

આભામંડળ

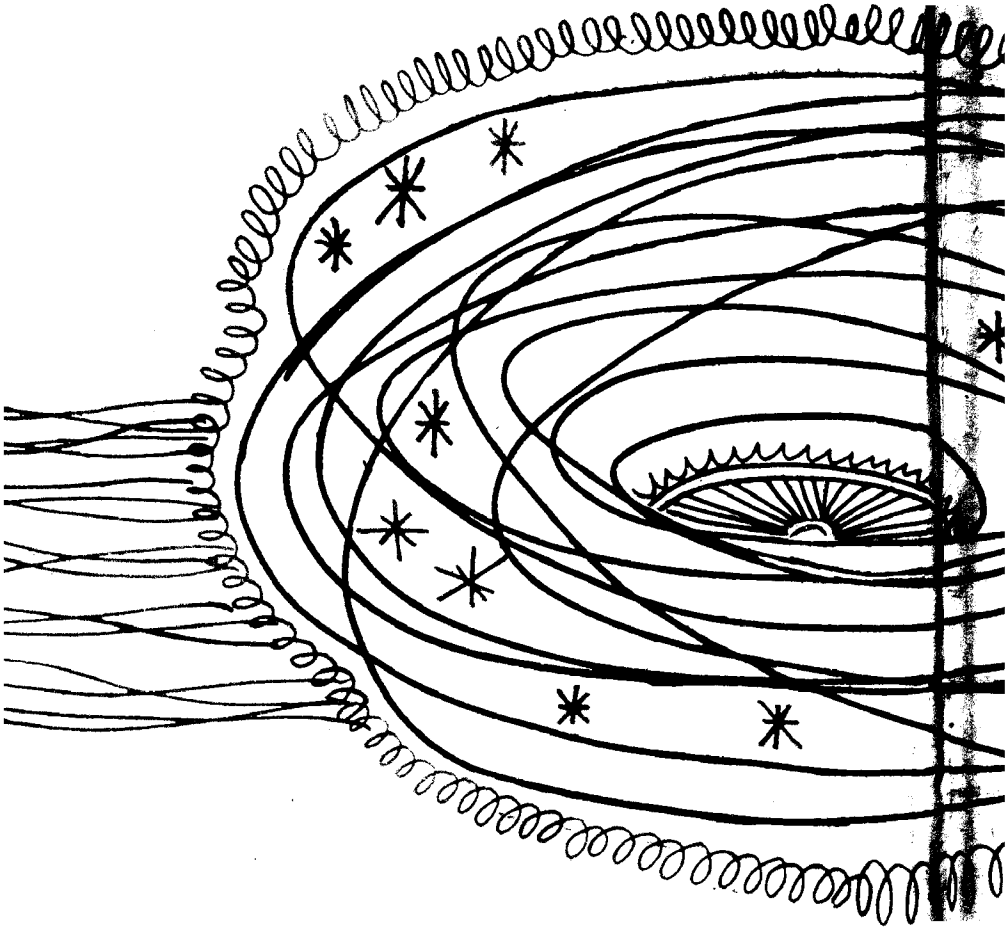
યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

આપણા શરીરની ચોપાસ પ્રકાશનું એક વલય હોય છે. તે સૂક્ષ્મ રંગોની જળ જેવું કે રૂના સૂક્ષ્મ તંતુઓના ગુચ્છ જેવું હોય છે. તે ઉપર-નીચે, ડાબે-જમણે-ચારે બાજુ ફેલાયેલું હોય છે. જેવી ભાવધારા હોય તેવું તેનું સ્વરૂપ બની જાય છે. તે એકસરખું નથી રહેતું. બદલાતું રહે છે. નિર્મળતા, મલિનતા, સંકોચ અને વિકાસ—આ બધી અવસ્થાઓ તેમાં બનતી રહે છે. એના માધ્યમથી ચેતનાનાં પરિવર્તનો જાણી શકાય છે, શરીર અને મનના સ્તરે બનનારી ઘટનાઓ જાણી શકાય છે. સ્થૂલ શરીરની ઘટનાઓ પહેલાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં બને છે. તેનું પ્રતિબિંબ આભામંડળ પર પડે છે. એના અભ્યાસથી ભવિષ્યમાં બનનારી ઘટનાઓની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. રોગ અને મૃત્યુ, સ્વાસ્થ્ય અને જીવન આદિ અનેક વસ્તુઓ વિષે ભવિષ્યવાણી કરી શકાય છે.

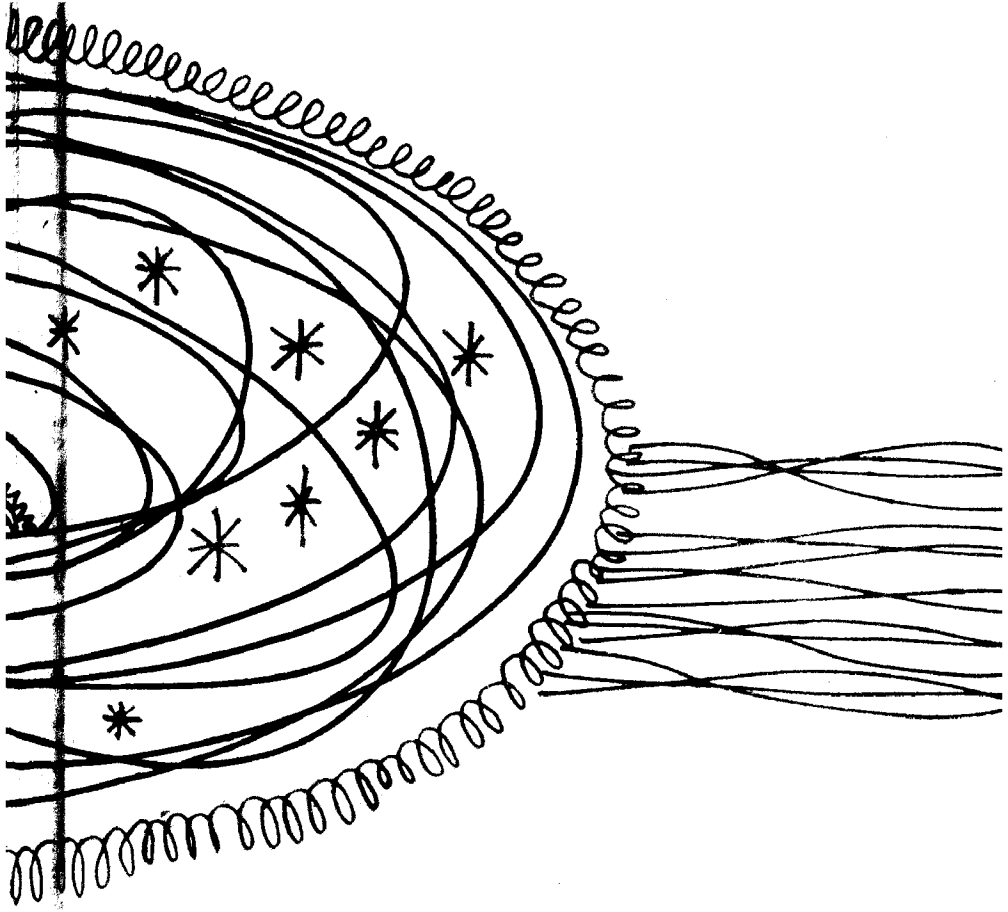
ભાવધારા (લેશ્યા) અનુસાર આભામંડળ બદલાય છે અને લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા આભામંડળને બદલવાથી ભાવધારા પણ બદલાઈ જાય છે. આ દૃષ્ટિએ લેશ્યા-ધ્યાન અથવા ચમકતા રંગોનું ધ્યાન બહુ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આપણી ભાવધારા જેવી હોય છે તેવું જ માનસિક ચિંતન તથા શારીરિક મુદ્રાઓ અને ઈંગિત તથા અંગ-સંચાલન હોય છે. ક્રોધની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિમાં ક્રોધ પ્રગટ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ક્ષમાની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિ માટે ક્ષમાની ચેતનામાં જવાનું સરળ થઈ પડે છે. આ જોતાં લેશ્યા-ધ્યાનની ઉપયોગિતા વધી જાય છે.

આભામંડળ

अनेकान्त भारती प्रकाशन



२॥मार्गिण



युवाचार्य महाप्रज्ञ

સંપાદક
મુનિ દુલ્હરાજ

ગુજરાતી આવૃત્તિ :
સંપાદક : દલસુખ માલવણિયા
પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા
અનુવાદક : ગુણવંત અમૃતલાલ શાહ

પચ્ચીસ રૂપિયા

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઈ. સ. ૧૯૮૨
પુનર્મુદ્રણ : ઈ. સ. ૧૯૮૭

પ્રકાશક :
સંતોષકુમાર સુરાણા
નિદેશક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
ઈ. ચારલ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણન માર્ગ
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫

મુદ્રક :
શ્રી વાશ્વ પ્રિન્ટરી
દોશીવાડાની પોળ, અમદાવાદ-૧

પ્રસ્તુતિ

શરીર, મન અને ચિત્ત-ત્રણેનો અન્યોન્ય ગાઠ સંબંધ છે. શરીર પૌદ્ગલિક પરમાણુઓની એક અદ્ભુત રચના છે. મન એનાથી પણ સૂક્ષ્મ પરમાણુ-સંરચના છે. ચિત્ત ચેતનાનો એક સ્તર છે, જે આ શરીર અને મનની સાથે કાર્ય કરે છે ચિત્ત અપૌદ્ગલિક (અભૌતિક) છે, એટલે તેમાં કોઈ રંગ નથી હોતો, શરીર અને મન પૌદ્ગલિક (ભૌતિક) છે. પુદ્ગલનું લક્ષણ છે-વર્ણ, ગંધ, રસ, અને સ્પર્શયુક્ત હોવું. કોઈ પણ પરમાણુ વર્ણ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ વિનાનો હોતો નથી.

જોકે શરીર અને મન પૌદ્ગલિક છે, છતાં પણ સાપેક્ષતાના સૂત્રથી સંકળાયેલાં હોવાથી એકબીજાથી પ્રભાવિત થાય છે. પરમાણુના ચાર ગુણોમાંથી રંગ ચિત્તને સહુથી વધુ પ્રભાવિત કરે છે. આપણું ચિત્ત નાડીતંત્રમાં ક્રિયા શીલ રહે છે અને એવું મુખ્ય કેન્દ્ર છે મસ્તિષ્ક. તે અતજગતમાં સૂક્ષ્મ-ચેતના સાથે જોડાયેલું છે. ત્યાંથી તેને ગતિશીલતા માટેના આદેશો-સૂચનો મળ્યા કરે છે અને બાહ્યજગતમાં તે પોતાના પ્રતિબિંબરૂપ આભામંડળ સાથે જોડાયેલું હોય છે. જેવું ચિત્ત હોય છે તેવું આભામંડળમાં હોય છે. અને જેવું આભામંડળ હોય છે તેવું ચિત્ત હોય છે. ચિત્તને જોઈને આભામંડળને જાણી શકાય છે. અને આભામંડળને જોઈને ચિત્તને જાણી શકાય છે. ચિત્ત નિર્મળ હોય તો આભામંડળ નિર્મળ હોય અને ચિત્ત મલિન હોય તો આભામંડળ પણ મલિન હોય છે.

આપણા શરીરની ચોપાસ પ્રકાશનું એક વલય હોય છે. તે સૂક્ષ્મ તરંગોની જળ જેવું કે રૂના સૂક્ષ્મ તંતુઓના ગુચ્છ જેવું હોય છે. તે ઉપર-નીચે, ડાબે-જમણે-ચારે બાજુ ફેલાયેલું હોય છે. જેથી ભાવધારા હોય તેવું તેવું સ્વરૂપ બની જાય છે. તે એકસરખું નથી રહેતું, બદલાતું રહે છે. નિર્મળતા, મલિનતા, સંકોચ અને વિકાસ-આ બધી અવસ્થાઓ તેમાં બનતી રહે છે. એના માધ્યમથી ચેતનાનાં પરિવર્તનો જાણી શકાય છે, શરીર અને મનના સ્તરે બનનારી ઘટનાઓ જાણી શકાય છે. સ્થૂલ શરીરની ઘટનાઓ પહેલાં સૂક્ષ્મ શરીરમાં બને છે. તેવું પ્રતિબિંબ આભામંડળ પર પડે છે. એના અભ્યાસથી લવિષ્યમાં બનનારી ઘટનાઓની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. રોગ અને મૃત્યુ સ્વાસ્થ્ય અને જીવન આદિ અનેક વસ્તુઓ વિશે લવિષ્ય-વાણી કરી શકાય છે.

ભાવધારા (લેશ્યા) અનુસાર આભામંડળ બદલાય છે અને લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા આભામંડળને બદલવાથી ભાવધારા પણ બદલાઈ જાય છે. આ દષ્ટિએ લેશ્યા-ધ્યાન અથવા ચમકતા રંગોનું ધ્યાન બહુ જ મહત્વપૂર્ણ છે. આપણી ભાવધારા જીવી હોય છે તેવું જ માનસિક ચિંતન તથા શારીરિક મુદ્રાઓ અને ઈંગિત તથા અંગ-સંચાલન હોય છે. ક્રોધની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિમાં ક્રોધ પ્રગટ થવાની સંભાવના વધી જાય છે. ક્ષમાની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિ માટે ક્ષમાની ચેતનામાં જવાનું-સરળ થઈ પડે છે. આ જોતાં લેશ્યા-ધ્યાનની ઉપ-યોગિતા વધી જાય છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તકની પ્રેસકોપી તૈયાર કરવાના શ્રમ-સાધ્ય કાર્યમાં તથા સંપાદનમાં મુનિ દુલહરાજજીએ ઉત્સાહપૂર્વક કાર્ય કર્યું છે, તે માટે એમને ધન્યવાદ આપું છું.

પાઠકગણે હમણાં પ્રકાશિત થતા ધ્યાન સંબંધી ગ્રન્થો પ્રત્યે જે લાગણી પ્રદર્શિત કરી છે, જે અભિરુચિથી તે વાંચીને તેના આધારે પ્રયોગ માટે પ્રયત્નો કર્યા છે એનાથી આ ક્ષેત્રમાં ઉજ્જવળ શક્યતાઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. હું શુભકામના કરું છું કે જન-જનમાં અધ્યાત્મની ભાવના જાગે, પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના અસ્તિત્વને જાણે-સમજે.

આચાર્ય પ્રવર પ્રતિ હું શ્રદ્ધા-પ્રણત પ્રણામ કરું છું અને કામના કરું છું કે તેઓના માર્ગદર્શનમાં સમગ્ર માનવજાતિનો પથ પ્રકાશિત બને.

આભામંડળ પ્રાણીનું લક્ષણ છે. એટલું વિલક્ષણ કે અપ્રાણીમાં તે હોતું નથી. આભામંડળ અપ્રાણીમાં પણ હોય છે પણ તે પ્રાણીના આભામંડળની જેમ પરિવર્તનશીલ નથી હોતું.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનની પદ્ધતિમાં આ આભામંડળ અથવા લેશ્યાની મહત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે.

ગુજરાતી વાચકોએ પ્રેક્ષા-ધ્યાનના સાહિત્ય પ્રતિ જે સુરુચિ દર્શાવી છે તે સ્વયંભૂ શુભ છે.

જૈન વિશ્વભારતી
લાડનું

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

૧૫-૪-૧૯૮૨

આમુખ

જૈન, બૌદ્ધ અને આજીવિક શાસ્ત્રોમાં લેક્ચર અને અભિજ્ઞાતિ નામે આત્માનાં બાહ્ય પરિણામોની જે ચર્ચા આવે છે તેને પૂજ્ય યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ આ ગ્રંથમાં નવી દષ્ટિથી રજૂ કરી છે. એથી આ ગ્રંથનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આ પૂર્વે આભામંડળની ચર્ચા થિયોસૌફિસ્ટોએ પણ કરી છે. પણ આમાં આ ચર્ચા અત્યંત વિચારપૂત અને પ્રતીતિજનક અને એ રીતે કરવામાં આવી છે તે આની વિશેષતા કોઈ પણ વાચકના ધ્યાનમાં આવ્યા વિના રહેશે નહીં.

વળી એ આભામંડળનું જ્ઞાન થાય તો આત્મા વિશુદ્ધિના માર્ગે કઈ રીતે જઈ શકે છે તેનું પણ વિશદ વિવેચન આમાં કરવામાં આવ્યું છે એટલે માત્ર આભામંડળની ચર્ચા જ આમાં છે એમ નથી. પણ આત્માને નિર્મળ કરવાની પ્રક્રિયા પણ આમાં નિર્દિષ્ટ છે. આથી આત્માનો ઉદ્ધાર કે તેનું નિર્વાણ ઇચ્છનારાઓ માટે આ પુસ્તક મનન કરવા યોગ્ય બની ગયું છે એમાં સંદેહ નથી.

શ્રી શુભકરણ સુરાણુને ધન્યવાદ છે કે તેઓ આત્માને ઉન્નત કરનાર આવા પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરવા તત્પર થયા છે. આ પુસ્તકનો અનુવાદ શ્રી ગુણવંત શાહે શીઘ્ર કરી આપ્યો છે તેથી કચાંક ભાષામાં હિન્દીની છાંટ આવી ગઈ છે પણ તે વાચકને નડતરરૂપ નહિ બને એવી આશા રાખું છું. પુસ્તકનાં પ્રૂફાનું સંશોધન ડૉ. આર. એમ. શાહે કર્યું છે તે માટે આભાર. “માથુરી”૮, ઓપેરા સોસાયટી અમદાવાદ-૭

૨૮-૪-૮૨

દલસુખ માલવણિયા

ખીજી આવૃત્તિ વેળાએ

હજી પાંચ વર્ષ પછી પૂરાં થયાં નથી ત્યાં આ ગ્રંથની ખીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરવી પડે છે તેમાં તેના લેખક પૂજ્ય યુવાચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞની તર્કબદ્ધ લેખનશૈલી જ મુખ્ય કારણ છે. યુવાચાર્યશ્રીનાં અન્ય પ્રકાશનોની જેમ જ આ પુસ્તકને પણ સારો આવકાર મળ્યો તે માટે અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન ગુજરાતના બૌદ્ધિકોનો આભાર માને છે.

દુઃખ એક જ વાતનું છે કે આ પુસ્તકના અનુવાદક શ્રી ગુણવંતભાઈ શાહ સદ્ગત થયા છે અને અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશનને જે ખોટ પડી છે તે પુરાઈ શકે તેમ નથી.

પ્રસ્તુત ખીજી આવૃત્તિના પ્રકાશનમાં શ્રી પાર્શ્વનાથ કોર્પોરેશનવાળા શ્રી નવનીતભાઈએ જે આર્થિક સહકાર આપ્યો છે તે બદલ તેમનો આભાર.

તા. ૩૧-૭-૮૭

દલસુખ માલવણિયા

અનુક્રમણિકા

શિબિર - ૧

૧. વ્યક્તિત્વનાં બદલાતાં રૂપો	૧
૨. વ્યક્તિત્વની વ્યૂહરચના : આત્મા અને શરીરનું મિલનબિંદુ	૧૨
૩. સારા-ખરાબનું નિયંત્રણ-કક્ષ	૨૨
૪. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ જગતનું સંપર્ક-સૂત્ર	૩૨
૫. વ્યક્તિત્વનું જે રૂપાંતરણ કરે છે (૧)	૪૩
૬. વ્યક્તિત્વનું જે રૂપાંતરણ કરે છે (૨)	૫૬
૭. વૃત્તિઓના રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા	૬૫
૮. સ્વભાવ-પરિવર્તનનું ખીજું સોપાન	૭૫
૯. રંગોનું ધ્યાન અને સ્વભાવપરિવર્તન	૮૫

શિબિર - ૨

૧. ધ્યાન શા માટે ?	૯૫
૨. તાણ અને ધ્યાન (૧)	૧૦૬
૩. તાણ અને ધ્યાન (૨)	૧૧૭
૪. આભામંડળ	૧૩૦
૫. આભામંડળ અને શક્તિ-જાગરણ (૧)	૧૪૩
૬. આભામંડળ અને શક્તિ-જાગરણ (૨)	૧૫૪
૭. લેશ્યા : એક વિધિ સારવારની	૧૬૬
૮. લેશ્યા : એક વિધિ રસાયન-પરિવર્તનની	૧૭૭
૯. લેશ્યા : એક પ્રેરણા છે જાગરણની પરિશિષ્ટ	૧૮૮
આભામંડળ	૨૦૧

अर्थ-सौजन्य :

श्रीमती सूरजलडेन युनीसार्ड परलना
स्मरलुथे पार्श्वनाथ येरीटी ट्रस्ट
५०, हरिसिद्धि येम्पर्स, आश्रम रोड,
अमदावाद
वती, श्री नवनीतलार्ड सी. परलना सौजन्यथा

शिष्य-१

दिनांक : २३-१०-७८ थी ३१-१०-७८ सुधी

स्थान : गंगाशहरे (राजस्थान)

साम्प्रिधय : आचार्य श्री तुलसी

૧. વ્યક્તિત્વનાં બદલતાં રૂપો

- ૧ ○ ક્યારેક સારું કામ, ક્યારેક ખરાબ તો ક્યારેક નિષ્ક્રિય.
 - ક્યારેક સારો વિચાર, ક્યારેક ખરાબ તો ક્યારેક નિવિચાર.
 - ક્યારેક સારો ભાવ, ક્યારેક ખરાબ તો ક્યારેક ભાવશૂન્ય.
- ૨ ○ ક્યારેક પ્રેમ, ક્યારેક ધુણા.
 - ક્યારેક રાગ, ક્યારેક દ્વેષ.
 - ક્યારેક ઐક્ય, ક્યારેક માયા.
 - ક્યારેક વિશ્વાસ, ક્યારેક અવિશ્વાસ.
 - ક્યારેક હાસ્ય, ક્યારેક ભય.
 - ક્યારેક વિરાગ, ક્યારેક વાસના.
- ૩ ○ માણસ ન તો ખરાબ કામ - કાર્ય ઈચ્છે છે, ન તો ખરાબ વિચાર કરવાનું. ખરાબ ભાવના ભાવવાનું પણ તે નથી ઈચ્છતો, છતાંય તે કેમ થાય છે?
- ૪ ○ માણસની ભીતર એક તળાવ છે. તેમાંથી સતત બે પ્રવાહ વહે છે : એક પ્રવાહ છે અસંકલેશનો, બીજો છે સંકલેશનો.
- ૫ ○ પ્રાણશક્તિના વિદ્યુતતરંગ દ્વારા એ પ્રવાહ ભીતરથી બહાર સુધી પહોંચે છે.
 - આપણે મૂંઝવેલ હોઈએ તો સંકલેશનો દરવાજો ખૂલી જાય છે.
- ૬ ○ આથી આપણે ક્રિયાતંત્ર પ્રત્યે જાગૃત બનીએ :
 - : શરીર પ્રેક્ષા :
 - ખરાબ વિચારના તરંગ સ્નાયુમાં.
 - ખરાબ કાર્ય સ્નાયુ દ્વારા.
 - : શ્વાસ પ્રેક્ષા :
 - શ્વાસને ખરાબ વિચાર અને કાર્યનું માધ્યમ ન બનવા દો.
- ૭ ○ ક્રિયાતંત્રની જાગૃતિની બે નિષ્પત્તિ :
 ૧. વિપાક વિચય કરો, જેનાથી ન પુનર્બન્ધ થાય, ન સંકલેશને પોષણ મળે.
 ૨. વિપાક-જનિત આવેગોથી મુક્તિ.

એક . . .

માણસ અનેક ચિત્તવાળો છે. ચિત્ત એક નથી, ચિત્ત અનેક હોય છે. ચિત્ત અનેક હોય છે તેથી જ વ્યક્તિત્વ બહુરૂપી હોય છે. વ્યક્તિનાં કેટલાં રૂપ છે, તે જાણી-ઓળખી નથી શકાતું. જે વ્યક્તિને સવારે જોઈ હતી, તે વ્યક્તિને બપોરે ઓળખી નથી શકાતી અને જેને બપોરના જોઈ હતી તેને સાંજે ઓળખી નથી શકાતી. જેને સાંજે જોઈ તેને રાતે ઓળખી નથી શકાતી. એટલું બધું વ્યક્તિત્વ બદલાય છે. તેનાં એટલાં બધાં રૂપ બદલાય છે કે અનુમાન કરવું મુશ્કેલ બને છે કે જે વ્યક્તિને સવારે જોઈ હતી તે જ સાંજે છે કે બીજી. ઘણી મુશ્કેલી પડે છે સમજવામાં.

જે વ્યક્તિને સવારે શાંત, શાલીન અને ગંભીર જોઈ એ જ વ્યક્તિને બપોરના તડકાની જેમ તેજ જોઈએ છીએ, ક્રોધની આગમાં સળગતી જોઈએ છીએ ત્યારે એ અનુમાન પણ નથી થઈ શકતું કે આ એ જ વ્યક્તિ છે કે જેને સવારે શાંત અને શાલીન જોઈ હતી. સવારે સાગરને શાંત જોયો હતો. ભરતીના સમયે તેને જોયો તો લાગ્યું કે મોજાં ઊછળી રહ્યાં છે, સમગ્ર સાગર ખળખળી ઊઠ્યો છે, અશાંત અને અજંપ છે, ત્યારે અનુમાન કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે કે શું આ એ જ સાગર છે કે જેને સવારે શાંત જોયો હતો? ભરતીના સમયે સાગર સાગર મટી જાય છે, ત્યારે તે મોજાંમય બની જાય છે. માત્ર મોજાં જ મોજાં. મોજાંની જાળ જાણે પથરાઈ જાય છે. એ જ પ્રમાણે વ્યક્તિના ભાવો અને આવેગો ભરતીની જેમ ધૂધવાય છે ત્યારે વ્યક્તિને ઓળખવી મુશ્કેલ બને છે.

આથી જ કહેવું પડ્યું : 'અણેગચિત્તે સ્વલુ અયં પુરિસે'—આ પુરુષ અનેક ચિત્તવાળો છે. તેનું ચિત્ત એક નથી, અનેક છે. એવી એક પણ વ્યક્તિ નથી કે જે એક ચિત્તવાળી હોય. ચિત્ત બદલાતું રહે છે. દેશની સાથે બદલાતું રહે છે, કાળની સાથે બદલાતું રહે છે અને સંજોગો સાથે બદલાતું રહે છે. એ એટલાં રૂપ ધારણ કરે છે કે દુનિયામાં બહુરૂપીઓ પણ એટલાં રૂપ ધારણ ન કરી શકે. જ્યારે ચિત્ત બદલાય છે ત્યારે આસપાસનું બધું જ બદલાઈ જાય છે. ભીતરનું પણ બદલાઈ જાય છે અને બહારનું પણ. ભીતર

અને બહાર બંને આંદોલિત થઈ જાય છે. બહાર અને ભીતર બંને ડોલી ઊઠે છે. ચોતરફ તરંગો જ તરંગો, લહેરો જ લહેરો અને કંપન જ કંપન રહે છે.

કોઈ માણસ નથી ઈચ્છતો કે એ ખરાબ આચરણ કરે, કોઈ નથી ઈચ્છતું કે તેના મનમાં ખરાબ ભાવ આવે. ખરાબ ચિંતન, ખરાબ ભાવ અને ખરાબ કર્મ કોઈ નથી ઈચ્છતું. પરંતુ ન ઈચ્છવા છતાંય ખરાબ વિચાર આવે છે, ખરાબ ભાવ જાગે છે અને ખરાબ કાર્ય પણ થાય છે. આમ શાથી થાય છે?—આ એક પ્રશ્ન છે. કોઈ માણસ ખરાબ કરવા ઈચ્છે અને એ ખરાબ કરે તો એ સ્વાભાવિક છે. ત્યારે કહી શકાય કે એણે જેવું ઈચ્છ્યું તેવું તેણે કર્યું. પરંતુ ખરાબ કરવાની ઈચ્છા ન હોય તો ખરાબ થાય ત્યારે આ પ્રશ્ન થાય છે કે આમ કેમ થયું? આ એક ઘણો મોટો પ્રશ્ન છે.

માણસ સારું પણ કરે છે અને ખરાબ પણ કરે છે. ક્યારેક એ સારા વિચાર કરે છે, સારા ભાવ ભાવે છે અને સારું કાર્ય કરે છે. ક્યારેક એ ખરાબ વિચાર કરે છે, ખરાબ ભાવ ભાવે છે અને ખરાબ કાર્ય કરે છે. આ દ્રષ્ટિ ચાલતું રહે છે. એક જ વ્યક્તિમાં આ બે વિરોધી વાતો રહે છે. એકની એક વ્યક્તિ ક્યારેક સારી તો ક્યારેક ખરાબ હોય છે. આવું કેમ થાય છે?—આ પ્રશ્ન હજારોએ નહીં કરોડો વ્યક્તિઓએ પૂછ્યો છે અને તમને પોતાને પણ આ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો છે.

આપણું મન વારંવાર કેમ બદલાય છે? ભાવ કેમ બદલાય છે? વિચાર શાથી બદલાય છે? આ પ્રશ્નોનું સમાધાન મેળવવા માણસે પ્રયત્ન પણ કર્યો છે. મનોવિજ્ઞાને પણ આ પ્રશ્નનું સમાધાન આપ્યું છે. પરંતુ તે સંતોષજનક નથી, પૂરું સમાધાન નથી. મનોવિજ્ઞાનનો ઉત્તર પૂરો એટલા માટે નથી કે તે પૂરી મંજિલે પહોંચી નથી શક્યું. જ્યાં સુધી પહોંચીને ઉત્તર આપ્યો છે તે બરાબર છે, પરંતુ એથીય વધુ આગળ પહોંચવા માટે પણ ઘણો અવકાશ છે.

વ્યક્તિત્વને જાણવાનાં ત્રણ સાધન છે: ઈન્દ્રિય, મન અને ચિત્ત કે બુદ્ધિ. આપણે ઈન્દ્રિયોથી કામ લઈએ છીએ, મનથી કામ લઈએ છીએ, બુદ્ધિથી કામ લઈએ છીએ. તે સિવાય આપણી પાસે બીજાં કોઈ સાધન નથી. ઈન્દ્રિયોને આપણે જાણીએ છીએ. મનની પણ જાણ થાય છે અને બુદ્ધિની પણ. પરંતુ એથી આગળ આપણી પહોંચ નથી જતી.

આજના ડૉક્ટર શરીરના એકેએક અવયવને, ભલે તે સ્થૂળ હોય કે સૂક્ષ્મ, જેઈ ચૂક્યા છે. હૃદયને જેયું, મગજના ચંત્રને જેયું, આંતરડાં અને મૂત્રાશય જેયાં. નસોની જાળ જેઈ. બીજી પણ ઘણી સૂક્ષ્મ ચીજ જેઈ. પરંતુ એટલું જ કંઈ બધું નથી. અદીઠ પણ ઘણું છે. તેને જેવા માટે ડૉક્ટર પાસે સાધન નથી, હથિયાર નથી. મેં એક ડૉક્ટરને કહ્યું હતું કે જે કંઈ જેવાયું છે તે આંખોથી કે આંખોની મદદથી જેવાયું છે, મનની ચંચળતાથી

જેવાયું છે, ચિત્ત કે બુદ્ધિની ચંચળતાથી જેવાયું છે. આ પ્રક્રિયાથી એટલું જ દેખાશે. જેવાની એક બીજી પણ પ્રક્રિયા છે, જ્યાં આંખો કામ નથી આપતી. એ પ્રક્રિયામાં આંખો બંધ, મન સમાપ્ત અને બુદ્ધિના દરવાજા બંધ હોય છે. એ કાર્ય બાદ જ દેખાશે તે નવું હશે અને જ શલ્ય-ચિકિત્સા દ્વારા નહીં દેખાયું હોય તેવું હશે.

આ શરીરની ભીતર અનંત-અનંત પરમાણુઓના એટલા બધા પિંડ છે કે જેને ન તો આપણે જાણીએ છીએ કે જેની ન તો આપણે કલ્પના કરી શકીએ છીએ. હું હમણાં બોલી રહ્યો છું. બોલતા સમયે મને ભાષાના પરમાણુઓ જેઈએ. ભાષાના પરમાણુ લીધા વિના કોઈ બોલી નથી શકતું. ભાષાના આ પરમાણુ ક્યાંથી આવે છે? તે મારી ભીતર છે. મારી ભીતર ચોતરફ ભાષાના પરમાણુઓ વીખરાયેલા પડ્યા છે. પહેલાં તે દેખાતા નથી. પરંતુ જેવો મેં બોલવાનો સંકલ્પ કર્યો, ઉચ્ચારણ શરૂ કર્યું કે તરત જ ભાષાના પરમાણુ ભીતર આવીને ભાષાના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. તેમાં વિસ્ફોટ થાય છે અને ભાષારૂપે પ્રકટ થઈ જાય છે. એ પછી બહાર નીકળીને સમગ્ર આકાશમાં ફેલાઈ જાય છે.

કોઈ પણ માણસ બોલે છે તો બોલતાં પહેલાં એ વિચારે છે. વિચાર્યા વિના કોઈ બોલતું નથી. વિચારના - ચિંતનના આ પરમાણુ ક્યાંથી આવ્યા? ચિંતનના પરમાણુઓના સાથ-સહકાર વિના કોઈ પણ વ્યક્તિ વિચાર કરી નથી શકતી. માનસવર્ગણના આ પરમાણુઓ, ચિંતનના આ પરમાણુઓ સમસ્ત આકાશમાં પથરાયેલા છે. જેવો ચિંતનનો સંકલ્પ કર્યો કે સહસ્રા જ ચિંતનના પરમાણુઓ ભીતર આવે છે, ચિંતનના રૂપમાં પરિણમે છે અને પછી તેની આકૃતિઓ સમગ્ર આકાશમાં ફેલાઈ જાય છે.

દરેકની આસપાસ ને ચોપાસ ભાષાના પરમાણુઓ છે, ચિંતનના પરમાણુઓ છે, ભાવનાના પરમાણુઓ છે, રંગ અને લેશ્યાના પરમાણુઓ છે. ન માલૂમ પરમાણુઓની કેટલીય જાળ પથરાયેલી છે. પરંતુ દેખાતું કશું જ નથી. કશું જ તેમાંથી જણાતું નથી. આંખોથી પણ તે દેખાતું નથી. આંખો માત્ર સ્થૂળને જ પકડી શકે છે, સૂક્ષ્મને નહીં. જેવા માટે આંખો ખૂબ જ સ્થૂળ માધ્યમ છે. સ્થૂળ માધ્યમ સ્થૂળને જ પકડી શકે છે. પ્રકૃતિની આ વ્યવસ્થા છે. ઘણી જ સરસ વ્યવસ્થા છે. જો આંખોમાં સૂક્ષ્મને જેવાની ક્ષમતા આવી જાય તો આંખોની સામે એટલાં રૂપ આવે કે સામે ભરચક તેની ભીડ જામી જાય અને આંખો કંઈ જ ન કરી શકે. સારું છે કે આપણે એક નિશ્ચિત આવૃત્તિ[ટ્રીકવન્સી]ને જ જેઈએ છીએ અને સાંભળીએ છીએ. આ મર્યાદા ઘણી સારી છે.

સૂક્ષ્મ જગત ન તો ઈન્દ્રિયોથી દેખાય છે, ન તો ચિતનથી ઉપલબ્ધ થાય છે, ન તો એ બુદ્ધિથી ગ્રહણ થાય છે. તેને જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે — બધા જ દરવાજા બંધ કરી દેવા. ન ઈન્દ્રિયોના દરવાજા ખુલ્લા રાખવાના, ન તો મન કે બુદ્ધિના દરવાજા. એ બધાં જ બારીબારણાં બંધ કરી દેવાથી જ સૂક્ષ્મ જગત જોઈ શકાય છે, એ સિવાય નહીં. એ બધાંને બંધ કરી દેવાથી ભીતરની યાત્રા શરૂ થાય છે અને ત્યારે ખબર પડે છે કે ભીતર પણ ઘણું બધું છે. જે લોકોએ ભીતર પહોંચીને આ પ્રશ્નોનું સમાધાન કર્યું તે સાચે જ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ સમાધાન છે.

માણસ નિર્ણય કરે છે કે તે ખરાબ ન વિચારે, ખરાબ ન કરે, પરંતુ એનો આ નિર્ણય તૂટી જાય છે. શાથી થાય છે આમ? આનો જવાબ મેળવવા આપણે પૂરા — સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વને જાણવું પડશે. વ્યક્તિત્વના ઊંડાણતમ સુધી જવું પડશે. ઊંડાણમાં ઊતરતાં આપણને જણાશે કે આપણી ભીતર બે મહાસાગર લહેરાઈ રહ્યા છે. એક છે, સંકલેશનો મહાસાગર, બીજો છે, અસંકલેશનો મહાસાગર.

આ મહાસાગરો એટલા વિશાળ છે કે તેની આગળ બીજા મહાસાગરો તો ખાબોચિયાં જેવા લાગે. આ મહાસાગર સતત નિરંતર સ્પર્ધિત છે. તેમનો અજસ્ર પ્રવાહ બહાર આવી રહ્યો છે. એક સાગરમાંથી સંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવી રહ્યો છે અને બીજા સાગરમાંથી અસંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવી રહ્યો છે. બંને પ્રવાહ બહાર આવે છે. સંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવે છે ત્યારે ખરાબની ચાહના ન હોવા છતાંય માણસનું મન ખરાબ વિચાર અને ભાવથી ભરાઈ જાય છે. સંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવે છે ત્યારે ખરાબ કાર્યની ઈચ્છા ન હોવા છતાં પણ ખરાબ કામ થઈ જાય છે. ઈચ્છા ન હોય તોપણ હાથોથી, પગથી, ઈન્દ્રિયોથી અને માંસપેશીઓથી ખરાબ કામ થઈ જાય છે. એમાં માણસનો શો વાંક-ગુનો? ના, માણસનો કોઈ વાંક-ગુનો નથી. તમામ વાંક-ગુનો છે સંકલેશના પ્રવાહનો કે જે બહાર આવે છે અને માણસને ખરાબ વિચાર કરવા, ખરાબ ભાવ કરવા અને ખરાબ કામ કરવા વિવશ બનાવી દે છે. જ્યારે અસંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવે છે ત્યારે આપણે ઈચ્છીએ કે ન ઈચ્છીએ તોય સારો વિચાર, સારો ભાવ, સારું આચરણ થઈ જાય છે. આથી આ સિદ્ધ થયું કે માણસ કશું કરતો નથી, બધું જ ભીતરના પ્રવાહ ક્યવે છે. સંકલેશનો પ્રવાહ કે અસંકલેશનો પ્રવાહ માણસને સારું કે નરસું કરવા માટે પ્રેરે છે. સારાનરસા માટે ભીતરથી આવતો પ્રવાહ જવાબદાર છે, માણસ નહિ. જેવો પ્રવાહ તેવું જ વ્યક્તિત્વ. આનો અર્થ એ થયો કે આપણે કઠપૂતળી જેવાં છીએ કે જે બીજાના ઈશારા પર નાચે છે. તેનું પોતાનું કોઈ જ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. આ પ્રકારે આપણું શરીર, આપણું

મન, આપણી ભાવના પણ ભીતરથી વહેતા પ્રવાહોના આધારે નાયવા લાગી જાય છે. પણ આમ કહીને આપણે સારા-ખરાબની જવાબદારીમાંથી છટકી નથી શકતા.

વિચારણીય છે — ભીતરથી સંકલેશનો પ્રવાહ કેમ આવે છે? અસંકલેશનો પ્રવાહ શાથી આવે છે? ક્યારેક સંકલેશનો પ્રવાહ તો ક્યારેક અસંકલેશનો પ્રવાહ. આવું શાથી થાય છે? આનો જવાબ આપણે મેળવવાનો છે. એક ઘણો મોટો બંધ છે. તેના દરવાજા છે. દરવાજા ખોલવાથી પાણી બહાર વહે છે. દરવાજા બંધ રાખવાથી પાણી બંધની બહાર નથી આવતું. એ પાણી ભીતર જ રહે છે. આ પ્રકારે જ્યારે આપણે સંકલેશના દરવાજા ખોલીએ છીએ તો સંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવવા લાગે છે અને જ્યારે આપણે અસંકલેશના દરવાજા ખોલીએ છીએ ત્યારે અસંકલેશનો પ્રવાહ બહાર આવે છે.

સંકલેશને બહાર લાવનાર ‘હું’ છું અને અસંકલેશને બહાર લાવનાર પણ ‘હું’ છું. ‘હું’ સિવાય મારાથી બીજું કોઈ ભિન્ન નથી. તેની જવાબદારી માણસ પર જ છે. તે ક્યારેક એક દરવાજા ઉઘાડે છે અને બીજા બંધ કરી દે છે. તો એ ક્યારેક બીજા ઉઘાડે છે અને પહેલો દરવાજા બંધ કરી દે છે. એ જ સંકલેશના અને અસંકલેશના પ્રવાહને બહાર લાવે છે. સારા-ખરાબ વિચારો, ભાવનાઓ અને આચરણો માટે માણસ પોતે જ જવાબદાર છે. જેના હાથમાં દરવાજા ઉઘાડવા અને બંધ કરવાની ક્ષમતા છે, તેની જ એ બધી જવાબદારી બની જાય છે. પછી એ જવાબદારીમાંથી છટકી શકતો નથી.

સવાલ આ છે: એ કઈ ચાવી છે કે જેનાથી સંકલેશના દરવાજાનું તાળું ખોલી શકાય, દરવાજા ઉઘાડી શકાય? એવી કઈ ચાવી છે કે જેનાથી અસંકલેશના દરવાજાનું તાળું ખોલી શકાય, દરવાજા ઉઘાડી શકાય? તમે વિચારતા હશો કે એવી ચાવી મળી જાય તો સંકલેશનો દરવાજા કદી ક્યારેય નહિ ઉઘાડીએ. તેને હરહંમેશ માટે બંધ જ રાખીશું અને અસંકલેશના દરવાજાને સદાય માટે ખુલ્લો મૂકી દઈશું; તેને ક્યારેય બંધ નહિ થવા દઈએ. આવું થતાં જ ખરાબ વિચાર સમાપ્ત, ખરાબ ભાવ સમાપ્ત અને ખરાબ આચરણ પણ સમાપ્ત. આવું થાય તે માટે તમે આનુર હશો. સ્વાભાવિક છે. તમારી આ આનુરતા, ખરેખર, સારી છે.

સંકલેશના દરવાજાને ખોલવાની પણ એક ચાવી છે અને અસંકલેશના દરવાજાને ખોલવાની પણ એક ચાવી છે. બંનેની બે ચાવી છે. એવું ન બને કે તમે એ બંનેને આઘીપાછી કરી દો. બંનેનાં અલગ અલગ તાળાં છે. ચાવીઓ પણ બંનેની જુદી જુદી છે. આપણે મૂર્છાની ચાવી લગાડીએ છીએ ત્યારે સંકલેશનું તાળું ખૂલી જાય છે અને ભીતરનો પ્રવાહ બહાર આવે છે. ત્યારે માણસ ખરાબ વિચારો, ખરાબ ભાવનાઓ અને ખરાબ આચરણોથી ભરાઈ જાય

છે. ભીતરનો પ્રવાહ ધધૂકી ઊઠે છે. બૂરાઈનો તોતિંગ દરવાજે ઊઘડી જાય છે. જ્યાં સુધી આ દરવાજે બંધ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી બૂરાઈથી છુટકારો નથી મળતો.

જ્યારે જાગૃતિની—સજાગતાની ચાવી ફેરવીએ છીએ ત્યારે અસંકલ્પેશનું તાળું ખૂલી જાય છે અને સારપનો ભવ્ય દરવાજો ઊઘડે છે. જાગૃતિની આ ચાવી બે કામ એકસાથે કરે છે. એક તો એ અસંકલ્પેશનું તાળું ખોલે પણ છે અને બીજું એ સંકલ્પેશનું તાળું વાસે પણ છે. આ જાગૃતિ—આ સજાગતા સહજસિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે માણસ ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે તોપણ ભીતરથી એક એવો ફુવારો ફૂટે છે કે ત્યારે તમામ પવિત્ર વિચાર, પવિત્ર ભાવનાઓ અને પવિત્ર આચરણ આપોઆપ જ બહાર વહેવા લાગે છે. પાયાનો પ્રશ્ન છે ચાવીઓની પ્રાપ્તિ. આટલા વિશાળ મહાસાગરના બે વિશાળ પ્રવાહને રોકવાનો કે બહાર લાવવાનો પ્રશ્ન જટિલ છે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષા એટલે શ્વાસ પ્રત્યે જાગૃતિ. જે માણસ શ્વાસ પ્રત્યે સજાગ નથી, તે જાગૃતિની ચાવી ફેરવી નથી શકતો. જેણે શ્વાસ પ્રત્યે જાગૃકતા મેળવી લીધી, જેણે પોતાના શ્વાસને જાણવાનું શરૂ કર્યું, તેનું મન જાગ્રત બની ગયું. ત્યારે એ દરેક શ્વાસને એ જુઓ છે. અજાણતાં એક પણ શ્વાસ નથી લેતો. પૂરેપૂરી સજાગતાથી શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. આવા માણસના હાથમાં અસંકલ્પેશનું તાળું ખોલવાની ચાવી આવી જાય છે.

શરીર-પ્રેક્ષા પણ આ પ્રાપ્તિનું સાધન છે. જે માણસ પોતાના શરીર પ્રત્યે જાગ્રત નથી, જે એ શરીર પ્રત્યે જાગતો નથી કે જ્યાં ચાવી ફેરવવામાં આવે છે, તે ક્યારેય પણ અસંકલ્પેશનું તાળું ખોલી નથી શકતો.

આ વાતને આપણે ખૂબ જ ઊંડાણથી સમજી લઈએ. આ એક મોટું રહસ્ય છે. ભીતરથી જે પણ પ્રવાહ બહાર આવે છે તે શરીરના માધ્યમથી આવે છે. ક્રોધ આવશે તો શરીરના માધ્યમથી, અભિમાન અને લોભ આવશે તોપણ શરીરના માધ્યમથી, અને વાસના જાગશે તો એ પણ શરીરના માધ્યમથી જ જાગશે. જેટલાં પણ આવેગ, ઉત્તેજના, વાસના અને કામનાઓ વગેરે છે તે તમામ શરીરના માધ્યમથી જ ઊભરાય છે. નાડી-તંત્રમાં બે પ્રકારના સ્નાયુ છે: જ્ઞાનવાહી સ્નાયુ અને ક્રિયાવાહી સ્નાયુ. જે જ્ઞાનવાહી સ્નાયુ છે તેનાથી આપણે જાણીએ છીએ, સંવેદન કરીએ છીએ. પગમાં કાંટો વાગ્યો, તરત જ પગના સ્નાયુઓ તેની સંવેદના મગજ સુધી પહોંચાડી દે છે. મગજના સ્નાયુ ક્રિયાવાહી સ્નાયુઓને કાંટો કાઢવા માટે આદેશ આપે છે. અને હાથની માંસ-પેશીઓ તરત જ સક્રિય બને છે ને આંગળીઓ કાંટો કાઢવાના કામે લાગી જાય છે, બધું જ સ્નાયુઓ દ્વારા બને છે.

૮ આભાગંડળ

માણસ શાંત બેઠો છે. અચાનક તેને ક્રોધ આવ્યો. ક્રોધના ઓ તરંગો સ્નાયુઓ પર નથી દોડતા ત્યાં સુધી માણસ ક્રોધને અભિવ્યક્ત નહિ કરે. ભીતર ગમે તેટલો પ્રબળ ક્રોધ જાગે, પરંતુ સ્નાયુઓમાં જે તે ન બિતરે તો ઓ ક્રોધ ભીતર ને ભીતર જ રહેશે, બહાર પ્રકટ નહિ થાય. ક્રોધ ત્યારે જ પ્રકટ થાય છે જ્યારે સ્નાયુઓનો તેને સાથ મળે, નાડી-તંત્રનો તેને સહકાર મળે. નહિ તો ઓ અંદર જ સમાપા — શાંત થઈ જાય છે.

ઘણું મોટું મૂલ્ય છે શરીર-પ્રેક્ષાનું. તેને તમે જાણો, સમજો. શરીર-પ્રેક્ષા કરનાર સાધક શરીર પ્રત્યે સજાગ થઈ જાય છે. માણસ શરીર પ્રત્યે સજાગ ને સાવધ થઈ જાય છે ત્યારે ઓ શરીરનાં હજાર મુખ્ય કેન્દ્રો પ્રત્યે, સંવેદન-બિંદુઓ પ્રત્યે જાગ્રત થઈ જાય છે. શરીરમાં હજારો મર્મસ્થળ છે. ઓ સાધક તે બધાં મર્મસ્થળો પ્રત્યે જાગ્રત થઈ જાય છે. આ મર્મસ્થળો શક્તિઓના આદાન-પ્રદાનનાં માધ્યમ છે. તે શક્તિઓને અભિવ્યક્ત આપે છે. તે વૃત્તિઓને પ્રકટ કરે છે. શરીરમાં ક્રોધની અભિવ્યક્તિનું એક ચોક્કસ બિંદુ છે. ક્રોધ આવતાં શરીરમાં ઉત્તેજના જનમશે, એક લહેર દોડશે અને યોગ્ય બિંદુ ઉપર પહોંચી તે ક્રોધ-સંવેદનના રૂપમાં બદલાઈ જશે અને તે શારીરિક રૂપ ધારણ કરશે. આંખો ત્યારે લાલ થશે. હોઠ ફફડશે. અવાજ તરડાઈ જશે. આપણે જે શરીર પ્રત્યે સજાગ થઈ જઈએ, તેના સ્નાયુઓ પર કાબૂ મેળવી લઈએ, અને તેને ભીતરના આવેગોની સાથે અસહકાર કરવાનો આદેશ આપીએ તો ભીતર કેટલી પણ વૃત્તિઓ છોને છલકાય-બિભરાય, તે બહાર ક્યારેય નહિ આવે. આ ઉપશમનની પ્રક્રિયા છે.

બે પ્રકારની પ્રક્રિયા છે: એક છે ઉપશમનની અને બીજી છે ક્ષયની પ્રક્રિયા. ક્ષયની પ્રક્રિયાથી ભીતરના સંકલેશ ખત્મ થઈ જાય છે, સમાપ્ત થઈ જાય છે. ઉપશમનની પ્રક્રિયામાં સંકલેશ સંપૂર્ણ ખત્મ નથી થતો, ઉપશાંત થાય છે. ઉપશમનની પ્રક્રિયા પણ જરૂરી છે. ઉપશમનની પ્રક્રિયા શીખવામાં ન આવે, આવનાર ઉત્તેજનાઓને નિષ્ફળ બનાવવાનું જાણી ન લેવાય ત્યાં સુધી ક્ષય કરવું મુશ્કેલ બને છે. પહેલું જરૂરી ઓ બને છે કે એક વખત બીમારીને, રોગને શાંત કરી દેવો, વેદનાને ઘટાડી દેવી. પછી લાંબા સમય સુધી રોગને જડમૂળથી મટાડવાની પ્રક્રિયા કરવામાં આવે તો રોગ સમૂળો દૂર થઈ શકે છે. રોગ ભયંકર બન્યો હોય, માથું ફટફટ થઈ રહ્યું હોય, એવા સમયે કહેવામાં આવે કે તમે લાંબી પ્રક્રિયા કરો. ત્રણ મહિના સુધી પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો તો તમારો રોગ તળિયાઝાટક નાબૂદ થઈ જશે. પણ માણસમાં એટલી લાંબી ધીરજ ક્યાં હોય છે. એ તો રોગનું ઝડપી ઉપશમન કરીને પીડા એકદમ ઓછી કરી દેવા ઈચ્છે છે. જ્યારે વેદના શાંત થઈ જાય છે ત્યાર પછી લાંબી સારવારથી રોગનો સમૂળો નાશ કરી શકાય છે. આમ ઉપશમનની પ્રક્રિયા ઘણી જ જરૂરી છે.

શરીર-પ્રેક્ષા દ્વારા આપણે નાડી-તંત્રને જાગ્રત કરીએ છીએ. આ જાગૃતિ — આ સજાગતા ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. નાડી-તંત્ર જેટલું મજબૂત અને સુદૃઢ હોય છે તેટલો જ માણસ મજબૂત અને દૃઢ હોય છે. માત્ર માંસ અને હાડકાં મજબૂત હોવાથી નથી પતનું. એ તો નાડી-તંત્રને આવૃત કરનાર સાધન છે. નાડી-તંત્ર મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જ્ઞાનવાહી અને ક્રિયાવાહી નાડીઓનો જ બધો કારો-બાર છે. શરીર-પ્રેક્ષા દ્વારા આપણે સ્નાયુઓને એટલા જાગ્રત કરી લઈએ કે તે આપણા આદેશોનું અચૂક પાલન કરે અને તે ભીતરથી આવતા પ્રવાહને બહાર ન આવવા દે, તેને પ્રકટ ન થવા દે. આ ઘણું જ મહત્ત્વનું કાર્ય છે.

ભગવાન મહાવીર અને બુદ્ધના સમયમાં, એક પ્રશ્ન ચર્ચાનો હતો કે દંડ કેટલા છે. મહાવીર કહેતા હતા, ‘દંડ ત્રણ છે: મનદંડ, વચનદંડ અને કાયદંડ.’ બુદ્ધ કહેતા હતા: ‘દંડ એક જ છે. મનનો દંડ, મનોદંડ. ન વાણી-વચનનો દંડ હોય છે, ન કાયાનો દંડ હોય છે. માત્ર મનનો દંડ હોય છે.’

બુદ્ધે જ નહિ અનેક આચર્યોએ કહ્યું છે કે ‘મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં વંધમોક્ષયો:।’ મન જ બંધનું કારણ છે અને મન જ મુક્તિનું કારણ છે. લોકો પણ લગભગ આમ જ વિચારે છે કે બધું મન જ છે. ઉપલી સપાટીએ આ વાત સાચી હોઈ શકે છે. પરંતુ ઊંડે—ઊંડાણમાં જવાની જરૂર છે.

મહાવીરે જે ત્રણ દંડોની વ્યવસ્થા આપી, તે ઘણી જ વૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થા છે. માત્ર મનથી કશું નથી બનતું. કાયાના દંડનું પણ પોતાનું મહત્ત્વ છે. શરીરમાં ફેલાયેલ નાડી-તંત્રમાં જ્યારે કોઈ પ્રકારનો સંસ્કાર બની જાય છે, તે સક્રિય બની જાય છે ત્યારે મન બિચારું બની જાય છે. શરીરનો અભ્યાસ થઈ જતાં, તેની ટેવ પડી જતાં શરીર મુખ્ય બની જાય છે. નાડી-તંત્રમાં જે ઉત્તેજનાઓ, વાસનાઓ, તરંગો વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઈચ્છા ન હોવા છતાં પણ, એ બનવાનું બની જાય છે. કારણ નાડી-તંત્રનો એ અભ્યાસ બની જાય છે. બિચારું મન ત્યારે કશું જ કરી નથી શકતું. નાડી-તંત્ર મનનું નોકર નથી; મનનું એ ગુલામ નથી. તેનું પોતાનું એક સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ છે. આ સંદર્ભમાં, આ સ્થિતિમાં માત્ર એક જ દંડ—મનોદંડને માની નહિ શકાય.

વાણીનું પોતાનું તંત્ર છે; મનનું પોતાનું તંત્ર છે અને કાયાનું પોતાનું તંત્ર છે. નાડી-તંત્ર આપણું ક્રિયાતંત્ર છે. તેમાં ત્રણ ઉપતંત્ર છે, એક મનનું, એક વાણીનું અને એક કાયાનું. ત્રણેયનું પોતપોતાનું મૂલ્ય છે. ન મનને વધુ મહત્ત્વ આપી શકાય છે, ન વાણીને કે ન કાયાને. ત્રણેયનું સ્વતંત્ર મૂલ્ય અને મહત્ત્વ છે.

ઘણી વાર આપણે કહીએ છીએ કે હું આમ કહેવા નહોતો માગતો. પરંતુ મોંમાંથી નીકળી ગયું; બોલાઈ ગયું મારાથી. વાણી-તંત્રના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનું

આ દ્યોતક છે. આપણે જે સ્થિતિમાં વાણીનો જેવો ઘાટ ઘડ્યો, તે પ્રકારની ઘટના ઘટિત થઈ જાય છે. કોઈ ચડી આવ્યો અને તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ એવા શબ્દો નીકળી જાય છે કે જે આણુગમતા હોય છે. ક્યારેક ક્યારેક મનની ઈચ્છા ન હોવા છતાં પણ અઘટિત બની જાય છે. મન જ જે સર્વસ્વ હોત તો આવું ક્યારેય ન બની શકે. મનનું જ એકચક્રી સામ્રાજ્ય હોય તો તેની વિરુદ્ધ કશું જ ન થાય. પણ એવું નથી. મનનું, વાણીનું અને શરીરનું પોત-પોતાનું સ્વતંત્ર તંત્ર છે.

પ્રાણશક્તિઓ દસ છે. તેમાં એક છે, મન : પ્રાણશક્તિ. આ એક કિરણ છે. જેમ મનની પ્રાણશક્તિ છે તેમ વાણીની પ્રાણશક્તિ છે અને કાયાની પ્રાણશક્તિ છે. કોઈ એકને ઓછુંવત્તું મહત્ત્વ નહિ આપી શકાય.

ભીતરથી જે આવે છે તે સર્વ પ્રથમ નાડી-તંત્રમાં ઊતરે છે. એક બીજી બાબત પણ છે. મન એકલું કશું નથી કરી શકતું. મનની ક્રિયા ત્યારે થાય છે જ્યારે તેને મગજનો સહયોગ મળે છે.

શરીર એટલા માટે મુખ્ય અને પ્રધાન છે કે બહારથી જે ભીતર જાય છે તે પણ કાયા દ્વારા — શરીર દ્વારા જાય છે અને ભીતરથી જે બહાર આવે છે તે પણ શરીર દ્વારા બહાર આવે છે. આ શરીર ભીતર અને બહાર જવાનું માધ્યમ છે. ભીતર બે મહાસાગર છે : એક છે અન્તર્જગત અને બીજું છે બાહ્યજગત. શું આ બંને ભીતર જન્મ્યાં છે? ના. એ બહારથી ભીતર ગયાં છે. બધી જ નદીઓનું પાણી બહારથી અંદર ગયું છે. અને ધીમે ધીમે મહાસાગર બની ગયા. ભીતર જવાનું માધ્યમ હતું, શરીર. શરીરે આસ્ત્રવોને પોતાનામાં સમાવી લીધા અને એટલો બધો લાંબો સમય વીતી ગયો કે એ પાણી ભેગું થતું થતું મહાસાગરના રૂપમાં પરિણમી ગયું. શરીરે જ નદીઓનો સમાહાર કરીને પોતાનામાં મહાસાગરનું નિર્માણ કર્યું છે. આથી શરીર ઘણું જ મહત્ત્વપૂર્ણ માધ્યમ છે. જે પ્રવાહ શરીરની બહાર જાય છે તે પણ શરીરના માધ્યમથી જ બહાર જાય છે અને જે પ્રવાહ ભીતર આવે છે તે પણ શરીરના માધ્યમથી. આથી આપણે જે આમ કહીએ કે ‘કાય એવ મનુષ્યાણાં, કારણં બંધમોક્ષયો:’—શરીર જ બંધન અને બંધનમુક્તિનું કારણ છે, તો, એ વધુ યોગ્ય ગણાશે. સાથોસાથ આપણે આમ પણ કહીએ કે, ‘વાગેવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધમોક્ષયો:’ અને ‘મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધમોક્ષયો:’—ત્રણેયનો સંયોગ કરવાથી વાત પૂરી બનશે.

આપણે જે શરીર પ્રત્યે સજાગ થઈ જઈએ, એ મૂરછાને તોડી નાખીએ, સ્નાયુતંત્ર પર નિયંત્રણ મેળવી લઈએ, તેમાં ઊઠતા ઉત્તેજનાઓ અને વાસનાઓના તરંગોને બદલી નાખીએ તો ઘણું મહત્ત્વનું કાર્ય બને છે. ઉપશમનની

ક્રિયા થાય છે. તેથી પછી માયા વિક્ષણ બને છે, લોભ વિક્ષણ બને છે, જેટલી બીમારીઓ ઊભરવા ચાહે તે બધી વિક્ષણ બની જાય છે. વિક્ષણ કરવાની ચાવી હાથમાં આવી જાય છે ત્યારે, પહેલાં બધી ઉત્તેજનાઓને વિક્ષણ કરી, ઉપશાંત કરીને પછી તેના ઉન્મૂલનનો પ્રયત્ન થઈ શકે છે અને ધીમે ધીમે તેનું ઉન્મૂલન થઈ પણ જાય છે.

પ્રેક્ષાનો ફાયદો આ વાતથી સમજી શકાય છે કે જેણે પોતાના શરીર પ્રત્યે જાગવાનું શરૂ કરી દીધું, જેણે ભીતરથી આવતા પ્રવાહને રોકી દીધો, તે ઉપશમનની ક્રિયા કરતો કરતો એ બધી જ બૂરાઈઓને ક્ષીણ કરવાની સ્થિતિ સુધી પહોંચી જાય છે.

૨. વ્યક્તિત્વની વ્યૂહરચના : આત્મા અને શરીરનું મિલનખિંદુ

- ૧ ○ આત્મા અને શરીર બે તત્ત્વ છે.
- ૨ ○ તેમનો સંબંધ શું છે? કયાંથી તે શરૂ થાય છે? કેન્દ્રમાં આત્મા, પરિ-ધિમાં કષાયતંત્ર કે જે અતિસૂક્ષ્મ શરીરનો મજબૂત મોરચો બનાવીને બેઠું છે. શક્તિ-તંત્ર કે જે પ્રાણ-વિદ્યુતને પ્રવાહિત કરે છે.
 - ચૈતન્યનાં સ્પંદન : અધ્યવસાય તંત્ર.
જોયાત્મક, રાગાત્મક, દ્વેષાત્મક.
- ૩ ○ અહીં સુધી સ્થૂળ શરીર સાથે કોઈ સંબંધ નથી. અધ્યવસાયનો સંબંધ સૂક્ષ્મ અને અતિસૂક્ષ્મ શરીરથી, તે વનસ્પતિ આદિમાં પણ.
- ૪ ○ અધ્યવસાયનાં સ્પંદન સ્થૂળ શરીર[ચિત્તતંત્ર અને મસ્તિષ્ક]ની સાથે સંબંધ બાંધે છે અને લેશ્યાતંત્ર કે ભાવતંત્ર અને રંગની પરમાણુ ગ્રન્થિ-ઓને પ્રભાવિત કરે છે.
 - ક્રિયા-તંત્ર : મન, વચન, શરીર.
નાડી-તંત્રને પ્રભાવિત કરીને મન, વચન અને શરીરની ક્રિયાનું સંચાલન કરે છે.
 - તેજસ શરીરથી રંગ દેખાવા શરૂ થઈ જાય છે.

બે . . .

સંસારમાં બે તત્ત્વ છે: એક છે ચેતન, બીજું છે અચેતન; એક છે જીવ, બીજું છે અજીવ. જીવ ચેતન છે અને શરીર છે અચેતન. કેટલાક માત્ર શરીરને જ માને છે, માત્ર અજીવ કે અચેતનનો જ સ્વીકાર કરે છે. તેઓ ચેતન કે જીવની સ્વતંત્ર સત્તાનો સ્વીકાર નથી કરતા. આવો મતમતાંતર શાથી? વિચાર કરતાં આ તથ્ય સ્પષ્ટ થાય છે કે જે લોકોએ ચિત્ત સુધીની યાત્રા કરી છે, તેનાથી આગળ જેઓ જઈ શક્યા નથી તેઓએ આત્માનો સ્વીકાર નથી કર્યો. ચિત્ત સુધી પહોંચનાર આત્માને સ્વીકૃતિ નહિ આપી શકે. તેને આત્માનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ માન્ય નહિ થાય. પરંતુ જે લોકોએ ચિત્તની પાર યાત્રા કરી, ચિત્તથી પણ આગળ વધ્યા, તેઓએ આત્માનો સ્વીકાર કર્યો. આત્માને માન્યો.

એક છે અધ્યવસાય. બીજું છે ચિત્ત. ચિત્ત સુધીની યાત્રા શરીર સંબંધ યાત્રા હોય છે. અધ્યવસાય સુધીની યાત્રા શરીરથી પર ને પારની યાત્રા હોય છે. આપણે જ્યારે અધ્યવસાય સુધી પહોંચીએ છીએ ત્યારે ને ત્યાં આપણો સંબંધ શરીરથી છૂટી જાય છે. શરીર આ બાજુ રહી જાય છે અને અધ્યવસાય પેલી બાજુ. શરીર અને અધ્યવસાયનો કોઈ સંબંધ નથી.

આત્મવાદી દર્શન આત્મા અને શરીરને અલગ અલગ માને છે, બે માને છે. બે માનવાથી બંને વચ્ચે સંબંધ કેવી રીતે હોઈ શકે? એવું કયું બિંદુ છે કે જ્યાં શરીર અને આત્મા એકમેકને મળે છે, જોડાય છે? આ બિંદુ શોધવું જોઈએ. એની શોધના પરિણામે યાત્રા શરીરથી ઘણી આગળ વધી ગઈ. એ યાત્રાનાં તમામ બિંદુઓને સમજ્યા વિના આત્મવાદી વ્યક્તિત્વને સમજી નથી શકાવું. શરીરવાદી વ્યક્તિત્વ ઈન્દ્રિય, મન અને ચિત્ત સુધી જઈને અટકી જાય છે, ત્યાંથી આગળ વધવું નથી. આત્મવાદી વ્યક્તિત્વની વ્યૂહરચના ઘણી જટિલ છે. સ્થૂળ શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, ચિત્ત, અધ્યવસાય, કપાયનું વર્તુળ અને પાછું ચેતન — પાછો આત્મા. આપણે આત્માને લઈએ.

કેન્દ્રમાં એક ચેતન તત્ત્વ છે. આપણે તેને દ્રવ્યાત્મા — મૂળ આત્મા કહીએ છીએ. આ મૂળ ચેતન્યનું કેન્દ્ર છે. તેની પરિધિમાં અનેક તત્ત્વ કામ કરે છે.

એ ચેતન તત્ત્વની બહાર ક્ષાયનું વર્તુળ છે. ક્ષાયનું તંત્ર એટલું મજબૂત છે કે તે આત્મા પર પોતાનું શાસન જમાવીને બેઠું છે. જોકે ચેતન તત્ત્વને શાસકનું સ્થાન મળ્યું છે, છતાં પણ એ શાસકનો સેનાપતિ ક્ષાય એટલો બળવાન છે કે તેની ઈચ્છા વિના શાસક કશું નથી કરી શકતો. એ સેનાપતિ જે નિર્ણય લે છે, તેને શાસકે વધાવી લેવો પડે છે. ચેતન તત્ત્વ અને ક્ષાય તત્ત્વ વચ્ચે એક સમજૂતી છે. ક્ષાય-તંત્રનો એક સ્પષ્ટ નિર્દેશ છે કે ચૈતન્યનાં સ્પર્દન જે ક્ષાય-વર્તુળને વીંધીને બહાર જાય તો એ શુદ્ધ તો જ રહી શકે કે જે એ માત્ર જોય પ્રતિ જાય. જોય સિવાય જે તે સ્પર્દનો બીજો કયાંક જાય તો તે ક્ષાય-તંત્રની છત્રછાયામાં જ જઈ શકે, બીજો કયાંય નહિ. ચૈતન્યનાં જે અસંખ્ય સ્પર્દન બહાર નીકળે છે તે ક્ષાય-તંત્રને ઓળંગીને—અતિસૂક્ષ્મ શરીરને વટાવીને બહાર આવે છે. તેમનું એક સ્વતંત્ર તંત્ર બની જાય છે. આ તંત્ર છે, અધ્ય-વસાયનું તંત્ર. આ તંત્ર તેજસ શરીરની સાથોસાથ સક્રિય બનીને કામ કરે છે.

જે લોકોએ આત્માને જાણ્યો, આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો, સૂક્ષ્મતામાં ગયા, એઓએ મનને ક્યારેય મહત્ત્વ નથી આપ્યું. હમેશાં અધ્યવસાયને જ તેઓએ મહત્ત્વ આપ્યું છે. આ એક એવું બિંદુ છે કે જ્યાંથી આત્માને શરીરથી અલગ કરી શકાય છે અને તેના સંબંધ અને અસંબંધની વ્યાખ્યા કરી શકાય છે. માણસને મન હોય છે. વિકાસશીલ પ્રાણીઓમાં મન હોય છે. જેમનામાં સુષુપ્ત્તા છે, મસ્તિષ્ક છે તેમનામાં મન હોય છે. દરેક જીવમાં મન નથી હોતું, પરંતુ અધ્યવસાય તો બધા જ જીવોમાં હોય છે. વનસ્પતિમાં પણ અધ્યવસાય હોય છે. એકેન્દ્રિય જીવોથી માંડીને પંચેન્દ્રિય જીવો સુધી બધા જ જીવોમાં અધ્ય-વસાય હોય છે, પરંતુ મન બધા જ જીવોમાં નથી હોતું. જેને મન હોય છે તેને પણ કર્મબંધ થાય છે અને જેને મન નથી હોતું તેને પણ કર્મબંધ થાય છે. સૂત્રકૃતાંગ સૂત્રમાં એક મજબૂતી ચર્ચા છે:

એક માણસ રાતના ઊંઘી ગયો છે. તેનું સ્થૂળ મન નિષ્ક્રિય છે. એ એટલો બધો ઘસઘસાટ ઊંઘમાં છે કે તે સ્વપ્ન પણ નથી જાતો, છતાં પણ તેને હિંસાનો કર્મબંધ થઈ રહ્યો છે. ઘણો જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે આ ઉલ્લેખ. એક તરફ આપણે કહીએ છીએ કે મન સક્રિય હોય છે ત્યારે કર્મનો બંધ થાય છે. અને જે માણસ ગાઠ ઊંઘમાં છે, તેનું મન અવ્યક્ત છે. સ્થૂળ ચેતના અવ્યક્ત છે, સ્વપ્ન પણ નથી આવતાં, છતાં પણ કર્મનો બંધ થઈ રહ્યો છે અને તે પણ હિંસાના કર્મનો બંધ થઈ રહ્યો છે. જે તેનો દૃષ્ટિકોણ મિથ્યા હોય તો ન માત્ર હિંસાના કર્મનો બંધ થાય છે, પરંતુ અઢાર પાપોનો પણ બંધ થાય છે. આ સાંભળીને શિષ્યે પૂછ્યું: ‘ભન્તે! આ કેવી રીતે બની શકે કે સૂતેલો માણસ—ઊંઘતો માણસ કર્મબંધ કરે?’

આ તથ્યને સમજાવવા બે ઉદાહરણ અપાયાં. એક છે સંજીનું ઉદાહરણ અને બીજું છે અસંજીનું ઉદાહરણ. અસંજીના ઉદાહરણનું ઘણું મહત્ત્વ છે. તે અધ્યવસાયની બધી સ્થિતિને સ્પષ્ટ કરે છે. વનસ્પતિનો એક જીવ છે. તેને ન મન છે, ન વચન. માત્ર શરીર છે તેને. એ જીવ સતત સૂતેલો રહે છે. તેને માટે ન કોઈ દિવસ હોય છે, ન કોઈ રાત. તેના માટે રાત જ રાત છે. એ જીવ માત્ર સૂતેલો ને સૂતેલો જ રહે છે. મનશૂન્ય અને વચનશૂન્ય વનસ્પતિનો આ જીવ પણ અઢાર પાપોનું સેવન કરે છે. તેને પણ અઢાર પાપોના સેવનથી થતો કર્મબંધ થાય છે. આમ શાથી થાય છે? આ એટલા માટે થાય છે કે એ જીવને અધ્યવસાય હોય છે. અસંખ્ય અધ્યવસાય હોય છે. આ અધ્યવસાય વિશુદ્ધ અને અશુદ્ધ બંને પ્રકારના હોય છે. અશુદ્ધ અધ્યવસાય હોય છે એથી તેને કર્મબંધ થાય છે. હિંસાજન્ય કર્મનો બંધ થાય છે અને પરિગ્રહજન્ય કર્મનો પણ બંધ થાય છે. આ પ્રકારે ક્રોધ, માન, માયા અને લોભજન્ય કર્મોનો પણ બંધ થાય છે. એ જીવ પોતાના શત્રુઓની હિંસા કરે છે એથી તેને હિંસાજન્ય કર્મોનો બંધ થાય છે. મૂંઝવી મારે એવી વાત છે. શું આ શક્ય છે? હા, શક્ય છે આ.

આપણે આજના વિજ્ઞાનનો પણ વિચાર કરીએ. આપણે મન, મગજ અને વાણીને ઘણું મહત્ત્વ આપ્યું છે, પરંતુ આપણા જ્ઞાનનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે, અધ્યવસાય. અધ્યવસાય પછી જે જ્ઞાન થાય છે, શારીરિક દૃષ્ટિએ, તો ત્યાં જ્ઞાનનો મોટો સ્ત્રોત છે. આ છે આપણી કોષિકાઓ. જે જીવોને મગજ નથી હોતું, મન નથી હોતું, તેમની બધી કોષિકાઓ જ્ઞાન ધરાવે છે. વનસ્પતિના જીવા જેટલા સંવેદનશીલ હોય છે, માણસ તેટલો સંવેદનશીલ નથી હોતો. વનસ્પતિમાં અધ્યવસાયનું સીધું પરિણામ હોય છે આથી એ જીવોમાં જેટલી ઓળખની, સ્મૃતિની અને બીજાના મનોભાવ જાણવાની જેટલી ક્ષમતા હોય છે તેટલી ક્ષમતા ઘણાંબધાં માણસોમાં નથી હોતી.

વૈજ્ઞાનિક વેકસ્ટને વનસ્પતિ પર અનેક પ્રયોગ કર્યા છે. તેણે એક પ્રયોગ આ કર્યો. એણે કાગળના છ ટુકડા લીધા. પાંચ ટુકડા પર કંઈ જ ન લખ્યું. છઠ્ઠા ટુકડા પર લખ્યું: ‘આ રૂમમાં જે બે છોડ છે તેમાંથી એક છોડને ઉખાડીને ફેંકી દેવો, નાશ કરવો એ છોડનો. પગથી તેને મસળી નાખવો...’ પછી એણે આ છબે ટુકડાને રૂમમાં મૂક્યા. અને છ માણસોને આંખ પર પાટા બાંધીને, કહ્યું: ‘રૂમમાં જાઓ અને કાગળનો એક એક ટુકડો ઉપાડી લો.’ છબે માણસ રૂમમાં ગયા. હાથમાં જે ટુકડો આવ્યો તે દરેકે ઉપાડી લીધો. એકના હાથમાં પેલો લખેલો ટુકડો આવ્યો. છબે જાણાની આંખ પરનો પાટો ખોલવામાં આવ્યો. દરેકે પોતપોતાનો કાગળ જોયો, પાંચના કાગળ કોરા હતા. છઠ્ઠા કાગળ પર

લખેલું હતું. એ માણસ રૂમમાં ગયો અને લખ્યા પ્રમાણે એક છોડને ઉખાડ્ય પગ તળે કચડીને તેનો નાશ કર્યો.

વૈજ્ઞાનિક વેકસ્ટનને પણ ખબર ન હતી કે છમાંથી કયા માણસે છોડને છૂંદી નાખ્યો છે. એણે છયે જાણને વારાફરતી રૂમમાં જવાનું કહ્યું. રૂમમાં એક છોડ બચ્યો હતો, તેના પર પોલિગ્રાફ લગાડયો હતો. પહેલો માણસ ગયો. છોડ પર કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થઈ. ક્રમશઃ બીજો, ત્રીજો, ચોથો, પાંચમો ગયો. છોડની કોઈ જ પ્રતિક્રિયા પોલિગ્રાફમાં અંકિત ન થઈ. છોડ શાંત હતો. સહજ અને સરળ હતો. જેવો પેલો, છોડને ઉખેડીને ફેંદી દઈ તેને છૂંદનારો માણસ રૂમમાં દાખલ થયો કે છોડ આખો કંપી ઊઠ્યો. તેનું કંપન પોલિગ્રાફમાં અંકિત થવાં લાગ્યું. એ ગ્રાફને જોઈને વેકસ્ટનને નક્કી કરી લીધું કે આ જ માણસે છોડને છૂંદી નાખ્યો હતો. આખી વાતને માણસ ન જાણી શક્યો, ન સમજી શક્યો. છોડ જાણી ગયો, સમજી ગયો. વનસ્પતિ જીવમાં કેટલું તીવ્ર સંવેદન અને તેજ ઓળખ હોય છે!

વૈજ્ઞાનિક વેકસ્ટનને એક બીજો પણ પ્રયોગ કર્યો. છોડ પર પોલિગ્રાફ લગાડેલો હતો. એ એક પ્રયોગ કરી રહ્યો હતો. પ્રયોગ કરતાં કરતાં તેના મનમાં એક વાત આવી. મનોમન જ તેણે વિચાર્યું કે દીવાસળી મંગાવીને આ છોડને બાળી નાખું. મનમાં જેવો આ વિચાર આવ્યો કે તરત જ ગ્રાફની સોય ધૂમવા લાગી. અગ્નિનો ગ્રાફ દોરાઈ આવ્યો. બીજો ગ્રાફ પણ એવો જ થયો. ત્યાંથી તે ઊભો થઈને રૂમમાં દીવાસળી લેવા ગયો. પણ તેનું મન બદલાઈ ગયું. હવે તેણે વિચાર્યું કે હું છોડને નહિ બાળું. આમ વિચારી એ છોડ પાસે ગયો. જ્યું તો ગ્રાફની સોય સ્થિર હતી. કોઈ જ ગ્રાફ અંકિત થયો ન હતો.

માણસ પણ બીજાના મનોભાવોને આ પ્રકારે જાણી નથી શકતો. વનસ્પતિનો જીવ તે જાણી લે છે. એક પ્રશ્ન થાય છે કે વનસ્પતિ જીવને કે એકેન્ડ્રિય જીવોને મન જ નથી હોતું તો પછી આટલું સૂક્ષ્મ તે કેવી રીતે જાણી લે છે? — આવો પ્રશ્ન થાય. પરંતુ એક વાત આપણે યાદ રાખવાની છે કે મન જ્ઞાનનું સાધન નથી. વાસ્તવમાં મન જાણવાનું સાધન નથી. જ્યાંથી જ્ઞાનનો સ્રોત પ્રવાહિત થાય છે તે છે અધ્યવસાય. આપણે અધ્યવસાયની ઉપેક્ષા કરીને બધો જ બોજ મન ઉપર ઢોળી દીધો છે. કલો કે હાથીનો ભાર ગધેડા પર લાદી દીધો છે. એ બિચારો એટલો ભાર કેવી રીતે ઉપાડી શકે?

પહેલું છે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર આત્મા. પછી આવે છે ક્ષાયનું તંત્ર અને ત્યાર બાદ અધ્યવસાયનું તંત્ર આવે છે. અહીં સુધી સ્થૂળ શરીરને કોઈ સંબંધ નથી રહેતો. તે માત્ર કર્મ-શરીર અને તેજસ શરીરથી જ સંબંધિત હોય છે. અહીં સ્થૂળ અવયવોનો કોઈ સંબંધ નથી રહેતો. ‘પરં પરં સૂક્ષ્મ’ — ‘તેજસ શરીર સૂક્ષ્મ છે અને કર્મ શરીર તેનાથી પણ વધુ સૂક્ષ્મ છે.’ આ બંને શરીર છે

પણ તેમના કોઈ અવયવ નથી. ન હાથ છે, ન પગ છે, ન મગજ. કોઈ કરતાં કોઈ અવયવ નથી. ન સુષુમ્ણા છે અને ન સુષુમ્ણાશીર્ષ. જાણવાનું કોઈ માધ્યમ નથી. ત્યાં બધું જ જ્ઞાન અધ્યવસાયથી થાય છે. તે વિના માધ્યમ અને અવયવોરહિત જ્ઞાન છે. એ એક રેખા છે. સ્થૂળ શરીર વિના થનાર જ્ઞાનની એ એક સીમા-રેખા છે. તેનાથી પાર છે સ્થૂળ શરીરથી થનાર જ્ઞાનની સીમા-રેખા. અધ્યવસાય તંત્રનાં સ્પર્દન આગળ વધે છે અને તે સ્થૂળ શરીરમાં ઊભરાય છે. જ્યારે એ સ્થૂળ શરીરમાં ઊતરે છે ત્યારે શરીર સાથે આત્માનું સ્પર્દન જોડાય છે. ત્યાં સૌ પ્રથમ ચિત્તતંત્રનું નિર્માણ થાય છે. ચિત્તબિર્માણ એ સ્થૂળ આત્માનો પ્રથમ મુકામ છે. ચિત્તનું નિર્માણ મગજના માધ્યમથી થાય છે. અહીં જ્ઞાન અવયવોનો સાથ લઈને જ અભિવ્યક્ત થાય છે. ચિત્તતંત્ર માત્ર જોયને જાણવાનું સાધન માત્ર છે. અધ્યવસાયનાં અનેક કિરણો ફૂટે છે. તેનાં અનેક સ્પર્દન અનેક દિશામાં આગળ વધે છે.

‘અસંલેખ્યા અજ્ઞવસાળઠાણા’ – અધ્યવસાયનાં અનેક સ્થાન છે. લોકના જેટલા આકાશ પ્રદેશ છે તેટલા જ આપણા અધ્યવસાય છે. લોકપ્રદેશ અસંખ્ય છે અને અધ્યવસાય પણ અસંખ્ય છે. એ ચિત્ત ઉપર ઊતરી આવે છે. તેની એક ધારા ચાલે છે. એ છે ભાવની ધારાવેશ્યા. અધ્યવસાયની એક ધારા, ચિત્તની એક ધારા કે જે રંગના પરમાણુઓથી પ્રભાવિત થાય છે. રંગના પરમાણુઓ સાથે ભળીને ભાવોનું નિર્માણ કરે છે, તે છે આપણું વેશ્યા-તંત્ર અથવા ભાવ-તંત્ર. તેના દ્વારા જ તમામ ભાવ નિર્મિત થાય છે. જેટલા પણ સારા કે ખરાબ ભાવ છે તે તમામ વેશ્યા-તંત્ર દ્વારા નિર્મિત થાય છે. અધ્યવસાય નાડીતંત્ર, મગજને પ્રભાવિત કરે છે. જ્યારે એ ચિત્તની દિશામાં આગળ વધે છે અને જ્યારે એ વેશ્યાની દિશામાં આગળ વધે છે ત્યારે એ આપણી ગ્રન્થિઓને પ્રભાવિત કરે છે અને તેના માધ્યમથી આપણા તમામ શરીર-તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે.

વેશ્યાની એક પરિભાષા છે, કર્મ-નિર્જરણ. વેશ્યા કર્મનું ઝરાણું છે, કર્મનો પ્રવાહ છે. પ્રવાહિત થઈને કર્મનો જે પ્રવાહ બહાર આવે છે, તે ગ્રન્થિઓના માધ્યમથી બહાર આવે છે. એ છે: ગ્રન્થિઓનો સ્ત્રાવ, ગ્રન્થિઓનું રસાયણ અને રસાનુબંધ અર્થાત્ કર્મનો અનુભાગ બંધ. આ અનુભાગ બંધ પણ રસાયણ છે. કર્મનું રસાયણ આ ગ્રન્થિઓના માધ્યમથી બહાર આવીને આપણા સમગ્ર તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. અહીં સુધી પણ બિચારા મનને કોઈ સ્થાન નથી મળ્યું. આ ચિત્ત-તંત્ર અને વેશ્યા-તંત્ર આપણા ક્રિયાતંત્રને પ્રભાવિત કરે છે.

ક્રિયા-તંત્રનાં ત્રણ અંગ છે: મન, વચન અને શરીર. ક્રિયા-તંત્રનું એક અંગ છે, મન. એ તો એક અવયવ છે. તેનું કામ છે કાર્ય કરવાનું. મનનું કામ જ્ઞાન કરવાનું નથી. મનનું કામ કર્મને બાંધવાનું નથી. મનનું કામ કર્મને તોડવાનું પણ નથી. મનનું કામ છે ઉપરથી મળતા આદેશોનું પાલન કરવાનું. એ

આદેશોને ક્રિયાન્વિત કરવાનું. એ પ્રમાણે વાણી પણ આદેશોને ક્રિયાન્વિત કરે છે અને શરીર પણ આદેશોને ક્રિયાન્વિત કરે છે. ક્રિયાન્વિતનાં આ ત્રણેય સાધનો છે, જ્ઞાનનાં નહિ. જ્ઞાન-તંત્ર ચિત્તતંત્ર સુધી સમાપ્ત થઈ જાય છે. ભાવ-તંત્ર લેશ્યા-તંત્ર સુધી સમાપ્ત થઈ જાય છે. એ બંનેના આદેશોને ક્રિયાન્વિત કરવા માટે ક્રિયાનંત્ર સક્રિય થાય છે. તેના ત્રણ સૈનિક છે: મન, વચન અને શરીર. આ ત્રણેય કામ કરે છે. મનનું કામ છે—યાદ કરવું, કલ્પના કરવી, ચિત્તન કરવું. આ ત્રણેય કામ એક સરસ કોમ્પ્યુટર પણ કરી શકે છે. ત્યારે મન અને કોમ્પ્યુટરમાં તફાવત જ ક્યાં રહ્યો? મને લાગે છે કે તેમાં કોઈ તફાવત નથી.

કેટલાક લોકો કહે છે કે જે કામ મન કરે છે તે કામ એક કોમ્પ્યુટર પણ કરે છે, તો પછી આત્માના અસ્તિત્વનો અર્થ જ ક્યાં રહ્યો? ઉચિત છે આ પ્રશ્ન. આપણે જે મનને જ વાસ્તવિક માની લઈએ તો પછી આત્માના અસ્તિત્વની સાધના આપણા માટે સંભવ નથી. કારણ મન અને કોમ્પ્યુટરમાં કોઈ વિશેષ તફાવત જણાતો નથી. તફાવત માત્ર આટલો જ છે કે કોમ્પ્યુટર માણસે બનાવ્યું છે અને મનનું નિર્માણ અતિ સૂક્ષ્મ શરીરે કર્યું છે. આ અતિ સૂક્ષ્મ શરીર ખૂબ જ શક્તિશાળી કુશળ કારીગર છે તેથી તે આટલા સૂક્ષ્મ અવયવ બનાવવામાં સક્ષમ બન્યું છે. માણસ એટલા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ અવયવ નથી બનાવી શકતો. બસ આટલો જ તફાવત છે મન અને કોમ્પ્યુટરમાં. ઘણું જ ગૂંચવણભર્યું છે આપણું મસ્તક. આપણું મન અને મગજ ખૂબ જ ગૂંચવણભર્યું છે. માણસ તેનું નિર્માણ કરવામાં સક્ષમ નથી. કેટલાય સૈકાઓ સુધી તેનું નિર્માણ કરવાની તે કલ્પના પણ નથી કરી શકતો. મગજ જેવા જટિલ અને સૂક્ષ્મ ચંત્રનું તે નિર્માણ નથી કરી શકતો. કોમ્પ્યુટર યાદ રાખી લે છે. તમામ વાતો તમને યાદ આપાવે છે. તમે કંઈ ભૂલ કરતા હો તો તમને તે સાવધાન પણ કરે છે. ગણિતના પ્રશ્ન ઉકેલે છે. કવિતા પણ કરે છે. વાત વિચારીને તેનો નિષ્કર્ષ પણ કાઢી આપે છે. ઉપાય બતાવે છે અને ભવિષ્યની યોજના પણ સમજાવે છે. જે ત્રણ ક્રિયાઓ મગજ કરે છે તે ત્રણેય ક્રિયાઓ કોમ્પ્યુટર પણ કરે છે. આ સ્થિતિમાં આપણે મનને ઘણું મહત્ત્વ આપીને ચાલીએ છીએ તો પણ મનના આધાર પર આત્માને સ્થાપિત નથી કરી શકતા.

મન ક્રિયાનંત્રનું એક અંગ છે. કર્મચારી છે એ. તેનું કામ છે આદેશોનું પાલન કરવાનું. તે ન સારું કરે છે ન ખરાબ. સારા કે ખરાબની જવાબદારી માલિકની હોય છે, નોકર-કર્મચારીની નહિ. મન તો એક નોકર છે. તેનું કામ છે માલિકના હુકમનું પાલન કરવાનું. તેને કહ્યું કે આ લઈ આવ અને ત્યાં પહોંચાડી દે. એ લઈ આવે છે અને ત્યાં પહોંચાડી આવે છે. સાચા-ખરાબની જવાબદારી તેના પર નથી. છતાંય તમામ દોષનો ટોપલો મન ઉપર ઢોળવામ આવે છે, એ જ સામે આવે છે. કામ કરનાર જ સીધો નજરે ચડે છે. આદેશ

દેનાર સામે નથી દેખાતો. એ તો પડદા પાછળ ઊભો હોય છે. વ્યવહારમાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે નોકર કોઈનો આદેશ લઈને આવે છે. એ આદેશ અપ્રિય હોય છે તો સૌ પ્રથમ રોષનું ભાજન નોકર જ બને છે. બધો ગુસ્સો પ્રથમ તેના ઉપર જ ઊતરે છે. પ્રાચીન કાળમાં જ્યારે એક દૂત પોતાના રાજાનો સંદેશ લઈને બીજા રાજા પાસે જતો અને એ સંદેશો પોતાને પ્રતિકૂળ જણાતો ત્યારે એ દૂતને મારી નાખવાનું રાજાને મન થતું. પરંતુ એ સમયે રાજાઓ વચ્ચે સંધિ હતી તેથી દૂતને મારી નહોતો નાખાતો. મનની સાથે પણ સંધિ છે. એ તો બિચારું દૂત છે. ગમતા કે અણગમતા આદેશો માટે એ જવાબદાર નથી. એ તો માત્ર સંદેશવાહક છે. મનની સાથે સંધિ ન હોત તો મનને ક્યારેય પણ મારી નાખાયુ હોત. મન બાપડું નિર્દોષ છે છતાં પણ બધો દોષ તેનો જ મનાય છે. એ તો બિચારું અધ્યવસાય અને ચિત્ત તેને જે કામ સોંપે તેને પાર પાડે છે.

