तेरा तुज को अर्पण

સંસાર કલ્પના નર નરપજ છે.

સંસાર મહારોગ છે.

રોગ માત્ર કલ્પના છે.

રોગ નથર તો ઉપચાર કેવા?

Dedicated
to
Beloved
Indravtit Desai
JG

my
inspiration & Co-traveller.

હું છું
એ મૂળ કલ્પના
તેમાંથી
હું કહું છું ના કલ્પના થઈ
પછી સુખઃદુઃખ જન્મ્યા

રોગ કલ્પના છે.
તેને મારવા પ્રતિકારકો ઔષધો પણ આવ્યા.
(કલ્પના નું જ પરિણામ)

JUST SUPPOSE

હું નથી!

# सृष्टि सर्जन रहस्य

सृष्टि से पहले सत नहीं था, असत भी नहीं, 2
अंतरिक्ष भी नहीं आकाश भी नहीं था !
छिपा था क्या/कहाँ? किसने ढका था ?
उस पल को, अगम, अतल जल भी कहाँ था ?
(2) छिपा था क्या ~~कि~~ कहाँ, किसने ढका था ?
अंतरिक्ष भी नहीं! आकाश भी नहीं था. !

वो था हिरण्यगर्भ, सृष्टि से पहले विद्यमान !
वोही तो सारे भूत जात का स्वामी महान !
जो है अस्तित्व मान धरती आसमान धारण कर
ऐसे किस देवता ~~देव किस देव~~ की उपासना करे हविदेकर
गर्भ में अपने अग्नि धारण कर पैदा कर
व्यापा था जल इधर उधर नीचे ऊपर.
जगा चुके वो ~~कोई कहे~~ एकमेव प्राण बनकर
ऐसे किस देवता की उपासना करे हम हविदेकर
ऊ सृष्टि निर्माता. स्वर्ग रचयिता पूर्वज रक्षा कर
सत्य धर्म पालक अतुल जल नियामक रक्षा कर
फैली है दिशाएं बाहु जैसी उसकी सबल सबपर.
ऐसे ही देवता की उपासना करे हम हविदेकर. (2)

# સૃષ્ટિ નિર્માણ.

વૈવિધ્યથી ઉભરાતા આ જગત માં કોઈક તત્વ છુપાયેલું છે. જે વાણી અને મન થી અગોચર છે. આ તત્વને પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પરમતત્વ કે બ્રહ્મ તરીકે ~~વેદાંત~~ વેદાન્તે પોકારેલ છે. આ તત્વને સાદી ભાષા મા લોકો ભગવાન કહે છે. આ જગતના ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય નું કારણ આ પરમાત્મા છે. એવું બધાજ ઉપનિષદો એકમતે સ્વીકારે છે.

જગત, જીવ અને જગદીશ વચ્ચે શું સબંધ છે? પરમાત્મા સ્વયં કેવા છે આ બધુ કેવી રીતે કરે છે? કોણ કરે છે? એના પાછળ શું પ્રયોજન છે? આ ~~બ્રહ્મસત્તા~~ બ્રહ્મસત્તા નાં અજ્ઞાન ને માયા પણ કહે છે. માયાવર નો સાક્ષાત્કાર થતાં માયા નષ્ટ થઈ જ્ઞાન પ્રગટે છે. આ બ્રહ્મસત્તાને જ સત ચિદાનંદ કહે છે. તેનાં અનુભવ માટે વિવેક, વૈરાગ્ય અને ગુરુકૃપા આવશ્યક છે. સાક્ષાત્કાર થતાં જ હૃદયની અવિદ્યા ગાંઠઓનું ભેદન, સંશયો નું છેદન અને કર્મનાં આશય નું વિનાશ પ્રગટે છે. અને મુક્તિ થાય છે. મુક્તિ એટલે સ્વસ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ ના કાયમ સ્થિતિ જેવો જન્મ-મરણ નાં ચક્રનો અંત આવે છે.

-----

- આદિનારાયણ --

4 પ્રત્યેક વ્યષ્ટિ દેહ માં (શરીરમાં) જીવ હૃદય માં ત્રિકોણના આકારે વાસનારૂપે સ્થૂળ દેહમાં રહેલો છે. પિતાના હૃદય માં વીર્યરૂપે રહેલો અહંકાર (જીવ) ને પિતા વીર્ય દ્વારા માતાના ત્રિકોણ આકાર માં ગર્ભાશય માં સીંચે છે. અને તે ગર્ભાશય ના રુધિર (લોહી) સાથે એક થઈ જતાં તે, ક્રમે ક્રમે કલલ અને બુદ્‌બુદ આકારે શરીર ધારણ કરી પોતે ઉત્પન્ન થાય છે. આ શરીર કલ્પિત (જ્ઞાનદ્રષ્ટિથી) હોવા છતાં સત્ય જેવું ભાસે છે. પરંતુ શરીર માં રહેલો જીવ તેને સંકલ્પ દ્વારા પોતારૂપ માની બેસે છે. વીર્ય માંથી પોતાના દેહ, હાડકાં, સ્નાયુઓ, રુધિર અવયવોવાળો થઈ વિકસે છે. આ દેહ તેનાં કર્મ ના ભોગવવા માટે રચાયેલો અન્નમય કોશ છે. હવે તેનાં હૃદય માં રહેલાં વીર્ય ના અંદર 'હું અમુક દેહવાળો છું' એવા દેહ માં અભિમાન ને ધારણ કરી રહેલ તેનું જીવચૈતન્ય નખ થી કેશ શિખા સુધી આખા દેહ માં અહંભાવરૂપે ફેલાઈ જાય છે. છતાં હૃદય માં તેનું અભિમાન વિશેષરૂપે રહે છે.

જીવનું સ્વરૂપ તો સંકલ્પમાત્ર જ છે. તે જે જે સંકલ્પ કરે છે તેને પ્રથમ હૃદય માં લેવાય છે. પછી ઇન્દ્રિયો દ્વારા બહાર ફેલાઈ જાય છે. તે જોવા માટે આંખ થાય છે સ્વાદ લેવા જીભ થઈ જાય છે અને સાંભળવાને માટે કાન થઈ જાય છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ પાંચ વિષયો સંબંધી પાંચ જાતની (જોવાની, સાંભળવાની, ખાવાની, સૂંઘવાની, અને સ્પર્શ કરવાની) વાસનાઓ (ઇચ્છાઓ) ને ભેગી કરી દઈ તે તેમાં આસક્ત થઈ જાય છે.

2 ચૈતન્ય માં ઉપાધિને કારણે તેનાં સ્ફુરણ વડે એક જાતનાં આવિર્ભાવરૂપ જીવો ઉત્પન્ન થયા. અને તેમનામાં પૂર્વની વાસનાઓને લીધે આકારો કલ્પિત થયા. આમ મહા-ચૈતન્યમાંથી અનંતાનંત જીવો પહેલા ઉત્પન્ન થયા, અત્યારે પણ થાય છે અને હવે પછી પણ ઉત્પન્ન થયા કરશે. આ બધા જીવો પોતાની વાસનાઓની દશાઓ માં આવેશને લીધે આશાઓનાં વશ માં છે અને તેમનાં અંતઃકરણો અતિ વિચિત્ર દશાઓમાં પોતાની મેળે જ બંધાઈ ગયેલાં છે. તેઓ નિરંતર પ્રત્યેક દિશાઓમાં, પ્રત્યેક દેશમાં, જળ, સ્થળ, આકાશ માં જન્મ-મરણ પામ્યા જ કરે છે. આ કલ્પ માં કેટલાંક પહેલીવાર જન્મ્યા છે.

પુરાણમાંથી કુદરતના
ઉત્પત્તિ ફોટા પડશે (૯) [illegible]

જરાયુજ, અંડજ, સ્વેદજ, ઉદ્ભિજ્જ આ ચાર પ્રકારના પ્રાણીઓ પર ૧૪ શ્લોક લખેલા છે

કેટલાક ના ~~સૌથી~~ સૌ થી વધુ જન્મો થયાં છે. કેટલાક ના અસંખ્ય જન્મો થયા છે અને કેટલાક હજુ જન્મવાના બાકી છે. આમાં પણ કેટલાક એક જ યોનિમાં વારંવાર જન્મે છે. તો કેટલાક અનંત યોનિભ્રમણ કર્યા જ કરે છે. અતિ જૂજ જીવો જીવનમુક્ત પણ થતાં હોય છે. કેટલાક જ્ઞાન પામીને વિદેહ મુક્ત પણ થાય છે.

• • • • •

1 અનાદિ અનંત પરબ્રહ્મ - પરમચૈતન્ય માં તેના કિરણો જેવાં અનંત બ્રહ્માંડો ત્રસરેણુ ની જેમ રહેલાં છે. જેમ ડાબલા માં સરસવ ના દાણા. એ કહેલા છે તેનો કોઈ પાર પામી શકે તેમ નથી. તે બધાં આ પરમ ચૈતન્યમાં પરપોટાના આભાસ રૂપે પ્રગટ થાય છે અને લય પામે છે. આ ~~જ~~ અનાદિ થી ચાલતું ~~આવ્યું~~ આવે છે. એક પરમાણુ માં આપણા જેવા અનંત જગત સમૂહો જ રહેલાં છે. "બુદ્ધિ આધાર એટલે પરમચૈતન્યરૂપ થવાય."

• • • • •

3 વાસ્તવ માં અહંકાર જ દેહ ધારણ કરાવે છે. પૂર્વ ના દેહ ના સંસ્કારો સહિત લિંગશરીર (જીવદ્રવ્ય શરીર) મૃત્યુ બાદ નવો દેહ ધારણ કરે છે. અહીં વાસનાઓ (ઇચ્છાઓ) ની પૂર્તિ માટે સ્થૂળ દેહ પેદા કરે છે. આમાં પાંચમહાભૂતો પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ સહાયભૂત થાય છે. આ સ્થૂળ શરીરમાં સત્વ, રજ, તમ નામના ત્રણ ગુણો નિહિત જ હોય છે. જે કફ, પિત્ત અને વાયુ રૂપ પ્રકૃતિ ઘડે છે. આમ વાયરૂપ પવનશક્તિ અને કફ, પિત્ત રૂપી રસશક્તિ નો પરિણામ પેદા થાય છે. અહીં વળી રાગ-દ્વેષ એટલે આકર્ષણ-વિકર્ષણ ~~અને~~ કરાવનારી બુદ્ધિ જન્મે છે. અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો - ~~આંખ, કાન, ત્વચા, જીભ, નાક~~ અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચપ્રાણ ~~ન~~ પાંચ ઉપપ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર મળીને આ 25 ઘટકો નો શંભુમેળો એ માનવદેહ હોય છે.

Date 29/7/24
12-7-24.

# આદિનારાયણ.

આદિનારાયણ એ વિશ્વશક્તિ, "Power of Universe" ના નામે સુવિખ્યાત ભગવાન વિષ્ણુ કહેવાય છે. તે માત્ર વિશ્વના પાલનકર્તા જ નહી પરંતુ વિશ્વરૂપ ગણાય છે.

આપ: એટલે નારાય જે સમુદ્ર માં શયન નિવાસ કરે છે તેથી આયન- નારાયણ કહેવાય છે. તે આદિપુરુષ ગણાય છે. તેઓ સમયે સમયે અવતાર ધારણ કરી વિશ્વ સંચાલન સુગઠિત રીતે ચાલવા માટે પ્રેરીત કરે છે. તેમના દસ અવતારો ~~મહુ~~ મશહુર છે.

મત્સ્ય, કુર્મ, વારાહ, નરસિંહ, વામન, પરશુરામ, રામ શ્રીકૃષ્ણ ~~અને કલ્કી~~ બુદ્ધ અને કલ્કી અવતાર દશાવતાર ગણાય છે.

આપ: બ્રહ્માંડ ઉત્પતિનું પ્રથમ વાર જોયેલું મહત્ત્વનું ઘટક ~~[illegible]~~ ingredient છે. તેને અપ્રકૃત પણ કહે છે. કોઈ સ્વરૂપ આકાર બને એવી સ્થિતિ માં આવી ગયું છે. હવે તેમાં પ્રથમ જેટલા પરિણામો ન થઈ શકે એટલે આ કુવા ગયું છે. તેમાંથી Purity ક્વોલિટી મહત્ તત્વનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે.

સુક્ષ્મ સૃષ્ટિ — સૃષ્ટિ નિર્માણ માટેનું અસલ પદાર્થ અહીં તૈયાર થાય છે. દ્રવ્ય નો ચૈતન્યભાગ છુટો પડી જાય છે. અને અહંકાર ઉભો થાય છે તેનાથી 5 તન્માત્રાઓ શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ગંધ પ્રગટે છે. ~~[illegible]~~ હવે આનો ઉપયોગ શું! એટલે શબ્દ -> આકાશ, સ્પર્શમાંથી વાયુ, રૂપ માંથી અગ્નિ રસ માંથી જલ અને ગંધ માંથી પૃથ્વી તત્વ રૂપે બને છે. એમાંથી પાંચ તન્માત્રાઓ (સંવેદનો) અને ત્રણ ગુણ ઉત્પન્ન થતાં

સ્થુલ સૃષ્ટિ — જ્યારે જગત રચયિતાને સૃષ્ટિ નિર્માણ સ્ફુરણા થઈ, ત્યારે એમણે તમોગુણ માં અધિષ્ઠિત થઈ ને સુક્ષ્મ તન્માત્રાઓ ને સ્થૂલ પંચતત્વો માં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની ઇચ્છા કરી. એ રચિત બ્રહ્મ માંથી એક-એક ના બે ભાગ કર્યા. પછીથી એમાંથી

પંચભૂતાત્મક

પ્રત્યેકના ચાર-ચાર ભાગ કર્યાં ત્યારબાદ પ્રત્યેક મૂળના અર્ધાંશમાં અન્ય ભૂતો ~~પ્રત્યેક એક-એ~~ ના અષ્ટમાંશને મેળવીને બધાનું પંચીકરણ કર્યું, ત્યારબાદ આ પંચીકૃત ભૂતો પર અનંત કોટિ બ્રહ્માંડોના સૃષ્ટિ બનાવી. ત્યારબાદ એમનાં યોગ્ય ભોગ્યભુવન રચ્યાં તથા એ ભુવનોને યોગ્ય સ્થૂળ શરીરોનું સર્જન કર્યું.

ત્યારબાદ પંચભૂતોના રજોગુણયુક્ત અંશના ચાર ભાગ કરીને ત્રણ ભાગો માંથી પાંચ પ્રકારના પ્રાણોનું સર્જન કર્યું. અને ચોથા ભાગ પર કર્મેન્દ્રિયોનું નિર્માણ કર્યું.

આ રીતે જ પંચભૂતોના સત્વગુણ યુક્ત અંશને ચાર હિસ્સામાં વહેંચીને એના ત્રણ ભાગો પર પંચવૃત્તિઓ વાળું અંતઃકરણ અને ચોથા ભાગ માંથી જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું સર્જન કર્યું.

સત્વ સમષ્ટિ વડે એમણે પાંચ ઇન્દ્રિયોના પાલક દેવતાઓનું સર્જન કર્યું અને એમને બ્રહ્માંડમાં સ્થાપિત કરેલા છે. એ વિશ્વરૂપ બ્રહ્મની આજ્ઞા પર એ બધાંજ બ્રહ્માંડમાં રહીને નિવાસ કરવા લાગ્યા. એમના (બ્રહ્મના) આજ્ઞા પર અહંકાર યુક્ત વિરાટ સ્થૂળ જગતનું રક્ષણ કરવા લાગ્યા. હિરણ્યગર્ભ એમના આજ્ઞાથી સૂક્ષ્મ તત્વનું પાલન કરવા લાગ્યા.

બ્રહ્માંડમાં રહેલ એ દેવગણ બ્રહ્મ સિવાય ન તો સ્પંદન કરી શક્યા કે ન કોઈ ચેષ્ટા ત્યારે ભગવાન (બ્રહ્મે) એમને ચૈતન્ય કરવાની ઇચ્છા કરી. એ બ્રહ્માંડ, બ્રહ્મરંધ્ર અને ~~સમસ્ત~~ સમસ્ત વ્યષ્ટિના મસ્તકને વિદીર્ણ કરી એમાં પ્રવેશ કરી ગયા, ત્યારે એ જડ અચેતન હોવા છતાંય, ચેતનની જેમ પોત-પોતાનાં કર્મમાં પ્રવૃત્ત થઇ ગયા. આ રીતે અનેક પ્રક્રિયાઓ પછી આ સૃષ્ટિ કાર્યશીલ બની. આથી આદિનારાયણ જ બ્રહ્મ છે.

સમુદ્ર મંથન

# સમુદ્ર મંથન.

સમુદ્રમંથન ની વાત ભાગવતપુરાણ (શ્રીમદ્ ભાગવત) વિષ્ણુપુરાણ તથા મહાભારત માં આવે છે. તેમાં દેવો અને અસુરો ~~કેવી રીતે~~ અમૃત મેળવવા માટે ભગવાન વિષ્ણુ ની મદદ થી મા ક્ષીર સમુદ્ર નું મંથન (churning) કરીને અમૃત મેળવવા તનતોડ મહેનત કરે છે ~~તેની~~ તેનું વર્ણન છે.

શરૂઆત થાય છે. આમ..... સ્વર્ગ ના રાજા દેવ ઇન્દ્ર પોતાના હાથી ઐરાવત હાથી પર સવાર થયા છે. આગળ ઋષિ દુર્વાસા મળે છે. તેમને અપ્સરાઓએ અર્પણ કરેલો ફૂલો નો હાર: તેઓ ઇન્દ્ર ને આપે છે. ઋષિ ને હાર ~~ન~~ નું શું પ્રયોજન? એટલે તેઓ ઇન્દ્ર ને હાર આપે છે. હવે ઇન્દ્ર હાર પોતાના હાથી ઐરાવત ના કંઠ/થડ પર પહેરાવે છે. ફૂલો ની તીવ્ર સુગંધ થી આકર્ષિત થઈ ને મધમાખીઓ ત્યાં આવી મધુ એકઠું કરવા ઉધમ આદરે છે. મધમાખીઓ થી અકળાઈ ને હાથી હાર ને જમીન પર ફેંકે છે. આથી દુર્વાસા તેને પોતાનું અપમાન માનીને લેખે છે. હાર તો સૌભાગ્ય નું ~~સફળ~~ ચિહ્ન હતું અને મા લક્ષ્મી (ભાગ્યલક્ષ્મી) નું નિવાસ હતું. હવે લક્ષ્મીજી સમુદ્ર માં જઈ વસે છે. દુર્વાસા ઇન્દ્ર ને શ્રાપ આપે છે કે બધા દેવો ની શક્તિઓ, ઉર્જા અને ભાગ્ય થી વંચિત થશો.

આ પ્રસંગ પછીના દેવાસુર સંગ્રામ માં બલિરાજ ના નેતૃત્વ માં અસુરો દેવો ને હરાવી ત્રણે લોક જીતી લે છે. હવે દેવો ભગવાન વિષ્ણુ ~~ક~~ પાસે જઈને મદદ માંગે છે. ભગવાન વિષ્ણુ તેમને અસુરો સાથે મુત્સદ્દીથી વર્તવા નું સમજાવે છે. આથી દેવો અસુરો સાથે સંધિ કરીને સમુદ્રમંથન કરી અમૃત પ્રાપ્ત કરીને વહેંચી લેવા સંમત કરે છે. જો કે વિષ્ણુજી દેવો ને અમૃત અપાવવા હૈયાધારણ આપે છે.

ક્ષીર સમુદ્ર નું મંથન એક મહાન જટીલ પ્રક્રિયા છે. મંદરાચલ પર્વત ને રવૈયો બનાવી, વાસુકી નાગ કે શિવ ના ગળા માં ધારણ કરેલો છે તેનું

નેતર બનાવે છે. વિષ્ણુ દેવોને વાસુકી મસ્તક તરફ થી અને
અસુરોને પૂંછડી તરફ થી નેતર ખેંચવા કહે છે. કુલ
અસુરો પૂંછડી તરફ થી ખેંચવાનું અપશુકનિયાળ માન
મસ્તક તરફ થી ખેંચવા સંમત થાય છે.

હવે મંથન શરૂ થાય છે. ત્યાં મંદરાચલ
ડૂબવા માંડે છે ~~એથી~~ તેથી વિષ્ણુ ભગવાન (કૂર્માવતાર
કાચબારૂપે મંદરાચલને પોતાની પીઠ પર ધારણ
કરે છે. એ પ્રથમ હલાહલ નામનું કાતિલ વિષ પ્રગટે છે.
ભય વ્યાપી જતાં ભગવાન શંકર કલ્યાણઅર્થે પોતાનાં
ગળામાં ધારણ કરીને નિલકંઠ નામે પ્રખ્યાત
થાય છે. સમુદ્રમંથન થવાથી કુલ ૧૪ રત્નો પ્રગટે છે.
લક્ષ્મીજી, અપ્સરાઓ, વારુણી, કામધેનુ (સુરભિ), ઐરાવત (હાથી), ઉચ્ચૈઃશ્રવા
(ઘોડો), કૌસ્તુભ મણિ, કલ્પવૃક્ષ, ચંદ્ર, અને અંત
અમૃત કળશ સાથે ધન્વંતરી (વૈદ્ય) પ્રગટ થાય છે.

ભગવાન વિષ્ણુ મોહિનીનું સ્વરૂપ ધારણ
કરીને અમૃતકળશ લઈને દેવો અને અસુરોને
અલગ બેસાડી અમૃતપાન કરવા સમજાવે છે.
અસુરોને મનાવી લે છે કે પહેલાં દેવોને થોડું
થોડું અમૃત પાઈને બાકી વધેલું અસુરોને જ
આપશે. અહીં સ્વરભાનુ અસુર ચતુરાઈ થી દેવો
ની પંગત માં સૂર્ય ચંદ્ર ની વચ્ચે દેવરૂપ લઈને
બેસી જાય છે અને થોડું અમૃતપાન કરે છે. ત્યાં
સૂર્ય અને ચંદ્ર ને ખબર પડી જતાં મોહિની ને
ઈશારો કરે છે. આથી ભગવાન વિષ્ણુ મોહિની
સ્વરૂપ ત્યાગી સુદર્શન થી તેનું મસ્તક ને ધડ
અલગ કરી દઈ ગરુડ પર બેઠેલ પધારે છે.
અસુરો ને છેતરાયાનું ભાન થતાં જ સંગ્રામ
આદરે છે. અમૃતપાન થી પુનઃ નવ શક્તિ
પ્રાપ્ત કરેલાં દેવો વિજય બની અસુરોને
પાતાળ માં ધકેલી પુનઃ સ્વર્ગ જીતી લે છે.

આ કથા નો સાર એ છે કે
કોઈએ કાંઈ પણ અર્પણ કરેલું હોય તો બીજાને
ક્યારેય ન આપવું. બીજું તેનું અપમાન

કે અવહેલના ન થવા દેવી. ~~આ~~ તેનું ~~અનુસંધાન~~
ફક્ત તેનું પરિણામ
અમૂલ્ય પ્રાપ્તિ અનુસંધાન પછી જ થાય છે.
અંતે તો દેવ નાં જ ભાગ આવે છે.

અહીં પ્રગટ થયેલાં દેવ ધન્વન્તરી નારાયણ ભગવાન પોતે જ છે. તેઓ આરોગ્ય અને અજરતા ~~પ્રદા~~ પ્રદાન કરવાના વિદ્યાનાં જાણકાર છે. અધિકૃત દેવ છે.

આવા દેવ ધન્વન્તરી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ માં અધિકારી ગણાતા છે.

~~ધન્વ~~ ધન્વન્તરી ->

ધન્વતરી.

ધન્વતરી, ભગવાન વિષ્ણુ નો અવતાર અને આરોગ્ય, ચિકિત્સા અને આયુર્વેદિક ઔષધિઓ નો દેવ ગણાય છે.

આયુર્વેદ એ જીવન અંગે નું વિજ્ઞાન છે.

~~ધન્વ~~ ધન્વતરી મંત્ર ખુબ શક્તિશાળી મંત્ર છે. તેનાં રોજંદા ઉપયોગ થી આરોગ્ય ની કોઈપણ સમસ્યા અને થયેલાં રોગો થી મુક્તિ મળે છે અને જીવન લંબાય છે. આ મંત્ર જાપ રોગી પોતે અથવા અન્ય તે રોગી માટે કરી શકે છે.

ધ્યાનમ્.
શંખ ચક્રં જલૌકાં દધદમૃતઘટં ચારુદોર્ભિશ્ચતુર્ભિઃ
સુક્ષ્મ સ્વચ્છાતિહૃદ્યાંશુક પરિવિલસન્મૌલિમમ્ભોજનેત્રમ્
કાલામ્ભોદોજ્જ્વલાંગં.

સમુદ્રમંથન અંતે શ્રી ધન્વન્તરી અમૃતકલશ સહિત પ્રગટ થયા હતા. કાશીનરેશ દીર્ઘતમસ ની પ્રાર્થનાથી તેમના પુત્ર રૂપે ધન્વંતરસે જન્મી કાશીનરેશ બન્યા. તેઓ એ પવિત્ર જીવન, ઉચ્ચ શિસ્તબદ્ધતાથી જીવ્યાં અનેક ઋષિઓ અને સંતો તેમનાં શિષ્ય બન્યા. જેમાં સુશ્રુત, પુષ્કલાવત ઉરભ, વૈતરણા મુખ્ય હતાં. તેઓ એ આપેલું જ્ઞાન અગ્નિપુરાણ તરીકે વિખ્યાત છે. એવું કહેવાય છે કે જે ધન્વન્તરિ ભગવાન ને પ્રાર્થના કરે છે તેઓ સર્વ રોગો થી મુક્ત થઈ જાય છે.

ધન્વન્તરિ ભગવાન ની જય હો.

B4B PAYMENTS
www.b4bpayments.com

३१.७.२५

ध्यानम्

शंख चक्रं जलौकां दधदमृतघटं चारुदोर्भिश्चतुर्भिः।
सूक्ष्मस्वच्छातिहृद्यांशुक परिविलसन्मौलिमम्भोजनेत्राम्।
कालाम्भोदोज्ज्वलाङ्गं कटितटविलसच्चारुपीताम्बराढ्यम्।
वन्दे धन्वन्तरिं तं निखिलगदवन प्रौढदावाग्निलीलम्॥

अच्युतानन्त गोविन्द विष्णो नारायणाऽमृत
रोगान्मे नाशयाऽशेषानाशु धन्वन्तरे हरे।
आरोग्यं दीर्घमायुष्यं बलं तेजो धियं श्रियं
स्वभक्तेभ्योऽनुगृह्णन्तं वन्दे धन्वन्तरिं हरिम्॥

~~धन्वन्तरिं~~

धन्वन्तरेरिमं श्लोकं भक्त्या पठन्ति ये।
अनारोग्यं न तेषां स्यात् सुखं जीवन्ति ते चिरम्॥

मंत्र

ओं नमो भगवते वासुदेवाय धन्वन्तरये अमृतकलश
हस्ताय वज्रजलौकहस्ताय सर्वभयविनाशाय
त्रैलोक्यनाथाय श्री महाविष्णवे स्वाहा।

गायत्री

ओं वासुदेवाय विद्महे सुधाहस्ताय धीमहि तन्नो
धन्वन्तरिः ~~प्र~~ प्रचोदयात्

तारकमंत्रम्

ओं धं धन्वन्तरये नमः।

पाठान्तर

ओं नमो भगवते महासुदर्शनाय वासुदेवाय
धन्वन्तरये अमृतकलशहस्ताय सर्वभयविनाशाय
सर्वरोगनिवारणाय ~~त्र~~ त्रैलोक्यपतये त्रैलोक्यनिधये
श्री महाविष्णुस्वरूप श्री धन्वन्तरीस्वरूप श्री श्री श्री
औषधचक्र ~~नारायण~~ नारायणाय स्वाहा।

(ખ-1

# જીવન - વ્યક્તિ - સમષ્ટિ

પરમ ચૈતન્ય જીવરૂપે આનંદમય કોશ માં વસે છે. તે પોતાના મૂળ સ્વરૂપ પર સ્ફુરણા શક્તિ વડે આવરણ ને જીવરૂપ બને છે. અન્ન વડે નિર્મિત થનાર કોશોનાં સમુહરૂપ શરીર ને અન્નમય કોશ કહે છે. જ્યારે આ અન્નમયશરીરરૂપ કોશ માં પ્રાણ અને ઉપપ્રાણ સંચારિત થાય છે તેને પ્રાણમય કોશ કહે છે. અન્નમય અને પ્રાણમય કોશો માં રહેનારું મન ચૌદ ઇન્દ્રીયો દ્વારા શબ્દ વગેરે વિષયચિંતન કરે છે ત્યારે તે મનોમય કોશ કહે છે. આ ત્રણેય અન્નમય, પ્રાણમય અને મનોમય કોશોથી સંયુક્ત થઈને જ્યારે બુદ્ધિ વડે ચિંતન થાય તે બુદ્ધિયુક્ત શરીર ને વિજ્ઞાનમય કોશ કહે છે. અને આ ચારેય, અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય કોશોની સાથે જીવાત્મા પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ ભૂલીને આનંદમય કોશ માં રહેલો છે.

પૂર્વનાં જન્મોની સુક્ષ્મ અધૂરી વાસનાએ બીજ રૂપે સંસ્કારીત થયેલા મનોમય કોષ માં સંગ્રહીત હોય છે. અને જીવન માં આવતાં સંયોગો માં અનુકુળતા થી રાગ અને આકર્ષણ અથવા દ્વેષ અથવા વિકર્ષણ અનુભવે છે જે હવે પછી નાં જન્મ નું કારણ બને છે. આમ કારણશરીર નાં બે ભાગ સમજી લેવા જોઈએ. એક ભાગ માં પુર્યાષ્ટક માં રહેલાં ( પાંચ ઇન્દ્રીયો મન, બુદ્ધિ, અહંકાર) પૂર્વ જન્મો ના વાસનાઓ ની બીજ રૂપે સંસ્કારો છે જે આ જીવન માં ધારણાઓ ના આકાર રૂપ રહેલાં છે. તે આ જીવન માં કાર્યરૂપે અમલ માં આવે છે. તે દરમ્યાન ઉભા થયેલાં સુખ, દુઃખ ગમો અણગમો. વગેરે સંવેદનો સુક્ષ્મ સ્મૃતિરૂપે કર્માશય કારણદેહ નો બીજા ભાગ માં સંગ્રહ થયા જ કરે છે. અને ભવિષ્યના જન્મ, યોનિ, વગેરેનું કારણ બને છે.

જીવન વ્યાપાર આખોય આમ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને ઇન્દ્રીય સમુહ માં પ્રાણ વડે ક્રિયાશીલ રહે છે. એટલે કે પ્રાણ જ એક ઉર્મિ છે તે ઇંધણ ની માફક વપરાયા કરતા હોય છે. ૧૦ પ્રાણ નાં ક્રિયાશીલતા વડે જીવન આગળ વધતું

(૧)

અભિલાષાનાં વિચારોજ પુનઃજન્મ માંગે છે.
તેને પૂરા કરવા જ પડશે, એટલાં જન્મ પણ
લેવા જ પડશે.

હોય છે. જીવનની અવસ્થાઓ, શિશુ, બાલ્ય, યુવાની
પ્રૌઢ અને વૃદ્ધાવસ્થા. સહુ માટે સર્વ સામાન્ય
છે. જેનો અંત મૃત્યુ દ્વારા આવે છે. તે પુનઃજન્મ
ની તક રૂપે સાચુ સમજી શકાય છે. આવું સર્વ
સામાન્ય જન જીવન ૮૦ થી ૧૦૦ વર્ષનું હોય
જો યોગ્ય આહાર અવસ્થાન ઉપરોક્ત અવસ્થાઓ
માં કોઈપણ કારણસર ન પામી જાય.

આમ જન્મ અને મૃત્યુ એ જીવન
નાં અભિન્ન બિંદુઓ છે. જન્મ થી જીવન શરૂ થતાં
મૃત્યુ વખતે ~~અંત~~ તેનો અંત આવે છે. આ
સમગ્ર જીવન દરમ્યાન, યોગ્ય આહાર રૂપે
અન્ન, શબ્દ અને પ્રાણ નો ઉપયોગ કરતાં
જીવતો રહે છે.

આથી આહારશુદ્ધિ, શબ્દ-વિચાર
શુદ્ધિ અને પ્રાણ શુદ્ધિ નું ખુબ જ મહત્વ છે.
આરોગ્ય ની પ્રાથમિક જરૂરીયાતો માં આહાર
શ્વસન દ્વારા શબ્દ-વિચાર- વડે કાર્યો કરે છે.
આહાર :- અન્ન એજ આહાર કહે છે. શિશુઓ
સ્તનપાન દ્વારા પોષણ મેળવે છે. ત્યારે પોષણ
સાથે માતાનો પ્રેમ અને હુંફ, અપાર લાગણીઓ
સાથે સંસ્કાર પણ મેળવે છે. આજ ના યુગમાં
માતાઓ અપુરતાં ~~સ~~ પયઃસ્ત્રાવ ને કારણે કે અન્ય કારણો-
-:સર ડબ્બાબંધ આહાર બહારથી ને પોષણ આપે છે.
અહીં શિશુ પોષણ ~~અ~~ પામે છે પરંતુ સંતોષ
તૃપ્તિ અને પ્રેમ-કરુણા થી કદાચ વંચીત રહી જાય
એમ બને. આવો અસંતોષ એને જીવન માં
અમુક કર્મો કરવા પ્રેરી પણ શકે છે.

બાળ અને કિશોર અવસ્થામાં
અન્ન બદલાય છે લેવાનાં પદાર્થ પણ બદલાય
છે. માતા અને પિતા તેને પ્રેમ થી બેસાડી ને
ભોજન લેતા શીખવે છે. અનુકરણ વડે બાળકો
સ્વયં આહાર લેતાં થાય છે. અહીંયા (કે આગારઉપર) આહાર નાં
બે ભેદ પડી શકે છે શાકાહાર અને માંસાહાર.

આ આહારભેદ સંસ્કારભેદનું કારણ હોઈ શકે છે.

પૂર્વકાળમાં લોકો પોતાનાં ઘરે ભોજન બનાવીને ગ્રહણ કરતાં. ભોજનવેળાએ અન્ય વ્યક્તિની હાજરી અને તેનાં દૃષ્ટિપાત માત્રથી આહાર દૂષિત થયાની સમજ આજનાં ડબ્બાબંધ પડીકાં અને ~~હૈ~~ રેસ્ટોરેંટ ભૂખ્યાવાળા, લારીવાળા પાસેથી આહાર ખરીદનારા અને ખાનારા, ખવડાવનારાની સમજણમાં ક્યાંય ન આવે. પરંતુ મન એવું મન જ કહે છે તો આજનાં અનારોગ્યમય સમાજે ફરી વિચારવું રહ્યું. આજનો માનવી પ્રદૂષિત આહાર, પાણી અને હવા વડે ગુજારો કરતાં આરોગ્ય ખોરવવા મજબૂર રહ્યો છે. તેમાં વળી રાસાયણિક દવાઓ, વિટામિન (સપ્લીમેન્ટ્સ) ની ગોળીઓ લેવાની આદતો વડે આરોગ્ય વિષે અનેક સમસ્યાઓ સર્જી છે.

પ્રાણ:- હવામાં ફેલાયેલાં પ્રદૂષણો વળી શ્વસન ક્રિયામાં ભયંકર સમસ્યાઓ સર્જે છે. ઔદ્યોગિકરણના પરિણામસ્વરૂપ સ્વચ્છ હવા દુર્લભ થતી જાય છે. આવાં સ્વચ્છ પાણી પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રત્યેકને ઉપલબ્ધ નથી. બેરફેશનલ જીવનશૈલીનાં અનેક દુષ્પરિણામો પ્રગટ્યાં છે. આ સમયે વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ કરવાની નિતાંત આવશ્યકતા ઉભી થઈ છે.

શબ્દ-વિચાર વ્યક્તિના જીવનમાં શબ્દોનું મહત્વ હંમેશા રહ્યું છે. વાણી વિચાર શબ્દો પર વ્યક્ત થાય છે. અહીં વાણીનો આશય વિચારોના આશય સંવાદમાં રંગ પૂરતાં હોય છે. વ્યર્થ વિચારો અને અસંબંધિત વાણી પ્રવાહ તંદુરસ્ત મન માટે અત્યંત ભયજનક બની ચૂક્યા છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિએ પોતાનાં વિચાર અને વાણીમાં સુધાર-પરિવર્તન માટે ખૂબ જ કામ કરવાની જરૂર છે. વાણીનું પ્રદૂષણ માણસોને જીવતાં જ મારી નાખે તે હદે વધતું જાય છે. સંચાર માધ્યમમાં માંથી ઓકાતી નકારાત્મકતાએ સમાજને ગુંગળાવી નાખ્યો છે. સબળ, સશક્ત સકારાત્મક વાણી-વિચાર વિશ્વ બને એ આજની

બાબત જરૂરીયાત છે.

વ્યક્તિ અને સમાજ નાં આરોગ્ય માટે સ્વચ્છ તાજા આહારો, મન, વાણી-વિચાર અને પાણી શુદ્ધ હોય, સ્વચ્છ હોય અને જીવન ઉર્જા પોષક હોય તે ખુબ જ જરૂરી છે. તંદુરસ્ત મન માટે આ તાજો આહારો ની પસંદગી ના પસંદગી, ગમો-અણગમો, આહાર નો પુરવઠો મેળવવાના આર્થિક ક્ષમતા ઉપર પણ આધારિત છે. ~~ઈલ જ~~ સમજવાના વિચારવા જેવા થઈ છે કે સંપન્ન વ્યક્તિઓ પણ દૂષિત આહાર લેવા, જીવનશૈલી ફેરવવાને ગંભીર બિમારી નોતરે છે.

પોષક સુપાચ્ય આહાર, સૂર્યપ્રકાશ તાજી હવા અને સકારાત્મક વાણી વિચાર, પુરતો વ્યાયામ, પર્યાપ્ત ઉંઘ અને આરામ, આરોગ્યની પ્રાથમિક આવશ્યકતાઓ છે. આ માંથી કોઈપણ પરિબળ ની કમી ને પરિણામે વ્યક્તિ ને આરોગ્ય માટે ગંભીર પડકારરૂપ સમસ્યાઓ બિમારીમય રૂપે વેઠવા પડે છે. જેના અસર તેનાં મન ઉપર પણ થતા હોય છે.

વ્યક્તિ એ જીવન માં આવશ્યક અને અનાવશ્યક બાબતો પર પુરતો વિચાર કરીને ખોટા દેખાડા કરવાની વૃત્તિ પર કાબુ રાખીને શાંત, આનંદમય, આરોગ્ય સહિત સંવાદિતા સ્થાપીને પોતાનાં જીવન નું, સમાજ નું ઘડતર કરવું જોઈએ.

અથર્વવેદ, કાંડ-11,
અંત માં ~~બ્રહ્મસૂત્ર~~ · અધ્યાય-2 સૂક્ત-4
જેનાં દેવતા પ્રાણ છે. તે કહે છે.

પ્રાણ શરીરમાંથી નીકળતાં જ્યારે મૃત્યુ થાય છે. પ્રાણ પાડ્યો જ્વર (તાવ) આદિ રોગરૂપ છે. ઇન્દ્રિયો પ્રાણ નું આરાધન કરે છે. સત્ય આચરણ વાર પ્રાણ [illegible] છે. પ્રાણ ના વૃત્તિ જ અપાન અને પ્રાણ છે. વિરાટ પ્રાણના બધા સેવા કરે છે. તેજ સૂર્ય, સોમ અને પ્રજાપતિ છે. જગદાધાર માતરિશ્વા વાયુ પ્રાણ છે.

તે ગર્ભસ્થ શિશુનું પોષણ કરે છે. વળી દ્વારા પ્રાણ જ રસોધાતુઓ, ધાતુ વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે. તમારા ઉપનિષદ્ અન્ન મનુષ્ય-દેવતા બને છે શરીરમાં વ્યાપ્ત પ્રાણ જીવ તરીકે ઓળખાય છે. પંચભૂતાત્મક દેહ પ્રાણવૃત્તિ દ્વારા જ ઉપર જાય છે. સંસારને પ્રાણવાન રાખવા માટે પ્રાણ પોતાનો અપાનરૂપ એક પગ ઉપાડતો નથી. પ્રાણ જ સચરાચરનો અધિપતિ છે. પ્રાણ પ્રમાદ, નિંદ્રા રહિત છે. તે સૂઈ જતો નથી. હે પ્રાણ અમારા પર ખૂબ કૃપા કરશો જ હે."

પ્રાણ જ મનોમય કોશનો શોધ પણ છે. (વાયુ, પ્રાણ, અગ્નિ, ઓજસ) એ વાયુરૂપ જ્યોતિ થઈ દિવ્યતાવાન અને તેજસ્વી બને છે. યજ્ઞમાં પ્રથમ આહુતિ 'પ્રાણાય સ્વાહા' મંત્ર વડે અપાય છે. નૈવેદ્યમાં પણ તેમાં મંત્રનો પ્રયોગ થાય છે. તેના વડે પ્રાણ સ્વયં તૃપ્ત થાય છે.

વૈશ્વાનર વિદ્યામાં પ્રથમ પ્રાણાય સ્વાહા વડે દેહમાં પ્રાણ સ્થાપિત કરાય છે. ત્યારબાદ વ્યાનાય સ્વાહા વડે કર્મેન્દ્રિય, અપાનાય સ્વાહા દ્વારા વાણી, સમાનાય સ્વાહા દ્વારા સમાનરૂપ પાણી અને ઉદાનાય સ્વાહા વડે ત્વચાને પ્રાણશક્તિ અર્પિત કરાય છે.

યદિદં કિંચ જગત્સર્વં પ્રાણ એજતિ નિઃસૃતમ્ (૨)

આ સંપૂર્ણ વિશ્વ એ પ્રાણરૂપ બ્રહ્મમાંથી જ નિઃસૃત (પ્રગટ થઈને) એમાં જ ગતિશીલ છે.

કઠોપનિષદ ની ત્રીજી વલ્લી નાં બીજા શ્લોક નો પ્રથમ પાદ આમ જણાવે છે. એ જ રીતે કેનોપનિષદ માં પ્રશ્ન પૂછે છે "કોના દ્વારા પ્રેરિત કરવામાં આવેલ આ મન પોતાના વિષયો સુધી પહોંચે છે? કોના દ્વારા નિયોજિત કરવામાં આવેલ આ શ્રેષ્ઠ પ્રાણ ચાલે છે?

પ્રાણ જ સમસ્ત પ્રાણીઓનું આયુષ્ય છે. તેનાં વડે જ આ બધાં પ્રાણીઓ માં જીવન ચાલે છે. જે પ્રાણ રૂપ બ્રહ્મની ઉપાસના કરે છે તે દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવે છે. (બ્રહ્માનંદ વલ્લી)

સ એષ વૈશ્વાનરો વિશ્વરૂપઃ પ્રાણોઽગ્નિરુદયતે।
તદેતદૃચાભ્યુક્તમ્ ।

એ સૂર્યદેવ જ વૈશ્વાનર અગ્નિરૂપ, વિશ્વરૂપ અને પ્રાણરૂપ બનીને પ્રગટ થાય છે.

ઉપનિષદ માં એક વાત આવે છે. તેમાં મહર્ષિ પિપ્પલાદને ભાર્ગવ પ્રશ્ન કરે છે. દેવતાઓ કેટલાં છે તેમાં પ્રકાશક કોણ? મહર્ષિએ જણાવ્યું કે આકાશ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી (પંચભૂત) તથા મન, વાણી, નેત્ર, કાન આ બધાં જ દેવતાએ કહ્યું અમે શ્રેષ્ઠ છીએ. તેમાંનાં પ્રાણે કહ્યું આપ મોહ છોડી દો. હું જ પોતાના પાંચ વિભાગો અવસ્થિત આ શરીરને આશ્રય આપી ધારણ કરું છું. પ્રાણની આ વાત પર દેવતાઓને વિશ્વાસ બેઠો નહીં. ત્યારે પ્રાણ ઉપર ઉઠીને બહાર નીકળવા સાથે જ વાણી, મન, શ્રોત્ર વગેરે શરીરની બહાર નીકળવા લાગ્યા. જ્યારે એ રોકાઈ ગયો તો ઉપરના ~~બધી~~ બહાર ઇન્દ્રિયો રોકાઈ ગઈ. આમ પ્રાણની શ્રેષ્ઠતા સાબિત થઈ.

