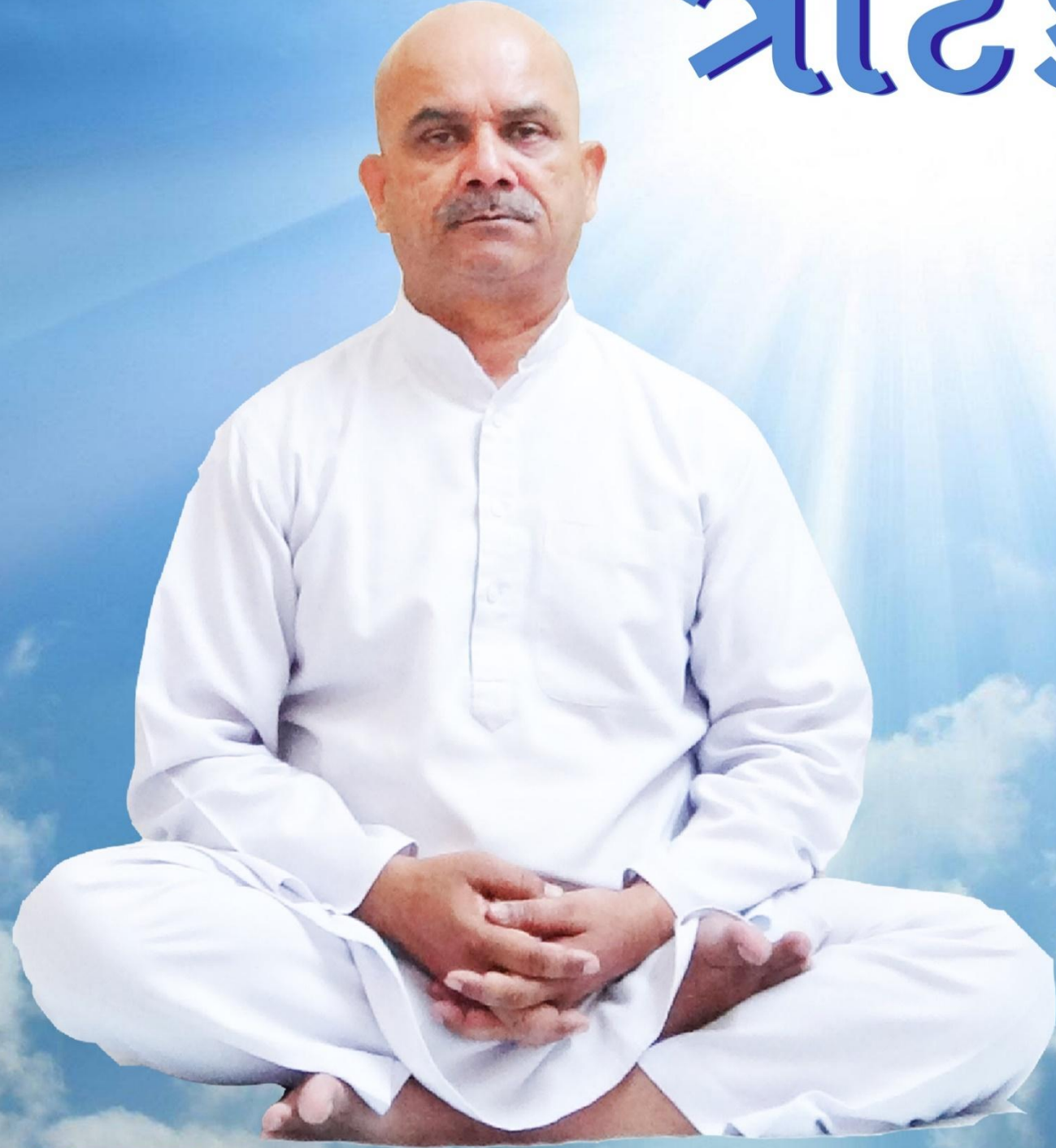


ત્રાટક



4
BOOK

યોગી આનન્દ જી

ત્રાટક

યોગી આનન્દ જી

ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે, જેનો આદિકાળથી લઈને આજ સુધી યુદ્ધ ક્ષેત્રમાં, આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં અને સાંસારિક વ્યવહારમાં કુશળતાથી ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

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. In case of any errors in the translation, please refer to the original Hindi edition.

Title: Tratak (Gujarati)

Author: Anand Kumar Singh (Yogi Anand Ji)

Publisher: Self-Published

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

Edition: First

ISBN: 978-93-345-3499-3

©Writer



anandkyogi@gmail.com



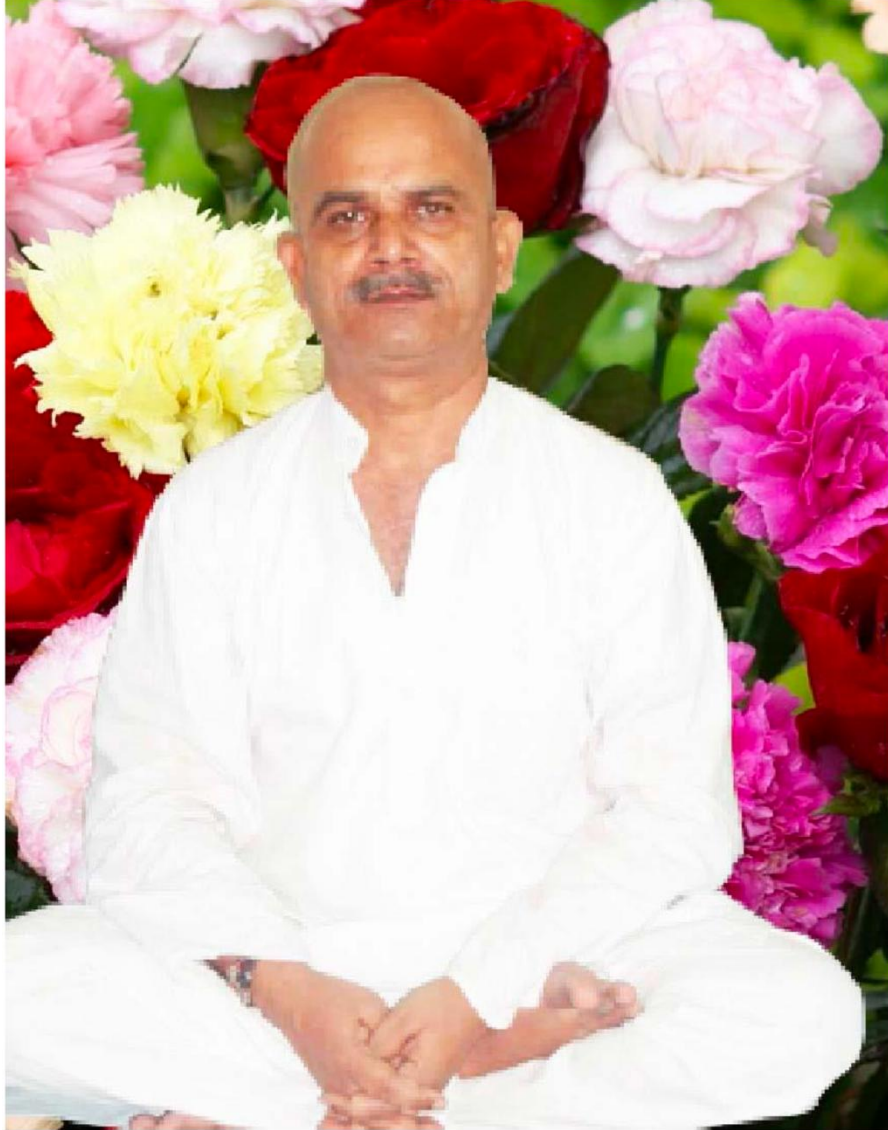
<http://www.kundalinimeditation.in/>



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



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



યોગી આનન્દ જી

પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તકમાં મેં ત્રાટકના વિષયમાં ગહનતા અને વિસ્તૃત રીતે સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. ત્રાટકના પ્રયોગ વિશે મેં ઘણા વર્ષો સુધી કઠોર અભ્યાસ કરતા જે શોધ કરી છે, તેમાંથી ઘણી વાતોની સ્પષ્ટ રીતે માહિતી આપી છે. આ વિધાનો કોઈ દુરુપયોગ ન કરી શકે, તે જગ્યા પર મારુ લખાણ રુકી ગયું છે. ત્રાટકની ગુપ્ત વિધિઓ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા હેઠળ યોગ્ય શિષ્યને જ બતાવવામાં આવે છે, આ મર્યાદાનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે. ત્રાટક વિષય પર લખવાનો મારો હેતુ એ છે કે અધૂરા અને ભ્રમિત સાધકોને આ વિષયમાં બારીકી અને સારી રીતે સમજમાં આવી જાય. તેના માટે અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો, અભ્યાસમાં સાધક પોતાની જાતને કઈ રીતે પરિપક્વ બનાવે, અને ત્રાટકનો પ્રયોગ કેવા પ્રકારે કરવો, તે મેં મારા અભ્યાસ અને અનુભૂતિ અનુસાર સમજાવ્યું છે. સત્ય તો એ છે કે હું ત્રાટકના બળ પર જ સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક કાર્ય મારી ઇચ્છા અનુસાર દૂર બેસીને જ કરું છું. હું ઇચ્છું છું કે આ દુર્લભ અને ગુપ્ત વિધાનો તમે પણ અભ્યાસ કરો અને પૂર્ણ રૂપે નિપુણ અને પારંગત બની બીજાનું પણ કલ્યાણ કરો.

ઘણા ગર્વની વાત છે કે આ વિધાની શોધ અને વિકાસ પૂર્વકાળમાં આપણા જ દેશના ઋષિઓ, મુનિઓ અને યોગીઓએ કરી હતી. ઘણો સમય પસાર થયા પછી આ વિધાનું મહત્વ સમગ્ર વિશ્વએ જાણ્યું અને તેને અપનાવીને અન્ય લોકોને લાભ પણ આપી રહ્યા છે. પરંતુ આજકાલ ઘણા અભ્યાસી માર્ગદર્શક વગર જ અભ્યાસ કરવો શરૂ કરી દે છે અને થોડો અભ્યાસ કરીને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખે છે અને શરીરમાં સ્થિત બધા ચક્રો કેવી રીતે ખૂલે તેના પ્રયાસમાં લાગી રહે છે, પરંતુ અંતે નિષ્ફળ થવા પર દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે. આ બધાનું નિવારણ આ પુસ્તકમાં યોગ્ય રીતે કરવામાં આવ્યું છે. ત્રાટક દ્વારા વિવિધ પ્રકારના કાર્ય કરવાનું, શક્તિપાત કરવાનું, બીજાને માર્ગદર્શન આપવાનું, એવા કાર્ય કરવાની યોગ્યતા કેટલી હોવી જોઈએ, આ સ્પષ્ટ રીતે આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે.

ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે જેનો પૂર્વકાળમાં ઋષિ, મુનિ અને મનુષ્ય જ નહીં પરંતુ દેવતા વગેરે પણ પ્રયોગ કરતાં હતા. તેનો પ્રયોગ ક્યાંક આશીર્વાદ રૂપે, ક્યાંક યુદ્ધના સમયે, અને ક્યાંક સંહાર રૂપે કરવામાં આવ્યો હતો. આ વિજ્ઞાનમાં જેમણે જેટલી પારંગતા પ્રાપ્ત કરી, તેમણે સમય પ્રમાણે તેવી જ રીતે પ્રયોગ કર્યો. અભ્યાસીનું આધ્યાત્મિક જીવન કેવી રીતે ઉન્નતિ ઉન્મુખ પામે, આ પણ આ પુસ્તકમાં વર્ણવાયું છે. તમે પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને પોતાને શ્રેષ્ઠ બનાવો, આ જ મારો બધાને આશીર્વાદ છે.

-યોગી આનન્દ જી

નિવેદન

પ્રિય વાચકો! ત્રાટક પુસ્તક પર લખતા પહેલા મેં બીજા ત્રણ પુસ્તકો લખ્યાં છે, જેને વાચકોએ ખૂબ પસંદ કર્યા છે. મારું પહેલું પુસ્તક 'સહજ ધ્યાન યોગ', બીજું 'યોગ કેવી રીતે કરવો' અને ત્રીજું 'તત્ત્વજ્ઞાન' છે. 'સહજ ધ્યાન યોગ' અને 'યોગ કેવી રીતે કરવો', આ બંને પુસ્તકો વર્ષ 1999માં લખ્યાં હતા. ત્રીજું પુસ્તક 'તત્ત્વજ્ઞાન' વર્ષ 2010માં લખ્યું હતું. આ પુસ્તકોને લખવાની પ્રેરણા મને આદિ ગુરુ શંકરાચાર્યજીએ આપી હતી. પહેલા મેં શંકરાચાર્યજીને પ્રાર્થના કરતા કહ્યું કે, "પ્રભુ, મારી અંદર એટલી યોગ્યતા નથી કે હું યોગ પર લેખ લખી શકું, યોગ પર લેખ લખવા માટે યોગમાં પરિપૂર્ણ થવું આવશ્યક છે." શંકરાચાર્યજી બોલ્યાં, "તમે, પોતાને અયોગ્ય કેમ સમજો છો, તમે લેખ લખવાનું શરૂ કરી દો, તમારી અંદર લખવાની ક્ષમતા જાતે જ આવી જશે, ભવિષ્યમાં યોગના વિષયમાં પરિપૂર્ણ થઈ જશો, મારા આશીર્વાદ તમારી સાથે છે." મેં યોગ પર લેખ લખવાનું શરૂ કરી દીધું. લેખ વર્ષ ૧૯૯૪માં લખવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. લગભગ 4-5 વર્ષોમાં મેં બંને લેખ 'સહજ ધ્યાન યોગ' અને 'યોગ કેવી રીતે કરવો' લખીને પૂરો કરી દીધો. બંને લેખ લખ્યા બાદ મને ખબર પડી કે હજુ યોગ વિશે પૂરો લેખ લખી નથી શક્યો. યોગ પર પૂરો લેખ લખવા માટે હજુ વધુ એક લેખ લખવો જરૂરી છે. એ લેખને લખવા માટે મારે રાહ જોવી પડશે, કારણ કે ત્રીજો લેખ તત્ત્વજ્ઞાન પર લખવા માંગતો હતો. એ સમયે તત્ત્વજ્ઞાન પર લખવાની મારી યોગ્યતા નહોતી, કારણ કે ત્યારે મને તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત નહોતું થયું. મને ખબર હતી કે આ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા મને ઘણાં વર્ષો લાગી જશે. કોઈ પણ અભ્યાસી આ રીતે પ્રતીક્ષા નથી કરી શકતો અને એ પણ નથી કહી શકતો કે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં કેટલા વર્ષો લાગી જશે, કારણ કે તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવું એ અભ્યાસીનાં વશની વાત નથી. તત્ત્વજ્ઞાન દરેક અભ્યાસીને પ્રાપ્ત નથી થતું, કારણ કે તત્ત્વજ્ઞાન કોઈ પણ અભ્યાસીને છેલ્લા જન્મમાં પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ મને ખબર હતી કે તત્ત્વજ્ઞાન મને આ જ જન્મમાં પ્રાપ્ત થશે. તેથી જ તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાની રાહ જોવા લાગ્યો. હવે હું કઠોર અભ્યાસમાં લાગી ગયો, કારણ કે મને ખબર હતી કે જ્યાં સુધી હું અત્યંત કઠોર અભ્યાસ નહીં કરું, ત્યાં સુધી તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત નહીં થાય. સંયમ અને કઠોર અભ્યાસનાં કારણે થોડા સમય પછી તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવા લાગ્યું એટલે કે મારા ચિત્તમાં ઋતંભરાનું પ્રાકટ્ય થવાની શરૂ થઈ ગઈ. તેના (પ્રજ્ઞા) પ્રકાશમાં મારા ચિત્ત પર સ્થિત અજ્ઞાનતા નષ્ટ થવા લાગી. લગભગ 10 વર્ષના કઠોર અભ્યાસ પછી મને એવું લાગ્યું કે હવે હું તત્ત્વજ્ઞાન પર લેખ લખી શકું છું. ત્યારે મેં વર્ષ 2010માં તત્ત્વજ્ઞાન પર લેખ લખવાનું

શરૂ કરી દીધું. એક વર્ષમાં આ લેખ પૂરો થઈ ગયો. લેખ પૂરો લખ્યાં બાદ મને એવું લાગ્યું કે મેં યોગ પર સંક્ષેપમાં પૂરો લેખ લખી દીધો છે, હવે મને લેખ લખવાની જરૂરિયાત લાગી રહી નથી. એટલે મેં નિશ્ચય કર્યો છે કે હવે મારે વધુ લેખ લખવાની જરૂર નથી, કારણ કે સહજ ધ્યાન યોગના વિષયમાં શરૂઆતથી અંત સુધી બધું જ લખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે; મેં બધાને કહી દીધું છે કે હવે હું ભવિષ્યમાં વધારે લેખ નહીં લખું.

મેં પોતાને લેખન કાર્યથી મુક્ત હોવાનું સમજી લીધું, કારણ કે તત્ત્વજ્ઞાન પર પોતાની અનુભૂતિ અનુસાર લખી ચુક્યો છું, હવે લખવા માટે નવું કશું બાકી રહ્યું નથી, એવું મેં સમજી લીધું તથા મારી ઈચ્છા પણ કોઈ વિષય પર લખવા માટે રહી નથી. પ્રકૃતિના કહેવા પર મેં પાંચ સાધક બનાવવા માટે ઉચ્ચ શિક્ષા પ્રાપ્ત કરેલાં કેટલાક નવયુવાનોને માર્ગદર્શન કરવા લાગ્યો. મેં પહેલેથી જ નિશ્ચય કરી લીધો હતો કે હું ન તો આશ્રમ ચલાવીશ અને ન તો વધારે સાધકોનું માર્ગદર્શન કરીશ. માત્ર અમુક સાધકોને કઠોરતાની સાથે સંયમ અને અભ્યાસ કરાવતા તેમનું માર્ગદર્શન કરવા લાગ્યો. વર્ષ 2015માં કેટલાક સાધકોએ મને નિવેદન કર્યું કે, "ગુરુજી, કેટલાક વીડિયો બનાવી યુ-ટ્યુબ પર અપલોડ કેમ ન કરીએ, જેનાથી સમાજમાં ઘણાં સાધકોનું કાંઈક ને કાંઈક કલ્યાણ અવશ્ય થશે." મેં શરૂઆતમાં એ સાધકોની વાત પર કોઈ ખાસ ધ્યાન ન આપ્યું, પછી કેટલાક દિવસો બાદ સાધકોએ મને એક દિવસ કહ્યું, "ગુરુજી, તમે કૃપા કરીને એક વીડિયો જોઈ લો, આ વીડિયોમાં એક સંતજી કુંણ્ડલિનીના વિષય પર શું કહી રહ્યાં છે." સાધકોના કહેવા પર હું વીડિયો જોવા તૈયાર થઈ ગયો. એ વીડિયો કુંણ્ડલિની પર હતો. એક સંતજી કુંણ્ડલિનીના વિષયમાં કંઈક ખોટી રીતે બોલી રહ્યાં હતા. એમના શબ્દો સાંભળી હું આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો કે આ સંત પુરુષ આદિશક્તિ કુંણ્ડલિનીના વિષય પર આવા શબ્દો બોલી રહ્યાં છે, જે સમાજને ખોટા સંદેશો પહોંચાડશે એટલે કે કુંણ્ડલિની શક્તિનાં વિષયમાં સમાજનાં અનભિજ્ઞ લોકોમાં ખોટી ધારણા બનશે. મને એવું લાગ્યું કે ઓછામાં ઓછું સંતપુરુષોએ કુંણ્ડલિની વિષયમાં સમાજને ખોટો સંદેશો આપવો ન જોઈએ.

થોડા દિવસ વિચાર્યા બાદ મેં સાધકોને કહ્યું, "જો તમારા લોકોની ઈચ્છા છે કે આ વિષયમાં હું સંસારી પુરુષોને કુંણ્ડલિનીના વિષયમાં સાચી રીતે બતાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, તો હું આના માટે તૈયાર છું." હા, હું એ બતાવી દઉં છું કે જે સાધકોનું હું માર્ગદર્શન કરી રહ્યો છું તે બધાની કુંણ્ડલિની જાગૃત થઈ ઉર્ધ્વ થઈ રહી છે તથા કેટલાક સાધકો ઉચ્ચ અવસ્થાને પ્રાપ્ત છે. એ જ કારણથી એ સાધકોએ મને નિવેદન કર્યું હતું કે હું કુંણ્ડલિનીના

વિષયમાં વીડિયોના માધ્યમ દ્વારા સત્ય બતાવું. મારી તરફથી હા મળ્યા બાદ સાધકોએ વીડિયો બનાવવાની વ્યવસ્થા કરી દીધી, પછી કેટલાક વીડિયો આ વિષય પર બનાવવામાં આવ્યા. મેં સાધકોને સમજાવ્યું કે- અભ્યાસી માટે અભ્યાસના સમયે ત્રાટકનું બહુ મોટું મહત્વ હોય છે, એટલે સાધકે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્રાટકનો અભ્યાસ ફક્ત સાધક માટે જ નહીં, પરંતુ સંસારના સમસ્ત માનવ જાતિ માટે લાભદાયક હોય છે. કુંણ્ડલિનીનાં કેટલાક વીડિયો બનાવ્યા બાદ નિર્ણય લેવાયો કે અમુક વીડિયો ત્રાટકના વિષય પર પણ બનાવવા જોઈએ. શરૂઆતમાં કુંણ્ડલિની શક્તિ પર જ વીડિયો બનાવવાના હતા, પણ યોગના અભ્યાસમાં ત્રાટકની ઉપયોગિતાના કારણે કેટલાક વીડિયો ત્રાટક પર પણ બનાવવામાં આવ્યા. સાધકોએ એ વીડિયોને યુ-ટ્યુબ પર અપલોડ પણ કરી દીધાં. મેં એ સમજીને વીડિયો બનાવ્યા હતા કે, સમાજમાં સત્ય બતાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ. મારા દ્વારા બતાવવામાં આવેલા સાચા શબ્દોનો પ્રભાવ સમાજમાં જીજ્ઞાસુઓ પર કેટલો પડશે, તે ભવિષ્ય બતાવશે.

થોડા દિવસ બાદ મને જણાવવામાં આવ્યું કે, "ગુરુજી, તમારા બધા વીડિયો લોકો બહુ પસંદ કરે છે." મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે કુંણ્ડલિની શક્તિનાં વીડિયો યુ-ટ્યુબ પર પહેલે અપલોડ કરવામાં આવ્યા હતા, પણ ત્રાટકના વીડિયો વધારે જોવાતા હતા. ત્રાટકના વિષયમાં વધુમાં વધુ લોકો જાણવા માંગતા હતા, જેથી તેમને સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક બંને પ્રકારના લાભ પ્રાપ્ત થઈ શકે. લોકોની ઉત્સુકતા જોઈ મેં યુ-ટ્યુબ અને ફેસબુક પર બધા પ્રશ્નાર્થીઓને જવાબ આપવાનો નિર્ણય લીધો. હું યોગ્ય સમય પર જીજ્ઞાસુઓનાં પ્રશ્નોનાં જવાબ આપવા લાગ્યો. આનાથી લોકોને પોતાની સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવામાં મદદ મળે છે, આવું મને પ્રશ્નાર્થીઓએ જણાવ્યું. ભારત જ નહીં, વિદેશી જીજ્ઞાસુઓના પ્રશ્નોના જવાબ આપી તેમની આ વિષય સંબંધિત સમસ્યાઓ ઉકેલતો રહ્યો છું. ઘણા બધા દેશોના સાધકો દ્વારા મને પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યા હશે, મેં બધાને યોગ્ય સમય પર જવાબ પણ આપ્યા છે. થોડાક સમય સુધી આવું કરતો રહીશ, પછી મારે આનાથી નિવૃત્ત થવું પડશે. કારણ કે હું એક યોગી છું, બધુ છોડી દીધું છે, મારે પોતાની પણ સાધના કરવાની હોય છે. એવું લાગે છે, હું વધારે વ્યસ્ત રહેવા લાગ્યો છું, મારી સાધનામાં અવરોધ આવવા લાગ્યો છે, અમારા જેવા યોગીઓ આટલા વ્યસ્ત રહે તે યોગ્ય પણ નથી.

ત્રાટક પર બનાવવામાં આવેલા વીડિયો સાધકોને બહુ જ પસંદ આવવાને કારણે મેં નિશ્ચય કર્યો કે હું લોકોને આ વિષય પર વધુ બારીકાઈથી સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

આના માટે ત્રાટક પર અમે વધુ વીડિયો બનાવ્યા. આ વિડિયોમાં એ વાતોને બતાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે, જેને ત્રાટકકર્તા જાણવા ઉત્સુક રહે છે. લોકોને વીડિયો બહુ પસંદ આવ્યા, મારી પાસે ઘણા લોકોના સંદેશો આવ્યા અને તેમણે પૂછ્યું- જો તમે ત્રાટક પર પુસ્તક લખ્યું છે, તો મને બતાવો, આ પુસ્તક ક્યાંથી મળશે, હું ખરીદવા માંગુ છું. મેં ત્રાટક પર અલગથી કોઈ પુસ્તક લખ્યું ન હતું. મેં મારું પ્રથમ પુસ્તક 'સહજ ધ્યાન યોગ' માં ત્રાટકના વિષયમાં 7-8 પાના જ લખ્યા છે. આટલા ટૂંકા લેખમાં આ વિષયમાં વિસ્તારથી લખી શકાતું નથી. ઘણા લોકોએ મને કહ્યું- તમે ત્રાટકના વિષયમાં વીડિયોમાં ઘણું સરસ અને વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. તેનાથી સાધકો અને સમાજના લોકોને નિશ્ચિત જ ઘણો લાભ મળી રહ્યો છે. તમે સમય કાઢી ત્રાટકના વિષયમાં લેખ લખવાની અવશ્ય કૃપા કરો. અમે બધા સાધકોની ઘણી ઈચ્છા છે.

પ્રિય વાચકો! હું પહેલા લખી ચુક્યો છું, લેખન કાર્ય તો થોડા વર્ષો પહેલા જ પૂરું કરી દીધું હતું અને નિર્ણય કર્યો હતો- હવે કોઈ પણ વિષયમાં લેખ નહીં લખું. ઘણા બધા સાધકો અને જીજ્ઞાસુઓનાં કહેવા પર હવે સમય કાઢી સંક્ષેપમાં લખવાનો પ્રયાસ કરીશ. હા, હું બતાવી દઉં કે વર્ષ 1991 થી લઈ 1997-1998 સુધી મેં ત્રાટકનો બહુ અભ્યાસ કર્યો હતો, અભ્યાસની સાથે સાથે હું ત્રાટકનો પ્રયોગ પણ કરતો રહ્યો હતો. આનાથી મને ત્રાટકના વિષયમાં બારીકાઈથી સમજવાની તક મળી. હવે હું સાધકોનું માર્ગદર્શન કરતા સમયે ત્રાટકનો પ્રયોગ કરી શક્તિપાત કરતો રહું છું. આ પુસ્તકમાં ત્રાટક વિષે બારીકાઈથી સમજાવવાનો પ્રયાસ કરીશ, જેથી સાધકગણ ત્રાટકના વિષયને સારી રીતે ઓળખી શકે.

વિષય સૂચિ

ક્રમ નં. નામ

પૃષ્ઠ

ભાગ - 1

1.	ત્રાટકનું મહત્વ	12
2.	વર્તમાનમાં ત્રાટકના પ્રયોગ	20
3.	ત્રાટકનો પ્રભાવ	34

ભાગ - 2

4.	ત્રાટકનો અભ્યાસ	45
5.	બિંદુ પર ત્રાટક	46
6.	દેવતાના ચિત્ર પર ત્રાટક	53
7.	ૐ ના ચિત્ર પર ત્રાટક	55
8.	જ્યોત પર ત્રાટક	57
9.	અરીસા પર ત્રાટક	60
10.	વૃક્ષ પર ત્રાટક	63
11.	ચંદ્ર અને તારાઓ પર ત્રાટક	65
12.	સૂર્ય પર ત્રાટક	68

ભાગ - 3

13.	ત્રાટકના સારા અભ્યાસી કેવી રીતે બનવું	74
14.	માર્ગદર્શકનું હોવું ઘણું આવશ્યક	86
15.	ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ કેવી રીતે કરવો	89

ભાગ - 4

16.	ત્રાટક દ્વારા ચક્રો ખોલવા	98
17.	ત્રાટક દ્વારા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવી	101
18.	ત્રાટક દ્વારા ભૂત-પ્રેતના અવરોધો દૂર કરવા	104
19.	ત્રાટક દ્વારા વિવિધ પ્રકારના રોગો દૂર કરવા	107
20.	ત્રાટક દ્વારા ધ્યાનમાં ઝડપી સફળતા	110
21.	ત્રાટક દ્વારા સાધકોનું માર્ગદર્શન	111
22.	ત્રાટક દ્વારા કુંભવિની જાગૃત કરવી	115
23.	ત્રાટકના અભ્યાસથી આંખો તેજસ્વી થવી	118
24.	ત્રાટક દ્વારા યાદશક્તિમાં વધારો અને મસ્તિષ્કનો વિકાસ	121
25.	અભ્યાસ પછી આંખો પર ઠંડુ પાણી છાંટવું	124
26.	ભીડ પર ત્રાટકનો પ્રયોગ	126
27.	ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે મંત્રનો જપ ન કરવો	128
28.	બ્રહ્મચારી દ્વારા ત્રાટકનો પ્રયોગ	130
29.	ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા દિવ્યદૃષ્ટિ ખોલવી	131
30.	ત્રાટકના અભ્યાસથી રક્તચાપ સંતુલિત કરવું	133
31.	ત્રાટક દ્વારા વાયુ વિકાર (વાત)ને ઘટાડવો	134
32.	પશુ-પક્ષીઓ પર ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ	134
33.	ગર્ભાવસ્થામાં ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો	137
34.	ત્રાટકના અભ્યાસનો કામવાસના પર પ્રભાવ	138
35.	સંમોહિત થયેલો વ્યક્તિ પોતાનો બચાવ કેવી રીતે કરે	140
36.	રાત્રે અભ્યાસ ન કરવો	142
37.	સ્તંભન ક્રિયાનું સિદ્ધ થવું	143
38.	ત્રાટક દ્વારા સ્થૂળ વસ્તુઓ પ્રગટ કરવી	144
39.	ત્રાટક દ્વારા નકારાત્મક વિચાર બદલવા	146
40.	ત્રાટક દ્વારા કાર્ય કરવા માટે યોગબળ હોવું જરૂરી	148
41.	છાયાપુરુષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો	150

ભાગ - 5

42.	પૂર્વકાળમાં ત્રાટકનો પ્રયોગ	151
43.	ત્રાટક દ્વારા ભગવાન શંકર દ્વારા કામદેવને ભસ્મ કરવું	151

44	વાલી દ્વારા ત્રાટકનો વારંવાર પ્રયોગ કરવો	152
45.	ત્રાટક દ્વારા મુચકુંદનું કાલયવનને બાળી ભસ્મ કરવો	154
46.	ગાંધારીએ ત્રાટક દ્વારા પોતાના પુત્રના શરીરને વજ્ર જેવું બનાવ્યું	155
47	વ્યાસજી દ્વારા ત્રાટકનો પ્રયોગ	156
48.	લેખના અંતે	159
49.	શબ્દસૂચી	160

ભાગ - 1

ત્રાટકનું મહત્વ

ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે, જેની શોધ અને વિકાસ આપણા ઋષિઓ, મુનિઓ અને તપસ્વીઓ દ્વારા કરવામાં આવી છે. આ દેશની પવિત્ર ભૂમિ પર હંમેશાથી યોગી પુરુષ જન્મ લેતા આવ્યા છે, એટલે આ દેશ યોગીઓનો દેશ કહેવાયો છે. આ યોગીઓએ અભ્યાસ અને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ દ્વારા સ્થૂળ પદાર્થોથી લઈ કારણ જગતની છેલ્લી સીમા સુધી સૂક્ષ્મતાથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે, આવા જીવન્મુક્ત યોગી તત્ત્વજ્ઞાની હોય છે. આવા યોગી જ અભ્યાસ દ્વારા વિજ્ઞાનમય કોષનો પૂર્ણ વિકાસ કરી એટલે કે વિજ્ઞાનમય કોષની શરૂઆતથી અંતિમ સીમા સુધી વિકાસ કરી જ્ઞાનમાં સ્થિત થઈ શક્યા છે, તથા આ સત્યને તેમણે પોતાના જીવનમાં ઉતાર્યું છે. આ સત્યને જાણવા માટે તેમના માર્ગ અને પદ્ધતિઓ અંદરોઅંદર ભિન્ન હોઈ શકે છે, પરંતુ અંતમાં એક જ અવસ્થામાં બધા પહોંચે છે.

ત્રાટક શબ્દ 'ત્રિ' ની સાથે 'ટકી બાંધવા' ની સંધિથી બન્યો છે. વસ્તુતઃ શુદ્ધ શબ્દ 'ત્રાટક' છે. અર્થાત જ્યારે સાધક કોઈ વસ્તુ પર પોતાની દૃષ્ટિ અને મનને રોકે છે, તો એ ક્રિયા ત્રાટક કહેવાય છે. ત્રાટક શબ્દ સમય જતાં ત્રાટક થઈ ગયો છે. બીજા શબ્દોમાં ત્રાટકનો અર્થ છે કે કોઈ પદાર્થ કે વસ્તુને આંખના પલકારા માર્યા વિના ટગર-ટગર જોયા કરવું. પ્રત્યેક પ્રાણીનો સામાન્ય સ્વભાવ હોય છે કે જ્યાં સુધી તે જાગ્રત અવસ્થામાં રહેશે ત્યાં સુધી તે અવશ્ય આંખોના પલકારા મારતો રહેશે. કોઈ પણ પ્રાણી સતત પલકારા માર્યા વિના કોઈ પદાર્થ કે દૃશ્યને જોઈ નથી શકતો, જેથી આંખોના બહારના પડમાં પવનના ઝોકા કે તેની અસર ન પડે. પલકારા મારવાથી આંખોનું બહારનું પડ નમ બની રહે છે, આનાથી આંખો સુરક્ષિત રહે છે તથા વાયુમાં રહેલા સૂક્ષ્મ ધૂળ કણોથી પણ બચી શકાય છે.

આંખોની પાંપણ વારંવાર આપોઆપ જ પલકારા મારતી રહે છે. પલકારા માર્યા કરવાનું કાર્ય શરીરમાં રહેલો પ્રાણ આપોઆપ કરતો રહે છે. ભૌતિક શરીરમાં વ્યવસ્થાપૂર્વક ક્રિયા થવાની જવાબદારી પણ પ્રાણની જ હોય છે. સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડમાં અને ભૌતિક શરીરમાં વ્યાપ્ત એક જ પ્રાણ તત્ત્વ હોય છે. આ પ્રાણ તત્ત્વ સ્થૂળ રૂપે અને સૂક્ષ્મ રૂપે સર્વત્ર વ્યાપ્ત રહે છે. સત્ય તો એ છે સંપૂર્ણ અપરા પ્રકૃતિ પોતે પોતાને આકાશ તત્ત્વમાં અધિષ્ઠિત રહી

પોતાની રચના વાયુ તત્ત્વ દ્વારા કરે છે. આ પ્રકૃતિ પોતાને ત્રણ અવસ્થામાં રચે છે- પ્રથમ કારણ અવસ્થામાં, બીજું સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં, ત્રીજું સ્થૂળ અવસ્થામાં; અર્થાત્ પ્રકૃતિ કારણ રૂપથી કારણ જગતના રૂપમાં, સૂક્ષ્મ રૂપથી સૂક્ષ્મ જગતના રૂપમાં અને સ્થૂળ રૂપથી સ્થૂળ જગતના રૂપમાં હાજર રહે છે. જે પ્રકારે પ્રકૃતિ ત્રણ અવસ્થાઓમાં રહે છે, એ જ પ્રકારે બધા પ્રાણીઓના શરીર પણ ત્રણ અવસ્થામાં રહે છે- 1. કારણ અવસ્થામાં કારણ શરીર, 2. સૂક્ષ્મ અવસ્થામાં સૂક્ષ્મ શરીર, 3. સ્થૂળ અવસ્થામાં સ્થૂળ શરીર. દરેક પ્રાણીઓના સ્થૂળ શરીરમાં સૂક્ષ્મ શરીર વ્યાપ્ત રહે છે, અને સૂક્ષ્મ શરીરમાં કારણ શરીર વ્યાપ્ત રહે છે. સૂક્ષ્મ શરીરનું ઘનત્વ સ્થૂળ શરીર કરતાં ઘણું ઓછું હોય છે, તેથી સ્થૂળ શરીરની અંદર સૂક્ષ્મ શરીર વ્યાપ્ત થઈ જાય છે. એવી જ રીતે કારણ શરીરનું ઘનત્વ સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં ઘણું ઓછું હોય છે, તેથી સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર કારણ શરીર વ્યાપ્ત થઈ જાય છે. સ્થૂળ શરીરનો સંબંધ સ્થૂળ જગત સાથે રહે છે, સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે રહે છે, અને કારણ શરીરનો સંબંધ કારણ શરીર સાથે રહે છે. અર્થાત્ દરેક પ્રાણીનું સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ રૂપથી સંબંધ સ્થૂળ જગત, સૂક્ષ્મ જગત અને કારણ જગત સાથે હંમેશા બનેલો રહે છે. સ્થૂળ આંખોથી સૂક્ષ્મ અને કારણ જગત જોઈ શકાતું નથી, કારણ કે તેનું ઘનત્વ ઘણું ઓછું હોય છે.

મનુષ્યનો આંતરિક વિકાસ ન થવાના કારણે તે પોતાની જાતને ફક્ત સ્થૂળ શરીર જ માનતો હોય છે. આ જ પ્રકારે પ્રાણ પણ ત્રણ અવસ્થાઓમાં ઘનત્વ મુજબ વ્યવસ્થાપૂર્વક ક્રિયા કરતો રહે છે. આ જ પ્રાણ તત્ત્વમાં જ્યારે કોઈ પ્રકારથી તેમની વ્યવસ્થામાં અસંતુલન આવી જાય છે, ત્યારે શરીરની અંદર વિભિન્ન પ્રકારના રોગ અને અવરોધ પેદા થાય છે. પ્રાણોનું સંતુલન બની રહે, એટલા માટે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી યુક્ત યોગીઓએ ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારના કાર્યો કરવાના કારણે પ્રાણોને ભિન્ન-ભિન્ન નામ આપ્યા છે. આનાથી પ્રાણોના વિષયને સમજવામાં સરળતા રહે છે. એક જ પ્રાણ મુખ્ય રૂપે પાંચ પ્રકારથી ભૌતિક શરીરમાં કાર્ય કરે છે, એટલા માટે કાર્યના અનુસાર પ્રાણોના પાંચ નામ હોય છે: 1. પ્રાણ, 2. અપાન, 3. વ્યાન, 4. સમાન, 5. ઉદાન. આ પાંચ પ્રાણોના એક-એક ઉપપ્રાણ હોય છે, એટલે પાંચ ઉપપ્રાણ થઈ ગયા. આ ઉપપ્રાણોના નામ આ પ્રકારે છે: 1. નાગ, 2. કૂર્મ, 3. કૃકલ, 4. દેવદત્ત, 5. ધનંજય. મહત્વની વાત એ છે કે આમાંથી જે કૂર્મ નામનો ઉપપ્રાણ છે, તે જ પ્રાણીઓના શરીરમાં ઉપસ્થિત રહી પલકારા મારવાનું કાર્ય કરતો રહે છે.

કૂર્મ નામનો પ્રાણ જ બધા મનુષ્યોની આંખોમાં પલકારા મારવાનું કાર્ય કરવાને કારણે જન્મથી લઈ મૃત્યુ સુધી આંખોની પલકો પલકારા મારતી રહે છે. આ કાર્ય પ્રાણો દ્વારા થાય છે, એટલે નિરંતર પ્રક્રિયા આપોઆપ થતી રહે છે. અભ્યાસીએ અભ્યાસ દ્વારા ધીમે-ધીમે આ જ પ્રાણના સ્વભાવને રોકવાનો છે, તથા કેટલાક સમય સુધી આ પ્રાણ પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવાનો છે. પ્રાણ પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રાણોને શુદ્ધ અને વ્યાપક બનાવવું આવશ્યક છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણોને શુદ્ધ અને વ્યાપક બનાવી શકાય છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં પ્રાણોને શુદ્ધ કરવા માટે વિભિન્ન પ્રકારના પ્રાણાયામ કરવાની પદ્ધતિઓ બતાવવામાં આવી છે. આજકાલ આપણા સમાજમાં ઘણી બધી એવી સંસ્થાઓ છે જે પ્રાણાયામ કરતા શીખવાડે છે અથવા બજારમાં ઘણા બધા લેખકોના લખેલા પુસ્તકો મળી જશે. હું એ જ સલાહ આપીશ કે તમે કોઈ અનુભવી વ્યક્તિના પ્રત્યક્ષ માર્ગદર્શનમાં પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ કરો, જેણે પ્રાણાયામ પર અભ્યાસ દ્વારા પારંગતતા પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યા હોય, તો અતિ ઉત્તમ છે. તમે વિચારી રહ્યાં હશો કે ત્રાટકનો પ્રાણાયામ સાથે શું સંબંધ છે. હું સ્પષ્ટ ઉત્તર આપી રહ્યો છું- અભ્યાસીએ અભ્યાસ દ્વારા આંખોના પલકારા મારવાનું અટકાવવાનું છે. પલકારા મારવાનું કાર્ય પ્રાણ દ્વારા થાય છે. આંખો દ્વારા તેજ રૂપમાં વૃત્તિઓ બહારની બાજુ હંમેશા નીકળતી રહે છે અને આ વૃત્તિઓ ચારેબાજુ ફેલાઈ દૃશ્યનું સ્વરૂપ ધારણ કરતી રહે છે, પછી એ જ દૃશ્યનું પ્રતિબિંબ મસ્તિષ્ક પર બને છે. આ જ વૃત્તિઓના પ્રવાહને રોકવાનો પ્રયાસ ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ બધી પ્રક્રિયામાં ઘણું મોટું કાર્ય પ્રાણોનું જ હોય છે. જો અભ્યાસી યોગ્ય પદ્ધતિ દ્વારા પ્રાણને અટકાવી પોતાના અનુસાર ચલાવવાનો અભ્યાસ કરે તેમજ કેટલાક સમય સુધી કુંભક દ્વારા પ્રાણો પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લે, ત્યારે એવા અભ્યાસીને ત્રાટક પર ઝડપી અને દૂરગામી પરિણામ સારા રૂપે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

અજ્ઞાનતાને કારણે સંસારમાં લિપ્ત થયેલો મનુષ્ય પોતાની ઈચ્છાઓની પૂર્તિ માટે દિવસ-રાત કઠોર પરિશ્રમમાં લાગી રહે છે. આવો મનુષ્ય ગમે તેટલો ભૌતિક પદાર્થો અને વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી લે, તો પણ ઈચ્છાઓ સમાપ્ત થતી નથી. એક વસ્તુને પ્રાપ્ત કરી લીધા બાદ, તે જ સમયે બીજી વસ્તુને પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા ફરી પ્રગટ થઈ જાય છે. આ જ ઈચ્છાઓને પૂરી કરવામાં તે પોતાનું સંપૂર્ણ જીવન વ્યતીત કરી દે છે. અંતમાં વૃદ્ધાવસ્થામાં તૃષ્ણાથી યુક્ત થયેલો મનુષ્ય માનસિક કલેશની અનુભૂતિ કરતો રહે છે, કારણ કે તેનું ભૌતિક શરીર પહેલા જોટવું પરિશ્રમ કરવાને લાયક રહેતું નથી. હવે ફક્ત ઈચ્છાઓ થતી રહે છે, પરંતુ એ ઈચ્છાઓની પૂર્તિ નહીં કરી શકતો. હા, એવી અવસ્થામાં પોતાના ઘરના સભ્યો

પર પોતાની રાય થોપતો રહે છે તથા જ્યારે ઘરના સભ્ય તેની વાત માનતા ન હોય, તેમના મુજબ કાર્ય ન કરતા હોય, ત્યારે તે ઘરના લોકો પર નારાજ થાય છે તેમજ દુઃખી થતો રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મોટા ભાગના લોકોનું જીવન આવું જ વ્યતીત થતું રહે છે. જ્યાં સુધી ભૌતિક શરીર કાર્ય કરી શકતું હતું ત્યાં સુધી યંત્રની જેમ કાર્ય કરતો રહ્યો, હવે વૃદ્ધાવસ્થામાં શારીરિક અસમર્થતાના કારણે કશું પણ કરી શકતો નથી. ફક્ત તૃષ્ણાથી યુક્ત ઈચ્છાઓના કારણે દુઃખી થતો રહે છે.

ઈચ્છાઓનો દાસ થયેલો મનુષ્યને સમગ્ર જીવનમાં શું મળ્યું? જો આ બધી બાબતોને શાંતિથી નજર કરીએ તો સંપૂર્ણ જીવન વ્યર્થમાં જ વ્યતીત થઈ ગયું અર્થાત્ ભોજન અને પ્રજનનનું કાર્ય તો પશુ પણ કરે છે, પછી મનુષ્ય અને પશુમાં શું અંતર રહ્યું? જ્યારે મનુષ્ય એક એવું પ્રાણી છે, તેમની પાસે એક એવો બજાનો હોય છે, જે અન્ય પ્રાણીઓને પ્રાપ્ત થઈ નથી શકતો. એટલે જ કહેવાય છે કે સંપૂર્ણ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય એક જ એવું પ્રાણી છે, જે પોતાના વિવેકને વિકસિત કરી શકે છે તથા પોતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અર્થાત્ પરમ શાંતિને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. ઈચ્છાઓનો દાસ થયેલો મનુષ્ય ઈચ્છે તો ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા આ અસીમિત ઈચ્છાઓને પોતાના અનુસાર અધિકારમાં લઈ શકે છે અર્થાત્ પોતાના મનની અંદર સ્થિરતા લાવી શકે છે. ચંચળ થયેલા મનને ત્રાટક દ્વારા સ્થિર કરી અંતર્મુખી બનાવી શકાય છે. સ્થિર અને અંતર્મુખી થયેલ મન વાળો મનુષ્ય જ પોતે પોતાનામાં સંતુષ્ટ રહી શકે છે અથવા સંતોષને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પોતાની અંદર સંતુષ્ટ થયેલો મનુષ્ય ક્યારેય પણ બિનજરૂરી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવાનો પ્રયાસ કરતો નથી. મન જ મનુષ્યનો શત્રુ છે અને આ જ મન મનુષ્યનો મિત્ર પણ છે. ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા આ જ મન જે હજુ સુધી ભ્રમરૂપી સંસારમાં ભટકતો રહેતો હતો, એ જ મન હવે શાંત થઈ અભ્યાસીને સંતુષ્ટ કરી શાંતિ પ્રદાન કરે છે. દુઃખની અનુભૂતિ કરાવવાનું કારણ મનુષ્યનું મન જ છે. જ્યારે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મનની ચંચળતાને સમાપ્ત કરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે આ જ મન સુખની અનુભૂતિ કરાવે છે. મન એક જ છે, ફક્ત મનની અવસ્થા બદલવાને કારણે તેના અંદરની અનુભૂતિ પણ બદલાઈ જાય છે. મનુષ્ય ઈચ્છે તો પોતાનું જીવન પોતાની ઈચ્છાનુસાર શ્રેષ્ઠતામાં બદલી શકે છે. પણ આના માટે ફક્ત પ્રયત્ન જ નહીં, પરંતુ સંયમિત થઈ કઠોર અભ્યાસ કરવો અતિ આવશ્યક છે, ત્યારે આવું થવું સંભવ થઈ શકે છે, નહીં તો અજ્ઞાનતાને કારણે ભ્રમિત થયેલું મન આ નશ્વર સંસારના પદાર્થોની પ્રાપ્તિ માટે ઈન્દ્રિયોને દોડાવતો રહેશે, આ મન અને ઈન્દ્રિયોનો વેપાર આ સંસારમાં અનંતકાળ સુધી ચાલતો રહેશે.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં પૂર્ણ રૂપથી યોગદાન મનને નિયંત્રિત કરવાનો જ ઉપાય છે. મનના નિયંત્રણ વગર સંસારમાં કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાનો આંતરિક વિકાસ નથી કરી શકતો. મનુષ્યનો આંતરિક વિકાસ થવો આવશ્યક છે, ત્યારે તેનું મનુષ્ય જીવન પ્રાપ્ત થવું સફળ થાય છે. મનુષ્ય માટે મનને નિયંત્રિત કરવાના અન્ય પ્રકારના પણ કેટલાક ઉપાય છે, પણ ત્રાટક એક એવો અભ્યાસ છે, આનાથી મન ઝડપથી નિયંત્રિત થવા લાગે છે. શરૂઆતમાં બહુ વધારે સંયમની જરૂર નથી, તેથી જ બધા મનુષ્યો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકે છે. આ પદ્ધતિની શોધ અને વિકાસનો શ્રેય આપણા પૂર્વકાલના યોગીઓ, ઋષિઓ, મુનિઓ વગેરેને જાય છે. પરંતુ આજકાલ સમગ્ર વિશ્વમાં લોકો ત્રાટકના અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ અપનાવી રહ્યા છે. કેટલાક લોકોએ તેના અભ્યાસની પદ્ધતિ ચોક્કસ પણે બદલી છે, પરંતુ મૂળ રૂપે આદિકાળમાં જે અભ્યાસીઓએ કહ્યું છે, તે જ છે. અભ્યાસની પદ્ધતિમાં ભિન્નતા હોવા છતાં, લક્ષ્ય તો એક જ છે – 'દૃષ્ટિને અમુક વસ્તુ પર સ્થિર કરવી અથવા બાંધવી'.

ત્રાટક દ્વારા મનને નિયંત્રિત કરવાથી અભ્યાસ મુજબ, અભ્યાસીની અંદર સંકલ્પ શક્તિ ઘણી વધી જાય છે. મનમાં વ્યાપક્તા આવવાને કારણે વિચારોની સંકુચિતતા ધીરે-ધીરે નાશ પામવા લાગે છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જો મનનું સ્તર થોડું સુધરે અને તેમાં વ્યાપક્તા આવવા લાગે, તો ચોક્કસ પણે અભ્યાસીની અંદર આનંદની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. પરંતુ તે માટે અભ્યાસીએ પોતાની જાતને નિયમ-સંયમ અને અનુશાસનમાં રાખવી પડશે, તો જ આ શક્ય બનશે. જ્યારે મન વ્યાપક બને છે ત્યારે તેની અંદર અસાધારણ રૂપે ગુણોની પ્રાપ્તિ અને વિલક્ષણતા આવવા લાગે છે. આના દ્વારા સ્થૂળ જગત અને સૂક્ષ્મ જગત વિશે માહિતી મળવા લાગે છે અથવા તેનાથી સંબંધિત વસ્તુઓ વિશે પણ જ્ઞાન થવા લાગે છે. સંકલ્પ શક્તિ પણ ઘણી વધી જાય છે અને સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધિત યોગ્યતાનુસાર શક્તિઓનો પણ સંપર્ક થઈ જાય છે. સંકલ્પ શક્તિમાં ઘણો વધારો થવાને કારણે તે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રીતે ઘણા કાર્યો કરી શકે છે. તે સમાજમાં પરોપકાર પણ કરી શકે છે. આ પરોપકાર સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને પ્રકારના હોઈ શકે છે, એટલે કે તે તમામ રીતે સમાજનું કલ્યાણ કરી શકે છે.

બ્રહ્માંડમાં જે શક્તિઓ હાજર છે તે જ શક્તિઓ માનવ શરીરમાં પણ વ્યાપ્ત રહે છે. જ્યાં આ શક્તિઓ છે તે સ્થાનો નિશ્ચિત હોય છે. કારણ કે જેમ બ્રહ્માંડનું પિંડ મોટું પિંડ છે તેમ મનુષ્યનું પિંડ નાનું પિંડ છે. જે મોટા પિંડમાં સ્થિત છે, તે જ નાના પિંડમાં પણ હાજર

હોય છે. સૂક્ષ્મ રીતે, માનવ રૂપી પિંડનું તારતમ્ય બ્રહ્માંડ રૂપી પિંડ સાથે હંમેશા બની રહે છે. જેમ-જેમ ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મન સ્થિર કરીને અંતર્મુખી બનાવવામાં આવે છે, તેમ-તેમ તેનો આંતરિક વિકાસ થવો શરૂ થઈ જાય છે અને તે જ રીતે તેના માટે બ્રહ્માંડનો (સૂક્ષ્મ જગત અને કારણ જગત) વિકાસ શરૂ થવા લાગે છે. કારણ કે મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરનો સંબંધ સ્થૂળ જગત સાથે રહે છે, સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે રહે છે. તેથી, જેમ-જેમ અભ્યાસ દ્વારા આંતરિક વિકાસ કરે છે, એટલે કે સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ કરે છે, તેમ-તેમ તેમના માટે સૂક્ષ્મ જગતનો વિકાસ શરૂ થવા લાગે છે. તેથી જ અભ્યાસીને સૂક્ષ્મ જગતને લગતું જ્ઞાન થવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં, સૂક્ષ્મ જગતમાં હાજર સૂક્ષ્મ શરીરવાળા જીવાત્માઓનો સંપર્ક પણ થવા લાગે છે. પહેલા આ દિવ્ય જીવાત્માઓના દર્શન થાય છે, પછી તેમની સાથે પણ સંપર્ક સ્થાપિત થવા લાગે છે. આવી દિવ્યાત્માઓ પ્રસન્ન થઈને ક્યારેક અભ્યાસી પર કૃપા પણ કરવા લાગે છે.

ત્રાટકના અભ્યાસથી માત્ર મનની ચંચળતા જ સમાપ્ત નથી થતી, પરંતુ પોતાના વિશે જ્ઞાન પણ થવા લાગે છે, એટલે કે, પોતાના વર્તમાન જન્મ તથા પૂર્વ જન્મો વિશે જ્ઞાન મળવા લાગે છે. આવા અભ્યાસીને અન્ય લોકો વિશે પણ માહિતી મળવા લાગે છે, તેના પાછલા જન્મો વિશે જાણી શકે છે અને જો જરૂરી હોય તો તેને કૃત્રિમ નિદ્રામાં લઈ જઈને અન્યને તેના પાછલા જન્મ કે પાછલા જન્મના મુખ્ય દૃશ્યો પણ બતાવી શકાય છે. આ પ્રકારની માહિતી અને દૃશ્ય તેમના ચિત્તમાં સ્થિત વર્તમાન અને પૂર્વ જન્મોમાં કરેલા કર્મોના સંસ્કારોને કારણે દેખાય છે. ચિત્તમાં સ્થિત રહેલા સંસ્કારો દ્વારા સ્પષ્ટ દેખાય છે કે હું અમુક જન્મમાં આવા કર્મો કરતો હતો, મારો પરિવાર આવો હતો, તે જન્મની મુખ્ય ઘટનાઓ દેખાય છે. કોઈપણ ઘટનાને સૂક્ષ્મ અને બારિકીથી જોવા અથવા બતાવવા માટે, અભ્યાસીની પ્રાણ શુદ્ધિ, મન શુદ્ધિ, કઠોર સંયમી અને ત્રાટકમાં નિપુણ હોવું જોઈએ. કારણ કે પોતાની યોગ્યતા મુજબ જ કાર્ય કરવાની ક્ષમતા હોય છે.

સ્થૂળ શરીર તો હાડકાં ઉપર ચોટેલા માંસ, નાડીઓની જાળ, કેટલાક અવયવો વગેરે દ્વારા બનેલું છે. તેની અંદર વ્યાપ્ત સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિવિધ પ્રકારની દિવ્યશક્તિઓ વિદ્યમાન રહે છે. આ ગુપ્ત દિવ્યશક્તિઓ સૂક્ષ્મ શરીરમાં સ્થિત સૂક્ષ્મ કેન્દ્રોમાં હાજર રહે છે. આ કેન્દ્રોને ચક્રો કહેવામાં આવે છે. આ ચક્રો પર હાજર દિવ્યશક્તિઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે અથવા ચક્રોને ક્રિયાશીલ કરવા માટે, ત્રાટકનો અભ્યાસ સહાયક હોય છે. ત્રાટકમાં પારંગત વ્યક્તિ અન્ય લોકોના ચક્રો ખોલવામાં મદદ કરી શકે છે અથવા તેમના ચક્ર ખોલી શકે છે.

મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, નાભિ ચક્ર, અને હૃદય ચક્ર સરળતાથી ખૂલી જાય છે, પરંતુ ઉપરના અન્ય ચક્રો ખોલવા માટે, યોગનો અભ્યાસ કરવું જરૂરી છે અને તેના માટે ખૂબ જ ઉચ્ચ યોગ્યતા હોવી પણ જરૂરી છે, તો જ આ કાર્ય પૂર્ણ કરવું શક્ય બનશે. ત્રાટક દ્વારા ઉપરના ચક્રોને ખોલવા માટે ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણ અને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં નિપુણ હોવું જરૂરી છે. આ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ, એવું કહી શકાય નહીં કે આવી વ્યક્તિ કંઈ ચક્ર અને આજ્ઞા ચક્ર ત્રાટક દ્વારા ખોલી જ દેશે. હા, હું એ ચોક્કસ પણ કહી શકું છું કે આવા યોગીઓ હજી પણ આ પૃથ્વી પર વિદ્યમાન છે, જો સાધક સુપાત્ર હશે તો તેઓ આ ચક્રને ત્રાટક દ્વારા ખોલી દેશે એટલે કે તેમને ક્રિયાશીલ કરી દેશે. આવા યોગીઓને શોધવા ખૂબ જ મુશ્કેલ કાર્ય છે, કારણ કે આવા યોગીઓ પોતાને છુપાવી રાખે છે. એટલે વાચકો! ઉપરના ચક્રોને ખોલવાની ઈચ્છા ન રાખો.

ત્રાટકમાં પારંગત બનવા અભ્યાસી માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આ માટે તેણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આથી શરીર, પ્રાણ, મન, અહંકાર અને ચિત્ત શુદ્ધ થવા લાગે છે. શુદ્ધતાના આધારે ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણતા અને વ્યાપકતા આવશે અને અભ્યાસ પ્રમાણે મસ્તિષ્કનો વિકાસ થશે. આ વિકાસ કંઈક એવો હશે જે શાળા અથવા વિશ્વવિદ્યાલયમાં શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવાથી થઈ શકતો નથી, પછી ભલે તે કોઈ સંશોધન વિદ્યાર્થી હોય. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે આ પ્રકારનો મસ્તિષ્કનો વિકાસ સાંસારિક જ્ઞાનથી થઈ શકતો નથી. આપણે કહી શકીએ કે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને એવું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય છે જે અન્ય ભૌતિક કાર્યો દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાતો નથી. કારણ કે જાગ્રતાવસ્થામાં વિચારવું, સમજવું, જોવું, સાંભળવું વગેરે જેવી વિવિધ ક્રિયાઓ મસ્તિષ્કમાં સ્થિત વિવિધ કેન્દ્રોના સક્રિય થવાને કારણે થાય છે. આ જ પ્રકારના કાર્ય કરવાની યોગ્યતા આવા કેન્દ્રોમાં હોય છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ શરીર પર સ્થિત ચક્રોની યોગ્યતા ખૂબ જ ઉચ્ચકોટની હોય છે. આ ચક્રોના ક્રિયાશીલ થવાથી અભ્યાસીની અંદર વિલક્ષણતા આવવા લાગે છે. એવું ત્રાટકના અભ્યાસથી શક્ય છે.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણ બનેલ અભ્યાસીની બહિર્મુખી ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ વગેરે અંતર્મુખી થવા લાગે છે. આના કારણે સંસારમાં આસક્ત થયેલા અભ્યાસીની રાગ-દ્વેષ, તૃષ્ણા વગેરે નબળાં પડવા લાગે છે અને અહંકાર પણ સંકુચિત થવાને બદલે વ્યાપક થવા લાગે છે, તેના કારણે તેના ચિત્તમાં રહેલા કર્મો પર પ્રભાવ પડવા લાગે છે અને

મલિનતાનો નાશ થવા લાગે છે. આવા અભ્યાસી સુખ, દુઃખ, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ મેળવીને શાંત થવા લાગે છે. ઘણા અભ્યાસી માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને જ મનને શાંત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેઓ આ કાર્યમાં સફળ થતા નથી. તેનું કારણ તેમની પોતાની પ્રાણ વાયુ છે, કારણ કે મન અને પ્રાણનો એકબીજા સાથે અતૂટ સંબંધ છે. ત્રાટક દ્વારા મન સ્થિર કરવાથી પ્રાણની ગતિ પણ ઓછી થવા લાગે છે, જો પ્રાણને પણ પ્રાણાયામ દ્વારા અનુશાસિત કરવામાં આવે, તો મન પણ એકાગ્ર થવા લાગે છે, તેના કારણે ત્રાટકના અભ્યાસમાં ઝડપથી સફળતા મળવા લાગે છે.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં ઝડપથી સફળતા પ્રાપ્ત થવાથી ત્રાટકનો પ્રયોગ અભ્યાસી અન્ય લોકો પર પણ કરી શકે છે. તે બીજાને ફાયદો પહોંચાડી શકે છે, અને અન્યને નુકસાન પણ કરી શકે છે. આજકાલ સમાજમાં ઘણા લોકો ત્રાટક દ્વારા બીજાનું કલ્યાણ કરતા જોવા મળે છે. પરંતુ આપણા સમાજમાં વિકૃત બુદ્ધિવાળા કેટલાક અભ્યાસી છે, તેઓ ત્રાટકનો દુરુપયોગ પણ કરે છે, સમાજના લોકોએ આવા દુષ્ટ સ્વભાવના અભ્યાસીથી બચવું જોઈએ. આ કારણોસર, અજ્ઞાની અને નિર્દોષ લોકો ક્યારેક છેતરાય પણ છે. કોઈ પણ અભ્યાસીએ ત્રાટક શક્તિનો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ, નહીં તો ભવિષ્યમાં તેણે તેના કર્મોનું પરિણામ સજાના રૂપમાં ભોગવવું જ પડશે.

ગુરુપદ પર બેઠેલા ઘણા પુરુષ ત્રાટક દ્વારા તેમના શિષ્યોને માર્ગદર્શન પણ કરે છે, એટલે કે ત્રાટક દ્વારા શિષ્યો પર શક્તિપાત પણ કરે છે. પ્રવચન કરનારા ઘણા સંતો પ્રવચન સાંભળવા આવતા લોકોને આકર્ષવા માટે ત્રાટકનો પ્રયોગ કરે છે. ત્રાટક એક એવો અભ્યાસ છે કે જેના દ્વારા સાધક પહેલા તેનો અભ્યાસ કરીને પોતાનો વિકાસ કરે છે અને પછી તેના જ દ્વારા બીજાને માર્ગદર્શન આપે છે. આવા માર્ગદર્શકો ચોક્કસ પણે સૂક્ષ્મ રીતે ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે, કારણ કે તો જ તેમના દ્વારા આવા કાર્યો શક્ય બની શકે છે. ત્રાટકનો ઉપયોગ પ્રાચીન કાળમાં અનેક મહાપુરુષોએ કર્યો છે, તેનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં કરવામાં આવ્યું છે. જો અભ્યાસી ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણ હોય, તો તે ત્રાટક દ્વારા વધુમાં વધુ શક્તિ બહાર કાઢી શકે છે, એટલે કે, સંકલ્પ કરીને, તે ત્રાટક દ્વારા સૌથી મુશ્કેલ ઇચ્છિત કાર્યો પણ કરી શકે છે. આવા કાર્ય ભૂતકાળ અને વર્તમાનમાં કરવામાં આવે છે. ગુરુપદ ધારણ કરી રહેલા ઘણા ગુરુઓ આ કાર્ય નિયમિત રીતે કરતા રહે છે. આનાથી શિષ્યોને તેમના આધ્યાત્મિક સાધનાને આગળ વધારવામાં ફાયદો થાય છે.

વર્તમાનમાં ત્રાટકના પ્રયોગ

વર્તમાન સમયમાં ત્રાટકનો પ્રયોગ અનેક પ્રકારના કાર્યો કરવા માટે થાય છે. વિશ્વના ઘણા દેશોમાં, પ્રયોગકર્તાઓ ત્રાટક શક્તિના પ્રયોગ દ્વારા વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરી રહ્યા છે. કેટલાક પ્રયોગકર્તા બીજાના કલ્યાણ માટે વ્યસ્ત રહે છે, પરંતુ કેટલાક પ્રયોગકર્તા એવા હોય છે જેઓ પોતાના સ્વાર્થ પૂરા કરવામાં લાગી રહે છે. તેનું એક મહત્વપૂર્ણ કારણ એ પણ છે કે ત્રાટકની શક્તિનો પ્રયોગ કરવા માટે, અભ્યાસીએ માત્ર થોડા સંયમિત અને અનુશાસીત રહીને અભ્યાસ કરવાથી નાના-નાના કાર્યો કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા લાગે છે. તેના પ્રયોગના પરિણામો ઝડપથી દેખાવા લાગે છે. આજકાલ જોવામાં આવ્યું છે કે થોડી પણ શારીરિક તકલીફ હોય તો દર્દી તરત જ એલોપેથિક દવા લે છે, તેનાથી તાત્કાલિક રાહત મળે છે, પરંતુ એલોપેથીની દવાઓની પણ ઘણી આડઅસર હોય છે. સત્ય એ છે કે જ્યારે આપણને સહેજ પણ શારીરિક સમસ્યા (તાવ વગેરે)નો સામનો કરવો પડે છે, ત્યારે આપણે તરત જ દર્દ નિવારક ગોળીઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પરંતુ જો કોઈ યોગી પુરુષને પૂછવામાં આવે કે શું તે આવી દવાઓ સરળતાથી ગ્રહણ કરે છે, તો તે કદાચ એ જ જવાબ આપશે કે હું થોડી પીડા સહન કરીશ, પરંતુ આવી દવાઓ ઝડપથી ગ્રહણ નહીં કરીશ. કારણ કે યોગી પુરુષના સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરના શુદ્ધ હોવાને લીધે, તેને અનુભૂતિ થવા માંડે છે કે તેણે હમણાં જે અંગ્રેજી દવા લીધી છે તે મસ્તિષ્કના ચોક્કસ વિસ્તારને અસર કરી રહી છે, તે મસ્તિષ્કની આ સૂક્ષ્મ કોશીકાઓને અસર કરી રહી છે. યોગી પુરુષે પ્રાણાયામ અને સમાધિ દ્વારા આ સૂક્ષ્મ કોશીકાઓને શુદ્ધ અને ક્રિયાશીલ કરી છે, કારણ કે અગાઉ આ જ સૂક્ષ્મ કોશીકાઓ અશુદ્ધ અને સુષુપ્ત પડી હતી. જે મનુષ્યો સામાન્ય જીવન જીવતા હોય છે, એટલે કે યોગાભ્યાસ વગેરે કરતા નથી, તેઓ મસ્તિષ્કમાં સૂક્ષ્મ રીતે થતી એલોપેથિક દવાઓની અસરને સમજી શકતા નથી. તેના બદલે, તે એલોપેથિક દવાના વખાણ કરશે અને કહેશે કે અમુક દવા અથવા ગોળીઓ ખૂબ સારી છે, તે લીધા પછી મને 15-20 મિનિટમાં જ પીડામાંથી રાહત મળી. એક તરફ રોગમાં રાહત મળે છે તો બીજી તરફ રોગમાં વપરાતી દવાને કારણે અન્ય અંગો પ્રભાવિત થવા લાગે છે. સત્ય એ છે કે કોઈએ પણ આ પ્રકારની દવાઓનો શક્ય તેટલો ઓછો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આપણી યોગ પ્રણાલીમાં આવી અનેક પદ્ધતિઓ છે, જો તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માત્ર નાની જ નહીં પરંતુ મોટી બીમારીઓ પણ દૂર થઈ શકે છે. યોગાભ્યાસ

કરનાર સાધક એમ પણ આસાનીથી બીમાર પડતા નથી. રોગોને મટાડવા માટે ત્રાટક પણ એક ઉત્તમ ઉપાય છે, એટલે કે ત્રાટક દ્વારા અન્ય કોઈના રોગને પણ મટાડી શકાય છે. આ પદ્ધતિથી રોગના ઈલાજ માટે કોઈ પૈસાનો ખર્ચ પણ થતો નથી કે તેની કોઈ આડઅસર પણ થતી નથી. આજકાલ ઘણા દેશોમાં ત્રાટક દ્વારા રોગોની સારવાર કરવામાં આવે છે. ડોક્ટરો અમુક રોગોનો ઝડપથી ઈલાજ કરી શકતા નથી, તે ત્રાટકકર્તા માત્ર થોડા જ સમયમાં મટાડી શકે છે. આ પદ્ધતિમાં માત્ર લાભ જ લાભ છે અને કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન કે હાનિ નથી. ત્રાટક દ્વારા રોગને મટાડવાની પદ્ધતિ આપણા દેશમાં પ્રાચીન સમયથી પ્રચલિત છે. વર્તમાન સમયમાં માત્ર આપણો દેશ જ નહીં પરંતુ વિશ્વના અનેક દેશો તેને અપનાવી રહ્યા છે.

ઇન્ટરનેટ પર વિવિધ વેબસાઇટ્સ પર તમને ત્રાટકના વિષે ઘણા વીડિયો જોવા મળશે. યુટ્યુબ પર તો ત્રાટક પર બનાવેલા વિવિધ પ્રકારના વીડિયો ઉપલબ્ધ છે. આ વીડિયોમાં અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ અને તેની ઉપયોગિતા સમજાવવામાં આવી છે. મારા પણ ત્રાટક પર કેટલાક વીડિયો મળી જશે. આ સિવાય બજારમાં ત્રાટક પર લખેલા ઘણા પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે, એવું મને બતાવવામાં આવ્યું છે કારણ કે મેં ક્યારેય કોઈ નું લખેલું પુસ્તક વાંચ્યું નથી.

આજકાલ ગુરુપદ પર બેઠેલા ઘણા પુરુષો શિષ્યોને માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છે. તેમાંથી કેટલાક ગુરુઓ માર્ગદર્શન આપતી વખતે ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ તેમના શિષ્યો પર કરે છે. કેટલાક એવા પણ ગુરુપદ પર બેઠા છે જે ત્રાટકની શક્તિનો ઉપયોગ કરતા નથી અને ત્રાટકના વિષય પર બોલતા પણ નથી. કદાચ આવા ગુરુજીએ પોતે પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો ન હોય અથવા તેઓ ત્રાટકની ઉપયોગિતા ન સમજ્યા હોય. હું માનું છું કે ગુરુપદ ધરાવતા પુરુષોએ જાતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને આ અભ્યાસમાં નિપુણ પણ હોવું જોઈએ. આનાથી તેમને મોટો ફાયદો પણ થશે. જે ગુરુઓ પાસે મોટી સંખ્યામાં શિષ્યો હોય છે તેઓ એક પછી એક દરેક શિષ્ય પર શક્તિપાત કરી શકતા નથી, કારણ કે શિષ્યોની સંખ્યા ઘણી વધારે હોવાથી દરેક શિષ્ય પર શક્તિપાત કરવું અશક્ય જેવું છે. ગુરુ પાસે એટલો સમય નથી હોતો કે તે એક પછી એક દરેક પર શક્તિપાત કરે. આવા સંજોગોમાં તેમના માટે શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે તેઓ ત્રાટક દ્વારા તેમના શિષ્યો પર ચોક્કસ પણે શક્તિપાત કરે. જો શિષ્યોની સંખ્યા દસ હજાર કે એક લાખ હોય તો પણ ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરી શકાય છે. શિષ્યો પર શક્તિપાત કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ

કે શક્તિપાત દ્વારા સાધકનો આધ્યાત્મિક માર્ગ જલ્દી જ આગળ પ્રશસ્ત થઈ જાય છે અને યોગના માર્ગમાં આવતા અવરોધો પણ દૂર થવા લાગે છે. જ્યારે ગુરુ દ્વારા સાધક પર એકાંતમાં શક્તિપાત કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેની સાધક પર વધુ અસર થાય છે. પરંતુ આ રીતે, ઘણા સાધકો પર ગુરુ દ્વારા શક્તિપાત કરી શકાતો નથી, કારણ કે આ રીતે શક્તિપાત કરવાથી, ગુરુએ ઘણી માત્રામાં યોગબળ ખર્ચ કરવું પડે છે અથવા થાય છે અને ગુરુને શક્તિપાતને કારણે કમજોરી અને થાક પણ આવે છે. પરંતુ જ્યારે શક્તિપાત ત્રાટક દ્વારા સામૂહિક રીતે કરવામાં આવે છે, ત્યારે વધુ માત્રામાં યોગબળ ખર્ચવું પડતું નથી.

જ્યારે શક્તિપાત ત્રાટક દ્વારા સામૂહિક રીતે કરવામાં આવે છે, ત્યારે સાધકો પર શક્તિપાતનો પ્રભાવ ઓછો પડે છે. આ કારણે સાધકોનો આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રશસ્ત થવામાં વધુ સમય લાગે છે અને આધ્યાત્મિક અવરોધો પણ સરળતાથી દૂર થતા નથી. આ કારણે, સાધક ઝડપથી આગળ ન વધી શકવા ને કારણે તેને અભ્યાસમાં વધુને વધુ સમય પસાર કરવો પડે છે, તો જ તે આગળની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. આપણે ઘણા ગુરુઓને જોયા છે- તેઓ તેમના શિષ્યોને શક્તિપાત જ નથી કરતા, તેઓ ફક્ત પ્રવચન આપતા રહે છે. ગુરુપદ પર બેઠેલા આવા પુરુષોને હું કહેવા માંગુ છું કે તમે જે કંઈ કમાયું છે તે થોડું-થોડું પોતાના યોગ્ય શિષ્યોને અવશ્ય આપવું જોઈએ નહીંતર શિષ્ય બનાવવાનો અર્થ શું છે એટલે કે ગુરુપદ પર બેસવાનું ત્યારે જ સાર્થક છે જ્યારે તમે તમારા શિષ્યોને કઠોર સંયમ, પ્રાણાયામ વગેરે અપનાવવા પ્રેરિત કરત રહો અને શક્તિપાત કરતા રહો. શિષ્યનો અધિકાર છે કે તે પોતાના ગુરુદેવ દ્વારા બતાવેલ માર્ગ પર ચાલતા રહે અને કાંઈક ને કાંઈક કૃપા રૂપી પ્રસાદ મેળવતા રહે. ગુરુદેવનું પણ કર્તવ્ય છે કે તેઓ તેમના શિષ્યોને અમુક આધ્યાત્મિક પ્રસાદ આપતા રહે. તો જ ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેનો સંબંધ સારો જળવાય રહે છે. જો ઘણા બધા શિષ્યો બનાવ્યા છે, તો શક્તિપાત કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ જ છે કે ત્રાટક દ્વારા તમામ શિષ્યો પર જબરજસ્ત શક્તિપાત થોડા-થોડા સમયે કરવાનું ચાલુ રાખે. કારણ કે હું પણ ઘણા વર્ષોથી ગુરુપદ પર છું, તેથી હું આવા શબ્દો લખવાનો સાહસ કરી રહ્યો છું.