મૂળ છે દ્રવ્યાત્મા, મૂળ ચૈતન્ય. તેના ઉપર કષાયતંત્રનું પ્રથમ વર્તુળ છે. બીજું વર્તુળ છે તેના ઉપર યોગતંત્રનું. યોગનો અર્થ છે પ્રવૃત્તિ. મન યોગનું જ એક અંગ છે. મનનું કામ પ્રવૃત્તિ કરવાનું છે. પ્રવૃત્તિ કરવી એ તેનો સ્વભાવ છે. એ તે કેવી રીતે બદલે? મનનું કામ છે પ્રવૃત્તિ કરવાનું. વાણી-વચનનું કામ છે પ્રવૃત્તિ કરવાનું. અને શરીરનું પણ કામ પ્રવૃત્તિ કરવાનું છે. મનને જે તમે પેદા કરશો તો એ પ્રવૃત્તિ કરવાનું જ. મન સ્થાયી તત્ત્વ નથી. જ્યારે તમે તેને પેદા કરો છો ત્યારે તે જન્મે છે. અને તેને પેદા નથી કરતા ત્યારે તે નથી જનમતું. માણસ મનોવર્ગણાનાં પુદ્ગલો ગ્રહણ કરે છે ત્યારે મન ઉત્પન્ન થાય છે. મનોવર્ગણાનાં પુદ્ગલોને ગ્રહણ કરવાની ઈચ્છા ન કરો તો મન ઉત્પન્ન નહિ થાય. ઈચ્છા થાય ત્યારે મનને પેદા કરી શકાય છે અને ઈચ્છા થાય ત્યારે તેને પેદા નથી પણ કરી શકાતું. વચનને પણ ઈચ્છા થાય ત્યારે પેદા કરી શકાય છે અને પેદા નથી પણ કરી શકાતું. શરીરની વાત થોડીક જુદી છે, કારણ તેની સાથે એક વાર સંબંધ જોડી દીધા બાદ શરીરની પ્રવૃત્તિ ચાલુ થઈ જાય છે. પરંતુ શરીરનો ઉપયોગ ઈચ્છીએ તો આપણે કરી શકીએ છીએ, ન ઈચ્છા હોય તો નથી કરતા. ઉપયોગમાં બંને — ત્રણે સમાન છે. આથી આ વાતને ખૂબ ઊંડાણે જઈને સમજીએ કે આપણે શરીર પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે, વચન પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે અને મન પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે.

આપણે ત્રણેય પ્રત્યે એટલા માટે જાગ્રત થવાનું છે કે તેમના કોઈ દોષ ન આવી જાય. બાહ્ય પરિસ્થિતિનો તેમના પર કોઈ પ્રભાવ ન હોય. એવું જો બનશે તો એ સારા રહેશે. ક્રિયાતંત્ર સ્વસ્થ રહેશે તો એ ભીતરથી આવનાર પ્રવાહને કાર્યાન્વિત કરે કે ન કરે તે તેના વચની વાત હશે. નોકર ક્યારેક કામ કરવાની ના પણ પાડે છે. કામ કરાવવા માટે તેને ખુશ કરવો પડે છે.

ખુશ કર્યા વિના નોકર પૂરો સહકાર નથી આપતો. આપણા અધ્યવસાય જ્યારે ક્રિયાતંત્રને ખુશ કરે છે ત્યારે તે એનું પૂરું કામ કરે છે. તેને પૂરેપૂરો સાથ આપે છે. આપણે જે આનાથી ઊંધું ચાલીએ, ક્રિયાતંત્રને આપણે બહારથી ખુશ કરવાનું શરૂ કરી દઈએ અને અધ્યવસાય તંત્રને અસહકાર કરવાનું શિખવાડી દઈએ તો આપણી સાધનાની પહેલી મંજિલ નક્કી થઈ જાય. આથી ઉપ-શમનની પ્રક્રિયામાં આપણે મન પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે. વાણી પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે અને શરીર પ્રત્યે જાગ્રત થવાનું છે.

ક્ષયની પ્રક્રિયા આથી ભિન્ન છે. દોષોને ક્ષીણ કરવા માટે આપણે જ્યાં જાગવાનું છે તેની બીજી પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિ અગિ આપણે પછી વિચાર કરીશું.

આપણા અભ્યાસનો ક્રમ છે: શ્વાસ-પ્રેક્ષા, શરીર-પ્રેક્ષા અને લેશ્યા-ધ્યાન. આ બધું એટલા માટે ચાલી રહ્યું છે કે બાહ્ય રંગોને પણ આપણે આપણા ભાવો સુધી લઈ જઈએ, આપણી સાધનામાં લઈ જઈએ. રંગોને મનાવી લઈએ, જેથી તે આપણને સાથ અને સહકાર આપે. શરીરને મનાવી લઈએ, વચનને મનાવી લઈએ અને મનને પણ મનાવી લઈએ, કારણ તેમની ભેતરફી મુરકેલી છે. ભીતરથી જે આદેશ આવે છે તેને કાર્યાન્વિત કરતાં કરતાં તેની પણ એક ટેવ પડી જાય છે. અને માણસની પણ ટેવ બની જાય છે. એક માણસને ક્રોધ આવે છે તો ભ્રમરો તણાઈ આવે છે, આંખો લાલ થઈ જાય છે, હોઠ ફફડી ઊઠે છે, શરીર ધ્રુજવા લાગે છે. ક્રોધ આવે છે ત્યારે આજુ થાય છે. કેટલાકને એવી આદત થઈ જાય છે કે ક્રોધ ન આવ્યો હોય તોપણ એ ભ્રમરો તાણે છે, આંખો લાલ કરે છે, શરીરને ધ્રુજવે છે અને ક્રોધ ચડી જાય છે.

નાટક ચાલી રહ્યું હતું. અનેક દૃશ્યો સામે ભજવાઈ રહ્યાં હતાં. એક અભિનેતા આવ્યો. તેણે એટલી કુશળતાથી દૃશ્ય ભજવ્યું કે દર્શકોની ભીડમાંથી ઊભા થઈને જોઈ બર્નાર્ડ શોએ મંચ પર જઈને એ અભિનેતાને એક તમાચો ફટકારી દીધો. તે બોલી ઊઠ્યો: 'મને તમાચો કેમ ચોડી દીધો?' બીજા જ ક્ષણે જોઈ બર્નાર્ડ શોએ સ્વસ્થતા મેળવી લીધી. તેમણે કહ્યું: 'માફ કરજો. મારી ભૂલ થઈ ગઈ. મને ખ્યાલ જ ન રહ્યો કે તમે નાટક કરી રહ્યા છો. મેં તો તમને અસલી જ સમજી લીધા. મને લાગ્યું કે તમે ખરાબ કામ કરી રહ્યા છો આથી મેં તમને તમાચો માર્યો. . .'

આપણાં શરીર અને સ્નાયુઓને પણ આવી એક આદત પડી ગઈ છે કે જ્યારે ક્રોધ આવે છે ત્યારે શરીરની એવી હાલત બની જાય છે અથવા શરીરની એવી હાલત બનતાં ક્રોધ ચડી આવે છે. ક્રોધ પણ કહેશે કે મને શું ખબર કે તમે શરીરની આવી હાલત બનાવી લો છો. મેં તો જોયું કે તમે આજુ કરો છો એટલે મારે આવવું જ જોઈએ, તમારામાં ઊતરવું જ જોઈએ.

પહેલાં આપણે આ વાતને પતાવીએ કે સ્નાયુઓની જે આદત બની ગઈ છે, મન અને વાણીની જે આદત બની ગઈ છે, જે બાહ્ય પ્રભાવોથી તાત્કાલિક પ્રભાવિત થઈ જાય છે તેમને ઉપશમનની પ્રક્રિયા દ્વારા એ પ્રભાવોથી બચાવીએ અને જે આદતો પડી છે તે આદતોથી બચીએ. આ કામ પહેલું છે. બીજું કામ હથે કે ભીતરના આદેશ ત્યાં સુધી ન પહોંચે. તેને સમાપ્ત કરી દઈએ, ક્ષીણ કરી દઈએ.

આપણી સાધનાની સાથે ઉપશમન અને ક્ષયની પ્રક્રિયા જોડાય છે ત્યારે સાધનામાં વિકાસ થાય છે અને આપણે જે લક્ષ્ય સાથે ચાલીએ છીએ તે લક્ષ્ય તરફ આગળ વધવામાં અવશ્ય સફળ બનીએ છીએ.

૩. સારા-ખરાખનું નિયંત્રણ-કક્ષ

- ૧ ○ આપણે ક્રિયાને જોઈએ છીએ - ક્રોધનાં લક્ષણ જોઈએ છીએ.
 - ભાવને નથી જોતા - ક્રોધને નથી જોતા.
 - લેશ્યા સુધી પહોંચી ભાવને જોઈએ છીએ, તરંગોને નથી જોતા.
 - અધ્યવસાય સુધી પહોંચી, તરંગોને જોઈએ છીએ, જળને નહિ.
 - અતિસૂક્ષ્મ શરીર સુધી પહોંચીને, જળને પણ જોઈએ છીએ.
 - જલમાં તરંગ : તરંગનું સઘનરૂપ ભાવ અને ભાવનું સઘનરૂપ ક્રિયા.
- ૨ ○ ક્યાય મંદ-મોળા કેમ થાય? બાહ્યસંગમુક્તિથી.
- ૩ ○ શરીરની વ્યવસ્થાને મિત્ર બનાવી લેવી -
 - સારા આચારની ટેવ પાડીએ. નુકસાનકારક જોઈએ.
 - નવી ટેવ જડ ન નાખે ત્યાં સુધી અપવાદ ન કરવો.
 - ટેવને બળ આપનાર મનોયોગીથી લાભ લઈએ.
 - અભ્યાસ દ્વારા ચેષ્ટાને જીવિત રાખીએ.
- ૪ ○ નિશ્ચયની અપેક્ષાએ આદતનું મહત્ત્વ અધિક.
- ૫ ○ સારા જીવનની પહેલી શરત : આત્મ-નિયંત્રણ.
આત્મ-નિયંત્રણની પહેલી શરત : ઉપવાસ.
- ૬ ○ મૌલિક ઈચ્છાઓ તેના ઉપર ફાલે છે.
જટિલ ઈચ્છાઓ તેના ઉપર ફાલે છે.

દર્પણ છે આપણું શરીર. આ દર્પણમાં મનના ભાવો પ્રતિબિંબિત થતા રહે છે. ભાવોને જોઈને આપણે અદૃશ્યને પણ જોઈ લઈએ છીએ. જે દૂર છે તેને પણ ઓળખી લઈએ છીએ. દર્પણનાં આ પ્રતિબિંબો દ્વારા જ્યાં આપણી પહોંચ નથી હોતી ત્યાં સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. આંખોમાં ધૂણાનો ભાવ તરી રહ્યો છે એવું જોઈએ છીએ ત્યારે આંખને જોઈએ છીએ અને ભાવ સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. જ્યારે જોઈએ છીએ કે આંખમાંથી કશુંક નીતરી રહ્યું છે ત્યારે આપણે પ્રિયતાના ભાવ સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. આંખોમાં જોઈએ છીએ, આકૃતિમાં જોઈએ છીએ. આ સમગ્ર આકૃતિ એટલું સાફ — સ્વચ્છ દર્પણ છે કે તેમાં ભીતરના તમામ ભાવો પ્રતિબિંબિત થઈ જાય છે. આ આકૃતિ ન હોત તો કદાચ આપણી પાસે ભાવોને જાણવાનું કોઈ જ માધ્યમ ન હોત. આકૃતિ જોઈને જાણી જવાય છે કે માણસ ગુસ્સામાં છે. આકૃતિને જોઈને જાણી જવાય કે માણસ ક્ષમાશીલ છે, સહિષ્ણુ છે.

ક્રોધ અને ક્ષમા બંને આપણી સમક્ષ પ્રગટ નથી થતાં. કારણ સહિષ્ણુતા અને ક્રોધ બંને શરીરના ધર્મ નથી. એ જ્યાં જન્મે છે અને પ્રગટ થાય છે તેમનું સ્થાન કોઈ બીજું છે. આપણા તમામ ભાવ સૂક્ષ્મ જગતમાં જન્મે છે અને આ સ્થૂળ શરીરમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. એક છે આપણાં પ્રતિબિંબોનું જગત અથવા પ્રતિબિંબોને પકડવાનું જગત અને બીજું છે આપણા ભાવોને જન્મ લેવાનું જગત. આપણી યાત્રા સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફની થાય છે. સ્થૂળને છોડીએ છીએ ત્યારે સૂક્ષ્મ તરફની યાત્રા શરૂ કરીએ છીએ. આપણે સ્થૂળ શરીરને છોડીને ભાવ-શરીર સુધી પહોંચીએ છીએ. વેશ્યા સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. વેશ્યાથી પણ આગળ યાત્રા શરૂ કરીએ છીએ તો અધ્યવસાય સુધી પહોંચી જઈએ છીએ. અધ્યવસાયથી આગળ યાત્રા શરૂ કરીએ છીએ તો કષાય સુધી પહોંચીએ છીએ અને કષાયથી આગળ યાત્રા શરૂ કરીએ છીએ તો પરમતત્ત્વ — આત્મા સુધી પહોંચી જઈએ છીએ.

કપાય કે અતિ સૂક્ષ્મ શરીરમાં માત્ર સ્પંદન છે, કોરા તરંગો. ત્યાં ભાવ નથી, કોરા તરંગો છે. ત્યાં ચૈતન્યનું સ્પંદન પણ છે અને કપાયનું સ્પંદન પણ છે. બંને સ્પંદન છે. બંને મહાસાગર છે. એક છે ચૈતન્યનો મહાસાગર, બીજો છે કપાયનો મહાસાગર. બંનેમાં સ્પંદનો જ સ્પંદન છે, તરંગો જ તરંગો છે. એ તરંગો બહાર આવે છે અને અધ્યવસાય સુધી પહોંચે છે ત્યારે પણ તરંગો-સ્પંદનો જ હોય છે. અધ્યવસાયનો અર્થ જ આ છે કે સૂક્ષ્મ ચૈતન્યનું સ્પંદન. સૂક્ષ્મ એટલા માટે કે તેનું કોઈ વિશેષ કેન્દ્ર નથી. શરીરમાં તેનું કોઈ ખાસ કેન્દ્ર નથી. તે પોતાના સૂક્ષ્મ રૂપમાં સ્પંદન જ સ્પંદન છે.

અધ્યવસાયમાં આપણે જોઈશું તો ક્રોધના તરંગ હશે, ક્રોધના ભાવ નહિ હોય. પરમ શરીરમાં — સૂક્ષ્મ શરીરમાં ક્રોધના તરંગો હશે, ક્રોધનો ભાવ નહિ હોય. ત્યાં સુધી કોરા તરંગો જ હશે. એ તરંગો સઘન બની ભાવનું રૂપ લે છે ત્યારે તે વેશ્યા બની જાય છે. વેશ્યામાં પહોંચીને ભાવ બને છે અને તરંગો નક્કર રૂપ ધારણ કરે છે. શક્તિ — ઊર્જા પદાર્થમાં બદલાઈ જાય છે. તરંગનું સઘન-રૂપ ભાવ અને ભાવનું સઘનરૂપ ક્રિયા. ભાવ જ્યારે સઘન બની જાય છે ત્યારે એ ક્રિયા બની જાય છે અને આપણા સ્થૂળ શરીરમાં પ્રકટ થાય છે અને આપણને દેખાવા લાગે છે. આપણે ક્રિયાને જોઈએ છીએ ક્રોધની ક્રિયાને જોઈએ છીએ, તેનાં લક્ષણો અને ચિહ્નોને જોઈએ છીએ. ક્ષમાનાં ચિહ્નોને જોઈએ છીએ. ક્ષમાનાં લક્ષણોને જોઈએ છીએ. એ ચિહ્નોના આધારે આગળની સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફની યાત્રા શરૂ કરીએ છીએ. ત્યારે પહેલાં ભાવતંત્ર સુધી પહોંચીએ છીએ, વેશ્યાતંત્ર સુધી પહોંચીએ છીએ. અને પછી તરંગોના જગતમાં આવીએ છીએ તો અધ્યવસાય આવે છે અને પછી કપાયતંત્ર. ત્યાર બાદ એ ચૈતન્યના સ્પંદન સુધી પહોંચી જઈએ છીએ કે જ્યાંથી ચૈતન્યનાં સ્પંદન ઉદ્ભવે છે. ઘણો મોટો પ્રશ્ન છે.

ચૈતન્યનો એક મહાસાગર છે. તેની બહાર આવીએ છીએ તો કપાયનો મહાસાગર મળે છે કે જ્યાંથી બધી જ મલિનતા બહાર આવે છે. પરંતુ ચૈતન્ય મલિન નથી. એ તો શુદ્ધ છે. તો પછી આ મલિનતા કેમ? કારણ રુપષ્ટ છે. એ ચૈતન્ય મહાસાગર ફરતું એક વર્તુળ છે, કપાયના મહાસાગરનું વર્તુળ. એક બીજો પ્રશ્ન અહીં ધાય છે કે કપાયનો મહાસાગર જ્યારે ચૈતન્યના મહાસાગરને ઘેરી રહ્યો છે ત્યારે શુદ્ધિનો પ્રશ્ન જ ક્યાં જાગે છે? જે કંઈ બહાર આવશે તે અશુદ્ધ જ હશે. શુદ્ધ વેશ્યા કેવી રીતે હોય? શુદ્ધ ભાવ ક્યાંથી હોય? શુદ્ધ અધ્યવસાય ક્યાંથી હોય? કપાયથી ગળાઈને અને કપાયના રસથી મળીને જે પણ કંઈ બહાર આવશે તે મલિન, અપવિત્ર અને અશુદ્ધ જ આવશે. એ શુદ્ધ આવે જ ક્યાંથી?

વેશ્યાની શુદ્ધિ અધ્યવસાયથી થાય છે અને અધ્યવસાયની શુદ્ધિ મંદ કપાયોથી થાય છે. વેશ્યા આપણો ભાવ છે. અધ્યવસાય આપણા શુદ્ધ ન હોય તો એ ક્યારેય શુદ્ધ નથી હોતા. કપાયના મહાસાગરનું વર્તુળ ચૈતન્યનાં સ્પંદનોને જવા માટે રસ્તો ન આપે તો અધ્યવસાય ક્યારેય શુદ્ધ નથી હોતા. કપાય મંદ થાય છે એનો અર્થ એ કે કપાય-મહાસાગર ચૈતન્યનાં કિરણોને બહાર જવાનો રસ્તો કરી આપે છે. ચૈતન્યનાં કિરણો એ રસ્તેથી બહાર નીકળે છે કે જ્યાં કપાયના તીવ્ર અનુભવોનાં સ્પર્શ નથી હોતો. એ રસ્તેથી ચૈતન્યનાં શુદ્ધ કિરણો બહાર આવે છે અને એ શુદ્ધ ધારાઓ અધ્યવસાયનું નિર્માણ કરે છે. શુદ્ધ અધ્યવસાય શુદ્ધ ભાવોનું નિર્માણ કરે છે, અને શુદ્ધ ભાવ વિચારોને શુદ્ધ બનાવે છે—મન, વચન અને કપાયને શુદ્ધ બનાવે છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ થવાનાં બે કારણ થયાં. શુદ્ધ થવાનું કારણ છે કપાયની મંદતા. અશુદ્ધ થવાનું કારણ છે, કપાયની તીવ્રતા.

કપાયની મંદતા કેવી રીતે થાય? એકમાત્ર ઉપાય છે એનો, સાધના. જે મમ્મણસ સાધના કરે છે તે કપાયને મંદ કરવાનો ઉપક્રમ કરે છે. સાધના જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ કપાયનો મજબૂત મોરચો નબળો પડવા લાગે છે, નિષ્ક્રિય થવા લાગે છે. સાધનાનો મૂળ હેતુ છે કપાયને મંદ કરવા, કપાયની શક્તિને ક્ષીણ કરવી, ચૈતન્યની પવિત્ર ધારામાં મળી જતા કપાયના અપવિત્ર જળને બહાર ફેંકી દેવું જેથી તે શુદ્ધ અને પવિત્ર બની જાય. પવિત્ર શબ્દ પણ મટી જાય. અપવિત્ર શબ્દ પણ મટી જાય. ચૈતન્ય એવું ને એવું જ રહે. કારણ જ્યારે કંઈક અપવિત્ર હોય છે ત્યારે તેને પવિત્ર કરવાની વાત આવે છે. વાસ્તવમાં ચૈતન્ય ન અપવિત્ર છે, ન પવિત્ર. એ તો એક પ્રકાશ છે, આલોક છે, જ્યોતિ છે. જુવી છે તેવી છે. તેને પવિત્ર કે અપવિત્રનાં કોઈ વિશેષણ લગાડવાની જરૂર નથી. વિશેષણ એટલા માટે લગાડવું પડે છે કે કપાય દ્વારા જ્યારે ચૈતન્યની ધારા અપવિત્ર બની જાય છે, મલિન થઈ જાય છે ત્યારે તેની સાપેક્ષતામાં ચૈતન્યને પવિત્ર કહેવું પડે છે. આપણે સાધનાથી—સાધના દ્વારા એ સ્થિતિનું નિર્માણ કરવા માગીએ છીએ કે ચૈતન્ય કોરું ચૈતન્ય જ રહે. પવિત્ર અને અપવિત્ર તેનાં વિશેષણો ખરી પડે.

જેનાથી કપાયને મંદ કરી શકાય છે તે સાધના શું છે? આ પ્રશ્ન અંગે આપણે વિચારીશું તો સ્પષ્ટ થશે કે અધ્યાત્મનું સમગ્ર તંત્ર, અધ્યાત્મનો તમામ ઉપદેશ અને ધર્મની તમામ ગાથાઓ કપાયને મંદ કરવા માટે છે. તે સૌનું એકમાત્ર પ્રયોજન પણ આ છે. અપરિગ્રહ, અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, જ્ઞા, સંતોષ, દાન, શીલ—આ બધાંનો ઉપદેશ કપાયને મંદ કરવા માટે છે. ઉપદેશ અને ઉપદેશનું આગળનું ડગલું છે, અભ્યાસ. સૌએ જાણી લીધું કે કપાયને મંદ કરવા માટે આત્મનિર્ધારણ જરૂરી છે, અભ્યાસ અનિવાર્ય છે, તો ફરી

પ્રશ્ન થાય છે કે અભ્યાસ કયાંથી શરૂ કરવો? સૌથી પહેલાં શું કરવું? આ પ્રશ્ન પર ધર્મ અને અધ્યાત્મના ક્ષેત્રે ચર્ચાઓ થઈ છે તો મનોવિજ્ઞાને પણ આ પ્રશ્ન પર વિચાર કર્યો છે. બંને વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મની વિચારધારાઓ કંઈક મળતી આવે છે. અનેક દાર્શનિકોએ આ પ્રશ્ન પર ચિંતન કર્યું છે. વર્તમાનના ચિંતનને રજૂ કરીને પછી હું અતીતના ચિંતનને રજૂ કરીશ.

ટોલ્સ્ટોયે આ પ્રશ્નનું સુંદર સમાધાન આપ્યું છે. તેમણે કહ્યું : ‘સારા જીવનની પહેલી શરત છે—આત્મનિયંત્રણ. અને આત્મનિયંત્રણની પહેલી શરત છે, ઉપવાસ. આપણે આત્મનિયંત્રણનો અભ્યાસ ઉપવાસથી શરૂ કરવો જોઈએ.’ —આ એક મહર્ષિનું ચિંતન છે. વર્તમાન યુગના તે સાધક, સાધુ કે મહર્ષિ કહેવાય છે.

હવે આપણે પ્રાચીન ચિંતનને લઈએ. ભગવાન મહાવીરે તપસ્યાના આર પ્રકાર બતાવ્યા, તેમણે કહ્યું : ‘આત્મનિયંત્રણનો પ્રારંભ તપસ્યાથી કરો. અન-શનથી શરૂ કરો.’ પ્રાચીન અને અર્વાચીન ચિંતન બંને એક બિંદુ પર મળી ગયાં. બંને કથનમાં પૂર્ણ સામ્ય છે. આ યથાર્થ છે. જે કોઈ આત્માનો અનુભવ કરનાર સાધક છે તેઓ બે માર્ગ કે બે લક્ષ્ય પર નથી પહોંચતા. સંપ્રદાયોના વિચાર બે દિશાઓમાં પહોંચી શકે છે. બે દિશાગામી હોઈ શકે છે. પરંતુ અધ્યાત્મના વિચાર બે દિશાગામી નથી હોતા. અધ્યાત્મનું વિભાજન નથી કરી શકાતું. અધ્યાત્મ-માર્ગે જે પહોંચશે તે એક જ બિંદુ પર પહોંચશે.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : ‘અનશનથી આત્મનિયંત્રણ શરૂ કરો. આત્માના નિયંત્રણમાં સૌથી મોટો અવરોધ છે આહાર—ભોજન. ભોજન સુસ્તી લાવે છે.’ ટોલ્સ્ટોયે કહ્યું : ‘જે ભોજનનો સંયમ નથી કરતો તે સુસ્તીને કેવી રીતે દૂર કરી શકશે? જે આળસ, સુસ્તી, પ્રમાદને નથી મિટાવી શકતો તે આત્મ-નિયંત્રણ કેવી રીતે મેળવી શકશે?’ તેમણે આ પણ કહ્યું : ‘આપણી કેટેલીક ઈચ્છાઓ મૌલિક હોય છે. એ ઈચ્છાઓને આપણે ખત્મ ન કરી દઈએ તો એ ઈચ્છાના આધારે પોષાતી બીજી જટિલ ઈચ્છાઓને ક્યારેય ખત્મ નહિ કરી શકાય. જીવવાની ઈચ્છા, ભોજનની ઈચ્છા, કામની કામના અને લડવાની કામના—આ મૌલિક ઈચ્છાઓ છે. દરેક પ્રાણીમાં આ ઈચ્છાઓ હોય છે. તેના પર નિયંત્રણ—કાબૂ ન મેળવવામાં આવે તો એ ઈચ્છાઓના આધાર પર પોષાતી બીજી જટિલ ઈચ્છાઓ પર ક્યારેય નિયંત્રણ નથી મેળવી શકાતું. આવી સૌથી પ્રથમ એ જરૂરી છે કે સાધક મૌલિક ઈચ્છાઓ પર નિયંત્રણ કરે, તેના ઉપર વિજય મેળવે.’

મૌલિક ઈચ્છાઓમાં પહેલી છે ભોજનની ઈચ્છા. ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ છે આ ઈચ્છા, કારણ કે આપણા આખા શરીરની ક્રિયાઓ ભોજન દ્વારા સંચાલિત થાય છે. આપણી પ્રાણ-ઊર્જા ભોજનથી બને છે. આપણે જે ખાઈએ છીએ

તેનું એક રસાયણ બને છે. આ રસાયણ આપણા જીવનની પ્રાણ-ઊર્જા બનીને શરીરનંત્રણું સંચાલન કરે છે. આપણા શરીરમાં બે મહત્ત્વનાં કેન્દ્ર છે: તૈજસ કેન્દ્ર અને શક્તિ કેન્દ્ર. તૈજસ કેન્દ્ર ખાધેલા ભોજનને પ્રાણની ઊર્જામાં બદલી નાખે છે. શક્તિ કેન્દ્ર પ્રાણની ઊર્જાનો સ્રોત છે, સંગ્રહસ્થાન છે. એક ઊર્જાને ઉત્પન્ન કરનાર સ્થાન છે, બીજું તેનું સંગ્રહ કરનારું સ્થાન છે. આપણે જે કંઈ ભોજન કરીએ છીએ તેનું રસાયણ બને છે અને તે પ્રાણશક્તિના રૂપમાં બદલાય છે અને તે સહયોગ કરે છે. જેવું ખાઈએ છીએ તેવું રસાયણ બને છે. હવે પ્રશ્ન થાય છે કે શું ખાવું? કેવું ખાવું? કેટલું ખાવું? કેવી રીતે ખાવું? આ પ્રશ્નોની ચર્ચા પ્રસ્તુત પ્રસંગમાં નથી કરતો.

આ બધા ચિંતનથી એક મહત્ત્વનું સૂત્ર મળ્યું કે આપણે આત્મ-નિયંત્રણનો અભ્યાસ ઉપવાસથી શરૂ કરીએ. અનશનથી શરૂ કરીએ. ઓછું ખાવાથી કરીએ. ખાવાની વૃત્તિઓનો સંક્ષેપ કરીને કરીએ. અને આપણી વૃત્તિઓને વકરાવનારા રસોના સંયમથી કરીએ—ઉપવાસ દ્વારા કરીએ. આત્મ-નિયંત્રણનું આ પ્રથમ સૂત્ર છે.

આત્મનિયંત્રણનું બીજું સૂત્ર છે શરીર. આપણે શરીરને સાધીએ તે ખૂબ જ જરૂરી છે. જ્યાં સુધી સ્નાયુઓને નવો અભ્યાસ નથી કરાવાતો, સ્નાયુઓને નવી આદતની ટેવ પાડવામાં નથી આવતી ત્યાં સુધી વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ નથી કરી શકાતું. વિવિધ ભેંસે પોતાના પુસ્તક ‘ધ પ્રિન્સિપલ ઓફ સાર્થકોલોજી’માં મનોવૈજ્ઞાનિક ઢબે ચર્ચા કરતાં લખ્યું છે કે ‘સારું જીવન જીવવા માટે સારી ટેવો પાડવી જરૂરી છે. સારી ટેવ પાડવા માટે અભ્યાસની જરૂર છે. અભ્યાસ કર્યા વિના જ ઈચ્છીએ કે આપણી ટેવો બદલાઈ જાય તો એવું કદી નહિ બને. તેમ કરવાથી તો નિષ્ફળતા જ મળશે. . .’ સારી ટેવોના નિર્માણ માટે તેમણે કેટલાંક સૂત્રો આપ્યાં છે:

૧. સારી ટેવો પાડવી છે તો સૌ પ્રથમ સારી ટેવોનો વિચાર કરો, અભ્યાસ કરો અને ખરાબ ટેવોને રોકો.

૨. સારી ટેવ પાડવા માટે શરીરને એક વિશેષ અભ્યાસ કરાવો. કારણ શરીરની ખાસ સ્થિતિનું નિર્માણ કર્યા વિના આપણી ટેવો સારી નથી બની શકતી. પહેલેથી આપણે સ્નાયુઓને જે ટેવ પાડી છે એ ટેવને જે ન બદલીએ તો એ એક પૌડાની જેમ ચાલુ જ રહેશે. યોગ્ય સમય આવે છે અને મીઠાઈ ખાવાનું યાદ આવી જાય છે. કારણ આપણે જીભને એવી ટેવ પાડી છે. ઠીક સમય આવે છે અને સ્નાયુ એ વસ્તુની માંગ કરે છે. ખાવાની, વિચારવાની, કાર્ય કરવાની જેવી ટેવ સ્નાયુઓને પાડીએ છીએ તેવી ટેવ પડી જાય છે. જે લોકો ખૂબ ઊંચા મકાનમાં રહે છે તેઓ પહેલી વાર દાદરો ઊતરે છે ત્યારે ખૂબ જ સાવધાનીથી દાદરો ઊતરે છે. બીજી-ત્રીજી વાર ઊતરે છે ત્યારે સાવધાની ઓછી

થઈ જાય છે અને સોમી વાર ઊતરે છે ત્યારે સાવધાનીની કોઈ જરૂર નથી રહેતી. પણ આપોઆપ પગથિયાં ઊતરી જાય છે. ચાલવાની સાથે મનને જોડવાની ત્યારે કોઈ જરૂર નથી રહેતી. ટાઈપ કરનાર શરૂઆતમાં અક્ષરો જોઈ જોઈને ટાઈપ કરે છે. અભ્યાસ થઈ જતાં તેમની આંગળીઓ જોઈતા અક્ષરો ઉપર પડે છે અને જેવું જોઈએ તેવું ટાઈપ કરી લે છે. પછી 'કી બોર્ડ'ને જોવાની કોઈ જરૂર નથી રહેતી કારણ આંગળીઓ ટેવાઈ ગઈ છે. આપણે સ્નાયુઓને જેવી ટેવ પાડીએ છીએ તે પ્રમાણે તે આપોઆપ કામ કરવા લાગી જાય છે. એ કામને પૂરું કરવામાં મનના સાથની જરૂર નથી રહેતી.

આ સંદર્ભમાં તેમણે આ પણ કહ્યું કે જ્યારે ટેવ પાડો ત્યારે કોઈ અપવાદ ન રાખો, કોઈ જ છૂટછાટ ન મૂકો. પૂરી ટેવ પડવા દો. આજે ધ્યાન કર્યું. સ્નાયુઓને ધ્યાનની ટેવ પડી. કાલે ધ્યાન છોડી દીધું. પરમ દિવસે છોડી દીધું. ચોથે દિવસે ફરી ધ્યાનમાં બેઠા. આમ છૂટછાટ મૂકવાથી એ ટેવ નહિ પડે. છૂટ મૂકો જ નહિ. રોજરોજ એ કાર્ય કરતા રહો.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું કે, પ્રતિક્રમણ કરો તો યથાયોગ્ય સમયે કરો. એમ નહિ કે આજે કર્યું, કાલે ન કર્યું. વળી કર્યું, ફરી પાછું ચારેક દિવસ ન કર્યું. અને પાછું પ્રતિક્રમણ સાતમે દિવસે કર્યું. આમ કરવાથી પ્રતિક્રમણની ટેવ નહિ પડે. આજે ક્ષમા કરો, સહિષ્ણુતા બતાવો અને કાલે ફરી લડો અને ક્ષમા માગો તો ક્ષમાની ટેવ નહિ પડે. ટેવ પાડવી હોય તો એ ટેવ ન પડે ત્યાં સુધી તેમાં કોઈ જ અપવાદ ન રાખો. એ સ્વભાવ ન બની જાય ત્યાં સુધી તેમાં કોઈ જ છૂટછાટ ન મૂકો. આ છે આપણા કાયકલેશનું સૂત્ર. કાયકલેશનું સૂત્ર છે કે આસન, પ્રાણાયામ, કાયોત્સર્ગ આદિ ક્રિયાઓ દ્વારા શરીરને એવું હસ્તગત કરી લો કે તમે જે આદેશ તેને કરો તે જ પ્રમાણે તે કાર્ય કરે. આત્મનિયંત્રણનું આ બીજું સૂત્ર છે—શરીર-સાધના. શરીરને સાધવું.

૩. આત્મનિયંત્રણનું ત્રીજું સૂત્ર છે—પ્રતિસંભીનતા. તેનો અર્થ છે—જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેને થવા ન દો પણ તેને ઉલટાવી નાખો. બે કમ ચાલે છે. એક છે પ્રાકૃતિક ક્રમ અને બીજો છે સાધનાનો ક્રમ. એક પ્રાકૃતિક ક્રમ છે. આપણને કેટલાક વિશેષ અવયવ ઉપલબ્ધ છે. એક છે શક્તિનું કેન્દ્ર. તમામ કામની ચેષ્ટાઓ આ કેન્દ્રથી સંચાલિત થાય છે. તમામ કામની વૃત્તિઓ આહીં ઊભરાય છે અને તેના સહારે માણસ પોતાની કામ-વાસના પૂરી કરે છે. કામ-વાસનાની પૂર્તિ માટે આ પ્રકૃતિદત્ત સંસ્થાન છે. પ્રતિસંભીનતા દ્વારા આપણે તેને બદલી શકીએ છીએ.

આચારંગમાં એક મહત્વપૂર્ણ તથ્ય પ્રતિપાદિત છે કે જે આસ્રવ છે તે જ પરિસ્રવ છે. અને જે પરિસ્રવ છે તે જ આસ્રવ છે. જે કર્મબંધનું કારણ છે તે જ કારણ કર્મમુક્તિનું પણ કારણ છે. અને જે કર્મમુક્તિનું કારણ છે

તે જ કર્મબંધનું કારણ છે. જે કામ-વાસનાનું સંસ્થાન છે, તે બ્રહ્મચર્યનું સંસ્થાન છે. કોઈ આગળું-અલગ સંસ્થાન નથી. આપણે આપણી સાધના દ્વારા, એવા પ્રયોગો દ્વારા એ કામ-વાસનાના સંસ્થાનને બ્રહ્મચર્યની શક્તિના સંસ્થાનના રૂપમાં બદલી શકીએ છીએ. આ ઈન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતા છે. શરીર રચનામાં ઈન્દ્રિયો જે કામ માટે મળી છે, સાધના દ્વારા તેની ટેવોને બદલવી એ પ્રતિસંલીનતાનો અભ્યાસ છે.

આંખનું કામ છે, રૂપને જોવું. તેની સાથે પ્રિય અને અપ્રિયનો ભાવ જોડાયેલો છે. સહજ જોડાયેલો છે. માણસ આંખથી બે દૃષ્ટિએ જ જોવાનું જાણે છે. કાં તો એ પ્રિયને જોશે, કાં તો અપ્રિયને. આપણે જે ઈન્દ્રિય-પ્રતિસંલીનતાનો અભ્યાસ કરીએ તો સાધના દ્વારા ઈન્દ્રિયોના એ સ્રોતને બદલી શકીએ છીએ. પછી આંખોથી જોઈશું તો તેમાં ન પ્રિય લશે, ન અપ્રિય, ત્યારે રહેશે માત્ર મધ્યસ્થભાવ. સમતાભાવ રહેશે.

કષાયોની પણ પ્રતિસંલીનતા થાય છે. કષાય ચાર છે : ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ. આ ચારેય આપણા મગજનાં વિશેષ કેન્દ્રો દ્વારા બહાર આવે છે, પ્રકટ થાય છે. આ પ્રકૃતિ છે, સ્વભાવ છે.

એક નાનો બાળક તેના પિતાની સાથે દર્શન કરવા આવ્યો. તેણે પોતાના પિતાને કહ્યું કે 'જે નોટ અને પુસ્તક તમે લાવ્યા છો તેના ઉપર મારું નામ લખી આપો.' પિતાએ કહ્યું : 'નામ લખવાની શી જરૂર છે? એમ જ તેનો ઉપયોગ કર.' બાળકે જીદ કરી પણ પિતાએ નામ ન લખ્યું. બાળક ગુસ્સે થઈ ગયો. તે હાથપગ પછડાવા લાગ્યો. પિતાને લાતો મારવા લાગ્યો. આ જોઈ હું એકદમ વિચારમાં પડી ગયો. આટલો નાનો છોકરો અને તેનો આવો તેજ મિજબા! આ પ્રકૃતિનું અનુદાન છે. આપણા જનમની સાથે ભીતરથી આવનાર અનુદાન છે. આના માટે—ગુસ્સો કરવા માટે સાધનાની જરૂર નથી. એ સ્વયં પ્રાપ્ત છે. ક્રોધ આવવો એ સ્વાભાવિક છે. પ્રકૃતિનું એ પ્રદાન છે. તેથી તેમાં આશ્ચર્ય નથી થતું.

સાધના દ્વારા આપણે જ્યારે પ્રતિસંલીનતા કરીએ છીએ ત્યારે એ સંસ્થાનો-ને બદલી નાખીએ છીએ, પ્રતિસંલીનતા કરી લઈએ છીએ. આપણી સાધનાની આ છે ઉપલબ્ધિ. આ ત્યારે થઈ શકે છે કે જ્યારે ક્રોધ આદિને ઉભારનાર નિમિત્તોથી બચવામાં આવે. કેટલાક કહે છે, 'નિમિત્તોથી બચવાની શી જરૂર છે? કોઈ જ જરૂર નથી એની. પોતાના અંતરમાં વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ. વ્યવહારની ભૂમિકાની આપણે જરૂર જ ક્યાં છે? આપણે તો નિશ્ચયની ભૂમિકાએ ચાલવું જોઈએ...' હું માનું છું કે આજું કરનાર સામાન્ય જનતાની સાથે અન્યાય કરે છે અને તેમને અવળા માર્ગે લઈ જાય છે. નિમિત્તો પ્રત્યે આપણે જાગૃત — સાવધાન ન થઈએ અને તેનાથી જે બચીએ તહિ તો કષાયોથી ક્યારેય છુટકારો

નહિ મળે. તો કષાયના માર્ગોને નહિ બદલી શકાય. કષાય મંદ — મોળા ત્યારે બને છે કે જ્યારે આપણે કષાયને ઉત્તોજિત કરનાર પદાર્થોથી બચીએ.

પાસે કરોડ રૂપિયા રાખીને કોઈ કહે કે મને સંતોષ છે, કોઈ જ લોભ નથી, કોઈ જ મમત્વ નથી. માનું છું તેની પાછળ સોએ સો ટકા વંચના છે, દંભ છે. કરોડોમાં એકાદ માણસ અપવાદરૂપ નીકળી શકે. નહિ તો ધોખો જ ધોખો છે. બાહ્ય સંબંધોથી આપણે મુક્ત ન થઈએ અને કષાયને મંદ કરવાની વાત વિચારીએ તો ઘણો મોટો ધોખો — ખતરો છે. જે માણસ કષાયને મંદ કરવા માગે છે તેણે કષાયની પ્રતિસંબંધિનતા કરવી જ પડશે.

મન, વચન અને કાયા — એ ત્રણ યોગ છે. ત્રણેય ક્રિયાતંત્રનાં અંગ છે. તેમનું કામ છે, કાર્ય કરવું. જે કામ કરે તે ચંચળ હશે. તે ક્યારેય સ્થિર નહિ હોય. તમારે કપડાં ધોવાં છે અને તમે ઈચ્છો કે હાથ હાલે નહિ, સ્થિર રહે તો તમે કપડાં નહિ ધોઈ શકો. રસોઈ રાંધવી છે અને તમે કાર્યોત્સર્ગમાં બેસી જાઓ, સ્થિર થઈ જાઓ તો રસોઈ ક્યારેય નહિ બને. કામ કરવું છે તો ચંચળતા કરવી જ પડશે. મનનું કામ ચંચળતા પેદા કરવાનું છે. વચન અને કાયાનું કામ પણ ચંચળતા પેદા કરવાનું છે. ચંચળતા તેમની પ્રકૃતિ છે, સ્વભાવ છે. પ્રતિસંબંધિનતા કરવી છે તો તેમની દિશા બદલવી પડશે. સાધના દ્વારા પ્રતિસંબંધિનતા કરી મનને સ્થિર કરી શકાય છે. વાણીને સ્થિર કરી શકાય છે. કાયાને સ્થિર કરી શકાય છે. એક બાજુ છે પ્રકૃતિનું પ્રદાન અને બીજી બાજુ છે સાધનાનો પ્રયત્ન. સાધનાના પ્રયત્નો દ્વારા આપણે પ્રાકૃતિક પ્રદાનોને પલટી શકીએ છીએ. આ પ્રાકૃતિક પ્રદાનોને બદલવાનું બીજું નામ છે સાધના અને એ જ છે કષાયને મંદ કરવાની પ્રક્રિયા.

બગવાન મહાવીરે આત્મનિયંત્રણના, લેશ્યા-શુદ્ધિના અધ્યવસાય-શુદ્ધિનાં ત્રણ બાહ્ય સૂત્રો કે જે બહારથી પ્રભાવિત કરે છે તે બતાવ્યાં. આ ત્રણ સૂત્ર છે: ઉપવાસ, કાર્યોત્સર્ગ અને પ્રતિસંબંધિનતા. આ ત્રણ બાહ્ય સૂત્રો છે કે જે આપણા કષાયને મંદ કરે છે. લેશ્યાને શુદ્ધ કરે છે. અધ્યવસાયને પવિત્ર બનાવે છે, આનું જ્યારે બને છે ત્યારે કષાય આપોઆપ મંદ પડે છે. કષાયને મંદ કરવા માટે પણ આપણે એક ક્રમથી ચાલવું પડશે. સીધા જ આપણે કષાયને મંદ કરવા જઈશું તો નિષ્ફળ જઈશું. કારણ કષાયોનું એટલું તેજ ને તીવ્ર આક્રમણ છે કે આપણે તે સહન નહિ કરી શકીએ. આથી આપણે સર્વ-પ્રથમ એ વિચારવું પડશે કે કષાયોને પોષણ ક્યાંથી મળે છે? જે રસ્તેથી તેને પોષણ મળતું હોય એ રસ્તા જ કાપી નાખો. પોષણ મળવું બંધ થઈ જાય છે ત્યારે કષાય મંદ થઈ જાય છે.

મન, વચન અને કાયા — આ ત્રણ માધ્યમ છે. આ ત્રણેય દ્વારા મેલ અંદર પહોંચે છે ત્યારે એ ત્રણેય દ્વારા કષાય પુષ્ટ બને છે. જ્યારે આપણે

મન, વચન અને કાયા પ્રત્યે સજાગ — જાગૃત બનીએ છીએ, અનશન શરૂ કરીએ છીએ, કાયકલેશ અને પ્રતિસંભીનતા શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે કષાયને મળતું પોષણ બંધ થઈ જાય છે. જ્યારે પોષણ નથી મળતું, બહારનો રસ નથી મળતો ત્યારે ધીમે ધીમે મૂળ નષ્ટ થઈ જાય છે. તેનું બળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આપણા કષાય મંદ થતા જશે તેમ તેમ ચૈતન્યનાં કિરણો આપોઆપ બહાર પ્રકટી ઊઠશે.

બંને સ્થિતિ આપણી સામે છે: એક સ્થિતિ છે વિશુદ્ધ અધ્યવસાય અને વિશુદ્ધ લેશ્યાની. બીજી સ્થિતિ છે અશુદ્ધ અધ્યવસાય અને અશુદ્ધ લેશ્યાની. જેમ જેમ સાધનાનું જોર વધતું જશે તેમ તેમ કષાય મંદ પડતા જશે. જેમ જેમ કષાય મંદ થતા જશે તેમ તેમ અધ્યવસાય, લેશ્યા, ભાવ, કર્મ અને વિચાર આપોઆપ શુદ્ધ બનતાં જશે.

૪. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ જગતનું સંપર્ક-સૂત્ર

- ૧ ○ વ્યક્તિત્વના બે ભાગ :
 - સ્થૂળ વ્યક્તિત્વનું નિયંત્રણ
 - સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વનું શોધન
 - માત્ર દમન કે નિયંત્રણ નહિ, શોધન.
- ૨ ○ નિષેધથી ખરાબ રંગોના પરમાણુ ભીતર નથી જતા.
ફલતઃ લેશ્યા શુદ્ધ.
- ૩ ○ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મની વચ્ચે દશ સંસ્થાન.
- ૪ ○ સંપર્ક સૂત્ર લેશ્યા—
 - આ સ્થૂળ જગતના કાચા માલને ભીતર પહોંચાડે છે અને સૂક્ષ્મ જગતના પાકા માલને બહાર પહોંચાડે છે.

સારા જીવન માટે આત્મનિયંત્રણ જરૂરી છે. પરંતુ આજનું મનોવિજ્ઞાન આ ભાષાને ઓછી પસંદ કરે છે. આત્મનિયંત્રણ અને આત્મદમનની ભાષાને એ જૂની — પ્રાચીન ભાષા માને છે. આજનો વિચાર છે કે મનોભાવોનું દમન નહિ થવું જોઈએ. નિયંત્રણ નહિ હોવું જોઈએ. મનોભાવોનું નિયંત્રણ કરવાથી અનેક વિકૃતિઓ પેદા થાય છે. સ્વાભાવિક મનોભાવોને દબાવવામાં આવે છે, રોકવામાં આવે છે તો એ દમિત વાસનાઓ માણસને વિકૃત બનાવી દે છે, અને મગજમાં એક પ્રકારનું ગાંડપણ ભરી દે છે. આથી તેનું દમન ન થવું જોઈએ. આ વાતમાં થોડુંક સત્ય છે, પરંતુ કોઈ પણ વાતને આપણે પૂરા સત્યના રૂપમાં સ્વીકાર કરીએ તો સ્વયં સત્યનો જ અપવાપ થાય છે. દરેક વિચાર સાપેક્ષ હોય છે. એ સાપેક્ષતાને સમજ્યા વિના તેને સર્વાંગીણ કે સાર્વભૌમ વિચાર માનીને એને એવા ને એવા જ સ્વરૂપે સ્વીકારી લેવામાં આવે તો સત્યની દિશા ઊલટાઈ જાય છે અને આપણે સ્વયં અસત્યની તરફ ચાલ્યા જઈએ છીએ.

માત્ર દમન જ થાય તો ઘણી મોટી ઉપલબ્ધિ ન થાય. પરંતુ અધ્યાત્મની સાધનામાં દમનની સાથેસાથ શુદ્ધિની પ્રક્રિયા પણ બતાવી છે. એકલું માત્ર દમન નહિ, એકલું માત્ર નિયંત્રણ નહિ, આત્મનિયંત્રણ, આત્મશુદ્ધિ બંને સાથેસાથ ચાલે છે. આત્મનિયંત્રણ આત્મશુદ્ધિ માટે છે. આત્મશુદ્ધિ ઉદ્દેશ્ય છે તો આત્મનિયંત્રણ તેનું સાધન છે. આત્મશુદ્ધિ સાધ્ય છે તો આત્મનિયંત્રણ તેનું સાધન છે. પરંતુ સાધનનો ઉપયોગ ન કરવો તે વાત સમજમાં નથી ઊતરતી. સાધનનો ઉપયોગ ખૂબ જ જરૂરી છે, પરંતુ આ વાતને પણ ન ભૂલવી જોઈએ કે આત્મશુદ્ધિ પરમ આવશ્યક છે, એકદમ જરૂરી છે. શુદ્ધિની પ્રક્રિયા સતત થતી રહેવી જોઈએ.

આત્મશુદ્ધિ કે અંતરશુદ્ધિમાં સૌથી મોટો અવરોધ છે, અહમ્. આ ઘણી મોટી સમસ્યા છે. માણસે કેટલુંક ઉપાનિત કરેલું હોય છે. ન જાણે તેણે કેટલીય ખોટી ટેવો, ખોટા સંસ્કાર ઉપાનિત કર્યા છે. પરંતુ માણસ તેનું પ્રાયશ્ચિન્ન કરવા નથી ઈચ્છતો, તેની શુદ્ધિ, પરિમાર્જન અને પરિષ્કાર કરવા નથી ચાહતો.

આ બધું તે એટલા માટે નથી ઈચ્છતો કે આહમ્ તેમાં અવરોધક બની બેઠું છે. 'મેં જ આ કર્યું અને હું જ હવે એમ કહું કે તે બરાબર — સારું નથી કર્યું, તે નહિ બની શકે.' આહમ્ની એક ગ્રન્થિ બની જાય છે. તેની શુદ્ધિ નથી થતી, પ્રાયશ્ચિત્ત નથી થતું. એવો માણસ દુષ્કૃતની ગર્હા નથી કરી શકતો, સુકૃતની અનુમોદના નથી કરી શકતો અને અધ્યાત્મના શરણે નથી જઈ શકતો. જે અધ્યાત્મના — આત્માના શરણમાં નથી જઈ શકતો તે પ્રાયશ્ચિત્ત નથી કરી શકતો. આહમ્નો સૌથી મોટો અવરોધ એમાં છે. જે અહંભાવથી પીડિત છે તે વિનમ્ર નથી બની શકતો. બીજાઓને તે સહકાર નથી આપી શકતો, સંયમનો પણ સાથ નથી કરી શકતો. તેને ડગલે ને પગલે આહમ્ સતાવે છે.

આહમ્ જ્યારે વિસ્તૃત થાય છે ત્યારે તે મમકાર બને છે. મમકાર કોઈ અલગ નથી. આહમ્નું જ એક રૂપ છે, મમકાર. અહંકાર કોઈની સાથે ગાઠ સંબંધ બાંધે છે, કોઈને ગાઠ અને ઘનિષ્ઠ માને છે ત્યારે એ અહંકાર મમકારના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. મારું શરીર, મારું ઘર, મારા પૈસા, મારો પરિવાર — આ જે મારાપણું છે તે મમકાર છે. આ આહમ્નો જ વિસ્તાર છે. અહંકારે શરીર, ઘન, આદિ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ બાંધ્યો અને એ મમકારના રૂપમાં બદલાઈ ગયો. આ આહમ્નું વિસર્જન કઠિન હોય છે. આત્મશુદ્ધિમાં એ મોટો અવરોધ છે. જે માણસ આત્મનિયંત્રણ કરે છે તેના માટે એ સરળતા થઈ જાય છે કે જ્યારે એ આત્મનિયંત્રણ કરે છે, બહારના આવેગો અને બહારનાં નિમિત્તોથી બચે છે ત્યારે આહમ્ની શુદ્ધિની અને આહમ્ના વિસર્જનની સંભાવનાઓ તેની સમક્ષ સહજ રૂપે હાજર થઈ જાય છે.

આહમ્ની ગ્રન્થિ ખૂબ જ જટિલ હોય છે. તેને તોડવી મુશ્કેલ હોય છે. તેની શુદ્ધિની પ્રક્રિયાનાં બે મહત્ત્વનાં સૂત્ર છે: સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન. આ બે સાધનો દ્વારા આહમ્ની ગ્રન્થિને કાપી શકાય છે. ખુદ પોતાને જાણવાનો પ્રયત્ન અધ્યયન, મનન-ચિંતન અને સ્વાધ્યાય છે. જ્યારે આ જ્ઞાન અને ચિંતનની એકાગ્રતાના નિશ્ચિત બિંદુએ પહોંચે છે ત્યારે એ ધ્યાન બની જાય છે. જ્ઞાન અને ધ્યાન, સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન એક જ છે, બે નહિ. માત્ર માત્રાનું અંતર છે, પરિણામનું અંતર છે. પાણી પાણી છે અને પાણી બરફ પણ છે. પાણી અને બરફમાં કોઈ અંતર નથી, પરંતુ બિંદુનું અંતર છે. તાપમાનના એક બિંદુ પર પાણી પાણી છે અને અંતિમ બિંદુ પર એ બરફ બની જાય છે, પાણી જામી જાય છે. પાણી તરલ છે, જ્ઞાન તરલ છે. બરફ નક્કર છે, સઘન છે; ધ્યાન નક્કર છે, સઘન છે. જ્ઞાન જ એક બિંદુ પર પહોંચીને ધ્યાન બની જાય છે. જ્ઞાન અને ધ્યાન, સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન એ બે એવાં સાધન છે જે આહમ્ની ગ્રન્થિને તોડી નાખે છે.

આત્મશુદ્ધિની પ્રક્રિયાનાં બે સાધન છે: જ્ઞાન અને ધ્યાન — સ્વાધ્યાય અને ધ્યાન. આ બંને અહમ્નાં તમામ મૂળિયાંને ઉખાડી નાખે છે. આત્મશુદ્ધિ આત્મનિયંત્રણની પ્રક્રિયાની સાથોસાથ ચાલે છે. જ્યાં માત્ર આત્મનિયંત્રણ જ થાય છે, ત્યાં આત્મશુદ્ધિ નથી થતી. માત્ર ઉપવાસ ક્ષાય છે, કેવળ કાયકલેશ થાય છે, માત્ર પ્રતિસંભીનતા થાય છે. જો તેની સાથે જ્ઞાન અને ધ્યાન નથી થતાં તો મનોવિજ્ઞાનની વાત બરાબર લાગે છે કે માત્ર આત્મનિયંત્રણથી માણસની વિકૃતિઓ વકરે છે. પરંતુ અધ્યાત્મના સાક્ષાત્ દ્રષ્ટાઓએ કોઈ એક જ સત્યનું પ્રતિપાદન નથી કર્યું અને કોઈ એકાંગી સાધનાનો ઉપદેશ નથી આપ્યો. સમગ્ર — સર્વાંગી માર્ગ પ્રસ્તુત કરતાં તેઓએ કહ્યું કે આધ્યાત્મિક જીવનની ઉપલબ્ધિ માટે, ઉન્નત જીવનની પ્રાપ્તિ માટે, સારા જીવનના નિર્માણ માટે આત્મનિયંત્રણ અને આત્મશુદ્ધિ બંને જરૂરી છે. બંને એકસાથે ચાલવાં જોઈએ. બંનેનો સહયોગ સધાવો જોઈએ.

મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું: ‘શું જ્ઞાન મોક્ષનો માર્ગ છે?’

‘ના. માત્ર જ્ઞાન મોક્ષનું કારણ નથી.’

‘શું દર્શન મોક્ષનું કારણ છે?’

‘ના. માત્ર દર્શન મોક્ષનું કારણ નથી.’

‘શું ચારિત્ર મોક્ષનો માર્ગ છે?’

‘ના.’

સાંભળીને તમને આશ્ચર્ય થશે કે મહાવીર કહે છે કે જ્ઞાન મોક્ષનો માર્ગ નથી. દર્શન મોક્ષનો માર્ગ નથી. ચારિત્ર મોક્ષનો માર્ગ નથી. તો પછી પ્રશ્ન થાય છે કે મોક્ષનો માર્ગ કયો છે? ફરી મહાવીરને પૂછ્યું: ‘બન્ને! તો પછી મોક્ષનો માર્ગ કયો છે?’

મહાવીરે કહ્યું: ‘એકલું જ્ઞાન, એકલું દર્શન, એકલું ચારિત્ર મોક્ષ તરફ નથી લઈ જતું. જ્યારે એ ત્રણેયનો યોગ થાય છે ત્યારે મોક્ષ મળે છે. જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર — ત્રણેયનો સમન્વિત પ્રયોગ જ મોક્ષનો માર્ગ છે. ત્રણમાંથી કોઈ એક એકલું મોક્ષ તરફ નહિ લઈ જાય.’

આપણે કોઈ વાતને પૂરી વાત ન માની લઈએ. આપણે આ દૃષ્ટિએ વિચારીએ કે કોઈ માણસ કોઈ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરે છે, કોઈ ચિંતન રજૂ કરે છે તો એ માત્ર એક સ્ફુલ્લ છે, એક ચિનગારી છે. આપણે એક ચિનગારીને પૂરી આગ ન માની લઈએ, તેને માત્ર એક ચિનગારી માનીએ. આગ એક છે, ચિનગારી એક છે. એક કથનને, એક પ્રતિપાદનને કે ચિંતનને પરિપૂર્ણ ન માની લઈએ.

આપણે માત્ર આત્મનિયંત્રણને પણ સાધક ન માનીએ અને કેવળ આત્મશુદ્ધિને પણ સાધક ન માનીએ. આત્મનિયંત્રણ અને આત્મશુદ્ધિ બંનેનો

૩૬ આભામંડળ

સહયોગ થાય છે ત્યારે અધ્યાત્મની યાત્રા શરૂ થાય છે અને આપણે જ્યાં પહોંચવાનું છે ત્યાં પહોંચી જઈએ છીએ.

આપણે બે વ્યક્તિત્વમાં જીવીએ છીએ. એક છે સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ અને બીજું છે સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વ. ભૌતિક શરીરથી, પૌદ્ગલિક શરીરથી આપણો જે સંબંધ છે તે સમગ્ર સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ છે. આપણે જીવ ગણાઈએ છીએ. જીવના રૂપમાં આપણે ઓળખાઈએ છીએ એટલા માટે કે આપણા શરીરમાં કેટલીક એવી ક્રિયાઓ, એવાં કેટલાંક લક્ષણો છે જે માત્ર પ્રાણીમાં જ મળે છે, પદાર્થમાં નહિ. પ્રાણી અને પદાર્થ વચ્ચે એક ભેદરેખા દોરવામાં આવી છે. પદાર્થ અચેતન-જડ હોય છે. પ્રાણી સચેતન — સજીવ. સચેતન અને અચેતન વચ્ચે ભેદ-રેખા દોરવામાં આવી, કેટલાંક લક્ષણ નક્કી કરવામાં આવ્યાં. જેમાં અમુક લક્ષણ મળે તે પ્રાણી અને જેમાં તે ન મળે તે પ્રાણી નથી હોતું. એ હોય છે અચેતન-પદાર્થ હોય છે, પૌદ્ગલિક હોય છે. આપણા આ સ્થૂળ શરીરની જે ભેદરેખાઓ છે તે આપણને જીવ પ્રમાણિત કરે છે. તેના દ્વારા આપણે જીવ સાબિત થઈએ છીએ.

આપણું સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વ, આપણી દૃષ્ટિમાં, જીવ નથી, આત્મા નથી આપણું સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ આપણી દૃષ્ટિમાં જીવ છે, આત્મા કોઈ માને કે ન માને. સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વથી સ્થૂળ વ્યક્તિત્વ સુધી પહોંચવા માટે દસ સંસ્થાનનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે: ગતિ, ઈન્દ્રિય, ક્ષય, લેશ્યા, યોગ, ઉપયોગ, જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને વેદ — આ દશ મોટાં મોટાં સંસ્થાન છે, કારખાનાં છે. આજનાં વિરાટ કારખાનાં તેની તુલનામાં વામણાં પડી જાય. વામણાં પણ એટલાં કે એક બાજુ હિમાલય, બીજી બાજુ રાઈનો દાણો. આજની દુનિયાનાં તમામ ઔદ્યોગિક કારખાનાંઓના આંકડા એકઠા કરીએ અને એક સ્થૂળ શરીરના કારખાનાના આંકડા ભેગા કરીએ તો બંનેની તુલના નહિ થઈ શકે. આપણા શરીરનું કારખાનું સૌથી મોટું પ્રમાણિત થયે. આજના વિજ્ઞાને સૂક્ષ્મતાના જગતમાં આપણી દૃષ્ટિને એટલી સ્પષ્ટ બનાવી છે કે આજ પ્રાચીન સૂક્ષ્મ વાતોને પુષ્ટ કરવા માટે જે પ્રમાણિત કરવા માટે આપણામાં હિંમત છે, એ માટે જરા પણ ખચકાટ નથી. વિજ્ઞાનની આ સૂક્ષ્મ જગતની યાત્રા અગાઉ આપણે પોતે જ પ્રાચીન તથ્યોને સચોટ કહેતાં ખચકાતા હતા અને ક્યારેક મનોમન તેની યથાર્થતા પ્રત્યે શંકા પણ વ્યક્ત કરતા હતા. પરંતુ આપણે વિજ્ઞાનના ખૂબ જ આભારી છીએ. આજના વિજ્ઞાનીઓએ એટલાં સૂક્ષ્મ તથ્યોને પ્રતિપાદિત કર્યાં છે કે અતીતમાં પ્રતિપાદિત સૂક્ષ્મ તથ્યોને પ્રકટ કરવામાં આપણને હવે જરા પણ સંકોચ થતો નથી. એક નાનું સરખું ઉદાહરણ આપું.

આપણું શરીર ઘટકોનું — સેલોનું બનેલું છે. કોષાણુઓથી નિર્મિત છે આપણું શરીર. શરીરનો દરેક કોષ એક અવયવનું નિર્માણ કરે છે. આ કોષ ખૂબ જ

સૂક્ષ્મ છે. એક ઈંચની લંબાઈમાં ૨૫૦૦ કોષાણુઓને સીધી લાઈનમાં રાખી શકાય છે. દરેક સૂક્ષ્મ કોષાણુ એક મોટું કારખાનું છે. તેના અગિયાર વિભાગ છે. તેમનું પોતપોતાનું વીજળીગૃહ છે, જે વીજળી પેદા કરે છે. દરેક કોષની પાસે પોતાનું મસ્તિષ્ક છે જે બધું નિયંત્રણ કરે છે. પૂરી વ્યવસ્થા છે. તેનો એક વિભાગ એવો છે કે જે પ્રાપ્ય વસ્તુઓને રસાયણમાં બદલે છે. તેને વિટામિન બનાવે છે. દરેક ઘટક-સેલમાં દસ હજારથી માંડીને લાખ સુધીના આદેશ લખેલા હોય છે. તેને જે છાપવામાં આવે તો બ્રિટનના એન્સાઈકલોપીડિયા જેવા બે હજાર ભાગ (વોલ્યુમ) નીકળી શકે. આવા અબજો અબજો સેલો આપણા શરીરમાં છે. આની તુલના કોની સાથે કરીએ? કેવી રીતે કરીએ? આ સ્થૂળ શરીરના સૂક્ષ્મ જગતની વાત છે. સૂક્ષ્મ શરીરનું સૂક્ષ્મ જગત કેવું હશે તેની કલ્પના પણ નથી થઈ શકતી. જે સૂક્ષ્મ શરીરે આ સ્થૂળ શરીરનું નિર્માણ કર્યું છે, એ સ્થૂળ શરીરની આ સૂક્ષ્મ રચના છે. તો જે નિર્માતા છે સૂક્ષ્મ શરીર તેની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરે તો કદાચ માણસનું મગજ જ કામ નહિ કર. ખૂબ જ સૂક્ષ્મ છે, સૂક્ષ્મ શરીરનું સૂક્ષ્મ જગત.

આ સૂક્ષ્મ શરીરે સ્થૂળ શરીર સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરવા અથવા સ્થૂળ શરીરને જીવનું વ્યક્તિત્વ પ્રદાન કરવા માટે દસ મોટાં કારખાનાં ખોલ્યાં છે. આ કારખાનાંઓનું કામ આ છે કે જે સૂક્ષ્મ આવે તેને સ્થૂળ બનાવવું. તેને સ્થૂળ શરીરમાં મોકલવું અને એ સ્થૂળ શરીરના વ્યક્તિત્વને જીવનું સ્વરૂપ આપવું, જેથી આપણે ઓળખી શકીએ કે આ જીવ છે.

ગતિનું કારખાનું એવું છે કે જે કોઈને મનુષ્ય, કોઈને પશુ-તિર્થંચ બનાવે છે. જીવોની જેટલી જાતિઓ અને ઉપજાતિઓ છે તે બધી જ આ ગતિના કારખાનાની બનાવટ - ઉત્પન્ન છે. એ અમુક અમુક પ્રકારના સેલોનું નિર્માણ કરે છે અને પોતપોતાના ઢંગના પ્રાણી-જીવ નિર્મિત થઈ જાય છે. દરેક પ્રાણીના સેલ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે અને તે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું કામ કરે છે. ગતિના આ કારખાનાએ ખૂબ જ બુદ્ધિનું કામ લેવું પડે છે. એક નાનો દાખલો લઈએ. મચ્છરોને મારવા માટે ડી.ડી.ટી.નો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. શરૂનાં વર્ષોમાં તો મચ્છરો ઓછાં થવા લાગ્યાં, પરંતુ મચ્છરોના કોષાણુઓએ એવું પરિવર્તન કરી લીધું કે હવે ડી.ડી.ટી.ની તેમના ઉપર કોઈ અસર થતી નથી. ઊલટાં તે વધી રહ્યાં છે.

ઈન્દ્રિયોનું કારખાનું પણ વિરાટ છે. તે તમામ ઈન્દ્રિયોના કામનું સંચાલન કરે છે. જીવનું એક લક્ષણ છે ગતિ. જે માણસ છે, પશુ છે તેને આપણે જીવ માનીએ છીએ. જીવનું બીજું લક્ષણ છે ઈન્દ્રિય. જેમને ઈન્દ્રિયો હોય છે તે જીવ હોય છે. અજીવમાં ઈન્દ્રિયો નથી હોતી.

કષાયનું કારખાનું પણ ઘણું વિશાળ છે. જીવનું ત્રીજું લક્ષણ છે કષાય. જે ક્રોધ કરે છે, માન અને માયા કરે છે, લોભ કરે છે તે જીવ છે. પથ્થરમાં ન ક્રોધ છે, ન માન, ન માયા, ન લોભ. તે અજીવ છે. જેમાં કષાય છે તે જીવ છે, જેમાં કષાય નથી તે અજીવ છે. કષાય આપણા સ્થૂળ વ્યક્તિત્વનું એક લક્ષણ છે. કષાયના પરમાણુઓને સંપ્રેક્ષિત કરવા, તેમના પ્રવાહને બહાર મોકલવા, જે સૂક્ષ્મ જગતમાં સૂક્ષ્મ છે તે પરમાણુઓને સ્થૂળ બનાવી અને તેને ભાવનું રૂપ આપી બહાર મોકલવા તે કષાય-કારખાનુંનું કામ છે.

ચોથું કારખાનું છે વેશ્યાનું. જેમાં વેશ્યા હોય છે તે જીવ હોય છે. જેમાં 'આભા' (ઓરા) હોય છે તે જીવ હોય છે. અહીં એક પ્રશ્ન થાય છે કે આભા (ઓરા) તો અચેતનમાં પણ હોય છે, અજીવમાં પણ હોય છે. જે પણ પદાર્થ છે તેમાંથી કિરણો નીકળે છે. પદાર્થનું લક્ષણ છે કિરણોને વિકીર્ણ કરવાં. દરેક પદાર્થમાંથી કિરણો નીકળે છે. આ કિરણો 'આભા' (ઓરા) બની જાય છે. એક ઈંટનાં કિરણો પણ આભા બની જાય છે. આ સંજોગોમાં આપણે કેવી રીતે માનીએ કે જેમાં વેશ્યા હોય છે, આભા હોય છે તે જીવ હોય છે? અને જેમાં વેશ્યા નથી હોતી, આભા નથી હોતી તે અજીવ હોય છે? આ લક્ષણ બંધબેસતું નથી. તેમાં દોષ છે. આભા તો જીવ અને અજીવ બંનેમાં હોય છે. તો સાચું શું?

આપણે તેને સમજીએ. આ સાચું છે કે પદાર્થમાં, અજીવમાં પણ આભા હોય છે. પરંતુ તેની આ આભા નિશ્ચિત હોય છે, બદલાતી નથી. જીવની આભા અનિશ્ચિત હોય છે, તે બદલાય છે. જીવની આભા ક્યારેક સારી હોય છે, ક્યારેક ખરાબ. ક્યારેક તેના રંગ સુંદર હોય છે, ક્યારેક ખરાબ. આમ એટલા માટે થાય છે કે તેને બદલનાર વેશ્યાનંત્ર, ભાવનંત્ર ભીતર વિદ્યમાન છે. પદાર્થમાં માત્ર વિકિરણ થાય છે, પરંતુ એ વિકિરણને બદલનાર, તેને પરાવર્તિત કરનાર કોઈ તત્ત્વ ભીતર નથી.

પ્રાણીની આભાનું નિયામક તત્ત્વ છે વેશ્યા. આ વેશ્યાના બે ભેદ છે: દ્રવ્ય-વેશ્યા અને ભાવ-વેશ્યા. પૌદ્ગલિક વેશ્યા અને આત્મિક વેશ્યા. તે અનવરત બદલાતી રહે છે. પદાર્થમાં આ પરિવર્તન નથી થતું. પદાર્થના સંબંધમાં એક વૈજ્ઞાનિક નિશ્ચિત વાત કહી શકે છે, ચોક્કસ નિયમ બનાવી શકે છે. તેના સાર્વભૌમ નિયમની વ્યાખ્યા થઈ શકે છે, પરંતુ પ્રાણીની બાબતમાં કોઈ ચોક્કસ નિયમ કે વ્યાખ્યા બાંધી શકાતાં નથી. આ મંડપ બાંધ્યો છે. એની ઈચ્છા હોય તો છાંયડો આપે અને ઈચ્છા ન હોય તો ન આપે, આવું કદી નથી બનતું. મંડપ બાંધ્યો છે તો તે છાંયડો આપવાનો જ. પ્રાણી માટે આવું નથી બનતું. તેની ઈચ્છા થાય ત્યારે એ છાંયડો બેસે છે અને ઠંડી લાગે ત્યારે તડકે પણ બેસે છે. પ્રાણીની આ સ્વનંત્રતા છે. અ-પ્રાણીને આવી સ્વનંત્રતા નથી હોતી.

રેલવે માટે આ શક્ય નથી કે એ વિચારે કે હું પાટા પર આટલી બધી ચાલી છું હવે હું સડક પર ચાલું. પરંતુ એક નાની અમસ્તી કીડી માટે એ શક્ય છે. પ્રાણીની જે વિશેષતા છે એ છે એની સ્વતંત્રતા, તેની વિચારની સ્વતંત્રતા. વિચારનું તંત્ર, ભાવનું તંત્ર એટલું વિરાટ અને વિશાળ છે કે તેના માટે કોઈ નિયમ નથી બનાવી શકાતો. તેની કોઈ ચોક્કસ વ્યાખ્યા બાંધી નથી શકાતી. આજના મનોવૈજ્ઞાનિકોએ હજારો હજારો પ્રયોગો અને શોધો કરી તેમ છતાંય તમામ પ્રાણીઓ માટે તેઓ કોઈ સાર્વભૌમ નિયમ નથી બનાવી શક્યા અને બનાવી પણ નહિ શકે.

પ્રાણી અને પદાર્થનું આ મૌલિક અંતર છે કે પદાર્થની આત્મા નિશ્ચિત હોય છે. તેમાં પરિવર્તન કરનારું નિયામક તત્ત્વ નથી હોતું. પ્રાણીની આત્મા બદલાતી રહે છે. તેમાં ક્યારેક કાળો, ક્યારેક લાલ, ક્યારેક પીળો, ક્યારેક લીલો તો ક્યારેક સફેદ રંગ ઝલકાઈ આવે છે. માણસના ભાવને અનુરૂપ રંગ બદલાતા રહે છે. માણસ ગુસ્સામાં હોય છે તો લાલ રંગની આત્મા બની જાય છે. માણસ શાંત હોય છે તો સફેદ રંગની આત્મા બની જાય છે. આત્મા પ્રાણીનું લક્ષણ છે પરંતુ તેની સાથે આ ઉમેરી દેવું જોઈએ કે પરિવર્તનશીલ આત્મા પ્રાણીનું લક્ષણ છે, બેશ્યા પ્રાણીનું લક્ષણ છે.

આ બેશ્યા એક તોતિંગ કારખાનું છે. ક્ષાયના તરંગો અને ક્ષાયની શુદ્ધિ થતાં આવતા ચૈતન્યના તરંગો—એ બધાને ભાવના સાંચામાં ઢાળવા, ભાવના રૂપમાં તેમનું નિર્માણ કરવું અને તેમને વિચાર સુધી, કર્મ સુધી, ક્રિયા સુધી પહોંચાડવા—આ તેનું કામ છે. આ સૌથી મોટું તંત્ર કે કારખાનું છે. સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીર વચ્ચે જે કોઈ સંપર્ક-સૂત્ર હોય તો, એ છે બેશ્યા. આ બેશ્યા જ સંપર્ક-સૂત્ર છે. મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિ દ્વારા જે કંઈ બહાર આવે છે તે કાચો માલ હોય છે. બેશ્યા તેને લઈ લે છે અને તેને ક્ષાય સુધી પહોંચાડી દે છે. આ કાચો માલ ક્ષાયના કારખાના સુધી પહોંચી જાય છે. આ બેશ્યાનું કામ છે. પછી ભીતરનો એ કાચો માલ પાકો બનીને બહાર આવે છે. જે કર્મ જાય છે તે પછી વિપાક બનીને આવે છે. રસાયણ બનીને ભીતરી જે સ્ત્રાવ આવે છે તેને બેશ્યા પછી અધ્યવસાયથી માંડીને આપણા સમગ્ર સ્થૂળ તંત્ર સુધી, મસ્તક અને અન્તઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ સુધી પહોંચાડી દે છે. આથી જે આપણા સ્થૂળ શરીરમાં બેશ્યાનાં પ્રતિનિધિ તંત્રોને શોધીએ, તેનાં વેચાણ કેન્દ્રોને શોધીએ તો જણાશે કે જેટલી અન્તઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ છે તે તમામ બેશ્યાની પ્રતિનિધિ સંસ્થાઓ છે, વેચાણ કેન્દ્રો છે. ત્યાં તેમનો સેલ્સ મેનેજર બેઠો છે અને ઘણી સારી રીતે તેમનો માલ સખલાય કરી રહ્યો છે.

અન્તઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના જે સ્ત્રાવ છે તે કર્મોના સ્ત્રાવ બેશ્યા દ્વારા ભીતરથી આવે છે અને ત્યાં આવીને એ સમગ્ર વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરે

છે. તેથી બાહ્ય સારું વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. જે પણ માલ આવે છે તે રંગીન આવે છે. ભીતર જાય છે તે પણ રંગીન જાય છે. બહાર આવે છે તે પણ રંગીન આવે છે.

કષાય શબ્દની પસંદગી પણ ઘણી મહત્વની છે. કષાય એટલે રંગેલું. લાલ રંગથી રંગેલું કે માત્ર રંગેલું. રંગેલાં કપડાંને કાષાયિક કપડું — કાપડ કહે છે. ભીતર રંગોનું — કષાયનું મોટું તંત્ર છે. ભીતર જે કંઈ જાય છે તે રંગીન બનીને જ જાય છે. ત્યાં રંગ વિનાની કોઈ વસ્તુ નથી. ત્યાં જે કંઈ છે તે બધું જ રંગાયેલું છે. રંગોનું જ સમસ્ત તંત્ર છે. ત્યાંથી જે કંઈ બહાર આવે છે તે રંગાઈને આવે છે. કર્મના જેટલા પરમાણુઓ છે તે તમામે તમામ રંગના પરમાણુ છે.

એક માણસ હિંસાનો વિચાર કરે છે તો કાળા રંગના પરમાણુઓને આકર્ષિત કરે છે. એક માણસ અસત્ય બોલે છે તો કાળા રંગના, ગંદા રંગના પરમાણુઓને આકર્ષિત કરે છે. એક માણસ ગુસ્સો કરે છે તો એ મેલા રંગના પરમાણુઓ આકર્ષિત કરે છે. રંગ બે પ્રકારના હોય છે: એક પ્રકાશમાન રંગ, બીજો રંગ છે ગંદો રંગ. એક માણસ માયાનો વ્યવહાર કરે છે તો એ ગંદા લીલા રંગના પરમાણુઓ આકર્ષિત કરે છે. જે માણસ ખરાબ કામ કરે છે, અઢાર પાપોનું સેવન કરે છે, તેનું આચરણ કરે છે તો ગંદા કાળા, ગંદા લીલા, ગંદા લાલ, ગંદા પીળા, ગંદા સફેદ પાંચ રંગોના પરમાણુઓ આકર્ષિત થાય છે. અને તે ભીતરના કષાયતંત્ર સુધી પહોંચે છે. તેને પહોંચાડનાર છે લેશ્યા. સંપર્ક-સૂત્રનું બધું કામ લેશ્યાના હાથમાં છે. પછી ત્યાંથી પાકીને જ્યારે વિપાક થાય છે, પૂરા રંગાઈને જ્યારે એ બહાર આવે છે, ત્યારે લેશ્યા તેને સંભાળે છે અને તેમને બહાર સુધી પહોંચાડી દે છે, વિપાક સુધી મૂકી દે છે. આ વિપાક આપણી ભિન્ન ભિન્ન આંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાં આવીને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની વેદનાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ પ્રકટ કરે છે.

આ રંગનું સૌથી મોટું તંત્ર છે, લેશ્યાતંત્ર. આપણું સમગ્ર જીવનતંત્ર રંગોના આધારે ચાલે છે. આજના મનોવિજ્ઞાનીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ શોધ કરી છે કે માણસના આંતરમનને, અચેતન મનને અને મગજને સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરનાર છે, રંગ. રંગ આપણા સમગ્ર વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરે છે. રસનો પણ પ્રભાવ હોય છે, ગંધ અને સ્પર્શનો પણ પ્રભાવ હોય છે, પરંતુ રંગ જેટલો પ્રભાવ પાડે છે તેટલો પ્રભાવ કોઈ નથી પાડતું. આપણે સૌ રંગથી પ્રભાવિત છીએ. આપણા જીવનનો સંબંધ રંગથી છે. આપણા મૃત્યુનો સંબંધ રંગથી છે. આપણા પુનર્જન્મનો સંબંધ રંગથી છે. આપણા ભાવો, વિચારોનો સંબંધ રંગથી છે. જે પ્રકારના રંગ આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ તેવા જ આપણા ભાવ બને છે. જ્યારે આપણે હિંસાના વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે કાળા રંગના પરમાણુઓ આકર્ષિત થાય છે અને આપણા આત્માનાં પરિણામ પણ કાળા

રંગને અનુરૂપ બની જાય છે. જેવું સાન્નિધ્ય મળે છે તેવું બની જાય છે. સ્ફટિક સામે જેવો રંગ આવે છે, તે તેવો જ દેખાવા લાગે છે. સ્ફટિકનો પોતાનો રંગ નથી હોતો. તેની સામે કાળો રંગ આવે છે તો તે કાળો, પીળો રંગ આવે છે તો પીળો, લાલ રંગ આવે છે તો લાલ, અને લીલો રંગ આવે છે તો લીલો બની જાય છે. આત્માના પરિણામનો કોઈ રંગ નથી હોતો. સામે જે રંગના પરમાણુ આવે છે, આત્માના પરિણામ એ રંગમાં બદલાઈ જાય છે. તેવી જ આપણી ભાવ-લેશ્યા થઈ જાય છે. આ તંત્ર આપણા જીવનની પ્રત્યેક ગતિવિધિથી સંબંધ તંત્ર છે. આથી આ વિષય પર આપણે ખૂબ જ વિસ્તારથી ચર્ચા કરવી પડશે.

એક માણસ મરે છે. તે બીજા જન્મમાં જન્મે છે. પૂછ્યું: ‘આગલા જન્મમાં તે શું થશે? કેવો થશે?’ જવાબ મળ્યો: ‘જે લેશ્યામાં મરશે એવી લેશ્યામાં તે જન્મશે. જે રંગમાં મરશે તેવા રંગમાં એ જન્મશે.’

જ્ઞાન અને ધ્યાનની સાથે, કર્મ અને જીવનની સાથે મૃત્યુ અને પુન-જન્મની સાથે—બધાની સાથે રંગનો સંબંધ છે. સ્થૂળ વ્યક્તિત્વનો એવો એક પણ વિષય નથી કે જેની સાથે રંગનો સંબંધ ન હોય. આંગળી હાલે છે. તેનો પણ એક પોતાનો રંગ છે. એક આંગળીનું નામ છે તર્જની. તેનું કામ છે તત્ત્વવ્યાપનું. તેને જ તર્જની કેમ કહી? બીજી આંગળીઓને તર્જની કેમ ન કહી? તેને તર્જની એટલા માટે કહી કે તેનો રંગ તર્જના દેનારો છે. આપણી આંગળીઓનો, આપણાં ઘૂંટણ અને એડીનો, આપણા પગ સુધીના ભાગનો રંગ, આપણી કમર સુધીના ભાગનો રંગ અને શરીરના ઉપરના ભાગનો રંગ અલગ અલગ છે. બધે રંગ જ રંગ છે. જે પણ આપણે ખાઈએ છીએ તે આહાર-પર્યાપ્તિના કોષોમાં જાય છે. આહારપર્યાપ્તિના એ કોષો સૌ પ્રથમ એ પરમાણુ-ઓને રંગ અને રૂપમાં બદલે છે. તેમને રંગ આપે છે. આપણા તમામ વિચાર રંગથી સંબંધ છે. આપણું ચિંતન, આપણી સ્મૃતિ રંગથી સંબંધ છે. સમગ્ર વ્યક્તિત્વને લેશ્યા-રંગે પ્રભાવિત કરેલું છે. આથી આ વિષય પર વિસ્તૃત ચર્ચા કરવી જરૂરી છે.

પાંચમું તંત્ર છે યોગનું—પ્રવૃત્તિનું. આ પણ વ્યક્તિત્વની ઓળખનું લક્ષણ છે. યોગ એટલે ચંચળતા. પ્રશ્ન થાય કે જીવનું આ લક્ષણ કેવી રીતે બની શકે? ચંચળતા પરમાણુમાં પણ હોય છે. આનો જવાબ છે કે જીવમાં સ્વેચ્છાકૃત ચંચળતા હોય છે, પરમાણુમાં સ્વેચ્છાકૃત ચંચળતા નથી હોતી. પ્રાણીનું લક્ષણ માત્ર ગતિ નથી. પરંતુ સ્વૈચ્છિક ગતિ છે. ગતિ અચેતનમાં પણ હોય છે. દુનિયામાં એવો એક પણ પદાર્થ નથી કે જેમાં ગતિ ન હોય. પુદ્ગલ અને જીવ બંનેમાં ગતિ છે. પુદ્ગલમાં સ્વૈચ્છિક ગતિ નથી હોતી, જીવમાં સ્વેચ્છાકૃત ગતિ હોય છે. આથી યોગ પણ જીવનું એક લક્ષણ છે.

૪૨ આભામંડળ

જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, ઉપયોગ અને વેદ—આ પાંચેય જીવોનાં લક્ષણ છે. જેમાં જ્ઞાન હોય છે તે જીવ અને જેમાં જ્ઞાન નથી હોતું તે અજીવ. જેમાં જીવોની શક્તિ છે તે જીવ અને જેમાં જીવોની શક્તિ નથી હોતી તે અજીવ. જેમાં અનિયમિત આચરણની ક્ષમતા હોય છે તે જીવ, અને જેનામાં એ ક્ષમતા નથી હોતી તે અજીવ. જેમાં ઉપયોગની શક્તિ—ચાહે તો જાણે અને ન ચાહે તો ન જાણે—હોય છે તે જીવ, બાકીના અજીવ. જેમાં બીજા પ્રાણીને ઉત્પન્ન કરવાની કે જન્મ આપવાની ક્ષમતા હોય છે તે જીવ અને જેમાં એ ક્ષમતા નથી હોતી તે અજીવ.

આ દસ એવાં તંત્ર છે જે આપણા સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વ અને સ્થૂળ વ્યક્તિત્વની વચમાં બેઠાં છે અને સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી આવનારા અનુદાનને ઉપલબ્ધ કરીને, તેને સ્થૂળ બનાવી સ્થૂળ વ્યક્તિત્વમાં સંપ્રેક્ષિત કરે છે અને સ્થૂળ વ્યક્તિત્વને એક જીવ હોવાનું ગૌરવ પ્રદાન કરે છે.

૫. વ્યક્તિત્વનું જે રૂપાંતરણ કરે છે [૧]

૧ ○ વ્યક્તિ બદલવા ચાહે છે :

વ્યક્તિત્વનાં ત્રણ અંગ :

ભાવ, વિચાર, વ્યવહાર
શુદ્ધિ, નિયંત્રણ, નિયંત્રણ

૨ ○ શુદ્ધિની મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા—લેશ્યા કે ભાવકેન્દ્ર પર જાગવું.

૩ ○ ભાવકેન્દ્ર અંતર અને બાહ્ય બંનેથી પ્રભાવિત છે.

૪ ○ ખરાબના નિયંત્રણથી બાહ્ય તત્ત્વ લેશ્યાને પ્રભાવિત નથી કરતાં ત્યારે ભાવકેન્દ્ર શક્તિશાળી બનીને ભીતરથી આવનારા ખરાબ સ્ત્રાવો કે વિપાકોને નિષ્ક્રિય બનાવીને બહાર ફેંકવામાં સમર્થ થાય છે.

૫ ○ અશુદ્ધ ભાવ

શુદ્ધ ભાવ

○ કૃષ્ણ — અજિતેન્દ્રિય

પદ્મ — જિતેન્દ્રિય

○ કૃષ્ણ — ચપલતા

તૈજસ — સ્થિરતા

○ કૃષ્ણ — મનની અશાંતિ

પદ્મ — મનની શાંતિ

○ નીલ — રસલોભુપતા

પદ્મ — રસવિજ્ય

○ કાપોત — વક્રતા

તૈજસ — સરળતા

પાંચ . . .

દરેક સમજદાર વ્યક્તિ પોતાનું રૂપાંતરણ ઈચ્છે છે, વ્યક્તિત્વને બદલવા માગે છે. જે જેવો છે, તેમાં તેને સંતોષ નથી અને વધુ સારો બનવા ઈચ્છે છે. વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણની આ ભાવના દરેક વ્યક્તિમાં સતત રહે છે. પરંતુ પ્રશ્ન આ છે કે વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ કેવી રીતે થાય અને ક્યાંથી થાય? એ કેવું કેન્દ્ર છે કે જ્યાં પહોંચીને વ્યક્તિ રૂપાંતરિત થઈ શકે, પોતાના વ્યક્તિત્વને બદલી શકે?

વ્યક્તિત્વનું આવરણ અને વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ—આ બે બાબત છે. જ્યારે મન થાય ત્યારે વ્યક્તિત્વ પર આવરણ ઓઢી શકાય છે. જે વ્યક્તિ જેવી છે તેવી દેખાવાનું ઓછું પસંદ કરે છે. પોતાના વ્યક્તિત્વ ઉપર તે ઘણી વાર આવરણ ઢાંકી દે છે કે જેથી બીજા તેને ઓળખી ન શકે. પોતાના અસલી રૂપ—સ્વરૂપને જાણી ન શકે. માણસને યથાર્થમાં જાણવો, ઓળખવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, કારણ તેના વ્યક્તિત્વ ઉપર એટલાં બધાં આવરણ છે કે તેનું કોઈ પણ મૂળ રૂપ જાણી નથી શકાતું. કોઈ પણ માણસ પોતાને કોંઈ કે માયાવી બતાવવા નથી ઈચ્છતો. કોંઈ માણસ પોતાને ખૂબ શાંત અને ક્ષમાશીલ પ્રદર્શિત કરવા ઈચ્છે છે અને માયાવી માણસ પણ પોતાને ખૂબ જ ઝઞ્ઞ અને સરળ દેખાડવા ચાહે છે. તે પોતાને વીતરાગ બતાવવા માગે છે. આમ વ્યક્તિત્વ ઉપર અનેક આવરણ નાખવામાં આવે છે. એથી વ્યક્તિની ઓળખ નથી થઈ શકતી. વ્યક્તિને સમજવામાં, માણસને સમજવામાં જેટલી થાપ ખવાઈ જાય છે એટલી કોઈને સમજવામાં થાપ નથી ખવાતી. પદાર્થને સમજવામાં કોઈ થાપ નથી ખવાતી. પરંતુ માણસને સાચા રૂપમાં ઓળખવામાં જોખમ હોય છે અને તેનું કારણ સ્પષ્ટ છે કે માણસ પોતાના વ્યક્તિત્વ ઉપર આવરણ ઓઢવાનું જાણે છે. આવરણ ઓઢવાની, મહોરાં પહેરવાની તેનામાં તીવ્ર બુદ્ધિ અને ક્ષમતા છે.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ એ એક બીજી બાબત છે. રૂપાંતરણ કરવું એ આવરણ ઓઢવા બરાબર નથી. રૂપાંતરણમાં માણસ બિલકુલ બદલાઈ જાય છે. માણસ નવો થઈ જાય છે. નવો જન્મ થાય છે તેનો. પછી ત્યારે આવરણ ઓઢવાની વાત નથી રહેતી. રૂપાંતરણથી માણસ સારો પણ થઈ શકે છે અને

ખરાબ પણ. સારો ખરાબ બની શકે છે અને ખરાબ સારો પણ બની શકે છે. આપણી આ દુનિયામાં એવો એક પણ માણસ નથી કે જેને સંપૂર્ણ — પરિપૂર્ણ સારો કહી શકાય અને એક પણ માણસ એવો નથી કે જેને પૂરેપૂરો ખરાબ કહી શકાય. આપણે જેને ખરાબ માનીએ છીએ તે સારો પણ છે અને જેને સારો માનીએ છીએ તે ખરાબ પણ છે. સારાપણું અને ખરાબપણું બંને સાથાસાથ — જોડાજોડ ચાલે છે. અંતર એટલું હોય છે કે સારપ જ્યારે ઊભરાઈને સામે આવે છે ત્યારે ખરાબ નીચે રહી જાય છે. અને ખરાબ ઊભરાઈને સામે આવે છે ત્યારે સારપ નીચે રહી જાય છે. આથી આપણે એ બિંદુની શોધ કરવી છે કે જ્યાં વ્યક્તિનું રૂપાંતરણ થાય છે અથવા જે વ્યક્તિને રૂપાંતરિત કરે છે. શોધનું પરિણામ આવું કે એ બિંદુ છે, વેશ્યા. વેશ્યા એક એવું ચૈતન્યકેન્દ્ર છે જ્યાં પહોંચીને માણસનું — વ્યક્તિનું રૂપાંતરણ થાય છે.