હવે આ પ્રાણની ઉત્પત્તિ ક્યાંથી થાય છે? એ આ શરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે? કઈ રીતે શરીરની બહાર આવે છે અને કઈ રીતે

બહાર તથા અંદર નાં શરીરને ધારણ કરે છે?
સામાન્ય રીતે પ્રાણતત્વના અનુભવ મુશ્કેલ છે. તેના ઉત્પત્તિ અને નિયોજન નો ક્રમ અત્યંત જટિલ છે. મહર્ષિ કહે છે કે "આ પ્રાણ ની ઉત્પત્તિ આત્મામાંથી થાય છે. જેમ પડછાયો દેહધારી માં દેહ પર ઉત્પન્ન થાય છે તેજ રીતે પ્રાણ આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થઈને એમાં જ આશ્રિત છે. આ પ્રાણ મન નાં સંકલ્પ થી શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. મુખ્ય પ્રાણ પોતે જ મુખ અને નાક દ્વારા નીકળતાં ~~નીકળતાં~~ આંખો અને કાન માં સ્થાપિત થાય છે. તે ગુદા અને ઉપસ્થેન્દ્રિય માં અપાન વાયુ ને નિયુક્ત કરે છે. મધ્યભાગ માં સમાન વાયુ સ્થાપે છે તે અન્નને સમાનતાપૂર્વક પૂરા શરીર માં
૨૫૦ વિતરીત કરે છે.

આ પ્રાણરૂપ અગ્નિ થી સાત જ્વાળાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ મૂળ પ્રાણ પ્રત્યેક જીવંત પ્રાણીઓ (મનુષ્યો) માં હૃદયપ્રદેશ માં રહેલો છે. જ્યાં ૧૦૧ નાડીઓ છે. ~~[illegible]~~ જેમાં પ્રત્યેક ના ૧૦૦ શાખાઓ છે અને તે પ્રત્યેકના 72000 પ્રતિશાખાઓ છે. આ બધી નાડીઓ માં વ્યાન વાયુ સંચારિત થાય છે. આ બધામાં એક સુષુમ્ણા નાડી ઉર્ધ્વગામી છે. આદિત્ય (સૂર્ય) એ બહાર નો પ્રાણ છે જે ચક્ષુ-સંબંધી પ્રાણને અનુગ્રહીત કરે છે. પૃથ્વી તત્વ અપાન વાયુ ને આકર્ષિત કરે છે. આ બંને તત્વો નાં આકાશ માં સમાન વાયુ છે. સુષુમ્ણા વાટે ઉદાન વાયુ ઉર્ધ્વગતિ કરાવે છે.

| ક્ર | તત્વ | તન્માત્રા |
|---|---|---|
| | પૃથ્વી | ગંધ |
| | જળ | રસ |
| | આકાશ | શબ્દ |
| | વાયુ | સ્પર્શ |
| | તેજ (અગ્નિ) | રૂપ |

જ્ઞાનેન્દ્રિય

| | | |
|---|---|---|
| નેત્ર | દૃશ્ય, જોવું | |
| કાન | શબ્દ | સાંભળવું |
| ઘ્રાણ (નાક) | ગંધ | સૂંઘવું |
| જીભ | સ્વાદ (રસ) | |

(૯)

મનમાં જે ચલનશક્તિ છે તે પ્રકૃતિની છે, જ્યારે જ્ઞાનશક્તિ છે તે ચૈતન્યની છે. જે ચલન છે, તે અનિત્ય (Non Permanent) અને સતત પરિવર્તનશીલ છે. જ્યારે જ્ઞાન છે તે નિત્ય, સ્થિર, શાંત સદાય સ્વરૂપ છે અને પાછું વ્યાપક પણ છે.

ત્વચા - સ્પર્શ (પદાર્થ).
કર્મેન્દ્રીય
હાથ - કાર્ય
પગ - ગમન
ઉપસ્થ - પ્રજનન
ગુદા મળવિસર્જન.
મુખ - આહાર અને વાણી.
ઉપરાંત
મન - મનન
બુદ્ધિ - સમજવું, નિર્ણય કરવા
ચિત્ત - ચિંતન -
અહંકાર - હુંપણું, મારાપણું.

આમ મુખ્ય પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ મળીને 5 જ્ઞાનેન્દ્રીયો, કર્મેન્દ્રીયો અને અંતઃકરણ (4) માં પૂર્ણ થઈને શરીર ને ગતિ, જીવંત અને પ્રવૃત્તિમય બનાવે છે. પરમાત્માએ સૌ પ્રથમ પ્રાણનું સર્જન કર્યું જે પ્રથમ કલા કહે છે. પછી પ્રાણ (1) માંથી (2) શ્રદ્ધા, (3) આકાશ, (4) વાયુ, (5) જ્યોતિ, (6) જળ, (7) પૃથ્વી, (8) ઇન્દ્રીયો (9) મન અને (10) અન્ન સર્જયા. તેના પછી અન્ન વડે (11) વીર્ય, (12) તપ, (13) મંત્ર, (14) કર્મ (15) લોક અને (16) નામ એમ કુલ 16 કલાઓનાં રચના થઈ.

પ્રાણને અયાસ્ય તથા આંગિરસ પણ કહે છે તે તમામ અંગો નો સાર (રસ) હોય છે. જ્યારે શરીરનાં કોઈપણ અંગમાંથી પ્રાણ નિકળી જાય છે ત્યારે તે અંગ સુકાઈ જાય છે. તેનાં દ્વારા બધું ધારણ કરાયેલ હોવાથી એને 'ઉક્થ' કહે છે. વાક અર્થાત વાણી જ ગાથા (ગાન) છે. પ્રાણ જ ઉક્થ પણ છે અને ગાથા પણ. એટલે એને 'ઉદ્ગીથ' પણ કહે છે.

પ્રાણનાં વિષે એક આખ્યાયિકા એવી છે કે " ચૈકિતાનેય બ્રહ્મદત્તે સોમપાન કરતાં કહ્યું કે જો મે ~~[illegible]~~ મુખમાં નિવાસ

(છ) શાસ્ત્રમાં સૂર્ય → તેજ → પ્રાણ એમ પર્યાય ગણાવ્યા છે. પ્રાણમાં આત્મ ચૈતન્ય + તેજ + વાયુ અને વિદ્યુત નું સંયોજન હોય છે.

ફરનારા, અંગોનાં રસને, પ્રાણથી અલગ માનીને ઉદ્ગાન (ઉદગાયસાન) કર્યું હોયતો સોમદેવ મારૂં માથું પાડી નાખે.!"

તાત્પર્ય એ છે કે મુખ વાટે વાણી વાટે જે વ્યક્ત થાય છે તે જો પ્રાણોનાં સ્પંદન વાટે યુક્ત નથી, તો વ્યર્થ છે. રોગ માટે છે. માટે શરીરને બોલવામાં આવેલાં શબ્દો અનુભૂતિજન્ય પ્રાણો નો સંચારણ થવાના લીધે નિસ્તેજ બને છે- તે નિષ્પ્રભાવ એટલે કે પ્રભાવ ઉપજાવતાં નથી. જુઓ અસત્ય, અને મારો બોલવાખાતર બોલનારાઓ... સાવધાન! પ્રાણ અને વાક્ નો સંયોગ જીવન-(આત્મા) માં આવેલાં છે
જીવંત વ્યક્તિનાં ત્રણ અંગ હોય છે.

તે ત્રણ અંગ- મન, વાણી અને પ્રાણ છે. મન દ્વારા જ બધા કાર્યો થાય છે. જો મન બીજે હોય તો યોગ્ય રીતે જોવાનું કે સાંભળવાનું ~~થતું~~ બરાબર થતું નથી. દા.ત. વ્યક્તિ એમ કહેતા હોય છે કે મારું મન બીજે હતું એટલે બરાબર જોયું નહીં કે સાંભળ્યું નથી. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે વ્યક્તિ મન દ્વારા જ બધું જુએ છે અને સાંભળે છે. મન વડે જ કામ, સંકલ્પ, શ્રદ્ધા, સંશય અશ્રદ્ધા, ધારણા, લજ્જા, બુદ્ધિ, ભય અનુભવે છે. આથી વ્યક્તિનાં શરીર માં પાછળ પીઠ પર સ્પર્શ કરીએ તેનાં વિશે ખબર પડતી હોય છે.

તમામ શબ્દો એ વાક્શક્તિ-વાણી છે. જેના દ્વારા અભિપ્રાય આપી શકાય છે. સંવાદ કરી શકાય છે. જ્યારે શરીર માં રહેલાં પ્રાણ અને ઉપપ્રાણો દ્વારા (પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન અને સમાન ~~દ્વારા~~ આત્મનિર્ભરતા (શરીર માં રહેલાની શક્તિ) પ્રગટાવે છે.

મન, વાણી અને પ્રાણ એ જ ત્રણ લોક છે. વાક્ પૃથ્વીલોક છે (એટલે પૃથ્વી પર પ્રત્યેક કાર્યો વાણી દ્વારા સંપન્ન થાય છે.) મન અંતરિક્ષ લોક છે. જ્યારે પ્રાણ દ્યુ (~~સ્વ~~ સ્વર્ગ)લોક છે. એમ કહેવાય છે. તેઓ માંથી વાક્શક્તિ દેવતા, મન પિતૃગણ અને પ્રાણ

મનુષ્ય છે એમ પણ કહે છે. વાક્ માતા, મન પિતા અને પ્રાણ પ્રજા-સંતતિ રૂપ ગણાય છે.
મળેલું વાક્ શક્તિ છે જે જ્ઞાનસ્વરૂપ થઈને જીવની રક્ષા કરે છે. જે કાંઈપણ જાણવા યોગ્ય છે એ મનનુ સ્વરૂપ છે. વાસ્તવ માં મન જ જાણવા યોગ્ય છે. એ મન બનીને રક્ષણ કરે છે. હવે જે કાંઈ પણ જાણ્યા વગરનું છે તે પ્રાણસ્વરૂપ છે. કારણ કે તે છુપું રહી ને રક્ષણ કરે છે. વાક્ શક્તિ પૃથ્વી તથા અગ્નિ તત્વ રૂપ છે. દ્યુલોક એ મનના કાયા અને સૂર્ય તેનું જ્યોતિમાન સ્વરૂપ છે. જેટલો પરિમાણનુ મન છે એટલુ જ દ્યુલોક અને સૂર્ય છે. જ્યારે સૂર્ય અને અગ્નિ તત્વ વડે જ પ્રાણતત્વનો ઉદ્ભવ થયો છે. પ્રાણને જ શાસ્ત્ર માં ઈન્દ્ર, શત્રુહીન કહે છે. જળ એ પ્રાણનું શરીર અને ચંદ્ર તેનું જ્યોતિમાન સ્વરૂપ છે. બન્ને બરાબર માત્રા માં જ પ્રાણ માં હોય છે. જળ અને ચંદ્ર ના માધ્યમ થી આ પ્રાણ તત્વ તત્વધારા માં આવેશિત થાય છે આ દિવ્ય પ્રાણ છે. આથી સમસ્ત ઈન્દ્રીયો પ્રાણમય બની ગઈ

એક શ્લોક માં કહ્યું છે કે "આ આદિત્ય જે જ્યાંથી ઉગે છે ત્યાં જ અસ્ત થઈ જાય છે" એટલે કે આ સૂર્ય જરૂર પ્રાણથી જ ઉગે છે અને પ્રાણમાં જ અસ્ત થાય છે.

તેથી બધાએ એક જ વ્રત આચરવું જોઈએ. રેચક અને પુરક ક્રિયા કરીને પ્રાણાયામ કરો આથી મૃત્યુ સ્પર્શ નહીં કરી શકે એટલે કે જીવન પ્રાપ્ત થશે. પ્રાણ જ અમૃત સ્વરૂપ છે.

## પ્રાણતત્વ ના ઉપાસના

(પ્રાણ તત્વની ઉપાસના) ગાડાંશ કૌષીતકિ કહે છે. આ પ્રાણ જ બ્રહ્મ છે. આ પ્રાણનો દૂત મન જ છે. વાણી એમની રાણી, ચક્ષુ સંરક્ષક ગણાય છે. કર્ણેન્દ્રિય (દ્વારપાળ) સંદેશ સંભળાવનાર છે. એ સુપ્રસિદ્ધ પ્રાણરૂપ બ્રહ્મને માંગ્યા વગર જ આ સહુ ઇન્દ્રિયગણ (દેવો) ભેટ પ્રદાન કરે છે.

'પ્રાણના સંસર્ગથી જ મન અને ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓ સહજ રીતે થવા માંડે છે. (આ પ્રક્રિયા સ્વચાલિત હોવાથી એને માંગ્યા વગર આપનારી ભેટ કહેવાય છે. આ રીતે જે આ રહસ્યનો જાણકાર છે, એને યાચના કર્યા વગર જ સમસ્ત ચરાચર પ્રાણ ભેટ સમર્પિત કરે છે.

એ શ્રેષ્ઠ પ્રાણના ઉપાસક માટે આ ગૂઢ વ્રત એ છે કે એ કોઇનાથી ક્યારે કશું માંગે નહીં. પ્રાણની ઉપાસના કરનારે પણ લેવાનાં ન માંગવાનાં વ્રત ઉપર દ્રઢતાથી ટકી રહેવું જોઇએ.

'પ્રાણ એ જ બ્રહ્મ છે' એવું પ્રસિદ્ધ મહાત્મા પૈંગ્ય પણ કહે છે. તે બહાર ઇન્દ્રિયોને બહાર બાજુથી ચાલિત કરીને રહેલ છે. મન માં સાવધાન રહેવાથી જ આ ઇન્દ્રિયો કાર્યશીલ થવા સમર્થ થાય છે. એટલે મન ઇન્દ્રિયોથી અલગ છે. અને મનથી અલગ પ્રાણ છે. જે મનને બહાર બાજુથી ચાલિત કરી રહે છે. પ્રાણ જ મનને બાંધી રાખનાર છે એ વાત જાણીતી છે. પ્રાણ ન હોવાથી એટલા માટે બધાનાં કરતાં શ્રેષ્ઠ અને આંતરિક આત્મા હોવાથી પ્રાણનું બ્રહ્મ હોવું ઉચિત જ છે. એ પ્રાણસ્વરૂપ પરમાત્માને આ દેવો ઇન્દ્રિયગણ ન માંગવા છતાં ઉપહાર પ્રદાન કરે છે. આ રીતે એને જે જાણે છે. એ સાધક સમસ્ત જીવ તમામ ક્યારેય પણ યાચના ન કરે.

૪૧

પ્ર.૨ પ્રાણશક્તિની શુદ્ધતા અને સુક્ષ્મતા ને આધારે 7 વિભાગો (Grade).

Page No. 2 1

પ્રાણશક્તિ ની મદદ વગર આપણાં જીવન સ્તર પર કાંઈપણ શક્ય નથી. એટલે સ્થૂળ સૃષ્ટિમાં નિર્માણ, નિભાવ અને સંહાર બધામાં પ્રાણ નો ફાળો હોય છે. શાસ્ત્રોમાં સૂર્ય, તેજ અને પ્રાણ ને એકબીજાના પર્યાય બતાવ્યા છે. પ્રાણને પ્રાણબ્રહ્મ પણ કહેવામાં આવેલ છે. જેમ જડ, વાયુ, પ્રવાહી, ઇથર વગેરે પદાર્થ ના વિવિધ સ્વરૂપો છે તેમ પ્રાણ મા દ્રવ્ય, પ્રકાશ, વિદ્યુત અને વિસ્તાર નું સંયોજન હોય છે. વળી પ્રાણ માં જડ દ્રવ્ય સાથે ચૈતન્ય ના હોવાપણા થી અનંતાનંત શક્યતાઓ સર્જાય છે. આમ જીવદ્રવ્ય કે પ્રાણ ઉર્જાનું મૂળ સ્વરૂપ છે. જેનું ઉદ્‌ભવ જ બ્રહ્મ ચૈતન્ય છે આથી તેને પ્રાણબ્રહ્મ કહેવાય છે. ચિદ્‌આત્મા ની જ્ઞાનશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિ ના મૂળમાં પ્રાણશક્તિ છે. અને તે પ્રાણદેહ નો આભાસરૂપ છે. તે બન્ને દૂર થતા પડતા, ક્રિયાશક્તિ નબળી થાય છે.

પ્રાણશક્તિની શુદ્ધતા અને સ્થૂળ થી સુક્ષ્મતા ના આધારે 7 વિભાગો પડે છે.

1) સૃષ્ટિમાં અનેકવિધ જીવો અસ્તિત્વ ધરાવે છે તેમાં પૃથ્વીકાય થી આકાશ અને દ્યુલોક ના જીવો નો સમાવેશ થાય છે. પ્રથમ ગ્રેડ ના પ્રાણ અતિશય સ્થૂળ હોય છે એટલે તે સ્થિરતા ધરાવવામાં મદદરૂપ હોય છે. દા.ત. પથ્થર, કાંકરા Pebbles, ટેકરીઓ hills, પર્વતો Mountains વગેરે અહીં શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ ખૂબ ખૂબ લાંબા હોય છે. વચ્ચેનો સમયગાળો પણ અતિ લાંબો હોય છે. બે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ ના વચ્ચે દિવસો, મહિના, વર્ષો નું અંતર હોય છે. આ કોટિ ના જીવોને હું છું નું ભાન નહિવત હોય છે. પરંતુ સંસાર માં કુદરત ના ટકાવ [illegible] વગેરે માં તેઓનું અસ્તિત્વ ઉપયોગી યોગદાન આપે છે. પર્વતો જ નદીઓ નું ઉદ્‌ગમ સ્થાન હોય છે. તેઓ પણ આયુષ્યકાળ પૂરું થતાં, મૃત્યુ પામે છે નામશેષ થઇ જાય છે. ઇરોઝન અને રોડ ના બાંધકામ થી તેમને વારંવાર ક્ષતિ, હાનિ પહોંચે છે. લોકો સુરંગ ચાંપીને વિસ્ફોટો કરી પર્વતમાળાઓ તોડે છે. માનવલોભ ને કોઈ થોભ ખરો ? ત કુદરતી પરિબળો, [illegible] પવન, પાણી, હિમ, વરસાદ અને વિદ્યુતપ્રપાત ઉપરાંત

પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ તેમનાં જીવનકાળ દરમ્યાન ની પ્રવૃતિઓ દા.ત. જમીન ખોદવા, પથ્થર ગબડાવવા, મળમૂત્ર વિસર્જન વડે થનારી રાસાયણિક ક્રિયાઓ ના પરિણામ સ્વરૂપ તેમનાં આવા જીવન નો અંત આવે છે. પરંતુ આ પ્રકારનાં જીવો વિચાર, ભોગવટો, વિહારનો ક્રમ પૂરા કરીને ઉત્ક્રાંતિ માં આગળ જાય છે. આ યોનિ મોટાભાગે ~~આત્મ~~ અન્ય જીવોનાં આશ્રય અને ભોગ (ખોરાક) માટે આધારિત હોય છે.

૨ II grade ના પ્રાણ મોટાભાગે જળ માં દ્રવીભૂત થયેલા હોય છે પહાડો પથ્થર પાણી ઝરણાં, હિમ બની ને વહે, હિમશિલાઓ ઓગળીને આવા ઝરણાં, નદીઓ સર્જે. ત્યારે તેનાં વહેણ દરમ્યાન દરિયા માંના ખનીજ અને વૃક્ષો, વનસ્પતિઓ માંના ઔષધિય ગુણો મેળવે અને પરિણામ જળ માં ઔષધિય પોષક અને રાસાયણિક તત્વ થી પ્રભાવિત બનતું જાય છે. તેનાં પર પડતો સૂર્યપ્રકાશ અને હવાનાં વિવિધ સ્તરો વડે તેનાર જીવન ને આધારરૂપ બનવા નાર ક્ષમતા ખૂબ જ ઉપયોગી જ જણાય છે. આવા જળનાં ઉપયોગ થી અન્ય તમામ જીવો ને જીવન-રસ, રસાયણો પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ બુંદ એક જીવ યોનિ. જેમાં અસંખ્ય જલચર જીવો, જળચરો વસે છે. છે.ને અદ્ભૂત! અન્ય જનાવરો, પશુઓ અને માનવો પણ તેના આધારે જ જીવે છે. તેઓનાં શરીરમાં વહેતાં પોષક પ્રવાહીઓ પોષણ અને ઉત્સર્જન માટે અતિ ઉપયોગી બને છે તેનું કારણ જળ માં રહેલો II grade of પ્રાણ છે. વનસ્પતિ જગતનાં તમામ સભ્યો, છોડ ઝાડ, વેલો વગેરે, ખેતરો માં પાકતાં દાણાઓ વગેરે ની જીવન યાત્રા માં તેમનાં જીવનમાં પ્રકાશ સંશ્લેષણ ક્રિયા દ્વારા શોષાતું જળ અને તેનાં દ્વારા મેળવેલ પ્રાણ વડે તેઓ જીવન પામે છે અને અન્ય નાં જીવન માટે આધારરૂપ બને છે. જો જળ માં પ્રાણતત્વ નો અભાવ હોય, ઉણપ હોય કે ન હોય તો વનસ્પતિ, વૃક્ષો, પ્રાણીઓ વગેરે મૃત્યુ પામે છે.

આમ જલ સૃષ્ટિનું જીવન છે પરંતુ પ્રાણીઓ અને
બાકી બધા મનુષ્યો જ જંગલમાં જ જીવનને સમાપ્ત કરે છે.
દા.ત. ખેતરો કૂવે અને ઝાડ વનસ્પતિ નાશ પામ્યા, તેમ
મનુષ્ય પોતાના લોભને ખાતર લાભનું નામ આપીને
નદીઓ પ્રદૂષિત કરી, જંગલો ઉજાડ્યા. તેમની વિનાશક
પ્રવૃત્તિઓથી Global warming જેવી તકલીફોમાં
સંડોવણી આપે છે. આમ II quadrant નો પ્રાણ માં
ઉભા થયેલા પ્રદૂષણ અને લોભના પરિણામો વધુ
મનુષ્યોના જીવન આધાર ઉપર અવળી દાખલ અસરો
ઉપજાવીને માનવજીવનના આકાર અંત, અથવા અવયવો
માં ગરબડ, વિસંગતતા લાવીને જીવનને દયનીય અશક્ય
બનાવે છે. II quadrant નો પ્રાણ માં હું છું ઉપરાંત સમૃદ્ધિઓ
નો ભંડાર હોય છે. દા. પ્રાણના એકઠા કરીને તેમ
સમગ્ર સૃષ્ટિ નિર્માણ, પાલન અને સંહારના માલિક
મેળવી શકો છો. આ II quadrant નો પ્રાણ વાસ્તવ
માં બહુમૂલ્ય છે અને સમસ્ત પ્રાણીઓના જીવનના
આધારરૂપ છે.

3 III quadrant પ્રાણશક્તિ :- પ્રત્યેક જીવંત માનવ
અને માનવેતર પ્રાણીઓ તેમના શ્વસનક્રિયા
દ્વારા જે હવા લે છે, તેમાંથી તેઓ આ III quadrant
નો પ્રાણ મેળવે છે. આમ અભાનપણે લેવાતો જેવો
બધા શ્વસનમાં લે હોય છે. આ વાતાવરણ પ્રાણ છે,
તેમાં વાયુરૂપે પ્રાણશક્તિ જીવંત વ્યક્તિના શરીરમાં
જઈને તેના કાર્યો કરવા માટેનું ઇંધણ પૂરું પાડે છે.
તે રૂપરૂપે હૃદય માં ઓક્સિજન ને રક્ત કણો વડે
શરીરના પ્રત્યેક અંગના પ્રત્યેક કોષ માં વહેંચાયેલો
હોય છે. આમ આ પ્રાણવાયુ, પ્રાણશક્તિ દ્વારા
સક્રિય થવાથી શારીરિક શરીર આરોગ્યમય
અને ઉર્જાવાન રહેવું હોય છે. આ જ ગુરુચાવી
છે ચિકિત્સા માટે અને આરોગ્યના વિકાસ માટે.
જો પ્રાણવાયુને શુદ્ધ અને સક્રિય રાખવામાં
આવે તો બિમારીઓના ખતરો ટાળીને જીવન
ઉત્કૃષ્ટ રીતે જીવી શકાય છે. આ III quadrant

પ્રાણ માં ઉર્જા સ્મૃતિ, ઉપરાંત સુક્ષ્મ બુદ્ધિ તત્વ રહેલું હોય છે. દેહ માં મનુષ્ય જે પ્રાણ શ્વાસ માં લે છે તે તેમાં મન-બુદ્ધિ ના કાર્યો માં સહાયભૂત થાય તેવા ગુણો હોય છે. તદઉપરાંત તે વિકાસના આગળના સ્તરે મનુષ્યને લઇ જઇ શકે તેવા ગુણવત્તા વાળો હોય છે. મનુષ્યના મણકાપણાના ફિતાજો તેનું કુંડુ તત્વ વિસ્તારે છે. પરંતુ આ પ્રાણના સંચાલન માં બાધા, અવરોધ અવ્યવસ્થા આવે ત્યારે તેનો પ્રાણદેહ અલગ પડી જઇ તે મૃત્યુ પામે છે.

4 IV quadrant પ્રાણશક્તિ : આદર્શ કે સંસ્કૃતિના ઉચ્ચ વિકાસ માટે પાયાના જરૂરિયાત છે. અધ્યાત્મ ના અભ્યાસ અહીંથી શરૂ થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ યમ નિયમ, સંયમ નું પાલન શરૂ કરે છે તેની સાથે સાથે જ્યારે જ્યારે શ્વાસ સભાનતાપૂર્વક લેવાય છે. ત્યારે વ્યક્તિ ના જીવન માં આધ્યાત્મિક ક્રાંતિ સર્જાય છે. તેનાં સભાનતાપૂર્વક લેવાતાં પ્રાણના સ્પંદનો તેની ચૂકી મૂલાધાર પર શરૂ કરીને (a) સહસ્ત્રાર, બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચવા માં શરૂ થાય છે. તેની સાથે જ શંકુનાડી ઇડા અને તારાનાડી પિંગલા ને સ્વચ્છ કરીને સમતોલ બનાવે છે. ત્યારે મૂલાધાર માં કુંડલિની અગ્નિ તત્વ નાં સહાય વડે જાગૃત થાય છે. તેનું મુખ સુષુમ્ણા ના મૂળ પર ચાર ફૂટતાં જ તે તેજરૂપ બની ~~ચક્રભેદન~~ ચક્રશોધન-ભેદન કરીને સહસ્ત્રાર તરફ ગતિમાન થાય છે. 3rd quadrant ના પ્રાણ લેતાં ઓકસીજન લેવલ વધે ત્યાં આવે, નબળાઇ આવી જાય, માંદા પડી જાય પરંતુ 4th quadrant ના પ્રાણશક્તિ ઉમેરવું માં વ્યાપતાં જ રોગો, નબળાઇઓ દૂર થઇ જાય છે. તેના તબિયત અફલાતૂન થવા માંડે છે. દિમાગ એકદમ શાંત થવા માંડે છે. ચિત્ત ના ભાગદોડ ઓછી થઇને સ્થિર થવા માંડે છે. તેનાં શ્વાસ પ્રશ્વાસ જે 3rd quadrant માં 15 થી 25 પ્રતિ મિનિટ માં બદલે 12 થવા માંડે છે. હૃદય ધબકારા જે 80 - 180 વચ્ચે ગુંચાતું હોય તે

(a) સ્વાધિષ્ઠાન મણિપુર અનાહત વિશુદ્ધિ આજ્ઞા અને

સ્થિર થઈ ૭૦-૧૨૦ શ્વાસ તેનાં હૃદયનાં ધબકારા 72 થી ૮૦ હોય તે ૬૦ પ્રતિ મિનિટ પર મોટાભાગે થાય છે. આવા અનેક એલોપેથિક માપદંડો માં ~~તે વધુ~~ ધરખમ સુધારા આવે છે. ચિત્ત માં પ્રસન્નતા, ડોપામાઇન, સેરોટોનિન વગેરે માં સ્થાયિ નિયમિત રીતે વધતાં જાય અને અંતઃસ્ત્રાવો વધે, નિયમિત થઇ વધુ સારી ગુણવત્તાવાળા થાય છે. વ્યક્તિ હવે વિધાયક બનવા માંડે છે. તેનાં આરોગ્ય, આચાર વિચાર, અને ઉચ્ચાર માં હકારાત્મક સુધારા આવે છે. તેનું નિરીક્ષણ, પરીક્ષણ સમાનપણે થાય છે. ચોક્કસતા વધતી જાય છે. વ્યક્તિની એકંદર આરોગ્ય માં દેખાતો ફર્ક વર્તાય છે. આવા વ્યક્તિ માં આંતરિક અને સાંસારિક ગુણ-કૌશલ્ય માં વૃદ્ધિ નું ચક્ર શરૂ થાય છે. (4)

આના પાયા માં પ્રાણાયામ કે સમાનતા થી મળતાં લાભ હોય છે. તેનું ફળ શું? આરોગ્યમ, ઐશ્વર્યમ, (વધુ કુશળતાથી ઓછા સમય માં ઓછી મહેનતે વધુ કૌશલ્યપૂર્ણ કામ કરવાની ક્ષમતા વડે થતો આર્થિક લાભ) અને શાંતુબુદ્ધિ નો વિકાસ થાય છે. તે જાણે જાણે કે પરાયા જેવો નથી, સમદર્શી બની તે પ્રમાણે વર્તે છે. શ્રીમદ ભગવદ ગીતા માં વર્ણવેલ દૈવ સંપત્તિ ને અપનાવે છે. શાંત, ધીર, મિતભાષી અને નિખાલસ બનતો જાય છે. સહસ્ત્રાર ચક્ર માં બ્રહ્મ પોતે દિવ્ય અદ્‌ભુત અમૃત રસ, દિવ્ય અદ્‌ભુત તેજ અને દિવ્ય અદ્‌ભુત પ્રકાશનું રૂપે ગુપ્ત હોય છે તે સાધના દરમ્યાન આંદોલિત થઈ ને ખુબ ધૂમસડાવાળા પ્રગટ થવા માંડે છે. તેનાં ચહેરા પર તેજ સ્વરતા આવે છે. આવો વ્યક્તિ 4th grade માં પ્રાણ-શક્તિ ને પ્રાપ્ત કરી લેતાં તેનાં આરોગ્ય માં ઓછા ઉતાર, ચઢાવ સહન કરવાથી સબળ, સશક્ત, શાંત, આનંદિ પ્રમાણિક કર્તુત્વશાળ અને સ્વતંત્ર થતો જાય છે.

5 Vth grade પ્રાણશક્તિ :- જ્યારે વ્યક્તિ સાધનામાં નિયમ થી બેસવાનું શરૂ કરે ત્યારથી સામાન્ય રીતે ૬ થી ૧૨ મહિના માં તેના પાંચે કોષો માં પરિવર્તન થઈ જતાં V grade નો પ્રાણ શરૂ થઈ શકે છે. સાધક નું શરીર આ પછી અદ્‌ભુત રીતે તેજસ્વી

(૮)

આધુનિક વિજ્ઞાન અહીં સમાપ્ત થઈ જાય છે. તેનાથી આગળનું બધું કાળમાં વિજ્ઞાન નહીં કાળના ક્રમના ઉપરવટ છે.

હવે મૂળ ગુહ્ય વિજ્ઞાન શરૂ થાય છે.

તંદુરસ્ત અને સબળ બની જાય છે. 5th ચક્રની
ના પ્રાણમાં અગ્નિતત્વનું તેજરૂપમાં પરિવર્તન
થાય છે. આવા તેજનાં પ્રભાવથી, અગ્નિતત્વ
પ્રદીપ્ત થવાના પરિણામે તેના શરીરના, મનનાં
ઊંડાણમાં રહેલાં સૂક્ષ્મ વિકારો, વાસનાસમૂહો સળગી
જાય છે. સાધક તે રૂપે જીવનમાં વૈરાગ્ય વધવા
માં શરૂ થાય છે. તે એકાંતવાસ સેવન શરૂ કરે છે.
તેનાં જીવનનો ઝોક માત્ર ભિક્તસંધાન પર આવી
જાય છે. સાધકનાં મળમૂત્ર વગેરેની માત્રા ઓછી
થતી જાય છે. તેના શરીરમાં વિશિષ્ટ સુગંધનો
અનુભવ શરૂ થાય છે. તેની સાથે એક અપાર્થિવ
શાંતિ, નિરાંત અને કરુણામય વિશ્વાસનું દિવ્ય
વાતાવરણ તેની ફરતે દિવ્ય તેજોવલયરૂપે સર્જાય
છે. જેનો અન્ય લોકો પર પ્રભાવ પડવાનો શરૂ થાય છે.

આ સાધકનાં પ્રત્યેક શ્વાસ જે હવે
12 શ્વાસ પ્રતિ મિનિટ થી ઘટવાનાં શરૂ થાય છે
અને બે શ્વાસ વચ્ચેનો ગાળો 3 મિનિટ સુધી પણ
વધુ થાય છે. અગ્નિતત્વનાં સંયોજનથી તેનાં
પ્રાણો ઉચ્ચ જ્વલનાંક વાળા (High octaine Fuel)
થવાથી તેની શક્તિ અતિશય વધી જાય છે. તે
ભૂખ લાગે અથવા ઠંડુ પડવા લાગે છતાં તેને કોઈ
ખરાબ અસર આવતી નથી. ઝેરી જંતુઓ, જાનવર
ઝેરી ઉપદ્રવી મનુષ્યો તેને ડરાવતાં નથી, કે નુકસાન
કરી શકતાં નથી. તેના સાધના વધતા પડે છે.
તેનાં આનંદ, ઉલ્લાસ અને આરોગ્ય દિવસે દિવસે
વધતાં જાય છે.

'દેવ જેવો માણસ' એમ સામાન્ય
જનમાનસમાં સ્થાપિત થાય છે. પંચમહાભૂત તત્વો
પર તેની પ્રભુતા ર-ચમત્કાર જેવાં તેના શરીરી
માધ્યમથી અન્ય સાધકોની સાધનામાં બળ પુરાય
છે. સમાજ ઉપયોગી કોઈપણ તે કરતાં ન દેખાવા
છતાં તેના શરીરમાંથી વિકારો દૂર જાય, કુદરતી
આફતો દૂર થઈ જાય, ટળી જાય. આવા વ્યક્તિ

અવસ્થામાં સ્થાપિત થઈ જાય છે. તેનું પ્રભુત્વ પ્રગટે છે.
અહીં કેવળ કુંભક દશામાં દિવસો સુધી થયા કરે છે.
આ સંસાર માં હવે તેને કશું જ અભાવ નથી પરંતુ
ઈચ્છામાત્ર ન હોવાથી સંપૂર્ણ વિતરાગ-વિતદ્વેષ
હોય છે. તે શુદ્ધ બુદ્ધ છે. તે મૂર્તિમૂર્ત, ગુરુમૂર્તિ
જ્ઞાન સ્વરૂપ હોય છે. તેનો પ્રકાશ અને અહંકાર નો
5th ગુણસ્થાનનાં અંતે લય થઈ જવાથી તેને સ્વયંજ્યોતિ
પ્રગટે છે. નિરંતર, સંમુખ, અસંખ્ય જ્યોત, સોનેરી
રૂપેરી દુમમાં કણો નું દર્શન કરવાથી વિજ્ઞાન હવે
સંપૂર્ણ થાય છે. તે સ્વયંજ્યોતિ માં તદ્રૂપ, તદાકાર
હોય છે.

આજ દેહધારી પરમાત્મા છે તેઓ સર્વ સિદ્ધિઓ
શક્તિઓ ના સ્વામી પરંતુ શાંત, નમ્ર ઉદાર અને
કેવળજ્ઞાનસ્વરૂપ જ હોય છે. આમ 7th ગુણસ્થાનકનો
પ્રકાશ પ્રગટ કરી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરનાર સદેહમુક્ત
સ્વતંત્ર, જીવનમુક્ત હોય છે. આવા દેહધારી પરમાત્મા
અતિ અતિ દુર્લભ કોઈક કાળે કોઈક જ હોય છે.
તેઓને અમારા સદાય વંદન:-

- - - - -

૨
(5)

હદ — બેહદ — અનહદ

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|
| પંચવિષયો નામ, રૂપ ઇન્દ્રિયો રાગ દ્વેષ બહિરવૃત્તિઓ. | ← શબ્દ જડ | ભક્તિ | જુદો | — ચેતન |
| | શ્રવણ મનન નિદિધ્યાસન | દિવ્ય. | એકરૂપ થવા | — |
| | મધુરસ જ્યોતિ સ્પર્શ નાદ, ધ્વનિ | ૐ | omરૂપ | |
| | પડે | કદાચ | ના પડે. | |
| ભય | ઓછો/નડતર. | — | — | — |
| | લક્ષ્યો.? | પાકા | પરમ | — |
| જન્મ-મરણ | હા/મોટેભાગે મનુષ્ય. | હા/મનુષ્ય | ના | ના. |
| | ચિનગારી | ભડકો | તેજ | પરમતેજસ્વી. |
| અજ્ઞાન/આવરણ. | જાડો | ઓછું | નષ્ટ | જ્ઞાનરૂપ |
| લિંગશરીર કારણ ॥ | જાડો | કાચું | નષ્ટ | દેહાતીત, ભાવાતીત ગુણાતીત |
| | જાડો | પ્રયત્નશીલ | દર્શન | તદ્રૂપ |
| ભ્રાંતિ | ભ્રાંત/દર્શન ઓછા | દર્શન | તદાકાર | તદ્રૂપ |
| ભૂમિકા. | 2,3 | 4 5 | 6 | 7 |
| | | ઋતંભરા | | અનંતજ્ઞાન |
| અજ્ઞાન. | મધુવિદ્યા ——→ | | | |
| કાળને વશ | હા | હા | ના | ના |
| | પવન+રસશક્તિ | પ્રક્રિયા | પ્રગટીકરણ | પૂર્ણતા |
| નામ, રૂપ આકાર | ઓછો મોહ | કારણ | નિર્મોહ. | ॥ |

પ્રાણશક્તિનો ગ્રેડ, અસરો.

~~3 4 5 6 7~~

| બાબતો | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|
| | વિચારોનાં ટોળાં | થોડા વિચાર | એક વિચાર | ક્ષણાત્મક નિર્વિચાર | પૂર્ણતાના ઉંબરા |
| શ્વાસ | 15-25 | 12 | ~~20~~ 10 | 1 | ~~વિ~~ક્વચિત |
| આકાર | સામાન્ય વધુ | ઓછો | નહિવત | ક્યારેક | આપવો પડે |
| સ્થિતિ | જાગૃતિ સ્વપ્ન સુષુપ્તિ | જાગૃત સ્વપ્ન સુષુપ્ત તુર્યાનો સ્પર્શ | તુર્યા | તુર્યાતીત | ઉંબરા. કોઈ સમયે કોઈ જગ્યાએ કોઈ રૂપમાં લોભ ક્રોધ મોહ નથી. ધ્યાનરૂપ |
| વિચારો | વિચારોમાં તન્મય | સાક્ષી ભાવ | સાક્ષીરૂપ | કેવળ જુએ | |
| | દેહભાન | દેહભાન ઓછું | દેહભાન અલ્પ | હું દેહ નથી | હું બ્રહ્મ છું |
| દ્રષ્ટિ | બધું જુએ કોઈ ન સમજે | રમત જુએ | રમતમાં ચાલે | રમતનો અંત | નિર્મળ અસંગ નિર્લેપ કેવળ પ્રકાશ |
| જ્ઞાન ની સ્થિતિ | નર્યું અજ્ઞાન | મહિમા વિશે જાણે | મહિમા સમજે | મહિમા રૂપ | તદ્રૂપ |
| પાંચ ક્લેશ<br>પાંચ ભ્રાંતિ<br>સાત પ્રભાવ<br>3 ગુણો<br>3 વિકાર<br>3 દોષ<br>3 તાપ. | ગુંચાયેલો દુઃખી. | જુએ સમજે | ત્યાગ થાય | મુક્તિ | શાંત વિમુક્ત |

P.T.O

# ચક્ર

ચક્ર શબ્દનું ઉદ્ગમ સંસ્કૃતભાષામાં છે. તેનો અર્થ થાય છે, પૈડું અથવા ગોળાકાર પાવરની તકતી. આ ચક્રો ઉર્જા નિયમન કેન્દ્રો છે કે પ્રાણદેહ માં આવેલાં છે. તેનું ચોક્કસ સ્થાન જાણવા માટે શારીરિક શરીર માં તેનાં સંબંધિત સ્થાનો પર તે રહેલાં છે. (પ્રાણદેહમાં) તેમ સમજવું માનવ દેહ માં કુલ 114 ચક્રો આવેલાં છે. જેમાં માત્ર 2 માનવદેહની બહાર છે જ્યારે બાકીનાં તેનાં ઉર્જાદેહ માં વિદ્યમાન હોય છે. નાના મોટા થઈને કુલ 108 ચક્રો અગત્યનાં છે જેમાંથી 7 ચક્રો સૌથી અગત્યનાં ગણાય છે. આ ઉર્જા કેન્દ્રો દ્વારા સમગ્ર શરીર માં પ્રાણ સંચરણ, નિયંત્રિત રીતે થાય છે. જો કે ચક્રો ને ગોળાકાર માનવા માં આવે છે પરંતુ સઘન અવલોકન વડે તેનો ત્રિકોણઆકાર સ્પષ્ટ થાય છે.

શાસ્ત્રો માં સ્પંદન વિશેની એક ધારણા છે. પ્રત્યેક ચક્ર નો એક ચોક્કસ સ્પંદન સ્વર હોય છે જેના આંદોલનો વડે ચક્રને સક્રિય, જાગૃત કરી શકાય છે. જેને ચક્ર ના સારરૂપ (essence) તેના સ્પંદન અને સંબંધિત સ્વર હોય છે. તેને બીજ મંત્ર પણ કહે છે મંત્ર ઉચ્ચારણ વડે ચક્રો ને આંદોલન પહોંચતાં તે ખૂલવાનાં શરૂ થાય છે. આ માટે ક્રિસ્ટલ અથવા ધાતુનાં વાસણ અથવા ટ્યુનિંગ ફોર્ક (ચિપિયા)નો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.

વ્યક્તિ ને એવું લાગે કે આ ભૌતિક જગત માં એ એકલો છે, નિરાશ છે, હતાશા વ્યાપી છે અથવા આત્મવિશ્વાસ ની ઉણપ છે. કોઈ ને એમ પણ લાગે કે તે આ જગતનો જ નથી, અથવા નકામો છે, તે પોતાનો ક્રોધ અથવા ભય ને નિયંત્રિત રાખી શકતો નથી. કોઈ ને એમ પણ લાગે કે અતિ ઉત્સાહી કે સ્વચ્છંદતા છે. અથવા પ્રેમ નાં આવેગ માં તેનાં મિત્રો ને દુઃખ આપે છે. જો કોઈ શારીરિક રોગ હોય આવી કોઈ પણ બાબતો

જેને પેટા હોય તે દર્શાવે છે કે તેના અમુક ચક્રો બંધ છે, મંદ છે અથવા વધુ પડતાં સક્રિય છે. ઉર્જા ને સંતુલિત કરવા માટે આ સાત ચક્રો નું મહત્વ અને અસરો સમજવી આવશ્યક છે. જો કોઇ ચક્ર વધુ પડતું સક્રિય હોય તો તેને બંધ કરવાનાં બદલે કે અંશત: મંદ કરવાને બદલે અન્ય ચક્રો ને સક્રિય બનાવવાથી પણ ઉર્જા સંતુલન કરી શકાય. જો તમામ ચક્રો ખુલ્લા અને સક્રિય હોય તો પણ ઉર્જા સંતુલન જળવાય છે. (a)

1 મૂલાધાર ચક્ર :-

આ ચક્ર ને આધારચક્ર પણ કહે છે. પ્રત્યેક દેહધારી માં મૂલાધાર ચક્ર અંશત: સક્રિય હોય છે. મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિ નું મૂલાધાર બંધ થઇ જાય છે અને તેમાં કોઇ સ્પંદન જણાતું નથી. આ ચક્રનો રંગ લાલ હોય છે. તેને 4 પાંખડીઓ હોય છે. અહીં માં કુંડલિની શક્તિ સુષુપ્ત અવસ્થા માં 3.5 આંટા મારીને સુતેલા હોય છે. જેનો રંગ નવા પાંદડા જેવો હોય છે. લાલ/ગુલાબી કેન્દ્ર માં સ્વયંભુ શિવ અને પરમેશ્વરી નો નિવાસ છે.