હું માર્ગદર્શન માટે ભારતના વિવિધ શહેરોની મુલાકાત લેતો રહું છું. હું ઘણા સાધકોને મળું છું, આ સાધકો મોટા ભાગે અન્ય ગુરુઓના શિષ્યો હોય છે. ઘણા સાધકોએ મને માર્ગદર્શન માટે વિનંતી કરી. મેં પૂછ્યું તો તેમણે કહ્યું- હું અમુક સંતનો શિષ્ય છું, હું મારા ગુરુદેવ સાથે રૂબરૂ વાત કરી શકતો નથી, કારણ કે તેમના ઘણા શિષ્યો છે, અને તેમની પાસે મારી સાથે વાત કરવાનો સમય જ નથી. એ વાત સાચી છે કે કોઈ પણ ગુરુના ઘણા

શિષ્યો હોય તો તે દરેક શિષ્ય સાથે વાત કરી શકતા નથી. પરંતુ એ પણ સાચું છે કે જ્યાં સુધી કોઈ સાધક કે અભ્યાસી તેમના ગુરુદેવને તેમની આધ્યાત્મિક સમસ્યાઓ અથવા અવરોધો વિશે સીધું જ કહેશે નહીં, ત્યાં સુધી તેમની આધ્યાત્મિક સમસ્યાઓ કેવી રીતે ઉકેલાશે? તેથી, આવા શિષ્યોનો આધ્યાત્મિક માર્ગ લાંબા સમય સુધી ધીમે-ધીમે આગળ વધે છે. કેટલાક સાધકો પોતાના ગુરુદેવને છોડીને બીજા ગુરુને સ્વીકારે છે, કેટલાક સાધકો આધ્યાત્મિક માર્ગ છોડીને શાંત બની જાય છે અને સાચા માર્ગદર્શન ન મેળવી શકતા હોવાથી અભ્યાસ કરવાનું છોડી દે છે. મે જોયું છે કે આપણા દેશમાં ગુરુઓની કોઈ કમી નથી, ગુરુઓની ભરમાર છે. તેમ છતાં, કેટલાક ગુરુઓએ લાખો શિષ્યો બનાવવા પડે છે. કોઈ પણ ગુરુ લાખો શિષ્યોને કેવી રીતે માર્ગદર્શન આપી શકશે? તે દરેક શિષ્ય માટે સમય કેવી રીતે આપી શકશે? હું આ સમસ્યાથી પરિચિત છું. હું એ જ કહીશ કે શિષ્યો એટલા જ બનાવવા જોઈએ જેટલા ને માર્ગદર્શન આપી શકે. માત્ર સંખ્યા વધારવી એ શ્રેષ્ઠતા નથી, પણ શ્રેષ્ઠ શિષ્યો બનાવવા એ ગુરુની શ્રેષ્ઠતા છે. તેથી, સાધકોની જવાબદારી છે કે તેઓ એવા ગુરુ પસંદ કરે જે તેમની આધ્યાત્મિક સમસ્યાઓનું પણ નિરાકરણ કરી શકે.

હવે અહીં હું એક કે બે સંતોનું વર્ણન કરવા માંગુ છું જેમણે પોતાના જીવનમાં ત્રાટકનો ઘણો ઉપયોગ કર્યો છે. પહેલા, એક પ્રસિદ્ધ વક્તા વિશે છે જેણે પોતે ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેઓ તેમના આશ્રમમાં એકાંતમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા હતા. એમને ત્રાટકનો બહુ સારો અભ્યાસ હતો એમ કહું તો ખોટું નહીં કહેવાય. તેઓ ત્રાટક દ્વારા તેમના શિષ્યોને શક્તિપાત કરતા હતા. આ કારણથી સાધકો અને કોઈપણ મનુષ્ય તેમના તરફ આકર્ષિત થતા હતા. જો કે તેઓ ખૂબ સારા પ્રવચનકર્તા પણ હતા. તેમના અવાજમાં જાદુ હતો, તેમના શિષ્યોને સમજાવવાની તેમની રીત ખૂબ સારી હતી. એ જ રીતે, તેઓ ત્રાટકના પણ કુશળ પ્રયોગકર્તા હતા. જ્યારે તેઓ અમેરિકા ગયા ત્યારે ત્રાટકને કારણે તેમના અવાજનો જાદુ ફેલાયો હતો, ધીમે-ધીમે ઘણા અમેરિકનો પણ તેમના શિષ્ય બન્યા હતા. અમેરિકન ઉદ્યોગપતિઓ અને શ્રીમંત લોકો પણ તેમના શિષ્યોમાં હતા. એક સમય એવો આવ્યો જ્યારે આખા અમેરિકામાં તેમનો આધ્યાત્મિક ડંકો વાગવા લાગ્યો. તેમના ત્રાટકનો પ્રભાવ એટલો વધી ગયો કે ઘણા અમેરિકન લોકો તેમની પાછળ-પાછળ રહેતી હતી અને તેમના દ્વારા બતાવેલ માર્ગ પર ચાલતી હતી. હું અહીં લખું છું કે ત્રાટકનો તેમનો જબરદસ્ત અભ્યાસ અને ત્રાટકના ઉપયોગને કારણે મેં તેમનો અહીં ઉલ્લેખ કર્યો છે. મારે તેમની સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી, મેં ફક્ત તેની ક્ષમતાઓની પ્રશંસા કરી છે. તેમણે અરીસા અને લોલક પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો.

હવે હું આપણા દેશના એક મહાન સંતનો ઉલ્લેખ કરવા માંગુ છું. તેમણે પણ પોતાની ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરીને અમેરિકન પ્રજાને પણ જબરદસ્ત રીતે આકર્ષિત કરી હતી. તે સંતનું નામ છે- સ્વામી વિવેકાનંદ. સ્વામી વિવેકાનંદને સમગ્ર ભારતીય ખૂબ સારી રીતે જાણે છે. આ તે દિવસોની વાત છે જ્યારે અમેરિકન લોકો ભારત દેશને સારી રીતે જોતા ન હતા. તે સમયે ભારતને ગરીબ દેશ કહેવામાં આવતો હતો. 1893માં જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદજી એક સંમેલન માટે અમેરિકા ગયા ત્યારે તેમને તે સંમેલનમાં બોલવા માટે માત્ર થોડી મિનિટો આપવામાં આવી હતી. સ્વામી વિવેકાનંદજી સ્ટેજ પર ચઢ્યા અને સમગ્ર ભીડ પર ચારો તરફ દૃષ્ટિ દોડાવીને જોયું. પછી બોલવાનું શરૂ કર્યું અને અમેરિકનો મંત્રમુગ્ધ થઈને તેમનું ભાષણ સાંભળતા રહ્યા. ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની તેમની પદ્ધતિનું આ સફળ પરિણામ હતું. અમેરિકનોએ સ્વામી વિવેકાનંદજીના જ્ઞાન અને ભાષણની ખૂબ પ્રશંસા કરી. પછી ત્યાં જ ઘણા લોકો તેમના અનુયાયી પણ બની ગયા હતા.

આજકાલ તમે જાદુગરોને જોયા જ હશે, તેઓ સ્ટેજ પર જાદુ બતાવે છે. આ જાદુ બતાવવામાં થોડી હાથની સફાઈ હોય છે, જે દર્શક સમજી શકતા નથી. કેટલાક જાદુ એવા હોય છે જેમાં માત્ર ત્રાટકનો જ સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ત્રાટક દ્વારા, પ્રેક્ષકોને સંમોહન કરવામાં આવે છે, સંમોહિત પ્રેક્ષકોને તે જ દેખાય છે જે જાદુગર તેની ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા પ્રેક્ષકોને સંદેશ આપે છે. ઉદાહરણ- જો જાદુગર તેના હાથમાં દોરડું પકડે છે, પરંતુ દર્શકોને દેખાય છે કે તેણે સાપ પકડ્યો છે, વગેરે. જાદુગર ત્રાટકનો ઉપયોગ કર્યા વિના કોઈપણ જાદુ બતાવી શકશે નહીં, એટલે કે, સંમોહન દ્વારા, પ્રેક્ષકો ફક્ત તે જ જુએ છે જે અસ્તિત્વમાં નથી. ધ્યાનમાં રાખો કે હાથની સફાઈથી પણ તે પ્રેક્ષકોને આશ્ચર્યમાં રાખે છે. જો તમે આ જાદુની વાસ્તવિકતા સમજી લેશો, તો તમે એજ કહેશો કે આ જાદુગર લોકો દર્શકોને ભ્રમમાં રાખે છે.

સંમોહન ક્રિયા આજકાલ ત્રાટક દ્વારા ઘણી કરવામાં આવે છે. કોઈને સંમોહિત કરવા માટે ત્રાટકમાં સારી રીતે પારંગતતા હોવી જોઈએ. સત્ય એ છે કે હું એક યોગી છું, અને મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ આધ્યાત્મિક કાર્યો માટે કર્યો છે, સંમોહન માટે નહીં. તેમ છતાં, આ પદ્ધતિ શીખવા માટે 1993માં થોડો પ્રયાસ કર્યો હતો. આ પ્રયાસમાં સફળતા પણ મળી હતી. તેથી હું આ પદ્ધતિ વિશે થોડું જાણું છું. સંમોહનમાં પારંગતતા મેળવવા માટે, અભ્યાસ કરવા માટે સમય કાઢવો પડશે, એવો સમય મારી પાસે ન હતો. આમ તો, સંમોહન દ્વારા

પણ સમાજનું કલ્યાણ પણ કરી શકાય છે. આજકાલ ઘણા દેશોમાં ઘણી સંસ્થાઓ આવા કાર્ય કરી રહી છે.

હવે હું મારા વિશે થોડું લખવા માંગુ છું, કારણ કે મેં પણ અમુક સમયે ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાની પ્રેરણા મને ક્યાંથી અને કેવી રીતે મળી તે હું આ લખી રહ્યો છું. મેં મારા ગુરુમાતા પાસેથી યોગના અભ્યાસમાં માર્ગદર્શન લીધું. ત્યાં (મિરજ મહારાષ્ટ્રમાં) તે સમયે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો ન હતો કે ત્રાટક વિશે કંઈ પણ કહેવામાં આવતું ન હતું. મારી ગુરુ માતા 'સહજ ધ્યાન યોગ' હેઠળ યોગાભ્યાસ કરાવતા હતા અને પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે માર્ગદર્શન આપતા હતા. તેઓ પત્ર દ્વારા પણ સાધકોના પ્રશ્નોના જવાબ આપતા અને માર્ગદર્શન પણ આપતા હતા. આ પ્રકારની માહિતી અહીં લખવાનો મારો હેતુ એ છે કે તે સમયે શ્રી માતાજી (મારા ગુરુમાતા) ત્રાટકનો અભ્યાસ નહોતા કરાવતા. મને યાદ આવી રહ્યું છે કે, આ વાત કદાચ 1991ના છેલ્લા દિવસોની છે. તે સમયે હું મિરજ (મહારાષ્ટ્ર)માં મારા શ્રી ગુરુમાતાના આશ્રમમાં રહેતો હતો. એકવાર આશ્રમમાં કોઈ ખાસ કાર્યક્રમ ચાલી રહ્યો હતો, તે સમયે આશ્રમમાં ઘણા સાધક ભાઈઓ અને બહેનો આવ્યા હતા. સાંજનો સમય હતો, બધા ભાઈ-બહેનો ધ્યાન ખંડમાં ધ્યાન કરી રહ્યા હતા, હું પણ તે સમયે ધ્યાન કરી રહ્યો હતો. થોડા સમય પછી મેડિટેશન રૂમમાં થોડી હિલચાલ થવા લાગી, જેના કારણે મારું ધ્યાન તૂટી ગયું. મેં જોયું કે એક સાધિકાને કોઈ વિશેષ પ્રકારની ક્રિયા થઈ રહી હતી. શ્રી માતાજી પોતાના સ્થાનેથી ઉભા થયા અને બધા સાધકો પાસેથી પસાર થઈ તે સાધિકા પાસે ગયા, અને માતાજીએ તે સાધિકા પર શક્તિપાત કરીને તેની ક્રિયાઓને અટકાવી દીધી. એટલે કે તેણે ક્રિયાઓને બંધ કરી દીધી, પછી તે પાછા આવીને આસન પર બેસી ગયા.

મેં જોયું, જ્યારે શ્રી માતાજી એ સાધિકા પાસે જઈ રહ્યા હતા, ત્યારે તેઓ ધ્યાન કરતા સાધકોથી બચી-બચી ને ચાલી રહ્યા હતા, કારણ કે ધ્યાન કરી રહેલા સાધકોને કારણે તેમણે સાવધાનીપૂર્વક આગળ વધવું પડ્યું હતું. તે જ સમયે મારા અંદર એક વિચાર આવ્યો કે શું એવું ન બની શકે કે ગુરુમાતા પોતાના આસન પર જ બેસી રહે, શક્તિપાત કરવા માટે તેમણે ચાલવું ન પડે, શ્રી માતાજી દૂરથી જ શક્તિપાત કરી શકે. ધ્યાન સમાપ્ત થયા પછી ધ્યાન હોલમાંથી બહાર આવ્યો અને આ વિષય પર વિચાર કરવા લાગ્યો. થોડા દિવસો પછી, મને જાતે માહિતી મળી કે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા આ શક્ય બની શકે છે. મને સમાધિ અવસ્થામાં આ માહિતી મળી હતી. ત્યારે મારું કંઈ ચક્ર ખૂલી ગયું હતું, તે સમયે હું સવિકલ્પ

સમાધિનો અભ્યાસ કરી રહ્યો હતો. તે સમયે, મને ત્રાટક વિશે ખબર ન હતી, મેં માતાજીને આ વિશે પૂછ્યું- "શ્રી માતાજી, કૃપા કરીને મને આ ત્રાટક વિશે કહો, અને મને તેના અભ્યાસ વિશે થોડું કહો, હું તેનો અભ્યાસ કરવા માંગુ છું." થોડી વાર વિચાર્યા બાદ, શ્રી માતાજીએ કહ્યું- "આનન્દ કુમાર, તમારી સાધના ખૂબ સારી રીતે ચાલી રહી છે, તમે એક જ માર્ગને વળગી રહો, ફક્ત તેનો જ અભ્યાસ કરો." ત્રાટક સારી વાત છે, પણ હું સાધકોને આ વિષય વિશે જણાવતી નથી. કારણ કે એમ પણ સાધક ધ્યાન માટે સમય નથી કાઢી શકતા, જો તેમને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તેમને ધ્યાન માટે સમય નહીં મળે.

મેં થોડા દિવસો માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું વિચારવાનું બંધ કરી દીધું, કારણ કે તે સમયે હું ખૂબ જ કઠોર સાધના કરતો હતો. કઠોર સાધનાને કારણે ખોરાક લેતો ન હતો. થોડા સમય પછી, ધ્યાનાવસ્થામાં, મને ફરીથી ત્રાટકની યાદ આવવા લાગી. હવે મને આશ્ચર્ય થયું, કારણ કે હું ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા વિશે ભૂલી જેવો ગયો હતો, પરંતુ સમાધિ અવસ્થામાં યાદ આવવાને કારણે સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ ત્રાટકની યાદ આવી રહી હતી. પછી મેં ત્રાટક વિશે જ ચિંતન કરવા લાગ્યો કે મારે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ કે નહીં. ખૂબ વિચાર કર્યા પછી મેં નક્કી કર્યું કે મારે ત્રાટકનો અભ્યાસ ચોક્કસ કરવો જોઈએ. મેં અભ્યાસ કરવાનું નક્કી કર્યું, કારણ કે હું જાણતો હતો કે મારે ભવિષ્યમાં કોઈ આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવાનું છે, એવું મને ઘણી વખત પ્રકૃતિએ કહ્યું હતું. તે સમયે હું સમજી શકતો ન હતો કે કેવા પ્રકારનું આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવાનું છે, પરંતુ મને ચોક્કસ પણે વિશ્વાસ થઈ ગયો હતો કે ભવિષ્યમાં કંઈક કાર્ય કરવાનું છે. હવે મેં વિચાર્યું કે ભવિષ્યમાં મારે કંઈક કરવાનું હોય તો પહેલા આધ્યાત્મિક રીતે શક્તિશાળી બનવું જરૂરી છે. પછી કાર્યો પૂર્ણ કરવામાં કોઈ અડચણ કે મુશ્કેલી નહીં આવે. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી મનને એકાગ્ર કરવામાં મદદ મળે છે અને સંકલ્પ શક્તિ પણ ખૂબ પ્રભાવશાળી બને છે.

મેં નક્કી કર્યું કે હું ત્રાટકનો થોડો-થોડો અભ્યાસ ચોક્કસ કરીશ. સૌથી પ્રથમ સમસ્યા એ હતી કે ત્રાટકનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો અને તેનું માર્ગદર્શન કોણ કરશે? એવું ચોક્કસ ખબર હતી છે કે મારી ગુરુમાતા મને ત્રાટકના અભ્યાસમાં માર્ગદર્શન આપશે નહીં. કારણ કે તેમણે પોતે તેનો અભ્યાસ કર્યો નથી અને તેના વિશે તેઓ જણાવતા પણ નથી. થોડા દિવસો તે વિચારીને મેં પસાર કર્યા કે ત્રાટક વિશે હું કોને પૂછીશ અને કોણ મને તેના વિશે કહેશે. મેં નક્કી કર્યું કે આ કાર્યમાં હું સમાધિનો સહારો લઇશ અને હું એ પણ જાણતો હતો કે હું ઘણા જન્મોથી યોગી બનતો આવ્યો છું, એટલે કે યોગાભ્યાસ કરતો આવ્યો છું. જો મેં

પાછલા જન્મોમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો હશે, તો આ જન્મમાં પણ હું ચોક્કસ પણે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીશ, કારણ કે એ અભ્યાસના સંસ્કારો મારા ચિત્તમાં ચોક્કસ રચાયેલા હોવા જોઈએ. જ્યારે એ સંસ્કારો ચિત્તમાં પ્રગટ થશે ત્યારે કઈ ને કઈ માર્ગદર્શન ચોક્કસ મળશે. એવો ચિત્તનો નિયમ છે. જ્યારે કોઈ વર્તમાન જીવનમાં કોઈ મહત્વપૂર્ણ કાર્ય શરૂ કરે છે, ત્યારે યોગ્ય સમયે તેના ચિત્તની નીચેની સપાટી પર રહેલા સજાતીય સંસ્કારો (પ્રારબ્ધ સંસ્કારો) પ્રગટ થઈ ભોગવવા માટે ઉપરની સપાટી પર આવે છે. એટલે કે, જો મેં પાછલા જન્મમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો હોય, તો તે સંસ્કારો ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર આવી મારા અભ્યાસમાં મદદરૂપ થશે. આથી, મને ટૂંક સમયમાં ત્રાટકના અભ્યાસમાં જડપથી સફળતા મળવા લાગશે. જો મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય, તો મને ત્રાટકના અભ્યાસમાં સફળતા મેળવવામાં વધુ સમય લાગશે.

પ્રકૃતિનો નિયમ છે કે જ્યારે કોઈ મનુષ્ય લાંબા સમય સુધી એક જ કાર્યમાં લાગી રહે છે, ત્યારે તેના ચિત્તમાં સ્થિત સજાતીય સંસ્કારો ઉપરની સપાટી પર આવીને તે મનુષ્યના કાર્યને સહાયતા પ્રદાન કરે છે. આવા પ્રસંગે જો તેના ચિત્તમાં સજાતીય સંસ્કાર ન હોય તો વિજાતીય સંસ્કારો પ્રગટ થઈ તેના કાર્યોમાં અવરોધ ઊભો કરવા લાગે છે. તેથી જ જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણા સાધક એક જગ્યાએ બેસીને ઘણા મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી યોગાભ્યાસ કરે છે. તેમાંથી કેટલાક સાધક તેમની સાધનામાં ખૂબ જ જલ્દી સફળતા મેળવવાનું શરૂ કરે છે, તેમનો માર્ગ થોડો અભ્યાસથી જ આગળ તરફ પ્રશસ્ત થવા લાગે છે. આવા સાધકોએ ભૂતકાળમાં (અગાઉના જન્મોમાં) ચોક્કસ પણે સાધના કરી ચૂક્યા છે. તેમના ભૂતકાળના જીવનના સંસ્કારો તેમના વર્તમાન અભ્યાસમાં સહયોગ પ્રદાન કરે છે. કેટલાક સાધકો એવા પણ હોય છે કે જેઓ બીજા બધા સાધકો સાથે રહીને અને સમાન નિયમોનું પાલન કરીને અભ્યાસ કરે છે, પરંતુ તેમને ઝડપી સફળતા મળતી નથી અથવા તેમના પરિશ્રમ પ્રમાણે ઓછી સફળતા મળે છે. તેનું સ્પષ્ટ કારણ એ છે કે તે સાધકોના ચિત્તમાં સાધના સંબંધિત સંસ્કારો નથી, એટલે કે તેમના ચિત્તમાં સજાતીય સંસ્કારો નથી, પરંતુ તેમના ચિત્તમાં વિજાતીય સંસ્કારો હોવાને કારણે તેઓ ઝડપથી સફળતા મેળવી શકતા નથી, અથવા તેમના માર્ગમાં અમુક પ્રકારના અવરોધો ઉપસ્થિત થવા લાગે છે. તેથી જ કહેવાય છે કે મનુષ્યે હંમેશા સારા કાર્યો કરવા જોઈએ, ભલે તેને આવા કર્મોનું ફળ અત્યારે ન મળે, પણ ક્યારેક ને ક્યારેક તેને આ કર્મોનું ફળ ચોક્કસ મળશે. મનુષ્યને આદત હોય છે કે તેમણે સત્કર્મનું ફળ તરત જ પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છા રહે છે. જો સત્કર્મનું ફળ ન મળે તો સારા કર્મ કરવાનું બંધ કરી દે છે. પછી તેઓ અન્ય ઢંગથી કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે, જેમાં

તેમને ઝડપી નાણાકીય લાભ મળી શકે છે. તેના માટે ભલે કાયદાની વિરુદ્ધ કે પ્રકૃતિના નિયમો વિરુદ્ધ કાર્ય કેમ ન કરવું પડે. આમ કરવાથી વહેલા કે મોડા કર્મોને ભોગવવા જ પડશે. જ્યારે ભોગવવું પડે છે ત્યારે દુઃખી થઈને કહીએ છીએ કે મેં ક્યારેય એવું કર્મ નથી કર્યું કે આવા કષ્ટ ભોગવવા પડી રહ્યા છે.

સમાધિ અવસ્થામાં, મેં ત્રાટકના અભ્યાસ વિશે જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયાસ કરવા લાગ્યો, મને ત્રાટક વિશે માહિતી મળવા લાગી. કારણ કે જો સાધક પોતાની જાતને સવિકલ્પ સમાધિ અવસ્થામાં પૂછે તો તેની ક્ષમતા પ્રમાણે તેને સમાધિ અવસ્થામાં જ જવાબ મળવો નિશ્ચિત છે. સમાધિ અવસ્થામાં મળેલા જ્ઞાન પ્રમાણે મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. સમાધિ અવસ્થામાં, ફક્ત તે જ સાધકોને તેમના પ્રશ્નોના જવાબો મળશે, જેમણે તેમના પાછલા જન્મમાં યોગનો અભ્યાસ કર્યો હોય અને ઉચ્ચ કોટિના સાધક રહી ચૂક્યા હોય. જો પાછલા જન્મોમાં યોગાભ્યાસ ન કર્યો હોય, તો આવા સાધકો સમાધિ અવસ્થામાં માર્ગદર્શન મેળવી શકશે નહીં.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં મને માર્ગદર્શન આપવા માટે મારી પાસે કોઈ પ્રત્યક્ષ ગુરુ નહોતા, કે મેં ક્યારેય કોઈને ત્રાટકના અભ્યાસ વિશે પૂછ્યું ન હતું. હું સમાધિ અવસ્થામાં થોડી માહિતી મેળવી લેતો હતો અથવા મળી જતી હતી, તે જ મુજબ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો રહેતો હતો. હા, મેં મારા ગુરુદેવ શ્રી માતાજીને ત્રાટકના અભ્યાસ વિશે કહી દીધું હતું. હું થોડી વધુ સ્પષ્ટતા કરું - આ સમયે મેં મારી સાધના ખૂબ જ તીવ્રતાથી કરી રહ્યો હતો. એક દિવસમાં 18 કલાક સાધના કરતો હતો. આ 18 કલાકનું ધ્યાન દિવસમાં ચાર વખતમાં થતું હતું. બે કલાક પ્રાણાયામ અને વ્યાયામ કરતો હતો અને આ દરમિયાન થોડો ત્રાટક અને મંત્ર જપ પણ કરતો હતો. રાત્રે 1.30 થી 3.30 વાગ્યા સુધી સૂતો હતો. ખોરાક રાંધતો ન હતો, સવારે એક કપ (100 મિલી) દૂધ અને બે કેળા લેતો હતો અને સાંજે તે જ માત્રામાં લેતો હતો. અન્ય લોકો દ્વારા તૈયાર કરેલું ભોજન સ્વીકાર નહીં કરતો હતો અને અન્ય દ્વારા આપવામાં આવેલ પાણી પણ પીતો ન હતો. મારી કુંડલિની ઘણી ઉગ્ર હતી અને મારી દિવ્ય દૃષ્ટિ પણ ખૂબ જ ઝડપથી કાર્ય કરતી હતી. આવી ઉગ્ર સાધના કરતી વખતે હું ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. હવે તમે સમજી શકો છો કે તન્માત્રાઓ હેઠળ મારું ધ્યાન ચાલી રહ્યું હતું અને દિવ્ય દૃષ્ટિ પણ મને ખૂબ જ સૂક્ષ્મતાથી બતાવતી હતી, કુંડલિની શક્તિ પણ ખૂબ જ ઉગ્ર હતી.

મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે ચાર્ટનો ઉપયોગ કર્યો ન હતો, પરંતુ મેં રૂમની અંદરની દિવાલ પર એક નાનકડી નિશાની કરી હતી અને તેના પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. ત્રાટક કરવા માટે મારો કોઈ નિશ્ચિત સમય નહોતો, જ્યારે પણ મને થોડો સમય મળતો ત્યારે હું ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. આ રીતે ત્રાટક કરવાથી મને ત્રણ પ્રકારના લાભ મળ્યા હતા. પ્રથમ- મારો ત્રાટકનો અભ્યાસ થઈ રહ્યો હતો. બીજું- મારું આજ્ઞા ચક્ર ઝડપથી ખુલી ગયું, હું એવું જ માનું છું. ત્રીજું- મારી દિવ્ય દૃષ્ટિ ઘણી પૈની થઈ ગઈ હતી. તેનું બીજું કારણ એ હતું કે મારી કુંભલિની પણ ઉગ્ર હતી, ઉગ્ર કુંભલિની ધરાવતી વ્યક્તિની દિવ્ય દૃષ્ટિ પૈની હોય છે. ત્રાટકના અભ્યાસને કારણે મારું આજ્ઞા ચક્ર વધુ ક્રિયાશીલ બની ગયું હતું. તેમની પાસે દિવ્ય દૃષ્ટિ દ્વારા ઇચ્છા મુજબ કંઈ પણ જોવાનું સામર્થ્ય આવી ગયું હતું. મારા ગુરુદેવ શ્રી માતાજીને આ બાબતની જાણ હતી. શ્રી માતાજીની આજ્ઞા મુજબ મેં અમુક ભૌતિક કાર્યો પણ કર્યા હતા, હું આ જગ્યાએ આ કાર્યોનો ઉલ્લેખ નહીં કરું, કારણ કે મારી અને માતાજીની વચ્ચે અમારી કેટલીક ગુપ્ત બાબતો હતી. કેટલાક સાધકોને આ વાતની જાણ થઈ ગઈ હતી. સવારે સાડા પાંચ વાગ્યે શ્રી માતાજીએ કોઈ ગુપ્ત કાર્ય કરવા માટે કોઈ સાધક દ્વારા મને બોલાવ્યો હતો, તે સાધકને આ બધું બબર પડી ગઈ હતી. મેં ક્યારેય કોઈને કંઈ કહ્યું નથી કે મારી અને શ્રીમાતાજી વચ્ચે શું વાત થતી હતી? થોડા વર્ષો પછી, કોઈએ મને ફોન પર પૂછ્યું- "આનન્દ કુમાર, 1992-93માં શ્રી માતાજી તમારી પાસેથી શું કાર્ય લેતા હતા?"

ક્યારેક હું દીવાની જ્યોત પર અભ્યાસ કરતો, પણ સમયની અછતને કારણે હું ભાગ્યે જ દીવા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો. કારણ કે સમાધિના વધુ પડતા અભ્યાસને કારણે મારી પાંપણ પર જખમ થઈ ગયા હતા. ત્રાટકના અભ્યાસનો પ્રભાવ મારા પર ઝડપથી પડી રહ્યો હતો, ત્રાટક દ્વારા હું કોઈપણ મનુષ્ય વિશે ઝડપથી જાણી શકતો હતો. મને ઓક્ટોબર 1992નો સમય યાદ છે, જલગાંવ (મહારાષ્ટ્ર)ના સાધકોની વિનંતીથી શ્રી માતાજી મને મિરાજથી પુણે થઈને જલગાંવ (રહેવા) લાવ્યા હતા. તે સમયે હું જલગાંવમાં એક સાધિકાના ઘરે રહેતો હતો. શ્રી માતાજી તેમના પુત્ર સાથે રહ્યા હતા. હું તૈયાર થઈને સવારે 6 વાગ્યે સાધિકાના ઘરેથી નીકળી જતો, પછી રાત્રે 11-12 વાગ્યે પાછો આવતો. આખો દિવસ, જલગાંવ શહેરમાં સાધક ભાઈઓ અને બહેનોને મળતો રહેતો હતો, તે બધા મને તેમના સ્થાને બોલાવતા હતા. બોલાવવાનું એક કારણ આ હતું - તે બધા સાધક ભાઈઓ અને બહેનો મને સાંસારિક બાબતો વિશે પૂછતાં હતા, હું તેમને તરત જ જવાબ આપતો હતો,

તેથી જ તે બધા સાધકો મને ખૂબ પસંદ કરતા, કારણ કે સાધકોના મિત્રો, જેમને હું જાણતો ન હતો, તેઓ પણ મને પૂછતાં હતા. તેમને પણ ઉત્તર આપી દેતો હતો.

આટલી ઝડપી ગતિએ સયોટ જવાબો આપવાનું એક કારણ મારા ત્રાટકનો અભ્યાસ અને દિવ્યદૃષ્ટિ હતી. કેટલીક વાર હું જવાબ આપતી વખતે પણ દિવ્યદૃષ્ટિનો ઉપયોગ કરતો હતો. તે એક ક્ષણ માટે પ્રશ્નકર્તાના માથા તરફ જોતો અને ક્યારેક તેના હૃદય તરફ પણ જોતો, તે જ સમયે પ્રશ્નકર્તાના પ્રશ્નનો જવાબ મળી જતો હતો. હું તે માહિતી પ્રશ્નકર્તાને કહેતો હતો. કોઈના વિશે ગુપ્ત માહિતી મેળવવી એ મારા માટે સામાન્ય બાબત હતી. હું થોડા દિવસ આવા જ કાર્યમાં વ્યસ્ત રહ્યો, તે જ સમયે કોઈએ આ બધું આપણા ગુરુદેવ શ્રી માતાજીને કહ્યું કે આનન્દ કુમાર આ દિવસોમાં આવા કાર્યોમાં લાગી રહે છે. કોઈ સાધકે મને કહ્યું કે શ્રી માતાજીએ તમને બોલાવ્યા છે. થોડા સમય પછી હું શ્રી માતાજી પાસે પહોંચ્યો. કારણ કે હું અને મારી માતાજી જ્યાં રહેતા હતા તે વચ્ચેનું અંતર માત્ર 5-7 કિમી હોઈ શકે છે. જ્યારે શ્રી માતાજીએ પૂછ્યું, ત્યારે મેં મારા વિશે બધી વાત જણાવી દીધી. શ્રી માતાજીએ મને કહ્યું - "તમે ચોક્કસ પણે એક સારા સાધક છો, તમારી સાધના ખૂબ તીવ્ર હોવાને કારણે તમે કંઈપણ કહેવા સક્ષમ છો, પરંતુ એક વાત યાદ રાખો - જ્યારે કોઈ પણ કામ હોય, ત્યારે દરેક વ્યક્તિ દૂધથી સ્નાન કરાવે છે, ઘીના દીવાથી આરતી કરે છે, પાછળથી દૂધમાં માખીની જેમ કાઢી ફેંકી દે છે." મને હજુ પણ આ શબ્દો યાદ છે. પછી થોડા દિવસો પછી હું કાનપુર (ઉત્તર પ્રદેશ)માં મારા ઘરે આવ્યો, એક મહિનો રહ્યો અને દિલ્હી થઈને મિરજ (મહારાષ્ટ્ર) આવ્યો.

હવે ઘરેથી પાછા આવ્યા પછી, મેં ફરીથી કઠોર સાધના અને ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. હવે મેં આશ્રમમાં જ કેટલાક સાધકોને ગુપ્ત રીતે માર્ગદર્શન આપવાનું શરૂ કર્યું. મેં આ બાબતે શ્રી માતાજીને નહીં કહ્યું કે હું સાધકોને માર્ગદર્શન આપું છું. હું માર્ગદર્શન આપી રહ્યો હતો કારણ કે તે મને કેટલાક પ્રયોગો કરવાની તક આપશે. હું પણ સાધકો પર ત્રાટક શક્તિનો પણ ઉપયોગ કરતો, આ બધા પ્રયોગો મારા સફળ થતા હતા. થોડા દિવસો પછી, શ્રી માતાજીને ખબર પડી ગઈ કે આનન્દ કુમાર આશ્રમમાં સાધકોને માર્ગદર્શન આપે છે. શ્રી માતાજીને આ ગમ્યું નહિ. પણ તેમણે મને પ્રત્યક્ષ કંઈ કહ્યું નહિ. સાધકોને માર્ગદર્શન આપતી વખતે હું વારંવાર પ્રયોગ કરતો હતો, સાધકો પોતે મને પ્રાર્થના કરતાં હતા, તેથી હું એવું કરતો હતો. મેં સાધકોની કુંવડિની પણ ઉઠાવી હતી, એટલે કે જાગ્રત કરી ઉર્ધ્વ કરી હતી. મારા અને શ્રી માતાજીના વિચારો એકબીજા સાથે મેળ ખાતા નહોતા. હું લગાતાર

સાધકોને આધ્યાત્મિક લાભ પહોંચાડવા માટે પ્રયોગ કરતો રહ્યો, આ પ્રયોગોમાં કેટલાક પ્રયોગો ત્રાટક દ્વારા કરવામાં આવતા હતા. હું પોતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો, તથા ત્રાટકનો પ્રયોગ બીજા સાધકો પર કરતો હતો. આથી ધીરે-ધીરે ત્રાટક વિશે ઘણી જાણકારીઓ મળી, હું એવુંજ ઈચ્છતો હતો, તેથી જ ત્રાટકનો પ્રયોગ કરતો રહેતો હતો. પછી 1993માં હું મીરજ આશ્રમ છોડી મારા ગામમાં આવી ગયો.

મારું પૈતૃક ગામ કાનપુર (ઉત્તર પ્રદેશ)માં આવ્યા પછી હું સમાધિનો અભ્યાસ કરતો રહેતો હતો, કારણ કે મારી કુંણડલિની તેની યાત્રા પૂર્ણ કરી ચૂકી હતી અને સ્થિર થઈ ગઈ હતી. અહીં આવીને હું સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. હું સવારે એકથી દોઢ કલાક સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો, પછી સાંજે હું મારા ગામની બહાર જતો હતો, પછી હું અડધાથી પોણો કલાક સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. હું રાત્રે ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂતો હતો, તે સમયે હું રાત્રે 12 વાગ્યાની આસપાસ થોડા સમય માટે તારાઓ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. હું આકાશમાં જે સૌથી વધુ ચમકતા તારા હોય તેના પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો હતો. ક્યારેક હું ચંદ્ર પર પણ અભ્યાસ કરતો અને પછી સૂઈ જતો. ક્યારેક સમય મળે ત્યારે તે ગામની બહાર વૃક્ષ પર ત્રાટક કરતો હતો. તેવી જ રીતે હું યોગનો અભ્યાસ (સમાધિનો અભ્યાસ) અને ત્રાટકનો અભ્યાસ હંમેશા કરતો રહેતો હતો મારે ઘરનું કોઈ કામ કરવું પડતું ન હતું, તેથી હું મારો સમય પૂરેપૂરો અભ્યાસમાં પસાર કરતો હતો.

ઓગસ્ટ 1993માં મને શાકંભરી (સહારનપુર, ઉત્તર પ્રદેશ)માં આવેલા શંકરાચાર્ય આશ્રમમાં બોલાવવામાં આવ્યો, હું ત્યાં જતો રહ્યો. આ શંકરાચાર્ય આશ્રમ સહારનપુર જિલ્લા (ઉત્તર પ્રદેશ)માં શાકંભરીમાં છે. આ આશ્રમમાં એક શાળા છે, આ શાળામાં સંસ્કૃત ભાષામાં અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. તે સંપૂર્ણાનંદ વિશ્વવિદ્યાલય વારાણસી (ઉત્તર પ્રદેશ)ની શાખા છે. અહીં ધોરણ 12 સુધી અભ્યાસ થાય છે. વેદ વગેરેનો પણ અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે, અહીં ગુરુકુળ જેવી વ્યવસ્થા છે. આ આશ્રમના પ્રમુખે મને બોલાવ્યો હતો. અહીં હું મારો અભ્યાસ કરતો હતો. આશ્રમ પહોંચીને વચ્ચેવચ્ચે બનાવવામાં આવ્યો હોવાથી અહીં ઉગતો સૂરજ જોઈ શકાતો ન હતો. સૂર્ય ત્રાટક અને વૃક્ષનો અભ્યાસ વધારેમાં વધારે કરતો હતો અને યોગાભ્યાસ પણ કરતો હતો. થોડા સમય માટે વિદ્યાર્થીઓને પણ યોગાભ્યાસ કરાવતો હતો અને ગણિત પણ શીખવતો હતો. મેં આશ્રમમાંથી કોઈ શુલ્ક લેતો ન હતો. આશ્રમ તરફથી મારી રહેવા, ભોજન વગેરેની વ્યવસ્થા હતી.

એક વર્ષ પછી, હું આશ્રમ છોડીને મારા પૈતૃક ગામ કાનપુર આવી ગયો. આશ્રમના અધ્યક્ષ સ્વામીજીને ખૂબ જ ઈચ્છા હતી કે હું આશ્રમમાં વધુ સમય રહું, પણ હું જતો રહ્યો. પાછા આવ્યા પછી ગામની બહાર ઝૂંપડી બાંધી અને ત્યાં રહેવા લાગ્યો. અહીં મેં 1995 થી 1998 સુધી ત્રાટકનો ખૂબ જ કઠોર અભ્યાસ કર્યો. હવે મારો ત્રાટકનો અભ્યાસ વધુ પડતો થઈ ગયો હતો. મને લાગ્યું કે હવે મારે ત્રાટકનો અભ્યાસ બંધ કરવો જોઈએ. કારણ કે એક વિશેષ ક્રિયા મારી આંખોથી થવા લાગી હતી, હું તે ક્રિયાને રોકી શકતો ન હતો. આ ક્રિયાને કારણે મને સમાજમાં વ્યવહાર કરવામાં ભારે પરેશાની આવવા લાગી. મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરી દીધું, હવે હું માત્ર સમાધિનો અભ્યાસ કરતો હતો.

યોગમાં મારી ઉચ્ચાવસ્થા થઈ ગઈ હતી અને મારો ત્રાટકનો પણ ઘણો અભ્યાસ થઈ ગયો હતો. હવે હું ત્રાટક દ્વારા ઘણા પ્રયોગ કરતો હતો અને પ્રયોગ વિશે વિવિધ પ્રકારની જાણકારી મેળવતો રહેતો હતો. આવા પ્રયોગો વિશે મેં કોઈને કહેતો ન હતો, સંસારી પુરુષ આ વિશે કશું જાણી સકતા ન હતા. કેટલીકવાર હું કેટલાક લોકોને તેમના જીવન સાથે જોડાયેલું કંઈક કહેતો અને તેમને અપ્રત્યક્ષ રીતે ફાયદો પણ પહોંચાડતો જેથી કોઈને મારા વિશે ખબર ન પડે. ક્યારેક એવા પ્રસંગો આવ્યા જ્યારે કેટલાક લોકોને મારા પર શંકા થઈ કે મારા કારણે કોઈ ચોક્કસ કાર્ય સંપન્ન થયું છે. આવી સ્થિતિમાં હું તે જગ્યા છોડી દેતો હતો. હું નહોતો ઈચ્છતો કે સમાજના લોકોને ખબર પડે કે મેં આ કામ કર્યું છે કે કરી શકું છું. વાચકો! હંમેશા યાદ રાખો- ક્યારેય એવો પરોપકાર ન કરો કે લોકો તમને ઓળખે, તમારા વખાણ કરે, તમને સન્માનની નજરે જુએ. તમારે પરોપકાર કરવું હોય તો પરોપકાર એવી રીતે કરો કે તમારા દ્વારા કાર્ય પૂર્ણ થાય અને તેને ખબર પણ ન પડે કે કોણે મારી સાથે સારો વ્યવહાર કર્યો છે, અર્થાત્ પરોપકાર ગુપ્ત રીતે કરવો જોઈએ. સારા સાધક બનવા માટે આ જ શ્રેષ્ઠ કર્મ છે, શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે વગેરે. એવા ઘણા લોકો છે જેઓ તેમના પરોપકારનો ઢંઢેરો પીટ્યા કરતાં રહે છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે જ્યારે હું મિરજ આશ્રમમાં હતો ત્યારે શ્રી માતાજીની સાધક પાસે જઈને શક્તિપાત કરવાની રીતથી મારામાં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાની ઈચ્છા પ્રગટ થઈ હતી. થોડા દિવસો પછી, મેં ગુરુ વિના જ ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. વર્ષ 1992 થી 1998 સુધી ત્રાટકનો કઠોર અભ્યાસ કર્યો. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે મેં યોગાભ્યાસ કરતી વખતે યોગમાં ઉચ્ચતમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે, તમે આ મારા પુસ્તકોમાં વાંચી શકો છો અને ત્રાટકનો અભ્યાસ પણ કર્યો છે. જે પુરુષ યોગી રહીને ત્રાટકનો અભ્યાસ

કરે છે, તેનો અભ્યાસ ચોક્કસ પણે શ્રેષ્ઠ હોય છે. આ ત્રાટકના અભ્યાસને કારણે જ્યારે હું મારા સાધકોને માર્ગદર્શન આપું છું ત્યારે મને સ્પર્શ કરીને શક્તિપાત કરવાની કોઈ જરૂર પડતી નથી. હું ત્રાટક દ્વારા જ તમામ કાર્ય કરું છું. ત્રાટક દ્વારા માર્ગદર્શન આપવા માટે, ત્રાટકમાં નિપુણ હોવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. હું સાંસારિક કાર્યો માટે ત્રાટકનો ઉપયોગ કરતો નથી, હું માત્ર સાધકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરું છું.

ત્રાટકનો પ્રભાવ

ત્રાટકનો અર્થ છે- જ્યારે સાધક પોતાની દૃષ્ટિ અને મનને કોઈ વસ્તુ પર સ્થિર કરે છે, ત્યારે તે ક્રિયાને ત્રાટક કહેવામાં આવે છે, ત્રાટક શબ્દ જ પછીથી ત્રાટક કહેવાયો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો- 'કોઈ પદાર્થને પલકારા માર્યા ટગર ટગર જોતા રહેવું'. જ્યારે મનુષ્ય સંસારમાં સામાન્ય અવસ્થામાં વ્યવહાર કરે છે, ત્યારે તેની દૃષ્ટિ કોઈ પણ વસ્તુ પર માત્ર થોડીક ક્ષણો માટે જ લગાતાર પડે છે, પછી તેની દૃષ્ટિ સામે બીજી વસ્તુ આવે છે, એટલે કે, તે બીજું દૃશ્ય જોવાનું શરૂ કરે છે અને તે વસ્તુને જોતી વખતે તેની પાંપણ રોકાઈને ઝબકતી રહે છે, તેને ત્રાટક કહેવાય છે. જ્યારે મનુષ્ય જાગ્રત અવસ્થામાં વ્યવહારની દશામાં પલકારા માર્યા વિના સતત કોઈ વસ્તુને જોતો રહે છે ત્યારે તેને એકટક કહે છે. આવું ત્યારે જ બને છે જ્યારે અચાનક કોઈ આશ્ચર્યજનક દૃશ્ય કે વસ્તુ દેખાય અથવા જે અંતઃકરણને ખૂબ જ ગમે એવી વસ્તુ કે દૃશ્ય દેખાય, જેના વિશે તેણે વિચાર્યું પણ ન હોય, એટલે કે જે કુતૂહલ કરે એવું હોય, ત્યારે આ અવસ્થામાં મોટાભાગના મનુષ્યો એકટકે જોતા જ રહે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં, એકટકે જોવાનો કોઈ પ્રયાસ કરવામાં આવતો નથી, પરંતુ આપોઆપ એકીટશે તાકી રહે છે. ત્યારે કહેવાય છે- હું કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ તરફ એકીટશે તાકી રહ્યો, મેં આંખ પણ મીંચી નહિ. જ્યારે મનુષ્ય કોઈ પણ વસ્તુ કે પદાર્થને લાંબા સમય સુધી કોઈ ભાવ વગર પ્રયત્નપૂર્વક સતત જોતો રહે છે, તો આ ક્રિયાને ત્રાટક કહેવામાં આવે છે. આંખો દ્વારા તેજસ્વી રૂપે નીકળતી વૃત્તિઓને એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવા માટે આ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

યોગ માર્ગમાં ત્રાટકનું ઘણું મહત્વ છે. યોગના અભ્યાસમાં મનને સંયમિત કરીને અંતર્મુખી કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી મન એક જગ્યાએ અટકીને અંતર્મુખ ન થાય ત્યાં સુધી ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો અભ્યાસ થઈ શકતો નથી. મન એક જગ્યાએ ઠહેરતું જ નથી કારણ કે રજોગુણના વર્યસ્વને લીધે તેની અંદર ચંચળતા બની રહે છે, ચંચળ હોવાને કારણે મન હંમેશા એક વસ્તુથી બીજી વસ્તુ તરફ દોડતું રહે છે. જો તમે તેને એક જગ્યાએ રોકાવવાનો પ્રયત્ન કરો, તો તે રોકાશે નહીં. તમે મનને એક જગ્યાએ અટકાવી રાખો અથવા રોકો, પછી તેને કહો - તમે થોડી ક્ષણો માટે આ સ્થાન પર જ રોકાઈ રહો- ભાગશો નહીં. તમારું મન ક્યારે ભાગી ગયું, તેનો તમને ખ્યાલ પણ નહીં આવે. થોડા સમય પછી તમને ખબર પડશે કે મેં મનને ચોક્કસ જગ્યાએ ઠહેરવાનું કહ્યું હતું, પણ એ ક્યારે

બજાર તરફ, ઓફિસ તરફ, મિત્રો તરફ, સ્વજનો તરફ દોડી ગયું બબર જ ના રહી. આ જ ભાગતા મનને એક જગ્યાએ સ્થિર કરવા ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

હવે મન વિશે થોડું જાણીએ કે મન આવું કેમ કરે છે? આ જાણવું પણ જરૂરી છે, કારણ કે જ્યારે મન અહીં અને ત્યાં ભાગશે, ત્યારે તમારી દૃષ્ટિ એક જગ્યાએ રહેશે નહીં અને તમે તમારું લક્ષ્ય ભૂલી જશો. જ્યારે તમારું મન બીજે ક્યાંક જાય છે, ત્યારે તમે તમારી જાતને જ ભૂલી જાઓ છો. તમે જે જોઈ રહ્યા હતા તે તમે યાદ પણ રાખી શકતા નથી, જ્યારે કે સ્થૂળ વસ્તુ તો ત્યાં જ રહે છે. તેવી જ રીતે, તમે તમારી આંખો બંધ કરીને જ્યારે મનને ધ્યેય વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરશો, ત્યારે તે થોડી વાર પછી અહીં અને ત્યાં ભાગી જશે, કારણ કે તેને ભાગવાની આદત પડી છે. જ્યાં પણ તે જે પણ વિષય પર ભાગશે, તે તમને તે જ વિષયની યાદ અપાવશે, તમે એ પણ ભૂલી જશો કે હું ધ્યાન કરવા માટે આસન પર બેઠો છું. થોડા સમય પછી તમને યાદ આવશે કે તમે ધ્યાન કરવા બેઠા છો. પછી તમે ફરી મનને ધ્યેય વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરશો, પરંતુ મન ફરીથી અહીં અને ત્યાં ભટકશે કારણ કે તેની એ આદત બની ગઈ છે.

મન કેમ અહીં-ત્યાં ભાગે છે, એક જગ્યાએ કેમ નથી રહેતું? આપણે તેને આ રીતે સમજીએ છીએ- જ્યારે મનુષ્ય કોઈપણ પ્રકારનું કર્મ કરે છે, ત્યારે તે કર્મના સંસ્કારો ચિત્ત પર રચાય છે, અથવા કર્માશય ચિત્ત પર સંચિત થતા રહે છે. ચિત્ત પર બે પ્રકારના સંસ્કારો હાજર હોય છે: એક- પ્રારબ્ધ કર્માશય, બે- સંચિત કર્માશય. જે કર્માશય ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર પ્રધાન રૂપે રહે છે તેને પ્રારબ્ધ કર્માશય કહેવાય છે. વર્તમાન જીવનમાં આ કર્માશય ભોગવવા ફરજિયાત હોય છે. ચિત્તની નીચેની સપાટી પર સુષુપ્ત રૂપે રહેલા કર્માશયોને સંચિત કર્માશયો કહેવાય છે. તેમને વર્તમાન જન્મમાં ભોગવવા પડતા નથી, પરંતુ આગામી જન્મોમાં ભોગવવા પડે છે. ચિત્તનો સ્વભાવ 'સ્પંદન કરવાનો' છે અથવા ચિત્તમાં સ્પંદન થતું રહે છે. સ્પંદનને કારણે કર્મો બહારની તરફ નીકળતા રહે છે, એટલે કે વૃત્તિઓ (કર્માશયો) બહિર્મુખી થઈ આંખો દ્વારા તેજસ રૂપે બહાર નીકળે છે. તેજસ રૂપે નીકળતી વૃત્તિઓ દૃશ્ય કે વસ્તુઓનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, તે જ વસ્તુઓના સ્વરૂપની છબી આપણા મગજ પર પડે છે, તેના દ્વારા આપણને વસ્તુઓ વિશે જ્ઞાન મળે છે.

જ્યારથી ચિત્ત અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે ત્યારથી ચિત્તમાં સ્પંદન થતું રહ્યું છે અને વારંવાર થતું રહેશે. આનું કારણ એ છે કે ચિત્ત વાયુ તત્વની પ્રધાનતાથી બનેલું છે, વાયુ તત્વનો સ્વભાવ સ્પંદન કરવાનો કે કંપન કરવાનો છે. તેથી જ ચિત્તમાં સતત સ્પંદન ચાલુ

રહે છે. સ્પંદન અથવા કંપન થવાને લીધે, ચિત્તની ભૂમિ (સપાટી) પર હાજર કર્માશયો (વૃત્તિઓ) પર પણ કંપનનો પ્રભાવ પડે છે. આ કારણોસર, વૃત્તિઓ ચિત્તની ભૂમિમાંથી બહિર્મુખી થઈ બહારની તરફ નીકળવાં લાગે છે. વૃત્તિઓને બહિર્મુખી થઈ બહારની તરફ લાવવામાં વાયુ તત્ત્વની કંપન શક્તિ લાગી રહે છે. જેમ ધનુષમાંથી તીર છૂટે ત્યારે તીર પર ધનુષની શક્તિ લાગી રહે છે અને તીર આગળ તરફ ગતિ કરતું રહે છે, તેવી જ રીતે વૃત્તિઓ બહારની તરફ નીકળે છે. એવું સમજો કે વૃત્તિઓ પર કંપન થવાની શક્તિ લાગી રહે છે. આ વૃત્તિઓમાં અહંકાર, બુદ્ધિ અને મન કાર્ય કરે છે. ઉદાહરણ- જે વૃત્તિ એવું કહે, હું આવું કરીશ અથવા આ કરી શકું છું તે અહંકારની વૃત્તિ છે. જે વૃત્તિ એવું કહે છે- મારે આ કરવું જોઈએ કે ન કરવું જોઈએ, એટલે કે નિર્ણય લેવાનું કાર્ય કરે, તેને બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે. જે વૃત્તિ ઈચ્છાઓને ચલાવવાનું કાર્ય કરે, એટલે કે સાંસારિક વસ્તુઓ ભોગવવાની ઈચ્છા કરે, તેને મન કહે છે. વૃત્તિઓ આંખો દ્વારા તેજસ્ રૂપે બહાર નીકળે છે, પદાર્થોનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, જ્ઞાનેન્દ્રિયો વસ્તુઓનું જ્ઞાન કરાવે છે, ત્યારે મન કર્મેન્દ્રિયો ને ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવા માટે નિર્દેશ કરે છે, પછી કર્મેન્દ્રિયો પદાર્થો મેળવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

હવે કદાચ વાચકોને થોડું સમજાશે કે મન એક જગ્યાએ સ્થિર કેમ નથી રહેતું, કારણ કે આ ક્રિયા તો ચિત્તથી શરૂ થાય છે અને હંમેશા થતી રહેશે. સામાન્ય રીતે તે ક્યારેય બંધ થતી નથી, જ્યાં સુધી સમાધિ દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિઓને નિરુદ્ધ ન કરવામાં આવે. આવું માત્ર તત્ત્વજ્ઞાની પુરુષ દ્વારા જ થાય છે, જેના ચિત્તમાં ઋતંભરા પ્રજ્ઞા પ્રગટ થઈ છે. પૃથ્વી પર આ ક્ષમતાવાળા બહુ જ ઓછા ના જેવાજ યોગીઓ હોય છે. મનને પ્રાણ દ્વારા શક્તિ મળે છે, મન અને પ્રાણ વચ્ચે ગાઢ સામંજસ્ય છે, બંને એકબીજાના પૂરક છે. જો પ્રાણની ગતિને રોકાવામાં આવે તો મન આપોઆપ રોકાવા લાગે છે. એવી જ રીતે જો મનને એક જગ્યાએ રોકી દેવામાં આવે તો પ્રાણોની ગતિ આપોઆપ રોકાવા લાગે છે. જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને મનને રોકીએ છીએ, ત્યારે પ્રાણોની ગતિ પણ આપમેળે રોકાવા લાગે છે. જો કોઈ અભ્યાસીનો ત્રાટકનો અભ્યાસ બિંદુ પર એક કલાકનો હોય છે, તો તે અભ્યાસીના પ્રાણોની ગતિ પર પણ પ્રભાવ પડવા લાગે છે.

બહિર્મુખ થયેલું મન ખૂબ જ ચંચળ હોય છે, તેથી જ તે કોઈ એક વસ્તુ પર રોકાતું નથી, તે હંમેશા સાંસારિક ભોગની વસ્તુઓ તરફ દોડતું જ રહે છે. તે વસ્તુઓને ભોગવા માટે હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહે છે. આવા મનમાં, સત્ત્વગુણ ફક્ત નામ માત્ર કે ન જેવું જ રહે છે, રજોગુણની માત્રા પ્રધાનતાથી રહે છે, તમોગુણ પણ મોટી માત્રામાં મિશ્રિત રહે છે. તેથી

જ તામસિક વ્યક્તિ ભોગ પદાર્થો તરફ વધુ ભાગે છે. આવા મનને એક જગ્યાએ ઠહેરવાનું, આધ્યાત્મિક કાર્યોમાં ઉન્મુખ થવું વગેરે ગમતું નથી. તેથી જ તેને સંકુચિત સીમાઓવાળું મન, ક્ષુદ્રમન, નાનુંમન, બહિર્મુખી મન વગેરે નામોથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ બહિર્મુખ મનનો ગુલામ બની ગયેલો મનુષ્ય સંપૂર્ણ જીવન પોતાની ઈચ્છાઓ પુરી કરવામાં લાગી રહે છે અને આખું જીવન વ્યતીત કરી દે છે.

જ્યારે આપણે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મનને એક સ્થાને રોકવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, ત્યારે ધીમે-ધીમે કઠોર અભ્યાસથી મન સ્થિર થવા લાગે છે અને અભ્યાસથી મનના રજોગુણ અને તમોગુણનું પ્રમાણ ઓછું થવા લાગે છે. રજોગુણનું પ્રમાણ ઘટવાથી તેની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે અને તમોગુણની માત્રા ઘટવાથી સત્વગુણનો પ્રભાવ વધવા લાગે છે. આળસ અને નકારાત્મક વિચારમાં પરિવર્તન આવવા લાગે છે. અભ્યાસીની વિચારસરણી બદલાવા લાગે છે. મનની અંદર શુદ્ધતા અને વ્યાપકતા આવવા લાગે છે. આનાથી મન મજબૂત બને છે, મન મજબૂત અને શક્તિશાળી હોવાને કારણે અભ્યાસીમાં નીડરતા કે નિર્ભય વિચારનો વિકાસ થવા લાગે છે.

જ્યાં સુધી મનુષ્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરે ત્યાં સુધી તેનું મન નબળાં સ્વભાવવાળું રહે છે અને તેની સંકલ્પ શક્તિમાં કોઈ પણ પ્રકારનું બળ રહેતું નથી. આવા મનુષ્ય સંકલ્પ શક્તિથી કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય કરી શકતી નથી. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્યની સંકલ્પ શક્તિ અભ્યાસ પ્રમાણે શક્તિશાળી બને છે. આવી અવસ્થામાં, સાધક સંકલ્પ દ્વારા ઘણા કાર્યો કરી શકે છે, ત્રાટક શક્તિ દ્વારા આધ્યાત્મિક, સૂક્ષ્મ રૂપે અને સ્થૂળ રૂપે ઘણા કાર્યો કરી શકે છે. અભ્યાસીની અંદર એવી વિશિષ્ટતા વિકસે છે કે તેના દ્વારા કરાયેલા કાર્ય જોઈને સંસારી મનુષ્ય આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય છે. તેથી, આજકાલ ત્રાટક દ્વારા ઘણા પ્રકારના કાર્ય કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારના કાર્ય કરવા માટે કોઈ પ્રકારના પૈસા ખર્ચવામાં આવતા નથી.

હવે પ્રશ્ન એ ઊભો થાય છે કે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા આવા કાર્યો કરવા માટે કેવી રીતે સામર્થ્ય આવે છે? સામાન્ય અવસ્થામાં, જ્યારે મન તેજસ્વી રૂપે બહાર નીકળે છે, ત્યારે મન ચારે બાજુ ફેલાયેલું રહે છે, એટલે કે તેજસ્વી રૂપમાં કિરણો સાંસારિક વસ્તુઓમાં ફેલાયેલા રહે છે. આ કિરણોનું સ્વરૂપ ફેલાવાના કારણે મન ખૂબ જ નબળી અવસ્થામાં રહે છે, કારણ કે અજ્ઞાનતાના કારણે તે સાંસારિક વસ્તુઓમાં આસક્ત રહે છે. આ આસક્તિને કારણે મન રાગ, દ્વેષ, મોહ વગેરેથી યુક્ત રહે છે. આ તેની કમજોરી રહે છે.

જ્યારે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મનના તેજસ્વી કિરણોને એક જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, ત્યારે ફેલાયેલા કિરણો એક જગ્યાએ એકત્ર થાય છે. જ્યારે આ એકત્રિત કિરણો લાંબા સમય સુધી એક જ જગ્યાએ રોકાવા લાગે છે, ત્યારે મન શુદ્ધ, વ્યાપક અને સશક્ત બનવા લાગે છે. અભ્યાસથી મન એટલું શક્તિશાળી બને છે કે અભ્યાસીના સંકલ્પથી જ કાર્ય થવા લાગે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે સૂર્યના ફેલાયેલા કિરણોને લેન્સ દ્વારા કોઈ એક જગ્યાએ ફેંકવામાં આવે છે, ત્યારે તે જગ્યાએ આગ લાગે છે, પરંતુ છૂટાછવાયા કિરણો આગનું કારણ બની શકતા નથી, કારણ કે અલગ-અલગ ફેલાયેલા કિરણોમાં એટલું સામર્થ્ય નથી હોતું કે તેઓ આગ લગાવી શકે. આ રીતે જ મનને સમજવું જોઈએ. જ્યારે વિખરાયેલું મન એક જગ્યાએ એકત્ર થાય છે, ત્યારે તે શક્તિશાળી બને છે. એ જ રીતે, તમે પાતળી લાકડીને સરળતાથી તોડી શકો છો. જો આ પાતળી લાકડીઓને એકસાથે બાંધીને ગઠરી બનાવવામાં આવે, તો જો તમે ભેગી કરેલી લાકડીઓને એકસાથે તોડવા માંગતા હો, તો તમે તેને તોડી શકતા નથી કારણ કે સંગઠિત લાકડીઓ વધુ મજબૂત બને છે.

જ્યારે તેજસ્વી રૂપી મનને કોઈ એક જ વસ્તુ પર બાંધવામાં કે રોકવામાં આવે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં આપણે માત્ર થોડી ક્ષણો માટે જ પાલક ઝબકાવ્યા વિના જોઈ શકીએ છીએ. પરંતુ જ્યારે ધીમે-ધીમે અભ્યાસ દ્વારા મન એક જગ્યાએ સ્થિર થવા લાગે છે, એટલે કે જ્યારે વૃત્તિઓ એક જ જગ્યાએ કેન્દ્રિત થવા લાગે છે, ત્યારે તેની ચંચળતા ધીરે-ધીરે શાંત થવા લાગે છે. એ વૃત્તિઓમાં રજોગુણનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે. તેની સાથે જ પ્રાણોની ગતિ પણ રોકાવા લાગે છે. પ્રાણોની ગતિ ઓછી થવાથી પ્રાણમાં શુદ્ધતા આવવા લાગે છે એટલે કે પ્રાણ પણ શુદ્ધ થવા લાગે છે. પ્રાણ શુદ્ધ થવાથી વૃત્તિઓના રજોગુણ અને તમોગુણ પણ ઓછા થવા લાગે છે. વૃત્તિઓ (મન) શુદ્ધ થવાને કારણે વ્યાપક થવા લાગે છે, તેનું કારણ સત્વગુણની માત્રામાં વધારો છે. આવી અવસ્થામાં સત્વગુણ વૃત્તિઓને વ્યાપક અને તેજસ્વી બનાવે છે, કારણ કે સત્વગુણનો પ્રભાવ 'પ્રકાશિત અને હલકું થવું' છે. તેના કારણે અભ્યાસીના ચિત્ત પર પણ તેનો પ્રભાવ પડવા લાગે છે. ચિત્તની મલિનતાનો નાશ થવા લાગે છે અને પ્રાણની ગતિ ધીમી થવાને કારણે ચિત્ત પર થતાં સ્પંદન પર પણ પ્રભાવ પડે છે. ત્રાટકના અભ્યાસથી અભ્યાસીમાં ધીરે-ધીરે ઘણું મોટું પરિવર્તન આવવા લાગે છે.

પ્રકૃતિ પાંચ તત્વોથી બનેલી છે. આ પાંચ તત્વો પર ત્રણ ગુણોનો પ્રભાવ પડે છે. આ પાંચ તત્વો અને ત્રણ ગુણો દ્વારા પ્રકૃતિ પોતાની રચના કરે છે તથા વ્યવસ્થા પૂર્વક ક્રિયા

થઈ રહી છે. આ પાંચ તત્ત્વો છે, 1. આકાશ તત્ત્વ, 2. વાયુ તત્ત્વ, 3. અગ્નિ તત્ત્વ, 4. જળ તત્ત્વ, 5 પૃથ્વી તત્ત્વ. ત્રણ ગુણો છે- 1. સત્ત્વગુણ, 2. રજોગુણ 3. તમોગુણ. આ ત્રણે ગુણો ક્યારેય એકલા નથી રહેતા, ત્રણ ગુણો દરેક પદાર્થમાં ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં હંમેશા હાજર રહે છે. પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ પદાર્થમાં અથવા પરમાણુમાં પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણેય ગુણો વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તે ગુણોને કારણે જ સંપૂર્ણ અપરા પ્રકૃતિમાં ક્રિયાઓ થતી રહે છે.

જ્યારે મનુષ્ય પ્રકૃતિને કોઈપણ પ્રકારે ભોગે છે, એટલે કે વ્યવહાર કરે છે, ત્યારે પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણો સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ રૂપે હાજર રહે છે. હવે નોંધનીય મુદ્દો એ છે કે જ્યારે મનુષ્ય કર્તાભાવમાં લિપ્ત થઈને કર્મ કરે છે, ત્યારે તેના સંસ્કારો ચિત્તમાં બની જાય છે. આ સંસ્કારો ચિત્તમાં હાજર થઈ જાય છે. આ સંસ્કારો ચિત્તની ઉપરની સપાટી પર યોગ્ય સમયે ગોળાકાર વલયોની જેમ આવે છે, ત્યારે તેને વૃત્તિ કહેવાય છે. આ વૃત્તિઓમાં, પાંચેય તત્ત્વો અને ત્રણેય ગુણો વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં સૂક્ષ્મ રૂપે હાજર રહે છે. એવું બનતું નથી કે કોઈ પણ વૃત્તિમાં એક કે બે તત્ત્વો ન હોય અથવા કોઈ ગુણ હજાર ન હોય, કારણ કે પ્રકૃતિ પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોથી રચાયેલી છે. હા, એવું ચોક્કસ પણ બને છે કે મનુષ્યની વિચારસરણી મુજબ કાર્ય કરતી વખતે, કોઈપણ ગુણની માત્રા ઓછી અથવા વધુ હશે. તે જ પ્રમાણે સંસ્કારોની રચના થાય છે, પછી તે સંસ્કારોમાં પણ ગુણોનું પ્રમાણ વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. ઉદાહરણ- જો કોઈ દાન, સેવા કે આધ્યાત્મિક કાર્ય કરે છે તો તેના કર્મશયોમાં સત્ત્વગુણનું પ્રમાણ વધુ અને તમોગુણનું પ્રમાણ ઓછું હશે. જો કોઈ હિંસક, દુષ્ટ અથવા અપરાધિત કર્મો કરે, તો તેના કર્મશયોમાં તમોગુણનું પ્રમાણ વધુ હશે, અને સત્ત્વગુણનું પ્રમાણ લેશમાત્ર જ રહી જાય છે.

રજોગુણ તો તમામ પ્રકારની વૃત્તિમાં હાજર છે, કારણ કે બધા કર્મો રજોગુણની મદદથી કરવામાં આવે છે. જો કે, ઘણી વખત અત્યંત તમોગુણી કાર્યો કરવાને કારણે રજોગુણનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, જેમ કે મોટા પ્રમાણમાં માદક દ્રવ્યોનું સેવન વગેરે. આવી અવસ્થામાં, ચિત્ત પર તમોગુણ છવાયેલું રહે છે, પરિણામે તેના પર આળસનો પ્રભાવ વધુ રહે છે. સત્ત્વગુણ તો સંપૂર્ણપણે દબાયેલો રહે છે, અને રજોગુણ પણ દબાયેલો રહે છે. આવા મનુષ્યની વૃત્તિ હંમેશા અધર્મ તરફ જ બની રહે છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે અત્યંત સાત્ત્વિક કાર્યો કરવામાં આવે છે ત્યારે પણ રજોગુણનું પ્રમાણ ઘટે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સમાધિનો વધુ અભ્યાસ કરનારા અભ્યાસીના ચિત્ત પર સત્ત્વગુણનો પ્રભાવ આચ્છાદિત રહે છે.

પરિણામે, અભ્યાસીનું ચિત્ત હંમેશા અંતર્મુખી બની રહે છે અને ચેતનતત્વ અથવા ઈશ્વર તરફ ઉન્મુખ રહે છે. આવી અવસ્થામાં પણ રજોગુણ દબાયેલો રહે છે. જ્યારે બંને પ્રકારના મનુષ્યો વચ્ચે ભારી અંતર હોય છે. એક, સંસારથી વિરક્ત થઈ અંતર્મુખી થયેલ ચિત્ત ઈશ્વર ઉન્મુખ રહે છે. બીજું, સંસારમાં લિપ્ત થયેલ મનુષ્ય, બહિર્મુખી ચિત્તવાળો, સાંસારિક પદાર્થોમાં લિપ્ત રહેવામાં ઉન્મુખ રહે છે.

હવે તમે વિચારતા હશો કે અહીં હું કર્માશયો અને વૃત્તિઓ વિશે કેમ લખવા લાગ્યો? હા, એ સત્ય છે કે જ્યાં સુધી આપણે વૃત્તિઓ વિશે સાચી રીતે જાણીશું નહીં, ત્યાં સુધી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે આ વિષયને બારીકીથી સમજી શકીશું નહીં. મેં પ્રકૃતિ વિશે હમણાં જ લખ્યું છે કે નાનામાં નાના પરમાણુમાં પણ પાંચેય તત્વો અને ત્રણેય ગુણો ઉપસ્થિત રહે છે. તેવી જ રીતે, દરેક વૃત્તિમાં પણ પાંચેય તત્વો અને ત્રણ ગુણો ઉપસ્થિત રહે છે. સામાન્ય અવસ્થામાં આ વૃત્તિઓ જોઈ શકાતી નથી. સમાધિની સર્વોચ્ચ અવસ્થામાં જ વૃત્તિઓને જોઈ શકવું શક્ય બને છે. તેથી જ યોગના બધા અભ્યાસી પણ આ વૃત્તિઓના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જોઈ શકવા સમર્થ હોતા નથી.

જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે તમને સફળતા મળવા લાગે છે, ત્યારે ધીમે-ધીમે સત્વગુણનું પ્રમાણ વધવા લાગે છે, રજોગુણ અને તમોગુણ નબળા પડવા લાગે છે. સત્વગુણ પ્રકાશિત હોય છે. આ અવસ્થામાં અભ્યાસ પ્રમાણે વૃત્તિ સ્વચ્છ કે નિર્મળ બને છે. આ સ્વચ્છતા કે નિર્મળતાને લીધે વૃત્તિમાં રહેલું પૃથ્વી તત્વ પણ નિર્મળ થવા લાગે છે, કારણ કે પૃથ્વી તત્વ જ સૌથી વધુ ઘનત્વવાળું હોય છે. જ્યારે પૃથ્વી તત્વ શુદ્ધ થવા લાગે છે, ત્યારે સાધકોને અભ્યાસ દરમિયાન આ તત્વનો રંગ દેખાવા લાગે છે. અભ્યાસ દરમિયાન, સાધક જુએ છે- તેની આંખોમાંથી તેજસ્વી પીળા કિરણો નીકળી રહ્યા છે, તે બધા કિરણો તે પદાર્થમાં સમાઈ રહ્યા છે જેના પર તે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે અથવા એવું દેખાય છે કે તે પદાર્થની આસપાસ પીળા રંગનું વર્તુળ (રિંગ જેવું) બની રહ્યું છે, આ પીળા રંગના કિરણો અથવા ગોળો પૃથ્વી તત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. મેં અગાઉ ઘણી વાર લખ્યું છે- મન આંખો દ્વારા તેજસ્વી સ્વરૂપમાં બહાર તરફ નીકળે છે. અભ્યાસને કારણે વૃત્તિઓના પૃથ્વી તત્વનો રંગ દેખાય છે. જો તમે જોશો તો, અભ્યાસ સમયે જે પીળા કિરણો દેખાય છે તે પહેલા દેખાતા ન હતા. તેનો અર્થ એ છે કે અભ્યાસીની દૃષ્ટિ તેજ થવા લાગી છે, એટલે કે આંખોમાં પહેલા કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ જોવાની ક્ષમતા આવવા લાગી છે

અને વૃત્તિની શુદ્ધતા અને વ્યાપકતા વધવા લાગે છે, ચંચળતા ધીમે-ધીમે ઓછી થવા લાગે છે.

પાંચ તત્વોના પોતાના અલગ અલગ રંગો હોય છે. પૃથ્વી તત્વનો રંગ પીળો હોય છે, જળ તત્વનો રંગ લીલો છે, અગ્નિ તત્વનો રંગ લાલ છે, વાયુ તત્વનો રંગ સ્મોકી (અથવા સફેદ) છે, આકાશ તત્વનો રંગ ચમકીલો વાદળી હોય છે. તત્વો આ જ રંગો દ્વારા ઓળખાય છે. ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન સૌથી પહેલા પૃથ્વી તત્વનો રંગ દેખાય છે, પછી ધીમે-ધીમે જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ-તેમ ક્રમશઃ લીલો રંગ, લાલ રંગ, ધુમાડો રંગ, વાદળી રંગ દેખાય છે. કેટલાક અભ્યાસીઓને અભ્યાસ દરમિયાન લીલા અને ધૂપછાઉ રંગો (ધુમાડો જેવો રંગ) દેખાતા નથી. અભ્યાસીને રંગો દેખાવાની રીતમાં થોડો તફાવત પણ હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે કોઈ અભ્યાસીને આંખોમાંથી પીળા રંગના કિરણો નીકળતા જુએ છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે કિરણો આંખોમાંથી બહાર આવીને સામેના બિંદુ પર સમાઈ રહી છે. બિંદુની આસપાસ ગોળ-ગોળ છલ્લાઓ ઉભરાતા જોવા મળે છે, બિંદુની આસપાસ પીળા રંગના ધબ્બા જેવું દેખાય છે, વગેરે.

જ્યારે પ્રકૃતિ (અપરા પ્રકૃતિ) અસ્તિત્વમાં આવી અથવા તેની સંરચના થઈ, ત્યારે આકાશ તત્વ સૌપ્રથમ પ્રકટ થયું, વાયુ તત્વ આકાશ તત્વમાંથી પ્રગટ થયું કે ઉદભવ્યું, વાયુ તત્વમાંથી અગ્નિ તત્વ પ્રકટ થયું, અગ્નિ તત્વમાંથી જળ તત્વ પ્રકટ થયું, પૃથ્વી તત્વ જળ તત્વમાંથી પ્રકટ થયું, પૃથ્વી તત્વમાંથી કોઈ તત્વ પ્રકટ નથી થયું, તે જ છેલ્લું ઠોસ તત્વ છે. અહીં મેં પ્રાકટ્ય શબ્દનો ઉપયોગ કર્યો છે, પ્રાકટ્ય એટલે બહિર્મુખી થઈ પ્રકટ થવું. જે તત્વમાંથી તે પ્રગટ થયું છે તે પ્રકટ થયેલ તત્વની ઘનતા તે તત્વ કરતાં વધુ હોય છે જેમાંથી તે પ્રગટ થયું છે, અને સીમાઓ પણ ઓછી હોય છે કારણ કે તેનાથી ઉત્પન્ન થવાને કારણે અને વધુ ઘનતાને કારણે તેની ઓછી સીમાવાળું એટલે કે ઓછી વ્યાપકતા વાળું હોય છે.

વાયુ તત્વ આકાશ તત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે, તેથી આકાશ તત્વની સીમાઓ વાયુ તત્વ કરતા વધારે છે, એટલે કે આકાશ તત્વ વાયુ તત્વ કરતા વધુ વ્યાપક છે. આકાશ તત્વની અંદર વાયુ તત્વ અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને વાયુ તત્વની ઘનતા આકાશ તત્વ કરતાં વધુ છે, તેથી વાયુ તત્વ આકાશ તત્વ કરતાં વધુ ઠોસ હોય છે. તેવી જ રીતે, વાયુ તત્વથી અગ્નિ તત્વ ઉત્પન્ન થયું છે, અગ્નિ તત્વની ઘનતા વાયુ તત્વ કરતા વધારે છે, વધુ ઘનતાને કારણે અગ્નિ તત્વ વાયુ તત્વ કરતા ઠોસ હોય છે અને વાયુ તત્વની અંદર સ્થિત રહે છે, વાયુ તત્વ અગ્નિ તત્વ કરતાં વધુ વ્યાપક છે. અગ્નિ તત્વમાંથી જળ તત્વ ઉત્પન્ન થયું છે, અગ્નિ

તત્વ કરતાં જળ તત્વની ઘનતા વધુ છે, તેથી અગ્નિ તત્વ કરતાં જળ તત્વ વધુ ઠોસ છે, અગ્નિ તત્વ જળ તત્વ કરતાં વધુ વ્યાપક છે, તેથી જળ તત્વ અગ્નિની અંદર સ્થિત રહે છે. પૃથ્વી તત્વ જળ તત્વમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે, પૃથ્વી તત્વ જળ તત્વ કરતાં ઘણું ઠોસ છે, કારણ કે પૃથ્વી તત્વની ઘનતા જળ તત્વ કરતાં ઘણી વધારે હોય છે, જળ તત્વની વ્યાપકતા પૃથ્વી તત્વ કરતાં વધુ છે, તેથી પૃથ્વી તત્વ જળ તત્વની અંદર સ્થિત રહે છે.