ચેતનાના ત્રણ સ્તર છે:

૧. સ્થૂળ ચેતનાનો સ્તર: સ્થૂળ શરીર સાથે આ ક્રિયાશીલ રહે છે.
૨. વેશ્યાનો સ્તર: આ વિદ્યુત શરીર — તૈજસ શરીર સાથે કામ કરે છે.
૩. અધ્યવસાયનો સ્તર: અતિસૂક્ષ્મ શરીર (કર્મ-શરીર) સાથે કામ કરે છે.

શરીર ત્રણ છે: સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને અતિસૂક્ષ્મ શરીર. સ્થૂળ શરીર છે, ઔદારિક. સૂક્ષ્મ શરીર છે, તૈજસ અને અતિસૂક્ષ્મ શરીર છે કર્મ-શરીર. આ ત્રણેય સ્તર પર ત્રણ ચેતના-કેન્દ્ર કામ કરે છે. એક છે, ચિત્ત ચેતના-કેન્દ્ર. બીજું છે, વેશ્યા ચેતના-કેન્દ્ર, અને ત્રીજું છે, અધ્યવસાય ચેતના-કેન્દ્ર. આ ત્રણેય ત્રણ સ્તરો પર કામ કરે છે. ચિત્તનો સંબંધ આપણા સ્થૂળ શરીરથી છે. ચિત્ત, મન અને ઈન્દ્રિયો — આ બધાં સ્થૂળ શરીરથી સંબંધ છે. વેશ્યા આપણા સ્થૂળ શરીરથી સંબંધ નથી. જેમને મગજ છે, સુષુમ્ણા છે, નાડી-તંત્ર છે તેમને વેશ્યા હોય છે. તો જે જીવોમાં આ ત્રણ નથી હોતાં અને માત્ર સ્પર્શન ઈન્દ્રિય હોય છે તેઓને પણ વેશ્યા હોય છે. આ વેશ્યા-તંત્ર, ભાવોને નિર્માણ કરનાર તંત્ર, આ ચેતના-કેન્દ્ર સૌથી વધુ સજગ અને સક્રિય હોય છે. જેટલી સ્નાયવિક ક્રિયા છે તે બધી શરીરથી સંબંધ રાખે છે. મનનો કોઈ પણ વિચાર, વાણીની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ, શરીરની કોઈ પણ ક્રિયા અને બુદ્ધિ કે ચિત્તની કોઈ પણ ક્રિયા આ શરીરતંત્ર વિના, સ્નાયુઓના સાથ વિના નથી થતી. જ્ઞાનવાહી સ્નાયુ અને ક્રિયાવાહી સ્નાયુ — બંને પ્રકારના સ્નાયુઓ આ બધી ક્રિયાઓનું સંપાદન કરે છે પરંતુ વેશ્યા માટે આ સ્નાયુઓની કોઈ અપેક્ષા નથી. તે સ્નાયુથી પાર, સ્થૂળ શરીરથી પાર છે. અહીં એ પણ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે આત્મનિર્મંત્રણ સ્નાયવિક સ્તર પર થાય છે અને આત્મશુદ્ધિ વેશ્યાના સ્તર પર થાય છે.

આપણા વ્યક્તિત્વની ત્રણ બાજુ છે: ભાવ, વિચાર અને વ્યવહાર. વ્યવહાર આપણી કાયિક પાવત્તિ છે. કાયિક — શારીરિક આચરણ છે. વિચાર

આપણી માનસિક પ્રવૃત્તિ છે. આ બંને સ્નાયુઓથી સંબંધિત છે. મન પણ સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ છે અને વ્યવહાર પણ સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ છે. ભાવ સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ નથી. તે લેશ્યા-કેન્દ્રથી થનાર પ્રવૃત્તિ છે. વ્યવહારનું નિયંત્રણ કરી શકાય છે. આમ બેસો, આમ ન બેસો, આ કરો, તે ન કરો. આ બંધી સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ છે. તેના પર નિયંત્રણ કરી શકાય છે. વાણીની પ્રવૃત્તિ ઉપર નિયંત્રણ કરી શકાય છે અને મનની ક્રિયા ઉપર પણ નિયંત્રણ કરી શકાય છે. પરંતુ જ્યારે આપણે વ્યવહાર અને વિચારથી પર અને પાર જઈએ છીએ, ભાવજગતમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ અને એ ચેતનાસ્તર પર જઈએ છીએ ત્યાં નિયંત્રણ કોઈ કામ નથી આપતું. આપણું આ પ્રસિદ્ધ સૂત્ર છે કે યોગની પ્રવૃત્તિનો, ક્રિયાત્મક આચરણનો ત્યાગ કરી શકાય છે, તેનું પ્રત્યાખ્યાન કરી શકાય છે પરંતુ આંતરિક મલિનતાનો ત્યાગ અને પ્રત્યાખ્યાન નથી કરી શકાતું. પ્રમાદ અને કપાયનો ત્યાગ કચારેય નથી થતો. જેટલો ત્યાગ કે જેટલું પ્રત્યાખ્યાન થાય છે તે બધું જ ક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિનું થાય છે. આ ક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિ ચાહે મનની લોચ, ચાહે વાણીની લોચ કે ચાહે શરીરની. સમગ્ર નિયંત્રણ, ત્યાગ કે પ્રત્યાખ્યાન થયે આ ક્રિયાત્મક પ્રવૃત્તિઓનું. આનું તાત્પર્ય એ છે કે સ્થૂળ શરીરનું ચેતના સુધી, સ્થૂળ શરીરની સ્નાયવિક ક્રિયા સુધી જ ત્યાગ અને નિયંત્રણ થાય છે. તેની આગળ જે કંઈ થાય છે તે સ્વાભાવિક થાય છે, કરેલું નથી થતું. ભાવ અને લેશ્યાના ક્ષેત્રમાં નિયંત્રણ નહિ, શુદ્ધિ થાય છે. આપણા જીવનમાં નિયંત્રણને પણ અવકાશ છે અને શુદ્ધિને પણ અવકાશ છે. નિયંત્રણના ક્ષેત્રમાં આપણે શુદ્ધિને ન લાવીએ અને શુદ્ધિના ક્ષેત્રમાં નિયંત્રણને ન લાવીએ. બંનેને પોતપોતાની સીમાઓ છે. એક છે, નિયંત્રણની સીમા, બીજી છે, શુદ્ધિની સીમા.

ઘણી વાર એવું બને છે કે માણસ નિયંત્રણ કરવા ચાહે છે, શુદ્ધિ કરવા ઈચ્છે છે, સંકલ્પ કરવા માગે છે, સારો થવા ઝંખે છે, પરંતુ તેવો તે નથી બની શકતો. તેવું તે નથી કરી શકતો. ત્યાગ કરે છે, પ્રત્યાખ્યાન કરે છે, દૃઢ નિશ્ચય કરે છે પરંતુ અંતરમાં જે બદલાવું જોઈએ તે નથી બદલાતું. જે આદત બનવી જોઈએ, જે ટેવ પડવી જોઈએ તે નથી બનતી. ત્યારે માણસના મનમાં પ્રશ્ન થાય છે, તેનું સુંદર સમાધાન આ લેશ્યાન્ત્ર દ્વારા મળે છે. આપણે સ્નાયવિક સ્તર પર જો આ પ્રશ્નને સમાહિત કરવા ઈચ્છીએ તો નથી થઈ શકતું. સ્નાયવિક સ્તરની સાધના માત્ર નિયંત્રણ સુધી લઈ જાય છે, રૂપાંતરણ સુધી નથી લઈ જતી. જ્યાં સુધી આપણે રૂપાંતરણના સ્તર પર જાગતા નથી, જ્યાં સુધી ચિત્તવૃત્તિઓથી જાગ્રત થતા નથી, ચેતનાને ત્યાં જગાડતા નથી, ત્યાં ધ્યાન નથી કરતા તો નિયંત્રણ થઈ શકે છે, શુદ્ધિ નથી થઈ શકતી. જ્યાં સુધી શુદ્ધિ નહિ થાય ત્યાં સુધી નિયંત્રણની વાત સામે આવતી જ રહેશે.

અને રૂપાંતરણ નહિ થાય. રૂપાંતરણ બાદ નિયંત્રણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. કારણ રૂપાંતરિત માણસને નિયંત્રણની જરૂર નથી રહેતી. જે માણસ શુકલ-લેશ્યામાં, પદ્મ-લેશ્યામાં અને તેજ-લેશ્યામાં પહોંચી જાય છે એ માણસને નિયંત્રણની ખૂબ જ ઓછી જરૂર પડે છે. જે માણસ વીતરાગ બની ગયો તેને નિયંત્રણની કોઈ જ જરૂર નથી રહેતી. જે માણસ અપ્રમત્તા અવસ્થામાં ચાલ્યો ગયો તેને નિયંત્રણ શા કામનું? જ્યાં સુધી લેશ્યા દ્વારા માણસનું રૂપાંતરણ નથી થઈ જતું ત્યાં સુધી નિયંત્રણને છોડી શકાતું નથી. આ બંને સીમાઓ છે અને તે બંનેયને આપણે ખૂબ જ સ્પષ્ટતાથી સમજવાની છે.

ભાવથી વિચાર અને વિચારથી ક્રિયા. ક્રિયા સ્થૂળ છે, વિચાર તેનાથી સૂક્ષ્મ છે અને ભાવ તેનાથી પણ સૂક્ષ્મ. ક્રિયા અને વિચાર બંને સ્નાયવિક પ્રેરણાઓ છે. ભાવ સ્નાયવિક પ્રવૃત્તિ નથી. ભાવ શારીરિક પ્રવૃત્તિ નથી. તે સ્થૂળ શરીરથી ઉપરની, ફિઝિકલ બોડીથી ઉપર જે લેશ્યા-શરીર કે લેશ્યા-નંત્ર છે, લેશ્યાનું કેન્દ્ર છે, તેની પ્રવૃત્તિ છે, તેની ક્રિયા છે. શુદ્ધિનું, રૂપાંતરણનું આ પ્રથમ બિંદુ છે. આ બિંદુએ પહોંચીને આપણે રૂપાંતરણ કરી શકીએ છીએ. માણસને ઓળખવાનું પણ આ બિંદુ છે.

સ્નાયવિક બિંદુના જગતમાં ઘણો મોટો ધોખો દઈ શકાય છે અને માણસને ઓળખવામાં ઘણી મોટી થાપ ખાઈ જવાય છે. કોઈ માણસ ઘણો કૂર હોય છે પણ બીજાને મળવામાં એટલો વિનમ્ર વ્યવહાર કરે છે કે માણસ છેતરાઈ જાય છે, બની જાય છે. વ્યાવસાયિક જગતમાં ન જાણે એવી કેટલીય બનાવટ ચાલે છે. એ માયાવી માણસ પોતાને એટલો મિલન-સાર, એટલો વિનમ્ર અને સ્વાર્થથી પર બતાવે છે અને જ્યારે તેનું અંતરંગ સ્વરૂપ પ્રકટ થાય છે ત્યારે બંને સ્વરૂપમાં કોઈ સામંજસ્ય જ નજરમાં નથી આવતું. બંને એકબીજાથી સાવ વિરુદ્ધ અને વિપરીત. આથી માણસની ઓળખની કસોટી આ માનસ-જગત અને વ્યવહાર-જગત નથી પરંતુ ભાવ-જગત છે. જ્યાં કોઈ દગો-બનાવટ નથી હોતી. જે જેવો છે તેવા જ રૂપમાં ત્યાં મળે છે.

પ્રાચીન કાળમાં સાધનાના આચાર્ય પોતાના શિષ્યની ઓળખ અને તેની યોગ્યતાની પરખ તેના આભામંડળના આધારે કરતા. તેની લેશ્યાઓ અને ભાવમંડળોને જોઈને તેને જાણી લેતા. જેવું ભાવ-મંડળ તેવું આભા-મંડળ. આભામંડળ બતાવી દે છે કે આ વ્યક્તિનું ભાવમંડળ કેવું છે અને ભાવમંડળ બતાવી દે છે તેનું આભામંડળ કેવું છે. ત્યાં કોઈ પરિવર્તન નથી કરી શકાતું. આજની દુનિયામાં એવાં વૈજ્ઞાનિક સાધનો ઉપલબ્ધ છે કે જેના દ્વારા માણસના અંતર્મનને જોઈ શકાય છે. ગુનાઓની તપાસ કરી શકાય છે. એ મશીનો કહી દે છે કે અમુકે ચોરી કરી છે કે નહીં. અમુક જૂઠું બોલે

છે કે સાચું. માણસને પૂછવાની જરૂર જ નહીં. માણસને મશીન સામે બેસાડી દેવામાં આવે છે. યંત્રની સોય ફરે છે, ગ્રાફ દોરાય છે, અને અપરાધ અને અપરાધીની ખબર પડી જાય છે. તેમાં પણ છેતરામણ બની શકે છે કારણ કે સામે જે આ વાતાવરણ હોય છે તો વ્યક્તિના મનમાં પણ ક્રિયાઓ બદલાઈ જાય છે. તેમાં છેતરાઈ જવાની સંભાવના છે પરંતુ આભામંડળમાં તેવી કોઈ સંભાવના નથી.

આજના વૈજ્ઞાનિકોએ અનેક શોધખોળના અંતે ઘોષણા કરી કે શરીરમાં જે રોગ થયે તેની ત્રણ મહિના અગાઉ ખબર પડી જશે. ત્રણ મહિના પહેલાં એ રોગ આભામંડળમાં ઊતરી આવશે. પછી તે ધીરે ધીરે સ્થૂળ શરીર સુધી પહોંચશે. ત્યાં તેને અભિવ્યક્ત થવામાં ત્રણ મહિના લાગી જશે. ત્રણ મહિના અગાઉ જ અમુક રોગ થવાનો છે એવી ખબર પડવાથી માણસ તેની પહેલેથી જ સારવાર કરાવી લેશે કે જ્યાં એ રોગ વકરે જ નહિ. મહિનાઓ પૂર્વે જાહેર કરી શકાય છે કે આ માણસ અમુક દિવસે મરી જશે. કારણ આભામંડળ પર મૃત્યુ પહેલેથી જ ઊતરવા લાગે છે.

દેવતાઓનું આભામંડળ મૃત્યુ પહેલાં છ મહિના અગાઉ અંખું થવા લાગે છે. તેમને સૂચના મળી જાય છે કે છ માસ બાદ તેમણે દેવજન્મ છોડીને અન્યત્ર જવાનું છે, બીજે જન્મ લેવાનો છે. તેમના મૃત્યુને જાણવા માટે આભામંડળ સશક્ત માધ્યમ છે.

આપણા સૂક્ષ્મ જગતમાં ઘટિત થનાર તમામ નિર્દેશોને આભામંડળ લાવે છે. અધ્યવસાયમાં, કર્મ-શરીરમાં જે જે ઘટિત થનાર ઘટનાઓ સૂક્ષ્મ સ્પંદનના રૂપમાં ઘટિત થાય છે તેને ભાવજગતમાં ઉતારનાર આભામંડળ છે. અને ભાવજગતમાં જે ઘટનાઓ ઊતરે છે તેના તમામ નિર્દેશો આભામંડળમાં પહોંચે છે.

આપણે ભાષા અને લિપિથી પરિચિત છીએ. બંનેને આપણે જાણીએ છીએ. પરંતુ આ ખૂબ જ સ્થૂળ વાત છે. મન જ્યારે કંઈક વિચારે છે ત્યારે ચિત્ર બને છે, ત્યારે ત્યાં ભાષા નથી હોતી. મનમાં આપણે જે કંઈ વિચારીએ છીએ તેને ભાષામાં અભિવ્યક્ત કરીએ છીએ. વિચારીએ છીએ ત્યારે તેનું ચિત્ર બને છે અને બોલીએ છીએ ત્યારે લિપિ બની જાય છે. મન:પર્યવજ્ઞાની આપણા મનના ભાવોને તત્કાળ જાણી જાય છે. તે લિપિને નહિ પરંતુ ચિત્રોને જુએ છે, વાંચે છે. એક માણસે આજે કંઈક વિચાર્યું. જેવું તેણે વિચાર્યું, વિચાર પૂરો કર્યા કે તેના વિચારોનું ચિત્ર મનમાંથી નીકળીને આકાશમંડળમાં પથરાઈ જાય છે. હજારો વરસ પછી પણ, જેમનામાં માનસિક અવસ્થાઓ વાંચવાની ક્ષમતા છે તેવા મન:પર્યવજ્ઞાની, એ વિચારો દ્વારા ઉત્સર્જિત ચિત્રોને જોઈને જાણી જશે કે

અમુક માણસે આ વિચાર કર્યો હતો. આકાશ-મંડળમાં માનસિક ચિત્ર, મનની આકૃતિઓ ભરાયેલાં છે. મનની ભાષા ચિત્રની ભાષા છે, લિપિની ભાષા નથી. ભાવની ભાષા તેનાથી પણ સૂક્ષ્મ છે. તે રેખાઓની ભાષા છે. ત્યાં સ્પંદન રેખાઓનું રૂપ લઈ લે છે. અધ્યવસાયની ભાષા કોરી તરંગોની ભાષા છે. ત્યાં કોઈ રેખાઓ નથી.

- અધ્યવસાયની ભાષા તરંગની ભાષા છે, સ્પંદનની ભાષા છે.
- લેશ્યાની ભાષા રેખાંકનની ભાષા છે.
- મનની ભાષા ચિત્રની ભાષા છે.
- માણસની ભાષા લિપિની ભાષા છે, અક્ષરાત્મક ભાષા છે.

સૂક્ષ્મ જગતમાં આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે બધું સ્થૂલ જગતમાં ઊતરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોએ જે વ્યાખ્યા કરી છે તે વાસ્તવમાં જટિલ બની છે. એ વ્યાખ્યાઓ અધૂરી છે. કારણ વ્યવહારની વ્યાખ્યા પરિસ્થિતિને આધારે થાય છે. એક માણસ ક્યારેક પ્રેમ કરે છે, ક્યારેક ઘૃણા કરે છે. આ કેમ બની શકે કે એક જ માણસ ક્યારેક પ્રેમ અને ક્યારેક ઘૃણા કરે? આશ્ચર્ય એ વાતનું છે કે જે માણસ સવારે જે માણસને ઘૃણા કરે છે અને સાંજે તેને જ એ પ્રેમ કરે છે. આમ કેમ થાય છે? વ્યાવહારિક મનોવિજ્ઞાન તેના જવાબમાં કહે છે કે જે માણસ જે પ્રકારના ઓબજેકટથી જે વાત શીખે છે તે એવું જ કરવા લાગી જાય છે. એ માણસ બાળપણમાં જ એ વાત શીખી ચૂક્યો હોય છે. માટે તેને ક્યારેક લાડ લડાવ્યાં, પ્રેમ કર્યો તો તેણે પ્રેમ શીખી લીધો. માતાએ તેને ક્યારેક ધમકાવ્યો, માર્યો તો તેણે ઘૃણા શીખી લીધી, કોષ કરવાનું શીખી લીધું અને ઉત્તેજિત થવાનું શીખી લીધું. માણસ જે કંઈ શીખે છે તે વ્યવહારથી શીખે છે. મનોવિજ્ઞાન વ્યવહારનું આથી વિશેષ કોઈ સમાધાન નથી કરાવતું. પરંતુ આપણો વ્યવહાર એટલો સરળ નથી. એ એટલું જટિલ અને એટલી બધી જટિલતાથી ભરેલું છે કે માત્ર પરિસ્થિતિઓનાં પ્રતિબિંબો ગ્રહણ કરવાથી પૂરું સમાધાન નથી થતું. પરંતુ આપણે જો આ બધી સમસ્યાઓને વ્યવહારજગતથી વિચારજગત સુધી લઈ જઈએ, વિચાર-જગતથી ભાવ-જગત સુધી લઈ જઈએ અને ભાવ-જગતથી અધ્યવસાય-જગત સુધી લઈ જઈએ તો આપણને સંપૂર્ણ વ્યાખ્યા મળી શકે છે અને પૂરેપૂરું સમાધાન થઈ શકે છે.

અધ્યવસાયના જગતમાં, કર્મ-શરીરના જગતમાં એક મૂર્છા છે. પ્રેમ પણ મૂર્છા છે અને ઘૃણા પણ મૂર્છા છે. પ્રેમ કરવો એ પણ મૂર્છા છે અને ઘૃણા કરવી તે પણ મૂર્છા છે. બંને એક છે, બે નથી. માત્ર માત્રાનું અંતર છે. માત્ર પ્રકંપનોનું અંતર છે, બીજું કોઈ અંતર નથી. વિજ્ઞાન-જગત-માં આ વિરોધી વાતોને ઉકેલવાનો ખૂબ પ્રયત્ન થયો છે. એક છે રંગ અને

એક છે શબ્દ. વૈજ્ઞાનિક કહેશે કે તેમાં કોઈ અંતર નથી. માત્ર ફ્રીક્વન્સીનું અંતર છે. આવૃત્તિનું અંતર છે. જે રંગને શબ્દની ફ્રીક્વન્સી પ્રાપ્ત થઈ જાય તો તે પણ સંભળાઈ શકે છે. ફ્રીક્વન્સીનું અંતર મટી જાય તો રંગ અને શબ્દમાં કોઈ અંતર નથી રહેતું. ધ્વનિને જોઈ શકાય છે, જે તેને રંગની ફ્રીક્વન્સી મળી જાય.

પ્રેમ, ધૃણા આદિ મૂર્છાની ફ્રીક્વન્સીઓ છે, મૂર્છાનાં પ્રકંપન છે. પ્રકંપનોની માત્રા વધે-ઘટે છે, ત્યારે પ્રેમ ઊમટે છે, ધૃણા છલકાય છે. પ્રેમ જ આવૃત્તિઓના ભેદથી ધૃણા બની જાય છે, એક જ મૂર્છાનાં વિવિધ રૂપ બની જાય છે. કોષ પણ મૂર્છા છે, માન પણ મૂર્છા છે. માયા અને લોભ પણ મૂર્છા છે. ભય પણ મૂર્છા છે. કામવાસના પણ મૂર્છા છે. એક જ મૂર્છાનાં આ બહુ રૂપ છે. આ વિવિધ રૂપ આપણા જીવનમાં અભિવ્યક્ત થતાં રહે છે. આથી એક બાળક ક્યારેક પ્રેમ કરે છે, ક્યારેક ધૃણા કરે છે તે, મનોવિજ્ઞાન માને છે તેમ માત્ર માથી નથી શીખતો પરંતુ ભીતર પોષાઈ રહેલી મૂર્છાથી પ્રેમ અને ધૃણાનો પ્રવાહ આવે છે. એ મૂર્છા બાહ્ય જગતની ઉત્તેજનાઓનું નિમિત્ત પામીને છલકાય છે, ઉત્તેજિત થાય છે. આપણે સૂક્ષ્મ જગત અને સ્થૂલ જગતની ઘટનાઓને બરાબર સમજી લઈએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણની વાત પણ સ્પષ્ટ સમજમાં આવી જાય.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ વેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર થઈ શકે છે. વેશ્યાઓ સારી હશે તો વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જશે. વેશ્યાઓ ખરાબ હશે તો વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જશે. બંને બાજુ બદલાશે. બંને પ્રકારનું રૂપાંતરણ થશે. આથી આપણને ઘણું આશ્ચર્ય થાય છે કે એક ખૂનખાર ડાકુ હતો અને એ અચાનક એક સંત બની ગયો. એક સંત હતો અને એકાએક ડાકુ બની ગયો. આમ કેમ થાય છે? એક માણસને આપણે પચાસ વરસ સુધી સંતનું જીવન જીવતાં જોયો અને તેને અંતિમ અવસ્થામાં ધાડ પાડતાં જોઈએ છીએ ત્યારે આશ્ચર્ય થાય છે. જો માણસને આપણે પચાસ વરસ સુધી ડાકુનું જીવન જીવતા જોયો અને તેને સંતનું જીવન જીવતાં જોઈએ છીએ ત્યારે આશ્ચર્ય થાય છે. આટલું મોટું પરિવર્તન કેવી રીતે થાય છે? તેમાં માત્ર આવરણ નથી બદલાયું હોતું. ડાકુએ ન સંતનો વેષ પહેર્યો છે, સંતે ન ડાકુનો વેષ પહેર્યો છે. બંનેમાં રૂપાંતરણ - પરિવર્તન થયું છે. આ રૂપાંતરણ ભાવ-જગતમાં બને છે ત્યારે આમ બને છે. આ ભાવ-જગતની ઘટના છે, વેશ્યા-જગતની ઘટના છે, એ એક એવું તંત્ર છે, એક એવું કારખાનું છે જ્યાં બધું જ બદલાઈ જાય છે. ત્યાં વ્યક્તિના તમામ ભાવોનું રૂપાંતરણ થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ આમૂલાગ્ર બંદલાઈ જાય છે. ભાવ બદલાઈ જાય છે ત્યારે ભાવ પાછળ ચાલતા વિચાર આપોઆપ

બદલાઈ જાય છે. વિચાર બદલાઈ જાય છે ત્યારે વિચાર પાછળ ચાલતો વ્યવહાર આપોઆપ બદલાઈ જાય છે.

આપણે ફરીથી બદલવાની વાતને સમજીએ. આપણે વ્યવહારને નિયંત્રણ દ્વારા જ બદલી શકીએ છીએ. વિચારને આપણે નિયંત્રણ દ્વારા જ બદલી શકીએ છીએ. એવો વિચાર ન કરો કે નિષેધ જ ચાલશે. બંને ચાલશે. વાસ્તવમાં વિધિ અને નિષેધ અલગ અલગ નથી. બંને એક જ છે. કેટલાક લોકો મૂંઝાઈ જાય છે કે આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં નિયંત્રણની વાત કરવી એ સમગ્ર વિજ્ઞાનને ઉલટાવી દેવા બરાબર છે. પરંતુ તેઓ આ વાતને ભૂલી જાય છે કે વિધિ અને નિષેધને સર્વથા અલગ નથી કરી શકાતા. વિદ્યુતના બે પ્રકાર છે: પોઝિટિવ અને નેગેટિવ. બંનેને અલગ કરી દો. વીજળી નહીં ચાલે. બંનેનો સંયોગ કરો, વીજળી પ્રગટી ઊઠશે. વિધિ અને નિષેધ બંને નિરંતર સાથોસાથ ચાલે છે. એકનું વિધાન કરીએ છીએ તો બીજાનો નિષેધ આપોઆપ થઈ જાય છે.

આજની ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં થોડોક ફરક છે. એ છે ખંડ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ. એક સમય હતો ત્યારે અખંડ ચિકિત્સાપદ્ધતિનું ચલાણ હતું. ઘૂંટણમાં દુખાવો થયો. અગાઉનો ચિકિત્સક ત્યારે ઘૂંટણનો ઈલાજ નહોતો કરતો. એ કહેતો: 'આ તો રોગનું લક્ષણ છે જે ઘૂંટણમાં અભિવ્યક્ત થયું છે. ભલા! ઘૂંટણમાં તે શું છે કે ત્યાં રોગ થાય? ઘૂંટણનો દુખાવો તો ખબર આપે છે કે શરીરમાં રોગ છે.' માથું દુખે છે. માથાના દુખાવાનો ઈલાજ નહીં થાય, શરીરનો ઈલાજ થશે. ન ઘૂંટણનાં દર્દનો ઈલાજ, ન શિર-દર્દનો ઈલાજ, ન કાનના દર્દનો ઈલાજ, ન હાથના દર્દનો ઈલાજ. આ બધાં તો શરીરનાં અંગ અને અવયવ છે. શરીરને તપાસો કે રોગ ક્યાં છે? મૂળને તપાસો કે બીમારી ક્યાં છે? આખા શરીરની ચિકિત્સા કરો, તેનાં તમામ દર્દ-દુખાવા મટી જશે. શરીર સ્વસ્થ થતાં ન ઘૂંટણનો દુખાવો રહેશે, ન માથાનો, ન કાનનો, ન હાથનો. આ અખંડિત ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે. શરીરનાં અંગ-અંગની નહીં, સર્વાંગ શરીરનો ઈલાજ કરો.

ખંડિત ચિકિત્સાપદ્ધતિથી વિકૃતિઓ પણ પેદા થઈ અને ભ્રાન્તિઓ પણ. આ પદ્ધતિની ચિકિત્સામાં માદક ગોળીઓ અપાય છે. એવી ગોળીઓ લીધી. સ્નાયુઓમાં રાહત વધી. થોડો સમય દુખાવો ઓછો થયાનું લાગે છે. પરંતુ જ્યારે રાહતની શક્તિ મંદ પડે છે ત્યારે એ અવયવ ફરીથી દુખવા લાગે છે. માથાનો દુખાવો થયો. સેરિડોન, એનિસિન વગેરે ગોળીઓ લીધી. દુખાવો ઊતરી ગયો હોય એમ અનુભવાય છે. રોજ રોજ આ ગોળીઓનો પ્રયોગ થાય છે. જેવો ગોળીનો નશો પૂરો થાય છે કે તરત જ રોગ ફરી પ્રગટ થઈ જાય છે. આ શામક-રાહત ગોળીઓએ, ખંડ

પર આભાંડળ

ચિકિત્સાપદ્ધતિએ ક્યારેય રોગનું સમાધાન નથી કર્યું. રોગને તેણે ક્યારેય મટાડ્યો નથી.

અખંડ ચિકિત્સાપદ્ધતિ સંપૂર્ણ શરીરનું નિદાન કરે છે. એ આખા શરીરનો ઈલાજ કરે છે અને શરીરનાં મૂળ કેન્દ્રોને સ્વસ્થ બનાવે છે. હૃદયની ગતિ, લિવરની ગતિ, આંતરડાની ક્રિયા વગેરે જ્યારે બરાબર થાય છે ત્યારે જ્યાં દુખાવો છે, દર્દ છે, અવરોધ છે તે બધું જ આપોઆપ ઠીક થઈ જાય છે, ત્યારે તમામ અવરોધ સમાપ્ત થઈ જાય છે.

માનસિક ચિકિત્સાપદ્ધતિ કે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાપદ્ધતિ પણ અખંડ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આ અખંડ પદ્ધતિમાં જ વિધિ અને નિષેધ સાથોસાથ રહેશે. અહીં બંનેને અલગ નથી કરી શકાતાં. નિયંત્રણનું કામ નિયંત્રણ કરશે, નિષેધનું કામ નિષેધ કરશે અને વિધિનું કામ વિધિ કરશે. જ્યાં ભાવોની શુદ્ધિ થાય છે ત્યાં ભાવ શુદ્ધ થશે અને જ્યાં વિચાર અને નિયંત્રણની સીમા છે ત્યાં તેમની શુદ્ધિ થશે.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ કેવી રીતે થાય છે, તેને આપણે સમજીએ. આપણે આ સ્પષ્ટપણે જાણી લીધું છે કે વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ સ્થૂળ-શરીરની સીમામાં નથી થઈ શકતું. એ તો થાય છે, લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર. અહીં હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આ લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર આપણે કેવી રીતે પહોંચી શકીએ? કેવા માધ્યમથી પહોંચીએ કે જેથી આપણા વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર થાય?

આ યાત્રા આપણે સ્થૂળ-શરીરથી જ શરૂ કરવી પડશે. એ માટે રંગનો આપણે સાથ-સહકાર લેવો પડશે. આ રંગ આપણા વ્યક્તિત્વને ખૂબ જ પ્રભાવિત કરે છે. વ્યક્તિત્વ ઉપર તે જેટલો પ્રભાવ પાડે છે તેટલો પ્રભાવ બીજું કોઈ નથી પાડતું. રંગ સ્થૂળ વ્યક્તિત્વને પણ પ્રભાવિત કરે છે અને સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વને પણ પ્રભાવિત કરે છે. તે તૈજસ-શરીર અને લેશ્યા-તંત્રને પણ પ્રભાવિત કરે છે. રંગોનું અખંડ સાગ્રાન્ત્ય છે. અધ્યવસાયથી માંડીને છેક કર્મ-શરીર સુધી તે કામ કરે છે. આગળપાછળ, ચારે બાજુ રંગ જ રંગ છે. આપણે જે રંગોની પ્રક્રિયા અને તેની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરોને સમજી લઈએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણમાં આપણને ઘણો મોટો સહયોગ મળી શકે તેમ છે.

જે વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વને ઉદ્ધાર બનાવવા ચાહે છે, સારું બનાવવા ઈચ્છે છે, તે સર્વ પ્રથમ કંઈક નિયંત્રણ કરશે. પોતાનાં મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર તે નિયંત્રણ કરશે. તેમને અંકુશમાં—વશમાં રાખશે. કારણ સમાજમાં રહેનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ, જે પોતાની ઈન્દ્રિયો ઉપર, પોતાના મન ઉપર નિયંત્રણ ન રાખે તો તે સમાજમાં પ્રતિષ્ઠિત નથી બનતી. આથી

સર્વ પ્રથમ મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર અમુક હદ સુધી એ વ્યક્તિ નિયંત્રણ કરે છે. જે વ્યક્તિ સમાજમાં ઊંચા સ્થાને છે તેના માટે નિયંત્રણ કરવું વધુ જરૂરી બની જાય છે. આથી રાજનીતિના આચાર્યોએ કહ્યું — જે મોટો નેતા બનવા ઇચ્છે છે તેણે સર્વ પ્રથમ પોતાનું નિયંત્રણ કરવું. પોતાની ઈન્દ્રિયોને તે કાબૂમાં રાખે. એ ઈન્દ્રિયો ઉપર એટલો અંકુશ તો જરૂર રાખે કે જેથી સમાજમાં તેની ઉચ્છૃંખલતા ક્યાંય દેખાય નહિ. લોકો વ્યવહારને જુએ છે. સામે અધ્યાત્મ નથી આવતું, વ્યવહાર નજર સામે આવે છે. વ્યવહારમાં બેહુદાપણું ન દેખાય તે અપેક્ષિત છે. વ્યક્તિમાં બેહુદાપણું છે કે નહિ તેની સમાજ ચિંતા નથી કરતો. વ્યક્તિનું બેહુદાપણું બહાર ન આવે તેની જ સમાજ ચિંતા કરે છે. નેતા પોતાના બોલવા ઉપર એટલો તો કાબૂ જરૂર રાખે કે તેના બોલવાથી સારુંય સંગઠન ક્યાંક તૂટી ન જાય. ક્યારેક ક્યારેક નેતાના એકાદ વિધાનથી સારુંય શાસન-તંત્ર તૂટી જાય છે. નેતા પોતાના મન ઉપર પણ એટલો સંયમ રાખે કે પોતાના મનમાં આવે તે બોલી દે, એવું ક્યારેય ન કરે. કંઈક સમજી-વિચારીને જ એ કરે.

મન પર, ઈન્દ્રિયો પર, વાણી પર અને વ્યવહાર પર એક સીમિત નિયંત્રણની અપેક્ષા સૌ કોઈ રાખે છે. પરંતુ જે કૃષ્ણ વેશ્યા છે, કાળા રંગના પરમાણુ સતત ખેંચતા રહે છે તો વ્યક્તિના ભાવ ખરાબ બની જાય છે. એ હજાર વખત ભલેને નિર્ણય કરે, રાજનીતિના પાઠ ભણે, ઉપદેશ સાંભળે, છતાં પણ પ્રસંગ આવ્યે એ એવી વાત કહી બેસે છે કે જેના પર તેનું નિયંત્રણ નથી હોતું. આ કાળા રંગના પરમાણુઓ તેને સંચાલિત કરે છે. કાળા રંગના પરમાણુઓથી બનતા ભાવ તેનું સંચાલન કરે છે. આ ભાવ વિચારો પર ઊતરે છે. વિચાર વ્યવહારમાં ઊતરે છે અને વ્યક્તિ ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે તો પણ એ અભદ્ર વાત કહી જ બેસે છે. અને વ્યક્તિના મનમાં પછી વિચાર આવે છે કે પોતે આવું નહોતું કહેવું જોઈતું.

જ્યાં સુધી કાળા રંગના, નીલ રંગના અને કાપોત રંગના પરમાણુઓ આકર્ષિત થતા રહે છે અને તે વેશ્યા-તંત્ર અને ભાવ-તંત્રને પ્રભાવિત કરતા રહે છે, ત્યાં સુધી વ્યક્તિનો વિચાર હોય કે ન હોય, તે એવો વ્યવહાર કરવા ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે તો પણ તેનાથી એવો વ્યવહાર થઈ જાય છે. આ બિન્દુ પર આવીને પુરુષાર્થની સીમાને પણ સમજવાની છે. આ એક એવું બિન્દુ છે કે જ્યાં પુરુષાર્થની સીમાનું મૂલ્ય સમજવામાં આવે છે.

આપણું કર્તૃત્વ સ્વતંત્ર છે. આત્માનું કર્તૃત્વ સ્વતંત્ર છે. આપણે પુરુષાર્થ કરીએ છીએ પરંતુ પુરુષાર્થની સીમા ચિત્ત સુધી, સ્થૂળ શરીર સુધી, સ્નાયવિક જગત સુધી છે. જ્યાં ભાવનું જગત છે ત્યાં પુરુષાર્થની સીમા બદલાઈ જાય છે. જે આપણા એવા પરમાણુઓનો સંગ્રહ થતો રહેતો હોય,

અથવા આપણે એવો સંગ્રહ કરતા રહેતા હોઈએ, તો આપણો આ સ્થૂળ પુરુષાર્થ, ચિત્ત, મન અને શરીર-તંત્રનો પુરુષાર્થ — ત્યાં કામ નથી આપતો. સ્થૂલ જગતમાં આપણને ક્યારેક ક્યારેક લાગે છે કે પુરુષાર્થ તો કર્યો છતાં પણ તે ફળ્યો નહિ. તે બધી વ્યાખ્યા સ્થૂળ જગતથી લેવા માગે છે. એ સ્નાયવિક જગતથી, સ્થૂળ શરીરની સીમા સુધી કામ કરનારી ચેતનાથી સમાધાન લેવા ચાહે છે. ત્યાં તેને સમાધાન નથી મળતું. આપણા પુરુષાર્થથી ઊલટું, પુરુષાર્થ કરવા છતાં પણ તેનાથી વિપરીત પરિણામ જે આવતું હોય, તો પછી આપણે લેશ્યાના જગતમાં જઈને, ભાવ-જગતમાં જઈને તેનું સમાધાન શોધવું પડશે. ક્યાંક એવું ન બની રહ્યું હોય કે એક બાબુ આપણો પુરુષાર્થ થતો રહેતો હોય અને બીજા બાબુ મન દ્વારા ખરાબ વિચારોના પરમાણુઓને, કાળા, નીલ અને કાષોત રંગના પરમાણુઓને ખેંચતા રહેતા હોઈએ, તો પુરુષાર્થ પર એવો પ્રહાર થશે, એ પરમાણુઓથી એ પુરુષાર્થ ટકરાશે અને તે સફળ નહિ થાય. દરેક વાતને સાપેક્ષતાથી સમજવાની હોય છે.

મહાવીરે કહ્યું, ‘પુરુષ! તું જ તારો મિત્ર છે, તું જ તારો શત્રુ છે.’ આ પણ સાપેક્ષ વાત છે. કઈ સીમામાં આત્મા મિત્ર હોય છે અને કઈ સીમામાં શત્રુ? મિત્ર અને શત્રુ બનાવવાની પુરુષાર્થની કઈ મર્યાદાઓ છે? આપણે જે સ્થૂળ જગતની સાથે સૂક્ષ્મ જગતને સમજતા નથી, વિચાર, વ્યવહાર અને ચિત્તની ચેતનાની સાથે લેશ્યા અને અધ્યવસાયની ચેતનાને નથી જોડતા તો પૂરું સમાધાન નથી મળતું. આથી આપણે વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણ માટે સૂક્ષ્મ જગત પર ધ્યાન આપવાનું છે.

બે શબ્દ છે: અજિતેન્દ્રિય અને જિતેન્દ્રિય. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ અમુક હદ સુધી જિતેન્દ્રિય બનવા ચાહે છે. સાધના કરનાર વ્યક્તિ વ્યાપક હદ સુધી જિતેન્દ્રિય થવા ચાહે છે. પરંતુ સમસ્યા બંને સામે છે કે શું નિયંત્રણથી જ જિતેન્દ્રિય થઈ શકાય છે? ઘણી કઠિન વાત છે. જિતેન્દ્રિય થવા માટે આ નિયંત્રણ કક્ષથી પાર જઈને રંગોની સમસ્યાઓ પર પણ આપણે ધ્યાન આપવું પડશે. આપણે જે ચમકતા પીળા રંગોને આકર્ષિત કરીએ છીએ તો જિતેન્દ્રિય થવાની સ્થિતિ નિર્માણ થાય છે. આપણે તો જિતેન્દ્રિય થઈ શકીએ છીએ. પદ્મ-લેશ્યાનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ જિતેન્દ્રિય થઈ શકે છે. કૃષ્ણ અને નીલ લેશ્યામાં રહેનાર વ્યક્તિ અ-જિતેન્દ્રિય થાય છે.

કૃષ્ણ લેશ્યાનું સૂત્ર છે: અજિઈંદિઓ — અજિતેન્દ્રિય.

પદ્મ લેશ્યાનું સૂત્ર છે: જિઈંદિઓ — જિતેન્દ્રિય.

આ બંને પ્રકારના પરમાણુઓ એકબીજાના વિરોધી છે. જ્યાં સુધી કાળા રંગનો પ્રભાવ રહે છે ત્યાં સુધી આપણે જિતેન્દ્રિય નથી થઈ શકતા

વ્યક્તિત્વનું જે રૂપાંતરણ કરે છે [૧] ૫૫

જ્યારે પીળા રંગના પરમાણુઓથી આપણું લેશ્યા-તંત્ર અને આભામંડળ સક્રિય થાય છે ત્યારે જિતેન્દ્રિય થવામાં સુવિધાઓ મળી જાય છે.

સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ — આ બંને જગતની અસરોને સમજીને આપણે આપણા વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણ માટે પ્રયત્ન કરીએ. તો એ પુરુષાર્થ કથારેય નિષ્ફળ નહિ જાય.

૬. વ્યક્તિત્વનું જે રૂપાંતરણ કરે છે [૨]

- ૧ ○ ભાવના કે સંમોહન — જપ, મંત્ર, ચિત્ર-નિર્માણ
- ૨ ○ રંગોનું ધ્યાન
- ૩ ○ વિચયનું ધ્યાન
- ૪ ○ શરીર-પ્રેક્ષા
- ૫ ○ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા
- ૬ ○ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર અને વૃત્તિ-જાગરાણુ
 - સ્વાધિષ્ઠાન — કૂરતા, ગર્વ, મૂર્છા, અવજ્ઞા, અવિશ્વાસ
 - મણિપુર, સુષુપ્તિ, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, પૈશુન્ય, લજ્જા, ભય, મોહ, ક્ષાય, વિષાદ, તૃષ્ણા
 - અનાહત — ચંચળતા, ભાંગફોડ, કપટ, વિતર્ક, આશા, ચિંતા, મમતા, દંભ, વ્યાકુળતા, અવિવેક, અહંકાર, ઈચ્છા

આત્મ-નિયંત્રણથી આગળ આત્મશુદ્ધિની ચર્ચાવિચારણા થાય છે.

આત્મશુદ્ધિ થયા વિના આત્મ-નિયંત્રણનું કામ પૂરું નથી થતું. આત્મ-નિયંત્રણની પોતાની એક સીમા — મર્યાદા છે. આત્માને બદલવા માટે, સ્વભાવને બદલવા માટે, વ્યક્તિત્વના પૂરા રૂપને બદલવા માટે આત્મશુદ્ધિ જરૂરી છે. એ ન માત્ર દિશાન્તરણ છે, ન માર્ગાન્તિકરણ. એ તો છે સંપૂર્ણ રૂપાન્તરીકરણ. મનોવિજ્ઞાનનું માર્ગાન્તીકરણ એક મૌલિક વૃત્તિના માર્ગને બદલવાની પ્રક્રિયા છે, તેને બીજી દિશામાં લઈ જવાની પદ્ધતિ છે. એક માણસમાં કામની મનો-વૃત્તિ છે. આ વૃત્તિ જ્યારે ઉદ્ધાત બને છે ત્યારે તે કલા, સૌન્દર્ય આદિ અનેક વિશિષ્ટ અભિવ્યક્તિઓમાં બદલાય છે. આત્મશુદ્ધિમાં દિશાન્તર નથી થતું, પરંતુ તેમાં સ્વભાવ જડમૂળથી બદલાઈ જાય છે. સ્વભાવ સર્વથા ચાલ્યો જાય છે અને એ વૃત્તિ બદલાઈ જાય છે. તેના તીવ્ર વિપાકો, ગાઢ અનુભવોને એટલા મંદ અને મોળા કરી દેવામાં આવે છે કે એ આદત કે સ્વભાવ કોઈ જ અડચણ ઊભી ન કરી શકે.

પ્રશ્ન એ છે કે આત્મશુદ્ધિની પ્રક્રિયા શું છે અને તેનાં ક્યાં ક્યાં સૂત્ર છે? અધ્યાત્મના સાધકોએ, આત્મદ્રષ્ટાઓએ આ દિશામાં ઘણી મહત્ત્વપૂર્ણ શોધો કરી છે અને આપણું સૌભાગ્ય છે કે તેમની એ શોધો આજે પણ આપણી પાસે સુરક્ષિત છે.

માણસને ઠેટલી ટેવો પડે છે તે બધાનું ઉદ્ભવ-સ્થળ છે ગ્રન્થિતંત્ર. આપણા શરીરના બે મુખ્ય ભાગ છે : એક નાડી-તંત્ર, બીજું ગ્રન્થિ-તંત્ર. નાડી-તંત્રમાં આપણી તમામ વૃત્તિઓ અભિવ્યક્ત થાય છે, અનુભવમાં આવે છે અને પછી વ્યવહારમાં ઊતરે છે. પરંતુ ટેવોનો જન્મ, ટેવોની ઉત્પત્તિ ગ્રન્થિ-તંત્રમાં થાય છે. આપણી જે અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રન્થિઓ છે તેમાં ટેવો જન્મે છે. એ જ ટેવો મગજ સુધી પહોંચે છે, અભિવ્યક્ત થાય છે અને વ્યવહારમાં ઊતરે છે. આથી વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રે એક નવો શબ્દ 'ન્યુરો એન્ડોક્રાઈન સિસ્ટમ' પ્રચલિત થયો છે. આનો અર્થ છે : ગ્રન્થિ-તંત્ર અને નાડીતંત્રનું સંયુક્ત કાર્ય.

આપણી વૃત્તિઓ, ભાવ કે ટેવો—આ બધાંને ઉત્પન્ન કરનાર સક્ષમ તંત્ર છે—વેશ્યા-તંત્ર. જ્યાં સુધી વેશ્યા-તંત્ર શુદ્ધ નથી થતું ત્યાં સુધી ટેવોમાં પરિવર્તન નથી થતું. વેશ્યા-તંત્રને શુદ્ધ કરવું જરૂરી છે. તેને શુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયાને સમજતા પહેલાં આ સમજવું જરૂરી છે કે અશુદ્ધિનો જન્મ કયાં થાય છે અને તે કયાં દેખા દે છે. એ તંત્રને બરાબર સમજી લઈએ તો તેને શુદ્ધ કરવાની વાત સમજવી ઘણી સરળ બની જાય છે.

ખરાબ ટેવોને ઉત્પન્ન કરનાર ત્રણ વેશ્યાઓ છે: કૃષ્ણ-વેશ્યા, નીલ વેશ્યા અને કાપોત-વેશ્યા. આ ત્રણ વેશ્યાઓથી કૂરતા, ખૂનની ભાવના, અસત્ય બોલવાની ભાવના, છળ-કપટ, વિષયની લોલુપતા, પ્રમાદ, આળસ આદિ દોષો ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા આ સ્થૂળ શરીરમાં આ વેશ્યાઓનાં સંવાદી સ્થાન છે, જેમાં આ બધી વૃત્તિઓ અને વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. અધિવૃક્ષ-ગ્રન્થિઓ [એડ્રીનલ ગ્લેન્ડ્ઝ] અને જનન-ગ્રન્થિઓ [ગોનાડ્ઝ]—આ વેશ્યાઓની પ્રતિનિધિ છે, સંવાદી સ્થાન છે. આ ત્રણેય વેશ્યાઓના ભાવ અહીં જન્મે છે.

આપણે, યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ, વેશ્યાના સિદ્ધાંતની દૃષ્ટિએ અને વર્તમાન શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ—આમ ત્રણ દૃષ્ટિએ તેના ઉપર વિચારણા કરીએ અને તેની તુલના કરીએ.

વર્તમાન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ કામવાસનાનું સ્થાન છે જનન-ગ્રન્થિઓ [ગોનાડ્ઝ]. ત્યાં કામવાસના ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં ભય, આવેગ, ખરાબ ભાવ જન્મે છે. ‘એડ્રીનલ અને ગોનાડ્ઝ’—આ બંને ગ્રન્થિઓને યોગશાસ્ત્રની ભાષામાં સ્વાધિષ્ઠાન-ચક્ર અને મણિપુર-ચક્ર કહે છે. આશ્ચર્ય ન અનુભવશો. સત્યને કોઈ પણ ખૂણેથી પકડીએ, એક જ સત્ય ઉપલબ્ધ થશે. આપણે જે સત્યની દિશામાં ચાલતા હોઈએ તો કોઈ પણ કેડીએથી ચાલીએ—પછી તે શરીરને શોધતા શોધતા ચાલીએ, યોગની શોધમાં ચાલીએ, કે પછી અધ્યાત્મ-દર્શનની શોધમાં ચાલીએ, સત્યનું બિન્દુ જ્યાં પણ હોય તેની શોધમાં ચાલીએ, તો ત્યાં સુધી પહોંચી જઈશું. દરેકનો સમાન અનુભવ થશે.

‘આત્મવિવેક’ નામનો યોગનો એક ગ્રન્થ છે. તેમાં બતાવ્યું છે કે કૂરતા, વૈર, મૂઝઈ, અવજ્ઞા અને અવિશ્વાસ—આ બધાં સ્વાધિષ્ઠાન-ચક્રમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તૃષ્ણા, ઈર્ષ્યા, લજ્જા, ધૃષ્ટા, ભય, મોહ, ક્ષાય અને વિષાદ—આ બધાં મણિપુર-ચક્રમાં જન્મે છે.

ત્રીજું છે અનાહત-ચક્ર. આ હૃદયના સ્થાનનું ચક્ર છે. આ ચક્રમાં જન્મે છે લોલુપતા, ભાંગફોડની ભાવના, આશા, ચિતા, મમતા, દંભ, અહંકાર અને અવિવેક.

આ ત્રણ ચક્ર છે : સ્વાધિધાન-ચક્ર, મણિપુર-ચક્ર અને અનાહત-ચક્ર. આ ત્રણેય ચક્રોમાં આપણી તમામ વૃત્તિઓ જન્મે છે.

હવે આપણે વેશ્યાની દૃષ્ટિએ વિચારીએ. અવિરતિ, ક્ષુદ્રતા, નિર્દયતા, નૃશંસતા, અજિતેન્દ્રિયતા — આ કૃષ્ણ-વેશ્યાનું પરિણામ છે. ઈર્ષ્યા, કદાગ્રહ, અજ્ઞાન, માયા, નિર્લજ્જતા, વિષયવાસના, ક્લેશ, રસ-લોલુપતા — આ નીલ-વેશ્યાનું પરિણામ છે. વક્તા — વક્ર આચરણ, પોતાના દોષોને છાવરવાની મનોવૃત્તિ, પરિગ્રહનો ભાવ, મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ, બીજાના મર્મને વીંધવાની વૃત્તિ, અપ્રિય કથન, આ બધાં કાપોત-વેશ્યાનું પરિણામ છે.

હવે આપણે ત્રણેયને — શરીરશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિ, યોગશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિ અને વેશ્યા દૃષ્ટિ — નુલનાત્મક દૃષ્ટિએ જોઈએ. વેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં જે ત્રણ વેશ્યાઓ છે, યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિમાં જે ત્રણ ચુક્ર છે અને શરીરશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જે એડીનલ અને ગોનાડલ ગ્રન્થિઓ છે તે દરેકનું વર્ણન સમાન જેવું છે. વેશ્યાનો સિદ્ધાંત માને છે કે બધી ટેવો ત્રણ વેશ્યામાં જન્મે છે. યોગશાસ્ત્ર માને છે કે બધી ટેવો ત્રણ ચક્રમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરશાસ્ત્ર પણ કહે છે કે બધી ટેવો આ બે ગ્રન્થિઓમાં જન્મે છે. ત્રણેયના પ્રતિપાદનમાં અદ્ભુત સમાનતા છે. આમ આ સત્ય સ્પષ્ટ થાય છે કે બધી જ ખરાબ વૃત્તિઓ પેટુથી માંડીને ડૂંટી સુધીના સ્થાન સુધી કે હૃદયના સ્થાન સુધી જન્મે છે. આટલાં જ તેમનાં સ્થાન છે. આ સત્યને સમજી લેવાથી બદલવાની વાતને સમજવામાં ઘણી સરળતા થઈ જાય છે.

શરીરના ત્રણ ભાગ છે : એક ભાગ છે ડૂંટી—નાભિની ઉપરનો. તેને ઊર્ધ્વલોક કહે છે. બીજો ભાગ છે ડૂંટી—નાભિનો આડો ભાગ. તેને મધ્યલોક કહે છે. ત્રીજો ભાગ છે ડૂંટી—નાભિની નીચેનો ભાગ. તેને અધોલોક કહે છે. ટેવો કે ખરાબ વૃત્તિઓ અધોલોકમાં કે મધ્યલોકમાં જન્મે છે. ઊર્ધ્વલોકનો થોડોક ભાગ પણ આવી જાય છે. જ્યારે આપણું મન, આપણા વિચાર નાભિથી નીચેના ભાગમાં શક્તિ-કેન્દ્ર સુધી દોડતા રહે છે, ત્યારે ખરાબ વૃત્તિઓ ઊછળે છે, વિકસે છે. તેમનું ચક્ર ચાલતું રહે છે. પછીથી તે ટેવ બની જાય છે, તેનો અનુબંધ બંધાઈ જાય છે. એ વૃત્તિઓને હૃદયના ઉપરના ભાગમાં યાત્રા કરવા દો. એ જ ઉપરના ભાગમાં તેને રહેવા દો. આપણું મન જે ઉપરના ભાગની યાત્રામાં લાગ્યું રહેશે તો ટેવોમાં આપોઆપ પરિવર્તન શરૂ થઈ જશે. મનની યાત્રા જેટલી નીચે થતી રહેશે તેટલી ટેવો વધુ બગડતી જશે. ટેવોનું બનવું, બગડવું એ મનના રમણ અને વિરમણ પર આધારિત છે. મનને શરીરના નીચેના ભાગમાં રમણ ન કરવા દો. ત્યારે તેનું વિરમણ કરો. મનને શરીરના ઉપરના ભાગમાં રમણ કરવા દો ત્યારે તેનું વિરમણ ન કરો.

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : 'જે આસવા તે પરિસવા. જે પરિસવા તે આસવા — જે આવવાનો માર્ગ છે તે જ જવાનો માર્ગ છે અને જે જવાનો માર્ગ છે તે જ આવવાનો માર્ગ છે.' આવવા અને જવાના બે માર્ગ નથી હોતા. જે ભીતર જાય છે તે બહાર આવે છે; જે બહાર આવે છે તે ભીતર જાય છે. જોનો આસ્રવ થાય છે, તેનો પરિસ્રવ થાય છે. આ ચક્ર બરાબર ચાલતું રહે છે.

તેરાપંચ ધર્મસંઘના ચોથા આચાર્ય શ્રીમજ્જયાચાર્યે આ તથ્યને રાજસ્થાની ભાષામાં એક પદ્યમાં ખૂબ જ સુંદર રીતે અભિવ્યક્ત કર્યું છે. આ પદ્ય છે :

‘જિણુ કર્મના ઉદયથકી, હણે કોઈ પરપ્રાણ,
તિણુ કરમને કહીએ સહી, પ્રાણાતિપાત પાપઠાણ.’

જે કર્મના ઉદયથી હિંસાકર્મના પરમાણુ વિપાકમાં આવ્યા, અન્તઃસ્ત્રાવી ગ્રન્થિઓ દ્વારા તે બહાર આવ્યા, મગજ સુધી પહોંચ્યા અને હિંસા કરવાની ભાવના જાગી, આ ભાવના માણસમાં પ્રબળ બની અને વ્યવહારમાં હિંસા કરવા તૈયાર થયો. જ્યારે એ વ્યવહારમાં હિંસા કરવા તૈયાર થયો ત્યારે કર્મનો બંધ થયો. પછી એ કાળા પરમાણુ આવ્યા અને ભીતર ચાલ્યા ગયા. પૂરું વર્તુળ બની ગયું. આ બાજુથી પ્રકટ થઈને પેલી બાજુ કામમાં આવે છે અને ફરીથી તેનું આક્રમણ થતું રહે છે. આ વર્તુળની બહાર નીકળવું મુશ્કેલ છે.

હિંસા આદિ વૃત્તિઓથી આકૃષ્ટ થનાર પરમાણુ રંગીન હોય છે. ગણધર ગૌતમે ભગવાનને પૂછ્યું : ‘ભગવંત ! પ્રાણાતિપાત, મૃષાવાદ, અદત્તા-દાન, મૈથુન, પરિગ્રહ આદિ વૃત્તિઓના કેટલા રંગ, કેટલા રસ, કેટલી ગંધ અને કેટલા સ્પર્શ હોય છે?’ ભગવાને કહ્યું : ‘પ્રાણાતિપાત આદિમાં બે રંગ, બે ગંધ, પાંચ રસ અને ચાર સ્પર્શ હોય છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભમાં — આ બધામાં પણ તે હોય છે. આ બધી ટેવો પૌદ્ગલિક છે. તેમાં રંગ હોય છે, ગંધ હોય છે, રસ હોય છે અને સ્પર્શ હોય છે. આ રંગીન પરમાણુઓ આપણી ગ્રન્થિઓમાં આવે છે અને નવી ટેવો માટે નવી સામગ્રી મૂકી જાય છે.’

આ વર્તુળની બહાર નીકળવાનો રસ્તો કયો છે? — આ એક પ્રશ્ન છે. પ્રેક્ષા-ધ્યાન દ્વારા આ વર્તુળની બહાર નીકળી શકાય છે. એ જ એકમાત્ર સાધન છે, જે એ વર્તુળને તોડી શકે છે. ફરી પ્રશ્ન થાય છે કે પ્રેક્ષા-ધ્યાન દ્વારા શું થશે? પ્રેક્ષા-ધ્યાનથી આપણે મનની ગતિને બદલી શકીએ છીએ. મન રમણ કરે છે. રમણનો અર્થ છે, પ્રિયતા કે અપ્રિયતામાં જવું. કાં તો મન પ્રિયતાનો ભાવ લઈ આપણા શરીરમાં એક લહેરખી બનીને દોડે છે કાં તો અપ્રિયતાનો ભાવ લઈને તેમ દોડે છે. પ્રિયતાનો ભાવ રાગ છે અને અપ્રિયતાનો ભાવ દ્વેષ છે. જ્યારે મન રાગની કે દ્વેષની લહેરખી સાથે દોડે છે, ત્યારે અનેક પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. આ તેનું રમણ છે. મનને જ્યારે

આપણે પ્રેક્ષામાં લાવીએ છીએ ત્યારે તે વિરમણમાં બદલાઈ જાય છે. મન ત્યારે સીધું ચૈતન્યની પાસે પહોંચી જાય છે.

ગૌતમે મહાવીરને પૂછ્યું : ‘ભગવંત! પ્રાણાતિપાત-વિરમણ, મૃષાવાદ-વિરમણ, અદત્તાદાન-વિરમણ, મૈથુન-વિરમણ, કોધ-માનમાયા અને લોભ-વિરમણ — આ બધાં વિરમણમાં કેટલા રંગ, કેટલા રસ, કેટલી ગંધ અને કેટલા સ્પર્શ હોય છે?’

ભગવાન મહાવીરે કહ્યું : ‘તેમાં કોઈ રંગ નથી હોતો, કોઈ રસ નથી હોતો, કોઈ ગંધ નથી હોતી અને કોઈ સ્પર્શ પણ નથી હોતો. કારણ એ બધાં ચૈતન્યનાં કિરણો છે.’

રમણ છે પુદ્ગલ, અને વિરમણ છે ચૈતન્ય. રમણ રંગયુક્ત છે, વિરમણ રંગમુક્ત. આપણે જ્યારે પ્રેક્ષા-ધ્યાનનો પ્રયોગ કરીએ છીએ, રાગ અને દ્વેષ બંનેથી છૂટીને માત્ર જાણવાની દૃષ્ટિથી શરીરને જોઈએ છીએ, ત્યારે આપણે માત્ર જાણીએ છીએ, જોઈએ છીએ. પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં આપણે માત્ર જાણીએ, જોઈએ, કોઈ સંવેદન ન કરીએ. પ્રિય-અપ્રિયની કોઈ પ્રતિક્રિયા ન કરીએ. માત્ર જાણીએ, જોઈએ. સમતાભાવ, તટસ્થભાવ અને દ્રષ્ટાભાવ જાળવી રાખીએ. મનની આવી સ્થિતિ બને છે ત્યારે રાગ-દ્વેષથી શૂન્ય મને આપણે શરીરની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, તો આપણું સમગ્ર શરીર એક કરણ બની જાય છે, પાર-દર્શી, શુદ્ધ અને પવિત્ર બની જાય છે. ગ્રન્થિ-તંત્રને બદલવા માટે આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. આખા શરીરને કરણ બનાવવા માટે આપણે શરીરની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ.

સ્થાનાંગ સૂત્રનો એક માર્મિક પ્રસંગ છે. જે માણસને અતીન્દ્રિય-જ્ઞાન, અવધિજ્ઞાન ઉપલબ્ધ થાય છે, તો એ અવધિજ્ઞાની માણસ કયા માધ્યમથી જુએ છે? જોવાનું માધ્યમ છે, શરીર. શરીરથી જ પ્રકાશનાં કિરણો નીકળશે. અવધિ-જ્ઞાનની જ્યોતિ પ્રગટશે તો આ શરીરથી જ પ્રગટશે. આ શરીર એક ઢાંકણ છે. જ્યાં સુધી આપણે માત્ર સ્નાયવિક સંસ્થાનની ભીતર યાત્રા કરીએ છીએ અને સ્નાયુ સંસ્થાન(તંત્ર)ના માધ્યમથી જાણીએ, જોઈએ છીએ ત્યાં સુધી શરીર કરણ નથી બનતું. પરંતુ આપણે જ્યારે પ્રેક્ષાનો પ્રયોગ કરીએ છીએ — અપાય વિચય, વિપાક વિચય અને સંસ્થાન વિચયનો પ્રયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આ સમગ્ર શરીર કરણ બની જાય છે. શરીર પૂરું કરણ બની જાય છે ત્યારે અવધિજ્ઞાની આખા શરીરથી જુએ છે. જે પૂરું શરીર કરણ નથી બનતું, માત્ર જમણો ખભો કરણ બને છે તો અવધિજ્ઞાની જમણા ખભાથી જુએ છે. જે આગળના ચૈતન્ય-કેન્દ્ર કરણ બની જાય તો અવધિજ્ઞાની આગળથી જુએ છે. જે પાછળ સુપુમણામાં કોઈ ચૈતન્ય કેન્દ્ર કરણ બની જાય તો અવધિજ્ઞાની પાછળથી જુએ છે. જે સહસ્ર કેન્દ્ર જગત થઈ ગયું, કરણ બની ગયું તો

અવધિજ્ઞાની માધ્યાથી જાણે. આ દેશાવધિજ્ઞાન છે. જેને દેશાવધિજ્ઞાન થાય છે તે માણસ શરીરના કોઈ એક ભાગથી જુઓ છે - જાણે છે. જેને સર્વાવધિજ્ઞાન થાય છે તે આખાય શરીરથી જુઓ - જાણે છે.

આપણા શરીરના દરેક રોમમાં કરણ બનવાની ક્ષમતા છે. તે પારદર્શી, નિર્મળ અને તેજસ્વી બની શકે છે અને તમામ આવરણોને દૂર કરી શકે છે.

કરણના બે અર્થ છે: એક છે શરીરનું તંત્ર અને બીજો અર્થ છે ચિત્તનું પરિણામ. આપણા આ ભૌતિક શરીરનો સૌથી મોટો શાસક છે ચિત્ત. સમગ્ર શરીરમાં ચિત્તનું શાસન છે. મન તેનું અનુચર છે, તેની પાછળ ચાલનાર તેનો કર્મચારી છે. મૂળ શાસક છે ચિત્ત. ચિત્ત અપૌદ્ગવિક છે, મન પૌદ્ગવિક. ચિત્ત અવર્ણ છે, મન સ-વર્ણ. આ સ્થૂળ શરીર-તંત્રમાં લેશ્યા પછી સૌથી પ્રથમ સ્થાન છે ચિત્તનું. તે તમામ તંત્રને સંચાલિત કરે છે. મન, શરીર અને વચન ત્રણેય તેના દ્વારા સંચાલિત છે. પ્રેક્ષા-ધ્યાન દ્વારા ચિત્ત નિર્મળ બને છે, કરણ બની જાય છે, ત્યારે આપણી ગ્રન્થિઓ પણ નિર્મળ બનવા લાગે છે.

યોગશાસ્ત્રમાં કમળ અને ચક્ર - આ બે શબ્દો મળે છે. આપણા શરીરમાં આ કમળ છે, નાભિકમળ, હૃદયકમળ આદિ. અને એ ચક્ર છે, મણિપુર-ચક્ર, અનાહત-ચક્ર આદિ. જૈનાચાર્યોએ તેના ઉપર વિશાળ પ્રકાશ પાડ્યો છે. તેમણે બતાવ્યું છે કે શરીરનો જે અવયવ કરણ બને છે, શરીરમાં જે શુદ્ધિ થાય છે તેમાં માત્ર કમળ અને ચક્ર બે જ આકાર નથી બનતા. સ્વસ્તિક, નંદ્યાવર્ત, કળશ આદિ અનેક આકાર બને છે. જ્યાં સુધી માણસ જાગ્રત નથી થતો, સમ્યગ્દૃષ્ટિ નથી બનતો ત્યાં સુધી તેનાં તમામ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર બેડોળ આકારનાં હોય છે, કાર્યોડાના આકારના હોય છે. આ બધાં ચૈતન્ય કેન્દ્ર જાગ્રત થઈ જાય છે, માણસ સમ્યગ્દૃષ્ટિ બની જાય છે, આંતરિક શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે એ બધા જ આકાર બદલાઈ જાય છે, પવિત્ર અને સુંદર આકારવાળા બની જાય છે.

નાભિના ઉપરનાં સ્થાન જ્યારે બદલાઈ જાય છે ત્યારે નાભિકેન્દ્રની શુદ્ધિ આપોઆપ થવા લાગે છે. તેને બદલવાનું સૌથી મોટું સૂત્ર છે, ગ્રન્થિ-તંત્રનું પરિવર્તન, મનની યાત્રાનું પરિવર્તન. મનની યાત્રાને નાભિ, પેટું અને નીચે સુધી ન રાખવી પરંતુ તેને હૃદય, ગળું, નાસાગ્ર, ભૂકુટિ અને માથા ઉપર રાખવી. મનની દિશા નીચે ન રાખવી. બુદ્ધિની દિશા નીચે ન રાખવી. આ બંનેની દિશા ઊર્ધ્વગામી રાખવી. ઊર્ધ્વરમણનું નામ જ છે વિરમણ અને નીચેની તરફની યાત્રાનું નામ - રમણ. ઊર્ધ્વરમણથી આપણી ગ્રન્થિઓ શુદ્ધ થવા લાગે છે. ટેવોમાં આપોઆપ પરિવર્તન થવા લાગે છે, તેમાં સ્વભાવતઃ રૂપાંતરણ શરૂ થઈ જાય છે ત્યારે ટેવોને પોષણ આપનારું કોઈ નથી રહેતું. કૃષ્ણ-લેશ્યા, નીલ-લેશ્યા અને કાપોત-લેશ્યા - આ ત્રણેય લેશ્યાઓ બદલાઈ જાય છે. કૃષ્ણ-લેશ્યા શુદ્ધ થતાં થતાં નીલ-લેશ્યા બની જાય છે. નીલ-લેશ્યા વિશુદ્ધ

બનતાં બનતાં કાપોત-લેશ્યા બની જાય છે અને કાપોત-લેશ્યા જ્યારે શુદ્ધ બને છે ત્યારે તેજ્ઞ-લેશ્યા બની જાય છે.

આપણી સમગ્ર યાત્રા તેજ્ઞ-લેશ્યાથી શરૂ થાય છે. રંગનું મનોવિજ્ઞાન બતાવે છે કે અધ્યાત્મની યાત્રા લાલ રંગથી શરૂ થાય છે. બાળસૂર્યની જેમ લાલ રંગથી અધ્યાત્મની યાત્રાનો આરંભ થાય છે. આપણી અધ્યાત્મ યાત્રા તેજ્ઞ-લેશ્યાથી શરૂ થાય છે. તેજ્ઞ-લેશ્યાનો રંગ બાળસૂર્ય જેવો છે. આ યાત્રા શરૂ થાય છે ત્યારે બધા જ પ્રવાહ બદલાઈ જાય છે. કૃષ્ણ-લેશ્યામાં વર્તુળ વધુ અને તરંગો નાના હોય છે. નીલ-લેશ્યામાં તરંગની લંબાઈ વધી જાય છે અને વર્તુળ ઓછાં થઈ જાય છે. કાપોત-લેશ્યામાં તરંગની લંબાઈ વધુ વધી જાય છે અને વર્તુળ વધુ ઓછાં થઈ જાય છે. તેજ્ઞ-લેશ્યામાં આવતાં જ પરિવર્તન શરૂ થઈ જાય છે. પદ્મ-લેશ્યામાં વધુ બદલાય છે. શુકલ-લેશ્યામાં પહોંચતાં જ વર્તુળ ઓછાં થઈ જાય છે અને માત્ર તરંગની લંબાઈ જ ફક્ત રહી જાય છે. એક જ તરંગ બની જાય છે. આ લેશ્યામાં વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ રૂપાંતરણ થઈ જાય છે.

— વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા છે — લેશ્યાની શુદ્ધિ .

— લેશ્યાની શુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે — ગ્રન્થિ-તંત્રની શુદ્ધિ .

— ગ્રન્થિ-તંત્રની શુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે — પ્રેક્ષા-ધ્યાન.

આપણે જે પ્રેક્ષા-ધ્યાન દ્વારા આખાય શરીરને જેઈએ છીએ તો આખું શરીર કરણ બની જાય છે, એ એક દર્પણ બની જાય છે, નિર્મળ દર્પણ. તેની મલિનતા દૂર થઈ જાય છે, તેનાં આવરણ ખલાસ થઈ જાય છે. જ્ઞાનનું આવરણ અને દર્શનનું આવરણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. શક્તિનો પ્રતિરોધ પૂરો થઈ જાય છે. મોહ કે મૂર્છાનું વર્તુળ તૂટી જાય છે. જેવાની શક્તિ તેજ બની જાય છે. જે માણસની વિદ્યુત તેજ-તીવ્ર બની ગઈ, તેજસ-તીવ્ર થઈ ગઈ, એ માણસના જેવા માત્રથી શરીર વજૂ જેવું બની જાય છે.

ગાંધારીનો જીવન-પ્રસંગ છે. ગાંધારીએ દુર્યોધનને જોયો. તેના જેવા માત્રથી દુર્યોધનનું શરીર વજૂમય બની ગયું. એ અભેદ બની ગયો. તેને મારવાનું મુશ્કેલ બની ગયું.

કૌરવ-પાંડવો વચ્ચે યુદ્ધ થયું. દુર્યોધન અજ્યેય હતો. તેને મારવો સરળ ન હતો. કારણ તેનું આખું શરીર વજૂમય હતું. સૌની સમક્ષ કઠિન સમસ્યા હતી. ભીમ અને અર્જુન જેવા સમર્થ પણ તેને મારી નાખવા માટે અસમર્થ હતા. વજૂ પર કોઈ પ્રહાર ટકતો નથી. એના રહસ્યદાતા ત્યાં હતા. તેમણે રહસ્યનો ફોડ પાડ્યો કે દુર્યોધનને જે મારવો હોય તો તેના કટિભાગ ઉપર પ્રહાર કરો. કારણ એ ભાગ વજૂમય નથી બની શક્યો. ગાંધારીએ દુર્યોધનને જ્યારે જોયો ત્યારે તેણે કટિવચ્ચ પહોંચી હતું. શરીરનો જેટલો ભાગ નિર્વચ્ચ હતો ગાંધારીની તેજસ-શક્તિથી વજૂમય બની ગયો અને જે સવચ્ચ ભાગ હતો તે તેમનો તેમ

રહી ગયો. પાંડવોને રહસ્ય મળી ગયું. દુર્યોધનની કટિ ઉપર પ્રહાર કરાયો અને તન્મણ્ણ જ તે ભોંય પર ઢળી પડ્યો.

તૈજસ-શરીરના વિકાસની સાથે નીકળતાં કિરણોના કારણે, દર્શન-શક્તિના કારણે શરીરનો કણ કણ-આણુએ આણુ વજૂમય બની જાય છે. જ્યારે નિર્મળ મન, નિર્મળ ચેતના અને તૈજસ-શરીરની વિકસિત શક્તિની સાથે શરીરના રોમે રોમને જોવામાં આવે છે ત્યારે શરીરનું આવરણ તૂટે છે અને શરીરનાં સૂતેલાં ચૈતન્ય-કેન્દ્ર જાગે છે. તેની મૂરછા તૂટે છે અને શક્તિનું વર્તુળ બની જાય છે.

સ્વભાવને બદલવા માટે, વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર કરવા માટે બે સાધન છે : જ્ઞાન અને દર્શન. માત્ર જાણવું અને જોવું, તેનાથી બીજું કોઈ મોટું સાધન નથી. સાધન તે હોય છે, જે ઉપાદાન હોય છે. માટીના ઘડાનું સાધન માટી જ હોઈ શકે. માટી ન હોય તો, કુંભાર ગમે તેટલો કુશળ હોય, ચાક હોય અને બીજાં પણ સારાં સાધન હોય, માટીનો ઘડો ન બની શકે. ઉપાદાન જોઈએ. ઉપાદાન વિના કાર્ય થતું નથી.

મૂળ ઉપાદાન છે, જાણવું અને જોવું. આત્માનો મૂળ સ્વભાવ છે, જાણવું અને જોવું. આપણે જાગી જઈએ છીએ, માત્ર જોવા અને જાણવાની શક્તિનો ઉપયોગ કરવા લાગીએ છીએ, અને જ્યારે આપણું ચિત્ત કે મન માત્ર જોવા અને જાણવાની શક્તિનો સાથ લઈને ગ્રન્થિ-તંત્રને જાણે છે, જુએ છે ત્યારે ગ્રન્થિ-તંત્ર શુદ્ધ થવા લાગે છે. આ નિવારણ મૂરછાશૂન્ય અને પ્રતિરોધની શક્તિથી શૂન્ય થવા લાગે છે. ગ્રન્થિ-તંત્ર શરૂ થાય છે ત્યારે વેશ્યા-તંત્ર આપોઆપ શુદ્ધ થવા લાગે છે. કારણ વેશ્યાતંત્ર પાસે જે કંઈ જાય છે તે ગ્રન્થિ-તંત્રના માધ્યમથી જ જાય છે.

ચક્ર નામની પણ સાર્થકતા છે. ચક્ર એટલા માટે કે તે ધૂમતું રહે છે. રેંટની માળા છે. એ નીચે કૂવામાં જાય છે. ત્યાંથી પાણી ભરીને લાવે છે. બહાર આવીને ખાલી થઈ જાય છે અને ફરી ભીતર જઈને ભરે છે. આ ચક્ર ચાલતું જ રહે છે.

ભીતરથી જે પરિસ્થાવ આવે છે તે સ્થાવને ગ્રન્થિઓ બહાર લાવે છે અને શરીરની ગ્રન્થિઓ પોતાના માધ્યમથી બહારની વસ્તુઓને અંદર લઈ જાય છે. જ્યારે ગ્રન્થિઓ શુદ્ધ થવા લાગે છે ત્યારે વેશ્યા પણ શુદ્ધ થવા લાગે છે. જ્યારે વેશ્યા શુદ્ધ થવા લાગે છે ત્યારે અધ્યવસાય શુદ્ધ થવા લાગે છે અને જ્યારે અધ્યવસાય શુદ્ધ થવા લાગે છે ત્યારે કષાયના તીવ્ર વિપાક નથી આવી શકતા. તે મંદ — મોળાં પડી જાય છે. તેનાં પરિણામ મંદ બની જાય છે. મંદ વિપાક કોઈ પણ બરાબર ટેવનું નિર્માણ નથી કરી શકતા.

આ છે શુદ્ધિની પ્રક્રિયા. અધ્યાત્મના આચાર્યોએ આ આત્મશુદ્ધિની પ્રક્રિયાને એટલા સુંદર ઢંગ ને ઢબથી પ્રરૂપિત કરી છે કે તેને બરાબર સમજીને આપણે તેનો જો બરાબર પ્રયોગ કરીએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણમાં કોઈ જ મુશ્કેલી નથી રહેતી.

૭. વૃત્તિઓના રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા

- ભાવનાના પ્રયોગની પદ્ધતિ :
 - કાયોલ્સર્ગ [ઓટો-રિલેક્સેશન]
 - અનુપ્રેક્ષા [સિલ્ક-એનેલિસિસ-ઓટો-એનેલિસિસ]
 - ભય શું છે? શું હું ભયને દૂર કરી શકું છું?
મારે શું થવું છે?
પરિણામ-ભયથી શક્તિ કીણ થાય છે.
 - અપાય વિચય
 - વિપાક વિચય
 - દર્શન કેન્દ્ર પર ધ્યાન
 - વિવેક
 - આત્મસૂચન-ભાવના [ઓટો-સજેશન]
 - વ્યુલ્સર્ગ-વિસર્જન [ઓટો-થેરેપી]
 - પ્રતિપક્ષ-ભાવનાનું ચિત્ત-નિર્માણ

સાત . . .

માણસ ધર્મનું શરણ લેવા ઈચ્છે છે. ધર્મમાં શરણ આપવાની ક્ષમતા છે. ‘ધર્મો દીવો પર્યટ્ટાર્ણ.’

ધર્મ એક દીપક છે. પ્રકાશ-પુંજ છે એ. તે એક પ્રતિષ્ઠા છે, આધાર છે, ગતિ છે. શરણ આપનાર બીજા પણ અનેક હોઈ શકે છે પરંતુ ધર્મ ઉત્તમ શરણ છે. તે આપણને બચાવી લે છે. માણસ અધર્મથી બચવા ચાહે છે અને ધર્મના શરણે જવા માગે છે. તેનો હેતુ છે—રૂપાંતરણ, બદલવું. અધર્મના જીવનમાં જે ઉપલબ્ધ નથી થતું, તેને મેળવવા માટે અને જે મળે છે તેને છોડવા માટે માણસ ધર્મના શરણે જાય છે. ખરાબ વિચાર, ખરાબ ટેવો, ભય, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, ચિંતા, વ્યગ્રતા અને માનસિક તાણ—આ બધું અધર્મના જીવનમાં—અધર્મી જીવન જીવવાથી મળે છે. માણસ તેનાથી છુટકારો ઝંખે છે. તેને મનની શાંતિ જોઈએ છે. તે તાણમુક્તિ, પ્રેમ, મૈત્રી, સૌની સાથે સૌજન્ય-પૂર્ણ વ્યવહાર, ઉદારતા અને સૌહાર્દ મેળવવા ઈચ્છે છે, આથી તે ધર્મના શરણે જાય છે.

ધર્મનું શરણ મળે અને માણસ બદલાય નહીં? આવો એક પ્રશ્ન આપણી પાસે જવાબ માગે છે. ધર્મનું શરણ મળે અને કંઈ પણ ન બદલાય તો માનવું ક્યાંક કશી ઊણપ છે. કાં તો ધર્મ નથી મળ્યો, કાં તો માણસ ધર્મને ઉપલબ્ધ નથી થયો. ક્યાંક ને ક્યાંક ગુટિ જરૂર છે. આ પ્રશ્ન પર આપણે વિચાર કરીએ. આ એ પ્રશ્ન છે જ્યાં માણસ બદલાઈ શકે છે. જેના જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થઈ જાય છે તેનામાં ધર્મનાં લક્ષણ પ્રગટ થવા લાગે છે, તેનામાં તેજ-વેશ્યા, પદ્મ-વેશ્યા અને શુકલ-વેશ્યાનાં લક્ષણ પ્રકટ થવા લાગે છે. ધર્મની યાત્રા શરૂ થાય છે અને આપણા જીવનમાં વેશ્યાઓના ભાવ, વિચાર અને વ્યવહાર સાકાર થવા લાગે છે.

“ઔદાર્થ દાક્ષિણ્યં પાપજુગુપ્સા ચ નિર્મલો બોધઃ

લિંગાનિ ધર્મસિદ્ધે પ્રાયેણ જનપ્રિયત્વં ચ.”

જેના જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થાય છે, તેનામાં આ લક્ષણ પ્રકટ થાય છે.

તર્કશાસ્ત્રનો એક નિયમ છે કે લિંગ દ્વારા લિંગીને જાણી શકાય છે. સાધન દ્વારા સાધ્યને ઓળખી શકાય છે. ધુમાડાને જોઈને માણસ આગનું અનુમાન કરે છે. તે જ પ્રમાણે ઉપર્યુક્ત લક્ષણોને જોઈને કહી શકાય છે કે અમુક માણસના જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થયો છે.

જે માણસમાં ઉદારતા છે, દાક્ષિણ્ય છે, દરેક વાતને અનુકૂળતાથી સ્વીકારે છે, પાપજુગુપ્સા છે—ખરાબ ટેવો પ્રત્યે ધૂણા છે, બીજાની ખરાબ ટેવો પ્રત્યે જ ધૂણા નહીં પરંતુ પોતાની ખરાબ ટેવો પ્રત્યે પણ ધૂણા છે, તેનું જ્ઞાન એટલું નિર્મળ હોય છે કે તેની દરેક વાત સત્યપૂર્ણ જ હોય છે, તેના મોંઝેથી કદી જૂઠી-ખોટી વાત નથી નીકળતી. એ જે વિચારે છે, જે ભાવ કરે છે તેમાં જ્ઞાનનું દરેક કિરણ, પ્રત્યેક પ્રવાહ નિર્મળતાની સાથે વહે છે.—આ લક્ષણો બતાવે છે કે માણસમાં ધર્મ સિદ્ધ થઈ ગયો છે. પાંચમું લક્ષણ છે કે ધાર્મિક માણસ લોકપ્રિય હોય છે. એ હોય જ એવું જરૂરી નથી. પણ ચાર લક્ષણ હોવાં તો જરૂરી જ છે.

વેશ્યાના પરિવર્તન દ્વારા જ જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થઈ શકે છે. જ્યારે કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત—આ ત્રણેય વેશ્યાઓ બદલાય છે અને તેજે, પદ્મ અને શુકલ—આ ત્રણે વેશ્યાઓ અવતરિત થાય છે ત્યારે પરિવર્તન થાય છે. વેશ્યાઓને બદલ્યા વિના જીવન નથી બદલી શકાતું. વેશ્યાઓને માત્ર જાણવાની જ નથી. તે કોરું તત્ત્વજ્ઞાન નથી. વ્યક્તિત્વને બદલવાનાં એ સૂત્ર છે. આ સૂત્ર ગોખવાનાં નથી. અભ્યાસનાં છે એ સૂત્ર.

માકસે યોગ્ય જ કહ્યું હતું કે દર્શન કોરું જ્ઞાન આપે છે, જીવનને તે બદલવું નથી, રૂપાંતરિત નથી કરતું. આ જ ધર્મનું રૂપ પણ લગભગ આવું જ બની ગયું છે. માણસ જીવનભર ધર્મનું આચરણ કરે છે પરંતુ મરણ સમયે કસોટી કરવામાં આવે તો પરિણામ શૂન્ય જણાય છે. જીવનમાં કોઈ જ પરિવર્તન થયું નથી. આવી દશામાં જ વિચાર બને છે એ અસ્વાભાવિક નથી લાગતા કે ધર્મ માત્ર પ્રિયતાની અનુભૂતિ આપે છે, લુખ્ખું જ્ઞાન આપે છે. માણસને તે બદલતો નથી.

પરંતુ આ સરચાઈ ધર્મના આચરણની સરચાઈ છે, ધર્મની સરચાઈ નથી. આ માત્ર ધર્મની ચામડીની સરચાઈ છે, ધર્મના આત્માની સરચાઈ નથી. ધર્મની સરચાઈ—ધર્મનું સત્ય આ છે કે ધાર્મિક હશે તે નિઃશંક બદલાશે જ. એવું બની જ ન શકે કે માણસ ધાર્મિક હોય, ધર્મનું આચરણ કરતો હોય અને પહેલાંના કરતાં તે કંઈ બદલાયો ન હોય. ધાર્મિક થવાનો અર્થ જ આ છે કે પરિવર્તનની યાત્રા પર ચાલી નીકળવું, રૂપાંતરણની દિશામાં પ્રયાણ કરવું. અહીંથી તેજે-વેશ્યાની યાત્રા શરૂ થાય છે. અધ્યાત્મની યાત્રાનો અહીંથી આરંભ થાય છે.

તેજે-લેશ્યાની યાત્રા શરૂ થાય છે ત્યારે અધ્યાત્મનાં સ્પંદન જાગે છે. અધ્યાત્મનાં સ્પંદન જાગે છે ત્યારે પરિવર્તન આપોઆપ શરૂ થાય છે. એવી રીતે — એવાં સુખદ સ્પંદન જાગે છે કે જેનો જીવનમાં અગાઉ ક્યારેય અનુભવ ન કર્યો હોય. ત્યારે ઘણી મોટી ભ્રમણા ભાંગે છે. માણસે માની લીધું હોય છે કે સુખ પદાર્થથી જ મળે છે. પરંતુ તેજેલેશ્યાનાં સ્પંદનો જેવાં જાગે છે, જેવું દર્શન-કેન્દ્ર પર ધ્યાન થાય છે અને એ ચમકંતાં સ્પંદન જાગે છે ત્યારે સુખનો જે અનુભવ થાય છે તે અપૂર્વ હોય છે. માણસનો ભ્રમ ભાંગી જાય છે. ત્યારે એ વિચારે છે કે મેં તો માન્યું હતું કે સુખ તો પદાર્થથી જ મળે છે. પરંતુ આજ આ સ્પષ્ટ અનુભવ થયો કે દર્શન-કેન્દ્ર જાગવાથી જે સુખ અનુભવાય છે તેવું સુખ જીવનમાં બીજા કોઈ પણ પદાર્થથી નથી મળતું. બધી જ ધારણાઓ — માન્યતાઓ બદલાઈ જાય છે, આખી યાત્રા બદલાઈ જાય છે અને સ્વભાવના પરિવર્તનનો પ્રારંભ થઈ જાય છે.

હું માનું છું કે ધર્મના આચરણથી માણસનો જે સ્વભાવ ન બદલાય, ખરાબ ટેવો ન બદલાય તો ધર્મનું આચરણ વ્યર્થ છે. એવા ધર્મનું આચરણ શા માટે કરવું જોઈએ? શું પ્રયોજન છે તો તેનું? આપણી સામે કોઈ પ્રયોજન તો હોવું જોઈએ. અધર્મને છોડીએ, ઘણી બધી વાતોનું નિયંત્રણ કરીએ અને ઉપલબ્ધ કશું જ ન થાય તો બંને બાજુથી ગયા. ધોબીના કૂતરા જેવો ઘાટ થાય. ન ઘરનો રહે, ન ઘાટનો. — ‘નો હવ્વાએ નો પારાએ.’

વ્યક્તિત્વને રૂપાંતરિત કરવાની મૌથી મોટી પ્રક્રિયા છે પ્રેક્ષા-ધ્યાન. પ્રેક્ષા-ધ્યાન દ્વારા આપણું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. અજાણતાં જ બદલાઈ જાય છે. આપણે માત્ર એક જ લક્ષ્ય ધારીએ છીએ. એક ધ્યેય નક્કી કરીએ છીએ કે મનને નિર્મળ કરવું છે. મનની મલિનતાથી થતી ખરાબ ટેવોને છોડવી છે — આ ધ્યેય ધારીને આપણે પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ. શરીરની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. દીર્ઘ-શ્વાસની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. અને આપણને ખબર સુધ્ધાય નથી પડતી ને ધીમે ધીમે રૂપાંતરણ થવા લાગે છે. આપોઆપ પરિવર્તન શરૂ થઈ જાય છે. ખબર કરવી જ્ઞાનની વાત છે. જ્ઞાનથી ખબર કરી શકાય છે. જ્ઞાન ન હોય તો ખબર નથી કરી શકાતી. ખબર પડે કે ન પડે પણ બદલવાનું શરૂ થઈ જાય છે. જ્ઞાન હોવું એક વાત છે અને બદલવું એ બીજી વાત.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનની સાધના કરનારાઓના જીવનમાં કલ્પનાતીત રૂપાંતરણ થયું છે. અમને પણ જાણ ન થઈ કે રૂપાંતરણ કેમ થયું અને સાધકને પણ જાણ ન થઈ કે એ કેમ બન્યું.

રૂસી વિજ્ઞાનીઓએ એવાં સૂક્ષ્મ યંત્રો બનાવ્યાં છે કે જેનાથી આપણા જીવિક સક્રિય બિન્દુઓની જાણ કરી શકાય છે. ત્યાં સોય લગાડવામાં આવે

છે અને ઈચ્છિત પરિણામ મેળવવામાં આવે છે. માણસને ખરાબ ટેવોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત કરી શકાય—આ ચિંતા આજ આખી દુનિયાના લોકો કરી રહ્યા છે. પ્રાચીન સમયમાં ખરાબ ટેવોમાંથી છુટકારો અપાવવાની ચિંતા માત્ર ધાર્મિક લોકો જ કરતા હતા. પરંતુ આજ જ્ઞાન ધણું બધું વધ્યું છે. આજ આ ચિંતા તમામ ક્ષેત્રોના માણસ કરે છે. રાજકારણીઓ પણ તેની ચિંતા કરે છે અને વૈજ્ઞાનિકો પણ. ડોક્ટરો પણ કરે છે અને ધાર્મિક લોકો પણ કરે છે, સહુ કોઈ તેની ચિંતા કરે છે.