મૂલાધાર ચક્ર ઊર્જાવત્તા, સ્થિરતા, સલામતી શક્તિ (બળ) સર્જનશક્તિ, આરોગ્ય, જ્ઞાન, લાગણી, આશીર્વાદ સાથે સંયોજિત હોય છે. તે ઉત્સર્જન અવયવો સાથે જોડાયેલું છે. મૂલાધાર ચક્ર માં પશુ સામ્રાજ્ય નું માનવ જગત સાથે સંયોજન થાય છે. આ ચક્ર માં ચૈતન્ય વસે છે અને પૂર્વજન્મોની કર્મો અને સ્મૃતિ પણ હોય છે. કુંડલિની ના ત્રણ આંટા સત્વ, રજસ, તમસ ગુણો ના ઉપસ્થિતિ અને અડધો આંટો વિકૃતિ દર્શાવે છે.

આ ચક્ર દ્વારા જાગૃતિ નો અનુભવ થાય છે અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓ માં પહોંચીવળવાની ક્ષમતા આવે છે. જો આ ચક્ર પુરતું સક્રિય હોય તો વ્યક્તિ સંતુલિત, સમજદાર અને સલામતી અનુભવે છે. તે કારણ વગર અન્ય ને ખલેલ કરતો નથી તેમજ

(a) પ્રત્યેક ચક્રનો એક બિન્દુ, કમર, સ્વર, બીજમંત્ર તત્વ, દેવ કે દેવતા અને સંકળાયેલાં શારીરિક અવયવો હોય છે. તે ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિમાં અમુક ચોક્કસ ગુણો પ્રગટે છે. (b)

b. 1) પૃથ્વી ~~તત્વ~~ લોક નો ભાગ પગનાં અંગુઠાથી ઘૂંટી સુધી છે.
2) ઘૂંટીથી ઘૂંટણ સુધી વનસ્પતિ જગત છે.
3) ઘૂંટણથી થાપા સુધી પ્રાણી જગત છે.
4) કરોડરજ્જુ વાળો ધડનો ભાગ મનુષ્ય જગત છે.
5) આજ્ઞા ચક્ર અને ઉપરનો ભાગ દેવ જગત ગણાય છે.

તે પોતાના શારિરિક શરીર માં ખુબજ સ્વસ્થ હોય છે. જો ચક્ર મંદ હોય તો તે ડર, ભય, શંકા, અને ઢીલો ઢાલો લાગે છે - સ્ટફ ચાલે છે. જો મૂલાધાર ચક્ર વધુપડતું સક્રિય હોય તો વ્યક્તિ લોભી અને ભૌતિકવાદી હોય છે.

2 સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર

આ ચક્ર નું સ્થાન મૂલાધાર થી 3 ઇંચ ઉપર Coccyx અને Sacrum ના વચ્ચે હોય છે, તે સ્વ નું અધિષ્ઠાન કહેવાય છે તેને 6 પાંખડીઓ 62 શાખાઓ, જલતત્વ અને નારંગી રંગ નું હોય છે તેમાં દેવતા ભ્રકુંર અને બે ચહેરાવાળા મિકમર દેવ રાકીની રૂપે હોય છે. તેનું વાહન મગર છે.

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર જાતીય અવયવો, પ્રજનન અવયવો, મૂત્રપિંડ અને મૂત્રાશય સાથે સંકલિત છે. સ્ફૂર્તિ સર્જન ની ઇચ્છા અને સંવેદનો હોય છે. તે આનંદ પ્રજનન અને જાતીયતા પ્રગટાવે છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, વર્તમાન
જન્મ નાં અવચેતન મન નું સ્થાન પણ છે. સ્ફૂર્તિ કર્મ સક્રિય થાય ત્યારે તેને શુદ્ધ કરવાની તક રહેલી છે. ભૂલો અને નબળાઈઓ આ ચક્રમાં રહેલા હોય છે પરંતુ ઉચ્ચ ચેતનવિકાસ ની તક પણ અહીં જ મળે છે.

જો આ ચક્ર ખુલ્લુ હોય તો વ્યક્તિ ઉદારમતવાદી અને લેવાદેવા વગરનો હોય છે. તે પ્રેમસંબંધો માં જુસ્સાદાર હોય છે. તેને જાતીયતા વિષે કોઈ છોછ નથી હોતા. પરંતુ જો આ ચક્ર મંદ હોય તો તે પ્રભાવહીન બને છે.

મણિપૂર ચક્ર :-

આ ચક્ર નાભિ ના નીચે આવેલ છે. તેને 10 ભૂરા રંગના પાંખડીઓ, પીળા રંગના વર્તુળ માં લાલત્રિકોણ સાથે હોય છે. ત્રિકોણ બહાર 3 સ્વસ્તિક સાથે નું અગ્નિતત્વ, રથ માં રૂદ્ર સફેદવાળુ ગોરંભ ત્રણ ચહેરાવાળા લાકીની દેવ નું સ્થાન છે અગ્નિ પાડા પર સવાર એવા ત્રિશૂળવાળું 52 આરાવાળું હોય છે આ ચક્ર વર્તમાન કર્મો સંબંધિત છે. તે પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ, વ્યક્તિગતશક્તિ, નિર્ણયાત્મક

કાર્ય પુરુ કરવાની ભાવના, ભૂખ અને પોષણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. લીવર, સ્વાદુપિંડ, સ્પ્લીન, પિત્તાશય એડ્રેનલ ગ્રંથિ, સાથે સંબંધિત છે. મણિપુર ચક્ર આત્મવિશ્વાસ અને ગૌરવ પ્રગટાવે છે. જો મંદ હોય તો તે વ્યક્તિ ભયભીત, અનુભવે છે. અને જો વધુ સક્રિય હોય તો તે નિયંત્રક સંકલ્પવાળા અને આક્રમક હોય છે. અહીં આત્મસાક્ષાત્કાર યાત્રા અહંકાર પતન થાય છે.

4 અનાહત ચક્ર

અનાહત ચક્ર પાંસળીઓ માં વચ્ચે આવેલું હોય છે. તેને 12 સિંદુરવર્ણી પાંખડી અને ષટ્કોણ ઉપર તરફ બીજો નીચે તરફ એમ તારાનું ચિહ્ન કેન્દ્રરૂપ હોય છે. બાર પાંખડીઓ માં અંદર ભૂખરા રંગનું વર્તુળ જેમાં ઉપસેલ સ્ટાર હોય છે. આ વાયુતત્વવાળો, અને કાળીયાર પર સવારી કરતાં વાયુદેવ નું ચિહ્ન તથા ત્રણ આંખો અને ચાર ચહેરાવાળા કાકિની દેવી અને શિવના ઈશ સ્વરૂપવાળા દેવતાનું સ્થાન છે. તેને કમ આરા હોય છે.

ⓑ આત્મા ઉર્જા અનુભવ કરે છે.

આ ચક્ર છાતી માં મધ્યમાં આવે છે. તેના ઉપર ત્રણ અને નીચે ત્રણ ચક્રો રહેલાં છે. ⓑ આ ચક્રોમાંના હૃદયકમળ સર્વનું સ્થાન કલ્પવૃક્ષ સમાન છે. તેમાં અવિરત અનાહત નાદ સાંભળતો હોય છે. આ ચક્ર ઇચ્છાપૂર્તિ અને આધ્યાત્મિક ચેતના નું કેન્દ્ર છે. આ ચક્ર સૂક્ષ્મ પ્રાણ, જીવાત્મા અને પરાશક્તિ વિભૂષિત હોય છે. આ ચક્ર વડે વ્યક્તિ અન્ય ના શરીર માં પ્રવેશ કરતાં હોય છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિ સર્જન અને વિસર્જન કરી શકે છે. અહીં અસરદાર એકાગ્રતા કરી શકાય છે. તેનાં સંબંધિત અવયવો હૃદય, ફેફસા અને થાયમસ ગ્રંથિ છે.

આ ચક્રના સક્રિયપણાથી હૃદય દિવ્યપ્રેમ પામીને પ્રેમરૂપ થતાં અનંતવ્યાપક થઈ જાય છે. આ ચક્ર પ્રેમ નું કેન્દ્ર હોવાથી જો સક્રિય હોય તો વ્યક્તિ મૈત્રીપૂર્ણ અને કરુણામય હોય છે. જો મંદ સક્રિય હોય

તો વ્યક્તિ ઠંડો અને અભિમાનપૂર્વક વર્તે છે. પરંતુ જો વધુ પડતું સક્રિય હોય તો તેનો પ્રેમભાવ દેખાડા જેવો હોય છે.

5 વિશુદ્ધિ ચક્ર

વિશુદ્ધિ એટલે પવિત્ર. આ ચક્ર ગળાના ખાડામાં આવેલ છે જેમાં 16 પાંખડીઓ પરપલ રંગ દર્શાવે છે. આ ચક્રનું તત્વ વાયુ, પંચમુખી શાકિની અને શ્વેત કુણ તેમજ પંચમુખી સદાશિવ-ગૌરી દેવ દેવતા અને 72 આકાર દર્શાવે છે. પાંખડીઓમાં શ્વેત વર્તુળ આકાર દર્શાવે છે. અહીં વિશુદ્ધિમાં ભગારણ અસ્પષ્ટ વલણનું રૂપ થાય છે.

વિશુદ્ધિ ચક્ર શુદ્ધિકરણનું કેન્દ્ર છે અને ઉચ્ચ વિચારકરણતા, સર્જનાત્મકતા અને સ્વ અભિવ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલું છે. તે વાક્શક્તિ, તંદુરસ્તી, શક્તિ, શાંતિ, જ્ઞાન અને ગૂઢ રહસ્ય વિદ્યા સાથે જોડાયેલું છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિ ત્રિકાળદર્શી અને ત્રણે લોકમાં વિચરણ કરવાની ક્ષમતા મેળવે છે. તે ત્રણે લોકમાં ફરી શકે છે. તેનો અને ભય દૂર કરે છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શિવ, ગણપતિ અને સૂર્ય પણ તેનો પ્રતિકાર કરતાં નથી. તેમાં સંબંધિત અવયવો, ગળું, સ્વરપેટી અને થાયરોઈડ છે.

આ ચક્ર વાણી અને દિલ્હીડોના રજૂઆતનું કેન્દ્ર છે. જો આ ચક્ર ખુલ્લું સક્રિય હોય તો વ્યક્તિ નિઃસંકોચ રજૂઆત કરી શકે છે પરંતુ રૂંધાયેલું હોય મંદ સક્રિય હોય તો તે શરમાળ બને છે. જૂઠું બોલનારનું આ ચક્ર રૂંધાએલ હોય છે. જો વધુ પડતું સક્રિય હોય તો કોઈનું ન સાંભળનાર અને અતિવાચાળ હોય છે.

6 આજ્ઞાચક્ર

આજ્ઞા એટલે આદેશ તેનો મૂળ સ્વર આજ્ઞા એટલે સ્થાન છે તે બે આંખો વચ્ચે ભ્રમધ્યમાં બે પાંખડીવાળા શ્વેત કમળ સમાન હોય છે. છ મુખી હાકિની હાથમાં કમંડળ સાથે ગાત્ર જેવા વર્ણનાં શિવજી અર્ધનારીશ્વર રૂપે વિદ્યમાન છે. ઓમ આકાર સાથે માનસ તત્વ અને જ્યોતિર્ધારી વાળા લિંગસ્વરૂપનું આ સ્થાન છે. આ વેદોનું ઉત્પત્તિ સ્થાન તેમજ વિષ્ણુના નિવાસસ્થાન છે. અહીં જીવનદ્રવ્ય પ્રાણ અને ૐ નો નાદ હોય છે.

આજ્ઞા એટલે બહુંજ સ્પષ્ટ. આ અંતઃપ્રેરણા, ડહાપણ અંતરબોધ, દૃષ્ટિ અને ધારણાનું કેન્દ્ર ગણાય છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરનાર અનંતજ્ઞાની, અનંતદર્શી હોય છે તે સહુનું કલ્યાણ કરનાર અને લાંબું જીવન ધરાવતો હોય છે. તેનામાં ત્રિલોક નું સર્જન, પાલન, સંહારની ક્ષમતા હોય છે. તેનો સંબંધિત અવયવો મગજ અને પિચ્યુટરી ગ્રંથિ છે. અહીં ગુરુ તેમનું સ્થાન શિષ્ય માં પ્રગટાવે છે. આ ચક્ર પર ધ્યાન કરનાર અન્ય શરીર માં પ્રવેશ કરી શકે છે. તે શાસ્ત્રો નો જ્ઞાતા હોઈ સૌનું કલ્યાણ કરે છે. તે સત્ય અને બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ સાક્ષાત્કારી હોય છે.

જેનું આ ચક્ર ખુલ્લુ હોય તે ખુબજ સપનો જુએ છે. જો મંદ સક્રિય હોય તો લોકોનાં પોતાનાં વિચારોનાં અભિપ્રાય વાળું બને છે. ~~જો વધુ પડતું સક્રિય હોય તો~~ તે મુંઝાયેલો અને અંધવિશ્વાસુ હોય છે. પરંતુ જો વધુ પડતું સક્રિય હોય તો ખુબજ સપનો અને કલ્પનાઓ માં જ વિચરે છે.

7 સહસ્ત્રાર ચક્ર

આ ચક્ર મસ્તક નાં ઉપરનાં ભાગ માં આવેલું છે તેનો રંગ વાયોલેટ અને મગજ અને પિનિયલ ગ્રંથિ સાથે સંબંધિત છે. તે 1000 પાંખડીવાળા કમળ સમાન, પૂર્ણચંદ્ર અને તેના અંદર ત્રિકોણ માં ચંદ્ર બિંદુ જેમાં શૂન્યતા માં તમામ સ્વર વાળું હોય છે. આ દિવ્ય પ્રકાશ નો સ્ત્રોત વાળા ચક્રમાં વ્યક્તિ પોતાના સર્વ કર્મોથી વિમુક્ત થઈ જીવનશક્તિ નાં વધુ સમજણપૂર્ણ સંબંધો વાળો બને છે. આ ચક્ર શાંભવી દ્વાર હૃદય માં સિદ્ધિ સમેત હોય છે.

બિંદુ કે શૂન્ય અને શુદ્ધ નિર્વાણ કલા અને આત્મકલા માં પરિણમે છે. અહીંજ પરમશિવ, બ્રહ્મ કે આત્મા વિદ્યમાન છે. પરમશિવ અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર નો સંહાર કરે છે જે સતત અમૃત વર્ષાવ ને જીવાત્મા ને પરમાત્મા સાથેના એકરૂપતા નું જ્ઞાન આપે છે.

આ રીતે, પરમપુરુષ, ઈશ્વર કે દેવ અથવા પ્રકૃતિ-પુરુષ નું નિવાસસ્થાન પણ છે જે સર્વ નિર્વાણકલા- નિર્વાણશક્તિ અમાનકલા- અમાનશક્તિરૂપ છે.

જે વ્યક્તિ નું સહસ્ત્રાર ચક્ર ખુલ્લું હોય તે અત્યંત શાંત અને આધ્યાત્મિક હોય છે. તે કલ્પના અને વૈશ્વિક એકતા પ્રાપ્ત કરવા ઉપયોગી છે. આ ચક્ર ખુલ્લુ હોય તેના જીવન માંથી પૂર્વગ્રહો સમાપ્ત થઇ જાય છે. અને આત્મા સાથે એકરૂપતા નો અનુભવ પામે છે. જો આ ચક્ર મંદ સક્રિય હોય તો તે એટલા આધ્યાત્મિક હોતા નથી. જો સક્રિય હોય તો તેને માત્ર આધ્યાત્મ જ સ્પર્શે છે અને જો વધુ પડતું સક્રિય હોય તો તેને જીવન જરૂરીયાતો જો - આહાર, પાણી, જેવા નો કે દેહ માં હોવાનો ખ્યાલ હોતો નથી.

આ ઉપરાંત માનવ શરીર માં પ્રાણદેહ માં 72000 હજાર ઉર્જાનાડીઓ હોય છે જેમાં પ્રાણશક્તિ નું વહન થવાથી શરીર નાં તમામ અવયવો જીવંત રહે છે. આમાં બે નાડી ચંદ્રનાડી ઈડા અને ~~[illegible]~~ સૂર્ય નાડી પિંગળા કરોડરજ્જુ ની ડાબે અને જમણે રહેલ છે. ઈડા નાડી શ્વેત અને પ્રેમ સંબંધિત છે જ્યારે પિંગળાનાડી લાલ રંગ ની અને શારીરિક શરીર સંબંધિત છે. જ્યારે બન્ને શુદ્ધ થઈ સમતોલ બને ત્યારે વચ્ચેની (સૂર્યનાડી) સુષુમ્ણા નાડી સક્રિય થાય છે તેની અંદર ચિત્રિણી, તેમાં વજ્ર અને તેમાં બ્રહ્મનાડી રહેલ છે. બ્રહ્મનાડી માં ૐ સ્ફૂરે છે જયારે ચિત્રિણીને બ્રહ્મદ્વાર કહે છે. કરોડરજ્જુ ના નીચેના ભાગે સુષુમ્ણા નું મુખ બંધ કરીને કુંડલિની શક્તિ સુષુપ્ત પડેલ હોય છે. ઈડા અને પિંગળા નાડીઓ ઉપર જ્યાં જ્યાં જ્યાં મળીને વિરૂદ્ધ દિશામાં મળે ત્યાં ચક્રો રચાયેલા છે. ઈડા-પિંગળા નાં સમરૂપ બનવાથી કુંડલિની આવશ્યક બની સુષુમ્ણા વાટે પ્રવેશ પામી બધાં ચક્રોનું શોધન-ભેદન કરતાં સહસ્ત્રાર માં શિવ સાયુજ્ય પામે છે. ત્યારે વ્યક્તિ બ્રહ્મસ્વરૂપ થાય છે.

CH-4

# રોગોત્પત્તિ



બિમારીઓનું મૂળ મન માં વસે છે. અકસ્માત પણ મનની અવસ્થા નો પરિણામરૂપ જ હોય છે. રોગોત્પત્તિ ની ~~શરી~~ શરૂઆત મન માં થાય છે. વિચારો અને લાગણી તંત્ર બન્ને એકબીજાને અસરકર્તા હોય છે. આમાં વ્યસન માં લેવાતો પ્રાણ વિક્ષિપ્ત થાય છે. આવો વિક્ષિપ્ત થયેલો પ્રાણ શારીરિક સ્થિતિઓને અસર કરે છે. આવી રીતે મન માં ઉદ્ભવતો વિકાર શરીર માં પ્રગટે છે. જોકે આમાં શરીરમાં પ્રગટવાનો સમયગાળો આશરે 6 મહિના જેટલો ગણી શકાય. આથી પ્રાણ દ્વારા ચિકિત્સા કરવાની પદ્ધતિ પ્રાચીન કાળ થી ચાલતી આવે છે. પ્રત્યેક સંસ્કૃતિમાં આ પ્રાણ દ્વારા ઉપચાર કરવાની અનેક પદ્ધતિઓ ચલણ માં હતી. આધુનિક સમય માં મહાત્મા ચોઆ કોક સૂઇ એ વિકસાવેલ "પ્રાણિક હિલિંગ ની પદ્ધતિ" આજે સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રચલિત બની ચૂકી છે. તેઓ એ ઉપચાર ને કલા અને વિજ્ઞાનરૂપે સ્થાપિત કરવામાં સમગ્ર જીવન ગાળ્યું. આપણે સહુ તેમના આ અદ્ભુત કાર્યને પ્રાણિક હિલિંગ ના સદ્ઉપયોગ દ્વારા શ્રદ્ધાંજલિ ~~આપીએ~~ અર્પણ કરીએ!

પ્રાણ ચિકિત્સા એ પ્રાણ દ્વારા પ્રાણશરીર ને રોગમુક્ત કરવાની વિધિ છે. વ્યક્તિને રોગ થવા કે બિમાર પડવા નો અનેક આનુષાંગિક કારણો હોય છે. અપોષણ, કુપોષણ, વધુ પડતું અમુક અન્ન નું ગ્રહણ, પ્રદૂષિત પાણી, અપુરતું કે વધુ પડતું પાણી પીવાની આદત, અન્ય પીણાં લેવાની આદત, ભોજન દરમ્યાન વધુ પડતું પાણી પીવાની આદત, ભોજન બાદ તરત જ સુવાની ટેવ કે અતિશય શ્રમ (શારીરિક, માનસિક) સુવા બેસવાની અયોગ્ય રીત, શારીરિક શ્રમનો અભાવ, વધુ પડતો માનસિક શ્રમ, અસંતુલિત ઉંઘ અતિશય વિચાર, અતિશય વાંચન લેખન, અનિયંત્રિત જાતીય જીવન, સૂર્યપ્રકાશ નો અભાવ, અતિશયતાં. અનિયંત્રિત લાગણીઓ, અનિયંત્રિત વ્યસન, કુદરતી આવેગો (છીંક, ઝાડો, વગેરે) રોકવાની ટેવો. ઉપરાંત

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, ~~મત્સ~~ મત્સર નાં પ્રાદુર્ભાવો
વાયરસ, બેક્ટેરીયા, વિદ્યુત, અને અકસ્માતો નાં
પરિણામ સ્વરૂપે રોગ, બિમારી પ્રગટે છે.

વ્યક્તિમાં પ્રકૃતિદત્ત ત્રણગુણો હોય છે.
સત્વ, રજસ અને તમસ. જેની અસમતુલા ભોગવતાં
રોગ થાય છે. ત્રણ અન્ય દોષો વાત, પિત્ત અને
કફ નું અસંતુલન પણ બિમારી નું કારણ બને
છે. સત્વગુણ- કફદોષ ને, રજસ- વાયુરોગ ને
~~પિત્ત~~ તમસ પિત્તદોષ ને રોગ અને કેન્સર વાળી
વૃત્તિ વડે અસમતોલ બનાવી વ્યક્તિને રોગી
બનાવે છે. અહીં પ્રાણ માં વિકાર પેદા થવાનાં
પરિણામે વ્યક્તિ નું શરીર જે પાંચ મહાભૂતો
પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ ને
વિકૃત કરી મુકે છે. રોગ એ પ્રાણશક્તિ (પ્રાણ)
અને રસશક્તિ (જલ) નાં વિકાર નું જ પરિણામ
હોય છે.

જીવનમાં વ્યક્તિ ત્રિવિધ તાપ થી પણ
સંતાપ પામે છે. આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને
આધ્યાત્મિક :-

1) આધિભૌતિક તાપ- આ એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં
ભૌતિક જગત સાથે નાં સંપર્ક, વ્યવહારો કરવામાં અનેકવિધ
તકલીફો આવે છે. બીજા પારસ્પરિક સંવાદ, ક્રિયા, પ્રતિક્રિયા
દરમ્યાન પ્રતિકૂળ દબાવ ~~પેદા~~ પેદા કરે છે. જે સહનશક્તિ
ના પરાકાષ્ઠા સુધી લઈ જાય છે. પારિવારિક મુશ્કેલીઓ,
સામાજિક માન્યતા સામે પડવું. ઉપરીઓ સાથે નાં
વ્યવહારો થી તણાવ પેદા થવો એ આધિભૌતિક તાપ છે.

2) આધિદૈવિક તાપ ત્યારે અનુભવાય છે. જ્યારે કુદરતી
પરિબળો ને કારણે અણધાર્યા ફેરફારો, પરિસ્થિતિઓ માં
વ્યક્તિ સંડોવાય અથવા તેનાં કુટુંબ અથવા આપ્તજનો
બિમાર, અકસ્માત નાણાકીય? માયાવિકારો બૂઝે
તેવા સ્થિતિ ના સામનો કરવા પડકાર ફેંકે છે.

3) આધ્યાત્મિક તાપ:- વ્યક્તિ નાં ઇચ્છાઓ અને
જ્ઞાન જેમ છે તેમ જ્યારે સામસામે હોય છે ત્યારે

જીવનના તમામ પરિસ્થિતિઓ એ આધ્યાત્મિક તપ છે. એક જાતની પરિક્ષા છે. જેમાંથી પાર ઉતરતાં જે વ્યક્તિ અધ્યાત્મની સીડીનું [illegible] એક સોપાન પાર કરી લે છે. અહીં સંયમ રાખવાના ગુણનો અદ્ભૂત વિકાસ થઇ શકે છે. આત્મનિગ્રહ થવાથી વ્યક્તિ વધુ આત્મબળી આત્મકેન્દ્રી રહી શકે છે.

આ તિતિક્ષા તપ સહન કરતાં વ્યક્તિ પાર થાય છે. તેનામાં એક જાતની પરિપક્વતા આવે છે. પરંતુ કહેવું સહેલું છે. જે આકરું તપ સહન કરે ત્યારે તેનાં શારીરિક શરીર, પ્રાણમય શરીર અને મનોમય શરીર માં અનેકવિધ અસરો ઉપજે છે. લાંબા સમય સુધી એને સહેવાનું જો ભાગે આવે છે તેનાં આરોગ્યને ભારે નુકશાન થઇ શકતું હોય છે. અહીં પ્રાણશક્તિ નો ભારે ખર્ચ થઇ જાય છે એટલે જો કાળજીપૂર્વક ન કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બિમાર થઇ શકે છે.

II

## પ્રાણ ચિકિત્સા.

સંપૂર્ણ સમાજ એવા સ્ફોટક બિંદુ પર આવીને ઊભો છે કે અહીં સ્વસ્થ વ્યક્તિ જેવો મહામુશ્કેલ બનતુ જાય છે. વ્યક્તિમાત્ર સમસ્યાઓ થી ઘેરાયેલો છે અને તેમાંથી નિકળવા તેને અહીં તહીં ફાંફા, ઘસરકા, ઉઝરડા અને ઘા વાગેલા હોય છે. કેટલાક કાલાંતરે મટી જાય તો પણ નિશાનીઓ છોડી જાય છે. ક્યારે કેટલાક પ્રસંગોના ઘા વ્યક્તિના જીવન માં નાસુર બની ચુક્યા હોય છે. આવું થયું તે વ્યક્તિની પોતાની સ્વ અને અન્ય પ્રત્યેની દ્રષ્ટિ અને થયેલા વ્યવહાર (સારો કે ખોટો) તેનું જ પરિણામ છે. એટલે કહે છે:-

"જે તને જેવું લાગ્યું તે જ તો તને વળગ્યું
જેવું તે જોયું અને જોયું તેવું જ તને લાગ્યું.
તેથી તો આ ભૂતો વળગ્યા અને પાછા
મહાભૂતો પણ."

"જેની જેવી દ્રષ્ટિ તેવી તેની સૃષ્ટિ."

આ સમગ્ર સંસાર ભાસ છે ઝાકળ જેવો જ. તે ભાસે છે કારણ તેનું સંવેદનો છે. લાગણીઓ જ છે. આ બધું જ સ્મૃતિરૂપે પંચકોષો માં સંગ્રહાય છે. આ જે કોઈ થઈ રહ્યું છે તેનો અનુભવ કર્તા મન છે. મન છે તેથી જ આવું અનુભવાય છે. એટલે કહી શકાય કે મન પર અસરો થાય છે, તે પ્રાણદેહ અને શારીરિક દેહ પર મોટેભાગે દેખાય છે. મનનું શું કામ છે? ચિતરો અને ભૂંસો. કેટલુંક ભૂંસાય છે પણ ઘણું ચિતરામણ રહી જાય છે.

રોગ, બિમારી એ બધું પવન (પ્રાણવાયુ) અને સમગ્ર વ્યક્તિ ના શારીરિક દેહ (organism) માં ઉભા થતાં વિકાર આભાસ નું પરિણામ છે. ઉર્જા વિચારને અનુસરે છે. પરંતુ સુક્ષ્મ વાયુ મનનાં સ્મૃતિસંગ્રહમાં ફરે છે એટલે પુરાથાયક માંની વૃત્તિ વિચારરૂપે પ્રગટે છે. વળી તે વિચાર (પુરાથાયક માં ભાવેલ વૃત્તિ) ને મન

મન માં દર્શાવે છે. તેમાં પણ અંતઃકરણ માં પ્રકૃતિ
થતાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો ને સક્રિય કરે છે તે બાહ્ય જગત ના
વિષયો દર્શાવે છે. ત્યાંથી એકત્રિત માહિતી જ્ઞાનેન્દ્રિયો
સંવેદનો દ્વારા પાછી મન ને આપે છે. અને કર્મ નો
સંકલ્પ દઢ થાય છે, જે કર્મેન્દ્રિયોને કર્મ કરવા આદેશ
આપે છે. કર્મ પછી વિચાર ને અનુસરે છે. આમ પ્રાણ (પવન)
ના પાંખે ચડીને વિચાર કાર્ય માં પરિણમે છે. દા.ત.
ઘરમાં બેઠેલ વ્યક્તિ ને અંધ દૂર ચડે છે એમ બતાવે
છે. સ્વરક્ષણ રાખવાની વૃત્તિ સળવળે છે. તે મન માં
આવતાં જ કર્મેન્દ્રિયો ને આદેશ કરે છે એટલે તે
વ્યક્તિ ઉભો થઈને દૂર ભાગવા, રક્ષણ કરવા
ભાગવા જાય છે. હકીકત માં તે સ્વરક્ષણ નું જતન પણ
કરે એટલે તે ગામ ઉપરાંત શ્રમ કરે, રક્ષણ નો ભાવ
પ્રાણ પોતે માંદો પડી જાય. આવા અનેક વૃત્તિ વિચારો
ના સંકુલ માં પ્રત્યેક વ્યક્તિ વિચારતા ફસાયેલો
જ રહે છે. કાર્ય કરવું, ન કરવું, ના અવઢવ માં પણ
કેટલાય ખૂંપેલા રહે છે, જેઓ વિચારો કર્યા કરવાથી
વાયુ કોપાવે છે અને પછી વાયુના રોગો થાય છે.
આયુર્વેદ અનુસાર વાયુના ~~૮૦~~ ૮૦, પિત્તના
૪૦ અને કફના ૨૦ રોગો હોય છે. પરંતુ જો
વ્યક્તિ વાત પિત્ત કફ ને સંતુલિત રાખી શકે તો
તેને કોઈ રોગ થતાં નથી. હવે વ્યક્તિ ના પ્રકૃતિમાં
ત્રણ ગુણો સત્વ, રજસ તમસ ઉત્પન્ન થતાં રહેતાં
હોય છે. તામસ વ્યક્તિને પિત્ત, રજસપ્રધાન ને વાયુ
અને સત્વપ્રધાન ને કફ જન્ય દોષો થતાં જોવાય છે.
પરંતુ વિચાર અને પ્રાણ ખુબજ પાવરફુલ છે.
સત્વશીલતા માં વિચારો કફ જન્ય, ~~રજ~~ રાજસિક વિચારો
વાયુજન્ય અને તામસિક વિચારો પિત્ત ને કોપાવવા ને
રોગો ની ઉત્પત્તિ કરતાં જોવાય છે. એટલે વિચારો
ની વિભાવનાઓ, વિચારણા ની અસર, વ્યક્તિ ની
વાત, તેના દેહ મન પ્રાણ નું વ્યવહાર તેને
થનારા રોગો માં નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે.
રોગ એટલે મન દ્વારા શરીર પર આવતી અસરો.

મુલાકાતપત્ર "આ દેહ હું છું" ના ભાવનાથી દુઃખો, દર્દ, મરણ આવે છે.



જ્યાં સુધી હું આ શરીર છું અથવા મને આ રોગ થયો એવું પકડી રાખે ત્યાં સુધી જ તે તેમ રહે છે. આ પણ રોગ પેદા કરવાનો અને પાછા પોષ્યા કરવાનો કુઉદ્યોગ પકડીને ચકિત બેઠો હોય છે. એવા તો સમર્થ છે કે ન હોય ત્યાંથી, સાંભળીને, વાંચીને જોઈને અને પછી તેના પર વિચારો કરીને રોગ પેદા કરે છે, અકસ્માતો નોતરે છે અને અજંપાભરી આફતમય જિંદગી બનાવીને તેમાં જ ડુબાડુબ રહે છે. ઘટના એટલે અમુક પરિસ્થિતિઓ કારણો એક જ સમયે સક્રિય થાય ત્યારે બનતા બનાવ. જ્યારે અકસ્માત એટલે અણધારિત કારણો. તીવ્રતાથી સક્રિય થાય ત્યારે ઉભો થતો બનાવ.

તમે લોકો વારંવાર બોલો છો! કે મને (આત્માને) પેટમાં દુઃખે છે. મને (આત્મા)ને થાયરોઈડ થયો, ડાયાબિટીસ થયો છે. આવી સરાસર મજાક કરાય? તે પરમાત્માનું તરસ્યાનું ચાલુ જ છે. તો હવે કહું છું કે તે કહ્યું તેમ થયું, ભોગવ હવે નિરાંતે. શરમાતોય નથી! ઉપરથી જાણે ગૌરવ અનુભવે છે! આ કેવું અધઃપતન !

## III
## સનાતન પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા

રોગ કે તેના ચિન્હો દર્શાવે છે કે કુદરત ના નિયમ નો ભંગ થયેલ છે. પ્રાચીન ઋષિઓ જાણતા હતા કે કુદરત ના નિયમો ઈશ્વરીય હોય છે. જીવરૂપ વ્યક્તિ એ વાસ્તવ માં ઈશ્વરનું ભૌતિક જગત માં થયેલું પ્રગટીકરણ જ છે અને કુદરત ના નિયમોનું પાલન તેનો ધાર્મિક ફરજ છે.

ભૌતિક શરીર તેના અદૃશ્ય ભૌતિક શરીર એટલે કે પ્રાણમય કોષ ભૌતિક દ્રવ્ય જીવદ્રવ્ય અથવા પ્રાણ વડે રચાયેલા છે. આથી આ બન્ને ને સ્વચ્છ કરવા અને સ્વચ્છ રાખવા માટે ભૌતિક સાધનો નો ઉપયોગ થયેલો છે. દૃશ્યમાન શરીર- અન્નમય કોષ ખોરાક, પ્રવાહી અને હવા દ્વારા મિશ્રિત સુક્ષ્મકણો વડે સર્જાયેલો છે. આ ઉપરાંત આપણા ઉપર વાતાવરણ માંથી, ઉર્જા માંથી, અન્ય વ્યક્તિઓ તરફથી અને ચોતરફથી અવિરત વહેતા અતિસુક્ષ્મ કણો આધારે પણ તે પોષણ મેળવ્યા કરે છે. આપણું શરીર મૂળ કણો થી બનેલ નથી કારણ કે બે મૂળ કણો જેવું વાસ્તવ માં કાંઈ નથી. અતિસુક્ષ્મ જીવંત કણો દ્વારા અણુ અને આવા અસંખ્ય જીવંત અણુઓ વડે દ્રવ્ય બનેલ છે. એક રજકણ અસંખ્યાત જીવંત અતિસુક્ષ્મ પ્રાણીઓના અસંખ્ય પરતો વડે રચાય ત્યારે તેને આપણે સુક્ષ્મ જીવાણું તરીકે જાણીએ છીએ. આવા સુક્ષ્મ જીવાણુઓ અને સુક્ષ્મ જીવો (microbes) સતત હવામાં તરતા હોય છે અને આપણાં શરીર અને તમામ વસ્તુઓ આના વડે જ સર્જાયેલ છે. પથ્થરો, વનસ્પતિઓ, પ્રાણીઓ મનુષ્યો અને માનવસર્જીત વસ્તુઓ જેવા કે મકાનો, ફર્નીચર કપડા વગેરે આવા કણોનાં વાદળો ~~વર્ષાવ્યા~~ વર્ષાવ્યા જ કરે છે જેને તમે સ્પર્શો તે તમને અને તમે તે વસ્તુઓને એકબીજાંનું દ્રવ્ય આપલે કર્યા કરે છે. હવે જો આપણે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો આપણે શુદ્ધ કણો લેવા અને અશુદ્ધિ દૂર કરી દેવુ જરૂરી થઈ પડે છે. એટલે શૌચ ના નિયમો આ કેવી રીતે કરવુ જોઈએ તે દર્શાવવા માટે બનાવ્યા છે.

આપણે જે આહાર લઈએ તે શુદ્ધ હોવો જોઈએ. હવે વસ્તુઓ જીવંત થાય છે કે મૃત્યુ પામી રહેલ છે. બને છે કે નષ્ટ થાય છે. જ્યારે જીવ શરીર છોડે છે પરંતુ દ્રવ્ય કણ જીવંત હોય છે. જેમ જેમ શરીર મરે છે જીવંત કણો

મુક્ત થતા હોય છે. શુદ્ધ આહાર વધુ જીવંત બને છે. જ્યારે તેમાં જીવન પ્રગટે છે. પછીનો કુદરતી વિકાસ ક્રમ પ્રમાણે ઉચ્ચ સંયોજન પામે છે. એટલે કે વધુ જીવંતતા મેળવે છે. તાજા પાંદડા, ફૂલો, અનાજ અને કંદમૂળ વગેરે જીવંતતા થી ભરપૂર હોય ત્યારે આપણે તેને આરોગી આપણામાં જીવનવૃદ્ધિ કરાવીએ છીએ. જ્યારે વાસી આહાર અશુદ્ધ થતો જતો હોય છે કારણ તેમાંથી જીવનસત્વ જતું રહ્યું હોય છે. તમામ પ્રકાર ના માંસાહાર આથી ઓછા વધતા પ્રમાણ માં અશુદ્ધ હોય છે કારણ તેમાં રહેલ જીવન ને હાંકી કઢાયેલ હોય છે અને તે સડવાનો શરૂ થઈ ચુક્યો હોય છે. તેનો પછીનો તબક્કો વિઘટન નો હોય છે. એટલે શાકાહાર દ્વારા બનેલા શરીરો કરતા માંસાહાર થી બનેલા શરીર વધુ ઝડપ થી રોગી બને છે. તેમને ઘા પર રૂઝ આવતા વાર લાગે છે અને ઉગ્ર તાવ આવતો હોય છે.

પ્રવાહીઓ માં શુદ્ધ પાણી આરોગ્ય માટે આવશ્યક છે અને તેમાં ઔષધિઓ, ચા, કોફી કોકો પ્રમાણસર લેવાય તો ઓછી નુકશાનકારક અને દિર્ઘકાળ ઉપયોગી બને છે. દૂધ એ પોષક આહાર અને પીણું છે. મદ્યાર્ક ગમે તે સ્વરૂપે શરીર માટે હાનિકારક જ છે. તે આથો આવેલું પીણું હોવાથી તેમાં વિઘટન શરૂ થઈ ચુકેલું જ હોય તેથી તે શરીર ના કોષોને ગંભીર નુકશાન કરે છે. વળી તે મગજ માટે ઝેરરૂપ જ છે. ગરમ આબોહવા માં તો તે અકાળે સડન પેદા કરી જલ્દી મૃત્યુ લાવતું હોય છે.

સ્વચ્છ હવા પણ આરોગ્ય માટે આહાર અને પાણી ના માફક આવશ્યક છે. આપણો ઉચ્છવાસ માં અંગારવાયુ નીકળે છે અને બંધિયાર જગ્યાઓ માં જો બુમો પાડીએ તો ત્યાંની હવા તેનાથી પ્રદુષિત થવાથી શ્વાસ લેવા માટે હાનિકારક બને છે. વળી ઉચ્છવાસ માં શરીર ના અંદર થી કચરારૂપ કણો બહાર ફેંકાતા હોઈ જો તાજી હવા ન વાતા હોય તો તે પાછી શ્વાસ લેતા ફેફસાં માં જતા હોય છે અને

નુકશાન કરે છે. આથી આપણે આપણાં શરીર ને સ્વચ્છ દ્રવ્યો દ્વારા ધોવું જોઈએ તેમજ શરીર નાં બાહ્ય અંગો ત્વચાને વારંવાર ધોવા જોઈએ સ્નાન કરવું દિવસ માં ઓછાં માં ઓછું એકવાર અને તે પણ ખૂબ જ રગડી ને જેથી મેલા ચોંટેલાં કચરો ધોવાઈ જાય અને ત્વચા સ્વચ્છ અને તાજી રહે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. શરીર નાં કોઈપણ ભાગ માં ઘા ખાસ કરીને ફાટે અને પછી ધૂળ લાગે તો તેને પહેલા તકે ધોઈ નાખવી. જો આવા ગંદા હાથે આહાર લેવાય તો તે આહાર ગંદો કરીને ખાવા બરાબર હોવાથી ભોજન પહેલાં હાથ ધોવું આવશ્યક છે. ત્વચા પર ધારણ કરેલાં કપડાં રોજ ધોઈ ને પહેરવા જરૂરી છે. હિંદુઓ બાહ્ય જગત ને આંતરિક વિશ્વ સાથે સાંકળીને બાહ્ય સ્નાન ને આંતરિક શુદ્ધિ સાથે જોડેલું છે. તેઓ સ્નાન કરતાં મંત્રોચ્ચાર કરીને આંતરિક શરીરો નાં શુદ્ધિકરણ ને તેમનાં રોજિંદા જીવન માં વણી લીધેલું છે.

આથી જ જણાશે કે ગાંધીજીએ સદા માટે સ્વચ્છતા પર આટલો બધો ભાર આપતાં હતાં. એક વ્યક્તિ તેનાં ગંદા શરીર અને કપડાં સાથે વાતાવરણ ને કલુષિત કરી અન્ય લોકો ને ગંદકી નો ભોગ બનાવે છે. ગંદા માણસો ગંદા કપડાં, ગંદા - અસ્વચ્છ દાંત એ ~~ઝેર સમ~~ જમાત માટે ઝેર સમાન છે.

પ્રાણમય કોષ ની શુદ્ધતા નો આધાર તેનાં ચુંબકીય પ્રવાહો પર રહેલો હોય છે તે આસપાસ ની વસ્તુઓ ની ચુંબકીય ગુણવત્તા વડે જલ્દી અસર પામે છે. એટલે સ્પર્શાસ્પર્શ ની બાબત આમાંથી ઉદભવી હતી તે બાબત નો હવે આજે આપણે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. કેટલાંક વનસ્પતિજન્ય પદાર્થો અને વનસ્પતિઓ અન્નમય કોષ માટે નુકશાનકારક નહિ હોય પરંતુ તે પ્રાણમય કોષ ને ખૂબ હાનિકારક હોય છે. દા.ત. ડુંગળી અને લસણ. તેમનું ચુંબકત્વ માંસાહાર કરતાં પણ વધુ નુકશાનકારક છે. આલ્કોહોલિક ઉત્સર્જન દ્વારા સ્વયં નો તથા અન્યનાં પ્રાણમય કોષો ને ગંભીર અસરો નાખે છે. વળી તે આજ પ્રકારે પોતાનાં મનોમય કોષ અને અન્યનાં મનોમય કોષ

માટે ભયંકર હાનિ પહોંચાડે છે. આથી આ બાબત શૌચ
ના નિયમો છે. સ્વચ્છતાનો મનોમયકોષના શુદ્ધતા
તેનાં વિચારો અને ઇચ્છાઓ પર નિર્ભર કરે છે.
જે પ્રાણમય અને અન્નમયકોષો ને અશુદ્ધ, અસ્વચ્છ
કરી મૂકે છે. જો વિચારો અને ઇચ્છાઓ શુદ્ધ ન
હોય તો પ્રાણમય અને અન્નમયકોષો શુદ્ધ રહેવા
અશક્ય છે.