આકાશ તત્વની અંદર વાયુ તત્વ, વાયુ તત્વની અંદર અગ્નિ તત્વ, અગ્નિ તત્વની અંદર જળ તત્વ અને જળ તત્વની અંદર પૃથ્વી તત્વ અનુક્રમે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. જે તત્વ જેમાંથી પ્રકટ થાય છે તે તેના કરતાં વધુ ઘનતા ધરાવતો હોય છે. તેથી, આકાશ તત્વની ઘનતા સૌથી ઓછી હોય છે અને પૃથ્વી તત્વની ઘનતા સૌથી વધુ હોય છે, એટલે કે તત્વોના પ્રકટ થવાના સમયે ઠોસતાના આધારે ક્રમશઃ જડતા વધતી જાય છે અને સીમાઓ પણ નાની થતી જાય છે. જળ તત્વ પૃથ્વી તત્વ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે. અગ્નિ તત્વ જળ તત્વ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે, વાયુ તત્વ અગ્નિ તત્વ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે, આકાશ તત્વ વાયુ તત્વ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે. એટલા માટે પ્રકૃતિ આકાશ તત્વમાં અધિષ્ઠિત રહી વાયુતત્વ દ્વારા પોતાની રચના કરે છે કારણ કે આકાશ તત્વ રિક્ત છે.

પ્રકૃતિ પોતાની રચના ત્રણ અવસ્થાઓવાળી બનાવે છે, એટલે કે ત્રણ અવસ્થામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ ત્રણ અવસ્થાઓ છે- 1. કારણ અવસ્થા, 2. સૂક્ષ્મ અવસ્થા, 3. સ્થૂળ અવસ્થા. કારણ અવસ્થામાંથી કારણ જગતનું નિર્માણ થયું છે, સૂક્ષ્મ અવસ્થામાંથી સૂક્ષ્મ જગતનું નિર્માણ થયું છે અને સ્થૂળ અવસ્થામાંથી સ્થૂળ જગતનું સર્જન થયું છે. તેથી, સૂક્ષ્મ જગત સ્થૂળ જગતમાં વ્યાપ્ત રહે છે, આ સૂક્ષ્મ જગત સ્થૂળ જગત કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક હોય છે. કારણ જગત સૂક્ષ્મ જગતમાં વ્યાપેલું છે, આ કારણ જગત સૂક્ષ્મ જગત કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક હોય છે. તેને બીજી રીતે સમજો- સૂક્ષ્મ જગત કારણ જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને સ્થૂળ જગત સૂક્ષ્મ જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. સૂક્ષ્મ જગતની ઘનતા કારણ જગત કરતાં વધારે છે અને તેની સીમાઓ ઓછી હોય છે. તમોગુણ સૂક્ષ્મ જગતમાં કારણ જગત કરતાં વધુ બહિર્મુખ હોય છે, અથવા વધુ તમોગુણ હોય છે. તેવી જ રીતે, સૂક્ષ્મ જગતની તુલનામાં, સ્થૂળ જગતની ઘનતા વધુ છે અને સીમાઓ ઓછી હોય છે અને તમોગુણ વધુ હોય છે. તેથી જ આ સ્થૂળ આંખો દ્વારા સ્થૂળ જગત સ્પષ્ટ રીતે દેખાય છે, પરંતુ આપણે સ્થૂળ આંખો દ્વારા સૂક્ષ્મ જગત જોઈ શકતા નથી, કારણ કે તેની ઘનતા

ઘણી ઓછી હોય છે. સ્થૂળ જગતમાં, બધો વ્યાપાર તમોગુણમાં જ થઈ રહ્યો છે, ત્યાં સત્વગુણ તો લેશમાત્ર જ હોય છે.

માનવ શરીરને પણ એ જ રીતે સમજવું જોઈએ. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરની અંદર રહે છે, અને કારણ શરીર સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર રહે છે. સ્થૂળ શરીરની સરખામણીમાં, સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા ઓછી અને તેની વ્યાપકતા વધુ હોય છે, જ્યારે કારણ શરીરની ઘનતા સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં ઓછી હોય છે અને તેની વ્યાપકતા વધુ હોય છે. અજ્ઞાનને લીધે મનુષ્ય પોતાને માત્ર સ્થૂળ શરીર જ સમજે છે અને સ્થૂળ જગતમાં જ વ્યવહાર કરતો રહે છે, સ્થૂળ જગતમાં તમોગુણની અધિકતામાં વ્યવહાર થાય છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે પ્રકૃતિના રૂપમાં બ્રહ્માંડ એક મોટું પિંડ છે, મનુષ્યના રૂપમાં પિંડ નાનું પિંડ છે. જે કંઈ પ્રકૃતિ રૂપી બ્રહ્માંડમાં વિદ્યમાન છે, તે જ મનુષ્ય રૂપી પિંડમાં રહે છે. તેથી જ કહેવાય છે કે બ્રહ્માંડમાં જે શક્તિઓ છે તે જ શક્તિઓ માનવ શરીરમાં પણ છે. માનવ શરીરમાં અમુક નિશ્ચિત જગ્યાએ શક્તિ કેન્દ્રો હોય છે, ત્યાં જ આ શક્તિઓ વિદ્યમાન રહે છે. જો આ શક્તિ કેન્દ્રોને જાગૃત કરવામાં આવે અથવા ક્રિયાશીલ કરવામાં આવે, તો તે શક્તિ કેન્દ્રમાં વિદ્યમાન શક્તિઓ સાથે અભ્યાસીનો સંપર્ક થઈ જાય છે. સામાન્ય મનુષ્યના શરીરમાં, આ શક્તિ કેન્દ્રો સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે, જ્યાં સુધી તે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા દ્વારા જાગૃત ન કરવામાં આવે ત્યાં સુધી તે હંમેશા સુષુપ્તાવસ્થામાં જ બની રહે છે.

મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરનો સંબંધ સ્થૂળ જગત સાથે રહે છે, સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે રહે છે અને કારણ શરીરનો સંબંધ કારણ જગત સાથે રહે છે. જો અભ્યાસી સ્થૂળ શરીર દ્વારા અંતર્મુખ થઈને સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ કરે છે, તો તેના માટે સૂક્ષ્મ જગતનો વિકાસ થવા લાગે છે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ જગતની ઘનતા એક સમાન જ હોય છે અને સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ જગત એકબીજામાં સમાયેલા રહે છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે અભ્યાસી કારણ શરીરનો વિકાસ કરે છે, ત્યારે કારણ જગતનો વિકાસ થવા લાગે છે. સ્થૂળથી લઈ પ્રકૃતિ સુધી આ જ રીતે વિકાસ થતો રહે છે.

જેમ પ્રકૃતિ સ્થૂળથી લઈ કારણ સુધી ત્રણ અવસ્થામાં રહે છે, તેવી જ રીતે દરેક નાનામાં નાના પરમાણુમાં પણ ત્રણ અવસ્થાઓ હોય છે. તે પરમાણુ ભલે સ્થૂળ રૂપે દેખાય, પણ તેની અંદર સૂક્ષ્મ અને કારણ અવસ્થાવાળા પરમાણુ હાજર રહે છે. એ જ રીતે સંસારની બધી વસ્તુઓ માટે સમજવું જોઈએ. તેવી જ રીતે, વૃત્તિઓ વિશે પણ સમજવું જોઈએ. કારણ કે દરેક પદાર્થમાં પાંચ તત્ત્વો અને ત્રણ ગુણોનો સમાવેશ થાય છે અને તે ત્રણેય

અવસ્થાઓથી યુક્ત હોય છે. એટલા માટે કહેવાય છે કે આકાશ પણ ત્રણ પ્રકારનું હોય છે. એક- ભૂતાકાશ, બે- ચિત્તાકાશ, ત્રણ- ચિદાકાશ.

ઘણા અભ્યાસીઓએ મને કહ્યું- "ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન મને આકાશ તત્વનો વાદળી રંગ દેખાતો રહ્યો છે. મેં આકાશ તત્વનો સાક્ષાત્કાર કરી લીધો છે, હવે મારે શું કરવું જોઈએ?" આ વાદળી રંગ ભૂતાકાશ નો દેખાય રહ્યો છે. હવે તો અભ્યાસની શરૂઆત થઈ છે, આગળ વધવા માટે અભ્યાસ કરવો પડશે. દરેક વ્યક્તિના ચિત્તમાં સંસ્કારોનો અંબાર લાગેલો હોય છે, તેના પર તો અભ્યાસની કોઈ અસર જ થઈ નથી, એટલે કે ચિત્ત તો હજી પણ સાવ ગંદું જ છે. ચિત્તને શુદ્ધ કરવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. આ શુદ્ધતા યમ, નિયમ, પ્રાણાયામ દ્વારા આવશે અને સમાધિનો પણ અભ્યાસ કરવો પડશે. તો જ ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા ઉચ્ચ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાશે.

મેં લખ્યું છે કે જ્યારે અભ્યાસી કોઈ વસ્તુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેને સૌથી પહેલા પીળા રંગના કિરણો દેખાય છે. પીળા કિરણો થોડા દિવસો માટે દેખાય છે, પછી જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ-તેમ લીલા કિરણો ક્યારેક ક્યારેક દેખાશે. મોટાભાગના અભ્યાસીઓ ભાગ્યે જ લીલા કિરણો જુએ છે. પીળા કિરણો પછી લાલ રંગની કિરણો દેખાવા લાગે છે, આ ઘણીવાર અભ્યાસીઓ સાથે થાય છે. અભ્યાસીઓને જળ તત્વનો રંગ અને વાયુ તત્વનો રંગ ઓછા દેખાય છે. વાયુ તત્વનો રંગ ધુમાડા જેવો હોય છે, કેટલાકને તે આછો સફેદ કે કાદવવાળો જેવો દેખાય છે. છેલ્લે આકાશ તત્વનો આછો તેજસ્વી વાદળી રંગ દેખાવા લાગે છે. અભ્યાસીઓ આટલા જ અભ્યાસને પૂર્ણ માનવા લાગે છે, જ્યારે હજી ઘણું બધું સાક્ષાત્ કરવાનું બાકી છે.

ભાગ – 2

ત્રાટકનો અભ્યાસ

ત્રાટક એક વિજ્ઞાન છે. વિશ્વના મોટાભાગના દેશો આ પદ્ધતિને અપનાવી રહ્યા છે. તેની શોધ અને વધુમાં વધુ જ્ઞાન માટે પહેલાના સમયના આપણા યોગીઓનું યોગદાન છે કારણ કે પહેલાના સમયમાં ત્રાટકનો વધુને વધુ ઉપયોગ થતો હતો. આનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે ત્રાટકનો અભ્યાસ પણ વધુને વધુ થતો હતો. તેનો ઉપયોગ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં માર્ગદર્શન રૂપે થતો હતો. આધ્યાત્મિકતા ઉપરાંત ત્રાટકનો ઉપયોગ યુદ્ધના ક્ષેત્રમાં પણ થતો હતો. ત્રાટકમાં નિપુણ વ્યક્તિ યુદ્ધના ક્ષેત્રમાં તેના દુશ્મનને હરાવવા માટે તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો, આ સ્તંભન ક્રિયા દ્વારા કરવામાં આવતું હતું. ત્રાટક દ્વારા વિવિધ પ્રકારના રોગોની સારવાર પણ કરવામાં આવતી હતી.

સૌથી મોટી વાત એ છે કે ત્રાટકના અભ્યાસને કોઈ પણ ખાસ ધર્મ સાથે જોડી શકાય નહીં. તેના અભ્યાસ દ્વારા માનવજાતનો વિકાસ અને લાભ નિશ્ચિત છે. તેથી જ વિશ્વના વિવિધ ધર્મોના લોકો તેને અપનાવી રહ્યા છે. ત્રાટકના અભ્યાસથી મસ્તિષ્કનો વિકાસ થવો, મનની ચંચળતા છોડીને અંતર્મુખી બનવું, આંખો સ્વસ્થ થવી વગેરે સંભવ છે. તેના અભ્યાસથી મનુષ્ય વિલક્ષણ શક્તિઓથી યુક્ત બને છે. આ પ્રકારની વિશિષ્ટતા અન્ય પ્રકારના દુન્યવી કાર્યોથી પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી, એટલે કે ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મનુષ્ય પોતાના જીવનનો વિકાસ કરી શકે છે અને અન્યનો પરોપકાર પણ કરી શકે છે. આજકાલ, ઘણી સંસ્થાઓ માનવ કલ્યાણના કાર્યોમાં લાગી રહે છે અને જ્યારે ડોક્ટર દ્વારા ઝડપથી કોઈ સારવાર કરવી શક્ય હોતી નથી, ત્યારે ત્રાટક દ્વારા આશ્ચર્યજનક પરિણામો જોવા મળે છે.

આજકાલ, સમગ્ર વિશ્વમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ જુદી-જુદી રીતે થાય છે. હું અહીં તેમાંથી કેટલીક પદ્ધતિઓ સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ. ત્રાટકનો અભ્યાસ પણ ક્રમ પ્રમાણે થાય છે. મેં નોંધ્યું છે કે ઘણા અભ્યાસીઓ અભ્યાસ કરતી વખતે ક્રમબદ્ધ પદ્ધતિને અનુસરતા નથી. આવા મોટે ભાગે એવા અભ્યાસીઓ એવા હોય છે જેમની પાસે કોઈ માર્ગદર્શક હોતા નથી, તેઓ પોતાની મનમાની પદ્ધતિથી અભ્યાસ કરતા રહે છે. જે મનુષ્ય મનમાની રીતે અભ્યાસ કરે છે તે તેના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ થતો નથી અથવા તેના અભ્યાસના

પરિણામો સારા હોતા નથી. તેથી, ત્રાટકનો અભ્યાસ કોઈ અનુભવી માર્ગદર્શકના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવો જોઈએ કારણ કે માર્ગદર્શક આ માર્ગનો પરિપક્વ જ્ઞાતા હોય છે. તેને ખબર હોય છે કે કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આવા ગુરુનો શિષ્ય તેના અભ્યાસમાં ચોક્કસ પણે સફળ થાય છે. મેં એવા ઘણા અભ્યાસીઓ પણ જોયા છે જેઓ ઘણો અભ્યાસ કર્યા પછી પણ સફળ થતા નથી. સત્ય તો એ છે કે આ માર્ગ એટલો કઠિન છે કે ગુરુ વગર આગળ વધી શકાતું જ નથી.

ત્રાટકનો અભ્યાસ માત્ર એક જ રીતે થતો નથી, પરંતુ જુદા-જુદા પ્રકારે ક્રમ પ્રમાણે થાય છે. ત્યારે જ અભ્યાસી કઠોર અભ્યાસ અને યમ-નિયમનું પાલન કરતા આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને તે જ સાધક સફળ થાય છે, અન્યથા થોડો સમય અભ્યાસ કર્યા પછી ઘણા સાધકો ભટકી જાય છે અથવા છોડી દે છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ ક્રમિક રીતે નીચે મુજબ કરવો જોઈએ: 1. બિંદુ પર, 2. દેવતાના ચિત્ર પર, 3. ઐં ના ચિત્ર પર, 4. જ્યોત પર, 5. અરીસા પર, 6. વૃક્ષ પર, 7. ચંદ્ર અને તારાઓ પર, 8. સૂર્ય પર. કેટલાક સાધકો આનાથી વધારે પ્રકારે પણ અભ્યાસ કરે છે. કેટલાક સાધકો માત્ર બે-ત્રણ રીતે અભ્યાસ કરે છે. સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે અભ્યાસીનું લક્ષ્ય શું છે. ધ્યેય મુજબ, માર્ગદર્શક દ્વારા સૂચવેલ પદ્ધતિ દ્વારા અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો સાધકને ગુરુના પદ પર બેસવું હોય તો તેણે સમય કાઢીને તમામ પ્રકારનો અભ્યાસ ચોક્કસ કરવો જોઈએ.

1. બિંદુ પર ત્રાટક

કોઈપણ સાધકે પ્રથમ બિંદુ પર જ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ઘણા અભ્યાસી, બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાને બદલે, જ્યોત પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે. કેટલાક સાધકો ક્યારેક જ્યોત પર અને ક્યારેક બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે. આ રીતે અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. અભ્યાસ હંમેશા ક્રમ પ્રમાણે કરવો જોઈએ. દરેક પ્રકારના અભ્યાસના સૂક્ષ્મ રૂપે કોઈ ને કોઈ કારણો હોય છે. તમે સવાર, બપોર, સાંજ અને રાત્રે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકો છો. અભ્યાસીઓએ એટલું જરૂરથી ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે તેણે ભોજન પછી તરત જ ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. ત્રાટકનો અભ્યાસ જમ્યાના કલાક પછી જ કરવો જોઈએ, જો સાધક ઈચ્છે તો ભોજન પહેલા અભ્યાસ કરી શકે છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા પહેલા અભ્યાસીએ જાણી લેવું જોઈએ કે તેની આંખોમાં કોઈ પ્રકારનો રોગ છે કે નહીં. જો આંખોમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ હોય તો આવી સ્થિતિમાં તેણે અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. સૌ પ્રથમ, તેણે ડોક્ટર પાસેથી સારવાર લેવી જોઈએ, પછી રોગ સંપૂર્ણપણે ઠીક થઈ જાય ત્યાર બાદ જ તેણે અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. જો અભ્યાસીની આંખોમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ હોય, છતાં તે અભ્યાસ કરે છે, તો તેનો રોગ વધુ ફેલાઈ શકે છે અને તેની આંખોને નુકસાન થવાનો પણ ભય પણ રહે છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ માત્ર સ્વસ્થ આંખોથી જ કરવો જોઈએ.

અભ્યાસ કરતા પહેલા, એક આસન બનાવી લેવું. આસન ઊર્જાનું કુચાલક હોવું જોઈએ. આસન કુશનું પણ બનાવી શકાય છે. તમે ધાબળામાંથી પણ આસન બનાવી શકો છો. ધાબળાને પાતળી ઘળી કરીને તેના પર સ્વચ્છ સફેદ રંગનું કપડું પાથરવું જોઈએ. પાતળા સ્પોન્જના સીટમાંથી પણ આસન બનાવી શકાય છે. તેના પર સફેદ રંગનું કપડું પથરાયેલું હોવું જોઈએ. તે હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આસન ન તો એટલું નરમ હોવું જોઈએ કે ન તો એટલું કઠણ હોવું જોઈએ કે તે આસન પગમાં ચુભે.

હવે તમે બજારમાંથી સફેદ રંગનો ચાર્ટ ખરીદો, જેમાં બાળકો (વિદ્યાર્થીઓ) ચિત્રો બનાવે છે. વાદળી રંગનું સ્કેચ (પેન), પારદર્શક ટેપ અને કાતર લો. જે રૂમમાં અભ્યાસ કરવાનો હોય ત્યાં કોઈપણ પ્રકારનો અવાજ વગેરે સંભળાવો જોઈએ નહીં. રૂમ સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત હોવો જોઈએ. ભીનાશ બિલકુલ ન હોવી જોઈએ. જો રૂમમાં કુદરતી પ્રકાશ આવી રહ્યો હોય તો તે સારી વાત છે, નહીં તો રૂમની અંદર યોગ્ય પ્રકાશની વ્યવસ્થા કરવી પડશે. એક સફેદ રંગનો મોટો મુલાયમ રૂમાલ તમારે પોતાની પાસે રાખવું જોઈએ. જો કાપડ મલમલનું હોય તો વધુ સારું છે; રફ કપડું ન હોવું જોઈએ, તેનો ઉપયોગ આંસુ લૂછવા માટે થશે.

તમે જ્યાં અભ્યાસ કરવા માંગો છો તે રૂમની દીવાલ પર, ફ્લોરથી 1-2 ફૂટ ઉપર ચાર્ટને ટેપ દ્વારા ચોટાડી દો અથવા ચાર્ટને દીવાલ પર એટલી ઊંચાઈએ ચોટાડો કે જ્યારે તમે આસન પર બેસો ત્યારે ચાર્ટનો મધ્ય ભાગ આંખના સીધા સ્તરે હોય. હવે ચાર્ટની મધ્યમાં વાદળી રંગનો સ્કેચ (પેન) વડે 2 મિલી મી.ના કદ સમાન બિંદુ બનાવો. બિંદુ સ્વચ્છ અને ગોળાકાર હોવું જોઈએ. હવે તમે પોતાના આસનને જમીન (ભોંય) પર પાથરો. ચાર્ટથી આસનનું અંતર એક અથવા સવા એક મીટર હોવું જોઈએ. હવે તમારી આંખો અને બિંદુ વચ્ચેનું અંતર એક અથવા સવા એક મીટર હશે. બિંદુ અને તમારી આંખો સમાંતર દિશામાં

હોવી જોઈએ. જેથી બિંદુ જોવા માટે સાધકે ન તો ઉપરની તરફ જોવું પડે કે ન તો નીચે તરફ. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, દૃષ્ટિ એકદમ સીધી હોવી જોઈએ. રૂમમાં પ્રકાશ ન વધારે હોવો જોઈએ કે ન ઓછો હોવો જોઈએ, તથા ન કે બહારથી કોઈ પ્રકારનો પવનનો ઝોકો આવવો જોઈએ. અભ્યાસ દરમિયાન, ખુલ્લી આંખોના બાહ્ય પડ પર પવનનું કોઈ ઝાપટું ન લાગવું જોઈએ.

અભ્યાસ કરવા માટે, આસન પાથરીને સહજાસન મુદ્રામાં બેસો. આ વાત ધ્યાનમાં રાખો કે અભ્યાસીની કરોડરજ્જુ સીધી હોવી જોઈએ. અભ્યાસ કરતા પહેલા, તે નરમ કપડાને વાળીને જાડું બનાવીને તમારી પાસે રાખવું જોઈએ, કારણ કે તેનો ઉપયોગ આંસુ લૂછવામાં થશે. હવે તમે ચાર્ટ પરના વાદળી બિંદુને જુઓ. એ યાદ રાખવાનું છે કે આંખ બંધ ન થવી જોઈએ, આંખ મીચ્યા વિના તકટકી લગાવી બિંદુ તરફ જોતા રહેવાનું છે. થોડી વાર આંખના પલકારા માર્યા વગર જોવાથી આંખોમાં બળતરા થવા લાગે છે. આ જલનને જ્યાં સુધી હઠ પૂર્વક સહી શકો ત્યાં સુધી સહન કરવી જ પડશે. હવે શક્ય છે કે તમારી આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગે અને આંખોમાં થોડી ખંજવાળ પણ આવી શકે. બને ત્યાં સુધી તમારી આંખો ખુલ્લી રાખો, જો વધુ પડતા બળતરા થતા હોય તો તમારી આંખો બંધ કરો.

તમારી આંખો બંધ રાખો અને તમારી પાસે જે ગળી કરેલું નરમ કપડું છે તેનાથી તમારી આંખોમાંથી આંસુ લૂછી લો, તમારી આંખો પર દબાણ ન આપશો અથવા તમારી આંગળીઓથી ખંજવાળશો પણ નહીં; જો તમે સતત બે મિનિટ સુધી બિંદુને જોયું હોય તો તમારે બે મિનિટ આંખો બંધ કરીને બેસી રહેવું જોઈએ. થોડી વાર પછી, તમારી આંખોના બળતરા ધીમે-ધીમે ઓછા થઈ જશે. એકવાર બળતરા શમી જાય, પછી તમે ફરીથી તમારી આંખો ખોલીને પલકારા માર્યા વિના ચાર્ટ પરના બિંદુને જોવાનું શરૂ કરો. અભ્યાસ કરતી વખતે, શક્ય છે કે તમારી આંખો ઝબકી જાય, જો આવું વચ્ચે થાય, તો પણ તમારે અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. જ્યારે તમારી આંખોમાં બળતરા ફરીથી શરૂ થાય, ત્યારે તમારે તમારી આંખો બંધ કરવી જોઈએ. ફરીથી, પહેલાની જેમ, કપડાથી આંખોના આંસુ પૂછી લેવું જોઈએ. આ જ રીતે, ધીમે-ધીમે અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ.

શરૂઆતમાં, બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ દિવસમાં બે વાર ચોક્કસ કરવો જોઈએ. જો તમારી પાસે સમય હોય, તો તમારે શક્ય હોય તેટલો વધારે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે મનમાં કોઈ પ્રકારનો વિચાર ન લાવવો જોઈએ અને ન તો

મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ. આમ ન કરવાથી મનમાં ચંચળતા બની રહેશે. જ્યારે તમે બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો, ત્યારે તમારું લક્ષ્ય ચાર્ટ પરના બિંદુ અને તેણે એક નજરે (ધ્યાનથી) તકટકી લગાવી જોવાનો હોવો જોઈએ, બસ, બિંદુ સિવાય તમારા માટે કોઈ હાજર નથી. શરૂઆતમાં તમારે 10-15 મિનિટ જરૂરથી અભ્યાસ કરવો જોઈએ, પછી ધીમે-ધીમે અભ્યાસનો સમય વધારશો તો સારું રહેશે.

જ્યારે તમે થોડા દિવસો સુધી સતત દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત અભ્યાસ કરતા રહેશો, તો તમારો ત્રાટકનો સમય પણ વધશે, પછી આંખોમાં બળતરાની અનુભૂતિ ધીમે-ધીમે ઓછી થવા લાગશે. થોડા દિવસો પછી એવું દેખાશે કે ચાર્ટ પરના બિંદુની આસપાસ પીળા રંગના છલ્લાં જેવું બની રહ્યું છે અથવા બિંદુ પર પીળો ધબ્બો બની રહ્યો છે. ક્યારેક તમને લાગશે કે મારી આંખોમાંથી પીળા રંગના કિરણો નીકળી રહ્યા છે અને બિંદુ તરફ જઈ રહ્યા છે અથવા બિંદુમાં સમાઈ રહ્યા છે. ધીરે-ધીરે, બિંદુની આસપાસ પીળા ગોળાકાર વલયો લાંબા સમય સુધી દેખાશે, અથવા ક્યારેક તે અદૃશ્ય પણ થઈ જશે. શરૂઆતમાં, પીળા ડાઘ સતત બને છે અને અદૃશ્ય થઈ જાય છે. પરંતુ થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા બાદ પીળો રંગ સ્થિર થવા લાગે છે. સ્થિર થવાનું કારણ આ છે- જ્યારે મન અભ્યાસ દ્વારા થોડું સ્થિર થાય છે, ત્યારે પીળા રંગનો ધબ્બો સ્થિર થયા જેવો દેખાય છે. જ્યારે મનની સ્થિરતા સમાપ્ત થઈને થોડી ચંચળતા પેદા થાય છે, ત્યારે પીળો ડાઘ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અથવા હલનચલન કરતો દેખાય છે, અથવા કોઈક વાર પોતાની જગ્યાએ ફરતો દેખાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ મનની સ્થિરતા અને ચંચળતા પર આધારિત હોય છે. તેથી જ કેટલાક સાધકોને અભ્યાસ કરતી વખતે બિંદુ ગોળ-ગોળ ફરતું દેખાય છે. સત્ય તો એ છે કે બિંદુ ચાર્ટ પર બનેલું છે અને સ્થિર છે. મનમાં સ્થિરતા ન હોવાને કારણે અભ્યાસીને આ રીતે દેખાય છે અથવા ક્યારેક બિંદુની અંદરથી બીજું બિંદુ નીકળતું દેખાય છે, એક સાથે બે બિંદુઓ દેખાય છે. આ અભ્યાસીની દૃષ્ટિની ખામીને કારણે થાય છે.

આ પીળા રંગના કિરણો, પીળા રંગના ધબ્બા અથવા વલય જેવા ગોળાકાર શા માટે દેખાય છે? મેં અગાઉ લખ્યું છે- આ મન (વૃત્તિઓ) આંખો દ્વારા તેજસ્વી રૂપમાં બહાર નીકળે છે, એટલે કે, વૃત્તિઓ સ્વયં તેજસ્વી રૂપમાં બહાર નીકળે છે. આ વૃત્તિઓ ચિત્ત પર સ્થિત સંસ્કારોનું સ્વરૂપ જ છે, આ સંસ્કારો ચિત્તની ભૂમિ પર ગોળાકાર સ્વરૂપમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ચિત્ત પરના સ્પંદનોને કારણે આ ગોળાકાર વૃત્તિઓ બહાર આવવા લાગે છે. જ્યારે આ વૃત્તિઓ ચિત્તની ભૂમિ પર હાજર હોય છે, ત્યારે તેમનું સ્વરૂપ વાયુ તત્ત્વ

સાથે સંબંધિત રહે છે, પરંતુ જ્યારે બહિર્મુખી થાય ત્યારે તેનામાં તમોગુણનો પ્રભાવ વધે છે અને તેમની ઘનતા પણ વધે છે, ત્યારે આ વૃત્તિઓ અગ્નિ તત્વ (તેજસ)ના રૂપમાં પરિવર્તિત થાય છે. પછી તેઓ આંખો દ્વારા બહાર નીકળવાં લાગે છે. વૃત્તિઓનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સમાધિની ઉચ્ચાવસ્થામાં જોઈ શકાય છે. તેથી, ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, આ મન (વૃત્તિઓ) ગોળાકાર વલયના આકારમાં દેખાય છે અને ગોળાકાર ડાઘાના સ્વરૂપમાં પણ દેખાય છે. કેટલીક વાર અભ્યાસીને આ વૃત્તિઓ આંખોમાંથી નીકળતા કિરણોના રૂપમાં દેખાય છે. પરંતુ આ જ કિરણો ચાર્ટ પરના બિંદુ પર ગોળાકાર રૂપે દેખાય છે. વૃત્તિઓ પાંચ તત્વો દ્વારા બની હોવાને કારણે, એ તત્વોના પાંચ રંગ દેખાય છે, એટલે કે અભ્યાસ દ્વારા વૃત્તિનો સાક્ષાત્કાર થવા લાગે છે.

ત્રાટકમાં સફળતા અને નિષ્ફળતાનો આધાર અભ્યાસીના શરીર શુદ્ધિ, પ્રાણ શુદ્ધિ અને મનની શુદ્ધિ પર રહે છે. સત્વગુણી સ્વભાવવાળા સાધકને ત્રાટકના અભ્યાસમાં વહેલી સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે, તમોગુણી સ્વભાવવાળા અભ્યાસીને મોડેથી સફળતા મળે છે. માટે અભ્યાસીએ પોતાની શુદ્ધતાનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. શુદ્ધ રહેવા માટે સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ અને પ્રાણાયામનો પુષ્કળ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ક્યારેક ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિષ્ફળતાનું કારણ આસપાસનો ઘોંઘાટ પણ હોય છે, કાનમાં અવાજને કારણે મન એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. તેથી ત્રાટકનો અભ્યાસ એવી જગ્યાએ કરવો જોઈએ જ્યાં બાળકો, વાહનો, રેડિયો અને અન્ય પ્રકારનો અવાજ સંભળાતો ન હોય. ત્રાટકના અભ્યાસ માટે કોઈ નિશ્ચિત સમય હોતો નથી, તેથી જો તમારી જગ્યાએ ઘોંઘાટ હોય તો સૂર્યોદય પહેલાં અને રાત્રે 9-10 વાગ્યા પછી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. કારણ કે સવારે કોઈ ઘોંઘાટ હોતો નથી અને રાત્રે ઘોંઘાટ મોટે ભાગે ઓછો હોય છે.

જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ 15-20 મિનિટ થઈ જાય છે, એટલે કે જ્યારે અભ્યાસી 15-20 મિનિટ સુધી આંખ ઝબકાવ્યા વિના સતત જોતો રહે છે, ત્યારે તેના મનમાં થોડી સ્થિરતા આવવા લાગે છે. તે સમયે, અભ્યાસીને પીળા રંગના કિરણો અને ઘબ્બાને બદલે લીલા રંગના કિરણો અથવા ઘબ્બાઓ દેખાવા લાગે છે. મે મારા આધ્યાત્મિક કાળમાં જોયું છે કે લીલા રંગના ઘબ્બા કે કિરણો બહુ ઓછા સાધકોને દેખાય છે. એનો મતલબ એ છે કે ત્રાટકના અભ્યાસથી શુદ્ધ થયેલી વૃત્તિના જળ તત્વનો રંગ દેખાય છે. જો કોઈ અભ્યાસીને લીલા રંગના કિરણો દેખાતા નથી, તો તેનો અર્થ એ નથી કે તેના અભ્યાસમાં કોઈ પ્રકારની ભૂલ છે, તેથી આવી સ્થિતિમાં અભ્યાસીએ ચિંતા ન કરવી જોઈએ.

હું તમને એક અગત્યની વાત કહું, ક્યારેક કોઈ અભ્યાસીને તરત જ પીળા રંગના કિરણો દેખાતા નથી. જ્યારે તેનો અભ્યાસ 15-20 મિનિટ સુધીનો થઈ જાય, ત્યારે તેણે તેની આંખો બંધ કરીને આસન પર બેસી જવું જોઈએ, પછી તે જ બિંદુને જોવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ જેના પર તે અભ્યાસ કરી રહ્યો છે. થોડી વાર પછી તે બિંદુ અંધકારમાં દેખાશે. તે સમયે તે બિંદુ તેના સ્થાને સ્થિર દેખાશે નહીં, પરંતુ હલનચલન કરતું દેખાશે. ક્યારેક તે ડાબી તરફ, ક્યારેક જમણી તરફ, ક્યારેક ઉપરની તરફ તો ક્યારેક નીચે તરફ ગતિ કરતું જોવા મળશે. આ બિંદુ જે ગતિ કરતું જોવા મળે છે, તેનો અર્થ છે મન હજુ સ્થિર નથી. જ્યારે અભ્યાસ થોડા અઠવાડિયા અથવા મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહેશે, ત્યારે ચાર્ટ પરના બિંદુની આસપાસ વાદળી રંગના ધબ્બા દેખાવાનું શરૂ થશે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ અડધો કલાક થયા પછી, પીળા કે લીલા રંગના ધબ્બાઓને બદલે આછા લાલ રંગના કિરણો નીકળતા દેખાવા માંડશે અને લાલ રંગના ધબ્બાઓ પણ દેખાવા લાગશે. આ લાલ રંગના કિરણો નિશ્ચિત સમયે દરેક અભ્યાસીને ચોક્કસ પણે દેખાશે. આ રંગના કિરણોનો અર્થ છે કે તેને અગ્નિ તત્વનો રંગ દેખાઈ રહ્યો છે. આ લાલ કિરણો અને રંગ સાધકને જોવામાં ખૂબ જ આનંદદાયક લાગે છે, આ રંગ આપણા શરીરના તત્વોને પણ દર્શાવે છે. કેટલીક વાર સાધક જુએ છે કે ચાર્ટ પર વાદળી બિંદુ છે, આ બિંદુની આસપાસ એક ગોળ અને પહોળું પીળા રંગનો ધબ્બો બનેલો છે, આ પીળા વલયની ફરતે લીલું ગોળ વલય બનેલું છે, તો પછી લીલા ગોળ વલયની આસપાસ પહોળા લાલ રંગના વલય દેખાય છે. પછી, જેમ-જેમ અભ્યાસ વધે છે તેમ, આ લાલ રંગના વલયની આસપાસ એક મેલું (કેટલાક લોકોને સફેદ) ધબ્બા જેવું દેખાવા લાગે છે. એક સમય એવો પણ આવે છે જ્યારે બિંદુની બહાર બધી બાજુ આ બધા રંગોના બનેલા ધબ્બા એક સાથે દેખાય છે. કોઈ દુર્લભ સાધક જ આવું દૃશ્ય જુએ છે. આ પ્રકારનો અભ્યાસી ભવિષ્યમાં ચોક્કસ પણે શ્રેષ્ઠ બને છે. તેનામાં એક સામાન્ય સાધક કરતાં પણ વધુ શ્રેષ્ઠતા હોય છે.

જેમ-જેમ અભ્યાસ વધશે તેમ-તેમ અભ્યાસીની અંદર અંતર્મુખતા પણ આવવા લાગશે અને તેની વિચારસરણી પણ બદલાવા લાગશે. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, અગ્નિ તત્વના લાલ રંગના કિરણો અને લાલ રંગના ધબ્બાઓ બિંદુની આસપાસ દેખાવા લાગે છે. અભ્યાસ હજુ આગળ વધવાથી લાલ રંગને બદલે સફેદ ધુમાડા જેવો (મટમેલો) રંગ દેખાવા લાગે છે, આ વાયુ તત્વનો રંગ હોય છે. આ પ્રકારના કિરણો અને ધબ્બાઓ બધા

અભ્યાસીઓને દેખાતા નથી, જેમ કે જળ તત્વનો રંગ પણ બધા અભ્યાસીઓને દેખાતો નથી. જો કે, ઘણા અભ્યાસીઓને સફેદ (સ્મોકી) રંગ લીલા રંગ કરતાં વધારે દેખાય છે.

જ્યારે અભ્યાસ થોડા મહિનાઓ સુધીનો થાય છે, ત્યારે તેને આંખોમાંથી વાદળી રંગની કિરણો નીકળતી દેખાય છે. આ કિરણો જ ખૂબ તેજસ્વી હોય છે, વાદળી કિરણો આંખોમાંથી બહાર નીકળીને બિંદુ તરફ જતી જોવા મળે છે. આ કિરણોને લીધે, બિંદુની આસપાસ તેજસ્વી વાદળી રંગનો ધબ્બો બનવાનું શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં વાદળી રંગના કિરણો થોડી ક્ષણો માટે દેખાય છે, પછી અદૃશ્ય થઈ જાય છે, અદૃશ્ય થયા પછી અગાઉના રંગો ફરીથી દેખાવા લાગે છે. પણ સાધકના નિયમિત અભ્યાસથી આ રંગની કિરણો મોટી માત્રામાં નીકળવાં લાગે છે અને તેજસ્વી વાદળી ધબ્બા પણ લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેતા દેખાવા લાગે છે. જ્યારે તેનો અભ્યાસ વધે, ત્યારે જો સાધક દિવાલ પર બિંદુ બનાવીને દૂરથી અભ્યાસ કરે તો પણ થોડા સમય પછી પહેલાંની જેમ વાદળી ડાઘ દેખાવા લાગે છે અને આંખોમાંથી નીકળતા વાદળી રંગની કિરણો દેખાવા લાગે છે.

કેટલાક અજ્ઞાની અભ્યાસી, આટલો જ અભ્યાસ કર્યા પછી, પોતાને શ્રેષ્ઠ અભ્યાસી સમજવાની ભૂલ કરે છે. તેમની વિચારસરણી એવી હોય છે- મે તો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી લીધો છે, મને મારી આંખોમાંથી વાદળી રંગના કિરણો નીકળતા દેખાય છે. હું આ કિરણોને ક્યારેય પણ નીકળતા જોઈ શકું છું અને આ જ કિરણો દ્વારા ચોક્કસ કાર્ય કરી શકું છું કારણ કે મને કહેવામાં આવ્યું છે કે આજ વાદળી કિરણો દ્વારા તમામ કાર્ય થાય છે. પરંતુ જ્યારે આવા અભ્યાસી ત્રાટક દ્વારા કોઈપણ કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે તેઓ નિષ્ફળ જાય છે. પછી તેઓ દુઃખી અને નિરાશ થઈ જાય છે કે હું કોઈ ચોક્કસ કાર્ય કેમ ન કરી શક્યો?

જ્યારે અભ્યાસી માત્ર આટલા અભ્યાસ સાથે કંઈક કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે નિષ્ફળતા મળવી નિશ્ચિત છે. તેનું કારણ ત્રાટક વિશે સંપૂર્ણ જાણકારીનો અભાવ છે. મે અગાઉ કહ્યું છે કે પ્રકૃતિ ત્રણ અવસ્થાઓમાં રહે છે; આ અવસ્થાઓ છે- પ્રથમ કારણ અવસ્થા, બીજી સૂક્ષ્મ અવસ્થા અને ત્રીજી સ્થૂળ અવસ્થા. તેવી જ રીતે, માનવ શરીરની પણ ત્રણ પ્રકારની અવસ્થાઓ છે- કારણ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીર. જો અભ્યાસીએ સ્થૂળ અવસ્થામાં થોડો અભ્યાસ કરી પણ લીધો હોય, તો શું તેણે મહારથ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે? હજુ અભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મ વિકાસ કરવાનો છે. સૂક્ષ્મ વિકાસ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે સંબંધિત હોય છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ થશે, ત્યારે તેના માટે સૂક્ષ્મ જગતનો પણ વિકાસ

થશે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે હોય છે. જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ શરીર એટલે કે સૂક્ષ્મ જગતનો વિકાસ ન થાય ત્યાં સુધી સૂક્ષ્મ પદાર્થોને પ્રભાવિત કરી શકાતા નથી.

વાદળી રંગ આકાશ તત્વનો રંગ હોય છે. અંતે, અભ્યાસીને વાદળી રંગના તેજસ્વી કિરણો દેખાય છે, જ્યારે આ જ અવસ્થામાં લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે અભ્યાસી માનસિક રીતે શક્તિશાળી થવા લાગે છે. આકાશ તત્વ સર્વત્ર વ્યાપ્ત રહે છે અને તેની ઘનતા અન્ય તત્વોની તુલનામાં ઓછી છે, તેથી જ આ તેજસ્વી વાદળી કિરણો અન્ય પ્રકારના કિરણો કરતાં વધુ શક્તિશાળી અને વ્યાપક હોય છે. આ કિરણો જ દરેક સ્થાનની અંદર પ્રવેશવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. એટલા માટે ત્રાટક દ્વારા કરવામાં આવેલ કોઈપણ પ્રકારનું કાર્ય આ જ કિરણો દ્વારા સંપન્ન થાય છે. હજુ થોભો! ભલે આ કિરણો આકાશ તત્વ સાથે સંબંધિત છે, પરંતુ અત્યારે અભ્યાસીના અંદર આ કિરણો દ્વારા કાર્ય કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ શકાતી નથી. હજુ પણ ઘણો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે. સૂક્ષ્મ શરીરના વિકાસ પછી જ સાધકની અંદર અભ્યાસનુસાર કાર્ય કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે.

2. દેવતાના ચિત્ર પર ત્રાટક

જો અભ્યાસી ભક્તિ માર્ગના સાધક છે, તેઓ ઈચ્છે તો તેમના ઈષ્ટ અથવા તેમના મનપસંદ દેવતા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકે છે. આવા અભ્યાસીઓએ ચાર્ટ પર બિંદુ બનાવીને અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. જો તમે શરૂઆતમાં ચાર્ટ પર બિંદુઓ દોરીને અભ્યાસ કરો, તો તે સરળ રહે છે. સફેદ રંગના ચાર્ટની મધ્યમાં વાદળી બિંદુ છે. ચાર્ટ સંપૂર્ણપણે સ્વચ્છ રહે છે અને તેમાં કોઈ અન્ય પ્રકારની ડિઝાઇન હોતી નથી. ત્રાટક કરતી વખતે મસ્તિષ્ક પર અન્ય કોઈ પ્રકારના દૃશ્ય કે રંગની અસર થતી નથી. જ્યારે તમે કોઈ દેવતાના ચિત્ર પર અભ્યાસ કરો, ત્યારે તે દેવતાના ચિત્ર પર હાજર વિવિધ પ્રકારના રંગોની અસર પડે છે. શરૂઆતમાં તે થોડું વિચિત્ર લાગે છે, પરંતુ પછી તે એક આદત બની જાય છે. ઘણા સાધકો તેમના ઈષ્ટના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, તેઓ તેમ કરવાનું પસંદ પણ કરે છે. પરંતુ કેટલાક અભ્યાસીઓ તેમના ઈષ્ટના ચિત્ર પર અભ્યાસ કરવામાં અસહજ અનુભવે છે. જો હું મારી વાત કરું તો મેં મારા ઈષ્ટના ચિત્ર પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે. હું બિંદુ પર પણ અભ્યાસ કરતો હતો, મારા માટે બંને પર અભ્યાસ કરવો જરૂરી હતો.

પરંતુ મેં જોયું છે કે કેટલાક અભ્યાસીઓને ફરિયાદ રહે છે- હું દેવતાના ચિત્ર પર દેવતાનો આખો ચહેરો જોઈ શકું છું, તે ચહેરા પર વિવિધ રંગો હાજર છે અને કેટલીક અન્ય ડિઝાઇન પણ બનેલી હોય છે, આનાથી મન ચંચળ જેવું રહે છે, તેને એકાગ્ર કરવામાં ચંચળતા અનુભવાય છે.

જે અભ્યાસીએ દેવતાના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો હોય, તેવા સાધકો આ અભ્યાસ જરૂરથી કરે. બજારમાંથી તમને ગમતા પોઝમાં મનપસંદ દેવતાનો ફોટો ખરીદો અને ત્રાટક કરવાના સ્થાને એ ફોટો દીવાલ પર ટેપથી ચોંટાડો. ચોંટાડવાની પદ્ધતિ ચાર્ટ જેવી જ હોવી જોઈએ, જો તમે ઈચ્છો, તો તમે ફોટો ફ્રેમ કરાવી શકો છો. ફોટો પર, દેવતાના માથા પર ભૂકુટીના મધ્ય ભાગમાં એક નાનું બિંદુ બનાવો, પછી તે જ બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો, અભ્યાસ તે જ રીતે કરવો જોઈએ જે રીતે બિંદુ ત્રાટક પર લખેલું છે. જો સાધક ઈચ્છે તો દેવતાના ફોટા પર બિંદુ લગાવ્યા વગર જ આ સ્થિતિમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ માત્ર ભ્રમર પર કરો. જો આંખોમાં બળતરાને કારણે તમારે તમારી આંખો બંધ કરવી પડે, તો તમારી આંખો બંધ કરો. થોડા સમય માટે તમારી આંખો બંધ રાખો, તેને ખોલવાનો પ્રયાસ ન કરો. પછી, તમે જે નરમ કપડું પહેલેથી જ ફોલ્ડ કરીને જાડું બનાવ્યું હતું તે તમારા હાથમાં લો અને ધીમે-ધીમે તમારી આંખોના આંસુ પૂછી લો. તે સમયે, આંખોમાં બળતરા થતી હોય છે, બળતરા થવા દો, તમારી આંગળીઓથી આંખો પર કોઈ દબાણ ન આપો અથવા આંખોમાં ખંજવાળ ન કરો. આવી અવસ્થામાં સાધક ચોક્કસ બેચેની અથવા મુશ્કેલી અનુભવે છે. સાધકે આ મુશ્કેલી સહન કરવી જોઈએ. જ્યારે અભ્યાસી આંખો બંધ કરીને બેઠો હોય, ત્યારે તેણે ફોટાના દેવતાનું ચિત્ર જોવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, શરૂઆતમાં બંધ આંખોમાં ચિત્ર બનશે નહીં, થોડા દિવસો સુધી આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરવાથી દેવતાનું ચિત્ર બનવાનું શરૂ થશે. આંખોમાં બળતરા ઓછી થયા પછી, ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ.

જે સાધકો યોગ (ધારણા, ધ્યાન વગેરે)નો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે તેમણે અજ્ઞા ચક્ર (ભ્રમર પર) પર તેમના ઇષ્ટનું કાલ્પનિક ચિત્ર બનાવવું પડશે અને તેમના મનને પણ એકાગ્ર કરવું પડશે. આ પ્રકારના ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી સાધકનું મન ધ્યાન કરતી વખતે ભ્રમર પર કેન્દ્રિત થવા લાગે છે. આ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં મદદ કરે છે અને અભ્યાસમાં સફળતા પણ લાવે છે. દેવતાના ફોટા પર ત્યાં સુધી અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ જ્યાં સુધી તેને આંખોમાંથી વાદળી રંગના કિરણો નીકળતા ન દેખાય, અને વાદળી રંગના પ્રકાશથી

ફોટોનો તે ભાગ સહેજ ઢંકાઈ ન જાય, જ્યાં (જે સ્થાન પર) ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યો હોય. જ્યારે ફોટો પર ત્રાટકનો અભ્યાસ એક કલાક સુધી પહોંચી જાય, ત્યારે તેને છોડીને આગળનો અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ.

૩. ઐ ના ચિત્ર પર ત્રાટક

હાલમાં ઘણા મનુષ્યો 'ઐ'ના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે. 'ઐ' લખેલા વિવિધ પ્રકારના ચિત્રો બજારમાં ઉપલબ્ધ છે. અભ્યાસી બજારમાંથી તેમની પસંદગીના 'ઐ'નું ચિત્ર ખરીદે છે અને તેના પર અભ્યાસ કરે છે. આજકાલ બજારમાં એક ખાસ પ્રકારનું 'ઐ' ચિત્ર ઘણા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ છે. ચિત્રની મધ્યમાં એક નાનો 'ઐ' લખેલું છે, 'ઐ'ની આસપાસ ગોળાકાર રેખાઓ બનેલી હોય છે, આ રેખાઓ એવી રીતે બનાવવામાં આવી છે કે લખેલું 'ઐ' જાણે બહુ દૂર જણાય છે. જો ગોળાકાર રેખાઓ પર ધ્યાનથી નજર કરીએ, તો એવું દેખાશે કે આ રેખાઓ હલનચલન કરી રહી છે. આ વર્તુળાકાર રેખાઓમાં જાણે કોઈ હલચલ થઈ રહી હોય એવું દૃશ્ય આપણા મસ્તિષ્કમાં સર્જાય છે. સત્ય તો એ છે કે આ રેખાઓમાં કોઈ પણ પ્રકારની હલચલ થતી નથી, આ હિલચાલ આપણા મસ્તિષ્કમાં થઈ રહી હોય છે. આપણી આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી વૃત્તિઓમાં કંપન થતું હોય છે, પરંતુ એવું લાગે છે કે આ ગોળાકાર રેખાઓમાં હિલચાલ થઈ રહી છે.

જે અભ્યાસી ફોટો પર અથવા બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માંગતા નથી, તેઓએ 'ઐ'ના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ઘણા અભ્યાસી માત્ર 'ઐ'ના ચિત્ર પર જ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું પસંદ કરે છે, તેમના માટે 'ઐ'ના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો વધુ સારું છે. 'ઐ'ના ચિત્ર પર અભ્યાસ બિંદુ ત્રાટકની જેમ જ કરવો જોઈએ, આ બંનેની અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ એક જ સમાન છે. પરંતુ 'ઐ' પર ત્રાટક કરતી વખતે બિંદુ ત્રાટકથી જરા અલગ પ્રકારની અનુભૂતિ થાય છે. આનું કારણ છે 'ઐ'ની આસપાસ બનેલી ગોળાકાર રેખાઓ છે, અભ્યાસ કરતી વખતે આ રેખાઓનો પ્રભાવ મગજ પર અલગ-અલગ પ્રકારથી પડે છે. આ રેખાઓ ગોળાકાર દિશામાં વિશેષ રીતે ફરતી દેખાય છે અને મગજમાં એક ખાસ પ્રકારની હલનચલન અનુભવાય છે. પરંતુ જ્યારે મનની ચંચળતા ધીમે-ધીમે શાંત થશે (ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન), ત્યારે મસ્તિષ્ક પર કોઈપણ પ્રકારની હલચલની અનુભૂતિ થશે નહીં અને 'ઐ'ની બહાર બનેલી ગોળાકાર રેખાઓ પણ તેમના

સ્થાને સ્થિર દેખાશે. આવું થાય ત્યારે સમજવું જોઈએ કે અભ્યાસીનું મન સ્થિર થવા લાગ્યું છે. આ 'ઐ' પર ત્રાટક કરતી વખતે સમાન પાંચ તત્વોના રંગો ક્રમિક રીતે દેખાશે. તે સાધકના અભ્યાસ પર આધાર રાખે છે કે આ પાંચ તત્વોના રંગો કેટલા દિવસ પછી દેખાશે અને કેટલા અભ્યાસ પછી તત્વોના રંગો બદલાશે. જ્યારે મહિનાઓનો અભ્યાસ પૂર્ણ થશે, ત્યારે તે જ વાદળી રંગના કિરણો દેખાશે. આ જ અવસ્થામાં અભ્યાસ કરતા રહો. વધુ અભ્યાસ સાથે ધ્યાન અથવા સ્વપ્ન અવસ્થામાં 'ઐ'નું દર્શન થઈ શકે છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરતી વખતે, અભ્યાસીએ સૌથી પહેલા કયા પદાર્થનો અભ્યાસ કરવો તે નક્કી કરવાનું હોય છે. આ માટે, પ્રારંભિક તબક્કામાં ત્રણ વિકલ્પો છે- 1. બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ, 2. દેવતાના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ, 3. 'ઐ'ના ચિત્ર પર ત્રાટકનો અભ્યાસ વગેરે. આ ત્રણ પ્રકારના ચિત્રોમાંથી કોઈપણ એક પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્રણેય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી નથી કારણ કે ત્રણેય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું પરિણામ એકસરખું જ હોય છે. જો હું મારા વિશે વાત કરું તો હું આ જ કહીશ- મેં ત્રણેય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો છે. શરૂઆતમાં આ ત્રણમાંથી કોઈપણ એક પર મનને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અભ્યાસી 'ઐ' લખેલા ચિત્ર (ગોળાકાર રેખાઓ વિનાનું ચિત્ર) પર પણ અભ્યાસ કરી શકે છે.

મહત્વની વાત એ છે કે ત્રાટકનો અભ્યાસ કયા હેતુથી કરવામાં આવી રહ્યો છે, જો મનની ચંચળતાને શાંત કરવા માટે તેનો અભ્યાસ કરતો હોય, તો તેણે તે જ રીતે તેનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. જો અભ્યાસી સાધક હોય, યોગનો અભ્યાસ પણ કરતો હોય અથવા ત્રાટક દ્વારા ભવિષ્યમાં કોઈ કાર્ય કરવાનો ધ્યેય રાખતો હોય તો તેણે આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, એટલે કે ત્રાટકની આગળની અવસ્થા તરફ આગળ વધવું જોઈએ. હું આવા અભ્યાસીઓને સલાહ આપીશ કે તેણે ભલે આકાશ તત્વના રંગનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય, તેનું મન શાંત થઈને અંતર્મુખી બની ગયું હોય, પણ તમે સારા અભ્યાસી બની ગયા છો એવું વિચારવાની ભૂલ કરશો નહીં. સત્ય તો એ છે કે તમે ત્રાટકના અભ્યાસની હજુ શરૂઆત જ કરી છે, આ માર્ગ ઘણો આગળ સુધી છે. આ એક એવું વિજ્ઞાન છે કે જ્યારે તમે એમાં પ્રવેશ કરશો તો એમાં ઊંડા ઊતરીને એને બારીકીથી સમજવા માટે અને આ વિધામાં પારંગત બનવા માટે તમારે ઘણા વર્ષો સુધી કઠોર અભ્યાસ દ્વારા પોતાને ઊંડાણમાં ઊતારવું પડશે અને અંતે તમારી હાલની ઉંમર ઓછી પડશે, પરંતુ તેમ છતાં ત્રાટકનો અભ્યાસ બાકી રહી જશે.

4. જ્યોત પર ત્રાટક

જ્યારે સાધકનો અભ્યાસ એક કલાક સુધી બિંદુ પર થઈ જાય અને તેને એક કલાકના અભ્યાસમાં કોઈપણ પ્રકારની અડચણ (બળતરા, આંસુ વગેરે)નો સામનો કરવો ન પડે, તો તેણે દીવાની જ્યોત પર અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. હું અભ્યાસીઓને એક મહત્વની વાત કહેવા માંગુ છું- ઘણા સાધકો શરૂઆતથી જ દીવાની જ્યોત પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે, તેઓએ આવું ન કરવું જોઈએ. સૌપ્રથમ બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો, જ્યારે બિંદુ ત્રાટક પરનો અભ્યાસ એક કલાક માટે કોઈપણ વિક્ષેપ વિના થવા લાગે, ત્યારે જ્યોત ત્રાટક વિશે વિચારવું જોઈએ. જો સાધક પાસે સમય ન હોય, તો આવી અવસ્થામાં બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ 30-40 મિનિટનો અવશ્ય હોવો જોઈએ. તેનું કારણ એ છે કે બિંદુ ત્રાટકના અભ્યાસમાં પરિપક્વ સાધકની આંખોના બાહ્ય પડને વાયુના પ્રભાવને સહન કરવાની આદત પડી જાય છે. જ્યોત ત્રાટકના અભ્યાસ કરતી વખતે, અભ્યાસીની આંખો ભલે એક-દોઢ મીટરના અંતરે હોય, તો પણ ગરમીનો પ્રભાવ ચોક્કસ પણે તેની આંખો પર પડે છે, તેથી પ્રથમ બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

જ્યારે સાધકે જ્યોત ત્રાટક પર અભ્યાસ કરવાનો હોય, તો પહેલા નક્કી કરો કે તે મીણબત્તી પર અભ્યાસ કરવા માંગે છે કે ધીના દીવા પર. જ્યોત પર અભ્યાસ કરતી વખતે આ વાતનું ધ્યાન રાખો- અભ્યાસ એવી પ્રકારની જ્યોત પર કરવો જોઈએ કે જેમાંથી ધુમાડો ન નીકળતો હોય કારણ કે અભ્યાસીના શ્વાસ દ્વારા કાર્બન ફેફસાંમાં પહોંચશે અને આંખોના બહારના પડને પણ અસર કરશે. તેથી, જો શક્ય હોય તો, માત્ર ધીના દીવા પર જ્યોત ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેમાંથી કાર્બન મોનોક્સાઇડ ગેસ નીકળતી નથી.

હંમેશા બંધ રૂમની અંદર જ્યોત ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો; અભ્યાસ કરતી વખતે પવનના ઝાપટાની કોઈ અસર થવી જોઈએ નહીં. જો પવનનો એક નાનકડો ઝાપટો પણ દીવાની જ્યોત પર પડે, તો તે ઝાપટાની અસરથી દીવાની જ્યોત હલવા લાગશે, તો અભ્યાસ થઈ શકશે નહીં. અભ્યાસ કરતા પહેલા, રૂમની બારી વગેરે ખુલ્લી છે કે કેમ તે તપાસો, જો તે ખુલ્લી હોય તો તેને બંધ કરો. આ વાતનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે અભ્યાસ દરમિયાન સાધકને પુષ્કળ પ્રમાણમાં શુદ્ધ ઓક્સિજન મળવો જોઈએ. દીવાની જ્યોતની ઊંચાઈ આંખોની સમાંતર હોવી જોઈએ, જેમ કે બિંદુનો અભ્યાસ કરતી વખતે હતી. દીવાને ઊંચી જગ્યા પર રાખો, જેથી દીવાની ઊંચાઈ અને આંખોની ઊંચાઈ સમાન હોય. દીવાથી અભ્યાસીનું અંતર એક મીટર હોવું જોઈએ. રૂમમાં મંદ પ્રકાશ હોવો જોઈએ.

એક નરમ સફેદ કપડું વાળીને (ગડી કરીને) તમારી પાસે રાખો, જેમ તમે રૂમાલ વાળીને તમારી સાથે રાખો છો, તેમ આ કપડું તમારી પાસે રાખો. રૂમની અંદર કોઈપણ પ્રકારનો અવાજ ન આવવો જોઈએ.

સાધકે હવે જ્યોત પર અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. જ્યોત પર અભ્યાસ કરતી વખતે એક મહત્વની બાબત એ છે કે સાધકે તેની દૃષ્ટિ જ્યોતના છેડા પર એટલે કે ઉપરના છેડા પર કેન્દ્રિત કરવી જોઈએ. તેણે આખી જ્યોતનું સ્વરૂપ જોવાનું હોતું નથી. ઘણા માર્ગદર્શકો આખી જ્યોતને જોવાનું કહે છે પરંતુ હું આવું કરતો નથી. જ્યોતના ઉપરના ભાગ (ટીપ) પર દૃષ્ટિને કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. થોડા સમય પછી સાધકને અનુભૂતિ થવા માંડશે કે તેની આંખોમાં થોડી ગરમી લાગી રહી છે. બિંદુ પર ત્રાટક કરતી વખતે, તેણે સતત એક કલાક સુધી ખુલ્લી રાખવાની આદત વિકસાવી હતી. પરંતુ હવે જ્યોત પર ત્રાટક કરતી વખતે, 10 મિનિટની અંદર જ થોડી બળતારની સંવેદના શરૂ થાય છે. કદાચિત્ 10-15 મિનિટ પછી, બળતારની સંવેદનાને કારણે આંખો બંધ કરવાની જરૂરીયાત ઊભી થાય છે. તો તેણે આંખો બંધ કરવી જોઈએ, અને ચુપચાપ શાંત થઈ બેસી રહેવું જોઈએ, તરત જ આંખો ખોલવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ. જો આંસુ નીકળતા હોય, તો તમારી આંખો પર કપડું મૂકો અને હળવેથી આંસુ લૂછી લો. આંખો પર કોઈપણ પ્રકારનું દબાણ ન આપો. જ્યાં સુધી આંખોમાં બળતાર થતી રહે ત્યાં સુધી આંખો બંધ રાખવી જોઈએ. એકવાર બળતાર ઓછા થઈ જાય, પછી ફરીથી તમારી આંખો ખોલો અને ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરો. આમ, જ્યોત ત્રાટકની શરૂઆતમાં 20-25 મિનિટનો અભ્યાસ કરવો પૂરતો છે કારણ કે પહેલા બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ થઈ ચૂક્યો છે, તેથી ટૂંક સમયમાં જ જ્યોતિ ત્રાટકનો અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી થવો શરૂ થઈ જશે.

જ્યારે સાધકનો જ્યોતિ ત્રાટકનો અભ્યાસ 20-25 મિનિટ સુધીનો થઈ જશે, ત્યારે તેને જ્યોતિ અંદરના ભાગમાં ધુમાડા જેવો રંગ દેખાવા લાગશે. આ ધુમાડા જેવો રંગ જ્યોતના રંગ જેવો જ મલતો-ઝુલતો હોય છે. આ વાયુતત્વનો રંગ હોય છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે વાયુતત્વનો રંગ સફેદ હોય છે; વાસ્તવમાં, તે મટમેલા (કાદવ) જેવો હોવાને કારણે, સાધક તેને સફેદ જેવો રંગ કહે છે. આમતો વાયુતત્વનો રંગ ધુમાડા જેવો જ હોવાનું કહેવાય છે. અભ્યાસ કરતી વખતે જો તમે દીવાની જ્યોતને ધ્યાનથી જોશો નહીં, તો આ ધુમાડાનો રંગ દેખાશે નહીં અને થોડો સમય અભ્યાસ કર્યા પછી, અભ્યાસાનુસાર જ્યોતના ઉપરના ભાગ પર આછા વાદળી રંગનું ગોળાકાર વલય જેવું બનેલું દેખાવા લાગશે. જ્યોતિ ત્રાટકમાં,

બિંદુ ત્રાટકની જેમ વાદળી ડાઘ ચમકીલો દેખાતો નથી. તેના બદલે, ઝાંખુ નાનું વલય બનેલું દેખાય છે.

ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન સાધકની આંખો તેજસ્વી દેખાવા લાગે છે, જો અભ્યાસ વધુ કરવામાં આવે, તો અન્ય લોકો પણ સમજવા લાગે છે કે અમુક સાધકની આંખો પહેલા કરતાં તેજસ્વી બની ગઈ છે. આંખો તેજસ્વી હોવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. હવે સાધકે વિચારવાનું છે કે જ્યોતિ ત્રાટકનો કેટલો અભ્યાસ કરવાનો છે. સામાન્ય રીતે, ત્રાટક અભ્યાસ 30-40 મિનિટ સુધી પૂરતો છે. કેટલાક અભ્યાસીઓ જ્યોતિ ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરે છે. તેમનો ઉદ્દેશ્ય ભવિષ્યમાં ચોક્કસ પ્રકારના કાર્યો કરવાનો હોય છે.

જ્યોતિ ત્રાટક પર અભ્યાસ કરવા માટે, રૂમમાં ઝાંખો પ્રકાશ હોવો જોઈએ, મેં આવું અગાઉ લખ્યું છે. અભ્યાસ કરતી વખતે રૂમમાં વધારે પડતો તેજસ્વી પ્રકાશ ન હોવો જોઈએ. જ્યારે સાધકનો જ્યોતિ ત્રાટકનો અભ્યાસ 30-40 મિનિટનો થઈ જાય, ત્યારે તેણે અંધકારમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ માટે, રૂમની લાઇટ બંધ કરો, પછી જ્યારે રૂમમાં સંપૂર્ણ અંધારું હોય ત્યારે જ જ્યોત પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ પ્રકારના અભ્યાસથી, જ્યોત પ્રકાશની અસર પહેલા કરતા વધારે પડે છે. શક્ય છે કે અભ્યાસ દરમિયાન જ્યોતનો પ્રકાશ આંખોમાં ખૂંચવા જેવો લાગે. તે ચોક્કસ છે કે જો તમે અગાઉ જ્યોત પર 40 મિનિટ (મધ્યમ પ્રકાશમાં) અભ્યાસ કર્યો હોય, તો અત્યારે અભ્યાસ દરમિયાન માત્ર 20 મિનિટ પછી જ જ્યોતનો પ્રકાશ ખૂંચવા લાગશે. આ પ્રકારના અભ્યાસથી આંખો પહેલા કરતા વધુ તેજસ્વી થવા લાગે છે.

ઘણા માર્ગદર્શકો સાધકને સલાહ આપે છે કે જો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે આંખોમાં બળતરા થતી હોય તો અભ્યાસ કર્યા પછી આંખોમાં ઠંડું પાણી છાંટવું અને મોંમાં ઠંડું પાણી થોડી વાર ભરી રાખી, પછી તેને મોંમાંથી બહાર કાઢી, ફરીથી ઠંડું પાણી ભરીને મોં બંધ કરવું. થોડી વાર આમ કરતા રહો, પછી આંખોની બળતરા ઓછી થઈ જશે. જો આંખોમાં વધુ પડતી બળતરા થતી હોય, તો અભ્યાસીએ સૂઈને આંખો પર ઠંડી પટ્ટી લગાવવી જોઈએ. એવું ત્યાં સુધી કરો, જ્યાં સુધી આંખોમાં બળતરા ઓછી ન થાય. હું આ વિષય પર એ કહેવા માંગુ છું- આ પદ્ધતિઓ આંખોની બળતરા શાંત કરવા માટે યોગ્ય છે, આવું કરવું જોઈએ. આ પદ્ધતિ સામાન્ય સાધકો માટે જ છે. પરંતુ જે સાધકો કઠોર સાધના કર્યા પછી ત્રાટક દ્વારા માર્ગદર્શન કરવા માંગતા હોય અને યોગાભ્યાસ પણ કરતા હોય, ત્રાટકનો ઉપયોગ સંમોહન કે અન્ય પ્રકારના કાર્ય માટે કરવા માંગતા હોય, તો તેઓએ

તેમની આંખોને તેજસ્વી બનાવવા માટે આ બળતરાને સહન કરવાની ટેવ કેળવવી જ પડશે. જ્યાં સુધી તમે બળતરાને સહન કરવાની આદત નહીં વિકસાવો ત્યાં સુધી તમે મહાન બની શકશો નહીં, એટલે કે તમે ત્રાટકમાં નિપુણ બની શકશો નહીં અને ત્રાટક દ્વારા જટિલ અને મોટા કાર્યો કરી શકશો નહીં.

5. અરીસા પર ત્રાટક

અરીસા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ સાધક માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ હોય છે, તેના અભ્યાસથી સાધકના ચિત્ત પર વિશેષ પ્રકારે અસર થાય છે, કારણ કે તેમાં પોતાના ચહેરા પર જ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અરીસા પર અભ્યાસ બંધ રૂમમાં કરવામાં આવે છે. એક મોટો અરીસો લો, તેને દીવાલ પર લટકાવો, અરીસાને દીવાલ પર એટલી ઊંચાઈએ લટકાવો કે જ્યારે તમે આસન પર બેસો ત્યારે તમારો ચહેરો અરીસાના મધ્ય ભાગમાં દેખાતો હોવો જોઈએ. સૌથી પહેલા દિવાલ પર એવો અરીસો લટકાવો જેની ફેમ એવી ન હોવી જોઈએ કે તેની ડિઝાઇન અને રંગનો પ્રભાવ આંખો પર નકારાત્મક પડે. જો ફેમની ડિઝાઇન ખૂબ કોતરણીવાળી અને રંગબેરંગી હશે તો ત્રાટક કરતી વખતે મસ્તિષ્ક પર તેની અસર પડશે. એટલે કે, સાદી ફેમવાળો અરીસો હોવો જોઈએ. હવે તમારે રૂમમાં બળતી લાઈટ પર ધ્યાન આપવું પડશે, એટલે કે રૂમની અંદર એવો પ્રકાશ હોવો જોઈએ કે પ્રકાશ સીધો અરીસા પર ન પડે. પ્રકાશ વધુ પડતો તેજ ન હોવો જોઈએ. તે યોગ્ય માત્રામાં હોવો જોઈએ, જેથી સાધકનો ચહેરો અરીસા પર સ્પષ્ટ દેખાય. અરીસાના અભ્યાસમાં સાધક જો ઇચ્છે તો ખુરશી પર બેસીને અભ્યાસ કરી શકે છે, પરંતુ કરોડરજ્જુ સીધી હોવી જોઈએ. સાધકે ઊભા રહીને ક્યારેય અરીસા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ, કારણ કે અભ્યાસ દરમિયાન મન એકાગ્ર થઈ જાય તો પડી જવાનો ભય રહે છે. આસન પર બેસીને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો શ્રેષ્ઠ છે.

અભ્યાસ કરવા માટે, સાધકે પોતાની કરોડરજ્જુને સીધી રાખીને આસન પર બેસવું જોઈએ, પછી અરીસામાં પોતાનો ચહેરો જોવો જોઈએ. તમારા કપાળ પર સ્કેચ પેન વડે ભ્રમરની મધ્યથી થોડે ઉપર એક નાનું ગોળાકાર નિશાન બનાવો. આ નિશાનનો આકાર એવો હોવો જોઈએ કે તે બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે ચાર્ટ પર બનાવવામાં આવ્યો હતો. સાધકે તેના કપાળ પર વાદળી રંગનું બિંદુ બનાવવું જોઈએ, જો સાધકનો રંગ ખૂબ

જ કાળો હોય, તો તેણે વાદળીને બદલે સફેદ રંગનું બિંદુ બનાવવું જોઈએ, આનાથી અભ્યાસ કરવામાં સરળતા રહેશે. હવે સાધકે તેની દૃષ્ટિ તેના પ્રતિબિંબના ચહેરા પરના ભ્રમરની ઉપરના બિંદુ પર કેન્દ્રિત કરવી જોઈએ. બિંદુ ત્રાટકની સમાન તકટકી લગાવી બિંદુને જુઓ. તમારા મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો વિચાર ન લાવો. થોડા સમય પછી, એવું લાગશે કે ભ્રમરની આસપાસના અંદરના ભાગમાં ગલીપચી થઈ રહી છે. અભ્યાસનુસાર આ ગલીપચી વધી પણ શકે છે અથવા બંધ પણ થઈ શકે છે. આના અભ્યાસમાં જ્યોતિ ત્રાટકની જેમ આંખોમાં બળતરા થતી નથી, થોડા સમય પછી આંખો ખુલ્લી રાખવાથી આંખોમાં બોજ અથવા ભારેપણું થઈ શકે છે. ત્યારે સાધકે આંખો બંધ કરીને શાંતિથી બેસી રહેવું જોઈએ. જો આંસુ આવી ગયા હોય, તો પહેલાની જેમ, આંસુને નરમ કપડાથી લૂછવા જોઈએ. તરત જ તમારી આંખો ખોલશો નહીં. જ્યારે થોડા સમય પછી આંખોનું ભારેપણું ઓછું થઈ જાય, ત્યારે ફરીથી આંખો ખોલીને અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ.

અભ્યાસ કરતા થોડા દિવસો પસાર થયા પછી સાધકને લાગશે કે ભ્રમરની અંદરની નાળીઓમાં થોડી હલચલ થઈ રહી છે. વધારે અભ્યાસથી તમારો ચહેરો અરીસામાં કદરૂપા જેવો દેખાવા લાગશે. એવું લાગશે કે અભ્યાસીનો ચહેરો કાળો થવા લાગ્યો છે, આંખો ઊંડી જતી રહી છે અથવા આંખોની જગ્યાએ આંખો રહી નથી. ચહેરો ભૂત જેવો દેખાવા લાગશે. આવી સ્થિતિમાં સાધકે ડરવું જોઈએ નહીં. જેનું મન નબળું હોય છે તેઓ ભય કે ડર અનુભવવા લાગે છે. અભ્યાસીઓ! અરીસામાં દેખાતો ચહેરો તમારા ચહેરાનું પ્રતિબિંબ છે. અભ્યાસ અનુસાર ચહેરાની બહારની ત્વચા પણ દેખાતી બંધ થઈ જશે. પછી એવું લાગશે કે ચહેરો માત્ર હાડપિંજર જ છે બીજું કંઈ નથી. અભ્યાસીઓ, સત્ય તો એ છે કે તમને તમારા ચહેરાની વાસ્તવિકતા દેખાઈ રહી છે. પછી તેને એજ ચહેરા પર કેટલીક ડરામણી આકૃતિઓ દેખાય છે. તમને એવા ચહેરા પણ દેખાઈ શકે છે જે તમે ક્યારેય જોયા ન હોય. સાધકે ધીરજ રાખવી જોઈએ, પોતાની વાસ્તવિકતાને જુઓ અને તટસ્થતાથી જોતા રહેવું જોઈએ. દરરોજ આ રીતે જ અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.

સાધકો! ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેનો ચહેરો કેવો દેખાતો હતો તેના પર ધ્યાન આપો એટલે કે કુરૂપ, ડરામણો, ભૂત જેવો વગેરે. હું તમને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું કે આવો ચહેરો કેમ દેખાતો હતો. જ્યારે તમે અરીસાનો ઉપયોગ કરીને તમારા પોતાના ચહેરા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરો છો, ત્યારે મન સ્થિર થવાથી, દૃષ્ટિ પણ પેની બનવા લાગે છે. જેને હું સામાન્ય સ્થિતિમાં આ સ્થૂળ આંખોથી જોઈ શકતો નથી કારણ કે સ્થૂળ

આંખોથી માત્ર સ્થૂળ પદાર્થો જ દેખાય છે, એટલે કે આ આંખો સૂક્ષ્મ પદાર્થોને જોઈ શકતી નથી. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી મન સ્થિર થાય છે અને અંતર્મુખી થવા લાગે છે, તે સમયે બાહ્ય ઇન્દ્રિયો પણ અંતર્મુખી થવા લાગે છે. હકીકતમાં, હજુ આ દૃશ્યોને સંપૂર્ણપણે સૂક્ષ્મ જગતના કહી શકાય નહીં, પરંતુ તે સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ વચ્ચેની અવસ્થા હોય છે. અભ્યાસ વધવાથી તેની અંદર સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ જોવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થવા લાગે છે.

દર્પણ ત્રાટકના અભ્યાસીઓ! તમે બધા સમજી જ ગયા હશે કે સામાન્ય અવસ્થામાં સુંદર દેખાતો આ ચહેરો ત્રાટક વખતે કદરૂપો લાગતો હતો! વિચારો, બહાર સુંદરતા, અંદર કુરૂપતા, એટલે કે, હું ફક્ત ચહેરાની વાત કરું છું. બહારથી દેખાતી સુંદરતા અંદરથી કુરૂપતાથી ભરેલી છે. બધી ભૌતિક વસ્તુઓ વિશે પણ એવું જ વિચારવું જોઈએ. હું એવા યુવાનોને કહેવા માંગુ છું કે જેઓ હંમેશા સુંદરતા વિશે ચિંતન કરતા રહે છે અથવા તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનમાં ગંદા વિચારો લાવે છે, આવા નવ યુવાનોએ દર્પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ જરૂરથી કરવો જોઈએ. પહેલા અરીસા દ્વારા તમારી પોતાની સુંદરતા જુઓ કે તમે કેટલા સુંદર લાગો છો, વાસ્તવિકતા સામે આવશે. આ જ રીતે, ચિંતન કરેલા તે સૌંદર્યને વિશે સમજવું જોઈએ. સત્ય તો એ છે કે આ સુંદર દેખાતી વસ્તુ પૃથ્વી તત્વ, જળ તત્વ અને તમોગુણના અતિરેકનું મિશ્રણ છે. મન અને સ્થૂળ આંખો આને સમજી શકતા નથી. તમારો આંતરિક વિકાસ કરો, બધું સમજાઈ જશે. જેના વિચારો સુંદર છે અને જેના કર્મો સારા છે, તે સુંદર કહેવાને પાત્ર છે, માંસનું શરીર અને હાડકાનું હાડપિંજર સુંદર નથી. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે ખરાબ વિચારો છોડી દો અને તમારા અંતઃકરણમાં સારા વિચારો લાવો.