રૂસી વૈજ્ઞાનિકો સમક્ષ પ્રશ્ન આવ્યો કે માણસને તંબાકુની ટેવમાંથી કેવી રીતે છોડાવવો? તેમણે સિત્તેર માણસો પસંદ કર્યા. તેમના કાનો પર એકચુ-પંકચરનો પ્રયોગ કર્યો. કાનના ત્રણ ભાગ છે: એક છે ભીતરનો ભાગ, બીજો છે મધ્યનો ભાગ અને ત્રીજો છે બહારનો ભાગ. વૈજ્ઞાનિકોએ માણસના કાનના મધ્ય ભાગમાં કે જ્યાં જૈવિક સક્રિય બિન્દુ છે ત્યાં, સોયો લગાડી. પાંચ દિવસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલ્યો. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે સિત્તેરમાંથી પચાસ માણસોએ તમાકુ પીવાની છોડી દીધી. બાકીના વીસ માણસોએ તે પીવાનું ઓછું કર્યું. આનો નિષ્કર્ષ એ કાઢવામાં આવ્યો કે બહિષ્કર્ણનાં જૈવિક બિન્દુઓ પર સોય લગાડવામાં આવે તો માણસના મનમાં તમાકુ પ્રત્યે ઘૂણા પેદા થઈ જાય છે.

પ્રેક્ષા-ધ્યાન સ્વભાવ-પરિવર્તનની મહત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે. માત્ર આ એક જ પ્રક્રિયા નથી, બીજી પણ પ્રક્રિયાઓ છે. પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં ત્રણ તત્ત્વ મુખ્ય છે: પ્રેક્ષા, ભાવના અને અનુપ્રેક્ષા.—આ ત્રણ મુખ્ય અને મહત્વનાં તત્ત્વ છે. આપણે માત્ર પ્રેક્ષાનો જ પ્રયોગ નથી કરી રહ્યા, માત્ર દર્શન-શક્તિનો જ પ્રયોગ નથી કરી રહ્યા, તેની સાથોસાથ આપણે ભાવનાનો પણ પ્રયોગ કરી રહ્યા છીએ. અને અનુપ્રેક્ષાનો પણ પ્રયોગ કરી રહ્યા છીએ. પરિવર્તન માટે ભાવનાના પ્રયોગનું મહત્ત્વ પણ કંઈ ઓછું નથી. ઘણું બધું તેનું મહત્ત્વ છે. આજના ઘણા બધા મનોવિજ્ઞાનીઓ આત્મસંમોહન કે પર-સંમોહન દ્વારા અનેક સખ્ત ટેવોને બદલવામાં સફળ થયા છે. આ દિશામાં ઘણું વિશાળ સાહિત્ય સરજાયું છે. ભાવનાનો પ્રયોગ એ આત્મ-સંમોહન કે આત્મ-સંશનનો પ્રયોગ છે.

મહાવીરે કહ્યું: જે સાધક ભાવનાયોગથી શુદ્ધ બની જાય છે તે પાણીમાં નાવની જેમ બની જાય છે—ભાવનાયોગ-શુદ્ધપ્પા, જલે ન . . . ભાવનાના સહારે માણસ સંસાર-સાગર તરી જાય છે. ભાવના-યોગથી ખરાબ ટેવોમાંથી મુક્ત થવું એ કંઈ મોટી વાત નથી.

ભારતીય સાહિત્યમાં આત્મ-સંશનનું ઘણું મોટું મહત્ત્વ છે. એના પ્રયોગો થતા રહ્યા છે. વૈદિક સાહિત્યમાં એનો પ્રસંગ આ પ્રમાણે છે:

મારા મુખમાં વાણી સદાય સ્ફુરે. મારી નસોમાં સદાય પ્રાણ પ્રવહે. મારી આંખોમાં જ્વેવાની શક્તિ રહે. મારા કાનોમાં સાંભળવાની શક્તિ રહે.— આમ આત્મ-સૂચન દ્વારા પ્રાચીન ઋષિ પોતાની શક્તિઓનો વિકાસ કરતા હતા અને પોતાની શક્તિઓને જળવતા હતા. જીવંતી રાખતા હતા. તેઓ સો વરસ સુધી જીવવામાં સફળ બનતા હતા.

માણસના અકાળ-મરણનું એક કારણ છે—હીનભાવના. માણસ જ્યારે હીન ભાવનાથી ઘેરાઈ જાય છે ત્યારે તે પોતાની બધી શક્તિઓ ખોઈ બેસે છે. પોતાની શક્તિઓને સૂચના આપવી, જાગ્રત કરવી અને જીવિત રાખવી તે આત્મ-સંશનનો એક પ્રકાર છે. પોતાની શક્તિઓ પ્રત્યે મૂર્ચ્છિત થવું, ઉદાસીન બની જવું, હીન ભાવનાથી ઘેરાઈ જવું—આ પણ આત્મ-સંશનનો એક પ્રકાર છે. બંનેનો પોતપોતાનો પ્રભાવ છે.

ફ્રાન્સના પ્રોફેસર વાલ્ટરીએ આત્મ-સંશનના કેટલાક પ્રયોગ કર્યા છે. એક માણસને કહ્યું : 'તારા હાથમાં એક ચમચો આપું છું. એ ઘણો ગરમ છે. તેને કેવી રીતે લઈશ? અડીશ તો હાથ બળી જશે. લે, આ ચમચો.' માણસે ચમચો હાથમાં લીધો અને તે દાઝી ગયો. હાથમાં ફોલ્લા થઈ આવ્યા. વાસ્તવમાં ચમચો ગરમ ન હતો. બિલકુલ ઠંડો હતો. છતાંય ચમચાથી હાથ દાઝી ગયો. ફોલ્લા થઈ આવ્યા.

આમ કેમ થયું? આ થયું આત્મ-સંશન, આત્મ-સૂચન કે આત્મ-સંમોહન દ્વારા. માણસનું એક સ્તર છે. ચેતનાનું, બેશ્યાનું કે ભાવનાનું. જ્યારે કોઈ વાત એ સ્તર સુધી ચાલી જાય છે, તેજસ શરીર-શારીરિક વિદ્યુત સુધી વાત ચાલી જાય છે ત્યારે જે ઈચ્છવામાં આવે છે તે ત્યાં બને છે. પદાર્થ જ પ્રભાવિત નથી કરતો, પરંતુ પદાર્થની સાથે જતી ચેતના પણ પ્રભાવિત કરે છે. ચેતનાના સ્તરે આપણે જે વાત પકડી લઈએ છીએ તે આપણા જીવનમાં બનવા લાગે છે, સાથે જ તેમ બને છે.

ઑક્ટરોએ એક પ્રયોગ કર્યો. એક તંદુરસ્ત માણસ હતો. ઑક્ટરે તેની નાડી જોઈને કહ્યું : 'અરે! તને તો તાવ આવ્યો છે.' એ માણસ ઘરની બહાર નીકળ્યો. રસ્તામાં બીજે ઑક્ટર મળ્યો. તેણે કહ્યું : 'આ શું? લાગે છે, તને તાવ આવ્યો છે.' માણસ આગળ ચાલ્યો. ત્યાં ત્રીજે ઑક્ટર મળ્યો. તેણે પણ કહ્યું : 'અરે! તને કેટલા દિવસથી તાવ આવે છે?'

પેલો માણસ ગભરાઈ ગયો. ઘરે ગયો. પોતાના ફેમિલી ઑક્ટરને બોલાવીને કહ્યું : 'તાવ ચડ્યો છે.' અને તાવ ચડતો જ ગયો. ૧૦૪ ડિગ્રી સુધી પહોંચ્યો. માણસ ખૂબ જ ગભરાઈ ગયો.

આ તો આત્મ-સંશનનો પ્રયોગ હતો. પ્રયોગનું ચક્ર ફરી ફર્યું. નવો ઑક્ટર આવ્યો. નિદાન કરીને કહ્યું : 'અરે! તને કોણે કહ્યું કે તને તાવ છે?'

નું તો બિલકુલ તંદુરસ્ત છે. તારી નાડી બરાબર છે. તાવ જરા પણ નથી. જે ડોક્ટરે તને તાવ છે એવું કહ્યું તે પાગલ હોવો જોઈએ. તને તાવ-બાવ કંઈ નથી. જરાય ચિંતા ન કર નું. મનમાંથી તાવની વાત નું કાઢી નાખાં' થોડાક કલાક પછી તેનું પરીક્ષણ કર્યું તો તાવ ઊતરી ગયો હતો.

બીમારી વિના જ તાવ આવે છે. તાવ ઊતરી જાય છે. કંઈ પણ બન્યા વિના ગુસ્સો ચડે છે, ગુસ્સો ઊતરી જાય છે. સ્થાનાંગસૂત્રમાં ક્રોધની ઉત્પત્તિનાં કેટલાંક કારણ બતાવ્યાં છે. તેમાં એક છે, પર-હેતુક ક્રોધ અને બીજું છે, આત્મ-હેતુક ક્રોધ. એક-બીજાના નિમિત્તે ચડતો ક્રોધ. બીજું પોતાના ઉપર જ ચડતો ક્રોધ. મનમાં એવા પ્રકારનો ભાવ ઉત્પન્ન થયો કે ક્રોધ ફાટી નીકળ્યો, ક્રોધ થઈ ગયો. બહારનું કોઈ જ કારણ નથી. આ પોતાના નિમિત્તથી આવતો ક્રોધ છે. એ જ પ્રમાણે પોતાના નિમિત્તથી, બહારના કોઈ પણ નિમિત્ત વિના અભિમાન પણ આવે છે, કપટ અને ભય પણ આવે છે. ધૂણા પણ આવે છે.

આપોઆપ થતા ભયથી આપણે ખૂબ પરિચિત છીએ. તમે બેઠા છો. વિચારોનો પ્રવાહ ચાલે છે. ત્યાં અચાનક વિચાર આવે છે અને માણસ એકદમ ભયંકરરૂપથી ડરવા લાગે છે. શારીરિક દૃષ્ટિએ તે પ્રતાડિત-સંતાપિત થતો હોય એમ લાગે છે. આપણા ભીતરી જગતમાં બનતી ઘટનાઓ ઘણી વિચિત્ર છે. આપણે માત્ર બાહ્ય નિમિત્તોથી જ નથી હોતા. બહારના જંતુ આવે છે અને આપણે બીમાર પડી જઈએ છીએ પણ એવું જ નથી. બહારના જંતુઓ વિના પણ આપણે બીમાર પડી જઈએ છીએ. આપણી ભીતર પણ બીમારીનાં અનેક નિમિત્ત છે. હોમિયોપથીના પ્રવર્તક ડૉ. હનીમેને કહ્યું હતું, 'બીમારીની જડમાં કીટાણુ નથી. પણ તેની જડ આપણામાં ઘણે ઉંડે છે.' વાસ્તવમાં બીમારીનાં મૂળ લેશ્યાઓમાં છે. લેશ્યાઓ શુદ્ધ રહેશે ત્યાં સુધી માણસ કદી બીમાર નહીં પડે. લેશ્યાઓ જ્યારે જ્યારે વિકૃત બને છે ત્યારે ત્યારે માણસ બીમાર પડી જાય છે. આ શરીરમાં તો એ બીમારીની માત્ર અભિવ્યક્તિ થાય છે. બહારના કીટાણુઓ ન મળે તોપણ બીમારી વ્યક્ત થઈ જાય છે.

સાધનામાં ભાવનાનું ઘણું મહત્ત્વ છે. ખરાબ ટેવોની જગેને ઉખેડી ફેંકી દેવામાં તે એક સબળ માધ્યમ છે. તેનાથી ખરાબ ટેવો મટે છે અને નવી ટેવોનું નિર્માણ થાય છે. ભાવના બંને કામ કરે છે. એ નાશ પણ કરે છે અને નિર્માણ પણ. ખરાબ ટેવોને બદલવાનું અને નવી ટેવોના નિર્માણનું બિન્દુ છે - લેશ્યા-તંત્ર, ભાવ-તંત્ર. ત્યાં રૂપાંતરણ થાય છે. કારણ લેશ્યાની પાસે તૈજસ શક્તિ છે, વિદ્યુતની શક્તિ છે. આજનો તમામ વૈજ્ઞાનિક ચમત્કાર વિદ્યુત પર આધારિત છે. આજના યુગમાં જે વિદ્યુત સમાપ્ત થઈ જાય - ખત્મ થઈ જાય તો સારુંય વિજ્ઞાન ધૂળધાણી થઈ જાય. વિજ્ઞાનનું પોતાનું કોઈ સ્વતંત્ર જીવન નથી. તૈજસ-શરીરમાં જે ક્ષમતા છે, જે વિદ્યુત છે તેના

૭૨ આભામંડળ

દ્વારા જ જીવન-તંત્રનું સમગ્ર પરિવર્તન થાય છે. લેશ્યા પાસે વિદ્યુતની આ ઘણી મોટી શક્તિ છે.

તૈજસ-શરીર અને લેશ્યાની ચેતના — આ બંધે હાથમાં હાથ મેળવીને ચાલે છે. બંને સહકારી છે. બંને સાથે મળીને કામ કરે છે. આથી પરિવર્તન માટે લેશ્યા પર ધ્યાન દેવાનું છે. તેમાં સંમોહનનો પણ ઘણો મોટો હાથ છે. આનું કારણ સ્પષ્ટ છે કે આપણે ચેતનાના જે સ્તરે પ્રભાવિત થઈએ છીએ તે ચેતના છે, લેશ્યા. સંમોહનની અસર અહીં થાય છે. આથી ભાવનાનું મહત્ત્વ છે.

ભાવના, સંમોહન, મંત્ર — આ બધાં એક કક્ષામાં આવે છે. એક જ વાતનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવું, વારંવાર દોહરાવતાં એ વાત ભીતર સુધી પહોંચી જાય છે. અને મંત્ર શું છે? આ જ છે મંત્ર. આપણે મંત્રનો જાપ કરીએ છીએ, મંત્રની આરાધના કરીએ છીએ, અને મંત્ર દ્વારા આપણો પ્રાણપ્રવાહ, આપણી ઊર્જા ભીતરની તૈજસ-ઊર્જા સુધી પહોંચી જાય છે. જ્યાં સુધી ત્યાં એ નથી પહોંચતી ત્યાં સુધી મંત્ર જગ્રત નથી બનતો. મંત્ર જગ્રત થયા વિના, મંત્રનું ચૈતન્ય થયા વિના મંત્ર કશું જ કામ નથી આપતો. એ જ મંત્ર કૃષ્ણ આપે છે જે જગ્રત છે, ચેતનામય છે. મંત્ર-જગૃતિનો અર્થ છે, ભીતરની તૈજસ-શક્તિથી બહારની પ્રાણ-ઊર્જાને જોડી દેવી, તે બેનો એક સંબંધ સ્થાપિત કરવો.

ભાવના, આત્મ-સંશન, જાપ અને મંત્ર — આ બધાં પરિવર્તનનાં સાધન છે. હવે આપણે સમજવાનું છે કે ભાવનાનો પ્રયોગ કેવી રીતે કરવો? ભાવનાના પ્રયોગની વિધિ સમજ્યા વિના આપણે પરિવર્તન નહીં કરી શકીએ. સિદ્ધાંતરૂપે આપણે આ સ્વીકારી લીધું કે ભાવના દ્વારા વ્યક્તિત્વનું પરિવર્તન થઈ શકે છે, થાય છે; પણ પ્રશ્ન આ છે કે તે થાય છે કેવી રીતે? ભાવનાનો પ્રયોગ આપણે કેવી રીતે કરીએ? આ પ્રક્રિયાને જાણી લેવી જરૂરી છે.

આ પ્રક્રિયાનું પ્રથમ સૂત્ર છે: કાયોત્સર્ગ. ભાવનાનો પ્રયોગ કરવો છે તો પ્રથમ કાયોત્સર્ગ કરવો પડશે. કાયોત્સર્ગ નથી, શરીરની પ્રવૃત્તિઓનું શિથિલીકરણ નથી, સ્નાયુઓની પ્રવૃત્તિઓનું શિથિલીકરણ નથી તો વાત આગળ નહીં વધે. કારણ આગળ અવરોધ છે. સ્નાયુઓ અવરોધ પેદા કરે છે. આગળ જવાનો રસ્તો સાફ નથી. આથી સર્વ પ્રથમ રસ્તાના બધા અવરોધો દૂર કરવા પડશે. કાયોત્સર્ગ તેનું સાધન છે. તેના દ્વારા આપણે સમીકરણ કરીએ છીએ.

જૈન યોગપરંપરામાં સૌથી વધુ ભાર કાયોત્સર્ગ પર મૂક્યો છે. કાયો-ત્સર્ગ આપણા જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ છે. મુનિ સ્થાનથી બહાર જાય, એકાદ માઈલ દૂર કે વધુ દૂર જાય — આવે તો સૌથી પ્રથમ કાયોત્સર્ગ કરવાનો હોય છે. પછી જ મુનિ બીજાં કામ કરી શકે છે. ભિક્ષા-ગોચરી માટે, શૌચ માટે કે બીજા કોઈ કારણસર બહાર જાય તો આવીને પ્રથમ કાયોત્સર્ગ કરે છે. કાયોત્સર્ગ કરવો અનિવાર્ય છે. સ્વાધ્યાય કરે તો સ્વાધ્યાય પહેલાં કાયોત્સર્ગ કરવાનો. ધ્યાન

કરે તો ધ્યાન પહેલાં કાયોત્સર્ગ કરવાનો. સૂએ તો સૂતા પહેલાં કાયોત્સર્ગ કરવાનો. ઉઠે તો ઉઠતાં જ કાયોત્સર્ગ કરવાનો. પડિલેહણ કરે — આંહિસાની દૃષ્ટિએ વચ્ચેનું નિરીક્ષણ કરે તો નિરીક્ષણ કરતા અગાઉ કાયોત્સર્ગ કરવાનો અને નિરીક્ષણ પછી કાયોત્સર્ગ કરવાનો. કોઈ કારણવશ કે પ્રમાદવશ કોઈ હિસા થઈ જાય, જૂઠ ઢોલી જવાય, ક્યારેક અસ્વાભાવિક કે ખરાબ આચરણ થઈ જાય તો પ્રાયશ્ચિત્ત માટે કાયોત્સર્ગ કરવાનો. નદી પાર કરવાની હોય તો કાયોત્સર્ગ કરવાનો. પ્રતિક્રમણના પ્રારંભમાં કાયોત્સર્ગ કરવાનો અને પ્રતિક્રમણ પૂરું થતાં પૂર્વે કાયોત્સર્ગ કરવાનો. આઠ, શ્વાસોશ્વાસનો કાયોત્સર્ગ, પરચીસ, પચાસ, સો, પાંચસો અને હજાર શ્વાસોશ્વાસનો કાયોત્સર્ગ. કાયોત્સર્ગ જ કાયોત્સર્ગ. કાયોત્સર્ગ વિના મુનિનું કોઈ જીવન નથી હોતું. આ વ્યવસ્થા ઓટલા માટે કરવામાં આવી છે કે આપણે જે કોઈ વાતને ભીતર સુધી પહોંચાડવી છે તો જ્યાં સુધી કાયોત્સર્ગ નહીં થાય, શરીરનું શિથિલીકરણ નહીં થાય, સ્નાયવિક અવરોધ દૂર નહીં થાય ત્યાં સુધી વાત ભીતર સુધી નહીં પહોંચે. કાયોત્સર્ગ અત્યંત આવશ્યક છે. શરીરની પ્રવૃત્તિઓનું વિસર્જન કરીએ, શિથિલીકરણ કરીએ, માંસપેશીઓનું, હાથ-પગનું શિથિલીકરણ કરીએ.

અધ્યાત્મની યાત્રા ક્યારે શરૂ થાય? ક્યારે સમાધિ પ્રાપ્ત થાય? એની શરત શું? શરત છે એની — કશી જ, કોઈ જ પ્રવૃત્તિ ન કરવી. હાથનો સંયમ કરવો. તમને થશે કે હાથનો સંયમ કરવો એમાં તે વળી શું મોટી વાત છે? હાથ આપણા શરીરનું ઘણું મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. એકચુપકચર પદ્ધતિના વિકાસે આ સિદ્ધ કર્યું છે કે આપણા મગજમાં — મસ્તકમાં જે ચૈતન્ય કેન્દ્ર છે, જે જીવિક સક્રિય બિન્દુ છે તે તમામે તમામ કેન્દ્ર હાથમાં છે. હાથમાં શું નથી? શરીરમાં જે છે તે બધું હાથમાં છે.

પછી કહ્યું — પગનો સંયમ કરો. આ એક અજબ વાત છે. કારણ હાથ તો ગમે તેમ તોય એક ઉત્તમ અંગ છે. પગ શરીરનો નિમ્નતમ ભાગ છે. પગ એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. પગના અંગૂઠા અને આંગળીઓમાં ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે; ગલેન્ડ્સ છે. પગના અંગૂઠામાં પિચુટરી ગલેન્ડ છે. પગના અંગૂઠામાં આંખ છે, કાન છે. પ્રાચીન કાળમાં બતાવાનું કે આંખની જ્યોતિ — આંખનું તેજ ઓછું થઈ જાય તો પગની આંગળીઓ પર માલિશ કરવી. આ તે કેવો બે વચ્ચે સંબંધ? તેજ આંખનું ઓછું થાય અને તેલ-માલિશ પગની આંગળીઓની કરવાની? પણ આજ આ વાત વિચિત્ર નથી લાગતી. આજે આપણને ખબર પડી ગઈ છે કે પગની આંગળીઓમાં આંખ છે, કાન છે, તો આ વાત વિચિત્ર નથી લાગતી. આંખ અને કાનનો ઉપચાર પગની આંગળીઓથી કરી શકાય છે અને પિચુટરી કે પિનિયલ ગલેન્ડનું સમાધાન પગના અંગૂઠાથી કરી શકાય છે.

પ્રાચીન કાળમાં જૈન પરંપરામાં મહાપ્રાણ ધ્યાનની પદ્ધતિ પ્રચલિત હતી. ધ્યાનની એ મહત્ત્વપૂર્ણ પદ્ધતિ હતી. આચાર્ય ભદ્રાબાહુએ બાર વરસ સુધી

મહાપ્રાણ ધ્યાનની સાધના કરી હતી. જે મહાપ્રાણ-ધ્યાનમાં જાય છે, મહાપ્રાણ-ધ્યાનની સાધના કરે છે, તે સંપૂર્ણપણે સંસારથી અલગ થઈ જાય છે. સંસારથી તેનો કોઈ સંપર્ક નથી રહેતો. બધા જ બાહ્ય-સંબંધ તૂટી જાય છે. સાધક ગલન-ઊંડી સમાધિની અવસ્થામાં ચાલ્યો જાય છે. સંયોગવશ સાધકને સમયથી અગાઉ જગાડવો પડે તો તેનો એકમાત્ર ઉપાય છે, પગના અંગૂઠાને દબાવવો.

આચાર્ય પુષ્યમિત્ર મહાપ્રાણ ધ્યાનની સાધનામાં બેઠા. એક શિષ્ય તેમની સારસંભાળ માટે નીમવામાં આવ્યો હતો. થોડા દિવસ ગયા. કોઈને ખબર ન હતી કે આચાર્ય વિશિષ્ટ સાધનામાં સંલગ્ન છે. ઊંઘાપોહ થયો. કેટલાક શિષ્યોને લાગ્યું કે પેલા શિષ્યે આચાર્યને મારી નાખ્યા. ઊંઘાપોહ વધ્યો. વાત રાજા સુધી પહોંચી. રાજા આવ્યો. તેણે ઉત્તર સાધકની પૂછપરછ કરી. તેણે કહ્યું : 'આચાર્ય વિશિષ્ટ સાધનામાં સંલગ્ન છે. સાધનાનો સમય હજી પૂરો નથી થયો!' રાજા બોલ્યો, 'મારે હમણાં જ આચાર્યને મળવું છે. જરૂરી કામ છે.' ઉત્તર સાધક અંદર ગયો. આચાર્યના પગના અંગૂઠાને દબાવ્યો. આચાર્ય જાગી ગયા. તેમણે પૂછ્યું : 'કસમયે મને કેમ ઉઠાડ્યો?' ઉત્તર સાધકે કહ્યું : 'બધું બન્યું જ એવું કે મારા માટે કોઈ વિકલ્પ ન રહ્યો.'

પ્રશ્ન થઈ શકે કે અંગૂઠા અને ધ્યાન વચ્ચે શું સંબંધ હોઈ શકે? દર્શન-કેન્દ્ર અને જ્યોતિ-કેન્દ્રમાં ઊંડાણમાં જવાથી આપણામાં સમાધિ આવે છે. અંગૂઠામાં આ બંને કેન્દ્રો છે. આ સુંદર સ્થાન છે. સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરનું એ સંગમ-બિન્દુ છે. તે ઈંડા અને પિંગલાનું સંગમ-સ્થળ છે. જે માણસ ત્યાં પહોંચી જાય છે તેને સમાધિ સિદ્ધ થાય છે. સાધક મહાપ્રાણની સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે. આ કેન્દ્રને આપણે જગ્રત કરવાનું છે.

હાથ અને પગ ઘણાં જ મહત્વનાં કેન્દ્ર છે. પગને નકામા ન ગણો. આપણે જ્યારે જમીન પર ચાલીએ છીએ ત્યારે એડી વિદ્યુત ગ્રહણ કરીને સમગ્ર શરીરને પહોંચાડે છે. કેટલું મહત્વનું આ કામ છે!

જ્યારે હાથનો સંયમ, હાથનું શિથિલીકરણ, જ્યારે પગનો સંયમ, પગનું શિથિલીકરણ, જ્યારે વાણીનો સંયમ - વાણીનું શિથિલીકરણ થાય છે ત્યારે ઈન્દ્રિયોની તાણ [તનાવ] ઓછી થાય છે. તેમાં ઊઠનારી આકાંક્ષાઓના તરંગો ઓછા થાય છે. આ બધું બને છે ત્યારે અધ્યાત્મ-રમણ કે અધ્યાત્મની યાત્રા શરૂ થાય છે. અધ્યાત્મની યાત્રા શરૂ થાય છે ત્યારે આત્મા સમાધિમાં ચાલ્યો જાય છે.

નિષ્કર્ષની ભાષામાં કહી શકાય કે અધ્યાત્મની યાત્રા શરૂ કરવા માટે, ટેવોને બદલવા માટે સૌથી પ્રથમ શરત છે - કાયોત્સર્ગ. જ્યાં સુધી આપણે કાયોત્સર્ગ કરવાનું નથી શીખી લેતા ત્યાં સુધી આ બધું નથી બનતું.

ભાવના-યોગની પ્રાથમિક ચર્ચા મેં કરી છે. તેની વિસ્તૃત ચર્ચા આગળ સમયે કરીશું.

૮. સ્વભાવ-પરિવર્તનનું ખીજું સોપાન

- ૧ ○ સ્વભાવ-પરિવર્તનનાં છ સૂત્ર :
 - કાયોત્સર્ગ
 - અનુપ્રેક્ષા
 - વિવેક
 - ધ્યાન
 - શરણ
 - ભાવના
- ૨ ○ અધ્યાત્મથી રૂપાંતરણ. સાધક કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત વેશ્યાઓનું અતિ-ક્રમણ કરીને તેજસ, પદ્મ અને શુકલ વેશ્યાઓમાં ચાલ્યો જાય છે.
- ૩ ○ લૌકિક અને લોકોત્તરની ભેદરેખા
- ૪ ○ રૂપાંતરણનું અંતિમ ચરણ છે — પ્રતિપક્ષ ભાવનાનું નિર્માણ.

આહ . . .

માણસને બદલવાની અધ્યાત્મે એક મહત્ત્વની પ્રક્રિયા આપી છે. આ પ્રક્રિયા-
નાં અનેક સોપાન છે. પહેલું સોપાન છે, કાયોત્સર્ગ. કાયોત્સર્ગ એટલે શરીરનું
શિથિલીકરણ. તેનાથી જૂની ટેવોમાં પરિવર્તન આવે છે, એ ટેવોમાં સુધારો થાય છે.

કાયોત્સર્ગનું સંકલ્પ સૂત્ર છે : 'તસ્સ ઉત્તરીકરણેણં પાયચ્છિત્તકરણેણં, વિસોહી
કરણેણં વિસલ્લીકરણેણં પાવાણં કમ્માણં નિગ્ધાયણુટ્ઠાએ ઠામિ કાઉસ્સગ્ગં.'

સાધક સંકલ્પની ભાષામાં કહે છે : જે ટેવ કે સ્વભાવ પ્રિય નથી તેને
સુંદર કરવા માટે, તેને ઉદાત્ત કરવા માટે, પ્રાયશ્ચિત્ત કરવા માટે, વિશેષ શુદ્ધિ
માટે, મનને નિર્મળ બનાવવા માટે, વ્યસન કે ટેવોનો જે ઘા થઈ ગયો છે તે
ઘાને પૂરી દેવા માટે, એ શલ્યને મિટાવવા માટે, એ ખરાબ ટેવોથી મૂર્છા અને
કર્મના જે પરમાણુઓ શરીર અને મન પર ચોતરફ વીંટળાઈ વળ્યા છે એ
પાપકારી પરમાણુઓને ઉખેડીને ફેંકી દેવા માટે હું કાયોત્સર્ગ કરું છું.'

કાયોત્સર્ગ તમામ દુઃખોથી મુક્તિ આપાવનાર છે, સ્વભાવોને બદલનાર છે.
કાયોત્સર્ગની પ્રક્રિયા નથી જાણતો તે સ્વભાવને બદલી નથી શકતો.

સેલ્ક ડિખ્નોટિઝમના વિશેષજ્ઞોએ ચાર સૂત્ર આપ્યાં છે. આ પદ્ધતિનું
પ્રથમ સૂત્ર છે : ઝાંટો-રિલેક્સેશન. અર્થાત્ સ્વ-શિથિલીકરણ. કાયોત્સર્ગની જ
આ પ્રક્રિયા છે. કાયોત્સર્ગ કર્યા વિના સ્વભાવ-પરિવર્તનની પ્રક્રિયા સફળ નથી
થતી. સ્વભાવને બદલવો હોય કે પછી કોઈ રોગની સારવાર કરવી હોય તો સર્વ
પ્રથમ કાયોત્સર્ગ કરવો પડશે.—આ પહેલું સૂત્ર છે.

સ્વભાવ-પરિવર્તનનું બીજું સૂત્ર છે : સેલ્ક-એનેલિસિસ, અર્થાત્ અનુપ્રેક્ષા.
જેને આપણે બદલવા ઈચ્છીએ છીએ, જે ટેવોમાં પરિવર્તન કરવા ચાહીએ છીએ,
તેનું વિશ્લેષણ કરવું પડે છે. તેની અનુપ્રેક્ષા કરવી પડે છે. આ માટે આત્મ-
નિરીક્ષણ અને આત્મવિશ્લેષણ કરવાં પડશે.

સેલ્ક-એનેલિસિસ ડિખ્નોટિઝમનું બીજું સૂત્ર છે. કાયોત્સર્ગની પદ્ધતિનું
બીજું સૂત્ર છે : અનુપ્રેક્ષા. બંને સમાંતર રેખાઓ પર ચાલે છે. હું જે ક્રોધને
છોડવા ઈચ્છતો હોઉં તો સર્વ પ્રથમ મારે મારું આત્મવિશ્લેષણ કરવું પડશે કે

ક્રોધ ખરાબ કેમ છે? શાથી તેને હું છોડવા ઈચ્છું છું? જે તે ખરાબ ન હોય તો તેને છોડવાની કોઈ જરૂર નથી.

શું ક્રોધ ખરાબ છે? — આનું હું વિશ્લેષણ કરું. તેનું વિશ્લેષણ કરતો જાઉં. અનુપ્રેક્ષા કરું, ઊંડાણમાં ઊતરું અને અપાય વિચય ધ્યાનની સ્થિતિએ પહોંચી જાઉં. ત્યાં મને જણાયે કે ક્રોધ એક પ્રકારનો તાવ છે. આ તાવ શરીરમાં ઊતરે છે ત્યારે શરીરને તોડે છે અને શક્તિઓને ક્ષીણ કરી નાખે છે. ક્રોધ મગજનો તાવ છે, હૃદયનો તાવ છે, અને એડ્રીનલ ગ્રન્થિનો તાવ છે. એ ત્રણેયની શક્તિઓને ક્ષીણ કરે છે. માણસ ક્રોધ કરે છે ત્યારે સર્વ પ્રથમ તેનો પ્રહાર મગજ પર થાય છે. મગજ તાવથી પીડાય છે. એ સમયે ગજબનો ઉશ્કેરાટ થાય છે અને એટલી બધી ઊર્જા ખર્ચાય છે કે સપ્ત બેચેની લાગે છે અને તમામ અંગ-અવયવ ગરમ ગરમ હોય એમ લાગે છે.

ક્રોધનો બીજો પ્રહાર હૃદય પર થાય છે. ક્રોધ આવતાં જ હૃદયના ધબકાર વધી જાય છે. તેની ગતિ તેજ બની જાય છે અને અસ્વાભાવિકપણે તેને કામ કરવું પડે છે.

ક્રોધનો ત્રીજો પ્રહાર એડ્રીનલ ગ્રન્થિ પર થાય છે. ક્રોધ આવતાં જ એડ્રીનલ ગ્રન્થિને વધુ સાવ કરવો પડે છે અને તેની શક્તિઓ ક્ષીણ થવા લાગે છે. આમ મગજની, હૃદયની અને એડ્રીનલ ગ્રન્થિ — આ ત્રણેયની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. મગજ, હૃદય અને એડ્રીનલ ગ્રન્થિ — આ ત્રણેય જીવનનાં મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. ક્રોધના કારણે આ ત્રણેયની શક્તિઓ ઘસાય છે, ઘટે છે. મગજની શક્તિઓ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે સમગ્ર નાડીતંત્રમાં ગરબડ ઊભી થાય છે. હૃદયની શક્તિઓ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે સંપૂર્ણ લોહી-ભ્રમણ આધુંપાઈ ઘટી જાય છે. અને એડ્રીનલ ગ્રન્થિની શક્તિઓ ક્ષીણ થાય છે ત્યારે માણસની કર્મણ શક્તિનો નાશ થાય છે — આ છે ક્રોધનાં પરિણામ. આ તેનો વિપાક વિચય છે. અનુપ્રેક્ષા કરતાં કરતાં જ્યારે હું તેના પરિણામ સુધી પહોંચું છું ત્યારે મને લાગે છે કે ક્રોધ ઓછો કરવો જોઈએ, મારે ક્રોધને છોડવો જોઈએ.

તોય પ્રશ્ન તો થાય છે: શું હું ક્રોધને છોડી શકું છું? સાધક આ પ્રશ્ન પર વિચાર કરે છે. વિચાર કરતાં કરતાં સાધક એ તથ્ય પર પહોંચે છે કે પોતાનામાં ઘણી બધી ક્ષમતા છે. હું ક્રોધને છોડી શકું છું. આ વિચારમંથનથી તે અનુપ્રેક્ષાના આગળના સોપાને પહોંચી જાય છે. એ વિવેક પર આવીને ઊભો રહે છે.

કાયોત્સર્ગનું ત્રીજું સૂત્ર છે: વિવેક. સાધક વિચારે છે કે હું ક્રોધને એટલા માટે છોડી શકું છું કે હું ક્રોધ નથી. ક્રોધ મારો સ્વભાવ નથી. ક્રોધ મારો સ્વભાવ હોત તો હું ક્યારેય ક્રોધ ન છોડી શકું. કોઈ પણ માણસ પોતાનો સ્વભાવ નથી છોડી શકતો. પરંતુ ક્રોધ મારો સ્વભાવ નથી, સ્વરૂપ નથી. હું ક્રોધ નથી. હું તેનાથી ભિન્ન છું. હું તો જ્ઞાનમય છું. દર્શનમય છું. આનંદમય છું હું તો.

૭૮ આભામંડળ

ક્રોધ મારા જ્ઞાનને આવરે છે. ક્રોધ મારા દર્શનને ઢાંકે છે. ક્રોધ મારા આનંદને આવરોધે છે, તેને વિકૃત કરે છે. તે મારી શક્તિઓનો નાશ કરે છે. આ ચિંતનથી સાધક એ વિવેક પર પહોંચી જાય છે કે, હું ક્રોધ નથી અને ક્રોધ મારો સ્વભાવ નથી.

ત્રણ સૂત્ર છે સ્વભાવ-પરિવર્તનનાં : કાયોત્સર્ગ, અનુપ્રેક્ષા અને વિવેક.

સાધકને સમજાઈ ગયું કે ક્રોધ મારો સ્વભાવ નથી અને હું પોતે ક્રોધ નથી ત્યારે વાત ઘણી સરળ બની જાય છે. ત્યારે જ્ઞાન સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. જ્ઞાન જ્યારે સ્પષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે પગ આપોઆપ આગળ ને આગળ ચાલવા લાગે છે.

ભગવાને કહ્યું : 'પઠમં નાણં તઓ દયા.' પ્રથમ જ્ઞાન સ્પષ્ટ થવું જોઈએ. આત્મ-સંમોહનનું એક કથન છે - જ્ઞાન એક શક્તિ છે. જ્ઞાન જ્યારે સ્પષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે આચરણની સરળતા થઈ જાય છે.

સ્વભાવ-પરિવર્તનનું ચોથું સૂત્ર છે : ધ્યાન. દર્શન-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. બંને ભ્રમરની વચ્ચેનું સ્થાન દર્શનકેન્દ્ર છે. આ આપણા અંતર-જ્ઞાનનું કેન્દ્ર છે. અન્તદૃષ્ટિ અને સમ્યક્-દૃષ્ટિનું પણ કેન્દ્ર છે. જેટલું પણ આંતરિક જ્ઞાન પ્રકટ થાય છે તે આ કેન્દ્રથી પ્રકટ થાય છે. જ્યારે ધ્યાન દર્શન-કેન્દ્ર પર સ્થિર થાય છે ત્યારે પોતાની વાતને ભીતર સુધી પહોંચાડવામાં સુગમતા થઈ જાય છે. મનોવિજ્ઞાન માને છે કે જે વાત આપણા સ્થૂળ મન સુધી પહોંચે છે તે કાર્યગત નથી બનતી. તેનાથી વ્યક્તિત્વનું પરિવર્તન નથી થઈ શકતું. આપણે જ્યારે દર્શન-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે આપણા વિચાર અને સંકલ્પ અંતર્મન સુધી પહોંચી જાય છે. એ સંકલ્પ લેશ્યાન્તંત્ર અને અધ્યવસાય-તંત્ર સુધી પહોંચી જાય છે. અને પછી પરિવર્તન થવા લાગે છે. આમ દર્શન-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કરવું એ ચોથું સોપાન છે.

સ્વભાવ-પરિવર્તનનું પાંચમું સૂત્ર છે : શરણ. આપણે શરણમાં જવાનું છે. આત્મ-સંમોહનના વર્તમાન સિદ્ધાંતમાં શરણની વાત જોવા નથી મળતી. ત્યાં-આત્મ-સંમોહનમાં આત્મ-શિથિલીકરણ, આત્મ-વિશ્લેષણ અને ઓટો-સજેશનની વાત મળે છે. સ્વતઃસૂચનાની વાત પણ મળે છે, પરંતુ શરણની વાત નથી મળતી.

શરણમાં જવું. આ એક ઘણું મહત્ત્વનું સૂત્ર છે. પણ કોના શરણમાં જવું?— આ એક પ્રશ્ન છે. તેનો જવાબ છે : કોઈનાય શરણમાં જવાની જરૂર નથી. ખુદ પોતાની જ શક્તિના શરણમાં જવાનું છે અથવા તો એમના શરણમાં જવાનું છે કે જે અનંત-જ્ઞાન, અનંત-દર્શન, અનંત-આનંદ અને અનંત-શક્તિના ધણી છે. જેમનામાં આ ચારેય અનંત પ્રકટી ચૂક્યાં છે તેમના શરણમાં જવાનું છે. જેમનામાં આ બીજા અંકુરિત અને પલ્લવિત થયાં છે, જેમના જીવનમાં આ બધાં બીજા પુષ્પિત અને ફલિત થઈ ચૂક્યાં છે તેમના શરણમાં જવાનું છે. કોઈ વ્યક્તિ-વિશેષના શરણમાં જવાનું નથી. પરંતુ આ અનંત ચતુષ્ટીની

શરણમાં જવાનું છે. આ શરણ ઉપલબ્ધ થાય છે ત્યારે તૈજસ-શક્તિનો વિકાસ થાય છે. એ સમયે વિદ્યુતના એવા તીવ્ર તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે કે રૂપાંતરણનો ક્રમ શરૂ થઈ જાય છે.

એક સૂફી સંત હતા. નામ તેમનું સંત ખૈયાદ. ઘણા મોટા સાધક હતા એ. જંગલમાં જઈ રહ્યા હતા. સાથે શિષ્ય પણ હતા. સમય થતાં નમાજ કરવા બેઠા. આસન પાથર્યું અને તેના પર બેસી ગયા. શિષ્ય પણ નમાજ કરવા બેઠો. ત્યાં સિદ્ધની ગર્જના સંભળાઈ. શિષ્ય ડર્યો. આસન સમેટી લઈ તે તરત જ એક ઝાડ પર ચડી ગયો. પરંતુ સંત ખૈયાદ અવિચળ ભાવે એમ જ બેસી રહ્યા અને નમાજ ભણતા રહ્યા. સિદ્ધ ત્યાં આવ્યો. આસપાસ સૂંધીને ચાલ્યો ગયો.

નમાજ પૂરી થઈ. શિષ્ય ઝાડ પરથી ઊતરીને નીચે આવ્યો. ગુરુ-શિષ્ય બંને આગળ ચાલ્યા. રસ્તામાં સામેથી એક જંગલી કૂતરો આવ્યો. કૂતરો સામે આવતાં જ સંત ખૈયાદે પોતાનો ડંડો ઊંચો કર્યો અને સામનો કરવાની મુદ્રામાં ઊભા રહી ગયા. શિષ્ય જોતો જ રહી ગયો. તેણે પૂછ્યું : ગુરુદેવ! આ શું? સિદ્ધ આવ્યો ત્યારે તો તમે અવિચળભાવે બેસી રહ્યા હતા અને આ એક કૂતરો સામે આવ્યો તો તેનો સામનો કરવા તમે તૈયાર થઈ ગયા? આ શું રહસ્ય છે?”

સંત ખૈયાદે કહ્યું : ‘વત્સ! એ સમયે ખુદા મારી સાથે હતા અને અત્યારે તું મારી સાથે છે. એ સમયે હું પરમાત્માના શરણમાં હતો. ત્યારે ખુદા મારી રક્ષા કરતા હતા. અત્યારે તું મારી સાથે છે.’

સાથે જ જ્યારે આપણે અનંતના શરણમાં જઈએ છીએ, અનંત-ચતુષ્ટયીના શરણમાં જઈએ છીએ ત્યારે અનંત-ચતુષ્ટયીના સ્પંદનથી તૈજસ શરીર અને ચેતનાના કણેકણ તાદાત્મ્ય સાધે છે, તદ્રુપતા અનુભવે છે. એ સમયે આપણી તૈજસની ધારાઓ એટલી બધી ફૂટી પડે છે કે પછી કોઈનો ભય નથી રહેતો.

શરણમાં જવું – એ સ્વભાવ-પરિવર્તનનું પાંચમું સૂત્ર છે. આપણે જ્યારે અનંત ચતુષ્ટયીના શરણમાં જઈએ છીએ ત્યારે આપણી સમક્ષ અનંત-જ્ઞાન દોરે છે. અનંત-દર્શનની ધારાઓ દોરે છે. અનંત-આનંદની ધારાઓ વિકસે છે અને અનંત-શક્તિનાં બીજ ફૂટવા લાગે છે. આમ થતાં રૂપાંતરણ – પરિવર્તન થાય કેમ નહિ? થાય જ. એ ક્ષણોમાં જે વિદ્યમાન હોય છે તેમાં તેવું પરિણમન થવા લાગે છે. ભીતરી પરિણમન પ્રારંભાય છે. એક બિંદુ એવું આવે છે કે પરિણમન થતાં થતાં તે સ્થૂલ રૂપ લઈ લે છે, સઘન રૂપ લઈ લે છે અને માણસ સાથે જ બદલાઈ જાય છે.

સ્વભાવ-પરિવર્તનનું છઠ્ઠું સૂત્ર છે : ભાવના. આ છે, આત્મ-સૂચન – સેલ્ફ-સન્નેશન. આપણે ખુદ પોતાને સૂચનાઓ આપીએ. આપણે જ્યારે ગહન ધ્યાનની સ્થિતિમાં બેઠા હોઈએ ત્યારે જાતને સૂચના આપીએ કે હું કોધને છોડવા ચાહું છું. હું કોધથી મુક્ત થઈ રહ્યો છું. હું કોધ નથી ઈચ્છતો. કોધના પરમાણુ

મારી પાસે નથી રહી શકતા. ક્રોધ મને ઉત્તેજિત નથી કરી શકતો. ક્રોધ મારા મગજ અને સ્નાયુ-તંત્રમાં પોતાના તરંગો કચારેય ફેલાવી નથી શકતો. મક્કમતા અને દૃઢતાથી આ સૂચનાઓ આપો. ખુદ પોતાને આ રીતે સંબોધો અને ભાવિત કરો. ચિત્તને એટલું ભાવિત કરો, તેના પર એવો થર જમાવી દો કે ચિત્ત એકદમ ભાવિત થઈ જાય.

એક સામાન્ય વસ્તુ છે, પરંતુ તેને ભાવિત કરવાથી તેની શક્તિ અને ક્ષમતા વધી જાય છે. ભાવિત કર્યા વિના કોઈ પણ વસ્તુની ક્ષમતા વધતી નથી. અનાજ આગ પર રાંધવામાં આવે છે ત્યારે એ આગથી ભાવિત થઈ જાય છે. રંગીન શીશાઓમાં પાણી સૂર્યનાં કિરણોમાં રાખવામાં આવે છે. એ પાણી રંગથી ભાવિત થઈ જાય છે. સામાન્ય પાણીની જે શક્તિ છે અને સૂર્યનાં કિરણોથી રંગીન શીશાઓ દ્વારા ભાવિત પાણીની જે શક્તિ છે તેની તુલના નહીં થઈ શકે. એ ભાવિત પાણીમાં સારવારના ગુણ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પાણીથી અસાધ્ય રોગોનો ઉપચાર કરાય છે. ભાવિત પાણીથી અનેક રોગો મટે છે. પાણી ભાવિત કરાય છે, દૂધ ભાવિત કરાય છે, ખાંડ અને શાકભાજી ભાવિત કરાય છે, ન માલૂમ કેટલીય ચીજવસ્તુઓ ભાવિત કરવામાં આવે છે. લોહચુંબક પર પાણીની બોટલો રાખવામાં આવે છે અને પાણી લોહચુંબકથી ભાવિત થઈ જાય છે. એ પાણી પણ પછી ચુંબકીય બની જાય છે. એ ચુંબકીય પાણીમાં ઔષધીય ગુણ વધી જાય છે. અનેક પ્રકારના રોગો મટાડવા માટે એ પાણી કામ આવે છે. ખાણીપીણીના પદાર્થો જે તડકામાં મૂકવામાં આવે તો તેના ગુણધર્મ બદલાઈ જાય છે. મંત્રવિદ્યાનો પ્રયોજક પાણીને ભાવિત કરે છે. એ મંત્રનો જપ કરતો જાય છે અને પાણીને અભિમંત્રિત કરતો રહે છે. એ પાણી શક્તિશાળી બની જાય છે. તેમાં એટલી ક્ષમતા આવી જાય છે કે તે મોટા મોટા ઉપદ્રવોને દૂર કરી શકે છે. પછી એ પાણી માત્ર પાણી ન રહેતાં બીજું કંઈક વિશેષ બની જાય છે.

આપણે એક ભાવનાને લઈએ અને પાંચ-દસ મિનિટ સુધી મનને ભાવિત કરીએ. એવો પ્રયત્ન કરીએ કે એ ભાવનાથી આપણું પૂરું ચિત્ત ભાવિત થઈ જાય, માત્ર એકંબે વખત દેહરાવવાથી કશું નહિ બને. તેમાં સમય આપવો પડશે. પહેલાં મોટેથી બોલી બોલીને મનને ભાવિત કરીએ, પછી ધીમા સ્વરે ભાવિત કરીએ અને છેલ્લે હોદ ફફડાવ્યા વિના માનસિક સ્તર પર ચિત્તને ભાવિત કરીએ. આપણે ત્રણેય પ્રકારથી મનને ભાવિત કરીએ અને ભાવનાને જ્યાં પહોંચાડવી છે ત્યાં પહોંચાડી દઈએ.

મન જ્યારે ભાવિત થઈ જાય ત્યારે આપણે વ્યુત્સર્ગ કરીએ. મન ભાવિત થઈ જતાં કહીએ કે, હું મારા જૂના સ્વભાવનો વ્યુત્સર્ગ કરું છું, છોડું છું, તેની સાથે હવે મારો કોઈ સંબંધ નથી.

જ્યાં સુધી ‘હું’ અને ‘મારું’નો સંબંધ રહે છે ત્યાં સુધી ન ટેવ બદલાય છે, ન સ્વભાવ. આપણે ‘હું’ અને ‘મારું’નો વ્યુત્સર્ગ — ત્યાગ કરવો પડશે. હવે, હું આ ટેવને છોડું છું. તેની સાથે મારો કોઈ સંબંધ નથી. એ ટેવ મારી નથી. હું એ ટેવનો નથી — આટલું થઈ જતાં જ સાધક બોલી ઊઠે છે કે ‘હું હવે એ ફરીથી નહિ કરું. એના માટે હવે હું સંપૂર્ણ સાવધાન અને જાગ્રત થાઉં છું.’ સ્વભાવ-પરિવર્તનની, વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરણની, ટેવ બદલવાની આ છે પૂરી પ્રક્રિયા.

આ એક સામાન્ય માન્યતા છે કે સ્વભાવ નથી બદલાતો, નથી બદલી શકાતો. પરંતુ આ બરાબર નથી. કોઈ માણસ બેત્રણ મહિના સુધી આ સૂત્રનો પ્રયોગ કરતો રહે તો નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય કે ટેવને બદલાવું જ પડે. એ ટેવ પહેલાંની જેમ રહી જ ન શકે. જે સત્ય છે એ સત્યને આપણે કેવી રીતે ટાળી શકીએ? નિશ્ચયની ભાષામાં એટલા માટે કહી રહ્યો છું કે આ પ્રક્રિયાના પરિણામમાં કોઈ જ શંકા નથી. જે શાશ્વત સત્ય છે ત્યાં સંદિગ્ધ ભાષા બોલવાની જરૂર નથી. આથી જ હું નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ટેવ બદલાય છે. આ ધ્રુવ સત્ય છે. જે કોઈ પ્રયોગ કરશે, જે કોઈ આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થશે તે પોતાની ટેવોને જરૂર બદલશે. હા, સમયનું અંતર હોઈ શકે છે, સંકલ્પશક્તિનું અંતર હોઈ શકે છે, નિશ્ચય અને આંતરિક શક્તિઓની શરદાનું અંતર હોઈ શકે છે પરંતુ નિષ્પત્તિનું — પરિણામનું અંતર નથી હોતું. દૃઢ નિશ્ચયથી પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાથી સ્વભાવ આપોઆપ બદલાઈ જાય છે.

આપણે જે સ્વભાવ-પરિવર્તનની વાત ન માનીએ તો મિથ્યાદૃષ્ટિ ક્યારેય સમ્યગ્દૃષ્ટિ ન બની શકે, સમ્યગ્દૃષ્ટિ ક્યારેય વ્રતી ન થઈ શકે, વ્રતી ક્યારેય મહાવ્રતી ન બની શકે. મહાવ્રતી કદી અપ્રમત્ત ન બની શકે અને અપ્રમત્ત ક્યારેય પણ ન વીતરાગ બની શકે, ન કેવલી. જે ધર્મ સ્વભાવ-પરિવર્તનની વાત નથી માનતો તે ધર્મ પોતાના અનુયાયીઓને અંધારામાં રાખે છે, તે તેમનો વિકાસ નથી કરી શકતો. એક યોગ્ય શિક્ષક પોતાના શિષ્યોને બદલવામાં સક્ષમ હોય છે, એ શિષ્યોને બદલે છે. તેમના જીવનનું તે રૂપાંતર કરી દે છે.

આઈન્સ્ટાઈન શાળામાં ભણતા હતા. અધ્યાપકે ગણિતનો પ્રશ્ન પૂછ્યો. આઈન્સ્ટાઈન યોગ્ય જવાબ ન આપી શક્યા. અધ્યાપકે કહ્યું : ‘આઈન્સ્ટાઈન! તું શ્રેષ્ઠ છે અને શ્રેષ્ઠ જ રહેવાનો. તું ક્યારેય જીવનમાં આગળ નહિ વધી શકે.’ સમય બદલાયો અને એ સવાર ઊગી કે આઈન્સ્ટાઈન અને ગણિત પર્યાયવાચી શબ્દ બની ગયા.

આંધ્રમાં એક ગુરુ પોતાના પાંચસો શિષ્યોને ભણાવી રહ્યા હતા. તેમના હૈયે ભાવના જાગી. તેમણે એક પ્રયોગ શરૂ કર્યો. અને પાંચસોએ પાંચસો શિષ્ય સ્મૃતિ, બુદ્ધિ અને મેધામાં આગળ વધી ગયા.

મારી પોતાની વાત કરું. એક દિવસ એવો હતો કે હું મારા સાથીઓથી ઘણો બધો પાછળ હતો. આચાર્ય તુલસીનું માર્ગદર્શન મળ્યું. તેમનો વરદ હસ્ત મને ઉપલબ્ધ થયો. ધીમે ધીમે જ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં, વિદ્યા અને મેધાના ક્ષેત્રમાં, સ્વભાવ અને વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં રૂપાંતર થવા લાગ્યું.

રૂપાંતરણની પ્રક્રિયાથી દરેક માણસ તળેટીથી ટોચ સુધી પહોંચી શકે છે. પ્રક્રિયા વિના આ સંભવ નથી. રસ્તા પર ચાલ્યા વિના, આરોહણ કર્યા વિના કોઈ શિખરને સ્પર્શી શકતું નથી. એ વિના જ્યાં છે ત્યાં જ રહેશે. પચાસ વર્ષ પહેલાં જ્યાં હતો ત્યાં એ જ હાલતમાં પચાસ વરસ પછી પણ રહેશે. કોઈ ફેરફાર નહિ થાય. કારણ તેને પ્રક્રિયા મળી નથી. અને પ્રક્રિયા મળી છે તો તેનો તે અભ્યાસ નથી કરતો. આવી હાલતમાં કોઈ પરિવર્તન નથી થઈ શકતું.

અધ્યાત્મનો સંપૂર્ણ માર્ગ રૂપાંતરણની પ્રક્રિયા છે. આ પ્રક્રિયાનો અભ્યાસ-ક્રમ છે. જે માણસ આ અભ્યાસક્રમને આપનાવે છે તે બેશક પોતાની બેશ્યાઓને બદલી નાખે છે. એ માણસ કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત બેશ્યાઓને અતિક્રમીને કે તેને બદલીને તેજસ, પદ્મ અને શુકલ બેશ્યાઓમાં ચાલ્યો જાય છે. ત્યાં જતાં સ્વભાવમાં આપોઆપ પરિવર્તન શરૂ થઈ જાય છે. — આ છે આપણા સ્વભાવ-પરિવર્તનની પ્રક્રિયા.

ફરી એક વાર હું વાત કહેવા માગું છું કે જે ધાર્મિક માણસ પોતાના સ્વભાવને બદલવા નથી ઈચ્છતો તે યથાર્થમાં ધાર્મિક નથી. જે ધર્મગુરુ પોતાના અનુયાયીઓના સ્વભાવને બદલવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા તે પોતાના કર્તવ્ય પ્રત્યે જાગ્રત છે તેમ નહિ કહી શકાય. બંને તરફથી પ્રયત્ન થવો જોઈએ. અનુયાયી બદલાવા ઈચ્છે અને માર્ગદર્શક તેને બદલાવાની પ્રક્રિયા બતાવે, અભ્યાસ-ક્રમ બતાવે. આનું થાય તો જ ધર્મની તેજસ્વિતા અને વાસ્તવિકતા પ્રગટ થશે અને ધર્મનું અલૌકિક રૂપ, લોકોત્તર સ્વરૂપ આપણને પ્રાપ્ત થશે.

ધર્મ લૌકિક નથી, લોકોત્તર છે એ. લોકોત્તર એટલા માટે છે કે લૌકિક પદાર્થથી જે નથી મળતું તે ધર્મથી મળે છે. ધન લૌકિક પુરુષાર્થથી પ્રાપ્ત થાય છે. સત્તા લૌકિક પ્રયત્નોથી મળે છે.

દુનિયાના તમામ ઉપક્રમ લૌકિક છે. લૌકિક પ્રયત્નોથી અનેક ચીજવસ્તુઓ મળે છે. પરંતુ મનની શાંતિ, સ્વભાવનું પરિવર્તન, વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ, સહજ અને લૌકિક આનંદ, — આ બધું લૌકિક પ્રયત્નોથી નથી મળતું. એ બધું મળે છે ધર્મથી. અધ્યાત્મ એની ઉપલબ્ધિનું સાધન છે. આથી ધર્મ કે અધ્યાત્મ લોકોત્તર કે લોકોત્તમ તત્ત્વ છે. આપણે જ્યારે લોકોત્તમ તત્ત્વ ભણી જઈએ, એ દિશામાં આગળ વધીએ અને આપણને જે એ મળે કે જે લૌકિક પ્રયત્નોથી મળે છે અને એ કંઈ પણ ન મળે કે જે લૌકિક પ્રયત્નોથી નથી મળતું, તો પછી લૌકિક ઉપાય અને લોકોત્તર ઉપાય વચ્ચે કોઈ જ ભેદરેખા નહિ દોરી

શકાય. લૌકિક અને લોકોત્તર વચ્ચે આ જ ભેદરેખા હોઈ શકે કે જે લૌકિક ઉપાયોથી નથી મળતું તે લોકોત્તર ઉપાયોથી મળે છે. ભેદરેખાનું આદિ બિન્દુ આ રહેશે. આજના આ બૌદ્ધિક, તાકિક અને વૈજ્ઞાનિક યુગમાં આ પ્રશ્ન પર વધુ ઊંડાણથી ચિંતન કરવું જરૂરી છે. આપણે ધર્મ અને અધ્યાત્મના લોકોત્તર સ્વરૂપનો અભ્યાસ કરીએ અને એ અભ્યાસ દ્વારા એવી ઉપલબ્ધિઓ મેળવીએ જે લૌકિક અભ્યાસથી સંભવ નથી.

આજ અપરાધોનાં ઘોડાપૂર જાણે આવી રહ્યાં છે. લૌકિક સાધનો હોવા છતાં પણ આજ અપરાધ વધી રહ્યા છે, ઓછા નથી થતા. હિંદુસ્તાન જેવા ગરીબ દેશમાં જે અપરાધ થાય તો માનવામાં આવે છે કે અહીં — હિંદુસ્તાનમાં ધનનો અભાવ છે, ગરીબી છે, એથી લોકો ગુના કરે છે. પરંતુ દુનિયાના સૌથી વધુ સમૃદ્ધ અને શ્રીમંત દેશમાં જે હિંદુસ્તાનમાં થતા ગુનાઓથીય હજાર-ગણા વધુ ગુનાઓ થતા હોય તો શું માનવું? એમ તો નહિ જ કહી શકાય કે ત્યાં ગુનાઓ અભાવ કે ગરીબીના કારણે વધી રહ્યા છે. ત્યાં ગુનાઓનું મૂળ કારણ છે — અતિભાવ — અઠગક, બેસુમાર સમૃદ્ધિ ને વૈભવ. ત્યારે આપણે આ નિષ્કર્ષ પર આવીએ છીએ કે લૌકિક-ભૌતિક પદાર્થોના વિકાસથી ગુનાઓ ખત્મ નથી કરી શકાતા, એથી માણસને બદલી નથી શકાતો. આ બિન્દુ પર આવીને જ આપણને અધ્યાત્મની દિશામાં જવાની કે પરિવર્તન કરવાની જરૂર સમજાય છે. ત્યારે આપણને પ્રતીત થાય છે કે દુનિયામાં એક એવું પણ તત્ત્વ છે જે લૌકિક નથી, પદાર્થથી સંબંધ નથી. એ તત્ત્વ તો અલૌકિક અને પદાર્થાતીત છે. આ બિન્દુએ પહોંચીને જ આપણે ગુનાઓની સં ઓછી કરી શકીએ, ખરાબ ટેવોને બદલી શકીએ અને વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ કરી શકીએ.

સ્વભાવ-પરિવર્તન બાદ એક વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. વ્યુત્સર્ગ થયા બાદ પ્રતિપક્ષી સ્વભાવનું ચિત્ત-નિર્માણ જરૂરી છે. આ ઘણું જ મહત્ત્વનું છે. દા. ત. હું કોધને છોડવા માટે તેની પૂરી પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાઉં છું અને વ્યુત્સર્ગ સુધી પહોંચું છું. ત્યાં પહોંચીને મારે એક કામ કરવાનું હોય છે કે જેનો હું વ્યુત્સર્ગ કરી રહ્યો છું તે કયાંક ફરી ન આવી જાય, મારાથી બંધાઈ ન જાય.

એક ડોશી હતી. તેને ચાર જમાઈ હતા. ચારે મરીને ભૂત થયા. એ વારાફરતી ડોશીના ઘરે આવવા લાગ્યા. એ એક ભૂતને ગંગામાં છોડી આવતી તો બીજું ભૂત ઘરે હાજર રહેતું. તેને ગંગામાં છોડી આવતી તો ત્રીજું ભૂત ઘરે હાજર રહેતું અને તેને પણ ગંગામાં નાખી આવતી તો ચોથું ભૂત ઘરે મળતું. ચોથાને ગંગામાં પધરાવી આવતી તો પુનઃ પહેલું ભૂત હાજર થઈ જતું. આ ક્રમ ચાલતો જ રહ્યો. ડોશી એ ભૂતોથી કદી મુક્ત ન થઈ શકી

એક માણસે ગરીબીને કહ્યું : હું કમાવા માટે પરદેશ જઈ છું. પ્રવાસ કરવા માગું છું. તું અહીં રહીને મારા ઘરની સંભાળ રાખજે.

ગરીબી બોલી : એ કેવી રીતે બની શકે? આજ સુધી મેં તને સાથ આપ્યો છે. આજ હું તને એકલો પરદેશ કેવી રીતે જવા દઉં? તું વિદેશમાં રહે અને હું અહીં રહું? એ બની જ કેવી રીતે શકે? હું તારી કોઈ લેભાગુ નથી. હું તો તારી સાથે સર્વત્ર રહીશ.

ત્યારે એ માણસે કહ્યું : તો પછી મારે કયાંય હવે વિદેશ જવાની જરૂર નથી.

આવું જ જો ચાલે કે આપણે જે ટેવ છોડીએ, જેનો આપણે વ્યુત્સર્ગ કરીએ અને ઘરે પહોંચીએ ત્યારે એ જ ટેવ અને વ્યુત્સર્ગ પાછા મળે તો આપણી પ્રક્રિયા પૂરી નહીં થાય. આથી આપણે પ્રતિપક્ષી ભાવનાનું ચિત્ત નિર્માણ કરવું પડશે. આપણે જો કોધને છોડવો છે તો તેના પ્રતિપક્ષ 'ક્ષમા'ના ચિત્તનું આપણે નિર્માણ કરવું પડશે. ક્ષમાનું ચિત્ર એટલું સ્પષ્ટ અને પ્રત્યક્ષ હોવું જોઈએ કે પછી કોધને આવવાની કોઈ તક જ ન મળે. ડોશીના જમાઈને આવવાનો અવસર ન રહે અને ગરીબીને સાથે ચાલવાનો કોઈ મોકો જ ન રહે.

રૂપાંતરણનું અંતિમ ચરણ છે, — પ્રતિપક્ષ ભાવનાનું નિર્માણ. કોધને છોડવો હોય તો, તેને બદલવો હોય તો ઉપશમના ચિત્તનું નિર્માણ કરો. અભિમાનને છોડવું, બદલવું હોય તો મુદુતાના ચિત્તનું નિર્માણ કરો. માયાને છોડવી — બદલવી હોય તો ઋજુતાની પ્રતિમાનું નિર્માણ કરો. અને લોભથી છુટકારો મેળવવો હોય તો સંતોષની પ્રતિમા કંડારો.

આપણે પ્રેક્ષાધ્યાનના પ્રારંભમાં કાયોત્સર્ગ બાદ એક ધ્યેય નક્કી કરીએ છીએ કે હું મારા મનને નિર્મળ બનાવવા ચાહું છું અને મનને મલિન કરનાર ટેવોને તિલાંજલિ આપવા માગું છું. આ ધ્યેય નિર્ધાર કર્યા બાદ કાયોત્સર્ગ, પ્રેક્ષા-ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ તો આપણી તમામ ઊર્જા એ ટેવોને બદલવામાં, મનની નિર્મળતાને વિકસિત કરવામાં આપોઆપ સક્રિય થઈ જાય છે અને એક દિવસ એવો આવે છે કે આ પ્રયોગમાંથી પસાર થનાર માણસ સાથે જ એક નવો જન્મ પામે છે અને એક નવો માણસ બની જાય છે.

૯. રંગોનું ધ્યાન અને સ્વભાવ-પરિવર્તન

૧ ○ અંધકારના રંગે લક્ષ્મી પાસે જઈને કહ્યું: 'અમને સાથ-સહકાર આપો.'
લક્ષ્મીએ પૂછ્યું: 'તમને પ્રિય કોણ છે?'

અંધકારના રંગે કહ્યું:

- ખુદો સાહસિઓ નરો
- નિસ્સંસો અનિર્ઠદિઓ
- ગેહી પઓસે ય સઢે
- પમત્તે રસલોલુએ
- વકે વંકસમાયરે
- મિચ્છદિટ્ટકિ અણારિએ
- ઉપ્પાલગ દુટ્ટવાઈ
- તેણે યાવિ ય મચ્છરી.

લક્ષ્મીએ કહ્યું: 'આવીશ પણ હું આંગણે રહીશ, ભીતર નહિ આવું.'

પરિણામે મનની અશાંતિ.

૨ ○ પ્રકાશના રંગે લક્ષ્મી પાસે જઈને કહ્યું: 'અમને સાથ-સહકાર આપો.'
લક્ષ્મીએ પૂછ્યું: 'તમને શું પ્રિય છે?'

પ્રકાશના રંગે કહ્યું:

- નીયાવિત્તી અચવલે
- અમાઈ અકુણિલલે
- પિયધમ્મે દઢધમ્મે
- પયાણુકોલમાણે ય
- પસંતચિત્તે દંતપ્પા
- ઉવસંતે નિર્ઠદિએ
- તહા પયાણુવાઈ ય
- વળળભીરૂ હિએસએ

લક્ષ્મીએ કહ્યું: 'હું જરૂર આવીશ અને ભીતર રહીશ.' પરિણામે મનની

શાંતિ.

નવ . . .

અંધકારના રંગો એક વખત લક્ષ્મીને મળવા ગયા. જેમનું વ્યક્તિત્વ સાર્વજનિક હોય છે તેમને મળવા સહુ કોઈ જાય છે. તે સહુ કોઈના હોય છે. તેને સૌની સાથે સંબંધ રાખવાનો હોય છે. લક્ષ્મીનું વ્યક્તિત્વ સાર્વજનિક છે. દુનિયામાં એક પણ પ્રાણી એવું નથી જેનો સંબંધ લક્ષ્મી સાથે ન હોય અથવા લક્ષ્મીનો તેની સાથે સંબંધ ન હોય. દુનિયાનું એક પણ પ્રાણી એવું નથી જે લક્ષ્મી વિના જીવી શકે, તેની છત્રછાયા વિના જીવી શકે. આથી લક્ષ્મીનું વ્યક્તિત્વ વ્યાપક, વિરાટ અને સાર્વજનિક છે.

અંધકારના રંગો લક્ષ્મી પાસે જઈને બોલ્યા: 'દેવી! આપ અમને સાથ આપો. આપના સહકાર વિના, આપની છત્રછાયા વિના અમારો કોઈ ભાવ નથી પૂછવું. અમારો કર્યાંય આદરસત્કાર નથી થતો. આથી જ્યાં અમારું અસ્તિત્વ છે, અમારી પ્રતિષ્ઠા છે ત્યાં આપે અમને સહકાર આપવાનો છે. અને આપે અમારી સાથે રહેવાનું છે. અમે આપની છત્રછાયા ઈચ્છીએ છીએ.'

લક્ષ્મીએ કહ્યું: 'સારી વાત છે, આવીશ.' ત્યાં લક્ષ્મીના મનમાં પ્રશ્ન થયો. રંગોને તેણે પૂછ્યું: 'પણ તમે મને એ તો કહો કે તમારી છત્રછાયામાં કોણ કોણ રહે છે? અને કયા માણસો તમને સારા લાગે છે?'

અંધકારના રંગોએ જવાબમાં કહ્યું: 'જેઓ કુદ્ર હોય છે, ઓછા મનના હોય છે, સ્વાર્થી હોય છે, સમજ્યા-વિચાર્યા વિના કામ કરે છે, જે નૃશંસ હોય છે, ઈન્દ્રિયો પર જેમનો કાબૂ નથી હોતો, જેઓ આસક્ત હોય છે, ક્રોધ કરે છે, વાત વાતમાં દ્રેષ કરે છે, જે કૂડકપટથી ભરપૂર છે, પ્રમત્ત છે, એદી ને આગસુ છે, રસલોલુપ છે, જેનું આચરણ વક્ર છે, જેનો દૃષ્ટિકોણ મિથ્યા છે, કોઈની પણ વાત સાચી રીતે ગ્રહણ નથી કરતો ઊલટું કોઈ જે તેને કહે કે આજકાલ તારી તબિયત ઘણી સારી થતી જાય છે ત્યારે એ કહે છે કે એમાં તારે શું? તારા બાપના રોટલા ખાઉં છું? કોઈ કહે કે તું દૂબળો થતો જાય છે તો કહે છે, એમાં તું શું કરવા ચિંતા કરે છે? મારી જિંદગી છે, હું ગમે તેમ જીવું. — આમ કોઈ પણ વાતને જે સાચી રીતે બેતો નથી, પત્ની ખાવા માટે કહે

તોપણ એ ઝઘડો કરશે કે આટલું જલદી તે ખવાતું હશે, રહેવા દે, મોડેથી ખાઈશ. અને જે પત્ની ખાવાનું ન કહે તો કહેશે, છે મારી કોઈને ચિતા? — આમ જે દરેક બાબતમાં ઊલટું જ વિચારે છે ને વર્તે છે તેવા માણસો, જે કકક, કકક અને કઠોર બોલે છે, જે ચોરી કરે છે, જે ઈર્ષા-અદેખાઈ કરે છે તેવા માણસો અમને બહુ ગમે છે.’

લક્ષ્મીએ આ બધું સાંભળ્યું. તે તો દ્વિધામાં પડી ગઈ. કાળા રંગોને છત્ર-છાયા આપવાની, તેમની સાથે જીવવા અને રહેવાની પણ હા પાડી દીધી. હવે શું કરવું? આવા માણસો સાથે કેવી રીતે રહી શકાય? ખૂબ વિચારીને તેણે રસ્તો કાઢ્યો. રંગોને તેણે કહ્યું: ‘હું જરૂર તમારી સાથે આવીશ. પરંતુ તમારા ઘરમાં નહિ રહું. ઘરની બહાર પરસાળમાં રહીશ.’

લક્ષ્મી અંધકારના રંગો સાથે ગઈ. તેણે ત્યાં પોતાની છત્રછાયાનો વિસ્તાર પણ કર્યો. પરંતુ તે ક્યારેય ઘરમાં ન ગઈ. ઘર બહાર પરસાળમાં જ બેસી રહી.

જેઓ આ પ્રમાણે કૃષ્ણ લેશ્યાવાળા, નીલ લેશ્યાવાળા અને કાપોત લેશ્યાવાળા લોકો છે, જેઓ કાળા રંગવાળા છે, ત્યાં પણ લક્ષ્મી હોય છે, પરંતુ તે ઘરની ભીતર નહિ, શરીરની બહાર હોય છે. શરીરને એ સુવિધા આપે છે. પરંતુ ઘરની ભીતર નથી જતી. મનની ભીતર નથી જતી. આથી મનની શાંતિ નથી હોતી.

થોડા સમય બાદ એવો જ એક બીજો બનાવ બન્યો. પ્રકાશના રંગો ભેગા થઈને લક્ષ્મીને મળ્યા અને વિનંતી કરી: ‘મહાદેવી! અમારે આપની છત્રછાયા જેઈએ છે. કારણ તેના વિના કોઈ જીવી નથી શકતું. સુખરૂપ રહી નથી શકતું.’

લક્ષ્મીએ કહ્યું: ‘સારી વાત છે. તમારી પાસે આવીશ. તમને છત્રછાયા આપીશ. પણ પહેલાં તમે મને કહો કે તમારું ઘર કેવું છે? તમારા લોકો કેવા છે? તમારી આસપાસનું વાતાવરણ કેવું છે? તમને કેવા લોકો ગમે છે?’

પ્રકાશના રંગોએ કહ્યું: ‘જેમનો વ્યવહાર વિનમ્ર હોય છે, જે ચંચળ નહિ પણ સ્થિર મનના હોય છે. જે બહારથી પણ અચંચળ હોય છે અને ભીતરથી પણ અચંચળ હોય છે, જે કપટી નથી હોતા, જે હાંસી-મશ્કરી નથી કરતા, જે પ્રિયધર્મી હોય છે, જે ધર્મમાં દૃઢ હોય છે, જેમનાં ક્રોધ અને માન ક્ષીણ થઈ ચૂક્યાં છે, જેમનું ચિત્ત એટલું શાંત છે કે દુઃખ તેમને સ્પર્શી સુધધાં નથી શકતું, આવા લોકો અમને પ્રિય છે અને તેઓ અમારા પરિવારના સભ્ય છે.’

એક ઘણા મોટા સંત થઈ ગયા. નામ તેમનું મિલરેખ્યા. એ મરણ-પથારીએ હતા. તીવ્ર વેદના થતી હતી. શિષ્યોએ પૂછ્યું: ‘ગુરદેવ! આપને દુઃખ થાય છે?’

તેમણે કહ્યું : 'ના, સંસારમાં ચોતરફ દુઃખ છે. પણ મને દુઃખ નથી થતું. કારણ મારું મન શાંત છે.'

જેનું ચિત્ત શાંત હોય છે, તેને દુઃખ નથી થતું. દુઃખ છે અને દુઃખ થવું એ બે અલગ બાબત છે. દુનિયામાં દુઃખ છે અને એ દુઃખનો અનુભવ થવો એ એક બીજી વાત છે. ક્યારેક ક્યારેક જીવનમાં એવી પળો પણ આવે છે કે જ્યારે મન બીજા કામમાં રોકાયેલું હોય છે, મોટા કામમાં વ્યસ્ત હોય છે ત્યારે દુઃખ સંપૂર્ણ ભૂલી જવાય છે.

બર્નાર્ડ શૉના જીવનનો એક પ્રસંગ છે. તે ખૂબ જ મશકરા અને હસમુખ હતા. એક વખત તેમને હૃદયનો દુખાવો ઊપડ્યો. ડૉક્ટરને બોલાવ્યા અને કહ્યું : 'હૃદયમાં દુખાવો ઊપડ્યો છે.' ડૉક્ટર એ જાણતા હતા. તેમણે કહ્યું : 'શૉ! મને ખૂબ જ વેદના થાય છે. શું કરું?' એમ કહીને ડૉક્ટરે એક એવો આકાર ચીતર્યો કે શૉ તે જોઈને ગભરાઈ ગયા. તે તરત જ ઊભા થઈ ગયા અને ડૉક્ટર માટે પાણી લઈ આવ્યા. તેમની સેવા-શુશ્રૂષા કરી. ડૉક્ટરને સારું થઈ ગયું. ઊભા થયા અને કહ્યું : 'શૉ! મારી ફી આપો.' શૉએ કહ્યું : 'શેની ફી આપું?' ડૉક્ટર : 'કેમ, મેં તમારી ટ્રીટમેન્ટ કરી તેની.' શૉ : 'પણ ટ્રીટમેન્ટ તો મેં તમારી કરી. સેવા કરી મેં તમને સ્વસ્થ કર્યા. આથી ફી તો ઊલટી તમારે મને આપવી જોઈએ.' ડૉક્ટરે કહ્યું : 'નહિ, શૉ, ટ્રીટમેન્ટ તો મેં જ તમારી કરી છે. મારી વેદના એ તો તમને સ્વસ્થ કરવાનું નાટક હતું. હવે તમે મને કહો, તમારો દુખાવો ક્યાં છે?' વાસ્તવમાં બર્નાર્ડ શૉ એ સમયે પોતાનો દુખાવો ભૂલી જ ગયા હતા. તેમને આત્મવિસ્મૃતિ થઈ ગઈ હતી. દર્દ કે દુખાવાનું તેમને ભાન જ નહોતું રહ્યું.

જેનું ચિત્ત પ્રસન્ન હોય છે તેની આસપાસ દુઃખ ભલે હોય, પરંતુ દુઃખ તેની ભીતર પ્રવેશી નથી શકતું. ધ્યાન દ્વારા તેના શરીરનો કણેકણ એટલો વજ્રમય બની જાય છે કે દુઃખને ભીતર ધૂસવાની જગ્યા જ નથી મળતી. 'જે ઉપશાંત હોય છે, જે જિતેન્દ્રિય હોય છે, જે મિતભાષી હોય છે, જે પાપભીરુ હોય છે અને હિતની કામના કરનાર હોય છે તેવા લોકો અમને પ્રિય છે.'—આ વાત પ્રકાશના રંગોએ લક્ષ્મીને કહી.

ત્યારે લક્ષ્મીએ કહ્યું : 'મને પણ એવા લોકો જ પસંદ છે. તમે સૌ જાઓ. જરાય ચિંતા ન કરશો. હું તમારે ત્યાં આવીશ. બહાર નહિ, ભીતર રહીશ.'

લક્ષ્મી આવી અને ભીતર આસન જમાવીને રહી. તેજે, પદ્મ અને શુક્લ વેશ્યાવાળાઓ પાસે લક્ષ્મી રહે છે. બહાર નહિ, તેમની ભીતર એ રહે છે. આથી એવા લોકોના હૈયે સદાય શાંતિ રહે છે. ઘણી વખત તેમને શારીરિક તકલીફો સતાવે છે, પદાર્થોનો અભાવ પણ રહે છે પરંતુ તેમનું મન ક્યારેય અશાંત

નથી થતું કારણ તેમની ભીતર લક્ષ્મીનું આસન હોય છે. તેમના હૈયે લક્ષ્મી બિરાજમાન હોય છે.

ઘણી વાર આ પુછાય છે કે ખરાબ કામ કરનારાઓ પાસે કેટલો બધો પૈસો હોય છે? જરૂર તેમની પાસે પૈસો હોય છે. પરંતુ આપણે આ પાયાની વાત ન ભૂલીએ કે લક્ષ્મી બહાર બેઠી છે, ભીતર નહિ. એવા માણસોને શારીરિક સુવિધાઓ મળી શકે છે પણ તેમનું મન અશાંત રહે છે.

લોકો આ પણ કહે છે કે સારું આચરણ કરનાર પાસે પૈસો તો હોય છે પરંતુ એટલો પૈસો નથી હોતો કે જેટલો અપેક્ષિત હોય છે. તેઓ વૈભવશાળી જીવન જીવી નથી શકતા. આ સાચું છે. પરંતુ આપણે આ ન ભૂલીએ કે તેજસ્, પદ્મ અને શુકલ વેશ્યાવાળાના હૈયે લક્ષ્મી બેઠેલી હોય છે. તેમના મનની શાંતિ ક્યારેય નૂટતી નથી. તેઓ ક્યારેક ક્યારેક શારીરિક અસુવિધાઓ ભોગવે છે, પરંતુ તેમનું મન અશાંત નથી થતું.

શાંતિ અને અશાંતિનો પ્રશ્ન વેશ્યાઓ સાથે જોડાયેલો છે. કૃષ્ણ-વેશ્યા અને શુકલ-વેશ્યાનો આ પ્રશ્ન છે. પદ્મ-વેશ્યા અને નીલ-વેશ્યાનો આ પ્રશ્ન છે. તેજ-વેશ્યા અને કાપોત-વેશ્યાનો આ પ્રશ્ન છે. આપણે જે વેશ્યાઓના મર્મને સમજી લઈએ તો પ્રશ્નનું આપોઆપ સમાધાન થઈ જાય છે. આપણો દૃષ્ટિકોણ એટલો તો બહિર્મુખી થઈ ગયો છે કે આપણે માણસનું મૂલ્યાંકન માત્ર પદાર્થના આધારે કરીએ છીએ અને માત્ર પદાર્થને જ પૈસો કે લક્ષ્મી માનીએ છીએ. જરૂર છે દૃષ્ટિકોણ બદલવાની. મૂલ્યાંકનનો એક જ દૃષ્ટિકોણ નથી, કેટલાય દૃષ્ટિકોણ છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછ્યું: 'હું ભગવન! અલ્પ ઋદ્ધિવાળા જીવ કોણ છે? અને મહાન ઋદ્ધિવાળા જીવ કોણ છે?'

ભગવાને કહ્યું: 'નીલ-વેશ્યાના જીવ અલ્પ ઋદ્ધિવાળા હોય છે, ગરીબ હોય છે. કાપોત-વેશ્યાના જીવ તેમની અપેક્ષાથી મહાદિક્ક હોય છે, તેજ-વેશ્યાના જીવ વધુ મહાદિક્ક હોય છે. પદ્મ-વેશ્યાના જીવ તેથી વધુ ઋદ્ધિશાળી હોય છે અને શુકલ-વેશ્યાના જીવ સૌથી વધુ ઋદ્ધિશાળી અને વૈભવશાળી હોય છે. કૃષ્ણ-વેશ્યાના જીવ સૌથી ઓછા વૈભવશાળી હોય છે અને શુકલ-વેશ્યાના જીવ સૌથી વધુ વૈભવશાળી હોય છે.'

મહાવીરે એમ ન કહ્યું કે જે કરોડપતિ હોય, અબજપતિ હોય તે મહાદિક્ક હોય છે અને જેમની પાસે સો હજાર જ હોય છે તે અલ્પ ઋદ્ધિવાળા હોય છે. મૂલ્યાંકનનો મહાવીરનો દૃષ્ટિકોણ ભિન્ન છે.

વૈભવશાલિતા અને સંપદાનો આ દૃષ્ટિકોણ જે આપણી પાસે હોય તો મનની અશાંતિનો પ્રશ્ન આટલો જટિલ ન હોત. આજ સમગ્ર વિશ્વમાં મનની અશાંતિનો પ્રશ્ન ખૂબ જ જટિલ બન્યો છે. તેનું કારણ એ છે કે

માણસ સુખસંપત્તિને એક જ આંખથી જુઓ છે. બહારની સુખસંપત્તિને જ એ સુખસંપત્તિ માને છે. એક આંખથી ભલે જુઓ પણ તેની બીજી આંખ ફૂટેલી નહિ હોવી જોઈએ. એ બીજી આંખથી ભીતરની સુખસંપત્તિ પણ જુએ. ભીતર પણ એ ડેકિયું કરે.

એક ચારણ કવિ ન્યાય માટે હાકેમ પાસે ગયા. હાકેમે ન્યાય બરાબર ન કર્યો. આથી ચારણ હેયું બોલી ઊઠ્યું :

“સુન હાકેમ સંગ્રામ કહ, આંધો મત હવે ચાર
ઔરોં રે દો ચાહિજો, થારે ચાહિજો ચાર.”

અર્થાત્ હાકેમ સાહેબ આંધળા ન બનો, યોગ્ય ન્યાય કરો, બે આંખ બહાર જોવા માટે છે અને બે ભીતર જોવા માટે જોઈએ.

વેશ્યાની ભાષામાં કહી શકું કે આપણે પણ ચાર આંખ હોવી જોઈએ. બે આંખો બહારની સુખસંપત્તિ જોવા માટે અને બે આંખો ભીતરની સુખસંપત્તિ જોવા માટે. પરંતુ જાણાય છે એવું કે બહારની સુખસંપત્તિ જોવા માટે તો આપણી આ બે આંખો ઘણી મોટી બની જાય છે, ચાર થઈ જાય છે અને ભીતરની સુખસંપત્તિ જોવા માટે આંખ જ નથી. માણસ એ માટે અંધ બન્યો છે.

મહાવીરે વેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં, વેશ્યાના આધાર પર ઋદ્ધિ અને વૈભવની ચર્ચા કરી. બે દૃષ્ટિકોણ હોય છે. એક છે પદાર્થનો અને બીજો છે વ્યક્તિ — માણસના ભાવ અને આચરણનો. જે માણસ કૃષ્ણ આદિ ત્રણ વેશ્યામાં રહે છે, તેને બહારની સુખસંપત્તિ ક્યારેક મળી જાય છે પરંતુ તેનું આંતરિક જીવન ખલાસ થઈ જાય છે. અધ્યાત્મસાધનાના સંદર્ભમાં આપણે આ સ્પષ્ટપણે સમજી લઈએ કે દિવાળીના આ મહાન પર્વ પ્રસંગે આપણે માત્ર ધનની જ કામના ન કરીએ, ગુણોની પણ કામના કરીએ. આપણે માત્ર બાહ્ય વ્યક્તિત્વને જ સુખી બનાવવાની નહિ પણ આંતરિક વ્યક્તિત્વને પણ સુખી, સમૃદ્ધ અને આનંદમય બનાવવાની પણ કામના કરીએ. આ બંને વાત બનશે તો સામાજિક વ્યક્તિનું જીવન પૂરું બનશે; નહિ તો ખંડિત રહેશે, તૂટેલું રહેશે. બહારનું જીવન અખંડ લાગશે પણ ભીતર બધું ઇન્નભિન્ન તૂટેલું-ફૂટેલું રહેશે. બહારની સુખસંપત્તિ મેળવીને પણ લાગશે કે ભીતર ખાલીપો છે. કંઈક ખૂટે છે ભીતર. હજી કશું મેળવ્યું નથી. મનને ક્યારેય એમ ચેત અને શાંતિ નહિ મળે. આ ગરીબાઈ બની જ રહેવાની. આથી આ અધ્યાત્મ-દિવાળી મનાવવા માટે આપણે રંગોની ઉપાસના કરીએ, રંગોનું ધ્યાન કરીએ.

વ્યક્તિત્વને બદલવાનાં ત્રણ સાધન છે : ૧. પ્રેક્ષા-ધ્યાન, ૨. ભાવનાનો પ્રયોગ, અને ૩. રંગોનું ધ્યાન.

બે સાધનોની ચર્ચા આપણે કરી ગયા છીએ. જે માણસ પ્રકાશમય રંગોનું ધ્યાન કરે છે, તે પોતાના આંતરિક વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરે છે અને જે અંધકારના રંગોનું ધ્યાન કરે છે તે પોતાના વ્યક્તિત્વને અંધકારથી ભરી પોતાના વ્યક્તિત્વને તે છિન્નભિન્ન કરી નાખે છે.

પ્રકાશના બેત્રણ રંગોની હું ચર્ચા કરવા માગું છું. તેજે-લેશ્યાનો રંગ બાળ-સૂર્ય જેવો લાલ રંગ છે. લાલ રંગ નિર્માણનો રંગ છે. લાલ રંગનું તત્ત્વ છે અગ્નિ. આપણી તમામ સક્રિયતા, શક્તિ, તેજસ્વિતા, દીપ્તિ, પ્રવૃત્તિનો સ્ત્રોત છે, લાલ રંગ. લાલ રંગ આપણું સ્વાસ્થ્ય છે. ડૉક્ટર સર્વ પ્રથમ જુએ છે કે લોહીમાં સફેદ કણ કેટલા છે અને લાલ કણ કેટલા છે? લાલ કણ ઓછા હોય તો તે બીમારીનો નિર્દેશ કરે છે. લાલ રંગ પ્રતિરોધાત્મક શક્તિનું પ્રતીક છે. બહારથી આવનારને તે બહાર જ રોકી રાખે છે, ભીતર નથી જવા દેતા, લાલ રંગમાં આ ક્ષમતા છે કે તે બાહ્ય જગતમાંથી અંતર્જગતમાં લઈ જઈ શકે છે. જ્યાં સુધી કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યા કામ કરે છે ત્યાં સુધી માણસ અંતર્મુખી નથી થઈ શકતો. આધ્યાત્મિક નથી થઈ શકતો, અંતર્જગતની યાત્રા નથી કરી શકતો.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં આંતરિક સૂક્ષ્મ સંવેદનોનો અનુભવ કરવાનું અમે શીખવીએ છીએ. મન જ્યારે સૂક્ષ્મ હોય છે ત્યારે એ સૂક્ષ્મ કંપનોને પકડવામાં સક્ષમ બની રહે છે. ત્રીજી વાત છે, રંગોનો અનુભવ કરવો. તેજસ શરીર સાથે આપણો સંપર્ક સ્થપાય છે ત્યારે રંગ દેખાવા લાગે છે. જ્યારે આપણે દર્શન-કેન્દ્રને સક્રિય કરીએ છીએ ત્યારે બાળ-સૂર્યનો લાલ રંગ દેખાવા લાગે છે. એ સમયે માણસને કેટલી બધી આનંદની અનુભૂતિ થાય છે તેની કલ્પના થઈ શકતી નથી. એ આનંદનો જાતઅનુભવ કરનાર જ તે જાણી શકે છે. પણ એય એને બતાવી નથી શકતો. આ લાલ રંગના અનુભવથી, તેજે-લેશ્યાનાં સંવેદનોની અનુભૂતિથી અંતર્જગતની યાત્રાનો આરંભ થાય છે. લાલ રંગ નાડી-તંત્ર અને લોહીને સક્રિય બનાવે છે. આપણે જ્યારે દર્શન-કેન્દ્ર પર લાલ રંગનું ધ્યાન ધરવાનું શરૂ કરીએ છીએ અને એ ધ્યાન સધાય છે ત્યારે ટેવોમાં પરિવર્તન થવાની શરૂઆત થાય છે. કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યાના કાળા રંગોથી થતી ટેવો તેજે-લેશ્યાના પ્રકાશમય લાલ રંગમાં ખત્મ થવા લાગે છે. અને સ્વભાવમાં અચાનક પરિવર્તન આવે છે.

પદ્મ-લેશ્યાનો રંગ પીળો છે. આ રંગ ઘણો જ શક્તિશાળી હોય છે. ગરમી પેદા કરનાર આ રંગ છે. લાલ રંગ પણ ગરમી પેદા કરે છે. ઉત્ક્રમણની તમામ પ્રક્રિયા ગરમી વધારવાની પ્રક્રિયા છે. તેજે-લેશ્યામાં ગરમી વધે છે, પદ્મ-લેશ્યામાં પણ ગરમી વધે છે. અને જ્યારે આ ગરમી પૂરી માત્રામાં વધી જાય છે, ચરમ શિખરે પહોંચી જાય છે અને તે પછી ગરમી વધવાની કોઈ

૯૨ આભામંડળ

ગુજરાત ન રહે ત્યારે શુકલ-લેશ્યા દ્વારા ગરમીનું ઉપશમન કરાય છે અને ત્યારે નિર્વાણની ઘટના બને છે.