આંતરશુદ્ધિ આથી વ્યક્તિએ એ શૌચ ના નિયમો
નું પાલન કરવું જોઈએ. પરંતુ જો તે અહંકાર, અજ્ઞાનથી
કટ્ટરતાથી, રીતસર તેનું પાલન કરવા માંડે તો તે
સ્વચ્છતાનો કોઈ પણ નિયમપાલન પર વધારે સ્વચ્છતા
સામે વધુ કડપણ અને કોષોમાં અસ્વચ્છતા, વિકાર
ઊભા કરી મૂકે છે. ગભરામણ અને રોગોના ઇર્ષ્યાએ
એ અશુચિ (અશુદ્ધતા) જ ગણાય છે.

1 "The body is Purified by writer, the
mind by truth, the soul by knowledge
and austerity, the reason by wisdom"

2 "Verily, there is no Purifier in the world
like wisdom"

3 "Even if the most sinful worship me
with undivided heart, he too must be
accounted righteous, for he has
rightly resolved;
Speedily he becomes dutiful and goes
to everlasting Peace. Know that
O, Kaunteya, that my devotee Parishes
never."

— — — —

CH-5

પાપઅને પુણ્ય છેવટે વિચાર જ છે.
વિચાર નારવસ્તુ છે. હેતુ પર આધારિત
છે. જે કાર્ય માં પરિણમે છે.

તે

વ્યક્તિ, કુટુંબ, સમાજ, દેશ અને
દુનિયા ને સ્પર્શે છે.

તેમાં
વર્તમાન અને ભવિષ્ય ને પણ.

(1) આજકાલ પ્રત્યેક ઘરમાં કુટુંબના વ્યક્તિઓ ના દૃષ્ટિકોણ, હેતુ, કાર્યો અને પ્રાથમિકતાઓ અલગ અલગ હોય છે. એટલે કલેશ, કજીયા, કંકાસ અને કંકાસ નો જ મહેફિલ હોય છે. લોકો એક બીજાને તોડી જ પાડે એવુ વર્તે છે. આ બધા નરી ભાવહિંસા જ છે. તે મારી નાખતાં ન હોય પરંતુ મારી નાખ્યા કરતાં વધુ સુક્ષ્મ હિંસા કરે છે. આ બધુ ય પ્રાણાતિપાત જ કહેવાય.

(2) વ્યક્તિઓ ઘરમાં પણ એકબીજાની સાથે સાચું બોલતાં ન હોય. એવા ઘર હાલમાં કેટલાં? કામ પર, ઓફિસ માં અમસ્તાં જ ઘરાર જુઠુ બોલવાની આદત પણ સામાન્ય જ કહેવાય છે. પિતાજી ઘરે નથી એવું બાળકો પાસે ફોન પર કહેવડાવનારા અસત્ય ઉપાસકો ક્ષણિક લાભ માટે બાળકને કેવા સંસ્કારો આપતા હોય છે. કોરાપાટી જેવા બાળક પણ આમ જ જુઠુ બોલતા શીખી જાય છે. તેનો ભોગ તેમના માતા, પિતા, કુટુંબને ફાળે જાય છે. અને વ્યક્તિઓ ઘોર કર્મ બાંધતા હોય છે.

# દોષ-વિકાર
## 18 - પાપસ્થાનકો



ઈચ્છા દુઃખની મા છે. તો અહંકાર દુઃખનો બાપ છે. સૃષ્ટિસર્જન થી વ્યક્તિગત સંસાર એ કેવળ ઈચ્છાનું જ પરિણામ છે. આ સ્થૂળ સંસારમાં જીવ જીવનકાળમાં અનેક ઈચ્છાઓ કરે છે. તેના સહાય કરવા પ્રાણશક્તિ ગતિમાન થાય છે. વ્યક્તિ પુરુષાર્થક(?) માં જે કંઈ ભરીને પૂર્વજન્મથી લાવ્યો તેને સંજોગો પ્રાપ્ત થતાં, ક્રમબદ્ધ પર્યાયો ઉભા થયા કરે છે. આમ કર્મોની અવિરત વણઝાર શરૂ થાય છે. ઈચ્છાપૂર્તિ કરવા વ્યક્તિ અનેક ઉપાયો અજમાવે છે. આમાંના કેટલાક અનુકૂળતાઓ આપે તો કેટલાક પ્રતિકૂળતા. પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ પ્રાપ્તિ માટેના પુરુષાર્થ કરતાં વ્યક્તિ અનેક અયોગ્ય કાર્યો (નૈતિક, સામાજિક, કાયદાકીય પૃષ્ઠભૂમિકામાં) કરી બેસે છે. શાસ્ત્રોમાં આવા 18 પાપસ્થાનકો વિષે માહિતી આપીને વ્યક્તિને જાગૃતિપૂર્વક કાર્યો કરવા જણાવેલ છે. તેને ધાર્મિક ભાષામાં પાપ એટલે કે નિષિદ્ધ કાર્યો ગણાવેલાં છે તેનાથી સૌ એ બચવું જરૂરી છે. આ 18 પાપસ્થાનકો વિષે સમજીએ.

વ્યક્તિને પ્રથમ વિચાર સ્ફુરે છે. તે મનમાં તેનું ગણતરામણ(?) જુએ છે. ત્યાં ચિત્ત તેને બહારની દુનિયા અને સ્મૃતિજગત માંથી જરૂરી માહિતીઓ સાથે ઇન્દ્રિયો દ્વારા (જે ધ્વનિ, પ્રકાશ, સ્વાદ, ગંધ અને સ્પર્શ) સંવેદનો મનને પૂરા પાડે છે. ત્યાં બુદ્ધિ તેને સલાહ આપે છે. એટલે વ્યક્તિની કર્મેન્દ્રિયો સક્રિય થાય છે. પરિણામે તે કાર્ય થાય છે. સારાકાર્યો પુણ્ય અને નરસા કાર્યો પાપ એમ લોકો બોલચાલની ભાષામાં સમજે છે.

1) પ્રાણાતિપાત :- કોઈનો જીવ લેવો, તેને મારી નાખવું તેના જીવન નો અંત લાવી દેવો આ બધું જીવહિંસા કહે છે. તેમાં સૌથી ઉપર માનવવધ કે વ્યક્તિનું મૃત્યુ નીપજાવવું ગણાય છે. એટલે જેમાં જીવહિંસા થાય તેને પ્રાણાતિપાત કહે છે.

2) મૃષાવાદ : એટલે જૂઠું બોલવું. કોઈને અસત્ય કહેવું અને જેનાથી વ્યક્તિ ગેરમાર્ગે દોરવાય અને ભટકી જાય.

3 અદત્તાદાન - ચોરી કરવી. વસ્તુ ના માલિક ના ધ્યાન માં ન આવે તેમ તેની વસ્તુ લઇ લેવી તેને અદત્તાદાન કહે છે. એટલે કે તમને આપ્યું જ નથી તે લઇ લે તો આવા ચોરી કરવાને અદત્તાદાન કહેવાય કોઇના કોઇપણ મિલકત, શાખ, ગૌરવ અથવા વિચારો ના ~~ક~~ ચોરી પણ અચોરીકરી માં આવે છે.

4 મૈથુન: અનુમતિ સહિત કે અનુમતિ વગર જાતિય સંબંધ બાંધવો. અહીં અનુમતિપૂર્વક કરેલો પણ વિજાતીય વ્યક્તિ ના સંમતિ, સ્થળ, કાળ વય, સંબંધ સ્થિતિ ને લક્ષ્ય માં જ રાખવું જોઇએ. પ્રજોત્પત્તિ સિવાય તે વ્યભિચાર ગણાય હવે અનુમતિ ~~પૂર્વક~~ વગર નું મૈથુન એ મોટો ગુનો બને.

5 પરિગ્રહ. જેની તમને જરૂર નથી તેવી વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવો. કેટલાક તો પોતાના ઘર ને ગોડાઉન કે સંગ્રહસ્થાન બનાવી મૂકે ત્યાં સુધી વસ્તુઓ લાવે. બે ટાણા ઘર બે ટાણા ગાડીઓ, અનેક કપડાં મોંઘી જીવનશૈલી આર્થિક બોજ પણ આપે તેને સંતુલિત કરવા અનેક ખોટા કામો કરીને સંપત્તિ ભેગી કર્યા કરે. આમાં તેનો અહંકાર વધતો જ જાય. તે વ્યક્તિ જેટલા દૂર ત્યાં બદલે પોતાનો સ્વતંત્રતાન હોવાના અવસરો (ચાન્સ) ગુમાવતો જાય. તબક્કે થોડા સંસાધનોવાળો એના આધારે ચલે તો તેના જીવન માં અશાંતિ તણાવ અને પાયમાલી પેદા કરે. લેવાના એજ પરિગ્રહ.

6 હિંસા:- વ્યક્તિ જે પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છે તેમાં કોઇપણ પ્રકાર નો પ્રતિબંધ આવે એટલે તેને બળજબરી થી પ્રાપ્ત કરવા શક્તિઓ ભેગી તે અંદર થી ગરમ લાવા જેવો વધી અને અંતર પર, હિંસા વરસાવે. નથી વિનાશ વેરે અંદર અને બહાર બધે જ નુકશાન કરી બેસે. — 6 — Continue.

7 માયા :- એટલે Deceit. વાણી દ્વારા, વર્તન

5

6 ક્રોધી વ્યક્તિ પોતે અંદરથી સળગ્યા જ કરે. તેના શરીર - મન પર કેટલા ભયાનક અસરો પડતા હશે. તેના ચેતાતંત્ર, સ્નાયુતંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર, હૃદય, મન મગજ, પાચન બધું બગડતું જ ચાલે. વાતે ગાળો આપનાર લોકો, તે પક્ષઘાત, બ્રેઇન એટેક, હાર્ટએટેક અને અન્ય ગંભીર બિમારી ~~આમંત્રણ~~ પેદા કરીને જીવન દોઝખ (પોતાનું અને અન્યનું) બનાવી બેસે છે.
ક્રોધ કરવો એટલે હિંસા કરવા બરાબર છે. એકવાર નો ક્રોધમાં જ તેના શરીરમાં રહેલા અસંખ્ય હિતકારી ~~જીવ~~ સૂક્ષ્મ જીવો એકસામટાં જ નાશ પામે છે.

10 રાગ :- એટલે બંધાણ, એકજાતનુ આકર્ષણ. લોકોને કેટલાય જાત ના રાગ થતા હશે? પત્નીનો પ્રેમિકાનો અમુક વસ્તુઓનો ભાત ભાત નો રાગ - એક ભાતની Craving જેવુ અંદર ઉભુ થાય. જલેબી, ગાંઠીયા દાળવડા ના પણ રાગ હોય તે આમ અડધી રાતે ઉભો થઈને દાળવડા ખાવા અંધારા માં દોટ મુકે એ રાગનુ પરિણામ એ એક જાત નો મોહ ધાયર જાય

11 દ્વેષ :- તેનાથી વિરુદ્ધ પરિણામ. જેનો રાગ હોય તે ના મળે તો પછી તેનાથી દ્વેષ ઉભો થઈ જાય. જેને તે તેને ધિક્કારવા નુ ચાલુ થઈ જાય. દ્વેષ કરનારને અંદર પાછો ક્રોધ પણ થાય. કરું બને એટલે દ્વેષ રાખીને ઘર, નોકરી, દેશ સુદ્ધા છોડી દે.

12 કલહ: એટલે મતભેદ પડે ત્યારે પોતાનો મત સાચો જ છે એમ કલેશ કરે અને લોકો સાથે ભેદ પાડી બેસે. પછી આવા જીદગાર એ જ ભેદભાવથી વર્તન કર્યા જ કરે. પોતે શાંત થાય નહીં અને લોકોના શાંતિનો ભંગ કર્યા જ કરે. વાત માં કંઈ માલ ન હોય પણ કજીયા, ટંટો કર્યા જ કરે. ઘર માં, મિત્રો, સબંધીઓ સાથે, ઓફિસ માં જ્યાં લગ મળે ત્યાં કકાસ ઉભો કર્યા કરે.

13 અભ્યાખ્યાન:- અભ્યાખ્યાન એટલે આરોપ મુકવા, આળ મુકવા. "તે દિવસે આવું થયુ હતુ ત્યારે તમે આમ બોલ્યા હતા. બોલો તે તમે જ હતા ને"! દરેક સ્થિતિમાં પોતે જજ બની બેસે અને બીજાને આરોપી પુરવાર કરવાની જ પેરવીઓ માં મશગુલ રહેલા હોય.

14 પૈશુન્ય:- પૈશુન્ય એટલે નિંદા કરવી. દરેક વ્યક્તિ ની દરેક બાબતો ને જાણકાર ભરદા પછી તેની ગેરહાજરી માં તેના વિશે અયોગ્ય, ઘસાતુ, બોલતા હોય. આવો વ્યક્તિ પરનિંદા અને કુથલી કરવાને જ ઉત્સવ માનીને ઉજવે.

દિવાસ્વ, ફીલમાવથી, ચારિત્રને ભુલાવામાં નાખીને તેનું ફાયદાકા લઈ લેવું તેનું શોષણ કરવું અને પોતાનું કામ કાઢી લેવું એ બધું માયા કરે છે. પહેલાં મનમાં દાટ દાટે અને પછી બોલીને ઘડીવારમાં કરી મેલે, તે માયા- માયાવાળું સ્ટેટસ ચારિત્ર સત્ય, ફીક્કસ, સ્વચ્છ, સરળ ભૂલભાલ. નહીંતર ઘેલો ઘેલો થઈને ફરે. આમ દિવસભરમાં બધા આજકાલ એકબીજાને આપ-લે કર્યા કરે છે. શું ઉત્સાહ ચાલ્યો છે? પણ બધા એમાંજ ગુલતાન! કોઈ જાણે તો તેની પણ સામો થાય. ગમેતેમ બોલે, અરે મારી વગાડી પણ લેશે. પુરાણો માં આવી પ્રબળ માયાનાં અનેક દર્શાવ્યા છે. પણ આ એટલું સાહજિક થયું છે તે નિત્ય જોઈએ જ છે પણ તેમાંથી મુક્ત? વિચારોતર થઈ જશો. So megical Power of Maya Prevails.!

4 માન:- એટલે એક જાતનો ગાંડો અહંકાર. જ્યાં જ્યાં ફરે ત્યાં ત્યાં માન માંગતો ફરે. અરે બીજાને એટલે માન આપે (દેખાવપુરતું, ઢોંગ) કે બધા તેને માન આપે. આવ નિરંકુશરી જેવો થઈને ફરે પણ તેની દૃષ્ટિ માન મેળવવા પર જ હોય. શું જ જોતો હોય કે કોઈ આમ જે કરે છે કે નહીં, ફાવ જોડે છે કે નહીં! કોઈ બોલાવે છે કે નહીં. આમ એના અંદર માનની જ ભાવ અને માનની જ ભૂખ હોય. અરે માન મેળવવા મારી રકમોનાં એક ખર્ચ નાખે. માન ન મળે તો ક્યાંતો મુરઝાઈ થઈને ફરે. અથવા ક્રોધ કરી બેસે. બીજાનું અપમાન પણ કરી નાખે.

5 લોભ:- લોભને થોભ ન હોય એટલે એ ક્યાં લઈ જશે કેટલે અટકશે એનું કાંઈ નક્કી ન કહેવાય. લોભ એટલે ૯૯-નો ધક્કો તો ૧૦૦ કરવા કેટલાયે ૧૦૦ કરવા ફરે. લોભ ભાગ્ય તેનાં સુખ-ચેન-નીંદ-આરામ બધો ધક્કો જ વાગે. લોભને ક્યારેય સંતોષ ન થાય એટલે તેને કેમ કરીને લાભ મેળવું એનો જ સદાય પ્રપંચ કરતો ફરે. લોભને જ કેન્દ્ર રાખીને જીવન નાં તમામ નિર્ણયો લેવો જાય. પરિણો તેમાંથી લાભ જ ખોળે. એટલે વાતવાતે લોભ જ હોય. તેનાથી ક્યારે છૂટે? વાસ્તવ માં લોભી વ્યક્તિ જીવન માં નરી ખોટ જ ખાઈ બેસે.

15 રતિ-અરતિ એટલે ગમો અને અણગમો. દરેક વાત વસ્તુ, વ્યક્તિ કે બનાવ પર સતત અભિવ્યક્તિ કર્યા કરે તો રતિ અને અરતિ કહેવાય. "મને તો બહુ જ ગમે મને તો જરાય ગમતું નથી." એવા જ ઉદગારો અને પછી તેના જ ઉપર નિરર્થક ચર્ચાઓ કર્યા કરે.

16 પરપરીવાદ. એટલે અન્યને પડોશીના પાડા, દુઃખ દર્દ કે નુકશાન માં આ વ્યક્તિને અંદર આનંદ આનંદ થયા કરે. તે ખુશીઓ હોય. અંદરખાનેથી વિના કારણે લાગતું વળગતું ન હોય તો છતાં તે પરપરીવાદ કરે. દા.ત. આમ બેઠાં હોય અને વાછો દેખાય તો તે તેને છેડે, આમથી તેમથી ખૂબ દોડાવે અને પછી ગાયને ઉંધો પાડી દે. વાછો બિચારો તરફડીયા મારે રડતો રહ્યા ત્યાં આ બાળ તાળીઓ પાડે, આનંદ કરે. આવા વ્યક્તિઓ તમે જોયા જ હશે..? જે મુશ્કેલમાં મદદ કરવાને બદલે દાઝતા માં તમાશો બનાવને આનંદ લે. આવા પરપાડકો બે વર્ગોનાં ઝગડા મારામારી નાં બનાવો માં અનામીરાત પ્રેરકો બનતાં હોય છે.

17 માયા મૃષાવાદ. એટલે મન માં મળ હૈયુ છુપાવીને અન્ય વ્યક્તિના જુઠી પણ આકાર લાગે તેવી પ્રશંસા કરવી. પોતાનાં તકાંડો પાર પાડવા અમુક વાતો વધેલી મુકે, અફવાઓ ફેલાવે અને પછી પરિસ્થિતિ નો ગેરલાભ લે. "કાગડા ના મોઢામાંથી પુરી મેળવવા શિયાળે કાગડા નાં કંઠના પ્રશંસા કરી. કાગડો ફુલાયો અને ગાવા મોઢું ખોલ્યું અને પુરી પડી ગઈ." આજ નાં જમાનામાં આવા કેટલાં બધા લોકો હશે? કાળબજાર બહુ આનાપર ચાલતું હશે? ડર કે ભય ઉભો કરીને ડોક્ટર દર્દીઓને ખંખેરતાં હશે?

18 મિથ્યાત્વ શલ્ય.- ભુલભરેલો દ્રષ્ટિકોણ. દા.ત. આ જગત જ મિથ્યા છે. પણ દેખાય તો છે બરાબર એટલે અંદરખાને ખબર જ હોય કે આ ખોટું છે પણ તેમ છતાં પણ. જગત સત્ય જ લાગે અને એ અજ્ઞાન નાં પરિણામે અંદર શૂળ (શલ્ય) ભોંકાતું હોય

તેમ વેદનારને વેદ્યા કરે- અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર ને હટાવવા માટે ના કરે એ તો આમ દિવો કરીએ એટલે પ્રકાશ થઈ જાય. અને પ્રકાશ થઈ જાય એટલે અંધકાર ના જ હોય. હવે જાણવા છતાં માણસ દિવો ન પ્રગટાવે અને અંધારા માં અથડે, પડે, કુટાય ને દુઃખી થાય. તો બધુ મિથ્યાત્વ શલ્ય કહેવાય.

આ બધાં અઢાર પાપસ્થાનકો એટલે વ્યક્તિઓ માં પડેલા, પૂર્વજન્મોથી ચાલેલા સ્મૃતિઓ/સંસ્કારો છે જે વર્તમાન માં મન માં ~~ઉ~~ દબાયેલા વૃત્તિઓ રૂપે હોય છે. તેને સંજોગો મળતાં વૃત્તિ નો વિચાર અને વિચાર માંથી એવો આચાર થઈ જાય છે. એટલે આવા આચારો પર લગાવવા એના વિચારો ફેરે તેના પ્રત્યે દુઃખદ રાખીને વ્યક્તિ યમ-નિયમ (સંન્યાસ) કે સંયમ (યોગ, જૈન) દાખવે તો તેની પાશવાશક્તિ સત માર્ગે વળી જતાં આ બધું મૂકાતું જાય. આજ તો જીવન નો સાચો પુરુષાર્થ કહેવાય બાકી બીજું ~~ઉ~~ બધુ ક્યાં કરે તે તો મજુરી કહેવાય.

આ બધી નકારાત્મક વૃત્તિઓ જ્યારે વ્યક્તિનાં જીવન માં સક્રિય થાય ત્યારે નકારાત્મક કર્મો કરાવતા રહેશે. અરે ~~ઉ~~ આ 18 બાબતો નો વિચાર ઉભો થાય અને જો માણસ તેને તટસ્થતા થી જોતા જાણવાનું ચુકી જાય તો પણ એ કર્મ થયા બરાબર છે. તો ભલે વર્તન - આચાર માં કંઈ ન થયું તો પણ તેની અસરો પડી જાય મન માં ને બાહ્ય શરીર માં રોગ રૂપે પ્રગટે.

એટલે આ 18 પાપસ્થાનકો એ થયેલાં કર્મોના અસરો શારીરિક, અને ઉર્જા દેહ માં રહેલાં 18 મર્મસ્થાનો પર પડે. આ મર્મ સ્થાનો એટલે મૃત્યુ દાયક, મૃત્યુ પમાડે અથવા

બાબા સ્વામીના મહત્વના વિધાનો ચક્રોને ઓળખવા માં આવે.

| # | 18 પાપસ્થાનક. | | 18 મર્મસ્થાનો. |
|---|---|---|---|
| 1 | પ્રાણાતિપાત | - TO Kill | Pranal. Basic |
| 2 | મૃષાવાદ | - TO lie | tongue Throat |
| 3 | અદત્તાદાન | - TO steal | hand |
| 4 | મૈથુન | - sex | sex organs, Prana |
| 5 | પરિગ્રહ | - Possessiveness | Forehead |
| 6 | ક્રોધ | Anger. | Eyes, Liver, gall bladder |
| 7 | માયા | Deceit | Temple mind. |
| 8 | માન | ego | Agna |
| 9 | લોભ | Greed | Stomach, Pancreas |
| 10 | રાગ | Attachment, Craving | Front solar |
| 11 | દ્વેષ | Resentment dispise | Back solar |
| 12 | કલહ | Dispute, quarrel | liver, lungs, throat |
| 13 | અભ્યાખ્યાન | Allegation | ~~Back head, Back solar~~ Throat |
| 14 | પૈશુન્ય | back bitting, slander | Back head, Back solar |
| 15 | રતિ-અરતિ | Affection-disaffection | Heart |
| 16 | પરપરિવાદ | being happy in sinful activity. | Left nipple, heart |
| 17 | માયામૃષાવાદ | To lie maliciously. Deceitfully | Right nipple, heart |
| 18 | મિથ્યાત્વ શલ્ય. | To have wrong perception. | Forehead, Crown. |

આ ઉપરાંત ઉપરોક્ત પ્રત્યેક પાપકૃત્યનો અસર, Basic navel ~~સ્~~ Agna, Crown પર સ્પષ્ટ અસર જણાઈ છે.

Page No. 9
Date: / /

...ન નો ભોગવટા

...sic
...hroat

...ns, Pressure
...d
...er, gall bladder
...minor.

..., Pancreas
...olor
...Solar
...ness, throat
...t
...ed, Back Solar
...d, Back Solar

...le, heart
...le, heart
...cancer.

Basic
...ણાવેલ છે.

Page No. 10
Date: / /

T.B, AIDS, પાંડુરોગ, એનેમિયા।
Thyroid, goiter, ગળાને લગતાં, સ્વરને લગતાં રોગો.
Breast related, કંપવા, ફેફસાંનાં દર્દ ઉધરસ.
પાચનતંત્રનાં રોગો, એસીડીટી, ડાયાબિટીસ, ...,
માનસિક વિકૃતિઓ, આત્મહત્યા, મગજ અને મજ્જાતંતુઓનાં રોગો
સાંધાઓનાં રોગો, લીવરનાં રોગો, સ્વપ્નદોષ, ..., ...
મગજ, હૃદયને લગતાં રોગો.
દ્રષ્ટિ સંબંધિત રોગો. જન્મના, નિઃસંતાનપણાના લફડાંઓ
ડાયાબિટીસ, પેટ અને ... લગતાં રોગો, સ્થૂળતા,
એસીડીટી, ... પેટ લફડાંઓ.
feelings of left alone, Depression.
ઉન્માદ, પાગલપણું,
ડીપ્રેશન સમસ્યા, rejection, depression,
ફેફસાં, કાન, ગળાના સમસ્યાઓ.
Heart disease, depression,
Heart, brain, kidney, throat issues
Heart, depression, hallucination.
મૂંઝવણ, પરેશાની,
"કેટલાક રોગો અગાઉના જન્મમાં કરેલા કર્મ ઉપર આધાર રાખતા હોય છે. જન્મ સાથે લફડાંઓ આવે જ છે."

31.7.24

અશ્વિની કુમારો કોણ છે ?

અશ્વિની કુમારો બે છે. તેઓ આરોગ્ય, ઔષધિઓ અને વિજ્ઞાન નાં મૂળ પ્રણેતાઓ છે. ઋગ્વેદ માં તેઓ નું વર્ણન વારંવાર આવે છે. સદા યુવાન, દિવ્ય ઘોડા કે ઘોડાથી સજ્જ દિવ્ય રથ માં સવાર. ~~મુશ્કે~~ વિવિધ મુશ્કેલીઓ માં ફસાયેલા જનસમુદાયના સુરક્ષા, આરોગ્ય માટે સહાય મદદકર્તા રક્ષણકર્તા દેવો ગણાય છે.

તેમનાં પિતા સૂર્યદેવ અને માતા સંજ્ઞા છે.

સહોદરો નાં નામ રેવંતા, યમી, યમ, શ્રાદ્ધદેવ મનુ શનિ, કર્ણ, તપતી અને સાવર્ણિ મનુ છે. તેમનાં સંતાનો નકુલ અને સહદેવ છે.

તેઓ ચ્યવનપ્રાશ બનાવી ચ્યવન ઋષિ ને ફરી યુવાન બનાવ્યા નું પણ વર્ણન છે.

તેઓ નું આવાહન ઉષા સમયે કરવામાં આવે છે.

Let us worship the great Ashwini Kumars (અશ્વિની કુમારો) who are the sons of the bright Suryabhagwan, and who are divine healers in Ayurvedic medicine.

Let us pray to them for giving us a good health and a good fortune in our life. Let us chant their name & live a long & healthy & happy life.

Glory to Ashwinikumars.

અશ્વિનીકુમારો ની સદા જય હો.

ધન્યવાદ.

B4B PAYMENTS
www.b4bpayments.com

The mantra "om Ashwini Kumaray."
is believed to be associated with Ashwini
Kumaras, twin Gods of healing.

Chanting this mantra is thought
to invoke their blessings for Physical
& mental well being, healing &
Protection.

"om Ashwini Kumarabhyam Namah"
"ॐ अश्विनकुमाराभ्याम नमः।"

This switch word benefits in health
& well being, increased prosperity
& success

Ashwini Nakshatra mantra.
ॐ अश्विना तेजसा चक्षु प्राणेन सरस्वती
वीर्यम। वाचेन्द्रो बले नेन्द्राय दुधिन्द्रियम॥

CH-6



# સનાતન ચિકિત્સા .

આયુર્વેદ સંપૂર્ણ આરોગ્યશાસ્ત્ર છે. ભારત માં તેને પાંચમો વેદ અથવા ઉપવેદ તરીકે પ્રતિષ્ઠા પામેલ છે. આરોગ્ય ના નિયમો નુ પાલન કરનાર ભાગ્યેજ માંદો પડે એટલે કે ભોગવવા કર્મો નો વિપાક થાય ત્યારેજ. હવે જે વ્યક્તિ ને કઈ અસુખ થાય તો આયુર્વેદ ઉપચારો કરીને વ્યક્તિ સાજો થઈ શકે અથવા ભોગવવા માં દહાડા પણ ઘટાડી શકે. એવુ કહુ છુ કે દર્દ નાં ૨૫૦ માઈલ નાં ઘેરાવા માં જ તેની દવા અથવા ઉપચારક હોય જ એવો કુદરત નો ગૂઢ નિયમ છે પરંતુ જો તે સાજો થવા માટે યોગ્ય થયો હોય તો તેને મદદ પણ મળી શકે નહિતો અમારા બા કહેતાં કે water water કરતાં જળ મધ્યે અને બાટલા નાખે પાણી!

બેર વાત ~~સા~~ સાજા થવા માટે પ્રથમ તો દર્દ નો સ્વીકાર હોવો જરૂરી છે. પછી તે સભાનપૂર્વક જાતે જ અથવા અન્યના મદદ વડે દાક્તરપૂર્વક ઉપચાર કરતા તે વ્યાધિમુક્ત થાય. આ વ્યાધિ એટલે શરીરમાં કે મન માં ઉભુ થતુ અસુખ. કેટલાક રોગો શરીર માં હોય અને તેનુ મૂળ પ્રાણદેહ માં હોય અથવા મન:દેહ માં હોય કે પછી કારણદેહ માં. આમ રોગ નુ મૂળ પકડીને જે ઉપચાર કરાય તો રોગ નિર્મૂળ થાય વ્યક્તિ પાછો નિરોગી બને. આ માટે સમગ્ર સફાઈ અને અસરગ્રસ્ત ભાગોની સફાઈ બન્ને કરવામાં આવે તો રોગ ઝડપથી મટી જાય. આપણાં ઘરો માં ગૃહિણીઓ સવારે ઉઠીને આખા ઘરને ઝાપટી ઝાડ પછી સરસ મજાનો કચરાપોતાં કરે અને દહાડાવાર પછી સ્નાન કરી લે. સંપૂર્ણ સ્નાન. જેમાં માટી પાણી નો ઉપયોગ હોય. પછી જરૂર પડે તો સાબુ અને શેમ્પૂ એવુ બધુ ચોપડીને ન્હાય નિરાંતે રેડિયો સાંભળતા એવુ સ્નાન ઉપલકીયુ પરિણામ આપે. આવું રોજ બધાય કરે છે તો આજકાલ!

રોગમુક્તિ માટેનાં સ્નાન આવા ન હોય! ચાલો જાણી લઈએ રોગમુક્તિ વિધિનાં સ્નાન ~~કંઈ~~ કેવા હોય. તેને માટે શાસ્ત્રો ઋષિઓ શું કહે છે? ~~ઉ~~ વખત જીવન માં કામ આવી જાય આપણાં કે અન્યના.

1) જલસ્નાન :- જળ એ જીવન છે એટલે જીવંત છે
હવે જીવંત દ્રવ્ય (એટલે પ્રવાહી) ને આમ રેડીને
સ્નાન કર ત્યારે તે પોતાનામાં જીવન રેડે છે.
કહે છે કે જીવનમાં માથું ઠંડું અને હાથ,પગ ગરમ
રાખવાથી તબિયત ફાઈન! એટલે પ્રથમ પાણી
માથે રેડવું જોઈએ આમ શિવજી ને લોટો પાણી
ચડાવે તેમ ને બોલો ઓમ નમ: શિવાય, ઓમ
નમ: શિવાય પછી આખા શરીરે બરાબર રગડી
રગડીને પછી સ્નાન કરાય અને આવડે તે
મંત્રોને બધું બોલવું જોઈએ. ભાવ એવો રાખવો
કે મારી અંદર બેઠેલો ભગવાન ને સ્નાન કરાવું છું. પછી
ખરબચડા ટુવાલ થી શરીરને કોરું કરી નાખવું
માથું પણ. આમ મંત્રોચ્ચાર સાથેનું આવું
સ્નાન આમ તો જલ દ્વારા કરાય પણ મંત્રો અને
ભાવના ની પુષ્ટિ મળતાં પાંચેય કોષો શુદ્ધ,
સ્વચ્છ, નિરોગી થાય. વધુ જો પાણીમાં બધાય
દોષો જતા રહે. પરિણામ તંદુરસ્તી, તાજગી અને
શરીર માં મન માં હળવાશ અને પ્રસન્નતા.
સ્નાન વખતે બોલવાનાં ઘણાં મંત્રો પ્રચલિત છે.
એમાં એક ની વાત કરું ?

ભારત માં નદીઓને માતા કહે છે.
પણ આજકાલ ની સભ્ય (મૂર્ખ) પ્રજા તેને જ
સૌથી વધુ ગંદી કરે છે. તેમાં મળ મૂત્ર ગટર
નાળાનાં પાણી અને ઔદ્યોગિક પ્રવાહીઓ
ઝેરી રસાયણિક પદાર્થો નાખે છે. એ માતા તો
કેટલાંના જીવન નભાવે છે તેવાં સંતાનો તેની
આવી દુર્દશા કરે છે અરે કહેવાતા ધાર્મિક લોકો
ય પૂજનની બધી સામગ્રી ને પેલા મડદાંને
ચિતાનો શેષ બધું ય એમાં નાખે જાય છે.
આવા ઘોર કૃત્યો નો પરિણામ શું આવે ?

ડો. વાત નદીઓ ની મહાનતાની
હતી. તે વિશાળ જલરાશિ ધરાવતી નદીઓ
ના નામ લઈને ભાવનાત્મક રૂપે લોકો ઘરે પણ

નદી અને તીર્થસ્નાનનો લાભ લેતા. તમારે લાભ
લેવો હોય તો સ્નાન કરતા બોલજો.

" ગંગા, સિંધુ, સરસ્વતી ચ યમુના
ગોદાવરી, નર્મદા,
કાવેરી, સરયુ, મહેન્દ્ર, તનયા.
શર્મણ્વતી ~~ચર્મણ્વતી~~, વેદિકા,
ક્ષીપ્રા વેત્રવતી મહાસુર નદી
ખ્યાતા ગયા ગંડકી
પૂર્ણા પૂર્ણ ~~જલૈ~~ જલૈ: સમુદ્ર સહિતા,
~~ક~~ કુર્વતુ સદા મંગલમ્.

અથવા

ગંગે ચ યમુને ચૈવ ગોદાવરી સરસ્વતી
નર્મદે સિંધુ કાવેરી, જલે અસ્મિન સંનિધિમ કુરુ: ||

અર્થાત
ગંગા, યમુના, ગોદાવરી, સરસ્વતી, નર્મદા, માં સિંધુ અને
માં કાવેરી આપ સર્વે તીર્થ મારા પાણી માં આવો,
હું આપ સર્વેનું આવાહન કરું છું આપ આ પાણીને
જલ બનાવો જેથી તેના વડે સ્નાન કરી મારા સર્વે
પાપોનો વિનાશ કરી શકું.
એવું આને કહેવાય ભાવસ્નાન બાકી બધાય નાહી
નાખે છે. અને કશું ન આવડે તો હર હર ગંગે કે
નર્મદે હર કર્યા કર ને સ્નાન કર પણ પહેલાં પેલા
રેડિયો, મોબાઈલ બંધ કર.

૨ વાયવ્ય સ્નાન:- આ સ્નાન કરવા માટે કપડાં સમેત
ઘરની બહાર ખુલ્લા માં સ્વચ્છ જગ્યાએ સવારે ૪ થી ૬
માં ઊભા રહીને ભાવપૂર્વક બોલો.

" ૐ જગત્પ્રાણાય વિદમહે ધ્વજહસ્તાય ધીમહિ
તન્નો વાયુ પ્રચોદયાત્. ||"

આમ આધ્યાત્મિક જાગૃતિ વધશે અને મનની કમલતા
નો વિકાસ થશે. વાયુ માં વિકારવાળા રોગો મટી જશે
આ વાયુદેવ ને સાદર અરજ કરો છો કે મારી
સંભાળ લો. હવે આ સાથે કે એકલાં હનુમાન
ચાલીસા પ્રેમ થી કર અને ~~ભ~~ ભાન રાખ કે શરીરનો

પાંચેય કોષો શુધ્ધ, પવિત્ર અને દોષમુક્ત બની રહ્યા છે.

3 સૂર્યસ્નાન :- સૂર્યસ્નાન માટે નો માસ્ટર કી છે. પરવારી જલસ્નાન કરી વાયવ્ય સ્નાન કર ત્યારે સૂર્ય સ્નાન નો અધિકારી બનીશ. આમ ખુલ્લામાં નદીકિનારે, સમુદ્રતટ, પર્વતો માં જ્યાં મોકો મળે ત્યાં જઈને પૂર્વાભિમુખ રહીને સૂર્યોદય વખતે શરીર આછા વસ્ત્રો સાથે (કડીમાંનહી) પુરુષોએ ડાયને આમ સૂર્યનમસ્કાર મુદ્રા ૧ અને ૨ માં રાખી સૂર્યદેવ ના તેજોરશ્મિ શરીર ના તમામ કોષો માં પ્રવેશ ને તેને આરોગ્ય અર્પ રહ્યા છે એવી ભાવના રાખી થોડીવાર ધારણ કર. તારું કલ્યાણ થશે. મતિ સુધરશે અને આરોગ્ય વડે ઐશ્વર્ય પામશે. નહીં તો ગરીબ સમૃદ્ધિ દેવાબાને.

તને ખબર છે ? સૂર્ય એટલે આદિત્ય આ દેવ પ્રત્યક્ષ છે તું તેમને રોજ જોવા છતાં ભોળો નથી! આભાર જાતને જીવનભર કે પાડગનો ફૂર છે તેના સર્જક તેઓ આ છે. તું રોજ જુએ છે. સૂર્યોદય થાય એટલે અંધારાનું સત્યાનાશ. હવે તારા અજ્ઞાનરૂપી અંધારાને દૂર કરવું હોય તો સૂર્યદેવ ને નમસ્કાર કર સુરજ કે Sun ને નજર કહેતાં. ધારણા નું આ મહત્વ છે, ભાઈ!

હવે આમ નમસ્કાર કરીને બોલો.

1 ૐ મિત્રાય નમઃ।
2 ૐ રવયે નમઃ।
3 ૐ સૂર્યાય નમઃ।
4 ૐ ભાનવે નમઃ।
5 ૐ ખગાય નમઃ।
6 ૐ પુષ્ણેય નમઃ।
7 ૐ હિરણ્યગર્ભાય નમઃ।
8 ૐ મરિચયે નમઃ।
9 ૐ આદિત્યાય નમઃ।
10 ૐ સાવિત્રે નમઃ।
11 ૐ અર્કાય નમઃ।
12. ૐ ભાસ્કરાય નમઃ।

આવા આ બાર નામ છે આદિત્ય ના. અને સુર્યોદય થશે અંદર અને બહાર, બહે

નથું અજવાળું. અંધારામાં ઠોકરો ખાઈને થાક્યો હોય
તો આ કરી શકાય. સૂર્ય નારાયણ સ્વરૂપ ગણાય છે.
નારાયણને મળતાં પહેલાં સૂર્ય નારાયણ ને મળે છે.

4 ચંદ્ર સ્નાન. આવા રીતે ચંદ્ર સ્નાન કરાય પણ
તે માટે પૂર્ણિમા નો દિવસ. તું શરદ પૂનમે દૂધ પૌંઆ
ખાય છે તે ચંદ્ર કિરણો પ્રભાવિત હોય તો શરીર
માં પિત્ત નું શમન કરે. પાછો ત્યારે ભજીયા ખાઈ
ને એસિડીટી ઉભી ન કરતો. હવે ચંદ્રસ્નાન માટે
આમ નમસ્કાર કરીને ભાવના કર કે ચંદ્ર ના કિરણો
તારા પોષેલ કોષો ને નિરોગી બનાવે છે.

ૐ સોમાય નમઃ। અથવા
ૐ શ્રાંમ, શ્રીંમ, શ્રૌંમ સઃ, ચંદ્રાયે નમઃ।

બધા તારા મનમાં, અંતઃમન માં પડેલાં દોષો
ભાગી જશે. ઉપરનો કોઈ એક મંત્ર વડે ભાવના કર
તારું મન નિર્મળ થશે. ચિત્ત ના આગમભાગ
સ્થિર થવા માંડશે.

5 પૃથ્વી સ્નાન. હવે પૃથ્વી તત્વને પુષ્ટ કરવા અને
અનેક દોષોના નિવારણ માટે પૃથ્વી સ્નાન કરીને
સૂર્ય સ્નાન, વાયુ સ્નાન કર્યાબાદ જલસ્નાન કરવું જોઈએ.
આ માટે સારી જગ્યાના નદીના, તળાવ ના કૂવાની
ચીકણી માટી લાવી સ્વચ્છ કરીને તેને પાણીમાં પલાળી
પછી આખા શરીરે ચોપડજે. પછી [illegible] રાખી
આશરામાં એકાદ અડધો કલાક આમતેમ, કાદવ જેમ
સૂકાય ને સ્નાન કરજે. ઉતાવળ નહીં. પછી પૃથ્વી દેવીમા
ને પ્રાર્થના કર.

સમુદ્ર વસને દેવી, પર્વતસ્તન મંડલે
વિષ્ણુ પત્નિ નમસ્તુભ્યં પાદસ્પર્શ ક્ષમસ્વમે ।।

અથવા

પૃથ્વીદેવીશ ચરણમાંહું તન સોંપુ વસેણાં
સહુ સ્વસ્થ તૈયે ચરણમાંહું તનમાં પૃથ્વી પ્રસાદ થાય
પૃથ્વીમાંથી તને બાબો રોપતા ખનીજ વિગેરે નામળે
તેવા અદ્ભુત શક્તિ અનુપમ સ્વરૂપે મળશે તું
ઉર્જાવાન બનજે.!