જ્યારે દર્પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ ધીમે-ધીમે વધે છે, ત્યારે આ ભૂત જેવો દેખાતો ચહેરો ક્યારેક ધીમે-ધીમે અદૃશ્ય જેવો થઈ જાય છે, કેટલીકવાર ચહેરા પર માત્ર કાળા ડાઘ દેખાવા લાગે છે. થોડા દિવસો પછી આ કાળાશ પણ ધીરે-ધીરે અદૃશ્ય થઈ જાય છે. હવે સંભવ છે કે અભ્યાસીને બીજું કંઈક પણ દેખાઈ શકે છે. જે સાધકના પોતાના અંતઃકરણમાં હાજર રહેલા સંસ્કારો છે. શરીર શુદ્ધિ, પ્રાણ શુદ્ધિ અને મનની શુદ્ધિ વધવાથી અને અભ્યાસ વધવાથી અભ્યાસીના અંતઃકરણમાં સ્થિત તેના જ સંસ્કારો દેખાવા લાગે છે. આવી અવસ્થામાં તે પોતાની ક્ષમતા મુજબ પોતાના પૂર્વ જન્મોના સંસ્કારો પણ જોઈ શકે છે. બિંદુ ત્રાટકની જેમ દર્પણ ત્રાટકમાં પાંચ તત્વોના રંગો દેખાતા નથી, પરંતુ તેને પોતાની વાસ્તવિકતા જ દેખાય છે.

દર્પણ ત્રાટકના અભ્યાસથી મસ્તિષ્ક પર ખૂબ જ મોટો પ્રભાવ પડે છે, તેનાથી વિકાસની પ્રક્રિયા ખૂબ જ ઝડપથી શરૂ થાય છે. યાદશક્તિ પણ તેજ બનવા લાગે છે. જો આવો અભ્યાસી યોગાભ્યાસ કરતો હોય તો તેને આજ્ઞા ચક્ર ખોલવામાં મદદ મળે છે અને જેમનું કંઠ ચક્ર ખુલ્લું હોય તેવા સાધકો માટે દર્પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. તેના અભ્યાસથી દિવ્ય દૃષ્ટિની ક્રિયાશીલતા વધવા લાગે છે. ભૌતિક શરીર હલકું-હલકું લાગવા લાગે છે. મન પહેલા કરતા શાંત થવા લાગે છે, મનની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે.

6. વૃક્ષ પર ત્રાટક

દર્પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યા પછી સાધકે વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અત્યાર સુધી જેટલા પ્રકારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે તે બધો નજીકની તમામ વસ્તુઓ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ હતો. સાધક માટે દૂરની વસ્તુઓ પર પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. આ પ્રકારના અભ્યાસ સાથે, સાધકની અંદર દૂર સ્થિત જીવો પર ત્રાટકનો પ્રભાવ પાડવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થવા લાગે છે. વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે તેણે ગામની બહાર કે શહેરની બહાર જવું પડશે, તો જ અભ્યાસ શક્ય બનશે. શહેરમાં ઉંચી ઇમારતોને કારણે ઝાડ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો લગભગ અશક્ય છે, પરંતુ જો શહેરની અંદર વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે યોગ્ય જગ્યા મળી જાય તો તેનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

અભ્યાસીએ ગામની બહાર એકાંત સ્થળે જવું જોઈએ, જ્યાં કોઈ ભીડ, ઘોઘાટ વગેરે ન હોય. સાધકે અભ્યાસ માટે એવું વૃક્ષ પસંદ કરવું જોઈએ, જે તેનાથી લગભગ એક કિલોમીટરના અંતરે હોય, અને વૃક્ષનો ઉપરનો છેડો ટોચવાળો હોવો જોઈએ, કારણ કે ત્રાટક માત્ર ઝાડની ટોચ પર જ કરવાનું હોય છે. તેણે એ પણ જોવું પડશે કે જ્યારે તે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે ત્યારે સૂર્યપ્રકાશ તેની આંખો પર સીધો ન પડે, નહીં તો તે અભ્યાસ કરી શકશે નહીં.

સાધકે પોતાનું આસન પાથરીને બેસી ગયા પછી તેની નજર વૃક્ષના ઉપરના ટોચના ભાગ પર કેન્દ્રિત કરવી જોઈએ, જ્યાં તેણે અભ્યાસ કરવાનો છે. અભ્યાસ કરતી વખતે, તેણે વૃક્ષના અન્ય કોઈ ભાગ તરફ દૃષ્ટિ ફેરવવી જોઈએ નહીં, એટલે કે, તેણે વૃક્ષની ટોચ સિવાય

અન્ય કોઈ ડાળીઓ તરફ જોવું જોઈએ નહીં, તેણે ફક્ત વૃક્ષના ઉપરના ભાગને જ જોવું જોઈએ. થોડા સમય માટે આ રીતે વૃક્ષ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અજુગતું લાગશે, પરંતુ પછી તે આદત બની જશે. થોડા દિવસો સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી, જે સ્થાન પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છે ત્યાં વૃક્ષની ટોચની પાછળ આકાશમાં એક મોટો પીળો ડાઘ દેખાવાનું શરૂ થશે. જ્યારે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે વૃક્ષની ટોચની પાછળ આકાશ દેખાય છે, હું આકાશમાં તે જ સ્થાનની વાત કરું છું. શરૂઆતમાં, એક મોટો આછો પીળો ડાઘ જેવું દેખાય છે, આ ડાઘ માત્ર થોડી ક્ષણો માટે ગોળાકાર દેખાશે, અને પછી તે અદૃશ્ય થઈ જશે. આ ક્રિયા થોડા દિવસો સુધી ચાલુ રહેશે. પછી આ પીળો ડાઘ સાધકને સતત દેખાશે. અભ્યાસ મુજબ, ભવિષ્યમાં તેનો રંગ તેજસ્વી આછા વાદળી રંગમાં બદલાઈ જશે, પછી પીળા ડાઘને બદલે વાદળી ગોળાકાર ધબ્બો દેખાવા લાગશે. સાધકે લાંબા સમય સુધી આ જ રીતે વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ સવારે અને સાંજે જ કરવો જોઈએ કારણ કે સવાર પછી આકાશમાં સૂર્યપ્રકાશ વધુ તેજ બને છે, તેજ પ્રકાશમાં અભ્યાસ કરવો મુશ્કેલ બની જાય છે. ઘણા દિવસોના અભ્યાસ પછી જ્યારે વાદળી ગોળાકાર ધબ્બો બનવાનું શરૂ થાય છે, પછી તે ધબ્બો સતત દેખાય છે. તે સમયે સાધકમાં એક ગુણનો વિકાસ થાય છે. જો સાધક ઝાડ પર ત્રાટક કર્યા વિના પણ થોડી ક્ષણો માટે તકટકી લગાવી આકાશ તરફ જોશે, તો તેને ચોક્કસ પણે થોડી ક્ષણો માટે આકાશમાં વાદળી રંગનો ધબ્બો દેખાશે, અને પછી તે અદૃશ્ય થઈ જશે. એ જ રીતે, આકાશમાં જ્યાં પણ દૃષ્ટિ ફેરવશે ત્યાં જ થોડીક ક્ષણો માટે ગોળાકાર વાદળી રંગનો ધબ્બો દેખાશે.

સાધકને આંખો દ્વારા મન તેજસ્વી વાદળી કિરણોના રૂપમાં દેખાય છે. જો ધ્યાન આપશો તો જોશો કે, ત્રાટકના અભ્યાસ પહેલાં, તેનું મન આટલા તેજ પ્રકારે દેખાતું ન હતું, પરંતુ હવે અભ્યાસ દ્વારા તે પોતે આ બધું જોઈ શકે છે. પહેલાં મારું મન બહુ નબળું હતું, પણ હવે આ વાદળી કિરણોના રૂપમાં મન અત્યંત શક્તિશાળી બન્યું હોય તેવું લાગે છે. આ બધું સંયમ અને અભ્યાસના કારણે શક્ય બન્યું છે. સાધકને માત્ર આકાશમાં જ નહીં, પણ ક્યારેક ગમે ત્યાં એટલે કે દીવાલો પર અથવા વિવિધ વસ્તુઓ પર વાદળી રંગનું એક મોટું ટપકું અથવા ડાઘ દેખાશે. આ ત્યારે જ થશે જ્યારે તમારું મન અમુક સમય માટે કોઈ વસ્તુ કે સ્થળ પર કેન્દ્રિત થશે.

7. ચંદ્ર અને તારાઓ પર ત્રાટક

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે પહેલા બંધ રૂમમાં કરવાનું બતાવ્યું છે, પછી વૃક્ષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે ગામ કે શહેરની બહાર અભ્યાસ કરવાનું બતાવ્યું છે. પરંતુ આ વખતે ત્રાટકનો અભ્યાસ રાત્રે ખુલ્લા આકાશની નીચે ઘરની છત પર બેસીને અથવા સૂઈને કરી શકાય છે કારણ કે તારાઓ રાત્રે જ બહાર નીકળશે, જ્યારે આકાશમાં ચંદ્ર ન હોય ત્યારે અંધારી રાત્રિ હોવી જરૂરી છે. સાધકે સૌ પ્રથમ એવી જગ્યા પસંદ કરવી જોઈએ જ્યાંથી ખુલ્લું આકાશ સ્પષ્ટ દેખાતું હોય. એવી જગ્યા જ્યાં ઘરની છત, આંગણા કે ઘરની બહાર ખુલ્લી જગ્યા હોય. શહેરમાં આવી જગ્યા પસંદ કરવામાં થોડી મુશ્કેલી આવી શકે છે. ગામમાં આવી જગ્યા શોધવામાં કોઈ મુશ્કેલી થતી નથી, ત્યાં આવી ખુલ્લી જગ્યા મળી જશે.

મોડી રાતનો સમય અભ્યાસ કરવા માટે સારો હોય છે, તે સમયે મોટાભાગના લોકો સૂતા હોય છે અને શાંતિ પણ હોય છે. સાધકે ઘરની છત પર સાદડી અથવા કાર્પેટ પાથરીને આરામથી સૂવું જોઈએ, પછી આકાશ તરફ જોવું જોઈએ, તે સમયે આકાશમાં ઘણા અનંત તારાઓ દેખાતા હોય છે. કેટલાક તારા ઓછા ચમકીલા અને કેટલાક તારા વધુ ચમકીલા દેખાય છે, એટલે કે, કેટલાક તારા મધ્યમ પ્રકાશના હોય છે, કેટલાક તેજ પ્રકાશના હોય છે. સાધકે સૂતી વખતે ઉપર તરફ મોં ઊંચું કરીને જોવું જોઈએ, જે તારો વધુ ચમકીલો દેખાય, તેના પર જ તેણે તેની નજર કેન્દ્રિત કરી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ફક્ત તે જ ચમકીલા તારાને જુઓ કે જેના પર અભ્યાસ કરવામાં આવી રહ્યો છે. તે તારાની નજીક ઓછા પ્રકાશિત ઘણા તારા હશે, આ તારાઓ પર ધ્યાન ન આપો. તારા પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, કોઈ બળતરા અથવા આંખોમાં આંસુ આવતા નથી, કારણ કે વાતાવરણ ઠંડુ અને શાંતિપૂર્ણ હોય છે. તારા પર લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. 20-30 મિનિટનો અભ્યાસ પૂરતો છે, કારણ કે તેણે પહેલેથી જ વિવિધ પ્રકારનો અભ્યાસ કર્યો છે.

થોડા દિવસો પછી, સાધક જોશે કે જ્યારે તે તારા પર પોતાની નજર કેન્દ્રિત કરે છે, ત્યારે તે તારાનો પ્રકાશ થોડો ઓછો થઈ ગયો હોય એવું લાગે છે, તથા તે આંખો દેખાવા લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે સાધકની આંખમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણો સામે તારાનો પ્રકાશ નબળો પડી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં, જો સાધક તે જ સમયે ઓછા પ્રકાશિત તારા તરફ જુએ છે, તો તે તારો અદૃશ્ય થઈ જશે, એટલે કે તે દેખાશે નહીં. તે જગ્યાએ એક નાનો

વાદળી રંગનો તેજસ્વી ગોળાકાર ધબ્બો દેખાવા લાગશે. આ વાદળી ગોળાકાર તેજસ્વી ધબ્બાને કારણે તારો દેખાતો નથી. આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણો સામે તારાનો પ્રકાશ નબળો પડી જાય છે; અભ્યાસીની આંખમાંથી નીકળતા પ્રકાશના કિરણોને તારામાંથી નીકળતા કિરણો ભેદી શકતા નથી. હવે અભ્યાસી તેની નજર અન્ય કોઈ તારા પર કેન્દ્રિત કરે, જો તારો ઓછો પ્રકાશિત હશે તો તે દેખાશે નહીં, તે જગ્યાએ વાદળી રંગનું એક નાનું તેજસ્વી ગોળાકાર ધબ્બો દેખાશે. એવી જ રીતે, જ્યારે ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધશે, ત્યારે તેની દૃષ્ટિ જે પણ તારા તરફ જશે અથવા દૃષ્ટિ સ્થિર કરશે, ત્યાં પહેલાની જેમ જ વાદળી રંગનો ધબ્બો દેખાશે. જો તમે તમારી દૃષ્ટિ આકાશના સૌથી તેજ પ્રકાશિત તારા પર પણ કરશો, તો તે તારો અદૃશ્ય થઈ જશે અને તે જગ્યાએ વાદળી રંગનો ગોળાકાર પ્રકાશ દેખાશે.

જો સાધક ઈચ્છે તો રાત્રે ખુલ્લી જગ્યાએ ખુરશી પર બેસીને પણ અભ્યાસ કરી શકે છે. જેમ અભ્યાસ નીચે સૂઈને કરવામાં આવે છે, એ જ પ્રકારનો અભ્યાસ ખુરશી પર બેસીને કરી શકાય છે. આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરતી વખતે, ફર્ક એટલો જ હશે કે તે તેના માથા ઉપર આકાશમાં તારાઓ સરળતાથી જોઈ શકશે નહીં. તારાઓ જોવા માટે, તેણે પોતાનો ચહેરો ઉપર તરફ કરવો પડશે. આવી અવસ્થામાં યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરી શકશે નહીં. સારો અભ્યાસ સૂતી વખતે જ કરી શકાય છે.

સાધકોએ ચંદ્ર પર પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તારાઓ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે અંધારી રાત્રિ હોવી જરૂરી છે. ચંદ્ર પર અભ્યાસ ત્યારે જ કરી શકાય જ્યારે અડધાથી વધુ ચંદ્રનું સ્વરૂપ આકાશમાં દેખાય, જો કે, સારો અભ્યાસ ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે તેનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ દેખાય છે, તેથી સાધકને ચંદ્ર પર અભ્યાસ કરવાનો ભાગ્યે જ સમય મળે છે. જો ચંદ્ર પર અભ્યાસ કરવાનો સમય ન મળે, તો તમારે તારાઓ પર અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સાધક પોતાની અનુકૂળતા મુજબ ખુરશી પર બેસીને અથવા સૂઈને ચંદ્ર પર અભ્યાસ કરી શકે છે. ચંદ્રના કિરણો ઠંડા હોવાથી આંખોમાં બળતરા થતી નથી. અભ્યાસ કરતી વખતે, ચંદ્રની અંદરનો મટમેલો સફેદ ધબ્બો ફરતો અથવા કંપન થતો દેખાશે, પછી અભ્યાસ આગળ વધવાથી, કંપન બંધ થઈ જશે. આ જે સ્પંદન થતું દેખાય છે તે ખરેખર આપણા મગજમાં થતા સ્પંદનને કારણે દેખાય છે. જ્યારે મન અભ્યાસ દ્વારા સ્થિર થાય છે ત્યારે મસ્તિષ્કમાં થતા સ્પંદનો પણ બંધ જેવા થઈ જાય છે. થોડા સમય પછી, ચંદ્રના ગોળાકાર સ્વરૂપની ઉપર વાદળી ડાઘ દેખાવા લાગે છે. એવું લાગે છે કે ચંદ્ર પ્રકાશ વિનાનો

થઈ ગયો છે, તે થોડો ઝાંખો જેવો દેખાવા લાગે છે. અભ્યાસ વધવાથી ચંદ્રનું સ્વરૂપ વાદળી રંગના ધબ્બાઓથી ઢંકાઈ જાય છે. સાધકે એવી જ રીતે અભ્યાસ કરવો જોઈએ, શક્તિપાત કરતી વખતે આવો અભ્યાસ ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થશે.

મને યાદ છે કે- આ વાત કદાચ 1978-1980 ની હશે. મેં દિલ્હી દૂરદર્શન પર એક કાર્યક્રમ જોયો હતો. તે સમયે દર બુધવારે સાંજે એક સ્વામીજી દૂરદર્શન પર શ્રોતાઓના પ્રશ્નોના જવાબ આપતા હતા. એક દર્શકે સ્વામીજીને (દૂરદર્શન સ્ટુડિયોમાં) ફોન કરીને પૂછ્યું- "સ્વામીજી, તમે જ્યારે બોલો છો ત્યારે તમે વારંવાર આંખ કેમ ઝબકાવો છો?" સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો, "જે રૂમથી (સ્ટુડિયોમાં) હું બોલું છું, ત્યાં ઉપર ઘણી બધી લાઈટો લગાવેલી છે અને કેમેરા પણ લગાવેલા છે, આ લાઈટોનો પ્રકાશ મારી આંખો પર પડી રહ્યો છે, તેજ પ્રકાશને કારણે મારે મારી પાંપણ વારે-વારે ઝબકાવી પડે છે, જો હું ઈચ્છું તો, હું સતત 6 કલાક સુધી આંખ ઝબકાવ્યા વગર જોઈ શકું છું કારણ કે મે તેનો અભ્યાસ કર્યો છે." એક દર્શકે ફોન કરીને પૂછ્યું, "આ પ્રકારના અભ્યાસના ફાયદા શું છે?" સ્વામીજીએ જવાબ આપ્યો, "તેના ઘણા આધ્યાત્મિક ફાયદા છે, હું આંખો ખોલીને દિવસ દરમિયાન પણ તારાઓ જોઈ શકું છું, જ્યારે સૂર્ય બહાર નીકળ્યો હોય." મને હજુ પણ યાદ છે કે સ્વામીજીએ એવું જ કહ્યું હતું- "હું મારી આંખો ખોલીને દિવસ દરમિયાન પણ તારાઓ જોઈ શકું છું." તે સમયે હું વિચારવા લાગ્યો- શું આવું પણ થાય છે? તે સમયે મને આ વિષય વિશે કોઈ જાણકારી નહોતી. પરંતુ જ્યારે મેં પોતે 1991માં ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યો, ત્યારે પણ મને આ વાત યાદ હતી. આ પછી, જ્યારે થોડા વર્ષો પછી મેં પણ આ અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરી, ત્યારે મેં વિચાર્યું- સ્વામીજીએ દૂરદર્શનમાં જે કહ્યું હતું તે મુજબ, દિવસ દરમિયાન તારાઓ કેવી રીતે દેખાઈ શકે, કારણ કે જ્યારે ત્રાટકના વધુ અભ્યાસ દ્વારા શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત થાય છે, તે સમયે વ્યક્તિની આંખોમાંથી ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી રંગના ચમકીલા કિરણો નીકળે છે. તે ભૌતિક પદાર્થોના સ્વરૂપને જ ઢાંકી દે છે અને તે સ્થાન પર એક તેજસ્વી વાદળી ધબ્બો દેખાય છે. મેં પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો છે. મને પણ 1997માં થોડા કલાકો સુધી સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ હતો. જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરીમાં ત્રાટક કરતી વખતે સૂર્યનો પ્રભાવ પડતો ન હતો. સૂર્યનું સ્વરૂપ ચંદ્ર જેવું દેખાતું હતું પરંતુ મે અને જૂન મહિનામાં સવારે થોડા કલાકો અને સાંજે લગભગ દોઢ કલાકનો અભ્યાસ કરતો હતો. તે પછી પણ હું દિવસ દરમિયાન તારાઓ જોઈ શકતો ન હતો. ઊલટાનું, દૃશ્યમાન પદાર્થને બદલે, તેજસ્વી વાદળી રંગનો ધબ્બો દેખાતો હતો. હવે તે સ્વામીજી નથી રહ્યા, મૃત્યુ પામ્યા છે. મે યોક્કસ પણ સ્વામીજીને પૂછ્યું હોત કે તમે જે કહ્યું તે કેવી રીતે શક્ય બની શકે?

વાયકો! હું પણ એક સમયે ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરતો હતો, મેં ઘણા વર્ષો સુધી સૂર્ય ત્રાટક કર્યું છે. તેના અભ્યાસ મુજબ, હું જાણું છું કે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી આપણે દિવસ દરમિયાન તારાઓ જોઈ શકતા નથી કારણ કે વધુ પડતા અભ્યાસથી, ભૌતિક વસ્તુઓ દેખાતી જ બંધ થઈ જાય છે, તો પછી આ તારાઓ સૂર્યના તેજ પ્રકાશમાં કેવી રીતે દેખાઈ શકે?

8. સૂર્ય પર ત્રાટક

સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ સૌથી છેલ્લે કરવામાં આવે છે. પહેલા અનુક્રમે જે વસ્તુઓ પર ત્રાટક કરવું જોઈએ તેનો ઉલ્લેખ મેં કર્યો છે. વિવિધ વસ્તુઓ પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરવાથી આંખોને સતત ખુલ્લી રહેવાની આદત પડી જાય છે અને આંખોને તેજ પ્રકાશ સહન કરવાની આદત પડી જાય છે. આ કારણે સૂર્ય પર ત્રાટક કરતી વખતે આંખોમાં સૂર્યપ્રકાશ સહન કરવાની ટેવ કેળવાય છે અને આંખોને કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન થતું નથી. સાધકે શરૂઆતમાં સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ કારણ કે સૂર્યપ્રકાશ ખુલ્લી આંખે સહન કરી શકાતો નથી. જો સાધક થોડી પણ બેદરકારી રાખે તો સૂર્યપ્રકાશથી આંખો પર વિપરીત અસર થાય છે. હું એજ સૂચન કરીશ કે સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ અનુભવી માર્ગદર્શકના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવો જોઈએ જેથી સાધકને અભ્યાસ કરતી વખતે કોઈપણ પ્રકારની સમસ્યાનો સામનો કરવો ન પડે.

શરૂઆતમાં, ઉગતા સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે સૂર્યોદયનો સમય યોગ્ય છે. સૂર્ય પર ત્રાટક કરવા માટે સાંજ સૂર્યાસ્ત પહેલાનો સમય પણ યોગ્ય છે કારણ કે સવારમાં ઉગતા સૂર્યમાંથી તેજ પ્રકાશ નીકળતો નથી. તેથી અભ્યાસ સરળ બનાવે છે. એ જ રીતે, સાંજે, સૂર્યાસ્ત થવાના થોડા સમય પહેલાં, સૂર્યપ્રકાશ આંખો પડી જાય છે, મંદ પ્રકાશમાં જ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. હંમેશા યાદ રાખો- શરૂઆતમાં તેજ સૂર્યપ્રકાશમાં ક્યારેય અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ, અન્યથા આંખોને નુકસાન થવાનું જોખમ રહે છે. સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ એવા સાધકોએ જરૂરથી કરવો જોઈએ જેઓ ભવિષ્યમાં ત્રાટક દ્વારા અન્ય લોકો પર પરોપકાર કરવા માગે છે. સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસી આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરવામાં વધુ શક્તિશાળી બને છે.

બિંદુ, જ્યોત, અરીસો (દર્પણ) અને વૃક્ષ પર એક કલાક સુધી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરનાર સાધક સૂર્ય પર ત્રાટક કરવાનો હકદાર બને છે. સૂર્ય પર અભ્યાસ કરતા પહેલા સાધકે અભ્યાસ માટે એવી જગ્યા પસંદ કરવી જોઈએ જ્યાં તેના આખા શરીર પર સૂર્યપ્રકાશ ન પડે. કારણ કે તડકામાં બેસીને સતત ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી ભૌતિક શરીરને સમસ્યા થઈ શકે છે. જ્યારે સૂર્ય ઉગતો હોય અને પ્રકાશ વધુ તેજ થઈ જાય ત્યારે સાધક ઓરડાની બારીમાંથી આવતા પ્રકાશ દ્વારા ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે તો સારું. અભ્યાસ કરતી વખતે એવી જગ્યાએ બેસો કે તેનું શરીર છાંયડામાં હોય પણ સૂર્ય સ્પષ્ટ દેખાતો હોય, આવી સ્થિતિમાં સાધક સૂઈને કે બેસીને અભ્યાસ કરી શકે છે.

સૂર્યોદય થતાં જ સાધકે પોતાની દૃષ્ટિ સૂર્ય પર ટેકવીને અભ્યાસ શરૂ કરી દેવો જોઈએ. ઉગતો સૂર્ય ખૂબ સુંદર લાગે છે. તેનું સ્વરૂપ મોટું પણ હોય છે, તેનું પૂર્ણ સ્વરૂપ ને જોવાનું છે. જો શક્ય હોય તો, સૂર્ય પર એવી જગ્યાએ ત્રાટક કરો કે જ્યાંથી સૂર્યને જોતી વખતે મોટા વૃક્ષો દેખાતા ન હોય, એટલે કે સાધક અને સૂર્યની વચ્ચે કોઈ વૃક્ષ કે અન્ય કોઈ અવરોધ ના આવી રહ્યો હોય. જ્યારે સૂર્ય ઉગતો હોય ત્યારે એવું લાગે કે જાણે પૃથ્વીની અંદરથી સૂર્ય આકાશમાં ઉપરની તરફ નીકળી રહ્યો હોય. જો આવી જગ્યા ઉપલબ્ધ ન હોય, તો તમે કોઈપણ જગ્યાએથી સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકો છો જ્યાંથી ઉગતો સૂર્ય દેખાતો હોય.

પહેલાની જેમ, સૂર્ય પર ત્રાટક કરતી વખતે, નરમ કપડું વાળીને જરૂરથી તમારી સાથે રાખો. જ્યારે સાધક ઉગતા સૂર્ય પર ત્રાટક કરે, ત્યારે તેને કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડતો નથી કારણ કે તેણે પહેલેથી જ ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો છે. જ્યારે સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરો, ત્યારે માત્ર 15-20 મિનિટ જ અભ્યાસ કરો. સૂર્યાસ્ત સમયે સૂર્યાસ્ત થવાના 10 મિનિટ પહેલાં અભ્યાસ કરો. આ કારણે, અભ્યાસીને તેની આંખો પર પ્રકાશની કોઈ વિપરીત અસર થશે નહીં. પછી ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધારતા રહો. હા, એક વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ- જ્યારે સૂર્યપ્રકાશને કારણે આંખોમાં તકલીફ થવા લાગે અથવા પ્રકાશ સહન ન કરી શકે, તો અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરી દો, બળપૂર્વક ત્રાટક ન કરો. બળપૂર્વક ત્રાટક કરવાથી સૂર્યપ્રકાશની આંખો પર વિપરીત અસર થઈ શકે છે. સૂર્ય પર ત્રાટક હંમેશા સાવધાની સાથે કરવું જોઈએ અને ધીમે-ધીમે જ આગળ વધવું જોઈએ.

જ્યારે શરૂઆતમાં સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે થોડા અભ્યાસ પછી એવું લાગે છે કે ઉગતા સૂર્યની અંદર કંઈક હલનચલન કે કંપન થઈ રહ્યું છે.

જ્યારે સૂર્ય આકાશમાં થોડો ઊંચો ચઢશે, ત્યારે તેનો લાલ રંગ ધીમે-ધીમે બદલાઈ છે. તે સમયે એવું લાગે છે કે જાણે ગોળાકાર આકારની અંદર અગ્નિની જ્વાળા પ્રગટી રહી છે અને ગોળાકાર બહારના કિનારા પર વિશિષ્ટ પ્રકારનું દૃશ્ય દેખાય છે. સૂર્ય થોડો ઉપર વધે છે ત્યારે તેનું કદ નાનું થતું જાય છે અને લાલ રંગ દેખાતો બંધ થઈ જાય છે. તે સમયે સૂર્ય વધુ તેજ યમકવા લાગે છે. ત્યારે સાધકને સૂર્યની અંદર તેનો પ્રકાશ લહેરાતો જેવો દેખાવા લાગે છે. આ કંપન જેવી તરંગ જે સૂર્યની અંદરની અને બહારની કિનારીઓ પર દેખાય છે તે વાસ્તવમાં સૂર્યમાં નહીં પણ આપણા મનની અંદર સ્પંદન થતું હોય છે. આ ક્રિયા બિંદુ વગેરે પર ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન સાધકને દેખાતી ન હતી કારણ કે તે ખૂબ જ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપમાં થતી હોય છે. હા, હું તમને થોડી વધુ વિગતમાં કહી દઉં કે બિંદુ પર ત્રાટક દરમિયાન પણ, કેટલાક સાધકોને બિંદુ નાચતું દેખાય છે અથવા કેટલાક લોકો બિંદુની આસપાસનો રંગીન ધબ્બો હલતો જેવો દેખાય છે.

સાધકે ધીમે-ધીમે અને સંયમ સાથે સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ આગળ વધારવો જોઈએ. જો સાધક હંમેશા સાવધાની પૂર્વક અભ્યાસ ન કરે તો સૂર્ય ત્રાટક સાધક માટે જેટલો ઉપયોગી છે, તેનો અભ્યાસ એટલો જ ખતરનાક પણ હોય શકે છે. એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સવારે સૂર્ય પ્રકાશ ધીમે-ધીમે આગળ વધતો જ રહે છે. અભ્યાસીની આંખો એક ચોક્કસ માત્રામાં જ સૂર્ય પ્રકાશ સહન કરી શકે છે. જો તે હઠપૂર્વક પ્રખર સૂર્યના તેજસ્વી પ્રકાશને જોતો રહે, તો તેની આંખોમાં સમસ્યાઓ આવી શકે છે અને તેની આંખો પર અસર થઈ શકે છે. સાધકની આંખોની દૃષ્ટિ પર પ્રતિકૂળ અસર ન થાય તે માટે સાવધ રહેવું જોઈએ. મેં કેટલાક અભ્યાસી એવા પણ જોયા છે જેઓ હઠપૂર્વક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા જ રહે છે. સમજો કે ત્રાટક હઠયોગનો મહત્વનો અંગ છે, પરંતુ એટલા હઠીલા ન બનો કે તમારી આંખોને નુકસાન થાય. તેથી જ કહેવાય છે કે ત્રાટકનો અભ્યાસ હંમેશા ગુરુના માર્ગદર્શનમાં જ કરવો જોઈએ. તે અભ્યાસ દરમિયાન બરિકીઓને સમજાવશે.

થોડા મહિનાઓ સુધી સૂર્ય પર ત્રાટક કરવાનું ચાલુ રાખવાથી અભ્યાસ આપોઆપ વધી જાય છે. જ્યારે સવારનો સાધકનો અભ્યાસ એક કલાકનો અને સાંજે સાધકનો અભ્યાસ અડધો કલાકનો થઈ જાય, ત્યારે સાધકની આંખો ખૂબ તેજસ્વી થવા લાગે છે. તે સમયે તેની આંખોમાંથી ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી રંગના કિરણો નીકળે છે. પહેલા સાધકને માત્ર અભ્યાસ કરતી વખતે જ વાદળી રંગના કિરણો દેખાતા હતા, પરંતુ હવે સૂર્ય પર ત્રાટકને કારણે વાદળી રંગના કિરણો સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ (અભ્યાસ કર્યા વિના) દેખાય

છે. તે જ્યાં નજર ફેરવે છે ત્યાં તેની આંખોમાંથી તેજસ્વી વાદળી કિરણો નીકળતા જોવા મળે છે. જો સાધક દીવાલ તરફ જુએ તો દીવાલ પર વાદળી રંગનો ડાઘ દેખાશે. જો સાધક કોઈ પુસ્તક અથવા સમાચારપત્ર વાંચે, તો ત્યાં પણ પેપર પર એક નાનો વાદળી અથવા પીળો ધબ્બો દેખાશે. જો સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ હજી ઓછો હોય તો, તેને ખૂબ નજીકના અંતરેથી (પુસ્તક વાંચતી વખતે) પણ વાદળી રંગનો ધબ્બો દેખાશે નહીં.

જ્યારે અભ્યાસીનો સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ થોડા વર્ષોનો થઈ જાય, ત્યારે તે બપોરના સમયે શિયાળાના સૂર્યને ખૂબ જ સરળતાથી જોઈ શકે છે. તે સમયે તેને લાગશે કે તે સૂર્ય નથી પણ ચંદ્ર જેવો છે. તેની આંખો ખૂબ જ સરળતાથી સૂર્યપ્રકાશ સહન કરશે. પરંતુ એપ્રિલ મહિનાથી સૂર્ય તેજ ચમકવા લાગે છે, તે સમયે અભ્યાસીએ બપોરના સૂર્ય તરફ હઠપૂર્વક જોવું જોઈએ નહીં. ઉનાળા દરમિયાન, સાધક સૂર્યોદયથી લઈને 9:00-9:30 સુધી અભ્યાસ કરી શકે છે. આટલો સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ ઘણો છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાં ઘણો સમય લાગે છે.

જ્યારે કોઈ સાધક સૂર્ય પર ત્રાટકનો ખૂબ અભ્યાસ કરી લે ત્યારે તેને સંસારમાં વ્યવહાર કરતી વખતે કેટલાક અવરોધો આવવા લાગે છે. તે સમયે, તે જ્યાં પણ જુએ છે અથવા તેની નજર જે સ્થાન અથવા વસ્તુ પર પડે છે, ત્યાં ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી રંગનો ગોળાકાર ધબ્બો દેખાય છે. સત્ય તો એ છે કે ધબ્બાવાળી ભૌતિક વસ્તુ તેને દેખાતી નથી, કારણ કે માત્ર વાદળી કિરણો અને તેજસ્વી વાદળી રંગનો ધબ્બો જ દેખાય છે. તેને પુસ્તક વાંચવામાં મુશ્કેલી થવા લાગે છે કારણ કે તે જે શબ્દ તેની દૃષ્ટિ પડે છે ત્યાં વાદળી ધબ્બો જ દેખાય છે, તેને શબ્દ દેખાતો નથી. આ રીતે વાંચવામાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. આ મારી પોતાની અનુભૂતિ છે, મને સમાચારપત્રો અને પુસ્તકો વાંચવામાં ઘણી તકલીફ થતી હતી.

હવે હું તમને મારા અભ્યાસના આધારે મારી સમસ્યાઓ વિશે કહું કારણ કે મેં સૂર્ય પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે ત્યારે મને આ સમસ્યાઓ આવી હતી. જ્યારે સાધક કોઈ વ્યક્તિને દૂરથી જુએ છે, ત્યારે સાધકની નજર તેના ચહેરા પર પડે છે, કારણ કે કોઈપણ વ્યક્તિને ફક્ત ચહેરા દ્વારા જ ઓળખવામાં આવે છે, પણ તે મનુષ્યનો ચહેરો દેખાશે નહીં, ચહેરાની જગ્યાએ ખૂબ જ તેજસ્વી વાદળી ગોળાકાર પ્રકાશ દેખાશે. તે સમયે તે મનુષ્યને ઓળખવો મુશ્કેલ હોય છે. જ્યારે સાધક એ ચહેરા પરથી બીજી તરફ દૃષ્ટિ ફેરવશે, ત્યારે તેને સમજાશે કે આ ચહેરો કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિનો છે. આવા સાધકનો વ્યવહાર સંસારમાં એવું

જ બની જાય છે. જો સાધકની નજર આકાશ પર, વૃક્ષ પર, કોઈ ઊંચી ઇમારત પર પડે છે, તો આ જ ગોળાકાર તેજસ્વી વાદળી પ્રકાશ દેખાય છે. હવે એમ કહી શકાય કે આ પ્રકારના અભ્યાસથી વ્યવહાર કરતી વખતે જો અગવડતા અનુભવવી પડે તો શું ફાયદો. અભ્યાસ દરમિયાન સાધકને આ પ્રકારની સમસ્યાઓનો સામનો તો કરવો જ પડે છે. પરંતુ આધ્યાત્મિક રીતે આ અવસ્થા તેના માટે ખૂબ જ સારી છે. આ અવસ્થામાં સાધક અત્યંત શક્તિશાળી બની જાય છે. આંખોમાંથી નીકળતા અત્યંત તેજસ્વી કિરણોમાં જ તમામ આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવાની શક્તિ હોય છે. આ કિરણો એટલા શક્તિશાળી છે કે જો તેનો પ્રવેશ અન્યના મગજમાં કરવામાં આવે, તો તે મનુષ્ય સાધક દ્વારા મોકલવામાં આવેલા સંદેશા અનુસાર જ કાર્ય કરશે. આ તેજસ્વી કિરણો શક્તિપાત માટે ખૂબ જ યોગ્ય હોય છે. આ કિરણો દ્વારા અન્ય અનેક પ્રકારની સારવાર પણ કરી શકાય છે.

ઘણા વર્ષો સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી, ત્રાટકમાં મારી અવસ્થા ઘણી સારી થઈ ગઈ હતી. ત્યારે જ હું અનુભૂતિના આધારે આવો લેખ લખવામાં સમર્થ થયો છું. ત્રાટક વિશે જે લખ્યું છે તે અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે અને ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન સાધકો પર શક્તિપાત પણ કર્યો હતો. આ અભ્યાસને કારણે મને સમાજમાં વ્યવહાર કરતી વખતે ઘણી મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. વાદળી રંગના અત્યંત તેજસ્વી કિરણો હંમેશા આંખોમાંથી નીકળતા દેખાતા હતા. એકવાર હું ઓરડાની બારીમાંથી સૂર્ય ત્રાટક કરતો હતો, થોડી વાર પછી સૂર્ય આકાશમાં ઉપર તરફ ચઢ્યો હોવાથી બારીમાંથી દેખાતો બંધ થઈ ગયો. જ્યારે મેં અભ્યાસ કરવાનું બંધ કર્યું, ત્યારે મેં મારો ચહેરો બારીની બીજી તરફ ફેરવ્યો અને જોયું કે તેજસ્વી વાદળી પ્રકાશ રૂમની અંદર બધે ફેલાયેલો હતો. વાદળી પ્રકાશની અંદર, વાદળી રંગના નાના-નાના પ્રકાશના કણો આમ-તેમ ગતિ કરતા હતા. જ્યારે મેં ઉપર તરફ જોયું તો મને એ જોઈને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું કે રૂમની છત ઉપર દેખાતી ન હતી, ઉપર એ જ તેજસ્વી વાદળી પ્રકાશ હાજર હતો. હું થોડી ક્ષણ માટે મૂંઝાઈ ગયો, પછી મારા મોઢામાંથી અવાજ નીકળ્યો, "રૂમની છત ક્યાં ગઈ છે, મને કેમ દેખાતી નથી?" હું થોડી વાર ચુપચાપ બેસી રહ્યો. થોડા સમય પછી, રૂમની અંદર હાજર વાદળી પ્રકાશ ધીમે-ધીમે અદૃશ્ય થઈ ગયો. મને રૂમની છત દેખાવા લાગી. હવે હું આ અવસ્થા વિશે વિચારવા લાગ્યો કે આજે ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યા પછી આવું કેમ દેખાયું ?, મને તરત જ તેનો અર્થ સમજાઈ ગયો. હવે હું વિચારવા લાગ્યો કે ભવિષ્યમાં આવો અભ્યાસ વધારે કરવો જોઈએ કે નહીં. પણ મારો અભ્યાસ પહેલાની જેમ ચાલુ રહ્યો. પછી મેં વિચાર્યું- હું યોગી છું, મારે શક્ય હોય ત્યાં સુધી સમાધિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મેં ત્રાટકનો અભ્યાસ

કરવાનો સમય ઘટાડ્યો, પરંતુ થોડો-થોડો અભ્યાસ કરવાનો ચાલુ રાખ્યો. અભ્યાસ ઘટાડ્યા પછી પણ આંખોમાંથી નીકળતા વાદળી કિરણો વારે-વારે દેખાતા રહ્યા.

અભ્યાસ કરતી વખતે, મને ઘણીવાર એક બીજો અનુભવ આવતો હતો. જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ ચરમસીમાએ હતો, ત્યારે દિવસ દરમિયાન આકાશ તરફ જોતા આકાશમાં તેજ પ્રકાશનો વાદળી રંગનો ગોળો દેખાતો હતો. આ ગોળાકાર પ્રકાશની મધ્યમાં, સોયના છેડાના કદવાળો પ્રકાશ માત્ર એક ક્ષણ માટે જ દેખાતો હતો. જ્યારે હું આકાશ તરફ જોતો હતો ત્યારે જ આ પ્રકાશ દેખાતો હતો. પરંતુ અન્ય વસ્તુઓ તરફ જોતા, આ પ્રકાશ દેખાતો ન હતો, ત્યારે માત્ર ગોળાકાર તેજસ્વી વાદળી પ્રકાશ જ દેખાતો હતો. આ સોયની ટોચના કદનો ખૂબ જ તેજસ્વી પ્રકાશ, વાદળી ગોળાકાર ઘબ્બાની મધ્યમાં થોડી ક્ષણ માટે દેખાતો હતો, અને પછી અદૃશ્ય થઈ જતો હતો. આ સોયના ટોચના પ્રકાશનો રંગ ખૂબ જ આછો સફેદ અથવા રંગહીન જેવો હતો, આ ખૂબ જ નાનું બિંદુ ખૂબ જ ચમકીલું અને આકર્ષક હતું.

મેં પહેલેથી જ લખ્યું છે કે બિંદુ વગેરે પર ત્રાટક કરતી વખતે અનુક્રમે પીળો, લીલો, લાલ, ધુપછાવ અને વાદળી પ્રકાશ દેખાય છે. આ રંગો પાંચેય તત્વોના છે. વાદળી રંગ આકાશ તત્વનો છે અને કારણ શરીર અને કારણ જગત પણ વાદળી રંગના હોય છે. આ રંગો પોતે અભ્યાસીની વૃત્તિઓ અને શરીર સાથે સંબંધિત હોય છે. આ જે દેખાય છે તે સ્વયં સાથે જ સંબંધિત છે. સાધકો! આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવામાં મને થોડા વર્ષો લાગ્યા હતા. હવે હું ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરવા માટે સક્ષમ છું. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર અભ્યાસીએ ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. જે સાધકો ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ કરીને ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે, તેઓ મોટાભાગે નિષ્ફળ જાય છે. આ નિષ્ફળતાનું કારણ ત્રાટકના અભ્યાસમાં પરિપક્વતાનો અભાવ જ છે. પરિપક્વ અવસ્થા પ્રાપ્ત સાધકે શક્તિપાતનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

હું સહજ ધ્યાન યોગનો અભ્યાસી છું. મારે યોગ દ્વારા કંઈક શોધવાનું હતું, તેથી મેં ત્રાટકનો ખૂબ જ અભ્યાસ કર્યો. ત્રાટકની આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી, સાધક અન્યના વિશે માહિતી મેળવી શકે છે. આ માટે પ્રાણનું શુદ્ધ હોવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. ઘણા સાધકો માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને જ ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે. ત્રાટકના સાધકે તેમાં નિપુણ બનવા માટે અષ્ટાંગ યોગનો અભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ.

ભાગ - ૩

ત્રાટકના સારા અભ્યાસી કેવી રીતે બનવું

હાલમાં ઘણા લોકો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. ત્રાટકના ઘણા અભ્યાસીઓએ વિવિધ માધ્યમો દ્વારા મારો સંપર્ક પણ કર્યો. તેમણે પોતાના વિશે જણાવ્યું- હું આ રીતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છું, ઘણો સમય થઈ ગયો છે પરંતુ મને સફળતા મળી નથી. ઘણા અભ્યાસીઓ ખોટી રીતે અભ્યાસ કરવામાં લાગેલા હતા. કેટલાક અભ્યાસીઓ એવા પણ જોવા મળ્યા જેમની વિચારસરણી ખૂબ જ ખોટી હતી. તેઓ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને અનુચિત લાભ મેળવવા માંગતા હતા. મને મારા જીવનમાં, અલગ-અલગ વિચારસરણીવાળા અભ્યાસીઓ મળ્યા. સૌ પ્રથમ તો હું ત્રાટકના અભ્યાસીઓને કહેવા માંગુ છું કે ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે જેના અભ્યાસથી માનવ જીવન ઉન્નતિ તરફ અગ્રેસર થાય છે અને આંતરિક વિકાસ પણ થાય છે. ભૌતિક પ્રગતિ અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ બંને તેના દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. તેના અભ્યાસથી અભ્યાસીની અંદર એક વિલક્ષણ સામર્થ્ય આવે છે, જેનો ઉપયોગ હંમેશા માનવ કલ્યાણ માટે કરવો જોઈએ.

મેં ઘણા અભ્યાસીઓ જોયા છે જેઓ ખોટી રીતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે. હું આવા અભ્યાસીઓને કહેવા માંગુ છું કે તેઓ અનુભવી ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ તેમનો અભ્યાસ કરે તે વધુ સારું છે. મોટાભાગના અભ્યાસીઓ બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે જ પોતાને નિપુણ માનવા લાગે છે, કારણ કે થોડા સમયમાં જ તેમને પાંચ તત્વોના પાંચેય રંગો દેખાવા લાગે છે. તેમની વિચારસરણી હોય છે- હવે તો મને તત્વોના પાંચેય રંગો દેખાવા લાગ્યા છે, મારી આંખોમાંથી વાદળી રંગના કિરણો નીકળતા દેખાવા લાગ્યા છે, હવે મારો અભ્યાસ પૂર્ણ થઈ ગયો છે. પરંતુ જ્યારે તેઓ કોઈપણ રોગના ઈલાજ માટે ત્રાટકનો પ્રયોગ કરે છે, ત્યારે દર્દી પર તેની કોઈ અસર થતી નથી. કેટલાક અભ્યાસી વિચારે છે કે, મને હજી સુધી સિદ્ધિઓ કેમ મળી નથી વગેરે. ત્યારે સાધક પોતે જ દુઃખી થવા લાગે છે કે હું કેમ નિષ્ફળ થયો છું? હું આવા ઘણા દુઃખી અભ્યાસીઓને મળ્યો છું જેમને મેં ત્રાટક વિશે સમજાવ્યું.

અભ્યાસીઓ! માત્ર બિંદુ અને અરીસા પર ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ કરવાથી ફાયદો થતો નથી, ભલે તમે અભ્યાસ દ્વારા મનને થોડું સંયમિત કરી લીધું હોય. પહેલા તમારા શરીર

વિશે સમજો, તમારા શરીરની સંરચના કેવી છે? જ્યાં સુધી તમારા અભ્યાસનો પ્રભાવ સ્થૂળ શરીરથી લઈને ચિત્ત સુધી ન થાય ત્યાં સુધી ત્રાટકના અભ્યાસમાં તમને અનુભવી કેવી રીતે કહી શકાય? અનંત જન્મોના કર્માશયો અભ્યાસીના ચિત્તમાં હાજર રહે છે. આ કર્માશયોને લીધે જ ચિત્તમાં મલિનતા બની રહે છે અને ચિત્ત પર તમોગુણનો પ્રભાવ વધારે રહે છે. અજ્ઞાનને કારણે ચિત્તમાં સ્થિત રાગ-દ્વેષ અને સ્વાર્થને કારણે લોભ, આસક્તિ વગેરે બની રહે છે. આ ખામીઓ સાધકને નબળા બનાવી રાખે છે. ચિત્તનું સ્વચ્છ અને શુદ્ધ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. ચિત્તની સ્વચ્છતા જ ચિત્તને વ્યાપક બનાવે છે, તેથી ચિત્તમાં હાજર તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો હોવો જોઈએ અને સત્વગુણનો પ્રભાવ (માત્રા) વધુ હોવો જોઈએ. માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી જ ચિત્તમાં સ્વચ્છતા લાવી શકાતી નથી. ચિત્તની સ્વચ્છતા માટે યોગ નો અભ્યાસ કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

યોગનો અભ્યાસ દ્વારા સ્થૂળથી લઈ ચિત્ત સુધીની સ્વચ્છતા અભ્યાસાનુસાર વધતી રહે છે અને અશુદ્ધતા ધીમે-ધીમે ઓછી થતી જાય છે. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદર સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર કારણ શરીર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. સ્થૂળ શરીરની ઘનતા ઘણી જ વધારે હોવાને કારણે, તે ઠોસ છે કારણ કે તે સ્થૂળ પંચભૂતોથી બનેલું છે. તેથી તે મર્યાદિત છે અને તેનો સંબંધ સ્થૂળ જગત સાથે રહે છે. તેની અંદર રહેલા સૂક્ષ્મ શરીરની ઘનતા સ્થૂળ શરીર કરતાં ઘણી ઓછી છે; તે સૂક્ષ્મ પંચભૂતોથી બનેલું છે, તેથી તેની વ્યાપકતા ઘણી જ વધારે હોય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ આંખોથી જોઈ શકાતું નથી કારણ કે સ્થૂળ આંખોથી ફક્ત સ્થૂળ જગત જ દેખાય છે. તેને જોવા માટે દિવ્ય દૃષ્ટિ ખુલ્લી હોવી જરૂરી છે, દિવ્ય દૃષ્ટિ દ્વારા સૂક્ષ્મ પદાર્થો અને સૂક્ષ્મ જગતને જોઈ શકાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે રહે છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં વિવિધ પ્રકારના પ્રાણી રહે છે. કારણ શરીર સૂક્ષ્મ શરીરમાં વ્યાપેલું છે. કારણ કે શરીરની ઘનતા સૂક્ષ્મ શરીર કરતાં ઘણી ઓછી છે. તેથી કારણ શરીર અત્યંત સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક હોય છે. તે સમગ્ર પ્રકૃતિ (અપરા)માં વ્યાપ્ત રહે છે. કારણ શરીરનો સંબંધ કારણ જગત સાથે રહે છે. ચિત્તની રચના પણ કારણ જગત સાથે સંબંધિત હોય છે, તેથી ચિત્ત સર્વત્ર વ્યાપ્ત રહે છે. સંપૂર્ણ સંસ્કારો ચિત્તની ભૂમિ પર અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

પ્રકૃતિ હંમેશા ત્રણ અવસ્થામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે- પ્રથમ કારણ અવસ્થા, બીજી સૂક્ષ્મ અવસ્થા અને ત્રીજી સ્થૂળ અવસ્થા. જે પદાર્થોમાંથી પ્રકૃતિનું સર્જન થયું છે તે જ પદાર્થોમાંથી માનવ શરીરનું સર્જન થયું છે. તેથી બ્રહ્માંડ રૂપી પ્રકૃતિ અને માનવ શરીર

વચ્ચે કોઈ તફાવત નથી. માનવ શરીરમાં જે હિલચાલ થાય છે તેની અસર બ્રહ્માંડ રૂપી પિંડ પર પડે છે. એ જ રીતે બ્રહ્માંડની ગતિવિધિની અસર માનવ શરીર પર પણ પડે છે. બંને એકબીજામાં સમાયેલા છે.

ત્રાટકના અભ્યાસીઓએ ઉપર લખેલ પંક્તિઓને સારી રીતે સમજવી જોઈએ, તો જ તેઓ ત્રાટકની ઊંડાઈને બારિકીથી (સૂક્ષ્મતા) સમજી શકશે. જે અભ્યાસી તેમના અભ્યાસને માત્ર સ્થૂળ અવસ્થા સાથે જ સંબંધિત રાખે છે, એટલે કે સ્થૂળ જગત સુધી જ સીમિત રાખે છે, તેઓ બીજાને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે, કારણ કે તેઓએ પોતાનો વિકાસ સ્થૂળ અવસ્થામાં જ કર્યો છે. અજ્ઞાનતાને લીધે તે પોતાને મહાન સાધક બની ગયો છે એવું સમજી લે છે. આવો અભ્યાસી બીજાને પ્રભાવિત કરી શકતો નથી, જો થોડો ઘણો બીજાને પ્રભાવિત કરી પણ લીધો હોય તો તેણે ભૂલથી પણ પોતાને નિષ્ણાત ન ગણવો જોઈએ. અભ્યાસીએ પોતાનો સૂક્ષ્મ વિકાસ કરવો જરૂરી છે, તો જ તે કંઈક કરી શકશે.

આંતરિક વિકાસ એટલે સ્થૂળથી લઈને ચિત્ત સુધીનો વિકાસ કરવો, એટલે કે સાધકે પોતાની સ્થૂળ અવસ્થા, સૂક્ષ્મ અવસ્થા અને કારણ અવસ્થાનો વિકાસ કરવાનો હોય છે. ચિત્તમાં રહેલી અશુદ્ધતા જ આંતરિક વિકાસમાં અવરોધ છે. હવે પ્રશ્ન એ છે કે આ મલિનતા ક્યાંથી આવે છે, ક્યાં જાય છે અને એ શું છે? એનો જવાબ છે- જેમ-જેમ ચિત્ત બહિર્મુખી થતું જાય તેમ-તેમ તમોગુણનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. જેમ-જેમ તમોગુણની માત્રા વધે છે તેમ-તેમ સત્વગુણનું પ્રમાણ ધીમે-ધીમે ઘટતું જાય છે. આખરે, સ્થૂળ જગતમાં તમામ વ્યવહાર તમોગુણના વર્યસ્વ હેઠળ જ થઈ રહ્યા છે. આ તમોગુણ જ અશુદ્ધતા છે. સત્વગુણ સ્વચ્છતાનું પ્રતિક છે, કારણ કે તે હલકું અને પ્રકાશક છે. જે વસ્તુ પ્રકાશક છે. તેમાં સત્વગુણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. જે વસ્તુ પ્રકાશને અવરોધે છે તેને અશુદ્ધ કહેવાય છે. તમોગુણ એ પ્રકાશનો અવરોધક છે. એટલા માટે જ તમોગુણને ભારેપણું, આળસ અને અંધકારનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે.

અભ્યાસીએ અંદરના તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટાડવું પડશે, આનાથી ચિત્તમાં રહેલા તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટશે. તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટાડવાની સરળ રીત એ છે કે જે રીતે ચિત્ત ધીરે-ધીરે બહિર્મુખ થઈ ગયું છે, અંતે ભૌતિક પદાર્થોના બનેલા સ્થૂળ શરીરમાં સ્થૂળ પંચભૂતો દેખાઈ રહ્યા છે, સ્થૂળ જગતમાં સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જે વ્યાપાર બહિર્મુખતાને લીધે થઈ રહ્યો છે, ચિત્ત અનુક્રમે બહિર્મુખ થઈને અંતે ઇન્દ્રિયો દ્વારા વ્યવહાર કરવા લાગ્યું છે, બહિર્મુખ થયેલ ચિત્તને અનુક્રમે અભ્યાસ દ્વારા અંતર્મુખ કરી દો, તો ચિત્ત પરની અશુદ્ધિ,

ધીરે-ધીરે આપોઆપ ઓછી થશે. જેમ ચિત્ત ચડતા ક્રમમાં (આરોહ ક્રમ) પ્રગટ થાય છે, તેવી જ રીતે ઉતરતા ક્રમમાં (અવરોહ ક્રમ) ચિત્તને અંતર્મુખ કરી દો.

હવે હું ચિત્તનો ચડતો ક્રમ કહું છું- ચિત્ત ત્રણ ગુણો અને પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે. ચિત્તને આપણે ક્ષેત્ર પણ કહી શકીએ છીએ, ચિત્ત અપરા પ્રકૃતિમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તેની સીમાઓ અપરા પ્રકૃતિમાં ફેલાયેલી હોય છે. ફરક માત્ર એટલો જ છે કે પ્રકૃતિ એ તમામ જીવ માટે ભોગની વસ્તુ છે, તેથી તમામ જીવ પ્રકૃતિ સાથે સંબંધિત રહે છે. પરંતુ ચિત્તનો માત્ર એક જ જીવ સાથે સંબંધ રહે છે. જીવ ચિત્તની હિલચાલ પ્રમાણે જ સુખ અને દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે. તમામ જીવોનું ચિત્ત અલગ-અલગ હોય છે. તમામ જીવોના વિવિધ પ્રકારના કર્માશયોના કારણે પ્રકૃતિમાં અનંત ચિત્ત હોવા છતાં તેમનું અસ્તિત્વ એકબીજાથી અલગ રહે છે. જ્યારે તમામ ચિત્તનું સ્વરૂપ મૂળભૂત રીતે એક સમાન જ છે કારણ કે ચિત્ત અપરા પ્રકૃતિથી બનેલું છે. ચિત્તમાં જે ત્રણ ગુણો રહે છે, તે વિષમ પરિણામી હોય છે, એટલે કે ત્રણે ગુણો હંમેશા વિષમ અવસ્થામાં રહે છે, તેથી જ તેમાં હંમેશા પરિણામ આવે છે. જ્યારે ચિત્તની રચના થાય છે, ત્યારે સત્ત્વ ગુણ પ્રધાન રૂપે રહે છે, રજોગુણ અને તમોગુણ ગૌણ રૂપે રહે છે. પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલા ગુણોમાં રજોગુણને કારણે ક્રિયા થતી રહે છે, ક્રિયાને થવાને કારણે તમોગુણ બહિર્મુખ થતાં જ ચિત્ત પર અહંકાર પ્રગટ થાય છે. અહંકારમાં ગુણોની વિષમાવસ્થાને લીધે, અહંકાર બે રૂપોમાં વિભાજિત થાય છે: 1- ગ્રાહ્ય રૂપમાં, 2- ગ્રહણ રૂપમાં. ગ્રાહ્ય રૂપમાં પાંચ તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, આ તન્માત્રાઓ- શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ છે. આ તન્માત્રોમાંથી અનુક્રમે આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી તત્ત્વો પ્રગટ થયા છે. આ પાંચેયને પંચભૂત કહેવામાં આવે છે, આ સૂક્ષ્મ પંચભૂતોમાંથી સૂક્ષ્મ જગતનું સર્જન થયું છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ પંચભૂતોમાં પરિણામ આવ્યું, ત્યારે તમોગુણ બહિર્મુખી થવાથી અનુક્રમે પાંચેય સ્થૂળ ભૂતોનું પ્રાકટ્ય થયું છે. આ પાંચ સ્થૂળ પંચભૂતોમાંથી સ્થૂળ જગતનું સર્જન થયું અને સ્થૂળ શરીરની રચના થઈ. ગ્રહણ રૂપમાં અહંકાર બહિર્મુખી થવાથી મન પ્રગટ થયું છે. મનમાં ગુણોના પરિણામ થવાને કારણે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો પ્રગટ થઈ છે, સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહે છે. સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોમાંથી સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો સ્થૂળ શરીરમાં રહે છે. આ જ સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો દ્વારા સ્થૂળ જગતનો ભોગ કરવામાં આવે છે અને આ જ સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર સમગ્ર વિશ્વમાં થાય છે. આ જ ઇન્દ્રિયોનો ગુલામ બની ગયેલા મનુષ્ય જીવનભર પોતાની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવામાં લાગી રહે છે. તેમ છતાં ઈચ્છાઓ ક્યારેય પૂરી થતી નથી પણ મનુષ્યના જીવનનો અંત આવી જાય છે.

હવે મારા શબ્દો પર થોડું ધ્યાન આપો- ચિત્તમાં પરિણામ હોવાથી, તે અનુક્રમે બહિર્મુખી થઈને અંતે સ્થૂળ શરીર અને સ્થૂળ જગતના રૂપે પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે. અહંકાર બે ભાગોમાં વિભાજિત થયો- એક બાજુ ગ્રાહ્ય રૂપે, બીજી બાજુ ગ્રહણ રૂપે. સૂક્ષ્મ પંચભૂત અને પછી સ્થૂળ પંચભૂત એટલે કે સ્થૂળ પદાર્થ અને સ્થૂળ જગતનો અહંકાર જ ગ્રાહ્ય રૂપમાં છે. તેવી જ રીતે, સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો પણ અહંકારનું જ ગ્રહણ રૂપ છે. ઇન્દ્રિયો સ્થૂળ પદાર્થોનો ભોગ કરી રહી છે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો અહંકાર જ અહંકારને ખાય છે. અહંકાર પોતાની અંદર વર્તતો હોય છે, એટલે કે વ્યવહાર કરે છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણજી ગીતામાં અર્જુનને કહે છે- "ગુણ જ ગુણોમાં વર્તે છે, ચેતન તત્ત્વ તો દૃષ્ટા માત્ર છે." અહીં હું કહેવા માંગુ છું- સંસારમાં વ્યવહાર વગેરેના તમામ કાર્યો એકબીજા સાથે ગુણોનો જ છે અથવા અહંકારનો જ છે. કારણ કે સંસારમાં સમસ્ત કાર્યો ગુણોને કારણે જ થઈ રહ્યાં છે. હવે તો સમજાયું જ હશે કે પ્રકૃતિ જ પોતે પોતાનામાં વ્યવહાર કરી રહી છે. દૂરથી બેઠેલો જીવ આસક્તિને લીધે સુખ-દુઃખની અનુભૂતિ કરી રહ્યો છે. ચેતન તત્ત્વ આત્મા દૃષ્ટા માત્ર છે. ચિત્તમાં ચાલતી હિલચાલમાં (વ્યવહાર) આસક્ત રહેલો જીવ ચિત્તને (સાંસારિક ભોગ પદાર્થોને) પોતાનું માની રહ્યો છે.

મેં પહેલેથી જ કહ્યું છે કે તમોગુણની પ્રધાનતાને કારણે જ સ્થૂળ જગતમાં વ્યવહાર થઈ રહ્યો છે. અભ્યાસીએ આ જ તમોગુણનું પ્રમાણ ધીમે-ધીમે ઓછું કરવું કે ઘટાડવું પડશે. જો તમોગુણનું પ્રમાણ ઘટશે તો અભ્યાસીને સફળતા પ્રાપ્ત થવા લાગશે, કારણ કે તમોગુણ જ અવરોધક છે. જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી થઈને ભોગ પદાર્થોમાં લિપ્ત રહેશે, ત્યાં સુધી અભ્યાસીને સફળતા મળશે નહીં, તેથી ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ બનાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે, તો જ સાંસારિક ભોગ પદાર્થોમાં આસક્તિ અને લિપ્તતા ઓછી થશે. મનુષ્ય સંસારમાં ચિત્તના આરોહ ક્રમમાં જીવન જીવી રહ્યો છે. અભ્યાસ દ્વારા, ઇન્દ્રિયોને ધીમે-ધીમે અંતર્મુખી કરવાની હોય છે, એટલે કે તેને ધીમે-ધીમે તેમના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન કરતાં જવાનું છે, આને અવરોહ ક્રમ કહેવાય છે. સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોમાં, સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો મનમાં, મનને અહંકારમાં અને અહંકારને ચિત્તમાં વિલીન કરવું પડે છે. જ્યારે અભ્યાસી ચિત્તને આ ક્રમે વિલીન કરી દેશે, ત્યારે તેની અંદર સત્ત્વગુણની પ્રધાનતા આવશે, ચિત્ત સ્વચ્છ અને નિર્મળ બનશે, તમોગુણની પ્રધાનતા સમાપ્ત થઈને માત્ર નામ પૂરતું જ રહેશે. હવે સત્ત્વગુણની પ્રધાનતાને કારણે ચિત્ત પ્રકાશિત થશે, તેના કારણે અભ્યાસીને સફળતા મળવા લાગશે.

સત્વગુણપ્રધાન ચિત્ત ધરાવતો સાધક ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા સાંસારિક કાર્યો કરવા સક્ષમ છે. સત્વગુણી પ્રધાનતાવાળા સાધકના સંકલ્પ પ્રમાણે પ્રકૃતિ એ કાર્યને પાર પાડવામાં મદદ કરે છે અથવા સાધકના સંકલ્પ પ્રમાણે કાર્ય થવા લાગે છે કારણ કે તેના સંકલ્પને અવરોધ કરનાર તમોગુણ તેના ચિત્તમાં નામ માત્ર જ હોય છે. જે સાધકોના ચિત્તમાં તમોગુણનો અતિરેક હોય છે, તેમના દ્વારા કરાયેલા સંકલ્પો પૂરા થતા નથી અથવા સંકલ્પમાં અવરોધ આવી જાય છે. આજકાલ, કેટલાક સાધકો ત્રાટકનો થોડોક અભ્યાસ કર્યા પછી, એવું વિચારવા લાગે છે કે મારે ત્રાટક દ્વારા અમુક કાર્ય કરવું છે અથવા કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેમના સંકલ્પ મુજબ કાર્ય ન થાય ત્યારે તેઓ દુઃખી થઈ જાય છે અને વિચારવા લાગે છે કે તેમના દ્વારા કાર્ય કેમ થયું નથી, હું નિષ્ફળ કેમ રહ્યો છું વગેરે.

જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસી તેના કાર્યમાં નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે તે નિષ્ફળતા માટે તે પોતે જ જવાબદાર છે, તેનું કારણ અભ્યાસમાં પરિપક્વતાનો અભાવ છે. તેને ચિત્ત વિશે કોઈ જ્ઞાન નથી હોતું. તે વિચારે છે કે તેણે આટલો અભ્યાસ કર્યો છે, તેથી કાર્ય ચોક્કસ થવું જોઈએ. ચિત્ત પર સ્થિત કર્માશયો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. અભ્યાસીએ ચિત્તને સારી રીતે સમજવું જોઈએ, પછી તેના અભ્યાસ વિશે વિગતવાર જાણવું જોઈએ અને ગુરુએ આપેલી સૂચનાઓ અનુસાર અભ્યાસ કરતાં રહેવું જોઈએ. કોઈ પણ સાધક ત્રાટકના અભ્યાસમાં તરત જ નિપુણ બની શકતો નથી. જ્યારે તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવે ત્યારે તરત જ સફળતા મળશે તે નિશ્ચિત નથી. શરૂઆતમાં, મોટાભાગે નિષ્ફળતા જ મળે છે; પરંતુ જ્યારે અભ્યાસી ધીરજપૂર્વક તેમાં લાગી રહે છે, એટલે કે આ જ કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે તેને ધીમે-ધીમે સફળતા મળવા લાગે છે. આવા કાર્યોમાં સંકલ્પ શક્તિ મહત્વપૂર્ણ છે. સંકલ્પો કેટલા શક્તિશાળી હશે તે પ્રયોગકર્તાની શુદ્ધતા અને અભ્યાસ પર આધારિત છે.

જ્યારે અભ્યાસી અંતર્મુખી થઈને પોતાના આંતરિક વિકાસ કરે છે, ત્યારે તેનો પ્રભાવ તેના સૂક્ષ્મ શરીર પડે છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં હાજર રહેલા સૂક્ષ્મ કોષો જે બંધ પડેલા છે, તે જાગૃત થઈને સક્રિય થવા લાગે છે. સૂક્ષ્મ કોષોમાં હાજર તમોગુણ ધીમે-ધીમે ઘટીને નાશ પામે છે. તેના કારણે સૂક્ષ્મ શરીર ધીમે-ધીમે શુદ્ધ થવા લાગે છે. આ જ શુદ્ધતા અનુસાર, વ્યાપક્તા વધે છે અને સૂક્ષ્મ જગતનો વિકાસ થાય છે, કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે હોય છે. તેની અસર સાધકના મસ્તિષ્ક પર પણ થાય છે અને મસ્તિષ્કનો વિકાસ થવા લાગે છે. આ પ્રકારનો અભ્યાસ મસ્તિષ્કનો જેટલો વિકાસ કરી શકે છે તેટલો તે અન્ય કોઈપણ રીતે થઈ શકતો નથી. આ પ્રકારના વિકાસ માટે, સાધકે માત્ર ત્રાટકના અભ્યાસ

પર જ નિર્ભર ન રહેવું જોઈએ, પરંતુ તેણે ધીમે-ધીમે પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ. યોગના અભ્યાસથી સાધકનો આંતરિક વિકાસ થશે, પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણ શુદ્ધિ અને મન શુદ્ધિ થશે, તેનાથી સૂક્ષ્મ શરીર શુદ્ધ થશે અને મનની ચંચળતા પણ ઓછી થશે. ત્રાટકનો અભ્યાસી જ્યારે આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરશે, ત્યારે તે અભ્યાસ દ્વારા ચોક્કસ પણે શક્તિ સંપન્ન બનશે. કોઈપણ કાર્યમાં સફળ થવા માટે સૂક્ષ્મ રીતે શક્તિશાળી હોવું જરૂરી છે. આ ત્યારે જ થશે જ્યારે સંયમિત રહીને યોગના નિયમોનું પાલન કરીને દૃઢતાપૂર્વક કઠોર અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખશે. સાધક માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જરૂરી છે કારણ કે બ્રહ્મચારી સાધકનો સંકલ્પ ખૂબ જ શક્તિશાળી હોય છે.

યોગના અભ્યાસ દ્વારા, જ્યારે સાધક, સ્થૂળ વસ્તુઓ પ્રત્યેની તેની આસક્તિને દૂર કરીને તેની સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરશે, ત્યારે મનની ચંચળતા ઓછી થશે અને એકાગ્રતા આવવા લાગશે. યોગનો અભ્યાસ કરવા માટે આ માર્ગના અનુભવી ગુરુનું હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. ગુરુ વિના યોગનો અભ્યાસ થઈ શકતો નથી. યોગનો અભ્યાસ કરવા માટે યમ અને નિયમનું પાલન કરવું જરૂરી છે. યમ, નિયમોનું પાલન કર્યા વિના સમાધિ સુધી પહોંચવું ખૂબ જ મુશ્કેલ કાર્ય છે. યોગના વિષયને સરળતાથી સમજાવવા માટે, તેને આઠ ભાગોમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યો છે અથવા તેને યોગના આઠ ભાગ કહેવામાં આવે છે, તેને સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે. આ ભાગો છે:- 1. યમ, 2. નિયમ, 3. આસન, 4. પ્રાણાયામ, 5. પ્રત્યાહાર, 6. ધારણા, 7. ધ્યાન, 8. સમાધિ. યમ-નિયમનું પાલન કરવાથી ચિત્તમાં પવિત્રતા આવે છે.

યમ:- શરીર, વાણી અને મનને સંયમમાં રાખવાને યમ કહે છે. યમના પાંચ પ્રકાર છે અથવા તેના પાંચ ભાગ હોય છે- 1. સત્ય, 2. અહિંસા, 3. અસ્તેય, 4. બ્રહ્મચર્ય, 5. અપરિગ્રહ. અંતઃકરણ, બુદ્ધિ અને મનથી કપટ રહિત નિર્ણય લેવો એ સત્ય કહેવાય છે. શરીર, મન અને વાણીથી કોઈને દુઃખ ન પહોંચાડવું એ અહિંસા કહેવાય છે. બીજાની વસ્તુ બળપૂર્વક ન લેવી તેને અસ્તેય કહેવાય છે. શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયો દ્વારા કામ વિકારથી રહિત થવું એ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. કોઈ પણ પ્રકારની વસ્તુનો જરૂરિયાત કરતાં વધુ સંગ્રહ ન કરવો એ અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

નિયમ:- નિયમ પાંચ પ્રકારના છે. 1. શૌચ, 2. સંતોષ, 3. તપસ્યા, 4. સ્વાધ્યાય, 5. ઈશ્વર પ્રાણિધાન. શૌચમાં શરીર અને મનને શુદ્ધ રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. સુખ-દુઃખ, નફો-નુકસાન અને અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતામાં સદા સંતુષ્ટ રહેવું એ સંતોષ કહેવાય.

ઈન્દ્રિયો અને મન પર સંયમ રાખીને વ્રત વગેરેનું પાલન કરવાને તપ કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વાંચવા એ સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. શરીર, મન અને વાણીથી ઈશ્વર તરફ ઉન્મુખ રહેવાને ઈશ્વર-પ્રાણિધાન કહેવાય છે.

આસન:- શરીરને સ્વસ્થ અને બળવાન બનાવવા માટે તેના પર નિયંત્રણ રાખવું ખૂબ જ જરૂરી છે. શરીરને આસન દ્વારા નિયંત્રિત રાખી શકાય છે. આસન ઘણા પ્રકારના છે. તમારી અનુકૂળતા મુજબ આસનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ:- શ્વાસ-ઉછવાસની ગતિને નિયંત્રિત કરવાને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ વિભિન્ન પ્રકારે કરવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે તેના ત્રણ ભાગ છે - 1. પૂરક, 2. કુંભક, 3. રેચક. પ્રાણાયામ સાધકના પ્રાણને શુદ્ધ કરે છે, તેનો સૂક્ષ્મ શરીર પર પણ અસર પડે છે.

પ્રત્યાહાર:- ઈન્દ્રિયોને વિષયોથી દૂર કરીને તેને પોતાની અંદર કેન્દ્રિત કરવાને અને ભોગની વસ્તુઓ પ્રત્યક્ષ હાજર હોવા છતાં પણ ઈન્દ્રિયો પર કોઈ અસર ન થાય તેને પ્રત્યાહાર કહે છે. આ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ઈચ્છાશક્તિ અને ઈન્દ્રિયો પર સંયમ હોવું જરૂરી છે.

ધારણા:- મનને કોઈ વસ્તુ પર સ્થિર કરવું અથવા વૃત્તિ દ્વારા તેને ધારણ કરવાને ધારણા કહે છે.

ધ્યાન:- જ્યારે ધ્યેય વસ્તુ પર પ્રવાહના રૂપમાં મન લાગી જાય, આમાં ધ્યેયનું સતત મનન કરવામાં આવે છે.

સમાધિ:- ધ્યેય વસ્તુનું સતત મનન કરવાથી તેના વિષયનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે, તેને સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિ બે પ્રકારની છે. 1. સબ્બીજ સમાધિ, 2. નિર્બિજ સમાધિ.

સબ્બીજ સમાધિ- તેમાં સંસારનું બીજ હાજર રહે છે. આના પણ બે પ્રકાર છે, એક-સવિકલ્પ સમાધિ, બે- નિર્વિકલ્પ સમાધિ. **સવિકલ્પ સમાધિમાં** દૃષ્ટા, દૃષ્ટિ અને દૃશ્યની ત્રિપુટી બને છે. જ્યારે શબ્દ (નામ) અને જ્ઞાનનો પ્રવાહ અર્થ (સ્વરૂપ)માં ભળી જાય છે, ત્યારે તેને નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહેવામાં આવે છે.

નિર્બિજ સમાધિ- આમાં સંસારનું બીજ રહેતું નથી, તેને નિરુદ્ધાવસ્થા પણ કહેવાય છે. આ અવસ્થા સાધકને તેના છેલ્લા જન્મમાં પ્રાપ્ત થાય છે, આવા અભ્યાસી જીવનમુક્ત અવસ્થાવાળા હોય છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતો સાધક કહેશે- મારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો છે, આ યોગના અભ્યાસ સાથે ત્રાટકનો શું સંબંધ છે. હું આનો સ્પષ્ટ જવાબ આપી રહ્યો છું કારણ કે હું યોગી છું, મારું જીવન તો યોગના અભ્યાસમાં વીત્યું છે. યોગના અભ્યાસ દ્વારા આંતરિક વિકાસ થાય છે અને સ્થૂળથી ચિત્ત સુધી શુદ્ધતા પ્રાપ્ત થાય છે. માત્ર ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા જ સ્થૂળથી લઈ ચિત્ત સુધીની શુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી. આ માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. ચિત્ત સુધીની શુદ્ધતાવાળી અવસ્થા માત્ર એક જ જન્મમાં પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી, ઘણા જન્મો સુધી કઠોર સાધના કરવી પડે છે. તેવી જ રીતે, અભ્યાસીએ સમજવું જોઈએ કે ત્રાટકમાં યોગ્યતા તેની ચિત્તની અવસ્થા અનુસાર જ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે કોઈ સંસારી મનુષ્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે જેણે ક્યારેય યોગનો અભ્યાસ કર્યો નથી, ત્યારે તે કેટલી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરશે તે કહી શકાય નહીં. જ્યારે કોઈ સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેને તેના યોગની યોગ્યતાનુસાર ત્રાટકમાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. અથવા એમ કહી શકાય કે ત્રાટક યોગનો જ એક ભાગ છે, જે તેમાં ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

જે સાધકોનું ધ્યાન દ્વારા મન એકાગ્ર થવા લાગ્યું છે, પ્રાણવાયુ ઉર્ધ્વગમન કરવા લાગી છે અને કુંભવિની પણ જાગૃત થઈને ઉર્ધ્વ થવા લાગી છે, આવા સાધકો દ્વારા અભ્યાસ કરવાથી ત્રાટક ક્ષેત્રમાં તેઓ ચોક્કસ પણે બળવાન બનવા લાગે છે. આજકાલ, ઘણા અભ્યાસી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા રહે છે, તેઓને પોતાના પ્રત્યે ફરિયાદ રહે છે- "હું લાંબા સમયથી અભ્યાસ કરું છું, પરંતુ ત્રાટક દ્વારા કોઈ પણ કાર્ય સફળ થતું નથી." ઘણા અભ્યાસીઓએ મને આ કહ્યું છે. આવા અભ્યાસીઓને હું કહેવા માંગુ છું- તમે થોડું ત્રાટક શું કર્યું, તમે વિચારવા લાગ્યા છો કે આના દ્વારા કાર્ય કરીને પ્રસિદ્ધિ મેળવવા લાગશો. અભ્યાસીઓ! સૌથી પહેલા તમારા વર્તમાન જીવનનો વ્યવહાર જુઓ, તમે કેવું જીવન જીવો છો? જો તમે તમારો બધો સમય માત્ર ભૌતિક વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવામાં જ લગાવી રહ્યા છો, તો તમારા ત્રાટક પ્રભાવશાળી રહેશે નહીં. જો તમે તમારું જીવન ફક્ત સ્થૂળ જગત સાથે વ્યવહાર કરવામાં જ વિતાવશો અને વિચારશો કે હું સૂક્ષ્મ વસ્તુઓ અને સૂક્ષ્મ જગતને પ્રભાવિત કરું, તો આવું થશે નહીં. સૂક્ષ્મ વસ્તુઓને પ્રભાવિત કરવા માટે આધ્યાત્મિકતાનો સહારો લેવો જરૂરી છે. જે સાધકોનું જીવન ફક્ત આધ્યાત્મિક વિકાસમાં જ વ્યતીત થતું હોય અને સ્થૂળ જગતમાં વ્યવહાર માત્ર આજીવિકા ચલાવા માટે જ કરે છે, તેવા અભ્યાસી સામર્થ્યવાન હોય છે.