શારીરિક દૃષ્ટિએ પીળો રંગ મગજ અને નાડી-તંત્રને બળ આપે છે. જે બાળકની બુદ્ધિ અને યાદશક્તિ નબળી હોય, મગજ મંદ હોય તેને જે પીળા રંગના ખંડમાં રાખવામાં આવે તો તેનામાં ફેરફાર થવો શરૂ થઈ જાય છે. જે માણસ દસ મિનિટ સુધી મગજમાં પીળા રંગનું ધ્યાન કરે છે તેનું બુદ્ધિબળ મજબૂત થતું જાય છે. પીળા રંગનો જે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ છે તે છે—ચિત્તની પ્રસન્નતા.

આજ રંગના વિજ્ઞાનમાં ઘણી શોધો થઈ છે અને એ શોધો હજી ચાલુ જ છે. રંગનું મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે પીળો રંગ મનની પ્રસન્નતાનું પ્રતીક છે. તેનાથી મનની નિર્ભયતા ઘટે છે અને આનંદ વધે છે. આગમો કહે છે કે પીત-લેશ્યાથી ચિત્ત પ્રશાંત થાય છે, શાંતિ અને આનંદ વધે છે. પીળા રંગથી દર્શનની શક્તિ વિકસિત થાય છે. દર્શન એટલે સાક્ષાત્કાર—અનુભવ. તેનાથી તર્કની શક્તિ નહિ પણ સાક્ષાત્કાર અને અનુભવની શક્તિનો વિકાસ અને વિસ્તાર થાય છે.

મનને પ્રસન્ન કરવું, બુદ્ધિનો વિકાસ કરવો, દર્શન-શક્તિને વધારવી, મગજ અને નાડી-તંત્રને સુદૃઢ અને સક્રિય કરવાં—આ બધું કરવું એ પીળા રંગની કામતા છે. આપણે જે હૃદય-કેન્દ્ર કે આનંદ-કેન્દ્ર પર પીળા રંગનું ધ્યાન કરીએ છીએ, મગજ કે વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર પર પીળા રંગનું ધ્યાન કરીએ છીએ તો અંધકારના રંગો દ્વારા નિર્મિત ટેવો છૂટવા લાગે છે અને નવી ટેવો બનવી શરૂ થઈ જાય છે.

લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ પ્રયોગ છે. જૈન સાધના-પદ્ધતિનો આ અપૂર્વ પ્રયોગ છે. આ પ્રયોગથી આત્મસાક્ષાત્કારની એક ઝલક મળે છે. ઘણા સાધકોએ આવી ઝલક મેળવી છે.

લેશ્યા માત્ર જાણવા, જાણવા અને રટવાની વાત નથી, સાધનાની એ પૂરી પ્રક્રિયા છે. સમગ્ર વ્યક્તિત્વને બદલવાની એ પ્રક્રિયા છે. જે ત્રણ કાળી લેશ્યાઓએ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કર્યું છે, તે વ્યક્તિત્વને તોડવા-ફોડવા માટે ત્રણ પ્રકાશ-લેશ્યાઓ પૂરી સક્ષમ છે. આ ત્રણ પ્રકાશ-લેશ્યાઓ વ્યક્તિત્વને નવાં રૂપ-રંગ આપે છે.

લેશ્યાઓના છ રંગ છે. તેમાં ત્રણ ખરાબ અને ત્રણ સારા છે. ત્રણ પ્રથમ રંગ છે અને ત્રણ અપ્રથમ. કાળો, નીલો અને કબૂતરિયો (કાપોત) આ રંગ ખરાબ જ નથી હોતા. આપણે જે ભાગ કરવા પડ્યો: પ્રકાશના રંગ અને અંધકારના રંગ. કાળો, નીલો અને કબૂતરિયો—આ ત્રણ અંધકારના રંગ છે, જે ખરાબ છે. અને પ્રકાશના કાળા, નીલા અને કબૂતરિયા રંગ સારા છે. એ જ પ્રમાણે અંધકારના લાલ, પીળા અને સફેદ રંગ ખરાબ

હોય છે અને પ્રકાશના લાલ, પીળા અને સફેદ રંગ સારા હોય છે. કૃષ્ણ-વેશ્યા વિશુદ્ધ થતી થતી નીલ-વેશ્યા બને છે.

મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું : 'હિ ભગવંત! શું કૃષ્ણ વેશ્યા, નીલ વેશ્યા અને કાપોત-વેશ્યાનાં પરિણામ અપ્રથસ્ત હોય છે?' મહાવીરે કહ્યું : 'એવું નથી. કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત વેશ્યાના સમયે આપણાં પરિણામ પ્રથસ્ત અને અપ્રથસ્ત બંને હોય છે. આથી સાપેક્ષતાથી કહી શકાય કે કૃષ્ણ-વેશ્યાની અપેક્ષાએ નીલ-વેશ્યા વિશુદ્ધ છે, અને નીલ-વેશ્યાની અપેક્ષાએ કાપોત-વેશ્યા વિશુદ્ધ છે.'

આપણે બે પ્રકાર કરવા પડશે. એક સંકલેશનો અને બીજા અસંકલેશનો. સંકલેશનું ચરમ બિન્દુ છે, કૃષ્ણ-વેશ્યા અને અસંકલેશનું ચરમ બિન્દુ છે, શુકલ-વેશ્યા. અસંકલેશ એટલે વિશુદ્ધિ. વિશુદ્ધિની જઘન્ય અવસ્થા છે તેજે-વેશ્યા, મધ્યમ અવસ્થા છે પદ્મ-વેશ્યા અને ઉત્કૃષ્ટ અવસ્થા છે શુકલ-વેશ્યા. સંકલેશ એટલે અવિશુદ્ધિ. અવિશુદ્ધિનું ચરમ બિન્દુ છે કૃષ્ણ-વેશ્યા, મધ્યમ બિન્દુ છે નીલ-વેશ્યા અને જઘન્ય બિન્દુ છે કાપોત-વેશ્યા.

બધા રંગ ન ખરાબ હોય છે, ન સારા. સફેદ રંગ પણ જો અંધકારનો હોય તો તે ખરાબ હોય છે અને પ્રકાશનો હોય તો એ સારો હોય છે.

અમેરિકન મહિલા વૈજ્ઞાનિક જી.જી.સી.ટ્રસ્ટે માણસના આભામંડળ વિષયમાં ઘણી શોધો કરી છે. તેમણે રંગોનું એક વર્ગીકરણ ગાપ્યું. એક પ્રકાશના રંગ. બીજા અંધકારના રંગ. તેની તુલના પ્રથસ્ત અને અપ્રથસ્ત રંગોથી કરી શકાય. કાળો રંગ ખરાબ જ હોય જાવું થોડું છે? તે સંરક્ષણ આપનારો રંગ છે. ધ્યાનમાં પણ કાળા રંગનું ઘટ્ટું મહત્ત્વ છે. તીર્થંકરોની ઉપાસના પણ કાળા રંગથી કરાય છે. વૈદિક સાધનાપદ્ધતિમાં બ્રહ્માની ઉપાસના લાલ રંગથી કરવામાં આવે છે. વિષ્ણુની ઉપાસના કાળા રંગથી પણ કરવામાં આવે છે કારણ કાળો રંગ સંરક્ષણનો રંગ છે. મહેશની ઉપાસના સફેદ રંગથી કરાય છે, કારણ મહેશ — શિવ સંહાર કરનાર છે.

કાળો રંગ સારો પણ હોય છે અને ખરાબ પણ હોય છે. સફેદ રંગ સારો પણ હોય છે અને ખરાબ પણ હોય છે

અધ્યાત્મના વિકાસમાં રીંગણિયા રંગનું ઘણું મહત્ત્વ છે. માણસની હિસાત્મક વૃત્તિઓને બદલવામાં આ રંગ ઘણી મહત્ત્વની ભૂમિકા અદા કરે છે.

આજના લક્ષ્મી-પૂજા અને પ્રકાશની પૂજાના અવસરે આપણે પવિત્ર રંગોનું ધ્યાન ધરીએ. સફેદ અને પીળા રંગનું ધ્યાન ધરીએ. આપણા પવિત્ર સંકલ્પોને અંતર્જગત સુધી પહોંચાડીને આપણે એવી આરાધનાપદ્ધતિ વિકસાવી શકીએ છીએ કે જે લૌકિક પદ્ધતિથી પણ વધુ શક્તિશાળી હોય. આ પદ્ધતિથી બે લાભ થાય છે. એક તો મનની શાંતિ અને બુદ્ધિની નિર્મળતાની સાધનાનો વિકાસ થાય છે, અને બીજું બાહ્ય વ્યક્તિત્વનો વિકાસ પણ થાય છે.

शिखर - २

दिनांक: ५-१२-७८थी १३-१२-७८ सुधी

स्थान: साठनू [राजस्थान]

‘अज्ञान-अहीन’

૧. ધ્યાન શા માટે?

- ૧ ○ સત્ય શોધવા માટે, ચેતનાની સ્વતંત્ર સત્તાનો અનુભવ કરવા માટે, જ્ઞાતાને પ્રતિષ્ઠિત કરવા માટે.
- ૨ ○ ચેતનાને વ્યાપક બનાવવા માટે, પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાને તોડવા માટે.
- ૩ ○ અંતર્દૃષ્ટિને જાગ્રત કરવા માટે.
- ૪ ○ ચેતન્ય-કેન્દ્રોને જાગ્રત કરવા માટે.
- ૫ ○ લેશ્યાને રૂપાંતરિત કરવા તેમ જ આભામંડળને સ્વચ્છ અને શક્તિશાળી બનાવવા માટે.
- ૬ ○ ચિત્તને નિર્મળ, જાગ્રત, સશક્ત અને અંતર્મુખી બનાવવા માટે.
- ૭ ○ દુઃખમુક્તિ માટે.
- ૮ ○ પ્રવૃત્તિથી શક્તિ ક્ષીણ થાય છે. નિવૃત્તિથી શક્તિ સંરક્ષિત અને વિકસિત થાય છે. સ્મૃતિ, વિશ્લેષણ, ચયન [નિર્ધારણ] — આ બધું નાના મગજમાં [સિરિબ્રેલમ]માં સંભવે છે. તે સર્વનો વિકસ ધ્યાન દ્વારા થાય છે.
- ૯ ○ વિચાર અને સંવેદનાના નિર્ચંત્રણથી અતીન્દ્રિય જ્ઞાન થાય છે.
- ૧૦ ○ ભૌતિક-પદાર્થવિજ્ઞાની ઈવિન શ્રોડિંગરે કહ્યું છે કે પદાર્થનું મૂળ સ્વરૂપ કણ છે કે તરંગ એ વિવાદ એટલી મહત્વનો નથી કે જેટલો જડ અને ચેતનાના પારસ્પરિક સંબંધોની ગૂંચને ઉકેલવાનો છે.

એક . . .

મનમાં સહેજે પ્રશ્ન થાય કે ધ્યાન શા માટે કરવું? પ્રયત્ન છોડીને અપ્રયત્ન શા માટે? સક્રિયતાને છોડીને નિષ્ક્રિયતા શા માટે? ચેષ્ટાને મૂકીને નિશ્ચેષ્ટા શા માટે?

માણસ સામાન્યતઃ આળસુ હોય છે. મુશ્કેલીથી તે પુરુષાર્થી બને છે. ક્યારેક તેનો પુરુષાર્થ જાગે છે અને એ પ્રયત્ન કરે છે. સંસારમાં પ્રયત્ન કરનારાઓની અપેક્ષા અપ્રયત્નકારોની સંખ્યા ઘણી છે. મહેનત કરનારાઓની સરખામણીમાં મહેનત નહિ કરનારા ઝાઝા છે. પુરુષાર્થીની તુલનામાં આળસુ અને અકર્મણ્ય અનેક છે. આ હાલતમાં આપણે ધ્યાનના બહાના હેઠળ અકર્મણ્યતા તરફ શા માટે જઈ રહ્યા છીએ? શા માટે પ્રયત્ન છોડીને અપ્રયત્નને આવકારી રહ્યા છીએ? આ પ્રશ્ન મનમાં ઊભો થાય છે. સ્વાભાવિક છે આ પ્રશ્ન. આપણે જે પ્રયત્ન અને અપ્રયત્નને બરાબર સમજી લઈએ તો પ્રશ્નનું સમાધાન થઈ શકે છે. અને એ સમજવામાં તલમાત્ર પણ ભ્રાન્તિ થઈ તો ધ્યાન પ્રત્યે પણ આપણે ભ્રમમાં રહી જઈશું.

જીવનની યાત્રા ચાલુ રાખવા માટે પ્રયત્ન છે. આપણો પુરુષાર્થ કે આપણો પરિશ્રમ આ જીવન-નોંકાને હંકારતી રાખવા અને શ્વાસની મર્યાદા નિભાવવા માટે છે. જ્યારે અપ્રયત્ન છે, જીવનની સચ્ચાઈને પામવા માટે.

કર્મ છે, જીવનની યાત્રા ચલાવવા માટે અને અકર્મ છે જીવનની સચ્ચાઈ પામવા માટે.

પ્રવૃત્તિ છે, જીવનની યાત્રા ચલાવવા માટે અને નિવૃત્તિ છે જીવનની સચ્ચાઈ મેળવવા માટે.

જેઓ માત્ર કર્મ કરે છે તેઓ જીવનની યાત્રાને ચલાવી શકે છે પરંતુ જીવનની સચ્ચાઈને તેઓ પ્રાપ્ત નથી કરી શકતા. ધ્યાન કરનારા પ્રયત્નને નથી છોડતા, પરંતુ માત્ર પ્રયત્ન કરનારા ધ્યાનને છોડી દે છે. ધ્યાન કરનારા કર્મને નથી છોડતા, પરંતુ કર્મ કરનારા ધ્યાનને છોડી દે છે. જે માણસ જીવનની સચ્ચાઈ મેળવવા માટે પોતાની યાત્રા શરૂ કરે છે, તે જીવનની

યાત્રા ચલાવવા માટે કર્મ પણ કરે છે. તેનું કર્મ અકર્મમાંથી જ નીકળે છે. તેની પ્રવૃત્તિ નિવૃત્તિમાંથી જ નીકળે છે અને તેની સક્રિયતા નિષ્ક્રિયતામાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

જે કર્મ અકર્મમાંથી નીકળે છે તે ખૂબ જ પવિત્ર અને શક્તિશાળી હોય છે. જે પ્રવૃત્તિ નિવૃત્તિમાંથી જન્મે છે અને જે સક્રિયતા નિષ્ક્રિયતામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તે નિદોષિ અને સ્વચ્છ હોય છે. કર્મમાં બધા દોષ એટલા માટે આવ્યા છે કે કર્મ કર્મમાંથી નીકળે છે. પ્રવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિઓ નીકળે છે. જ્યારે કર્મમાંથી કર્મ અને પ્રવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિ નીકળે છે ત્યારે માણસ માત્ર કર્મમય અને પ્રવૃત્તિમય બની જાય છે. પછી કર્મ તેના માટે સાધન ન બની રહેતાં સાધ્ય બની જાય છે.

કર્મ સાધન છે. આપણા જીવનનું તે સાધ્ય નથી. પ્રવૃત્તિ આપણી જીવન-યાત્રાનું સાધન છે, સાધ્ય નથી. પરંતુ જ્યારે પ્રવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિ અને કર્મ-માંથી કર્મ નીકળે છે ત્યારે પ્રવૃત્તિ અને કર્મ સાધ્ય બની જાય છે, સાધન નથી રહેતાં. ફરક માત્ર આટલો જ છે કે ધ્યાન કરનાર માણસ કર્મ અને પ્રવૃત્તિને સાધન માને છે. જીવન-યાત્રા કરનાર અને ધ્યાન નહિ કરનાર માણસ કર્મ અને પ્રવૃત્તિને સાધ્ય માની લે છે. આથી જીવનમાં એક ઘણી મોટી ભ્રમણા આવી જાય છે.

જીવનની સચ્ચાઈ પામવા આપણે અપ્રયત્ન કરીએ છીએ. આજના વૈજ્ઞાનિક યુગમાં પદાર્થ પર ઘણી શોધો થઈ છે અને આજે પણ એ શોધખોળ ચાલુ જ છે. પદાર્થની પ્રકૃતિને, પદાર્થના અસ્તિત્વના કલ્પકલ્પને તપાસવા-ચકાસવામાં આવે છે. તમામ સંશોધન પદાર્થ પર થઈ રહ્યું છે અને પદાર્થની શોધના ઘણા બધા નિયમ બન્યા છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધન બાદ એક ધારણા ખૂબ જ સ્પષ્ટ બની છે કે પદાર્થ છે. પદાર્થ જોય છે. તે એક વિષય છે. પરંતુ પદાર્થની પાર કોઈ ન કોઈ જોય છે, ન કોઈ વિષય. વિષયી અને વિષય, જ્ઞાતા અને જોય, પદાર્થ અને પદાર્થાતીત સત્તા — એ બે બાબત છે. વૈજ્ઞાનિક શોધો બાદ આ ધારણા ખૂબ જ મજબૂત બની ગઈ કે માત્ર પદાર્થ છે, પરમાણુ છે, પરમાણુઓના સ્કંધ છે. પરંતુ તેની ઉપર ચેતના નામની કોઈ સ્વતંત્ર સત્તા નથી. સ્વતંત્ર જ્ઞાતાનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. પદાર્થ આજ એટલો મહત્તમ બની ગયો છે કે તેની સામે માણસનું અસ્તિત્વ વિલીન થતું જાય છે. માણસ ગીણ બન્યો છે અને પદાર્થ મુખ્ય. પદાર્થ સિદ્ધાસન ઉપર બેસી ગયો છે અને માણસ તેના ચરણે હાથ જોડીને બેસી ગયો છે. આમ બનવું સ્વાભાવિક છે, કારણ વિજ્ઞાનીઓ ઉપકરણોના માધ્યમથી, યંત્રોના માધ્યમથી, ભૌતિક સાધનોના માધ્યમથી સંશોધન કરી રહ્યા છે.

જે માણસ સાધનોના માધ્યમથી શોધ કરશે તે પદાર્થ સુધી જ પહોંચશે, આત્મા સુધી નહિ પહોંચી શકે. એ બધાં આત્મા સુધી પહોંચવાનાં સાધન નથી. પૌદ્ગલિક સાધનો દ્વારા પૌદ્ગલિક સત્તાને જ જાણી શકાય, આત્મિક સત્તાને નહિ. પૌદ્ગલિક સત્તાને જાણવા માટે વિજ્ઞાનીઓએ જેટલા નિયમ બનાવ્યા અને જે નિયમોનો ઉપયોગ કરાય છે તે બધા પદાર્થની વ્યાખ્યા કરે છે, કોઈ ચેતન સત્તાની વ્યાખ્યા નથી કરતા. ચેતન સત્તા તેમનો વિષય બની પણ નથી શકતી. આથી વૈજ્ઞાનિક જગતે ચેતન સત્તાનો ઈન્કાર કર્યો છે. આ ઈન્કાર અને અસ્વીકારના કારણે જ આપણને ધ્યાનની માત્ર આટલી જ ઉપયોગિતા સમજાય છે કે તેનાથી તાણ [તનાવ] ઓછી થાય છે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે, વગેરે વગેરે. બસ ધ્યાનની આટલી જ ઉપયોગિતા, એથી વિશેષ નહિ.

પરંતુ ધ્યાન માત્ર તાણ ઓછી કરવા માટે જ નથી. એ ખરું કે ધ્યાનથી સ્નાયવિક તાણ, માનસિક તાણ અને ભાવનાત્મક તાણ ઓછી થાય છે અને તબિયત સુધરે છે. લોહીના જામણમાં ફરક પડે છે. પણ ધ્યાનનો જે આ જ ઉદ્દેશ હોય તો ધ્યાનની યાત્રા ઘણી નાની બની જાય, તેની ઉપયોગિતા સીમિત બની જાય. તો ધ્યાન આપણા માટે શરીરને પુષ્ટ અને સ્વસ્થ કરવાનું એક સાધન જ બની રહે. એથી વિશેષ પછી તેનું કોઈ મૂલ્ય ન રહે. પરંતુ આપણે ધ્યાનનો જે ઉપક્રમ શરૂ કર્યો છે, તે કંઈક વિશિષ્ટ ઉદ્દેશથી શરૂ કર્યો છે. તેમાં શારીરિક સ્વાસ્થ્યની પણ ગણના છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ કંઈ ઓછું મહત્ત્વનું નથી. પરંતુ શરીરથીય વધુ વિશેષ જેનું મૂલ્ય ને મહત્ત્વ છે તેને હું ઓછું અને અલ્પ કરવા નથી માગતો.

સૌથી વધુ મૂલ્યવાન છે આપણા અસ્તિત્વનો બોધ. અસ્તિત્વનો બોધ નથી થતો ત્યાં સુધી સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન જટિલ બની રહેવાનો. આપણે એમ ન માનીએ કે સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ માત્ર સંજોગ, વાતાવરણ અને કીટાણુઓથી જ છે. સ્વાસ્થ્યનો પ્રશ્ન ઘણે જિંડે જડાયેલો છે. માણસ જ્યાં સુધી પોતાના અસ્તિત્વનો બોધ નથી કરી લેતો ત્યાં સુધી સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાને પણ ઉકેલી નથી શકતો. મિથ્યા દૃષ્ટિકોણોના લીધે જ રોગો થાય છે. જ્યાં સુધી મિથ્યા દૃષ્ટિ ખત્મ ન થાય ત્યાં સુધી દુઃખો ખત્મ નથી થતાં. દુઃખોને ખત્મ કરવાનું એકમાત્ર સાધન છે સત્યની ઉપલબ્ધિ, અસ્તિત્વની ઉપલબ્ધિ. સત્યની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે દુઃખોના ઉચ્છેદની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. છેવટે પરિણામ એ આવે છે કે દુઃખો બધાં જડમૂળથી ઊપડી જાય છે. સાધકને 'સત્ત્વદુક્ખપણીસમગ્ગ'—દુઃખોને પ્રક્ષીણ કરવાનો માર્ગ મળી જાય છે.

આજ સુધી જે લોકોએ દુઃખોનું ઉન્મૂલન કર્યું છે, તે સૌ સત્યને પામ્યા હતા. જેમણે સત્ય ઉપલબ્ધ નથી કર્યું તેઓ કદી દુઃખોથી છટકા નથી.

બની શકે કે ફૂલ અને પાંદડાં તોડીને માની લીધું કે વૃક્ષનાં મૂળ ઉખાડી નાખ્યાં. આમ માનવું એ નરી ભ્રમણા છે. ફળ, ફૂલ અને પાંદડાં તોડવાં માત્રથી પતી નથી જતું. આપણે મૂળને ઉખાડી નાખવાનું છે, તો જ દુઃખો બધાં જ નામશેષ થશે.

માણસ જડમૂળની વાત નથી વિચારતો. તે માત્ર ઉપર ઉપરનું વિચારે છે. ઉપર જે દેખાય છે તેની વ્યાખ્યા કરે છે. ભીતરની વ્યાખ્યા એ નથી કરતો. આથી ઘણી બધી સમસ્યાઓ અને પ્રશ્નોનું જંગલ ઊગે છે. માણસ ધ્વજ બનવા ચાહે છે, પાયાનો પથ્થર નહિ. માણસ પાંદડાં જુએ છે, મૂળ નથી જોતો. જ્યાં સુધી જડને ન જોવાય, પાયાના પથ્થરને ન જોવાય ત્યાં સુધી સમસ્યાનો ઉકેલ નથી આવતો.

જે મૂળભૂત સમસ્યા છે તે છે અસ્તિત્વની સમસ્યા. તમામ દુઃખોની એ જનેતા છે. બધું જ ત્યાંથી આવી રહ્યું છે. રોગ એક દુઃખ છે, મોત એક દુઃખ છે. મોત એટલું દુઃખ નથી જેટલું દુઃખ મોતના ભયથી છે. જન્મ એટલું દુઃખ નથી જેટલું દુઃખ જન્મના ભયથી છે. રોગ એટલું દુઃખ નથી, જેટલું દુઃખ રોગના ભયથી છે. આમ આપણે જાણ્યે-અજાણ્યે એક પ્રકારના અજ્ઞાત ભયથી આક્રાંત થતા જઈએ છીએ અને એ ભય આપણને સતત સતાવ્યા કરે છે. મોટામાં મોટો બનાવ બને, પણ જે તેની સાથે આપણા મનને ન જોડીએ, સંવેદનને ન જોડીએ તો કોઈ જ દુઃખ નથી થતું.

એક ખૂબ જ મર્મસ્પર્શી કથા છે. પરદેશ ગયાને પિતાને બાર બાર વરસ થઈ ગયાં હતાં. ઘરની યાદ સતાવવા લાગી. તે ઘરે આવવાં નીકળ્યો. આ બાજુ બાર વરસનો પુત્ર પિતાની શોધમાં નીકળ્યો. અકસ્માત્ બંને એકબીજથી બેખબર એક જ ધર્મશાળામાં ઊતર્યાં.

રાત્રે પુત્રના પેટમાં ભયંકર દુખાવો ઊપડ્યો. તે ચીસો પાડવા લાગ્યો. પિતા બાજુની જ રૂમમાં હતા. ચીસોના કારણે તેમની ઊંઘ વારંવાર તૂટી જતી હતી. તેમણે પોતાના નોકરને કહ્યું: 'જા, એ ચીસો બંધ કરાવ.' નોકર ગયો.

પુત્રની સાથે પણ નોકર હતા. પિતાના નોકરે છોકરાને ચીસો ન પાડવા કહ્યું. પુત્રના નોકરે કહ્યું: 'બાળક છે, પેટમાં સખ્ત દુખે છે. દુખાવો શાંત થતાં આપોઆપ એ ચૂપ થઈ જશે.'

પણ દુખાવો વધતો ગયો. ચીસો વધતી ગઈ. શેઠ ગુસ્સે થઈ ગયા. તેમણે નોકરને હુકમ કર્યો કે જાઓ, એ છોકરાને ધર્મશાળાની બહાર કાઢી મૂકો. બંને નોકર ગયા અને એ બાળકને સામાન સાથે ધર્મશાળાની બહાર કાઢી મૂક્યો.

બાળકનો દુખાવો વધુ જોરથી ઊપડ્યો અને કલાકેકમાં તે મરી ગયો. ચીસો હવે સાવ શાંત થઈ ગઈ. શેઠ આરામની ઊંઘ લીધી. શેઠને ખબર પડી

કે છોકરો મરી ગયો છે ત્યારે તેણે પૂછપરછ કરાવી કે એ કોણ હતો, ક્યાંથી આવ્યો હતો?

શેઠ બહાર આવ્યા. તપાસ કરતાં ખબર પડી કે એ છોકરો તો ખુદ એમનો જ સગો પુત્ર હતો!!!

હવે શેઠનો જીવ બહાર નીકળવા લાગ્યો: 'અરેરે! મારો દીકરો મરી ગયો!!'

પહેલાં પુત્ર ચીસો પાડતો હતો. હવે પિતા ચીસો પાડતો હતો. પુત્ર ચીસો પાડતો હતો ત્યારે તેને શાંત કરનાર શેઠ હતા. હવે શેઠ પોતે ચીસતા - રડતા હતા ત્યારે તેને શાંત કરનાર કોઈ ન હતું.

પ્રશ્ન છે કે દુઃખ ક્યાંથી આવ્યું? એ છોકરો મરી ગયો એથી શેઠ દુઃખી થયા હતા? છોકરો મરી જવાથી શેઠ દુઃખી થયા હોત તો દસ મિનિટ પહેલાં જ તે દુઃખી થાત. મરવાથી - છોકરાના મરણથી કોઈ દુઃખ નહોતું થયું. તેને ધર્મશાળાની બહાર કાઢી મૂક્યો ત્યારે કોઈ દુઃખ નહોતું થયું. બાળક પ્રત્યે તેને કોઈ ન સહાનુભૂતિ હતી, ન સંવેદના. તે માત્ર પોતાના અહંકારની પૂર્તિ કરવા માગતો હતો, તે માત્ર પોતાના અહંકારનું પ્રદર્શન કરવા ઈચ્છતો હતો. તેને માત્ર એક જ વિચાર હતો કે પોતાની ઊંઘ ખરાબ ન થાય. પણ જ્યાં તેને ખબર પડી કે આ મારો દીકરો છે તે સાથે જ તેના પર દુઃખના પહાડ તૂટી પડયા.

પ્રસંગની સાથે મન જોડાય છે, ગમા-આણગમાની સંવેદના જોડાય છે ત્યારે એકાએક સુખ કે દુઃખનો અનુભવ થાય છે. આપણા દુઃખનું મૂળ ન પરિસ્થિતિ છે, ન પદાર્થ, ન પ્રસંગ. આ બધાં નિમિત્ત બની શકે છે. સુખ અને દુઃખ જ્યાં પેદા થાય છે તે સારી ચેતનશક્તિની અનુભૂતિમાં પેદા થાય છે. આપણે અનુભૂતિની જ બાદબાકી કરી નાખી. માત્ર પરિસ્થિતિવાદ અને ઘટનાચક્ર, માત્ર પદાર્થ પર જ બધો આરોપ ઢોળી દીધો. જ્યાં સુધી મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ સમૂળગો દૂર નહિ થાય ત્યાં સુધી દુઃખોનાં કારણોને દૂર નથી કરી શકાતાં. દુઃખનાં ઉપાદાનને સમાપ્ત નથી કરી શકાતાં અને દુઃખને જડમૂલથી ઉખાડી નથી શકાતું.

સમ્યગ્દૃષ્ટિનો અર્થ છે, મનને ગમા-આણગમાની અનુભૂતિથી મુક્ત કરવું. જ્યાં સુધી આપણું મન ગમા-આણગમાની અનુભૂતિથી મુક્ત નથી થતું ત્યાં સુધી આપણને સમ્યગ્દૃષ્ટિ ઉપલબ્ધ નથી થતી. આપણે મોટાં મોટાં શાસ્ત્રો વાંચી લઈએ, તત્ત્વોનાં નામ કંઠસ્થ કરી લઈએ, તત્ત્વોનું પારાયણ કરીએ, પણ આપણે જે ગમા-આણગમાની અનુભૂતિથી અલગ ન હોઈએ તો આપણને સમ્યગ્દૃષ્ટિ ઉપલબ્ધ નથી થતી. આપણી આ સંવેદના જે સમાપ્ત ન થાય તો આપણને સત્ય ઉપલબ્ધ નથી થતું. અને સત્ય ઉપલબ્ધ ન થવાથી તમામ દુઃખોને સમાપ્ત કરવાનો કોઈ ઉપાય ઉપલબ્ધ નથી થતો.

સમ્યગ્દૃષ્ટિ, સમ્યક્ત્વ, સત્ય — આ બધું એક જ છે. સત્યની ઉપલબ્ધિ આપણને ત્યારે થાય છે કે જ્યારે આપણે મૂળ સત્તાને જાણીએ, અસ્તિત્વને ઓળખીએ. ધ્યાન આપણે એટલા માટે કરી રહ્યા છીએ કે આપણે જ્ઞાતાને જાણીએ, વિષયીને જાણીએ, દ્રષ્ટાને જાણીએ. દ્રષ્ટા, જ્ઞાતા અને વિષયી — જે પડદા પાછળ ચાલી ગયા છે તેનો આપણે અનુભવ કરીએ. એક વિજ્ઞાની તેને નથી જાણી શકતો પણ એક ધ્યાની તેને જાણી શકે છે.

ધ્યાનના તમામ નિયમ જ્ઞાતા સુધી પહોંચાડવાના નિયમ છે. વિજ્ઞાનીઓ પાસે એવો એક પણ નિયમ નથી, જેનાથી તેઓ એ પરમ સત્તાને જાણી શકે. ધ્યાની જે વિષયોના આધારે ચાલે છે, પોતાનાં સંવેદનોને શુદ્ધ કરતો જાય છે, પોતાના ભોક્તા સ્વરૂપને છોડતો જાય છે, તેને જ્ઞાતાસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે.

સુખદુઃખનો અનુભવ તેને થાય છે જે ભોક્તા હોય છે. ભોક્તા એ છે કે જે ગમા-અણુગમાને અનુભવે છે. જે જ્ઞાતા હોય છે તે ઘટનાને જાણે છે, તેને ભોગવતો નથી. તેનું કામ છે માત્ર જાણવાનું, જ્યાં માત્ર જાણવાની વાત આવે છે ત્યાં જ્ઞાન શુદ્ધ થાય છે, સંવેદન શુદ્ધ થાય છે. પછી ત્યાં માત્ર પદાર્થ રહે છે, નયો પદાર્થ, માત્ર એકલી સત્તા જ રહે છે. આપણે પદાર્થને પદાર્થના રૂપમાં નહિ પણ કોઈ વિશેષણ સાથે તેને જાણીએ છીએ. દરેક પરમાણુને પરમાણુની દૃષ્ટિથી, શરદીને શરદીની દૃષ્ટિથી, ગરમીને ગરમીની દૃષ્ટિથી નથી જાણતા. ઠંડીની ઋતુ છે અને રૂમમાં હીટર લગાડ્યું છે તો લાગશે કે હીટર ઘણું મૂલ્યવાન છે. વૈશાખી બપોરે ધોમધખતા તાપમાં કોઈ હીટર લગાવી દે તો લાગશે હીટર જેવી નકામી બીજી કોઈ ચીજ નથી. હીટરનું પોતાનું કોઈ મૂલ્ય નથી. હીટર ન સારું હોય છે, ન ખરાબ. ગરમીમાં બરફ સારો લાગે છે અને ઠંડીના દિવસોમાં સારો નથી લાગતો. પદાર્થનું ઠંડા હોવું એ પણ એક પર્યાય છે અને ગરમ હોવું એ પણ એક પર્યાય છે. જે માણસ ભોક્તા છે, ગમા-અણુગમાનાં સંવેદનોથી સંવેદાય છે તો તેને ગરમીમાં ઠંડી વસ્તુ સારી લાગશે અને ઠંડીમાં ગરમ વસ્તુ સારી લાગશે. આ સારું-ખરાબ લાગવું એ પદાર્થનો ન ગુણ છે, ન ધર્મ છે, ન અસ્તિત્વ છે. એ માત્ર માણસના મનનું સંવેદન છે.

મનની સાથે આમ 'લાગવું' સંલગ્ન હશે, મનની સાથે પ્રતિભાવ જોડાયેલો હશે ત્યાં સુધી પદાર્થને પદાર્થની આંખે નથી જોઈ શકાતો, પરંતુ જેવા રંગનાં ચરમાં પહેર્યા હોય તેવા જ રંગમાં તે દેખાશે. આપણે માત્ર એટલું જ કરવાનું છે, આ ચરમાં ઉતારીએ. ચરમાંને લીધે જ ગમાની આંખ અને અણુગમાની આંખ બની ગઈ છે. આપણે આ ચરમાંને ઉતારી નાખીએ. પદાર્થને માત્ર કોરી આંખોથી જોઈએ, પદાર્થની નજરે જોઈએ, તો એ

બનશે સમ્યગ્દૃષ્ટિ, સમ્યગ્દર્શન, સમ્યક્ત્વ. એ બનશે ત્યારે પ્રસંગ પ્રસંગ રહેશે, ચેતના ચેતના રહેશે. ત્યારે પ્રસંગ-બનાવ-ઘટના ન સુખ આપશે, ન દુઃખ. સુખની ચેતના અને દુઃખની ચેતના એવું પણ નહિ બને.

આજ આપણી ચેતના ન શુદ્ધ ચેતના છે, ન પ્રસંગ શુદ્ધ પ્રસંગ છે. પ્રસંગ ચેતનાને પ્રભાવિત કરે છે અને ચેતના પ્રસંગને પ્રભાવિત કરે છે. પ્રસંગ અને ચેતનામાં એટલા વિકાર પેદા થઈ ગયા છે કે બંનેમાંથી કોઈ શુદ્ધ નથી રહ્યું. પ્રસંગ પણ શુદ્ધ નથી રહ્યો અને ચેતના પણ શુદ્ધ નથી રહી. ન દૂધ દૂધ રહ્યું છે, ન પાણી પાણી. બંનેનું મિશ્રણ થઈ ગયું છે. આજ અ-મિશ્રણ છે ક્યાંય? લોકો ચીજ-વસ્તુઓની ભેળસેળની વાત કરે છે પરંતુ દૃષ્ટિકોણના ભેળસેળની કોઈ વાત નથી કરતું. કેવું આશ્ચર્ય! વેપારીઓ ન માલૂમ કેટલી ભેળસેળ કરે છે પરંતુ માણસ ઊંઠે છે ત્યારથી સૂતા સુધીમાં ભેળસેળ જ ભેળસેળ કરે છે. બધામાં જ ભેળસેળ. આપણે ભેળસેળને ભૂલીને પદાર્થને પદાર્થની દૃષ્ટિએ જોઈએ. ધ્યાન દ્વારા આપણને જે ઉપલબ્ધ થશે તે વિશુદ્ધ તત્ત્વ મળશે, ન પદાર્થ સમાપ્ત થશે, ન ચેતના સમાપ્ત થશે. સમાપ્ત - ખત્મ કોઈને કરવા નથી. બનાવી રાખવાના છે. ચાલુ રાખવાના છે.

એક વખત એક માણસે આચાર્ય ભિક્ષુને કહ્યું : 'મહારાજ! આપ મૂર્તિ-ઓને ખત્મ કરી રહ્યા છો, ઉઠાવી રહ્યા છો.' આચાર્ય ભિક્ષુએ કહ્યું : 'મૂર્તિ-ઓને ખત્મ કરનાર હું કોણ? મૂર્તિઓને ઉઠાવનાર હું કોણ? હું તો મૂર્તિઓને માનું છું, ચેતનાને ચેતના માનું છું અને જડને જડ માનું છું. એથી વિશેષ કંઈ નથી કરતો.'

ધ્યાન દ્વારા તમારે વિશેષ કંઈ કરવાનું નથી. ન પદાર્થને છોડવાનો છે, ન ખુદ તમારી જાતને. માત્ર આટલું જ કરવાનું છે કે આપણે પદાર્થને પદાર્થના રૂપમાં જાણીએ અને અસ્તિત્વને અસ્તિત્વના રૂપમાં જાણીએ. વાસ્તવમાં કશું જ કરવાનું નથી.

સચ્ચાઈનું બીજું નામ છે, ન કરવું. સચ્ચાઈનું નામ જ આ છે કે જે જેવું છે તેવું જાણો. પોતાના અસ્તિત્વમાં હોવું એ સચ્ચાઈ છે. સ્વયં હોય છે. કરનાર કોણ છે? કરનાર કોઈ નથી. એ બધો ઉપચાર છે. પદાર્થ હોય છે. બીજા માત્ર નિમિત્ત બને છે અને એ માની લે છે કે મેં ઘણું મોટું કામ કર્યું. આપણે બધાં જ નિમિત્ત છીએ. કોઈ માણસ ઉપાદાન નથી બનતો. કોઈ પણ માણસ એટલો સક્ષમ નથી બનતો કે તે ઉપાદાનને બદલી શકે. ઈશ્વરમાં પણ એ તાકાત નથી. ન વિજ્ઞાની ઉપાદાન બદલી શકે છે, ન ધ્યાન-યોગી. આ આખું નાટક નિમિત્તોનું છે. આપણે નિમિત્તોનો અભિનય કરતા જઈએ છીએ અને તેમાં પોતાના કર્તૃત્વને માનતા રહીએ છીએ. આપણાં તમામ કર્તૃત્વ નિમિત્તોનાં કર્તૃત્વો છે, ઉપાદાનોનાં નહિ. કોઈ માણસ

અચેતનને ચેતન બનાવી દે કે ચેતનને અચેતન બનાવી દે તો માનવું પડશે કે તેણે ઉપાદાનનું પરિવર્તન કર્યું છે. પરંતુ એવું ન થયું છે, ન થશે. આજ વિજ્ઞાનીઓ જે જિન્સ બનાવે છે એ માત્ર પર્યાયોનું પરિવર્તન છે, વ્યવસ્થાનું પરિવર્તન છે, ઉપાદાનનું પરિવર્તન નથી. આજ સંકર-બાજરો, કલમી-આમ થાય છે. આ બે જાતના સંયોગથી ત્રીજી જાતનું ઉત્પાદન છે. ખચ્ચર પણ એક ત્રીજી જાત છે. એ ન ઘોડો છે, ન ગધેડો. ખચ્ચર ત્રીજી જાતનું પશુ છે. ચોતરફ મિશ્રણ જ મિશ્રણ છે. વનસ્પતિમાં મિશ્રણ, પશુઓમાં પણ મિશ્રણ.

શું આ બધું ઉપાદાનનું પરિવર્તન છે? ના. આ માત્ર નિમિત્તોનું જ પરિવર્તન છે. ન ચેતનામાં પરિવર્તન થયું છે, ન પદાર્થના પુદ્ગલમાં પરિવર્તન થયું છે. માત્ર સાંયોગિક પરિવર્તનથી આમ બન્યું છે. ઉપકરણોમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. રસ અને ગંધમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે. એક જ ડાળ પર સફેદ ફૂલ પણ આવે છે અને પીળાં ફૂલ પણ આવે છે. સફેદ ફૂલવાળી અને પીળા ફૂલવાળી - આ બંને જુદી જુદી ડાળોથી આ ડાળ નિમિત્ત થઈ છે, જે એક ત્રીજી જાત બની ગઈ. આ પણ કંઈ ઉપાદાનનું પરિવર્તન નથી. માત્ર નિમિત્તોનું પરિવર્તન છે. આપણાં શરીર, મગજ, ઈન્દ્રિય અને બુદ્ધિના જેટલા પરમાણુઓ છે તેમાં થોડું જ પરિવર્તન કરવામાં આવે તો બધું જ બદલાઈ શકે છે. રંગ અને આકાર બદલાઈ શકે છે. ગંધ અને રસ બદલાઈ શકે છે. તેને ઉપાદાનનું પરિવર્તન નહિ કહી શકાય.

ડૉ. ઈરવિન, ડૉ. સ્વેડિન જેમ્સ કહે છે કે જેઓ પદાર્થ વિજ્ઞાનીઓ છે તેઓ એ વાતમાં લાગ્યા છે કે પદાર્થનો મૂળ કણ શું છે? તેઓ માત્ર આ જ વાતને ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. પરંતુ આ કંઈ બહુ મહત્વનો પ્રશ્ન નથી. મૂળ મૂંઝવણ - કોયડો આ છે કે પદાર્થનું મૂળ ચેતન છે કે અચેતન? ચેતન કે અચેતનની પારસ્પરિક ગૂંચવણને કેવી રીતે ઉકેલી શકાય? વિજ્ઞાન સમક્ષ આ સૌથી મોટો પડકાર છે. વિજ્ઞાન જ્ઞાતાના સંબંધમાં હજી ભ્રાન્ત છે. તેમની સમક્ષ પ્રશ્ન છે કે ચેતન સત્તા છે કે નહિ?

વર્તમાનમાં પદાર્થના વિષયમાં અનેક દૃષ્ટિઓ સ્પષ્ટ થઈ છે. પરંતુ ચેતનના સંબંધમાં હજી પણ ગૂંચવણો છે. એ ગૂંચવણો દૂર નથી થઈ શકતી કારણ ચેતનને જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે, સ્વયંનો અનુભવ. પોતાની સંવેદનાનું નિર્મળીકરણ અને ઊધ્વીકરણ. આપણે જ્યાં સુધી આપણી સંવેદનાઓને નિર્મળ નહિ કરીએ, રાગદ્વેષ અને મૂર્છાનું જીવન જીવીશું ત્યાં સુધી આત્મા માટેની ધારણા સાચી નહિ બને, ત્યાં સુધી જ્ઞાતાના વિષયમાં નહિ જાણી શકાય. આ જ ધાર્મિક લોકો આત્માનો પ્રશ્ન શાઓના માધ્યમથી ઉકેલવા માગે છે. તર્ક દ્વારા તેનું સમાધાન ચાહે છે. આત્માને વાચિક પ્રયત્નો દ્વારા, સાહિત્ય દ્વારા જાણવા ઈચ્છે છે. ખરેખર આ વિચિત્ર પરિસ્થિતિ છે. એક બાજુ એમ કહેવાય

છે કે આત્મા તર્કાતીત, પદાતીત અને શબ્દાતીત સત્ય છે અને બીજી બાબુ આપણે તેને તર્ક દ્વારા, પદ દ્વારા અને શબ્દ દ્વારા મેળવવા ચાહીએ છીએ. કેવો વિરોધાભાસ છે આ! જે તર્કાતીત છે તે તર્કથી નહિ પામી શકાય, જે પદાતીત છે તે પદથી નહિ પામી શકાય. અને જે શબ્દાતીત છે તે શબ્દથી નહિ પામી શકાય. આ સંજોગોમાં આપણે એ પરમ સત્તાને એ માધ્યમોથી કેવી રીતે જાણી અને પામી શકીએ?

આત્માને આપણે પોતે શોધીએ. આપણે માત્ર શાસ્ત્રો પર, માન્યતાઓ પર નિર્ભર ન રહીએ, પરંતુ તેને સ્વયં શોધીએ. જ્યાં સુધી આપણે ખુદ તેને નહિ શોધીએ ત્યાં સુધી તેના સગડ નહિ મળે. શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે કે આત્મા છે. આ આપણા માટે શાબ્દિક સચ્ચાઈ છે. ધ્યાનનો પ્રયોગ કર્યો, આપણી અંતરચેતનાને જગાડી, સાક્ષાત્કાર કર્યો અને જાણ્યું કે આત્મા છે તો એ આપણી પોતાની સચ્ચાઈ બની જાય છે, અનુભવની સચ્ચાઈ બની જાય છે. પરંતુ શબ્દોને વાંચનાર માટે એ માત્ર શાબ્દિક સચ્ચાઈ જ બની રહે છે. બાળક પાણીમાં પ્રતિબિંબિત ચંદ્રમાને જુએ છે અને તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે વાસ્તવમાં ચંદ્ર નથી, એ માત્ર તેનું પ્રતિબિંબ છે. શબ્દ પણ એ આત્માનો વાચક છે, પ્રતિબિંબ છે, મૂળ નથી. આપણે જે મૂળને જેવાનો પ્રયત્ન નહિ કરીએ અને માત્ર પ્રતિબિંબને જ જોઈશું તો આપણા હાથમાં પ્રતિબિંબ જ આવશે, મૂળ હાથમાં નહિ આવે. સત્યને શોધવાનો અર્થ જ આ છે કે આપણે પ્રતિબિંબ પર ન અટકીએ. આગળ વધીએ અને મૂળ સુધી જવાનો પ્રયત્ન કરીએ. એ બની શકે છે કે જેણે આકાશમાં ક્યારેય ચંદ્ર નથી જોયો, તેને પ્રતિબિંબ જોઈને જિજ્ઞાસા થાય કે મૂળ શું છે? એ પ્રમાણે જેણે આત્માને ન જાણ્યો હોય, તે શાસ્ત્રોમાં આત્માનો શબ્દ વાંચીને જાણવાનો પ્રયત્ન કરે કે આ શું છે? મૂળ શું છે? તો હું કહું કે એ પ્રતિબિંબે તેની જિજ્ઞાસાને જાગ્રત કરી છે. એવું થાય તો એટલી હદ સુધી એ ઉચિત છે. પરંતુ પ્રતિબિંબને જ સર્વસ્વ માનીને બેસી જવું, મૂળની જિજ્ઞાસા જ ન થવી તે ઉચિત નથી.

ધ્યાન દ્વારા આપણે પ્રતિબિંબની દુનિયાથી અલગ થઈ મૂળ સુધી પહોંચી શકીએ છીએ. આ એક સશક્ત માધ્યમ છે. આજની સૌથી મોટી સમસ્યા છે, પ્રતિબિંબની સમસ્યા. પ્રતિબિંબોના પડછાયા પર આપણે યાત્રા કરી રહ્યા છીએ. મૂળ તો બાપડું કયાંય રહી ગયું છે. બિંબ કયાંક પડ્યું છે અને પ્રતિબિંબ પૂજાઈ રહ્યું છે.

એક માર્મિક કથા છે. એક કલાકારે પોતાની તમામ બુદ્ધિ નિયોવીને એક ચિત્ર બનાવ્યું. તેમાં તેણે એક ગામડાની નારી ચીતરી. ચિત્ર ખૂબ જ મૌલિક હતું. ગ્રામીણ નારી સુંદરતાની પ્રતિમૂર્તિ હતી. સહજ સૌન્દર્ય અને પ્રાકૃતિક સૌન્દર્ય તેમાં ઊતર્યું હતું.

શહેરમાં ચિત્રનું પ્રદર્શન ભરાયું તેમાં તેણે એ ચિત્ર મોકલ્યું. હજારોની ભીડ જામી. ચિત્રોનું વેચાણ શરૂ થયું. ગ્રામીણ નારીના ચિત્રના રૂ. પચાસ હજાર બોલાયા. એક માણસે એ ચિત્ર ખરીદી લીધું. ચિત્ર લઈ દર્શનની બહાર નીકળ્યો. એ બહાર દરવાજા પાસે એક સ્ત્રી રડી રહી હતી. પાંચ-દસ પૈસાની એ ભીખ માગી રહી હતી. પચાસ હજારનું ચિત્ર ખરીદ કરનારે એ ભિખારણને ધુત્કારી કાઢી.

એ ભિખારણે એ ચિત્ર જોયું તો એ સ્તબ્ધ રહી ગઈ. કારણ એ ચિત્ર તેનું જ હતું. બિબ પાંચ-દસ પૈસા માટે રડી રહ્યું હતું અને પ્રતિબિબ પચાસ હજાર રૂપિયામાં વેચાતું હતું. કેવી વિડંબના?!!!

ધ્યાન સિવાય એવું બીજું કોઈ માધ્યમ નથી કે જે પ્રતિબિબોને હટાવીને મૂળ સુધી પહોંચાડી દે. પ્રતિબિબને બિબનું મૂલ્ય નહિ આપી શકાય. બિબ બિબ હોય છે અને પ્રતિબિબ પ્રતિબિબ.

૨. તાણ અને ધ્યાન [૧]

૧ ○ દર્શનનું નવું રૂપ - અનુભવ અને પ્રયોગ

૨ ○ બે પ્રકારના પદાર્થ :

○ હેતુગમ્ય

○ અહેતુગમ્ય

○ અનુભવગમ્ય

○ સ્વ-સંવેદનગમ્ય

○ પ્રયોગગમ્ય

○ વિજ્ઞાનીઓ પ્રયોગ કરી રહ્યા છે.

○ આધ્યાત્મિક લોકોએ પ્રયોગ કર્યા છે.

૩ ○ વનસ્પતિ જીવ અહેતુગમ્ય. તેને અહેતુગમ્ય કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ

૪ ○ વનસ્પતિમાં શ્રુતજ્ઞાન. તેની સિદ્ધિમાં વ્યાખ્યાકારોને કઠણાઈ. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોથી એ કઠણાઈનું સમાધાન મળી ગયું.

૫ ○ વનસ્પતિમાં સંવેદન છે, સ્મૃતિ છે, ઓળખ છે.

૬ ○ ધ્યાન દ્વારા તાણ [તનાવ] દૂર થાય છે. તાણનું આદિબિન્દુ ભાવ છે, તે પર જગવાથી તાણ દૂર થાય છે.

બે . . .

આપણે સત્યની શોધ માટે ધ્યાન કરી રહ્યા છીએ. સત્યની શોધ બે સાધનોથી થઈ શકે છે. એક સાધન છે તર્ક. બીજું સાધન છે અનુભવ કે સાક્ષાત્કાર. પદાર્થ બે પ્રકારના હોય છે, હેતુગમ્ય અને અહેતુગમ્ય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પદાર્થ બે પ્રકારના હોય છે, તર્કગમ્ય અને તર્કાતીત. પદાર્થનાં બે સ્વરૂપ છે, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ. પદાર્થના સ્થૂળ પર્યાય આપણી ઈન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિના વિષય બને છે. તર્કથી તેમની વ્યાખ્યા કરી શકાય છે. પરંતુ પદાર્થનું જે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે, તર્કાતીત સ્વરૂપ છે તે ઈન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિનો વિષય નથી બનતું. સૂક્ષ્મ પર્યાય તર્કાતીત હોય છે. ઈન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિથી તે પકડી નથી શકાતા.

મધ્યકાળમાં દર્શનનું સ્વરૂપ બદલાઈ ગયું. તેના ઉપર તર્કનું પ્રભુત્વ સ્થપાઈ ગયું અને માની લેવામાં આવ્યું કે દર્શનને તર્ક દ્વારા જ સમજી શકાય છે. દર્શન અને તર્ક બંને પર્યાયવાચી જેવા બની ગયા. પરંતુ તર્ક દર્શનનો ઘણો છીછરો ભાગ છે. સાગરના કિનારાને આખો સાગર નથી કહેવાતો. સાગરનો એ છીછરો ભાગ છે. ત્યાં છીપલાં જ મળે છે જ્યારે સાગરના ઊંડે બીજું જ કંઈ મળે છે, ત્યાં રત્નો મળે છે. દર્શનનું ઊંડાણ તર્કથી નથી માપી શકાતું. તર્કથી દર્શનની વ્યાખ્યા નથી કરી શકાતી. દર્શનનો એક ઉપલો ભાગ સ્થૂળ પર્યાયોને અભિવ્યક્તિ આપે છે. એ ભાગ ભલે ને તર્ક દ્વારા સમજાવી શકાતો હોય પરંતુ સૂક્ષ્મ પર્યાયની અભિવ્યંજના તર્ક દ્વારા નથી થઈ શકતી. એ તો માત્ર અનુભવ દ્વારા જ થઈ શકે.

મધ્યકાળની ધારણાએ આપણી અનુભવની ચેતનાને ઊંઘાડી દીધી. આપણે માત્ર તર્કના મંથનમાં જ મૂઝાઈ ગયા. સ્વઅનુભવ અને પ્રયોગ-પરીક્ષણની વાત જ છૂટી ગઈ, વીસરાઈ ગઈ. વિજ્ઞાને એટલો વિકાસ કર્યો કે તે માત્ર સિદ્ધાંતના આધારે ન ચાલ્યું. માત્ર તર્કના આધારે ન ચાલ્યું. તેણે સિદ્ધાંત અને તર્ક બંનેનો સાથ લીધો પરંતુ તેમના પર જ આધારિત ન રહ્યું. દર્શને એટલા માટે કોઈ પ્રદાન ન કર્યું કે તે માત્ર તર્કના સહારે જ રહ્યું. તેણે માત્ર શાસ્ત્ર, વાહ્યમય

અને સિદ્ધાંતનો જ સહારો લીધો. આજના વિજ્ઞાનની દોટમાં દર્શન એટલું પાછળ રહી ગયું કે જાણે બંને વચ્ચે કોઈ સંબંધ જ ન હોય.

વાસ્તવમાં દર્શન અને વિજ્ઞાન બે નથી. વિજ્ઞાન દર્શનથી ભિન્ન નથી અને દર્શન વિજ્ઞાનથી ભિન્ન નથી. દર્શન પિતા છે તો વિજ્ઞાન પુત્ર છે. પિતા પુત્રથી કે પુત્ર પિતાથી સર્વથા ભિન્ન ન હોઈ શકે. પરંતુ આજ તે સર્વથા ભિન્ન પ્રતીત થાય છે. એવું નથી કે આ માત્ર બે પેઢીઓ વચ્ચેનું જ અંતર છે, પણ એવું લાગે છે કે જાણે બંનેના માર્ગ સ્વતંત્ર છે. તે બંને વચ્ચે કોઈ સગપણ નથી, સંબંધ નથી. પિતા-પુત્રનો સંબંધ તો છે જ નહિ.

આજે દર્શનને નવું રૂપ આપવાની જરૂર છે. તેને જો નવું રૂપ નહિ અપાય તો દર્શન સર્વથા પ્રયોગશૂન્ય અને અર્થશૂન્ય બની જશે. હું પોતે દર્શનના ગ્રંથો લખતો રહ્યો, દર્શન પર ચિંતન-મનન કરતો રહ્યો પરંતુ તે સઘળુંય તર્કની સીમામાં હતું. તર્કની પરિક્રમા કરતું હતું. તર્કની સીમાને ઉલ્લંઘીને પોતાના અનુભવની વાત કહું એવું ન બન્યું. એવું લાગતું પણ ન હતું કે આ તર્કની સીમાનું અતિક્રમણ કરવું જોઈએ. પરંતુ જ્યારે અધ્યાત્મની સીમામાં પ્રવેશ કરીને અનુભવ કર્યો ત્યારે થયું કે જે દર્શન લખાઈ રહ્યું છે તે દર્શન નથી, એ તો છે માત્ર શાસ્ત્રોનું અને ગ્રંથોનું સંકલન. એ તો છે માત્ર વર્તમાનની ભાવ-ભાષામાં રજૂઆત. આ સંદર્ભમાં મને અનુભવ થયો કે દર્શનને નવું સ્વરૂપ મળવું જોઈએ. એ મળી શકે છે માત્ર અનુભવની ધરા પર, પ્રયોગ અને પરીક્ષણની જમીન પર. જ્યારથી દાર્શનિકોએ સ્વાનુભવ અને સ્વસંવેદનની તથા પ્રયોગ અને પરીક્ષણની વાત પડતી મૂકી ત્યારથી દર્શનનો વિષય અવરુદ્ધ બની ગયો. તેનો ઉન્મેષ અટકી પડ્યો. એ જ્યાં હતું ત્યાં જ રહી ગયું. આવી હાલતમાં જૂના ગ્રંથોની વ્યાખ્યા કરવામાં પણ મુશ્કેલી પડવા લાગી. એક ઉદાહરણ આપું.

જેન સૂત્રોમાં વનસ્પતિમાં જીવત્વ અંગે અનેક સ્થળે ચર્ચા છે. આ વિષયની ચર્ચા અન્યત્ર દુર્લભ છે. આગમકારો દાર્શનિક હતા. સ્વયં દ્રષ્ટા હતા. તેમણે સાક્ષાત્કારના આધારે નિરૂપણ કર્યું. આ અનુભવની વાત હતી, માત્ર જ્ઞાનની વાત ન હતી. સાક્ષાત્કારથી ઉપલબ્ધ સત્યનું પ્રરૂપણ હતું, માત્ર બૌદ્ધિક કસરત કંઈ ન હતી. તે તેમનું પોતાનું 'સ્વ' હતું. પરંતુ તેમની પછીના આગમ-વ્યાખ્યાકાર તર્કના જગતમાં જન્મ્યા હતા. તેમને પોતાનો અનુભવ નહોતો. તેમને પોતાનું સંવેદન ન હતું. વનસ્પતિ જેવા અવ્યક્ત ચેતનાધારી જીવો સાથે તેમનો કોઈ સીધો સંબંધ ન હતો. આથી સાક્ષાત દ્રષ્ટાઓ દ્વારા નિરૂપિત તથ્યોની વ્યાખ્યા કરવામાં તેમણે પણ મુશ્કેલી અનુભવી.

વનસ્પતિ જીવોમાં બે જ્ઞાન હોય છે: મતિજ્ઞાન અને ક્રિયજ્ઞાન. વ્યાખ્યા-કારોને મતિજ્ઞાનની વ્યાખ્યા કરવામાં ખાસ મુશ્કેલી ન નડી. કારણ એ જ્ઞાન

ઈન્દ્રિય-ચેતનાથી સંબંધિત છે. વનસ્પતિમાં ઈન્દ્રિય-ચેતના હોય છે. પાંચ ઈન્દ્રિયો નથી હોતી પરંતુ એક સ્પર્શોન્દ્રિય હોય છે. આથી વ્યાખ્યાકારોએ સંતોષ માન્યો કે તેમાં સ્પર્શોન્દ્રિય છે તો મતિજ્ઞાન માનવામાં કોઈ બાધ નથી. પરંતુ જ્યારે પ્રશ્ન ઊભો થયો કે વનસ્પતિમાં શ્રુતજ્ઞાન પણ છે ત્યારે વ્યાખ્યા કર્દિન બની ગઈ. કારણ શ્રુતજ્ઞાન ત્યારે હોય છે કે જ્યારે ભાષા હોય, તેની શ્રોત્રેન્દ્રિય હોય અને મનની વિકસિત અવસ્થા હોય. વનસ્પતિમાં ન તો ભાષા છે, ન શ્રોત્રેન્દ્રિય છે અને ન મનની વિકસિત અવસ્થા. અતીત અને અનાગતનું જ્ઞાન સંકલિત કરી શકે અને વર્તમાનમાં ઉપલબ્ધ જ્ઞાનની સામગ્રીને અતીત અને અનાગત સાથે સંતુલિત કરી શકે તેવી દીર્ઘકાલીન સંજ્ઞા પણ વનસ્પતિમાં નથી હોતી. આ ક્ષમતા વનસ્પતિ જીવોમાં નથી હોતી. આવી સ્થિતિમાં તેમનામાં શ્રુતજ્ઞાન કેવી રીતે હોઈ શકે? તેઓએ તર્કનો આશરો લીધો અને તર્ક દ્વારા આ પ્રસ્થાપનાને ટેકો આપવાનો પણ પ્રયત્ન કર્યો. તેમની પાસે બુદ્ધિ હતી, તર્કબળ હતું. તેઓએ સિદ્ધ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો કે વનસ્પતિમાં શ્રુતજ્ઞાન સ્પષ્ટ નથી, છતાં પણ તેમનામાં અસ્પષ્ટ શ્રુતજ્ઞાન છે. તેઓએ ઉદાહરણ આપીને કહ્યું કે - વનસ્પતિમાં કોધની સંજ્ઞા હોય છે, આહારની સંજ્ઞા હોય છે, ભય અને મૈથુનની સંજ્ઞા હોય છે. પરિગ્રહણની સંજ્ઞા હોય છે. આ બધું કયન બુદ્ધિના બળ પર હતું, તર્કના બળ પર હતું. તેના સાક્ષાત્કાર જેવી વાત ન હતી. દર્શનની સાથે સાક્ષાત્કારની પ્રક્રિયા જે જ્ઞેડાયેલી હોત, પ્રયોગ અને પરીક્ષણની વાત જ્ઞેડાયેલી હોત તો એ આચાર્યો વનસ્પતિ સંબંધમાં ઉપલબ્ધ સામગ્રીના આધાર પર કંઈક નવું જ આપી શક્યા હોત. અગાઉમાં તેઓ નવું ઉમેરી શક્યા હોત. જેટલાં તથ્ય વિજ્ઞાનીઓ આપી રહ્યા છે તેટલાં તથ્ય એ ઋષિઓ પણ આપી શક્યા હોત. પરંતુ એવું એટલા માટે નથી થતું કે સાક્ષાત્કારની પ્રક્રિયા છૂટી ગઈ છે.

આજે આપણી પાસે શબ્દ, તર્ક અને ચિંતન સિવાય બીજું કોઈ જ્ઞાન નથી જેનાથી સાક્ષાત્કારની વાત થઈ શકે. એથી આપણી ચેતના કુંઠિત થઈ ગઈ. દર્શન લંગડું બની ગયું. તેનો એક પગ લાંગી ગયો કે કાપી નખાયો. સાક્ષાત્કારવાળો પગ કપાઈ ગયો અને તર્કવાળો પગ લંગડાતો લંગડાતો ચાલવા લાગ્યો. સૌથી શક્તિશાળી પગ હતો અનુભવનો. તે કપાઈ જતાં તર્કની ધોડી પર દર્શન ચાલતું રહ્યું. ધોડીની એક મર્યાદા હોય છે. એ એક સીમિત સાધન છે. તેના ટેકે ચાલનાર ઝડપથી થાકી જાય છે. તેના પગ જ નથી થાકતા, ખભા અને હાથ પણ થાકી જાય છે. દર્શનની પણ આવી દશા બની ગઈ. તે લંગડું થઈ ગયું.

વૈજ્ઞાનિક વિશ્વમાં જ્યારે આ સ્થાપના થઈ કે વનસ્પતિ સજીવ છે, તેમાં ચેતના છે ત્યારથી વિવિધ પ્રયોગ અને પરીક્ષણ થવા લાગ્યાં. ડૉ. જગદીશ-ચંદ્ર બોઝ્ઠી માંડીને આજ સુધી પ્રયોગ થતા રહ્યા છે અને રોજે રોજ નવી નવી જાણકારી મળતી રહી, જેની કલ્પના સામાન્ય માણસ નહિ કરી શકે.

ડૉક્ટર વેકસ્ટરે વનસ્પતિના વિષયમાં ઘણા પ્રયોગ કર્યા છે. તેમણે આ પ્રસ્થાપિત કર્યું કે વનસ્પતિમાં ખૂબ જ શક્તિશાળી સંવેદના હોય છે. માણસના ભાવોને એ એટલી સૂક્ષ્મતાથી પકડી શકે છે કે માણસ પણ તેને એટલી સૂક્ષ્મતાથી પકડી ન શકે. એ એક પ્રયોગ કરી રહ્યો હતો. એક દિવસ તેની આંગળી કપાઈ ગઈ. લોહી ટપકવા લાગ્યું. છોડ પર મૂકેલા ગેલ્વેનોમીટરની સોય તરત જ ધૂમી અને છોડે પોતાની વેદના અંકિત કરી દીધી. તેના પ્રત્યે પોતાની સહાનુભૂતિ પ્રકટ કરી. આ જોઈને ડૉ. વેકસ્ટર આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. તેમણે વિચાર્યું કે સોયનું ફરવું એ કોઈ આકસ્મિક ઘટના નથી.

તેમણે ફરી પ્રયોગ કર્યો. વડના ઝાડ પર પોલિગ્રાફ લગાવ્યો. માળી આવ્યો. વૃક્ષે કોઈ પ્રતિક્રિયા ન આપી. સોય ફરી નહીં. કોઈ જ કંપન ન થયું. એટલામાં એક કઠિયારો કુહાડી લઈને ત્યાં આવ્યો. આખું ઝાડ ધૂંજી ઊઠ્યું. તરત જ સોય ધૂમવા લાગી. ગ્રાફ પર ભયનું અંકન થયું. ડૉ. વેકસ્ટરે જોયું. તેમને ઘણું જ આશ્ચર્ય થયું. વૃક્ષે કેવી રીતે બંનેને ઓળખ્યા કે આ પોતાને પોષણ આપનાર માળી છે અને બીજા પોતાને કાપનાર કઠિયારો છે? ત્રીજી વાર પણ એવું જ બન્યું.

કેનેડાની એક મહિલા ડૉ. વેકસ્ટરને મળવા આવી. એ શરીરશાસ્ત્રી હતી. છોડે ઉપર એ પ્રયોગ કરતી હતી. એ છોડવાઓને સૂકવીને નહિ પણ ભઠ્ઠીમાં શેકીને ભૂંજી નાખતી હતી. કેટલાય મહિનાઓથી એ પ્રયોગ ચાલતો હતો. જેવી એ ડૉ. વેકસ્ટરના રૂમમાં આવી કે ત્યાં છોડે ઉપર મૂકેલા ગેલ્વેનોમીટરની સોયો ધૂમવા લાગી. એ અંકનથી એ સાફ જણાતું હતું કે બધા જ છોડ એ મહિલાની હાજરીથી ફફડી રહ્યા હતા. વેકસ્ટરે એ જોયું અને એ મહિલાને પૂછ્યું : ‘શું તમે વૃક્ષ-છોડ અંગે કંઈ ખરાબ વિચારો છો?’

મહિલાએ કહ્યું : ‘હા, મારા પ્રયોગ જ એવા છે કે મારે છોડ-વૃક્ષને બાળવા પડે છે, કાપવા પડે છે. હમણાં પણ હું એ જ વિચારતી હતી કે છોડ-વાને બાળીને તેમનું વજન કરું.’

અને એ મહિલા જ્યાં સુધી એ રૂમમાં રહી ત્યાં સુધી સોય ધૂમતી રહી. અને છોડવાઓ બતાવતા રહ્યા કે તેઓ એ મહિલાથી ભયભીત છે. જેવી એ રૂમની બહાર ગઈ કે મીટરની સોય સ્થિર થઈ ગઈ. છોડવા શાંત બન્યા. ભય નીકળી ગયો. આમ વૃક્ષ-છોડવા માણસની ભાવનાઓને ખૂબ જ સૂક્ષ્મતાથી પકડી લે છે.

રશિયાના પ્રસિદ્ધ મનોવિજ્ઞાની બી. એન. પુશ્કિને એક પ્રયોગ કર્યો. તાનિયા નામની એક સુંદર મુવતીને સંમોહિત કરી તેને અનેક પ્રશ્નો પૂછ્યા. એ મુવતી જવાબ આપતી ગઈ. પ્રશ્નોની ઝડી વર્ષાવી દીધી. મુવતી પ્રશ્નોથી બેચેન બની ખોટા જવાબ આપવા લાગી. જેવો તે ખોટો જવાબ આપતી,

પૌલિગ્રાહની સોય તરત જ તેનું ખંડન કરતી. ગ્રાહ પર એવું અંકન થયું કે જેથી સહજ સમજાનું હતું કે યુવતી ખોટું બોલી રહી છે. પુશ્કિને નિષ્કર્ષ કાઢયો કે માણસના નાડી-તંત્ર સાથે છોડનો કોઈ ગાઠ સંબંધ છે.

આવા પ્રયોગ અનેક જગાએ થઈ રહ્યા છે અને વનસ્પતિના વિષયમાં નવી નવી જાણકારીઓ પ્રકટ થઈ રહી છે.

માણસ અને વનસ્પતિ બંને ચેતન છે. માણસની ચેતના વિકસિત છે, સંકલ્પ પ્રસ્ફુટિત છે. તેની ઈન્દ્રિયો સ્પષ્ટ છે, ઈન્દ્રિયોનું તંત્ર સ્પષ્ટ છે. મનનું તંત્ર બની ગયું. બુદ્ધિનું કેન્દ્ર બની ગયું. વનસ્પતિમાં આ બધું નથી. પરંતુ જાણવાવાળો જે આત્મા છે તે તેનામાં વિદ્યમાન છે. માણસ પોતાની વિશિષ્ટ સંરચિત તંત્રો દ્વારા જાણે છે જ્યારે વનસ્પતિ પોતાના સમગ્ર શરીરથી જાણે છે. આત્મા સમગ્ર શરીરમાં વિદ્યમાન છે. આત્મા સમગ્ર શરીર દ્વારા પુદ્ગલોને ગ્રહણ કરે છે.

ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યું છે, 'સર્વેણં સર્વે', આપણી ચેતનાના અસંખ્ય પ્રદેશ છે. દરેક પ્રદેશ દ્વારા આત્મા જાણે છે. માત્ર કોઈ એક પ્રદેશથી નથી જાણતો. બધા જ પ્રદેશોથી જાણે છે. તમે એમ ન માનશો કે આપણે આંખોથી જ જોઈ શકીએ છીએ, મગજથી જ વિચારી શકીએ છીએ. આપણે સમગ્ર શરીરથી જોઈ શકીએ છીએ, વિચારી શકીએ છીએ. ઝંકાપુંકચરના વિજ્ઞાનીઓએ આપણા શરીરમાં સાતસો ચૈતન્ય કેન્દ્ર શોધ્યાં છે. જે મગજમાં છે તે કેન્દ્ર અંગૂઠામાં પણ છે. જે મગજમાં છે તે કેન્દ્ર આંગળીઓમાં પણ છે. પિનિ-યલ, પિચ્મૂટરી અને યાઈરોઈડનાં જે સ્થાન છે તે સ્થાન હાથ અને પગમાં પણ છે. આપણું સમસ્ત શરીર ચેતનાનું કેન્દ્ર છે. તેમાં જાણવાની અપાર ક્ષમતા છે. કાન અવાજ પકડવાનું માધ્યમ છે પરંતુ જેમને કાન નથી તેઓ સમગ્ર શરીરથી અવાજને પકડે છે. શરીરની સંવેદના એટલી શક્તિશાળી થઈ જાય છે કે સમગ્ર શરીરથી તે અવાજને પકડી લે છે. અવાજને પકડવાની જરૂરત પણ નથી. અવાજને પકડવાના માધ્યમથી કાનને વિકસિત કરીને આપણે અવાજને સીમિત કરી દીધો. આપણે કાન પર એટલા નિર્ભર થઈ ગયા કે આપણે માત્ર કાનથી જ સાંભળી શકીએ છીએ. અતીન્દ્રિય ક્ષમતાઓ વિસ્મૃત થઈ ગઈ. અવાજ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ બોલે છે. અવાજ કોઈ મોટી વાત નથી. મોટી વાત છે તરંગ. જે માણસો તરંગોને, સૂક્ષ્મ પ્રકંપનોને પકડી શકે છે તે જેટલું જાણી શકે છે તેટલું અવાજ સાંભળનાર નથી જાણી શકતો. આપણે ઈન્દ્રિયો પર એટલા નિર્ભર થઈ ગયા છીએ કે કાનોમાં કોઈ શબ્દ પડે છે તો જ તે આપણે સાંભળી શકીએ છીએ. કાનની ક્ષમતા સીમિત છે. અમુક ફ્રીક્વન્સીના જ શબ્દ સાંભળી શકીએ છીએ, પકડી શકીએ છીએ. પરંતુ જે માણસ પ્રકંપનોને પકડી શકે છે, એ સૂક્ષ્મ ધ્વનિઓને પકડી શકે છે, જાણી શકે છે.

તીર્થંકર જ્યારે બોલે છે ત્યારે સાંભળનારા તેને પોતપોતાની ભાષામાં સમજી જાય છે. પણ પણ પોતાની ભાષામાં સમજી જાય છે. આમ કેવી રીતે થાય છે? એની પાછળ ઘણું મોટું રહસ્ય દુપાયેલું છે. તીર્થંકર બોલતા નથી, તેમનામાંથી દિવ્ય ધ્વનિ નીકળે છે. આ વાતને જો માની લઈએ તો આ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે તીર્થંકરની વાણીના નહિ, મનના પરમાણુ નીકળે છે, તેમાં સ્પંદન થાય છે. એ સ્પંદનોને લોકો પકડે છે અને એ તેનો અર્થબોધ કરાવે છે. ભાષાના પુદ્ગલો નથી પકડી શકાતા પરંતુ તરંગોને, સ્પંદનોને પકડી શકાય છે. તરંગોને પકડવાની આપણી પાસે વધુ ક્ષમતા છે, ભાષાને પકડવાની ક્ષમતા ઓછી છે. આપણે જ્યારે માની જ લીધું કે કાન જ સાંભળવાનું સાધન છે ત્યારે આપણે બીજી ક્ષમતાઓને ભૂલી ગયા. આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે કાનોની અપેક્ષાએ દાંતથી સારું સાંભળી શકાય છે. દાંત સાંભળવાનું શક્તિશાળી સાધન છે. થોડુંક જ જો યાંત્રિક પરિવર્તન કરવામાં આવે તો જોટલું સારું દાંતથી સાંભળી શકાય છે તેટલું સારું કાનથી નથી સાંભળી શકાતું.

એક લલિધનું નામ છે - સંભિન્ન-શ્રોતો-લલિધ. જે માણસ આ લલિધ-સંપન્ન હોય છે તેની ચેતનાનો એટલો વિકાસ થઈ જાય છે કે તેનું સમગ્ર શરીર, કાન, આંખ, નાક, જીભ અને સ્પર્શનું કામ કરી શકે છે. તેના માટે કાનથી સાંભળવું અને આંખથી જોવું જરૂરી નથી. શરીરના કોઈ પણ ભાગથી તે સાંભળી શકે છે, જોઈ શકે છે. પાંચેય ઇન્દ્રિયોનું કામ તે સમગ્ર શરીરથી લઈ શકે છે. તેના જ્ઞાનનો સ્રોત અભિન્ન થઈ જાય છે, વ્યાપક બની જાય છે. આખુંય શરીર તેનું સભિન્ન અને વ્યાપક બની જાય છે.

આ અનુભવની વાત છે. તર્કનો વિષય એ નહિ બની શકે. દર્શન તેને વિસારી દીધું. તેનું પરિણામ ઘણું વિપરીત આવ્યું. આજ ફરીથી દાર્શનિકોએ, દર્શનના વિદ્યાર્થીઓએ, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક લોકોએ ચિંતન કરવું જોઈએ કે દર્શનને તર્કના વાડામાંથી બહાર કાઢીને તેને અનુભવના વ્યાપક ક્ષેત્રમાં કેવી રીતે લાવી શકાય. દર્શનને આપણે અનુભવની સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરીએ, જેથી દર્શન ફરીથી પિતાનું સ્થાન લઈને પોતાના પુત્ર - વિજ્ઞાન પર નિયમન કરી શકે. નિયમન એ અર્થમાં કે વિજ્ઞાને આજે નવાં નવાં સત્યો શોધ્યાં છે. તેના નવા નવા પર્યાયો ઉદ્ઘાડ્યા છે, નવાં નવાં રહસ્યો છતાં કર્યાં છે, આ દિશામાં વિજ્ઞાન ઘણું જ સક્ષમ થયું છે. પરંતુ જે મૂળ જ્ઞાતા આત્મા છે, તેને તેનું મૂળ સ્થાન આપવામાં તે સફળ નથી થયું. તે પણ ભટકી પડ્યું છે. જાણ્યા પછી પ્રત્યાખ્યાનની વાત આવે છે, છોડવાની વાત આવે છે. આ વાત વિજ્ઞાનને પણ આજ ઉપલબ્ધ નથી. દર્શન જે ફરી સક્ષમ બની શકે, તર્ક અને અનુભવ બંનેનો ઉચિત પ્રયોગ કરી શકે, વિજ્ઞાનનો

પિતા દર્શન પુનઃ શક્તિશાળી થઈ શકે છે, તો જ તે વિજ્ઞાનને નવું સ્વરૂપ આપી શકે છે.

દર્શનની સાથે સ્વ-અનુભવની વાત જોડી દો. વિજ્ઞાનનો આટલો વિકાસ થવા છતાં પણ માણસ બેચેન અને અશાંત છે. તે વધુ ને વધુ તાણકે પ્રસ્ત થતો જાય છે. વિજ્ઞાનની પાસે એવો કોઈ ઉપાય નથી કે જે માણસને તાણથી સર્વથા મુક્ત કરે. પરંતુ દર્શન માણસને તાણમાંથી મુક્ત કરવા સક્ષમ ને સમર્થ છે. તર્કથી અનુપ્રાણિત દર્શન આ નહીં કરી શકે. આ એ જ દર્શન કરી શકે કે જે અધ્યાત્મથી અનુપ્રાણિત છે. સ્વાનુભવ સંરચિત છે. દર્શનની આ બાજુને હું રજૂ કરવા ચાહું છું.

જગત શું છે? દ્રવ્યોનો સમવાય જ જગત છે. એ દ્રવ્ય સમવાયમાં એક દ્રવ્ય છે, જીવાસ્તિકાય. જીવોનું એટલું મોટું સંગઠન છે કે જગતના આકાશમાં એક પણ પ્રદેશ એવો નથી કે જે જીવશૂન્ય હોય. સમસ્ત જગત જીવોના સમૂહથી ભરેલું છે. આકાશના એક એક પ્રદેશમાં અસંખ્ય જીવ છે. મારી આંગળી હાલી રહી છે તે શૂન્ય આકાશમાં નથી હાલી રહી. એ આંગળીની આસપાસ જ નહીં, ભીતર પણ અસંખ્ય જીવ બેઠા છે. આકાશના એક એક પ્રદેશમાં, તેના એકે એક કણમાં અસંખ્ય જીવ બેઠા છે. તેમના ચૈતન્યના પ્રદેશ વ્યાપ્ત થઈ રહ્યા છે.

ત્રણ વાત છે: દ્રવ્યમય સંસાર, દ્રવ્યોમાં જીવાસ્તિકાય, અને જીવાસ્તિકાયમાં જીવ. એક જીવ છે પણ તે અવ્યક્ત છે. આપણે અવ્યક્તથી વ્યક્તને જાણવા ઈચ્છીએ છીએ. આપણે અવ્યક્ત સૃષ્ટિ તરફ ચાલવા ચાહીએ છીએ. દ્રવ્ય અવ્યક્ત, જીવાસ્તિકાય અવ્યક્ત અને એક જીવ પણ અવ્યક્ત. આપણી સમક્ષ વ્યક્ત નથી.

એક જીવ છે. એ જીવની આસપાસ ભાવ-સંસ્થાન છે. એક ભાવ-સંસ્થાન ચેતનાનું નિર્વહન કરે છે. ચેતનાના પ્રવાહને બાહ્ય જગતમાં સંકાન્ત કરે છે. એક એ ભાવ-સંસ્થાન છે જે ચેતનાની સાથે જોડાયેલી પ્રતિક્રિયાઓના પ્રવાહને આ જગતમાં પ્રવાહ છે. તેનું નામ છે કર્મ. જે પ્રવાહ થઈ ગયા. એક છે ચેતનાનો પ્રવાહ અને બીજો છે ચેતનાની પ્રક્રિયાનો પ્રવાહ. ભાવ-સંસ્થાનની સાથે જોડાયેલું છે કર્મ, પ્રતિક્રિયાઓનું તંત્ર - સંસ્થાન. એ કર્મથી સંલગ્ન છે મોહનીય, મૂર્છા, દ્રવ્ય, જીવાસ્તિકાય, જીવ, ભાવ અને કર્મ - આ તમામે તમામ અવ્યક્ત સંસાર છે. એ આપણી સમક્ષ વ્યક્ત નથી.

હવે આપણે પ્રેક્ષાધ્યાનના માધ્યમથી વ્યક્તના બિન્દુ પર આવીએ છીએ, ત્યારે આપણને મૂર્છાની જાણ થાય છે. તેને આપણે જોઈ શકીએ છીએ, અનુભવી શકીએ છીએ. પરંતુ મૂર્છા પણ સંપૂર્ણ વ્યક્ત નથી. મોહનીય પણ પૂરી વ્યક્ત નથી. મૂર્છા પછી આવે છે રાગ, જે થોડોક વ્યક્ત હોય છે.

આ.-૮

મૂર્છાથી પેદા થાય છે રાગ. દ્રેષનું કોઈ સ્વતંત્ર સ્થાન નથી. ફોઈડે કામ (સિક્સ)ને પ્રાણીમાત્રની મૌલિક મનોવૃત્તિ માની છે. રાગ અને કામ(સિક્સ)માં ભાષાભેદ છે, અર્થભેદ નથી. ફોઈડે જે સંદર્ભમાં સેક્સની વ્યાખ્યા કરી અને આગમોએ જે સંદર્ભમાં રાગની વ્યાખ્યા કરી તે સંદર્ભને જો બરાબર સમજી લેવાય તો બંનેમાં કોઈ અંતર જણાતું નથી. અંતર માત્ર આટલું જ રહે છે કે ફોઈડનું જ્ઞાન માત્ર સેક્સ સુધી જ પહોંચી શક્યું. તેથી તેનું જ્ઞાન આગળ ન વધ્યું.

આગમકારો સૂક્ષ્મજ્ઞાની હતા. તેમને પોતાનો અનુભવ હતો, સાક્ષાત્કાર હતો. તે રાગ સુધી પહોંચીને અટકી ન જતાં, દ્રવ્ય સુધી પહોંચ્યા. સેક્સની વૃત્તિને મૂળ માનીને માણસના વ્યવહારની વ્યાખ્યા કરવામાં આજ મનોવિજ્ઞાન સમક્ષ અનેક મુશ્કેલીઓ છે. આ મુશ્કેલીઓનો પાર એટલા માટે નથી આવતો કે મનોવિજ્ઞાન પાસે સેક્સથી આગળ વ્યાખ્યા કરવાનો કોઈ આધાર જ નથી, કોઈ સૂત્ર જ નથી. પરંતુ આપણી પાસે રાગની આગળ વ્યાખ્યા કરવાના ખૂબ જ સ્પષ્ટ આધાર અને સૂત્ર છે. રાગની પાછળ મૂર્છા છે. મૂર્છાની પાછળ કર્મ શરીર છે, કર્મ છે. કર્મની પાછળ આપણું ભાવ-તંત્ર છે. ભાવ-તંત્રની પાછળ ચેતનાનો પ્રવાહ છે. આથી મનોવિજ્ઞાન સમક્ષ આજ જે જે સમસ્યાઓ છે તે દરેક સમસ્યાનું સમાધાન કરનાર સૂત્ર અને આધાર આપણી પાસે ઉપલબ્ધ છે. મનોવિજ્ઞાન પાસે આ સાધન ઉપલબ્ધ નથી.

ત્યાં આપણે કામ(સિક્સ)થી ચાલ્યા, અહીં આપણે રાગથી. આગળ બંને વિચારધારા સમાંતર રેખાએ ચાલે છે. રાગથી ઉત્પન્ન થાય છે લોભ. લોભથી ઉત્પન્ન થાય છે માયા. માયાથી ઉત્પન્ન થાય છે અહંકાર, અને અહંકારથી ઉત્પન્ન થાય છે ક્રોધ.

આપણા જગતની સૌથી વધુ વ્યક્ત ચેતના છે—ક્રોધ-ચેતના. અહંકાર-ચેતના સૌથી સૂક્ષ્મ છે, અને માયા-ચેતના તેનાથી વધુ સૂક્ષ્મ છે. આથી માયાનું એક નામ છે, ગૂઢ, અસ્પષ્ટ. લોભ-ચેતના તેનાથી પણ વધુ સૂક્ષ્મ છે અને રાગ-ચેતના તેનાથીય વધુ સૂક્ષ્મ છે, અવ્યક્ત છે. સૌથી વધુ વ્યક્ત છે, ક્રોધ-ચેતના.

માણસ જ્યારે ગુસ્સે થાય છે, ક્રોધી અને છે ત્યારે તેના હોઠ ફફડે છે, આંખો લાલ થઈ જાય છે, ભ્રમરો તણાઈ જાય છે, આખું શરીર ધ્રૂજી ઊઠે છે. પરંતુ માણસ જ્યારે અહંકાર કરે છે, માયા કરે છે, લોભમાં હોય છે ત્યારે કશી જ ખબર પડતી નથી. શરીર પર તેની અભિવ્યક્તિ નથી થતી. આ આપણું અવ્યક્ત જગત છે. આપણે અવ્યક્તથી વ્યક્ત થતાં થતાં જ્યારે ક્રોધ-ચેતના પર આવીએ છીએ ત્યારે પૂરા વ્યક્ત બની જઈએ છીએ. આપણે અવ્યક્ત જગતથી ચાલ્યા અને વ્યક્ત જગત સુધી પહોંચી ગયા. દ્રવ્ય જગતથી

આપણે ચાલ્યા અને ક્રોધની ચેતના સુધી પહોંચી ગયા. આપણા વ્યક્તિત્વનો વિસ્તાર થયો અને આપણો એક એક પર્યાય પ્રકટ થતો ગયો. આથી આગમકારોએ ક્રમ આપ્યો, ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ. આ ક્રમ નિરર્થક નથી. તેમણે લોભ, માન, માયા, ક્રોધ—આ ક્રમ કેમ ન રાખ્યો? શબ્દોનો ક્રમ એમ જ નથી રાખી દેવાતો. ઊંડાણથી વિચારીશું તો સરચાઈ માલૂમ પડશે. આપણે જ્યારે વ્યક્તથી અવ્યક્ત તરફ જઈએ છીએ ત્યારે પ્રથમ ક્રોધ આવે છે. ક્રોધથી ચાલીશું તો અહંકાર થશે. ક્રોધ અહંકારમાં વિલીન થઈ જશે. અહંકારથી ચાલીશું તો અહંકાર માયામાં વિલીન થઈ જશે. માયાથી ચાલીશું તો લોભમાં એ વિલીન થઈ જશે.

તાણ — તનાવ સંબંધમાં મેં ચર્ચા શરૂ કરી. આજ તેની થોડીક જ બાજુઓને છોડી છે. વિસ્તૃત ચર્ચા પછી કરીશ.

પ્રશ્ન : ભગવાન મહાવીરની ભાષાને સૌ પોતપોતાની રીતે સમજી લેતા હતા. એ ધ્વનિ-તરંગોને સમજવાનો ઉપાય શું છે?

ઉત્તર : તરંગોને સમજવાનો એ જ ઉપાય છે જે આપણે કરી રહ્યા છીએ. જ્યાં સુધી વિચારો અને સંવેદનો ઉપર નિયંત્રણો નહિ મુકાય ત્યાં સુધી તરંગોની ભાષા નહિ સમજાય. આપણે લેશ્યાઓની ચર્ચા એટલા માટે કરી રહ્યા છીએ કે લેશ્યાની ભાષા તરંગોની ભાષા છે. જે માણસ લેશ્યાની ભાષા સમજી શકે છે તે તરંગોની ભાષા સમજી શકે છે. તરંગોની ભાષા મનની ભાષામાં, ચિત્રોની ભાષામાં આવી જાય છે ત્યારે આપણે તેને સમજી શકીએ છીએ. ચિત્રોની ભાષા અક્ષરોની ભાષામાં બદલાઈ જાય છે ત્યારે આપણે આપણી ચેતનાને સમજી શકીએ છીએ અને તેને ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ. આપણે તરંગોનો વિકાસ કરવો છે તો આપણે લેશ્યા-જગતમાં જવું પડશે અને લેશ્યા-જગતમાં ત્યારે જઈ શકાય છે કે જ્યારે આપણે આપણા વિચારો અને સંવેદનાઓ પર સંયમ—નિયંત્રણ કરવાનું શીખી જઈએ. આપણે શ્વાસને જોવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. શ્વાસ સિવાય બીજું કંઈ ન જોઈએ, માત્ર શ્વાસને જ જોઈએ. આ સંવેદન અને વિચારોના નિયંત્રણનો માર્ગ છે. આ અભ્યાસ જેમ જેમ વિકસિત થતો જશે તેમ તેમ તરંગોની ભાષાને સમજવામાં એટલા જ સક્ષમ થતા જઈશું.

પ્રશ્ન ૨ : શું મહાવીરના સમયમાં બધા જ લોકોમાં અને પશુપક્ષાઓમાં આ ક્ષમતા હતી?

ઉત્તર ૨ : વક્ર પ્રશ્ન છે. પશુપક્ષીઓમાં સંવેદનાને સમજવાની શક્તિ માણસો કરતાં વધુ વિકસિત છે. કારણ તેઓ પોતાના સ્ત્રોતો પર ભરોસો ન રાખતાં પોતાના સમગ્ર શરીર પર ભરોસો રાખે છે. માણસે પોતાના સ્ત્રોતો

પર વધુ ભરોસો રાખ્યો આથી સમગ્ર શરીરથી જાણવાની ક્ષમતા તે ખોઈ બેઠો છે. પરંતુ કોઈ સમર્થ યોગી, સમર્થ અધ્યાત્મનો તેજ:પુજ હોય છે તો તેમનાં પ્રકંપનોમાં એટલી ક્ષમતા હોય છે કે તે અનેક માણસોની સૂતેલી શક્તિને જગાડી દે છે. તેમાં માત્ર સાંભળનારાઓની ક્ષમતાનો જ સાથ નથી હોતો, પરંતુ એ સાધકના પરમાણુઓનો પણ ઘણો મોટો સાથ હોય છે, જે સંપ્રેક્ષણ કરે છે.

પ્રશ્ન ૩ : સુષુમ્ણા નાડી શું સીધી નથી હોતી? સીધી ક્યાં વિના શું ધ્યાન ન થઈ શકે?