6 અગ્નિસ્નાન : સાવધાન! આ કોઈ ખુદકુશી
ની ક્રિયા હરગીજ નથી. અહીં પંચકોષ માં
અગ્નિતત્વ ની સહાય વડે દોષ નિવારણની
ક્રિયા છે. સ્નાન દ્વારા અનંત ઉર્જાને અંદર
(અગ્નિ)
આત્મસાત કરવાની ક્રિયા છે. જે જલસ્નાન
વડે ખુબ જ ઉર્જા તાજગી મળે છે. અગ્નિ દ્વારા
જલ નો ઉત્પત્તિ માનેલ છે. હવે જો અગ્નિસ્નાન
કરવામાં આવે તો અગ્નિ માં મોજુદ તત્વને
ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. આના વડે ઉર્જા દેહ
કેટલો પ્રબળ બને શરીર કેટલુ તેજસ્વી બને
અને ક્લેશનાશન ક્રિયા પણ કરે છે. તેના વડે
તારા શરીરના મનના બધિ અશુદ્ધિઓ બાળી
નાખ. કેવી રીતે ? થોડા લીમડાનાં પાન લાવ
એક અંગારા પ્રગટાવ જેમાં દિવો ઘીનો કરજે
હવે અંગારાને દર્દીનાં અથવા જેને અગ્નિસ્નાન
કરાવવું હોય તેને ખુરશીમાં બેસાડી ને તેની
ચોતરફ થી હંમેશા ઉપર થી નીચે તરફ આરતી
ઉતાર. તેને ગ્રહણ મુદ્રા માં બેસવા કહેજે. આમ
એકથી બે મિનિટ કરજે. રોજ કરીને જો કેટલો
ફરક પડે છે. ? જાતે જ જોઈલે, ધ્યાન રાખ,
તેનુ સ્વભાવ પરિવર્તન પણ થશે. પણ ભાવ
થી દેવની આરતી ઉતારજે તેની માફક આત્મા
જે સ્વયં દેવ છે તેની આરતી કરજે. ~~આ~~
આવું અગ્નિસ્નાન ક્લેશનાશ કરાવે
છે. તેનો એક સત્ય ઘટના કહું? મુંબઈમાં મલાડ
માં એક પ્રાણિક હિલરને ત્યાં અમદાવાદનાં ચાર
પ્રાણ ચિકિત્સકો એ ઉતારો રાખ્યો. તે ભાઈનાં
પત્ની અને માતાને વર્ષો જુનુ આડવેર. ભાઈનાં
બે બાળકો પણ હતાં હવે મા કહે તારી પત્નીને
કાઢ. આમાં પતિ-પત્નીને બહુ મન-મેળ અને
ભાઈ પાછા ખાસા આર્થિક રીતે ગજ કાઢેલાં.
તેમણે વાત કરી એટલે અમે તેઓને બેસાડી
ને સમજાવ્યા. પછી તે ભાઈનાં પત્ની એ કહ્યું

એક સરસ મજાની આરતી પ્રગટાવ. તે બહેન દીકરીને રંગ સજાવેલા વાળા થાળ માં ફૂલો, ધૂપ, કપૂર સહિત આરતી લાવ્યા. પછી તેમનાં માતાજીને બોલાવ્યા અને દિવાનખંડ માં વચ્ચો ખુરશી મુકાવી બેસાડ્યા. હવે પત્ની અને પતિ ને કહ્યું આ જગતઅંબા જ છે ~~એવી~~ પધાર્યા એવી ભાવના થી તેમની આરતી કર! બધા સ્તબ્ધ! કોઈ ને ખબર નહોતી કે શું પરિણામ આવશે! તે યુગલે આરતી ઉતારી અને જોત જોતામાં માતા નું કઠોર હૃદય પીગળવા માંડ્યું સૌ એ રોતા રોતાં હસતાં ઉલટભેર મજાની આરતી ગાઈ અને યુગલે તેમને ચરણસ્પર્શ કર્યા. બધાં હૈયાફાટ રડ્યાં અને આંસુઓ માં વહી ગયા સર્વ દોષ, ક્લેશો. માતાજી એ પ્રસન્નતાપૂર્વક દિકરાવહુ ને ગળે લગાડ્યા અને ખુબ આશીર્વાદ આપ્યા. આજેય એ કુટુંબ આનંદ-કલ્લોલ કરે છે! આમ થાય ક્લેશનાશ.

હવે કોઈ તમારી આરતી ઉતારવા નવરું ન હોય? તો એક કોડિયા માં દિવો પ્રગટાવ અને તેનાં સામે બેસ. હવે તારી અંદર રહેલો આત્મા આ દિવા નાં તેજ થી બરોબર પ્રગટી રહ્યો છે એવી ભાવના રાખી ને થોડું બેસજે. જે તારા માં કેવા ફેરફારો આવે છે તેની નોંધ રાખ. તારા શરીર માં, મનમાં બધે તું તેજસ્વી બની જઈશ.

ડાયરોમાં તાપણા નાં અગ્નિ ને યજ્ઞનાં અગ્નિ સાથે ન સરખાવતો યજ્ઞ માં અગ્નિદેવ પ્રગટ થાય છે. તેની આંચ લેવાથી પણ અદભૂત પરિણામો મળે છે.

7 ભસ્મસ્નાન. ભસ્મ એટલે રાખ અથવા રાખોડી એમેઝોન વાળા 16 પાઉન્ડ માં તેને વેચે છે. આ રાખોડી ચૂલા ની, તાપણા ની પણ હોય તે એટલી કારગર ન હોય. પણ હવન કે યજ્ઞ ની રાખોડી ભસ્મ કહેવાય તેને વિભૂતિ કહે છે. તારાં પાપો ભૂલો ની શુદ્ધિ એના વડે કર. પ્રથમ વિભૂતિ મેળવી ને થા દિગંબર!

અને બાથરૂમ માં જ. વિભૂતિ ના મળે તો
થોડું ગંગાજળ મેળવી પલાળ એને અને
શોધક આભાર શરીરે બોલ હર હર
મહાદેવ અને થોડું શાંતિ થઈ બેસ.
આવડે તેવું ધ્યાન કર. તારું જ સ્તો. નહીં
તો ભોળાનાથ નું.
સર્વપાપહરં ભસ્મદિવ્યજ્યોતિ સમપ્રભમ્ ।
સર્વક્ષેમકરં પુણ્ય ગૃહાણ પરમેશ્વર.
વિભૂતિ એ ઋષિઓની દિવ્યસ્નાન
પ્રસાદી છે. તો તેનો મેડીટેશન છે એમ સમજ.
તેના વડે સ્નાન કરવાનાં લાભો તું મેળવ જ
જોઈ લે જે.
આયુર્વેદ માં તો અનેક ઔષધિઓ
અને સુવર્ણ વગેરે ધાતુઓ ની ભસ્મો નો
દવા તરીકે ઉપયોગ પ્રચલિત છે. ઉજ્જૈન
ના મહાકાલ ની સવારની ભસ્મ આરતી
પ્રખ્યાત છે. ભસ્મ એટલે કે વિભૂતિ જ્ઞાન
અને વૈરાગ્ય નું પ્રતીક છે. તો છે તું તૈયાર?
ભસ્મ લગાવ, ભસ્મસ્નાન કર, તું પણ શિવરૂપ
થઈ જઈશ!
8 તીર્થસ્નાન:- ભારત માં અનેક પ્રખ્યાત તીર્થસ્થાનો
છે. ચારધામ તેમાં મુખ્ય છે. તીર્થ એટલે પુણ્યભૂમિ જ્યાં
પ્રત્યેક ધાર્મિક, ગૃહસ્થ સંન્યાસીઓ, ગુરુ યોગીઓ
હંમેશા વિદ્યમાન હોય છે. કાશી, ગયા, નાસિક જેવા
અન્ય તીર્થ માં જઈને ત્યાં તીર્થોદક (તીર્થ+ઉદક=જળ)
વડે સ્નાન કરવાનું શાસ્ત્ર વિધાન છે. [illegible]
યાત્રા બાદ વ્યક્તિ તીર્થ માં સ્નાન કરે અને ત્યાં
ભ્રમણ કરે. તેના અસંખ્ય લાભ છે. પછી તો
ભાવના તેવું ફળ.
9. મંત્રસ્નાન: આ માટે પવિત્ર થઈને વ્યક્તિ કે
સમૂહ એક સ્થાન પર બેસે. તેનાં ફરતે એક કે
વધુ બ્રાહ્મણ, પંડિત બેસીને ચુનંદા મંત્રો વડે
કળશ માં વનસ્પતિ (નાગરવેલના પાન) વડે જળ થી

છંટકાવ કરે તેને મંત્રસ્નાન કહે છે. મંત્રો માં અદ્ભુત
શક્તિઓ હોય છે. તેથી તેનો છંટકાવ અને સ્થૂળ
ક્રિયા દ્વારા તેનાં વાયુઓ ના પંચકોશો માં ખુબ જ
દિવ્ય શક્તિઓ વધારી શકાય. અહીં મંત્રસ્નાન કરનારા
ની ભાવના અને માંત્રિક નું વચનબળ બન્ને ખુબ જ
આવશ્યક છે. સત્યવાદી, સંતોષી, નિરહંકારી મંત્ર ના
જાણકારો અદ્ભુત ચમત્કારિક પરિણામ લાવી શકે છે
અહીં પણ ભાવના એવું ફળ એજ નિયમ લાગુ પડે છે.

ઉપરોક્ત પદ્ધતિઓ વડે પ્રાચીન કાળ થી
ભારત માં પંચકોશો ની સંપૂર્ણ સફાઈ શોધન કરવામાં
આવે છે. આજ ના બુદ્ધિવાદીઓ આમાં વધુ સંશોધનો
કરી શકે છે. આ ઉપરાંત અન્ય સંપૂર્ણ સફાઈ ની
પદ્ધતિઓ વિશે જોઈએ.

બિમાર વ્યક્તિ નાં પ્રાણદેહ ની ચિકિત્સા
માટે ભારતમાં એક નાના કાળા દોરા ને તેનાં
વડે તેના માથાથી પગ સુધી, આગળ-પાછળ સાત
વાર ફરવે થી ફેરવીને તેને સળગાવી દેવાય છે.
આના વડે સુંદર પરિણામો મળેલાં છે.

આવી જ અન્ય પદ્ધતિ માં મોરપીંછ
નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને પીર-દરગાહ
પર નાં મૌલવી લોકો તેનાં વડે ઘણા લોકો ને ઝાડફૂંક
કરતાં જણાય છે. આ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ વડે પણ
બિમાર વ્યક્તિ ને સારું થઈ મટી ગયું જોયું છે.
આ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ અમે અનેકવાર કરીને
અદ્ભુત પરિણામો મેળવેલ છે.

આ ઉપરાંત દર્ભ ની નાનકડી સાવરી
વડે પણ સંપૂર્ણ શોધન માર્જન કરી શકાય છે. તે
ખુબ જ અસરકારક હોય છે. અને હાથ માં મોંઘા દાર
ક્રિસ્ટલ રાખીને ચિકિત્સા કરનારાઓ સામે આ એક
સાવ સસ્તું સરળ ઉપકરણ ચિકિત્સા માટે ઉપયોગ
માં લઈ ને વ્યક્તિને સંપૂર્ણ શોધન-માર્જન, સ્થાનિય
શોધન-માર્જન અને ઉર્જાવલન કરી શકાય છે.
ચિકિત્સક નું પોતાનું જ્ઞાન કૌશલ્ય અને ચિકિત્સા

ફરી શકવાનો? કમળા પણ સારા પરિણામો મેળવવા માં કારણભૂત હોય છે.

પ્રાચીનકાળ થી "નજર ઉતારવી" ની પ્રક્રિયા પણ ખૂબજ પ્રચલિત છે. મોટા શહેરોમાં રહેનારા જાણકારો કુળ જવલ્લેજ મત એવું બને પરંતુ અસલ ભારત તો હજુયે ગામડાં માં વસે છે. જો કે ઔદ્યોગિકરણ ના રસ્તાઓ કેટલા ગામડા ભાંગીને શહેરો વિસ્તાર રહ્યા છે. પરંતુ હજુ પણ ગામડાઓ માં નજર ઉતારીને સાજા કરવાની પદ્ધતિ ચાલુ જ છે. તેની ત્રણ રીતો ની વાત કરીશું.

પ્રથમ પદ્ધતિ માં ગાય નું છાણ બાળીને તેને એક થાળી માં લગાવી તેમાં એક વાટકી ઊંધી મુકી દરદી ના ખાટલા નીચે રાતભર મુકવા માં આવે છે. સવારે તેમાં થોડું પાણી નાખીને તપાસ કરાય છે જો તે અમુક આકાર ગ્રહેલ હોય તેમાં અર્ધું કે ચોક્કસ ગંભીર રીતે બિમાર છે તો તેને ફરી તેના ખાટલા નીચે મુકી દેવાય. આમ રોજ પાણી નાખીને તપાસ કરાય. જે દિવસે તે વાટકી જરાક પાણી નાખવાંવેત પાણી માં તરતી જણાય ત્યારે તે વ્યક્તિ સાજો થયેલ છે એમ જણાય. આ પછી તે થાળી વાટકીને સ્વચ્છ કરીને મુકી દેવાય. અને દરદી આમ સાજો થતો હોય છે.

બીજી પદ્ધતિ માં લાલ મરચાંને ભઠ્ઠી માં સળગાવવા ને દરદી ના ~~ક~~ નજીક મુકી તેની ધુમાડી દરદી ને લેવાનું જણાવાય. આમાં ખૂબ આકરી ખાંસી આવે ને દરદી ના શરીર માંથી દૂષિત પ્રાણ બહાર નીકળે જેના પરિણામે તે ફરી હળવોફૂલ થઈ સાજો થઈ જાય.

ત્રીજી પદ્ધતિ માં રસદાર લીંબુ ના બે ટુકડા ને અગ્નિ માં ~~તપાવી~~ તપાવી ને પછી તેને દરદી ના માથા થી પગ સુધી સાત વાર.

ગોળાકારે ઘડિયાળ ના કાંટા ની દિશા માં ફેરવી ને તેને સંભળાવી દેવા માં આવે છે. અન્ય રીત માં ~~નીચુ~~ આખા લોટનું એક જ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સાંભળાર દર્દી પર થી 'ઉતારો કરીને' ~~ચોકી~~ દારનાર લફુાર અગ્નિ પ્રગટાવીને સંભળાવી દેવામાં આવે છે.

અન્ય એક પદ્ધતિ માં દર્દીને ઓઠાડી ને ઉભાં સૂવા માટે કહેવામાં આવે છે. અન્ય વ્યક્તિ (દાદા ભાગે તેના પત્ની, માતા અથવા અન્ય વડીલ વૃદ્ધજનો) હાથ માં એક પાણી ભરેલો લોટો અને બીજા હાથ ના મુઠ્ઠીમાં મરચું (આખું કે દળેલું) રાખીને તેના માથા થી પગ સુધીના સાત વાર માર્જન કરે છે અને તે પાણી અને મરચાને બાળવા માં વહાવી દે છે.

આજના સમય માં ભલે તેને તુચ્છ, ટોટકા ગણવામાં આવે પરંતુ તેનાથી તેના ઉપયોગતા અને અસરકારકતા માં કોઈ ફર્ક પડતો નથી. હા એ શક્ય છે કે દરેક રોગોના ~~અ~~ સારવાર માં તેના સાથે અન્ય આયુર્વેદિક એલોપેથિક ઉપચારો આવશ્યક છે. પરંતુ ઉર્જા દેહ ને સ્વસ્થ કરવા માટે 'ટોટકાઓ' આ પદ્ધતિઓ અસરકાર છે.

"આપ દર્દ, બાપ દર્દ, મેલી, ચોબારી,
વાટના, ઘાટ ના, રાંડ ની, રંડવાની
જે કોઈના નજર લાગી હોય તે
આ પાત્ર (દર્દી) માંથી આ પાત્ર (પાણી+મરચું)
માં આવી જાવ."

લોટામાં પાણી અને હાથ માં મરચું રાખીને નજર ઉતારવા પછી પાણી+મરચું નો સલામત નિકાલ કરવો અને હાથ પગ બરાબર ધોઈ નાખવા.

તત્વશુદ્ધિ :- એ તંત્રશાસ્ત્ર ની એક મુખ્ય પદ્ધતિ છે જેમાં વ્યક્તિ ના શરીરમાં રહેલાં પાંચ તત્વો, (પંચમહાભૂત) પૃથ્વી, અગ્નિ, જલ, વાયુ, આકાશ ના ઉત્પન્ન થયેલા અશુદ્ધિઓ ને દૂર કરીને તેને પુનઃ નિરોગી બનાવવા ની પદ્ધતિઓ નો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. એ માટે ધ્યાનેન્દ્રિયો પર પ્રત્યાહાર દ્વારા આધિન કરીને તેને શુદ્ધ કરીને તેમો ચિત્ત માં સ્થિર કરી દેવામાં આવે છે આમાં શ્વાસ, મંત્ર અને ઉંડા ધ્યાન ના સંયોજનો નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે,

"દા.ત. જમણું નસકોરું બંધ કરીને ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ લેતા 'રં' બીજ નો જપ 16 વખત કરવો ત્યારબાદ બન્ને નસકોરા બંધ કરીને શ્વાસ રોકી રાખ (કુંભક કરીને) 64 વાર 'રં' બીજમંત્ર નો જપ કરવો." જેવા અનેક રીતો ની રચના થયેલ છે. આ સંદર્ભે સરસ્વતી એ લખેલ પુસ્તક 'તત્વશુદ્ધિ', આંતરિક શુદ્ધિ માટે તાંત્રિક અભ્યાસ' આધારભૂત પુસ્તક ઉપલબ્ધ છે. જેમાં તંત્ર માં વપરાતા યંત્ર, મંત્ર, મંડલ વિશે સુંદર ઉંડાણ માં તેમો ઉપયોગ ની રીતો અને સાધનાક્રમ વિશે વિશદ છણાવટ કરવામાં આવેલ છે.

આ પ્રક્રિયા દ્વારા પગલા પગલા ક્રિયાઓ થી શરૂ થઈને પાંચેય શરીરો (કોષો) ની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ કરીને નિરોગી કાય બની શકાય છે.

સંગીત ચિકિત્સા :- વૈદિક વિજ્ઞાન માં ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીત દ્વારા રોગોના ચિકિત્સા કરવાનો અનેક ઉલ્લેખ મળે છે. ભારતમાં સંગીત તેના મધુર માધ્યમ દ્વારા એક યોગાના માફક પરિણામદાયક ~~યોગ~~ પદ્ધતિ ગણાય છે, જે ચિત્ત પર અસર પાડતા તેને ~~આત્મ~~ આત્મજ્ઞાન સુધી પહોંચાડી દે છે. રાગનો આધાર મધુર લય છે. વિભિન્ન રાગો દ્વારા ઇન્દ્રીય તંત્ર સંબંધી અનેક રોગો માં ઉપચાર કરાયેલા છે. ચિકિત્સા કરવા માટે સૌ પ્રથમ એ નક્કી કરવું જોઇએ કે કયા પ્રકાર ના સંગીત નો ઉપયોગ કરવો. સંગીત ચિકિત્સા નો સિદ્ધાંત, સાચા સ્વર શૈલી અને સંગીત નાં મૂળ તત્વ સ્પંદન (તરંગ) નાં સાચા પ્રયોગ પર નિર્ભર કરે છે. જેવા કે સ્વર, લય, તીવ્રતા, તાલ અને રાગ.

રાગ અનેક છે અને પ્રત્યેક રાગ ના અલૌકિક ગુણ છે. અલગ અલગ રોગો માટે અલગ અલગ રાગો નો પ્રયોગ થાય છે. ભારતમાં પ્રત્યેક વર્ષે 13 મે ને સંગીત ચિકિત્સા દિવસ ના રૂપ માં મનાવવા માં આવે છે. આઘાત, સ્ટ્રોક, હૃદયરોગ, તણાવ, નિરાશા, ચિંતા, જેવી પરિસ્થિતિ માં સંગીત ચિકિત્સા દર્દીને શાંતિ આપી શકે છે. મનોરોગીઓ ને સંગીત ચિકિત્સા ખૂબ જ ફાયદાકારક નીવડે છે. 1950/60 ના દાયકા માં નોર્ડોફ-રોબિન્સ અને પોલ નોર્ડોફ બન્ને એ સંગીત ચિકિત્સા પર સુંદર કામ કરેલ છે. તેઓ એ એ પૂર્વ-ધારણા પર કામ શરૂ કર્યું કે "ચાઇલ્ડ કેટલો બીમાર અથવા અક્ષમ હોય પરંતુ તે સંગીત પર પ્રતિક્રિયા ~~ક્ર~~ જરૂર આપે છે." બન્ને વિશ્વયુદ્ધ દરમ્યાન હોસ્પિટલો માં સારવાર હેઠળ રહેલા ~~સ~~ સૈનિકો પર સંગીત ના ઉપયોગ વડે તેમનાં સાજા થવાના ઝડપ માં નોંધપાત્ર સુધારો નોંધાયેલ છે.

પુરાતન ભારતીય શાસ્ત્ર અનુસાર, સ્વર શાસ્ત્ર માં વર્ણિત 72 રાગ 72 અગત્ય ના શરીર માં રહેલા નાડી-ઓ નું નિયમન કરે છે જે યોગ્ય ભાવ સાથે રાગ નાં બિદારણો સહિત ~~અલગ~~ ગવાય અથવા વગાડવા માં આવે (સ્રોત શુદ્ધિ સહિત) ત્યારે તે જે તે નાડી માં ચિકિત્સા પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીત હૃદયનાં

દાબકારાના આંચકામાંથી દૂર કરી આલ્ફા તરંગો મગજ માં ઉપજાવે છે, ન્યુરો કેમિકલ્સ માં બદલાવ લાવીને પૂરા ફિઝિકલ સિસ્ટમની કાર્યો માં સુધાર લાવે છે.
8.5 થી 45 Hz ની તરંગલંબાઈ વાળો સ્વર-સ્પંદન પગ દુખાવો, દુખાવો, જોઈન્ટ અને કરોડના હાડકાં મણકાં સુધારા માં દર્દ માં ઉપયોગી છે, જ્યારે 45 થી 60 Hz કરોડ થી માંડ સુધારવાં અને 60 થી 80 Hz ગળા માં, ભમાં, ગરદનમાં અને માઈગ્રેન માં માથા માં થયેલાં રોગો ના સારવાર માં ઉપયોગી નીવડે છે.

| | |
|---|---|
| માનસિક તણાવ દૂર કરવા - | રાગ દરબારી કાનડા, રાગ |
| | રાગ ખમાજ |
| | રાગ પુરીયા. |
| ગભરાટ નાડી, અજંપો દૂર કરવા. | રાગ દુર્ગા |
| | રાગ કલાવતી |
| | રાગ [illegible] |
| | રાગ શંકરભરણમ |
| | રાગ તિલક કામોદ |
| માથાનાં દુખાવા માં રાહત માટે. | રાગ જયજયવંતી |
| | રાગ દરબારી કાનડા |
| | રાગ સોહની |
| ઉબકા / અજંપો / ચિંતામાં | રાગ બિલાસખાની પહેલા સવારે, |
| નિરાશા માટે | રાગ ભૂપાલમ |
| | રાગ કેદારમ |
| | રાગ મલય મારુવમ |
| વણઉકેલાયેલાં દુઃખ | રાગ મારવા. |
| અનિંદ્રા | રાગ બાગેશ્રી |
| | રાગ નિલાંબરી. |
| બ્લડપ્રેશર (ઊંચુ) વાળુ | રાગ માલકૌંસ, રાગ હિંડોલમ |
| પાચન, અન્ન શોષક. | રાગ [illegible] |
| મલેરિયા | રાગ મારવા |
| લકવા | રાગ દ્વિજાવંતી. |

Many thanks to Dr. T.V. Sairam for info on Ragchikitsa.

# IV

સ્વર વડે ચક્ર શુદ્ધિ :- ચક્ર શુદ્ધિ એટલે ઉર્જા/મન: કેન્દ્રો ની શુદ્ધિ કરણ ક્રિયા. પ્રાણમય કોષ માં આવેલાં આ ઉર્જા કેન્દ્રોની શુદ્ધિ સ્વર સ્પંદન વડે કરી શકાય છે. ચક્ર અને તેના શુદ્ધિ માટે નાં બીજમંત્ર આ પ્રમાણે છે.

| ચક્ર | | બીજમંત્ર | રંગ | તત્વ | |
|---|---|---|---|---|---|
| મૂલાધાર | - | લં | રાતો | પૃથ્વી | પિંગલા શ્વાસ |
| સ્વાધિષ્ઠાન | - | વં | નારંગી | જલ | |
| મણિપૂર | - | રં | પીળો | અગ્નિ | |
| અનાહત | - | યં | લીલો | વાયુ | ઇડા શ્વાસ. |
| વિશુદ્ધિ | - | હું | ભૂરો | આકાશ | |
| આજ્ઞા | - | ॐ | - | પ્રાણ | |
| સહસ્ત્રાર. | - | ॐ | - | આત્મા | |

હાલમાં માહિતીક્રાંતિ નાં યુગ માં અનેક પદ્ધતિઓ શોધેલી ગુગલ/ઇન્ટરનેટ પર મળેલો છે. બધાજ બધું અલગ અલગ કહે છે. ઉપનિષદ વર્ણિત એક સલામત પદ્ધતિ નીચે મુજબ છે.

શાંત, સ્વચ્છ, બેસો, ટટાર બેસો, ગરદન સીધી રાખો. (પલાંઠી, પદ્માસન કે ખુરશી તમારી પસંદગી છે) આખા શરીરને ધીમે ધીમે ઊંડા આરામદાયક શ્વાસ થી શિથિલ બનાવો. ધ્યાન મૂલાધાર પર એકાગ્ર કરો.

7 Count સુધી શ્વાસ લો. મન માં લં ઉચ્ચારો. લં ------
7 Count સુધી શ્વાસ રોકો " " " " "
7 Count સુધી શ્વાસ બહાર કાઢો " " " " "
7 Count સુધી શ્વાસ બહાર રોકો " " " " "

- આ એક આવર્તન થયું એવાં વધુમાં વધું 7 આવર્તન કરો. બે લં વચ્ચે નાં અવકાશ માં શાંતિ છે. તેના પર એકાગ્રતા રાખો.

શરૂઆત 3 આવર્તન થી કરી રોજ એક વધારતાં જઈ સાતમા દિવસે 7 આવર્તન પૂરા કરો.

આખરી વિધિ પૂરી કર્યા બાદ થોડીવાર ધ્યાન જેવું ઊભું થશે તેમાં થોડો સમય રહો. તો ચક્ર ને મન ની આંખો વડે જુઓ! અનુભવે જ તૃપ્તિ આવશે પછી બીજા ચક્ર પર જાવ.

આમ ઘણું કામ આ ક્ષેત્ર માં થયેલ છે અને વધુ સંશોધનો ચાલુ છે. આપણા માટે જરૂરી એ છે કે આપણે સંગીત દ્વારા ચિકિત્સા થઈ શકે છે, એ બાબત ને લક્ષ્ય માં લઈએ. સંગીત સ્પંદન પર આધાર રાખે છે અને પાચકોષો માં પણ સ્પંદન આધારિત સંવાદ ચાલતા હોય છે તેનાર ગુણવત્તા માં ફેરફાર કરીને સંગીત ચિકિત્સા દ્વારા દર્દીઓ સાજા થઈ શકે છે.

અન્ય પદ્ધતિ માં પ્રત્યેક અંક પર 3 આવર્તન કરી શરૂ કરીને સાતેય અંક પર આવેલાં બીજ મંત્ર નું ~~માન~~ માનસિક ઉચ્ચારણ કરો. આમ પ્રથમ દિવસે 21 = 7×3 આવર્તન કરી રોજ એક વધારો સાતમા દિવસે 49 = 7×7 થશે. સમય આશરે 45 થી 50 મિનિટ. હવે તમને જેમ યોગ્ય લાગે તેમ કરો. જેવા જેના કર્મ, જેવી જેની ભૂખ. શરૂઆતમાં, અડચણોનું વલણ મુશ્કેલ લાગે છે. આ એક દિવસ માં પૂરું કરવાનું કામ સમજી લેઈ ન ઉતાવળો. સૌ પ્રથમ ધીરજ કેળવો. એક દિવસ ભૂલ કરી પછીનાં દિવસે બમણા વાળું વળતર ક્યારે પરિણામ આપે? સાતત્યપૂર્ણ ધીરજવાળો મક્કમ પ્રયત્ન હંમેશા સારું પરિણામ આપશે.

## V

મંત્ર ~~[illegible]~~ જાપ. જે મન નું તારણ કરે તેને શોધ કરે તેને ~~[illegible]~~ મનતર, મંત્ર કહે છે, જેમાં શક્તિશાળી અક્ષરો નું પુનરાવર્તન અથવા ધ્યાન ઊંડું કરવા માટે અક્ષરોના (ચોક્કસ) ઉપયોગ કરાય છે. દા.ત. ૐ, અથવા ૐ નમો નારાયણાય, ૐ નમઃ શિવાય; વગેરે. મુખ્યત્વે મંત્રોને 3 ભાગ માં વહેંચી શકાય.

1) બીજ મંત્ર, ~~[illegible]~~ આ મંત્ર એકાક્ષરી હોય છે. અને તે બીજરૂપે મન માં ધારણપૂર્વક કામ કરીને સુંદર પરિણામ આપે છે. દા.ત. મેં, ક્રીં ક્લીં વગેરે

2) સગુણ મંત્ર માં ગુણ, આકાર અથવા દેવ નું નામરૂપ હોય છે. ૐ નમ શિવાય.

3) નિર્ગુણ મંત્ર : આમાં માત્ર નિરાકાર પ્રભુ ને પ્રતિ નિવેદનરૂપ ઉચ્ચારણ કરે છે.

· અન્ય એક મંત્ર પ્રકાર ને શાબર અથવા શાબરી મંત્રો કહે છે, જે સંસ્કૃત ન હોવાના બદલે લોકોની સામાન્ય બોલચાલની ભાષા માં જ હોય છે. તેને પ્રથમ સિદ્ધ કરવાની કે ગુરુ પાસેથી દિક્ષારૂપે મેળવવાની પણ જરૂર નથી. તે બસ તત્કાલ કાર્ય કરવા માટે તૈયાર જ હોય છે. તેનાં વડે સમૃદ્ધિ

પદાર્થોનાં, માનસિક, નિવારણ (અન્યપર) ઈચ્છાપૂર્તિ અને દેવતાને પ્રસન્ન કરવા વપરાય છે.

બ્રહ્મ સર્વવિદ્યમાન હોવા છતાં અવ્યક્ત છે. તેને શબ્દરૂપે જ વ્યક્ત કરી શકાય છે. એટલે મંત્ર નાદબ્રહ્મ નું પ્રતિક છે. ચિકિત્સા માટે પણ આ જાતના પ્રકાર માં મંત્રો ઉપલબ્ધ છે. આ એક અતિ ગહન વિષય છે. આધાર તેમા રસ ધરાવનારે અન્યત્ર ઉપલબ્ધ સામગ્રી જોવી. અહીં ચિકિત્સા માટે ના મંત્ર વિશે ટૂંક માં જોઈશું.

1) ૐ ત્ર્યંબકં યજામહે સુગંધિમ્ પુષ્ટિવર્ધનમ્
ઉર્વારુકમિવ બંધનાન્મૃત્યોર્મુક્ષીય મામૃતાત્" ॥

અર્થાત "અમે તે (ત્ર્યંબક) શિવ ભગવાન ની પૂજા કરીએ છે જે ત્રિનેત્રધારી, સુગંધિત છે અને અમારું પાલન કરે છે. જેમ પાકું ફળ ડાળ થી મુક્ત થાય છે તેમ અમે પણ મૃત્યુ અને નશ્વરતા થી મુક્ત થઈ જઈએ."

અન્ય મંત્ર માં ગાયત્રી મંત્ર વડે પણ પ્રાણ ચિકિત્સા કરી શકાય છે. સ્વયં જપ કરે તો સ્વયંચિકિત્સા અથવા સંકલ્પ લઈને અન્ય માટે મંત્રજાપ કરીને તેનો લાભ (ફળ) તે બિમાર વ્યક્તિ ને આપી શકાય છે.

ૐ ભૂ ર્ભુવઃ સ્વઃ તત્ સવિતુર્વરેણ્યં
ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ।

આ ઉપરાંત ગણેશગાયત્રી, સૂર્યગાયત્રી, બ્રહ્મગાયત્રી જેવા અનેક મંત્રો છે જેનો ઉપયોગ રોગ નિવારણ. કષ્ટભંજન માટે કરવામાં આવે છે. હનુમાનચાલીસા પણ આનુ જ દૃષ્ટાંત છે. પરંતુ બધાના મૂળ માં શું? તો કહું છે. શ્રદ્ધાવાન લભેત, એટલે કે ભાવના એવું ફળ.

2 શ્લોક એ સંસ્કૃત ભાષામાં 16 અક્ષરો ની કાવ્યાત્મક રચના હોય છે જેમાં મોટે ભાગે દેવ, દેવતાઓ ની પ્રશંસા, તેમનાં રૂપ અને ગુણોના પ્રશંસા રહેલી હોય છે. વેદ માં આવા 1 લાખ શ્લોક નો સંગ્રહ છે. કેટલાક શ્લોક ચિકિત્સા માટે નર પ્રાર્થનારૂપે

સર્જાયા હોય છે.

3 સ્તુતિ :- એ પ્રાર્થના નું જ એક રૂપ છે. પ્રાર્થના સાધારણ રૂપ માં કરાતા હોય છે જ્યારે સ્તુતિ કરવા માટે પ્રથમ પૂજા અર્ચના કરી લેવામાં આવે છે ત્યારબાદ સ્તુતિ કરવામાં આવે છે. જેમાં સુર અને લય સંગીત માધુર્ય વણાયેલ હોય છે. વૈદિક કાળ માં ગણપતિ, અગ્નિ, ઈન્દ્ર, વરુણ, વાયુ વગેરે પ્રાકૃતિક તત્વોને પોતાના દેવતા માનતા હતા અને તેમની સ્તુતિઓ રચતા હતા અને તેમના પ્રતિ સન્માન, આદર અને ધન્યવાદ વ્યક્ત કરતા હતા. ઈશ્વર ની સ્તુતિ નો અર્થ છે કે ઈશ્વર ના જેટલા ગુણ, કર્મ અને સ્વભાવ, સ્વરૂપ ની પ્રશંસા, ગુણ ગાન કરવા. કોઈપણ સ્તુતિ, સ્તોત્ર, માં મૂર્તરૂપ થી પરમાત્મા નાં વિભૂતિરૂપ નાં મહત્વ વિષે, મહિમા નાં ગુણગાન હોય છે. તે કરવાથી અહંકાર ક્ષીણ થવા માંડે છે. તેના મહિમા વિષે ચિત્ત સ્થિરતાપૂર્વક કાર્યરત થવાથી કાળ ભૂંસાય છે. અને મહિમા નું રહસ્ય, તેવા જ ગુણ, ભાવના અને પરિણામ બાહ્યજીવન માં તેના અસરો જેને દૂર કરે છે તે ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. આ જીવન પરિવર્તન નો બદલવા માટેનો અકસીર ઉપાય અને ઉદ્દેશ્ય રચયિતાનો હોય છે. તેના આવર્તનો થતાં તે પ્રગાઢ બને છે. સારા આચાર થવાથી શુદ્ધ સત્વ માં વૃદ્ધિ તેનાથી જ્ઞાન અને જ્ઞાન વડે મુક્તિ અને મુક્તિ વડે અનંત સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પરિણામે તે પોતાને પરમાત્મા, વ્યાપક, અદ્રશ્ય, અલખનિરંજન, અવિનાશી, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, ઐશ્વર્યયુક્ત જાણે છે. સાંસારિક સુખ, દુઃખ તો ક્યાંય અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. છેને અદ્ભૂત ઉપાય !

4 યજ્ઞ :- યજ્ઞ નું સંપૂર્ણ વર્ણન વેદો માં જોવા મળે છે. તેનું બીજું નામ અગ્નિપૂજા છે. યજ્ઞ નો અર્થ દેવપૂજા, દાન અને સંગતિકરણ છે સંગતિકરણ નો અર્થ છે સંગઠન. તેનો પ્રમુખ ઉદ્દેશ્ય ધાર્મિક લોકો ને સત્પ્રયોજન માટે સંગઠિત કરવા. રામાયણ, મહાભારત માં અનેક પ્રકારનાં યજ્ઞો નાં વર્ણન જોવા મળે છે દા.ત. રાજસૂય યજ્ઞ, અશ્વમેધ યજ્ઞ વગેરે. યજ્ઞ માં હવનકુંડ બનાવી, તેમાં અગ્નિદેવતા પ્રગટ કરી, હવન સામગ્રી વડે ચોક્કસ દેવ નું મંત્રોચ્ચારણ દ્વારા આવાહન કરીને અગ્નિ માં હવન સામગ્રી નું બલિદાન 'સ્વાહા' વડે અર્પણ કરાય છે. તે દેવ અદ્રશ્ય હોવાથી,

અગ્નિદેવ જે પ્રત્યક્ષરૂપમાં પ્રગટ થયા હોય તેમને આહુતિઓ અર્પણ કરાય છે. અગ્નિદેવ તેનો સૂક્ષ્મ ભાગ જે તે દેવને પહોંચાડે છે. તેનાં વડે પર્યાવરણ પણ શુદ્ધ થાય છે. પુત્રેષ્ઠિ યજ્ઞ, મેઘયજ્ઞ, ગાયત્રી યજ્ઞ વગેરે તેનાં અન્ય ઉદાહરણો છે. યજ્ઞ દ્વારા રોગમુક્તિ, ચિકિત્સા વગેરે પણ કરી શકાય છે. રસ દશાવતાંશો એ અત્યારે વિપુલ માત્રામાં ઉપલબ્ધ હોવાથી જોઈ, ભક્તો લેવા વિનંતી.

5 શાંતિપાઠ :- સ્તુતિ, સ્તોત્ર, યજ્ઞ સંપન્ન થયાબાદ શાંતિપાઠ અચૂક કરવામાં આવે છે. જેમાં મંત્રોની રચના ત્રિવિધ તાપોની શાંતિ, વ્યક્તિ માટે, કુટુંબ માટે કે સર્વજન મંગલ હેતુસર થયેલ હોય છે.

સર્વે જના: સુખિનો ભવન્તુ એટલે કે સૌ લોકોને સુખ પ્રાપ્ત થાવ. જેવા ઉદાત્ત ભાવના અહીં કરવામાં આવે છે.

સર્વે જના: સુખિનો ભવન્તુ, સર્વે સન્તુ નિરામયા:
સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદ્ દુ:ખ ભાગભવેત્ ।।
અસતો મા સદ્ગમય, તમસો મા જ્યોતિર્ગમય
મૃત્યુ મા અમૃતગામય, ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ: ।।

II

"મારા / અમારા
પાંચ પ્રાણો, પાંચ તત્વો, પાંચ તન્માત્રાઓ, પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચેય કર્મેન્દ્રિયો, સાતેય કોષો, અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર) અને વિચારો, લાગણીઓ, આયોજ સંસ્કારભાવ તેમજ કર્મો શુદ્ધ થાવ.

હું / અમે પવિત્ર, પાપરહિત, જ્યોતિસ્વરૂપ બ્રહ્મ સાથે એકરૂપ થનાર જે અભિલાષા સેવું છું હું તે અવિનાશી, અનંત, દિવ્ય તેજોમય બ્રહ્મ સાથે હવેથી એકરૂપ છું."

છે.ને અદ્ભુત! તો શરૂ કરો દો અને ઉઠો, જાગો અને જીવન નું સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય હાંસિલ કરી લો.

6 સંસ્કાર. વૈદીક 16 સંસ્કારો ની વિધિઓનું વિસ્તૃત વર્ણન મળે છે. જેમાંથી કેટલાક આજે પણ કેટલાક હિંદુ, સનાતની કુટુંબો માં પ્રથાઓ રૂપે પાળવામાં આવતાં હોય છે.

1) ગર્ભાધાન સંસ્કાર
2) પુંસવન સંસ્કાર
3) સીમન્તોન્નયન સંસ્કાર
4) જાતકર્મ સંસ્કાર
5) નામકરણ સંસ્કાર
6) નિષ્ક્રમણ સંસ્કાર
7) અન્નપ્રાશન સંસ્કાર
8) મુંડન સંસ્કાર
9) કર્ણવેધ સંસ્કાર
10) ઉપનયન સંસ્કાર
11) વિદ્યારંભ સંસ્કાર
12) વેદારંભ સંસ્કાર
13) કેશાંત સંસ્કાર
14) સમાવર્તન સંસ્કાર
15) વિવાહ સંસ્કાર
16) અંત્યેષ્ટિ સંસ્કાર.

સંસ્કાર શબ્દનો અર્થ છે શુદ્ધિકરણ, જીવાત્મા જ્યારે એક શરીર ત્યાગીને ફરીથી જન્મ લે છે. તો તેના પૂર્વ જન્મ ના પ્રભાવો તેના સાથે આવે છે. આ પ્રભાવ નો વાહક સુક્ષ્મ શરીર હોય છે જે જીવાત્મા સાથે એક સ્થૂળ દેહ ને છોડીને બીજા સ્થૂળ શરીરમાં જન્મ લે છે. આ પ્રભાવો માં કેટલાક સારા હોય છે તો કેટલાક ખરાબ. ~~શિક્ષ~~ સંસ્કારો નો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે પૂર્વજન્મના ખરાબ સંસ્કારો નો અંત આવે અને સારા પ્રભાવો ના ઉત્થાન થાય.

સંસ્કાર ના બે રૂપ હોય છે. એક આંતરિક રૂપ અને ~~એક~~ બીજો બાહ્યરૂપ. જેમાંથી બાહ્યરૂપ ને રીતિરિવાજ કહે છે જે આંતરિક રૂપ નું રક્ષણ કરે છે. આપણું આ ~~ત્રિ~~ જીવનમાં પ્રવેશ કરવાનું

મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે પૂર્વજન્મ માં જે અવસ્થા સુધી આપણે આત્મિક ઉન્નતિ કરેલ હોય ત્યાંથી આગળ આ જન્મ માં વધુ ઉન્નતિ ~~કરી~~ કરી શકીએ. આંતરિક રૂપ આપણુ જીવનચર્યા છે તે કેટલાક નિયમોપર આધારિત હોય ત્યારે જ મનુષ્ય આત્મિક ઉન્નતિ કરી શકે. આ વિધિઓ દ્વારા બાળક નાં શરીર, મન અને મસ્તિષ્ક ને પવિત્ર કરવા માટે યોજાયેલ હોય છે.

આમ જન્મપૂર્વેથી જ ગર્ભાધાન, પુંસવન અને સીમંત ત્રણ સંસ્કાર કરવા માં આવે છે. આ ત્રણનો ઉદ્દેશ્ય માતાપિતા ની જીવનચર્યા એવી બનાવવી જેથી સારા સંસ્કારી બાળકો જન્મ લે. જાતકર્મ, નામકરણ ~~મુંડન~~ નિષ્ક્રમણ, અન્નપ્રાશન, મુંડન અને કર્ણભેદન આ છ સંસ્કાર 5 વર્ષ સુધી માં જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. બાલ્યાવસ્થામાં જ શરીર ના ટેવો બને છે આથી આ સંસ્કાર જલ્દી જલ્દી રાખવા માં આવ્યા છે. ઉપનયન અને વેદારંભ સંસ્કાર બ્રહ્મચર્યાશ્રમ પૂર્વ સાથે સાથે કરાય છે. સમાવર્તન અને વિવાહ સંસ્કાર ગૃહસ્થાશ્રમ ~~પહેલાં~~ પ્રવેશ પૂર્વે કરવામાં આવે છે. જ્યારે છેલ્લો અગ્નિ(અંત્યેષ્ટિ) સંસ્કાર નો તો મૃતક ના આત્મા સાથે કોઈ સબંધ ન હોવા, મૃતશરીર ને સુગંધિત પદાર્થો વડે સળગાવી વાયુમંડલ માં ફેલાવવાનો હોય છે જેથી દુર્ગંધ વગેરે ન ફેલાય!

આમ આ ૧૬ સંસ્કારો નરાવિધિ હિંદુ સનાતન ધર્મ ની એક બાહ્યાંગિકલા ગણના થાય.

7 પિતૃતર્પણ:- ઘણીવાર આપણા મન માં પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે જો પુનઃજન્મ છે અને આત્મા બીજું શરીર ધારણ કરે છે. તો શ્રાદ્ધ / પિતૃતર્પણ શા માટે કરવું? અથવા જો તે હંમેશા આત્મા જ રહે તો પુનઃજન્મ નો શું વાત? આ રહસ્યને જાણવા માટે સમજવું રહ્યું!

જ્યારે આત્મા શરીર ત્યાગ ને અન્ય દેહ ધારણ કરે છે ત્યારે તે આ જન્મમાં મેળવેલાં સંસ્કારો કર્મોના ફળ તેમાં સૂક્ષ્મદેહમાં સાથે લઈને જાય છે.

આ સંસ્કારો બીજું કોઈ નથી, પણ ઊંડી લાગણીઓ જે તેઓ આ જન્મ માં ખુબ જ તીવ્રતાથી જાય છે. જેમ કે કોઈ પ્રત્યે અતિશય આસક્તિ, કોઈ પ્રત્યે ઊંડો ગુસ્સો, કોઈ અપરાધ, કોઈક અન્ય તીવ્ર લાગણીઓ મોહ, ભય, વગેરે.. જે કોઈપણ તે વ્યક્તિ ના મન પર ખૂબ ઊંડી અસર કરે છે.