જે સાધકોનું કંઠ ચક્ર ખુલ્લું છે. કુંડલિની પણ ઉધ્ધ્વ થઈને કંઠ ચક્રથી ઉપરની તરફ જાય છે, જો આવી સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે તો ભવિષ્યમાં તે લોકોને સૂક્ષ્મ રૂપે મર્યાદિત મદદ કરી શકે છે. આવી અવસ્થામાં દિવ્યદૃષ્ટિ પણ યોગ્ય માત્રામાં કાર્યને કરવામાં મદદ કરવા લાગે છે. જ્યારે સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે છે, ત્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી તેને વિવિધ પ્રકારના કાર્યો કરવાની અને જાણવાની શક્તિ મળવા લાગે છે. જેની કુંડલિની તેની યાત્રા પૂર્ણ કરી સ્થિર થઈ ચૂકી છે, એવી અવસ્થાવાળા ઉચ્ચ શ્રેણીનો સાધક ત્રાટક દ્વારા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપી શકે છે. એટલે કે ગુરુપદ પર બેસીને સ્પર્શ કરીને શક્તિપાત કરવાની જરૂર પડતી નથી, દૂરથી આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરી શકે છે. તેવી જ રીતે, યોગીઓની અવસ્થા અનુસાર, ત્રાટકનો અભ્યાસ દ્વારા ત્રાટકની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. જીવનમુક્ત યોગી દ્વારા, તમામ આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક કાર્ય આંખો દ્વારા શક્તિપાતથી જ થઈ જાય છે. સંસારી મનુષ્ય તેને સમજવામાં અસમર્થ છે, આવા યોગીની ત્રાટક શક્તિની સરખામણી કોઈ કરી શકતું નથી. હે ત્રાટકના અભ્યાસીઓ! જો તમારે ત્રાટકમાં સફળતા મેળવવી હોય તો ત્રાટકના અભ્યાસની સાથે-સાથે યોગનો અભ્યાસ પણ કરો, યોગની અવસ્થા અનુસાર ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા તમે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો.

હાલમાં, ત્રાટકના ઘણા અભ્યાસી સમાજનું કલ્યાણ કરી રહ્યા છે જેમ કે અન્યના રોગોની સારવાર વગેરે. ઘણા અભ્યાસીઓ સંમોહન માટે ત્રાટકનો ઉપયોગ કરે છે. આવા પ્રકારના કાર્યો જોઈને એવું ન માનવું જોઈએ કે આ લોકો સાધક કે યોગી છે. જે અભ્યાસીઓને આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી અને કઠોર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી, તેમની અંદર ઘણી યોગ્યતાઓ આવવા લાગે છે, તેથી જ તેઓ આવા કાર્ય કરવા સક્ષમ હોય છે. પણ જે કાર્ય સાધક કે યોગી કરી શકે છે તે કાર્યો આ પ્રકારના અભ્યાસી કરી શકતા નથી. ત્રાટકના ઘણા અભ્યાસીઓની ઈચ્છા હોય છે કે તેમના પણ ચક્ર ખૂલી જાય અને તેઓ બીજાના ચક્ર ખોલી શકે, મને સિદ્ધિઓ વગેરે કેમ નથી મળતી, ક્યારે મળશે? આ પ્રકારની યોગ્યતાઓ માત્ર ત્રાટકના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થતી નથી કારણ કે આ વસ્તુઓ સૂક્ષ્મ વિકાસ થયા પછી જ પ્રાપ્ત થાય છે. સૂક્ષ્મ વિકાસ માટે અભ્યાસીએ યોગનો અભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ.

ત્રાટકના સારા અભ્યાસી બનવા માટે સાધકે હંમેશા પરોપકારની ભાવના રાખવી જોઈએ. રાગ-દ્વેષ, મોહ વગેરેથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ. આ અવગુણ હંમેશા અભ્યાસીને કમજોર બનાવે છે. તેનો વ્યવહાર પોતાના-પારકાની ભાવનાથી રહિત થઈને નિષ્કપટ

હોવો જોઈએ. ત્રાટકનો ઉપયોગ હંમેશા પરોપકાર માટે કરવો જોઈએ. ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ ક્યારેય બીજાને તકલીફ આપવા કે બીજાને છેતરવા માટે ન કરવો જોઈએ. જે મનુષ્ય આવું કરે છે તેને આવા દુષ્કર્મનું પરિણામ ચોક્કસ પણે ભોગવવું પડે છે. હું પણ કોઈક સમયે આવી દુષ્ટ સ્વભાવ વાળા વ્યક્તિ દ્વારા છેતરાય ગયો છું. તે સમયે હું આ વિષયથી સાવ અજાણ હતો.

મારી સાથે એક ઘટના બની હતી. આ ઘટના 1985ની છે, તે સમયે હું દિલ્હી શહેરમાં નોકરી કરતો હતો. એક સંમોહનકર્તાએ મારી સાથે કેટલાક પૈસાની ઠગાઈ કરી હતી. એક દિવસ હું અને મારો મિત્ર પગપાળા વાત કરતા જતા હતા. થોડે દૂર ચાલ્યા પછી એક નિર્જન (સુનસાન) જગ્યાએ એક વ્યક્તિ રિક્ષાચાલક સાથે ઊભો હતો. જ્યારે હું તેની પાસેથી પસાર થયો ત્યારે તે વ્યક્તિએ મને કહ્યું કે તમારી પાસે 10 રૂપિયાના છુટ્ટા હોય તો આપો. મારે તે રિક્ષાચાલકને આપવાના છે. મેં તે વ્યક્તિને કહ્યું- "મારી પાસે 10 રૂપિયાના છુટ્ટા નથી." તે વ્યક્તિએ કહ્યું- "અરે જુઓ, તમારા ખિસ્સામાં હશે." મારા મિત્રે પણ મને કહ્યું- "અરે, જોઈ લે, કદાચ કોઈ ખિસ્સામાં છુટ્ટા હશે." મેં ખિસ્સામાં હાથ નાખ્યો અને બધા પૈસા કાઢીને તેને બતાવ્યા, પછી મેં કહ્યું- "આ 50 રૂપિયાની નોટ છે, આ 20 રૂપિયાની નોટ છે, આ 2 રૂપિયાની નોટ છે. મારી પાસે 72 રૂપિયા છે." પછી હું આગળ ચાલવા જતો હતો, ત્યારે તે વ્યક્તિએ કહ્યું- "અરે ભાઈ, પૈસા ધ્યાનથી રાખો, નીચે 50 રૂપિયાની નોટ પડી છે." તે વ્યક્તિની વાત સાંભળીને હું ચોકી ગયો કારણ કે મેં મારા પૈસા હાથમાં પકડ્યા હતા. જમીન પર 50 રૂપિયાની નોટ જોઈને હું ચોકી ગયો, કારણ કે બધા પૈસા મારા હાથમાં હતા. ત્યાં સુધીમાં તે વ્યક્તિએ જમીન પરથી 50 રૂપિયાની નોટ ઉપાડી અને મને આપી, મેં તે મારા હાથમાં લીધી. મેં મારા હાથમાં 50 રૂપિયાની નોટ લીધી જ હતી, ત્યારે જ તે માણસે ફરીથી કહ્યું- "અરે ભાઈ, પૈસા બરાબર તો રાખો, 20 રૂપિયાની નોટ નીચે પડી ગઈ છે." હવે તેણે જે કહ્યું તે સાંભળીને હું ચોકી ગયો. મારા મિત્રે મને કહ્યું- "પૈસા કેવી રીતે રાખે છે, નીચે પાડી દે છે." ત્યાં સુધીમાં તે વ્યક્તિએ જમીન પર પડેલી 20 રૂપિયાની નોટ ઉપાડી અને ફરીથી મને આપી, મેં તે વ્યક્તિ પાસેથી 20 રૂપિયાની નોટ લઈને મારા ખિસ્સામાં મૂકી અને મારા મિત્ર સાથે આગળ વધ્યો.

હું આગળ ચાલવા વધ્યો જ હતો કે, મને ચક્કર જેવા આવવા લાગ્યા, મેં માથામાં ઝટકો માર્યો અને ત્યારે જ ચક્કર આવતા બંધ થઈ ગયા. હું મારા મિત્ર સાથે વાત કરતા આગળ ચાલી રહ્યો હતો, લગભગ 5 મિનિટ પછી મને પૈસાની જરૂર પડી, મેં પૈસા કાઢવા

માટે મારા ખિસ્સામાં હાથ નાખ્યો, પરંતુ ખિસ્સામાં પૈસા જ નહોતા. હવે હું ચોંકી ગયો, પૈસા ગયા ક્યાં? મારા ખિસ્સામાં માત્ર 2 રૂપિયાની નોટ હતી. 50 અને 20 રૂપિયાની નોટો ગુમ થઈ ગઈ હતી. મને એ જ વ્યક્તિ યાદ આવી કારણ કે મેં રૂપિયાને મજબૂતીથી પકડી રાખ્યા હતા, છતાં 50 અને 20 રૂપિયાની નોટો કેવી રીતે નીચે પડી અને તે જ સમયે મને ચક્કર કેમ આવ્યા. મેં મારા મિત્રને કહ્યું, "મારા 70 રૂપિયા એ જ વ્યક્તિએ કપટ પૂર્વક લૂંટી લીધા છે." હું મારા રૂમમાં પાછો આવ્યો. પછી મેં મારી શ્રી ગુરુમાતાને પત્ર લખ્યો.

મેં શ્રી ગુરુમાતાને લખેલા પત્રમાં આખી પરિસ્થિતિ વિગતવાર લખી. પત્રમાં એવું પણ લખ્યું- "માતાજી, મેં મારા જીવનમાં ક્યારેય કોઈને આ રીતે છેતર્યા નથી, તો પણ મારી સાથે આવી ઘટના કેમ બની?" 20-25 દિવસ પછી, મને શ્રી માતાજી દ્વારા મોકલેલો પત્ર મળ્યો. તેમાં લખ્યું હતું- "તમારા જેવા સાધક સાથે તે વ્યક્તિએ છેતરપિંડી કરી છે, તેનું પરિણામ તેણે ભોગવવું પડશે, ભવિષ્ય માટે સાવચેત રહો."

વાચકો, મારી સાથે બનેલી આ ઘટના બિલકુલ સાચી છે. તે વ્યક્તિએ મને સંમોહિત કરીને 70 રૂપિયાની છેતરપિંડી કરી હતી. સંમોહન વિધા ત્રાટક દ્વારા જ વિકસિત થાય છે. મેં મારા જીવનમાં ત્રાટકનો ઘણો જ અભ્યાસ કર્યો છે. હું હંમેશા અન્યના કલ્યાણ માટે આધ્યાત્મિકતામાં તેનો ઉપયોગ કરું છું. મેં સંમોહનના અભ્યાસમાં ક્યારેય વધારે સમય આપ્યો નથી, મેં ત્રાટકનો ઉપયોગ માત્ર સંમોહન વિશે જાણવા માટે કર્યો છે. ત્રાટક દ્વારા સંમોહન શીખીને, લોકો વેપાર પણ કરે છે અને પોતાના સ્વાર્થ પૂરા કરે છે. જ્યારે મનુષ્ય કોઈપણ વિધાનો દુરુપયોગ કરે છે, ત્યારે સમજવું જોઈએ કે તેનું પતન નિશ્ચિત છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, સાધકોએ ખોરાક અને પ્રાણાયામ પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ. સાધકોએ હંમેશા સાત્વિક આહાર લેવો જોઈએ અને લાલ મરચાં, તળેલા ખોરાક અને મસાલાઓનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. અશુદ્ધ ખોરાક સાધકને અસર કરે છે અને જે વ્યક્તિ ખોરાક તૈયાર કરે છે તેના સંસ્કારો પણ ખોરાકને અસર કરે છે. જે વ્યક્તિ ખોરાક ખાય છે, તે વ્યક્તિના શરીરમાં ભોજન બનાવનારના સંસ્કારો જાય છે. જો ભોજન શુદ્ધ હોય તો પ્રાણ પણ શુદ્ધ થશે, જો પ્રાણ શુદ્ધ હોય તો મન પણ શુદ્ધ થાય છે, કારણ કે મનને શક્તિ પ્રાણથી જ મળે છે. પ્રાણને નિયંત્રિત કરીને પોતાની ઈચ્છા મુજબ ચલાવવાથી મન પર અધિકાર થવા લાગે છે અને ચિત્ત પર પ્રભાવ પડે છે. આંખ ઝબકાવાનું કાર્ય પણ પ્રાણ જ કરે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણને શુદ્ધ કર્યા પછી અને ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યા પછી,

લાંબા સમય સુધી પાંપણ ખુલ્લી રાખવાની આદત બની જાય છે. આંખ ઝબકાવનાર પ્રાણનું નામ 'કુર્મ' છે. તમામ પ્રાણોના પોતાના અલગ-અલગ કાર્યો હોય છે.

માર્ગદર્શકનું હોવું ઘણું આવશ્યક

પહેલાના સમયમાં વિદ્યાર્થીઓ ગુરુકુળમાં જતા હતા, જ્યાં વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ અને દીક્ષા આપવામાં આવતી હતી. શિક્ષણનો અર્થ એ છે કે પુસ્તકીય જ્ઞાન આપવામાં આવતું હતું, એટલે કે, શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હતો અને પછી દીક્ષા આપવામાં આવતી હતી. દીક્ષાની હેઠળ યોગનો અભ્યાસ આવે છે, ત્યાં જ ગુરુકુળના વિદ્યાર્થીઓને યોગનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હતો. દીક્ષાનો એમ તો અર્થ થાય છે 'દીક્ષિત કરવું', એટલે કે ગુરુ દ્વારા શિષ્ય પર શક્તિપાત કરીને પોતાના યોગબળને શિષ્યના સૂક્ષ્મ શરીરમાં પ્રવાહિત કરાવવું. યોગનો બધા પ્રકારનો અભ્યાસ ગુરુએ આપેલી સૂચના મુજબ કરવાનો હોય છે અને તેમના બતાવેલા માર્ગ પર ચાલવાનું હોય છે. આજકાલ એવું નથી, કારણ કે આજકાલ અયોગ્ય વ્યક્તિ પણ ગુરુપદ પર બેસે છે, જ્યારે આવા ગુરુઓમાં યોગ્યતા જ હોતી નથી. છતાં તેઓ ઘણા શિષ્યો બનાવે છે. વર્તમાન સમયમાં યોગ્ય ગુરુ મળવા ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. હું અંગત રીતે કેટલાક ગુરુઓને ઓળખું છું, જેઓ એ વિષય પર ઘણું બોલે છે કે જેનો તેઓને કોઈ અભ્યાસ નથી, અને ક્યારેક તે વિષય પર અસત્ય પણ બોલે છે.

સાધકો, ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા પહેલા એક સારા ગુરુની શોધ અવશ્ય કરવી અને પછી તેમના જ માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસની શરૂઆત કરવી જરૂરી છે. આવું ન વિચારો— "ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે ગુરુની શું જરૂર છે, બિંદુ અથવા જ્યોત પર જ તો ત્રાટક કરવાનો છે, હું ગુરુ વિના જ તેનો અભ્યાસ કરીશ" તમે ચોક્કસ પણે ગુરુ વિના ત્રાટક કરી શકશો, ઘણા અભ્યાસી ગુરુ વિના જ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, પરંતુ આપણે બધા જાણીએ છીએ કે આવા અભ્યાસી કેટલા સફળ થાય છે. આવા અનેક સાધકોએ મારો સંપર્ક કર્યો છે. અનુભવી ગુરુ સાધકને ત્રાટક વિષે વિગતવાર સમજાવશે. સાધક અમુક અંશે ત્રાટકનો અભ્યાસ તો કરી લેશે, પરંતુ માત્ર અનુભવી વ્યક્તિ જ તેનો ઉપયોગ કરવાની રીત જણાવશે. સાધક પોતાની બુદ્ધિથી ત્રાટકનો ઉપયોગ કરી શકશે નહીં અને તેનો કોઈ પર ઉપયોગ કરતી વખતે, ગુરુનું હાજર હોવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ત્રાટકનો ઉપયોગ કરતી

વખતે ગુરુ ખામીઓ અને અવરોધોને બારીકીથી સમજાવે છે. જરૂર પડે તો ગુરુ ખામીઓ પણ દૂર કરે છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે કોઈ સાધક કોઈના રોગનો ઈલાજ કરી રહ્યો હોય, આવા કાર્યો જ્યારે શરૂઆતમાં શીખવામાં આવે છે, ત્યારે ગુરુનું હાજર હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે દર્દીના રોગનો ઈલાજ કરતી વખતે, સાધકે પહેલા પોતાના ઉપર કવચ બનાવવાનું હોય છે. જો આમ ન કરવામાં આવે તો થોડી બેદરકારીને કારણે દર્દીના રોગનો અમુક ભાગ પ્રયોગકર્તામાં પણ પસાર થઈ શકે છે. જેના કારણે પ્રયોગકર્તા તે બીમારીથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. એ જ રીતે વિવિધ પ્રકારના કાર્યોમાં સાવધાની રાખવી પડે છે.

જો સાધક યોગનો અભ્યાસ કરે છે અને તેની સાધના સારી છે એટલે કે સાધકે ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે, તે ગુરુપદ પર જવા માંગે છે અથવા ગુરુપદ માટે લાયક છે, તો તેણે ત્રાટકના માધ્યમથી જ માર્ગદર્શનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સફળ સાધક બનવા માટે, ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ હોવો જરૂરી છે. તમે જેટલો વધુ અભ્યાસ કરશો તેટલી જ વધુ સફળતા મળશે. શક્તિપાત ત્રણ રીતે કરવામાં આવે છે:- સ્પર્શ દ્વારા, આંખો દ્વારા (ત્રાટક દ્વારા) અને સંકલ્પ દ્વારા. મોટાભાગના ગુરુઓ સ્પર્શ દ્વારા શક્તિપાત કરે છે, આ રીતે ગુરુ દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવેલ યોગબળ શિષ્યની અંદર સંપૂર્ણ રીતે સમાઈ જાય છે. જ્યારે શક્તિપાત આંખો દ્વારા કરવામાં આવે છે, ત્યારે થોડી માત્રાનો યોગબળ, અહીં અને ત્યાં અંતરીક્ષમાં વિખરાઈ જાય છે. સંકલ્પ દ્વારા શક્તિપાત કરવાની રીત જુદી-જુદી પ્રકારની હોય છે. સંકલ્પ દ્વારા શક્તિપાત ત્યારે જ અસરકારક બને છે જ્યારે શક્તિપાત કરનારનું મન ખૂબ જ દૃઢ નિશ્ચયવાળું હોય અને સાધકે કઠોર સંયમ રાખવો પણ જરૂરી છે. શક્તિપાત કરનારે બ્રહ્મચર્યનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ. જે બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરે તે શક્તિપાત સમયે વધુ યોગબળ બહાર કાઢી શકશે નહીં, તેના કારણે નિષ્ફળતા પ્રાપ્ત થવાનો ભય રહે છે.

પ્રિય સાધકો! ચાલો હું તમને વધુ એક માહિતી આપું. વર્તમાન સમયમાં હું એવા કેટલાક લોકોને મળ્યો જેમણે મને કહ્યું- મારા સાત ચક્ર ખુલ્લા છે, મારી પાસે કોઈ ચોક્કસ દેવ કે દેવીની સિદ્ધિ છે વગેરે. આ લોકો આટલી યોગ્યતાનો દાવો કરતા હતા, છતાં તેઓ મારી પાસેથી માર્ગદર્શન લેવા માંગતા હતા. મેં તેઓને શાંતિથી સમજાવ્યું, "તમારું કોઈ ચક્ર હજી સુધી ખુલ્યું નથી, તમે સંપૂર્ણપણે ભ્રમમાં છો, સારા ગુરુના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરો." તેઓ મારી વાત સાંભળીને દુઃખી થયા, તેમના ચહેરા પર એવું લાગતું હતું કે મેં તેમને કોઈ અપશબ્દ કહ્યો હોય. મને ખબર નથી કે મારા શબ્દોની તેમના પર કેટલી અસર થઈ,

પરંતુ એ ચોક્કસ પણે થયું કે કેટલાક લોકોએ મારી સાથે સંપર્ક તોડી નાખ્યો છે. હું જે લોકોની વાત કરી રહ્યો છું, તેમાંથી કેટલાક ગુરુપદ પર છે અને બીજાનું માર્ગદર્શન કરી રહ્યા છે. આવી અવસ્થામાં જ્યારે ગુરુ પોતે જ આધ્યાત્મિક જીવનમાં ભ્રમિત છે, બીજાને શું માર્ગદર્શન આપશે.

કેટલાક અભ્યાસીઓ ગુરુ વિના ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે. આવા અભ્યાસીઓ ટેલિવિઝનમાંથી, યુટ્યુબના વીડિયો જોઈને, બજારમાં ઉપલબ્ધ પુસ્તકો વાંચીને અને સાંભળીને અભ્યાસ કરવા લાગે છે અને પોતાને ઉચ્ચકોટિના યોગી પણ માનવા લાગે છે. ધ્યાન કરતી વખતે, થોડા દિવસો પછી, પ્રાણ સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં હિલચાલ કરવા લાગે છે, તેને જ ચક્રોનું જાગરણ સમજવા લાગે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કપાળ પર ધ્યાન કરતી વખતે, થોડા મહિના પછી, કપાળમાં અને તેની આસપાસની નાડીઓમાં હલનચલન થવા લાગે છે, આવું પ્રાણને કારણે થાય છે. અભ્યાસી સમજે છે કે તેનું આજ્ઞા ચક્ર ખુલી ગયું છે. એ જ રીતે, જ્યારે માથાના ઉપરના ભાગમાં ગલીપચી થાય છે, ત્યારે તેઓ એવું સમજી લે છે કે તેમનું સહસ્રારચક્ર ખુલી ગયું છે. જ્યારે આવી યોગ્યતા ધરાવનાર વ્યક્તિ બીજાને માર્ગદર્શન આપે ત્યારે સાધકોનું શું થશે? જો અનુભવી ગુરુના દેખરેખ હેઠળ અભ્યાસ કર્યો હોત તો કોઈ ભ્રમ વળી સ્થિતિ ન હોત.

હંમેશા યાદ રાખો કે સહસ્રાર ચક્ર છેલ્લા જન્મમાં વિકસિત થઈને ખુલે છે, તેના ખુલવાથી અભ્યાસીને જીવન્મુક્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે અને તત્ત્વજ્ઞાનથી યુક્ત થાય છે. ઘણા ગુરુઓ કહે છે કે તેમની કુંડલિની ઉર્ધ્વ થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી જઈ રહી છે, પરંતુ તેમની કુંડલિની જાગૃત થઈ જ નથી થઈ. કેટલાક ગુરુ કુંડલિની જાગૃત કરવા માટે પૈસા પણ લે છે. ચાલો હું તમને બે શબ્દોમાં કહું છું, સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ થવાથી યોગ્ય અવસ્થામાં કુંડલિની જાગરણનો સમય આવે છે. આ માટે સાધકોએ ઘણા વર્ષો સુધી કઠોર સાધના કરવી પડે છે. આંતરિક વિકાસ કોઈની કૃપાથી નહીં, પોતાના અભ્યાસથી થાય છે. ક્યારેક એવું જોવા મળ્યું છે કે કેટલાક લોકો એવું પણ કહે છે કે હું આ દેવતાનો અવતાર છું. મને અમુક દેવતા સિદ્ધ છે વગેરે. આવા ભ્રમિત લોકો માટે હું શું લખું કે તેઓ મૂંઝવણમાં છે, તેઓ પોતાને જે માને છે તેઓ તે નથી. આ બધાનું કારણ એ છે કે તેઓએ કોઈ યોગ્ય ગુરુની દેખરેખમાં સાધના કરી નથી.

ત્રાટકના અભ્યાસીઓ, તમે આવી કોઈ મૂંઝવણમાં ન પડો, તેના માટે અનુભવી ગુરુની શોધ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. જોકે, આજકાલ અનુભવી ગુરુઓ ઓછા મળે છે. જેઓ

સારા ગુરુ હોય છે, તેઓ મોટાભાગે દેખાળો કરતાં નથી પણ સાદગીથી જ જીવે છે, તેથી સમાજ છેતરાય છે. સારા ગુરુઓ પોતાને છુપાવી રાખે છે અને સમાજમાં ખુલ્લેઆમ બહાર આવતા નથી. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેઓ ઈશ્વરીય કાર્ય કરતા રહે છે, પછી ગુપ્ત રીતે પોતાનું જીવન જીવે છે. અભ્યાસીઓ! જો તમને કોઈ યોગ્ય ગુરુ મળશે, તો તે તમને તૈયાર કરીને હીરામાં ફેરવશે, નહીં તો તમે કાયના ટુકડા જેવા જ રહી જશો. ગુરુની કૃપાથી શિષ્યને ગુપ્ત પદ્ધતિઓ શીખવવામાં આવે છે. ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા દ્વારા જ ઘણી બધી પરંપરા આગળ વધે છે. સત્ય તો એ છે કે માત્ર યોગ્ય ગુરુઓની જ અછત નથી, લાયક શિષ્યોની પણ અછત છે. આ વાસ્તવિકતા છે.

ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ કેવી રીતે કરવો

કેટલીક એવી ગુપ્ત વાતો હોય છે જે ગુરુ પોતાના શિષ્યને જ ગુપ્ત રીતે કહે છે, એટલે કે ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા હેઠળ યોગના ગુપ્ત રહસ્ય માત્ર પોતાના પ્રિય અને સુયોગ્ય શિષ્યને જ કહે છે. આને જાહેરમાં કહેવામાં આવતું નથી જેથી આવા ગુપ્ત વિધાના પ્રયોગની માહિતી દુષ્ટ સ્વભાવની વ્યક્તિ સુધી ન પહોંચે. આવા લોકો આ વિધાનો ખોટા હેતુ માટે ઉપયોગ કરી શકે છે, જેનાથી સમાજને નુકસાન થઈ શકે છે. આજકાલ સમાજમાં તમામ પ્રકારના લોકો હાજર છે. કેટલાક દુષ્ટ બુદ્ધિવાળા લોકો આવા ગુપ્ત જ્ઞાન વિશે જાણીને સમાજમાંથી લાભ મેળવવાની શોધમાં હોય છે. હાલમાં આવા કેટલાય માણસો જોવા મળે છે જેઓ પોતાની દુકાનો જમાવી રહ્યા છે. દુઃખી ભોળી-નિર્દોષ જનતા આવા લોકોની જાળમાં ફસાઈ જાય છે અને છેતરાય જાય છે.

અહીં હું તમને કેટલાક સરળ પ્રયોગો વિશે જણાવીશ. આ વાંચ્યા પછી, સાધક અભ્યાસ કરી શકે છે, અભ્યાસ થઈ જાય પછી તેનો ઉપયોગ પણ કરી શકાય છે. હું તમને ફરી એકવાર કહું છું- ત્રાટકના ઉપયોગ વિશે જાણવા માટે, તમારા ગુરુ પાસેથી પ્રત્યક્ષ શીખો. જ્યારે કોઈ સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં ઘણો સમય વિતાવે અને અનુભવવા લાગે કે હવે તે ત્રાટકનો ઉપયોગ કરી શકશે, આવી ભાવના કે વિચાર તેના અંતઃકરણમાં આવવા લાગે, ત્યારે જ સાધકે ત્રાટકની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારવું જોઈએ. જો સાધકના મનમાં ત્રાટકનો ઉપયોગ કરવા માટે કોઈ બેચેની કે ઉતાવળ હોય ત્યારે એવું ન કરવું. ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ સૂક્ષ્મ રીતે થાય છે, તેથી સાધકની ઈચ્છા શક્તિ ચોક્કસ

પ્રબળ હોવી જોઈએ. નબળી ઈચ્છાશક્તિવાળા સાધકનો પ્રયોગ સફળ થતો નથી. બળવાન સંકલ્પ એવા સાધકોનો હોય છે જેઓ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે યોગનો અભ્યાસ પણ કરે છે અને પ્રાણાયામ પણ કઠોરતાથી કરે છે. આવા સાધકોએ સાત્ત્વિક આહાર લેવો જોઈએ, ગુરુએ આપેલા મંત્રોનો જપ પણ કરવો જોઈએ અને બ્રહ્મચર્યનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું જોઈએ. આ તમામ પ્રકારના અભ્યાસ કરવાથી ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે, સાધકનું ચિત્ત જેટલું શુદ્ધ હશે, તેટલી તેની ઈચ્છા શક્તિ પ્રબળ થશે.

ત્રાટકના ઉપયોગકર્તાએ ઓછામાં ઓછા એક કલાક માટે દરેક પ્રકારની ત્રાટક પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, એટલે કે બિંદુ ત્રાટકથી લઈને સૂર્ય પર ત્રાટક સુધી, ઓછામાં ઓછો એક કલાકનો અભ્યાસ ચોક્કસ હોવો જોઈએ. આના કરતા ઓછા સમયમાં કરવામાં આવેલ અભ્યાસ સાધકના કાર્યમાં નિષ્ફળતાનું કારણ બની શકે છે. આ તમામ પ્રકારના અભ્યાસમાં, સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો ઘણો મહત્વપૂર્ણ છે, તેથી સૂર્ય પર ત્રાટકનો શક્ય તેટલો વધુ અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

અહીં હું તમને એક નાનકડો પ્રયોગ કરવા માટે કહી રહ્યો છું- જો કોઈને તાવ આવ્યો હોય, તેનો તાવ દૂર કરવો હોય અથવા સંપૂર્ણપણે તાવથી છુટકારો અપાવવા માંગતા હોય, તો આ પ્રકારે ક્રિયા કરો. દર્દીને જમીન પર અથવા ખાટલા પર સાદડી કે ઘાબડા પર સૂવાડી દો. દર્દી શવાસન મુદ્રામાં સાદડી પર સૂતેલો હોવો જોઈએ, દર્દીની આંખો બંધ હોવી જોઈએ. પ્રથમ પ્રયોગકર્તાએ દર્દીનું ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવું, પછી ગુરુ દ્વારા આપવામાં આવેલ મંત્રથી પોતાના પર કવચ ધારણ કરે, જેથી દર્દીનો રોગ પ્રયોગકર્તામાં પ્રવેશી ન શકે. પછી ફરી એકવાર તમારી આંખો દર્દીના ચહેરા પર કેન્દ્રિત કરો અને લાંબો 'ઐ' મંત્ર બોલો. આ પછી, તમારી દૃષ્ટિ દર્દીના મસ્તક પર કેન્દ્રિત કરો, અને આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી વાદળી કિરણોને તેના મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરાવો અને સંદેશ મોકલો- તમારો તાવ ધીમે-ધીમે ઓછો થઈ રહ્યો છે અથવા બોલીને દર્દીને કહો કે તમારો તાવ ધીમે-ધીમે ઓછો થઈ રહ્યો છે, આ તાવ હમણાં જ થોડી વારમાં ઉતરી જશે. પછી ત્રાટક કરતી વખતે માથાથી પગ સુધી નજર ધીરે-ધીરે ફેરવો, પગના અંગૂઠાની નજીક જઈને, પગથી બે-ત્રણ ફૂટના અંતર સુધી દૃષ્ટિ ફેરવીને માથાને ઝાટકી દો. આ પ્રકારે માથું ઝાટકવાનું અર્થ એટલે કે ત્રાટક દ્વારા નિકડેલા થોડા તાવને દૂર ફેંકવામાં આવે છે. એક જ વારમાં આ ક્રિયા કરવાથી તાવ ઓછો થશે નહીં, શરૂઆતમાં પ્રયોગકર્તાએ આ પ્રક્રિયા ઘણી વખત કરવી પડશે, જો આ પ્રક્રિયાથી પણ તાવ ઓછો ન થાય તો બીજું કશું વિચારશો નહીં. શરૂઆતમાં, જ્યારે

પ્રયોગકર્તા તાવને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે તે નિષ્ફળ પણ થઈ શકે છે, સફળતા ધીમે-ધીમે જ મળે છે. તાવ ઉતારતા પહેલા જો પ્રયોગકર્તા પ્રાણાયામ પણ કરે તો સારું છે, આ પ્રકારના પ્રાણાયામમાં આંતરિક કુંભકનું મહત્વ ઘણું વધારે છે. જો વારંવાર પ્રયત્નો કર્યા પછી પણ તાવ ઓછો થતો ન હોય, તો પ્રયોગકર્તાના અભ્યાસમાં કંઈક ખામી છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે ત્રાટકના સાધકે યોગનો અભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ, તો જ ત્રાટકમાં પ્રારંગતા પ્રાપ્ત થઈ શકશે, કારણ કે યોગનો અભ્યાસ કરવાથી સમાધિ દ્વારા ચિત્તની વૃત્તિઓનો ઝડપથી નાશ કરી શકાય છે અને ચિત્તમાં નિર્મળતા પણ ઝડપથી આવે છે. જે અભ્યાસી માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને જ મહારત પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે તે અભ્યાસી ભ્રમથી યુક્ત હોય છે, તેણે યોગનો અભ્યાસ તો કરવો જ પડશે કારણ કે ત્રાટક યોગનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે, તેના દ્વારા મનની ચંચળતાને રોકીને તેને એકાગ્ર કરીએ છીએ. તેની એકાગ્રતામાં જ જબરદસ્ત શક્તિ છે. તેથી મૌન વ્રતનું પણ અભ્યાસી પાલન કરે છે.

જે અભ્યાસીએ યોગના અભ્યાસ કરીને કંઈ ચક્ર ખોલ્યું છે, આવા અભ્યાસીઓની ઈચ્છા શક્તિ ઘણી જ શક્તિશાળી થઈ જાય છે. જ્યારે આવો અભ્યાસી ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તે નિષ્ફળ થતો નથી. કંઈ ચક્રની આગળ અને બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે તે પહેલાની અવસ્થાવાળો સાધક ત્રાટકના પ્રયોગમાં સફળ થવા લાગે છે, તેના દ્વારા કરવામાં આવેલ કાર્ય આશ્ચર્યજનક લાગે છે કારણ કે આવો સાધક સમાધિના અભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મ શક્તિઓનો સ્વામી બનવા લાગે છે અને સૂક્ષ્મ જગતની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ જેને સિદ્ધિઓ કહે છે, તેની સામે ઉપસ્થિત થઈને તેને વિવિધ પ્રકારની લાલચ આપે છે. જો આ અવસ્થાવાળો અભ્યાસી ઈચ્છે તો તે બીજા નવા સાધકના નીચલા ચક્ર ખોલી શકે છે. આ ત્યારે જ શક્ય બનશે જ્યારે જેના ચક્ર ખોલવાના છે, તે સાત્વિક સ્વભાવનો અને ત્રાટક અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસી હોય, એટલે કે તે સુયોગ્ય પાત્ર હોવો જોઈએ. જો પ્રયોગકર્તા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરનાર, દુષ્ટ સ્વભાવ ધરાવનાર અથવા અધર્મી પર પ્રયોગ કરે, તો તે નિષ્ફળ જશે કારણ કે આવા વ્યક્તિનું શરીર ખૂબ જ અશુદ્ધતાવાળું હોય છે. ત્રાટક દ્વારા કરવામાં આવેલ શક્તિપાતની તેને અંદર કોઈ અસર થતી નથી.

જે સાધકોનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્લું છે અથવા જેમની કુંહલિની પૂર્ણ યાત્રા કરીને સ્થિર થઈ ગઈ છે, તેવા અભ્યાસી દ્વારા ત્રાટકનો ઉપયોગ સંપૂર્ણપણે સફળ થાય છે અને તેઓની તુલના ઉચ્ચ વર્ગના માર્ગદર્શકોમાં કરવામાં આવે છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર અભ્યાસી કોઈપણ સાધકના મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિસ્થાન ચક્ર, નાભિ ચક્ર અને હૃદય ચક્રને સરળતાથી

ખોલી શકે છે. પરંતુ આવો અભ્યાસી કંઠ ચક્રને ખોલી શકતા નથી, કારણ કે કંઠ ચક્રની રચના ખૂબ જ જટિલ હોય છે. તેનામાં સંમોહન દ્વારા ઘણી બધા કાર્યો કરવાની ક્ષમતા હોય છે, પરંતુ આવી ઉચ્ચ અવસ્થાનો સાધક મોટેભાગે સંમોહનના ચક્કરમાં ફસાતો નથી, તે આધ્યાત્મિક કાર્યો માટે ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે.

આજકાલ, ઘણા નવા સાધકો થોડો અભ્યાસ કર્યા પછી પોતાને પારંગત માનવાની ભૂલ કરે છે. ઘણા અભ્યાસી મને પૂછે છે- "હું ત્રાટક ક્યારે સિદ્ધ થશે અને મને ક્યારે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે?" હું તમને ટૂંકમાં કહી દઉં- ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે જે અનંત છે. જ્યાં સુધી વૃત્તિ ચિત્તમાં રહેશે ત્યાં સુધી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો પડશે. અભ્યાસીને સિદ્ધિ ત્યારે મળે છે જ્યારે તેમનો સૂક્ષ્મ વિકાસક્રમ ચાલી રહ્યો હોય, છતાં પણ દરેકને પૂર્વજન્મના કર્માનુસાર સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. ત્રાટકકર્તા ભલે ઘણો મોટો અભ્યાસી હોય, તે ત્રાટકનો પ્રયોગ કરીને કોઈ સાધકને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરાવી શકતો નથી. અભ્યાસીએ કઠોર સાધના કરી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ પછી પણ અભ્યાસીના કર્મ અનુસાર જ નિશ્ચિત થશે કે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થશે કે નહીં. હું સહજ ધ્યાન યોગના માર્ગનો યોગી છું, તેથી જ સાત્ત્વિક સાધનના વિષયમાં જ જાણું છું, તંત્ર માર્ગ વિશે જાણતો નથી.

જે અભ્યાસીઓએ સાત્ત્વિક સાધનાનો અભ્યાસ કર્યો નથી એટલે કે જેનો માર્ગ સાત્ત્વિક નથી, આવા અભ્યાસીઓની કુંભડલિની જાગરણ વિશે મને કોઈ જાણકારી નથી. હું ચોક્કસ પણે એટલું જાણું છું કે કુંભડલિનીને જાગૃત કરવા માટે ચિત્તમાં શુદ્ધતા હોવી જોઈએ. ત્રાટકના ઘણા અભ્યાસીઓ જેમને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી તેઓ પણ ત્રાટકનો ઉપયોગ કરીને લોકોને આશ્ચર્યચકિત કરી શકે છે. તેઓ લાંબા સમય સુધી ચોક્કસ પ્રકારનો અભ્યાસ કરતા રહે છે, તો જ આવા કાર્યો કરવું શક્ય બને છે. જાદુગરો ત્રાટક દ્વારા પ્રેક્ષકોને સંમોહિત કરીને પોતાની વાત માનવડાવે છે, ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા, તેઓ અમુક નિશ્ચિત વસ્તુઓને એક જગ્યાએથી ઉપાડીને બીજી જગ્યાએ મૂકે છે, અને ત્રાટક દ્વારા નાની-નાની કઠોર વસ્તુઓને વચ્ચેથી વાળી દે છે.

હું એક યોગી છું, તેથી અધ્યાત્મ સાથે સંબંધિત ત્રાટક પર આખો લેખ લખી રહ્યો છું. મેં ઘણા વર્ષોથી યોગના અભ્યાસની સાથે ત્રાટકનો અભ્યાસ પણ કર્યો છે અને ત્રાટકનો ઉપયોગ માર્ગદર્શન માટે કરું છું. મેં સંમોહન વિશે લખ્યું નથી કારણ કે તે મારો માર્ગ નથી. જો સંમોહનનો ઉપયોગ સારા કાર્યો માટે કરવામાં આવે છે, તો તે ચોક્કસ પણે ખૂબ સારી વિધા છે. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં સંમોહનનો ઉપયોગ અમાનવીય કાર્યો માટે કરનારા દુષ્ટ

લોકોની કમી નથી, તેથી સંમોહન વિશે લખી રહ્યો નથી. જો કે હું સંમોહનનો કુશળ પ્રયોગકર્તા નથી, તેમ છતાં મેં તેને સમજવા માટે 1993 અને 1996 માં કેટલાક પ્રયોગો કર્યા હતા, તે બધા પ્રયોગોમાં હું સફળ રહ્યો હતો. પછી ફરી ક્યારેય તેનો ઉપયોગ કર્યો નથી, એવું સમજો કે આ વિધાને સંપૂર્ણપણે ત્યાગી દીધી.

કોઈને સંમોહિત કરવા માટે, અભ્યાસીની આંખોમાં એટલું તેજ હોવું જોઈએ કે સામેની વ્યક્તિ દૃષ્ટિ ના મળાવી શકે, નજર મળતાની સાથે જ તે પોતાની આંખો બંધ કરી લે અથવા એક તરફ ફેરવી લે. જો આમ ન થાય તો સંમોહિત કરવાની ક્ષમતા હજી વિકસિત થઈ નથી, હજું વધુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરો. જ્યારે સામેની વ્યક્તિ તમારી આંખોમાં જોઈ ન શકે એટલે કે તમારી સાથે આંખ ન મળાવી શકે, ત્યારે જ સંમોહન કરવાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો જોઈએ. તેનો પ્રયોગ કરવાની સામાન્ય રીત એ છે કે તમે ત્રાટકનો ઉપયોગ કોઈ એવી વ્યક્તિ પર કરો જે રસ્તા પર તમારી આગળ ચાલી રહ્યો હોય અને તમે તેની પાછળ-પાછળ ચાલતા હોય. આગળની વ્યક્તિના માથાના પાછળના ભાગ પર એટલે કે નાના મગજ (લઘુ મસ્તક) પર ત્રાટક કરો. તમારી આંખોમાંથી નીકળતી તેજસ્વી વાદળી કિરણો તેના માથાના પાછળના ભાગમાં ઊંડે સુધી પ્રવેશી જશે. તે જ સમયે, તમારા મનની અંદરથી તે વ્યક્તિને સૂક્ષ્મ રૂપથી સંદેશ આપો- "તમે ઊભા રહો, તમે ઊભા રહો, હું કહું છું કે તમારે ઊભું જ રહેવું પડશે." એ જ રીતે વારંવાર સંદેશો મોકલો. તમે જોશો કે તે ઊભો રહેતો નથી, તે ચાલી જ રહ્યો છે. તમે થોડા પણ નિરાશ ન થાઓ, ત્યારબાદ થોડા સમય પછી તે વ્યક્તિને સમાન સંદેશ આપો. થોડા દિવસો સુધી આ રીતે જ જુદા-જુદા લોકો પર પ્રયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો. તેની સાથે-સાથે તમે કઠોર અભ્યાસ પણ ચાલુ રાખો. થોડા દિવસો સુધી તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી તમે જોશો કે સામેની વ્યક્તિ અટકી જશે. પછી તમે એ જ રીતે સંદેશ આપો- તમે પાછળ ફરીને જુઓ, એ જ સંદેશ વારંવાર આપો, આ પ્રકારે નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી, થોડા દિવસો પછી તમે જોશો કે સામેની વ્યક્તિ પાછળ મૂડીને જોવા લાગશે. એ જ રીતે લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરવો પડે છે. એક સમય એવો પણ આવશે જ્યારે તમારી આગળ ચાલનાર વ્યક્તિ તમારા સંદેશ અનુસાર જ કરશે. તે વ્યક્તિને જરા પણ ખબર નહીં પડે કે હું કેમ અટકી ગયો કે કેમ પાછળ જોઈ રહ્યો છું?

આ પ્રક્રિયા આ રીતે થાય છે- ત્રાટકના અભ્યાસથી અભ્યાસીનું મન અત્યંત શક્તિશાળી બને છે. તે જેના પર પ્રયોગ કરી રહ્યો છે તે એક સામાન્ય સંસારી વ્યક્તિ છે, તેણે પોતાના મનને સશક્ત કરવા માટે કોઈ પ્રયાસ કર્યો નથી, તેથી તેનું મન નબળું હોય

છે. અભ્યાસીની આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી વાદળી કિરણો અત્યંત શક્તિશાળી હોય છે. આ કિરણો મનનું જ તેજસ્ રૂપ છે. જ્યારે સાધકનું તેજસ્વી રૂપમાં મન તે વ્યક્તિના લઘુ મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તે વ્યક્તિના નબળા મનને પોતાના અધિકારમાં કરી લે છે. તે વ્યક્તિ એ જાણી શકતો નથી કે તેની સાથે શું થઈ રહ્યું છે? તે સમયે અભ્યાસી પોતાના મનમાં સંકલ્પ કરે છે કે તે રોકાઈ જાવ અથવા પાછળ તરફ જોવો. ત્યારે તે વ્યક્તિનું મન સ્વતંત્ર નિર્ણયો લઈ શકતું નથી, તેના બદલે અભ્યાસીનું મન જ તેના શરીરને નિયંત્રિત કરવા લાગે છે. આ વિષય વિશે તે વ્યક્તિને કંઈપણ ખબર હોતી નથી.

એ જ રીતે જુદા-જુદા પ્રયોગો કરી શકાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ સૂઈ રહી હોય તો તમે તેને સંદેશો આપીને જગાડી શકો છો. તે બેઠેલી વ્યક્તિ આંખો બંધ કરીને સૂતી રહેશે, તેને પોતાનો હોશ નહીં હોય અથવા તે ઉઠીને બેસે તો તે જાગી પણ શકે છે. જો સાધક યોગનો અભ્યાસ કરતો હોય અને તેનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્લું હોય, તો આવો અભ્યાસી અન્ય વ્યક્તિના શરીરના દુઃખાવાને ક્ષણભરમાં મટાડી શકશે, પછી તે માથાનો દુખાવો હોય, પેટમાં દુખાવો હોય કે હાથ-પગનો દુખાવો હોય. તેના માટે આ પ્રકારનું કાર્ય કરવું મુશ્કેલ નથી, પરંતુ જે વ્યક્તિને આ બાબતમાં કોઈ જાણકારી નથી તેના માટે આ આશ્ચર્યજનક કાર્ય છે.

મેં આ પ્રકારના ઘણા કાર્યો કર્યા છે, પણ આ કાર્યો વિશે કોઈને કહ્યું નથી. એકવાર આવું જ કાર્ય કરતી વખતે અન્ય એક વ્યક્તિને શંકા ગઈ. આ ઘટના ફેબ્રુઆરી 1993માં બની હતી. તે સમયે મિરજ (મહારાષ્ટ્ર)માં હું શ્રી ગુરુમાતાના આશ્રમમાં રહેતો હતો. હું આશ્રમ માટે કેટલીક વસ્તુઓ ખરીદવા કોઈની સાથે બજારમાં ગયો હતો. જે મારી સાથે બજારમાં આવ્યો હતો, બજારમાં ચાલતી વખતે પગની એડી અને પંજામાં દુખાવો થવા લાગ્યો, પગના દુખાવાને કારણે તે ચાલી શકતો ન હતો. મેં પૂછ્યું, "ભાઈ, પીડા ક્યાં થઈ રહી છે?" મારા દ્વારા આવું પૂછવાથી તે થોડો ગુસ્સે થયો અને બોલ્યો- "કેટલી વાર કહું કે, અહીં દર્દ થાય છે." તે મારા ચહેરા તરફ જોવા લાગ્યો, પછી આંગળીઓના ઈશારાથી બતાવ્યું. તેણે મારી સામે જેવું જોયું, કે મેં પોતાનું કાર્ય કરી લીધું. થોડી વાર બાદ તે ઊભો થયો અને બોલ્યો- "મારુ દર્દ ક્યા જતું રહ્યું? હવે તો દર્દ નથી થઈ રહ્યું." હું હસ્યો પણ કસુ બોલ્યો નહીં. તે ઊભો થઈ ગયો અને બોલ્યો- "આનન્દ કુમાર, બતાવો, મારી પીડા ક્યાં ગઈ, મને ખબર છે કે તમે મારી પીડા દૂર કરી છે." મેં કશું કહ્યું નહીં, તેણે આશ્રમમાં આવીને ઘણા લોકોને આ કહ્યું, પરંતુ મેં તેની તરફ ધ્યાન આપ્યું નહીં કારણ કે હું ઇચ્છતો ન હતો કે મારા આ કાર્ય વિશે કોઈને ખબર પડે. પરોપકાર ક્યારેય કહીને ન કરવું જોઈએ, અને એ

બતાવીને પણ કરવામાં આવતું નથી. પરોપકાર તેને જ કહેવાય કે બીજું કોઈ જાણી પણ ન શકે કે આ કાર્ય કોણે કર્યું છે.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં પરિપક્વ થવા પછી સંમોહન કરવાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ અભ્યાસમાં, કેટલાક સાધકો ઝડપથી સફળ થવા લાગે છે, કેટલાક સાધકો ઝડપથી સફળ થઈ શકતા નથી. આનું કારણ સાધકોનો પોતાનો અભ્યાસ, સંસારમાં તેમનો વ્યવહાર અને તેમનો આંતરિક વિકાસ જ છે. સંમોહનનો ઉપયોગ મનુષ્યોને તેમના ભૂતકાળના જન્મોની યાદ અપાવવા અને તેમને તે જીવનની મુખ્ય ઘટનાઓ બતાવવા માટે કરવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિને તેના ભૂતકાળના જન્મોની ઘટનાઓ દેખાડવામાં આવે છે તેને કૃત્રિમ ઊંઘમાં સુવાડવામાં આવે છે અને પછી તેને તેના પાછળના જન્મોની યાદ કરાવવામાં આવે છે, એટલે કે તે જન્મના દૃશ્યો બતાવવામાં આવે છે. કૃત્રિમ ઊંઘમાં સુવાડાવેલી વ્યક્તિની સ્થિતિ અર્ધનિદ્રા જેવી હોય છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે તેને પોતાનો પાછલો જન્મ કેવી રીતે યાદ આવવા લાગે છે અથવા તે જન્મના દૃશ્યો કેવી રીતે દેખાવા લાગે છે? આ બધાનો જવાબ એ છે કે તેના ચિત્તમાં રહેલા તેના પાછલા જન્મના સંસ્કારો જ તેને યાદ કરાવે છે કારણ કે મનુષ્ય જે પણ કર્મ કરે છે, તે કર્મોના સંસ્કારો તેના ચિત્તમાં હાજર રહે છે. તે જ સંસ્કારોનો સાક્ષાત્કાર થવાથી તે વ્યક્તિને યાદ આવવા લાગે છે.

કૃત્રિમ ઊંઘમાં સુવાડવા માટે અનેક પ્રકારની પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાલમાં ક્રિસ્ટલ બોલની મદદથી પણ સંમોહન કરવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિને સંમોહિત કરવામાં આવે છે તેને સૂવાડી દેવામાં આવે છે, પછી ક્રિસ્ટલ બોલને તેની આંખોની સામે થોડા અંતરે લોલકની જેમ ધીમે-ધીમે હલાવવામાં આવે છે, સંદેશ આપતા પહેલા, જે વ્યક્તિને સંમોહિત કરવાની હોય છે તેને ક્રિસ્ટલ બોલ જોવા માટે સંમોહનકર્તા કહે છે. પછી સંમોહનકર્તા કહે છે- "તમને ઊંઘી આવી રહી છે, તમને ઊંઘ આવી રહી છે. હવે તમે ઊંઘવા જઈ રહ્યા છો." એજ રીતે તે થોડા સમય સુધી સંદેશો આપવાનું ચાલુ રાખે છે. થોડા સમય પછી, તે વ્યક્તિની આંખો બંધ થતી દેખાશે, એવું લાગશે કે તે ઊંઘવાનો છે, પછી તે ઊંઘી જશે. કૃત્રિમ ઊંઘમાં સૂઈ ગયા પછી, પ્રયોગકર્તા તેને વારંવાર સંદેશો આપતો રહે છે, પછી તેના ચિત્તમાં રહેલા સંસ્કારો અનુસાર તેના પાછલા જન્મની યાદ આવવા લાગે છે. અહીં મહત્વની બાબત એ છે કે તે વ્યક્તિ દ્વારા જે કહેવામાં આવે છે તે બધું સાચું છે કે કેમ તે સંપૂર્ણપણે કહેવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. આ મારો અંગત અભિપ્રાય છે કારણ કે દરેક માનવીના ચિત્ત પર કર્માનુસાર અલગ-અલગ પ્રકારના કર્માશયો હોય છે. જે લોકોનું ચિત્ત તમોગુણથી

આચ્છાદિત છે, એટલે કે તેઓ દિવસ-રાત નશાનું સેવન કરે છે, તેમના પર કૃત્રિમ ઊંઘ માટે સંમોહન કેટલું સફળ થશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે તેઓ પોતે નશાની હાલતમાં બની રહે છે. તેથી, સંમોહન દરેક વ્યક્તિ પર કરી શકાતું નથી, તેના માટે યોગ્ય પાત્ર હોવું જરૂરી છે.

સંમોહિત થયેલો વ્યક્તિ તેના પાછલા જન્મોની મુખ્ય ઘટનાઓને યાદ કરીને બતાવવા લાગે છે. જો સંમોહનના દૃષ્ટિકોણથી જોવામાં આવે તો, તેમના દ્વારા બતાવવામાં આવેલ સત્ય જ કહેવામાં આવશે, હું પણ તે જ કહીશ- હા તે સાચું હશે. પણ એક કડવું સત્ય છે- બધી વાત સાચી નથી હોતી કારણ કે પોતાના પાછલા જન્મની વાત કહેતી વખતે તે એવી અવસ્થામાં આવી જાય છે કે જ્યાં મનનો વ્યાપાર ચાલવા લાગે છે, તે સમયે વ્યક્તિ પોતાના મન પ્રમાણે પણ કહેવા માંડે છે. આવી સ્થિતિમાં તે જાણી જોઈને જૂઠું બોલતો નથી. પરંતુ મનના કારણે ભૂતકાળના માનસિક વિચારો પણ સામે આવે છે, તે સમયે પૂર્વજન્મની ઘટનાઓ સંપૂર્ણ સાચી નથી હોતી.

જે વ્યક્તિનું ચિત્ત સાત્વિકતાથી વધુ ભરેલું હોય છે તેના શબ્દો મોટાભાગે સાચા જ હશે. જે વ્યક્તિના ચિત્તમાં તમોગુણનું આધિપત્ય છે અને વર્તમાન જન્મમાં તે અધર્મી કાર્યો કરી રહ્યો છે, તેવા વ્યક્તિ દ્વારા સંમોહન અવસ્થામાં જે કંઈપણ કહેવામાં આવે તે સંપૂર્ણ સત્ય હોતું નથી. કેટલાક લોકોનો સ્વભાવ એવો હોય છે કે તેઓ મનમાં કાલ્પનિક યોજનાઓ બનાવતા રહે છે અથવા કાલ્પનિક વિચારોમાં ખોવાયેલા રહે છે, તેઓ પણ સત્ય કહેવામાં નિષ્ફળ જાય છે કારણ કે તમોગુણી વૃત્તિનો સ્વભાવ એવો છે કે તે અંધકારથી આચ્છાદિત રહે છે. આવી વૃત્તિ દ્વારા દર્શાવવામાં આવેલ દૃશ્ય સંપૂર્ણપણે સ્પષ્ટ હોતું નથી, પરંતુ અંધકારથી યુક્ત હોય છે. હું એ પણ લખી દઉં કે હું કોઈ સંમોહિત વ્યક્તિ દ્વારા આપવામાં આવતી આ પ્રકારની માહિતીની વિરુદ્ધ નથી, હું માત્ર સત્ય કહેવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું. હું એક યોગી પણ છું, માર્ગદર્શન કરતી વખતે મારે પણ સાધકનો ક્યારેક પૂર્વજન્મ જોવો પડે છે, પરંતુ આ બધા કાર્યો હું મારી દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા કરું છું.

મેં કોઈને સંમોહન કરતા જોયા છે- જ્યારે સંમોહનકર્તાએ 14-15 વર્ષની છોકરી પર સંમોહનનો પ્રયોગ કર્યો, પછી તેને તેના પાછલા જન્મમાં લઈ જવામાં આવી, તેણે તેના પાછલા જન્મની ઘટનાઓ કહેવાનું શરૂ કર્યું. હું એ છોકરીના ચહેરાને ધ્યાનથી જોઈ રહ્યો હતો, એની પાંપણો ધીમે-ધીમે હલી રહી હતી અને જ્યારે એ પોતાના આગલા જન્મની વાત કહી રહી હતી ત્યારે એ જન્મની ઘટનાઓને લીધે એની આંખોમાંથી આંસુ પણ નીકળી

રહ્યા હતા. મને લાગે છે કે આ બંને ક્રિયાઓ ન થવી જોઈતી હતી. જ્યારે ભારતમાં એક ખૂબ જ પ્રખ્યાત વ્યક્તિ પર સંમોહન કરવામાં આવ્યું, ત્યારે તેણે તેના પાછલા જીવન વિશે જણાવ્યું કે તે તેના પાછલા જીવનમાં એક મહાન યોગી હતો, તે હંમેશા સમાધિનો અભ્યાસ કરતો હતો, જીવન બરફના પહાડો પર જ તે તેનું વિતાવતો હતો, તેણે તેનું આખું જીવન યોગાભ્યાસમાં વિતાવ્યું હતું, એટલે કે પાછલા જીવનમાં તે ઉચ્ચકોટિના યોગી હતા. પરંતુ વર્તમાન જન્મમાં તેને યોગ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. તેનામાં યોગી જેવા લક્ષણો પણ નથી. હવે તમે કહી શકો કે ભૂતકાળના જીવનના લક્ષણો વર્તમાનમાં કેવી રીતે આવી શકે? હું પણ યોગી છું, મેં પણ ઘણા વર્ષો સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી, ચિત્ત અને કર્માશયો વિશે જાણ્યું છે કે કર્મોના નિયમો શું છે. આમ તો કર્મોનું રહસ્ય ગૂઢ હોય છે. પરંતુ માર્ગદર્શન આપતી વખતે ઘણી બધી માહિતી પ્રાપ્ત થઈ છે. હું ચોક્કસ પણ એટલું જાણું છું કે જે વ્યક્તિ સમાધિનો અભ્યાસ કરે છે તેના કર્માશયોમાં અન્ય સાંસારિક કાર્યો કરનાર વ્યક્તિના કર્માશયો કરતાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ વધુ હોય છે. તેથી સમાધિના સંસ્કારો વધુ શક્તિશાળી હોય છે. જ્યારે મનુષ્ય કર્મ કરે છે, ત્યારે તે કર્મોથી બનેલા કેટલાક કર્માશયો થોડા તો ચિત્તમાં રહેલા સંચિત કર્મો સાથે ભળી જાય છે અને કેટલાક કર્માશયો પ્રારબ્ધ કર્મો સાથે ભળી જાય છે. જ્યારે મનુષ્ય આગલો જન્મ લે છે, ત્યારે વર્તમાન જન્મના કેટલાક કર્મો ચોક્કસ આગલા જન્મમાં ભોગે છે. તેથી, હું કહું છું કે જે વ્યક્તિએ પોતાનું આખું જીવન યોગના અભ્યાસમાં વિતાવ્યું છે, તે પણ અત્યંત કઠોર અભ્યાસ સાથે વિતાવ્યું હોય, તે મનુષ્યના ચિત્ત પર તેના પૂર્વજન્મના સંસ્કારોની અસર થવી જ જોઈએ. પણ એવું ન થયું, આવી સ્થિતિમાં સંમોહિત થયેલી વ્યક્તિની કહેલી વાતની સત્યતા વિશે હું શું કહું.

જો ત્રાટકકર્તાનો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ ન હોય અને તે પોતાનું આખું જીવન સાંસારિકતામાં વિતાવતો હોય, તો આવા અભ્યાસી દ્વારા અન્ય કોઈ વ્યક્તિની કુંણડલિની ઉર્ધ્વ કરી શકાતી નથી. કુંણડલિનીને જાગૃત કરવા માટે આધ્યાત્મિક શક્તિ હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

ભાગ - 4

1. ત્રાટક દ્વારા ચક્રો ખોલવા

ઘણા સાધકોએ મને પૂછ્યું છે- "ત્રાટક દ્વારા ચક્રોને કેવી રીતે ખોલી શકાય છે, તેની પદ્ધતિ શું છે? હું બીજાના ચક્રો ખોલવા માંગુ છું." પ્રિય સાધકો! સૌ પ્રથમ તમારે ચક્રો વિશે સમજવું જોઈએ, પછી તમારી જિજ્ઞાસા શાંત થઈ જશે. માનવ શરીરમાં મુખ્યત્વે સાત ચક્ર હોય છે. આ ચક્રોના નામ આ પ્રમાણે છે- 1. મૂલાધાર ચક્ર, 2. સ્વાધિસ્થાન ચક્ર, 3. નાભિ ચક્ર, 4. હૃદય ચક્ર, 5. કંઠ ચક્ર, 6. આજ્ઞા ચક્ર, 7. સહસ્ત્રારચક્ર. આ ચક્રોને કમળ, પદ્મ અને શક્તિ કેન્દ્ર પણ કહેવામાં આવે છે. આ ચક્રોના સ્થાન પર સમાધિ અવસ્થામાં રહેલા સાધકોને કમળનું ફૂલ દેખાય છે. આ ચક્રોમાં વિશેષ પ્રકારની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ રહેલી હોય છે. આ ચક્રોની રચના એકબીજાથી અલગ-અલગ પ્રકારની હોય છે. આ ચક્રો એકબીજાથી ઘનતાના સ્તરે અલગ-અલગ પ્રકારના હોય છે, એટલે કે સૂક્ષ્મતામાં અંતર હોય છે. આ ચક્રોના દેવતા અલગ-અલગ હોય છે. આ ચક્ર સુષુમ્ના નાડી સાથે સંબંધિત છે, એટલે કે, આ ચક્રોને સુષુમ્ના નાડી સ્પર્શીને અસ્તિત્વમાં રહે છે. સુષુમ્ના નાડીનો પ્રભાવ આ ચક્રો પર પડે છે, તેવી જ રીતે આ ચક્રોનો પણ સુષુમ્ના નાડી પર પ્રભાવ પડે છે.

મૂલાધાર ચક્ર- આ ચક્ર કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગમાં, ગુદાદ્વારથી સહેજ ઉપર સ્થિત છે. કરોડરજ્જુનો સૌથી નીચેનો ભાગ કંઈક અંશે અણીદાર હોય છે. આ ચક્ર અણીદાર ભાગથી થોડે ઉપર પહોળી જગ્યાએ હોય છે. આ ચક્ર પર 4 પાંખડી વાળું કમળનું ફૂલ હોય છે. આ ચક્રના દેવતા શ્રી ગણેશજી છે.

સ્વાધિસ્થાન ચક્ર- આ ચક્ર મૂલાધાર ચક્રથી સહેજ ઉપર જનનાંગોની પાછળ સ્થિત છે. આ ચક્રમાં 6 પાંખડી વાળું કમળ વિદ્યમાન છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન બ્રહ્માજી છે.

નાભિ ચક્ર- આ ચક્ર નાભિની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત છે. તેમાં 10 પાંખડી વાળું કમળ હોય છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન વિષ્ણુજી છે.

હૃદય ચક્ર- આ ચક્ર હૃદયની પાછળ કરોડરજ્જુમાં સ્થિત હોય છે. તેમાં 12 પાંખડી વાળું કમળ છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન રુદ્રજી છે.

કંઠ ચક્ર - આ ચક્ર કંઠમાં સ્થિત રહે છે. તેમાં 16 પાંખડી વાળું કમળ હોય છે. આ ચક્રના દેવતા જીવ હોય છે, એટલે કે તે જીવનું સ્થાન હોય છે.

આજ્ઞા ચક્ર - આ ચક્ર ભૂકુટિને અડીને ઉપરની તરફ હોય છે. આ ચક્રમાં બે પાંખડી વાળું કમળ છે. આ ચક્રના દેવતા ભગવાન શિવજી છે.

સહસ્રાર ચક્ર - આ ચક્ર માથાના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત હોય છે એટલે કે તે બ્રહ્મરંધ્ર દ્વારની ઉપર તરફ હોય છે. તેમાં હજાર પાંખડી વાળું કમળ છે. આ ચક્રના દેવતા નિર્ગુણ બ્રહ્મ છે.

મૂલાધાર ચક્રના ઉપરના ચક્રોની ધનતા અનુક્રમે ઘટતી જાય છે. ચક્રની ધનતા ઓછી થવાને કારણે અનુક્રમે વ્યાપકતા વધતી જાય છે. તેથી, મૂલાધાર ચક્રની ધનતા અન્ય ચક્રો કરતા વધારે છે. સૌથી ઉપર હાજર સહસ્રાર ચક્ર સૌથી ઓછી ધનતા ધરાવે છે. આ ચક્ર મનુષ્યના અંતિમ જન્મમાં વિકાસ પામે છે. આ ચક્ર જ્ઞાનનું આયતન છે. આ ચક્રો સૂક્ષ્મ શરીરમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાં રહે છે. તેથી, ચક્રોની ખૂલવાની અનુભૂતિ સ્થૂળ શરીરમાં થાય છે. એવું લાગે છે કે આ ચક્ર માત્ર સ્થૂળ શરીરમાં જ હોય છે જ્યારે આ ચક્ર સૂક્ષ્મ શરીરમાં હોય છે. ચક્ર સાધકને કમળના ફૂલોના રૂપમાં પણ દેખાય છે. આ કમળની દરેક પાંખડીમાં સૂક્ષ્મ શક્તિઓ રહેલી છે. જ્યારે અભ્યાસ દ્વારા આ ચક્ર ખૂલી જાય છે, ત્યારે આ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ કાર્ય કરે છે.

સાધકો! જો તમે આ ચક્રોને ત્રાટક દ્વારા ખોલવા માંગતા હો, તો જ્યારે તમારા ત્રાટકની ક્ષમતા તમે જે ચક્રને ખોલવા માંગો છો તેનાથી વધી જાય, તો તે ચક્રને ખોલવાનો પ્રયાસ કરો અન્યથા તમે તેને ખોલી શકશો નહીં. જો તમારી ક્ષમતા એ ચક્ર કરતાં વધી જશે તો પણ એક સમસ્યા ઊભી થશે, ચક્રને ખોલવાની રીત પણ આવડવી જોઈએ. તમારે તમારા ગુરુ પાસેથી ચક્ર ખોલવાની પદ્ધતિ શીખવી પડશે. ચક્રો વિશે વધુ એક વાત જાણો. આ ચક્ર સામાન્ય મનુષ્યોમાં સુષુપ્ત અવસ્થામાં હોય છે અને તમોગુણથી આચ્છાદિત પણ હોય છે. ચક્રો ખોલવા માટે, તેમનો ક્રમ પ્રમાણે વિકાસ થવો જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યાં સુધી ગુલાબની કળી વિકસિત ન થાય ત્યાં સુધી તે ફૂલ બની શકતી નથી. બંધ કળીની અંદર પણ પાંખડીઓ વિકસે છે, પછી યોગ્ય સમયે કળી વિકસીને ફૂલ બની જાય છે. જો કળીનો વિકાસ જ ન થયો હોય, તો તે વિકાસ કરી શકશે નહીં. એ જ રીતે ચક્રો વિશે પણ સમજવું જોઈએ. ચક્રોનો વિકાસ ક્રમ યોગાભ્યાસ અને ભક્તિ વગેરે દ્વારા પણ થાય છે. જ્યાં સુધી ચક્રો અભ્યાસ દ્વારા વિકસિત ન કરાયા હોય, ત્યાં સુધી તેઓ કેવી રીતે ખૂલી શકે છે?

ત્રાટક દ્વારા જો ચક્રો ખોલવાના હોય તો તેના માટે વ્યક્તિએ ધ્યાન વગેરેની મદદ લેવી પડશે. જે ત્રાટકના અભ્યાસીએ યોગનો અભ્યાસ કર્યો નથી તેણે ચક્રો ખોલવા વિશે વિચારવું જોઈએ નહીં અથવા ત્રાટકમાં વિશેષ મહારત પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ જ ચક્રો ખોલી શકે છે. આ રીતે માત્ર ચાર ચક્રો જ ખુલશે. આ ચક્રો મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિસ્થાન ચક્ર, નાભિ ચક્ર અને હૃદય ચક્ર છે. આની ઉપરના ચક્રો ખુલી શકતા નથી. મેં કેટલાક સાધકોને જોયા છે જેમના ચક્રો ખુલેલા હોતા નથી, છતાં તેઓ સમજે છે કે તેમના ચક્રો ખુલ્યા છે.

જો યોગાભ્યાસ કરનાર સાધકનું કંઈ ચક્ર ખુલ્લું હોય અને તેની કુંણડલિની પણ ઉગ્ર હોય અને ત્રાટકનો અભ્યાસ સારો હોય, તો તે નવા સાધક પર ધીમે-ધીમે શક્તિપાત કરીને થોડા સમય પછી અથવા થોડા દિવસોમાં ચારેય ચક્રો ખોલી શકે છે. આ કાર્યમાં ઘણું બધું યોગબળનો ખર્ચ થશે અને ખુલેલા ચક્રો પર હાજર તમોગુણને તેણે જ સહન કરવું પડશે. આવું કાર્ય કરતી વખતે ગુરુએ જ સાધકના કર્મોને અને અશુદ્ધિઓને સહન કરવી પડે છે.

ત્રાટકના અભ્યાસીઓ! તમે કદાચ મારી આ પંક્તિઓનો અર્થ સમજી ગયા હશો અને ત્રાટકનો ઉપયોગ કઈ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી થવો જોઈએ. જે મનુષ્યે ત્રાટકનો થોડોક જ અભ્યાસ કર્યો છે, તેને પોતાને આ અભ્યાસથી ફાયદો થશે, પરંતુ તે આ અભ્યાસ દ્વારા અન્ય કોઈને લાભ આપી શકશે નહીં. જે અભ્યાસીએ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી નથી, માત્ર ત્રાટકમાં શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરી છે અને ભૌતિક કાર્યો કરવાનો અભ્યાસ કર્યો છે, તેવા મનુષ્ય ભૌતિક કાર્યો અથવા ચમત્કારો કરવામાં સફળ થશે. જ્યારે મનુષ્યનું જીવન મળ્યું છે, ત્યારે માત્ર સાંસારિક શ્રેષ્ઠતા જ પ્રાપ્ત કરવાનું લક્ષ્ય ન હોવું જોઈએ, કારણ કે ભૌતિક શ્રેષ્ઠતા તે જીવન જીવે ત્યાં સુધી જ ઉપયોગી થશે. હવે પછીની યાત્રા ઘણી લાંબી છે, તેમાં કર્મના પોટલાનો બોજ પણ તમારી સાથે રહેશે. જેણે ત્રાટકના અભ્યાસની સાથે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી છે, તે અભ્યાસી સમાજનું કલ્યાણ કરી શકે છે. તેની પાસે આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવાની ક્ષમતા હોય છે. મૃત્યુ પછી પણ આવા કર્મોથી ઉર્ધ્વ લોકની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવી વ્યક્તિ સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પરોપકાર કરવાની ક્ષમતા રાખે છે. આ પ્રકારની વ્યક્તિએ સાંસારિક ચમત્કાર ન દેખાડવો જોઈએ. તેણે પોતાની ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ માનવ કલ્યાણ માટે કરવો જોઈએ.

જે સાધકોએ યોગાભ્યાસ કરીને બ્રહ્મરંધ્ર ખોલ્યું છે અને જેમની કુંણડલિની સંપૂર્ણ યાત્રા પૂરી કરીને સ્થિર થઈ ગઈ છે, એવા સાધકો ત્રાટક દ્વારા ઘણા બધા કાર્યો કરી શકે છે. યોગ્યતા મુજબ ત્રાટક દ્વારા મુશ્કેલ કાર્યો પણ થઈ શકે છે. આવા કાર્યો વિશે કોઈ જાણતું

પણ નથી હોતું કારણ કે સાધક માત્ર પોતાની આંખોથી જુએ છે અને મનમાં કાર્ય કરવાનો સંકલ્પ કરે છે. જીવનમુક્ત યોગી ત્રાટક દ્વારા સૌથી વધુ અદ્ભુત કાર્ય કરી શકે છે કારણ કે તેમના ચિત્તની શુદ્ધતા ચમર સીમા પર હોય છે.

2. ત્રાટક દ્વારા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવી

ઘણા અભ્યાસીઓ ત્રાટકનો અભ્યાસ એ વિચારીને કરે છે કે તેમને ત્રાટક દ્વારા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની છે. આવા અભ્યાસીઓ ક્યાંકથી સાંભળે છે અથવા વાંચી લે છે કે ત્રાટક દ્વારા સિદ્ધિ મળે છે. પછી શું, તે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા લાગી જાય છે. થોડા સમય પછી, તેઓ વિચારવા લાગે છે કે સિદ્ધિ કેમ પ્રાપ્ત થઈ નથી, તે ક્યારે પ્રાપ્ત થશે વગેરે. જે લોકો પુસ્તક વાંચીને કે સાંભળીને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાની આશાએ ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે, તેઓને કોઈક સમયે દુઃખી થવું જ પડે છે. તેથી, અભ્યાસ કરતા પહેલા, કોઈ અનુભવીનું માર્ગદર્શન લેવું વધુ સારું છે, જેથી પછીથી પસ્તાવું ન પડે. હું તામસિક સિદ્ધિઓ વિશે જાણતો નથી, તેથી હું આ વિષય પર લખી રહ્યો નથી.

પ્રથમ તમારે સિદ્ધિઓ વિશે સમજવું જોઈએ. મેં અગાઉ લખ્યું છે કે મનુષ્યના સ્થૂળ શરીરની અંદર વધુ બે શરીર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ બંને શરીરના નામ છે. 1. સૂક્ષ્મ શરીર, 2. કારણ શરીર. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરની અંદર વ્યાપ્ત રહે છે, તેનો સંબંધ સૂક્ષ્મ જગત સાથે રહે છે, કારણ કે બંનેની રચના (સૂક્ષ્મ શરીર અને સૂક્ષ્મ જગત) સૂક્ષ્મ પંચભૂત તત્ત્વોથી બનેલી છે, તેથી બંનેની ઘનતા એક સમાન છે. અભ્યાસ દ્વારા જેમ-જેમ અભ્યાસી અંતર્મુખી બનીને પોતાનો આંતરિક વિકાસ કરે છે, તેમ-તેમ જ તેનું સૂક્ષ્મ જગત સાથે તાદાત્મ્ય પણ થતું જાય છે. સૂક્ષ્મ વિકાસ અનુસાર જ ચક્રોનો પણ વિકાસ થાય છે. ચક્રોનો વિકાસ થવાથી જ્યારે ચક્રોનો વિકાસ લગભગ પૂર્ણ જેવો થાય છે ત્યારે ચક્ર ખુલે છે. તે ચક્ર પર સ્થિત શક્તિઓ પણ ક્રિયાશીલ થવા લાગે છે. મૂલાધાર ચક્ર સૌથી પહેલા ખુલે છે કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર અનુસાર, આ ચક્રની ઘનતા અન્ય ચક્રો કરતા વધુ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જેમ-જેમ સૂક્ષ્મ શરીર અભ્યાસ દ્વારા વિકસિત થવાનું શરૂ કરે છે, તેમ-તેમ મૂલાધાર ચક્ર પ્રભાવિત થવા લાગે છે. જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ શરીર વિકસિત થવાનું શરૂ ન કરે ત્યાં સુધી ચક્રો બંધ રહે છે, ચક્રો પર કોઈ અસર થતી નથી.