ઉત્તર ૩ : સુષુમ્ણાનો આકાર એકદમ તો સીધો નથી. થોડોક વાંકોચૂકો છે. આપણે તેની ચિંતા ન કરીએ. આપણે માત્ર એટલું જ ધ્યાનમાં રાખીએ કે બેસતી વખતે કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર હોય, પચાસન આ માટે સારું છે. આ આસને બેસતાં કરોડરજ્જુ આપોઆપ સીધી ટટ્ટાર થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે અર્ધ પચાસન, સિદ્ધાસન આદિ આસનોમાં બેસવાથી પણ કરોડરજ્જુ સીધી રહે છે. આપણે નમીને — વળીને ન બેસીએ. નમીને બેસવું એ સાધારણ વાત છે. જ્યારે પણ સીધા ટટ્ટાર બેસવાની વાત આવે છે ત્યારે લોકો ફરિયાદ કરે છે કે દુખાવો થઈ આવ્યો. દુખાવો થયો નહિ અને દુઃખની ખબર પડી ગઈ. જે દુખાવો પાળી રાખ્યો હતો, જે છૂપો હતો, તેની ખબર પડી ગઈ. મનના વિકલ્પોને શાંત કરવાનો આ સરળ ઉપાય છે કે, આપણે ચેતનાને સુષુમ્ણાના માર્ગેથી લઈ જઈએ. પ્રાણને એ માર્ગેથી ઉપર-નીચે લઈ જઈએ. ચેતના જેટલી આગળ રહેશે — ચંચળતા તેટલી વધશે. ચેતના જેટલી સુષુમ્ણા તરફ જશે તેટલી ચંચળતા ઘટશે. ચેતનાને આગળ ને આગળ રાખવાનો અર્થ જ આ છે કે ફૂલોને સીંચવાં. ચેતનાને પાછળ જઈ જવી, સુષુમ્ણામાં લઈ જવી એનો અર્થ છે મૂળને સીંચવું. હવે આપણે પોતે જ વિચારીએ કે ફૂલોને સીંચવાથી ફૂલ હયાંભયાં બનશે કે મૂળને સીંચવાથી.

૩. તાણુ અને ધ્યાન [૨]

- ૧ ○ તાણુનું — તનાવનું આદિબિન્દુ રાગ, લોભ કે પ્રિયતાની ગ્રન્થિ.
- ૨ ○ પ્રિયનો વિયોગ ન થાય — આ બિન્દુ છે જ્યાંથી ભય અને આર્તધ્યાનનો આરંભ થાય છે.
- ૩ ○ પ્રિયતાથી દ્વેષ, દ્વેષથી માન અને માનથી ક્રોધનો જન્મ થાય છે.
- ૪ ○ તાણુથી બચવા માટે જ્ઞાતા — દ્રષ્ટાભાવનો અભ્યાસ.
- ૫ ○ ચૈતનાનો કૂવો ખોદીએ અને શોધીએ ક્યાં છે ચૈતન્ય અને ક્યાં છે આત્મા?
- ૬ ○ સ્વ-સંમોહન કે ભાવનાનો પ્રયોગ કરીએ.
- ૭ ○ કાપોત્સર્ગનો અભ્યાસ કરીએ, ભાવોને બદલીએ, વેશ્યાઓનું વિશોધન કરીએ
- ૮ ○ ક્રોધ, ભય આદિનું દમન ન કરીએ, નિર્જરા કરીએ, રચન કરીએ.

ત્રણ . . .

આપણી સમક્ષ બે જગત છે. એક છે વ્યક્ત જગત અને બીજું છે અવ્યક્ત જગત. એક છે સ્થૂળ જગત અને બીજું છે સૂક્ષ્મ જગત. બંને જગતની અવસ્થાઓમાં આપણે જીવીએ છીએ. ક્યારેક આપણે વ્યક્તથી અવ્યક્તની તરફ જઈએ છીએ તો ક્યારેક આપણે અવ્યક્તથી વ્યક્ત તરફ જઈએ છીએ. ક્યારેક સ્થૂળ અવસ્થાઓની અનુભૂતિ કરીએ છીએ તો ક્યારેક સૂક્ષ્મ અવસ્થાઓમાં વિચરણ કરવા લાગીએ છીએ. માણસ જ્યારે અવ્યક્તથી વ્યક્તની તરફ આવે છે ત્યારે એક નવી અવસ્થા ઊભી થાય છે. માણસ સામાજિક બની જાય છે. માણસ જ્યારે અવ્યક્ત અવસ્થામાં જ રહે છે ત્યારે એ માણસ જ રહે છે, તે સામાજિક નથી બનતો.

આપણું કર્મ-શરીર, આપણી મૂર્છા અને આપણા ભાવ — આ અવ્યક્ત જગત છે. ત્યાં બીજા કોઈનો સંપર્ક નથી થતો. વ્યક્તિ કર્મ-શરીરમાં જીવે છે. એ તેનું વ્યક્તિગત જીવન છે. વ્યક્તિ ભાવમાં જીવે છે. ભાવ વ્યક્તિનું વૈયક્તિક સ્વરૂપ છે. મૂર્છા પણ વૈયક્તિક છે. માણસ જ્યારે મૂર્છાનું અતિક્રમણ કરીને રાગમાં પ્રવેશ કરે છે, રાગની ચેતનામાં આવે છે તેવો જ એ માણસથી સામાજિક બની જાય છે. સામાજિકતાનું પહેલું બિન્દુ છે, રાગ. જે રાગનું આદિબિન્દુ છે તે તાણનું — તનાવનું આદિબિન્દુ છે. જ્યાંથી સામાજિકતા શરૂ થાય છે ત્યાંથી તાણ શરૂ થાય છે. તાણ અને સામાજિકતાનું અસ્તિત્વ અલગ અલગ નથી. જ્યાં સુધી માણસ માણસ છે ત્યાં સુધી તાણ ઘણું ઊંડું હોય છે આથી તેની અનુભૂતિ નથી હોતી. પરંતુ માણસ જેવો સામાજિક બને છે તેવી જ તાણ પ્રકટ થવા લાગે છે, તેની અનુભૂતિ થવા લાગે છે.

તાણનું આદિબિન્દુ છે — રાગ, પ્રિયતાની અનુભૂતિ, કામના. રાગથી તાણ શરૂ થાય છે. પ્રિયતાની અનુભૂતિથી તાણની શરૂઆત થાય છે. કામથી — સેક્સથી તાણ ઉત્પન્ન થાય છે.

રાગ ન હોય તો માણસ સામાજિક નથી બની શકતો. એકથી બીજાને જોડનાર છે, રાગ. રાગ અરસપરસનો અનુબંધ કરે છે. જ્યાં અરસપરસતા થઈ,

એકબીજાથી બંધાયા કે સંબંધ થયો ત્યાં સામાજિકતા શરૂ થઈ જાય છે. રાગ માણસોને બાંધે છે. તે માણસોને પદાર્થથી સાંકળે છે. રાગ નથી હોતો તો માણસ પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધ નથી હોતો. રાગ નથી હોતો તો એક માણસ બીજા માણસથી નથી જોડાતો. માણસ ત્યારે એકલો હોય છે, માત્ર એકલો. કોઈ કોઈની સાથે નથી જોડાતું. જ્યાં જોડાવાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં રાગ હોવો જરૂરી છે. રાગ વિના કોઈ કેવી રીતે જોડાઈ શકે? એક પરમાણુ પણ જો બીજા પરમાણુ સાથે જોડાય છે તો ત્યાં પણ રાગનું હોવું, ચીકાશનું હોવું જરૂરી છે. સ્તિગ્ધતા વિના બંધ નથી થતો. આ જ પોઝિટિવ પ્રક્રિયા છે, વિધાયકતા છે તે રાગ છે, સ્નેહ છે, સ્તિગ્ધતા છે. એ જ બંધન કરે છે, બંધનમાં બાંધે છે.

રાગથી બંધન શરૂ થાય છે. રાગથી બીજાની સાથે સંબંધ કે સંપર્ક બંધાય છે. એ પછી એ રાગ-ચેતનાના કણ આગળ ને આગળ તરંગ બનાવતા જાય છે અને લોભનો જન્મ થાય છે. ત્યારે માણસ સંગ્રહ તરફ વળે છે અને વધુ ને વધુ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. રાગથી જન્મે છે લોભ અને લોભથી જ જન્મે છે માયા. મનમાં લોભ પેદા થાય છે ત્યારે પરિગ્રહની ભાવના જાગે છે અને માયા ઉત્પન્ન થાય છે. માયા વિના સંગ્રહ નથી થઈ શકતો. દુષ્ટાવા વિના સંગ્રહ નથી થઈ શકતો. જે છાનું રાખવાનું નથી જાણતો તે સંગ્રહ કરવાનું પણ નથી જાણતો. જે દુષ્ટાવાની કળામાં નિપુણ છે તે વિપુલ સંગ્રહ કરી શકે છે. તમે હીરા-મોતી, સોનું-ચાંદી ખુલ્લામાં મૂકી દો તો સવારે એ ગાયબ થઈ જાય. તેને સાચવવા માટે તેને સંતાડવું જરૂરી છે. દુનિયામાં સંતાડવાનાં, દુષ્ટાવવાનાં કેટલાં સાધન છે? જેટલાં વધુ સાધન છે તેનાથી વધુ માયા છે. સંગ્રહને સાચવવા માટે, લોભની પૂર્તિ માટે કે લોભ દ્વારા પ્રાપ્ત ઉપકરણોની સુરક્ષા માટે માયાને જન્મ લેવો જરૂરી બને છે. માણસ જ્યારે સંગ્રહ કરવાનું શીખ્યો ત્યારે જ તે માયા કરવાનું પણ શીખ્યો.

રાગે જન્મ આપ્યો લોભને. લોભે જન્મ આપ્યો માયાને. માયાએ જ જન્મ આપ્યો અહંકારને - અહંભાવને. માયાનો વિસ્તાર થયો. માણસ પાસે ઘણું બધું થઈ ગયું તો માણસે કેટલીક પોતાની માન્યતાઓ બનાવી. હું મોટો છું. મારી પાસે ઘણું છે. હું માલિક છું. મારી પાસે આટલું બધું છે - આમ અહંકાર જન્મે છે. મારી પાસે છે, એની પાસે નથી - એનો અર્થ જ એ છે કે હું મોટો છું, તે નાનો છે. આ સંગ્રહે મોટાઈ અને નાનાઈને પણ જન્મ આપ્યો. નાના વિના કોઈ મોટો નથી બની શકતો. અભિમાન માટે અનિવાર્ય છે કે કોઈ નીચો હોય. જો કોઈ નાનો ન હોય, ઓછો ન હોય, સમાન જ હોય તો બિચારું અભિમાન શું કરે? અભિમાન થયું તોય શું અને ન થયું તોય શું? સમાનતામાં ક્યારેય અભિમાન નથી હોતું. ઊંચાઈ હોય છે ત્યારે ખાડાની ખબર પડે છે. ઊંચાણ હોય, અને ખાડો હોય, ત્યારે ઊંચાણ અને

નીચાણનો કોઈ સાપેક્ષ અર્થ હોય છે. સમથળમાં ઊંચાણ-નીચાણ કશું નથી હોતું. બધા જ લોકો સમાન જ હોય તો અભિમાનને ઊછરવાનો અવસર જ નથી મળતો. અભિમાન ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે કોઈની પાસે કંઈક હોય અને બીજા પાસે કંઈ ન હોય.

માયાએ અભિમાનને જન્મ આપ્યો અને અભિમાને ક્રોધને. અભિમાન ન હોય તો ક્રોધ નથી થતો. ક્રોધ થવા માટે અભિમાનનું હોવું જરૂરી છે. ક્રોધ નથી આવતો તો અહંકાર પર ચોટ લાગે છે, અભિમાન પર ઘા થાય છે. અહંકાર પર ઘા થયા વિના ક્રોધ નથી થતો.

અભિમાન એટલે મારાપણું. તમે કોઈને પોતાના માની લીધા, આ મારો પુત્ર છે, પુત્રી છે, પત્ની છે, પિતા છે, માતા છે, મારો ભાઈ છે, મારો મિત્ર છે. જેને પોતાના માની લીધા, મારા માની લીધા એ જે થોડીક પણ અવગણના કરે તો ક્રોધ થઈ આવે છે. જે પોતાના નથી તે કેટલી પણ અવગણના કરે એટલો ક્રોધ નથી ચડતો. પોતાની વ્યક્તિ અનાદર-ઉપેક્ષા કરે તો ગુસ્સો ચડે છે. ગુસ્સા માટે, ક્રોધ માટે પોતાપણું, મારાપણું ઈંધણ છે. આગ માટે ઈંધણ અપેક્ષિત છે. ક્રોધ આગ છે, અહંકાર, મમકાર તેને ભડકાવનાર ઈંધણ છે. અહંકારની જે ઊર્જા ન મળે તો ક્રોધ બુઝાઈ જાય છે.

ક્રોધ આપણા વ્યક્તિત્વને અભિવ્યક્ત કરનાર સાધન છે. ક્રોધ સુધી પહોંચતાં જ આપણા વ્યક્તિત્વની અભિવ્યક્તિ થઈ જાય છે. રાગ, લોભ, માયા, અહંકાર — આ બધાં તત્ત્વો સામાજિક સંબંધોમાં કામ કરે છે. આ બધાં તત્ત્વ તાણ પેદા કરે છે. પ્રિયતાની અનુભૂતિ થાય છે અને તાણ બની જાય છે. પ્રિયતાની સાથે સંબંધ બંધાઈ જાય છે, તેવું એક ધ્યાન શરૂ થઈ જાય છે. ધ્યાનનું આદિબિન્દુ પણ આ છે રાગ; સામાજિકતાનું આદિબિન્દુ પણ રાગ છે. જેના પ્રત્યે રાગનો સંબંધ જેડાયો કે તેના પ્રત્યે એક ગાઢ — ઊંડું ધ્યાન શરૂ થઈ જાય છે કે કયાંક તેનો વિયોગ ન થાય. આર્તધ્યાન શરૂ થઈ જાય છે. આર્તગવેષણનો પ્રારંભ થાય છે.

લોભ આગળ ચાલ્યો. ભય પેદા થયો. પ્રિયતા-રાગથી લોભનો જન્મ થાય છે અને લોભથી ભય જન્મે છે. તાણ વધારનાર તત્ત્વોમાં ભયની મુખ્ય ભૂમિકા રહે છે. ભય ઘણી બધી તાણ પેદા કરે છે. ભય લોભનો ઉપજીવી છે. કોઈ પણ વસ્તુને પકડી રાખવી તે ભય છે. શરીર હોવું એક વાત છે અને શરીરને પકડી રાખવું, મમત્વના દોરાથી બાંધી રાખવું તે બીજી વાત છે. શરીરને આપણે એટલા માટે પકડી રાખ્યું છે કે આપણા મનમાં આ ભય છવાયેલો છે કે શરીર કયાંક છૂટી ન જાય. મરવું એટલું મુશ્કેલ અને દુઃખદાયી નથી, જેટલું મરવાનો અને દુઃખદાયી થવાનો ભય છે. મરવાનો ભય જ ઘણી મોટી સમસ્યા છે. રોગ એ દુઃખ છે પરંતુ રોગ એટલું દુઃખ નથી

આપતો જેટલું દુઃખ રોગનો ભય આપે છે. ક્યારેક ક્યારેક રોગની ખબર નથી પડતી પરંતુ જ્યારે ડોક્ટર કહે છે કે તમને અમુક રોગ થયો છે અને હવે વધુ જીવવાની આશા નથી ત્યારે આ રોગનો ભય, મૃત્યુનો ભય વધુ ભયંકર બની જાય છે. રોગ જેટલો ભયંકર નથી એટલો ભયજનક છે રોગનો ભય. મરવું જેટલું દુઃખદ નથી તેટલો દુઃખદ છે મરણનો ભય. આપણે હજારો પ્રકારના ભયને પાળ્યા છે. ભય એટલા માટે પોષાઈ રહ્યા છે કે એની પશ્ચાદ્ભૂમાં પ્રિયતાની ભાવના છે. ત્યાં રાગ કામ કરી રહ્યો છે. આપણે એટલા ગભરાઈ રહ્યા છીએ કે ક્યાંક જે પ્રિય છે — ગમે છે તે છૂટી ન જાય. પદાર્થ છૂટી ન જાય, શરીર છૂટી ન જાય, પ્રિયજનોનો સંબંધ છૂટી ન જાય, ધન ચાલ્યું ન જાય. આ ભયે માણસને એક ધ્યાનમાં નાખી દીધો. માણસ એ ધ્યાનમાં સતત વહેતો જાય છે.

દરેક માણસ ધ્યાન કરે છે. સાધક જ ધ્યાન ધરે છે એવું નથી. દરેક જીવધારી ધ્યાન કરે છે. બાળક ધ્યાન કરે છે. વૃદ્ધ ધ્યાન કરે છે. પુરુષ પણ ધ્યાન કરે છે અને સ્ત્રી પણ ધ્યાન કરે છે. તમે એમ ન માનશો કે પ્રેક્ષા-ધ્યાન-શિબિરમાં આવીને જ તમે ધ્યાન કરો છો. તમે વસ્ત્રોથી તમારા ઘરે ધ્યાન-શિબિર ચલાવી રહ્યા છો. અહીં તો તમે માત્ર દિશાપરિવર્તન માટે આવ્યા છો, ધ્યાન માટે નહીં. જે દિશામાં તમારા ધ્યાનની ધારા વહી રહી હતી તેની દિશા બદલવા તમે અહીં આવ્યા છો. ઘરે જે ધ્યાન થઈ રહ્યું હતું તે તો પ્રિયતા-રાગ અને ભયથી સંચાલિત હતું. ઘરે આર્નધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન થઈ રહ્યું હતું. વિષયોને મેળવવા અને તેની સુરક્ષાનું ધ્યાન થઈ રહ્યું હતું. પદાર્થોને પ્રાપ્ત કરવાનું ધ્યાન અને તેની સુરક્ષાનું ધ્યાન — આ ધ્યાન સતત ચાલતું રહે છે. દિવસ-રાત ચાલે છે. આ ધ્યાન ઊંઘતાં પણ ચાલે છે અને જાગતાં પણ ચાલે છે. પ્રેક્ષાધ્યાન માત્ર જાગ્રત અવસ્થામાં જ થાય છે. ઊંઘમાં તે નથી થતું. આર્નધ્યાન અને રૌદ્ર-ધ્યાન નિરંતર ચાલતું ધ્યાન છે. તમે આ પ્રકારના ધ્યાનથી ટેવાઈ ગયા છો.

તમે એમ ન કહેશો કે તમારું મન સ્થિર થતું નથી, એકાગ્ર બનતું નથી. આમ માનવું એ ભ્રમણા છે. તમારી આ ભ્રમણાનો ભાર મારા પર ન નાખી દેતા. હું માનું છું કે તમારું મન ઘણું ટકે છે, સ્થિર રહે છે. એ એટલું એકાગ્ર થાય છે કે તેટલું એકાગ્ર કદાચ કોઈ સંન્યાસીનું પણ નથી થતું. છતાં પણ તમે આ પ્રેક્ષા-ધ્યાન-શિબિરોમાં આવો છો. એટલા માટે આવો છો કે તમે દિશાપરિવર્તન કરવા ઈચ્છો છો. જ્યાં મન ટકે છે ત્યાં એ ન ટકે અને જ્યાં એ નથી ટકતું ત્યાં એ ટકે — માત્ર આટલું જ પરિવર્તન કરવા માટે પ્રેક્ષા-ધ્યાનનો અભ્યાસ થાય છે. તમે તમારી જાતને સરળ રહેવા દો, છુપાવો નહિ. એટલું કરો કે જે પ્રિયતાની અનુભૂતિ જોડાયેલી છે, તેને વળાંક આપો,

અનુરાગની દિશા બદલી નાખો. અનુરાગની દિશા જે વસ્તુ અને વ્યક્તિ સાથે જોડાયેલી છે તેને બદલીને આપણા અસ્તિત્વની સાથે જોડવાની છે.

ભગવાન મહાવીરને કોઈએ પૂછ્યું : 'હે ભગવન! ધર્મ-શ્રદ્ધાથી શું થાય છે? ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગ થવાથી શું થાય છે?'

ભગવાને કહ્યું : 'ધર્મ પ્રત્યે અનુરાગ થવાથી અનુસ્મૃતતા જન્મે છે. અર્થાત્ જે ઉત્સુકતા હોય છે તે સમાપ્ત થઈ જાય છે. એકના પ્રત્યે જ્યારે ઉત્સુકતા સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે બીજા પ્રત્યે ઉત્સુકતા જાગે છે.'

પદાર્થ પ્રત્યે રહીસહી ઉત્સુકતા જ્યારે સમાપ્ત થઈ જાય છે ત્યારે ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સુકતા જાગે છે. આને આ પ્રમાણે પણ કહી શકાય કે જ્યારે ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સુકતા જાગે છે ત્યારે પદાર્થ પ્રત્યે અનુસ્મૃકતા પેદા થાય છે. ઉત્સુકતા એક પર જ હશે. કાં પદાર્થ પર, કાં ધર્મ પર. બંને ઉપર ઉત્સુકતા નથી હોતી. એકસાથે બે ઘોડે સવારી નથી થતી. આપણી ઉત્સુકતા, આપણી શ્રદ્ધાને આપણે બંને તરફ લઈ નથી જઈ શકતા. પદાર્થ પ્રત્યે ઉત્સુકતા છે તો ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સુકતા નહિ રહે. ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સુકતા છે તો પદાર્થ પ્રત્યે ઉત્સુકતા નહિ રહે. ઉત્સુકતાનો પ્રવાહ જે તરફ જશે તે દિશાને તે લાભ આપશે અને બીજી દિશા આપોઆપ હટી જશે.

આપણે આપણી ઉત્સુકતાને ચૈતન્યની દિશામાં પ્રવાહિત કરવાની છે. પદાર્થ પ્રત્યે આપણી ઉત્સુકતા જેટલી ગાઢ હશે તેટલી જ તાણ મનમાં ભરાઈ જશે. તાણથી આપણે એટલા માટે પીડાઈ રહ્યા છીએ કે આપણી તમામ શ્રદ્ધા, આપણું બધું જ આકર્ષણ પદાર્થ પ્રત્યે છે, બીજા પ્રત્યે નથી, પોતાના પ્રત્યે નથી. બીજાને પ્રત્યે હોય છે ત્યારે મનમાં તણાવ ભરાઈ જાય છે. તાણનું મૂળ કારણ છે, આર્ત-ધ્યાન અને રૌદ્ર-ધ્યાન, તાણનું કારણ પણ ધ્યાન છે અને તેનું નિવારણ પણ ધ્યાન છે. ધ્યાનથી જ તાણ પેદા થાય છે અને ધ્યાનથી જ તાણ દૂર થાય છે. આપણા મનની એકાગ્રતા જ્યારે પદાર્થને મેળવવામાં અને તેને સાચવવામાં લાગે છે ત્યારે મન તાણથી ભરાઈ જાય છે અને મનની એકાગ્રતા જ્યારે પદાર્થ પરથી હટીને પોતાના આંતરિક અનુભવમાં લાગે છે ત્યારે તાણ આપોઆપ દૂર થવા લાગે છે.

તાણનું સૌથી મોટું કારણ છે, આર્તધ્યાન. પદાર્થ પ્રત્યે થનારી એકાગ્રતા.

તાણનું સૌથી મોટું કારણ છે, રૌદ્રધ્યાન. પદાર્થની સુરક્ષા માટે થતી ક્રૂર એકાગ્રતા, ક્રૂરતમ એકાગ્રતા.

આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનમાં લેશ્યાઓ વિકૃત બની જાય છે. એ સમયે કાળી લેશ્યાઓ હોય છે અને ધુમ્મ વર્ણની — ધુમાડિયા રંગની લેશ્યા હોય છે. એ સમયે આભામંડળ વિકૃત થઈ જાય છે. ભાવતંત્ર વિકૃત બની જાય છે.

વિચાર અને આચરણ વિકૃત થઈ જાય છે. બધું જ બગડવા લાગે છે. ત્યારે માણસને મનમાં થાય છે કે આખું તંત્ર બગડી રહ્યું છે, તેને હું કેવી રીતે સુધારું?—આ પ્રશ્ન થાય છે ત્યારે દિશા બદલવાની વાત આવે છે. માણસ ત્યારે પાછું વાળીને જોવા ઈચ્છે છે. પાછું વળીને જુએ છે ત્યારે તેને લાગે છે કે ક્રોધ ખૂબ જ સતાવી રહ્યો છે.

સામાજિક અને કૌટુંબિક સંબંધોને બગાડનાર તત્ત્વ છે, ક્રોધ. બીજા બધા દોષ તે પછી આવે છે. એક માણસ કંઈક ચાહે છે. બીજા માણસ બીજું કંઈક ચાહે છે. એક માણસના આચરણથી બીજાના અહમ્ પર ચોટ થાય છે. બીજી વ્યક્તિના વ્યવહારથી ત્રીજી વ્યક્તિના અહમ્ પર ચોટ વાગે છે, અપ્રીતિ વધે છે, વૈમનસ્ય વધે છે, દ્રોષ વધે છે, દ્રોષ કોઈ મૌલિક તત્ત્વ નથી. મૂળ છે તેનું રાગ. વાસ્તવમાં રાગ અને દ્રોષ બે નથી. એક જ સિક્કાની એ બે બાજુ છે. તમે જે રાગ ન કરો તો દ્રોષ ક્યારેય નહીં થાય. દ્રોષનું કોઈ સ્વતંત્ર સ્થાન નથી. મૂર્છાથી રાગ, રાગથી લોભ, લોભથી માયા, માયાથી અભિમાન, અને અભિમાનથી ક્રોધ થાય છે. આમાં દ્રોષને કોઈ જ સ્થાન નથી. વસ્તુ ને વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણને રાગ થયો, લોભ થઈ ગયો, માયાની જાળ વણાઈ ગઈ. બધે રાગ જ રાગ ચાલે છે. આપણે માયાના જે તાણાવાણા વણ્યા, તેમાં જે કોઈ અવરોધ નાખે છે તો અપ્રીતિ શરૂ થઈ જાય છે.

અપ્રીતિનું ઘટક છે અહંકાર. પ્રીતિ—પ્રેમ જ જે ચાલતો રહે નાના-મોટાનો ભેદ નથી રહેતો. નાના-મોટા માનવા માટે અપ્રીતિ હોવી જરૂરી છે. અપ્રીતિનો જન્મ થાય છે અભિમાનથી. અને તેનું બીજું મોટું સોપાન છે. તે છે ક્રોધ. ક્રોધ અને અહંકાર આ બંને દ્રોષ છે, અપ્રીતિ છે; પરંતુ અપ્રીતિનું પોતાનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. પ્રીતિ જ અપ્રીતિ બની જાય છે. અપ્રીતિનો અર્થ છે, પ્રીતિમાં અવરોધ. અપ્રીતિનું આગવું અલગ અસ્તિત્વ નથી. આપણે અપ્રીતિને મિટાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. એના અંગે વધુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જ્યાં ચિંતિત થવાનું છે, જ્યાં જાગવાનું છે તે છે રાગ, પ્રીતિ, આ છે આદિબિન્દુ જ્યાં આપણે જાગવાનું છે. અધ્યાત્મના સાધકે જે બિન્દુ પર જાગવાનું છે તે બિન્દુ છે, રાગ. જે માણસ રાગના બિન્દુ પર નથી જાગતો, પ્રિયતાના બિન્દુ પર નથી જાગતો તે યથાર્થમાં સાધક નથી બનતો. તમે એમ ન માનશો કે જે સાધક બને છે, ધ્યાન કરે છે, તે ધ્યાનની દિશાને બદલે છે, આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાનથી દૂર થઈને ધર્મ-ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરે છે—પદાર્થથી તે વિમુખ બની જાય છે. એવું નથી થતું.

ધ્યાન કરનાર માણસ શું ઘર ગૃહસ્થી નહિ સંભાળે? ખાશે નહિ? પીશે નહિ? કપડાં નહીં પહેરે? મકાન નહીં બનાવે? કુટુંબનું ભરણપોષણ નહિ કરે? શું તેને પત્ની નહિ હોય? પુત્ર-પુત્રી નહિ હોય? બધું જ હોય છે.

ધ્યાન કરનાર બધા સાધક સાધુ-સંન્યાસી નથી હોતા, ગૃહસ્થ પણ હોય છે. સાધુ-સંન્યાસીને પણ ઘણા પદાર્થની જરૂર રહે છે. તે પણ ખાય છે, પીએ છે, પહેરે છે, બધા જ પદાર્થો-વસ્તુઓને છોડીને કેવી રીતે જીવી શકે? હું માનું છું કે જે માણસ પદાર્થનો દ્રેષ કરે છે, તેની ધૂણા કરે છે, ધુત્કારે છે તો સમજવું જોઈએ કે તેનામાં કોઈ આત્મગ્વાનિ થઈ ગઈ છે. મનોવિકૃતિ પેદા થઈ ગઈ છે. વસ્તુ અને વ્યક્તિને છોડી નથી શકાતાં. પણ તેમના પ્રત્યેના મિથ્યાના દૃષ્ટિકોણને છોડી શકાય છે.

જેઓ સાધના શિબિરોમાં આવે છે તેઓ પદાર્થને છોડવા માટે નથી આવતા. પદાર્થને છોડવા માટે આવે તો કદાચ તેનાં કુટુંબીજનો તેને આવવા જ ન દે. પત્નીને ખબર પડે કે પોતાને છોડી જવા માટે પતિ ત્યાં—શિબિરમાં જાય છે તો ભાગ્યે જ કોઈ પતિ અહીં આવી શકે. કોઈ પતિને ખબર પડે કે પોતાને છોડી જવા પત્ની ત્યાં જઈ રહી છે તો ભાગ્યે જ કોઈ પત્ની અહીં આવે. શિબિરમાં કોઈ કોઈ દંપતી પણ આવે છે, પતિ-પત્ની સાથે આવે છે. બંનેને ખબર પડી જાય તો તેઓ બીજી દિશામાં ચાલ્યાં જાય. અહીં ન આવે.

શિબિરમાં પદાર્થ છોડવા કોઈ નથી આવતું. તેઓ મિથ્યા દૃષ્ટિકોણને બદલવા આવે છે. આપણે એક મિથ્યા દૃષ્ટિ બનાવી લીધી અને આપણે પદાર્થને પદાર્થના રૂપમાં ન જાણ્યો, પદાર્થને યથાર્થ રૂપમાં ન જાણ્યો, ન જોયો. આપણું પોતાનું આવરણ ઓઢાડીને આપણે પદાર્થને જોઈએ છીએ. જે દૃષ્ટિએ તેને જોવા જોઈએ તે દૃષ્ટિએ તેને જોતા નથી. ઘણી મોટી આ ભ્રમણા અને ભ્રાન્તિ છે.

ધ્યાનની દિશાનું પરિવર્તન ત્યારે જ થશે કે જ્યારે આપણી સમ્યગ્દૃષ્ટિ જાગશે. માત્ર કાયોત્સર્ગ કે શિથિલીકરણથી દિશા નહિ બદલાય. પદ્માસન કે કોઈ આસન દિશા પરિવર્તનના મુખ્ય હેતુ નથી. પદ્માસનમાં બેઠાં બેઠાં કોઈને મારવાની યોજના પણ બનાવી શકાય છે. આંખો બંધ કરીને બેઠાં બેઠાં કોઈને ધોખો દેવાની, કયાંક ચોરી કરવાની યોજના પણ બનાવી શકાય છે. એનાથી દિશાપરિવર્તન નથી થતું. દિશાપરિવર્તન ત્યારે જ થાય છે જ્યારે સમ્યગ્દૃષ્ટિ જાગે છે. સમ્યગ્દૃષ્ટિની જાગૃતિનું પરિણામ આ છે કે માણસ પદાર્થને માત્ર પદાર્થની દૃષ્ટિએ જુએ, તેને ગમા-અણગમાની નજરે ન જુએ. આજ પૈસાની સમસ્યા જટિલ કેમ બની છે? એટલા માટે બની કે આપણે પૈસાને પૈસાની દૃષ્ટિએ નથી જોતા. પૈસાને માત્ર ભાવનાત્મક નજરે જોઈએ છે. આપણી નજરે જોઈએ છીએ, સત્યની નજરે નથી જોતા.

દુનિયામાં પદાર્થ હતા, છે અને રહેશે. 'સંપત્તિ વ્યક્તિની નહિ, સમાજની છે'—સમાજવાદે આપેલા આ સૂત્રથી મારા મતે ભૂલમાં થોડોક સુધારો થયો છે. માણસ સંપત્તિને પોતાની માની બેઠો હતો. સમાજવાદના મનીષીઓએ

વિચાર્યું કે વ્યક્તિગત સંપત્તિની વાત સમાજ માટે ઘણી ઘાતક છે અને આ ઘણી મોટી ભ્રાન્તિ છે. આ ભ્રાન્તિના નિરાકરણ માટે તેમણે કહ્યું: 'સંપત્તિ પર વ્યક્તિનો અધિકાર નહિ હોવો જોઈએ. સંપત્તિ વ્યક્તિની નહિ, સમાજની હોવી જોઈએ.'

સમ્યગ્દષ્ટિપ્રાપ્ત માણસનું સૂત્ર હશે—સંપત્તિ વ્યક્તિની પણ નથી હોતી, સમાજની પણ નથી હોતી, એ કોઈની પણ નથી હોતી. સંપત્તિ સંપત્તિની હોય છે, પદાર્થ પદાર્થનો હોય છે, તે કોઈનો નથી હોતો.

એક સંસ્કૃત કવિએ ભૂમિને એક એવી કન્યા માની છે કે જે સદા કુંવારી છે અને કુંવારી જ રહેશે. તે કોઈની નથી બની અને બનશે પણ નહિ. તેની સાથે કોઈ લગ્ન નહિ કરે. અનેક રાજ-મહારાજ આવ્યા. અનેક શક્તિ-સંપન્ન સમ્રાટ થઈ ગયા. તેમણે માની લીધું કે અમુક ભૂ-ભાગ પર તેમનો અધિકાર છે. પણ આ ભ્રમણા હતી. ભૂમિ કોઈની ન બની. બધા આવ્યા અને ગયા. પદાર્થને પોતાનો માનવો એ ભ્રમ છે, ભૂલ છે.

અધ્યાત્મનું સૂત્ર છે, સંપત્તિ ન વ્યક્તિની છે, ન સમાજની. તે પદાર્થ છે. પદાર્થ પદાર્થ હોય છે. તે કોઈનો નથી હોતો. બધા જ પદાર્થ પોત-પોતાના સ્વરૂપમાં હોય છે. કોઈ પદાર્થ કોઈનો નથી હોતો. આ સૂત્ર ઉપલબ્ધ થતાં જ સમસ્યાઓ ઊકલી શકે છે.

સંપત્તિને વ્યક્તિગત માનવાથી સમસ્યા ગૂંચવાય છે તેનો અનુભવ સમાજે કર્યો. વ્યક્તિગત સંગ્રહથી વિષમતા ફેલાય છે. સમસ્યાઓ વધે છે. તેનું કોઈ સમાધાન નથી થતું. આથી સંપત્તિ સમાજની હોવી જોઈએ. વ્યક્તિગત માલિકીને મિટાવી દેવી જોઈએ.—આ ચિંતન લગભગ બે અબજ માણસોનું છે: જેઓ સમાજવાદી નથી તેઓમાંથી પણ કેટલાક આ ભાષામાં બોલે છે, વિચારે છે. આમ માનવું એ માત્ર ભૂલનો સુધારો માની શકાય. પરંતુ તેનાથી અગાઉની ભૂલ જેવી છે તેવી જ રહે છે. જ્યાં સુધી એ ભૂલને સુધારવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી સમસ્યા નહિ ઊકલે. આજ સમાજવાદની સ્થાપના બાદ પણ, સામ્યવાદ પ્રચલિત થવા છતાં પણ સમસ્યાઓ ઊકલી નથી. વ્યક્તિ સમસ્યાહીન નથી બની. આજ સામ્યવાદી દેશમાં પણ નાગરિક ઘણી અનીતિ-કતા આચરે છે. લાખો-કરોડોના ગોટાળા કરે છે. આ એટલા માટે થાય છે કે સામ્યવાદી માન્યતાથી એક ભૂલ જરૂર સુધરી પરંતુ બીજી ભૂલ સુધરી ન શકી. જ્યાં સુધી માણસ આ માન્યતા નહિ, જાણ્યે નહિ કે પદાર્થ પદાર્થ છે, તે કોઈનો નથી, ત્યાં સુધી ગોટાળાઓ થતા અટકશે નહિ. અનીતિ અને અપ્રામાણિકતા અટકશે નહિ.

આપણે જે દિશાપરિવર્તન ચાહીએ છીએ તે આ છે—પદાર્થ પદાર્થ રહે. માણસ માણસ રહે. પદાર્થ અને માણસ વચ્ચે સંબંધ ન બંધાય, અરસ-

પરસ ઘનિષ્ટતા ન કેળવાય. આપણી સમ્યગ્દૃષ્ટિ જગે. આપણો દ્રષ્ટાભાવ જગે. આપણે પદાર્થને પદાર્થની નજરે જ જોઈએ, તેની ઉપયોગિતાને સમજીએ, તેનો માત્ર ઉપયોગ કરીએ પણ તેની સાથે મમત્વ ન બાંધીએ. એકતાની અનુભૂતિ ન કરીએ.

દ્રષ્ટાભાવનો વિકાસ તાણ-વિસર્જનનું પ્રથમ સૂત્ર છે અને તેનું બીજું સૂત્ર છે, ભાવનાનો વિકાસ. ભાવનાનો અર્થ છે—સ્વ-સંમોહન, આત્મસંમોહન. જ્યારે આપણે આત્મ-સંમોહન બીજાઓ માટે કરીએ છીએ ત્યારે બીજાઓની સાથોસાથ આપણી શક્તિ પણ ક્ષીણ થાય છે. આપણે બધા પદાર્થ પ્રત્યે સંમોહિત છીએ. પદાર્થને જોતાં જ એટલું સંમોહન જગે છે કે માણસ વિવેક ખોઈ બેસે છે. મોટા મોટા માણસ પણ એવી ચોરીઓ કરે છે કે જેની કલ્પના પણ નથી થઈ શકતી. એમાં એ માણસનો કોઈ દોષ નથી. એ પદાર્થ પ્રત્યે સંમોહિત છે. પદાર્થ સામે આવે છે ત્યારે તેની ચેતના લુપ્ત થઈ જાય છે, તેનો વિવેક સૂઈ જાય છે.

આપણે સ્વયં આત્મ-સંમોહનનો પ્રયોગ કરીએ. આપણે આપણા અસ્તિત્વ પ્રત્યે જગ્રત બનીએ. સ્વ-સંમોહનની સૌથી મોટી શક્તિ છે—જ્ઞાનની શક્તિ. આપણે આપણી જ્ઞાનની શક્તિનો અનુભવ કરીએ. આપણે સાધનાના પ્રારંભમાં અહંનો ધ્વનિ કરીએ છીએ, અહંની ભાવના ભાવીએ છીએ. ત્યારે દરેક માણસમાં અનંત જ્ઞાન, અનંત દર્શન, અનંત શક્તિ અને અનંત આનંદની ભાવના જગે છે. એ વિચારે છે, મારામાં અનંત જ્ઞાન છે, અનંત શક્તિ છે, અનંત દર્શન છે અને અનંત આનંદ છે. મને કોઈ બીજા આનંદની જરૂર નથી. કોઈ પદાર્થથી મને આનંદ મળવાનો નથી. જે શૂન્ય હોય તેને કોઈ આનંદથી ભરો. હું અનંત આનંદથી સંપન્ન છું, પરિપૂર્ણ છું. માણસ જ્યારે આ અનંત ચતુષ્ટયની ભાવનાથી ભાવિત થાય છે, સંમોહિત બને છે ત્યારે બાકીનાં બધાં જ સંમોહન ભાંગીને ભુકો થઈ જાય છે, કશું જ ટકતું નથી. સ્વ-સંમોહન કે ભાવનાથી દિશાપરિવર્તન થાય છે. તેનાથી તાણનું વિસર્જન થાય છે.

તાણ-વિસર્જનનું ત્રીજું સૂત્ર છે—વિચય ધ્યાન. વિચય એટલે વિશ્લેષણ. પ્રેક્ષા એક વિશ્લેષણ છે. એ આત્મ-વિશ્લેષણ છે, સેલ્ફ એનેલિસિસ છે. માણસ આત્મ-વિશ્લેષણ કરે. ક્રોધ શા માટે આવે છે? લોભ શાથી જગે છે? મિથ્યા દૃષ્ટિ કેમ જગે છે? તેનું આપણે વિશ્લેષણ કરીએ. આપણે વિશ્લેષણ નથી કરતા તો આ ભાવનાઓ ઊછરતી રહે છે. આપણે જ્યારે આપણું વિશ્લેષણ શરૂ કરીએ છીએ, આપણી જ્ઞાનશક્તિને જગાડીએ છીએ ત્યારે આ બધી વાતો ખરવા લાગે છે. જે માણસ પોતાની જ્ઞાનશક્તિનો ઉપયોગ નથી કરતો તેનામાં આ બધી વિકૃતિઓ ઊછરતી-પાંગરતી રહે છે. આપણે આપણી જ્ઞાનશક્તિનો ઉપયોગ કરીએ, વિશ્લેષણ કરીએ.

આપણે જ્યારે આપણું વિશ્લેષણ કરીએ છીએ ત્યારે આર્ત અને રોદ્ર ધ્યાન છૂટી જાય છે અને ધર્મધ્યાન શરૂ થઈ જાય છે. ધર્મધ્યાનનો પ્રારંભ થાય છે વિચય દ્વારા, વિશ્લેષણ દ્વારા. આ વિચયની પ્રક્રિયા, વિશ્લેષણની પ્રક્રિયા ચિકિત્સાની પ્રક્રિયા છે. આજના મનોચિકિત્સક સર્વ પ્રથમ વિશ્લેષણનો સહારો લે છે. કોઈ પણ માનસિક બીમારીથી પીડિત માણસ માનસ ચિકિત્સક પાસે જાય છે ત્યારે એ ચિકિત્સક સર્વ પ્રથમ તેને કાયોત્સર્ગ કરાવે છે, શિથિલીકરણ કરવાનું કહે છે. તે પછી કહે છે — ‘તમારું વિશ્લેષણ કરો. પ્રતિક્રમણ કરો, ભૂતકાળમાં જાઓ અને મનમાં જે જે વાત આવે તે નિઃસંકોચ કહેતા જાઓ, કશું છુપાવો નહિ.’ હવે એ રોગી પોતાનું વિશ્લેષણ કરે છે, પ્રતિક્રમણ કરે છે.

મનોચિકિત્સક એ બધું સાંભળતો જાય છે અને સાંભળતાં સાંભળતાં એ વાત પકડી લે છે કે મનની ગાંઠ ક્યાં પડી છે? માનસિક ગ્રન્થિ ક્યાં છે? શું બીમારી છે? કઈ વૃત્તિઓનું દમન થયું છે? કયા પ્રકારની ગ્રન્થિ બની છે? પછી એ તે ગ્રન્થિઓને છોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

અધ્યાત્મની સારવાર પણ આ પ્રમાણે ચાલે છે. ધ્યાનની પણ આ પ્રક્રિયા છે. આર્ત-રોદ્ર ધ્યાન દ્વારા જે ગ્રન્થિઓ બની છે તે ગ્રન્થિઓ શારીરિક માનસિક વિકૃતિઓ પેદા કરે છે. રોગ પેદા કરે છે. હું માનું છું કે મનોવિજ્ઞાનનું આ સૂત્ર ખોટું નથી કે જે વૃત્તિ દબાવવામાં આવે છે તે વૃત્તિ શારીરિક અને માનસિક રોગ પેદા કરે છે. આને આપણે અધ્યાત્મની ભાષામાં સમજીએ. જેવું વૃત્તિનું દમન કર્યું, દબાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો, જે નિર્જરા ન કરી, તેનું રેચન ન કર્યું તો તેનો બંધ થઈ જાય. એ બંધ સતાવતો રહેશે. ક્રોધ આવે છે, ચાલ્યો જાય છે. તમે એમ ન માનશો કે ક્રોધ આવે છે અને ચાલ્યો જાય છે. એમ માનવામાં ઘણી મોટી ભૂલ કરી શકાશે. ક્રોધ આવ્યો, ચાલ્યો ગયો. સ્થૂળ શરીરથી ચાલ્યો ગયો. ખબર નથી પડતી કે ક્રોધ છે. ક્રોધ આવ્યો હતો આ શરીરના આકારમાં હવે ક્રોધ અણુ બનીને આપણી ભીતર પેસી ગયો. જે ક્રોધ પોતાના રૂપમાં વ્યક્ત થયો હતો તે તો ચાલ્યો ગયો પરંતુ તેને પોતાનું આણ્વિક રૂપ મૂકતો ગયો. કર્મના પણ પરમાણુ છે. આપણો જે કર્મનો બંધ થાય છે, તે પરમાણુનો બંધ થાય છે. એ આણ્વિક ક્રોધ આપણી ભીતર છે. તે સતાવતો રહે છે, એ તાણ પેદા કરે છે. આપણે નિર્જરા કરવાનું, રેચન કરવાનું, શોધન કરવાનું શીખવું પડશે. આ આપણે ધ્યાન દ્વારા શીખીએ. આપણે ક્રોધનું દમન ન કરીએ, તેનું રેચન કરીએ, તેનું શોધન કરીએ. ક્રોધનો સંવર કરીએ, ક્રોધનો વિવેક કરીએ. કેવી રીતે કરીએ? આ એક લાંબી ચર્ચા છે.

પ્રશ્ન: રાગથી સામાજિકતા શરૂ થાય છે તો શું વીતરાગ સામાજિક નથી હોતા? કે વીતરાગને સામાજિકતા નથી હોતી?

ઉત્તર : સાથે જ વીતરાગ કચારેય સામાજિક નથી હોતા. વીતરાગ માત્ર વ્યક્તિ હોય છે. તે સમાજમાં રહે છે પણ સામાજિક નથી હોતા. આપણે વીતરાગ એને માનીએ છીએ કે જે સમાજમાં રહેવા છતાંય એકલા રહે, વ્યક્તિ રહે. વીતરાગ તો ઘણા દૂરની વાત થઈ. સાધક એ હોય છે કે જે સમાજમાં રહેવા છતાં એકલો રહે. આચાર્ય ભિક્ષુએ કહ્યું છે, 'ગણમેં રહે નિર્દાવ એકલો.' સાધુ સંઘમાં રહે પરંતુ એકલો બનીને રહે. કોઈની સાથે જૂથબંધી ન કરે. ગાઠ સંબંધ ન બનાવે. વાસ્તવમાં ધાર્મિક એ છે જે સમૂહમાં રહેવા છતાં એકલો રહે. એ એકત્વની ભાવનાથી અભિભૂત હોય. ભગવાન મહાવીરે 'એકત્વ અનુપ્રેક્ષા'ને ઘણું મહત્ત્વ આપ્યું. તેમણે કહ્યું : 'પુરુષ ! તું પોતાને આ ભાવનાથી ભાવિત કરતો રહે કે તું અંતતઃ એકલો છે. સમાજ માત્ર એક ઉપયોગિતા છે. જીવન-યાત્રા ચલાવવા માટેનું એ એકમાત્ર આલંબન છે. હકીકતે તું એકલો છે.'

'एक उत्पद्यते तनुमान, एक एव विपद्यते'—માણસ એકલો જ જન્મે છે અને એકલો જ મરે છે. 'एक एव हि कर्म चिनुते, सैक फलमश्नुते'—માણસ એકલો જ કર્મ બાંધે છે અને એકલો જ એ કર્મને ભોગવે છે.

વીતરાગ જ નહિ, વાસ્તવમાં આપણે પણ એકલા છીએ. પરંતુ ભ્રમણાથી આપણે માની બેઠા છીએ કે આપણો સમૂહ છે, પરિવાર છે, સમાજ છે. આ મિથ્યાદૃષ્ટિ છે. તેને તોડવાની છે.

પ્રશ્ન : પદાર્થ પદાર્થ છે, વ્યક્તિ વ્યક્તિ છે. તેમાં જે કોઈ પરસ્પર સંબંધ ન હોય, રાગ ન હોય તો પછી સમાજનું કામ કેવી રીતે ચાલે ?

ઉત્તર : એવી સ્થિતિમાં સમાજનું કામ ખૂબ જ સુંદર ઢંગથી ચાલશે. સમસ્યાથી મુક્ત બનીને ચાલશે. એક બાજુ ભોજન છે. બીજી બાજુ ભૂખ છે. માણસ સમ્યગ્દૃષ્ટિથી આ સ્વીકારી લે કે આ ભોજન છે અને આ ભૂખ છે, ભોજનથી ભૂખ શાંત થાય છે. એ અર્થમાં પદાર્થને માત્ર ઉપયોગિતાના રૂપમાં સ્વીકાર કરે છે તો એ વધુ પડતું નહિ ખાય. જેટલી ભૂખ હશે તેટલું જ તે ખાશે. પરંતુ જ્યારે પદાર્થની સાથે પ્રિયતા જોડાય છે ત્યારે માણસ ભૂખને શાંત કરવા નથી ખાતો, જેટલી ભૂખ હોય તેટલું નથી ખાતો. ભાવે છે તેથી ભૂખથીય વધુ ખાય છે. સ્વાદને વશ બની તે ખાય છે.

પ્રિયતા માટે પદાર્થનો ઉપયોગ ન કરીએ પરંતુ પ્રયોજનની પૂર્તિ માટે તેનો ઉપયોગ કરીએ. પદાર્થ પદાર્થ છે અને તેનો ઉપયોગ પારસ્પરિકતા છે. એકનો ઉપયોગ બીજા માટે થાય છે. આ ઉપયોગને સમજી જે પદાર્થનો આપણે ઉપયોગ કરીએ તો અનેક સમસ્યાઓ ઊકલી શકે છે.

પદાર્થ ખત્મ નહિ થાય. ન પદાર્થને ખત્મ કરવાનો છે. ન સંપત્તિને ખત્મ કરવાની છે, પરંતુ પદાર્થ અને સંપત્તિ સાથે આપણો જે અનુબંધ છે તેને તોડવાનો છે.

અમે પૈસા નથી લેતા પરંતુ કપડાં આદિ લઈએ છીએ. અમે દસ રૂપિયાની નોટ નથી લેતા પરંતુ દસ રૂપિયાની કિંમતનાં કપડાં આદિ લઈએ છીએ. તમને પ્રશ્ન થશે કે શું કપડાં રૂપિયા નથી? શું રૂપિયા જેટલું તેનું મૂલ્ય નથી? આ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. અમારી પાસે એક પણ પૈસો નથી પરંતુ એક એક હસ્તલિખિત પત્ર એવો છે જેનું મૂલ્ય લાખોમાં આંકી શકાય. એ લાખો રૂપિયાની કિંમતની હોઈ શકે છે. આજ પણ અમારી પાસે એવી વસ્તુઓ છે, છતાં પણ અમે અપરિગ્રહી છીએ. આને સમજો. જે પૈસા રાખે છે તેનો પૈસા સાથે અનુબંધ થઈ જાય છે. તે ઉપયોગિતાનો અનુબંધ ન રહ્યો. મૂર્છાનો અનુબંધ થઈ જાય છે. આ મૂર્છાને તોડવાની છે.

પદાર્થ પદાર્થ છે, વ્યક્તિ વ્યક્તિ છે, આત્મા આત્મા છે. એક બીજા એક બીજાના કામમાં આવે છે. એક બીજા બીજાના ઉપયોગ માટે છે. આ ભાવના જ્યારે પાંગરે છે, ત્યારે સમાજ સ્વસ્થ બને છે. તાણ થવાના ઓછામાં ઓછા પ્રસંગ બને છે. પરંતુ જ્યારે એ ઉપયોગિતા બદલાઈને પૈસો બની જાય છે, સિક્કો બની જાય છે ત્યારે તેની ઉપયોગિતા ખતમ થઈ જાય છે. અને મૂર્છા માત્ર પૈસાપરસ્ત બની જાય છે.

એ મૂર્છાને તોડવી જરૂરી છે. એથી સામાજિક વ્યવહાર તૂટશે નહિ, ઊલટો વધુ સ્વસ્થ બનશે. એ સંજોગોમાં એ સમસ્યાઓ પણ સમાપ્ત થઈ જશે કે જે સમાજવાદ માટે સમસ્યાઓ છે.

૪. આભાર્મડળ

૧ ૦ ધ્યાનનો ઉદ્દેશ :

શક્તિ, ચેતના અને આનંદસંપન્ન વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ.

૨ ૦ પ્રાણ-શક્તિના પ્રવાહના બે માર્ગ :

કામ અને જ્ઞાન.

પહેલો પ્રાકૃતિક. બીજો સાધના-લભ્ય - માણસ અને પશુની ભેદરેખાનું આ બિન્દુ છે.

૩ ૦ નવા માર્ગ ખોલો.

કામ કે રાગનું દમન ન કરો,

ચેતનાનો અનુભવ કરો.

૪ ૦ કામનું રૂપાંતરણ નહિ, ઉર્જાનું માર્ગાન્તરણ કરીએ. ન ભોગ, ન દમન, પરંતુ રેચન કરીએ.

ચાર . . .

હું એવા વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ ચાહું છું કે જે શક્તિસંપન્ન, ચેતના-સંપન્ન અને આનંદસંપન્ન હોય. આ ત્રિપુટીથી સંપન્ન હોય એવો માણસ મળવો મુશ્કેલ છે. પશુમાં શક્તિ ઘણી હોય છે પરંતુ તે પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ નથી કરી શકતું કારણ તેની ચેતના વિકસિત નથી. તેમની શક્તિનો ઉપયોગ માણસ કરે છે કારણ તેની ચેતના વિકસિત છે. ચેતનાનો વિકાસ કર્યા વિના શક્તિનો સુયોગ્ય ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. સિંહ અને હાથીમાં પ્રચંડ શક્તિ હોય છે. બળદ અને ભેંસમાં પણ પ્રચુર શક્તિ હોય છે. પરંતુ બધાં પશુઓની શક્તિનો ઉપયોગ માણસ જ કરે છે. તેમની તમામ શક્તિ માણસના કામમાં આવે છે. સિંહ અને વાઘ પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ બીજાને મારી નાખવામાં કરે છે. તેમની શક્તિનો કોઈ સર્વનાત્મક ઉપયોગ નથી થતો. એ શક્તિથી નિર્માણ નથી થતું, ભંગાણ થાય છે, વિનાશ થાય છે. આ પ્રકારે પશુઓની શક્તિનાં બે જ કામ હોય છે : માણસના કામમાં આવવું અથવા બીજાને મારી નાખવાના કામમાં આવવું.

જ્યારે જ્યારે હું બળદ અને ભેંસોને ભાર ખેંચતાં જોઉં છું ત્યારે મનમાં થાય છે કે તેમની ચેતનાનો જે વિકાસ થયો હોય તો તેઓ આજ શું હોત? તેમનામાં ચેતનાનો વિકાસ નથી. હજારો વરસોથી એ ભાર ઉપાડતાં આવ્યાં છે અને હજારો વરસો સુધી ભાર ઉપાડતાં રહેશે. કોઈ પરિવર્તન ન આવ્યું. કોઈ કાન્તિ ન થઈ, કોઈ વિકાસ ન થયો. તેમના માટે બધા યુગ સમાન છે. પ્રસ્તરયુગ આવ્યો, મધ્યયુગ આવ્યો, આજ આણ્ડયુગ ચાલી રહ્યો છે. પરંતુ પશુઓ માટે બધ જ યુગ સરખા — સમાન છે. તેમણે કોઈ વિકાસ ન કર્યો. વૈજ્ઞાનિક યુગ અને પ્રસ્તરયુગ તેમના માટે એક બરાબર છે.

માણસમાં પણ શક્તિ છે પરંતુ શક્તિથી વિશેષ તેમનામાં ચેતનાનો વિકાસ છે, આથી એ પોતાની અલ્પશક્તિનો ઉપયોગ એ પ્રકારે કરે છે કે તે ખૂબાર અને પ્રચંડ શક્તિશાળી જનવરોને પણ નિયંત્રણમાં લે છે અને તેમની પાસે કામ કરાવે છે. શક્તિમાં માણસ પશુની બરાબર નથી. પણ એ

ચેતનાનો ઉપયોગ કરવાનું જાણે છે. આથી ઓછી શક્તિથી પણ વિપુલ શક્તિશાળી જનવરોને વશમાં લઈને તેમની પાસે અનોખાં કામ કરાવે છે. શક્તિની અપેક્ષાએ બુદ્ધિ મોટી હોય છે, બળવાન હોય છે. बुद्धिर्वश्य बलं तस्य - જેની પાસે બુદ્ધિ છે, તેની પાસે બળ છે. બુદ્ધિનું બળ, ચેતનાનું બળ, જ્ઞાનનું બળ - આ બધાં બળ શારીરિક બળથીય વિશેષ હોય છે. શારીરિક બળને તેઓ ઓળંગી જાય છે.

માણસની પાસે શક્તિ છે, ચેતના છે, પરંતુ તેની પાસે એક ત્રીજી વસ્તુ નથી. આ ત્રીજી વસ્તુ છે, આનંદ. માણસ પોતાની ચેતના દ્વારા શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે પરંતુ એ પણ શક્તિનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવાનું નથી જાણતો. પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને પોતે જ ઉદ્દેગ અનુભવે છે અને બીજાને ઉદ્દેગ કરાવે છે. એ પોતે કોઈનો ઘોડો બને છે અથવા બીજાને પોતાનો ઘોડો બનાવે છે. એ પોતે બીજા પર ચડે છે અથવા બીજાને પોતાના ખભે ચડાવે છે, પરંતુ આનંદનો અનુભવ તે નથી કરી શકતો. આનંદનો અનુભવ એ કરી શકે છે કે જેની પાસે શક્તિ હોય, ચેતનાનો વિકાસ હોય, અને ચેતનાનો, શક્તિનો સાચો ઉપયોગ હોય. પશુઓમાં ચેતના તો છે પરંતુ તેનો વિકાસ નથી થયો. એનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું તે નથી જાણતાં. માણસમાં ચેતનાનો વિકાસ છે છતાં પણ એ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ નથી કરતો આથી તેને આનંદ નથી મળતો. પશુ માટે આનંદનો પ્રશ્ન જ ઊભો નથી થતો. જેનામાં ચેતનાનો વિકાસ નથી થતો તેનામાં આનંદનો અનુભવ કરવાની ક્ષમતા નથી હોતી. જેનામાં ચેતનાનો વિકાસ હોય છે તેનામાં આનંદનો અનુભવ કરવાની ક્ષમતા હોય છે. જે ચેતનાનું યોગ્ય નિયંત્રણ કરે છે તે આનંદનો ઉપભોગ કરે છે. જે ચેતનાનો બરાબર ઉપયોગ નથી કરતો તે આનંદનો અનુભવ નથી કરતો.

ધ્યાન-સાધના દ્વારા માણસ પોતાની ચેતનાનું એવા પ્રકારે નિયંત્રણ કરે જેનાથી તમામ શક્તિ આનંદની દિશામાં પ્રવાહિત થઈ જાય અને આનંદ ઉપલબ્ધ થાય. આનંદનું બાધક તત્ત્વ છે, શક્તિ. અને આનંદનું સાધક તત્ત્વ પણ છે, શક્તિ. શક્તિ જ અવરોધ છે અને શક્તિ જ સાધક સામગ્રી છે. શક્તિને યોગ્ય દિશામાં પ્રવાહિત કરવાથી આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને શક્તિને વિપરીત દિશામાં પ્રવાહિત કરવાથી આનંદ પર કાળાં વાદળો ઘેરાય છે. બધો જ આનંદ ખલાસ થઈ જાય છે.

મૂળ પ્રશ્ન છે શક્તિના પ્રવાહનો. તેને કઈ દિશામાં પ્રવાહિત કરવો તે મૂળ પ્રશ્ન છે. શક્તિ વિના કોષ નહિ આવે, અહંકાર નહિ આવે. રાગ નહિ આવે, પ્રેમ નહિ થાય. કામ, સેક્સ, વાસના પણ શક્તિ વિના નહિ થાય. દુનિયાનું કોઈ પણ કામ શક્તિ વિના નથી થઈ શકતું. ઈશ્વરવાદી કહે છે

કે ઈશ્વર વિના એક પાંદડું પણ હાલતું નથી. હું કહી શકું છું કે દુનિયામાં જે કંઈ થાય છે તે શક્તિ દ્વારા થાય છે. શક્તિ વિના કશું નથી થતું. શક્તિ વિના ન ચેતનાની પ્રવૃત્તિ થાય ન આનંદની ઉપલબ્ધિ થાય છે. બધું જ શક્તિથી થાય છે. ફરક એનાથી પરે છે કે શક્તિ કઈ દિશામાં પ્રવાહિત થાય છે.

કોષ કરનાર પોતાની શક્તિનો ઉપયોગ કોષની દિશામાં કરે છે. આપણી ઊર્જા જ્યારે કોષની દિશામાં પ્રવાહિત થાય છે ત્યારે કોષ છલકાય છે. જ્યારે ઊર્જા કામ-કેન્દ્ર તરફ પ્રવાહિત થાય છે ત્યારે કામવાસના સળવળે છે. આપણા શરીરમાં કોષનાં કેન્દ્ર છે, કામવાસનાનાં કેન્દ્ર છે, જ્ઞાનનાં કેન્દ્ર છે. ઊર્જા જે કેન્દ્રની તરફ પ્રવાહિત થાય છે, તે કેન્દ્ર સક્રિય થઈ જાય છે. એ પ્રવૃત્તિ ઊછળીને સામે આવે છે. હવે પ્રશ્ન એ છે કે એ પ્રવૃત્તિને કેવી રીતે રોકવી? તેમાં સૌ એકમત નથી. કેટલાક કહે છે, જે વૃત્તિ જાગે તેને ભોગવી લો. તેને રોકવાની જરૂર નથી. ભોગવી લો. આ મુક્તભોગની વિચારધારા છે. આ વિચારધારા કહે છે કે કોષ આવે તો કોષ કરો. પેટ ભરીને કોષ કરી લો કે જેનાથી કોષ સમાપ્ત થઈ જાય. જેને મુક્તભાવથી ભોગવવામાં આવે છે તે કોષ ચરમ બિન્દુએ પહોંચીને વિસર્જિત થઈ જાય છે.

એક છે દમનનો સિદ્ધાંત. એ કહે છે, દબાવો, કચડો. કોષ આવે તો તેનું દમન કરો. કામવાસના જાગે તો તેને દબાવો. જે પણ વૃત્તિ જાગે તેનું દમન કરો. દમનનો સિદ્ધાંત ઘણો વ્યાપક છે. માણસ સમાજમાં જીવે છે. એ સામાજિક પ્રાણી છે. સમાજમાં દમન ચાલે છે. સમાજની પોતાની માન્યતાઓ અને ધારણાઓ છે, સમાજ વ્યવસ્થા ચાલે છે. સામાજિક પ્રાણી નથી ઈચ્છતો કે જે પણ વૃત્તિ જાગે તેનો સામાજિક સ્તરે મુક્તભોગ કરવામાં આવે. કોષ આવે અને કોષનો મુક્તભોગ કરવામાં આવે તેવું સામાજિક પ્રાણી નથી ઈચ્છતો. કોષ જાગે કોઈ કોઈને થપ્પડ મારે, લાઠી મારે કે ખૂન કરી નાખે તો સમાજ તેને સહી નથી શકતો. કોઈનામાં લોભની વૃત્તિ જાગે, એ બીજાની સંપત્તિ પર અધિકાર જમાવી લે, લોભનો મુક્તભોગ ઉપભોગ કરે તો સમાજ તેને માન્ય નથી કરતો.

સમાજે પોતાની વ્યવસ્થા બનાવી. તેણે કહ્યું - દમન કરો. તમે સામાજિક પ્રાણી છો, સમૂહમાં રહો છો, આથી તમારે દમન કરવું પડશે. એવું નહિ થઈ શકે કે મનમાં આલ્પ્યું તે કરી લો. એવું ક્યારેય નહિ થઈ શકે. સામાજિક ભૂમિકામાં દમનનો વિકાસ થયો, નિયંત્રણનો વિકાસ થયો, દંડ-વ્યવસ્થાનો વિકાસ થયો. દંડની તમામ વ્યવસ્થા સમાજે અને રાજ્યે કરી. રાજ્ય આ ક્યારેય સહન નહિ કરે કે એક માણસ પોતાની મુક્ત વૃત્તિઓના કારણે બીજાના હકોને હડપ કરે અને મનમાન્યું કરે. આ નહિ થઈ શકે. એક મર્યાદા બનાવવી

પડશે. અને જે માણસ એ મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરશે તેને સજા ફટકારાશે. કાં તો તે પોતે પોતાની વૃત્તિઓને દબાવે અથવા તેને દંડિત થવું પડશે.

દમનની આ વાત વ્યાપક છે અને તે સમાજના સ્તર પર ચાલે છે.

બીજી વાત છે ભોગની. એ વ્યાપક નથી. એ થોડાક લોકોનો સિદ્ધાંત છે. આ સિદ્ધાંતની પુષ્કળમિમાં તેમનું આ ચિંતન છે કે માણસ જે વૃત્તિઓને દબાવે છે, ક્યારે છે અને તેને ભોગવતો નથી તો એ દબાયેલી વૃત્તિઓ એટલી ભેગી થઈ જશે કે એક દિવસ તેનો ભર્ષકર વિસ્ફોટ થશે અને માણસ ત્યારે એ વિસ્ફોટનો સામનો નહિ કરી શકે. આથી વૃત્તિઓને દબાવો નહિ, ક્યારે નહિ પણ તેને ભોગવો. સમાજવ્યવસ્થામાં આ માન્ય નથી. પરંતુ આ સિદ્ધાંતોના પ્રતિપાદકોએ માણસની અંતઃચેતના, અંતર્મન, અવચેતન મનના આધારે આ નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે વૃત્તિઓનું જે દમન કરવામાં આવશે તો તેનું પરિણામ સાચું નહિ આવે. ઘણો બધો લાય લાય ક્રોધ આવી રહ્યો છે તેને જે પરાશ્ચિ રોકવામાં આવશે તો તેનું પરિણામ એ આવશે કે માણસના માથામાં ભર્ષકર દુખાવો ઊપડશે. હૃદય પર પણ હુમલો થશે. માણસ આ હુમલાને જીરવી નહિ શકે. એ દબાયેલી વૃત્તિઓ ભીતર ને ભીતર દુર્ગંધ પેદા કરશે, શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓ પેદા કરશે. આથી વૃત્તિઓને દબાવો નહિ.

હું માનું છું કે આ સુદૃર સિદ્ધાંત છે. દમન કરોની આગળની વાત છે દમન ન કરો. મનોવિજ્ઞાનનું આ પ્રતિપાદન ઘણું જ મહત્વનું છે. તેમણે મનના અતલમાં જઈને જે સૂક્ષ્મ સત્યો શોધ્યાં છે, તેમાં સચ્ચાઈ છે. તે માત્ર માનસિક કલ્પનાઓ નથી. પરંતુ તેમાં પણ કશુંક ખૂટે છે. તેમાંય અધૂરાપણું છે.

‘દબાવો નહિ’-આટલી વાત તો ઠીક છે. પરંતુ ‘તેનો બેફામ ઉપભોગ કરો’-આ વાતનાં કડકાં પરિણામ આપ્યાં. ‘દબાવો નહિ’નો અર્થ બેફામ ઉપભોગ કરીને આ સિદ્ધાંતના હૃદયને તોડી નાખ્યું. કેટલાક સાધકોએ અધ્યાત્મના નામે, ધર્મ અને ધ્યાનના નામે મુક્તભોગના પ્રયોગ શરૂ કરી દીધા અને એ પ્રયોગોથી અધ્યાત્મને લાંછન લાગ્યું. આજ આ મુક્તભોગનો વ્યાપક વિરોધ થઈ રહ્યો છે. સામાજિક વ્યવસ્થાનો આ વિરોધ છે. ભારતીય સમાજવ્યવસ્થા આ પ્રકારના મુક્તભોગીના પ્રયોગીને માન્ય નથી કરતી આથી વિરોધ થવો શ્વાભાવિક છે. પરંતુ આપણે જે સામાજિક વિરોધને છોડી પણ દઈએ અને ઊંડાણમાં ઊતરીને અનુભવના આધારે જેઈએ તો માલુમ પડશે કે ભોગ અધ્યાત્મ તરફ નથી લઈ જતો. ક્યારેય કદી નથી લઈ જતો.

‘દબાવો નહિ’નો અર્થ મુક્તભોગ નથી થતો. ફોઈંડે કહ્યું કે દમન ન કરવું જેઈએ. સાથોસાથ તેણે એ પણ કહ્યું કે સઠિલમેશન થવું જેઈએ. ટાન્સ્ફોર્મેશન થવું જેઈએ - રૂપાંતરણ થવું જેઈએ. આપણે અર્ધી વાતને પકડી

લીધી અને આગળની અર્ધી વાત છોડી દીધી. અને અહીંથી જ સમસ્યા પેઠા થઈ. 'દબાવવું સારું નથી' - આ વાત ધર્મના મંચ પરથી પણ કહી શકાય, અધ્યાત્મના મંચ પરથી પણ કહી શકાય. 'દબાવો નહિ' -નો અર્થ થશે - વૃત્તિનું ઉઠાત્તીકરણ, વૃત્તિનું રૂપાંતરણ.

હું જ્યારે અધ્યાત્મની ભાષામાં વિચારું છું ત્યારે મને લાગે છે કે રૂપાંતરણની વાત એક મનોવિજ્ઞાની કહી શકે છે પરંતુ અધ્યાત્મની ભાષામાં 'કામ'નું રૂપાંતરણ નથી થતું, તેનું કાર્યકરણ થાય છે. સમાગ્તીકરણ થાય છે. 'કામ'ના પરમાણુ છે, ક્રોધના પરમાણુ છે, તેનું રૂપાંતરણ નથી થતું. તેને તો ખલાસ ને ખત્મ જ કરી શકાય, મોટી મુશ્કેલી એ થઈ છે કે આપણે ઊર્જાને વહેંચી નાખી છે. આ ક્રોધની ઊર્જા છે, અને આ કામની ઊર્જા છે. એવું માની લીધું. ઊર્જા એક જ છે. ન કામની ઊર્જા છે, ન ક્રોધની ઊર્જા છે, ન અહંકારની ઊર્જા છે. ઊર્જા ઊર્જા છે. તે કોઈની પણ નથી. તે શક્તિમાત્ર છે. શક્તિનું કામ છે બીજાને સક્રિય કરવાનું, પુષ્ટ કરવાનું. ઊર્જા જે કામવાસના પ્રત્યે પ્રવાહિત થાય છે તો તે કામ-કેન્દ્રને સક્રિય બનાવે છે. તે જે જ્ઞાન-કેન્દ્રની તરફ પ્રવાહિત થાય છે તો તે જ્ઞાન-કેન્દ્રને સક્રિય કરે છે. તે જે ક્રોધની પાસે જાય છે તો ક્રોધની વૃત્તિ સક્રિય થાય છે અને જે કામની પાસે જાય છે તો કામની વૃત્તિ સક્રિય બને છે.

આપણે જે કામવાસનાના રૂપાંતરણની વાત સ્વીકારીએ છીએ તો 'કામ'ને એક શાસ્ત્રવત સત્યના રૂપમાં સ્વીકારી લઈએ છીએ. કામની ઊર્જા કોઈ શાસ્ત્રવત સત્ય નથી. તે એક આણ્વિક સંરચના છે. આણુઓનું સંસ્થાન-તંત્ર છે. કામવાસના આપણી ચેતના પર છવાયેલી આણુઓની એક સંરચના છે. એ આણુઓને આપણે વિલીન કરી શકીએ છીએ, સમાગ્ત કરી શકીએ છીએ. પરંતુ તેનું રૂપાંતરણ નથી કરી શકતા. આપણે જે ઈચ્છીએ તો રૂપાંતરણ આ અર્ણમાં કહી શકીએ છીએ કે આપણે કામની તરફ પ્રવાહિત થતી ઊર્જાની દિશાને બદલી શકીએ છીએ. તેના સિવાય કોઈ રૂપાંતરણ નથી થતું. આથી કામ કે સેક્સનું રૂપાંતરણ નહિ પરંતુ સેક્સના માર્ગે જનાર ઊર્જાને શેકવી. તેની દિશામાં પરિવર્તન કરવું. એ અપેક્ષિત છે.

મહાવીરે લેશ્યાના સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કર્યું. આ ધણો જ મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંત છે. દરેક માણસ પાસે એક આભામંડળ અને એક ભાવમંડળ હોય છે. ભાવમંડળ આપણી ચેતના છે અને ચેતનાની સાથોસાથ જ એક પૌદ્ગલિક સંસ્થાન છે, તેને આભામંડળ કહે છે. ચેતના આપણા તેજસ્ શરીરને સક્રિય બનાવે છે. જ્યારે આ વિદ્યુત-શરીર સક્રિય થાય છે ત્યારે એ કિરણોનું વિકિરણ કરે છે. આ વિકિરણ માણસના શરીરની યોતરફ વલયાકારમાં ઘેરી બનાવી શકે છે. આ આભામંડળ છે. જેવું ભાવમંડળ હોય છે તેવું આભામંડળ

બને છે. ભાવમંડળ વિશુદ્ધ હશે તો આભામંડળ પણ વિશુદ્ધ બનશે. ભાવમંડળ મલિન હશે તો આભામંડળ પણ મલિન બનશે, ધાબાવાળું બનશે. એ કાળા રંગનું હશે, વિકૃત હશે, અંધકારમય હશે. તમામ ચમકતા રંગો સમાપ્ત થઈ જશે. આપણે ભાવધારાને, પરિણામધારાને બદલીને આભામંડળને બદલી શકીએ છીએ.

અધ્યાત્મે વૃત્તિઓના પરિવર્તનનું જે સૂત્ર આપ્યું, તે છે - રેચન. તેણે કહ્યું, વૃત્તિઓનું દમન ન કરો, તેનું રેચન કરો. ખુદ પોતાને દંડિત ન કરો. જબરદસ્તી ન કરો. પોતાને હીન ભાવનાથી ન ભરો. એ વૃત્તિઓ બીમારીઓ પેદા કરે છે. આત્મ-ભર્ત્સના અને હીન ભાવના દમનો રોગ કરે છે અને બીજી પણ અનેક વિકૃતિઓ પેદા કરે છે.

આમ ત્રણ વાત સામે આવી: દમન, ભોગ અને રેચન. રેચન એટલે નિર્જરા. વૃત્તિનું રેચન કરો. ક્રોધ જાગે તો જોરપૂર્વક તેને દબાવો નહિ, દબાવાથી ઊર્જા ધક્કો મારે છે. જે ઊર્જા ક્રોધની સાથે બહાર નીકળવા ચાહે છે તેને જબરદસ્તીથી રોકવામાં આવે છે તો એ ભીતરથી ધક્કો મારે છે. એ તો શક્તિ છે. જ્યાં એ ધક્કો મારે છે ત્યાંના અવયવને નુકસાન પહોંચે છે. મનને આઘાત લાગે છે. આથી દબાવો નહિ પણ રેચન કરો, નિર્જરા કરો. વૃત્તિને કાઠી નાખો, મિટાવી દો. ધ્યાન દ્વારા તેનું રેચન કરો. ભાવના દ્વારા, શબ્દ દ્વારા તેનું રેચન કરો. અધ્યાત્મના આચાર્યોએ રેચન કરવાનાં અનેક સૂત્ર આપ્યાં છે. તેમણે કહ્યું - 'જ્યારે ક્રોધની વૃત્તિ જાગે ત્યારે એક એવા શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરો કે જેથી ક્રોધની વૃત્તિને ધક્કો પણ ન લાગે અને ક્રોધનું રેચન પણ થઈ જાય.'

'કોહો પીઈં પણસેઈં' - ક્રોધ પ્રીતિનો નાશ કરે છે. આપણી ભીતર વહેતી પ્રેમની ગંગાને ક્રોધ ગંદી બનાવી દે છે. મૈત્રીના પ્રવાહને ક્રોધ મલિન કરે છે, દૂષિત કરે છે. આથી ક્રોધ આવતાં જ એવા શબ્દનું આલંબન લો, એક શબ્દને યાદ કરો કે જેથી ક્રોધનું તત્કાળ રેચન થઈ જાય. શબ્દનું આલંબન, શબ્દથી નીકળતા ધ્વનિ-તરંગોનું આલંબન. ભાવના અને લાંબા શ્વાસનું આલંબન પણ ક્રોધની વૃત્તિના રેચનમાં સહાયક શાય છે. જેવો મનમાં ક્રોધ આવે કે તરત જ દીર્ઘ શ્વાસનો પ્રયોગ શરૂ કરી દો. શ્વાસના રેચન સાથે કાર્બન નીકળે છે અને સાથોસાથ ક્રોધની ઊર્જા પણ નીકળી જાય છે.

માણસમાં કામ - સેક્સની વૃત્તિ જાગે છે. જ્યારે તે બહાર નીકળે છે ત્યારે માણસ સુખનો અનુભવ કરે છે. એટલું સુખ કે જે ઊર્જા કામની વૃત્તિ સાથે જોડાઈ, જે આપણી જૈવિક વિદ્યુત કામની વૃત્તિ સાથે જોડાઈ તે વિદ્યુત બહાર નીકળવા ચાહે છે. જ્યારે એ બહાર નીકળે છે ત્યારે એવું લાગે છે કે શાંતિ

મળી, સુખ મળ્યું. જ્યારે એ અંદર ને અંદર રહે છે ત્યારે પ્રતિરોધ કરે છે અને અંદર ને અંદર અમળાય છે. સેકસનું સુખ, કોધનું સુખ, વૃત્તિનું સુખ માત્ર એટલું જ હોય છે કે વિદ્યુતનું બહાર નીકળી જવું. જેમ ફોલ્લામાં રસી થઈ જાય છે અને ફોલ્લાને દબાવીને રસી કાઢી નાખતાં માણસને સુખ અને શાંતિ થાય છે. જેમ રસી વિજાતીય પદાર્થ છે અને તે બહાર નીકળતાં શાંતિ મળે છે તેમ જ કામની વિદ્યુત બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે માણસને લાગે છે કે કંઈક ખાલી થયું. તેને સુખનો અનુભવ થાય છે. ક્રોધ આવે છે અને એ ક્રોધી માણસ જે દસ-બાર ગાળો દઈ દે છે તો તેનું મન શાંત થઈ જાય છે. તેને સુખનો અનુભવ થાય છે. જેને મારવા-પીટવાનો હોય છે તેને જે મારવા-પીટવામાં આવે છે તો સુખનો અનુભવ થાય છે. તેમાં હોય છે શું? માત્ર આટલું જ હોય છે કે જે વિદ્યુત એ વૃત્તિઓની સાથે જોડાયેલી હતી તે બહાર નીકળી ગઈ. કામ પૂરું થઈ ગયું. વિદ્યુત ખર્ચી નાખવાથી માણસ ખાલી થઈ જાય છે. તે નિરાશાથી ભરાઈ જાય છે. તેની ધીરજ તૂટી જાય છે. તેની પ્રતિભા ભાંગી જાય છે. તેની ચિંતન-શક્તિ ખત્મ થઈ જાય છે. બધી જ સારપ તે ખોઈ બેસે છે. શરીરનું બળ, મન અને બુદ્ધિનું બળ નષ્ટ થઈ જાય છે. પ્રાણ-પ્રવાહને સક્રિય રાખનાર ઈંધણ ખલાસ થઈ જાય છે. ઈંધણની સાથોસાથ સક્રિયતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આથી ઈંધણને ખર્ચી નાખવું તે મહા મૂર્ખતા છે. એક દિવસ એવો આવે છે કે માણસ શક્તિશૂન્ય બની જાય છે. તે ઢીલો પડી જાય છે. મન શક્તિ-હીન બની જાય છે. સર્વસ્વ — સઘળું શૂન્ય જેવું લાગે છે.

અપણે વિદ્યુત ખર્ચી ન નાખીએ, માત્ર વૃત્તિનું રેચન કરીએ. વૃત્તિ-ઓના જે પરમાણુ છે, એ પરમાણુઓનું રેચન કરો, વિદ્યુતને ખર્ચી ન નાખો. વિદ્યુતને સુરક્ષિત રાખો. — આ છે અધ્યાત્મની પ્રક્રિયા.

દમનની વાત ઉપયુક્ત નથી. અધ્યાત્મના કોઈ પણ આચાર્યે દમનનું પ્રતિપાદન નથી કર્યું. પ્રાચીન ગ્રન્થોમાં દમનની ભાષા નથી મળતી. હોઈ શકે કે ધર્મના કેટલાક આચાર્યોએ એવું લેખન કર્યું હોય પરંતુ તેને અનુભવ-શૂન્ય લેખન જ માનવું જોઈએ. હરકોઈ લેખકની વાત માન્ય નથી હોતી. એ લેખકની વાત માન્ય હોય છે કે જે પ્રત્યક્ષજ્ઞાની છે, કષાયશૂન્ય છે, સમ્યગ્-દૃષ્ટિકોણથી સંપન્ન છે, આત્માને ઉપલબ્ધ છે. જે અધ્યાત્મના ઊંડાણે ઊતરવા અભ્યસ્ત છે તેની વાત માન્ય થાય છે. પ્રમાણ થાય છે, બીજાની વાત પ્રમાણ નથી થતી. ધર્મગ્રન્થોમાં ક્યાંક ક્યાંક દમનની વાત મળે છે પરંતુ એમ નહિ કહી શકાય કે બધા જ ધર્મગ્રન્થોમાં આ વાત માન્ય રહી છે.

આચાર્ય રજનીશે ધર્મગુરુઓ ઉપર, ધર્મ ઉપર ઘણો મોટો આક્ષેપ કર્યો છે કે ધર્મગુરુ દમન શીખવે છે, ધર્મ દમન શીખવે છે. આ જૂઠો આક્ષેપ

છે. તેમાં સચ્ચાઈ નથી. ધર્મશાસ્ત્ર ક્યારેય દમન નથી શીખવતાં. ધર્મશાસ્ત્ર રેચનની વાત શીખવે છે. તપસ્યાની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા નિર્જરાની પ્રક્રિયા છે. ધર્મશાસ્ત્ર નિર્જરાની પ્રક્રિયા શીખવે છે. ધર્મગુરુ નિર્જરાનો માર્ગ બતાવે છે. નિર્જરાની પ્રક્રિયા દમનની પ્રક્રિયા નથી, રેચનની પ્રક્રિયા છે. જે કર્મ-પર-માણ્યઓ આત્માની સાથે જોડાયા છે, જે આપણી વૃત્તિઓને જગાડે છે, તે તમામ પરમાણ્યઓનું રેચન કરવું, તેને સમાપ્ત કરી દેવા, તેનું વિશોધન કરવું — આ છે નિર્જરાની પ્રક્રિયા. રેચન-નિર્જરા અને સંવર બંને સાથોસાથ ચાલવા જોઈએ. પુરાણા — જુના પરમાણ્યઓને ખંચેરી નાખવા અને નવા પરમાણ્યઓ ભીતર ન આવવા પામે, એવી વ્યવસ્થા કરવી. ધર્મના આચાર્યોએ આ બેવડી વ્યવસ્થા કરી. આથી હું માનું છું કે ધર્મના આચાર્ય કે ધર્મશાસ્ત્રો વૃત્તિઓના દમનની વાત નથી બતાવતાં. વૃત્તિઓના દમનની જ વાત હોત તો નિર્જરા-ની પ્રક્રિયા આપણી સમક્ષ ન આવત.

મનીષિજ્ઞાને જે રૂપાંતરણની વાતનું પ્રતિપાદન કર્યું, તે સામાજિક સ્તરનું રૂપાંતરણ છે. તેની પાસે અધ્યાત્મની પ્રક્રિયા નથી. અધ્યાત્મ-સાધનામાં એક એવી પ્રક્રિયાનું પ્રતિપાદન છે કે જે દ્વારા વ્યક્તિની વૃત્તિઓનું વિલીનીકરણ થઈ જાય છે અને નવા શૈતન્યનો ઉદય થયો છે. આપણી વૃત્તિઓ જાગે છે કામ-કેન્દ્રની પાસે. ક્રોધની વૃત્તિ, ભય અને કામવાસનાની વૃત્તિ કામ-કેન્દ્રની આસપાસ જાગે છે. ક્રૂટીની પાસે બે એડ્રીનલ ગ્રન્થિઓ છે. એ વૃત્તિઓને ઉત્તેજિત કરે છે. ઊર્જા જ્યારે ક્રૂટીની આસપાસ ધૂમે છે ત્યારે ક્રોધ, ભય અને કામની વૃત્તિઓ વારંવાર સળવળે છે અને માણસને પજવતી રહે છે.

સાધનાથી ઊર્જાનું દિશાંતરણ કરવાનું છે. તેના પ્રવાહને બદલવાનો છે. તેની દિશાને બદલવાની છે. જે ઊર્જા નીચેની તરફ પ્રવાહિત થઈને નિમ્ન વૃત્તિઓને બળ આપે છે, સક્રિય કરે છે તેને ઊર્ધ્વગામી બનાવવી, જ્ઞાન-કેન્દ્રની તરફ પ્રવાહિત કરવી આ સાધનાનું મૂળ લક્ષ્ય છે. ઊર્જા જ્યારે ઉપરની તરફ વહેવા લાગે છે ત્યારે વૃત્તિઓ શાંત થાય છે. ઊર્જા જ્ઞાન-કેન્દ્ર સુધી પહોંચે છે ત્યારે વૃત્તિ-કેન્દ્રોનું જ વિશોધન થવા લાગે છે.

લેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં બતાવ્યું છે કે કૃષ્ણ-લેશ્યા નીલ-લેશ્યાના ભાવોને મેળવીને નીલ-લેશ્યામાં બદલાઈ જાય છે, નીલ-લેશ્યા કાપોત-લેશ્યાના ભાવોને પ્રાપ્ત કરીને કાપોત-લેશ્યામાં બદલાઈ જાય છે, આ પ્રમાણે કાપોત-લેશ્યા તેજ-લેશ્યામાં, તેજ-લેશ્યા પદ્મ-લેશ્યામાં અને પદ્મ-લેશ્યા શુકલ-લેશ્યામાં બદલાઈ જાય છે.

દૂધમાં મેળવણું નાખ્યું. દૂધ દહીં બની ગયું. સફેદ કપડાને જે રંગથી રંગ્યું તે એ રંગનું બની ગયું. સફેદ કપડું કાળા, પીળા, નીલા, લાલ, કબૂ-તરિયા તમામ રંગોનું બની જાય છે. લેકૂર્મમણિ કાળા દોરામાં પરોવવાથી કાળા

રંગવાળો, નીલા દોરામાં પરોવવાથી નીલા રંગવાળો અને લાલ રંગમાં પરોવવાથી લાલ રંગવાળો બની જાય છે. સ્ફટિકની સામે જ્યોત રંગ આવે છે તેવો જ તે પ્રતિબિંબિત થાય છે. જેમ જેમ લેશ્યાઓ બદલાય છે તેમ તેમ આપણું આભ્યાસક્રમ પણ બદલાતું રહે છે.

આપણે લેશ્યાઓનું પરિવર્તન કરીને આપણી વૃત્તિઓને બદલી શકીએ છીએ, તેનું સંશોધન કરી શકીએ છીએ. આ પ્રક્રિયાથી આપણે કામ-કેન્દ્રનું પણ વિશોધન કરી શકીએ છીએ. તેને એવું નિર્મળ બનાવી શકીએ છીએ કે ત્યાં કામ અને ક્રોધની વૃત્તિઓ આવે પણ જાગે નહિ, સ્પર્ધા ન બને. એ એટલું નિર્મળ બની જાય કે વૃત્તિઓ જાગે જ નહિ. ત્યાં એક એવું મૅગનેટિક ફીલ્ડ — શુભક્રીય ક્ષેત્ર બની જાય કે પછી એ નિમ્ન વૃત્તિઓને ત્યાં સ્થાન નથી મળતું. વૃત્તિઓ જાગે પણ ભીતર જ વિલીન થઈ જાય. — આ ઊર્જાની ઊર્ધ્વ-ચાત્રાથી જ શક્ય છે.

આપણે ધ્યાન-સાધના દ્વારા વૃત્તિઓનું ક્રમન નથી કરતા પરંતુ ઊર્જાને ઊર્ધ્વ માર્ગમાં પ્રવાહિત કરીને તેને વિલીન કરી દઈએ છીએ. આપણી ઊર્જા જ્યારે જ્ઞાન-કેન્દ્રમાં જાય છે ત્યારે બધી નિમ્ન વૃત્તિઓ ખત્મ થઈ જાય છે. યાદરોઈક, કંઠમણિ, પિચ્છુટરી, પિનિયલ, વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર, કર્ણ-કેન્દ્ર, જ્યોતિ-કેન્દ્ર, શાન્તિ-કેન્દ્ર — આ બધા જ્ઞાન-કેન્દ્ર છે, જ્ઞાનના ભાગ છે. ઊર્જા ઉપર ઊઠીને એ કેન્દ્રોને સ્પર્ધા કરે છે. જ્યારે આ કેન્દ્રો સ્પર્ધા થાય છે ત્યારે વૃત્તિઓ આપોઆપ શુદ્ધ થવા લાગે છે. તેનું રચન થવા લાગે છે. જાગ્યા વિના, ઉદયમાં આગ્યા વિના, વિપાક થયા વિના, ફળ આપ્યા વિના એક એવી ઉઠીરણા થાય છે કે વૃત્તિઓનું સ્વતઃ રચન થાય છે.

સાધકનું સર્વોપરી કામ છે ઊર્જાનું ઊર્ધ્વગમન કરવાનું; નહિ કે વૃત્તિઓનું ક્રમન કરવાનું.

જે માણસ ધાર્મિક થઈને પણ ઊર્જાના ઊર્ધ્વગમનની પ્રક્રિયાને જાણતી નથી તે વૃત્તિઓનું વિશોધન ન કરતા, ક્રમનની સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે.

અધ્યાત્મની, યોગની, ધ્યાનની સંપૂર્ણ સાધના ઊર્જાના ઊર્ધ્વગમનની સાધના છે.

કોઈનું માથું ડુબે છે. બીજા માણસ તેના માથા પર હાથ મૂકે છે, માથું દબાવે છે તો તેને લાગે છે કે કંઈક આરામ મળી રહ્યો છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં કંઈ થાય ત્યારે સ્પર્શ કરવામાં આવે, હલાવવામાં આવે તો કંઈ દૂર થાય છે. માણસને સુખનો અનુભવ થાય છે. આ બધું પ્રાણ-શક્તિનું કાર્ગ છે. એક માણસની પ્રાણધારા, વિદ્યુતધારા બીજા માણસની પ્રાણધારા કે વિદ્યુતધારાથી સંસ્પૃષ્ટ થાય છે ત્યારે સુખનો અનુભવ થાય છે. આ પ્રાણ-ચિકિત્સા છે. આને આપણે જે અધ્યાત્મચિકિત્સા કે અધ્યાત્મસાધના માની

લઈએ, ધ્યાનની સાધના માની લઈએ તો એ ઘણી મોટી ભૂલ ને ભ્રાન્તિ બની રહેશે. એ સાચું છે કે પ્રાણ-ચિકિત્સા દ્વારા રોગોને મટાડી શકાય છે. પ્રાણ-શક્તિ દ્વારા એક માણસ બીજા માણસની વિદ્યુતને સ્પર્શીને તેની માનસિક કુંઠાઓને મિટાવી શકે છે. તેની દમિત વાસનાઓને રૂપાંતરિત પણ કરી શકે છે. કોઈ પુરુષ કે સ્ત્રી પ્રત્યે અનાસક્ત ભાવ થઈ ગયો. કોઈ દુર્ઘટનાના કારણે મનમાં ગ્વાનિ આવી ગઈ તો પ્રાણ-શક્તિના પ્રક્ષેપથી એ ગ્વાનિને દૂર કરી શકાય છે. એ પુરુષમાં સ્ત્રી પ્રત્યે પુનઃ અનુરાગ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. પરંતુ આ કોઈ ધ્યાન કે અધ્યાત્મનો પ્રયોગ નથી. આ માત્ર પ્રાણનો પ્રયોગ છે.