શ્રાદ્ધ વિધિ પૂર્વજો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે કરવામાં આવે છે. આ જન્મના આસક્તિ અને દ્વેષ ના અસરો માંથી મુક્ત થવા માટે પોતાના પૂર્વજો ને પ્રાર્થના કરવાના દિવસો ને પિતૃપક્ષ કહેવામાં આવે છે. હવે પ્રશ્ન એ છે કે શ્રાદ્ધ વિધિ કરવાથી શું થશે? તેથી એવું માનવામાં આવે છે કે શ્રાદ્ધ આપણાથી વિદાય થયેલ જીવાત્મા ના શાંતિ માટે કરવામાં આવે છે. જીવાત્મા ના શાંતિ એટલે તેને સંદેશ આપવો કે તમારા વંશજો ~~ત~~ તમારા આભારી છે અને તમારી અધૂરી જવાબદારીઓ નિભાવશે.

તર્પણ એ પૂર્વજો ના આભાર ની ભાવના માટે કૃતજ્ઞતા નું પ્રતીક છે. મંત્રો અને અન્ય ધાર્મિક વિધિઓ તે જીવાત્મા ને અવ્યવસ્થિત લાગણીઓ ની અસરો માંથી મુક્ત થવા માટે મદદ કરવા માટે કરવામાં આવે છે. આપણી તીવ્ર લાગણીઓ માં તરંગો દિવંગત જીવાત્માઓ સુધી પહોંચે છે, તેથી જ કહેવાય છે કે જે ગયા છે તેના વિશે ખરાબ શબ્દો ન બોલવા જોઈએ. કારણ કે આપણો પ્રેમ તે જીવાત્મા ને મજબૂત બનવામાં મદદ કરે છે અને નફરત તેને નબળો બનાવે છે. તેમના યાદોમાં દર્દ મોકલવાથી તે પરેશાન થાય છે. તેથી આપણને જન્મ અને જીવન આપનાર આપણા પૂર્વજો ને આભાર ની ભાવના માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી એ આપણા ધર્મના સાથે સાથે વંશજો ની ફરજ પણ છે.

જો કે તર્પણ વગેરે ઘરે પણ કરી શકાય છે પરંતુ ગયા, ચાણોદ વગેરે સ્થળો એ પિતૃઓ ને પિંડદાન અર્પણ કરવાનું વિશેષ મહત્વ છે. પિતૃઓ પ્રત્યે આદરભાવ પૂર્વક કરવામાં આવતા મુક્તિ માટેના વિધિને શ્રાદ્ધ કહે છે. અને દેવતાઓ, ઋષિઓ અને પૂર્વજોને તાંદુલ, તલ મિશ્રિત જળ અર્પણ કરવાના અને તૃપ્ત કરવાના ક્રિયાને તર્પણ કહેવામાં આવે છે. તર્પણ ચઢાવવાને પિંડદાન કહેવાય છે. આ વિધિઓ

કરવાથી મૃતકનાં વંશજોને પણ ઋણ અદા કર્યાનો સંતોષ થવાથી ચિત્ત શાંત થાય છે અને અચાનક થયેલાં અવસાન ને પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલો દુઃખ દર્દ પીડા, પરેશાની માંથી મુક્ત થવાની લાગણી ઉભી થતાં પુનઃ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

૬ ગ્રહશાંતિ :- એટલે ગ્રહોના શાંતિ માટે કરાતી કે કર્મકાંડીય વિધિ. વ્યક્તિ ના જીવન ના નવગ્રહો ના સારા નરસા અસરો આવે છે એવા પ્રચલિત માન્યતા છે. આથી પ્રત્યેક શુભ કાર્યોની શરૂઆત માં ગણપતિપુજન સંપન્ન કર્યા બાદ નવગ્રહોને શાંતિ માટે નાં મંત્રો નો ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે તેમજ યજ્ઞવેદી માં અગ્નિદેવ નું આવાહન કરી તેમાં નવગ્રહો ના માટે ની આહુતિઓ અર્પણ કરવામાં આવે છે.

"વિદ્યારંભે, વિવાહે, ગૃહપ્રવેશ તથા નિર્ગમને તથા" એટલે કે વિદ્યાનો આરંભ કરતાં પહેલા યજ્ઞોપવિત ધારણ કરવાની વિધિ જેને ઉપ-નયન સંસ્કાર (જ્ઞાનદૃષ્ટિ મેળવવા ની લાયકાત પામવા માટે કરાય છે.) તેનો અંતર્ગત ગ્રહશાંતિ ની વિધિ કરાય છે જેથી પૂર્વ નાં સંસ્કારો ભૂંસાઈ ને પછી સંસ્કાર અને વિદ્યા ગ્રહણ થઈ શકે. લગ્ન પહેલાં વિવાહ સંસ્કાર માં પણ વર અને વધુ બન્નેના ઘરે આવી ગ્રહશાંતિ કરવામાં આવે છે જેનો ઉદ્દેશ્ય લગ્ન જીવન માં સંવાદિતા આવે. તદઉપરાંત નવા મકાન માં ગૃહપ્રવેશ પહેલાં પણ ગ્રહશાંતિ કરવાનો ઉદ્દેશ્ય ભવન નિર્માણ દરમ્યાન થયેલ જીવહિંસા અને ભવન ના ઉર્જા માં શાંતિ સ્થપાય તેવા બેવડાં પ્રાયશ્ચિત અને શાંતિ માટેના પ્રાર્થના નું સમાયોજન હોય છે.

૭ ગંગાપૂજન :- આ વિધિ પણ ઘરે, નદીકિનારે અથવા ગંગા તટે યોજાય છે જેનો હેતુ પિતૃઓનાં દોષ માંથી મુક્ત થવા માટે. દોષ નિવારણ અર્થે કરવામાં આવે છે. આ વિધિ કરનાર ને મુખ્યત્વે અપરાધબોધ ને

કારણે ઉત્પન્ન થયેલ અશાંતિ, અજંપો, દુઃખ, પીડા પરેશાની ના ભાગીદારઓ માટે મુક્તિ મળે છે. તેમને પ્રાયશ્ચિત થઈ ગયાનો સંતોષ નો પરિણામ સ્વરૂપ આગળના જીવન માં સ્વસ્થતાપૂર્વક આગળ વધવામાં મદદ મળે છે. અપરાધબોધના કારણે કુંઠિત થયેલ માનસિકતા માંથી તેઓ મુક્ત થઈને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માં મદદરૂપ થાય છે.

10 નવચંડી - ચંડીપાઠ. આ એક અટપટી આખા દિવસની વિધિ હોય છે જેનો ઉદ્દેશ્ય પાપકર્મોની શાંતિ, પ્રાયશ્ચિત રૂપે તેમજ પુણ્યકર્મોની વૃદ્ધિ જીવન માં થાય તે માટે કરાય છે. ~~જેમાં શરૂઆત~~ ગણેશપૂજા, નવગ્રહશાંતિ બાદ શક્તિ ની આરાધના, યજ્ઞ બલિદાન અને શક્તિ માટે દેવસ્તુતિ, આરતી અને ક્ષમાપના ની વિધિઓ ઉપરાંત ચંડીપાઠ નાં આવર્તનો હોય છે. આ વિધિ કરાવનાર દંપતિ ને પ્રાણમયકોષ, મનોમયકોષ, અને કારણદેહ માં સકારાત્મક ઉર્જાઓ વડે ખુબજ બળ પ્રાપ્ત થાય છે જેની અસર તેમના શારીરિક દેહ પર પણ અચૂક આવે છે.

ચંડીપાઠ પણ આશરે ૫ કલાક શક્તિનાં દેવસ્વરૂપ, માહાત્મ્ય વગેરે નું વર્ણન કરતો 15 અધ્યાયો 3 ચરિત્રોસહિત નો અદ્ભુત ગ્રંથ છે. તેનું વાંચન કરનાર સ્નાન, શૌચ વડે સ્વચ્છ શુદ્ધ થઈ ન્યાસ ની વિધિ કરી, મંત્રજાપ બાદ વાંચન કરે છે. આ માટે ખુબજ વિશ્વાસ, ધીરજ, તપશ્ચર્યા જરૂરી છે. તેનાથી વાચક માં બહારના કોષોનાં વિકારો દૂર થઈ શક્તિ અને શાંતિ પ્રગટાવે છે. કોઈપણ કારણસર જીવન માં અટકી પડેલાં કામો ને પરિણામે વ્યાપેલી નિરાશા, દુઃખ વગેરેને દૂર કરવા માં ખુબ મદદ મળે છે.

આમ આ બધાજ પ્રયોગો, (ઉપાયો) નું ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિને પંચકોષ માં શુદ્ધિ કરીને પુનઃ ઉર્જાન્વિત કરવાનું હોય છે. શ્રદ્ધાનું બળ અદ્ભુત હોય છે. બાકી તર્ક કરનારા તેનાથી વંચિત જ રહે છે. એટલે જ કહે છે "ભાવના તેવું ફળ!!"

# VI

વૈદિક કાળ ના ઋષિઓ મહાન સંશોધકો હતા, જીવન અને તેની પ્રત્યેક સમસ્યાઓ અને તેનું સમાધાન કેવી રીતે લાવવું તે અંગે તેઓએ કરેલું અધ્યયન અદ્ભુત છે. સૌપ્રથમ તેમણે પ્રકૃતિ પર સંશોધનો કરીને શોધ્યું કે પ્રકૃતિ
(સત્ય, રજ, તમ) ત્રિગુણાત્મક છે. ત્યારબાદ તેઓએ શોધ્યું કે તેમાં બે દોષ ઉત્પન્ન થાય છે રાગ અને દ્વેષ, જેના પરિણામે 5 ક્લેશ, 5 ભેદ અને 5 ભ્રાંતિ થાય છે. આના નિવારણ હેતુ તેઓએ 5 યમ 5 નિયમ અનુશાસન માટે યોજ્યા. અને નીતિપૂર્વક વ્યવહાર જીવનમાં કરવાના શિખામણ સાથે ૪ આશ્રમ ૪ વર્ણ અને તેને લગતા આચારસંહિતા આપી. કહેવત છે કે "આચાર પરમો ધર્મ." એટલે ધર્મ પૂર્વક આચાર કરવાનો અમૂલ્ય ઉપદેશ કર્યો.

સત્કાર્ય એટલે વ્યક્તિને અત્યારે પણ આપવે, મદદ કરે, રક્ષણ આપે, માર્ગદર્શન કરે જેથી તે પોતાનાં કે સમાજ પ્રત્યે વિરોધ આચાર જેને અસત્કાર્ય ન કરી બેસે. આજ તો છે. પાપ અને પુણ્ય ની સંકલ્પનાઓ. તેઓ માનતા હતા કે અસત્કાર્ય કે પાપ કરવામાં શું પરિણામો આવે તેથી વ્યક્તિને જીવનમાં તેવા કૃત્યો ન કરી બેસે એ માટે. શાસ્ત્ર-શ્રવણ, મનન, ચિંતન નિદિધ્યાસન ધ્યાન, સમાધિ, નવ પ્રકારની ભક્તિ સેવા, સત્સંગ, શાસ્ત્રવાંચન, શ્રવણ, દાન, પ્રાર્થના જેવાં સત્કાર્ય માં જીવન પ્રયોજન ને નિતિપૂર્વક જીવન વ્યવહાર ચલાવવા માટે ના નિર્દેશો પણ આપ્યા, બોધ કર્યો, નીતિવિષયક શિક્ષણ આપ્યું.

તેઓ માનતા હતાં કે અનીતિ પૂર્વક નો વ્યવહાર ને કારણે સામાજિક અને વ્યક્તિગત બંને બાજુ એ જીવન વિનાશક અસરો ઉભી થશે. પાપકર્મ વ્યક્તિને અસમતોલ, અશાંત અને ગુનાહિત બાબતોઓ માં બાધક તેનો વિનાશ કરે છે. પુરાણો માં આવા અનેક દૃષ્ટાંતો મોજુદ છે.

દા.ત. પરિક્ષિત રાજા શાંતિપૂર્ણ ધ્યાનનિષ્ઠ ઋષિ હતાં મુગટમાં બેઠેલાં કલિ (માયા) ને પરિણામે ઋષિનાં ગળામાં અહંકારવશ મરેલો સાપ પહેરાવ્યો. પાછા ફરતાં મહેલે મુગટ ઉતારતાં પાપ થયાનું ભાન થવાથી ખૂબ દુઃખ થયું અને પાપનાં પ્રાયશ્ચિત માટે રાજ્ય દિકરા જનમેજય ને સોંપી ગંગાકિનારે શુકદેવજી ને પાપ નિવારણ માટે મદદ કરવા પ્રાર્થના કરી....

આમ પણ કહું છું કે પાપનો બોજો ખૂબ જ લાગે. "કોને બૂમ એ મારી?" નો કહું છું. "પાપ બૂમ ઘર મારી" પાપનાં બોજ હેઠળ દબાયેલ મન અતિશય અશાંત થાય, તેમાં ખળભળાટ થાય, આમ કહું કે આમ એવી વિકલ્પોના દ્વંદ્વમાં સવાર પડે, અનિદ્રા થવાથી વ્યાકુળ ફરી વધુ રોષ, ગુસ્સો, ઉશ્કેરામણ અને દારુણવાર હિંસા. (મનમાં, વાણીદ્વારા) કે શારીરિક ક્રિયા સુધા પણ કરી બેસે.

હા, એમજ કહેવા માગું છું કે પાપ કે અસત્ય કાર્ય કોઈ કરતું નથી, તે તેનાથી થઈ જ જાય છે. પોષિત અહંકાર ના અસર હેઠળ આંધળો થઈ જતાં તેને સાર-અસાર, યોગ્ય-અયોગ્ય, નો ભેદ વિવેકબુદ્ધિ થવાથી જણાતો જ નથી અને તે દોષકૃત્યો કરી બેસે છે. આથી તેનાં ઉપાય, નિવારણ અને પ્રાયશ્ચિત ના વિધાનો પણ તેમાંથી મુક્તિ હેતુ પ્રયોજ્યા છે. જૈનો કર્મદોષ નિવારણના વિધિ કરે છે. ખ્રિસ્તી લોકો કન્ફેશન કરે છે. મુસ્લિમો પણ ગુનાહ કબુલાત કરી રહેમ ચાહે છે. સનાતન માં તો એટલું ઉંડાણ છે કે અમુક પાપ નું અમુક પ્રાયશ્ચિત એવું ચોક્કસ રામબાણ ઉપાયો બતાવ્યાં છે. (રસ ધરાવનાર ઉપલબ્ધ સાહિત્ય જોઈ લેવું)

સર્વ દોષ નિવારણ મંત્રો, સ્તુતિઓ બધુ ઉપલબ્ધ જ છે. કરવાની ભાવના થવી જોઈએ. બોજ મુક્ત થવા માટે માત્ર બોજો (મન પરનો) ફેંકી દેવો પડે. પણ માયા. બોજનરૂપ માયા લાગે છે લોકોને અને ઘણું કહેવા છતાં, ભણવા છતાં ફેંકી શકતો જ નથી.

Such is the Magical Power of Maya.

પણ જો એમ લાગતું હોય કે "મારાથી જાણે અજાણ્યે કોઈ ? (ખોટું) થયું છે તો કુદરતના પુરા સત્ત્વાધારથી, પ્રમાણિક પણે તેનો સ્વીકાર, કબુલાત અને ફરી એમ ન કરવાનો દૃઢ નિર્ણય કરવો જોઈએ. ક્યાં સુધી ? તમે ભોજન ક્યાં સુધી કરો છો ? તમે ભોજન કરવાનું ક્યારે અટકાવો છો. ? અંદર ખબર પડે છે ! તે આમાં પણ તરત જ ખબર પડશે.!

"I intend and release,
all the causes and effects,
all the records from memories
regarding birth, death, diseases
& ~~evil~~ evil karmas, now....
Thank ~~you~~ God I am Free"

આવી પ્રાર્થના તમે અન્ય માટે પણ કરી શકો.!

આ બધી જ પદ્ધતિઓ સુગરકોટેડ માન્યતાઓ અને સમજણના ફાઉન્ડેશન પર ઊભરેલ છે. જો 3 કલાક જોયેલો નાટક, મુવી ના અસરો પડતા હોય તો પહેલા આવેલા પાંચ કોષો ના નવસંસ્કરણ ના શોધન ના વિચાર છે. બુદ્ધિવાદીઓને આમાં ધાર્મિક નજર આવતા શકે પરંતુ તેમના બુદ્ધિ ? હમણાં લોકો કહે છે કે પાણી માં મેમરી હોય છે. ફ્રાન્સ કે જાપાન માં થયેલા પ્રયોગો માં સિદ્ધ થયું છે. પણ વૈજ્ઞાનિકો તો કહે છે અણુ માત્રા માં, પરમાણુ માત્રા માં અનંત શક્તિ, અનંત જ્ઞાન, અનંત સ્મૃતિ હોય છે. એક પરમાણુ માં અનંતાનંત ડેટા બાઈટ સ્મૃતિ હોય છે તો શરીર ના સાત ધાતુઓ રક્ત, મેદ, માંસ, મજ્જા, અસ્થિ, ત્વચા અને વીર્ય માં ઉત્તરોત્તર કેટલી સ્મૃતિ સમાય ? આ ઉપાય શક્તિ આત્મવાદની વાત નથી. અહીં તો શરીરમાત્ર ના સ્મૃતિ વિસર્જન કરીને નવા નિર્માણ ની વાત છે.

અસ્તુ !

# VII

સર્વ દોષ નિવારક વિધિ :- જન્માંતરો થી આજદિન સુધી થયેલાં તમામ પાપો, દોષો માંથી મુક્ત થવા માટે આ મુક્તિ નો વિધિ ખુબજ ઉપયોગી બની શકે છે. જેમા લગભગ 50 મિનિટ જેવો સમય લાગે છે.

શાંત થાઓ, સ્વસ્થતાથી બેસો. શરીર ~~ને~~ શિથિલ રાખો અને ટટાર બેસો. તમારા ઇષ્ટ ને, કે પ્રભુ ને પ્રાર્થના કરો.

સંસાર પ્રવેશ થી આજ દિન સુધી થયેલા તમામ પાપો દોષો ના ~~[illegible]~~ કબુલાત કરુ છુ સ્વીકાર કરુ છુ અને તે સર્વ ના અવલોકન અર્થે બેસું છુ મારી સહાય કરો. ત્યારબાદ કહો હવે હું આત્મરૂપ છુ પ્રભુ સાથે એક છુ અવલોકન માં આવતાં વિચારો મારાથી જુદાં જ છે. હું આત્મા જ છુ હું જ આત્મા છું બોલતાં બોલતાં અંદર ઉતરવા માંડો.

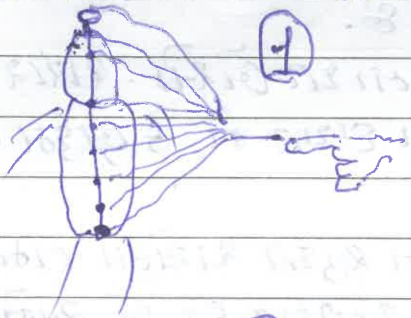
ધીમે ધીમે એક પછી એક પ્રસંગ ઉભરવા ના શરૂ થશે. કોઈ ન થાય તો પણ ~~[illegible]~~ 48 મિનિટ સુધી શાંત સ્થિર, જાગૃત, રહો. કોઈ પ્રસંગ કે વિચાર ને વળગો નહિ. પરંતુ તેના દૃષ્ટા બની રહો. ખુબ આભાર ~~[illegible]~~ થવા માંડશે. 48 મિનિટ બાદ પ્રભુને બધુંજ સમર્પણ કરો અને બેઠક ના ~~સમાપ્તિ~~ સમાપ્તિ કરો.

ખુબજ હળવાશ આવશે તેની તન, મન પર અદભૂત અસરો આવશે. જાત નિરીક્ષણ કરો. આનંદ આવશે. આને સામાયિક કહે છે. ગમે તો વારે વારે કરો. જીવન મા અકલ્પનીય બદલાવ અને અકલ્પનીય શાંતિપૂર્ણ આનંદ અનુભવશો.

# VIII

સમર્પણ વિધિ. શાંત બેસો. 7-1-7-1 શ્વાસ રીધમ માં ફક્ત 10 વાર લો. હવે તમારી અંદર રહેલાં પ્રભુ ને કહો. "હે પરમાત્મા, આજ દિન સુધી અહંકારે કરીને અસામ દશા માં મુર્ખતાપૂર્ણ જીવ્યો. હવે આવતો પ્રત્યેક શ્વાસ, પ્રત્યેક વિચાર અને કર્મ આપને સમર્પણ કરું છુ. સર્વસ્વ સમર્પણ કરું છું. પ્રતિસાદ, ઉત્તર ના રાહ જોતો હવે થી કેવળ આપનો જ છું. આપ સાથે એકરૂપ થાઉં છું."

શાંતિ થી બેસો. કોઈ સગવડતા, ફરવું બનશે બધું
છોડી ને બેસો. રોજ અનુકુળતા સોદાર ને બેસવા
ના ટેવ પાડો. જીવન પરિવર્તન થતા માંડશે.

2 

જેને ચિકિત્સા આપવા હોય તેને સામે બેસાડો, ઉભા પણ રાખી શકાય. હવે પ્રાર્થના કરો પછી તમારા હાથના તર્જની માધ્ય બેરલ પાડના પડદા (ત્રેતા) જોડતા તો નાડીઓ, અનુભવ કરો. તે એક માત્ર જ હોય છે. તે પ્રત્યેક પુડાશેગુની દર્દ ના. મુલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન

મણિપુર, અનાહત(F) વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા
ફોરફેડ અને સહસ્ત્રાર પર જઈ Point A
થી Point B પર જઈને 1/10 of Second
માટે ON/OFF થતું જુઓ આ પર પ્રત્યેક ચક્
દરોપારનાં ફેરા અને વિરૂદ્ધ દિશા માં ઘુમવા
નું શરૂ કરશે. તે વખતે બાજુ હાથના આંગળીઓ
વડે તેનું સુક્ષ્મ અવલોકન (Scanning) કરતાં
રહો. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા 1 થી 3 મિનિટ જરૂર
પ્રમાણે કરો. દુષિત પાણી ઉર્જા ત્યાંથી નીકળી
ને સ્વચ્છ, શુદ્ધ પાણી માં પરિવર્તિત થતા ગાળો,
બિજાનો પ્રત્યેક ચક્ર માં આંગળીઓ માં દબાણનાં
સંવેદનો આવશે. 3 મિનિટ બાદ તમામ ચક્રો સ્વચ્છ
અને એક તાલ માં ઘુમવાનું શરૂ થશે. હવે
સંપર્કસુત્ર તોડી નાખો. તમારા હાથ ને ફોરેનર સુધાર
શોધન માર્ફત કરો. આવેશ આપો
નિરામય ભવતુ! પ્રાર્થના કરી આભાર વ્યક્ત કરો
આ પદ્ધતિ નો ~~સ્વ~~ સ્વતઃ ચિકિત્સા માટે પણ
પ્રયોગ કરી શકાય. દુરસ્થ પણ ચિકિત્સા માટે પણ
તેને વાપરી શકાય.

3 ઉપર્યુ પદ્ધતિ માં પ્રથમ દર્દ ના સમગ્ર મંડળ
સુક્ષ્મ અવલોકન વિધિ કરો. ત્યારબાદ જે ચક્ર ની

સિદ્ધાસન કરવા કહેવું તેના સામે તમારા કપાળના આધારે 6 ઇંચ દૂર રાખો. હવે દા.ત. તેવલ ચાક છે. તથા રહેલો દૂષિત પ્રાણને 'ક્ષં' બીજ મંત્ર નું ઉચ્ચાર કરીને પ્રથમ ફૂંકવા નાખો. (1 to 7 times મનમાં ઉચ્ચારણ કરો)

- હવે 'રં' બીજ મંત્ર વડે દૂષિત પ્રાણ બાળી નાખો.
- હવે દૂષિત પ્રાણ નાર(Ash) વિભાગ પર 'વં' બીજ મંત્ર વડે અમૃતવર્ષા કરો (Spray)
- પ્રાણ ઊર્જાને ત્યાં સ્થાપિત કરો. તેને આધારે 6/6" ઇંચ
- બંધ કે સંબંધ કાપણી કરો. હાથ સ્વચ્છ કરો.
- આરોગ્ય નિરામય બનવું
- પ્રાર્થના, આભાર,

આ પ્રક્રિયા પ્રત્યેક અંગ અવયવ પર કરો.

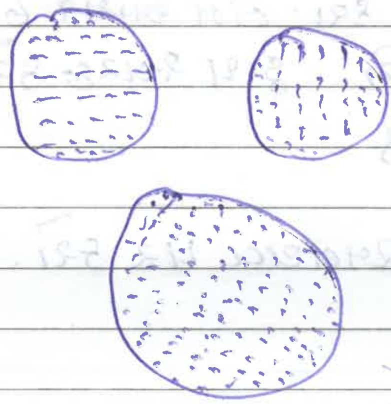
4 ઉપરોક્ત વિધિના પ્રયોગો.

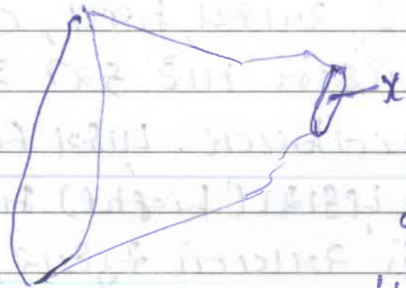
• સમગ્ર • રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, ત્વચા અને શુક્ર ના સંપૂર્ણ શોધન માટે કરી શકાય. તેમાંથી ઉદ્ભવતા bio-Feedback. પ્રાણ Feed back સ્પંદન દર માં ફેરફાર, રંગો પ્રકાશ (Light) માં આવતો ફેરફ, ઊર્જા માં ગુંજારવ માં આવતો સુધાર, તેમજ ગરમ, ઠંડી સામાન્ય તાપમાન, સુગંધ વગેરે નું સૂક્ષ્મ અવલોકન વિધિ (પહેલા અને પછી) દ્વારા નોંધ લો. (3) પર બતાવેલ વિધિના ઉપયોગો નીચે મુજબ કરી શકાય.

- રક્તાભિસરણ તંત્ર
- સ્નાયુ તંત્ર
- અસ્થિ તંત્ર
- શ્વસન તંત્ર
- પાચન તંત્ર
- ઉત્સર્જન તંત્ર
- મૂત્ર અને જાતીય (પ્રજનન તંત્ર)
- ચેતાતંત્ર
- અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ તંત્ર.

5 દર્દી નવકાર સમૂહ માં સ્નાન કરી તેનો પ્રાણદેહ ને
દુષિત ઉર્જા મુક્ત થઈ રહ્યો છે તેવી ધારણા કરો.
૧થી ૩ મિનિટ સુધી.
- હવે તે કિનારે આવતાં તે બાજુ મંત્ર વડે તેના
પર સ્વચ્છતાકાર્ય કરો ૧થી ૩ મિનિટ.
- ઉર્જા સ્થાપિત કરો. , આશીર્વાદ આપો 'નિરામય ભવતું'
- પ્રાર્થના, આભાર.

6






અહીં દર્શાવેલ રૂપે ચક્ર બનાવેલ છે. તેમાં આ પ્રકારે સૂક્ષ્મ બિંદુઓ ચોક્કસ પદ્ધતિ માં પ્રકાશ ને ખોલવાય છે. પ્રથમ તેના ઉપરના સ્તર ને પ્રાણિક બ્લોઅર થી સાફ કરો. હવે તે ચક્ર ના x પોઇન્ટ ને લક્ષ્ય બનાવી તેને ઉર્જાન્વિત કરો.
• સમગ્ર ચક્ર તેના તમામ પ્રકાશબિંદુઓ વડે પ્રકાશિત થાય છે તેવી ધારણા કરો.
જે પોઇન્ટ પ્રકાશિત ન થાય. તેને unplug કરી તેના replacement માં નવું પ્રકાશબિંદુ સ્થાપિત કરી. ફરી વાર x પર ઉર્જા આપો. સમગ્ર ચક્ર પ્રકાશિત થશે. સૂક્ષ્મ અવલોકન કરી ચોકસાઈ કરો.

7 આ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ દર્દી પર અથવા સ્વચિકિત્સા માટે કરી શકાય.
સ્વીકૃત કરો અને મક્કમતા પૂર્વક મોટેથી અથવા મન માં કહો.
" મારા/અન્યના તમામ અંગો, અવયવો સહિત ના, ભૌતિક દેહ, પ્રાણદેહ અને કારણ દેહ ના સંબંધો ના દબાણ થી ઉભા થયેલા સર્વે વિકારો અને તેને પરિણામે ઉભા થયેલ ઉર્જાના તમામ ગાંઠો, ગુંચવાડા ને ઓગાળી નાખ્યું છે(લ). કારણદેહ માં પડેલા અનારોગ્ય સબંધિત તમામ કારણ બીજ ને હું બાજ વડે સળગાવી ને

પવનશક્તિ અને રસશક્તિ વડે વિદ્યુત ભાસે છે. તે પણ અસ્તિત્વરૂપ નહીં કે વસ્તુત્વરૂપ. આધાર અશુદ્ધિ નો ભાસ શુદ્ધિઓનાં ભાસ વડે ઉડી જાય છે.
આ સંસાર દોરડા નો સાપ ભાસે છે વાસ્તવમાં નથી અરે દુધનું દહીં થયું જ નથી. પરિવર્તન આભાસના હોવાથી તેને ઉડાડી શકાય છે.

10 જ્યારે વ્યક્તિ / વ્યક્તિત્વ પરમાત્મા જે અનંત શક્તિમાન છે તેના સાથે એકરૂપ થાય છે ત્યારે તે પરમાત્મા ના સમગ્ર શક્તિઓ નો વાહક થાય છે. આવા વ્યક્તિ Super Super Conductor of God energy બની ને જગત ને આશીર્વાદ આપી શકે છે. દા. તેમાં મન વચન, અને કાયા. એટલે કે આચાર, વિચાર અને ઉચ્ચાર સંપૂર્ણ શુદ્ધ અહંકારના થી મુક્ત હોવા જોઈએ. તે જે કાંઈ પણ વિચારશે કે બોલશે મન માં કે મોઢેથી તે પ્રમાણે થવા માંડે છે. ઈશુ ખ્રિસ્ત અને તેમનાં 12 શિષ્યો તેમજ પ્રાચીન કાળ નાં ઋષિમુનિઓ તેનું જીવંત ઉદાહરણ છે. તમે પણ કહે છે ને કે પ્રથમ પહેલું મસ્તક મુકી
વળતાં લેવું નામ જોને.

ત્યારબાદ નીચે મુજબ ના આશીર્વાદ આપી શકાય.

1) આયુષ્યમાન ભવ:।
2) વિદ્યાવાન ભવ:।
3) બળવાન ભવ:।
4) વિવેકી ભવ:।
5) સમૃદ્ધિવાન ભવ:।
6) સંતુષ્ટિવાન ભવ:।
7) પુણ્યશાળી ભવ:।
8) આરોગ્યવાન ભવ:।
9) શાંતિરૂપ: ભવ:।
10) મેધાવર ભવ:।
11) વીર્યવાન ભવ:।
12) વિજયી ભવ:।
13) પવિત્ર ભવ:।
14) સદાચારી ભવ:।
15) પુત્રવાન ભવ:।
16) સંતતિવાન ભવ:।
17) ભાગ્યવાન ભવ:।
18) વિતરાગ ભવ:।
19) સાચા દષ્ટા ભવ:।
20) ચૈતન્યસ્વરૂપો ભવ:।
21) સચ્ચિદાનંદરૂપ ભવ:।

આ થોડા દષ્ટાંત છે.

નરાટ કરું છું.

ઉર્જાવાહક સર્વે નાડીઓ અને કોષો હવે સંપૂર્ણ સાફ થવાથી તે ઊર્જા વડે તેમાં અમૃતસિંચન કરું છું હવે પ્રાણઊર્જા નું ઝડપી વહન સુચારૂરૂપે થઈ રહ્યું છે. આથી કારણદેહ માનસદેહ ઉર્જાદેહ અને ભૌતિકશરીર તમામ અંગો, અવયવો સાંકુલ સંપૂર્ણ નિરોગી બની ગયાં છે.

જેવું જોયું, જાણ્યું અને બોલ્યા તેમજ થાવો(3)
હવે હું સંપૂર્ણ નિરોગી અને સ્વસ્થ છું
આભાર.

(અન્યને પણ આ રીતે આદેશ અપાય.

8

પ્રાર્થના→ ઈશ્વર ની દિવ્ય ચિકિત્સા ઉર્જા 12 મા ચક્ર મારફતે ઉતરી સહસ્ત્રાર ના તમામ પાંખડીઓ ને ઉર્જાન્વિત કરીને પૂર્ણ ખીલેલાં કમળ સમાન બનાવી રહી છે. આથી પાંચેય કોષો માં આ દિવ્ય ઉર્જા પ્રકાશ નાં ધોધ રૂપે અવિરત વહી આવી રહી છે. સમગ્ર શરીર સૂર્ય અને ચંદ્ર ની જ્યોતિ વડે ઝળહળી રહ્યું છે. હે પરમાત્મા. પૂર્ણ આરોગ્ય નાં આશિર્વાદ માટે આભાર.

9. પ્રાણ ઉર્જા ક્લેક્ટર
" " ઇન્જેક્શન
" કાતર/ કાતરો.
" ચપ્પુ
" લેસર લાઇટ ટોર્ચ. કાપોમુકવા/ રૂઝ લાવવા/
" - રેપમુક્ત કરવા- Green/ Blue/ EV
" સેન્સર્સ
" બ્લોઅર
" વેક્યુમ ક્લીનર.

ની દીવાઇઓ જરૂરતમુજબ કરીને સંપૂર્ણ પ્રાણિક સર્જરી step by step કરી શકાય.

યાદ રાખો, ચિકિત્સા, શુદ્ધિ, પ્રાણ ઉર્જા, પ્રકાશ વડે ઈચ્છાશક્તિ પર કરાય છે. આ સર્વ

દિવ્ય પ્રાણ ચિકિત્સા બે પ્રકારે થતી હોય છે.

1) શબ્દસૂચન: જેમાં ચિકિત્સક વૈખરી, મધ્યમા, પશ્યંતિ અને પરા શબ્દસૂચન કરી શકે છે.

1) વૈખરી - મોટેથી બોલીને . આ સંભળાય છે.
2) મધ્યમા - હોઠ ફફડાવીને અસ્ફુટ બોલીને. ન સંભળાય
3) પશ્યંતિ - હૃદય માં બોલીને (મનમાં) આ ન સંભળાય
4) પરા - નાભિગત ઉર્મીરૂપે અહીં શબ્દ હોતો જ નથી.

2) દ્રષ્ટિ સૂચન. આમાં સ્થિર ધારણા કરવામાં આવે છે જે મોટે ભાગે ચિત્રરૂપે હોય છે. આમાં માત્ર ભાવના જ હોય છે જે પરારૂપે જ હોય છે.

આ બાબતે વધુ ફોડ પાડવાની પરવાનગી નથી એટલે આટલે જ અટકીએ. અસ્તુ.

IX

દાવાગ્નિ પ્રગટ ભવન્તુ! યજ્ઞવેદી માં યજ્ઞ પ્રગટ્યો છે તેવું દ્રષ્ટિ સૂચન કરો.

- Breath in
  hold
- હવે શબ્દસૂચન 1 થી 4 ના મંત્ર ગમે તેનો ઉપયોગ કરો અને કહો.

now I intend & release all the causes & all the effects, all the records & all the memories, all the accumulated Karmas, Anger, Pride, greed, માયાપ્રપંચ illusions & delussions all thought Forms of greatness & smallness, Fear, ego & Ignorance Etc.

From the beginning of time till ~~till~~ this moment

Release in Fire - સ્વાહા.

Blow out in Fire

Visulize them all burning away

વહ્ન્યાર્પણમસ્તુ

give thanks.

X

રિલેશનશિપ માટે Cord cutting.

Say (1-4) now by the Power of Suprime Lord in me, I am cutting off all authorised & unauthorised all worldly cords created consciously or unconsciously since beginning of the time to this moment....
thoroughly completely & permanently & disintegrate them now
વિસર્જનમ -3.
now I am that.
With thanks & in full faith.
So be it -3.
So it is.

સુદર્શન ચક્ર વિદ્યા.

સુ એટલે સુંદર અને દર્શન એટલે શાસ્ત્ર. આમ શાસ્ત્રનું સુંદર અવલોકન કરી શાસ્ત્ર વાંછિત માર્ગે જીવન યાપન થવું જોઈએ. હવે શાસ્ત્રનો સાર શું છે?

1) "સર્વકાંઈ કેવળ બ્રહ્મચૈતન્ય છે."

2) સૃષ્ટિ છે જ નહીં કેવળ બ્રહ્મસત્તા જ છે.

આજ સુદર્શન છે. તેને ચક્રરૂપે ધારણ કરી લો. એના વડે યુદ્ધ કર. સમગ્ર જગત અને તેની અંદર થઈ રહેલ બધું જ કલ્પના એટલે કલ્પ શક્તિ વડે સર્જાયું છે એવો ભાસમાત્ર છે. એટલે કે સંસાર ગડગગુડગ, માયા, ક્રોધ, માન માયા લોભ વગેરે ષડરિપુઓ ને આ સુદર્શન ચક્ર વડે નાશ કર. તેના દ્વારા તું વાસ્તવ 'પરમશાંતિ' અનુભવ કર, સતત આંતરિક સુદર્શન ચક્ર ચલાવ તેનું મુક્ત તેજ માં બ્રહ્માંડો નો લય થઈ જાય ત્યાં સુધી શુક્રવાર બાણ ને યુદ્ધ કર. આના વડે આંતર શત્રુઓ પર વિજય મેળવ. ચિત્ત ની ભાગમભાગ કેવળ બ્રહ્મ ચૈતન્ય ની સત્તા પર જ છે. એને યુદ્ધ? શું જોઈએ ત્યારે? મન નો ચૈતન્ય આશરો છે. તેની સત્તામાત્ર પ્રતિભાસિત બિંબ સર્જન કરવાનો છે. હવે કલ્પના કરવાનું બંધ કરી દરઅસલ બ્રહ્મ ચૈતન્ય જ જુઓ. બુદ્ધિ તો પુરુષાર્થ ને આધારે; સંજોગ આધારે ઉભર થાય છે તે જો. તેનો જોનારો જ તું છે. હા, અહંકાર ચૈતન્યબ્રહ્મ નો પડછાયો છે. જેના વડે સંસારરૂપ ભભાલ થાય છે. તેને જો, સુદર્શન ચક્ર થી તેનો નાશ કર. શાંતિ પામશે, સ્વરૂપ માં સ્થિર થઈ જા.

હવે સંસારરૂપ રોગ સમાપ્ત થઈ જશે. આ સંસાર એ વ્યાધિ જ છે. ઉપાધિ જ છે. એવું જાણ, દુરુપણ જાણ. સ્વસ્વરૂપને સ્મરણ કર. એમાં જ સ્થિર થઈ જા. સર્વવ્યાપક પરબ્રહ્મ જ તું છે.

॥

કારણશરીર માં પડેલાં કારણો એ અનુકુળ સંજોગો પાલન થતાં માનસશરીર ને ભ્રષ્ટ કરે છે. ત્યાં રોગ નાં Impressions ઉભેલા હોય છે. જેનાં પરિણામે જવદૃધ ~~માં~~ શરીર માં અવ્યવસ્થા સર્જાય છે અને તે છ મહિનાનાં વધુ સમય સુધી પડી રહે ત્યારે જ ભૌતિક શરીર અને અવયવો માં રોગ નાં ચિન્હો લક્ષણો, પ્રગટ થવા માંડે છે.

તો ઉપાય શું કરવો. ઉપચાર શું કરવા? જવાબ છે; સુદર્શન ચક્ર. વડે કારણશરીર અને દુષિત માનસ, જવદૃધ શરીરો નો નાશ કર. શેના વડે ? દરિદ્ર મારોડગ શુદ્ધિ ભાવના, તું શુદ્ધ જ છે.

1) કારણ શરીર બાબતે દોષો, જવાબદાર, અશુદ્ધ જોયા અને ભજવ્યા, નિશ્ચયપૂર્વક

2) પોતાને પણ દોષો, પાપો, અશુદ્ધ જોયુ અને ભજવ્યુ આથી કારણશરીર દુષિત થયું

ઉપાય. 1) સૌ ને માફ કર. માફી માંગો.

2) તને પોતાને માફ કર, માફી માંગો.

નિશ્ચયપૂર્વક

1) સૌ ને શુદ્ધ જ જુઓ

2) તને પોતાને પણ શુદ્ધ જ જુઓ

3) માનસ(શરીર) પટલ પર પડેલા છાપો ને EV થી ભૂંસી નાખો.

4) પ્રાણદેહ માં...

A - સમગ્ર સફાઈ - 10 વાર (Set F/B

B- પ્રાણદેહ માં પડેલાં છિદ્રો અને તિરાડો પુરી દો. (ઉર્જા, EV/W વડે) સ્થાપિત કરો (Blue)

C - અસરગ્રસ્ત ચક્રો - અવયવો

આદેશ. સંપૂર્ણ શુદ્ધ થાવ"

તે શુદ્ધ જ છે તેમ જુઓ.

(Structure) માળખું, (Functionally) કાર્યક્ષમતા

સ્થાપિત કરો. Stabilize.

સંપર્ક તોડો . disconnect, cut,

# સુદર્શન ક્રિયા II

આજના જમાના માં ગુરુવર્ય શ્રી શ્રી રવિશંકરજી એ આપેલ સુદર્શન ક્રિયા પણ આ સુદર્શન ચક્ર ને કાર્યાન્વિત કરે છે. આપણાં વચ્ચે હયાત લાડીલા શ્રી IG સાહેબ આ સુદર્શન ક્રિયા ના અનુભવી, ~~પ્રખર~~ પ્રખર નિષ્ણાંત છે. આ ક્રિયા નાં અદભૂત પરિણામો અમે અનુભવવા, તેમની કૃપા થી સદભાગી થયા છીએ.

આ ક્રિયા માં મંદ, મધ્યમ અને તીવ્ર ગતિ થી 30, થી 50 શ્વાસ સાથે સો અને પ્રશ્વાસ માં હમ શબ્દ નો અનુભવ 3 થી 5 ચક્ર માં લેવાના હોય છે. ત્યારબાદ નો નિરાપદ સ્થિતિ પરબ્રહ્મ નો અનુભવ પમાડે છે. આ અત્યંત નિષ્ઠાપૂર્વક કરવાની વિધિ છે. જે માનનીય IG સાહેબ જેવા નિષ્ણાંત ની રૂબરૂ માં કરવી જોઈએ.

ઉપનિષદો માં પણ અજપા સાધના, 'કેસ સોડ્હમ' સાધના વિશે ખુબ જ લખાણો જોવા મળે છે.

વાસ્તવ માં શ્રીમદ ભગવત ગીતા માં વર્ણવેલ યજ્ઞ આ શ્વાસ નો હોમ કરવો જોઈએ એ એક માત્ર

ફરી, સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે સમર્પિત થઈને
ફરવું ~~[illegible]~~ કરનાર સાધુ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ
અર્જુન (પુસ્તક સાધક ને ~~[illegible]~~ આધાર છે.
આના વડે નિરાશાવાન સાધક સુદર્શન
સ્થિતિ માં આવનાર જેવાં વ્યવસ્થિત
સ્થિતિ માં પહોંચી શકે છે.

ત્યાં રહેલા સર્વ ને અમારા વંદન.

# કર્મ મીમાંસા -

કર્મ એ સંસ્કૃત શબ્દ છે જેનો અર્થ ક્રિયા થાય છે પરંતુ સામાન્ય રીતે તે અત્યાર શું થયું અને ભવિષ્યમાં શું થશે તેનો સબંધ દર્શાવવા થાય છે. બનાવ, ઘટના અકસ્માતે, તક દ્વારા (by chance) કે અવ્યવસ્થિત રીતે બનતાં નથી. તે નિયમિત ઉત્તરાધિકાર વડે (Regular succession) નિયત ક્રમ માં થાય છે.