જ્યાં સુધી સાધકનો અભ્યાસ સ્થૂળ શરીરના અંતર્ગત ચાલુ રહે છે, ત્યાં સુધી તેનો અભ્યાસ સ્થૂળ વસ્તુઓથી સંબંધિત સ્થૂળ જગત સાથે રહે છે. ત્યાં સુધી સૂક્ષ્મ વિકાસનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. હું અભ્યાસીને આ વિષય વિશે થોડું કહું, તે સૂક્ષ્મ શરીર તરફ ક્યારે અંતર્મુખી થાય છે. અભ્યાસ દરમિયાન, જ્યારે બાહ્ય ઇન્દ્રિયો આપોઆપ અંદરની તરફ વળવા લાગે છે, ત્યારે ધીમ-ધીમે અંતર્મુખ થાય છે, મનની ચંચળતા બંધ થઈ જાય છે અને થોડા સમય માટે એવી જ રહે છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે, જ્યારે તે તેના શરીર અને સ્થૂળ પદાર્થોને ભૂલી જાય છે, તે સમયે તેની દૃષ્ટિ ફક્ત તે વસ્તુ પર જ હોવી જોઈએ જેના પર તે ત્રાટક કરી રહ્યો છે. આ અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી કરો. આવો અભ્યાસ કરતી વખતે, હંમેશા ધીરજ રાખવી જોઈએ અને દૃઢતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. સ્વાર્થ અને દ્વેષની ભાવનાઓને મનમાંથી કાઢી નાખો કારણ કે આમ કરવાથી ચિત્ત પર પ્રભાવ પડે છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાની સાથે, સાધક વિવિધ પ્રકારની સાધના પણ કરે છે. સાત્ત્વિક માર્ગ પર ચાલનારાઓ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાના ઉદ્દેશ્યથી સાધના કરતા નથી, કારણ કે તેમનો ઉદ્દેશ્ય ચેતનતત્ત્વમાં સ્થિત અથવા ઈશ્વર પ્રાપ્તિ વગેરે હોય છે. ચાલો હું સિદ્ધિઓ વિશે સ્પષ્ટતા કરું— સમજાવવાની દૃષ્ટિએ, યોગ માર્ગમાં ચાર અવસ્થાઓ છે. સિદ્ધિઓ પ્રથમ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા સાધક તરફ જોતી નથી કારણ કે તેમની ક્ષમતા સિદ્ધિઓને તેમની તરફ આકર્ષવા માટે પૂરતી નથી, આ ક્ષમતા સૂક્ષ્મતા અને શુદ્ધતા પર આધારિત છે. આ સિદ્ધિઓ બીજી અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરનાર સાધકોની સામે પ્રગટ થાય છે. જે સાધક ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચી ગયા છે તે સિદ્ધિઓમાં ફસાઈ જતો નથી. જે સાધક ચોથી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યો છે તે આ સિદ્ધિઓ વગેરેથી પરે છે, તેનું લક્ષ્ય ચેતનતત્ત્વ અથવા ઈશ્વર પ્રાપ્તિ હોય છે. સિદ્ધિઓ યોગ માર્ગમાં અવરોધ તરીકે કાર્ય કરે છે.

હવે હું કેટલીક વધુ સ્પષ્ટ અવસ્થાઓ વિશે લખવા માંગુ છું જેથી કરીને સાધકો આ અવસ્થાઓ વિશે સ્પષ્ટ અને બારીકીથી સમજી શકે.

પ્રથમ અવસ્થા- જ્યારે સાધકનું કંઠ ચક્ર તેની કુંણડલિની કંઠ ચક્ર સુધી પહોંચવા છતાં ખુલતું નથી. ભલે તે તેનો અભ્યાસ કઠોરતાથી કરી રહ્યો હોય.

બીજી અવસ્થા- કંઠ ચક્ર ખુલ્યા પછી અને બ્રહ્મરંધ્ર ખુલ્યા પહેલાં. આ અવસ્થા સૂક્ષ્મ પંચભૂતોથી લઈને તન્માત્રાઓ સુધી હોય છે.

ત્રીજી અવસ્થા- બ્રહ્મરંધ્ર ખુલે ત્યારથી, કુંડલિની તેની યાત્રા પૂર્ણ કરે અને હૃદયમાં સ્થિર થાય ત્યાં સુધી. આ અવસ્થા અહંકાર હેઠળ આવે છે.

ચોથી અવસ્થા- કુંડલિની સ્થિર થયા પછી અંત સુધીની અવસ્થા. આ અવસ્થા ચિત્ત હેઠળ આવે છે. આ અવસ્થામાં ચિત્ત પર સ્થિત કર્માશયો અભ્યાસ દ્વારા નાશ પામવા લાગે છે અને છેલ્લા જન્મમાં ચિત્ત પર સ્થિત કર્માશયોનો નાશ થાય છે.

મને પણ સિદ્ધિઓ મળી હતી, મેં આ સિદ્ધિઓ પાસેથી કામ પણ લીધું હતું. આ વિષય પર મારા ત્રણેય પુસ્તકો 'સહજ ધ્યાન યોગ', 'યોગ કેવી રીતે કરવો' અને 'તત્ત્વજ્ઞાન' માં લખાયેલ છે. એક સારો સાધક આ સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં પડતો નથી કારણ કે તે જાણે છે કે આ સિદ્ધિઓ અંતમાં દુઃખદાયક હોય છે. ત્યારે સાધકે પસ્તાવો કરવો પડે છે. હવે સાધકે સમજવું જોઈએ કે તે આ સિદ્ધિઓ ક્યારે પ્રાપ્ત કરશે. હા, હું તમને એ પણ જણાવી દઉં કે કેટલાક સાધકો નીચલા સ્તરની તમોગુણી સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ વિશેષ પ્રકારની સાધના કરવાથી આવી સિદ્ધિઓ ઝડપથી પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકે આ નાની અને તુચ્છ સિદ્ધિઓમાં ફસાવું ન જોઈએ.

સાધકો! હું તમને વધુ એક સાચી વાત કહું જેથી તમને જાણકારી થાય અને તમે સતર્ક પણ થાઓ. સિદ્ધિ મેળવવા માટે મેં જે યોગ્યતા લખી છે, તે યોગ્યતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ દરેકને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થતી નથી. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે જ્યારે સાધકે એ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે, તો પછી સિદ્ધિ કેમ પ્રાપ્ત થતી નથી? આનું કારણ એ છે કે તેના ચિત્તમાં રહેલા કર્માશયો સાધકને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરતા નથી. ભૂતકાળના સંસ્કારો સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે, એટલે કે ભૂતકાળના સંસ્કારો સિદ્ધિઓ સાથે સંબંધિત હોય છે. જેમના ચિત્તમાં સિદ્ધિ મેળવવા માટે સજાતીય સંસ્કાર હોય છે, તેઓને સિદ્ધિ મળે છે, જેમના ચિત્તમાં સિદ્ધિ મેળવવા માટે સજાતીય સંસ્કાર નથી, તેઓને સિદ્ધિ મળતી નથી. આમતો, વર્તમાન સમયમાં બંને પ્રકારના સાધકોએ એક સમાન જ યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી હોય, પરંતુ તામસિક નાની-નાની સિદ્ધિઓ માટે એવો કોઈ નિયમ નથી. આવી સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે સંયમિત રહીને થોડો પરિશ્રમ કરીને સિદ્ધિ મેળવી શકે છે.

સાત્ત્વિક સિદ્ધિ મેળવવા માટે ઘણા વર્ષો સુધી ત્રાટક અને યોગનો અભ્યાસ કરવો પડશે, પરંતુ મોટાભાગના અભ્યાસીઓ નાની-નાની તામસિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. બંને પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવવા માટે ગુરુ હોવા જરૂરી છે. સાધકો! હું તમને એક અભિપ્રાય આપીશ- સિદ્ધિઓના ચક્કરમાં ના પડો. તે જોવામાં લુભાવની લાગે છે, પરંતુ અંતે તેમના

પરિણામ દુઃખદાયક જ હોય છે. ધ્યાનમાં સારી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે જ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા રહો.

3. ત્રાટક દ્વારા ભૂત-પ્રેતના અવરોધો દૂર કરવા

આજકાલ વિજ્ઞાન માનતું નથી કે ભૂત-પ્રેત પણ હોય છે. તેનું એકમાત્ર કારણ એ છે કે ભૂત-પ્રેત વિશે જાણવા માટે વિજ્ઞાનનો પૂરતો વિકાસ થયો નથી. મેં પોતે મારા જીવનમાં કેટલીક એવી જગ્યાઓ જોઈ છે જે ભૂત-પ્રેતથી પ્રભાવિત છે. માત્ર મારી સાથે જ નહીં પરંતુ સંસારી લોકો સાથે પણ અનેક પ્રકારની ઘટનાઓ બની છે, જેમણે આવી ઘટનાઓથી પ્રભાવિત થઈને અનેક પ્રકારના કષ્ટ ભોગ્યા છે. હું તો એક યોગી છું, મને ખબર નથી કે આ વિષયો પર સંશોધન કરતા કેટલા વર્ષો વીતી ગયા. મેં મારા પુસ્તકો અને વીડિયોમાં પણ આ વાત કહી છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં વિવિધ પ્રકારના જીવાત્માઓ રહે છે. કેટલીક અત્યંત નિમ્ન કક્ષાની જીવાત્માઓ તેમની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે માનવ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને કેટલીક દુષ્ટ સ્વભાવની જીવાત્માઓ કોઈપણ કારણ વગર મનુષ્યને પરેશાન કરતી રહે છે અને કષ્ટ આપે છે. આવી જીવાત્માઓ મોટે ભાગે લાગણીશીલ સ્વભાવ અને મંદ બુદ્ધિવાળા લોકોને પસંદ કરે છે. તે તેજતરંગ અને તીક્ષ્ણ બુદ્ધિવાળા લોકોને પ્રભાવિત કરવામાં અસમર્થ છે. કેટલીકવાર સામાન્ય જીવાત્માઓ ભૂખ અને તરસને કારણે મનુષ્યના સંપર્કમાં આવે છે, આવી જીવાત્માઓ ફક્ત તેમની ભૂખ અને તરસ મિટાવવા માટે જ આ કરે છે. જે લોકો આ જીવાત્માઓથી પરેશાન છે તેઓને ખ્યાલ નથી હોતો કે આ તેમની સાથે કોઈ બાહ્ય જીવાત્માને કારણે થઈ રહ્યું છે.

ત્રાટકના સાધકે પહેલા આવી જીવાત્માઓને બહાર હાંકી કાઢવાની પદ્ધતિને સારી રીતે સમજવી જોઈએ અને પછી તેમને હાંકી કાઢવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જો તમને આ પદ્ધતિની સંપૂર્ણ જાણકારી ન હોય તો આ ન કરો, નહીં તો તમારે જોખમનો સામનો કરવો પડી શકે છે. આ માટે સૌપ્રથમ સાધકે ત્રાટકના અભ્યાસમાં ઉચ્ચ શ્રેણીની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે અને ઘણા બધા યોગબળથી સજ્જ હોવું જોઈએ. અભ્યાસીમાં એવી ક્ષમતા હોવી જોઈએ કે તે આવી જીવાત્માઓ વિશે જાણી શકે અને સૂક્ષ્મ સંદેશ દ્વારા વાતચીત કરી શકે. જો તે ખોરાક અને પાણીની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે, તો તેને સમય આપી ચોક્કસ કોઈક દિવસે ભોજન કરવી દેશે, પછી તે જ દિવસે તેને તેની ઈચ્છા મુજબ ખોરાક આપવો જોઈએ. સાધકે

હંમેશા આવા જીવાત્માઓ સાથે પ્રેમથી જ વ્યવહાર કરવો જોઈએ. પછી આવી જીવાત્માઓ પાસેથી સંકલ્પ કરાવી લેવો જોઈએ કે ભોજન કર્યા પછી તેઓ તેને ફરી ક્યારેય પરેશાન કરશે નહીં.

કેટલીક દુષ્ટ સ્વભાવની જીવાત્માઓ એવી પણ છે જે પ્રેમની ભાષા સમજી શક્તી નથી. પછી તેમની સાથે શક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ધ્યાનમાં રાખો કે આવા કાર્યમાં જોખમ હોય છે. આ રીતે કાર્ય કરતી વખતે પોતાના પર મંત્રોચ્ચાર કરીને કવચ ધારણ કરો, કવચ ધારણ કર્યા પછી જ આવા કાર્ય કરો. પહેલા એ જીવાત્મા સાથે સહજ રીતે વર્તવું જોઈએ. જ્યારે તે સરળતાથી ન સમજે, ત્યારે કઠોરતાથી વર્તન કરવું જોઈએ. દૃઢતાપૂર્વક સંકલ્પ કરીને તેના પર ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ. આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી વાદળી કિરણોથી જોરદાર હુમલો કરો અને આ તેજસ્વી કિરણો દ્વારા યોગબળનો પણ ઉપયોગ કરો. જે જીવાત્મા પાસે જેટલી શક્તિ છે તેના કરતાં અનેકગણી શક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તો જ એવું કાર્ય સંપન્ન થશે. જો સાધક શક્તિશાળી હોય તો તે જીવાત્માને ભાગવા ન દો, પરંતુ તે જીવાત્માને તેજસ્વી કિરણોની મદદથી બાંધવાનો પ્રયાસ કરો, અને તેના શરીર પર હુમલો કરો, તેના પર હુમલો ત્યાં સુધી કરતા રહો જ્યાં સુધી તે કહે નહીં કે હવે હું આ વ્યક્તિને પરેશાન કરીશ નહીં અને તેની પાસે માફી પણ મંગાવો, આ પછી જ તેને છોડવું જોઈએ.

અમુક જીવાત્માઓ એવી હોય છે જેમની સાથે આવો વ્યવહાર કરી શકાતો નથી અને આવી જીવાત્માઓ કોઈના શરીરમાં પ્રવેશતી પણ નથી. આવી જીવાત્માઓ પાસે અત્યંત શક્તિશાળી તામસિક શક્તિઓ હોય છે. આ તામસિક શક્તિઓ પ્રત્યક્ષ રીતે ભારે ઉત્પાત મચાવે છે, પરંતુ તે પોતે દેખાતી નથી. વિવિધ પ્રકારની સ્થૂળ વસ્તુઓ પ્રગટ કરી શકે છે અથવા પ્રગટ કરી દે છે. ડરામણી અથવા કષ્ટદાયક ઘટનાઓ ઘટવા લાગે છે. આવી તામસિક શક્તિઓ પર ત્રાટકની કોઈ અસર થતી નથી. નાના-મોટા સાધકો આમાંથી મુક્ત થવાનું કાર્ય કરી શકતા નથી અને નાના સાધકોએ આવી ઘટનાઓમાં દખલ ન કરવી જોઈએ, નહીં તેઓ મુશ્કેલીમાં પડી શકે છે. આવી સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે ઉચ્ચ શ્રેણીનો યોગી અથવા ઉચ્ચ શ્રેણીનો તાંત્રિક હોવો જરૂરી છે. કેટલીકવાર આવી ઘટનાઓમાં ઉચ્ચ સ્તરીય તાંત્રિકો પણ નિષ્ફળ થવા લાગે છે, એટલે કે આવી શક્તિઓ તેમના નિયંત્રણમાં આવતી નથી. જો ઉચ્ચ શ્રેણીનો યોગી હશે તો તે આવી શક્તિઓને ભગાડી દેશે. પણ આવા યોગી આજકાલ ક્યાં મળશે? આજકાલ આવા લોકો યોગી બનીને ફરે છે, સમાજ

આવા યોગીઓને ઓળખે છે, હું શું લખું. જેઓ સાચા યોગી છે તેઓ ગુપ્ત રીતે રહે છે અને પોતાને જાહેર કરતા નથી. હું આવી ઘટનાઓમાંથી પસાર થઈ ચૂક્યો છું

આવી જ એક ઘટના મારા પુસ્તકમાં લખાયેલી છે. બીજી ઘણી ઘટનાઓ લખાઈ નથી કારણ કે તેમના વિશે લખવું યોગ્ય ન ગણાય. આવી તામસિક શક્તિઓ સામે લડવા માટે મોટી માત્રામાં યોગબળના સ્વામી હોવું જોઈએ, આ દરેક યોગીના હાથની વાત નથી. જેમની કુંડલિની ઉગ્ર સ્વભાવની છે અને હવે પૂર્ણ યાત્રા કર્યા પછી સ્થિર થઈ ગઈ છે, તેઓ હજી પણ અત્યંત કઠોર અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, આવા યોગીઓ દ્વારા ત્રાટકના માધ્યમથી ઘણું બધું યોગબળ બહાર કાઢીને પ્રહાર કરી શકાય છે. આવી ઝઘડાઓ ખતરોથી યુક્ત હોય છે. જો યોગી ઓછું યોગબળ ધરાવતો હોય તો આવા કાર્ય ન કરવું સારું, નહીં તો મુશ્કેલી ઊભી થશે.

સાધકો! ત્રાટકના માધ્યમથી ભૂત-પ્રેત અવરોધો કેવી રીતે દૂર કરવા તે વિશે મેં વિગતવાર વર્ણન કર્યું નથી, માત્ર સંક્ષેપમાં સમજાવ્યું છે. તેનું કારણ એ છે કે આવી પદ્ધતિઓ સીધી ગુરુ પાસેથી જ શીખવી જોઈએ, પુસ્તકો વાંચ્યા પછી આવા કાર્ય ન કરવા જોઈએ કારણ કે આવા કાર્યમાં હંમેશા સતર્ક રહેવું પડે છે અને જો કોઈ નાની પણ ભૂલ થઈ જાય તો પરેશાની આવી શકે છે. આવી પદ્ધતિઓ પુસ્તકોમાં સ્પષ્ટ રીતે લખવી જોઈએ નહીં કારણ કે તે અભ્યાસનો વિષય છે.

ક્યારેક એવું પણ બને છે કે વ્યક્તિને કોઈ પ્રકારનો અવરોધ હોતો નથી. મસ્તિષ્કમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. પછી તે વ્યક્તિ ઊલટી-સીધી હરકત કરવા લાગે છે. લોકો એવું વિચારવા લાગે છે કે તેને કોઈ ભૂત-પ્રેતનું ચક્કર છે અને અજ્ઞાનતા વશ તેના પરિવારના સભ્યો તેને ઝાડું ફૂંકનારાઓ પાસે લઈ જાય છે. આજ-કાલ, ઢોંગી ઝાડું ફૂંકનારાઓ ઘણો વ્યવસાય કરે છે, તેઓ લોકોને મૂર્ખ બનાવે છે અને પૈસાની છેતરપિંડી કરે છે. આવી અવસ્થામાં ડોક્ટર પાસે લઈ જવા જોઈએ. ક્યારેક એવું પણ બને છે, જો કોઈ માનસિક પીડા હોય તો તે પણ ત્રાટક દ્વારા મટે છે કારણ કે ત્રાટકમાંથી નીકળતા શુદ્ધ સાત્ત્વિક તેજસ્વી વાદળી કિરણો પીડિત વ્યક્તિના મગજમાં પ્રવેશ કરીને તે સમસ્યાનું નિવારણ કરે છે અથવા આ પ્રક્રિયા દ્વારા નાની-નાની જીવાત્માઓથી મુક્તિ મળી જાય છે. આનું કારણ એ છે કે વાદળી તેજસ્વી કિરણોથી મુશ્કેલી પેદા કરનાર દુષ્ટ જીવાત્મા પરેશાન થવા લાગે છે, તે જ સમયે ત્રાટક કરનાર તેના સંકલ્પ મુજબ બળપૂર્વક તેના તેજસ્વી કિરણોથી જીવાત્મા ને બહાર કાઢે છે.

જે પદ્ધતિથી ત્રાટક દ્વારા ભૂત-પ્રેતને બહાર કઢાય છે અને પીડિત વ્યક્તિ સાજા થાય છે, તે જ પદ્ધતિમાં થોડો ફેરફાર કરીને બીજાને નુકસાન પણ પહોંચાડી શકાય છે. એટલા માટે ગુપ્ત વિધાનો ખુલાસો ન કરવો જોઈએ. ગુરુ યોગ્ય સમયે શિષ્યને આવી પદ્ધતિઓ કહી દે છે.

4. ત્રાટક દ્વારા વિવિધ પ્રકારના રોગો દૂર કરવા

લાંબા સમયથી ઘણા દેશો ત્રાટક દ્વારા વિવિધ પ્રકારના રોગોની સારવાર કરી રહ્યા છે કારણ કે ત્રાટક દ્વારા સારવારમાં કોઈ ખર્ચ થતો નથી. આ પદ્ધતિ દ્વારા સારવાર મફતમાં થાય છે. આજની મોઘવારીમાં ઘણા ગરીબ લોકો પૈસાના અભાવે સંપૂર્ણ સારવાર મેળવી શકતા નથી. તેથી આ પદ્ધતિ દ્વારા જેટલી વધુ સારવાર કરવામાં આવે, તેટલું જ વધુ સારું છે.

મનુષ્ય બે રીતે બીમાર પડે છે: પ્રથમ સ્થૂળ રૂપે અને બીજું સૂક્ષ્મ રૂપે. સ્થૂળ રીતે મનુષ્ય તમામ પ્રકારના રોગોથી પીડાય છે. કેટલાકની સારવાર માત્ર શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા જ શક્ય છે, તેમ છતાં ત્રાટક સર્જરીમાં ઘણી મદદ કરી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) દરમિયાન અનુભવાતી પીડા ઘટાડી શકાય છે અથવા થોડી ના જેવીજ પીડા થઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિ ઘાયલ થાય છે, તો તે ઈજાની પીડા ઘણી ઓછી અથવા સમાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ ઈજાના કારણે શરીર (માંસ અને હાડકાં)માં નુકસાન થયું છે તો તેને માત્ર ચિકિત્સા દ્વારા જ ઠીક કરી શકાય છે. જ્યારે ત્રાટકના નિપુણ અભ્યાસી દ્વારા સ્થૂળ શરીર પરના ઘા પર શક્તિપાત કરવામાં આવે, તો તે ઘાને ભરવા કરવા માટે એલોપેથિક દવાના સહકારથી ઝડપી ઉપચાર કરવામાં મદદ કરશે. આવું એ પ્રકારે થાય છે કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરની અંદર વ્યાપ્ત રહે છે. ત્રાટકના તેજસ્વી વાદળી કિરણો દ્વારા પીડિત વ્યક્તિના સૂક્ષ્મ શરીર પર જે જગ્યાએ ઘા છે તે જગ્યા ને ઠીક કરવામાં આવે છે. જો સૂક્ષ્મ શરીરના ઘા વાળું ક્ષેત્ર સાજું થઈ જાય છે, તો સ્થૂળ શરીર પર સ્થિત ઘા ખૂબ જ જલ્દી ઠીક થવા લાગશે. કારણ કે સૂક્ષ્મ શરીર સૂક્ષ્મ પંચભૂતોથી બનેલું છે. તેના પર ત્રાટકની અસર ખૂબ જ ઝડપથી થાય છે.

માનવ શરીરમાં ઘણા રોગો સૂક્ષ્મ રીતે થાય છે. મનુષ્યના મોટા ભાગના રોગો સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિદ્યમાન હોય છે, પરંતુ એવું લાગે છે કે તેનો રોગ સ્થૂળ શરીરમાં સ્થિત છે. જેમ કે

તાવ આવવો અને બીજા ઘણા રોગો. જ્યારે મનુષ્યને તાવ આવે છે, ત્યારે ડોક્ટર તેના તાવને માપે છે અને તેને કહે છે કે તાવ 101 ડિગ્રી અથવા 102 ડિગ્રી છે. ડોક્ટર એલોપેથિક દવાઓ આપે છે, જેનાથી તાવ તો મટી જાય છે, પરંતુ એલોપેથી દવાઓની સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર પર નકારાત્મક અસર પડે છે. દવા લેવાથી તાવ મટી ગયો અને દર્દી પણ ખુશ થઈ ગયો. પણ તેને ખબર નથી કે તેણે જે દવા લીધી છે તેની સૂક્ષ્મ શરીર પર બહુ ખરાબ અસર પડે છે. જે રોગ મને સ્થૂળ રીતે દેખાતી ન હતી, તે બીમારી સૂક્ષ્મ શરીરને વધુ અસર કરે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સૂક્ષ્મ રીતે બીમાર વ્યક્તિ એવો દેખાય છે કે તે સૂક્ષ્મ રૂપે બીમાર છે. આવી અવસ્થામાં, જો સૂક્ષ્મ શરીરને ઠીક કરવામાં આવે, તો સ્થૂળ રૂપે આપોઆપ ઠીક થઈ જશે.

જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીર વધારે જ બીમાર થઈ જાય છે, ત્યારે ડોક્ટરની દવા પણ રોગ પર તાત્કાલિક અસર કરતી નથી. ક્યારેક એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે ડોક્ટર યોગ્ય દવા આપી રહ્યા છે પરંતુ દર્દી સાજો થતો નથી. આવી અવસ્થામાં, કેટલીકવાર ઝાડુ ફૂંકનારાઓ તેમને સાજો કરી દે છે, જ્યારે ઝાડુ ફૂંકનારાઓ શિક્ષિત પણ નથી હોતા અને તેની જીવન જીવવાની રીત પણ વિચિત્ર જેવી હોય છે. ત્રાટક દ્વારા આવા રોગો સંપૂર્ણ રીતે મટી જાય છે.

મેં અગાઉ લખ્યું છે કે તાવને કેવી રીતે મટાડવો. તેને ઠીક કરવા માટે ઘણી પદ્ધતિઓ અપનાવવામાં આવે છે. તેથી, એવું જોવામાં આવ્યું છે કે ત્રાટકકર્તા એક જ રોગના ઇલાજ માટે ઘણી પદ્ધતિઓ અપનાવે છે. તાવ મટાડવા માટે જ્ઞાનયુક્ત પર શક્તિપાત કરીને પણ ઉતરી શકાય છે. આજ્ઞા ચક્ર પર શક્તિપાત કરીને પણ એવું કરી શકાય છે. મેં પહેલા પણ આવા ઘણા પ્રકારના કાર્ય કર્યા છે. કેટલીક કાર્ય એવા હતા કે જેનો ડોક્ટરો પણ ઇલાજ ન કરી શક્યા, મારા દ્વારા શક્તિપાત કરતા જ બધું ઠીક થઈ ગયું.

જો મનુષ્યના શરીરમાં દુખાવો થતો હોય તો ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરવાથી તેને ઠીક કરી શકાય છે. મેં ભીડની વચ્ચે એક સંબંધી પર આ પ્રકારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. આ ઘટના વર્ષ 2000 માં બની હતી, હું એક સંબંધીને ત્યાં ગયો હતો. ત્યારે મને કહેવામાં આવ્યું- એક મહિલા ગંભીર પીડાથી પીડાઈ રહી છે, તે પીડાને કારણે 2 કિમી દૂર ડોક્ટર પાસે જઈ શકતી ન હતી. ઘણા લોકોના આગ્રહથી હું તેની પાસે ગયો, ત્યાં ભારે ભીડ હતી. તે મહિલા ખાટલા પર સૂતી ખૂબ જોર-જોરથી ચીસો પાડી રહી હતી. જ્યારે મેં તેમના વિશે પૂછપરછ કરી તો મને કહેવામાં આવ્યું કે તેમને છાતીમાં દુખાવો છે. પહેલા તો હું વિચારતો રહ્યો કે

મારે શું કરવું જોઈએ, પરંતુ તેણીની પીડા જોઈને હું કાર્ય કરવા તૈયાર થઈ ગયો. મેં મહિલાને તેના પેટ પર સૂવા કહ્યું, તેના પરિવારના સભ્યોએ તેને તેના પેટ પર સુવડાવી. પછી મેં તેની તરફ ધ્યાનથી જોયું. પછી મેં કહ્યું કે તેને કોઈ ગંભીર બીમારી છે તેથી તેને ડોક્ટર પાસે લઈ જાઓ. ડોક્ટર પાસે જવા માટે 10 મિનિટ લાગશે. હું 20 મિનિટ સુધી તેનો દુખાવો મટાડું છું. તે મહિલા તેના પેટ પર સૂતી હતી, તેની પીઠ ખુલ્લી હતી. મેં ત્રાટક દ્વારા તેની પીઠ (છાતીનો વિસ્તાર) પર જબરદસ્ત શક્તિપાત કર્યો. શક્તિપાતથી તે જ ક્ષણે તેણીની પીડા બંધ થઈ ગઈ, તેણી ઊઠીને બેસી ગઈ, એવું લાગ્યું કે તેને ક્યારેય કોઈ પીડા થઈ નથી. મેં તેના પરિવારના સભ્યોને કહ્યું કે તેને ડોક્ટર પાસે લઈ જાઓ, થોડા સમય પછી ફરીથી દુખાવો શરૂ થશે, મેં થોડા સમય માટે દુખાવો બંધ કરી દીધો છે. ત્યાં ભીડમાં હાજર એક-બે લોકોએ મને પૂછ્યું- "અરે ભાઈ! તમને ક્યા દેવતા સિદ્ધ છે?" તમે તરત જ તેને સાજો કરી દીધો, અમે બધાએ ઘણી કોશિશ કરી પણ પીડા ઓછી થઈ નહીં. એવું લાગે છે કે તેને ખૂબ જ મોટું ભૂત વળગ્યું હતું, એ જ કારણે અમે ભૂતને ભગાડી ન શક્યા. મેં કહ્યું- "તેને ખૂબ જ ગંભીર બીમારી છે, તે ભૂત નથી. મને કોઈ દેવતા સિદ્ધ નથી, હું એક યોગી છું, મેં શક્તિપાત કરીને તેનું દર્દ મટાડ્યું." બીજે દિવસે મેં તે ગામ છોડી દીધું, નહીંતર ત્યાંના લોકોએ મને હેરાન કર્યો હોત. તે ગામના લોકો એવું વિચારતાં હતા કે મને કોઈ પ્રકારના દેવતા સિદ્ધ છે.

કોઈ વ્યક્તિને વીંછીએ ડંખ માર્યો હતો. મેં ત્રાટક દ્વારા વીંછીના ઝેરનો દુખાવો સંપૂર્ણપણે ઓછો કર્યો હતો. તે વ્યક્તિને આશ્ચર્ય થયું કે મારા દ્વારા જોવાથી જ પીડા ઓછી થઈ ગઈ. તેને કેવી રીતે ખબર પડે કે મેં શું કર્યું છે? આ મારો એક પ્રયોગ હતો. મેં બે આશ્ચર્યજનક પ્રયોગો કર્યા છે, વિજ્ઞાન પણ આવું કાર્ય કરી શકતું નથી. મેં 1987માં એક પ્રયોગ કર્યો હતો. એક નાના બાળકને નીરોગી બનાવ્યો હતો, આજ સુધી તે બાળકને કોઈ પણ પ્રકારની બીમારી થઈ નથી. મેં વર્ષ 2000 માં બીજો પ્રયોગ કર્યો, તે સમયે બાળકની ઉંમર એક વર્ષથી પણ ઓછી હતી. તે પણ આજ સુધી ક્યારેય બીમાર પડ્યો નથી. હું આ વિગતવાર લખી રહ્યો નથી. સત્ય એ છે કે આવા કાર્યો કઠોર અભ્યાસ દ્વારા જ સંભવ થઈ શક્યા છે. આવી સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે કઠોર અભ્યાસ અને યોગબળનો ભંડાર હોવો જરૂરી છે, તો બધા કાર્ય સંપન્ન થશે. જે સાધકનો અભ્યાસ ઓછો હોય અને યોગબળ પણ ન હોય, તેવો અભ્યાસી હંમેશા નિષ્ફળ થતો રહે છે.

ત્રાટક દ્વારા મોટા-મોટા કાર્યો સંપન્ન કરી શકાય છે, જેના વિશે સામાન્ય મનુષ્ય ક્યારેય વિચારી પણ ન શકે. આજકાલ મનુષ્ય પાસે આ વિધા શીખવાનો સમય જ નથી. તેના દ્વારા અન્ય લોકો માટે પરોપકાર કરી શકાય છે. હું આ ચોક્કસ પણ કહેવા માંગુ છું કે આવા કાર્ય કરવાના બદલામાં ક્યારેય પૈસા ન લેવા જોઈએ. આવા કાર્યો કરવાથી પરોપકારી વ્યક્તિના સામર્થ્યમાં ઘણો વધારો થાય છે. પરોપકાર કરવા માટે હંમેશા તત્પર રહેવું જોઈએ.

5. ત્રાટક દ્વારા ધ્યાનમાં ઝડપી સફળતા

ત્રાટક એ યોગનો એક અંગ છે, તેથી સાધકે ત્રાટકનો અભ્યાસ જરૂરથી કરવો જ જોઈએ. ત્રાટક દ્વારા મનની ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે. યોગના અભ્યાસમાં મનનું ઘણું મહત્વ હોય છે, કારણ કે મનુષ્ય સંસારના તમામ કાર્ય ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ કરે છે. ઇન્દ્રિયો હંમેશા સાંસારિક પદાર્થને ભોગવવા માટે પ્રયત્નશીલ રહે છે. ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત થયેલ મનુષ્ય હંમેશા ઇન્દ્રિયોને તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરતો રહે છે. જો કોઈ મનુષ્ય પોતાનું જીવન શ્રેષ્ઠ બનાવવા માંગે છે, તો તેણે ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ રાખવા માટે, તેણે તેની બહિર્મુખતા ઓછી કરવી જોઈએ અથવા તેને સંપૂર્ણપણે રોકવી જોઈએ. આ ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે, જો મન પર અંકુશ લાવવામાં આવે તો ઇન્દ્રિયો આપોઆપ નિયંત્રિત થઈ જશે. મન પોતે ચંચળ રહે છે. જ્યાં સુધી મનની ચંચળતા બંધ ન થાય ત્યાં સુધી ઇન્દ્રિયો પણ પૂર્ણ રૂપે અંતર્મુખ નહીં બને.

નવા સાધકોની સૌથી વધારે ફરિયાદ એ છે કે તેઓનું ધ્યાન લાગતું નથી, તેમનું મન વારંવાર ભટકતું રહે છે, એક ક્ષણ માટે પણ એકાગ્ર થતું નથી. જ્યાં સુધી મન એકાગ્ર નહીં થાય ત્યાં સુધી ધ્યાન લાગશે નહીં. મનની ચંચળતાને રોકવાના બે પ્રકારના ઉપાયો છે. 1. પ્રાણાયામ દ્વારા, 2. ત્રાટક દ્વારા. ત્રાટકના અભ્યાસથી મનની ચંચળતા ધીમે-ધીમે શાંત થવા લાગે છે અને મનમાં મોટો બદલાવ આવવા લાગે છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી મનમાં શુદ્ધતા આવવા લાગે છે, શુદ્ધતાની સાથે-સાથે વ્યાપકતા પણ આવવા લાગે છે. મનની શુદ્ધિને કારણે ઇન્દ્રિયોમાં શુદ્ધતા આવવા લાગે છે. સ્થૂળ પદાર્થ તરફ મનનું વારંવાર ભાગવાનું બંધ થવા લાગે છે અને ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થવા લાગે છે. જે સાધકની ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થવા લાગે છે તેનું મન ચોક્કસ પણ સ્થિર થવા લાગે છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતી

સાધક માટે આ ખૂબ સારું છે. ત્રાટક દ્વારા મનને એકાગ્ર કરવાથી ધ્યાનની સફળતા સિવાય મનુષ્યમાં ધૈર્ય, શાંતિ અને સંતોષ વગેરે ગુણોનો વિકાસ થવા લાગે છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ માત્ર ધ્યાન માટે જ નથી, પરંતુ હંમેશા થોડું ત્રાટક કરતા રહેવું જોઈએ. ધ્યાન કર્યા પછી સમાધિ સમયે પણ મનની એકાગ્રતા વધુ હોવી જરૂરી છે. મન જેટલું વધારે સમય માટે એકાગ્ર થશે, સમાધિનો સમય પણ એટલો જ વધશે. ત્રાટકના સતત અભ્યાસને કારણે મનની અંદરની વૃત્તિમાં વ્યાપક્તા આવવાને કારણે સૂક્ષ્મ શરીર વધુ વ્યાપક અને શુદ્ધ થવા લાગશે અને આંતરિક વિકાસ પણ વધુ થશે. આંતરિક વિકાસ જેટલો વધુ થશે, તેના અનુસાર સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલા ચક્રોની અંદર શુદ્ધતા આવશે. આનાથી ચક્રોને ઝડપથી ખુલવામાં મદદ મળશે.

મેં જોયું છે કે મોટાભાગના સાધકો એક નિશ્ચિત અવસ્થા સુધી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે અને પછી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરી દે છે. તેમની વિચારસરણી એવી છે કે મેં મારું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી લીધું છે, હવે અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. પણ એ કેમ ભૂલી જઈએ છીએ કે સાધકનું સ્થૂળ શરીર હંમેશા અશુદ્ધતા ગ્રહણ કરતું રહે છે. જેમ કે ખોરાક ખાવો, સામાજિક અન્ય લોકો સાથેનો વ્યવહાર અને બીજા સાથે રાગ-દ્વેષ, તૃષ્ણા વગેરેથી યુક્ત વ્યવહાર કરવાથી, આ બધા દ્વારા અશુદ્ધતા અને જડ તત્વ શરીરની અંદર પ્રવેશતા રહે છે. આ સાથે વલય દ્વારા પણ અશુદ્ધતા આવતી રહે છે. આ અશુદ્ધતાનો પ્રભાવ મન પર પણ પડે છે. મન પણ અશુદ્ધ થવા લાગે છે. આ અશુદ્ધતાને સ્વચ્છ કરવા માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ અને પ્રાણાયામ પણ કરતા રહેવું જોઈએ. આવો સાધક ભવિષ્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરશે.

6. ત્રાટક દ્વારા સાધકોનું માર્ગદર્શન

સાધકો! જો તમે ભવિષ્યમાં માર્ગદર્શક બનવું છે અથવા બનવા ઈચ્છો છો, તો સંયમિત રહીને અત્યારથી કઠોર અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરો કારણ કે સાધકોને માર્ગદર્શન આપવા માટે, એક વિશેષ પ્રકારની યોગ્યતાની જરૂર હોય છે, તો જ માર્ગદર્શક બની શકે છે. તે યોક્કસ પણે સ્પષ્ટ છે કે બધા સાધક માર્ગદર્શક અથવા ગુરુ બની શકતા નથી કારણ કે માર્ગદર્શક બનવા માટે, સાધક પાસે અભ્યાસ દ્વારા તે ક્ષેત્રમાં નિપુણતા હોવી આવશ્યક છે. ઘણા સાધકો પાસે આ પ્રકારની ક્ષમતા હોય છે, પરંતુ તેમને અભ્યાસ વિશે વિગતવાર

માહિતી પણ હોવી જોઈએ. ત્રાટકને બારીકીથી સમજવા માટે, માર્ગદર્શકિ વિવિધ રીતે તેનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ, એટલે કે જ્યારે તે પોતે અભ્યાસ કરતો હોય, ત્યારે તેણે પોતાનાથી જુનિયર સાધકોને માર્ગદર્શન આપવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ. આ પ્રકારના અભ્યાસથી, માર્ગદર્શનમાં પારંગતા આવવા લાગે છે. જ્યારે તેને લાગે કે તેણે આ વિષયની બરિકીઓ સમજી લીધી છે, ત્યારે જ તેણે ગુરુપદ પર બેસવાનું વિચારવું જોઈએ. જો તમે ગુરુપદ પર બેસીને માર્ગદર્શન શીખવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમે નિષ્ફળ માર્ગદર્શક કહેવાશો. શબ્દો વડે માર્ગદર્શન આપવું સહેલું છે પણ અભ્યાસથી માર્ગદર્શન આપવું અઘરું છે. જો કોઈ માર્ગદર્શક કે ગુરુ એવું વિચારે છે કે તે યોગ અને ત્રાટકમાં સંપૂર્ણ રીતે નિપુણ છે, તો એવું સમજવું અજ્ઞાનતા છે કારણ કે કોઈએ પોતાને યોગમાં સંપૂર્ણ ન માનવું જોઈએ. માર્ગદર્શન કરતી વખતે, તેને પણ કંઈકને કંઈક શીખવા મળતું રહે છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ થોડા દિવસો કે થોડા મહિનાઓ સુધી ચાલતો નથી, પરંતુ ત્રાટક પર સારી પકડ જાળવવા તેનો નિરંતર અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ. જો કોઈ સાધકે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરી દીધું હોય એમ વિચારીને કે તેણે ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે અને હવે તેણે તેનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી, તો ત્રાટકનો અભ્યાસ બંધ કર્યા પછી, તેણે 2-3 વર્ષ પછી પોતાને બારીકીથી જોવી જોઈએ, એવું લાગશે કે તેનો અભ્યાસ પહેલાની સરખામણીમાં ઘટ્યો છે. ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણ બન્યા પછી પણ કંઈકને કંઈક અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. એ જ રીતે, ઘણા વર્ષો સુધી યોગનો અભ્યાસ કર્યા પછી, માત્ર થોડા જ સાધકો માર્ગદર્શન આપવા યોગ્ય હોય છે. સાધકોને માર્ગદર્શન આપવાની યોગ્યતા ઓછામાં ઓછું બ્રહ્મરંધ્ર ખૂલીને કુંડલિની પૂર્ણ યાત્રા કર્યા પછી હૃદયમાં સ્થિર થઈ ગઈ હોય, તો જ માર્ગદર્શનની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ કારણ કે આટલી યોગ્યતા પછી જ માર્ગદર્શન કરવાની યોગ્યતા આવે છે. આવા ગુરુઓએ પહેલા માર્ગદર્શનની પદ્ધતિઓ સારી રીતે સમજવી જોઈએ અને પછી જ સાધકોને માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. જો માર્ગદર્શનની પદ્ધતિઓ ખબર ન હોય તો તેના ત્રાટકનો અભ્યાસ શું કરશે. ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરતી વખતે એ જાણકારી હોવી જોઈએ કે તેણે કઈ જગ્યાએ કેટલો શક્તિપાત કરવાનો છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસી યોગ કરનાર સાધકને માર્ગદર્શન આપી શકતો નથી, તે માત્ર સ્થૂળ પદાર્થો અથવા સ્થૂળ જગતમાં ક્રિયાકલાપ કરી શકે છે. ત્રાટકના સાધકે યોગાભ્યાસ પણ કરવો જોઈએ. યોગાભ્યાસ 2-4 વર્ષ સુધી ચાલતો નથી; આ જીવનભર કરવાનું હોય

છે, ત્યારે જ કોઈક સાધકને સફળતા મળે છે. કેટલાક સાધકો થોડો સમય સાધના કર્યા પછી જ છોડી દે છે. કેટલાક સાધકો થોડા વર્ષો સુધી સાધના કર્યા પછી વિચારે છે કે મેં આટલા વર્ષો સુધી યોગાભ્યાસ કર્યો છે, તેનાથી મને શું મળ્યું છે. પણ જે સાધક આ માર્ગમાં લાગી રહે છે, યોગમાર્ગમાં મુશ્કેલીઓ કે અવરોધો આવે તો પણ તે પોતાના અભ્યાસાનુસાર અને પૂર્વ જન્મના કર્મ પ્રમાણે પ્રગતિ કરીને ઉચ્ચ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરે છે. પરંતુ આવા સાધકોમાં પણ બધા સાધકો ગુરુપદ પર બેસી શકતા નથી. તેઓ તેમના પાછલા જન્મથી યોગી હોય છે, તેથી તેમના અગાઉના સંસ્કારોને કારણે તેઓ આવી ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે. હું આ બધું એટલા માટે લખી રહ્યો છું કે તમે બધા સારી રીતે સમજો કે બધા અભ્યાસી ગુરુપદ માટે યોગ્ય હોતા નથી. પરંતુ આજકાલ ઘણા અયોગ્ય ગુરુ મળશે, તેથી જ તેમના શિષ્યો પણ અયોગ્ય જ હોય છે. સીધો સિદ્ધાંત એ છે કે જ્યારે અયોગ્ય ગુરુ માર્ગદર્શન આપી શકતો નથી, તો તે પોતાના શિષ્યોને શું શીખવશે? એ જ રીતે, શ્રેષ્ઠ ગુરુનો શિષ્ય ભલે ગમે તેટલો નબળો હોય, તે ચોક્કસ પણ કોઈકને કોઈક યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી લેશે કારણ કે તેના ગુરુના માર્ગદર્શનની પદ્ધતિ જ એવી હોય છે.

મેં આ માહિતી એટલા માટે આપી છે કારણ કે જો ગુરુ અયોગ્ય હોય તો તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલા ત્રાટકથી શક્તિપાતની અસર નહીં થાય. ત્યારે ગુરુ દોષ આપશે કે ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરીને માર્ગદર્શન ન આપી શકાય. આવા અયોગ્ય ગુરુઓ ત્રાટક શક્તિનો મહિમા સમજી શકતા નથી. વર્તમાન સમયમાં કેટલાક એવા લોકો પણ જોવા મળશે જે દૂરથી જોઈને નાની-નાની વસ્તુઓને એક જગ્યાએથી ઉઠાવીને બીજી જગ્યાએ મૂકી દેશે. સખત ધાતુની વસ્તુઓને વાળી દેશે. પ્રાચીન કાળમાં તેઓ આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણોથી આગ પણ લગાવતા હતા. વર્તમાન સમયમાં હું ત્રાટક દ્વારા જ માર્ગદર્શન કરું છું.

પહેલા તમારા ગુરુ પાસેથી ત્રાટકની બારીકાઈ શીખો અને યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરો. હવે નવા સાધકો પર ત્રાટક શક્તિનો વારંવાર ઉપયોગ કરો, શક્તિપાત દ્વારા તેમને ધ્યાનની ગહેરાઈમાં લઈ જવાનો પ્રયાસ કરો. આંખો દ્વારા નીકળતા તેજસ્વી કિરણોથી આજ્ઞા ચક્ર પર શક્તિપાત કરો. શક્તિપાતનો પ્રભાવ શિષ્ય પર થશે નહીં, તેની અસર ધીમે-ધીમે જ થશે. ગુરુએ બીજા દિવસે ફરીથી ત્રાટક દ્વારા સાધક પર શક્તિપાત કરવો જોઈએ. થોડા દિવસો સુધી સતત આમ કરવાથી સાધકનું ધ્યાન ધીમે-ધીમે લાગવા લાગે છે. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, સાધક સુપાત્ર હોવો જોઈએ, જે યોગના

નિયમોનું પાલન કરતાં અભ્યાસ કરતો હોય. જો કુપાત્ર પર શક્તિપાત કરવામાં આવે તો શક્તિપાતનો કોઈ પ્રભાવ પડતો નથી.

ત્રાટક દ્વારા માર્ગદર્શન આપનારનો ત્રાટકનો કઠોર અભ્યાસ હોવો જોઈએ અને તે યોગબળનો ભંડાર હોવો જોઈએ. યોગબળનો ભંડાર સમાધિ અને મંત્રો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જો યોગબળ પૂરતી માત્રામાં ન હોય, તો મોટાભાગે નિષ્ફળતા જ મળશે અને જટિલ કાર્યો શક્ય બનશે નહીં.

જેણે માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો છે અને યોગનો અભ્યાસ કર્યો નથી, તે સમાજની સામે સંમોહન કરીને ચમત્કાર તો બતાવી શકે છે, પરંતુ કોઈ સાધકની કુંણલિની ઉર્ધ્વ કરી શકતો નથી કે ચક્રોને ખોલી શકતો નથી. જેણે યોગાભ્યાસ કર્યો છે અને યોગાભ્યાસના બળે ગુરુપદ પ્રાપ્ત કર્યું છે, એવો અભ્યાસી ત્રાટક દ્વારા તમામ આધ્યાત્મિક કાર્ય કરી શકે છે. તેણે સ્પર્શ કરીને શક્તિપાત કરવાની કોઈ જરૂર નથી. આવા ગુરુ એક જગ્યાએ બેસીને સાધક પર દૂરથી જ શક્તિપાત કરી શકે છે, તેને પોતાના શિષ્ય પાસે જવાની જરૂર નથી. જ્યારે શક્તિપાત ત્રાટક દ્વારા કરવામાં આવે છે, ત્યારે થોડી માત્રામાં યોગબળ અંતર પ્રમાણે અહીં-ત્યાં વિખેરાઈ જાય છે. જ્યારે સ્પર્શ દ્વારા શક્તિપાતથી, સંપૂર્ણ યોગબળ શિષ્યમાં પ્રવેશે છે. નેત્રો દ્વારા શક્તિપાત તે જ કરે છે જે ગુરુ અભ્યાસ દ્વારા શક્તિશાળી હોય છે. આ કાર્ય કરવું એ દરેક ગુરુના વશની વાત નથી.

આવા શક્તિશાળી ગુરુ ત્રાટક દ્વારા દૂરથી જ બેસીને તેમની આંખો દ્વારા માર્ગદર્શન આપતા રહે છે, શક્તિપાત કોના પર કરવામાં આવ્યો છે તેની કોઈને ખબર પણ હોતી નથી. ધ્યાનાવસ્થામાં જો દૂરથી બેઠેલા સાધકને ખોટી ક્રિયાઓ થતી હોય તો ગુરુ ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરીને આ ક્રિયાઓ અટકાવી દેશે. આવા ગુરુ સાધકની કુંણલિનીને તેની આંખો દ્વારા શક્તિપાત કરીને જાગૃત કરી ઉર્ધ્વ કરી દેશે અને યોગ્ય સમયે મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિસ્થાન ચક્ર, નાભિ ચક્ર અને હૃદય ચક્ર ખોલી દેશે. જો શિષ્યના અભ્યાસમાં અવરોધ પણ હશે તો તે પણ દૂર કરશે. તેથી જ કહેવાય છે કે હંમેશા યોગ્ય ગુરુના જ શિષ્ય બનવું જોઈએ. જેના હજારો-લાખો શિષ્યો હોય અને શિષ્યો પાસેથી પૈસા લેતા હોય, એવા ગુરુના ભૂલથી પણ શિષ્ય ન બનવું જોઈએ. આવા ગુરુના શિષ્યો સાધનામાં ઉન્નતિ કરી શકતા નથી. ઘણા શિષ્યો ભ્રમિત રહે છે કે તેમના ચક્ર ખુલી ગયા છે. જો ધ્યાનને કારણે થોડી પણ ક્રિયા થાય છે, તો તે સમજે છે કે તેનું ચક્ર ખુલ્લું છે અને તેની કુંણલિની જાગૃત છે. આવા

ઘણા સાધક મને મળ્યા, પછી મેં તેમને સમજાવ્યાં, પછી તેઓને વાસ્તવિકતા સમજમાં આવી.

7. ત્રાટક દ્વારા કુંડલિની જાગૃત કરવી

જે સાધકોએ પોતાના જીવનમાં માત્ર ત્રાટકનો જ અભ્યાસ કર્યો છે અને યોગાભ્યાસ કરીને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી નથી, તેવા સાધકો કુંડલિની જાગૃત કરીને તેને ઉર્ધ્વ કરવામાં સક્ષમ નથી. આ પ્રકારનો સાધક સંમોહનનો ઉપયોગ કરીને ભ્રમથી યુક્ત ઘણા પ્રકારના ચમત્કારો બતાવી શકે છે. જેમને ઘણા વર્ષોથી માત્ર ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો હોય અને તેને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ લેવાદેવા ન હોય, તો પણ તે ત્રાટક દ્વારા ઘણા બધા કાર્ય કરી શકે છે, જેમ કે વિવિધ પ્રકારના રોગોનો ઈલાજ વગેરે. આધ્યાત્મિક વિકાસ ન થવાથી, સૂક્ષ્મ શક્તિઓ અથવા દૈવી શક્તિઓ સંબંધિત કાર્ય થઈ શકતા નથી.

જે અભ્યાસીઓએ યોગાભ્યાસ કરીને પોતાનો આંતરિક વિકાસ કર્યો છે, આવા સાધકો કુંડલિની જાગરણનું કાર્ય કરી શકે છે. પ્રથમ તમારે કુંડલિની વિશે સમજવું જોઈએ. હું સંક્ષિપ્તમાં સમજાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું- કુંડલિનીનું મૂળ સ્વરૂપ પરા-પ્રકૃતિમાં સુષુપ્ત રૂપે હાજર છે. પરંતુ અપરા પ્રકૃતિમાં માનવ શરીરમાં સહસ્રાર ચક્રમાં તેનું નિવાસસ્થાન માનવામાં આવે છે. તે જીવોની સંગીનીના રૂપે હંમેશા જીવની સાથે રહે છે, તે શક્તિ સ્વરૂપ છે. પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે જીવને પ્રથમ વખત જન્મ ગ્રહણ કરવો પડ્યો, ત્યારે તેનું પતન થવા લાગ્યું. ચિત્તે બહિર્મુખ બની આરોહ ક્રમથી સ્થૂળ શરીર ધારણ કર્યું, જેથી તે સ્થૂળ પદાર્થોનો ભોગ શકે.

કુંડલિનીનું નિવાસસ્થાન સહસ્રાર ચક્ર માનવામાં આવે છે, પરંતુ ચિત્તના બહિર્મુખ થવાથી કુંડલિની અજ્ઞા ચક્ર અને હૃદય ચક્રમાંથી પસાર થઈને મૂલાધાર ચક્રમાં વિરાજમાન થઈ ગઈ. મૂલાધાર ચક્રમાં ત્રિકોણની મધ્યમાં આવેલા શિવલિંગની ફરતે વીંટળાઈને, સાડા ત્રણ ચક્કર લપેટી અને સૂઈ ગઈ. ધ્યાનાવસ્થામાં, સાધકોને શિવલિંગની ફરતે લપેટાયેલી માત્ર ત્રણ વર્તુળો જ દેખાય છે, અડધું વર્તુળ દેખાતું નથી કારણ કે કુંડલિની તેની પૂંછડી તેના મોંની અંદર દબાવી રાખે છે. આ ચક્રો અને કુંડલિની બંને સૂક્ષ્મ શરીરમાં હાજર રહે છે. સૂક્ષ્મ શરીર સ્થૂળ શરીરમાં વ્યાપ્ત રહે છે, તેથી તેની અનુભૂતિ સ્થૂળ શરીરમાં થાય છે.

આ કુંડલિની શક્તિ સૂક્ષ્મ અને દિવ્ય છે. તેને જાગૃત કરવા માટે સાધકે તેના સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ કરવો જરૂરી છે. જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈ બીજા સાધકની કુંડલિની કેવી રીતે જાગૃત કરી શકે? જો કોઈ ત્રાટકનો અભ્યાસી અને સંમોહનકર્તા આધ્યાત્મિક શક્તિનો સ્વામી ન હોય, તો કુંડલિની જાગૃત કરવી તેના હાથમાં નથી.

આજકાલ, આ સમાજમાં આવા ઘણા લોકો જોવા મળે છે, જેઓ કહે છે કે તેઓ આટલા રૂપિયામાં કુંડલિની જાગૃત કરી દે છે. વાયકો, જે વ્યક્તિ આવું કહે અથવા કરે, પૈસા લઈને કુંડલિની જાગૃત કરે તો તમે તેનાથી સાવધાન રહો. મેં લખ્યું છે- કુંડલિની શક્તિ સ્વરૂપા અને દિવ્યતા ધરાવે છે. તે ખૂબ જ આશ્ચર્યજનક વાત છે કે આવા લોકો માત્ર કાગળના ટુકડાના બદલામાં દિવ્ય શક્તિ પ્રદાન કરે છે અથવા જાગૃત કરે છે, આ અજ્ઞાનતા સિવાય બીજું કંઈ નથી, આ વેપારની વસ્તુ નથી. વેપાર ભૌતિક વસ્તુઓનો થાય છે, દૈવી શક્તિનો થઈ શકતો નથી.

મને યાદ છે- કદાચ 1988 ની આસપાસની વાત હશે, દિલ્હી શહેરમાં ખૂબ પ્રચાર ચાલી રહ્યો હતો, રસ્તાઓ પર કાપડના બેનરો લાગેલા હતા, જેમાં લખ્યું હતું કે, "500 રૂપિયામાં કુંડલિની જાગરણ કરો અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરો." હું તે વ્યક્તિનું નામ લખવા માંગતો નથી જે આ પ્રકારનું કાર્ય કરતો હતો. આજકાલ પણ ઘણા લોકો રૂપિયાના બદલામાં કુંડલિની જાગરણ કરે છે. કેટલાક લોકો મારી પાસે પણ આવ્યા અને પૂછ્યું- "તમે કુંડલિની જાગરણ માટે કેટલા પૈસા લો છો?" મેં તેમને સમજાવીને કહ્યું- "હું આ કાર્ય માટે પૈસા નથી લેતો, આ ઈશ્વરીય કાર્ય છે." એ જ રીતે મને એક સંદેશ આવ્યો- "તમે કુંડલિની જાગરણ વિશે કશું કહેતા નહીં, મને કોઈની પાસેથી જાણવા મળ્યું છે કે તેઓ કુંડલિની જાગરણ માટે રૂ. 20,000/- (20 હજાર રૂપિયા) થી રૂ. 25,000/- (પચીસ હજાર રૂપિયા) લે છે. મારી પાસે એટલા પૈસા નથી, હું આટલા રૂપિયા આપી પણ શકીશ નહીં."

પ્રિય વાયકો! મેં મારા પુસ્તકો અને વીડિયોમાં કુંડલિની વિશે સમજાવ્યું છે, તમે આ વિષયની માહિતી વાંચો અને સાંભળો, પછી તમે કુંડલિની વિશે સમજી શકશો. જેઓ આવા કાર્યો કરે છે, તેઓને સમજાતું નથી કે અભ્યાસ કર્યા વિના કેવી રીતે કુંડલિની જાગૃત થઈ શકે? તે તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ એક નિશ્ચિત અવસ્થા સુધી થયેલો હોવો જરૂરી છે, પછી કુંડલિની જાગરણનો સમય આવે છે. તે સમયે ગુરુ શક્તિપાત કરીને કુંડલિનીને જાગૃત કરીને ઉર્ધ્વ કરે છે.

આજકાલ મેં ઘણા સાધકો એવા જોયા છે જેઓ કહે છે કે તેમના બધા ચક્રો ખુલ્લા છે. તેમ છતાં તેઓ મારી પાસે આધ્યાત્મિક સહાયતા માંગે છે કે મને માર્ગદર્શન આપો. હું માત્ર એક જ નહીં પરંતુ ઘણા લોકોને મળ્યો જેણે કહ્યું કે મારું સહસ્રાર ચક્ર ખુલ્લું છે. એ જ રીતે, ઘણા સાધકો મળ્યા જેઓ કહે છે કે તેમની કુંડલિની જાગૃત છે, પણ એવું હોતું નથી. જ્યારે મેં તેમના વિશે પૂછપરછ કરી તો મને જાણવા મળ્યું કે તે ભ્રમમાં છે. આવા માર્ગદર્શકો અથવા ગુરુઓએ કુંડલિની વિશે લોકોને ભ્રમિત કરી રાખ્યા છે. મોટાભાગના માર્ગદર્શકોની પોતાની કુંડલિની જાગૃત હોતી નથી, પરંતુ તેઓ કુંડલિની પર ઘણું બોલતાં રહે છે.

હવે ચાલો કુંડલિની જાગરણ વિશે વાત કરીએ- બીજા લોકો કુંડલિની એ જ લોકો જાગૃત કરી શકે છે, જેની પોતાની કુંડલિની જાગૃત છે. જેમની કુંડલિની જાગૃત નથી તેઓ અન્યની કુંડલિની જાગૃત કરી શકતા નથી. જે સાધકનું કંઠ ચક્ર ખુલ્લું હોય અને તેની સાધના કંઠ ચક્ર અને બ્રહ્મરંધ્રની વચ્ચે ચાલી રહી હોય અને તેની કુંડલિની ઉગ્ર હોય, તેવા સાધક બીજાની કુંડલિની જાગૃત કરી શકે છે. કુંડલિનીને જાગૃત કરવાની ઓછામાં ઓછી એટલી ક્ષમતા હોવી જોઈએ, તો જ કુંડલિની જાગૃત કરી શકે છે. કુંડલિની જાગરણ કોઈ સાધક કે યોગી દ્વારા જ કરાવવી જોઈએ, કોઈ સંમોહનકર્તા દ્વારા જાગૃત કરાવવી જોઈએ નહીં, તે તેને જાગૃત કરી પણ શકશે નહીં કે તેનું માર્ગદર્શન પણ આપી શકશે નહીં.

જે સાધકની કુંડલિની જાગૃત કરવાની હોય છે, તેના વિશે સારી રીતે સમજો કે તેની કુંડલિની જાગૃત કરવા યોગ્ય છે, એટલે કે તે યોગના નિયમોનું પાલન કરીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર કલાક સાધના કરે છે. શું ગુરુપદ ધરાવનાર વ્યક્તિ કુંડલિની જાગરણની પદ્ધતિ જાણે છે, શું તેણે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને શ્રેષ્ઠતા મેળવી છે, શું તેણે ત્રાટક દ્વારા આધ્યાત્મિક કાર્ય કર્યું છે વગેરે. ગુરુએ તેની સામે શિષ્યને બેસાડીને ધ્યાન કરવા માટે કહેવું જોઈએ. જ્યારે શિષ્યનું ધ્યાન ગહેરું લાગે છે, ત્યારે ગુરુએ દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા જોવું જોઈએ કે શું પ્રાણ સુષુપ્ત્તા નાડીના નીચેના ભાગમાં દબાણ કરી રહ્યો છે અથવા પ્રવેશવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે. ત્રિકોણની મધ્યમાં આવેલા શિવલિંગની ફરતે વીંટાળાયેલી કુંડલિની શક્તિ, જે આંખો બંધ કરીને સૂઈ રહી છે, તેને પ્રાણનો ધક્કો લાગી રહ્યો છે કે નથી લાગી રહ્યો. કુંડલિની જાગૃત કરવાનો સમય આવી ગયો છે કે કેમ તે ગુરુએ નક્કી કરવાનું છે. હવે ગુરુએ ત્રાટક દ્વારા શિષ્યના મૂલાધર ચક્ર પર યોગ્ય માત્રા શક્તિપાત કરવો જોઈએ. ત્યાર બાદ થોડા સમય પછી તેણે કુંડલિની તરફ જોવું જોઈએ, શું કુંડલિની પર તેના દ્વારા કરવામાં

આવેલા શક્તિપાતથી અસર થઈ છે, જો કોઈ અસર ન થાય તો વાંધો નથી. ફરીથી પાછો શક્તિપાત કરો, આ વખતે ત્રાટક દ્વારા તે ક્ષેત્રને લાંબા સમય સુધી જોતા રહો અને સંકલ્પ દ્વારા કુંડલિનીને જાગૃત કરવાનો પ્રયાસ કરતા રહો. થોડા સમય માટે આમ કરવાથી કુંડલિની જાગૃત થવા લાગશે. કુંડલિની જાગૃત થતાં સમયે, તે પહેલા પોતાની આંખો ખોલે છે અને પછી તેની પૂંછડી તેના મોંમાં કાઢે છે. સાધકની સાધના અનુસાર કુંડલિની ઉર્ધ્વ થવાનો પ્રયાસ કરે છે. જ્યારે સાધકની કુંડલિની ઉર્ધ્વ થઈ રહી હોય ત્યારે ગુરુએ થોડા દિવસો સુધી શક્તિપાત કરીને શિષ્યને મદદ કરતા રહેવું જોઈએ. આના કારણે સાધકની કુંડલિની વારંવાર ઉર્ધ્વ થવા લાગશે.

જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થતાં સમયે કેટલાક સાધકોને ઉર્ધ્વ થવાની પ્રક્રિયા દેખાઈ શકે છે, કેટલાક સાધકોને દેખાતી નથી. જે સાધકોને દેખાતી નથી, આવી અવસ્થામાં તેણે ગુરુને જણાવવું જોઈએ કે તેમની કુંડલિનીની અવસ્થા શું છે. કુંડલિની ઉર્ધ્વ થતાં સમયે ચોક્કસ પણે અનુભૂતિ થશે છે કે મૂલાધાર ગરમ થઈ રહ્યો છે. મૂલાધારથી ગરમ-ગરમ રેખા ઉપરની તરફ જતી અનુભવાય છે. કેટલીકવાર એવું લાગે છે કે કીડીઓ તમારી પીઠ કરડીને ઉપર તરફ આગળ વધી રહી છે. કુંડલિનીના અનેક પ્રકારના અનુભવો આવે છે. તમે મારા પુસ્તક 'સહજ ધ્યાન યોગ' માં કુંડલિની વિશે વધુ માહિતી વાંચી શકો છો.

8. ત્રાટકના અભ્યાસથી આંખો તેજસ્વી થવી

સાધકો! મનની ચંચળતાને રોકવા માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. મનના તેજસ રૂપે ફેલાયેલા કિરણોને એક વસ્તુ અથવા સ્થાન પર કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. આનાથી મન અત્યંત શક્તિશાળી બને છે અને સાધકની જોવાની ક્ષમતા તેજ બને છે. તે સ્પષ્ટ છે કે જો સૂર્યના વિખરાયેલા કિરણોને લેન્સ દ્વારા એક જગ્યાએ એકત્રિત કરવામાં આવે છે, તો તે કિરણો તે સ્થાનને આગ લગાડવાની અથવા બાળી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. પરંતુ જ્યારે આ કિરણો વિખરાયેલા રહે છે ત્યારે તે આવું કરી શકતા નથી. એ જ રીતે આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ રૂપી કિરણો માટે સમજવું જોઈએ. આજકાલ મોટેભાગે જોવામાં આવ્યું છે કે મોટાભાગના લોકો યશ્માનો ઉપયોગ કરે છે. વૃદ્ધ પુરુષ મોટાભાગે યશ્માનો ઉપયોગ કરે છે તે તો સમજી શકાય તેવું છે, તેમનું શરીર વૃદ્ધ થવાને કારણે તેના અંગોની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા પણ નબળી પડવા લાગે છે, તેથી આંખોની જોવાની ક્ષમતા

નબળી પડવા લાગે છે. પરંતુ માત્ર નવ યુવાનો જ નહીં, બાળકો પણ યશમા પહેરેલા જોવા મળી જશે. કેટલા દુઃખની વાત છે કે આટલી નાની ઉંમરે બાળકોમાં પણ જોવાની ક્ષમતા નબળી પડી ગઈ છે. જો પહેલાના જમાનાના વૃદ્ધોને યાદ કરીએ તો યાદ આવશે કે તેઓ છેલ્લી ઘડી સુધી યશમા પહેરતા ન હતા અને યશમા વગર જ વાંચતાં હતા.

જે વ્યક્તિ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, તેની આંખો ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરનાર વ્યક્તિ કરતાં તેજસ્વી થવા લાગે છે. આંખોને તેજસ્વી બનાવવા માટે બિંદુ ત્રાટક પૂરતું છે. કોઈ પણ વ્યક્તિને ત્રાટકના અભ્યાસથી કોઈ રીતે નુકસાન થતું નથી, પરંતુ માત્ર લાભ જ થાય છે. તેથી, ત્રાટકનો અભ્યાસ બિંદુ પર 15-30 મિનિટ સુધી અવશ્ય કરવું જોઈએ. કારણ કે આજકાલ ઓફિસ વગેરેમાં કામ કરતી વખતે આંખો પર ઘણું દબાણ રહે છે. દરેક ઘર અને ઓફિસમાં કોમ્પ્યુટર હોય છે, તેના પર તમામ કામ કરવાનું હોય છે. તેમની સ્ક્રીનની બ્રાઇટનેસ અને કોન્ટ્રાસ્ટ આંખો પર ખરાબ અસર કરે છે. આવી વ્યક્તિઓએ ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ જરૂરથી કરવો જોઈએ. તેનાથી તેમની આંખો પર કોઈ વિપરીત અસર થતી નથી.

ત્રાટકના અભ્યાસીની આંખો માત્ર તેજસ્વી જ નહીં પણ નીરોગી પણ હોય છે. બાળપણથી જ 10-15 મિનિટ સુધી અભ્યાસ કરનારા (બિંદુ ત્રાટક) અભ્યાસીને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી યશમા પહેરવાની જરૂર નથી પડતી. અભ્યાસને કારણે દૃષ્ટિમાં કોઈ પણ પ્રકારની કમજોરી આવતી નથી. જો તમે આંખોને તેજસ્વી બનાવવા માંગો છો, તો થોડા સમય સુધી જ્યોત ત્રાટકનો અભ્યાસ ચોક્કસ કરવો જોઈએ, જ્યોતિ ત્રાટકથી આંખો તેજસ્વી થવા લાગે છે. એવું કરવા માટે પહેલા બિંદુ ત્રાટક પર તમારે 20-25 મિનિટ માટે અભ્યાસ કરવો. જ્યારે આટલો અભ્યાસ કરવો સરળ બની જાય, ત્યારે તમારે લગભગ 10 મિનિટ સુધી જ્યોતિ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એવું કરવાથી અભ્યાસીની આંખો ચોક્કસ પણ પહેલાની અપેક્ષા તેજસ્વી થવા લાગશે. થોડા મહિના સુધી અભ્યાસ કર્યા બાદ, સાધકે અરીસામાં પોતાની આંખોને ધ્યાનથી જોવી જોઈએ, પછી તે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા લાગશે કે, તેની આંખો તેજસ્વી થવા લાગી છે અને પાંપણોની કિનારીઓ વધુ ખુલવા લાગી છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ એ લોકો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે જેમને યશમાની જરૂર હોય છે અથવા પહેરે છે. જે લોકોને હજુ સુધી યશમા પહેરવાની જરૂર નથી તેઓએ પણ 20-25 મિનિટ સુધી બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આનાથી તેમને સૌથી મોટો ફાયદો એ

થશે કે તેમણે ભવિષ્યમાં યશ્મા પહેરવાની જરૂર નહીં પડે. તેની આંખો વૃદ્ધાવસ્થા સુધી બિલકુલ સારી રહેશે. મહત્વની વાત એ છે કે સાધક પોતાના જીવનમાં કેવા પ્રકારનું કાર્ય કરે છે? જો કાર્ય કરતી વખતે આંખો પર વધુ દબાણ ન આવતું હોય, તો કદાચ ભવિષ્યમાં યશ્માની જરૂર નહીં પડે. જો આવો સાધક ઓફિસ વગેરેમાં કામ કરતો હોય, લેપટોપ, કોમ્પ્યુટર વગેરેનો ઉપયોગ કરતો હોય તો આંખો પર વધુ પડતા દબાણને કારણે લાંબા સમય પછી દૃષ્ટિ પર અસર પડી શકે છે. તે તેના કાર્ય કરવા પર છે કે તે કોમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કેટલા સમય માટે કરે છે.

જે લોકોના યશ્માનો નંબર 1.0 સુધી છે તેઓએ ત્રાટકનો અભ્યાસ જરૂરથી કરવો જ જોઈએ. બિંદુ ત્રાટકનો અભ્યાસ ધીમે-ધીમે એક કલાક સુધી લઈ જવો જોઈએ. દરરોજ લગાતાર અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ. જ્યારે ત્રાટક કરતી વખતે વાદળી ડાઘ દેખાવા લાગશે તો તેની દૃષ્ટિ પર પણ પ્રભાવ પાડવા લાગશે. થોડા મહિના અભ્યાસ કરવાથી તેની દૃષ્ટિ ધીમે-ધીમે સામાન્ય અવસ્થામાં આવી જશે. એક વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ- જ્યારે તેની દૃષ્ટિ ઠીક થઈ જાય પછી પણ તેણે નિયમિત રીતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ, તેણે અભ્યાસ છોડવો જોઈએ નહીં, તેણે દરરોજ 20-25 મિનિટ અભ્યાસ કરવા માટે સમય કાઢવો જોઈએ.

જેમના યશ્માનો નંબર 1.0 થી 2.0 સુધીનો છે, તેઓના વિશે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી યશ્મા દૂર થશે જ તે ચોક્કસ કહી શકાય નહીં. શક્ય છે કે કેટલાક લોકોના યશ્મા ઉતરી જાય, કેટલાક લોકોના યશ્મા ન ઊતરે. આનું કારણ એ છે કે જે લોકો લેપટોપ અને કોમ્પ્યુટરનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે તેમના માટે તેમના યશ્મા ઉતારવું મુશ્કેલ છે, અન્ય લોકોના યશ્મા મોટે ભાગે ઉતરી શકે છે. ત્રાટકનો સતત અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે જેથી ભવિષ્યમાં યશ્માનો નંબર ઝડપથી ન વધે. એટલે કે જે વ્યક્તિ યશ્મા પહેરે છે તેણે પણ નિયમિત રીતે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતા રહેવું જોઈએ.

એ જ રીતે જેમના યશ્મા નેગેટિવ દેખાય છે તેમને પણ એ જ રીતે સમજવું જોઈએ. કોઈએ મને યુટ્યુબ પર મેસેજ કરીને કહ્યું હતું- "મારા યશ્માનો નંબર 4.0-4.5 હતો, મેં ઘણા મહિનાઓ સુધી સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો, મારા યશ્મા ઉતરી ગયા. મેં બિંદુ અને જ્યોત ત્રાટક પર અભ્યાસ કર્યો ન હતો, મેં સૂર્ય ત્રાટક સીધું કર્યું હતું." હું આ પ્રકારની પદ્ધતિ કોઈને કહેતો નથી કે કોઈએ ત્રાટક સીધું સૂર્ય પર કરવું જોઈએ. હું હમેશાં બિંદુ પર ત્રાટકની જ શરૂઆત કરવા કહું છું, પછી અંતમાં સૂર્ય પર ત્રાટક કરવા કહું છું. જેમના યશ્મનો નંબર

વધારે છે તેઓ પોતાના માર્ગદર્શક સામે જ સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે તો વધુ સારું છે. યશ્મનો નંબર ગમે તેટલો હોય, બિંદુ ત્રાટક હમેશા લાભદાયી છે, તેનો પ્રભાવ ધીરે-ધીરે જ અભ્યાસી પર પડે છે.

9. ત્રાટક દ્વારા યાદશક્તિમાં વધારો અને મસ્તિષ્કનો વિકાસ

ત્રાટક સૌપ્રથમ મનની ચંચળતાને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુ પર મનને રોકવાનો કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, ત્યારે સૌથી પહેલા ચંચળતાને અસર કરે છે, કારણ કે મનને હંમેશા ભાગવાની આદત હોય છે. આ ચંચળતાને શક્તિ પ્રાણ આપે છે. ચિત્ત પર સ્થિત અતિ સૂક્ષ્મ રૂપથી વૃત્તિઓ ચિત્તમાં સ્પંદનને કારણે બહાર નિકળતી રહે છે. સૃષ્ટિ તરફ વળેલું ચિત્ત બહિર્મુખ રહે છે, બહિર્મુખ ચિત્ત સંસારમાં લિપ્ત રહે છે. જ્યારે ચિત્તમાંથી વૃત્તિ બહાર આવે છે, તે સમયે વાયુ તત્ત્વના સ્પંદન દ્વારા વૃત્તિને ધક્કો લગતા જ બહિર્મુખ વૃત્તિ આંખો દ્વારા તેજ સ્વરૂપે બહાર આવે છે અને બહાર આવીને ચારે બાજુ ફેલાઈ જાય છે. પરંતુ સ્થૂળ વસ્તુઓમાં લિપ્તતાને કારણે મન એક વસ્તુથી બીજી વસ્તુ તરફ દોડતું રહે છે. આ પ્રક્રિયા અનંતકાળથી ચાલી આવે છે. મન જે એક વસ્તુથી બીજી વસ્તુ તરફ ભાગે છે, આ ક્રિયામાં રજોગુણ મદદ કરે છે. રજોગુણનો સ્વભાવ ચંચળતા અને ક્રિયા કરવાનો છે. એટલે કે મનને પ્રાણ તત્ત્વ અને રજોગુણ ચંચળ બનાવે છે. બહિર્મુખી મન સંકુચિત અને માત્ર થોડી જ સીમાઓમાં બંધાયેલું રહે છે, એટલે કે ભોગ પદાર્થોના વિષયમાં જ વિચારતું રહે છે.