સ્થૂલિભદ્ર મંત્રી-પુત્ર હતા. નાનપણમાં તે સ્ત્રીઓથી ડરતા હતા. સ્ત્રીઓના સહવાસથી ગભરાતા હતા. મંત્રીને આ યોગ્ય ન લાગ્યું. તે પોતાના પુત્રને પરિણીત જોવા ઈચ્છતા હતા. તેમણે પોતાના રાજ્યની પ્રસિદ્ધ ગણિકા કોશાના ઘરે સ્થૂલિભદ્રને મોકલ્યા. મંત્રીએ કોશાને કહ્યું : 'એનામાં સ્ત્રી પ્રત્યે આકર્ષણ પેદા કરવાનું છે. તું તારી તમામ કલાનો ઉપયોગ કરીને તેને કામ-કલામાં કાબેલ બનાવી દે.' કોશાએ પ્રયોગ કર્યા અને સ્થૂલિભદ્રમાં કામ પ્રત્યે આકર્ષણ વધવા લાગ્યું. આને શું આપણે અધ્યાત્મના પ્રયોગ કહીશું? ધ્યાન-સાધના કહીશું? એ ખરું કે ગણિકાએ — કોશાએ સ્થૂલિભદ્રની માનસિક ચિકિત્સા કરી અને તેને સ્ત્રીઓ પ્રત્યે ઉન્મુખ કર્યો, સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સ્થૂલિભદ્રના મનમાં જે ગ્વાનિ હતી તે દૂર થઈ ગઈ.

આજકાલ ધર્મના નામે કે યોગાભ્યાસ અને ધ્યાન-સાધનાના નામે ચાલતા કેટલાક આશ્રમોમાં આ પ્રકારના કુંઠિત સ્ત્રી-પુરુષો ઉપર મુક્ત યૌનાચાર — સ્વચ્છં-દાચારના પ્રયોગ કરાય છે અને તેમની રૂંધામણને દૂર કરાય છે. જે પુરુષ સ્ત્રીની પાસે જતાં કે જે સ્ત્રી પુરુષ પાસે જતાં ગભરાય છે, તેની આ રૂંધા-મણને સ્વેચ્છાચાર દ્વારા સમાપ્ત કરી દેવાય છે. આમ કહીને ધ્યાન-સાધનાની આરતી ઉતારવામાં આવે છે તે મિથ્યા દૃષ્ટિકોણ છે. ધ્યાનના નામે વ્યભિચારને વધારવાનો આ પ્રયાસ છે. એ માની શકાય કે આ પ્રકારની પ્રક્રિયાથી તેની માનસિક સારવાર થઈ શકે છે. પરંતુ તેને આપણે અધ્યાત્મ-સાધના કે ધ્યાન-સાધના નહિ માનીએ. એ માત્ર મનની રૂંધામણની સારવાર સિવાય વિશેષ કંઈ નથી.

આપણે આને જે ધ્યાન કે અધ્યાત્મની સાધના માનીએ તો ગણિકા કોશાનું સ્થાન પહેલું મૂકવું પડે. તેણે સ્થૂલિભદ્રની માનસિક રૂંધામણને મટાડી. તેને એટલું જ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ જેટલું મૂલ્ય આજ કેટલાક આશ્રમોને અપાઈ રહ્યું છે. કોશા એકલી જ એક એવી ગણિકા ન હતી. અનેક ગણિકા-ઓએ આ પ્રકારના કાર્ય કર્યાં છે. તેઓ ચોસઠ કળાઓમાં નિપુણ હતી. તેમાં

એક મુખ્ય કળા હતી કે તેઓ એના પ્રયોગથી ચીનકુંડાઓને મટાડતી હતી. એ પ્રયોગથી તેઓ અનેક પુરુષોને કામુક પ્રાણી બનાવી દેતી હતી. શું આપણે એ વેશ્યાવધોને - ગણિકાગૃહોને અધ્યાત્મ ધ્યાન-કેન્દ્ર માનીશું? આજના કેટલાક આશ્રમોમાં અને એ ગણિકાગૃહોમાં અંતર શુ છે?

એ આશ્રમોમાં પ્રયોગ આ આધાર પર થાય છે કે તેઓ 'દમન ન કરો, ભોગવો.'ના સિદ્ધાંત પર ચાલે છે. તેમણે 'દમન' શબ્દને પકડી લીધો. તેનું પ્રતિકલ્પન થયું - મુક્ત-વાસના. આથી બેફામ વ્યભિચારને ઉઘાડેછોગ અવસર મળી ગયો.

માર્કસે કલ્પના કરી હતી કે સામ્યવાદી શાસનમાં કોઈ કુટુંબ નહિ હોય. કોઈ પતિ નહિ હોય, કોઈ પત્ની નહિ હોય. કોઈ બાપ નહિ હોય, કોઈ દીકરો નહિ હોય. તેની કલ્પના સાકાર ન થઈ. સાકાર થઈ હોત તો આજ અધ્યાત્મના કોઈ આચાર્યને મુક્ત-વ્યભિચાર જેવા પ્રયોગ ન કરવા પડત. આ તો માર્કસ પહેલાં જ કરી ગયા. કલ્પના હતી. એ સફળ ન થઈ એ અલગ વાત છે. આજ જે સામ્યવાદી દેશ છે, જ્યાં માર્કસના સિદ્ધાંતો કાર્યાન્વિત થઈ રહ્યા છે ત્યાં પણ આ વાત ન બની. આજ ત્યાં પણ કુટુંબ છે. પતિ-પત્ની છે. પિતા-પુત્ર છે. બધું જ છે.

આજના યુવાનને મુક્ત-વ્યભિચાર પ્રત્યે આકર્ષણ છે અને તે એવાં સ્થાનોમાં જવા ઇચ્છે છે જ્યાં મુક્ત-વ્યભિચાર કોઈ પણ નામે ચાલતા હોય. પછી તે ધ્યાનના ઊંડાણમાં જવાના નામે ચાલે કે કુંડા-નિવારણના નામે ચાલે. પરંતુ તેનું પરિણામ કેટલું ભયંકર હોય છે તે સૌને ખબર છે. આપણે એ પરિણામોને ન ભૂલીએ.

પ્રવૃત્તિની કાણ આપણા માટે મૂલ્યાંકનની કાણ નથી હોતી. આપણે તેને કસોટી નહિ માની શકીએ. કસોટી બની શકે છે પરિણામની કાણ. કસોટી બને છે પરિણામ અને કૃષ્ણની કાણ. મુક્ત-વ્યભિચારના પ્રયોગોનાં પરિણામો પર આપણે વિચાર કરીએ તો આ સ્પષ્ટ થાય છે કે તેનાથી એવાં ખરાબ પરિણામ આવશે કે સમાજનું સમસ્ત માળખું જ વિકૃત થઈ જશે, ખખડી જશે.

ગાંધીજીએ આ દિશામાં પ્રયોગ કર્યા. પ્રયોગ થઈ શકે છે. પ્રયોગોનો હું અસ્વીકાર નથી કરતો. જૈન પરંપરામાં વિજ્ય શેઠ અને વિજ્યા શેઠાણીની કથાની ચર્ચા છે. એ બંનેએ આજીવન બ્રહ્મચર્ય વ્રત અંગીકાર કર્યું હતું. બંને એક પથારીમાં સૂતાં. પરંતુ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચારી હતાં. એ એમનો પ્રયોગ હતો. પરંતુ આવા વિરલ માણસોના પ્રયોગોને આપણે સામાજિક સ્તરે લાવવા ઇચ્છીશું તો એ હિમાલય સમી ભૂલ થશે. બધાં જ મુક્ત-બેફામ થઈ જશે. કોઈ

પર પ્રતિબંધ નહિ રહે. કુટુંબ નામની કોઈ ચીજ નહિ બથે. પતિવ્રત અને પત્નીવ્રત જેવા શબ્દ આકાશ-કુસુમ બની જશે.

મુક્ત-વ્યભિચારના પ્રયોગ કરનારા તેને ભારતીય વિકાસના હેતુ માને છે. આ તેમનું ચિંતન છે. પોતપોતાની પસંદ. એમાં આપણે શા માટે દુઃખી થવું? પરંતુ સિદ્ધાંતતઃ અને અનુભવના આધાર પર આ વાત પર વિચાર કરીએ તો આપણે બંને કિનારા — દમન અને મુક્ત-વ્યભિચાર — ને એક નજરે જોઈશું કે દમન જેટલો અપરાધ છે પોતાના વ્યક્તિત્વ પ્રત્યે તેટલો જ અપરાધ છે ઉન્મુક્તતા કે ઉચ્છૃંખલતા પોતાના વ્યક્તિત્વ પ્રત્યે. બંનેથી બચીને આપણે રેચનની વાત થીખીએ. રેચન કરવાનું જાણીએ. ઊર્જાની ઊર્ધ્વયાત્રા થશે ત્યારે આપણી સમસ્યાઓ આપોઆપ ઊકલી જશે અને આપણે આ ભૂલભરેલી દિશાઓમાં જવાથી બચી જઈશું.

૫. આભામંડળ અને શક્તિ-જાગરણ [૧]

- ૧ ○ સાધના દ્વારા નવા દ્વારનું ઉદ્ઘાટન
- ૨ ○ પ્રાકૃતિક દ્વાર નવાં દ્વાર
- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ○ કામ | ○ બ્રહ્મચર્ય |
| ○ તાણ [તનાવ] | ○ શિથિલીકરણ |
| ○ વિચાર | ○ નિવિચાર |
| ○ કોલાહલ | ○ મૌન |
| ○ વસ્તુના વિદ્યુત-સ્પંદન | ○ આંતરિક વિદ્યુતનું સ્પંદન |
- ૩ ○ એનેલેટિકલ સાઈકોલોજીના પ્રવર્તક જુગે કહ્યું :
'લિબિડો મતલબ કે માનસિક-શક્તિ કામ-શક્તિ નથી; પરંતુ સામાન્ય શક્તિ છે. કામ-શક્તિ તેનો એક માત્ર ભાગ છે.'

પાંચ . . .

આપણે સૌ જ્યોતિની સાધના માટે ઉપસ્થિત છીએ. જ્યોતિ બે છે : આત્માની જ્યોતિ અને તેજસ્ની જ્યોતિ. આપણે બે જ્યોતિની વચ્ચે આપણો ઉપક્રમ કરી રહ્યા છીએ.

એક છે આત્માની જ્યોતિ. એ સળગે છે પરંતુ તેના પ્રકાશની ખબર નથી પડતી. એ પ્રકાશ ક્યારેય બુઝાતો નથી. એ એક એવો દીવો છે જે સતત-અખંડ સળગતો રહે છે. તેમાં ઈંધણની કોઈ જરૂર નથી પડતી. તેમાં સહજ જ એવી શક્તિ છે જે હરહંમેશ પ્રજ્વલિત રહે છે.

બીજી છે તેજસ્-જ્યોતિ. આ આપણા શરીરની જ્યોતિ છે. આપણું એક સૂક્ષ્મ શરીર છે. તેનું નામ છે, તેજસ્-શરીર. ધ્યાન-કાળમાં ક્યારેક સ્ફુલ્બિગ સામે આવે છે, ક્યારેક ચિનગારીઓ ઊછળે છે, ક્યારેક રંગ પણ સામે આવે છે. આ રંગ ચિનગારીઓ અને સ્ફુલ્બિગ — તમામ તેજસ્-શરીરમાંથી નીકળે છે અને ક્યારેક ક્યારેક તે દેખાય છે. જ્યારે આપણું મન સૂક્ષ્મ હોય છે, એકાગ્ર હોય છે ત્યારે એ એને પકડી લે છે.

જ્યોતિની સાધનામાં કેટલીક અડચણો પણ છે. આ અડચણો — અવરોધો વૃત્તિઓની છે. આપણે ઘણીબધી વૃત્તિઓ પેદા કરી મૂકી છે અને તે સમયે સમયે ઊછળી આવે છે. આપણા નાડી-તંત્રમાં તરંગો ઊઠતા રહે છે. ક્યારેક આ ચૈતન્ય-કેન્દ્રથી તરંગ ઊઠે છે તો ક્યારેક તે ચૈતન્ય-કેન્દ્રથી તરંગ ઊઠે છે. અનેક વૃત્તિઓ, અનેક કેન્દ્ર અને અનેક પ્રકારના તરંગો. આ તરંગો સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરે છે. ઉત્તેજના અભિવ્યક્ત થાય છે. તે સાધનામાં અવરોધ બની જાય છે.

આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ કે તરંગ ન ઊઠે, આપણું સ્નાયુ-તંત્ર એ તરંગને સ્થાન ન આપે. તેને પોતાના ઉપર ન ઉતારે. આપણે સ્નાયુ-તંત્રના વિશોધનની સાધના કરીએ છીએ. સંસ્કારોની શુદ્ધિની સાધના કરીએ છીએ. સાધનામાં સૌથી મોટો અવરોધ છે ક્રોધ, ભય અને કામવાસના. આ ત્રણ મુખ્ય અવરોધો છે. ક્યારેક અણગમानी-અનુભૂતિ થાય છે અને તરત

ક્રોધ થઈ આવે છે. ક્યારેક કામના તરંગો ઊઠે છે. ભયના તરંગો તો બનતા જ રહે છે. સાધક જ્યાં સુધી આ તરંગોથી છુટકારો નથી મેળવતો ત્યાં સુધી તે નિર્વિદ્યને આગળ નથી વધી શકતો. આને પહોંચી વળતાં પહેલાં આપણે આપણા દૃષ્ટિકોણને શુદ્ધ કરવો પડશે. આપણો દૃષ્ટિકોણ ઘણો સંક્રાન્ત છે. એ એક પારદર્શી સ્ફટિક છે. તેની પણ એક મુશ્કેલી છે. જે પારદર્શી હોય છે તે બીજાના પ્રતિબિંબને જલદી પકડી લે છે. સ્ફટિક સામે જેવો રંગ આવે છે એ રંગને તે પકડી લે છે, એમ પ્રતિભાસિત થવા લાગે છે. દૃષ્ટિકોણની મુશ્કેલી છે પારદર્શિતા અને પારદર્શિતાની મુશ્કેલી છે તેની સંક્રામકતા. આ સંક્રામકતાથી આપણે કેવી રીતે બચીએ? આપણી સમક્ષ અનેકવિધ વિચાર આવે છે અને તે આપણા દૃષ્ટિકોણથી સંક્રાન્ત થઈ જાય છે.

આપણે અધ્યાત્મની યાત્રા માટે ઊપડીએ છીએ. આપણે તૈયારી કરી કે આપણે આત્મદર્શન કરીએ, આત્માની યાત્રા કરીએ. રાગ આપણી વચ્ચે અવરોધ બનીને ઊભો રહી જાય છે. એ આપણા દૃષ્ટિકોણમાં સંક્રાન્ત થઈ જાય છે.

અધ્યાત્મની ભાષામાં જે રાગ છે તે મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં સેક્સ કે કામ છે. મનોવિજ્ઞાનીઓએ એક શબ્દપ્રયોગ કર્યો - લિબિડો [libido]. એ કામશક્તિનો બોધક છે. જે કામ-શક્તિ છે તેનો સંબંધ માત્ર સેક્સથી જ નથી. 'લિબિડો' શબ્દ સેક્સનો પર્યાયવાચી શબ્દ નથી. છતાં પણ સ્થૂળ કે સાંકેતિક રૂપમાં મનોવિજ્ઞાન કામ શબ્દને સેક્સ દ્વારા અભિવ્યક્ત કરે છે. જ્યાં સુધી કામનું દિશાંતરણ નથી થતું, જ્યાં સુધી રાગને નવી દિશા નથી આપતા ત્યાં સુધી અધ્યાત્મની યાત્રા નથી થઈ શકતી. કામનું દિશાંતરણ કે માર્ગાંતરણ ખૂબ જરૂરી છે. એક દિશાથી પાણી આવી રહ્યું છે. એ જેને સિચન કરે છે તે જરૂર પાંગરે છે. જ્યાં સુધી આપણે જલ-પ્રણાલિકાને નહીં બદલીએ ત્યાં સુધી નવા છોડ નહિ ઊગે. નવા છોડ ઉગાડવા છે તો જલ-પ્રણાલિકાને વળાંક આપવો પડશે. તેની દિશા બદલવી પડશે. જે પહેલેથી સિચાઈ રહ્યો છે તે માર્ગને બંધ કરીને નવી નહેર કાઢવી પડશે જેથી એ પાણી બીજાનું સિચન કરી શકે.

રાગ, આકર્ષણ કે શ્રાદ્ધ - આ ત્રણેય એકાર્થક છે. સાધનાનું આ લક્ષ્ય છે કે આપણી રાગાનુભૂતિ, આપણું આકર્ષણ જે વિદ્યુત પ્રત્યે છે, તેને વાળીને નવા વિદ્યુત પ્રત્યે આકર્ષિત કરવું. કામ, રાગ - આ બધા વિદ્યુત સાથે જોડાયેલા છે. આ બધો વિદ્યુતનો જ ચમત્કાર છે. રાગ શું છે? એક માણસની વિદ્યુત સામા માણસની વિદ્યુતથી સંયુક્ત થાય છે. બંનેનો સંયોગ થાય છે અને રાગ નિર્મિત થાય છે. જે વિદ્યુત સાનુકૂળ નથી હોતી તો રાગ નિર્મિત નથી થતો. આથી એક માણસ પ્રત્યે રાગ થાય છે અને બીજા માણસ પ્રત્યે

રાગ નથી થતો, આપણને ઘણી વખત વિચાર આવે છે કે એક અત્યંત કદરૂપા પુરુષ પ્રત્યે એક સુંદર સ્ત્રીને રાગ કેવી રીતે થયો? જેની વિદ્યુત શક્તિશાળી હોય છે તે બીજાને આકૃષ્ટ કરી લે છે. તેમાં રંગ, રૂપ કે સંસ્થાન બાધક નથી બનતાં. વિદ્યુતની અનુકૂળતામાં એવો અનુરાગ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેની બીજા કોઈ વ્યાખ્યા નથી કરી શકતું. મુગ્ધતા રંગ પ્રત્યે નથી હોતી. મુગ્ધતા સંસ્થાન કે આકૃતિ પ્રત્યે નથી હોતી. મુગ્ધતા હોય છે વિદ્યુત પ્રત્યે. અનુકૂળધર્મા વિદ્યુત મળી જાય છે ત્યારે બે માણસ આપસમાં બંધાઈ જાય છે. વિદ્યુત વિદ્યુતને પકડે છે, બાંધે છે.

કાવ્ય-શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે કે સ્ત્રી બીજાને આકૃષ્ટ કરવા માટે પોતાનાં કટાક્ષ-બાણો ફેંકે છે. આ કટાક્ષ શું છે? ઘણી વાર વિચાર્યું પરંતુ તેનું યથાર્થ સમાધાન ન મળ્યું. પરંતુ જ્યારે ધ્યાન-સાધનામાં ઊતર્યો ત્યારે સ્પષ્ટ થઈ ગયું. આપણા મગજમાં ખૂબ જ વિદ્યુત પેદા થાય છે. આંખ મગજનો દરવાજો છે. મગજને જોવાના બે ઉપાય છે. કાં તો મગજને શલ્યક્રિયા દ્વારા જોઈ શકાય છે, કાં તો આંખના માર્ગથી તેને પૂરું જોઈ શકાય છે. મગજની વિદ્યુત આંખથી બહાર નીકળે છે.

શરીરની વિદ્યુતને બહાર નીકળવાનાં ત્રણ મુખ્ય સ્થાન છે : આંખ, આંગળીઓ અને વાણી. આ ત્રણ મુખ્ય દ્વાર છે. આંખના માધ્યમથી જે વિદ્યુત બહાર આવે છે તે જ્યારે બીજા માણસની વિદ્યુતથી ટકરાય છે ત્યારે માણસ સંમોહિત જેવો થઈ જાય છે. બધું કામ વિદ્યુતનું છે. આથી જ્યાં સુધી આપણે વિદ્યુતની ગરિમાને કે તેની કાર્યપદ્ધતિને નહીં સમજીએ ત્યાં સુધી કામ કે રાગનું દિશાન્તરણ કે માર્ગાન્તરણ નહીં ઘટે. જે માણસ પોતાની વિદ્યુતને, ઊર્જાને વળાંક આપે છે, જે જ્ઞાન પ્રત્યે, ધર્મ પ્રત્યે, આત્મા પ્રત્યે ઊર્જાને વાળે છે, તેની કામ-ઊર્જા શક્તિ શિથિલ થઈ જાય છે. તેની રાગાનુભૂતિ ઓછી થઈ જાય છે. જે રાગ-પ્રણાલિકાથી વહેતું પાણી કામને, સેક્સને સિચન કરતું હતું, એ માર્ગ ધીમે ધીમે બંધ થતો જાય છે અને નવો માર્ગ ખૂલી જાય છે. એ પાણી પછી બીજા માર્ગથી વહેવા લાગે છે.

અધ્યાત્મશાસ્ત્રમાં રાગના બે ભેદ મળે છે : પ્રથમ રાગ અને અપ્રથમ રાગ. જે રાગ ધર્મ પ્રત્યે હોય છે, આત્મા પ્રત્યે હોય છે, ધર્મભૂતિ પુરુષ પ્રત્યે હોય છે તે છે પ્રથમ રાગ. જે રાગ વિષયો ભણી, પદાર્થો પ્રત્યે હોય છે, તે છે અપ્રથમ રાગ. ‘ધમ્માણ્ણરાગરત્તે’- જે માણસ ધર્મના અનુરાગથી રત છે તે ધાર્મિક હોય છે. ત્યાં પણ અનુરાગ છે. રાગ સમાપ્ત - નિ:શ્લેષ નથી થયો. માત્ર એટલું અંતર આવ્યું કે જે રાગ વિષયો કે પદાર્થો તરફ દોડતો હતો, તે રાગ હવે ધર્મ પ્રત્યે થઈ ગયો. એ રાગ સત્યની શોધ પ્રત્યે થઈ ગયો. રાગ વિના કામ નહીં થાય. જ્યાં સુધી માણસ વીતરાગ અવસ્થા સુધી

નથી પહોંચતો, જ્યાં સુધી તેનાં બધાં જ કષાય ક્ષીણ નથી થઈ જતાં ત્યાં સુધી રાગથી સર્વથા છુટકારો નથી થતો, પરંતુ અહીં રાગનું દિશાન્તરણ થાય છે. માણસનો રાગ ધર્મમય બની જાય છે. ધર્મ પ્રત્યે, સત્ય પ્રત્યે રાગ થઈ જાય છે.

સાધનાનું મહત્ત્વનું સૂત્ર છે : ‘અનુરાગાદ્ વિરાગઃ’ – અનુરાગથી વિરાગ થાય છે. એકના પ્રત્યે અનુરાગ, બીજા પ્રત્યે વિરાગ. વિરાગ અને રાગ બંને સાપેક્ષ છે. આત્મા પ્રત્યે જ્યારે રાગ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે પદાર્થ પ્રત્યે વિરાગ થાય છે. પદાર્થ પ્રત્યે રાગ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આત્મા પ્રત્યે વિરાગ થાય છે. આત્મા અને પદાર્થ બંને પ્રત્યે એકસાથે રાગ કે વિરાગ નથી થતો.

કેટલાક કહે છે કે કામ નૈસર્ગિક છે. તેને છોડીને નવો માર્ગ શા માટે બનાવવો? મૈથુન સંજ્ઞા પ્રાણીમાત્રની સ્વાભાવિક સંજ્ઞા છે. તેને શા માટે બદલવી? આ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. કામ માણસનો નૈસર્ગિક ગુણ છે, પ્રાકૃતિક ગુણ છે એટલું માત્ર કહેવાથી સમસ્યાનું સમાધાન નથી થઈ જતું. સાચું આ છે કે જ્યાં સુધી આપણે પ્રાકૃતિક ગુણોનું પણ ઉદાત્તીકરણ નથી કરી લેતા ત્યાં સુધી આપણે પશુની ભૂમિકામાં જ રહીએ છીએ. પશુ માણસ એટલા માટે નથી બનતું કે તે પ્રકૃતિ-પ્રદત્ત નિયમોનો વિકાસ કરવાનું નથી જાણતું. માર્ગાન્તરીકરણ કે ઉદાત્તીકરણ કરવાનું નથી જાણતું. માણસની ક્ષમતાનો વિકાસ એટલા માટે થયો કે એ પ્રકૃતિ-પ્રદત્ત કે નૈસર્ગિક ગુણ જે તેને ઉપલબ્ધ છે, તેનું એ વિશોધન કરવાનું જાણે છે, વિકાસ કરવાનું જાણે છે, તેનું ઉદાત્તીકરણ કરવાનું જાણે છે અને તેને નવું મૂલ્ય આપવાનું જાણે છે. આથી માણસ માણસ છે. તેણે નવી દિશાઓ શોધી છે અને તે પોતાની ચેતનાને સાર્થક કરી શક્યો છે. માણસ જે કામને નૈસર્ગિક માનીને બેસી જાય અને પશુની જેમ તેનો અનિયંત્રિત ઉપભોગ કરતો રહે તો સમાજ જ ન બને. સમાજ ત્યારે જ બન્યો કે જ્યારે તેણે એક વ્યવસ્થા ઊભી કરી, કેટલીક મર્યાદાઓ બાંધી. પશુ નવો માર્ગ શોધવાનું નથી જાણતું. નવો દરવાજો ખોલવાનું નથી જાણતું અને પોતાની ઊર્જાના પ્રવાહને વધુ ઉપયોગી બનાવવાનું નથી જાણતું. આથી એ જ્યાં હતું ત્યાં જ છે અને ત્યાં જ રહેશે.

એક તર્ક કરાય છે કે પશુ નગ્ન રહે છે પણ બેરોજ નથી લાગતું પશુ મુક્ત-યોનાચાર કરે છે. તેને તેમ કરવામાં સંકોચ-શરમ નથી નડતાં. જ્યારે પશુ આવું કરે છે તો માણસ શા માટે ન કરે? ‘સંભોગથી સમાધિ’ જેવા સિદ્ધાંતોમાં આવા તર્ક અપાય છે. આ તર્ક કેટલો હાસ્યાસ્પદ છે? ! આજ જે સમસ્ત માનવસમાજ પશુ બની જાય અને પછી એ પ્રાકૃતિક નિયમોનો ઉપયોગ કરે તો કોઈ આશ્ચર્ય નહીં થાય. એક બાજુ માણસ પાશ્વિક

નિયમોને છોડીને નવા સમાજનું નિર્માણ કરવા માગે છે અને ન જાણે કેટલાય ગુણ-ધર્મોનો વિકાસ કરવા ઈચ્છે છે, જ્યારે બીજી બાજુ કામ-વાસનાની પૂર્તિ ને તૃપ્તિ માટે પથુના ગુણધર્મોનો ઉપયોગ કરીને મુક્ત ભોગેચ્છને સમર્થન કરવા ચાહે છે. આ તે કેવો વિરોધાભાસ?! ક્રોધ સ્વાભાવિક છે. ભય સ્વાભાવિક છે. કામ-વાસના સ્વાભાવિક છે. આ બધું શીખવું નથી પડતું. સ્વાભાવિકનો અર્થ જ આ છે કે જેને શીખવું ન પડે. જે જન્મની સાથો-સાથ જ આવે છે તે હોય છે, સ્વાભાવિક. ક્રોધ શીખવો નથી પડતો, ક્રમા શીખવી પડે છે. ભય શીખવો નથી પડતો, અભય શીખવો પડે છે. અબ્રહ્મચર્ય શીખવું નથી પડતું, બ્રહ્મચર્ય શીખવું પડે છે.

આમ કેટલુંક નૈસર્ગિક છે, કેટલુંક સાધનાલબ્ધ. નૈસર્ગિકને જ બધું માની લેવાથી સમાજ નથી બનતો. માણસે આ બધી નૈસર્ગિક બાબતોને ઉદાત્ત કરી છે. તેનું માર્ગાન્તરીકરણ કરીને માણસે અનેક વિશેષતાઓ અર્જિત કરી છે. માણસની બધી ઊર્જા પ્રાકૃતિક નિયમોને પૂર્ણ કરવામાં જ વહેતી હોત તો આજ માણસ આટલો જ્ઞાની ન હોત, તો એ આટલો ક્વા-નિપુણ ન હોત. તે ન સત્યોને શોધી શક્યો હોત, ન તે સૂક્ષ્મ રહસ્યોને પામી શક્યો હોત. માણસે જે મહાનતાઓ, વિશેષતાઓ ઉપલબ્ધ કરી છે તે તેણે પોતાની ઊર્જાનું દિશાન્તરણ કરીને જ કરી છે. એક માણસ સત્યની શોધમાં લાગ્યો, ધર્મની સાધનામાં લાગ્યો અને સમગ્ર જીવન તેમાં ખર્ચી નાખ્યું. તેની ઊર્જા સત્યની શોધમાં લાગી અને તેણે સમગ્ર જગતને નવાં નવાં સત્યોથી ભરી દીધું. સમગ્ર સંસાર, આખી દુનિયા તેની ઋણી બની.

જ્યારે જ્યારે પણ માણસે મોટું કામ કર્યું છે ત્યારે ત્યારે તેણે પોતાના અનુરાગના પ્રવાહને દિશાન્તરિત કરીને જ કર્યું છે. વાચસ્પતિ મિત્રો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ગ્રન્થ લખવાનો શરૂ કર્યો. એ પરણેલા હતા. હજી હમણાં હમણાં લગ્ન થયાં હતાં. રાતદિવસ એ ગ્રન્થના લેખનમાં લાગી ગયા. તમામ અનુરાગ ગ્રન્થલેખનમાં લાગી ગયો. બાર વરસ વહી ગયાં. રોજરોજ નવોઢા આવતી અને બુઝતા દીપકમાં તેલ પૂરીને ચાલી જતી. તેનો આ ક્રમ શેજ ચાલતો. ગ્રન્થ પૂરો થવાની આણી પર હતો. રાતનો સમય, વાચસ્પતિ લખી રહ્યા હતા. પત્ની આવી. દીપમાં તેલ પૂરીને એ જવા લાગી. વાચસ્પતિએ માથું ઊંચું કરીને પૂછ્યું: 'અરે! તું કોણ છે? અહીં કેમ આવી છે?' તેણે કહ્યું: 'હું તમારી પત્ની ભામતી છું.' આ સાંભળતાં જ વાચસ્પતિને લગ્નની યાદ આવી ગઈ. બાર વરસના લગ્ન-સંસ્કાર સાકાર થઈ ઊઠવા. તેમણે કહ્યું: 'માફ કરજે. હું ભૂલી જ ગયો હતો. મને ભાન જ ન રહ્યું કે મેં લગ્ન કર્યાં છે.' છેવટે તેમણે પોતાની પત્નીની સ્મૃતિમાં એ ગ્રન્થનું નામ રાખ્યું: 'ભામતી'.

આટલા મહત્વપૂર્ણ ગ્રન્થની રચના ત્યારે થઈ શકી કે જ્યારે અનુરાગનો પ્રવાહ બદલાયો. ઊર્જાનો પ્રવાહ જે કામ-વાસના પ્રત્યે વલ્લો હોત તો આ મહાન ગ્રન્થની રચના ન થઈ શકી હોત. આથી મૈથુનને, સંભોગને કે કામ-વાસનાને નૈસર્ગિક માની લઈને પણ આપણે નૈસર્ગિક નીકમાં વહેતી ઊર્જાને બીજી દિશામાં નહીં લઈ જઈએ તો પછી માણસ પશુ જ રહેશે. એ આજના અર્થમાં માણસ નહીં બની શકે. આથી આ અત્યંત જરૂરી છે કે આપણે નૈસર્ગિક રાગને એક નવો માર્ગ આપીએ, નવો રસ્તો આપીએ, અને તેના માટે એક નવો દરવાજો ઉઘાડીએ.

એક વાત છે કે મુક્તભોગનું પ્રતિપાદન કરનારી વિચારધારા પ્રમાણે પ્રેમની મહાસત્તાનું જ બીજું નામ છે 'કામ'. આથી પ્રેમનો વિસ્તાર કરવા માટે કામની મુક્તતા અનિવાર્ય છે.

કામ પ્રેમનું જ એક અંગ છે. અર્થાત્ રાગનું જ અંગ છે. આ સાચું છે કે બધું જ રાગથી જ ચાલે છે, પ્રેમથી જ ચાલે છે. પરંતુ રાગને મુક્ત કરવાની વાત ઘણી ભયંકર છે. કામનો મુક્ત ઉપયોગ કેવી રીતે શક્ય છે? આપણે આ સંભાવનાનો વિચાર કરીએ. ક્રોધ પ્રાકૃતિક ગુણ-ધર્મ છે. શું આપણે તેનો મુક્ત ઉપયોગ કરીશું? ક્રોધનો મુક્ત ઉપયોગ જે શરૂ થઈ જાય તો ન સમાજ ચાલશે, ન કુટુંબ ચાલશે, ન પાલેશ ચાલશે. બધું જ વીખરાઈ જશે. માણસે સૌ પ્રથમ એક સમાધાન કર્યું. તેની થરત છે: 'હું તને બાધા નહીં પહોંચાડું, તું મને બાધા ન પહોંચાડતો.' આ સમાધાનના આધારે સમાજ બન્યો. ગામ બન્યાં. હજારો માણસ સાથે રહેવા લાગ્યા. આ સમાધાન ન થયું હોત તો ન સમાજ બનત, ન કોઈ ગામ વસત. બધું જંગલ જ હોત, જ્યાં એક જાનવર બીજા પર ત્રાટકે છે ને મારે છે. પ્રેમ, અહિંસા અને મૈત્રીની પ્રથમ નિષ્પત્તિ છે, સમૂહમાં રહેવું, ગામનું વસવું, ગામ કે નગરનો વિકાસ, સમાજનો વિકાસ આ અહિંસાની સમજૂતીના આધાર પર થયો છે. કુટુંબનો વિકાસ પણ તેના આધારે થયો છે. કામ-વાસના જે અનિર્થકિત હોત, તેનો ઉપભોગ મુક્ત હોત તો ન કુટુંબ બનત, ન સમાજ બનત કે ન ગામ બનત. મુક્ત-ભોગ એકબીજાના પરિવારમાં હસ્તક્ષેપ છે. સમાજવ્યવસ્થામાં આ દખલગીરી અમાન્ય રહી છે. આવી સ્થિતિમાં જ્યાં અધ્યાત્મનો પ્રશ્ન છે, માણસના ઉદ્દાર્થીકરણનો પ્રશ્ન છે ત્યાં મુક્તભોગની વાત ક્યારેય માન્ય ન થઈ શકે.

હું માનું છું કે કોઈ પણ વૃત્તિનું દમન ન થવું જોઈએ. ડિપ્રેશન ખતરનાક છે. મનોવિજ્ઞાને તેના પર ઘણા પ્રહાર કર્યા છે. તે યોગ્ય પણ છે. દમન નહીં કરવું જોઈએ. દબાવવું-કચડવું નહીં જોઈએ, તેનો અર્થ એ કદી નથી થતો કે તેને સર્વથા મુક્ત કરી દેવી જોઈએ. આપણે ત્રીજો માર્ગ શોધવો જોઈએ.

માત્ર સમાવ્યવસ્થાની દૃષ્ટિએથી જ નહીં પરંતુ વ્યક્તિત્વના વિકાસની દૃષ્ટિએ પણ આપણે ત્રીજાં માર્ગ ખોળી કાઢવો જોઈએ. ન દમનનો માર્ગ સારો છે, ન મુક્તભોગનો માર્ગ સારો છે. સારો માર્ગ છે રૂપાન્તરણનો. સારો માર્ગ છે ઉદાત્તીકરણનો, વિશુદ્ધિનો.

પ્રશ્ન છે કામના રૂપાન્તરણનાં સૂત્ર ક્યાં ક્યાં છે? તેમાં ઉદાત્તીકરણ અને શુદ્ધિનાં સૂત્ર ક્યાં છે?

નિત્યેએ કહ્યું—‘બધા જ ધર્મેએ સેકસને ઝેર પાઈને મારી નાખવાની ઈચ્છા રાખી, પરંતુ તે મરી નહીં. એટલું જરૂર થયું કે તે વિષાક્ત બનીને, ઝેરીલી બનીને જીવીત થઈ ગઈ.’ આ જ કામ વિષાક્ત બનીને જીવે છે. તે ઝેરીલી નાગણ બનીને ડંખે છે. આ ઘણી મોટી સચ્ચાઈ છે. જ્યાં દમન થાય છે ત્યાં કામ મરતો નથી, વિષાક્ત થઈ જાય છે. માણસ કામને ઘણો મોટો અનર્થ માને છે. તેની વાત કરવામાં શરમ અનુભવે છે. એટલો અસ્વાભાવિક ડર, એટલો કાલ્પનિક ભય કે ભીતર કામની આગ ભડકે બળે છે અને બહારથી એટલું પાણી છાંટવાનો પ્રયાસ થાય છે. દેખાડો થાય છે કે ભીતર કશું બળતું જ નથી. આ બેવડા વ્યક્તિત્વે, કાલ્પનિક ભયે અનેક પ્રશ્નો ઊભા કર્યા અને નિત્યે જેવા પ્રબુદ્ધ માણસને આ વાતો ધર્મના સંદર્ભમાં લખવી પડી. તેમાં સચ્ચાઈ છે. તેને નકારી નહીં શકાય. આપણી ધારણા છે કે આંખ જુઓ છે. તેમાં વિકાર પણ આવે છે. તો શું આંખને ફોડી નાખવી જોઈએ? કેટલી આંખો ફોડીશું? તો શું દુનિયા આખી આંધળી નહીં બની જાય? તો નવી સમસ્યાઓ પેદા થશે.

કામ સ્વાભાવિક છે. સાધનાની શરૂઆતમાં જ જો કોઈ એમ બતાવે કે એ કામથી પાર પહોંચી ગયો છે, નિષ્કામ બની ગયો છે, વીતરાગ બની ગયો છે તો એ એક બનાવટ છે, છલના છે. એ એક ઘણી મોટી પ્રવંચના છે. ખુદ પોતા સાથે છેતરપિંડી, બીજા સાથે પણ છેતરપિંડી. આપણે આ માનીને ચાલીએ કે જે માણસ સાધના શરૂ કરે છે, દિશાન્તરણનો પ્રયત્ન શરૂ કરે છે તે એક જ દિવસમાં સિદ્ધ નથી થઈ જતો. પ્રયત્નનો સ્વીકાર કરો. માર્ગાન્તરણનો સ્વીકાર કરો. અભ્યાસનો સ્વીકાર કરો. સાધનાનો સ્વીકાર કરો. પરંતુ સિદ્ધિનું પ્રદર્શન ન કરો. સિદ્ધ થવાનું પ્રદર્શન ન કરો.

માણસમાં સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ જાગે છે. સાધકમાં પણ જાગે છે અને સામાન્ય માણસમાં પણ જાગે છે. સાધક એ છે કે જે વૃત્તિઓના માર્ગાન્તરણની દિશામાં પ્રયાણ કરી ચૂક્યો છે. બીજું કંઈ અંતર નથી પડતું. જે આ દિશામાં યાત્રા નથી શરૂ કરતો તે સાધક નથી હોતો. ભલે પછી તે ગૃહસ્થ હોય કે સંન્યાસી. જે આ દિશામાં પ્રારંભ કરે છે તે સાધક હોય છે. ભલે પછી

તે ગૃહસ્થ હોય કે સંન્યાસી. પ્રશ્ન છે પ્રયાણનો. પ્રયાણ કરતાં અગાઉ પ્રશ્ન થશે કે આપણો યાત્રા-પથ કયો છે? આપણા પ્રયાણની દિશા કેવી છે. કઈ છે?

રાગનો પ્રવાહ જે કામની દિશામાં જાય છે, તેનું સૌથી મોટું કારણ છે — તાણ. માણસમાં જેટલી તાણ હોય છે તેટલો જ સેક્સ — કામ પ્રબળ હોય છે. જેટલી તાણ તેટલી વાસના. તાણ થવી, કામની ઉત્તેજના થવી. આ કૃષ્ણ-લેશ્યાનું પરિણામ છે. કૃષ્ણ-લેશ્યાવાળો અભિતેન્દ્રિય હોય છે. આ કૃષ્ણ-લેશ્યાનો ભાવ છે. તેનું આભામંડળ કાળું હોય છે. કૃષ્ણ-લેશ્યાનું પરિણામ જેટલું પ્રબળ હશે તાણ તેટલી જ વધુ હશે. તાણના કારણે માણસ ઘણી બધી ખરાબ ટેવોનો શિકાર બને છે. વ્યસનોનો શિકાર બને છે. તાણને દૂર કરવાનો એક વિચિત્ર પ્રયોગ વાંચ્યો. એક મહિલા તાણગ્રસ્ત હતી. આશ્રમમાં ગઈ. પ્રયોગ કર્યો. છેડછાડ કરવામાં આવી. એ હળવી થઈ ગઈ. આ પ્રયોગ વાંચી હસવું આવી ગયું. હળવી થઈ હશે એ મહિલા. એક તાણ હતી. એક વિદ્યુત બહાર નીકળવા ઈચ્છતી હતી. છેડછાડથી એ બહાર નીકળી ગઈ. તાણ દૂર થઈ ગઈ. એક વાર આવો અનુભવ થયો પરંતુ એ મહિલા પોતે બીજી તાણથી કેટલી ભરાઈ જશે? તાણ મટાડવાનો આ કોઈ માર્ગ નથી, ઉપાય નથી. આ ઘણો જ તાત્કાલિક અને ક્ષણિક ઉપાય છે. એક વખત હળવાશ લાગે છે પરંતુ તાણ ઘટાડવાનો આ કોઈ ઉપાય નથી.

તમે પ્રવાસમાં છો. સાથે પાંચ કિલો પાણી છે. થાકી ગયા. પાણી ફેંકી દીધું. અનુભવ થશે કે ભાર હળવો થઈ ગયો. આગળ વધ્યા. તરસ લાગી. હવે શું કરશો? હવે જ માલૂમ થશે કે હળવાપણું શું છે. ભારેપણું શું છે? આપણે પરિણામદર્શી બનીએ. પરિણામને ન ભૂલીએ. આપણે યાદ રાખીએ કે પ્રવાસમાં છીએ, તરસ લાગી શકે છે તરસને ભૂલીને સાથે લીધેલું પાણી ઢોળી દઈશું તો એ યોગ્ય નહીં ગણાય.

જે માણસ દાડ પીએ છે તે પણ તાણને મટાડવા જ તો દાડ પીએ છે. એ શું ખરાબ કરે છે? જ્યારે એ તાણથી ભરાઈ જાય છે અને પોતાને ભુલાવી દેવા ઈચ્છે છે ત્યારે એ દાડના શરણે જાય છે. ખુદ પોતાને ભૂલ્યા વિના ભેચેન થાય છે. અજ્ઞાનો — અજ્ઞાતિ થાય છે. માણસે ખુદને ભૂલી જવા દાડ પીવાનું શરૂ કર્યું. માણસે પોતાને ભુલાવી દેવા તમાકુ પીવાનું શરૂ કર્યું. માણસે ગાંજે, ચરસ વગેરે પીવાનું શરૂ કર્યું, પોતાની જાતને ભૂલી જવા માટે. માણસ મૂર્ખ નહોતો કે એણે કોઈ હેતુ વિના આ વસ્તુઓનું સેવન શરૂ કર્યું હોય. આજનો માણસ અનેક પ્રકારના ડ્રગ્સનો પ્રયોગ કરે છે. કારણ એ ઈચ્છે છે કે એ ભયની તાણથી, ચિતા અને સંજીવોની તાણથી આસપાસના વાતાવરણની તાણથી મુક્ત થઈ જાય. તેને ભૂલી જાય. એની કોઈ યાદ જ ન આવે.

તાણ મટાડવા માટે દાડ પીવો એ કંઈ ખાસ ખરાબ વાત નથી પરંતુ દાડ પીવાની ટેવ સ્નાયુગત બની જાય છે ત્યારે ઘણી ખરાબ વાત બની રહે છે. એક ધૂંટ પીધો. બે પેગ પીધા અને માણસ પીતો ગયો. હવે એ તેની ટેવ થઈ ગઈ. સ્નાયુ ટેવાઈ ગયા. હવે દાડપાન વ્યસન થઈ ગયું. આ ઘણું જ ખરાબ છે.

અધ્યાત્મનો ઉપાય પણ તાણ મટાડવા માટે છે. પણ તે કોઈ પણ હાલતમાં ખરાબ નથી. અધ્યાત્મે ઉદાત્તીકરણની પ્રક્રિયા આપી. આ માર્ગ નિરાપદ છે. તેમાં કોઈ દોષ નથી.

એક ગામ હતું. ત્યાં એક વાર રોગ ફેલાઈ ગયો. રોગ મટાડવા અનેક માંત્રિકો આવ્યા. એક માંત્રિકે કહ્યું : 'મારી પાસે એક ભૂત છે. તે બધો જ રોગ મટાડી દેશે. પરંતુ દેખાવમાં એ બેરોળ ને બદસૂરત છે. તેને જોઈને કોઈએ મજક-મશકરી કરી તો એ આખા ગામનો નાશ કરી નાખશે.'

બીજા માંત્રિકે કહ્યું : 'મારું ભૂત કુરૂપ છે પણ ખૂબ જ શાંત છે એ. કોઈ ગમે તે કરે, કહે તો પણ તે કોઈને ત્રાસ નહીં આપે. તે બધો રોગ મટાડવામાં સક્ષમ છે.'

રાજાએ પહેલા માંત્રિકને કહ્યું : 'તું ચાલ્યો જા. તારું ભૂત ભયાનક છે. રોગ મટાડવાની વાત પછી, એ આખા ગામનો નાશ કરી નાખશે. એવું ભૂત અમારે નથી જોઈતું. ગામમાં બાળકો પણ છે, વૃદ્ધો છે, સ્ત્રીઓ પણ છે. કોઈ પણ તેનું કદરૂપ જોઈને હસી શકે છે. તેમનું હસવું આખા ગામનું મોત બની જાય. ના, બાબા! અમારે તારા ભૂતનું કામ નથી. તેને તું લઈ જા.'

રાજાએ બીજા માંત્રિકને કહ્યું : 'તું આ ગામના રોગને મટાડ. તારું ભૂત સારું છે. એ ઉપાય નિરાપદ છે.'

તાણ મટાડવાના બે ઉપાય છે. એક ઉપાય છે દાડ-સેવનનો. અને બીજો ઉપાય છે વૃત્તિના ઉદાત્તીકરણનો. દાડ-સેવનનો ઉપાય સ્થાયી નથી. એ ફરી તાણ પેદા કરે છે. વૃત્તિના ઉદાત્તીકરણનો ઉપાય સ્થાયી છે. એથી ફરી તાણ નથી થતી.

દાડ-પાન નશો છે તો ધ્યાન પણ એક નશો છે. એનાથી પણ માદકતા આવે છે. પણ આ માદકતા કોઈ ખરાબ પરિણામ નથી મૂકી જતી. એ બિલકુલ નિર્દોષ છે. તેની કોઈ સાઈડ-ઈફેક્ટ નથી થતી.

અધ્યાત્મે કહ્યું : 'માણસે પોતે પોતાને ભૂલવાની જરૂર છે. એને મિટાવી નથી શકાતો.' તાણને મટાડવાની વાતને નકારી નહિ શકાય. તાણને મટાડવા-મિટાવવાનો અચૂક-અમોઘ ઉપાય છે, ધ્યાન. ધ્યાનના ત્રણ પ્રકાર છે : એક : કાપિક ધ્યાન અર્થાત્ શિથિલીકરણ. બે : વાચિક ધ્યાન અર્થાત્ મૌન. તેનાથી વાચિક તાણ મટે છે. ત્રીજું છે : માનસિક ધ્યાન અર્થાત્ નિવિચારિતા.

વિચારોથી તાણ આવે છે. નિર્વિચારથી તાણ દૂર થાય છે.—આ ત્રણ સાધન છે. ચોથું સાધન છે આંતરિક વિદ્યુતનો અનુભવ. આ ઘણો જ મહત્ત્વનો ઉપાય છે. આંતરિક સ્પંદનોનો અનુભવ કરવો એ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. માણસ જ્યારે પદાર્થનાં સ્પંદનોનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તાણથી ભરાઈ જાય છે. માણસ પોતાના ભીતરનાં સ્પંદનોનો અનુભવ કરે છે. જ્યારે એ સુખદ સ્પંદનો જાગી જાય છે ત્યારે સુખનો અનુભવ થવા લાગે છે. ત્યારે અલૌકિક સુખની અનુભૂતિ થાય છે. આ તેજ-વેશ્યાનું સ્પંદન છે. જ્યાં સુધી આ સ્પંદન નથી જાગતાં ત્યાં સુધી નવી દિશા નથી ઊઘડતી. માણસ જ્યાં સુધી લાલ રંગનાં સ્પંદનોમાં નથી જતો ત્યાં સુધી નવી દિશા ખૂલતી નથી. લાલ રંગ માણસને આધ્યાત્મિક બનાવે છે. તેજ-વેશ્યા નવો દરવાજો ખોલે છે. ત્યારે માણસની રાગની ધારા બદલાઈ જાય છે. માર્ગાન્તરણ થઈ જાય છે. નવી શક્તિનો અનુભવ થાય છે.

માર્ગાન્તરીકરણનાં પાંચ સાધન છે : ધ્યાન, શિથિલીકરણ, મૌન, નિર્વિચારિતા અને આંતરિક વિદ્યુતનાં સ્પંદનોનો અનુભવ.

તમે એમ ન માનશો કે અભ્યાસના આરંભમાં જ બધી તાણ મટી જશે. અભ્યાસ કરત્રા રહો. પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. નિરંતર સાધના ચાલુ રાખો. મંજિલ નજીક આવતી જશે. એક દિવસ આપણે નિશ્ચિત બિન્દુ પર પહોંચી જઈશું. આપણે રોજરોજનો હિસાબ રાખવાનો છે. પ્રતિક્રમણ કરવાનું છે. આપણે જોવાનું છે કે આટલા સમયથી સાધના કરી રહ્યા છીએ તો ક્યાં સુધી પહોંચી શક્યા છીએ. રોજરોજ આપણે આગળ વધી રહ્યા છીએ કે પાછળ ને પાછળ પડતા જઈએ છીએ? એક ડાયરીમાં આપણે તેની નોંધ રાખીએ.

ધ્યાનનું મૂળ સૂત્ર છે—જગૃતિ, અંતર્મુખતા. જ્યાં સુધી જગૃતિ અને અંતર્મુખતા રહેશે ત્યાં સુધી ગૃહસ્થ સાધકને કામ નહીં સતાવે. તાણથી તે ભરાઈ નહીં જાય. અને તાણ મટાડવા માટે તેને દાડ નહીં પીવો પડે. આ સાધનાથી સાધુ એક છલાંગે વીતરાગ નહીં બને. પરંતુ ઊર્જનું ઊર્ધ્વીકરણ થનું રહેશે અને આંતરિક શક્તિઓ જાગશે, પ્રતિભામાં નિષ્પાર આવશે. પ્રજ્ઞાનું જાગરણ થશે, અંતરના આલોકનો વિકાસ થશે.

૬. આભામંડળ અને શક્તિ-જાગરણ [૨]

- ૧ ○ આપણે શક્તિનું સંવર્ધન ઇચ્છીએ છીએ.
- ૨ ○ શક્તિના બે સ્ત્રોત છે : આત્મિક અને તેજસ્.
 - તેજસ્-વર્ગણા આકાશમાં વ્યાપ્ત.
- ૩ ○ સંકલ્પ-શક્તિનો પ્રયોગ.
 - પ્રાણ ભરવાનો પ્રયોગ
 - આતાપનાનો પ્રયોગ
 - રંગ ધ્યાન.
- ૪ ○ ધર્મ-લેશ્યા - ત્યારે શક્તિનો પ્રવાહ આ દિશામાં વહે છે :
'પોતાને જાણું. પોતાને પામું.'
- ૫ ○ 'અધર્મ-લેશ્યા - ત્યારે શક્તિનો પ્રવાહ આ દિશામાં વહે છે :
 - 'બીજને વશ કરું'.
 - 'બીજને દબાવું'.
 - 'બીજને ઠગું'.
- ૬ ○ શક્તિશાળી આભામંડળમાં બાહ્ય સંક્રમણ અલ્પ.
- ૭ ○ ઓરાના બે પ્રકાર :-
 - માનસિક ઓરા (Mental Aura)
 - ભાવનાત્મક ઓરા (Imotional Aura)
- ૮ ○ ઓરિક રંગ અને માનસિક અને આવેગાત્મક ઓરાનો પારસ્પરિક સંબંધ.

શક્તિ-સંપન્ન વ્યક્તિત્વના ઘડતર માટે શક્તિનું જાગરણ ખૂબ જ જરૂરી છે. શક્તિ-જાગરણ વિના ચેતનાની ઊર્ધ્વયાત્રા પણ નથી થઈ શકતી અને આનંદ પણ ઉપલબ્ધ નથી થતો. આથી સર્વપ્રથમ શક્તિ-જાગરણ જરૂરી છે, તેનું સંવર્ધન જરૂરી છે.

બે શક્તિ કામ કરી રહી છે. એક છે આત્માની શક્તિ અને બીજી છે તેજસ્-શક્તિ — વિદ્યુતની શક્તિ. આપણા આત્માની શક્તિનાં સ્પંદન સતત થઈ રહ્યાં છે. આપણા સૂક્ષ્મ શરીરની ભીતર આત્મિક-શક્તિનાં પ્રકંપન નિરંતર થઈ રહ્યાં છે. તેજસ્ના પરમાણુઓ સમગ્ર આકાશમંડળમાં વ્યાપ્ત છે. આપણે તેનું ગ્રહણ કરીએ છીએ. તેનું પરિણમન કરીએ છીએ, તેનો પ્રયોગ કરીએ છીએ. આત્માની શક્તિ અને તેજસ્ની શક્તિ — આ બંનેનો જ્યારે યોગ થાય છે ત્યારે આપણી ક્રિયાઓનું સંચાલન થાય છે.

શક્તિ વિના વિસ્ફોટ નથી થતો. વિસ્ફોટ માટે શક્તિ જોઈએ. શક્તિ દ્વારા આપણે વિસ્ફોટ કરીએ છીએ અને ભીતર છુપાયેલી ચેતનાને બહાર લાવીએ છીએ. ભીતર છુપાયેલા આનંદના સ્રોતને બહાર લાવીએ છીએ અને તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેજસ્ની શક્તિ કૉસ્મિક પાવર છે. એ સમસ્ત જગતના કણકણમાં વ્યાપ્ત છે. આકાશનો એક પણ કણ, એક પણ પ્રદેશ એવો નથી જ્યાં તેજસ્ પરમાણુઓની વર્ગણા ન હોય. પ્રશ્ન માત્ર આટલો છે કે આપણે આત્મિક-શક્તિનાં સ્પંદનોને જગાડીએ અને તેજસ્-શક્તિને ગ્રહણ કરીએ. આ પ્રક્રિયા આપણે જાણવાની છે. પ્રક્રિયાને જાણ્યા વિના આપણે શક્તિનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા. શક્તિને જાગ્રત નથી કરી શકતા.

આપણા સૂક્ષ્મ શરીરની ભીતર જ્યાં આત્મિક-શક્તિનાં સ્પંદન થઈ રહ્યાં છે ત્યાં અંતરાયનાં સ્પંદનો પણ થઈ રહ્યાં છે. અંતરાય શક્તિને રોકનારી શક્તિ છે. શક્તિને રોકનાર કર્મ-તંત્ર છે, અંતરાય. એક બાજુથી સ્પંદન બહાર આવે છે, પૂર્ણરૂપે બહાર આવવા ઈચ્છે છે. પૂરો વિકાસ કરવા યાહે

છે, જ્યારે બીજી બાજુ અંતરાય કર્મના પરમાણુઓનાં સ્પંદન એટલા સક્રિય છે કે તેમાં તે અવરોધ ઊભો કરે છે. આપણું એક કામ આ બનશે કે આત્મ-શક્તિનાં જે સ્પંદન બહાર પ્રકટ થવા ચાહે છે, તેમાં અવરોધ નાખનાર કર્મ પરમાણુઓનાં સ્પંદનને દૂર કરીએ. રસ્તો સાફ કરીએ અને આત્મ-શક્તિને બહાર આવવા દઈએ. બીજું કામ આ રહેશે કે તેજસ્-શક્તિને વિકસિત કરીએ.

આપણને તેજસ્-શરીર મળ્યું છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર છે. વિદ્યુતનું શરીર છે એ. તેજસ્ના પરમાણુઓનું એ શરીર છે. એ આપણને સહજ ઉપલબ્ધ છે. આપણે તેની શક્તિને સક્રિય બનાવીએ. તેને સક્રિય બનાવવા માટે બહારના તેજસ્-પરમાણુઓને લેવા ખૂબ જ જરૂરી છે. તેજસ્ના પરમાણુઓ જેટલા પ્રમાણમાં વધુ મળશે તેટલા પ્રમાણમાં તેજસ્-શરીર શક્તિશાળી બનશે અને તેની ક્ષમતા વધશે. એની પ્રક્રિયા પણ આપણે જાણવાની છે. તેજસ્ શક્તિને કેવી રીતે વધારી શકાય અને કેવી રીતે બહારથી તેજસ્-પરમાણુઓને ભીતર લઈ જવાય આ બધું પ્રક્રિયા પર નિર્ભર છે. પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણ, ઊર્ધ્વ અને અધો - આ છયે દિશાઓથી તેજસ્ના પરમાણુ ભીતર લઈ જઈ શકાય છે. એ પરમાણુઓને ગ્રહણ કરવાની અને ભીતર લઈ જવાની એક શક્તિ જોઈએ. શક્તિ વિના એવું નથી થઈ શકતું. આ શક્તિ પર આપણે વિચાર કરવાનો છે.

માત્ર શારીરિક શક્તિ જ શક્તિ નથી. મનની પણ શક્તિ છે અને વચનની પણ શક્તિ છે. શરીરની શક્તિ એટલે કાય-બળ, વચનની શક્તિ એટલે વચન-બળ અને મનની શક્તિ એટલે મનોબળ - આ ત્રણેય શક્તિઓ જરૂરી છે. શરીરની શક્તિ પણ જોઈએ, વચનની શક્તિ પણ જોઈએ અને મનની શક્તિ પણ જોઈએ. શક્તિ ત્રણ નથી. એ બધી શક્તિની શાખાઓ છે. શક્તિ એક સામાન્ય છે જેની પાછળ કશું જોડાતું નથી. શક્તિ માત્ર શક્તિ છે. એ તો શક્તિના અલગ અલગ પ્રયોગ છે. શાખાઓને આપણે મૂળથી અલગ નહિ માનીએ. એક વૃક્ષની સો શાખાઓ છે. શાખા વૃક્ષ નથી. શાખા શાખા હોય છે. વૃક્ષ વૃક્ષ હોય છે. વૃક્ષ અને શાખાને એક નહિ માની શકાય. શાખાને કોઈ નામ નથી આપી શકાતું અને જે નામ કોઈ આપવામાં આવે છે તો આ ભ્રમને પણ તોડવો પડશે કે એ માત્ર શાખા છે, મૂળ નથી. મનોબળ પણ મૂળ શક્તિ નથી. વચન-બળ પણ મૂળ શક્તિ નથી અને કાય-બળ પણ મૂળ શક્તિ નથી. આ બધી પ્રાણ-શક્તિ, તેજસ્-શક્તિની શાખાઓ છે.

મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે એક ભ્રમણા પેદા થઈ. આ ભ્રમણા મનોવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા નહિ થઈ હોય પરંતુ મનોવિજ્ઞાનના વિદ્યાર્થીઓએ મનોવિજ્ઞાનની ચર્ચા કરતાં આ ભ્રમણા ઊભી કરી. તેમણે માની લીધું કે શક્તિ એક છે અને તે છે કામ-શક્તિ. બધું જ કામ-શક્તિ છે અને શેષ તેનો વિકાસ

છે, તેનું સંબંધમેશન છે. આ ઘણી મોટી ભ્રમણા છે. ડૉ. જુંગે આ ભ્રમનું ઘણી સરળતાથી નિરસન કર્યું. એનાલિટિકલ સાઈકોલોજીના પ્રવર્તક જુંગે કહ્યું : 'લિબિડો કામ-શક્તિનો પર્યાયવાચી શબ્દ નથી. લિબિડો એક સામાન્ય શક્તિ છે. બાકીની તમામ શક્તિઓ લિબિડોની શાખાઓ છે.' તેમણે એક ઘણા મોટા ભ્રમનું નિરસન કર્યું. આ સાચું છે કે શક્તિ છે માત્ર તેજસ્ની. આ શક્તિ જે દિશામાં જાય છે, જેને સંચાલિત કરે છે અને સક્રિય બનાવે છે, એ સંચાલનના આધાર પર આપણે તેનું નામ આપીએ છીએ. મનને સંચાલિત કરનાર પ્રાણ-શક્તિને આપણે મનની શક્તિ કહીએ છીએ. જે શક્તિ વચનને સંચાલિત કરે છે, તે કામ-શક્તિ કહેવાય છે. જે જીવન-યાત્રાને સંચાલિત કરે છે તે જીવન-શક્તિ, આયુષ્ય-પ્રાણ કહેવાય છે. જે શક્તિ ઈન્દ્રિયોને સંચાલિત કરે છે તે ઈન્દ્રિય-પ્રાણ, જે શક્તિ શ્વાસ-તંત્રને સંચાલિત કરે છે એ શ્વાસોશ્વાસ પ્રાણ કહેવાય છે. એક જ શક્તિના કાર્ય-ભેદના કારણે અનેક નામ બની જાય છે. એ બધી અલગ અલગ શક્તિઓ નથી. શક્તિ એક છે. એક જ શક્તિ અનેક કામ કરે છે. જે દિશામાં એ પ્રવાહિત થાય છે એ દિશામાંયે એટલું સિચન કરે છે કે બીજા છોડ બની જાય છે અને લહેરાઈ ઊઠે છે. આપણે શક્તિના તંત્રને અને શક્તિના સિદ્ધાંતને સમજીએ. શક્તિના સંવર્ધન માટે આપણે કેટલીક પ્રક્રિયાનું અવલંબન લેવું પડશે. એ શક્તિ જ્યારે વિકસિત થઈ જાય છે ત્યારે આપણે જે દિશામાં ચાલીએ એ દિશામાં પ્રવાહિત કરીને તેનો લાભ મેળવી શકીએ છીએ.

શક્તિને વિકસિત કરવાનો પહેલો ઉપાય છે, આપણે સંકલ્પશક્તિનો ઉપયોગ કરીએ. આપણા શક્તિ-તંત્રથી એક ચેતના પ્રસ્ફુટિત થાય છે. ચેતનાનો એક સ્તર છે. ભાવ-તંત્ર - વેશ્યા-તંત્ર. આપણા જીવનના તમામ વ્યવહાર ભાવ-તંત્રથી સંચાલિત થાય છે. આત્મ-સ્પંદન બહાર આવે છે અને ભાવનું એક તંત્ર બને છે. એ એક એવું તંત્ર બને છે કે જીવનાં સ્પંદનોના તરંગો એક આકાર લે છે અને એક ભાવના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. જેવા આપણા અંતરના ભાવ હોય છે, જેવી અંતરની વેશ્યા હોય છે તેવું હોય છે આપણું બહારનું વ્યક્તિત્વ.

આપણા વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરનાર સૌથી શક્તિશાળી તંત્ર છે, ભાવ-તંત્ર કે વેશ્યા-તંત્ર. આપણે વેશ્યાને બદલીએ. શક્તિનો વિકાસ કરીએ. શક્તિનો પ્રયોગ વેશ્યાને બદલવામાં કરીએ. શક્તિના વિકાસ અને તેના સાચા ઉપયોગ માટે વેશ્યાને બદલવી જરૂરી છે. વેશ્યા-તંત્રને બદલ્યા વિના ન શક્તિનો વિકાસ થઈ શકે છે અને ન શક્તિનો સમ્યક ઉપયોગ કરી શકાય છે. વેશ્યા-તંત્રને બદલીએ.

બદલવાની એક પ્રક્રિયા છે. સૌ પ્રથમ આપણે ચેતનાનો ઉપયોગ કરીએ. સમ્યગ્દૃષ્ટિથી આપણે વિચારીએ કે અમુક ભાવ વ્યક્તિત્વ માટે અહિતકર છે. માણસના મનમાં નિરાશાનો ભાવ જાગે છે, શક્તિનો ક્ષય કરવાનો ભાવ જાગે છે, અકર્મણ્યતાનો ભાવ જાગે છે ત્યારે એ ભાવ માણસને નીચે પછાડે છે. માણસનું જીવન જ મડદાલ બનાવી દે છે. આ હાલતમાં ચેતનાનું પહેલું કામ આ છે કે માણસ આ ભાવ-વિચાર કરે કે—‘હું નિરાશ નહિ બનું, હતોત્સાહ નહિ થાઉં, મારા હાથ-પગને નિષ્ક્રિય નહિ બનવા દઉં. હું મારી ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરીશ. આશા અને ઉત્સાહ રાખીશ. અને મારા ધ્યેય સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરીશ.’ આ ભાવ બની જાય ત્યારે તેને આકાર આપવા માટે આપણે આપણી સંકલ્પ-શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ.

એક એવું સ્પષ્ટ માનસિક ચિત્ર બનાવીએ કે જેમાં આ સ્પષ્ટ હોય કે શું બનવું છે? ‘હું આ બનવા માગું છું. હું આ કરવા ઈચ્છું છું. હું મારી શક્તિઓનો વિકાસ કરવા ચાહું છું.’ ચિત્ર જેટલું સ્પષ્ટ હશે તેટલા જ જલદી તેમાં રંગ આવતા જશે. પહેલાં ચિત્ર બનાવો પછી એકાગ્રતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરો. સર્વ પ્રથમ સંકલ્પ-શક્તિનો ઉપયોગ અને પછી એકાગ્રતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરો. મનની તમામ એકાગ્રતા તેના પર કેન્દ્રિત કરો. મનને બીજા બધા વિચારોથી ખાલી કરી નાખો. કોઈ વિચાર ન કરો. કોઈ વિકલ્પ ન કરો. પૂરી એકાગ્રતાથી એ ચિત્રને જુઓ. મનમાં જે કંઈ વિકલ્પ જાગે તેનો જવાબ ન આપો. માત્ર દ્રષ્ટા-પ્રેક્ષક બનીને તેને દેખતા રહો—જેતા રહો. એકાગ્રતાની શક્તિનો સાથ મળશે ત્યારે સંકલ્પ-શક્તિ આકાર લેશે. એ પછી ઈચ્છા-શક્તિનો ઉપયોગ કરો.

આપણા ભાવ આંતરિક શબ્દોનો, આંતરિક આત્મ-સૂચનોનો સાથ મેળવીને ઈચ્છા-શક્તિના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. ભાવના દ્વારા ઈચ્છા-શક્તિના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે. આપણે એક ભાવ લીધો, ચિત્ર બનાવ્યું, એકાગ્રતાની તરફ ફરી ભાવનાનો પ્રયોગ કર્યો. આત્મ-સૂચનનો (ઓટો સજ્જન) પ્રયોગ કર્યો : ‘હું આમ થવા ચાહું છું. હું આ કરવા ઈચ્છું છું. હું મારી તેજસ્-શક્તિનો વિકાસ કરવા માગું છું.’—આ આત્મ-સૂચનથી ભાવ ઈચ્છા-શક્તિમાં બદલવા લાગશે. એ દૃઢ નિશ્ચયમાં બદલાઈ જશે અને પૂરો સ્પષ્ટ આકાર લેવો શરૂ કરશે.

સંકલ્પ-શક્તિનો પ્રયોગ, એકાગ્રતાની શક્તિનો પ્રયોગ અને ઈચ્છા-શક્તિનો પ્રયોગ—જ્યારે આ ત્રણેય પ્રયોગ એકસાથે મળે છે ત્યારે લેશ્યાનું રૂપાન્તરણ થઈ જાય છે. લેશ્યા બદલાય છે ત્યારે આભામંડળ પણ બદલાય છે. આપણા અંતઃકરણમાં સૂક્ષ્મ શરીરની ભીતર છ લેશ્યા, ભાવનું મંડળ અને તેનું સંવાદી અંગ છે આભામંડળ. આ આપણા શરીરની ચોતરફ વર્તુળાકારમાં

હોય છે. જેવી લેશ્યા તેવું આભામંડળ. જેવું ભાવમંડળ તેવું આભામંડળ. ભાવ બદલાય છે તેની સાથોસાથ આભામંડળ બદલાઈ જાય છે. ભાવ ઉદાત્ત અને પવિત્ર હોય છે ત્યારે આભામંડળના રંગ બદલાઈ જાય છે. રસ બદલાઈ જાય છે, સ્પર્શ બદલાઈ જાય છે. ભાવ ખરાબ થાય છે ત્યારે આભામંડળનો રંગ કાળો થઈ જાય છે. ભાવ સારો હોય છે ત્યારે આભામંડળનો રંગ પીળો થઈ જાય છે, લાલ કે સફેદ થઈ જાય છે. તમામ ધાબાં સાફ થઈ જાય છે. બંને સાથોસાથ - જોડાજોડ ચાલે છે.

ભાવમંડળ આપણી શક્તિને વિકસિત કરે છે અને આભામંડળ બહારથી આવતી બાધાઓને - અવરોધોને અટકાવે છે. ઘણી વાર એવું બને છે કે માણસ શાંત બેઠો છે અને અચાનક જ તેના મનમાં એવો વિચાર આવે છે કે જે વિચાર કરવા તે કદી નથી ઈચ્છતો. બીજી જ ક્ષણે બીજો વિચાર આવે છે. આ વિચાર કેમ આવે છે? ક્યાંથી આવે છે આ વિચાર? આ શોધવું જોઈએ.

વિચારના પરમાણુઓ આકાશમંડળમાં ચક્કર મારતા હોય છે. અબજે અબજે માણસોના વિચાર આજ પણ આકાશમંડળમાં વ્યાપ્ત છે. માણસ આ વિચારોની રેન્જમાં આવે છે ત્યારે એના મનમાં પણ એ વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે અને એ વિચાર એ માણસનો બની જાય છે. આપણે એવું ન માનીએ કે આપણે જે વિચારીએ છીએ તે બધા વિચાર આપણા વિચાર હોય છે. એ આપણા નહીં, બીજાના વિચાર હોય છે. બીજાના વિચારોનો ભાર આપણે ઉપાડીએ છીએ. એવા એવા વિચાર આપણા મગજમાં ધૂસી જાય છે કે જેની આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ. આ નિર્ણય કરવો મુશ્કેલ બને છે કે આપણો પોતાનો વિચાર કયો છે અને બીજાનો કયો છે? હું શું વિચારવા માગું છું અને શું વિચારી બેઠો છું? ન માલૂમ કેવા કેવા માણસોના વિચાર મારા મનમાં ધૂસી જાય છે. ઘણી મોટી કઠણાઈ છે.

આપણું આ વિશ્વ એટલું બધું સંક્રમણશીલ છે કે કોઈ પણ માણસ એકલો નથી. એકલો કોઈ રહી નથી શકતો. માણસ જંગલમાં ચાલ્યો જાય, કોઈનુંય મોં ન જુએ, કોઈ પક્ષીને પણ ન જુએ. છતાં પણ તે ત્યાં એકલો નથી કારણ સૂક્ષ્મ લોકની યાત્રા કરનારા સૂક્ષ્મ પદાર્થ એટલા આંટાફેરા મારે છે કે એ માણસ એકલો નથી રહી શકતો. એ એનાથી સંક્રાન્ત થઈ જાય છે.

વિચારોનું જબરદસ્ત સંક્રમણ થાય છે. એ વિચાર ખાલી જગામાં નથી ધૂસતા. ધૂસે છે ભરેલી જગામાં. માણસ ભરેલો હોય છે ત્યારે એ વધુ ધૂસે છે. માલૂમ નહીં તેનો શું સ્વભાવ છે. માણસ જે પોતાના મનને ખાલી કરી નાખે તો એ વિચાર તેને આક્રાન્ત નથી કરતા. માણસના મગજમાં વિચારોની ભીડ છે તો બીજા વિચાર આવીને એ ભીડને વધારે બનાવી દે છે. એ ભીડને

જ પસંદ કરે છે. ખાલીપાણું તેને પસંદ નથી. વિચારોનું આ ઢુંદળ ચાલતું રહે છે. આપણું આભામંડળ શક્તિશાળી નથી બનતું ત્યાં સુધી આપણે આ વિચારોના આકમણને રોકી નથી શકતા.

તેજ-વેશ્યાનું આભામંડળ બને છે ત્યારે વિચારો માટે દરવાજા બંધ થઈ જાય છે. ત્યારે બહારના ભીતર નથી જઈ શકતા. પદ્મ-વેશ્યાનું આભામંડળ બને છે ત્યારે ખરાબ વિચાર અંદર પ્રવેશી નથી શકતા. શુક્લ-વેશ્યાનું આભામંડળ બને છે ત્યારે બધી વાતોનું પૂર્ણવિરામ આવી જાય છે. બહારનું સંક્રમણ બંધ થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં જ માણસ એકલો હોય છે. સમૂહમાં રહેવા છતાં પણ એકલો બની રહે છે. સંક્રમણના આ જગતમાં જીવનાર કોઈ એકલો નથી બની શકતો. એ ભલે એકલો રહે, પરંતુ એ સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ માટે એકલો નથી રહેતો. એ તેની ભીડની અડફેટમાં આવી જ જાય છે. બીજા બાજુ જે માણસ તેજ-વેશ્યા, પદ્મ-વેશ્યા અને શુક્લ-વેશ્યાથી આભામંડળનું નિર્માણ કરે છે તે હજારો-લાખોની ભીડમાં રહેવા છતાં પણ ખરેખર એકલો બની જાય છે. જ્યારે આભામંડળ કે ભાવમંડળ શક્તિશાળી બની જાય છે ત્યારે બહારનો તમામ પ્રવેશ પ્રતિબંધિત થઈ જાય છે.

શક્તિ-જગરણ માટે આ જરૂરી છે કે માણસ પળેપળ જગ્રત રહે, અપ્રમત્ત રહે. મનને જગ્રત કરવું ઘણું જરૂરી છે. જાગૃતિ વિના એ નથી બની શકતું. ભીતરથી જેવાં સ્પંદન આવશે તેવું આપણું આભામંડળ, આપણી વેશ્યાઓ, આપણું ભાવ-તંત્ર બનશે. મોહનાં સ્પંદન આવે છે ત્યારે વેશ્યા કૃષ્ણ બની જાય છે, નીલ અને કાપોત બની જાય છે. આભામંડળ પણ તેવું વિકૃત, અંધકારમય અને ધાબાંવાળું બનશે. મોહની શુંખલા તૂટે છે ત્યારે ધર્મ-વેશ્યાઓનાં સ્પંદન જાગે છે, ત્યારે આભામંડળ પવિત્ર બને છે. બધા જ રંગ ત્યારે બદલાઈ જશે. આભામંડળનો રંગ લાલ, પીળો કે સફેદ થશે. શક્તિનો સંચાર શરૂ થશે. શક્તિમાં અવરોધ મૂકનાર સ્પંદન સમાપ્ત થઈ જશે.

પ્રક્રિયાની વાંત બતાવતા મેં કહ્યું હતું કે આપણે સંકલ્પ-શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ. એકાગ્રતાની શક્તિનો ઉપયોગ કરીએ, અને ઈચ્છા-શક્તિનો પ્રયોગ કરીએ. આ પૂરી પ્રક્રિયા નથી. પ્રક્રિયા બાકી રહી જાય છે. સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા જાણ્યા વિના વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન નથી લાવી શકાતું. તેજસ્ના પરમાણુઓનો સંચય અને સંગ્રહણ નથી કરી શકતા.

ઉર્જાની ઊર્ધ્વયાત્રાની પ્રક્રિયા ઘણી કઠિન છે. સામાન્ય માણસના સમજ બહારની વાત છે. એનો અધોગામી પ્રવાહ માણસને કામની તરફ પ્રેરિત કરે છે. કામનો બેફામ ભોગ માણસને પતિત અને અસામાજિક બનાવે છે. આથી તેના સબળ કામને દમન સિવાય બીજે કોઈ વિકલ્પ નથી બચતો.

એનાથી બચવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે, શક્તિનું સંવર્ધન. ઊર્જાની ઊર્ધ્વયાત્રા કરવી એ ખૂબ અભ્યાસસાધ્ય છે. આપણે આ વાતને ન ભૂલીએ કે જે દિશામાં આપણી શક્તિનો પ્રવાહ વધુ હોય છે એ દિશા સક્રિય બની જાય છે અને બાકીની બધી દિશાઓ નિષ્ક્રિય રહી જાય છે. ઈન્દ્રિયોની દિશામાં આપણી ઘણી શક્તિ ખર્ચાય છે. કામની દિશામાં શક્તિનો વ્યય વધુ થાય છે. સ્પર્શ, રસ, ગંધ આદિ જેટલા વિષય છે તેમાં શક્તિનો ઘણો વ્યય થાય છે. એ દિશામાં ઊર્જાને પ્રવાહિત કરવાનો માર્ગ સહજલબ્ધ છે.

એક પ્રશ્ન થાય છે. શું સંભોગ સમાધિનું આદિ બિન્દુ છે? આ પ્રશ્ન એક માણસનો નથી. આ પ્રશ્ન અનેક માણસોને વિચાર કરતા કર્ષા છે. આપણે શક્તિની ચર્ચા કરીએ છીએ, શક્તિના વિકાસની ચર્ચા કરીએ છીએ, પરંતુ શક્તિનો વિકાસ ત્યાં સુધી સંભવિત નહિ બને કે જ્યાં સુધી શક્તિના વ્યયને રોકવામાં ન આવે. એક બાજુ શક્તિના સંચયનો પ્રયત્ન કરીએ અને બીજી બાજુએ શક્તિનો વ્યય કરતા રહીએ તો રૅટની જેમ એ ક્રમ ચાલતો રહેશે. જ્યારે ઘડો કૂવાની ભીતર જાય છે ત્યારે પાણી ભરાય છે અને બહાર આવે છે ત્યારે પાણી ખાલી થઈ જાય છે. ભરવું અને ખાલી થવું, એનાથી મોટી શક્તિ પેદા નથી થતી. નદી સતત વહેતી રહે છે તેનાથી કોઈ મોટી શક્તિ પેદા નથી થતી. સ્રોતથી પાણી આવતું રહે છે, આગળ જવું રહે છે. એ પ્રવાહને રોકીને પાણીને બાંધી દેવાય છે ત્યારે એ નિયંત્રિત પાણીથી વિદ્યુત પેદા થાય છે અને ઘણી મોટી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આથી શક્તિના વિકાસ માટે આ ખૂબ જ જરૂરી છે કે શક્તિનો વ્યય રોકવામાં આવે.

‘સંભોગથી સમાધિ’- આ પ્રકારનો દૃષ્ટિકોણ સામે આવે છે ત્યારે લોકોના મનમાં ભ્રાન્તિ થાય છે. કેટલાક એમ પણ માનવા લાગે છે કે સમાધિ પ્રાપ્ત કરવાનું સશક્ત માધ્યમ છે, સંભોગ. આ સિદ્ધાંતનું પ્રતિપાદન કરનાર વ્યક્તિની ભાવના કંઈક બીજી હોય, ગૂઠ હોય, પરંતુ સામાન્ય માણસ એ ગૂઠતાને કેવી રીતે પામી શકે? તાંત્રિક પ્રયોગોનાં જે રહસ્ય હતાં, એ રહસ્ય માત્ર એ માણસો માટે હતાં કે જેઓ આગળ વધીને વિશેષ પ્રકારના પ્રયોગ કરવા ઈચ્છતા હતા. આથી વારંવાર કહેવાયું - ‘ગોપ્યમ્ ગોપ્યમ્, પુનરપિ ગોપ્યમ્.’ ‘ગોપ્યમ્’ની વાત જ્યારે ઢીલી પડી જાય છે ત્યારે એ રહસ્ય સામાન્ય માણસ સમક્ષ આવે છે તો એ રહસ્યોનો અર્થ સામાન્ય માણસ પોતાની બુદ્ધિ અનુસાર કરે છે અને ભૂલો પડી જાય છે.

તર્ક કરાય છે - સંભોગની અવસ્થામાં નિર્વિચારતા આવે છે. સુખનો અનુભવ થાય છે. આ નિર્વિચારતા અને સુખની અનુભૂતિએ જ સમાધિને જન્મ આપ્યો છે. માણસે સમાધિની શોધ એટલા માટે કરી કે તેને નિર્વિચારતામાં આ. - ૧૧

સુખની અનુભૂતિ થઈ. સમાધિ નિર્વિચારતાનું સાધન છે. આ તર્કના આધારે આપણે ચાલીએ તો તેનો બીજો તર્ક આ પણ થઈ શકે કે સમાધિની શોધ શિકારીએ કરી. માછીમારે પણ કરી. એક શિકારી નિશાન તાકે છે ત્યારે એ પોતાના લક્ષ્યમાં એટલો બધો ખોવાઈ જાય છે કે તેને નિર્વિચારતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેની એકાગ્રતા સધાઈ જાય છે. એ શિકારીએ સમાધિની શોધ કરી. નિશાન પર તીર લાગતાં તેને જે આનંદની અનુભૂતિ થાય છે તે અવર્ણનીય છે. એક ચોર છીંડું પાડતાં કેટલો એકાગ્ર હોય છે! બગલો માછલીને પકડવામાં કેટલો સ્થિર અને એકાગ્ર હોય છે! આપણે એમ કેમ ન માનીએ કે આ બધા સ્ત્રોતોથી સમાધિની શોધ થઈ છે? ભગવાન મહાવીરે એને ધ્યાન માન્યું છે, એકાગ્રતા ધ્યાન છે. પછી ભલે તે કોઈ પણ ધ્યાન હોય.

એક માણસ લક્ષ્યવેધી હતો. તેને પોતાની કલા પર ગર્વ હતો. એક બીજો માણસ તેને મળ્યો. તેણે કહ્યું: 'મારા ગુરુ ધનુષ્ય-તીર વિના જ લક્ષ્યને વીધે છે.' તેના મનમાં જિજ્ઞાસા જાગી. બંને ગુરુ પાસે પહોંચ્યા. ગુરુ બંનેને લઈને પહાડના શિખર પર ગયા. ત્યાં એ એક એવા ખડક પર ઊભા રહેવા કે જ્યાં નીચે ઊંડો ખાડો અને ખીણ હતી. બંને ગભરાયા. પરંતુ ગુરુની સાથે ઊભા રહી ગયા. ગુરુએ પોતાની આંખો ઊંચી કરી. પક્ષીઓનું એક ઝુંડ ઊડતું જઈ રહ્યું હતું. જવું એ ઝુંડ આંખોની રેન્જમાં આવ્યું કે તરત જ બધાં પક્ષી એક એક કરીને નીચે આવી પડ્યાં. લક્ષ્યવેધ થઈ ગયો. આંખોએ એ પક્ષીઓને વીધી નાખ્યાં. શું આ ધ્યાન નથી? ઘણું મોટું છે આ ધ્યાન. ઘણી મોટી એકાગ્રતા છે. ખૂબ જ મોટી સમાધિ છે. પરંતુ બધી સમાધિ સમાધિ નથી હોતી.

આચાર્ય ભિક્ષુએ કહ્યું: 'ગાયનું દૂધ હોય છે. ચોરનું દૂધ હોય છે. આકડાનું દૂધ હોય છે. દૂધ દૂધ છે; તેમાં કોઈ ફરક નથી. પરંતુ કોઈ ગાયના દૂધને બદલે આકડાનું દૂધ લે તો તે જીવે નહિ.' બધી સમાધિ એક નથી હોતી. શું આપણે એમ માની લઈશું કે માણસે ક્યારેક આકડાનું દૂધ પીધું હશે, આથી દૂધની શોધ થઈ? તો એ કેટલી મોટી ભૂલ ને ભ્રમણા બનશે!

સામાન્ય માણસ માની લે છે કે સંભોગ સમાધિનું સાધન છે. સંભોગમાં જવાથી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. પછી ધ્યાન-શિબિરોમાં શા માટે જવું? શા માટે ધ્યાન કરવું? આપોઆપ જ બને છે તે માટે આટલા પ્રયત્નો શા માટે? આ એક ભુલભુલામણી છે. ધ્યાન અને સમાધિના નામે તમે એમાં ભટકો નહિ. ભ્રાન્ત ન બનો. નામ-સામ્ય હોઈ શકે છે. આ પણ સમાધિ, એ પણ સમાધિ. આ પણ ધ્યાન, એ પણ ધ્યાન. નામની સમાનતાથી ન ભટકો. સંસ્કૃત શબ્દકોશમાં જોટલા નામ ધંતૂરાનાં છે એટલાં નામ સુવર્ણનાં

પણ છે. ધંતૂરા અને સુવર્ણનાં નામ એક છે. જે શબ્દ ધંતૂરાનો વાચક છે, એ શબ્દ સુવર્ણનો વાચક છે. 'નામસામ્યાદ્ ડિ ચિતં ધત્તુરોપિ મદપ્રદ.' —નામની સમાનતાના કારણે જેમ સુવર્ણ માણસમાં મદ પેદા કરે છે તેમ જ ધંતૂરો પણ મનમાં મદ પેદા કરે છે. નામના ચક્કરમાં આપણે ન પડીએ. વાસ્તવિકતાને સમજીએ. એવું માનવામાં કોઈ વાંધો નથી કે સંભોગથી પ્રાપ્ત સુખની અનુભૂતિએ માણસને પ્રેરણા આપી હોય કે આનાથી પણ બીજા કોઈ આનંદ કે બીજું કોઈ સુખ હોવું જોઈએ જે આનાથી પણ ઊંચું હોય.

તર્કશાસ્ત્રનું એક સૂત્ર છે. માણસે પથ્થરને જાણ્યો. તેનો તર્ક આગળ વધ્યો. તેણે વિચાર્યું કે એક પથ્થરને જે જાણી શકું છું તો આખી ખાણને પણ જાણી શકું છું. એક માણસને જાણી શકું છું તો સમગ્ર-સમસ્ત પ્રાણી-જગતને જાણી શકું છું. તર્ક વધુ આગળ વધે છે અને તેનું અંતિમ બિન્દુ આ આવે છે કે જ્યારે હું એકને જાણી શકું છું તો સર્વને જાણી શકું છું. એક પથ્થર સર્વજ્ઞતાના સિદ્ધાંતનો ઉત્પ્રેરક બની શકે છે. એક પથ્થરનો બોધ, એક પથ્થરનું જ્ઞાન, એક પરમાણુનું જ્ઞાન સમસ્ત જગતના જ્ઞાનનું, સર્વજ્ઞતાના જ્ઞાનનું પ્રેરક બની શકે છે. જે એકને જાણી શકે છે તે સર્વને જાણી શકે છે.

જેણે સંભોગના ક્ષણિક સુખનો અનુભવ કર્યો તેના મનમાં આ વિકલ્પ ઊઠ્યો હોવો જોઈએ કે આ સુખ છે તો બીજું સુખ પણ હોવું જોઈએ. ખાવાપીવાના પદાર્થોથી સુખ મળે છે. સુગંધથી પણ સુખ મળે છે. તર્ક આગળ વધતો જાય છે. આમાં પણ સુખ છે, તેમાં પણ સુખ છે. આગળ ચાલતાં ચાલતાં વિચાર આવે છે કે એક બિન્દુ એવું પણ હોવું જોઈએ કે જ્યાં ચરમ સુખની પણ અનુભૂતિ થતી હોવી જોઈએ. જ્યાં નાનાં નાનાં સુખ સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ પ્રેરણા બને, તેમાં કોઈ વાંધો નથી. પરંતુ માણસે સાચી સમાધિની શોધ આ આધાર પર કરી કે કામજન્ય સુખ છે તે નિરાશા પેદા કરે છે. એ શક્તિને ક્ષીણ કરે છે. વિષાદ પેદા કરે છે. આવી હાલતમાં એવું પણ સુખ હોવું જોઈએ કે જે આનંદ ઉપલબ્ધ કરાવે, શક્તિ ક્ષીણ ન કરે અને વિષાદ પેદા ન કરે. આ દિશામાં માણસે શોધ શરૂ કરી અને એક દિવસ એ સાચી સમાધિ સુધી પહોંચી ગયો.

મહાવીરે કહ્યું: 'ખણમેત્તસોક્ખા, બહુકાલદુક્ખા' — ઈન્દ્રિયોના જેટલા વિષય છે તેનાથી થતાં સુખ ક્ષણસ્થાયી હોય છે. તેનો અંત દુઃખ હોય છે. પ્રવૃત્તિકાળમાં એ સુખ આપે છે અને પરિણામકાળમાં એ દુઃખ આપે છે. સમાધિની શોધ પ્રવૃત્તિના આધાર પર નથી થઈ. પરિણામના આધાર પર થઈ છે. મતભેદનું બિન્દુ છે પ્રવૃત્તિ અને પરિણામ. આપણે જ્યારે માત્ર પ્રવૃત્તિને માનીને સુખની વાતને આગળ વધારીએ છીએ ત્યારે આપણે

શક્તિના વ્યયના દરવાજા ખોલી દઈએ છીએ. બધી શક્તિ ખર્ચાઈ જાય છે પણ કશું પ્રાપ્ત નથી થતું. આ વિકાસ થયો છે પરિણામના આધાર પર. માણસે જ્યારે વિચાર્યું કે બધા દરવાજા ખોલવાનું પરિણામ એ આવે છે કે બધું પાણી વહી જાય છે, તમામ શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે તો કોઈ એવો ઉપાય શોધવો જોઈએ કે જેથી શક્તિ ક્ષીણ ન થાય અને આનંદ પણ મળે. પ્રવૃત્તિની પણ પણ સારી હોય અને પરિણામ પણ સારું હોય. પ્રવૃત્તિની પણ પણ સુખદાયી અને પરિણામની પણ પણ સુખદાયી. આ ચિંતનથી પ્રેરિત બનીને માણસે સમાધિની શોધ કરી. શક્તિના વ્યયને રોકવાનો ઉપક્રમ વિચાર્યો.