જો ખેતર માં બી વાવ્યું હોય તો તે ઉપર કૂંપળ ફૂટે અને તેના પર પાંદડા બેસે પછી ફૂલ આવે પછી ફળ તૈયાર થાય જેમાં પાછા બી હોય છે તેમાંથી ફરી કોઈ બી અથવા બીજા વાવનાર ખેડૂતો દાણાં ફળ પાકે છે. જે પ્રકાર નાં બી હોય તેવાં જ ફળ આવે છે. આથી ડાંગર એ ડાંગર અને ઘઉં એ ઘઉં જ પાકે જો બાવળ વાવ્યું વાવે તો ~~તેને~~ તેણે એ રસદાર આંબાના ફળ ની આશા ન રાખવી જોઈએ. આ કર્મ છે અને બાવળ આમ ગાજરને જ ~~બી~~ તેને જોઈતા વસ્તુ માં બી વાવે છે. આ પ્રથમ સમજી લેવું જોઈએ.

હવે કર્મ જે રીતે થાય છે તેવું સરળ નથી. જો હું કોઈ ને પૂછું કે તે કેમ શહેર માં આવ્યા છે? તે કહેશે કે તેને પૈસા કમાવવા છે અને તે ધારે છે કે તે તેને શહેર માં મળી રહેશે. આમ હંમેશા હું ઈચ્છું, હું વિચારું અને પછી હું તે ~~કર્મ~~ ક્રિયા કરું આ ત્રણેય હંમેશા એકસાથે જોવા મળે છે. આ જે 'જરૂર છે' તે ઈચ્છા છે. આપણે કંઈક મેળવવાની ઈચ્છા કરીએ છીએ. તે પ્રથમ તબક્કો છે. ત્યારબાદ આપણે વિચારીએ છે કે તે કંઈક કેવી રીતે મેળવવું. આ બીજો તબક્કો. ત્યારબાદ તેને મેળવવા ~~કર્મ~~ ક્રિયા કરીએ છીએ. આ ત્રીજો તબક્કો છે. આ નિયત ક્રમ છે. પ્રત્યેક કર્મ પાછળ વિચાર અને પ્રત્યેક વિચાર પાછળ ઈચ્છા હોય જ છે.

આ ત્રણે વસ્તુઓ, ~~કર્મ~~ ક્રિયા, વિચાર, ઈચ્છા નાં ~~...~~ તાણાવાણા વડે કર્મ બંધાય છે. આપણા કર્મો આપણાં આસપાસ માં લોકો ને સુખ અથવા દુઃખ કરે છે, તેથી જો આપણે તેમને સુખ કરીશું તો સુખનું બી વાવવા સમાન છે તેથી જેવું તે પાકે ત્યારે તે આપણને સુખ આપે છે પરંતુ જો આપણે દુઃખ વાવ્યું હોય તો તે આપણને દુઃખ જ આપશે. જો આપણે ક્રૂરતા કરીશું તો આપણે

કુદરતનું બની મારફત વાવેતર જ કરીએ છીએ અને તેથી જ્યારે તે સમયે પાકે ત્યારે આપણા સામે કુદરત જ આવે છે તેની સામે જો આપણે કરુણાની બીજ વાવીએ તો આપણને કરુણામયતા સામે આવે છે આમ આપણે આપણા કર્મો દ્વારા જે વાવીએ છે તે જ આપણા પર પાછું આવે છે. આ જ કર્મ છે.

પરંતુ ક્રિયાની પાછળ વિચાર છે. આ વિચાર જ આપણું ચારિત્ર છે જે આપણા મન નો પ્રકાર અને સ્વભાવ છે. જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુ નો ખુબ જ વિચાર કરીએ ત્યારે આપણું મન તેના જેવું બની જાય છે. જો આપણે કરુણાના વિચારીએ તો આપણે કરુણામય બનીએ પરંતુ જો ક્રૂરતાના વિચારો વડે આપણે ક્રૂર બનીએ છીએ. જો આપણે કપટ ના વિચારો કરીએ તો આપણે કપટી બનીએ પરંતુ જો આપણે પ્રમાણિકતા ના વિચારો કરીએ તો આપણે પ્રમાણિક બનીએ છીએ. આ પ્રમાણે આપણું ચારિત્ર નું ઘડતર આપણાં વિચારો દ્વારા કરીએ છીએ. આથી જ્યારે આપણે પુન:જન્મ લઈએ ત્યારે આપણે એવા જ ચારિત્ર્ય સાથે જન્મીશું જેવા અત્યારે આપણા વિચારો છે. આમ આપણા સ્વભાવ-ચારિત્ર મુજબ જ આપણો વર્તન હોય છે. દયાળુ વ્યક્તિ દયા દાખવે જ્યારે દ્વેષી વ્યક્તિ ક્રૂરતા જ આચરે. આથી સમજી શકાય છે કે આપણાં ભવિષ્ય માં જન્મ ના કર્મો નો આધાર આપણા હાલના વિચારો પર જ છે આ કર્મ છે.

પરંતુ વિચારની પાછળ ઈચ્છા રહેલી હોય છે. આ ઈચ્છાઓ જ આપણને ઈચ્છેલી વસ્તુઓ લાવવા આવે છે. જેમ લોહચુંબક લોખંડને આકર્ષે છે તે પ્રમાણે ઈચ્છા જ વસ્તુ ને આકર્ષે છે. જો આપણે અત્યારે સંપત્તિ ઈચ્છીએ તો આપણને ભવિષ્યનાં જન્મમાં સમૃદ્ધિ જીવન ની તક મળશે. જો અત્યારે પ્રેમ ઈચ્છીએ તો આપણે ભવિષ્ય માં પ્રેમ પામીશું. જો અત્યારે આપણે સત્તા ઈચ્છીએ તો ભવિષ્યમાં સત્તાવાન બનવા ની તક મળવાની છે. આ કર્મ છે.

આથી વિદ્યાર્થીએ આ બાબત વિશે વારંવાર વિચાર કરીને તેનો સંપૂર્ણ સમજવું જોઈએ જેથી તે આગળ કર્મના જટીલ સમસ્યાઓ વિશે ઊંડાણ સમજ શકે. કર્મને જો એક વાક્ય માં કહેવું હોય તો કહું છે. "વાવો તેવું વાવે છે તેવુ જ મેળવે છે."

પરંતુ વિદ્યાર્થી પ્રશ્ન કરે કે જો મારા હાલનાં કર્મો મારા ભૂતકાળનાં વિચારો નું પરિણામ છે. અને જો મારા ભૂતકાળના વિચારો જ મારી ભૂતકાળની ઈચ્છાઓ છે તો હું સાવ અસહાય બંધન માં નથી? હું એવા જ કર્મ કરુ જેવા મારા વિચારો અને હું એવું જ વિચારું જેવી મારી ઈચ્છાઓ હતી. આ સત્ય છે પરંતુ તે આંશિકરીતે. કારણકે જેમ જેમ નવા અનુભવો થતા જાય છે તેમતેમ આપણે બદલાતાં પણ હોઈએ છીએ. આમ જીવાત્મા વધુ જ્ઞાન મેળવતો હોય છે જેનો પરિણામે તેના ઈચ્છાઓ માં પણ બદલાવ આવ્યા કરે છે. અન્ય શબ્દોમાં જ્યારે આપણે ભૂતકાળ માં ઈચ્છાકરી વિચાર કર્યો અને ક્રિયા કરી એક રીતે (ભૂતકાળમાં) પરંતુ નવા અનુભવો નાં પરિણામ સ્વરૂપ આપણને તેનો દુઃપરિણામો નું જ્ઞાન થવાથી તેમાં ફેરફાર કરી નાખવાનો તક પણ મળે છે.

દા.ત. એક વ્યક્તિ એ ક્રુરતા આચરી. હવે તે શક્ય છે કે તેનાં ક્રુર કર્મ નુ કારણ તેનાં ભૂતકાળ માં કરેલાં વિચારો હતા જે તેના જે તે વસ્તુ ને ક્રુરતાપૂર્વક મેળવવાની જ ઈચ્છા હતી. હવે તે જુએ છે કે તેનાં ક્રુર કર્મો લોકો ને ખુબ દુઃખ આપે છે જેથી તેઓ તેનાથી ડરે છે તેને ધિક્કારે છે જેનાં ~~પરિણ~~ પરિણામ ~~છે~~ તે એકલતા અને દુઃખ આપે છે તે આના વિશે ખુબ વિચારીને તેનામાં બદલાવ લાવવાનું નક્કી કરે છે પરંતુ તેનાં ભૂતકાળ ના ઈચ્છા અને વિચારો નું દબાણ તેનાં બદલાવ માં મુશ્કેલી પેદા કરે છે. તે સમસ્યા ના મૂળ માં. તે ઈચ્છા જેના પૂર્તિ તે ક્રુરતા વગર નથી કરી શકતો. તે જીવ પોતાને કહે છે હું મારીજાતને આવી ઈચ્છા કરવા નહીં દઉં અને દરેક ઈચ્છા થાય તો હું યાદ કરીશ કે ઈચ્છા દુઃખ પેદા કરે છે આમ તે ઈચ્છા પર કાબુ મેળવવા વિચાર નો ઉપયોગ કરે છે. એટલે તે

ઈચ્છા ને વિચાર નું સાંધાપણ્ય આવતા નથી. આમ તે અનિયંત્રિત ઈચ્છાઓ ના વશ માં ભાગદોડ કરવા ના બદલે વિચાર વડે ઈચ્છા પર નિયંત્રણ રાખવું છે. અને તે મારા તેને અન્ય-અન્ય ને સુખ ઉપજે તેવા જ અને તેટલા જ ઈચ્છાપૂર્તિ માટે સક્રિય બને છે.

યુવાન લોકો બેફામ ઈચ્છાપૂર્તિ માટે દોડધામ મચાવે છે અને તેમને અનેક દુઃખો ના અનુભવ કરવો પડે છે જ્યારે વૃદ્ધ લોકો માં ડહાપણ વિકસે છે અને તેથી જ્યારે ઈચ્છા પૂર્તિ માટે ધમાલ મચાવે ત્યારે તેમાં ભૂતકાળ ના અનુભવ ની યાદ રાખીને જે દુઃખો ભોગવવા પડ્યાં હતા તે સમજીને તે ઈચ્છા ને પાછી વાળી લે છે.

એ સમજવું ખૂબ જ જરૂરી છે કે જન્મ અને મૃત્યુ ના બંધનમાંથી મુક્ત થવા માટે કોઈ ચોક્કસ જીવન પદ્ધતિ ની જરૂર નથી પરંતુ જેમ ~~કૃષ્ણ~~ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે "જે મને બધામાં રહેલો હું છું તેમ ભજનાર મારી સાથે એકરૂપ થઈ મને જ પૂજે છે. તે મારા મારામાં જ જીવે છે પછી તે ભલે ગમે તેમ જીવન જીવે." રાજા જનક અને વૈશ્ય તુલાધાર એક જ પ્રકારે મુક્તિ પામેલા હતા. તે પણ જંગલ માં ભાગી જઈને નહીં પરંતુ દુન્યવી જગત માં જ ઈચ્છાઓ ને સાધીને.

જનક રાજા હતાં મિથિલાના હતા ચિત્તશાંતિ પામીને તેમણે આ ગીત ગાયું હતું.
" મારી સમૃદ્ધિ અગણિત છે છતાં નથી. જો આખી મિથિલા ને આગ લાગી જાય છતાં હું કશું જ ગુમાવતો નથી." અને તેથી લેખક માંડવ્ય ને કહ્યું કે "આવું પુનરાવર્તન કરીને એટલે કે વ્યક્તિના તમામ સંપત્તિ મારા દુઃખ નું કારણ છે તેથી ઈચ્છાપૂર્તિ ભલે અધૂરી કે સ્વર્ગ માં થાય તેના સામે ઈચ્છાઓના અંત આવવાથી ઉત્પન્ન થતાં સુખ સામે તો તે ૧૬ મો ભાગ પણ નથી. સંપત્તિ ને સદઉપયોગમાં જ વાપરવા પરંતુ ઈચ્છા મારા દુઃખદ જ છે. કારણ કે જેમ ગાયના શિંગડા ગાયની ઉંમર સાથે વધતા હોય છે,

તેમ ઇચ્છાઓની આપૂર્તિ થવાથી ઇચ્છાઓ વધ્યા જ કરે છે.
"નિર્ભીક માત્ર ને પોતાનાં મનને શાંત તમામ આકાંક્ષાઓ માંથી મુક્તિ મેળવે છે."

મહાભારત, શાંતિપર્વ.

ટોકિય શાશ્વતકાલ પાસેથી જ્ઞાન સંપાદન કરીને રાજા જનકે મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી હતી કે જે અવિનાશી એવ મંગલ જે તમામ દુઃખો થી પર છે તેને પ્રાપ્ત થતાં. આમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને તે એવા સ્વતંત્ર રાજા બન્યા જેમનાં પાસે મુક્તિધર્મ શીખવા માટે સ્વયં વેદવ્યાસે તેમનાં પુત્ર શુકદેવજીને રાજા જનક પાસે મોકલ્યા.

જાજલિએ પુષ્કળ તપ કર્યું અને અહંકાર વશ તેણે એકવાર સ્વગત વિચાર્યું "આ અફાટ સમુદ્ર અને ધરતી પર મારા જેવું કોણ છે.? ત્યારે અવાજ આવ્યો "આવું ન બોલ. તુલાધાર વૈશ્ય જે વિદેશ નાં વ્યાપાર માં ખૂંપેલો છે તે પણ આવું બોલતો નથી અને તું તો તેના તોલે પણ આવતો નથી." ત્યારે જાજલિ ને આશ્ચર્ય થયું કે "તે બ્રાહ્મણ અને વળી તપસ્વી અને આ વેપારી તેનાથી પણ શ્રેષ્ઠ વળી કેવી રીતે?" આમ તે તુલાધાર ને શોધવા નીકળ્યો કોયડા નાં ઉકેલ માટે. આમ વિચલિત થયેલો તે વારાણસી પહોંચ્યો અને તેણે તુલાધાર ને શોધ્યો જે માત્ર એક દુકાનદાર હતો જે અનેક વસ્તુઓ નું જે કોઈ ગ્રાહક આવે તેને વેચતો હતો. તુલાધારે ઊભા થઈ ને બ્રાહ્મણ નો ઉચિત સત્કાર કર્યો અને તેના મુકામ તપ વિશેની હકીકત શાંતિપૂર્વક સાંભળી.
ફરી અને ~~કહ્યું~~ ઉમેર્યું: આ બ્રાહ્મણ તમે ભયંકર ક્રોધ સાથે મારી પાસે આવ્યા છો હું તમારી શું સેવા કરું? તેનો મૂલવણ ની વાત આ વિદેશ વેપારી ને કેવી રીતે ખબર પડી હશે એમ વિચારીને તુલાધાર પર દબાવપૂર્વક સમજાવવા કહ્યું ત્યારે તુલાધારે તેને પ્રાચીન નૈતિકતા કે જે બધા જ જાણે છે પરંતુ જૂજ લોકો તેનું પાલન કરે છે તેની વાત કરી." એવું જીવવું જેમાં કોઈને નુકશાન ન પહોંચે અને જો નુકશાન ન રોકી શકાય તો શક્ય એટલું ઓછું પહોંચે, ને કોઈની પાસેથી ઉધાર ન લેવું. જે વસ્તુ ન રાગ કેળવ

ફરવા, સૌને સમાન ગણવા, કોઈની પ્રશંસા કે નિંદા ન કરવી. નિર્ભય રહેવું અને કોઈને ભયભીત ન કરવા. ગમા-અણગમા નો ત્યાગ કરીને અને ક્યારેય કોઈનું અહિત ન કરવું" આવા તે બ્રહ્મ ને પામે છે."

ખૂબ સુંદર રીતે તુલાધારે સમજાવ્યું કે કેવી રીતે માણસો અને પશુઓને ક્રૂરતા થી હાનિ થાય છે અને બલિદાન ના પ્રકાર અને સાચા તપસ્વીઓ તેમજ જ્ઞાનરહિતતા વડે કેવી રીતે મુક્તિ મળે છે.

"જેવા ઇચ્છા કરે તેવો જ વ્યક્તિ બને છે. જેવી તેની ઇચ્છાઓ તેવાજ તેનાં વિચારો અને જેવા તેનાં વિચારો તેવું જ તે કરે છે. અને જેવું તે કરે છે તેવું જ તે પામે છે." બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ.

"જે વ્યક્તિ નું ચિત્ત જે વસ્તુ માં ખૂંપેલું હોય તેની ઇચ્છાપૂર્તિ માટે જ તે યત્નશીલ હોય છે." છાંદોગ્ય ઉપનિષદ

"વ્યક્તિ વિચારો થી જ ઘડાય છે જેવા વિચારો તે આ જગત માં કરે છે. મૃત્યુ બાદ તે ફરીથી તેવો જ બની પાછો આવે છે.

મહાભારત, શાંતિપર્વ,

"કર્મો મને સ્પર્શતા નથી કર્મફળો ની મને અપેક્ષા નથી જે પોતાને આવો જાણે છે તેને કર્મબંધન જ નથી"

આમ જાણીને આપણાં પૂર્વજો મુક્તિ મેળવવા કર્મ કરતાં હતા. આથી પ્રાચીનકાળ માં જેમ આપણાં પૂર્વજો કર્મ કરતાં હતા તેવા રીતે તમે પણ કર્મ કરો.

જેના કાર્યો ઇચ્છા નાં ઘડાયેલા ન હોય તેનાં કાર્યો જ્ઞાનાગ્નિ માં નષ્ટ થાય છે. એવાને જ્ઞાનીઓ સંત કહે છે."

ભગવત્ ગીતા.

જ્યારે એના હૃદયના તમામ કામ વાસનાઓ છૂટી જાય છે ત્યારે માનવ અમૃત થાય છે અને અહીં જ બ્રહ્માનુભવ થાય છે.

બ્રહ્મસૂત્ર(સાધન અધ્યાય).

કર્મનાં કાળગણના પ્રમાણે ત્રણ મુખ્ય વિભાગો પાડેલાં છે.

1 પ્રારબ્ધ :- પ્રારબ્ધ એટલે સંપૂર્ણ પુરોધાયટક. પૂર્વજન્મોમાં કરેલી તમામ ઇચ્છાઓ, વિચારો જે કરવાનો અંદર નિર્ધાર થઇ ચુકેલો હતો પરંતુ સંયોગો ન મળવાથી પૂરા નહોતા થયાં અને આવું મૃત્યુ આવી ગયું અથવા દેહત્યાગ થતાં પ્રાણદેહ છુટો પડી ગયો અને તેના પૂર્તિ થાય તેવા જે પ્રકારનો દેહધારણ કરીને જીવ હવે નવા જન્મમાં આવેલો છે. હવે અત્યારે તેને ક્રમબદ્ધ પર્યાય દ્વારા એક પછી એક ઇચ્છાપૂર્તિ માટેનાં સંયોગો તેના જીવન માં દાખલ થતા જાય છે. ઘણીવાર તેને ભોગો ભોગવવા પડતા હોય છે. હવે અહીં પાપ પુણ્ય નો પ્રવેશ થાય છે એટલે જે તેણે તે ભોગવી શકે તેટલું પુણ્યકાર્ય (good deeds) કરેલાં હોય તો તેને તેવાં સાનુકૂળ સંજોગો પ્રાપ્ત થાય છે અને તેની ઇચ્છા પુરી થાય છે. જે બાકી રહી જાય છે તે પાછી સંચિત થાય છે.

2 સંચિત કર્મો એટલે આ જીવન માં શેષ રહેલાં કર્મો તેનાં કર્માશય (કારણશરીર) માં પાછા જમા થતાં જાય છે. તદઉપરાંત આ વખતે કર્મ થાય ત્યારે સારા ખોટાનો અભિપ્રાય આપતો બેસે છે. આ બધું બહુ સુક્ષ્મ સ્તરે ખુબ ઝડપ થી બનતું હોય છે એટલે સામાન્યરીતે શું સંચિત થઇ રહ્યું છે તેનો વ્યક્તિ ને ભાગ્યે જ ખ્યાલ સુદ્ધાં હોય છે. આવા સંચિત થયેલાં કર્મો વડે તેના પછીનાં જન્મનું કારણ બને છે આમ આ કર્મ ચક્ર ચાલે છે. આ જન્મનાં સાધન આધારે વળી નવા ઇચ્છાઓ પ્રગટે છે.

3 ક્રિયમાણ: એટલે પ્રારબ્ધ માં લાવેલાં કર્મો પાકે કે ઉદય માં આવે તેવા સંયોગો ઉભા થાય અને વ્યક્તિને અંદર ઇચ્છા ફુટે પછી તેનો વિચાર કરે અને તે કર્મ કરે છે. એટલે જે પ્રારબ્ધમાં હોય પરંતુ ક્રિયમાણ માં તે કર્મ ન આવે ત્યાં સુધી નો કાળ લેખે શકે મળી પડે છે.

આમ કર્મચક્ર જ વ્યક્તિનાં જન્મ, મૃત્યુ અને પુનર્જન્મ નું કારણ છે. કર્મની ગતિ ગહન છે અકળ છે ન્યારા છે.

આ ઉપરાંત કર્મનો અન્ય ચાર પ્રકારો તેમાં
અનુબંધ પ્રમાણે પડે છે. અનુબંધ અભિપ્રાય થી પડે છે.

1) પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય:- કોઈ વ્યક્તિ પુણ્ય ભોગવે છે
કારણકે તેણે અગાઉ પુણ્ય પેદા થાય તેવા કર્મો કર્યા
હતા. હવે જ્યારે તે ક્રિયમાણ થઇ આવ્યા છે અને તે
કર્મો થઇ રહ્યા છે ત્યારે તેને મહીં સંચિત થઇ રહ્યું છે
કે આવા સત્કાર્યો જ કરવા જ જોઇએ. તેને અંદર
એક Liking. રાગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે પુણ્ય
ના અનુબંધે થતાં કર્મો વડે ફરી પુણ્ય પેદા કરે છે.

2) પુણ્યાનુબંધી પાપ: કોઈ વ્યક્તિ પુણ્ય કરીને
આવેલો હોય તેને સારો સુખ, સગવડ બધુ મળે છે.
પરંતુ દ્વેષ ના સ્થાન ના આધારે, લોભ ને
લીધે પુણ્ય પેદા કરવાને બદલે પાપકૃત્ય આચરી
બેસે છે. હવે આ પાપ સંચિત થઈને તેનાં આગળ
ના જન્મ નું કારણ બનશે તે જન્મ માં અગવડો પેદા
કરશે.

3 પાપાનુબંધી પુણ્ય: કોઈ વ્યક્તિ ખુબજ પ્રયત્ન
કરે છતાં તેનાં કામો રખડી પડે ન થાય કારણકે
તેણે અગાઉ કરેલા પાપો અત્યારે ક્રિયમાણ થઈને
તેના ઇચ્છાપૂર્તિ માં અવરોધો, અંતરાયો પેદા કર્યા
જ કરે છે. પરંતુ અત્યારે વ્યક્તિ તેનો જ્ઞાન ના
આધારે આ બાબત સમજી ગયા છે અને તેને શાંતિ
થી વેદે છે. આ વેદનીય કાળ દરમ્યાન તેના અંદર
એવો અભિપ્રાય ઉભો થાય કે હે પ્રભુ આવું તો
કોઈનાર પણ સાથે ન થજો. વળી તેનાં જેવા જ
સમદુઃખીયાઓ ને "તેમની ઇચ્છાઓ પૂરી થાય
એવી ભાવનાઓ કરે છે. 'સર્વે ભવન્તુ સુખીન:'
એટલે હવે તેમાં સંચિત માં પુણ્ય ની વૃદ્ધિ થાય
છે કે તેને આગળ ઉપર આવવા પછીનો જન્મ
માં પુણ્યરૂપે જમા થાય છે.

4 પાપાનુબંધી પાપ માં વ્યક્તિ ને અત્યારે તેની
ઇચ્છાપૂર્તિ માં અગાઉ ના જન્મ નાં પાપ નો
ઉદય ક્રિયમાણ માં આવે છે. તે વેદતા વખતે

કર્મોને અન્ય એક પ્રકારે પણ સમજી લેવા જોઈએ.

- કર્મ
  - ઘાતીકર્મ
    - જ્ઞાનાવર્ણીય
    - દર્શનાવર્ણીય
    - ચારિત્ર મોહનીય
    - અંતરાય.
  - અઘાતીકર્મ
    - નામ-રૂપ
    - વેદનીય
    - ગોત્ર
    - આયુષ્ય

શા માટે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ શાળા માં ખુબ સરસ ભણે છે જ્યારે બાકી સંઘર્ષ કરતાં હોય છે? શા માટે કેટલાક સહેલાઈ થી પૈસા મેળવી સંપત્તિવાન બને છે જ્યારે બાકી બધા ગરીબ અને ખુબ મહેનત પછી માંડ ગુજરાન જેટલું મેળવે છે? શા માટે કેટલાક ખુબ જ દુ:ખી હોય છે જ્યારે અન્ય લોકો જીવન નો આનંદ માણે છે? શા માટે અમુક લોકો લાંબુ જીવે છે જ્યારે બાકી લોકો ખુબ વહેલાં યુવાન માં મૃત્યુ પામે છે? આવા બધાં જ પ્રશ્નો નો જવાબ છે. આપણાં કર્મો ની અસરો.

કર્મ પર ચર્ચા દ્વારા કેમ, કેવી રીતે, શું આપણને થઈ રહ્યું છે તેનો ખુલાસો કરે છે. તે દર્શાવે છે કેવી રીતે તે આપણાં જીવન ને સ્પર્શે છે આપણે કેવી રીતે કર્મ સંચય કરીએ છીએ તથા કેવી રીતે આ કર્મો થી મુક્ત થઈ શકાય. કર્મ એ કાર્મિક કણો નો સંચિત સઘનરૂપ છે. આ એક કાર્મિક ડેપોઝીટસ જેવું છે જેને ભવિષ્ય માં ચૂકવણી થવાની છે. કર્મકણો એ જડ દ્રવ્ય છે જે આપણી ચોતરફ અને સમગ્ર બ્રહ્માંડ માં વ્યાપેલું છે. તે એટલાં બધા સૂક્ષ્મ કણો હોય છે કે તે નરી આંખે દેખાતા નથી પણ માઈક્રોસ્કોપ થી પણ તે દેખી શકાતાં નથી. આવા અસંખ્ય કર્મકણો એકઠા થઈને કર્મવર્ગણાઓ બનાવે છે જે સૂક્ષ્મ માઈક્રોસ્કોપ થી પણ દેખાવાના નથી.

જ્યારે તમે ક્રોધ, લોભ, અહંકાર, પ્રપંચ અને અન્ય ઇચ્છાઓ માં ગુસ્સાપૂર્વક વર્તો છો ત્યારે કર્મનાં કણો સક્રિય થતાં કર્મ વર્ગણા બનીને તમારા જીવ પર ચોંટી પડે છે. આ ચોંટી પડેલા કર્મવર્ગણાઓ જ કર્મ કહેવાય છે, જેનાથી કર્મબંધનો ઉભા થાય છે. બંધન ની પ્રક્રિયા. ને આસ્રવ પણ કહે છે.

જ્યારે પણ આપણે કંઈ બોલીએ વિચારીએ કે વર્તીએ ત્યાર ત્યારે કર્મવર્ગણાઓ બની જીવાત્મા ને ચોંટે પડે છે, ત્યારબાદ તે કર્મ બને છે. કર્મને આગળ બે ભાગ માં વહેંચી શકાય ભાવકર્મ અને દ્રવ્યકર્મ. ભાવકર્મ એ અભૌતિક વિચારદ્રવ્યને આકર્ષીને તૈયાર થાય છે જ્યારે દ્રવ્ય કર્મ માં ભૌતિક વિચારદ્રવ્ય કર્મકણો એકઠા કરીને કર્મવર્ગણાઓ બની જીવ ને વળગે છે. ભાવકર્મ વગર દ્રવ્યકર્મ હોઈ શકે નહીં. આ બધુ આમ એકસાથે ઉભું થઈ જાય છે. સરળ રીતે સમજવા માટે ભાવકર્મ ને એક ભાવ અથવા વિચાર તરીકે લો કારણકે જીવની સક્રિયતા માં મૂળ માં માનસ ક્રિયા રહેલી હોય છે. આમ ભાવકર્મ એ અભૌતિક ભાગ છે.

ક્રિયા માં 3 રીતો હોય છે. માનસિક શાબ્દિક અને ભૌતિક. હજુ આગળ તેને કરવા માં આપણે સ્વયં કરીએ, કોઈની પાસે તેમ કરાવીએ અથવા કોઈ ને તેમ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરીએ. આમ કોઈપણ કાર્ય આ પ્રમાણે નવ રીતે સંપન્ન કરાતું હોય છે. આ બધા માં માનસિક ક્રિયાકલાપ જ જીવ ને ખૂબ જ લાંબા સમયગાળા સુધી અસરો આપે છે.

હવે જ્યારે કર્મ વડે જીવ બંધન માં પડે ત્યારે જે તે કર્મ માં 4 લક્ષણો પણ ઉત્પન્ન થતાં હોય છે.

1) પ્રકૃતિ (કુદરત)
2) પ્રદેશ. (જથ્થો)
3 સ્થિતિ (સમયગાળો)
4 અનુભાગ (તાકાત)

I કર્મનો પ્રકાર (પ્રકૃતિ) અને જથ્થો એ ક્રિયા માં વાપરેલાં મોહ, ગુસ્સા પર આધારિત હોય છે, જ્યારે

નિર્ભર અને લાગણીનો આધાર તે કર્મ કરવા પાછળના આસક્તિ ના લાગણી પર આધારિત હોય છે.

આમ કર્મના પ્રકૃતિ (nature of Bondage) ના આધારે વહેંચિત આઠ પ્રકારના કર્મ બાંધે છે. આ સરળ પ્રક્રિયા છે તે યાદ રાખશો.

1) જ્ઞાનાવરણીય - Knowledge-obscuring Karma
કે મૂળ સ્વજ્ઞાન - કે આત્મા છું તેના પર આવરણભાવને ગુંગળાવે છે.

2) ~~Darse~~ દર્શનાવરણીય - Perception obstructing Karma.
જે મૂળ જ્ઞાન જેમ છે તેમ જોવા જાણવા પર દૃષ્ટિ પર આવરણ ભાવને દૃષ્ટિભેદ કરાવે છે.

3) ચારિત્ર્ય મોહનીય - આત્મા માં મૂળ જ્ઞાનચારિત્ર જ હોય. પરંતુ મોહનીય કર્મ વર્ગણાઓ ના કર્મો તેમાં મોહિની પેદા કરાવી જ્ઞાન ને મંદ કરતું જતું ગયું છે.

4) અંતરાય - આત્માને આત્મરૂપ રહેવા માં બાધા પેદા કર્યા જ કરે તેવા તમામ કર્મ અંતરાય કર્મ કહે છે.

હવે આ ચારેય આત્માનો ઘાત કરાવે તેવાં તેને સહેલાઈ ભુલવાડીને જ્ઞાનમાંથી સંસાર તરફ ધકેલી જનારા હોવાથી તેને ઘાતિકર્મ કહે છે. આજ મૂળ બંધન છે. તમામ ઘાતિકર્મ નો ક્ષય કર્યા વગર કૈવલ્ય ઉપજતું જ નથી.

અન્ય કર્મો, જે અઘાતિ કહે છે, તે આત્માને કે તેનાં જ્ઞાન-શક્તિ ને નુકશાન કરતાં નથી પરંતુ જે તે શરીર ને અસર કરતી હોય છે જેમાં જીવ હોય છે.

5) નામ રૂપ - જેનાવડે શરીર, રૂપ વગેરે નિર્ધારિત થતાં હોય છે
6) ગોત્ર - આ કર્મો વડે જે તે કુટુંબ માં જન્મ નક્કી થતાં હોય છે.
7) વેદનીય - આ કર્મો સમૂહ વડે ~~જિ~~ જીવને ભોગવવાનાં સુખ દુઃખ, વેદનાઓ આ બધું નક્કી થતું હોય છે.
8) આયુષ્ય - આના વડે જીવનું જે તે શરીર માં રહેવાનો જીવનસમય નિર્ધારિત થતો હોય છે.

II

~~P)~~ પ્રદેશ:- ~~કર્મ બંધ~~ (quantity of Bondage)
જે આવરણ ક્રિયા થતા વખતનો જેમ, તીવ્રતા મંદ હોય

તો આપણે થોડા પ્રમાણમાં કર્મકણો નો સંચય કરીએ પરંતુ જો ભૌતિક ~~ગુસ્સો~~ શારીરિક ભોગ, ગુસ્સો તીવ્રપણે હોય તો આપણાં જીવને પુષ્કળ પ્રમાણમાં કર્મકણો ના વર્ગણાઓ વળગે છે.

III

સ્થિતિ :- (Duration of Bondage.)

જે તે કર્મ કરતાંવખતે ઉત્પન્ન થયેલ ઇચ્છાઓ ના તીવ્રતા અને સમય, i.e. જેટલો સમય તે ઇચ્છાઓ ઉદ્ભવેલ રહી હોય તે બન્ને ના પ્રમાણ અનુસાર એ ~~નક્કી~~ બંધાયેલાં કર્મકણો ના વર્ગણાઓ દ્વારા જે તે જીવને હવે પછી તેનો ભોગવટો નક્કી થતો હોય છે. મંદ કષાય દ્વારા બંધા કર્મવર્ગણાઓ દ્વારા અલ્પ ભોગવટો અને તીવ્ર કષાય લાંબા સમય સુધી થવાથી ઉત્પન્ન થયેલ કર્મવર્ગણાઓ નો જીવને ઘણાં લાંબા સમય નો ભોગવટો આપે છે. આમ સ્થિતિ નો ગાળો અમુકાંક સેકંડ થી શરૂ કરીને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ના હોઈ શકે છે.

IV

અનુભાગ (Intensity of Results.)

હવે જે તે સમયે કર્મ થતા વખતે રાખેલો જોર દ્વારા તેનાં ભોગવટાનાં પરિણામ ના તીવ્રતા નક્કી થતા હોય છે. આમ મંદકષાય દ્વારા મંદ પરિણામો અને તીવ્ર કષાય દ્વારા ઘોર પરિણામો નો ભોગવટો જીવને ભાગે આવતો હોય છે.

હવે જ્યારે કર્મ જીવને બંધનમાં નાખે છે ત્યારે ચાર સ્તર ના બંધન ઉભા થતાં હોય છે.

1) સ્પૃષ્ટ કે શિથિલ (ઢીલાં) આવા કર્મ પશ્ચાત્તાપ થવા માત્ર થી દૂર થાય છે.
2) બદ્ધ અથવા ગાંઠ (મજબૂત) આવા કર્મ માફી માંગવા થી દૂર થાય છે.
3) નિધત્ત (બહુ મજબૂત) આવા કર્મો દૂર કરવા માટે કઠોર તપ, તપશ્ચર્યા કરવાની જરૂર પડે છે.
4) નિકાચિત (વજ્રલેપ) આવા કર્મ દૂર થતાં નથી.

તેને તો ભોગવીને જ છૂટકો થાય છે.

એક બીજું એ પણ સમજવું જરૂરી છે કે કર્મનાં ફળો પાકે ત્યાં સુધી રાહ જોવી પડે તે હંમેશા સાચું નથી; આપણે મહદ અંશે કર્મો પાકે તે અગાઉ કર્મ ફળીભૂત થવાની પ્રક્રિયા માં ફેરફાર કરી શકીએ છીએ. તેનાં ભોગવટાનાં પરિણામો માં તેની પ્રકૃતિ, તીવ્રતા અને ભોગવટાનાં સમય માં ફેરફાર લાવી શકાય છે. આ ખૂબ જ મહત્વની બાબત છે. ~~જૈનોએ~~ તેનો અર્થ થાય કે કર્મો પર આપણું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હોય છે અને આપણાં ભવિષ્ય પરિણામો માં આજે ફેરફાર થઈ શકે છે. નીચે આપેલ બાબતો ઉપર પણ ધ્યાન આપો.

1) અબાધાકાળ:- જીવને કર્મ માં બંધન નો સમયગાળો જે કર્મબંધન થવાથી કર્મનો પાક થાય તે સમયગાળો
2) બંધ:- જીવને કર્મોનું બંધન.
3) ઉદય:- એટલે કે કર્મનાં પરિણામો સામાન્યપણે અને સામાન્ય સમયગાળા માં પરિપક્વ થાય તે સમય.
4) ઉદીરણા:- એટલે કર્મ નાં પરિણામો ને તેનાં સમય પૂર્વે પકડીને ઉદય માં લાવવા.
5) સત્તા:- એટલે કર્મ ના સત્તા જે જીવને બંધન માં નાખીને સુસુપ્ત સ્થિતિમાં જકડી રાખે છે.
6) સંક્રમણ:- પ્રવૃત્તિ નાં આધારે, કર્મબંધન ને તેની ઉપપ્રકાર માં ફેરબદલી કરવી. દા.ત. શાતા અને અશાતા એ વેદનીય કર્મની ઉપપ્રકારો છે. શાતા વેદનીય કર્મ આરામ અને સુખ ઉપજાવે છે જ્યારે અશાતા વેદનીય કર્મ ખૂબ દુઃખ અને દર્દ-પીડા ઉપજાવે છે. હવે જો આપણાં શુભ ના કર્મપ્રવૃત્તિ વડે જો બીજાને સુખ કે આરામ મળે તો આપણાં અશાતા-વેદનીય કર્મ પરિવર્તન પામીને શાતાવેદનીય કર્મોમાં પરિણમે છે. તેથી વિરુદ્ધ જો અત્યાર નાં આપણાં કર્મો જો લોકોને દુઃખ: દર્દ-પીડા ઉપજાવતાં હોય તો આપણાં અશાતા વેદનીય કર્મો ઘોર કર્મ અને નિકાચિત કર્મ માં તબદીલ થાય છે.
7) ઉત્કર્ષણ:- જીવને બંધન માં નાખી મૂકેલાં કર્મોનાં

ભોગવવા માં સમયગાળો અને તીવ્રતા માં વધારો થવો.

8) અપકર્ષણ :- જીવને બંધનમાં નાખી ચુકેલાં કર્મોનાં ભોગવવા ના તીવ્રતા અને સમયગાળામાં ઘટાડો થતો જવો.

9) ઉપશમ :- કર્મ ની એવી અવસ્થા જેમાં તે સંપૂર્ણ દબાઈ જાય અને તેનાં ફળ પરિણામ આપતાં પહેલાં જ શાંત થઈ જાય.

10) નિધાત્ત બંધન :- એવા પ્રકાર નું બંધન જેમાં કર્મોને સમયપહેલાં પકવને ફળ માટે સક્રિય કરવામાં ન આવ્યા હોય તેમજ ~~ના~~ ના, તેને અન્ય પેટાપ્રકાર માં તબદિલ ન કર્યા હોય તેના તીવ્રતા અને સમય-ગાળા માં વધારો કે ઘટાડો થવો.

11) નિકાચિત બંધન :- એવા પ્રકાર નું બંધન જેમાં કર્મોને સમય પહેલાં પકવને ફળ માટે સક્રિય કરવામાં ન આવ્યા હોય તેમજ તેને અન્ય પેટાપ્રકાર માં બદલવામાં પણ ન આવ્યા હોય ના તો તેની તીવ્રતા અને સમયગાળા માં ફેરફાર થતો હોય.

12) સમુદ્ઘાત :- સંપૂર્ણ કેવલ્ય ઉપજ્યા પછી તે કેવળપ્રભુ જે સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન હૃદયનું ધરાવનાર જણાય કે તેમનાં બાકી અઘાતિ કર્મો માના નામ, ગોત્ર અને વેદનીય કર્મો તેમનાં આયુષ્ય કર્મ કરતાં ઘણા વધારે છે ત્યારે તેઓ નામ ગોત્ર અને વેદનીય કર્મોને આયુષ્ય કર્મ જેટલાંજ બનાવવા માટે તેમનાં આત્મપ્રદેશો ની માપ (કદ) માં (વધારો) વૃદ્ધિ કરે છે તેને સમુદ્ઘાત કહે છે.

13) શૈલેશીકરણ :- નિર્વાણ પૂર્વે એટલે કે કેવલ્ય પ્રાપ્ત ભગવાન તેમનાં દેહ નાં છેલ્લાં મૃત્યુ પૂર્વે એક અંત પાવન ધ્યાન માં પ્રવૃત્ત

છે, જેમાં કોઈપણ ક્રિયાનો અભાવ હોવાથી, કોઈ કર્મ ન ઉત્પન્ન થવા-માં પરિણામસ્વરૂપ માત્ર પાંચ અક્ષર ના ઉચ્ચારણ સમય ગાળા જેટલું ટુંકી અવસ્થા ઉદ્ભવે છે જેને શૈલેશીકરણ કહે છે તે દરમ્યાન તેમના બાકી બચેલાં અઘાતી કર્મો કાયમ માટે i.e. નામ, ગોત્ર, વેદનીય આયુષ્ય નો પરિત્યાગ કરે છે.

પવિત્ર, શુદ્ધ આત્માના આઠ લક્ષણો કર્મો દ્વારા ઢંકાઈ ગયા છે.

1) કેવળજ્ઞાન (સંપૂર્ણ જ્ઞાન) જેમાં આત્મા ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન ના જગત ના સંપૂર્ણ સ્થિતિ નું જ્ઞાન એક સમયે જ મેળવી લે છે. જ્ઞાનાવર્ણીય કર્મો આને અવરોધે છે.

2) કેવળદર્શન (સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ) જેમાં આત્મા ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન ના ચર જગત ના સંપૂર્ણ સ્થિતિ ને એક સમયે (all at a time) જોઈ, જાણીને અનુભવી શકે છે. દર્શનાવર્ણીય કર્મો આને અવરોધે છે.

3) અનંત વીર્ય (અનંત શક્તિવાન) જેમાં આત્મા અનંત શક્તિવાન હોય છે. અંતરાય કર્મ તેને આવરી લે છે.

4) વીતરાગ (આંતરશત્રુ પર વિજય) જેમા આત્માને કોઈપણ વસ્તુ, વ્યક્તિ, અવસ્થા માટે રાગ કે દ્વેષ હોતો જ નથી. મોહનીય કર્મ આને અવરોધે છે.

ઉપરોક્ત લક્ષણો કેવળ અરિહંત ભગવાન અનુભવે છે- બાકીના ચાર લક્ષણો જ્યારે જીવ આત્મ થી છુટો પડે ત્યારે અનુભવે છે. જૈન મત મુજબ તે માત્ર અરિહંત દેહત્યાગ ને સિદ્ધ થાય ત્યારે જ અનુભવે છે! (કેટલો સમય ?)

5) અનંત આનંદ :- જેમાં સુખ કે દુઃખ નો સ્પર્શ પણ હોતો નથી. આત્મા માં પરમ શાંતિ જ હોય છે. વેદનીય કર્મ તેને આવરે છે.

6) અજર અમર :- જન્મ મૃત્યુ ની ચક્રમાંથી સંપૂર્ણ અને કાયમ મુક્તિ. તે અજન્મા છે. (આત્મા) આયુષ્ય કર્મ અને અવરોધે છે.

7) અરૂપ :- આત્માનો કોઈ રૂપ કે આકાર હોતો નથી. તેથી તેને દેહ કે આકાર કે રૂપ હોતું નથી.

નામકર્મ આને અવરોધે છે.

8) અગુરુ લઘુત્વ :- આત્મા એક હોય છે સમાન હોવાથી તેમાં લઘુત્વ કે ગુરુત્વ હોતું નથી. બધા મુજબ આત્મા એક સમાન જ હોય છે.
ગોત્ર કર્મ આ લક્ષણને અવરોધે છે.

Page - 8 - Continue.