જ્યારે મનને કોઈ વસ્તુ પર ટકાવી રાખવા કે બાંધવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ ત્યારે મન એ વસ્તુને તો જુએ જ છે, પરંતુ સાધક અંદરોઅંદર કશુંક વિચારવા લાગે છે. આ જે વિચારે છે તે મન જ તો છે. જેમ ધીમે-ધીમે અભ્યાસ વધે છે તેમ ધીમે-ધીમે મનને રોકવાની આદત પડવા માંડે છે. તે સમયે રજોગુણની અસર નબળી પડવા લાગે છે અને મન સ્થિર થવાથી પ્રાણની ગતિ પણ રોકાવા લાગે છે. પ્રાણની ગતિ ઘટવાથી મન વધુ સૂક્ષ્મ અને શુદ્ધ બને છે કારણ કે ખૂબ જ સૂક્ષ્મ રીતે મનની બહિર્મુખતા ઘટવા લાગે છે. આવી અવસ્થામાં સત્ત્વગુણનો પ્રભાવ પણ વધવા લાગે છે, રજોગુણ અને તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થવા

લાગે છે અને શુદ્ધતા આવવાથી વ્યાપક્તા આવવા લાગે છે. પછી, અભ્યાસ પ્રમાણે વૃત્તિમાં શુદ્ધતા આવવાથી તત્વોના ક્રમ પ્રમાણે રંગો દેખાવા લાગે છે.

અભ્યાસ પ્રમાણે જ્યારે ત્રાટકમાં સફળતા મળવા લાગે છે, ત્યારે અભ્યાસના સમયે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખતા છોડીને અંતર્મુખી બનવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે. મન પણ થોડી ક્ષણો માટે અંતર્મુખી બનવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તે સમયે સાધકનું મસ્તિષ્ક વધુ ક્રિયાશીલ થવા લાગે છે. મગજના નિષ્ક્રિય કોષો સક્રિય થવાનો પ્રયાસ કરવા લાગે છે, કારણ કે સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર વચ્ચેની કડી મસ્તિષ્ક જ છે. જો બહિર્મુખ થયેલી સ્થૂળ ઇન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોમાં અંતર્મુખી બનવાનો પ્રયત્ન કરશે, તો મન પણ અંતર્મુખી બનવાનો પ્રયત્ન કરશે. પછી મસ્તિષ્ક ચોક્કસ પણે પહેલા કરતાં વધુ ક્રિયાશીલ બનવા લાગશે કારણ કે તે સ્થૂળ છે અને સૂક્ષ્મ રીતે કાર્ય પણ કરે છે. સાધક જેમ-જેમ વધુ અભ્યાસ કરે છે તેમ-તેમ મસ્તિષ્કના નિષ્ક્રિય કોષો જાગૃત અને ક્રિયાશીલ થવા લાગે છે. ત્રાટકમાં પારંગત વ્યક્તિનું મસ્તિષ્ક સામાન્ય પુરુષો કરતાં વધુ વિકસિત હોય છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ મનને એકાગ્ર કરવામાં કરવાની સાથે યાદશક્તિને પણ વધારે છે, યાદશક્તિ વધારવા માટે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો એ ખૂબ જ સારી પદ્ધતિ છે. તેનો અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓ અને ઓફિસમાં કામ કરતા લોકો માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. જે વ્યક્તિ મસ્તિષ્કને લગતું કાર્ય કરે છે, થોડા મહિનાઓ પછી એ કાર્યના અમુક ભાગને ભૂલી જાય છે અથવા અમુક બાબતો ભૂલી જાય છે, આ પ્રક્રિયા સ્વાભાવિક છે. ભૂલી જવાનું કારણ આ છે- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને કોઈપણ પદાર્થના વિષયની જાણકારી હોય છે, જેમ કે વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરે છે, ઓફિસ વગેરેનું કામ કરે છે અને અન્ય તમામ પ્રકારના સાંસારિક જ્ઞાન વગેરે, તે માહિતી તેના મગજના કોષોમાં ભરાઈ જાય છે. પછી જ્યારે તે વ્યક્તિ યાદ કરે છે કે તેણે કોઈ ચોક્કસ દિવસે શું કામ કર્યું છે, ત્યારે મસ્તિષ્કના તે જ કોષ જે આ જ્ઞાનથી ભરેલો છે તે ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. ત્યારે તે વ્યક્તિને યાદ આવે છે કે તેણે તે દિવસે ચોક્કસ કામ કર્યું હતું. તેવી જ રીતે, જ્યારે વિદ્યાર્થી અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેણે જે વાંચ્યું છે તે બધું કોષોમાં ભરાઈ જાય છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી તે સમયે તેણે જે વાંચ્યું હતું તે યાદ કરે છે, ત્યારે બધું યાદ આવે છે. મસ્તિષ્કના એ જ સૂક્ષ્મ કોષો ક્રિયાશીલ બને છે.

કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે આપણે ઘણી જૂની વાતો ભૂલી જઈએ છીએ, આપણે ગમે તેટલી યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પણ આપણને યાદ આવતું નથી. તેવી જ રીતે, જ્યારે વિદ્યાર્થી યાદ કરે છે, ત્યારે તેને યાદ નથી હોતું કે તેણે અગાઉ શું વાંચ્યું હતું. મનુષ્યનો

સ્વભાવ છે કે તે ઘણી બધી વસ્તુઓ ભૂલી જાય છે, અથવા જે વાતો જૂની થતી જાય છે તેને તે ભૂલી જાય છે, ફરીથી યાદ આવતી નથી. એ વખતે મગજની એ સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ જેમાં આ બધી વસ્તુઓ કે જ્ઞાન ભરેલું હોય છે, એ કોશિકાઓ બંધ થઈ જાય છે, એ કોશિકા ન ખૂલવાથી કે ક્રિયાશીલ ન થવાને કારણે એ વાત ફરી યાદ આવતી નથી. જો ભવિષ્યમાં તે કોશિકા ક્રિયાશીલ થઈને ખુલે છે તો તેમાં ભરેલું તમામ જ્ઞાન યાદ આવી જાય છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે, મેં હમણાં જ વાંચ્યું હતું, તે પણ ભૂલી ગયો છું અને યાદ આવતું નથી. આવી પરિસ્થિતિઓમાં, મસ્તિષ્કની સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ ન ખૂલવું જ છે.

ઘણા મનુષ્યોની યાદશક્તિ ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે, તેઓને ઘણા સમય પહેલાની વસ્તુઓ યાદ રહે છે અથવા જ્યારે પ્રયાસ કરવાથી વાતો યાદ આવી જાય છે. પરંતુ ઘણા લોકો આવા હોય છે, તેમની યાદશક્તિ ખૂબ જ નબળી હોય છે, તેઓ ઘણીવાર ભૂલી જાય છે, અને પછી તેમને યાદ પણ રહેતું નથી. આ બધાનું કારણ તેમના મસ્તિષ્કની સૂક્ષ્મ કોશિકાઓ જ છે. કેટલાક લોકોના મગજની કોશિકાઓ ક્રિયાશીલ બની રહે છે, કેટલાકની ક્રિયાશીલ રહેતી નથી અથવા થઈ શક્તી નથી. આ જ પ્રમાણે કોઈની યાદશક્તિ તેજ હોય છે તો કોઈની યાદશક્તિ નબળી હોય છે.

જે વ્યક્તિ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે તેની સ્મરણશક્તિ તીવ્ર રહે છે. તેનું કારણ નીચે મુજબ છે- જ્યારે મગજની કોઈ કોશિકાઓમાં જ્ઞાન ભરેલો હોય છે, અને તે કોઈ કારણસર બંધ થઈ જાય છે અથવા જો તે કોશિકાને લાંબા સમય સુધી ક્રિયાશીલ થવાની તક ન મળે તો તે બંધ થઈ જાય છે. પછી, ત્રાટકના અભ્યાસ સાથે, આવા કોષો ખુલવા લાગે છે અને નવા કોષો પણ ક્રિયાશીલ થવા લાગે છે જેનો અત્યાર સુધી ઉપયોગ થયો નથી. ત્રાટકનો અભ્યાસ મગજના કોષોને ક્રિયાશીલ કરી રાખે છે. આવી અવસ્થામાં તેની સ્મરણશક્તિ બની રહે છે અને અન્ય સુષુપ્ત પડેલા કોષોને પણ જાગૃત કરવાના પ્રયાસો થતાં રહે છે. આવી અવસ્થામાં આંતરિક વિકાસ થવા લાગે છે. અભ્યાસ દ્વારા જેટલો આંતરિક વિકાસ થશે તેટલો જ મસ્તિષ્કનો પણ વિકાસ થશે. તેથી, વિકસિત થયેલ મસ્તિષ્કમાં, સ્મરણશક્તિ પણ તીવ્ર રહે છે, કારણ કે ત્રાટકનો અભ્યાસ મગજની સૂક્ષ્મ કોશિકાઓને બંધ થવા દેતો નથી. આ અભ્યાસ વિદ્યાર્થીઓ માટે ખૂબ જ સારો છે. સંશોધનના વિદ્યાર્થીઓએ ચોક્કસ પણે આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, કારણ કે આ અભ્યાસ મગજના સૂક્ષ્મ કોશિકાઓને ખોલે છે, જેના કારણે અભ્યાસ કરેલું બધું જ્ઞાન તાજું બની રહે છે.

10. અભ્યાસ પછી આંખો પર ઠંડુ પાણી છાંટવું

જ્યારે સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ શરૂ કરે છે, ત્યારે માત્ર એક-દોઢ મિનિટ પછી તેની આંખોમાં ધીરે-ધીરે બળતરા થવા લાગે છે. તેની થોડી વાર પછી આંખોમાં આંસુ આવવા લાગે છે. મેં અગાઉ કહ્યું છે કે જ્યારે આ પ્રકારે આંખમાં આંસુ આવી જાય છે, ત્યારે પહેલાથી ઘડી કરી રાખવામાં આવેલ નરમ કપડાથી, આંખોમાંથી વહેતા આંસુને ધીરે-ધીરે લૂછી નાખો. તે સમયે આંખો બંધ જ હોવી જોઈએ. જો હજુ પણ આંખોમાં બળતરા થતી હોય તો થોડી વાર આંખો બંધ રાખો. તેનાથી આંખની બળતરા ઓછી થઈ જશે. થોડી વાર પછી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે ફરીથી તમારી આંખો ખોલો અને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા લાગો, તમારે આ રીતે જ અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જ્યારે આંખોમાં ફરીથી બળતરા થવા લાગે, ત્યારે આંખોને ફરીથી બંધ કરો અને થોડી વાર માટે બંધ રાખો. જ્યારે આંખોમાં બળતરા ઓછી થઈ જાય, ત્યારે પહેલાની જેમ ફરી અભ્યાસ કરવા લાગો, અભ્યાસ કરતી વખતે ક્રમ પ્રમાણે એ જ રીતે કરતા રહો, એ જ રીતે અભ્યાસનો સમય વધતો જાય છે. બિંદુ પર ત્રાટક કરતી વખતે, આંખોમાં જલન થોડી ઓછી થાય છે. જ્યોત ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે આંખો પર થોડી વધુ જલન થાય છે. સૂર્ય પર અભ્યાસ કરતી વખતે, આંખોમાં બળતરાની સંવેદના સૌથી વધારે હોય છે, કારણ કે સૂર્યના કિરણો સીધા આંખો પર પડે છે અને સૂર્યના કિરણો ચહેરા પર પણ પડે છે, તેથી આંખોની સાથે ચહેરા પર પણ ગરમ થવા લાગે છે.

જ્યારે સાધક ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરે છે ત્યારે પણ તેની આંખોમાં બળતરા થતા હોય છે અને આંખો પણ લાલ થવા લાગે છે. આ સમયે, આંખોમાં બળતરાના કારણે થોડી પીડા જેવી થતી રહે છે. મને કેટલાક માર્ગદર્શકો મળ્યા છે જે કહે છે કે ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યા પછી, આંખોમાં થતી જલનને શાંત કરવા માટે આંખો પર ઠંડુ પાણી છાંટવું જોઈએ. આંખો ધોયા પછી અથવા આંખો પર પાણી છાંટ્યા પછી, મોંમાં ભરેલું પાણી થૂંકી દેવું જોઈએ, તેનાથી આંખોમાં થતી જલન શાંત થશે. ત્રાટકના અભ્યાસીઓ ઘણીવાર એવું જ કરે છે.

મેં પોતે પણ ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે. સૌથી વધુ મેં સૂર્ય પર ત્રાટક કર્યું છે, મેં ઘણા વર્ષો સુધી સૂર્ય પર ત્રાટક કર્યું છે. તેથી, અભ્યાસ દરમિયાન વિવિધ પ્રકારની અનુભૂતિઓ થઈ છે. મેં ઘણા સાધકોને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરાવ્યો છે અને ત્રાટકના મહત્વ વિશે સમજાવ્યું છે. તે સાધકોને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરાવ્યા પછી, તેની આંખો પર ઠંડુ પાણી

છાંટવાની મનાઈ કરી હતી. તેથી જ મારા દ્વારા શીખવવામાં આવેલા સાધકો ક્યારેય પણ ઠંડા પાણીના છાંટા મારતાં નથી કે ઠંડા પાણીથી પોતાનો ચહેરો ધોતા નથી. હું આ એટલા માટે કરાવું છું કે જેથી તે બધા અભ્યાસીઓને જલન સહન કરવાની આદત પડે. જ્યોત ત્રાટકથી આંખમાં જલન ત્યારે વધારે થાય છે, જ્યારે તેનો અભ્યાસ અંધકારમાં કરવામાં આવે છે. તેથી સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેને વધારે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડતો નથી, કારણ કે સાધકને આંખોમાં થતી જલનને સહન કરવાની આદત પડી જાય છે. જ્યારે કોઈ સાધક સૂર્ય ત્રાટકનો વધુ અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેની આંખોમાં જ નહીં પરંતુ તેના માથામાં પણ ગરમી વધવા લાગે છે. જો સાધક ત્રાટકમાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવા માંગતો હોય, તો તેણે સૂર્ય ત્રાટક પર તેનો અભ્યાસ વધારવો જ પડશે. તે સમયે તેણે માથામાં ગરમી સહન કરવી જ પડશે. આ પ્રકારનો અભ્યાસ હંમેશા માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ કરવો જોઈએ, નહીં તો આંખોને નુકસાન થવાનું જોખમ રહે છે. સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક કરવો જોઈએ, નહીં તો નુકસાન થઈ શકે છે. આવી અવસ્થામાં માથામાં ગરમી વધવાથી સાધક ખાસ પ્રકારની અવસ્થામાં બેઠો રહે છે, આંખો ખુલ્લી જ રહે છે, એટલે કે આંખોમાં સ્થિરતા બની રહે છે.

ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યા પછી જલન થવાને કારણે ઠંડા પાણીનો છંટકાવ ન કરવો જોઈએ- આ તે લોકો દ્વારા કરવું જોઈએ જેઓ સારા અભ્યાસી બનવા માંગે છે. જેઓ ઘણો અભ્યાસ કરે છે તેઓને ક્યારેક એવું લાગે છે કે આંખોના બહારના પડ પર ઘા છે, પણ ઘા હોતો નથી. આવી સ્થિતિમાં, ખુલ્લી આંખો પર ઠંડુ પાણી ના છાંટવું જોઈએ. જો આંખોમાં વધુ પડતી જલન થતી હોય, તો આ બળતરાને શાંત કરવા માટે, નાનું સ્વચ્છ કપડું લો અથવા તમે રૂમાલ પણ લઈ શકો છો. આ કપડાને પાણીમાં ભીનું કરો, પછી તેને નિયોવીને પહોળી પટ્ટી બનાવો. પછી સાધકે સૂવું જોઈએ અને તેની આંખો બંધ કરવી જોઈએ, તેની આંખો પર ભીની પટ્ટી મૂકવી જોઈએ અને શાંત બની રહેવું જોઈએ. થોડા સમય પછી, અભ્યાસીની આંખોની જલન ધીમે-ધીમે ઓછી થવા લાગશે. એ જ રીતે, તમારી આંખો પર દરરોજ ભીની પટ્ટી બાંધો.

સાધકો! ત્રાટકના અભ્યાસમાં નિપુણ બનવા માટે, તમારી આંખો પર પાણીનો છંટકાવ કરશો નહીં અથવા તમારા ચહેરાને ઠંડા પાણીથી ધોશો નહીં. આ રીતે, જે સાધક કઠોર અભ્યાસ કરે છે તે ભવિષ્યમાં ત્રાટક દ્વારા વધુ માત્રામાં શક્તિપાત કરી શકે છે. જો કોઈ અભ્યાસીનો ઉદ્દેશ માત્ર બિંદુ ત્રાટક કરવાનો હોય અથવા તે પોતાની દૃષ્ટિ સુધારવા

માટે ત્રાટક કરી રહ્યો હોય, તો તે અભ્યાસ કર્યા પછી ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરી શકે છે, કારણ કે તેનો ઉદ્દેશ્ય દૂરગામી નથી. પણ જે સાધકો ગુરુપદ પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે છે તેઓએ આંખોમાં બળતરા સહન કરવા જોઈએ. આ પ્રકારનો અભ્યાસ ગુરુદેવની દેખરેખ હેઠળ જ કરવો જોઈએ.

11. ભીડ પર ત્રાટકનો પ્રયોગ

જ્યારે ત્રાટકના અભ્યાસીઓ વૃક્ષો, તારાઓ, સૂર્ય વગેરે પર અભ્યાસ કરીને પરિપક્વ બને છે, ત્યારે તેમની અંદર દૂર-દૂર સુધી ત્રાટક દ્વારા પોતાને પ્રભાવિત કરવાનું સામર્થ્ય આવવા લાગે છે. દૂરના લોકોને પ્રભાવિત કરવા માટે, દૂરની વસ્તુઓ પર અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, આ પ્રકારના અભ્યાસની સાથે, ત્રાટકનો ઉપયોગ દૂરની વ્યક્તિ પર પણ કરતા રહેવું જોઈએ કારણ કે આ પ્રકારનાં અભ્યાસમાં સફળતા મોડી મળે છે. ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની પદ્ધતિ શરૂઆતમાં એ જ છે, જેને મેં અગાઉ લખી છે. દૂર જતી વ્યક્તિ પર તેના માથાના પાછળના ભાગ પર આંખોમાંથી નીકળતા તેજસ્વી વાદળી કિરણો દ્વારા તમારી ઇચ્છા શક્તિને દાખલ કરો, એટલે કે તેજસ્વી વાદળી કિરણોને માથાના પાછળના ભાગમાં પ્રવેશ કરાવો, પછી તમારો સંદેશ તેના મગજને મોકલો. શરૂઆતમાં તમારા સંદેશની કોઈ અસર નહીં થાય, તમે એક જ સંદેશ વારંવાર મોકલતા રહો. થોડા દિવસો સુધી આમ કરવાથી તે વ્યક્તિ પર તેની અસર થવા લાગે છે. એ જ રીતે દૂરથી તમારી તરફ આવતી વ્યક્તિ પર પ્રયોગ કરો, જો તમે આ કરતા રહો તો ધીમે-ધીમે તમારો પ્રયોગ સફળ થવા લાગશે. પછી તમે જોશો કે વ્યક્તિ તે જ કરી રહી છે જેનો તમે સંદેશ આપ્યો હતો. આ જગ્યાએ, હું તમને એક મહત્વની વાત કહેવા માંગુ છું- શક્ય છે કે આ પ્રકારના પ્રયોગની તમામ લોકો પર એકસરખી અસર ન થાય, એટલે કે તમારા પ્રયોગની અસર અમુક લોકો પર થશે, અને તમારા પ્રયોગની અસર અમુક લોકો પર નહીં થાય. તેનું કારણ એ છે કે તમામ લોકોના ચિત્ત પર શુદ્ધતા અને અશુદ્ધતા તેમના કર્મ પ્રમાણે જુદી-જુદી હોય છે. આ પ્રકારનો પ્રયોગ ઘણા મહિનાઓ સુધી કરવો પડશે, તો જ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાશે. જો તેના પ્રયોગો નિષ્ફળ જાય તો સાધકે નિરાશ ન થવું જોઈએ, પરંતુ લાગી રહેવું જોઈએ.

આ પ્રકારના પ્રયોગમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા પોતાની ક્ષમતા પર આધાર રાખે છે- પ્રયોગકર્તાએ કેટલી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે, તેના ચિત્તની શુદ્ધતાનું સ્તર શું છે,

સંસારમાં તેનું વર્તન કેવું છે, તે તેનું ભૌતિક જીવન કેવી રીતે જીવે છે, શું સાધક બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે. જો ઉપરોક્ત બાબતો અનુકૂળ હોય, તો તેનો સંકલ્પ ખૂબ જ શક્તિશાળી હશે. મેં ઉપર જે પદ્ધતિ લખી છે, તે સંમોહન માટે વધુ ઉપયોગી છે. પરંતુ શ્રેષ્ઠ યોગી પુરુષો માટે આ કરવાની જરૂર રહેશે નહીં કે તેઓ પોતાનો પ્રયોગ આ રીતે કરે. યોગી પુરુષોનો માર્ગ આધ્યાત્મિક હોય છે. ઈશ્વર લક્ષી યોગી હંમેશા માનવ કલ્યાણમાં લાગી રહે છે. ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત યોગી પ્રવચન કરતી વખતે ઉપસ્થિત ભીડ પર ચારો તરફ જુએ છે એટલે કે જોતાંની સાથે જ ભીડને આકર્ષિત કરે છે, ભલે તેણે ત્રાટકનો બહુ અભ્યાસ ન કર્યો હોય. તેની સફળતાનું રહસ્ય તેમના દ્વારા કરવામાં આવેલ યોગાભ્યાસ છે. તેમના ચિત્તમાં પ્રાણી જાતીના કલ્યાણ કરવાનો જ વિચાર હોય છે.

તેથી જ મેં ઘણી વખત લખ્યું છે કે યોગમાં ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરનાર સાધક દ્વારા કરવામાં આવેલ ત્રાટક ચોક્કસ પણે શક્તિશાળી હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે તેના ચિત્તમાં રહેલી વૃત્તિ અત્યંત શુદ્ધ, સાત્વિક અને અત્યંત વ્યાપક હોય છે. જ્યારે યોગી દ્વારા આવી વૃત્તિઓ બહાર નીકળે છે, ત્યારે તમામ કાર્ય તેની ઈચ્છા મુજબ થવા લાગે છે.

હું એવા કેટલાક યોગીઓને ઓળખું છું, જ્યારે તેઓ પ્રવચન આપતા હતા, ત્યારે તેમની આંખોમાંથી નીકળતી તેજસ રૂપી વૃત્તિઓ ત્યાં હાજર તમામ વ્યક્તિઓને પ્રભાવિત કરતી હતા. લોકો તેમના પ્રવચન સાંભળતા જ રહેતા હતા. કેટલાક યોગીઓ પ્રવચન આપતી વખતે આંખની દૃષ્ટિથી શક્તિપાત કરતા હતા. તેનાથી સાધકોને ફાયદો પણ થયો હતો અને તેમના પ્રવચન શિષ્યો ખૂબ ધ્યાનથી સાંભળતા અને આનંદિત થતા હતા. વર્ષ 1893 માં, સ્વામી વિવેકાનંદજી અમેરિકા ગયા હતા, ત્યાં પ્રવચન આપતી વખતે તેમણે ત્રાટક દ્વારા સમગ્ર ભીડ પર શક્તિપાત કર્યો હતો, ત્રાટકથી પ્રભાવિત થઈને સંપૂર્ણ ભીડ મંત્રમુગ્ધ રીતે તેમના પ્રવચનને સાંભળતી રહી. તેમનું પ્રવચન સાંભળીને કેટલાક લોકો એટલા પ્રભાવિત થયા કે તેઓ સ્વામીજીના અનુયાયી જ બની ગયા. બાઇબલમાં લખેલું છે કે જ્યાં પણ ઈસુ જતાં હતા ત્યાં ભીડ તેમની પાછળ-પાછળ જતી હતી. કેટલાક એવા સંતો થયા છે જેમણે ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો ન હતો, પરંતુ સંસારી લોકો તેમની આંખોમાંથી નીકળતા કિરણોથી ખૂબ પ્રભાવિત થતા હતા, તેઓ તેમની સુધ-બુધ ગુમાવતા હતા અને પછી તેમના અનુયાયી બની જતા હતા.

સાધકોએ હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ- ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ ભીડ પર અથવા જ્યાં લોકોનો મોટો સમુદાય હોય, ત્યાં ત્રાટક શક્તિનો ત્યારે જ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે,

જ્યારે પોતે તેની આંખોમાંથી વાદળી રંગના કિરણો નીકળતા જુએ છે, અને દૂરથી તે વાદળી કિરણોનો ધબ્બો બનેલો દેખાય છે, તો જ ભીડ પર તેની અસર પડે છે. અભ્યાસીઓ, બિંદુ ત્રાટક કરતી વખતે, થોડા જ દિવસો પછી આંખોમાંથી તેજસ્વી વાદળી કિરણો નીકળતી દેખાય છે. આ વાદળી કિરણો કોઈના પર કોઈ અસર કરશે નહીં. સાધકે ઘણા મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેના કારણે વાદળી કિરણો ધીમે-ધીમે અભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મ બને છે. જેમ-જેમ તે સૂક્ષ્મ બનશે તેમ-તેમ કિરણોનું તેજ વધશે. આ સૂક્ષ્મ કિરણો જ શક્તિશાળી હોય છે. સ્થૂળતા અને સૂક્ષ્મતા વચ્ચે તફાવત છે- જેટલી ઘનતા ઘટશે, એટલો જ તે વધુ સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક બનશે. એ જ સૂક્ષ્મતા અને વ્યાપકતા અનુસાર શક્તિ વધશે.

12. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે મંત્રનો જપ ન કરવો

ત્રાટક વિશે મેં પહેલેથી જ લખ્યું છે- એનો અર્થ એ છે કે મનને કોઈ વસ્તુ પર સ્થિર કરવું અથવા મનને બાંધવું. એ મનનો સ્વભાવ છે, તે એક જગ્યાએ રહેતું નથી, તે અહીં અને ત્યાં ભાગતું રહે છે. આ જ ભાગતા મનને એક જગ્યાએ સ્થિર કરવા માટે, ત્રાટકનો અભ્યાસ કરાય છે. જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે સાધકે કોઈપણ પ્રકારના વિચારોને તેના મગજમાં આવવા દેવા જોઈએ નહીં, અને તે સમયે તેણે કોઈપણ પ્રકારનું ચિંતન પણ કરવું જોઈએ નહીં. જો સાધક આવું કરશે તો ત્રાટકનો અભ્યાસ કેવી રીતે શક્ય બનશે. કારણ કે ત્રાટકના અભ્યાસ દરમિયાન મનની ચંચળતાને રોકવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, જો તે સમયે સાધક કંઈક વિચારશે અથવા વિચારો આવશે તો આ બંને વચ્ચે વિરોધાભાસ થશે. કારણ કે વિચારો આવશે, ત્યારે મન વધુ ચંચળ બનશે, પછી તે કેવી રીતે રોકશે?

કેટલાક લોકોએ મને પૂછ્યું- શું ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે આપણે મંત્રનો જપ કરી શકીએ? જવાબ: મંત્રનો જપ કરી શકાતો નથી. મંત્રનો જપ કરતી વખતે મનની ચંચળતા દેખીતી રીતે વધી જશે, તેથી એવું જ કરવું જોઈએ. કેટલાક લોકો કહે છે- જ્યારે હું ત્રાટક કરું છું ત્યારે ઘણા વિચારો આવે છે. જવાબમાં કહીશ, કદાચ તેઓ ત્રાટકનો અભ્યાસ યોગ્ય રીતે કરી રહ્યા નથી, તેથી તેમણે ગુરુનું માર્ગદર્શન લેવું જોઈએ. જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવી રહ્યો હોય, તે સમયે જો સાધક બિંદુ પર ત્રાટક કરતો હોય, તો તેણે

ફક્ત બિંદુ તરફ જ જોવું જોઈએ, અહીં-ત્યાં કોઈ વસ્તુ તરફ જોવું જોઈએ નહીં અને તેના મનમાં પણ બીજું કંઈ વિચારવું જોઈએ નહીં. ત્રાટક કરતી વખતે તેની દૃષ્ટિ માત્ર બિંદુ પર જ હોવી જોઈએ. તે સમયે તે છે અને બિંદુ છે, કોઈ ત્રીજું નથી. આને ધ્યાનમાં રાખીને, તમારી નજર ટકટકી લગાવી સ્થિર રાખો અને દૃઢતાપૂર્વક ટકાવી રાખો.

કેટલાક અભ્યાસીઓએ મને કહ્યું કે જ્યારે તેઓ બિંદુ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યારે તેમને બિંદુની આસપાસ કેટલાક ચિત્રો બનતા જોવા મળે છે. સાધકો, ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે બિંદુની આસપાસ કોઈપણ પ્રકારનું ચિત્ર ન દેખાવું જોઈએ. તેમ છતાં, જો ચિત્રો દેખાય છે, તો તેણે પોતાને તપાસવું જોઈએ, સાધકને ચોક્કસ પણે પોતાની અંદર કોઈ ખામી જોવા મળશે. આવી પરિસ્થિતિમાં જ્યારે પોતાની ચકાસણી કરીએ ત્યારે જણાશે કે તેની અંદર અમુક પ્રકારના વિચારો આવતા જ હશે અને એ જ વિચારો ચિત્રના રૂપમાં કે કોઈના સ્વરૂપમાં દેખાય છે. જ્યારે અભ્યાસી ધીમે-ધીમે, સંયમપૂર્વક સાચી રીતે અભ્યાસ કરતા રહેશે તો થોડા સમય પછી આવા ચિત્રો કે આકૃતિઓ દેખાવાનું બંધ થઈ જશે.

સાધકો, હંમેશા યાદ રાખો- ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે કોઈ પણ પ્રકારનો વિચાર ન લાવો, એટલે કે અન્ય કોઈ વિષય વિશે સૂક્ષ્મ રીતે પણ વિચારશો નહીં, અને કોઈ મંત્ર જપ પણ કરશો નહીં. જ્યારે કોઈ પણ વસ્તુ પર (તે બિંદુ હોય કે જ્યોત વગેરે) ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં આવતો હોય, ત્યારે તે વસ્તુ પર કોઈ આકાર ન બનવો જોઈએ. આ સાધકના જ વિચારો છે. જ્યારે સાધક અરીસા પર ત્રાટક કરે છે, ત્યારે કેટલીક આકૃતિઓ દેખાઈ શકે છે. પહેલા તેને પોતાના જ ચહેરાની કુરૂપતા દેખાશે, પછી બીજા પ્રકારના કેટલાક ચિત્રો અને આકૃતિઓ દેખાશે. થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા પછી આકાર દેખાતા બંધ થઈ જાય છે. કેટલીકવાર જ્યારે સાધક અભ્યાસ કરતો ન હોય ત્યારે આંખો બંધ કરવાથી મગજમાં વિવિધ પ્રકારના વિચિત્ર રંગો દેખાય છે. આ રંગો પાંચ તત્વોના રંગો હોય છે.

13. બ્રહ્મચારી દ્વારા ત્રાટકનો પ્રયોગ

કોઈપણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકે છે, કારણ કે દરેકને તેનો ફાયદો થાય છે. એવી ઘણા કાર્યો છે જેને અન્ય ધર્મના લોકો સ્વીકારતા નથી. તેઓ કહે છે- આ કાર્ય અમુક ધર્મના લોકો માટે છે, અમે તેને સ્વીકારી શકતા નથી. ત્રાટક કોઈ ખાસ ધર્મ સાથે સંબંધિત નથી. કોઈપણ ધર્મના લોકો તેનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક હોય કે આધ્યાત્મિકતાથી રહિત હોય, શિક્ષિત હોય કે અભણ હોય, 10-12 વર્ષનો બાળક હોય કે 70 વર્ષનો વૃદ્ધ પુરુષ હોય, ત્રાટક બધા માટે લાભદાયક છે. ત્રાટકનો અભ્યાસ સમગ્ર માનવ જાતિ માટે ઉપયોગી છે. તેનો અભ્યાસ કરવાથી સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને પ્રકારના લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. વર્તમાન સમયમાં ઘણા લોકો તેનો અભ્યાસ કરીને લાભ મેળવી રહ્યા છે.

ત્રાટકના અભ્યાસની સાથે સાથે યોગમાં સાધકની જે અવસ્થા હોય છે તેના અનુસાર શક્તિપાતની અસર અન્ય લોકો પર પડે છે. એક સાધક પોતાની તુલના બીજા સાધક સાથે કરે છે કે તેણે તે સાધક જેટલો જ બરાબર અભ્યાસ કર્યો છે, તો પછી શક્તિપાત કરવામાં તેની શ્રેષ્ઠતા કેમ છે. ચિત્ત વૃત્તિની શુદ્ધતા અને વ્યાપકતાના અનુસાર જ સાધકના મનની અવસ્થા હોય છે. સાધકના મનના સ્તરના અનુસાર જ ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા શક્તિપાતનો પ્રભાવ બીજા પર પડે છે, આ જ મહત્વપૂર્ણ બાબત છે.

મનુષ્યના જીવનમાં બ્રહ્મચર્યનું ખૂબ મહત્વ હોય છે. મોટાભાગના લોકો બ્રહ્મચર્ય પર ધ્યાન આપતા નથી કારણ કે બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ સમજી શકતા નથી. સત્ય તો એ છે- બ્રહ્મચર્ય જ જીવન છે. બાળપણથી જ ખોટી સંગતમાં પડવાથી બાળકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતા નથી. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારની સ્મૃતિ ખૂબ જ તીવ્ર હોય છે. બુદ્ધિ પણ તેજ છે, તે મોટે ભાગે નીરોગી રહે છે. આવા સાધકોનું મન દૃઢ નિશ્ચયી હોય છે. નિર્ભયતા તેનામાં સૂક્ષ્મ રીતે હાજર હોય છે. કામવાસનાના વિચારો તેને પરેશાન કરતા નથી, તેથી આ વિષય પર તેનો વિચારો હંમેશા સારા રહે છે અને સૂક્ષ્મ રીતે શક્તિશાળી હોય છે. જે લોકો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતા નથી, તેમની સૌથી પહેલા યાદશક્તિ નબળી પડી જાય છે, મનમાં ચંચળતા વધે છે અને કુંઠિત વિચારો આવવા લાગે છે, શરીર રોગીઓની જેમ દૂબળું પાતળું થવા લાગે છે, વૃદ્ધાવસ્થા સમય કરતાં પહેલા આવી જાય છે.

બ્રહ્મચર્યનો પ્રભાવ ત્રાટકના અભ્યાસ પર પણ પડે છે. આવા અભ્યાસી ભવિષ્યમાં વધુ આધ્યાત્મિક શક્તિથી યુક્ત હોય છે. આ કારણથી આવા સાધક દ્વારા કરવામાં આવેલ શક્તિપાત અત્યંત સશક્ત હોય છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનાર અભ્યાસી જ્યારે શક્તિપાત કરે છે, ત્યારે એના સંકલ્પ અનુસાર જેના પર શક્તિપાત થયો છે, તેની અંદર તે શક્તિ કાર્ય કરવામાં સફળ થાય છે. ગુરુપદ પર બિરાજમાન વ્યક્તિએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ, જેથી તે પોતાના શિષ્યો પર અધિકથી અધિક શક્તિપાત કરી શકે. પ્રાચીન કાળમાં ઋષિ-મુનિ, તપસ્વી અને યોગી વગેરે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતા હતા, તેથી જ તેઓ શક્તિશાળી હતા અને તમામ પ્રકારના કાર્યોમાં સફળ થતા હતા. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાને કારણે તેઓ દિવ્યાસ્ત્રોનો પ્રયોગ કરવામાં કુશળ હતા. તેવી જ રીતે, બ્રહ્મચારી યોગી તેમના શિષ્યોને પર વિશેષ રૂપથી શક્તિપાત કરીને તેમનો આધ્યાત્મિક માર્ગને સરળ બનાવે છે. ગૃહસ્થ ધર્મમાં રહીને બને તેટલું બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ. એટલા માટે ઘણા યોગીઓએ ગૃહસ્થમાં રહીને પણ શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરી છે, પરંતુ ગૃહસ્થ સાથે સંકળાયેલા સાધક કે યોગી કરતાં બ્રહ્મચારી યોગી વધારે શક્તિશાળી હોય છે. હે અભ્યાસીઓ! ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે બ્રહ્મચર્યનું પાલન અવશ્ય કરવું જોઈએ. આનાથી ભવિષ્યમાં શક્તિપાત કરવામાં નિપુણ થશો અથવા શિષ્યોની સાધનામાં આવતા અવરોધોને સરળતાથી ઠીક કરી દેશો કે દૂર કરી શકશો.

14. ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા દિવ્યદૃષ્ટિ ખોલવી

ત્રાટકનો અભ્યાસ દિવ્યદૃષ્ટિ ખોલવામાં સહાયક હોય છે. પ્રથમ આપણે દિવ્યદૃષ્ટિ વિશે થોડું સમજવું જોઈએ. આ સ્થૂળ શરીરની અંદર સૂક્ષ્મ શરીર વ્યાપ્ત રહે છે અને કારણ શરીર સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર વ્યાપ્ત રહે છે. જે પ્રકારે સ્થૂળ શરીરને બે આંખો છે, તે જ પ્રકારે સૂક્ષ્મ શરીરને પણ બે આંખો છે, જે સૂક્ષ્મ પદાર્થોને જોવા માટે સામર્થ્યવાન હોય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં ભૂકુટિની ઉપર ઊભી આકારની એક આંખ હોય છે. આ આંખને દિવ્ય દૃષ્ટિ અથવા ત્રીજી આંખ કહેવામાં આવે છે. આ ત્રીજી આંખ બંધ રહે છે. આ ત્રીજી આંખ (દિવ્યદૃષ્ટિ) દરેક મનુષ્યની અંદર સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિદ્યમાન રહે છે. તેને દિવ્ય દૃષ્ટિ એટલે કહેવામાં આવે છે કારણ કે આ આંખમાં ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને દિવ્ય વસ્તુઓ જોવાની અદ્ભુત ક્ષમતા હોય છે. જો કોઈ મનુષ્ય આ આંખ ખોલીને તેનાથી કાર્ય કરવાનો પ્રયાસ કરે, તો તે તેની યોગ્યતા અનુસાર જોવાની ક્ષમતા આવે છે. જ્યારે સાધક આ આંખથી કાર્ય કરે છે

ત્યારે તેની ક્ષમતા પ્રમાણે સૂક્ષ્મ પદાર્થો દેખાય છે. યોગના અભ્યાસ અનુસાર દિવ્યદૃષ્ટિથી ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય પણ જોઈ શકે છે.

આ દિવ્ય દૃષ્ટિ સૂક્ષ્મ શરીરમાં મસ્તક (કપાળ) પર હોય છે. તેના વિકાસ માટે, સાધકે અંતર્મુખી થઈને સૂક્ષ્મ શરીરમાં મસ્તકના ક્ષેત્રને વિકસાવવો પડશે. જ્યારે યોગના અભ્યાસ દ્વારા સાધકના ચાર ચક્રો ખુલી જાય છે, ત્યારે કંઠ ચક્ર પર સાધના શરૂ થાય છે. થોડા વર્ષો સુધી સાધના કર્યા પછી, ધ્યાનાવસ્થામાં સાધકને ઊભી આકારની એક આંખ દેખાય છે, ક્યારેક તે આડા આકારમાં પણ દેખાય છે. આ દિવ્યદૃષ્ટિ હોય છે. તે સમયે દિવ્યદૃષ્ટિ (ત્રીજી આંખ) કોઈ પ્રકારનું કાર્ય કરી શકતી નથી. જ્યારે સાધકનું કંઠ ચક્ર ખુલે છે ત્યારે જ દિવ્યદૃષ્ટિ કાર્ય કરે છે. જ્યારે સાધકની સાધના કંઠ ચક્ર પર ચાલતી હોય, તે સમયે જો તે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરે, તો દિવ્યદૃષ્ટિ ખોલવામાં ઝડપથી સહાયતા મળે છે. ઘણા વર્ષોના કઠોર અભ્યાસ પછી જ્યારે કંઠ ચક્ર ખુલે છે, ત્યારે પણ દિવ્યદૃષ્ટિની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા સાધકની સાધના પર આધારિત હોય છે. આવી અવસ્થામાં, ત્રાટકનો અભ્યાસ નિયમિતપણે ચાલુ રાખવો જોઈએ, તેનાથી દિવ્યદૃષ્ટિ વધુ ક્રિયાશીલ થશે.

દિવ્યદૃષ્ટિની કાર્ય ક્ષમતા વધારવા માટે તમામ પ્રકારના ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો ઉપયુક્ત છે, પરંતુ તેને વધુ સક્રિય બનાવવા અને કાર્ય ક્ષમતા વધારવા માટે દર્પણ ત્રાટક સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આ કાર્ય માટે દર્પણ પર વધુમાં વધુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. દર્પણ પર ત્રાટક કરતા સમયે શરૂઆતમાં થોડો ભય લાગે છે, કારણ કે સાધકનો પોતાનો ચહેરો કદરૂપો દેખવા લાગે છે. થોડા દિવસ અભ્યાસ કર્યા બાદ, અભ્યાસ દરમિયાન કેટલીક આકૃતિઓ બનતી અને બગડતી જોવા મળે છે, જો કોઈ સાધક વિચારે- હું દર્પણ પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરીશ, મારી દિવ્યદૃષ્ટિ ખુલીને કાર્ય કરવા લાગશે, તો આવું નહીં થાય કારણ કે દિવ્યદૃષ્ટિ ખોલવા અને તેમાંથી કાર્ય લેવા માટે, યોગ માર્ગને અપનાવવો પડશે, પછી થોડા વર્ષો કઠોર અભ્યાસ કરીને કંઠ ચક્ર ખોલવું પડશે. ત્રાટકનો અભ્યાસ આ કાર્યમાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. સૂર્ય પર ત્રાટકનો અભ્યાસ દિવ્યદૃષ્ટિને તીક્ષ્ણ કરવામાં ખૂબ મદદરૂપ છે. ગુરુપદ ધરાવતા લોકો માટે આ પ્રકારનો અભ્યાસ ખૂબ જ ફાયદાકારક હોય છે. તે પોતાના શિષ્યોને દૂરથી માર્ગદર્શન આપતા રહેશે.

15. ત્રાટકના અભ્યાસથી રક્તચાપ સંતુલિત થવું

કેટલાક સાધકોએ મને પૂછ્યું- "ત્રાટક કરવાથી બ્લડપ્રેશર પર શું અસર થાય છે?" હું આ વિષય પર સાધકોને કહેવા માંગુ છું- ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી બ્લડ પ્રેશર પર કોઈ વિપરીત અસર થતી નથી. જો કોઈનું બ્લડ પ્રેશર ઓછું કે વધારે હોય તો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાથી બ્લડપ્રેશર સંતુલિત થઈ જશે. પ્રાણની અનિયમિતતાને કારણે શરીરની અંદરના અવયવોની સંતુલિત કામગીરીમાં ખલેલ થવા લાગે છે. આ ખલેલ કોઈપણ પ્રકારની હોઈ શકે છે. જો ધ્યાનથી જુઓ, જ્યારે અભ્યાસી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે જેમ-જેમ મન ધીમે-ધીમે બિંદુ પર કેન્દ્રિત થવા લાગે છે, તે પ્રમાણે પ્રાણોની ગતિ પણ ઓછી થવા લાગે છે. પ્રાણોની ગતિની સાધકના ચિત્ત પર અસર પડે છે, ચિત્ત પર સ્થિત મલિનતા ઓછી થવા લાગે છે, શુદ્ધતા વધવા લાગે છે, તેના કારણે સત્વગુણ વધવા લાગે છે. ત્રાટકના અભ્યાસની સીધી અસર મસ્તિષ્ક પર પડે છે. મગજની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા વધે છે અને તે શરીરને પહેલા કરતા વધુ સારી રીતે નિયંત્રિત કરે છે.

જો કોઈ વ્યક્તિ તેના પ્રાણોને નિયંત્રિત કરીને તેને યોગ્ય રીતે અથવા પોતાની ઇચ્છા મુજબ ચલાવે છે, તે સમયે તેનું શરીર પહેલા કરતાં વધુ કાંતિમાન દેખાવા લાગશે અને નીરોગી પણ રહેશે. ત્રાટકનો અભ્યાસ હાઈ બ્લડ પ્રેશર પર સારો પ્રભાવ પાડે છે. અભ્યાસથી, સ્થૂળ ઇન્દ્રિયોની બહિર્મુખતા સમાપ્ત થવા લાગે છે, મન પણ શાંત થઈ સ્થિર રહેવા લાગે છે, તે સમયે હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધીમે-ધીમે ઘટીને સામાન્ય રહેવા લાગે છે. વધુ પ્રાણાયામ કરનારા, વધુ સમાધિ લગાવનારા અને વધુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરનારાઓના પલ્સ રેટ તપાસવામાં આવે તો તે અન્ય લોકોની સરખામણીમાં ઓછો હશે અને શરીર પણ નિરોગી હશે. આવા અભ્યાસીઓના શરીરને ઓછા ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. તેના શરીરની કાર્યપ્રણાલી અન્યના શરીર કરતાં વધુ સારી હોય છે. હું બ્લડ પ્રેશરથી પીડિત લોકોને એજ કહેવા માંગુ છું, તમારે અવશ્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આવી વ્યક્તિએ દીપક અને સૂર્ય ત્રાટક ન કરવો જોઈએ, તેણે બિંદુ ત્રાટક કરવું જોઈએ. ગુરુનું માર્ગદર્શન અવશ્ય લો, ગુરુના માર્ગદર્શન વિના અભ્યાસ ન કરો.

16. ત્રાટક દ્વારા વાયુ વિકાર (વાત)ને ઘટાડવો

જ્યારે ત્રાટકનો અભ્યાસ ચરમસીમાએ (શ્રેષ્ઠતા પર) હોય તેણે, સૂર્ય ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હોય, જ્યારે આવા સાધક ત્રાટક દ્વારા વાત (વાયુ)થી પીડિત વ્યક્તિ પર શક્તિપાત કરશે, ત્યારે તેના વાતવાળા વિસ્તારમાં પીડાની અનુભૂતિ ઓછી થતી અનુભવાશે. માનવ શરીર પર વાતની અસર પગ અને હાથ પર સૌથી વધુ હોય છે. મોટાભાગના લોકો પગમાં વાતથી પીડાય છે. વાત હાડકાના સાંધા પર થાય છે, વાત વધી જાય ત્યારે સાંધાવાળી જગ્યા પર સોજો પણ આવે છે. વાત મોટે ભાગે 45-50 વર્ષની ઉંમર પછી થાય છે, તેને વાયુ વિકાર પણ કહેવાય છે.

જ્યારે વાતની શરૂઆત જ થઈ હોય ત્યારે વાત પર ત્રાટકનો ઉપયોગ કરવો વધુ યોગ્ય છે. જો સાંધાના ભાગમાં સોજો હોય, તો ત્રાટકની અસર પ્રત્યક્ષ રૂપથી ઓછી અસરકારક રહેશે. પ્રયોગકર્તાએ સૂર્ય પર ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ કારણે તેની આંખોમાંથી નીકળતા કિરણો અત્યંત શક્તિશાળી હોય છે. વાત પર શક્તિપાત કરતી વખતે, સાધકે તે સ્થાન (જે સ્થાને વાતની અસર હોય છે) તરફ તકટકી લગાવી જોવું જોઈએ અને તેના મનમાં વાતનો ઉપચાર કરવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. આ ક્રિયા દિવસમાં બે-ચાર વખત કરો. થોડા દિવસો પછી પીડિત વ્યક્તિને અનુભૂતિ થશે કે તેની પીડા ધીમે-ધીમે ઓછી થવા લાગે છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિ સાજો ન થઈ જાય ત્યાં સુધી દરરોજ આ જ રીતે શક્તિપાત કરતા રહો. આ સમયે પીડિત વ્યક્તિએ ઠંડા સ્વભાવના પદાર્થોનું સેવન ન કરવું જોઈએ. મેં આવી પ્રયોગ અજમાવ્યો હતો અને તેનાથી ઘણો ફાયદો થયો હતો, પછી મેં વધુ પ્રયોગો કર્યા નથી.

17. પશુ-પક્ષીઓ પર ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ

લોકો વિવિધ કાર્યો માટે ત્રાટકનો ઉપયોગ કરે છે. આ તમામ પ્રયોગો મોટાભાગે માનવ જાતિ સાથે સંબંધિત છે. જો પ્રયોગકર્તા આ વિદ્યામાં નિપુણ હોય તો તે તેનો ઉપયોગ પશુ-પક્ષીઓ પર કરી શકે છે, તેની અસર પશુ-પક્ષીઓને પણ થાય છે. તેમના પર કરવામાં આવેલ શક્તિપાત સહેલાઈથી સમજાતું નથી. આવા પ્રયોગો માટે એક વાત જરૂરી છે- તેને પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ માટે પ્રેમ હોવો જોઈએ. આ પ્રાણી પણ પ્રેમની ભાષા સમજે છે.

મનુષ્યના અંતઃકરણમાં જેટલો વધારે પ્રેમ હશે તેટલો જ ત્રાટકનો ઉપયોગ સફળ થશે. મનુષ્યની અંદરથી નીકળતી વૃત્તિઓ તેજસ્ રૂપમાં બહાર આવે છે, આથી તેનું સૂક્ષ્મ શરીર પ્રભાવિત થાય છે અને આ પ્રાણી સૂક્ષ્મ ભાવને સમજી લે છે.

ત્રાટકનો પ્રભાવ શાકાહારી અને શાંતિપ્રિય પ્રકૃતિના પશુ-પક્ષીઓ પર વધુ પડે છે, આવા પ્રાણીઓ પર ત્રાટકનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પાલતુ પ્રાણીઓ પર પ્રયોગ શરૂ કરવો જોઈએ. ત્રાટકનો પ્રયોગ એક જ પ્રાણી પર સતત કેટલાક દિવસો સુધી કરવો જોઈએ. તેની અસર થોડા દિવસો કે મહિનામાં જોવા મળશે, પરંતુ શરૂઆતમાં પ્રયોગની અસર બહુ મોડેથી જોવા મળી શકે છે. જ્યારે આવા પ્રયોગો લાંબા સમય સુધી કરવામાં આવે છે, ત્યારે કોઈપણ નવા પ્રાણી પર તેની અસર ઝડપથી સ્પષ્ટ દેખાય છે. આ રીતે જ પરિપક્વતા વધે છે. જ્યારે પક્ષીઓ પર પ્રયોગ કરવામાં આવે ત્યારે તેનો પ્રયોગ સમજાશે નહીં, કારણ કે પક્ષીઓ એક જગ્યાએ લાંબા સમય સુધી રહેતા નથી. અમુક પક્ષીઓ મર્યાદિત વિસ્તારમાં જ રહે છે, આ પક્ષીઓ વારંવાર સામે આવતા રહે છે, એ જ પક્ષીઓ પર પ્રયોગો કરવા જોઈએ. ધીરે-ધીરે, પ્રયોગ કરીને, પક્ષીઓની અસર સમજવા લાગે છે. કબૂતર અને મોર જેવા પક્ષીઓ અમુક નિશ્ચિત જગ્યાએ રહે છે અને મનુષ્યની નજીક પણ આવી જાય છે, તેમના પર પ્રયોગ કરીને શીખી શકાય છે.

હિંસક પ્રાણીઓ પર ત્રાટકનો કેટલો પ્રભાવ પડે છે, એ વિશે મેં પ્રયોગો કર્યા નથી કારણ કે મારી પાસે આવા પ્રયોગો કરવાનો સમય પણ ન હતો અને હું વિચારી પણ શક્યો નહીં કે મેં આવા પ્રયોગો ક્યાં કરી શકતો હતો. તેવી જ રીતે પક્ષીઓ માટે છે. કદાચ કાગડો, ગરુડ વગેરે પક્ષીઓ પર તેની અસર લાંબા સમય પછી પડશે, મેં તેમના પર પ્રયોગ કર્યો નથી. મેં જે પ્રયોગ કર્યો છે તે જ હું લખી રહ્યો છું. મેં કાયબા પર પ્રયોગ કર્યો છે. કેટલાક પક્ષીઓ પર પ્રયોગ કર્યો છે. મારી કુટીરની આસપાસ ઘણા વિષખોપરા રહે છે, મેં તેમના પર પ્રયોગ કર્યો છે.

જ્યારે હું મારી શ્રી ગુરુમાતાના આશ્રમમાં રહેતો હતો ત્યારે મારી એક કાયબા સાથે મિત્રતા થઈ ગઈ હતી. આશ્રમ શહેરથી 6-7 કિમી દૂર છે, આસ-પાસ નજીકમાં ખેતરો છે, ખેતરોમાં કેટલાક ઘરો બાંધવામાં આવ્યા છે. ત્યાં એક ખૂબ જ મોટો ફૂવો બાંધવામાં આવ્યો છે, આ જ ફૂવામાંથી આસપાસના ખેતરોની સિંચાઈ થાય છે. તે ફૂવામાં એક મોટો કાયબો રહેતો હતો, મેં તે કાયબા પર ત્રાટકનો પ્રયોગ કર્યો હતો. તે કાયબો મારી પાસે આવતો હતો, જો અન્ય કોઈ તેની નજીક આવે તો તે પાણીમાં ડૂબકી મારતો હતો. પછી મેં તેને

ખોરાક પણ આપવાનું શરૂ કર્યું હતું. મેં મારી અને કાયબા વચ્ચેની મિત્રતા બધાને બતાવી, મારા સાધક ભાઈઓ જોઈને આશ્ચર્યચકિત થતા હતા.

મારા ગામથી થોડે દૂર જંગલમાં મેં 1995માં ઝૂંપડું બનાવ્યું હતું. ત્યાં જંગલ હોવાને કારણે તે સમયે બે પ્રકારના પ્રાણીઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેતા હતા. એક અલગ પ્રકારના સાપો, બે વિષખોપરા. વિષખોપરા એ ગરોળી પ્રજાતિનું એક વિશાળ શરીરવાળું પ્રાણી છે. એલિગેટર કરતાં નાનું હોય છે. આ પ્રાણી ઝેરી છે, તેની લાળમાં ઝેર હોય છે, તેનું માથું ઝેરથી ભરેલું હોવાથી તેનું નામ વિષખોપરા પડ્યું હતું. ઝૂંપડીની નજીકના જંગલમાં એક વિશાળ વિષખોપરા રહેતો હતો. હું તેનાથી ડરતો ન હતો, ભલે તે એક ઝેરી પ્રાણી છે. ગામના લોકો તેને જોઈને ભાગી જતા હતા. થોડા મહિના પછી તેને મારી સામે આવીને બેસવાની આદત પડી ગઈ. થોડા સમય પછી મને ખબર પડી કે તે સ્ત્રી છે કારણ કે તેણે પાંચ-છ બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. તે બાળકોને એવી આદત પડી ગઈ હતી કે તેઓ ઝૂંપડીની અંદર ઘૂસી જતા હતા. મને આ ગમતું ન હતું. હું વિચારતો હતો કે જો હું ભૂલથી પણ તેમના પર પગ મૂકીશ તો તેઓ મને ડંખ મારશે. થોડા વર્ષોમાં તેમની સંખ્યા વધવા લાગી, એક સમયે હું ઝૂંપડીની અંદર ભોજન બનાવતો હતો. ત્યારે જ વિશાળ વિષખોપરા આવીને દરવાજે બેસી મારી સામે જોતો જ રહ્યો. હવે હું દરવાજામાંથી બહાર નીકળી શકતો ન હતો, થોડા સમય પછી મેં તેને દૂર ભગાડી દીધો. હવે તેને મારી નજીક રહેવાની આદત પડી ગઈ હતી, જો હું પલંગ પર સૂતો હોઉં કે આરામ કરતો હોઉં તો તે આવીને પલંગ નીચે બેસી રહેતો હતો. હવે મને તેનાથી ડર લાગવા લાગ્યો, હું તેની નિકટતાને સ્વીકારી શકતો ન હતો, આ ઘણા મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહ્યું. હું તેનાથી છુટકારો મેળવવાનો વિચાર કરવા લાગ્યો. પછી મેં તેને પકડવાવાળા લોકોને બોલાવ્યા અને તેને પકડાવીને તે વ્યક્તિને કહ્યું કે તેને દૂર છોડી દો. વાયકો! આ એક સત્ય ઘટના છે. તેનું મારી સાથે રહેવું ઘણા વર્ષો સુધી ચાલ્યું. જ્યારે આ વિષખોપરા નજીક આવતો ત્યારે હું તેના પર ત્રાટક કરતો હતો.

હું પક્ષીઓ પર ત્રાટકનો ઘણો પ્રયોગ કરતો હતો, થોડા દિવસો પછી મને સમજણ આવવા લાગી, આ પક્ષીઓ મારી નજીક આવતા-જતાં હતા. મારી આ ક્રિયાને કારણે એક મોર અને એક નોળિયાનું મૃત્યુ થઈ ગયું હતું. આ બંને નિડર થઈને આસપાસ ફરતા રહેતા હતા. પરંતુ પછી એક કૂતરો આવ્યો અને મોરને પકડી લીધો, મેં તેને છોડાવવા માટે ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ હું તેને છોડાવી શક્યો નહીં, ત્યાં સુધીમાં મોર મરી ગયો હતો. એ જ રીતે, નોળિયાને કૂતરાએ પકડીને મારી નાખ્યો, નોળિયો ખોરાક માટે મારી પાસે આવ્યો હતો,

ફૂતરો પાછળથી આવ્યો અને તેને પકડી લીધો, જ્યાં સુધી તે તેને છોડાવી શક્યો ત્યાં સુધીમાં તે ખૂબ જ ખરાબ રીતે ધાયલ થઈ ગયો હતો, થોડા સમય પછી નોળિયો મરી ગયો. મને ખૂબ દુઃખ થયું, પછી મેં આ કાર્ય કરવાનું બંધ કરી દીધું. મેં નક્કી કર્યું કે હવે હું આ બધાને એટલો પ્રેમ નહીં કરું અને ન તો હું તેમના પર ત્રાટકનો પ્રયોગ કરીશ. મેં પ્રયોગ કરીને જાણ્યું કે મનુષ્ય સિવાય અન્ય પ્રાણીઓ પણ પ્રેમની ભાષા સમજે છે.

18. ગર્ભવસ્થામાં ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો

જ્યારે સાધક શરૂઆતમાં ત્રાટકનો અભ્યાસ શીખતો હોય છે, ત્યારે સાધક શરૂઆતમાં પોતાની અંદર કોઈપણ પ્રકારની અનુભૂતિને અનુભવી શકતો નથી, કારણ કે તેણે હમણાં જ અભ્યાસ શરૂ કર્યો છે. જ્યારે તમે લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ કરો છો, ત્યારે તમે તેને અનુભવી શકો છો. અભ્યાસ કર્યા પછી જોતી વખતે તેની પાંપણો પહેલા કરતાં લાંબા સમયમાં ઝબકે છે અને વ્યવહાર કરતી વખતે પણ તેની દૃષ્ટિમાં સ્થિરતા આવવા લાગે છે, ચંચળતા ઓછી થવા લાગે છે અને જો તે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેના શ્વાસ પર ધ્યાન આપે છે, તો તેને અનુભૂતિ થશે કે તેના શ્વાસની ગતિ ધીમી થઈ ગઈ છે. હા. આ સાચું પણ છે- સાધકના શ્વાસોની ગતિ ઓછી થાય છે.

અભ્યાસી જો સ્ત્રી હોય, તે સમયે ગર્ભવતી હોય અને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતી હોય તો તેણે અનુભવી વ્યક્તિના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. મેં સાંભળ્યું છે કે કેટલાક માર્ગદર્શકો આવી સ્થિતિમાં અભ્યાસ કરવાની ના પાડતા નથી, પરંતુ તેઓ કહે છે કે અભ્યાસ દરમિયાન ગર્ભસ્થ બાળક પર કોઈ વિપરીત અસર થતી નથી. હું આ અવસ્થાવાળી સાધિકાઓને મારો અંગત અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવા માંગુ છું- જો ગર્ભસ્થ બાળક છ મહિનાનો હોય, તો અભ્યાસ ઓછો કરી દેવો જોઈએ અને સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. છઠ્ઠા અને સાતમા મહિના સુધી આમ કરો. આઠમા મહિનાથી માતાએ ત્રાટક છોડી દેવું જોઈએ અથવા ડોક્ટરની સલાહ લેતા રહેવું જોઈએ. કેટલાક માર્ગદર્શક કહે છે- "ત્રાટકના અભ્યાસ સમયે બાળક પર કોઈ પ્રતિકૂળ અસર થતી નથી." ધ્યાન રાખો- જ્યારે ત્રાટકનો વધુ પડતો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે પ્રાણોની ગતિ ચોક્કસ પણે ઓછી થાય છે. આવી સ્થિતિમાં આઠમા અને નવમા મહિનામાં, બાળકને ઓક્સિજન ઓછું મળી શકે છે, આનાથી બાળક પર વિપરીત અસર પડી શકે છે. તેમ છતાં, હું આ કહીશ- આવી

અવસ્થામાં નિયમિતપણે વિશેષજ્ઞતા પ્રાપ્ત ડૉક્ટરની સલાહ લેતા રહો, કારણ કે આ દિવસોમાં શિશુના શરીરની અંદર તીવ્ર વિકાસક્રમ ચાલતો હોય છે.

19. ત્રાટકના અભ્યાસનો કામવાસના પર પ્રભાવ

જેનું મન હંમેશા ચંચળ રહે છે, તેણે દરરોજ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્રાટકના અભ્યાસનો પ્રભાવ મન અને ઇન્દ્રિયો પર પણ પડે છે. અભ્યાસથી ઇન્દ્રિયોની બહિર્મુખતા ઓછી થાય છે અને અભ્યાસ પ્રમાણે ઇન્દ્રિયો અંતર્મુખી થવા લાગે છે. માનવીનો જન્મ જળતત્વની પ્રધાનતાથી થયો છે, તેથી તેના શરીરમાં લગભગ 75 ટકા જળતત્વ હાજર હોય છે. જળતત્વમાંથી ઉત્પન્ન થતી ઇન્દ્રિયો જીભ અને જનનેદ્રિય છે. જીભ એ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે, જનનાંગ એ કર્મેન્દ્રિય છે. માનવ શરીરમાં જળતત્વ પ્રધાનતાથી રહે છે, તેથી તેમાંથી ઉત્પન્ન થતી ઇન્દ્રિયો હંમેશા વધુ સક્રિય રહે છે. મોટાભાગના મનુષ્ય આ જ બે ઇન્દ્રિયોના પ્રભાવ હેઠળ રહે છે. આથી આ જ બે ઇન્દ્રિયોનો પ્રભાવ માનવ જીવનમાં બની રહે છે. જો ધ્યાન આપશો તો સમજાશે કે મનુષ્ય સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ખાવા માંગે છે, તેને રૂખો-સૂકો ખોરાક ખાવાનું પસંદ નથી. તેને સારું ભોજન મળી રહે તે માટે તે જીવનભર પરિશ્રમ કરતો રહે છે. જનનેદ્રિય વિશે મારે શું લખવું જોઈએ, બધા પ્રાણી તેની આધીન રહે છે. તમામ જીવોના ચિત્તમાં ચાર પ્રકારના સંસ્કારો પ્રબળ હોય છે- 1. મૈથુન, 2. ભય, 3. ખોરાક, 4. ઊંઘ. આ ચાર પ્રકારના સંસ્કારોમાં, મૈથુનના સંસ્કારો ખાસ કરીને પ્રબળ હોય છે. જ્યારે આ પ્રકારના સંસ્કાર ચિત્તમાંથી બહાર નીકળીને ભોગવવામાં આવે છે, ત્યારે બીજા ત્રણ પ્રકારના સંસ્કારો ગૌણ બની જાય છે. જ્યારે મૈથુનના સંસ્કારો પ્રબળ હોય છે, તે સમયે વ્યક્તિને કોઈ પ્રકારનો ડર લાગતો નથી, બુદ્ધિ પર અજ્ઞાનતાનો પડદો પડી જાય છે, ત્યારે જ સંકુચિત માનસિકતાવાળા મનુષ્ય અધર્મ તરફ ઉન્મુખ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલાક મનુષ્ય જાનવરો કરતા પણ ખરાબ કૃત્ય કરી જાય છે અને બાદમાં તેમને પસ્તાવો કરવો પડે છે.

ત્રાટકનો કઠોર અભ્યાસ કરવાથી સાધકના આ પ્રકારના કર્મો પર પણ અસર થાય છે. મન અંતર્મુખી થવાને કારણે ઇન્દ્રિય સંયમ પણ સહજતાથી થવા લાગે છે. આનાથી મનની અંદર વાસના સંબંધિત વિચારો ઓછા આવવા લાગે છે. હું એક વાત સ્પષ્ટ કરી દઉં કે કામવાસનાથી સંબંધિત સંસ્કારો દરેક પ્રાણીના ચિત્તમાં ઊંડે-ઊંડે જડાયેલા હોય છે, તેથી

આવા સંસ્કારોનો નાશ થઈ શકતો નથી. યોગાભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિના છેલ્લા જન્મમાં આવા સંસ્કારોનો નાશ થાય છે જ્યારે ચિત્તમાં ઋતંભરાની પ્રજ્ઞા પ્રગટ થાય છે. પણ મનુષ્યે યોગ અને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરીને આવા સંસ્કારોની અસર ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ત્રાટકના અભ્યાસ કરવાથી મન શાંત અને અત્યંત સશક્ત બને છે. સશક્ત મન ધરાવતી વ્યક્તિ જ ઇન્દ્રિય સંયમ કરી શકે છે. જેનું મન ચંચળ અને કમજોર છે, તેઓ ઇન્દ્રિય સંયમ કરી શકતા નથી.

ત્રાટકના અભ્યાસમાં પારંગત થયેલો વ્યક્તિ બીજા પર શક્તિપાત કરી તેના વાસના સંબંધિત વિચારોને થોડાક નિયંત્રિત કરી શકે છે. જો પ્રયોગકર્તાએ યોગનો અભ્યાસ કાર્યો હોય અને અભ્યાસ દ્વારા ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હોય, તો તે ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરીને અન્યના કામવાસના સંબંધિત સંસ્કાર થોડા સમય માટે રોકી શકે છે. આ માટે માર્ગદર્શન વિશે વિગતવાર જાણકારી હોવી જરૂરી છે અને તેની કુંણલિની પોતાની યાત્રા પૂર્ણ કરીને હૃદયમાં સ્થિર થઈ ગઈ હોય, તો જ આવા કાર્યોમાં સફળતા મળે છે, અન્યથા આવા કાર્યો કરવા એ સામાન્ય વાત નથી. આટલી યોગ્યતા હોવા છતાં પણ જરૂરી નથી કે સાધક પોતાના કાર્યમાં સફળ થાય. તેનું કારણ છે કે- એની યોગ્યતા પર સફળતા કે નિષ્ફળતાનો નિર્ણય થશે. આવી બાબતો વાંચવામાં આશ્ચર્યજનક અને અશક્ય ભલે લાગે છે, પરંતુ આ બધી બાબતો સાચી છે.

જે મનુષ્યની કમજોરી કામવાસના હોય, તેણે ચોક્કસ પણ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્રાટકનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. પ્રાણાયામનો પણ કઠોર અભ્યાસ કરો અને હંમેશા સાત્વિક આહાર લો. એક વધુ મહત્વનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તે અભ્યાસ છે 'ઉઠ્ઠિયાનબંધ'. ઉઠ્ઠિયાનબંધનો લગાતાર અભ્યાસ કરવો જોઈએ. થોડા મહિનામાં અભ્યાસીને સમજણ આવવા લાગશે, તેને કામવાસના સંબંધિત વિચારો આવતા બંધ થવા લાગ્યા છે.

મેં મારા પુસ્તક 'સહજ ધ્યાન યોગ' માં કુંણલિનીવાળા પાઠમાં વિસ્તારથી લખ્યું છે- ચિત્તમાં સ્થિત સંસ્કારોને બળપૂર્વક શક્તિપાત દ્વારા દબાવી શકાય છે, કેટલાક નવા સંસ્કારો ઉપરની સપાટી પર લાવી શકાય છે. આ કાર્ય કરવું દરેક યોગીના હાથમાં નથી. એ જ રીતે, અમુક સમય માટે કામવાસનાના સંસ્કારો દબાવી શકાય છે. આ કાર્યમાં ઘણું બધું યોગબળ ખર્ચાય છે.

20. સંમોહિત થયેલો વ્યક્તિ પોતાનો બચાવ કેવી રીતે કરે

ત્રાટક દ્વારા સંમોહન કરવામાં આવે છે. એ જરૂરી નથી કે સંમોહનકર્તા અધ્યાત્મમાં રસ લેતો હોય. ઘણા સંમોહનકર્તાને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ લેવાદેવા હોતી નથી; સંમોહનકર્તા જાદુગીરી બતાવતી વખતે પણ પોતાની વાત મનાવવા માટે સંમોહનનો પ્રયોગ કરે છે. સંમોહન વિધાનો ઉપયોગ સારા કાર્યો માટે પણ થાય છે, જેમ કે જો કોઈને શરીરમાં ક્યાંય દુખાવો થતો હોય, સંમોહિત થયા પછી પીડાની અનુભૂતિ બંધ થઈ જાય વગેરે. મેં કેટલાક દુષ્ટ સ્વભાવના લોકોને પણ જોયા છે, જેઓ સંમોહન વિધાનો ખોટો ફાયદો ઉઠાવે છે અને સંમોહનનો ઉપયોગ કરીને લોકોને છેતરે છે. તેના દ્વારા અન્ય પ્રકારના અધર્મથી યુક્ત કાર્ય પણ કરે છે.

સંમોહનકરનાર વ્યક્તિનું મન સશક્ત હોય છે. જેના પર સંમોહન કરવાનું હોય છે, તે કમજોર મનવાળા હોય છે. સત્ય એ છે કે સંમોહિત થયેલ વ્યક્તિ એ પણ સમજી શકતી નથી કે તેને સંમોહિત કરવામાં આવી છે, કારણ કે તેના મસ્તિષ્ક પર સંમોહનકર્તાનું નિયંત્રણ હોય છે. બીજાના આધીન થયેલ વ્યક્તિ સંમોહનકર્તા જે ઇચ્છે છે તે જ કાર્ય કરે છે, કારણ કે તે પોતાના પ્રત્યે સભાન નથી. પરંતુ કેટલાક પ્રસંગોએ એવું પણ બને છે કે સંમોહિત વ્યક્તિ પાસેથી સાધારણ કામો તો લઈ શકાય છે, પરંતુ જો તેના સ્વભાવ વિરુદ્ધ કોઈ મોટું કાર્ય કરવાનો સંદેશ આપવામાં આવે તો સંમોહન પોતાની મેળે જ તૂટી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈને નાનું સાધારણ કાર્ય કરવાનું કહેવામાં આવે તો તે કાર્ય કરી દેશે, જો તમે તેને કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિની હત્યા માટે કહો તો તેનું સંમોહન તૂટી જશે કારણ કે તેનું મસ્તિષ્ક આવા કાર્ય કરવા તૈયાર થતું નથી. તેના મસ્તિષ્કને ઝટકો લાગશે, પછી સંમોહન તૂટી જશે. સંમોહનકર્તાએ કયા સ્તરે સંમોહન કર્યું છે તે પણ મહત્વનું છે.

સંમોહન મોટે ભાગે કમજોર મનના, મંદબુદ્ધિના અને ભાવુક વ્યક્તિઓ પર વધુ અસરકારક છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તેજ-તરાર હોય અને ફૂર સ્વભાવની હોય, તો તેના પર સંમોહનનો ઝડપથી પ્રયોગ કરી થતો નથી. જો કોઈ વ્યક્તિ તેના પર સંમોહન કરવા માટે કહે, તો તેના પર સંમોહન ઝડપથી થાય છે, કારણ કે તેનું અંતઃકરણ પહેલેથી જ સંમોહન સ્વીકારે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ પહેલાથી જ કહે છે- હું તમારા દ્વારા કરવામાં આવેલ સંમોહનને સ્વીકારતો નથી અને વિરોધી બની જાય છે, તો તેના પર ઝડપથી સંમોહન શક્ય નથી. પરંતુ જેઓ ઉચ્ચ શ્રેણીના સંમોહનકર્તા છે તેનો વિરોધ કરવો કઠિન છે. ત્રાટકમાં પારંગત વ્યક્તિ કે જેણે અધ્યાત્મમાં ઉચ્ચાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તેનો વિરોધ કરી શકાતો નથી.

સંમોહિત વ્યક્તિ જો સમજી જાય કે તેને સંમોહિત કરવામાં આવી છે તો તેણે એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસીને આંખો બંધ કરી, માથાના ઉપરના ભાગમાં પોતાનું મન સ્થિર કરી લે, પછી મનની અંદર કહેવું જોઈએ કે "હું કોઈના દ્વારા કરવામાં આવેલ સંમોહનને સ્વીકારતો નથી." પછી જોરથી માથું ઝાટકી દો અને આવી રીતે ઘણી વખત ક્રિયા કરો. શાંતિથી ધ્યાનની મુદ્રામાં બેસીને મનને સહસ્રાર ચક્ર પર કેન્દ્રિત કરો, પછી લાંબા અને લયબદ્ધ રીતે 'ઐ' નો ઉચ્ચાર કરો. અવાજ કરીને 'ઐ'નો ઉચ્ચાર કરો. થોડા સમય પછી, તમે તમારા મનમાં કહો- "હું સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છું, મારા મસ્તિષ્ક પર કોઈનો અધિકાર નથી." આવું વારંવાર કરવાથી તમે આપોઆપ હળવાશ અનુભવવા લાગશો.

કેટલાક સંમોહનકર્તા આંખમાં આંખ મલાવીને વાત કરે છે અથવા તેઓ તેમની આંખો જોવા માટે કહે છે. આવા સમયે, તમારે કોઈની સાથે આંખનો સંપર્ક ન કરવો જોઈએ, પરંતુ તમારી આંખોને બાજુ પર ફેરવી લેવી જોઈએ, કારણ કે સંમોહન કરવાની એક રીત આ પણ છે જેમાં આંખમાં આંખ મલાવીને અથવા સંમોહનકર્તા સામેની વ્યક્તિની ખુલ્લી આંખોમાં ધ્યાનથી એક નજર જોઈને તેને સંમોહન કરે છે. આ રીતે કરવામાં આવેલું સંમોહન વધુ અસરકારક હોય છે. જેના પર સંમોહન કરવામાં આવ્યું છે તે સમજવામાં અસમર્થ છે. આ પદ્ધતિથી કોઈ પર પણ વધુ હાવી થઈ (પ્રભુત્વ મેળવી) શકાય છે. સંમોહન તમામ વ્યક્તિઓ પર સમાન રીતે કરી શકાતું નથી. કોઈ પર સંમોહન ઓછું થશે, તો કોઈ પર વધુ સંમોહન થશે કારણ કે દરેકના મસ્તિષ્કનો વિકાસ એક સરખો નથી હોતો, જુદી-જુદી અવસ્થાવાળો હોય છે.

જો ત્રાટકનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ અધર્મમાં લિપ્ત હોય, જૂઠું બોલનાર હોય, બીજાની નિંદા કરનાર હોય, બેઈમાન અને ચારિત્ર્ય હીન છે, વગેરે દુર્ગુણોથી યુક્ત વ્યક્તિ ઘણો બધો અભ્યાસ કર્યા પછી પણ અન્યને પ્રભાવિત કરવામાં ઓછો સક્ષમ હશે. કેટલીકવાર આવી વ્યક્તિ અન્ય લોકોને સંમોહિત કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. તેથી, સાધકે સત્યનિષ્ઠ હોવું જોઈએ, પરોપકારી અને ચારિત્રવાન હોવો જોઈએ. સંમોહનનો ઉપયોગ હંમેશા પરોપકાર માટે કરવો જોઈએ. જે લોકો સંમોહન કરીને બીજાને છેતરે છે અથવા ખોટો ફાયદો ઉઠાવે છે, તેમણે ભવિષ્યમાં એકને એક દિવસે અંતમાં તેમના કર્મોનું ફળ ભોગવવું જ પડે છે.

21. રાત્રે અભ્યાસ ન કરવો

ત્રાટકના અભ્યાસ માટે કોઈ નિશ્ચિત સમય નથી, કોઈપણ સમયે અભ્યાસ કરી શકાય છે. પરંતુ અભ્યાસ માટે સવારનો અભ્યાસ સૌથી શ્રેષ્ઠ હોય છે. તે સમયે વાતાવરણ શાંત હોય છે, કોઈ પ્રકારનું ધ્વનિ પ્રદૂષણ થતું નથી અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ ઓછું અને ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. આવી અવસ્થામાં, આપણા સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર પર સારો પ્રભાવ પડે છે. ફેફસાંને મોટા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મળે છે. અન્ય આધ્યાત્મિક કાર્યો માટે આ સમય સારો છે. જે સમયે સાધક અભ્યાસ કરી રહ્યો હોય છે તે સમયે તેની ધીમી અને ઊંડા શ્વાસ-ઉચ્છવાસ લેવાની પ્રક્રિયા થતી હોય છે. આવી સ્થિતિમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ વધુ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

હું જે સાધકોને માર્ગદર્શન આપું છું તેમને હું રાત્રે 11 વાગ્યા પછી ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવા માટે સખત મનાઈ કરું છું. ત્રાટક અને યોગનો અભ્યાસ રાત્રે 11 વાગ્યા પછી ન કરવો જોઈએ. પછી સવારે ચાર વાગ્યા પછી અભ્યાસ કરી શકાય છે. એટલે કે રાત્રે સવારે 11:00 થી સવારે 4:00 સુધી અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. આ સમયે તામસિક શક્તિઓનો પ્રભાવ વધી જાય છે અને તામસિક શક્તિઓ ભ્રમણ પણ કરતી રહે છે. કેટલીકવાર, તામસિક શક્તિઓ સાત્વિક સાધના કરતા સાધકોને પરેશાન પણ કરી શકે છે અથવા વિવિધ પ્રકારના અવરોધો પણ ઊભા કરી શકે છે. તેથી, સાધકોએ મધ્યરાત્રિએ અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ, જેથી સુરક્ષિત રહી શકાય. જે સાધકો યોગનો અભ્યાસ કરે છે તેઓએ તો વધુ સાવચેત રહેવું જોઈએ. જે સાધકોની ઉચ્ચ અવસ્થા છે, તેઓને આ સમય માટે કોઈ પ્રતિબંધ નથી, તેમ છતાં તેઓએ સતર્ક રહીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ, કારણ કે કેટલીક તામસિક શક્તિઓ ખૂબ જ દુષ્ટ સ્વભાવની હોય છે અને તે અભ્યાસી સાથે કોઈપણ રીતે વર્તન કરી શકે છે. જે સાધકમાં આવી તામસિક શક્તિઓ સામે લડવાનું સામર્થ્ય હોય છે તેઓ ગમે ત્યારે તેમનો અભ્યાસ કરી શકે છે. મેં આ વાતો નવા સાધક માટે લખી છે. જે સાધકનું બ્રહ્મરંધ્ર ખુલી ગયું છે અથવા કુંભકોની પૂર્ણ યાત્રા કરીને સ્થિર થઈ ગઈ છે અને યોગબળનો ભંડાર છે, તેવા સાધક નિર્ભયતાથી સમાધિ અને ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

કેટલાક યોગી પુરુષ રાત્રે જ કઠોર અભ્યાસ કરે છે કારણ કે રાત્રે શાંત વાતાવરણ હોય છે. તામસિક શક્તિઓ આવા યોગીઓને કોઈ નુકસાન પહોંચાડી શક્તી નથી. એ યોગી સાત્વિક જ હોય છે. મેં પણ ઘણા વર્ષો સુધી આવો અભ્યાસ કર્યો છે. રાત્રે 9-10 વાગ્યાથી સવારે 6:30 વાગ્યા સુધી સમાધિનો અભ્યાસ કરતો હતો. કેટલાક સાધકો જે

તામસિક સાધના કરે છે તે રાત્રે જ સાધના કરે છે, તેનાથી તેમને ફાયદો થાય છે કારણ કે તેઓ પોતે તામસિક શક્તિના ઉપાસક હોય છે. જ્યારે અંધારી રાત હોય ત્યારે આવા તામસિક ઉપાસકો સાધના કરે છે. સાધકો! અડધી રાત્રે ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ. મારા સાધનાકાળમાં મને આવી અનેક પ્રકારની અનુભૂતિઓ થઈ છે.

22. સ્તંભન ક્રિયાનું સિદ્ધ થવું

તમે વિચારતા હશો કે સ્તંભન ક્રિયા શું હોય છે? સ્તંભનનો અર્થ થાય છે- સ્તંભની જેમ સ્થિર કરી દેવું, કોઈપણ ક્રિયાને અટકાવવી. આ પ્રકારની સિદ્ધિ પ્રાચીન સમયમાં યોગીઓ અને તપસ્વીઓ દ્વારા સિદ્ધ કરવામાં આવતી હતી. જરૂર પડ્યે તેઓ આ સિદ્ધિનો પ્રયોગ પણ કરતા હતા. આ સિદ્ધિના પ્રયોગનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં જોવા મળી જશે. આ સિદ્ધિનો પ્રયોગ યુદ્ધ દરમિયાન પણ કરવામાં આવતો હતો. જે પુરુષને આ સિદ્ધિનો અભ્યાસ હતો, તે પોતાના વિરોધીને જરૂર પડે ત્યારે સ્તંભિત કરી દેતો હતો, જેથી તેની જીત સુનિશ્ચિત થઈ જતી હતી.

આજકાલ, જો તમે શોધશો, તો તમને ઘણા સંમોહનકર્તા મળશે જેઓ તેમની ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા બીજાના મનને નિયંત્રિત કરી શકે છે અથવા કરતા રહે છે. આનાથી આગળની અવસ્થા સ્તંભન ક્રિયા કરવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેમ સમજો. પરંતુ સંમોહન કરનાર અને સ્તંભન ક્રિયા કરનાર વ્યક્તિના ચિત્તમાં ભારી અંતર હોય છે. થોડા અભ્યાસ પછી સંમોહન ક્રિયા શરૂ થાય છે. જો આવી વ્યક્તિ યોગાભ્યાસ ન કરે તો પણ તે બીજાને સંમોહિત કરી શકશે, ભલે તેનું ચિત્ત અશુદ્ધ હોય, કર્મથી અધર્મી હોય, તો પણ સંમોહન કરવામાં કોઈ અડચણ નહીં આવે કારણ કે સ્થૂળ સંયમ અને ત્રાટકના કઠોર અભ્યાસથી આ શક્ય બને છે. પરંતુ સ્તંભન કરવા માટે ચિત્તનું શુદ્ધ અને વ્યાપક હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. આ અવસ્થા યોગાઅભ્યાસથી જ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પ્રાચીનકાળમાં ઘણા પુરુષોએ તપસ્યા કરી આ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

ત્રાટક દ્વારા તેઓ બીજાની શારીરિક ક્રિયાને રોકી દેતા હતા. જો સામેની વ્યક્તિ લાકડી વડે પ્રહાર કરવા તૈયાર હોય, તો તેના ભૌતિક શરીરની ક્રિયાને રોકી દેવામાં આવતી હતી. સ્થૂળ શરીરની ક્રિયાઓ રોકવા માટે સૂક્ષ્મ શરીરને રોકવું પડે છે. ત્રાટકમાંથી નીકળતા તેજસ્વી કિરણો સૂક્ષ્મ શરીરની ક્રિયાઓને રોકીને સ્થિર કરે છે. સૂક્ષ્મ શરીર અથવા સૂક્ષ્મ

પદાર્થોની ક્રિયા રોકવાથી સ્થૂળ શરીર અને સ્થૂળ પદાર્થની ક્રિયા આપોઆપ રોકાઈ જાય છે, કારણ કે સ્થૂળ પદાર્થ ગતિશીલ દેખાય છે પણ વાસ્તવમાં તેની અંદર વ્યાપ્ત સૂક્ષ્મ પદાર્થ ગતિશીલ હોય છે. સૂક્ષ્મમાં જે હલનચલન થાય છે તે જ સ્થૂળમાં વ્યક્ત થાય છે. આ સિદ્ધિને એ જ રીતે સમજવી જોઈએ. જો સામેની વ્યક્તિ તેના હાથ ઉંચા કરીને હુમલો કરવા જઈ રહી હોય, તો તે જ સમયે તેના પર સ્તંભન કરવામાં આવે છે, તેનો હાથ ઉપર ઊઠેલો જ રહેશે, પછી તે હલનચલન પણ કરી શકતો નથી, તે કોઈ મૂર્તિની જેમ સ્થિર થયેલો દેખાશે. જો વહેતા પાણી પર સ્તંભન કરવામાં આવે, તો પાણી તેની જગ્યાએ રોકાઈ જશે. તેવી જ રીતે, પ્રકૃતિના તમામ પ્રકારના સ્થૂળ કાર્યોના વિષયમાં સમજવું જોઈએ. પૂર્વકાલમાં આ સિદ્ધિ માત્ર થોડા જ પુરુષો પાસે હતી. દરેક વ્યક્તિ આ સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકતો ન હતો.

તમે વાંચ્યું હશે- પૂર્વકાલમાં દેવતાઓના રાજા ઇન્દ્રને સ્તંભિત કરી દીધા હતા કારણ કે તેમને ઘણો અહંકાર આવી ગયો હતો કે તે દેવતાઓનો રાજા છે અને તેના જેવો શક્તિશાળી કોઈ નથી ત્યારે એક દિવ્ય પુરુષે ઇન્દ્રને સ્તંભિત કરી દીધા હતા. મહાભારત કાળમાં દુર્યોધને જળ સ્તંભન ક્રિયાનો પ્રયોગ કર્યો હતો કારણ કે તેને આ વિષયનો આશીર્વાદ પ્રાપ્ત હતો. ભગવાન ઇસુએ પણ પોતાના સંકલ્પ દ્વારા તોફાનને અટકાવ્યું હતું, જ્યારે તેમના શિષ્યો ભયભીત થયા હતા, એટલે કે, તેમણે તોફાનને સ્તંભિત કરીને શાંત કરી દીધું હતું.

મેં ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો છે, પણ મને સ્તંભન કરવાનો અભ્યાસ નથી. હું તેની વિધિ જાણું છું, તેથી આ વિષય પર થોડું લખી દીધું, કારણ કે આ પ્રક્રિયા ત્રાટક દ્વારા થાય છે. કેટલાક પુરુષોએ સંકલ્પ દ્વારા આ ક્રિયા કરી છે.

23. ત્રાટક દ્વારા સ્થૂળ વસ્તુઓ પ્રગટ કરવી

વર્તમાન સમયમાં કેટલાક યોગી પુરુષ આંખ દ્વારા એટલે કે ત્રાટક દ્વારા જ આધ્યાત્મિક કાર્ય કરે છે. એવાં યોગી જે ગુરુપદ પર બેઠા છે, તેમાંથી કોઈક જ ત્રાટક દ્વારા તેમના સાધકો પર શક્તિપાત કરે છે. આંખોથી શક્તિપાત કરવા માટે, ત્રાટકનો પુષ્કળ અભ્યાસ હોવો જોઈએ અને યોગબળ પણ વધુ માત્રામાં હોવું જોઈએ. સ્પર્શ દ્વારા શક્તિપાતની અપેક્ષા ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાતમાં વધુ યોગબળ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરી સાધકની ધ્યાનાવસ્થામાં થનારી ખોટી ક્રિયાઓને અટકાવી

શકાય છે. ચક્રોને ક્રિયાશીલ કરીને, કુંડલિની જાગૃત કરીને, સાધકના માર્ગમાં આવતા અવરોધો દૂર કરી શકાય છે. સાધકના અભ્યાસમાં આગળની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયતા કરી શકાય છે. સૌથી મોટી વાત એ છે કે માર્ગદર્શન આપતી વખતે ગુરુએ પોતાના સ્થાનેથી ઊઠીને સાધક પાસે શક્તિપાત કરવા માટે જવું પડે છે, પરંતુ ત્રાટકના માધ્યમથી દૂરથી જુદા-જુદા સાધકોને શક્તિપાત કરવામાં આવે છે.

જેવી રીતે સાધકના સૂક્ષ્મ શરીર પર શક્તિપાત કરીને પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે, તેવી જ રીતે ત્રાટક દ્વારા સ્થૂળ પંચભૂતોથી બનેલા પદાર્થોને પ્રગટ કરી શકાય છે, એટલે કે સ્થૂળ વસ્તુઓ પ્રગટ કરી શકાય છે. ઘણા લોકો સિદ્ધિઓ દ્વારા પણ આવા કાર્ય કરે છે, તેમાં ત્રાટકનો ઉપયોગ થતો નથી. જ્યારે ત્રાટક દ્વારા સ્થૂળ વસ્તુઓને પ્રગટ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં સંકલ્પ શક્તિ પણ કાર્ય કરે છે. મેં એવા પુરુષોને જોયા છે જેઓ સ્થૂળ વસ્તુને પ્રગટ કરતા હતા અને પછી એ સ્થૂળ વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકાતો હતો. પ્રગટ થયેલી વસ્તુ ભ્રમથી યુક્ત ન હતી. સંકલ્પ દ્વારા સંસારની ઉત્પત્તિ થઈ છે, તેથી ત્રાટક દ્વારા સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રગટ થઈ જતી છે. પ્રાચીન સમયમાં ઋષિ, મુનિ અને તપસ્વી ત્રાટક દ્વારા જ ઘણા કાર્ય કરતા હતા. ત્રાટકમાં ઘણું સામર્થ્ય હોય છે.

મેં ઉપર લખ્યું છે કે પ્રગટ થયેલી વસ્તુ એ ભ્રમ યુક્ત હોતી નથી. સત્ય તો એ છે કે સમગ્ર અપરા પ્રકૃતિ જ ભ્રમથી યુક્ત છે કારણ કે તે પરિણામી છે. દરેક ક્ષણે પરિણામ થવાને કારણે તેનું સ્વરૂપ બદલાતું રહે છે, સ્વરૂપ બદલાતું હોવાથી અપરા પ્રકૃતિ ભ્રમથી યુક્ત કહેવાય છે. અહીં કહેવાનો મારો મતલબ એ છે કે પ્રગટ થયેલો પદાર્થ જાદુગરોની જેમ સંપૂર્ણપણે ભ્રામક હોતી નથી. ઉદાહરણ- જો તે વ્યક્તિએ સફરજન વગેરે જેવા ફળો પ્રગટ કર્યા હોય તો તમે આ ફળો ખાઈ પણ શકો છો. એ જ રીતે, બીજા ઘણા પ્રકારની વસ્તુઓ પ્રગટ કરી શકાય છે. અભ્યાસ દ્વારા જ્યારે પાંચ તત્ત્વોનું સંયમન થઈ જાય છે, ત્યારે પોતાની ઇચ્છાનુસાર આ સ્થૂળ વસ્તુઓને પ્રગટ કરવાનું સામર્થ્ય આવી જાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં યોગીઓ, ઋષિઓ અને તપસ્વીઓ પોતાની ઇચ્છા મુજબ કોઈપણ વસ્તુની રચના કરવામાં સક્ષમ હતા, એવું શાસ્ત્રોમાં વાંચી શકાય છે. વિશ્વકર્મા તો આવા કાર્યો માટે જાણીતા છે. માંઘાતાની 50 પુત્રીઓ સાથે લગ્ન કર્યા પછી ઋષિ સૌભરીએ તેમના રહેવા માટે જંગલમાં રાજા માંઘાતા કરતાં વધુ સુંદર મહેલ બનાવ્યો હતો. પછી લાંબા સમય સુધી જાતે બનાવેલા મહેલોમાં રહ્યાં, છેવટે તેમની પત્નીઓને તેમના પિતા માંઘાતા પાસે મોકલી દીધી, પછી ફરીથી તપસ્યા કરવા જંગલમાં જતા રહ્યાં.

ઘણા લોકો નાની-નાની સિદ્ધિઓ (તામસિક) પ્રાપ્ત કરે છે, કેટલીક વસ્તુઓ તે સિદ્ધિઓ દ્વારા પણ પ્રગટ થઈ શકે છે. આ શબ્દો વાંચવામાં ભલે આશ્ચર્યજનક લાગશે, પરંતુ તે સત્ય છે, મેં મારી સામે આવા કાર્યો થતાં જોયા છે. આવા લોકો સ્વયં પોતાના બળ પર વસ્તુઓ પ્રગટ કરતા નથી, પરંતુ જે તામસિક શક્તિને સિદ્ધ કરી છે તેના દ્વારા આવા કાર્યો કરવામાં આવે છે. પરંતુ જ્યારે સિદ્ધિ છોડીને જતી રહે છે, ત્યારે આવી વ્યક્તિ કોઈ લાયક રહેતા નથી. પછી પોતાના કર્માનુસાર ભોગ કરે છે. પણ યોગી પુરુષની પોતાની યોગ્યતા હોય છે.

24. ત્રાટક દ્વારા નકારાત્મક વિચાર બદલવા

ત્રાટક એક એવી વિધા છે જેના દ્વારા અનેક પ્રકારના કાર્ય કરી શકાય છે. કાર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે ત્રાટકનો પ્રયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણવું પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. સૌ પ્રથમ, તમારી પાસે યોગબળ હોવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે બધા કાર્ય યોગબળ દ્વારા જ સંપન્ન થાય છે. ત્રાટકનો ઘણો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે. કોઈપણ કાર્ય સંપન્ન કરવા માટે, તે કરવાની પદ્ધતિ જાણવી જરૂરી છે. જો આ ત્રણમાંથી કોઈ એક વસ્તુની ઊણપ હોય અથવા ઊણપ થઈ રહી હોય છે તો કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં નિષ્ફળતા મળી શકે છે. કેટલીકવાર એવા કેટલાક કાર્યો હોય છે જેમાં યોગબળ હોવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ નથી, જેમ કે સંમોહન વગેરે.

હું જે વાત કહેવા માંગુ છું તેના માટે યોગબળનું હોવું જરૂર છે. જો સાધક કોઈની નકારાત્મક વિચારસરણી દૂર કરવા માંગતો હોય તો આ કાર્યમાં યોગબળનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કાર્યમાં સફળતા તો મળશે અને તે સામાન્ય પણ રહેશે. જો કોઈની વિચારસરણી માત્ર સંમોહન દ્વારા દૂર કરવામાં આવે, તો જ્યાં સુધી સંમોહનની અસર રહેશે ત્યાં સુધી બધું સારું રહેશે, સંમોહનની અસર દૂર થતાં જ તે વ્યક્તિ તેની જૂની વિચારસરણીમાં પાછો આવી શકે છે. જો તેના વિચારમાં યોગબળ લગાવી દેવામાં આવ્યો હોય તો યોગબળને કારણે તેની વિચારશક્તિ શુદ્ધ થવા લાગે છે અને મલિનતા નષ્ટ થવા લાગે છે. સંમોહિત થયેલ વ્યક્તિ સાથે આવું થતું નથી કારણ કે તેના વિચારોમાં હજુ પણ મલિનતા (તમોગુણ) બની રહે છે.

જ્યારે મનુષ્ય હતાશ અને દુઃખી થઈ આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાય છે, તેવી જ રીતે ઈર્ષ્યા અને ક્રોધથી તે કોઈની હત્યા કરવાનું વિચારે છે અથવા અન્ય કોઈ પ્રકારનો બદલો લેવાનું વિચારે છે, તો આવી સ્થિતિમાં, ત્રાટક દ્વારા તેના મસ્તિષ્કમાં આવતા વિચારોને રોકી શકાય છે અથવા બદલી શકાય છે. આ પરિવર્તન એક વારના પ્રયોગથી નહીં થાય. ત્રાટકનો પ્રયોગ ઘણી વખત કરવો પડશે. કારણ કે આ પ્રકારના સંસ્કારો ઊંડે સુધી હોય છે અને શક્તિશાળી પણ હોય છે. આ સંસ્કારો બહાર આવવા માટે વેગ પણ લગાવી રહ્યા હોય છે, બસ, તેમને ક્રિયાશીલ થવા માટે માત્ર યોગ્ય સમયની જરૂર છે. આવા સંસ્કારોને દૂર કરવા કે દબાવવા માટે શક્તિપાત કરવાની જરૂર પણ પડશે. આવી વિચારસરણી બદલવા માટે ત્રાટક દ્વારા મસ્તિષ્ક પર તો પ્રભાવ પાડી જ શકાય છે અને શક્તિપાત દ્વારા ચિત્ત પર પણ પ્રભાવ પાડવો જોઈએ. ચિત્ત પર પણ ત્રાટક દ્વારા પ્રભાવ પાડવાથી બદલાવ આવશે, પરંતુ આ કાર્ય સતર્કતાપૂર્વક કરવું જોઈએ. ચિત્તને પ્રભાવિત કરવા માટે, હૃદય પર સ્થિત અનાહત ચક્ર પર ત્રાટક કરો અને શક્તિપાત કરો.

મસ્તિષ્ક અને ચિત્તમાં ત્રાટકનો પ્રયોગ કરતી વખતે સંકલ્પ અને ક્રિયામાં ભિન્નતા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે જો કોઈ મનુષ્ય કોઈની પાસેથી બદલો લેવા માંગે છે અને તેના માટે ખૂબ જ ઉતાવળ કરી રહ્યો છે, તો ત્રાટક કરનારે તેના આજ્ઞા ચક્ર પર સંદેશ મોકલવો જોઈએ- "તમે તેની સાથે બદલો નહીં લો, તમે એક સારા વ્યક્તિ છો, તમે તેને માફ કરો." આવો સંદેશ દૃઢતા પૂર્વક આપવો જોઈએ, કારણ કે જાગૃત અવસ્થામાં મન આજ્ઞા ચક્ર પર સ્થિત રહે છે. છેલ્લે સંદેશ આપો- "તમે શાંત થાઓ, તમે શાંત થાઓ." પછી થોડું શક્તિપાત કરો. શક્તિપાત કરવાથી ત્રાટક કરનારનો સંકલ્પ ખૂબ જ શક્તિશાળી બને છે અને તેના મસ્તિષ્કને પ્રભાવિત કરે છે. આ ક્રિયા ત્રણ-ચાર વખત જરૂરથી કરો. સંમોહન દ્વારા તેનો પ્રભાવ બહુ લાંબા સમય સુધી રહેતી નથી, સંમોહન તૂટવાથી તે વિચારો આવી શકે છે. ચિત્ત પર ત્રાટકનો પ્રયોગ કરતી વખતે, આવા પ્રકારના સંસ્કારોને દબાવી દેવા પડે છે જે બદલો લેવાવાળા હોય છે. આ પ્રકારનું કાર્ય દરેક ત્રાટકકર્તાના હાથમાં હોતું નથી, માત્ર ઉચ્ચ કોટિના યોગી જ કરી શકે છે. તેથી જ હું આ વિધિને સ્પષ્ટ રીતે લખી રહ્યો નથી. પરંતુ આ પદ્ધતિ 100 ટકા સંપૂર્ણપણે સફળ છે.

જો કોઈ મનુષ્ય આવા વિચારોથી પરેશાન હોય અને તે ઈચ્છતો ન હોય કે આવા વિચારો તેનામાં આવે તો ત્રાટક કર્તા તે સમયે પ્રયોગ સરળતાથી કરી શકે છે અને તેને સફળતા પણ જલ્દી જ મળશે, કારણ કે તે વ્યક્તિ પોતે ઇચ્છે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ વિરોધી

બનીને સામે જ આવી જાય તો તેની આંખોમાં ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરવો જોઈએ. તેવી જ રીતે, તમામ પ્રકારના નકારાત્મક વિચારોવાળા પર અને સામાજિક દૃષ્ટિકોણથી ખોટાં કાર્ય કરનારાઓ પર ત્રાટકનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. એક વાત ધ્યાન રાખવા જેવી છે- જો તે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ જ એવી હોય કે તે અધર્મના કાર્યો કરે અથવા એવા જ પ્રકારે જીવન જીવે છે, તો આવી વ્યક્તિ પર ત્રાટકનો પ્રભાવ ઓછો થશે. આવી વ્યક્તિ થોડા સમય માટે અધર્મના કાર્યો કરવાનું બંધ કરી દેશે, પરંતુ થોડા દિવસો પછી ફરી એવા જ કાર્યો કરવા લાગશે. કારણ કે આવા લોકોનું ચિત્ત અત્યંત મલીન હોય છે અને તેમનું જીવન અધર્મના કાર્યો કરવામાં જ પસાર થાય છે. જે મનુષ્ય ક્યારેક-ક્યારેક સારા કાર્યો પણ કરે છે, તેને બદલી શકાય છે.

25. ત્રાટક દ્વારા કાર્ય કરવા માટે યોગબળ હોવું જરૂરી

આજકાલ મોટાભાગના અભ્યાસી બિંદુ, જ્યોત અને સૂર્ય પર ત્રાટકનો થોડો અભ્યાસ કરી લે છે અને એવું વિચારવા લાગે છે કે હવે આપણે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરી લીધો છે કારણ કે બિંદુ પર ત્રાટક દરમિયાન, બિંદુની આસપાસ પીળા, લીલા, લાલ, સફેદ અને વાદળી રંગના ધબ્બાઓ બનવા લાગે છે અથવા ગોળાકાર વલયો બનવા લાગે છે તથા વિભિન્ન રંગોના કિરણો પણ આંખોમાંથી નીકળતા દેખાય છે, તેથી મને હવે અભ્યાસની બહુ જરૂર નથી. હવે હું ત્રાટક દ્વારા તમામ કાર્ય કરી શકું છું. આવા અભ્યાસીઓએ મારો સંપર્ક કર્યો અને પૂછ્યું- "મને ત્રાટક સિદ્ધિ ક્યારે પ્રાપ્ત થશે, મારા સાત ચક્રો ક્યારે ક્રિયાશીલ થશે."

આવા સાધકોએ સૌ પ્રથમ કોઈ કુશળ ગુરુ પાસેથી ત્રાટક વિશેની તમામ પ્રકારની બારીકાઈ સમજવી જોઈએ. અપરા પ્રકૃતિ ત્રણ અવસ્થામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે- સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ અવસ્થા. એ જ રીતે ભૂતકાશ, ચિત્તકાશ અને ચિદાકાશ ત્રણ પ્રકારના આકાશ કહેવાય છે. જો સાધકે સ્થૂળ અવસ્થાવાળા આકાશ સંબંધિત ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો હોય તો એટલાથી જ તે બેચેન થઈ જાય છે કે તેને સિદ્ધિઓ ક્યારે મળશે, તેને હજી સુધી કેમ નથી મળી, સાતેય ચક્રો ક્યારે સક્રિય થશે.

સાધકે પહેલા સારી રીતે સમજવું જોઈએ- માત્ર આટલો અભ્યાસ કરવાથી કંઈ જ પ્રાપ્ત થતું નથી. ફક્ત એટલું સમજો કે તમે ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવાનો શરૂ કરી દીધો છે, તેનાથી વધુ કંઈ નથી. કારણ કે ચક્ર સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિદ્યમાન હોય છે જેનો સંબંધ સૂક્ષ્મ

જગત સાથે રહે છે. સિદ્ધિઓ પણ સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધિત છે અથવા સૂક્ષ્મ જગતમાં રહે છે. તેથી સાધકે આ બધી વસ્તુઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરનો વિકાસ કરવો પડશે, તો જ સૂક્ષ્મ જગત સાથે તાદાત્મ્ય થશે. સૂક્ષ્મ શરીરના વિકાસ માટે, સાધકે યોગ (સમાધિ)નો અભ્યાસ કરવો પડશે, ત્યારબાદ સૂક્ષ્મ વિકાસ થશે. આ પ્રકારનો અભ્યાસ બે-ચાર વર્ષમાં પૂરો થતો નથી. જે સાધકોએ માત્ર શરૂઆતની અવસ્થાનો જ અભ્યાસ કર્યો હોય તેમને પણ તેનાથી ચોક્કસ રીતે વિવિધ લાભો મળશે, જેમ કે આંખો નીરોગી થવી, દૃષ્ટિ સારી બની રહેવી, જો કોઈને ચશ્મા પહેરવા પડતા હોય તો ચશ્માના નંબર જલ્દી આગળ નહીં વધે, મનમાં એકાગ્રતા રહેશે, વગેરે.

જે સાધકો ત્રાટક દ્વારા આધ્યાત્મિક કાર્ય કરવા માગે છે, તેમના માટે યોગબળ હોવું પણ જરૂરી છે. યોગબળ વિના આધ્યાત્મિક કાર્ય થઈ શકતું નથી. આધ્યાત્મિક કાર્ય કરતી વખતે, ત્રાટકની સાથે-સાથે શક્તિપાત પણ કરવામાં આવે છે, આનાથી કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં મદદ મળે છે. જો ત્રાટકકર્તા પાસે યોગબળ ન હોય તો તેને કોઈ વિશેષ પ્રકારના કાર્યોમાં સફળતા પ્રાપ્ત થશે નહીં. જ્યારે ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે શક્તિ તેના શરીરમાં પ્રવેશ કરીને સૂક્ષ્મ કોષો પર ક્રિયા કરવાનું શરૂ કરે છે, જેના કારણે તે કોષો શુદ્ધ થઈને ક્રિયાશીલ બને છે. તેનો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ શરીર પર પડે છે, સ્થૂળ શરીર તો યંત્ર માત્ર છે.

યોગબળ પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકે સમાધિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકે ઘણા વર્ષો સુધી સમાધિનો કઠોર અભ્યાસ કરવો પડે છે, તો જ તેને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. બધા સાધકોને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી. શરૂઆતમાં સમાધિ માત્ર થોડીક ક્ષણો માટે જ લાગે છે, ધીમે-ધીમે અભ્યાસ અનુસાર સમાધિ અવસ્થા વધતી રહે છે. પ્રથમ સવિકલ્પ સમાધિ લાગે છે, જ્યારે સવિકલ્પ સમાધિ પરિપક્વ થાય ત્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિ લાગવાની શરૂઆત થાય છે. તેવી જ રીતે, ધીમે-ધીમે થોડું-થોડું યોગબળ પણ વધે છે, સવિકલ્પ સમાધિની સરખામણીમાં, નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં યોગબળ વધુ માત્રામાં વધે છે. જ્યારે કુંડલિની તેની યાત્રા પૂર્ણ કરીને સ્થિર થાય છે, ત્યારે યોગબળ વધુ માત્રામાં વધવા લાગે છે અને ચિત્ત પર સ્થિત કર્મો પણ નષ્ટ થવા લાગે છે.

મંત્ર જપથી પણ યોગબળ વધે છે. કેટલાક મંત્રો એવા છે કે જેનો યોગ્ય રીતે જપ કરવામાં આવે તો યોગબળ ખૂબ જ ઝડપથી વધે છે. સમાધિ કરતાં વધુ યોગબળ મંત્રો

દ્વારા પ્રગટ થાય છે. જો સાધકે વધુ માત્રામાં યોગબળ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તેણે સમાધિ ઉપરાંત મંત્રોનો જપ પણ કરવો જોઈએ. યોગબળ ત્યારે જ તીવ્ર ગતિએ વધે છે જ્યારે મંત્રનો ઉચ્ચારણ કરવાની રીત સાચી હોય. મંત્રના જપ કરવાની રીત સાધકે પોતાના ગુરુ પાસેથી શીખવી પડશે. બધા પ્રકારના મંત્ર યોગબળ પ્રગટ કરતા નથી. સાધકે સત્યનિષ્ઠ અને ગુરુનિષ્ઠ અવશ્ય હોવું જોઈએ.

26. છાયાપુરુષ પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો

કેટલાક લોકોએ મને છાયા પુરુષના વિશે પૂછ્યું- "છાયા પુરુષ શું છે, તેના પર ત્રાટકનો અભ્યાસ કેવી રીતે થાય છે?" જોકે, કોઈપણ સાધક માટે છાયા પુરુષ (સૂક્ષ્મ શરીર) પર અભ્યાસ કરવો ખૂબ જ જટિલ છે કારણ કે તેનું પોતાનું સૂક્ષ્મ શરીર આ સ્થૂળ શરીરમાં સમાયેલું હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, મૃત્યુ સમયે જે સૂક્ષ્મ શરીર બહાર આવે છે તેને જ છાયા પુરુષ કહે છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર વિશે મેં મારી પુસ્તકો અને વીડિયોમાં પણ જણાવ્યું છે. એ ધ્યાનાવસ્થામાં અને સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ ક્યારેક-ક્યારેક દેખાય છે. અભ્યાસ દ્વારા જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરના વિષયમાં જ્ઞાન થાય છે, ત્યારે સૂક્ષ્મ જગતના વિષયમાં ઘણી જ માહિતી મળે છે. સૂક્ષ્મ જગતમાં વિવિધ પ્રકારની જીવાત્માઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, કેટલાક અભ્યાસી તેને પણ સિદ્ધ કરે છે. મેં મારા સાધકોને છાયા પુરુષ પર ક્યારે અભ્યાસ કરાવ્યો નથી.

ભાગ - 5

પૂર્વકાળમાં ત્રાટકનો પ્રયોગ

પ્રાચીન કાળથી લઈ આજ સુધી ત્રાટક પ્રચલિત છે. આ શાસ્ત્રોમાં અને વર્તમાનમાં ઘણા લેખકો દ્વારા લખાયેલા પુસ્તકોમાં જોવા મળે છે. ભારત સૃષ્ટિ કાળથી લઈને આજ સુધી યોગીઓનો દેશ રહ્યો છે. યોગી પુરુષો તેમના સાધનાકાળમાં સમય-સમય પર ત્રાટકનો પણ અભ્યાસ કરતા હતા. ત્રાટકનો અભ્યાસ કરનારા યોગીઓ ચોક્કસ પણ ખૂબ જ શક્તિશાળી હતા. તેઓ ત્રાટક દ્વારા આધ્યાત્મિક કાર્ય તો કરતાં જ હતા, જરૂર પડ્યે સાંસારિક કાર્ય પણ કરતા હતા. જ્યારે ત્રાટકનો પ્રયોગ કરવાની અત્યંત જરૂર પડતી હતી ત્યારે જ આ કરવામાં આવતું હતું. હું અહીં કેટલાક પૂર્વકાળના ઉદાહરણો લખી રહ્યો છું જ્યારે તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

1. ત્રાટક દ્વારા ભગવાન શંકર દ્વારા કામદેવને ભસ્મ કરવું

શાસ્ત્રોમાં વર્ણન મળે છે કે પ્રાચીન કાળમાં તારકાસુર નામનો રાક્ષસ અત્યંત શક્તિશાળી હોવાને કારણે ઉત્પાત મચાવતો હતો. અધર્મમાં પ્રવૃત્ત રહેલો રાક્ષસ દેવતાઓને વિવિધ પ્રકારની કષ્ટ આપવામાં લાગી રહ્યો હતો. તેને કોઈના દ્વારા મારી શકાતો ન હતો, તેને ફક્ત ભગવાન શંકર અને આદિશક્તિના અંશમાંથી અવતરેલા પાર્વતીનો પુત્ર જ મારી શકતો હતો. ભગવાન શંકર તેમના સંગિની સતીના વિયોગને કારણે સમાધિ અવસ્થામાં જતાં રહ્યા હતા અને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ થયા. પાર્વતી સાથે લગ્ન કરવા માટે ભગવાન શંકરનું સમાધિ અવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં આવવું જરૂરી હતું, તો જ લગ્ન શક્ય હતો. આ બંને દ્વારા જન્મેલા પુત્ર દ્વારા જ તારકાસુરનો વધ થશે તે નિશ્ચિત હતું. દુઃખી થયેલા દેવતાઓએ ભગવાન શંકરને સમાધિમાંથી જાગૃત અવસ્થામાં લાવવાનું કાર્ય કામદેવને સોંપ્યું. કામદેવ અને તેમની પત્ની રતિ બંને ભગવાન શંકરને તેમની સમાધિ અવસ્થામાંથી જાગૃતવાનો પ્રયાસ કરવા લાગ્યા. અનેક પ્રયત્નો કરવા છતાં કામદેવ અને રતિ તેમની સમાધિ ભંગ કરી શક્યા નહિ. અંતે કામદેવે પોતાના ખાસ ધનુષ વડે તીર છોડ્યું. એ તીર એક ખાસ પ્રકારની શક્તિથી યુક્ત હતું. તીર ભગવાન શંકરના હૃદય ક્ષેત્રમાં

વાગ્યું, તીરના પ્રહારથી ભગવાન શંકરની સમાધિ ભંગ થઈ ગઈ. જો કોઈને બળજબરીથી ઊંડી સમાધિમાંથી પ્રહાર કરીને જાગૃત કરવામાં આવે તો તેને ગુસ્સો આવે તે સ્વાભાવિક છે. ભગવાન શંકરની સમાધિ ભંગ થતાં જ તેઓ ક્રોધિત થઈ ગયા અને ક્ષણભરમાં તેઓ બધું સમજી ગયા. ભગવાન શંકર ક્રોધિત થઈને તેમની ત્રીજી આંખ ખોલી. ત્રીજા નેત્રમાંથી નીકળતી યોગાગ્નિથી કામદેવનું શરીર બળીને રાખ થઈ ગયું, એટલે કે થોડી જ ક્ષણોમાં કામદેવ બળીને રાખ થઈ ગયા.

આ સંદર્ભમાં સૌથી મોટી વાત એ છે કે જો ભગવાન શંકર ઇચ્છતા હોત તો પોતાના ત્રિશૂળથી પણ કામદેવનો નાશ કર્યો હોત અથવા શબ્દો દ્વારા કામદેવનો નાશ કર્યો હોત, પરંતુ તેમણે ત્રીજી આંખ ખોલીને ત્રાટક દ્વારા કામદેવનો નાશ કર્યો. તેમણે પોતાની ત્રીજી આંખ દ્વારા તેજના રૂપમાં પોતાની ઇચ્છા શક્તિને પ્રગટ કરીને કામદેવનો નાશ કર્યો. આ સાબિત કરે છે કે ત્રાટક દ્વારા કેન્દ્રિત તેજસ્ના રૂપમાં ઇચ્છાશક્તિ અત્યંત શક્તિશાળી બને છે. જો તેનો ઉપયોગ કોઈપણ કાર્ય માટે કરવામાં આવે તો ચોક્કસ પણે તે કાર્ય અન્ય પદ્ધતિઓ કરતા ઝડપથી પૂર્ણ થાય છે. ત્રાટકની શક્તિનું સામર્થ્ય સાધકની સંયમ અને શુદ્ધતા પર પણ આધારિત છે.

2. વાલી દ્વારા ત્રાટકનો વારંવાર પ્રયોગ કરવો

ત્રેતાયુગમાં કિષ્કિંધાના રાજા વાલીએ તેમના જીવનમાં ઘણી વખત ત્રાટકનો ઉપયોગ કર્યો હતો. રાજા વાલી એક કિમ્પ પુરુષ હતા, કિમ્પ પુરુષો આમ પણ શક્તિશાળી જ હોય છે, આ પ્રકારની જાતિ પ્રાચીન સમયમાં જોવા મળતી હતી. પછી આ જાતિ લુપ્ત થઈ ગઈ. રાજા વાલી અત્યંત તપસ્વી અને સૂર્ય ભગવાનના ઉપાસક હતા, તેમણે કઠોર સંયમ રાખીને સૂર્ય ત્રાટકનો અભ્યાસ કર્યો હતો. તેમણે ત્રાટકમાં પારંગતા પ્રાપ્ત કરી હતી અને ત્રાટક વિજ્ઞાનમાં નિપુણ હોવાને કારણે તેઓ ત્રાટકનો ઉપયોગ કરવામાં મહારત ધરાવતા હતા. રાજા વાલી પોતે પણ બળવાન હતા અને તેણે યુદ્ધ કળામાં નિપુણતા મેળવી હતી. યુદ્ધ દરમિયાન, તે તેના વિરોધી પર ત્રાટકનો ઉપયોગ કરતો હતો અને ત્રાટક દ્વારા કાઢવામાં આવેલી શક્તિથી તે તેના વિરોધીના મગજ પર પ્રહાર કરતો હતો. આ પ્રકારના હુમલાથી તેમની સામે હાજર પ્રતિસ્પર્ધીના મસ્તિષ્ક અને મન પર અધિકાર કરી લેતા હતા. તેનો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ શરીર પર પડે છે. જો કોઈ મનુષ્યના મન પર સૂક્ષ્મ રીતે અધિકાર કરવામાં

આવે, તો તે મનુષ્ય ચોક્કસ પણે માનસિક રીતે કમજોર બની જાય છે, અથવા વિરોધી અમર્યાદિત બળવાળો હોવા છતાં, ત્રાટક કરનારની ઈચ્છા મુજબ જ તેણે કરવું પડશે. સ્થૂળ શરીર તો યંત્ર માત્ર છે. તેની અંદર વ્યાપ્ત સૂક્ષ્મ શરીર જ કાર્ય કરે છે. કોઈના મન અને મસ્તિષ્ક પર અધિકાર મેળવીને, જેવો સંદેશ મોકલવામાં આવશે, તે એવી રીતે જ કાર્ય કરશે કારણ કે તે હવે સ્વતંત્ર રહેતો નથી, તેના મન અને મસ્તિષ્ક પર બીજાનો અધિકાર થઈ ગયો છે.

ત્રાટક વિધામાં પારંગત રાજા વાલી સાથે કોઈ પણ યુદ્ધ કરવા તૈયાર નહોતું. જો કોઈ યુદ્ધ કરતું, તો તેની હાર નિશ્ચિત હતી. રાજા વાલીના જીવનમાં એક ખૂબ જ સારું ઉદાહરણ વાંચવા મળે છે કે લંકાના રાજા રાવણ ખૂબ જ કઠોર તપસ્યા કરીને ભગવાન બ્રહ્માને પ્રસન્ન કરીને વરદાનથી યુક્ત થયા હતા અને ઘણી બધી આસુરી વિધાઓથી યુક્ત હોવાને કારણે રાવણ અહંકારી અને અધર્મી બની ગયો હતો. તે ઋષિઓ, મુનિઓ અને તપસ્વીઓને કોઈ પણ કારણ વગર જ કષ્ટ આપતો હતો અને તેમની તપસ્યામાં અવરોધ નાંખતો હતો, એક વખત સાંજના સમયે રાજા રાવણનો સામનો રાજા વાલીની સાથે થયો, તે સમયે રાજા વાલી સૂર્યની ઉપાસનામાં વ્યસ્ત હતા. તે જ સમયે, અહંકારી રાવણ વાલીને યુદ્ધ માટે લલકારવા લાગ્યો, રાજા વાલીની વારંવારની ચેતવણીની રાવણ પર કોઈ પણ અસર ન થઈ, તે તેને લડવા માટે લલકારતો રહ્યો. રાવણે વિચાર્યું- વાલી ડરને કારણે યુદ્ધ લડવા માંગતો નથી, વારંવાર યુદ્ધની લલકાર સાંભળીને રાજા વાલી યુદ્ધ માટે તૈયાર થઈ ગયા. રાવણને વાલી વિશે ખબર ન હતી, વાલી રાવણની સામે લડવા માટે આવ્યો કે તરત જ તેણે તેના ત્રાટકથી રાવણ પર હુમલો કર્યો અને રાવણ સાથે લડવા લાગ્યો. માનસિક રીતે કમજોર રાવણ વાલીની સામે ટકી શક્યો નહીં; તેને પરાજિત કર્યા પછી, વાલીએ તેને બાથમાં ભીડી લીધો. જ્યારે રાવણ લાંબા સમય સુધી પોતાને વાલીના હાથમાંથી મુક્ત કરી ન શક્યો, ત્યારે રાવણે વાલીને પ્રાર્થના કરવી પડી હતી, પછી વાલીએ રાવણને મુક્ત કર્યો હતો.

આપણે રાજા વાલીના જીવનથી એક બીજી શિક્ષા પણ શીખી લેવી જોઈએ. તેણે તેના નાના ભાઈને તેનો હિસ્સો આપ્યો ન હતો અને તેની પત્ની પણ છીનવી લીધી હતી. તેના ભાઈ સુગ્રીવે પોતાના જીવનના ઘણા વર્ષો જંગલોમાં છુપાઈને વિતાવ્યા હતા; અંતે સુગ્રીવે શ્રી રામજી સાથે મિત્રતા કરી. વાલીને તેના કર્મોની સજા આપવા માટે શ્રી રામે ગુપ્ત રીતે વાલીની હત્યા કરી હતી. વાસ્તવમાં, યુદ્ધનો એક નિયમ છે કે કોઈએ પણ ગુપ્ત રીતે દુશ્મનને મારવો નહીં, પરંતુ વાલીની ત્રાટક શક્તિ અને તેને મળેલા વરદાનને કારણે, એટલે

કે વરદાનની મર્યાદાને જાળવવા માટે, શ્રી રામજીએ આ કર્યું હતું. જ્યારે પ્રાપ્ત થયેલી કોઈપણ પ્રકારની શક્તિનો દુરુપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે આવા અધર્મમાં પ્રવૃત્ત મનુષ્યને કોઈક સમયે તેનું પરિણામ ભોગવવું જ પડે છે. તેથી, કોઈપણ સાધકે આ પ્રકારની શક્તિનો દુરુપયોગ ન કરવો જોઈએ.

૩. ત્રાટક દ્વારા મુચકુંદનું કાલયવનને બાળીને ભસ્મ કરવો

પ્રાચીન સમયમાં ઇક્વાક્ષુ વંશના રાજા માંધાતાના પુત્રનું નામ મુચકુંદ હતું. રાજા મુચકુંદ તેમના સમયના પ્રતાપી રાજા હતા. તે જ સમયે દેવતા અને અસુર વચ્ચે યુદ્ધ શરૂ થયું. દેવતાઓના રાજા ઇન્દ્રના કહેવાથી પ્રતાપી રાજા મુચકુંદ દેવતાઓ સાથે ધર્મની રક્ષા માટે લાંબા સમય સુધી રાક્ષસો સામે લગાતાર લડ્યા. અંતે દેવતાઓનો વિજય થયો. ઘણા લાંબા સમયથી ચાલતા યુદ્ધને કારણે રાજા મુચકુંદ ઊંઘી શક્યા ન હતા. રાજા ઇન્દ્રને બતાવીને તેઓ એકાંતમાં એક ગુફાની અંદર સૂવા ગયા. તે ગુફાની અંદર સૂવા ગયા જેથી તેમની ઊંઘમાં કોઈ ખલેલ કે વિક્ષેપ ન આવે. પછી દ્વાપર યુગના અંતે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજીનું જરાસંઘના મિત્ર કાલયવન સાથે યુદ્ધ થયું. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ યુદ્ધમાં કાલયવનને માર્યો ન હતો, પરંતુ તેની સામે શ્રીકૃષ્ણ યુદ્ધના મેદાનમાંથી ભાગવા લાગ્યા, કારણ કે તેઓ થોડી વધુ લીલા કરવા માંગતા હતા. કાલયવન ભાગતા શ્રીકૃષ્ણનો પીછો કરતો રહ્યો. શ્રી કૃષ્ણજીએ ખૂબ જ ચતુરાઈથી કાલયવનને પોતાની પાછળ દોડાવ્યો અને એ જ ગુફામાં પ્રવેશ કર્યો જેમાં રાજા મુચકુંદ લાંબા સમયથી સૂતા હતા. શ્રી કૃષ્ણજીએ તેમના પિતાંબરને સૂતેલા મુચકુંદ પર નાખીને પોતે ગુફાની અંદર એક બાજુ સંતાઈ ગયા. કાલયવન પણ તેમની પાછળ ભાગતા-ભાગતા ગુફાની અંદર પ્રવેશ્યો. જ્યારે કાલયવને ગુફાની અંદર પીતાંબરથી ઢંકાયેલો મુચકુંદને જોયો ત્યારે તેણે વિચાર્યું કે શ્રીકૃષ્ણ પોતે પીળું પીતાંબર પહેરીને સૂવાનો ડોળ કરી રહ્યા છે. કાલયવન શ્રી કૃષ્ણને બદલે મુચકુંદને કડવા વચન બોલીને દુર્વ્યવહાર કરી જગાડવા લાગ્યો. જગાડતી વખતે, કાલયવને સૂતેલા રાજા સાથે દુર્વ્યવહાર પણ કર્યો. દીર્ઘકાલથી સૂતેલો મુચકુંદ જાગી ગયો, પણ તેની ઊંઘ હજુ પૂરી થઈ ન હતી, તેને કાલયવન દ્વારા બળપૂર્વક જગાડવામાં આવ્યો હતો. કાલયવન દ્વારા આ રીતે જગાડવામાં આવતા તે ગુસ્સે થયો. રાજા મુચકુંદે કાલયવન તરફ જોયું અને વિચારવા લાગ્યા— તેણે મને કોઈ કારણ વગર ઊંઘમાંથી જગાડ્યો. પછી રાજા મુચકુંદે ત્રાટકની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને થોડી જ ક્ષણોમાં તેની આંખોથી યોગાગ્નિ દ્વારા તેને બાળીને ભસ્મ કરી નાખ્યો.

શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલ આવી ઘટનાઓથી એવી માહિતી મળે છે કે પ્રાચીન સમયમાં રાજાના પુત્રો પણ બાળપણમાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસની સાથે-સાથે યોગનો અભ્યાસ પણ કરવા જતાં હતા. તે જ સમયે યોગાભ્યાસમાં ત્રાટકનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવતો હતો. જો ત્રાટકનો અભ્યાસ ન કરવામાં આવ્યો હોત તો ત્રાટક દ્વારા કેવી રીતે બાળીને ભસ્મ કરી શકતા હતા?

4. ગાંધારીએ ત્રાટક દ્વારા પોતાના પુત્રના શરીરને વજન જેવું બનાવ્યું

મહાભારતની આ વાત છે, જ્યારે મહાભારતનું યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હતું. કૌરવો એક પછી એક માર્યા જતા હતા. યુદ્ધના અંતે કૌરવોમાં માત્ર દુર્યોધન જ જીવતો રહ્યો હતો. ત્યારે તે પોતાની માતા ગાંધારી પાસે "યુદ્ધમાં વિજયી બને" તે માટે આશીર્વાદ લેવા તેમના ઘરે ગયો. તેણે માતા ગાંધારીને પ્રાર્થના કરી કે, "માતા મને આશીર્વાદ આપો કે હું યુદ્ધમાં વિજય મેળવી શકું." તેની માતા ગાંધારીએ આશીર્વાદ આપવાનો તો ઇનકાર કર્યો, પરંતુ તેના પુત્રના મોહમાં આવીને ગાંધારીએ કહ્યું- "હું તને આશીર્વાદ તો નહીં આપું, પણ હા હું તને એવું સુરક્ષા કવચ આપી શકું છું કે જેનાથી તારું શરીર વજન જેવું થઈ જશે." આ માટે દુર્યોધન તૈયાર થઈ ગયો. ગાંધારીએ કહ્યું- "પહેલાં તું ગંગાસ્નાન કરી નિર્વસ્ત્ર અવસ્થામાં આવ, પછી હું તને કવચ પ્રદાન કરીશ." દુર્યોધન ગંગામાં સ્નાન કરવા ગયો. સ્નાન કરીને પાછા આવતાં સમયે રસ્તામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી મળ્યા, શ્રી કૃષ્ણજી તો બધુ જાણતા હતા, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજીને સામે જોઈને નગ્નતાને કારણે દુર્યોધન અચકાતો હતો. શ્રીકૃષ્ણજીએ પૂછ્યું- આ સમયે નગ્ન અવસ્થામાં ક્યાં જઈ રહ્યા છો? દુર્યોધને કહ્યું- "હું માતા પાસે જાઉં છું." શ્રી કૃષ્ણજી બોલ્યા- "માતા પાસે નગ્ન અવસ્થામાં જઈ રહ્યો છું? હવે તું બાળક નથી, યુવા અવસ્થાવાળો છું, આવી અવસ્થામાં માતાની સામે જવું શું યોગ્ય છે?" આટલું કહીને શ્રીકૃષ્ણજી ચાલ્યા ગયા. દુર્યોધને વિચાર્યું- સાચું છે, આવી અવસ્થામાં ન જવું જોઈએ. કંઈક વિચારીને દુર્યોધને શરીરના મધ્ય ભાગમાં એક નાનું વસ્ત્ર પહેરી લીધું, અને તેની માતા પાસે પહોંચી ગયો. દુર્યોધને તેની માતા ગાંધારીને કહ્યું- "મા! તમારી આજ્ઞાનુસાર હું ગંગામાં સ્નાન કરીને આવ્યો છું." ગાંધારીએ કહ્યું- "મારી સામે ઊભા રહો. દુર્યોધન સામે આવીને ઊભો રહ્યો. ગાંધારી હંમેશા પોતાની આંખો પર પટ્ટી બાંધી રાખતી. તે શિવભક્ત, પતિવ્રતા

અને કઠોર સંયમી હતી, તેથી તે યોગબળથી યુક્ત હતી, પરંતુ તે તેના પુત્રમોહથી આ બધું કરી રહી હતી. તેણે દુર્યોધનની સામે ઘણા વર્ષોથી તેની આંખો પર બાંધેલી આંખની પટ્ટી હટાવી દીધી, પછી ત્રાટક કરતી વખતે ગાંધારીએ તેની આંખો દ્વારા યોગબળ બહાર કાઢીને દુર્યોધનના શરીરને વજ્ર જેવું બનાવી દીધું. પરંતુ દુર્યોધને જે જગ્યાએ વસ્ત્રો પહેર્યા હતા તે સ્થાન કમજોર રહ્યું, એટલે કે તે વજ્ર જેવું ન બન્યું. એટલે કે શ્રી કૃષ્ણજીની નીતિ કામ કરી ગઈ.

આ ઘટનામાં મહત્વની વાત એ છે કે જે ગાંધારીએ, કઠોર સંયમ અને ભક્તિ દ્વારા યોગબળ એકત્રિત કર્યું હતું અથવા પ્રાપ્ત કર્યું હતું, તેણે પુત્રના મોહમાં આવીને અધર્મી પુત્ર પર તેનો પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમ છતાં ગાંધારીની ઈચ્છા પૂરી થઈ શકી ન હતી કારણ કે દુર્યોધનનું શરીર સંપૂર્ણપણે વજ્ર જેવું ન થઈ શક્યું. પ્રયોગકર્તાએ હંમેશા ધર્મ અને અધર્મનો નિર્ણય કરીને જ આવી શક્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ, અન્યથા તે શક્તિનો દુરુપયોગ જ કહેવાશે.

5. વ્યાસજી દ્વારા ત્રાટકનો પ્રયોગ

દ્વાપર યુગના અંતે રાજા શાંતનુએ બે લગ્ન કર્યા હતા. એક દેવી ગંગા સાથે કર્યા હતા, બીજી મત્સ્યગંધા સાથે કર્યા હતા. દેવી ગંગામાંથી દેવવ્રત (ભીષ્મ પિતામહ)નો જન્મ થયો હતો, તેમણે લગ્ન ન કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી હતી. મત્સ્યગંધાથી બે પુત્રોનો જન્મ થયો- પ્રથમ વિચિત્રવીર્ય, બીજો ચિત્રાગંધ. પરંતુ તે બંનેનું અકાળે અવસાન થયું અને ત્યાં સુધી તેમને પુત્રો નહોતા. વિચિત્રવીર્યની પત્નીઓનાં નામ અંબિકા અને અંબાલિકા હતાં. સિંહાસન પર બેસવા માટે કોઈ રાજકુમાર ન હતો, આ બે રાણીઓથી પુત્ર મેળવવા માટે રાજમાતા દ્વારા વેદ વ્યાસજીને બોલાવવામાં આવ્યા હતા.

આખી વાત વેદવ્યાસજીને બતાવવામાં આવી હતી. વ્યાસજી આ કાર્ય માટે સંમત થયા. વ્યાસજીએ સૌપ્રથમ અંબિકા પર ત્રાટક શક્તિનો પ્રયોગ કર્યો, તે વ્યાસજીનું તેજ સહન કરી ન શકી, તેથી ડરના કારણે તેણે આંખો બંધ કરી દીધી. વ્યાસજીએ આ વાત મત્સ્યગંધા (રાજમાતા)ને કહી- "માતા, હું હમણાં જ તપસ્યા કરીને આવ્યો છું, તેથી જ અંબિકા મારા તેજને સહન કરી ન શકી. તેણે આંખો બંધ કરી દીધી હતી, તેથી તેનો પુત્ર

આંધળો થશે." આંધળો પુત્ર રાજા કેવી રીતે બની શકે, તેથી રાજમાતાએ અંબાલિકાને બીજી વાર વ્યાસજી પાસે મોકલી, અને તેને સમજાવવામાં આવ્યું કે તે અંબિકાની જેમ ન કરે, ડરવાની જરૂર નથી.

અંબાલિકા વ્યાસજી પાસે ગઈ, જ્યારે તેણે વ્યાસજી અને તેમનું તેજ જોયું, ત્યારે તેણે પોતાની આંખો તો બંધ ન કરી, પરંતુ તેના શરીરનો રંગ નિસ્તેજ થઈ ગયો. રાજમાતાના સમજાવ્યા પછી પણ તેનું શરીરનો રંગ પીળો પડી ગયો. વ્યાસજીએ રાજમાતાને કહ્યું- "અંબાલિકાનો રંગ ડરને કારણે પીળો પડી થઈ ગયો હતો, તેથી, તેના દ્વારા જન્મેલો પુત્ર રોગગ્રસ્ત રહેશે." રાજમાતા વિચારમાં પડી કે હવે શું કરવું. પછી તેણે નિર્ણય કર્યો- આ વખતે દાસીને મોકલવી જોઈએ, આ માટે દાસીને સારી રીતે સમજાવવામાં આવી હતી. જ્યારે દાસી વ્યાસજી પાસે પહોંચી, ત્યારે તે કોઈપણ રીતે ગભરાઈ ન હતી. તેણીએ વ્યાસજીનું તેજ સહન કર્યું અને વિચલિત થઈ ન હતી. વ્યાસજીએ રાજમાતાને કહ્યું- "દાસી ભયભીત ન થઈ, તેણે મારું તેજ સહન કર્યું છે, તેના દ્વારા જન્મેલો પુત્ર જ્ઞાની અને યશસ્વી, ધાર્મિક અને ઈશ્વરનો ભક્ત થશે."

દ્વાપર યુગના અંતમાં આ એક વિશેષતાને લઈને મહત્વની ઘટના હતી. વ્યાસજીએ આ સમગ્ર ઘટનામાં ત્રાટક શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો હતો. ત્રાટક દ્વારા, પાંચ તત્ત્વોના ખૂબ જ સૂક્ષ્મ મિશ્રણથી તે વસ્તુને પ્રગટ કરી દીધી, જેના દ્વારા ગર્ભાશયમાં ભ્રૂણનો વિકાસ થઈ શકે છે. અહીં પાંચે તત્ત્વોને પ્રગટ કરવામાં આવ્યા છે. આ ઘટનામાંથી બીજો એક બોધપાઠ મળે છે- બંને રાણીઓ (અંબિકા અને અંબાલિકા) વેદવ્યાસજીનું તેજ સહન કરી શકી ન હતી, તેથી એકે પોતાની આંખો બંધ કરી દીધી, બીજી ડરને કારણે નિસ્તેજ થઈ ગઈ હતી. એટલે એક અંધ પુત્ર અને બીજો રોગગ્રસ્ત (પીલીયા રોગ) પુત્ર જન્મ્યો. પુત્રને જન્મ આપતી વખતે માતાના વિચારો પ્રમાણે પુત્રનો જન્મ થાય છે. એટલા માટે શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે કે પુત્ર જન્મ સમયે માતાએ મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ અને કેટલીક અન્ય પદ્ધતિઓનો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે.

જ્યારે યોગી લાંબા સમય સુધી લગાતાર સાધના કરતા રહે છે, ત્યારે તેનું શરીર તેજથી ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. તેની અંદર શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા પહેલા કરતા ઘણી જ વધી જાય છે. તે કાર્ય કરતી વખતે પણ આ જ સ્થિતિ હતી. વેદવ્યાસજીને ઘણા વર્ષો સુધી સાધના કર્યા પછી તરત જ અહીં આવવું પડ્યું હતું. મારું કહેવાનો અર્થ એ છે કે જેની પાસે વધુ યોગબળ હશે, તેની શક્તિપાત કરવાની ક્ષમતા પણ વધુ હશે. બધું માત્ર ત્રાટકના

ઉપયોગથી નથી થતું, પરંતુ યોગબળ પણ મહત્વપૂર્ણ છે. તેથી જ્યારે કોઈ પણ કાર્ય ત્રાટક દ્વારા કરવામાં આવે ત્યારે એ પણ જોવું જોઈએ કે સાધક પાસે કેટલું યોગબળ છે. યોગબળથી યુક્ત હોવાથી જ કાર્ય પૂર્ણ થઈ શકે છે.

પહેલાના સમયના પાંચ ઉદાહરણો લખીને મેં એ બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કે ત્રાટકનો અભ્યાસ અને તેનો પ્રયોગ પૂર્વકાળમાં પણ કરવામાં આવતો હતો એટલે કે, ત્રાટક એક એવું વિજ્ઞાન છે જેનો વિકાસ અને પ્રયોગ પ્રાચીન કાળમાં પણ થતો હતો અને વર્તમાન સમયમાં પણ થાય છે. આજકાલ ઘણા લોકો માર્ગદર્શન માટે પણ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

લેખના અંતે

પ્રિય વાચકો!

આ પુસ્તકમાંના લેખો મારા અભ્યાસ પ્રમાણે લખવામાં આવ્યા છે, એટલે કે મેં અભ્યાસ દ્વારા જે જાણ્યું છે તે જ લખ્યું છે. મેં ઘણા વર્ષો સુધી ત્રાટકનો કઠોર અભ્યાસ કર્યો છે, ત્યાર પછી મને આ બધી માહિતી મળી છે. મેં ત્રાટક દ્વારા ઘણા પ્રયોગો કર્યા છે, તે પ્રયોગોના કેટલાક અંશ મેં આ પુસ્તકમાં લખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. એવી ઘણી બધી માહિતી છે જેને પુસ્તકમાં લખીને વર્ણન કરી શકાતી નથી, કારણ કે તે માહિતી પ્રગટ કરીવાથી અજ્ઞાની મનુષ્યો અનુચિત લાભ પણ ઉઠાવી શકે છે. આ વિધાનો દુરુપયોગ ટાળવા માટે, મેં તેમનું વર્ણન કર્યું નથી. આવું ગુપ્ત વિદ્યાઓ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા હેઠળ જ શીખવવામાં આવે છે અને ગુરુ પોતે જ શિષ્યને પોતાની સામે અભ્યાસ કરાવે છે.

વર્તમાન સમયમાં તમામ મનુષ્યોએ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, કારણ કે સાધક તેનાથી સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ બંને લાભ મેળવી શકે છે. મેં આ પુસ્તકમાં આ વિષય વિશે લખ્યું છે. ફરી એકવાર, હું તમને જણાવી દઉં કે ગુરુપદ ધરાવતા પુરુષોએ શક્ય તેટલો વધુ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેનાથી માર્ગદર્શનમાં ઘણી સહાયતા મળે છે. મેં પોતે પણ એવું જ કર્યું છે, હું હંમેશા દૂર બેસીને મારા શિષ્યો પર ત્રાટક દ્વારા શક્તિપાત કરું છું. ત્રાટકના અભ્યાસથી વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનો અને વૃદ્ધો સમાન રીતે લાભ જ લાભ પ્રાપ્ત કરે છે. આ એક એવું વિજ્ઞાન છે- તેના દ્વારા મસ્તિષ્કનો વિકાસ, મનની સ્થિરતા અને ઇન્દ્રિય સંયમ વગેરે ઝડપથી થઈ શકે છે, મહાન (શ્રેષ્ઠ) પુરુષ બનવા માટે આ ગુણો ખૂબ જ જરૂરી છે. લેખના અંતે, હું તમને એક મહત્વની વાત કહેવા માંગુ છું- ત્રાટકના સારા અભ્યાસી બનવા માટે, આ વિદ્યામાં પારંગત એવા ગુરુ હોવા ખૂબ જ જરૂરી છે, ફક્ત તે જ અભ્યાસ સમયે સૂક્ષ્મ માહિતી આપીને અને માર્ગદર્શન આપીને શિષ્યને નિપુણ બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

-યોગી આનન્દ જી

શબ્દસૂચી

- ઉન્મુખ - કોઈ વસ્તુ, દિશા અથવા વ્યક્તિ તરફ મોખું કરેલું, કોઈ દિશામાં ઝુકાણ ધરાવતો.
- અનભિજ્ઞ - જેને કોઈ વિષય વિશે જાણકારી ન હોય, અનુભવહીન, અજાણ, અજ્ઞાની.
- અધિષ્ઠિત - કોઈ જગ્યાએ અથવા પદ પર સ્થિર કરેલું, વસી રહેલું, સ્થિત.
- દૂરગામી - દીર્ઘકાલીન, લાંબા સમય સુધી અસરકારક, જેનું પરિણામ ભવિષ્ય સુધી પહોંચે.
- અસમર્થતા - કોઈ કાર્ય કરવાની શક્તિ, ક્ષમતા અથવા સામર્થ્ય ન હોવું.
- અસીમિત - અસીમ, અનંત, જેની કોઈ સીમા ન હોય, બિનમર્યાદિત.
- ભ્રમરૂપી - મિથ્યા, ખોટું દેખાતું, જે સાચું લાગે પરંતુ વાસ્તવમાં ખોટું હોય, ભ્રમ પેદા કરતું.
- સંકુચિતતા - સંકુચિત હોવાની સ્થિતિ, ઓછી વ્યાપકતા, તંગપણ, ઓછી જગ્યા હોવી.
- વિવક્ષણતા - અસામાન્યતા, ભિન્નતા, સામાન્યથી અલગ હોવાની સ્થિતિ.
- વિકૃત - બગડેલું, વિકલાંગ, અસ્વાભાવિક, વિચલિત, અયોગ્ય.
- નિરાકરણ - સમાધાન, ઉકેલ, વિચાર વિમર્શ પછી નિશ્ચય, નિર્ણય, અસપષ્ટતા દૂર કરવી.
- શુલ્ક - ભાડું, કોઈ સેવા, માલ, અથવા વ્યવહાર માટે ચૂકવવાનું નક્કર રકમ.
- સામંજસ્ય - સહમતિ / સુસંગતતા – એકબીજામાં ગોઠવાયેલું સંતુલન અથવા સુમેળ, સમન્વય, મિલન.
- લેશમાત્ર - બહુ ઓછું, સૂક્ષ્મ ભાગ, થોડું પણ, નાની માત્રા.

વિરક્ત - નિરસ, જે બાબતોમાં રસ કે લગાવ ન રાખે, અસ્વાર્થ, વૈરાગ્યવાળી સ્થિતિ, નિરસ, ઉદાસીન.

પ્રતિનિધિત્વ - પ્રતિનિધિ તરીકે કાર્ય કરવું, પ્રતિનિધિપણું, પ્રતિનિધિ તરીકે પ્રતીકત્વ, પ્રતિબિંબ કે પ્રસ્તુતિ.

નિષ્ણાત - કુશળ, નિપુણ, કોઈ કાર્યમાં ખૂબ કૌશલ્ય ધરાવનાર.

પ્રતિબિંબિત - પરીણામ સ્વરૂપ દેખાવું, જે કંઈક અન્ય વસ્તુનું પ્રતીક અથવા છબી દર્શાવે.

વિષમ - અસમાન, અસંતુલિત, જેમાં સમતોલતા ન હોય, કઠિન, મુશ્કેલ, પરિસ્થિતિ વિપરિત.

શિસ્તબદ્ધ - નિયમિત, વ્યવસ્થિત, અનુશાસિત, કડક નિયમો અનુસાર, સૂત્રબદ્ધ, સુવ્યવસ્થિત.

સંકલ્પબદ્ધ - નિશ્ચયબદ્ધ, પ્રતિબદ્ધ, પ્રતિજ્ઞાબદ્ધ, જે પોતાના નિશ્ચય, વચન કે હેતુમાં મજબૂત હોય.

શાશ્વત - સ્થાયી, કાયમી, અનંત, શાશ્વતકાળ માટે, જેનો અંત ન હોય.

અર્ધનિદ્રા - અડધી ઊંઘ, અડધી નિદ્રા, ચેતન અને નિદ્રા વચ્ચેની સ્થિતિ, જે પૂરી રીતે ઊંઘ ન હોય.

આચ્છાદિત - ઢાંકેલું, આવરી લેવેલું, જે કોઈ વસ્તુથી પૂરેપૂરે ઢંકાયેલું હોય, અવરી-ઝાકી, કવર કરેલું.

શસ્ત્રક્રિયા - ચિકિત્સાત્મક પ્રક્રિયા, ઓપરેશન અથવા સર્જરી માટે ઉપયોગમાં લેવાતા શસ્ત્રનો ક્રિયાત્મક ઉપયોગ.

ઈજાગ્રસ્ત - જખ્મગ્રસ્ત / ઘાયલ - જે વ્યક્તિ અથવા વસ્તુને ઈજા પહોંચી હોય.

આરોહક્રમ - વધતો ક્રમ, ઉન્નતિનું ક્રમ, નાના થી મોટા અથવા ઓછા થી વધારે તરફ આગળ વધવું.

નિવાસસ્થાન - રહવાનો સ્થાન, નિવાસની જગ્યાં.

મંત્રમુગ્ધ - આકર્ષિત, મોહિત, જો કોઈના સૌંદર્ય, પ્રતિભાવ કે કૌશલ્યથી લોકો આશ્ચર્યચકિત થાય.

વિરોધાભાસ - પક્ષપાતી વિરુદ્ધભાવ, જેની અંદર વિરુદ્ધતા હોય અથવા જે પરસ્પર સંમત ન હોય.

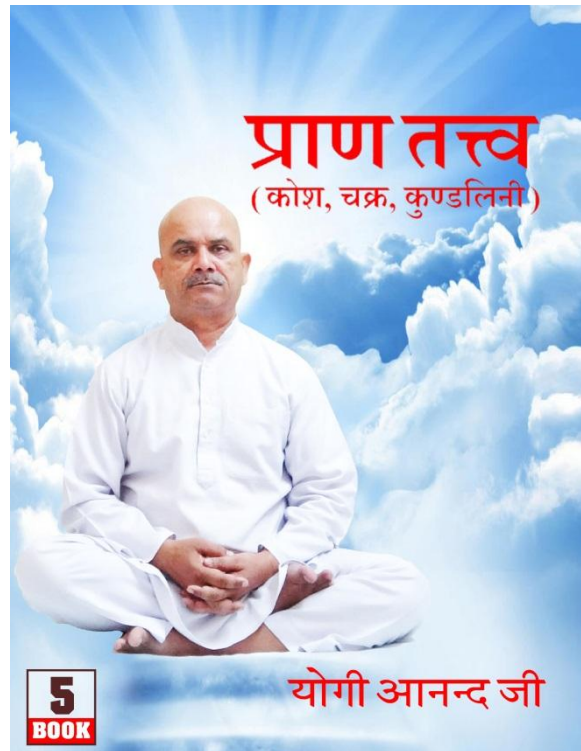
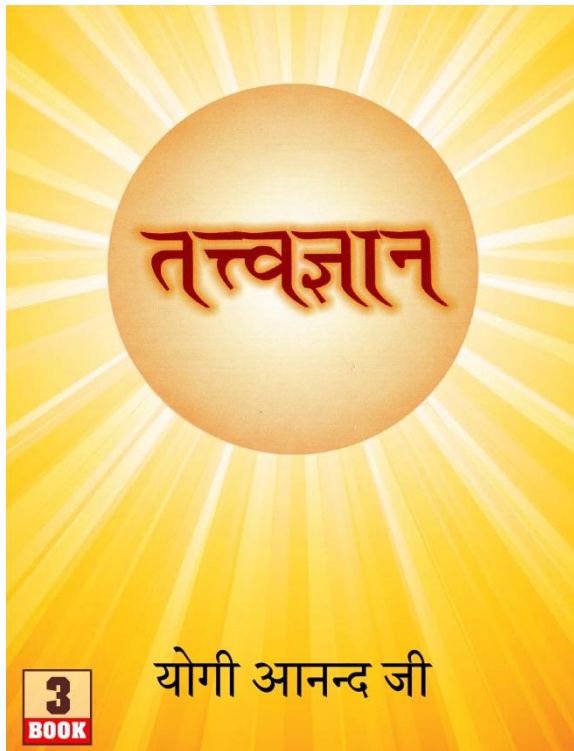
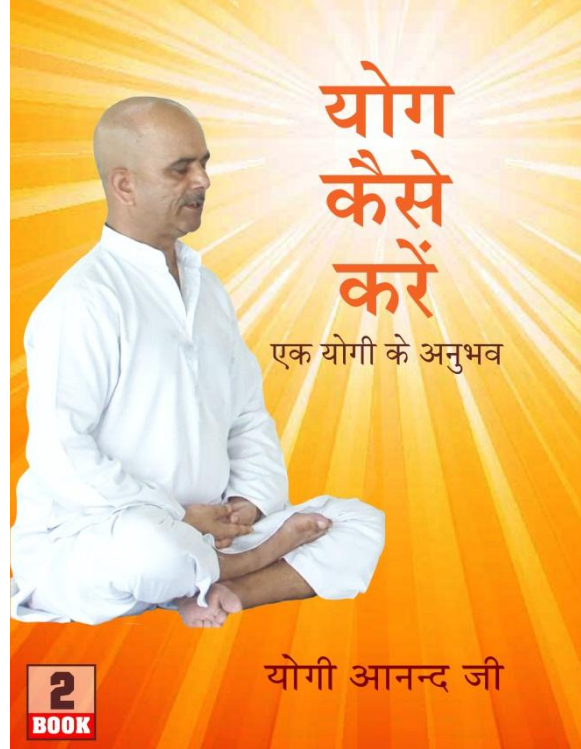
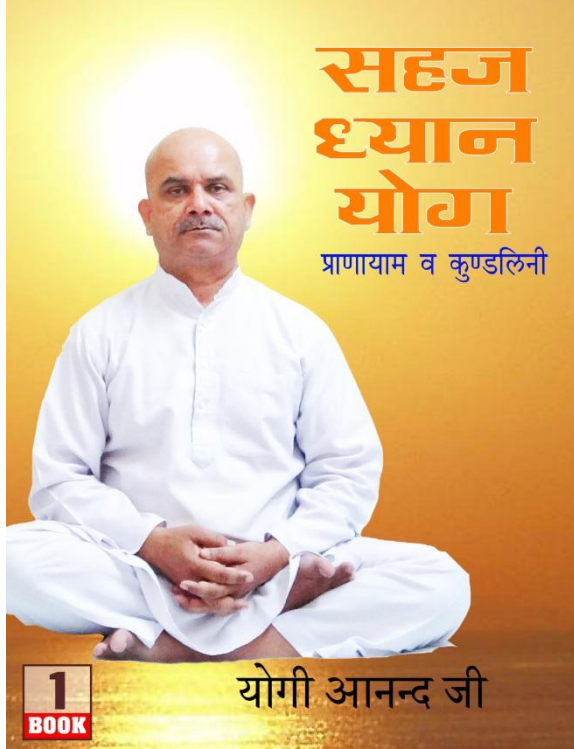
દિવ્યાસ્ત્રો - દેવીય શક્તિથી ભરાયેલા હથિયાર, આસ્ત્રો, અસાધારણ શક્તિ ધરાવતા હથિયાર.

કાર્યપ્રણાલી - કામ કરવાની પદ્ધતિ, રીત, સુવ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા, પ્રણાલી.

સુનિશ્ચિત - નિશ્ચિત, ખાતરીપત્રિત, નક્કી, સુસ્થિર.

સ્તંભિત - આશ્ચર્યચકિત, હેરાન, અચંબિત, ચકિત.

યોગી આનન્દ જી દ્વારા લિખિત અન્ય પુસ્તકો



મનની ચંચળતાને કારણે ઇન્દ્રિયોને આધીન થયેલ વ્યક્તિ, અજ્ઞાનતા વશ ધર્મ-અધર્મને ધ્યાનમાં લીધા વિના, સાંસારિક વસ્તુઓને પ્રાપ્ત કરવામાં લાગી રહે છે. પરંતુ, ત્રાટકના અભ્યાસ દ્વારા મનને સ્થિર કરવાથી, ઇન્દ્રિયોને પોતાને આધીન રાખનાર વ્યક્તિ વ્યવહારની દશામાં સદા વિવેકથી નિર્ણયો લઈ હંમેશા સંતુષ્ટ રહે છે,

સ્થિર મનવાળો અભ્યાસી પોતાને અંતર્મુખી કરીને આંતરિકવિકાસ કેળવી કૈવલ્ય ઉન્મુખ થઈ શકે છે. આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં ત્રાટકનો અભ્યાસ સહાયક હોય છે. સ્થિર મનવાળો અભ્યાસી પોતાને અંતર્મુખી કરીને આંતરિકવિકાસ કેળવી કૈવલ્ય ઉન્મુખ થઈ શકે છે. આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં ત્રાટકનો અભ્યાસ સહાયક હોય છે.

- યોગી આનન્દ જી



Email id: anandkyogi@gmail.com

Facebook: <http://www.fb.com/sahajdhyanyog>

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

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