અંદર થી ખુબ જ નિરાશા, ક્રોધ, આક્રોશ કરે છે. અને તેનો અભિપ્રાય "મને ન મળ્યું તો કોઈને પણ ન મળો." જેવો સંચાલ થાય છે. આમ પાપનો અનુબંધ વડે કર્મ કરતાવખતે ફરી પાપ કરવાનો અભિપ્રાય સંચાલ થાય છે.

આ રીતે કર્મ અને તેનાં ફળ ની સ્થિતિઓ, અવસ્થાઓ તેનો ~~અ~~ અભિપ્રાય ઉપર આધારિત છે. આથી કર્મ કરવા એ ફરજીયાત છે. કોઈપણ જીવ કર્મ કર્યા વગર ક્ષણભર પણ રહી શકતો નથી. જો તે સમયે નિશ્ચિત કર્મ ન કરવાથી પણ નકારાત્મક કર્મ ઉભું થઈ જાય છે. એટલે કહે છે કે "સારા બનો સારું થશે." સમગ્ર નીતિશાસ્ત્ર આ બાબત પર જ આધારિત છે. યમ નિયમ નુ પાલન, સારા આચાર, સારા વિચાર સારી ભાવના ઓ નું વાવેતર સુખ શાંતિ અને સગવડ આપે છે તેનાથી વિરુદ્ધ ક્લેશ, કકાસો અજંપો, નિરાશા, હિંસા, ચોરી વગેરે નકારાત્મક કર્મો દુ:ખ, અશાંતિ અને અગવડો જ આપી શકે છે.

અન્ય એક બાબત ધ્યાન માં લેવા જેવી છે કે પ્રત્યેક કર્મ કાળે કરીને જ પાકે છે. આથી કર્મબીજ નાં વાવેતર અને કર્મફળ ની ફસલ વચ્ચે નો કાળ ~~ક~~ અચુક હોય જ છે. જેનાં વિશે કોઈ કશું કરી શકતુ નથી. કહે છે કે પૃથ્વી પર પાપાચાર, કળિયુગ વ્યાપ્ત ત્યાં દેવો પણ અસહાય પણે અવતાર નાં પ્રગટ થવાની ~~સ~~ રાહ જોતા હોય છે. દેવો પુણ્યકર્મ નાં બંધન માં જ છે. મનુષ્યો પાપ અને પુણ્યકર્મ નાં બંધન માં છે. આમ કર્મ ની ગતિ ગહન છે.

હવે પ્રશ્ન ઉભો થાય કે જો કર્મો બંધન છે અને પુન:જન્મ નુ કારણ છે તેમજ સુખ-દુ:ખ નાં ભોગવટાવાળું છે તો તેમાંથી મુક્તિ નો ઉપાય શું ?

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ એ આ બાબતે ગીતા માં કહ્યું કે. 1) "તું અને કોઈ પણ કર્મનો કર્તા નથી એમ જાણ." કર્મો થઈ રહેલાં છે તેને સૂર્યોદય અને

સૂર્યાસ્ત જેવી પ્રાકૃતિક ઘટના છે એમ તું સમજ અને જેવો તું કર્તાપણું છોડીશ એટલે તારો ભોગવટો (સુખ-દુઃખ) ઓછો થતાં થતાં સમાપ્ત થઈ જશે અને ત્યારે તું મુક્તિ મેળવીશ.

8) તારા દ્વારા થતાં દરેક કર્મ [ને અને તેનાં] ફળ ને તું મને (પ્રભુને) અર્પણ કરીશ જે. આથી તું સંસાર તરી જઈશ, તારો પાર આવશે તું મુક્તિ મેળવીશ.

કેટલી અદભૂત વાત, છે ને સુંદર અને સરળ. તમારી (કુ) બુદ્ધિ તો કહે અંગ્રેજી માં It is easier to be said than done. કેવી દયાળ આપો આ (કુ)બુદ્ધિ માં સ્વાર્થ સાથે અનેક કાળ થી અનંત જન્મો માં અનેક યોનિઓ માં ભટકીને આડી આવે માનવદેહ માં આવેલા છે. તમે તમારી (કુ)બુદ્ધિ નું માનશો તો.....

પુનરપિ જનમ પુનરપિ મરણમ
પુનરપિ જનની જઠરે શયનમ

આ Life plan તો છે જ પરંતુ....
જો ભગવાન ની વાત માનશો તેને ભજીને સમજીને પ્રેક્ટિકલ અમલ માં મુકશો તો ભગવાન નું વચન છે કે તમે મુક્ત થશો તમે મુક્તિ પામશો અને પ્રભુ ભગવદ્ રૂપ થઈ જશો.

તો પછી.....
હોશિયાર, થઈ તૈયાર

સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ 18/66

તમામ ધાર્મિક ઉથલપાથલ છોડીને એકમાત્ર મારી શરણ માં આવ.

સંપૂર્ણ ભાવથી આ એક પરમાત્મા નાં શરણમાં જાઓ, જેમની કૃપા પામીને તું પરમશાંતિ, શાશ્વત પરમધામ પામીશ. 18/62

શ્રીમદ ભગવદ્ગીતા.

# સાક્ષાત્કાર.

"જેવું તેં જોયું, જાણ્યું તેવું જ લાગ્યું
જે તને લાગ્યું તેજ તો તને વળગ્યું
તેથી તો ભૂતો વળગ્યા અને પંચમહાભૂતો પણ."
વિચાર તો કર.

તું ભરેલો છે એટલે અકળાયેલો ભારાડી થઈને ફર્યા કરે છે. ભય કેમ લાગે છે? વિચાર તો કર. સંસાર એ મહારોગ છે. રોગ, એ કલ્પના નું પરિણામ છે. એટલે રોગ કલ્પના માત્ર છે. સંસાર કલ્પના નું પરિણામ છે. આ બધું પવન અને રસશક્તિ માં ઉભા થયેલા આભાસ વિકાર નું પરિણામ છે. ચૈતન્ય ની હાજરી માં પવન (પ્રાણશક્તિ) ચલાયમાન થાય છે તે રસશક્તિ વડે પંચકોષો માં હલચલ પેદા કરે છે. આથી પુરીષાષ્ટક માં ભાવેલા વૃત્તિસંગ્રહ માં તેનાં સ્પંદનો, વૃત્તિ નો વિચાર, મનમાં ભભાવે છે. તે વિચાર પર અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) માં પ્રક્રિયાઓ થતાં જ્ઞાનેન્દ્રીયો બાહ્ય જગત ની સ્થિતિ દર્શાવે છે. ચિત્ત દ્વારા એકઠી થયેલા માહિતી જ્ઞાનેન્દ્રીયો (Photo machine, visual sensor, sound sensor, touch sensor, smell sensor & taste sensor) ફરી અંતઃકરણ માં reprocess થાય છે. બુદ્ધિ સલાહ આપે છે તેના પર અહંકાર સિક્કો મારે છે Approved. એટલે કર્મ નો સંકલ્પ થઈ જતાં કર્મ થાય છે. મોટેભાગે તો (કંપલસન compulsion) ફરજયાત રીતે કર્મ થઈ જ જાય છે, જો સંસ્કાર, વિવેક નીતિ આડા આવે તો જ અટકે. આમ ઈચ્છા અને નૈતિકતા (જ્ઞાન) વચ્ચે સંગ્રામ ચાલ્યા જ કરે છે.

આજ તો છે પાંડવ-કૌરવો નું મહાભારત. અહીં આત્મા (કૃષ્ણ - ચૈતન્ય) છે તે તટસ્થ છે પરંતુ નૈતિક રૂપે સહાય માં છે.

આ સંસાર ભાસ છે તે ઝાકળ જેવો જ છે. તે ભાસે છે તેનું કારણ સંવેદનાઓ લાગણીઓ છે તે મન પેદા કરે છે. સંસાર એ તારા મને બાંધેલો કાલ્પનિક માંડવો છે. આ સંસાર મારો છે એવું જે તને થયું ત્યારથી જ તો તે તને વળગ્યો છે. ઉર્જા વિચાર ને અનુસરે છે. માંહે પડેલા સૂક્ષ્મ વૃત્તિઓ જ વાયુ અને વિચાર પેદા કરે છે. વળી વિચાર

વાયુને વશ્રાવે છે. એટલે વિચારવાયુ થયો છે. તો શું કરવું? તો શાંતિરાખ, આરામકર, Rest લે. આવાને ડોક્ટરો અને તોફી પણ કહે બહુ વિચારો ન કરશો. પણ અશાંત રોગી ને કારણ, વૃત્તિ પર કાબુ રહે ન પણ રહે. આ એક ચક્રવ્યુહ છે જેમાં દરેક ફસાયેલો રહે છે. વધુ પડતો વિચાર વૃત્તિને બળ આપે છે જે કર્મ માં પરિણમે છે. ચૈતન્યના ઝરણા ને પરિણામે વાયુ વડે વૃત્તિનો ઉદય થાય છે. પવનના પાંખે ચડીને વિચારવૃત્તિ. રસશક્તિ મારફતે રસકોષો માં હલચલ પેદા કરે છે સ્પંદનો જન્માવે છે જે કાર્યમાં પરિણમે છે. દા.ત. આંખો દ્વારા મન દુર જાયેલા જુએ છે. અંદર પકડેલા સ્વરૂપનાર વૃત્તિ અનવરત એટલે તે ઉભો થઈને આગ કરીને જ જંપે. આવા તો અનંત રૂપો (જીવ) પૃથક ક્રિયાશક્તિ વડે ક્રિયાકર્મ કરે છે જે બહાર ~~ ~~ આતમ, બુદ્ધિ અને કાયાવાળા ક્રિયાઓ કરતાં કરતાં ચક્રશક્તિને આધીન થઈને જન્મ-મરણ ના ચક્કરમાં પડી જાય છે.

વાસ્તવ માં, આ આખુંય જગત આકાશ માં આકાશ વડે દોરેલાં અતિ વિશાળ ચિત્ર જેવું જ છે. આકાશ એટલે કશું નથી. જેના વડે દોરાયું મારે છે તે પણ કશું નથી! આવધાન આ કશું નથી એવું જે જાણે છે તે બ્રહ્મ છે. તે જ તારો આત્મા છે. એટલે તું તેને હું, સમજે છે તે વાસ્તવ માં બ્રહ્મ છે.

હજુ તું Law of attraction માં અને ક્રિયાશક્તિ કરવા માં પડ્યો છે? હજુ તો બહુ ભ્રમ ભ્રમ કરે છે. અત્યા કેટલાં જન્મનુ બાહર રહ્યો છે. તારી ઈચ્છાપૂર્તિ માટે હજુ કેટલો કાળ, કેટલા જન્મ, કેટલા યોનિઓ નું તું બોધ બોધ કરે છે? ભાન માં આવ હવે તો. અનિયંત્રિત ઈચ્છાશક્તિ (ભાવશક્તિ) જ સંસાર પેદા કર્યા કરે છે અને ગુંચવે રાખે છે. તારું મન જ પ્રમાણિત બ્રહ્મા છે. તારો અહંકાર જ ઈન્દ્ર છે. તારી મતિ (સુમતિ કુમતિ) તો પુરોહિતારક ને આધારન કરેલા છે. આજ તો માયાજાળ છે. મન માં જે ચલનશક્તિ છે તે પ્રાણની

(૮) તને થશે "આના કરતાં એટેક (હાર્ટ) આવી જાય તો સારું." અને પછી ખરેખર એમ પણ થઈ જાય!



નારી છે. અહંકાર હંમેશા પોતાના હોવા માટે, મજબૂત થવા માટે સંસારમાં Confirmation ખોળે છે તે ન મળે તો તે ઘવાય છે. પાતળો પડે અને નારાજ થાય છે.

આવા સંસાર માં તું શાંતિ ખોળે છે? હોતી હશે? સંસાર માં જો તું શાંતિ શાંતિ કરીને બેસી રહીશ તો લોકો માટે ખતરો થઈ જઈશ એટલે પછી બધા લોકો પતિ, પત્ની મિત્રો, સબંધીઓ અરે આખોય સંસાર તારી પર (Attack) હુમલો જ કરશે. અરે તારું મન અને શરીર પણ તને હચમચાવશે. ઉભો કરીને દોડાવશે! (૯) તું શાંતિ કેવી રીતે પામીશ? આખા જગત માં અહંકાર હોય છે અને અહંકાર માં જ આખું જગત છે. દરેક કર્મ અહંકાર સંચિત જ હોય. તારી ભૂલ એ થઈ કે તે માન્યુ કે આ દેહ હું છું અને આ સંસાર મારો છે. તારી આ ભાવના ~~એ~~ જ તને બાંધે જ તને દુઃખ દર્દ, પીડા, પરેશાની આપે છે.

ઘર માં તું ભાવહિંસા કરું છું અને બહાર બધે નર્યો કુસંગ, કુવિચાર અને નિંદા! અરે તને તો સંસાર રૂપી ખસ (eczima) થઈ છે એવું તને લાગ્યું ખરું? ના! તો પછી વલુર્યા કર, આનંદ આવશે પણ પછી તું જ રાડો પાડીશ. એકવાર, પ્રમાણિકતા થી તપાસ તો કર!
તું માન્યતાઓ થી જ જુએ છે? જીવે છે?
તું લાગણીઓ થી જ જુએ છે? જીવે છે?
તું દુઃખી છું? તારા જ સંસાર માં તું દુઃખી છું?
~~તારો સંસાર જ તારા દુઃખનો~~

સંસાર તે જ તો વસાવ્યો છે તેમાં જ તો તું વસ્યુ છું!
તારો સંસાર તારી જ કલ્પનાઓ નું જ સર્જન છે.
આ તારું લિંગશરીર, માનસશરીર અને કારણશરીર તારે માટે જ ઉભા થયા કરે છે. પ્રત્યેક કોષ સૂર્યસમાન હોય છે. તારી ભાવનાઓ થી જ તેને પુષ્ટિ અને પોષણ મળે છે. જે તે પ્રકાર નો જ્ઞાનસંચય કરીને જરૂર પડતાં આપે છે. આવું જ આંદોલનો સ્પંદનો તેને વધુ પરિપક્વ કરે છે. તારો કારણદેહ જ તારું અજ્ઞાન, આવરણ છે. એટલે જ તું સંસાર માં છે. અને તને એનું જ ભાન છે. ભવિષ્ય ના વિચારો જ પુનઃજન્મ નો બીજ છે. તારે એટલા જન્મ લેવા પડશે!

કેવું છૂટવું છે? તો શું ઉપાય? પૂજ્ય લોકર!
જ્ઞાનીઓ કહે છે. "સાધના પુરુષાર્થ
નું ફળ જ્ઞાન અને જ્ઞાન એટલે મુક્તિ. સા વિદ્યા
યા વિમુક્તયે! તું એવી વિદ્યા પ્રાપ્ત કર જે તને
મુક્તિ આપે. વિદ્યા ના પણ બે પ્રકાર છે. પરા અને
અપરા. તેમાં ચાર વેદ, શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, નિરુક્ત
છંદ, જ્યોતિષ અને તમામ કળાઓ સહિત નું
આધુનિક શિક્ષણ-વિજ્ઞાન બધું જ અપરાવિદ્યા
છે. તે ક્ષર છે નાશવાન છે તે માત્ર સંસાર વિષે જ
શીખવાડે છે તેથી તે બધું જ અજ્ઞાન માં જાય.
પણ જેનાં વડે અક્ષર પરમાત્મા આત્મા નું જ્ઞાન
ઉપજે તે પરાવિદ્યા કહે છે. તેને બ્રહ્મવિદ્યા પણ
કહે છે. ચાર વેદનાં એક લાખ મંત્રો છે. તેમાં એંસી
હજાર મંત્રો કર્મકાંડના, સોળ હજાર મંત્રો ઉપાસના કાંડના
છે તેમજ ચાર હજાર મંત્રો જ્ઞાનકાંડ નો છે. આ બધાની
1180 શાખાઓ છે અને પ્રત્યેક શાખામાં એક ઉપનિષદ
નિર્માણ થયેલું છે.

આ સંસાર માં ફરી જન્મવાનો પ્રસંગ ન
આવે તે માટે 108 ઉપનિષદો ભણવા પડે છે. અને તે
ઉપનિષદનું ભાવના, અસંભાવના, વિપરીત ભાવના
નામની ત્રણ ભાવનાઓ નાશ કરી ત્રિવિધ દુઃખો માંથી
મુક્તિ આપે છે. સંસાર ને તરવો એટલે ગુણ-દોષથી
અલિપ્ત થઈ જવું તે માટે અદ્વૈત ભાવના ઉત્પન્ન
થવી જોઈએ. આ પરમતત્વ પ્રગટ થવું બહુ મુશ્કેલ છે.
પરંતુ જો બ્રહ્મનિષ્ઠ, તત્વદર્શી ગુરુ મળી આવે તો
તેમની કૃપા થતાં તે સુલભ સુસાધ્ય બને છે. આવા
ગુરુ કોઈપણ બજાર માં બેઠેલા ન હોય. સાવ નિસ્પૃહી!
એમને કશું પણ જોઈતું જ નથી. ખાલી એક જ ગરજ એમને.
કેમ કરીને આ બધું જ્ઞાન લાયક ને આપું ને હું મુક્ત થાઉં.
કે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું ને એમણે તે પણ તેમણે પણ
છોડવું જ પડે ત્યારે જ એ પણ છૂટે મુક્ત થાય.
પણ પાછું પ્રતિબંધ છે કે કુપાત્ર ને જ્ઞાન ન
આપાય. આ બધા હરખાદાસી ભાગતા જેવા હોય

એમને મેળવું મેળવવા ગોતરગોતર ફરે અને બદલે
ગુરુના પકડ઼ા સામે કેસ માંડે. દુર્જન જ ખોટા નામે શોભસર.
આમાં ગુરુ તો લાચાર હોય. પણ માત્ર
પરમતત્વ ના, બ્રહ્મના જ નિરાકાર રાખનાર અને તત્વ
ને ભોળા થયેલાં, ભડકતાં થયેલાં જ ચાલશે. બાકીના
બધા તો Ornamental ત મમારા Ornament
ઉતારવા૨ તેનું દાન પોતાને કરાવડાવે એવા.
આમ જિજ્ઞાસુ તો બન! સાચો જિજ્ઞાસુ
તો કેવો હોય? આ એકલવ્ય જેવો જ. ચાલો ને ત્યારે
જાણતા બધાએ, ક્યારેક કામ આવશે વારંવાર Casual
ન થાવ' ~~ધ~~ વિચાર કરને તેથી પાછળ બ્રહ્મચિંતન
સંપાદન કરવા તો નાયિકા બનવું જ પડશે. અને
હા. અહીં કોઈનાર ભાગવત ચાલવાનું જ નથી. એટલે
પૂરાય તો લાયક બનો. લાયકાત કેળવો. આ કંઈ
ચોપડા વાંચવાને બહુ આમ પર તેમ ઘર ગોઠવાને
પરવડશે ~~..~~ થવાનું નથી. પહેલાં નાયિકા કેવા
હતા? તેટલું ચોક્કસ જાણવું જ.
હવે તું સાચો જિજ્ઞાસુ છે તો ભગવદ્
પણ ~~અ~~ બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ પાસે જઈને મૂળપર પણ ના
પૂછતાં કે ભૂલ કોણ છે? હા તો આત્મજિજ્ઞાસુ હોવું
જરૂરી છે. સમર્પિત ભાવે જઈને નિવેદન કરજો કે સાહેબ,
હવે મને પાર ઉતારો. અને યાદ રાખજો તે વખતે તું
એક જાગૃત ચેતનાના સાનિધ્યમાં છું તેઓ બ્રહ્મરૂપ છે.
વળી દેહધારી! એ જ સાકાર ભગવાન કહેવાય. ~~યાદ~~
કહે છે કે ગુરુ ગોવિંદ દોઉ ખડે કિસકો લાગું પાય.
હવે અહીં જ Error of Perception. એ ગુરુ તો
એમના અંદરના દેવ સાથે એકરૂપ થયેલા જ છે.
તો ત્યાં બે નથી, કોતરણી જ સમજ્યું કાંઈ?
એવા તત્વનિષ્ઠ, બ્રહ્મદર્શી ગુરુ તેને
મળવામાં ~~સાધક~~ મુમુક્ષુ (Consistent in જિજ્ઞાસા)
સાધક, સિદ્ધ બનાવતા હશે. એમને એટલું જ જોઈએ
કે તું સિદ્ધ થા!" બોલો કેટલાં કરુણામય! પણ
પહેલાં જેરા શાસ્ત્રો નું શ્રવણ મનન થોડું ચિંતન

ચાલુ તો કર. સાવધાન! દરેક પોતપોતાના પકડી ગયેલું સંસ્કૃત માં લખેલું કોઈપણ હોય તેને શાસ્ત્ર કહેવાની ભૂલ તું ન કરતો. ઘણું બધું સેળ ને ભેળ મિક્સ કરેલું હોય છે. વેદો નું આધિક અર્થઘટન પણ તને ગૂંચવશે. તો શાસ્ત્ર એટલે એમાં મૂળ પ્રશ્નો ના જ ચર્ચા ખુલાસા હોય. તે વળી કયા? જીવ, જગત અને માયા, આત્મા અને પરમાત્મા. વિશે જે પુસ્તક કહે તેને તું વાંચજે. વાંચન જરૂરી. વાંચ વાંચ કરજે. એને જ કહેવાય છે: અધ્યાત્મવિદ્યા. આમ અધ્યાત્મવિદ્યા તું ભણીશ એટલે તારી અંદર મધુવિદ્યા અથવા રસવિદ્યા ઉત્પન્ન થશે જે તને બ્રહ્મવિદ્યા ભણાવશે ને બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરાવશે ને જ તને મુક્ત કરી આપશે. તું જીવતાંજીવ જીવન મુક્ત થઈ શકે છે. અને આ તારું છેલ્લું મૃત્યુ જ હશે પછી તું સદામુક્ત બ્રહ્મ જ હોઈશ. તું જ અનંત, અવિનાશી, સર્વવ્યાપક બની જઈશ.

. . . . . . . . . . .

નમસ્તે ગુરુદેવ!

નમસ્તે. આવો

ગુરુદેવ આત્મજ્ઞાન અર્થે ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરવા હેતુ આવ્યો છું.

ગુરુદેવ: આત્મજ્ઞો ભવ:।

જ્યાં સુધી જ્ઞાનરૂપ દિવ્યચક્ષુ વડે શુદ્ધ ને જોઈ, જાણીને નમસ્કાર ન કર્યા ત્યાં સુધી આમ વ્યક્તિ જ દેખાય.

હવે નમસ્કાર કરીને પાછું તેના પ્રતિ નાં પ્રપંચો જોવા જેવું નહીં. નહિ તો ફરી ભટકો શરૂ.

પ્રત્યેક જીવમાત્ર માં શુદ્ધ આત્મા જ જુઓ. શાંત થશો. વિજ્ઞાન નો બરાબર ઉપયોગ કરશો તો જ્ઞાન અનાયાસે જ સ્વયંનું થઈ જ જશે. આ સિદ્ધાંત છે.

~~બાકી~~ જ્ઞાન જૈન હોતું નથી. જ્ઞાન હિંદુ પણ હોતું નથી. જ્ઞાન ધર્મોથી પર છે.''

અરે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ એ સ્વયં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા માં કહ્યું કે "સર્વધર્માન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ." અહીં મામેકં - એકમાત્ર મારી શરણ માં ~~મામ~~ આવ એટલે કોના? પ્રભુ જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ અને સર્વશક્તિમાન છે. એટલે સનાતન છે, શાશ્વત છે. તેને પ્રાપ્ત થવાનું છે. તેથી જ તેને કૈવલ્ય કહેવાય.

ભૂમિધર પણ આ દેહ હું છું એવા ભાવના કારણે દુઃખો: દર્દ, પીડા આવે છે. હવે જો, આ દેહ હું નથી સદાનું બ્રહ્મ છે. આ દેખાતો દેહ, મન, ચિત્ત આ બધુ પણ બ્રહ્મ છે તે સર્વશક્તિમાન બ્રહ્મ જ સર્વ વ્યાપક છે. તો હવે બ્રહ્મને દુઃખ દર્દ પીડા ક્યાંથી હોય? ન જ હોય.

આમ સિદ્ધ થાય છે કે દેહ, મન, દર્દ, પીડા બધું કલ્પના માત્ર જ છે.

તારી અંદર ઇચ્છાશક્તિ જ રસશક્તિ (Alchemy) પ્રગટાવે છે. તેમાં Processing થાય તે ક્રિયાશક્તિ અને તેના આવર્તનો એ ચક્રશક્તિ. આ બધામાં જ્ઞાનશક્તિ નિહિત હોય જ છે. આત્માને ભૂલીને આમાં પડવાથી સંસાર ખડો થયો છે. (3)

તારો કારણદેહ જ તારું અજ્ઞાન આવરણ છે. એટલે તું સંસાર માં છે અને તને એનું જ ભાન છે. એનો નાશ કર. ઉપાય શું? સતત બ્રહ્મવિચાર - બ્રહ્મચિંતન.

તારું અંતઃકરણ બ્રહ્માકાર - આત્માકાર કરી નાખ. તો અત્યાર સુધી સંસાર ચિંતવ્યો ને પરિણામો પણ ભોગવ્યા. હવે બ્રહ્મ ચિંતન કર. કારણદેહ નષ્ટ કરવાનો સંકલ્પ કર અને બ્રહ્મ સ્વરૂપ થા.

અત્યંત બુદ્ધિશાળી રજોતમોગુણી હોવા કરતાં અલ્પ બુદ્ધિશાળી કોમનસેન્સ વાળા, સત્વબુદ્ધિવાળા હોવું એ સારું છે. વધુ સારું છે.

ભારતીયદર્શન પ્રમાણે તો છેવટે સત્વબુદ્ધિનો પણ બાદ કરી અબુદ્ધ-(બુદ્ધિ વગરનો) સત્વશીલ થવાનું છે. છેલ્લે શુદ્ધ સત્વશીલતા જ પ્રબુદ્ધ બનાવે છે.

(૩)



આ કચરાગાડી (વાસનાઓ, ~~ઘ~~ અતૃપ્ત ઇચ્છાઓ પાછળ બાકી રહેલા બે નવા ઉમેરાતા) લઈને તું આ સંસાર માં ક્યાં સુધી ભટકીશ ?

રાગ અને દ્વેષ તેના ફોરવર્ડ, બેકવર્ડ ગીયર્સ છે. ક્રોધ, માન, માયા, લોભ મોહ, મત્સર એના છ ટાયરો છે. અહંકાર એ શાફ્ટ છે. શ્વાસોચ્છવાસ એ માં તેનો પ્રાણવાયુ બળતણ ડગ છે. સંસારભાવ એનું સ્ટાર્ટ મોટર છે. અને સંકલ્પ વિકલ્પ તેના કેડલાઇટ !

છૂટવું હોય તો ઉતરી જા કચરાગાડીમાંથી કરી દે બાહ્ય મારગ. અને આત્મસ્થાન માં બાકી ને સ્વસ્થ થા.

આત્મા જ સર્વાધાર છે. કિલક છે, Center છે.
વ્યાપક ભાવશક્તિ વડે વ્યાપક પરમતત્વનું અભેદ ચિંતન સાધના કહેવાય છે. હવે તને જોવો તેમ કર.

પરમતત્વ નિરાકાર છે અને સાકાર પણ છે. નિરાકાર તત્વ જ સાકાર ને બહાર આવે છે.

શુદ્ધ હું નું સ્વરૂપ એ જ ૐ કાર નું બિંદુ છે. એ હું જ સત્ય છે, બ્રહ્મ છે, આત્મા છે, પરમાત્મા છે, પરમતત્વ છે, કેવલજ્ઞાન છે. દાદાશ્રી આને જ સ્વસંવેદન કહેતા. આ વિજ્ઞાન છે. આ બધું અક્રમ નું વિજ્ઞાન એ વિભૂતિ છે. વિકારી જ્ઞાન છે પદાર્થ જ્ઞાન છે. Nature છે. પરમાત્મા પદાર્થ નથી પરમાત્મા Spirit છે. પરમાત્મા તો Source of all & everything છે.

મનમાં જે ચલનશક્તિ છે તે પ્રાણની છે. જે જ્ઞાનશક્તિ છે તે ચૈતન્યના છે. જે ચલન છે તે અનિત્ય, જડ છે. જે જ્ઞાન છે તે આત્મા નું સ્વરૂપ છે તેથી તે સર્વદા સ્વરૂપ છે અને સર્વ વ્યાપક છે. જ્ઞાનનું અને ચલનનું મિશ્રણ થવું આમ વાસ્તવિક રીતે સંભવતું નથી પણ કલ્પના થી માની લીધેલું છે. તે મન કહેવાય છે. આથી મન મિથ્યા જ ઉત્પન્ન થાય છે.

યં તત્ લક્ષ્યદર્શના તતરૂપો ભવતિ ।
આમ મનુષ્ય જે જે લક્ષ્ય નું દર્શન કરે છે એ એના-એના જેવા જ બની જાય છે.

આત્મ તત્વ માં સ્થાનથી પ્રાણના નિરોધ કરી શકાય છે. ભારત માં પ્રાણને હિરણ્યગર્ભ એવું મહત્તત્વ નામ અપાયું છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ એ ત્રણ દેવો

| | | | |
|---|---|---|---|
| સમષ્ટિ | સ્થૂલ શરીર | - બ્રહ્મા | ભાવશક્તિ |
| | સૂક્ષ્મ શરીર | વિષ્ણુ | સ્થિતિપાલન |
| | કારણ શરીર | મહેશ (શિવજી) | લય, સંહાર |

રૂપ છે. એટલે આ આખાય બ્રહ્માંડમાં, સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ દેહ રૂપે છે વળી વ્યાપક પણ છે. પાછા જવાબદારીવાળા એટલે કે સોપાધિક બ્રહ્મ, નિ-ઉપાધિક

પદાર્થમાત્ર છે નાશવંત છે. આવા અનંતાનંત બ્રહ્માંડો છે.
આ બધા જ નાશવંત જ છે. THE END વાળા છે.
જેમાં આદિ-અંત નથી. તે જ ઉપરાંત પરબ્રહ્મ (નિરાકાર) જે
અકાલ, અવિનાશી, Cosmic છે તેનો આધાર છે સ્વતંત્ર નથી. (૧)
નારાયણ ---- આ સર્વ જગત મારા આત્મારૂપ
છે. તેને ખંડ ન કરો. અખંડ જુઓ. (૨)
જે કાળનો પણ કાળ હોય તે શાશ્વત જ
હોય.

જ્ઞાન સાધક માં સ્વયં પ્રગટે છે.

સૂર્ય, તેજ અને પ્રાણ પર્યાયરૂપ છે. તેમાં દ્રવ્ય, પ્રકાશ, ઉષ્મા, વિજ્ઞાન અને વિદ્યુતનું સંયોજન હોય છે આ જ જીવદ્રવ્ય કે પ્રાણ ઉર્જા નું મૂળ સ્વરૂપ છે. જેનું ઉદ્ભવ બ્રહ્મ ચૈતન્ય નું શુદ્ધ સ્ફુરણ કું છે. આથી તે પ્રાણબ્રહ્મ કહેવાય છે. જેમાં બ્રહ્મના જ્ઞાનશક્તિ - ચિદ્આત્મા અને ક્રિયાશક્તિ નું મૂળ પ્રાણ બન્નેનો આવિર્ભાવરૂપ હોય છે. બન્ને છૂટા પડતાં ક્રિયાશક્તિ નષ્ટ થાય છે.

બ્રહ્માંડ નિર્દેશિત ધ્યાન કાઈ મેડિટેશન નું પ્રકાશબિંદુ, Great Introduction નો From Point of Light એજ ઓમ્કાર નું • બિંદુ સ્વરૂપ છે. તેના વિસ્ફોટ પર સૃષ્ટિ સર્જન થાય છે, તેના વિસ્ફોટ પર જ્ઞાન પ્રગટે છે. એ બિંદુ હોવાથી Explosion of Light અને Expansion of Consciousness એવા પરિણામો પ્રગટે.

ચૈતન્ય આકાશ જેવું પણ આકાશ નથી. તેજ સર્વેને સત્તાવાન બનાવે છે. ચૈતન્યની માયારૂપશક્તિ સત્તા વડે જ આ જગત ઊભું થયું છે. પાંચ તત્વો અને સર્વ દેવો પણ તેના પર સત્તા વડે સત્તાધારણ કરી શકે છે. હૃદયાકાશ - દહરાકાશ માં રહેલો સૂક્ષ્મતત્ત્વ રૂપે આત્મતત્વ આત્મજ્યોતિ રહેલ છે.

સ્વરૂપ નું ભાન ભૂલવા થી માયા-પ્રકૃતિને આધીન થઈ ગયો. હવે સ્મરણ કર હું કોણ. તો માયા પ્રકૃતિ થી મુક્ત થઈશ.

જે કાંઈ છે? ~~[illegible]~~ તે ભ્રમ છે.

(૨)

દેવાધિદેવ મહાદેવ ભગવાન સદાશિવ નથી. શિવજી જેનું અખંડ ધ્યાન કરે છે તે જ ખરા દેવાધિદેવ છે. તેમણે જ કહ્યું છે "તે પરબ્રહ્મ છે."

હવે જો શિવ, શિવ (શિવ આરાધના) કરીશ તો પછી શિવસ્વરૂપ થઈને અટકી જઈશ. પાછું શિવસ્વરૂપ થઈને પણ પરબ્રહ્મ નું જ ધ્યાન ચિંતન કરવા બેસવું પડશે. માટે શિવસ્વરૂપ નો આધાર જ પરબ્રહ્મ છે તેમ જાણીને તેમને બ્રહ્મરૂપે નમસ્કાર કર.

પણ ધ્યાન-ચિંતન તો કેવળબ્રહ્મ નું કરીશ તો જ છૂટીશ.

(૨)

આ વિરાટભગવાન નારાયણ સ્વરૂપે
યોગનિદ્રામાં પરબ્રહ્મ ને જ ભજે છે.

સઘળું કેવળ બ્રહ્મ છે. આ અંતિમ સત્ય છે.
જો તું આત્મા છે તો તું સંપૂર્ણ જ છે.
તું શાહંશાહ જ છે. તો આમ રાંકડો, ભિખારી
થઈને વાસનાપૂર્તિ માટે ફરે છે. શું જોઈએ?
કોને જોઈએ? આત્માને કશાની જરૂર હોય? અને
હોય તો તે મળવાં શાની વાર? આત્મા સર્વરૂપ છે.
તું સમજ. તારા જ માટે.
આ દુનિયા આવી છે તને એવું કેમ દેખાય છે?
તું સ્વયં શિવ છું તારો દેહ, મન તારા નંદીગણ છે.
શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને શ્રીમદ્ ભગવતગીતા
માં કહ્યું આ સંસારરૂપી વૃક્ષ ઊંધા પીપળાના ઝાડ
જેવું છે તે 'ઉર્ધ્વમૂલં અધઃશાખં' છે એટલે તેનું મૂળ
ઉપર છે ને નીચે ડાળી, પાંદડા, ફૂલો ફળો (કર્મફળો)
જેવું છે. હવે ભગવાને એ પીપળો (સંસાર) મૂળથી
છેદવાનું કહ્યું છે. પણ લોકો તો બધામાં ભગવાન છે
કરીને પીપળાની પૂજા કરવા માંડ્યા હવે શું થાય?
આ તો આત્મા પર આવરણ નાખે છે તેને બેરહેમ થઈ
ને છેદવો પડે.
તને જે કાંઈ જોઈએ છે તે કેમ જોઈએ?
કોને જોઈએ તે વિચારો.
હવે જાતને આના પર મનન કરો.
આજે બસ આટલું જ. કલ્યાણમસ્તુ.

II

બીજે દિવસે.... નમસ્તે ગુરુવર્ય.
નમસ્તે.
મુમુક્ષુ: ગુરુજી, મને બ્રહ્મ માં જગત કેમ દેખાય છે?
હું બ્રહ્મ માં બ્રહ્મ ક્યારે કેવળતો જોઈશ!
મટાડીશ? આ સંસારરૂપી રોગ, દૃષ્ટિવિકાર
કોને? હું કોણ? જો હું બ્રહ્મ છું તો મને ક્યાંથી
હોય?
ગુરુજી: તારી અંદર આ જે તું છે જેને તું હું કહે છે.
તે એવું છે કે વારંવાર આકાર (દૃશ્ય - અદૃશ્ય)
લે છે. જે લગાતાર તારી અંદર નિરંતર ઉઠતા અને

વિચારરૂપે ચાલ્યા જ કરે છે એ જ તો કર્મ બાંધે છે એટલે તું જે અત્યારે ભાવે છે તે જરૂર ભજવાશે. સાવધાન! પરંતુ ~~ભલો~~ મૂળ હું (તારો કે મારો!) જોઈ રહ્યો છે તો ઘણા ગુજારે ફિરી બનને." એટલે તારું 'હું' બસર ગયું છે. તારું લિંગશરીર, માનસશરીર અને કારણશરીર બધું નર્યું વાસનાઓ (ઇચ્છાઓ) થી ખાચોખચ ભરેલું છે. તેથી તો સંસાર જ દેખાય છે અને આત્મા?

ભાઈ, આ બધું તારું-મારું, સારું-ખોટું રાગ અને દ્વેષ નું પરિણામ છે. તારું પુરુષાર્થ તારી પ્રકૃતિ બાંધે છે તેમાં પાંચતત્વ, ત્રિગુણો બધું શ્વાસ માં લેવાતાં પ્રાણવાયુ જેવતાં જેવું થઈ ગયું છે. તારો સંસાર તારી જ કલ્પના નું સર્જન છે. તારા બ્રહ્માંડનો તું જ બ્રહ્મા વિષ્ણુ અને મહેશ છે.

હવે કલ્પનાઓ ઇચ્છાઓ છોડીને સર્વે મારાપણું હું પણું ત્યાગીને સત્ય પર, આત્મા પર આવી જા. તું કેવળ આત્મા છે.

~~કારણ~~ આત્મા દેહ નો મનનો પ્રાણ નો સંગી નથી. આત્મા અસંગ છે.

મન, વાસના અને કાયા એ ત્રણે Pre-charged બેટરીઓ છે જે પળેપળ discharge થાય છે. એમાં પ્રાણરૂપ પેટ્રોલ બળતું રહ્યું છે. સૌ પ્રથમ તો 'આ ઇચ્છાઓ મારી નથી' કરીને નવી નવી ઇચ્છાઓ નું charging, તેનું માલિકીપણું છોડી ને બંધ કર. પછી 'મન, વાસના અને શરીર પર નો માલિકીભાવ ફેંક. 'તે હું નથી.' તને દેહ, મન, અને વાસના ~~ના~~ પર નું અનંતકાળ નું તાદાત્મ્ય (Identification) આમ આપોઆપ તત્કાળ તોડી નાખ. આ બધું નર્યું જડ છે તું જ શુદ્ધચેતન આત્મા છે. આત્મા માં પ્રાણ નથી. પરંતુ ~~ત~~ આત્મા છે. એટલે જ પ્રાણ છે.

સાંભળ આત્મા માં સંસાર નથી સંસારી ભાવ પણ નથી. એકવાર હું આત્મા છું અને આત્મા માં જ વસું છું બોલીને આત્મા માં જ રહે. કેવળ સુખ થશે.

"આત્મા કે બ્રહ્મ સિવાયના તમામ સંકલ્પો, વિચારો મિથ્યા છે તેનો લય થાવ, વિસર્જન."

હવે તે પુદ્ગલ (તારી નથી) માં તન્મય થવાનું બંધ કરી આત્મદૃષ્ટિ થી તેને કુદરતી રીતે ચાલવા દે. ખબરદાર, બીજાના પુદ્ગલ માં કોઈ અભિપ્રાય આપવાનું સદંતર બંધ કર. એ એનો Life plan પ્રમાણે કરશે જ.

સર્વકાંઈ આત્મા જ છે બ્રહ્મ જ છે. એવુ જોવાનુ અને જાણવાનુ આ એક કામ એજ પુરુષાર્થ. આ જ સ્વભાવ છે તું સ્વતઃ આનંદસ્વરૂપ જ છે.

બંધન મુક્તિ તો સાંસારિક અવસ્થાઓ છે. તું મૂળ આત્મા પરમાત્મા નિત્ય છું અવસ્થાઓ પર કેવળ પર જ છું.

જેમ આકાશ ને ધુમાડો કાળુ કરતો નથી. (ભાસે છે) તેમ સંસારભાવ આત્મા, પરમાત્મા પરબ્રહ્મ, પરમતત્વ, પરમ ચૈતન્ય ને કલંકિત વિકારી કરી શકતો જ નથી

સર્વત્ર અનાસક્ત થા, તું આત્મા છે.

ખુમારવાળો, નિર્ભય થા. કેવો ? તો કહે: ભલે તમે મને મારો કે મારી પણ નાખો.
સત્ય આ જ છે કે હું આત્મા જ છું
વળી હું અમર છું.

દાદાજી કહેતાં : તું હવે આત્માની સીટ માં જ બેસી રહેજે! વારંવાર ત્યાંથી ઉતરવાનું બંધ કર. ત્યાંથી પડતા જો ભાગ્યવશાત તો ભાન માં આવે એટલે ઠેકડો મારીને ફરી બેસી જા શુદ્ધાત્માની સીટ માં. તે તારી જ છે. તે તું જ છે.

શુદ્ધ આત્મા, બ્રહ્મ જોવાનુ શરૂ થાય ત્યાં પુદ્ગલ નો લય થઈ જાય. બધું પાપ, તાપ, કર્મો ઓગળી જાય.

સંપૂર્ણ જ્ઞાન - સૃષ્ટિ સર્જન સાથે જ

કણ કણ માં, પ્રત્યેક પરમાણુ માં મોજુદ જ છે. હવે કણ કણ માં જ્ઞાન જો, ભણ અને ગ્રહણ કરતાં કરતાં કેવળજ્ઞાન સ્વરૂપ થા.

જો પાછો જ્ઞાનબિંદુઓ ના સોદા સાંસારિક ચીજો, સિદ્ધિઓ માટે ન કરી બેસતો.

હું આત્મા છું. હું બ્રહ્મ છું વૃત્તિને વારંવાર દૃઢ-સ્થ જ કર, આવર્તનો વડે. તેમાંથી તણખો, પછી ભડકો અગ્નિપ્રકાશ-બ્રહ્મ પ્રગટ થશે જ.

બ્રહ્મ તો વ્યાપક છે સર્વ વ્યાપેલો જ છે. તે અહીં પણ એટલો અને ત્યાં પણ તેટલો જ છે. હવે બ્રહ્મ જ જો. બ્રહ્મ દર્શન થઈ સમાધિ થશે જ.

હવે ?

એકાંત માં સ્થિર ચિત્ત કરી, બીજો વિચાર મન માં ન આવે તેવી રીતે....

" જે બ્રહ્મ છે તે હું છું." એવો વિચાર કરીને પછી તે વૃત્તિનો અભાવ કરી સ્વ-રૂપ માં સ્થિત કરો.

---

સંદર્ભ.

1) પ્રણવ યોગ સિદ્ધયોગીતા. - યોગી હિનફરનાથજી ગુર્જર

2) યથાર્થ ગીતા. - સ્વામી અડગડાનંદજી

3) WikiPedia.

4) બ્રહ્મસુત્ર-સાધના. શ્રી નવિન મ. ભટ્ટ.

5 માસ્ટર's બ્લોગ. - Dr. Bharthi.

6 મંત્ર વિજ્ઞાન ગોવિંદ શાસ્ત્રી.

7 રનાલાલ શર્મા. - An elementary Text book.
Published by.. Central Hindu College.

8 દત્ત-પરશુરામ સંવાદ. મહાત્મા [illegible]નંદજી મહારાજ પ્રકાશક
સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય.

9 हृदयरोगों में मंत्र चिकित्सा: एक दृष्टिकोण
Garima's PDF.

10 108 ઉપનિષદ. - યુગ નિર્માણ યોજના. ગાયત્રી તપોભૂમિ
મથુરા.