ઑકલ્ટ સાયન્સના પુરસ્કર્તાઓએ બે પ્રકારની ઓરાઓનું પ્રતિપાદન કર્યું છે.

૧. ઈમોશનલ ઓરા [ભાવનાત્મક આભામંડળ]

૨. મેન્ટલ ઓરા [માનસિક આભામંડળ]

વેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં પણ આ બે શબ્દ મળે છે. વેશ્યા બે પ્રકારની હોય છે. એક પ્રકારની વેશ્યાનો સંબંધ છે કષાયથી અને બીજા પ્રકારની વેશ્યાનો સંબંધ છે યોગથી. ‘કષાયપ્રવૃત્તિરંજિતા વેશ્યા’-વેશ્યા કષાયની પ્રવૃત્તિથી (ઉદયથી) રંજિત હોય છે અને વેશ્યા યોગ દ્વારા સંચાલિત હોય છે. વેશ્યાનો સંબંધ બે આંતરિક શક્તિઓથી છે - કષાયથી અને યોગથી. યોગ-વેશ્યા માનસિક આભામંડળ[મેન્ટલ ઓરા]નું નિર્માણ કરે છે અને કષાય-વેશ્યા ભાવનાત્મક આભામંડળ[ઈમોશનલ ઓરા]નું નિર્માણ કરે છે. આમ આભામંડળમાં બે તત્ત્વ કામ કરે છે. એક મનસ્ અને બીજા ભાવના. કષાયનો સ્રોત જેટલો તીવ્ર હોય છે, આપણી શક્તિઓ એટલી જ ક્ષીણ થાય છે અને તેજસ્ શરીર દુર્બળ બનતું જાય છે. ચંચળતા વધતાં આભામંડળ ક્ષીણ થતું જાય છે, માનસનું આભામંડળ ક્ષીણ થતું જાય છે. કારણ મન જેટલું સક્રિય રહેશે, વાણી જેટલી સક્રિય રહેશે અને શરીર જેટલું સક્રિય રહેશે તેટલો જ શક્તિનો વધુ વ્યય થશે. શક્તિનો વ્યય વધુ થાય છે ત્યારે તેનો સંગ્રહ નથી થઈ શકતો. શક્તિના વધુ સંગ્રહ વિના નવી દિશાઓ ઊદ્ધડતી નથી. સાધનાના નવાં સ્વરૂપ ખૂલતાં નથી. આથી શક્તિના વધુ પડતા વ્યયને રોકવો જોઈએ. આનો એકમાત્ર ઉપાય છે કાયોત્સર્ગ.

આપણે કાયોત્સર્ગ કરીએ. શિથિલતાનો અનુભવ કરીએ જેથી આપણા શરીરના કોષો, આપણા શરીરનો અણુએ અણુ વિશ્રામ લઈ શકે અને તેની શક્તિ ન ખર્ચાતાં તેનો સંચય થાય. સ્વાસને શાંત કરીએ. લાંબા સ્વાસ લઈએ. સ્વાસને મંદ કરીએ. સ્વાસ જ્યારે ધીમો થાય છે ત્યારે શિથિલતા થાય છે.

ત્યારે કાયગુપ્તિ અને કાયોત્સર્ગ સધાય છે. ઓકિસજનની ખપત ઓછી થઈ જાય છે. પ્રાણ-શક્તિનો વ્યય ઓછો થતો જાય છે.

આપણે ઓછું બોલીએ. અનાવશ્યક ન બોલીએ. મૌન રહેવાનું શીખીએ. વિદ્યુતનો વ્યય ઓછો થશે. વાણીની સાથે જે વિદ્યુત ખર્ચાય છે તે બચશે. આપણે તેનો બીજા ઉપયોગ કરીશું. આપણે વાગ્ગુપ્ત બનીએ. મૌન રહીએ. વિચાર પણ ઓછા કરીએ. વિચારોના ચક્રને તોડવાનું શીખીએ. વિચારોના ચક્રથી મગજની ઊર્જા એટલી બધી ખર્ચાય છે કે તેની પૂર્તિ મહા મુશ્કેલીએ થાય છે. આમેય મગજને વિદ્યુતની ઘણી જરૂર રહે છે. આપણો ઉપરનો ભાગ જે શરીરના ભાગથી બે ટકા માત્ર છે તેને વિદ્યુત જેઈએ વીસ ટકા. જ્યાં બે ટકાનો ભાગ વીસ ટકા વીજળી માગે તો શું થાય ?

આપણે નિર્વિચાર રહેવાનું શીખીએ. નિર્વિચારતામાં વિદ્યુત ઓછી વપરાય છે. વિદ્યુતનો અને તેજસ્નો સંચય થશે. એક બાજુ આપણે પ્રાણ-પ્રયોગ દ્વારા, પ્રાણને વધુ ખેંચવા દ્વારા, ભીતર પ્રાણ-શક્તિને ભરીએ, તેજસ્-શરીરને શક્તિશાળી બનાવીએ અને બીજા બાજુ એ વિદ્યુતના વપરાશને ઓછો કરીએ. આપણી શક્તિનો ભંડાર ત્યારે વધશે જ્યારે આપણે એક બાજુથી સંકલ્પ-શક્તિના પ્રયોગ દ્વારા, પ્રાણ-સંગ્રહની પ્રક્રિયા દ્વારા, પ્રાણ ભરવાની ક્રિયા દ્વારા શક્તિના ભંડારનું સંવર્ધન કરીએ અને બીજા બાજુએ વપરાશ ઘટાડીએ. વ્યય ઓછો કરીએ. આમ શક્તિનો ભંડાર વધશે. શક્તિનું જગરણ થશે. આપણું આભામંડળ શક્તિશાળી બનશે. આપણું ભાવતંત્ર શક્તિ-શાળી બનશે અને આપણે આપણી આસપાસ એવું કવચ બનાવવામાં સફળ થઈશું કે જે કવચ આપણને બહારનાં તમામ આક્રમણો અને સંક્રમણોથી બચાવશે.

૭. લેશ્યા : એક વિધિ સારવારની

- ૧ ○ જીવનની બે બાજુ — ભાવ અને વિચાર
- ૨ ○ કપાય-સંબંધ ભાવ અને વિચાર આવેગ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્ઞાન-સંબંધ ભાવ અને વિચારથી ચૈતન્યની ધારા પ્રવાહિત થાય છે.
- ૩ ○ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય એટલે મૂર્છાની સમાપ્તિ.
 - માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે મનની દુર્બળતાની સમાપ્તિ.
 - શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે દૂષિત ભાવોથી ઉત્પન્ન વિષયોનું નિસ્સરણ.
- ૪ ○ રંગ-ધ્યાન અને મંત્ર-પ્રયોગથી ભાવ-પરિવર્તન કરી શકાય છે.

આપણે એક એવી દુનિયામાં જીવીએ છીએ કે જેમાં સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધી વિરોધાભાસ ચાલતા રહે છે. એવી એક પણ ક્ષણ પસાર નથી થતી જેમાં વિરોધાભાસ ન હોય. એક પણ દેશ એવો નથી જ્યાં વિરોધાભાસ ન હોય. એક પણ માણસ એવો નથી જેમાં વિરોધાભાસ ન હોય. સંભવતઃ એક પણ પદાર્થ એવો નથી કે જેમાં વિરોધાભાસ ન હોય.

કોઈ માણસ વિરોધી વાત કરે છે તેની એ વાત ખટકે છે, એ માણસમાં વિરોધાભાસ છે. પરંતુ આપણે એ ન ભૂલીએ કે આપણું સમગ્ર જીવન વિરોધાભાસથી ભરેલું છે. એક પણ માણસ એવો જોવા નહિ મળે જે સોળ આની સ્વસ્થ હોય અને એવો પણ એક માણસ જોવા નહિ મળે કે જે સોળ આની બીમાર હોય. એ સ્વસ્થ પણ છે અને બીમાર પણ. એક પણ માણસ એવો નથી કે જેનું મન પૂર્ણરૂપે સ્વસ્થ હોય અને જેનામાં ગાંડપણનો એક અંશ પણ ન હોય. એક પણ માણસ એવો નથી જે સંપૂર્ણપણે ગાંડો હોય. ગાંડો છે તેનામાં પણ કંઈક થોડીક સમજદારી હોય છે. સમજદાર હોય છે તેનામાં પણ થોડુંક ગાંડપણ હોય છે.

સમજદારી અને ગાંડપણ બંને સાથે સાથે ચાલે છે. ન માલુમ આ જગતનો આ તે કેવો નિયમ છે કે દરેક ક્ષણે દરેક ભાગમાં વિરોધાભાસ છે! આ વિરોધાભાસી સ્થિતિમાં પણ ભગવાન મહાવીરે અનેકાન્તનું પ્રતિપાદન કર્યું હતું. તેમણે કહ્યું: ‘આપણે વિરોધાભાસોને નહિ મિટાવી શકીએ. એવી કોઈની તાકાત નથી કે તેને મિટાવી શકે. આપણે માત્ર આપણી દૃષ્ટિમાં સમતુલા લાવી શકીએ છીએ, સમન્વય લાવી શકીએ છીએ, સાપેક્ષતા લાવી શકીએ છીએ અને વિરોધોમાં અવિરોધ જોઈ શકીએ છીએ. આ આપણા હાથમાં છે પરંતુ પ્રકૃતિગત વિરોધાભાસોને આપણે મિટાવી નથી શકતા.’

માણસ બીમાર પણ છે અને સ્વસ્થ પણ છે. બીમારી એક અપાય છે. તેને મટાડવાનો ઉપાય પણ છે. અપાય અને ઉપાય બંને જોડાજોડ ચાલે છે. જેટલા અપાય છે તેટલા ઉપાય પણ છે. અપાય છે તો શોધવું પડશે. અપાય સામે આવ્યો તો માણસે ઉપાય શોધ્યો. શરીર બીમાર પડે છે. બીમારી એક અપાય છે. માણસે શરીરને નીરોગ અને સ્વસ્થ રાખવા માટે સારવાર —

ચિકિત્સાપદ્ધતિની શોધ કરી. શરીરનો રોગ એક અપાય છે. તેની સારવાર-પદ્ધતિ ઉપાય છે. મનની બીમારી અપાય છે. માણસે ઉપાય શોધ્યો કે મન સ્વસ્થ રહી શકે અને એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે જીવી શકે. દૂષિત ભાવ એક અપાય છે. માણસે ઉપાય શોધ્યો કે ભાવ પ્રસન્ન રહી શકે, નિર્મળ અને નિર્દોષ રહે. ભાવનો દોષ આધ્યાત્મિક બીમારી છે તો ભાવને સ્વસ્થ રાખવા એ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા — સારવાર છે. ધ્યાનની સાધના એટલા માટે છે કે તેનાથી ભાવ શુદ્ધ કરી શકીએ, વિચારોને સ્વસ્થ રાખી શકીએ અને સાથો-સાથ શરીરને પણ સ્વસ્થ રાખી શકીએ. ભાવનું સ્વાસ્થ્ય, વિચારોનું સ્વાસ્થ્ય અને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય — આ ત્રણેય સ્વાસ્થ્ય આપણને ઉપલબ્ધ થાય એટલા માટે આપણે ધ્યાનની સાધના કરીએ છીએ. આપણે દીર્ઘ — લાંબા સ્વાસનો પ્રયોગ એટલા માટે કરીએ છીએ કે ભીતર જે ઝેર ભરાયેલું છે, ભીતર જે ઝેરનો જથ્થો જામ્યો છે તે બહાર નીકળી જાય અને શુદ્ધ પ્રાણ-શક્તિનો તેમાં પ્રવેશ થાય. સમવૃત્તિ સ્વાસનો પ્રયોગ એટલા માટે કરીએ છીએ કે મનની મૂર્છા નૂટે, મનની જગૃતિ વધે.

મૂર્છા અને જગૃતિ — આ બે ધારાઓ છે. એક છે મૂર્છાની ધારા, બીજી છે જગૃતિની ધારા. જેઓ આત્માને પ્રમાદમાં લઈ જવા ચાહે છે, શૂન્યતામાં લઈ જવા ઇચ્છે છે, આત્મવિસ્મૃતિમાં લઈ જવા ઇચ્છે છે તેઓ મૂર્છાની ધારાના સમર્થક છે અને જેઓ આત્મ-ચેતનાને જગૃત કરવા ચાહે છે તેઓ જગૃતિની ધારાના સમર્થક છે. મૂર્છાની ધારાના સમર્થકો માણસને મૂર્છાની સમાધિમાં લઈ જાય છે. તેઓ ગાંજ, ચરસ, અફીણ આદિ માદક પદાર્થોનું સેવન કરાવીને માણસને આત્મ-વિસ્મૃતિ, મૂર્છા અને વિચારશૂન્યતામાં લઈ જાય છે. તેઓ માણસને એવી દુનિયામાં લઈ જાય છે જ્યાં તેને સમાધિનો અનુભવ થાય છે. આમ માણસની આત્મ-ચેતના લુપ્ત કરી, માત્ર મૂર્છાનું સમર્થન કરનારી ધારા મૂર્છાની ધારા છે.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનની ધારા મૂર્છાની ધારા નથી, એ જગૃતિની ધારા છે. તેનો ઉદ્દેશ છે, સતત જગૃતિ. એક પણ માટે પણ આત્માનું વિસ્મરણ ન થાય. જ્યોતિ સતત પ્રજ્વલિત રહે. પોતાના અસ્તિત્વનું નિરંતર ભાન રહે. માણસ આત્મ-ચેતના ખોઈ બેસે, બેભાન બને એવી સમાધિને આપણે સમાધિ નથી માનતા અને એવી સમાધિને આપણે મહાન સમાધિનું મૂલ્ય પણ નથી આપતા. આપણે એવી સમાધિનું સમર્થન કરીએ છીએ, એ સમાધિને મૂલ્ય આપીએ છીએ જેમાં વિકલ્પ-શૂન્યતા આવે છતાંય અસ્તિત્વનું ભાન સતત રહે. અસ્તિત્વનું ભાન ભુલાવી દેનારી વિકલ્પ-શૂન્યતા જગૃતિ નહિ, મૂર્છા છે. આપણને મૂર્છાનો પ્રયોગ નથી જોઈતો. દીર્ઘ-સ્વાસ-પ્રેક્ષાથી મૂર્છા નૂટે છે. મન શાંત થાય છે, સ્થિર થાય છે. તેમાં મૂર્છા નથી હોતી. પોતાના

અસ્તિત્વની વિસ્મૃતિ નથી હોતી. આ પ્રયોગમાં આપણે મનને જાગ્રત બનાવવા ચાહીએ છીએ અને જાગ્રત બનાવીએ છીએ. સમવૃત્તિ-સ્વાસ-પ્રેક્ષામાં પણ મનને અત્યંત જાગ્રત રહેવું પડે છે. મનની જાગૃતિ કાણ માટે પણ તૂટે છે તો તેની સાથોસાથ ક્રમ પણ તૂટી જાય છે. મન અજાગ્રત હોય છે ત્યારે આ સંભવિત નથી કે માણસ એક નસકોરાથી સ્વાસ લે અને બીજા નસકોરાથી મૂકે. આ ક્રમ તૂટી જાય છે.

સંપૂર્ણ જાગૃતિનો પ્રયોગ છે. શરીર-પ્રેક્ષા પણ પૂરી જાગૃતિનો પ્રયોગ છે. જેવો માણસ મૂર્છામાં જાય છે, શરીર-પ્રેક્ષાનો ક્રમ તરત તૂટી જાય છે. મન ઊંઘમાં ચાલ્યું જાય છે. શરીરનો આણુએ આણુ, ત્યારે જેઈ શકાય છે કે મન પૂરું જાગ્રત રહે. સાથોસાથ વિકલ્પશૂન્ય રહે. રાગદ્રોષના વિચારોથી ખાલી રહે, નિસ્તરંગ રહે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષાનો પ્રયોગ પણ જાગૃતિનો પ્રયોગ છે. ભાવને નિર્મળ રાખવાનો પ્રયોગ પણ જાગૃતિનો પ્રયોગ છે. ભાવ શુદ્ધ નથી હોતા તો વિચાર શુદ્ધ નથી હોતા, તો શરીર પણ શુદ્ધ નથી હોતું. આપણે વિચારોની ઝાઝી ચિંતા ન કરીએ. વિચારની ચિંતા મનોવિજ્ઞાનીઓ ઘણી કરે છે. એ તેમનો વિષય છે. પરંતુ અધ્યાત્મનો સાધક સૌથી પ્રથમ ભાવની ચિંતા કરે છે, વેશ્યાની ચિંતા કરે છે.

ભાવ અને વિચાર બે બાબત છે. બંને ભિન્ન છે. ભાવનો સંબંધ છે ક્ષાયનાં સ્પંદનોથી અને વિચારનો સંબંધ છે મગજનાં આવરણોથી. આપણા સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર બે પ્રકારનાં સ્પંદન સમાંતર રેખાએ ચાલે છે. એક છે મોહનું સ્પંદન, બીજું છે મોહના વિલયનું સ્પંદન. બંને સ્પંદન થાય છે અને તે ભાવ બને છે. ક્ષાય જટલા ક્ષીણ બનશે, મોહનાં સ્પંદન એટલા જ નિર્વાર્ધિ બનશે, શક્તિશૂન્ય અને નિષ્ક્રિય બની જશે. તે ખત્મ નહિ થાય પરંતુ તેની સક્રિયતા ઘટી જશે. તેનો પ્રભાવ—તેની અસર ક્ષીણ થઈ જશે. મોહના વિલયનાં સ્પંદન શક્તિશાળી બનશે ત્યારે ભાવ મંગળમય અને શક્તિશાળી બનશે. ક્ષાયનાં સ્પંદન ઓછાં થતાં જશે તેમ તેમ તેજ-વેશ્યા, પદ્મ-વેશ્યા અને શુકલ-વેશ્યાનાં સ્પંદન તેમ જ ભાવ શક્તિશાળી બનતાં જશે. મોહનાં સ્પંદન જેમ જેમ શક્તિશાળી થતાં જાય છે, નીલ અને કાપોત વેશ્યાનાં સ્પંદનો શક્તિશાળી થાય છે તેમ તેમ તેજ-વેશ્યા અને પદ્મ-વેશ્યાનાં સ્પંદનો ક્ષીણ થતાં જાય છે.

બે ધારાઓ છે. એક બાજુ ત્રણ કાળી વેશ્યાઓ છે, બીજી બાજુ ત્રણ પ્રકાશમય વેશ્યાઓ છે. મહાવીરે કહ્યું : 'ત્રણ વેશ્યાઓ પ્રશસ્ત છે અને ત્રણ અપ્રશસ્ત છે. ત્રણ વેશ્યાઓ લુપ્ખી છે અને ત્રણ વેશ્યાઓ ચીકણી છે. ત્રણ વેશ્યાઓ ઠંડી છે અને ત્રણ ગરમ છે.' ભાવોને સમજવાનું કેટલું

મહત્ત્વપૂર્ણ સૂત્ર છે! આજના રંગ વિજ્ઞાનમાં તેનું સંભાવી સૂત્ર આપણને ઉપલબ્ધ થાય છે. હમણાં મેં 'કલર થેરાપી'નું એક પુસ્તક વાંચ્યું. તેમાં રંગના બે વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે. એક છે આછો રંગ, બીજો છે ઘેરો રંગ. ફીકો રંગ અને ખૂલતો રંગ. એક છે ગરમ રંગ, અને બીજો છે ઠંડો રંગ. વલય છે નક્કર. રંગની ચાર છાયા હોય છે. ગરમ રંગ અને પ્રકાશમય છાયા, ગરમ રંગ અને અંધકારમય છાયા, પ્રકાશ ઠંડો અને અંધકાર ગરમ. આપણી ત્રણ લેશ્યાઓ ઠંડી અને લુખ્ખી હોય છે. કાળો, નીલો અને કબૂતરિયો — કાપોતી — આ ત્રણેય રંગ અને ત્રણેય રંગની લેશ્યાઓ ઠંડી અને લુખ્ખી હોય છે. માણસના મનમાં આ લેશ્યાઓનાં સ્પંદન જાગે છે ત્યારે તેના મનમાં હિસા, જૂક, ચોરી, ઈર્ષા, શોક, ધૂણા અને ભયના ભાવ જાગે છે. એ રંગ આ ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. કાળો રંગ ભયનું નિર્માણ કરે છે. કાળા રંગનાં સ્પંદન જાગે છે ત્યારે માણસને અનાયાસ જ ભયની અનુભૂતિ થવા લાગે છે, ભયનો ભાવ ત્યારે નિર્માણ થાય છે.

તેજ-લેશ્યા, પદ્મ-લેશ્યા અને શુકલ-લેશ્યા — આ ત્રણેય લેશ્યાઓ ગરમ અને ચીકણી છે. તેનાં સ્પંદનો જાગે છે ત્યારે માણસના ભાવ નિર્મળ બને છે. અભય, મૈત્રી, શાંતિ, જિતેન્દ્રિયતા, ક્ષમા આદિ પવિત્ર ભાવોનું નિર્માણ થાય છે. ભાવ નિર્મળ અને પવિત્ર હોય છે ત્યારે વિચાર પણ નિર્મળ હોય છે. વિચારોનો સંબંધ કષાયો સાથે નથી. તેનો સંબંધ છે મગજ અને જ્ઞાન સાથે. વિચાર, સ્મૃતિ, ચિંતન, વિશ્લેષણ, ચયન, નિર્ધાર — જ્ઞાનની આ જેટલી શાખાઓ છે તેમનો સંબંધ મગજથી છે. જેટલા ભાવ છે તે બધાનો સંબંધ આપણી અંતઃસ્રાવી ગ્રન્થિઓ સાથે છે. તેની અભિવ્યક્તિ માટે આપણા શરીરમાં બે તંત્ર છે. એક છે, ગ્રન્થિ-તંત્ર, બીજું છે, નાડી-તંત્ર : એક છે મગજ, બીજું છે કરોડરજજીવ. ગ્રન્થિ-તંત્ર આપણા ભાવોનું નિર્માણ કરે છે, અને નાડી-તંત્ર વિચારોનું. પહેલો છે ભાવ, બીજો છે વિચાર. વિચારથી ભાવ નથી બનતો, ભાવથી વિચાર બને છે, જેવો લેશ્યાનો ભાવ હોય છે તેવો વિચાર બને છે. ભાવ અંતરંગ-તંત્ર છે અને વિચાર કર્મ-તંત્ર છે. આ કરનાર તંત્ર છે ભાવ. આથી આપણે વિચારો પર વધુ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. વિચારો પર તેઓ ધ્યાન આપે છે, જેઓ બહાર આથડે છે. જે ભીતરની યાત્રા કરી રહ્યો છે, જે ભીતર બેઠો છે તેને વિચાર પર ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. એ ભાવ પર ધ્યાન આપે. ભાવને નિર્મળ કરે. પ્રશ્ન થશે કે ભાવને કેવી રીતે નિર્મળ કરવા? તેની પ્રક્રિયા શું છે?

ભાવોને નિર્મળ બનાવવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે, રંગોનું ધ્યાન કરવું. આ ઘણો જ મહત્ત્વનો ઉપાય છે. ભાવોને નિર્મળ બનાવવામાં ચીકણા રંગોનું ધ્યાન ઉપયોગી બની રહે છે. પીળો, સફેદ અને લાલ — આ ત્રણ રંગ ભાવ-શુદ્ધિનાં કારણ છે.

તંત્રશાસ્ત્ર અંગે લોકોમાં ઘણી ભ્રમણાઓ છે. ભ્રમણા થવાનું કારણ પણ છે કે તંત્રના આધાર પર ભૈરવીયક જેવી પદ્ધતિઓ શરૂ થઈ અને વામ-માર્ગ પ્રચલિત બન્યો. આ પદ્ધતિઓએ ભ્રમણા ફેલાવી. પરંતુ હું માનું છું કે તંત્રશાસ્ત્રે સાધનાના મહત્ત્વના પ્રયોગો આપ્યા છે. તેને આપણે શુદ્ધ આધ્યાત્મિક પ્રયોગ કહી શકીએ. તેમાં કયાંય દોષ નથી. કયાંય કશી ખામી નથી.

તંત્રશાસ્ત્રમાં એક પ્રયોગ છે : સાધક આખા શરીરને લાલ સૂર્ય જેવા લાલ રંગમાં જુએ, ધ્યાન ધરે. આ પ્રયોગ છ મહિના સુધી કરવાથી વીતરાગતા સિદ્ધ થાય છે.

તંત્રશાસ્ત્રમાં આ પણ એક પ્રયોગ છે : સાધક પોતાના શરીરને આકાશ-માં અધ્ધર જુએ અને શરદઋતુની સંધ્યા જેવા રંગનું ધ્યાન ધરે. છ મહિના સુધી નિરંતર આનું ધ્યાન કરવાથી વીતરાગ ભાવ આવે છે.

તંત્રશાસ્ત્રમાં આ પણ એક પ્રયોગ છે : નાસાગ્ર પર સુવર્ણના રંગનું કે સ્વેત રંગનું ધ્યાન ધરવાથી દૂષિત ભાવનાથી છુટકારો મળે છે. આમ તંત્ર-શાસ્ત્રે ચેતનાના વિકાસના, ઈન્દ્રિયજ્વળના, જ્ઞાનશક્તિઓના, વીતરાગતાના અનેક પ્રયોગો આપ્યા છે. એ તમામ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગો વેશ્યાના સિદ્ધાંતથી સંબંધ છે.

રંગોનું મહત્ત્વ ઓછું નથી. આપણા સમગ્ર ભાવતંત્ર પર રંગોનું પ્રભુત્વ છે. રંગો દ્વારા શારીરિક બીમારીઓ મટાડી શકાય છે, માનસિક બીમારીઓ મટાડી શકાય છે અને આધ્યાત્મિક મૂર્ચ્છાને તોડી શકાય છે. વેશ્યા-પદ્ધતિ આધ્યાત્મિક મૂર્ચ્છાને મટાડવાની મહત્ત્વપૂર્ણ સારવારપદ્ધતિ છે. દૂષિત ભાવો અને વિકૃત વિચારો દ્વારા શરીરમાં જે જેર પેદા થાય છે, જે જેર જમા થાય છે તેને બહાર કાઢવાની આ અભૂતપૂર્વ પદ્ધતિ છે. રંગોના ધ્યાનથી કે રંગ-ચિકિત્સાથી એકત્રિત જેર બહાર નીકળે છે અને ભાવો તથા વિચારોને નિર્મળ બનાવે છે.

માણસ ખરાબ ભાવના ભાવે છે. ભાવના ચાલી જાય છે પરંતુ એ પોતાની પાછળ જેર છોડી જાય છે. એ જેર શારીરિક કે માનસિક બીમારી બનીને માણસને સતાવતું રહે છે. એ માણસ બેચેન અને બેદિલ બની જાય છે. માણસનો આ સ્વભાવ છે કે તે પરિણામ પર ઝાઝું ધ્યાન નથી આપતો. એ જે પરિણામનો વિચાર કરતો થઈ જાય તો પછી એ ક્યારેય ખરાબ ભાવના નહિ કરે, અનિષ્ટ વિચાર નહિ કરે. માણસ પરિણામ સામે આંખ મીચીને જ ખરાબ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે, ખરાબ ભાવના ભાવે છે અને ખરાબ વિચાર કરે છે.

રંગોનું ધ્યાન ઘણું મહત્ત્વનું છે. જે માણસ સફેદ રંગમાં અહમનું ધ્યાન ધરે છે તે અનેક પ્રકારના રોગોથી મુક્ત થઈ જાય છે. તેના શરીરમાં સંચિત ઝેર ખલાસ થઈ જાય છે. જે માણસ અરુણ રંગ [બાળ સૂર્ય જેવો લાલ રંગ]નું ધ્યાન કરે છે તેનામાં તેજ-લેશ્યાનાં સ્પંદન જાગે છે અને તેના મનની દુર્બળતા દૂર થઈ જાય છે. મનની બધી મુશ્કેલીઓ ઊકલી જાય છે.

માણસ મનની મુશ્કેલીઓથી આકાન્ત છે. એ તેને જાણે છે. મનથી કંઈ પણ પ્રતિકૂળ થાય તો મન તૂટી જાય છે, ખપડી જાય છે અને ઉષ્માત મચાવે છે. કોઈ અપ્રિય ઘટના બને છે, મન ભાંગી પડે છે. કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ ચાલી જાય છે તો માણસ આપઘાત કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. માણસનું મન એટલું મુલાયમ અને નાજુક છે કે એ થોડી પણ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ સહન નથી કરી શકતું. એવા સંજોગોમાં એ ભાંગી પડે છે. મનની આ દુર્બળતાને લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા મટાડી શકાય છે. એના દ્વારા મનને એટલું પ્રબળ બનાવી શકાય છે કે કોઈ પણ ઘટના બને, કેવી પણ બને તો ત્યારે મનને ભાંગી પડતું બચાવી શકાય છે. ઘટનાને — બનાવને — રોકી નથી શકાતી, મનને ભાંગી પડતું — તૂટી પડતું બચાવી શકાય છે.

અહંતા ધ્યાન દ્વારા ભાવોનું પણ અદ્ભુત ઠંગથી પરિવર્તન થાય છે. આપણે જ્યારે ગરમ રંગો[પીળો, લાલ, સફેદ]નું ધ્યાન ધરીએ છીએ અને તેમાં તન્મય, તદ્દ્રુપ ને તદાકાર બનીએ છીએ ત્યારે આપણા ભાવ બદલાઈ જાય છે. વિચારવા અને સમજવાની જરૂર નથી કે આમ કેમ બને છે. એ આપોઆપ સહજ બદલાઈ જાય છે. તમામ સ્પંદનો બદલાઈ જાય છે.

આ ગરમ રંગોનાં સ્પંદનથી વિચારોનાં, વિકલ્પોનાં અને મોહનાં સ્પંદનો રોકાઈ જાય છે. નિર્વીર્ય બની જાય છે અને સાથોસાથ ક્રમય-વિલય અને મૂર્ચ્છા-વિલયનાં જે સ્પંદનો હોય છે, તેને શક્તિ મળે છે અને તે સક્રિય બની જાય છે. લાલ રંગ કે ટોનિક રંગ ટોનિકનું કામ કરે છે. આ મહત્ત્વપૂર્ણ રસાયણ છે. તેનાથી પૂરી સક્રિયતા પેદા થાય છે અને રોમેરોમમાં ગરમી આવી જાય છે.

રંગોનું ધ્યાન એ એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે. આ ધ્યાનથી તન અને મનની નિર્બળતા દૂર થાય છે. સ્મૃતિ અને બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. જ્ઞાન-તંતુઓ શક્તિશાળી બને છે. આ બધા માટે અલગ અલગ પ્રયોગો છે.

ભાવોને બદલવાનું બીજું શક્તિશાળી માધ્યમ છે, શબ્દ. મંત્રોની પદ્ધતિ તેની સાક્ષી છે. મંત્રો દ્વારા ભાવોને બદલી શકાય છે. આ મૂલ્યવાન સાધન છે. તન અને મન સાથે મંત્રનો ઘણો મોટો સંબંધ છે. તંત્ર અને મંત્ર બંને સાથોસાથ ચાલે છે. તંત્રશાસ્ત્રમાં પણ ઘણા બધા મંત્રો છે. મંત્રનો પ્રયોગ શબ્દનો પ્રયોગ છે. તેનાથી ભાવ બદલાય છે. માણસના મનમાં જે ભાવ

બને છે તેને તોડવો મુશ્કેલ છે. કોઈ સમજદાર માણસ પોતાને ભાવ સુધી પહોંચાડી દે તો તે સફળ થઈ જાય છે. આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે. થોડાક પ્રસંગો કહું.

એક માણસ બીમાર પડ્યો. ખૂબ જ ડરી ગયો હતો. વૈદ આવ્યા. રોગીને જોયો. તેની ગભરામણ જાઈ. વૈદે કહ્યું : 'ગભરાશો નહીં. સાંજ સુધીમાં તો તમે ઘણા સારા થઈ જશો. હરીફરી શકશો. તમારી ગભરામણ દૂર થઈ જશે. હું એવી દવા આપું છું કે જેથી તમારો રોગ બિલકુલ ચાલ્યો જશે.' વૈદ બહાર ગયા અને રાખ અને મીઠાનાં પડીકાં બાંધ્યાં. પડીકાં આપતાં કહ્યું : 'જુઓ, આ ઘણી જ મોંઘી દવા તમને આપું છું. બે પડીકાં લેતાં જ તમારી બીમારી ગાયબ થઈ જશે.' વૈદે રોગીને એટલી ક્રાધા બેસાડી કે સાજ થવાની વાત ભાવ સુધી પહોંચી ગઈ. રોગીએ પડીકાં ખાધાં. બીજું પડીકું ખાધા બાદ તેને આરામ થવા લાગ્યો અને સાંજ પડે તે પહેલાં જ તે વૈદના ઘરે ચાલતો ગયો. ન રોગ, ન ગભરામણ. આ કંઈ પડીકાનો કોઈ ચમત્કાર ન હતો. ચમત્કાર હતો તો વાત ભાવ સુધી પહોંચી ગઈ.

આચાર્ય ભિક્ષુના જીવનની વાત છે. ત્યારે એ મુનિ નહોતા બન્યા. એ સમયે કચારેક તે ઊંટ પર કયાંક જઈ રહ્યા હતા. સાથે એક માણસ હતો. તેને છીંકણી સૂંઘવાની ટેવ હતી. પાસે હતી તે છીંકણી ખલાસ થઈ ગઈ. છીંકણી વિના તેનું શરીર તૂટવા લાગ્યું. અશક્તિ અનુભવી રહ્યો એ અને રસ્તામાં જ બેસી પડ્યો. ભિક્ષુએ પૂછ્યું : 'શું થયું? આમ ઢગલો થઈને કેમ બેસી પડ્યો?' પેલાએ કહ્યું : 'ભીખણજી! હવે હું આગળ એક ડગલું પણ ભરી શકું એમ નથી. છીંકણી ખલાસ થઈ ગઈ છે. તેનો નશો ઊતરી ગયો છે અને છીંકણી ન સૂંઘું ત્યાં સુધી મારાથી ચાલી નહિ શકાય.' ભિક્ષુએ કહ્યું : 'ચિંતા ન કરો. આજુબાજુમાંથી કોઈની પાસેથી છીંકણી મળે તો લઈ આવું છું.' એ ગયા. જંગલમાં કોણ એવું મળે? તેમણે એક સૂકું પાદડું લીધું. તેનું બારીક ચૂર્ણ કર્યું. પડીકું બાંધીને લઈ આવ્યા. આવીને કહ્યું : 'લો ભઈ! તમે નસીબદાર છો. આ જંગલમાં પણ છીંકણી સૂંઘનારું મળી ગયું. તેની પાસેથી આ છીંકણી લઈ આવ્યો છું. જોકે બહુ સારી નથી. પણ ચાલી જશે.' પેલા સાથે માણસે પડીકું ખોલ્યું. ચપટી લઈ સૂંઘી. એકાદ મિનિટ પછી કહ્યું : 'હવે ચલો, નશો આવી ગયો. હવે આરામથી પહોંચી જઈશું.' આ શું છે? માત્ર સૂકા પાદડાનું ચૂર્ણ છીંકણી બની ગયું. શબ્દમાં ભાવને બદલવાની એટલી મોટી શક્તિ છે કે એક માણસનો શબ્દ બીજા માણસના ભાવ સુધી પહોંચી જાય તો સારી પરિસ્થિતિ બદલાઈ જાય છે.

એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. વહુને ખૂબ જ ગુસ્સો આવતો હતો. ઘરનાં બધાં જ હેરાન હતાં. એક વખત સાસુ વહુને લઈને એક માણસ પાસે

ગઈ. શરીરની સારવારની સાથોસાથ તે મન અને ભાવોની પણ સારવાર કરતો હતો. વહુએ કહ્યું : 'મને ખૂબ જ ગુસ્સો ચડી આવે છે. તેની તમે દવા આપો.' પેલાએ તેને એક શીશી આપીને કહ્યું : 'જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે આ દવાનો એક ઘૂંટડો મોંમાં ભરી લેવો અને દસ પંદર મિનિટ પછી તેનો કોગળો કરી નાખવો. ગુસ્સો ઉતારવાની આ રામબાણ દવા છે.' વહુએ વિશ્વાસની આ વાતને ભાવ-તંત્ર સુધી પહોંચાડી દીધી. એ શીશીમાં શું દવા હતી? માત્ર પાણી હતું. વહુએ તેનો પ્રયોગ કર્યો. દસ દિવસમાં તેનો ગુસ્સો ગાયબ થઈ ગયો.

ગુર્જિયેફ રશિયાનો ઘણો મોટો સાધક હતો. એક વખત તેના પિતાએ કહ્યું : 'બેટા! મારી એક વાત માનજે. જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યાર પછી ચોવીસ કલાકે ગુસ્સો કરજે. એ પહેલાં નહિ.' આ એક નાનકડી વાતે ગુર્જિયેફને મહાન સાધક બનાવી દીધો. શું કોઈ ચોવીસ કલાક પછી ગુસ્સો કરી શકે ખરું? ક્યારેય એમ ન બને. ત્યારે ગુસ્સો ઓસરી જાય છે. ગુસ્સાની ગરમી આવે ત્યારે કરી લેવાય તો એ ગુસ્સો છે. એ પછી ગુસ્સો નથી રહેતો. ગરમી ઊતરી જાય છે.

શબ્દો ભાવોને બદલવાનું સબળ સાધન છે. આપણે શબ્દને જ્યારે માણસના ભાવ-તંત્ર સુધી પહોંચાડી દઈએ છીએ ત્યારે યથેચ્છ કામ થઈ જાય છે. યોગ્ય શબ્દોની પસંદગી કરીએ, યોગ્ય શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ. એવા શબ્દો અને નિર્દેશોને પસંદ કરીએ અને તેને ભાવ-તંત્ર સુધી પહોંચાડીએ. તેને આંદોલિત કરીએ, તેમાં પ્રક્ષોભ કરીએ, તેને પ્રકંપિત કરીએ અને મોહનાં સ્પંદનોને શાંત કરીએ તો સાચે જ ભાવ-પરિવર્તનની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. દુનિયામાં જટલી પણ સમજદાર વ્યક્તિઓ થઈ છે તેમણે શબ્દોની પસંદગી પર ઘણું ધ્યાન આપ્યું છે. બોલવાનો વિવેક અને શબ્દોની પસંદગી ઘણી જ મહત્ત્વની વાત છે. માણસ કોઈ ઉપાયથી બદલાતો નથી. શબ્દની સાચી પસંદગી કરે. માણસ બદલાઈ જશે.

એક માણસ હતો. તેને દર્દી ઘણું ભાવનું. એ દર્દી છોડી નહોતો શકતો. એક વખત તે બીમાર પડ્યો. સખ્ત ખાંસી થઈ. વૈદ આવતા, દવા આપતા અને દર્દી ન ખાવાનું કહેતા. એ દવા લેતો નહિ. વૈદ બધા નિરાશ થઈ ગયા. એક દિવસ બીજે એક વૈદ આવ્યો. તે શરીરની સમસ્યાઓ તો જાણતો જ હતો, મન અને ભાવોની સમસ્યાઓથી પણ પરિચિત હતો. બીમારે કહ્યું : 'તમારે દવા આપવી હોય તો આપો. હું દર્દી ખાવાનું નહીં છોડું.' વૈદે કહ્યું : 'હું તને દર્દીની મનાઈ નથી કરતો. ખૂબ દર્દી ખાઓ.' આ સાંભળતાં જ બીમાર માણસનું કુતૂલવ વધી ગયું. તેણે પૂછ્યું : 'વૈદરાજ! બધા જ દર્દી નહિ ખાવાનું કહે છે અને તમે તે ખાવાની છૂટ કેમ આપો છો?'

વેદે કહ્યું : ‘દહીંમાં અનેક ગુણ છે. તેમાં ત્રણ ગુણ મુખ્ય છે. કફ કે ખાંસીની બીમારીમાં જે કોઈ દહીં ખાય છે તો તેને ત્રણ લાભ થાય છે. પહેલો લાભ એ થાય છે કે તે કદી બુઢો નથી થતો. બીજો લાભ, તેના ઘરમાં કચારેય ચોરી નથી થતી. અને ત્રીજો લાભ એ થાય છે કે તેને કૂતરું કરડનું નથી.’

રોગીએ કહ્યું : ‘દહીં ખાવાની સાથે આ બધી વાતોનો શું સંબંધ છે?’

વેદે કહ્યું : ‘ખાંસીમાં જે દહીં ખાય છે તે બુઢો એટલા માટે નથી થતો કે બુઢાપા પહેલાં જ તે મરી જાય છે. તેના ઘરમાં ચોરી એટલા માટે નથી થતી કે રાત-દિવસ તે ખાંસતો જાગતો રહે છે. તેને કૂતરું એટલા માટે નથી કરડનું કે લાકડીના ટેકા વિના તે ચાલી નથી શકતો. હાથમાં લાકડી હોય તો કૂતરો કેવી રીતે કરડે?’

રોગીએ કહ્યું : ‘આમ વાત છે, તો હું દહીં નહીં ખાઉં.’ અને તેણે દહીં ખાવાનું છોડી દીધું.

માણસનો સ્વભાવ કેવો છે! વેદોએ દહીં ખાવાની મનાઈ કરી. તો દહીં ખાવાની તેણે જીદ પકડી રાખી. અને વેદે દહીં ખાવાનું કહ્યું તો તે દહીં છોડવા તૈયાર થઈ ગયો. શબ્દ જ્યારે ભાવનો સ્પર્શ કરે છે ત્યારે યથાર્થ બને છે. શબ્દોની શક્તિનો ઠીક ઉપયોગ કરીએ, શબ્દોની યોગ્ય પસંદગી કરીએ તો ભાવ-તંત્રમાં ઘણું મોટું પરિવર્તન થઈ શકે છે.

મંગળ ભાવના માટે અમે કેટલાંક સૂત્રો તૈયાર કર્યાં છે. દરેક સાધક મંગળ ભાવના કરે. મંગળ ભાવનાનાં નવ સૂત્ર છે :

૧. શ્રીસંપન્નો હં સ્યામ - હું શ્રીસંપન્ન બનું.
૨. હ્રીસંપન્નો હં સ્યામ - હું લજ્જાસંપન્ન બનું.
૩. ધીસંપન્નો હં સ્યામ - હું બુદ્ધિસંપન્ન બનું.
૪. ધૃતિસંપન્નો હં સ્યામ - હું ધૈર્યસંપન્ન બનું.
૫. શાંતિસંપન્નો હં સ્યામ - હું શાંતિસંપન્ન બનું.
૬. નન્દીસંપન્નો હં સ્યામ - હું આનંદસંપન્ન બનું.
૭. શક્તિસંપન્નો હં સ્યામ - હું શક્તિસંપન્ન બનું.
૮. તેજસંપન્નો હં સ્યામ - હું તેજસંપન્ન બનું.
૯. શુક્લસંપન્નો હં સ્યામ - હું પવિત્રતાસંપન્ન બનું.

આ સૂત્રો આપણી આંતરિક ભાવનાને જગત કરનારાં સૂત્રો છે. હું 'શ્રી'સંપન્ન બનું. વેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં ગરીબાઈનું, દરિદ્રતાનું, કોઈ સ્થાન નથી. જેની વેશ્યાઓ પવિત્ર હોય છે તે મહાન ઋદ્ધિવાળો હોય છે, મહાન વૈભવવાળો હોય છે. જેમ સામાન્ય માણસ પોતાની શ્રીવૃદ્ધિ કરવા ચાહે છે તેમ જ શુદ્ધ વેશ્યાવાળો અધ્યાત્મનો સાધક પોતાના આભામંડળને શક્તિશાળી બનાવવા ચાહે છે. શ્રી એટલે લક્ષ્મી. શ્રી એટલે આભા. લક્ષ્મીનું સંવર્ધન અને આભાનું સંવર્ધન. હ્રી એટલે લજ્જા. હ્રી એટલે અનુશાસન. સામાજિક પ્રાણી માટે લજ્જા પણ જરૂરી છે અને અનુશાસન પણ.

ભાવોને બદલવા માટે, વેશ્યાઓને શુદ્ધ કરવા માટે આપણી સમક્ષ બે પ્રયોગ છે. એક છે રંગોનું ધ્યાન, બીજો છે મંત્રોનો પ્રયોગ. મંગળ ભાવનાનો પ્રયોગ અને ભાવ-તંત્રને સક્રિય કરનાર, પવિત્ર બનાવનાર શબ્દોનો પ્રયોગ. આપણે આ બંને પ્રયોગો દ્વારા ભાવ-તંત્રને ગંગાજળ જેવું નિર્મળ બનાવીએ, ગંગોત્રી જેવું નિર્મળ બનાવીએ અને તન, મન અને આત્માની સારવાર— ચિકિત્સા કરીએ. આપણે શરીરના દોષ અને અપાય, મનના દોષ અને અપાય અને અધ્યાત્મના દોષ અર્થાત્ મૂર્ચ્છના દોષ અને અપાય— આ બધા અપાયોને ખત્મ કરીએ અને ઉપાયોનો પ્રયોગ કરીએ. આમ બનતાં વેશ્યાનો સિદ્ધાંત માત્ર તાત્ત્વિક સિદ્ધાંત ન બનતાં એ આપણા માટે ચિકિત્સાની પૂરી પદ્ધતિ બની રહેશે.

૮. લેશ્યા : એક વિધિ રસાયણ-પરિવર્તનની

- ૧ ○ અંતર્જ્ઞાન દ્વારા ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની શુદ્ધિ
- ૨ ○ આનંદ દ્વારા રસાયણ-પરિવર્તન
- ૩ ○ કર્મના અનુભાવનું મંદીકરણ
- ૪ ○ ઉપવાસથી રાસાયણિક પરિવર્તન
 - ધ્યાનથી રાસાયણિક પરિવર્તન
 - દીર્ઘપ્રવાસથી રાસાયણિક પરિવર્તન
 - પ્રેક્ષાથી રાસાયણિક પરિવર્તન
- ૫ ○ લેશ્યા — રસ, ગંધ અને સ્પર્શ — સારી પણ અને ખરાબ પણ.

વિષ — ઝેરનાં પણ રસાયણ છે અને અમૃતનાં પણ રસાયણ છે. આયુ-વેદે રસાયણો પર ઘણું કામ કર્યું છે. આયુર્વેદના આચાર્યોએ એવા પ્રયોગ કર્યા કે જેનાથી શરીર સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહી શકે અને તેમાં જમા થયેલાં ઝેર બધાં સોસવાઈ — સુકાઈ જાય. અધ્યાત્મ રસાયણ સમગ્ર રસાયણની પ્રક્રિયા છે. રસાયણોને બદલવાની એ પ્રક્રિયા છે. કેમિસ્ટ્રીનો વિદ્યાર્થી જાણે છે કે પદાર્થોનાં રસાયણોનું પરિવર્તન કરવાથી નવી અવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે. માનવીય રસાયણનો પણ આ સિદ્ધાંત છે. હ્યુમન આલ્કેમી — human alchemy પર જેઓએ કામ કર્યું છે, જેમને માનવીય રસાયણોની સંરચનાનું જ્ઞાન છે, તેઓ સારી પેઠે જાણે છે કે આપણા શરીરનાં રસાયણોનું પરિવર્તન કરવાથી એક નવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. ધ્યાનની, યોગની અને તપની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયા રસાયણ-પરિવર્તનની ભૂમિકા છે.

ઉપવાસ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે શરીરનાં રસાયણ બદલાઈ જાય, રસાયણોની સંરચના બદલાઈ જાય. ખાતાં ખાતાં ઝેરી રસાયણો પેદા થાય છે, જમા થાય છે અને એ રસાયણો મનમાં વિકૃતિ પેદા કરે છે. મનમાં જે વિકાર થાય છે તે વિકારો અનાયાસ નથી ઉત્પન્ન થતા, શારીરિક વિકારોના કારણે એ ઉત્પન્ન થાય છે.

ભગવાન મહાવીરને પૂછવામાં આવ્યું : ‘હે ભગવન્ ! બ્રહ્મચર્યની સાધના માટે શું કરવું?’ ભગવાને કહ્યું : ‘અવિ નિબ્બલાસણ — નિર્બળ ભોજન કરો.’ શક્તિશાળી ભોજન ન કરો. ગરિષ્ઠ ભોજન ન કરો. એવું ભોજન કરો જેથી પેટના રોગ મટી જાય. એવું ભોજન ન કરો જેનાથી વાસના ઉત્પન્ન કરનાર રસાયણો પેદા થાય. ફરી પૂછ્યું : ‘ભગવન્ ! બીભૃં શું કરીએ?’ ભગવાને કહ્યું : ‘ઓછું ખાઓ’ જેથી રસાયણ એવું ન બને કે જે વાસનાને ઉછેરે ને ઉછાળે. કામ-સંજ્ઞા(વાસના)ની ઉત્પત્તિનાં અનેક કારણ છે. તેમાંનું એક કારણ છે — માંસ અને લોહીનો ઉપચય. શરીરમાં લોહી અને માંસ વધુ હોય છે, તેનો ઉપચય થાય છે ત્યારે કામની સંજ્ઞા તીવ્ર બને છે. આ બધાં રસાયણિક ક્રિયાઓનાં સૂત્ર છે.

આપણા શરીરમાં અનેક પ્રકારનાં તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. કોશો પોતાના માટે વિટામિન, પ્રોટીન ઉત્પન્ન કરે છે. આપણી ચામડીની ભીતર થોડો પણ તાપ — ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે વિટામિન કી ઉત્પન્ન થાય છે અને અનેક પ્રકારનાં રસાયણો પેદા થાય છે. ભોજનથી પણ અનેક પ્રકારનાં રસાયણ ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણી વૃત્તિઓ પર તે અસર પાડે છે — કરે છે. ફરી પૂછવામાં આવ્યું: 'હું ભગવન્! આથી વિશેષ શું કરવું જોઈએ?' ભગવાને કહ્યું: 'એવી સ્થિતિ આવે કે વાસના શાંત ન થતી હોય તો આહારનો ત્યાગ કરો. ખાવાનું છોડી દો.' ખાવાનું બંધ થઈ જાય છે, લાંબા દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવામાં આવે છે, દસ-વીસ દિવસની તપસ્યા કરવામાં આવે છે ત્યારે ઈન્દ્રિયો આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે, કામવાસના દૂર થઈ જાય છે. ઈન્દ્રિયોનાં રસાયણોને ભોજન નથી મળતું તો તે શાંત થઈ જાય છે. માણસને ખાવાનું નથી મળતું તો એ પણ શાંત થઈ જાય છે. ભૂખ્યો માણસ સહજ શાંત બની જાય છે. ઈન્દ્રિયો શાંત, મન શાંત, શરીર શાંત અને બધું જ શાંત. રસાયણોનું પરિવર્તન થાય છે. જૂનાં રસાયણ બદલાઈ જાય છે અને નવાં રસાયણ ઉત્પન્ન થાય છે, તો ઉત્તેજના પેદા નથી કરતાં.

તપોયોગ રસાયણ-પરિવર્તનનો યોગ છે. ઉપવાસ દ્વારા એવાં રસાયણો ઉત્પન્ન થાય છે જેનાથી શારીરિક રોગો શાંત થઈ જાય છે. ઉપવાસ પોતે એક સારવાર — ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે. પ્રાચીનકાળમાં ઉપવાસનો પ્રયોગ ચિકિત્સાના રૂપમાં કરાતો હતો. આજે આ ચિકિત્સાત્મક દૃષ્ટિકોણથી લોકો અલ્પ જ્ઞાત છે. પશ્ચિમના લોકોએ આના પર ઘણું સંશોધન કર્યું. પ્રયોગ કર્યા અને ઉપવાસની ચિકિત્સાપદ્ધતિનું વિધિવત્ વિધાન કર્યું. આજે ઉપવાસની ચિકિત્સા પ્રચલિત છે. ઉપવાસના વિધિસર પ્રયોગોથી અનેક રોગ મટાડી શકાય છે. કારણ એક જ છે તેનું કે ઉપવાસ દ્વારા રાસાયણિક પરિવર્તન થાય છે અને રોગ શાંત થઈ જાય છે. કેટલાકને પક્ષાઘાત થયો હતો. તેમણે આઠ દિવસના નિર્જળા — ચોવિહાર ઉપવાસ કર્યા અને તે સાજા થઈ ગયા. આયં-બિલથી અનેક રોગ મટે છે. આમ બીજા પણ અનેક પ્રકારના પ્રયોગો છે — આયંબિલ, એકાંતર ઉપવાસ, પાંચ દિવસના ઉપવાસ, આઠ દિવસના ઉપવાસ, ઓછું ખાવાનો પ્રયોગ, ઓછી વસ્તુઓ ખાવી, ઓછા ટંક ખાવું — આ બધા પ્રયોગ શારીરિક રસાયણોમાં પરિવર્તન લાવે છે.

અમે દિલ્હીમાં હતા. સૌરાષ્ટ્રનો એક માણસ આવ્યો. એ લુખ્યા ભાત ખાતો હતો. સો ગ્રામ ભાત ખાઈને પાંચ-સાત લોટા પાણી પી લેતો. તેણે કહ્યું: 'આ પ્રયોગ દ્વારા મેં કેન્સર જેવા અસાધ્ય રોગો પણ મટાડ્યા છે.'

આ બધું જોતાં આ સ્પષ્ટ છે કે ઉપવાસ, તપસ્યા, સંયમ અને આસનો દ્વારા પરિવર્તન થાય છે. પ્રાયશ્ચિત્ત દ્વારા પણ રસાયણોમાં પરિવર્તન થાય છે.

માણસના મનમાં પ્રાયશ્ચિત્તની નિર્મળ ભાવના જાગે છે. ત્યારે જૂની ગ્રન્થઓ ખૂબી જાય છે. આજની માનસિક ચિકિત્સાનું સૌથી મોટું સૂત્ર છે, જૂની ગ્રન્થઓને ખોલવી. મનમાં ગ્રન્થ બંધાઈ જાય છે ત્યારે અનેકવિધ બીમારીઓ સતાવે છે. એ ગ્રન્થઓને ખોલવાની — છોડવાની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વિધિ છે, પ્રાયશ્ચિત્ત. પ્રાચીન ભાષામાં પ્રાયશ્ચિત્ત અને આજની ભાષામાં મનોવિશ્લેષણ — આત્મ-વિશ્લેષણ. રોગી આત્મવિશ્લેષણ કરે છે ત્યારે મનોચિકિત્સક તેની બધી ગ્રન્થઓને જાણી લે છે અને ઉપાયોથી એ બધી ગ્રન્થઓને છોડી નાખે છે.

વિનમ્રતા, અહંકારશૂન્યતા રસાયણ-પરિવર્તનનું ઘણું મહત્ત્વનું સૂત્ર છે. વિનય માટેની આપણી ધારણાઓ ભ્રાન્ત છે. આપણે માની લીધું છે કે વિનય બીજાનો કરવાનો છે. આ ભૂલ છે, ભ્રમ છે. આ ભ્રમણાએ અનેક પ્રશ્નોને જન્મ આપ્યો છે. લોકો એમ માની બેઠા છે કે જે નાનાઓ હોય તે વિનય કરે. મોટાઓને વિનય કરવાની જરૂર નથી. તેમણે દૂંઠા જેવા બનવાની જરૂર છે. આ કેવી ભ્રમણા છે! સચ્ચાઈ આ છે કે વિનય કોઈ બીજા પ્રત્યે નથી કરવાનો. વિનય ખુદ પોતાના પ્રત્યે કરવાનો છે.

વિનય છે — અહંકારશૂન્યતા. આ આપણા આત્માની અવસ્થા છે. વિનયે બીજા પ્રત્યે થતો નથી. જ્યાં સુધી માનતા રહીશું કે વિનય બીજાઓ પ્રત્યે થાય છે, કરવાનો છે ત્યાં સુધી જે મોટો છે તે અક્કડ રહેશે. એ બીજાઓ પાસેથી વિનય ચાહશે — માગશે. બીજાના મનમાં આ પ્રત્યાઘાત પડશે કે હું શા માટે વિનય કરું? એ બીજાઓ પાસે વિનયની અપેક્ષા રાખશે. સાધુ પણ વિચારશે કે પોતે મોટો છે. એ શા માટે વિનય કરે?! વિનય એ કરે કે જે અનુયાયી હોય. વિનય કરવાનું કામ શ્રાવકનું છે. સાધુનું એ કામ નથી. આ ઔપચારિક વાતે એક ભ્રમણા પેદા કરી.

સાધુનો સૌથી મોટો ધર્મ છે વિનય — અહંકારશૂન્યતા. આ માણસનો પોતાના માટેનો પોતાનો ધર્મ છે, કોઈ બીજા માટે તે નથી. આપણે આ ભ્રમણાનો ભુક્કો કરીએ.

વિનયના સાત પ્રકાર છે: જ્ઞાન-વિનય, દર્શન-વિનય, ચારિત્ર-વિનય, મનનો વિનય, વચનનો વિનય, શરીરનો વિનય અને સાતમો છે લોકોપચાર-વિનય. હાથ જોડવા એ વાસ્તવિક વિનય નથી, લોકોપચાર વિનય છે. વાસ્તવમાં વિનય છે, મનનો વિનય. મનને અનુશાસિત રાખવા મનનો વિનય છે. મનને અહંકારથી શૂન્ય કરી દેવું એ મનનો વિનય છે. વાણીમાં ઉદ્દતા ન થવા દેવી તે વાણીનો વિનય છે. શરીરમાં અક્કડ ન હોવું તે શરીરનો વિનય છે. દૃષ્ટિકોણને સરળ, ઋજુ અને અનેકાન્તમય બનાવવા એ દર્શનનો વિનય છે. જ્ઞાન પ્રત્યે આપણી પ્રગાઠ આસ્થા સમર્પિત કરવી એ જ્ઞાનનો વિનય છે. પવિત્ર આચરણ કરવું એ ચારિત્રનો વિનય છે. આ વિનય છે

તે સૌ માટે જરૂરી છે. શ્રાવક માટે જરૂરી છે તો સાધુ માટે પણ જરૂરી છે. આ વિનય કોઈ બીજા પ્રત્યે નહીં, પોતાના પ્રત્યે હોય છે. ઔપચારિક વિનય બીજા પ્રત્યે કરવામાં આવે છે. સાધ્વી મને હાથ જોડે છે. આ ઉપચાર છે અને હું સાધ્વીને હાથ જોડું તે પણ ઉપચાર છે. આ જૂઠો ઉપચાર, જૂઠી ઔપચારિકતા લાંબા સમય સુધી ટકાવી શકાય છે. ક્યારેય આંખ નથી મળતી પણ મળે છે ત્યારે હાથ જરૂર જોડી દેવાય છે. આ લોકોપચાર છે. આ વિનયનું મોટું સૂત્ર નથી. આપણે તેને ઘણું મોટું સૂત્ર માની લીધું. આપણે વિનયની આ સીમામાં જ બધું વિચારીએ છીએ. આથી અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ ઊભી કરીએ છીએ.

વિનય અહંકારશૂન્યતાની પ્રક્રિયા છે. આ તમામ મદોથી — અભિમાનોથી પોતાને ખાલી કરવાની પ્રક્રિયા છે. જ્યાં આ પ્રક્રિયાનું આસેવન થાય છે ત્યાં રાસાયણિક પરિવર્તન આપોઆપ થાય છે.

સ્વાધ્યાય રાસાયણિક પરિવર્તનની સબળ પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનથી પણ રાસાયણિક પરિવર્તન થાય છે. રાસાયણિક પ્રવૃત્તિનું ઘણું મોટું સૂત્ર છે, ધ્યાન. ધ્યાન દ્વારા આપણે એવાં રસાયણ પેદા કરીએ કે જે કષાયનાં રસાયણ તીવ્ર અનુભાવ લઈને આવી રહ્યાં છે તે બધાં રસાયણ મોળાં પડી જાય, તેમનું સામર્થ્ય ક્ષીણ થઈ જાય. તેમની શક્તિ અને તેમનું આક્રમણ નષ્ટ થઈ જાય. એ રસાયણ નવા અનુભાવ ઉત્પન્ન કરે. આપણે જ્યારે ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર ધ્યાન કરીએ છીએ, ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર બાઝેલી ચીકાણને સાફ કરીએ છીએ, તેને સ્વચ્છ દર્પણ જેવાં બનાવીએ છીએ તો ભીતરથી આપોઆપ કેટલાંક નવાં તત્ત્વો પ્રકટ થાય છે. જ્યાં સુધી આપણાં ચૈતન્ય-કેન્દ્રો સ્વચ્છ નથી થતાં, ધૂંધળાં અને આવૃત રહે છે ત્યાં સુધી ભીતરનો પ્રકાશ બહાર નથી આવી શકતો. આપણે લોકો જ્ઞાનને જાણીએ છીએ, સુખને જાણીએ છીએ, પરંતુ આપણે એ જ્ઞાનને જાણીએ છીએ જે બહારથી મળે છે. આપણે એ જ્ઞાનથી પરિચિત છીએ જેને આપણું નાડી-તંત્ર ઉદ્ઘાટિત અને પ્રેરિત કરે છે. આપણે એ જ્ઞાનથી જરા પણ પરિચિત નથી કે જેનો ઉદ્ભવ બહારથી નથી, જેનો સંબંધ મગજથી નથી, જેનો સંબંધ નાડી-તંત્રથી નથી. આપણે એ જ્ઞાનથી જરાય વાકેફ નથી. આપણે સુખથી પરિચિત છીએ પરંતુ માત્ર એ સુખથી પરિચિત છીએ કે જે પદાર્થથી મળે છે. આપણે એ સુખથી પરિચિત નથી કે જે સુખ કોઈ પણ પદાર્થના ઉપભોગ વિના મળે છે.

આપણે ન અંતર્જ્ઞાનથી પરિચિત છીએ ન અંતર્યેતનાથી. આપણે આંતરિક સુખાનુભૂતિ અને આધ્યાત્મિક સુખાનુભૂતિથી તદ્દન અનભિજ્ઞ છીએ. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોના ધ્યાન દ્વારા આપણી લેશ્યાઓમાં પરિવર્તન થાય છે ત્યારે ભાવ-તંત્રમાં પરિવર્તન થાય છે. તેનાં રંગ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ નથી

બદલાતાં ત્યાં સુધી અંતર્જાન નથી થતું, આંતરિક આનંદ ઉપલબ્ધ નથી થતો. દરેક લેશ્યાને પોતાનાં રંગ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ હોય છે. આપણને તેની ખબર નથી પડતી કારણ આપણા ભાવો સાથે એવા જકડાયેલા છીએ કે આપણને વાસ્તવિકતાની ખબર નથી પડતી.

ગામમાં એક સંન્યાસી આવ્યો. એ તેજસ્વી અને શક્તિશાળી હતો. રાજાએ તેનાં વખાણ સાંભળ્યાં. તેનાં દર્શન ગયો. તેને અપૂર્વ શાંતિની અનુભૂતિ થઈ. તેણે કહ્યું : 'મહારાજ! થોડાક દિવસ માટે આપ મારા મહેલમાં પધારો.' સંન્યાસીએ કહ્યું : 'મહેલોમાં મને સોનાની ગંધ આવે છે. હું ત્યાં નહિ રહી શકું.' રાજાએ કહ્યું : 'કેવી વાત કરો છો? સોનાની વળી ગંધ કેવી? લોકો સોનાનું નામ પડતાં જ તેને લેવા દોડાદોડ કરી મૂકે છે. આપ તેનાથી દૂર જવા માગો છો. હું ત્યાં જ રહું છું. આજ સુધી મને સોનાની કોઈ ગંધ નથી આવી.'

સંન્યાસીએ કહ્યું : 'ચાલો! મારી સાથે.' સંન્યાસી રાજાને લઈને ચમારોની વસતિમાં ગયો. રાજાને ચામડાંની દુર્ગંધ સતાવવા લાગી. તેણે પોતાનું નાક કપડાથી ઢાંકી દીધું. સંન્યાસી એક ચમારના ઘરે જઈને ઊભો રહ્યો.

રાજાએ કહ્યું : 'મહારાજ! આપ મને ક્યાં લઈ આવ્યા? ઘણી દુર્ગંધ આવી રહી છે. મારો જીવ ગૂંગળાઈ રહ્યો છે. અહીંથી જલદી પાછા ફરો.'

સંન્યાસીએ કહ્યું : 'દુર્ગંધ કેવી? આપ ઘણી વિચિત્ર વાત કરો છો. આપ આ ઘરના માલિકને પૂછો.' ઘરના માલિકે કહ્યું : 'નહીં રે! અહીં ક્યાં દુર્ગંધ છે? પચાસ વરસથી અહીં જ રહું છું. મને તો ક્યાંય દુર્ગંધની અનુભૂતિ નથી થઈ.'

સંન્યાસી રાજાને મહેલમાં લઈ આવ્યો. એણે રાજાને કહ્યું : 'જુઓ રાજા! આપને ત્યાં ચામડાંની દુર્ગંધ આવી રહી હતી. ત્યાં રહેનારાઓને એનો અનુભવ જ ન હતો. એ પ્રમાણે મને અહીં સોનાની દુર્ગંધ આવે છે. આપને તેનો અનુભવ નહિ થાય.' જે જેમાં રચોપચો રહે છે તે તેવો જ બની જાય છે.

ખરાબ ભાવોની ગંધમાં, ખરાબ ભાવોના કડવા રસમાં, ખરાબ ભાવોના સ્પર્શમાં માણસ એટલો બધો એકાત્મ અને એકરૂપ બની જાય છે કે તેને અનુભવ જ નથી થતો કે ભીતરનાં રસાયણોમાં કેટલી દુર્ગંધ છે! કેટલા ખરાબ રસ અને સ્પર્શ છે!

કૃષ્ણ-લેશ્યાનો રંગ લાલ હોય છે. માત્ર રંગ જ કાળો નથી હોતો તેમાં દુર્ગંધ પણ હોય છે. કૃષ્ણ-લેશ્યાના પરમાણુઓમાં દુર્ગંધ હોય છે. દુર્ગંધ પણ એવી કે મરેલા કૂતરાની દુર્ગંધથી પણ કંઈગણી વધુ. આપણે ભીતર આ દુર્ગંધ ભરીને બેઠા છીએ. આપણે બહારની દુર્ગંધ દૂર કરવા ઘણી વખત

અન્તર કે સુગંધનો પ્રયોગ કરીએ છીએ. તેનાથી બહારની દુર્ગંધ સતાવતી નથી. પરંતુ આપણે આ અનુભવ તો કરીએ કે ભીતરના પરમાણુઓની કેટલી ને કેવી દુર્ગંધ છે. કૃષ્ણ-વેશ્યાનો રસ કડવી કાકડીના રસથીય કંઈક ગણો વધુ કડવો છે. તેનો સ્પર્શ કરવતથી કંઈ ગણો કર્કશ છે. આમ કૃષ્ણ-વેશ્યાના પરમાણુઓને આપણે ભીતર આભામંડળથી જોડીને બેઠા છીએ. આપણે ઊભા થઈએ છીએ તો એ આભામંડળ ઊભું થઈ જાય છે. આપણે સૂઈએ છીએ તો એ આભામંડળ સૂઈ જાય છે. ચાલીએ છીએ તો આભામંડળ ચાલવા લાગે છે. એ આપણો સાથ ક્યારેય નથી છોડતું. આ પ્રમાણે નીલ-વેશ્યાનું આભામંડળ પણ આપણો સાથ નથી છોડતું.

નીલ-વેશ્યાના આભામંડળમાં નીલ-વેશ્યાઓના પરમાણુઓનો રસ તીખો હોય છે. અને આ રસ ગજપીપરના રસથી અન્તગણો તીખો હોય છે.

કાપોત-વેશ્યાના આભામંડળમાં કાપોત-વેશ્યાના પરમાણુઓનો રસ કાચી કેરી અને કાચા કોઠાના રસથી પણ અન્તગણો ખાટો હોય છે.

આપણે ભીતર એવાં એવાં રસાયણો સંગ્રહીને બેઠા છીએ, છતાં પણ બહારથી ઊજળા રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ ભીતરની નિર્મળતા વધુ મૂલ્યવાન હોય છે.

અમેરિકન વિજ્ઞાની મહિલા ડૉ. જે. સી. ટ્રસ્ટે સૂક્ષ્મ સંવેદનશીલ કેમેરાથી આભામંડળની તસવીરો લીધી. તેણે કહ્યું કે, 'મં જોયું કે જે લોકો બહારથી બનીઠનીને ઊજળા રહે છે પરંતુ ભીતર મલિનતા-ગંદવાડ રાખે છે તેમનાં આભામંડળ ખૂબ જ વિકૃત અને ગંદાં હોય છે. જે લોકો શરીરથી સાફ અને સ્વચ્છ નથી હોતા પણ ભીતર પવિત્ર છે તેમનાં આભામંડળ ખૂબ જ સ્વચ્છ અને નિર્મળ હોય છે.

આપણે આપણાં કપડાં અને શરીરની સ્વચ્છતા પ્રત્યે જેટલું ધ્યાન આપીએ છીએ તેટલું ધ્યાન પોતાની ભીતરથી પ્રકટ થતા આભામંડળ પર નથી આપતા. પોતાના ભાવો પર નથી આપતા. પરિણામ આ આવે છે કે બહારથી તો આપણે સ્વચ્છ અને સુંદર દેખાઈએ છીએ પરંતુ ભીતરમાં ગંદકીને જ જળવીએ છીએ. આ ગંદકી આપણા મનને તોડે છે. મન પળે પળ ભાંગતું જાય છે. આવી હાલતમાં અશાંતિના સામ્રાજ્ય સિવાય બીજું શું થાય? લોક કહે છે કે દુનિયામાં આટલી બધી અશાંતિ અને અજંપો?! પરંતુ આ અશાંતિ અને અજંપો થાય જ ને? આપણી ભીતરનાં બધાં જ રસાયણ મનને તોડનારાં છે પછી અશાંતિ ન થાય એ કેમ બની શકે?

વેશ્યા દ્વારા આપણે આપણાં રસાયણોને જાણી શકીએ છીએ. આ દિશામાં અનેક વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો થયા છે. પરસેવા દ્વારા જાણી શકાય છે કે

માણસનું આચરણ કેવું છે. પ્રશ્ન થઈ શકે કે પરસેવા અને આચરણનો શો સંબંધ? જે માણસ કોધી છે, ઈર્ષાળુ છે, ઝઘડાળુ છે, દૂષિત મનોભાવવાળા છે, તેમના પરસેવામાં એક પ્રકારની દુર્ગંધ જણાશે. જે માણસ સરળ છે, નિર્દોષ છે, પવિત્ર મનોભાવવાળો છે તેના પરસેવામાં બીજા પ્રકારની દુર્ગંધ જણાશે. જેન પરંપરામાં આ માન્યતા છે કે તીર્થંકરના શરીરમાંથી કમળના ફૂલ જેવી સુગંધ આવે છે. આ ગંધ શુભ ભાવોનું પ્રતીક છે. જે માણસના ભાવ નિષ્ક્રમ, પવિત્ર અને સરળ હોય છે તેના શરીરમાંથી પણ નિર્મળતા નીતરશે, સુગંધ આવશે.

તેજ-લેશ્યા, પદ્મ-લેશ્યા અને શુકલ-લેશ્યાનાં રંગ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શ પ્રશસ્ત હોય છે. તેજ-લેશ્યાનો રંગ નવોદિત સૂર્યના જેવો લાલ હોય છે. પદ્મ-લેશ્યાનો રંગ ચંપાના ફૂલ જેવો પીળો હોય છે. શુકલ-લેશ્યાનો રંગ શંખના જેવો સફેદ હોય છે. આ ત્રણેય લેશ્યાઓની ગંધ સુગંધિત ફૂલોની ગંધથી અનંતગણી સુગંધી, ખજૂર અને દ્રાક્ષની મીઠાશથી અનેકગણી મીઠી — મીઠા રસવાળી અને એ ત્રણેયનો સ્પર્શ નવનીત તથા શિરીષનાં પુષ્પોથી અનંતગણો મુલાયમ હોય છે.

રસોના પરિવર્તનની દિશામાં વૈજ્ઞાનિક વિશ્વમાં અનેક સંશોધનો ચાલુ છે. વિજ્ઞાનીઓ એક એવા રાસાયણિક પદાર્થની શોધમાં છે કે જેનાથી માણસનો કોષ ખલાસ થઈ જાય અને કામા આપોઆપ પ્રગટે. પછી કામા પ્રગટ કરનારાં ઈજેક્શન, ગોળીઓ વગેરે બજારમાં આવશે.

આજ કામવાસનાની (સેક્સ) ઘણી મોટી સમસ્યા છે. પરંતુ વિજ્ઞાનીઓ ચિંતિત નથી. તેઓ આ દિશામાં પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. તેઓ એવાં રસાયણોના નિર્માણમાં લાગ્યા છે કે રસાયણોના સેવનથી કામની ગ્રન્થિઓ જ ખત્મ થઈ જાય. સેક્સ-ગ્રન્થિઓ જ પ્રભાવહીન થઈ જાય. એવી સ્થિતિમાં ન ભોજન ઓછું કરવાની જરૂર છે, ન ઊંણોદરી કરવાની જરૂર છે, ન ધ્યાન-આસન કરવાની જરૂર છે, ન ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને જાગ્રત અને સક્રિય કરવાની જરૂર છે. એ રાસાયણિક ગોળીઓથી કામવાસના સમાપ્ત થઈ જશે. આ પ્રકારે કોષ, માન, માયા, લોભ અને તમામ ઉત્તેજનાઓને ઓછી કરી શકાશે. એમ લાગે છે કે જેમ જેમ આ શોધો આગળ વધતી જશે તેમ તેમ અધ્યાત્મ અને ધ્યાનની જરૂર આપોઆપ ઓછી થતી જશે. બધું કામ વિજ્ઞાનીઓના હાથમાં આવી જશે. પછી લોકો અધ્યાત્મ-શિબિરોમાં નહિ આવે, વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળામાં જશે.

સારી વાત છે. દિશા કંઈ ખોટી નથી. આ સચ્ચાઈનો આપણે અસ્વીકાર નહિ કરીએ કે આ બધા રસાયણ-પરિવર્તનના પ્રયોગ છે. અધ્યાત્મ-સાધક ઉપવાસ અને ધ્યાન દ્વારા, સ્વાધ્યાય દ્વારા રસાયણોનું પરિવર્તન કરે

છે, જ્યારે વિજ્ઞાની કે ડૉક્ટર કૃત્રિમ રસાયણો દ્વારા રસાયણોમાં પરિવર્તન લાવે છે. ઘટના એક જ ઘટથે—રસાયણોનું પરિવર્તન. લેશ્યાનો પ્રયોગ રસાયણોના પરિવર્તનનો પ્રયોગ છે. આપણે જ્યારે લેશ્યાના પરિવર્તનના પ્રયોગને સમજી લઈએ છીએ ત્યારે આપણી ભીતરનાં રસાયણો બદલાવાનું શરૂ કરી દે છે.

લેશ્યાનાં રસાયણોને બદલવાનું એક માધ્યમ છે, તપ. તપમાં ઉપવાસ પણ આવે છે. સ્વાધ્યાય પણ આવે છે અને ધ્યાન પણ આવે છે. બીજું માધ્યમ છે, પદાર્થ. તેમે એમ ન માનશો કે માત્ર આજના વિજ્ઞાનીઓએ જ સંશોધન કર્યું છે. એમ માની લેશો તો ભૂલ થશે, ભ્રમણા થશે. પ્રાચીનકાળના સાધકોએ આ દિશામાં અનેક મહત્ત્વની શોધો કરી છે. તંત્ર-સાધકોએ તેમ જ અધ્યાત્મ-સાધકોએ રસાયણોને બદલવાની મોટી મોટી શોધો કરી. તેઓએ એવી ઔષધિઓ શોધી કે જેના સેવનથી રસાયણોનું પરિવર્તન થઈ જતું. ડર લાગે છે? ઔષધિનું સેવન કર્યું, ભય ગાયબ. એક માણસ ઊંઘમાં બબડે છે. તેને ભયંકર સપનાં આવે છે. ઓશીકાની બાજુએ એક જડીબુટ્ટી મૂકી દીધી અને સ્વપ્ન અદૃશ્ય. બબડવાનું બંધ. એક માણસ કામવાસનાથી ઉત્તેજિત થાય છે. એક ઔષધિનો ઉપયોગ કર્યો અને કામવાસના ગાયબ.

ઘણાં વરસો પહેલાં મારા મનમાં પ્રશ્ન થયો હતો કે શું બ્રહ્મચર્યની સાધનામાં વનસ્પતિનો સહયોગ હોઈ શકે? અનેક અનુભવી વૈદોને પૂછ્યું. પ્રાચીન ગ્રન્થો જોયા. તેનું પારાયણ કર્યું. અને અનેક રહસ્ય જાણવા મળ્યાં. નક્કી થયું કે વનસ્પતિના જુદા જુદા પ્રયોગોથી લાભ ઉઠાવી શકાય છે. આ શોધો ઘણા પ્રાચીન સમયમાં થઈ હતી. હજારો સાધકોને તેનો લાભ મળ્યો હતો. જિતેન્દ્રિયતા માટે વનસ્પતિનો એક કલ્પ છે. અમુક વનસ્પતિનું સેવન કરવાથી, કંઈ પણ સાધના કર્યા વિના, માણસ જિતેન્દ્રિય બની જાય છે. મનો-ભાવોને બદલવા માટે વનસ્પતિનો ઘણો મોટો ઉપયોગ છે. ‘અર્ચિત્યો મણિ-મંત્રૌષધીનાં પ્રમાવઃ’ મણિ, મંત્ર અને ઔષધિઓનો પ્રભાવ અર્ચિત્ય હોય છે. તેના પ્રભાવની કોઈ કલ્પના નથી થઈ શકતી. પ્રભાવની કોઈ સીમા નથી. જેટલો મંત્રોનો પ્રભાવ છે તેટલો જ વનસ્પતિનો પ્રભાવ છે. જેટલો રત્નોનો પ્રભાવ છે તેટલો જ વનસ્પતિનો પ્રભાવ છે. વનસ્પતિ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક રસાયણોમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. વિજ્ઞાનીઓ આજે જે પરિવર્તનની શોધો કરી રહ્યા છે તે કંઈ નવી-નવાઈની વાત નથી. આટલું થઈ જવા છતાં પણ, વનસ્પતિઓ દ્વારા રસાયણોની પ્રક્રિયા કે કૃત્રિમ રસાયણો દ્વારા રસાયણોના પરિવર્તનની પ્રક્રિયા હસ્તગત થઈ જાય તો પણ આપણે આપણી સ્વતંત્રતા ગુમાવવા નહિ ઇચ્છીએ. સ્વતંત્રતાને ખોઈ દેવી ખતરનાક બની રહેશે.

આપણે ઊર્જાનું ઊર્ધ્વગમન ચાહીએ છીએ. આપણે આપણી ઊર્જાને ઊર્ધ્વગામી બનાવવા ઇચ્છીએ છીએ. માત્ર રાસાયણિક પરિવર્તનની વાત પૂરી ને પૂરતી નથી. ઊર્જાનું ઊર્ધ્વગમન અંતર્જ્ઞાન ખોલવાનું દ્વાર છે. પુરુષાર્થ વિના એ ઊઘડતું નથી. ઈન્જીનનો દ્વારા, ટેબલેટ્સ દ્વારા આ થઈ શકે કે એક ઈન્જીન લીધું કે એક ટેબલેટ - ગોળી લીધી અને ક્રોધ ઊતરી ગયો. કામવાસના પૂરી થઈ ગઈ, કે બીજી ઉત્તેજનાઓ ઉપશાંત થઈ ગઈ. આમ થવું શક્ય છે. વિજ્ઞાનીઓ આ દિશામાં સફળ પણ થયા છે. પરંતુ આપણે જે અંતર્જ્ઞાન કે આંતરિક આનંદને પ્રાપ્ત કરવા ઝંખીએ છીએ, જીવનમાં જે નવી દિશા ખોલવા ચાહીએ છીએ, તે આ કૃત્રિમ ઉપાયોથી. ઈન્જીનનો અને ગોળીઓ દ્વારા પ્રાપ્ત નહીં થાય. એ એક નેગેટિવ એપ્રોચ છે, નકારાત્મક અભિગમ છે, નિષેધાત્મક ઉપાય છે. એથી ક્રોધ નહીં આવે, કામવાસના નહીં જાગે, પરંતુ જે સ્થિતિમાં જઈને આપણે એક વિસ્ફોટ કરવાનો છે તે નહીં થાય. અંતર્જ્ઞાન અને અંતરાનંદ - આત્માનંદનાં જે દ્વાર બંધ પડયાં છે તે નહિ ઊઘડે. તેને ઉઘાડવા માટે પોઝિટિવ એપ્રોચ - વિધેયાત્મક અભિગમ જોઈએ. આ અભિગમ છે મનને શક્તિશાળી બનાવવાનો, ભાવોની વિશુદ્ધિનો, તપસ્યાનો, ધ્યાનનો અને ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને નિર્મળ બનાવવાનો. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને નિર્મળ બનાવવાથી બે કામ થાય છે. એક બાજુ રસાયણોનું પરિવર્તન થાય છે અને બીજી બાજુ ક્રોધ ખત્મ થઈ જાય છે, વ્યસન અને વાસનાની ખરાબ ટેવો છૂટી જાય છે. બીજી બાજુ આપણી સ્વચ્છતાનાં કિરણો, નિર્મળતાનાં કિરણો આગળ વધે છે અને એ દરવાજા ઉઘાડી નાખે છે કે જેનાથી અંતર્જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. આંતરિક આનંદ અભિવ્યક્ત થાય છે. ભગવાન મહાવીરના ઉપદેશમાં અવારનવાર આ ઉદ્દોષણ સંભળાય છે કે—

લેશ્યાની શુદ્ધિ થયા વિના જાતિસ્મરણ જ્ઞાન નથી થઈ શકતું. લેશ્યાની શુદ્ધિ વિના અવધિજ્ઞાન નથી થઈ શકતું. લેશ્યાની શુદ્ધિ થયા વિના મન-પર્થવજ્ઞાન નથી થતું. અને લેશ્યાની શુદ્ધિ વિના કેવળજ્ઞાન નથી થઈ શકતું. જે પણ અંતર્જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે તે લેશ્યાની વિશુદ્ધિથી જ થાય છે. લેશ્યાની શુદ્ધિ વિના આનંદનો અનુભવ નથી થતો. ધ્યાન આદિ દ્વારા આપણે જે પુરુષાર્થ કરીએ છીએ તે એટલા માટે કરીએ છીએ કે તેનાથી ભાવોની શુદ્ધિ થાય, લેશ્યાની શુદ્ધિ થાય. તપસ્યા દ્વારા, ધ્યાન દ્વારા, ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને જાગ્રત કરવાથી કે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને નિર્મળ બનાવવાથી લેશ્યાનું રૂપાંતરણ થાય છે ત્યારે આંતરિક શક્તિઓ જાગે છે અને એ શક્તિઓ રસાયણોને બદલે છે અને એ આવરણોને દૂર કરે છે જે જ્ઞાનને આવૃત કરીને બેઠાં છે. એ જાગ્રત શક્તિઓ તેની પ્રગાઠ મૂચ્છાને તોડે છે કે જે આનંદને વિકૃત બનાવીને બેઠી છે.

આપણે મંગલ-ભાવના કરીએ, ધ્યાનનો એવો ઉપક્રમ કરીએ જેનાથી જીવનમાં સરખતા, શાંતિ અને સંતોષ આવે. રાસાયણિક પરિવર્તનો દ્વારા બહારના જીવનમાં આ બધું આવે અને ભીતરના એ બંધ દરવાજા ઊઘડે, એ બધાં આવરણો દૂર થાય અને અંતર્જાન બહાર આવે. ભીતર આનંદના સાગરની જે લહેરો લહેરાઈ રહી છે તે બહાર આવે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્રોના જાગરણ દ્વારા જ્યારે આ બંને કામ બનશે, એ દિવસે આ પ્રમાણિત થશે કે માત્ર બહારનાં રસાયણોના પરિવર્તનથી આપણે જે ચાહીએ છીએ તે ઉપલબ્ધ નથી થતું. બહારનાં રસાયણોની સાથોસાથ મૂર્છા નુટશે, આવરણ હટશે ત્યારે આ બધું બનશે જે આપણે યથાર્થમાં ચાહીએ છીએ.

૯. લેશ્યા : એક પ્રેરણા છે જાગરણની

- ૧ ○ કેવલ્ય - ભીતરમાં જાગવું.
- ૨ ○ મૂર્ચ્છા કર્મ-તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે, ભાવ-તંત્રને નહિ.
- ૩ ○ ચેતનાની જાગૃતિ કર્મ-તંત્ર અને ભાવ-તંત્ર બંનેને પ્રભાવિત કરે છે.
- ૪ ○ જાગ્રત ચેતનાથી આભામંડળ વિશુદ્ધ બને છે.
- ૫ ○ જાગ્રત ચેતનાથી સમ્યગ્દૃષ્ટિનો વિકાસ થાય છે.

એ અવસ્થામાં —

- પદાર્થનો ઉપયોગ તો થાય છે,
પરંતુ પદાર્થની પ્રતિબદ્ધતા નથી હોતી.
 - પદાર્થ માત્ર ઉપયોગિતાનો હેતુ બને છે,
સુખદુઃખનો હેતુ નથી બનતો.
 - સહિષ્ણુતાનો વિકાસ થાય છે,
ઘટનાના પ્રવાહમાં તણાઈ નથી જવાનું.
 - અપ્રભાવિત અવસ્થાનો અનુભવ થાય છે.
 - અવિચલિત ચેતનાનો અનુભવ થાય છે.
- ૬ ○ જાગ્રત ચેતનાની અવસ્થામાં વ્યવહાર અને પરમાર્થ બંને સફળ થાય છે.
 - ૭ ○ મૂર્ચ્છિત ચેતનાવાન માણસ જીવન પ્રત્યે આસક્ત હોય છે, આથી તે સારું મૃત્યુ નથી પામતો. મોતથી તે ભયભીત રહે છે, આથી એ સારું જીવન નથી જીવી શકતો.
 - ૮ ○ જાગ્રત ચેતનાવાન માણસ જીવન અને મૃત્યુ પ્રત્યે તટસ્થ હોય છે. આથી એ સમાધિનું જીવન જીવે છે અને સમાધિ-મરણ પામે છે.

ધ્યાનની પ્રક્રિયા મૂર્છાને તોડવાની પ્રક્રિયા છે. જે ઉપાય ચેતનાને મૂર્છિત કરે છે તે ધ્યાનનો સાચો ઉપાય નથી. ધ્યાનનો સાચો ઉપાય એ છે કે જે મૂર્છાને તોડે છે. જેટલા પદાર્થ છે તેટલા ઉપક્રમ છે. માણસની ચેતનાને મૂર્છિત કરનાર એ બધાં આપણા કર્મ-તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. કર્મ-તંત્રને એ નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે, પરંતુ મૂર્છાને એ તોડી નથી શકતા. માત્ર કર્મ-તંત્રને પ્રભાવિત કે મૂર્છિત કરવાથી મૂર્છાનો વિનાશ નથી થતો. મૂર્છાનો વિલય નથી થતો. મૂર્છા તૂટતી નથી. સાધક જ્યારે કર્મ-તંત્રને પાર કરીને ભાવ-તંત્રનો સ્પર્શ કરે છે ત્યારે મૂર્છા તૂટે છે.

ભાવ-તંત્રનો સ્પર્શ માત્ર ચેતના દ્વારા જ કરી શકાય છે. ત્યાં સુધી ન કોઈ પદાર્થ પણ છે, ન કોઈ ઉપકરણ. માત્ર ચેતના દ્વારા જ આપણે તેનો સ્પર્શ કરી શકીએ છીએ. આપણું પ્રવૃત્તિ-તંત્ર નિષ્ક્રિય થઈ જવા છતાંય ક્ષાય-તંત્ર નિષ્ક્રિય નથી થતું. એ સતત સક્રિય રહે છે. સ્થાવર જીવોમાં મન વિકસિત નથી થતું, વાણી વિકસિત નથી હોતી, અને શરીર પણ સુદૃઢ નથી હોતું, પરંતુ તેમાં પણ ક્ષાય-તંત્ર, લેશ્યા-તંત્ર અને ભાવ-તંત્ર નિરંતર સક્રિય રહે છે. અને તે સમયે પ્રત્યેક પળે કર્મ-બંધ થતા રહે છે. તેમની મૂર્છા ઘનગાઢ હોય છે. તેમની મૂર્છા સ્ત્યાનર્થી મૂર્છા હોય છે. મૂર્છાની આ ચરમ ટોચ હોય છે. કર્મ-તંત્ર તેમાં એટલું સક્રિય નથી હોતું છતાં પણ મૂર્છા ઘણી પ્રગાઢ હોય છે. આપણે માત્ર કર્મ-તંત્ર પર આવીએ નહિ, ત્યાંથી આગળ વધીએ, મૂળને જોઈએ અને ક્ષાય-તંત્ર સુધી પહોંચીએ. ક્ષાય-તંત્રની ચિકિત્સા લેશ્યા-તંત્રને સમજીને જ કરી શકાય છે.

મહાવીરે બે શબ્દ આપ્યા — ભાવ અને દ્રવ્ય. ભાવ-અહિંસા અને દ્રવ્ય-અહિંસા. શરીરથી કોઈની હિંસા થાય છે, વાણીથી કોઈની હિંસા થાય છે અને મનથી કોઈની હિંસા થાય છે. હિંસા આટલી જ નથી. તેની સીમા આગળ પણ છે. શરીરથી કોઈ અહિંસા થાય છે, વાણીથી કોઈ અહિંસા થાય છે અને મનથી કોઈ અહિંસા થાય છે. અહિંસા આટલી જ નથી. તેની સીમા પણ ઘણી આગળ છે.

મહાવીરના સમયમાં કાલસૌરિક નામે પ્રસિદ્ધ કસાઈ હતો. રોજની એ પાંચસો ભેંસો મારતો. તેને અહિંસક બનાવવા શ્રેણિક રાજાએ તેને એક ખાલી કૂવામાં નાખ્યો. અહીં કૂવામાં તેની પાસે કોઈ જ ભેંસ ન હતી કે જેને તે મારી શકે. આમ કરવાથી કાલસૌરિક અહિંસક ન બન્યો, કારણ તેના ભાવ બદલાયા નહીં. માત્ર હાથ અટકી જવાથી, માત્ર હાથોથી હિંસા નહિ થવાથી એ અહિંસક ન બન્યો. કોઈ હિંસક માણસને મૂર્ચિત કરી દેવામાં આવે તો એ સ્થિતિમાં ન એ મનથી હિંસા કરે છે કે ન શરીરથી. આથી શું તે અહિંસક બની જાય છે? ના, એ અહિંસક નથી બનતો. આપણે તેને અહિંસક નહિ કહીએ. કારણ એ મૂર્ચિત છે. ઊંઘમાં છે, બેભાનીમાં છે, તેની બાહ્ય ચેતના લુપ્ત છે, એ હિંસક છે કારણ તેનું ભાવ-તંત્ર નિરંતર સક્રિય રહે છે, તેને સતત હિંસાનો બંધ થતો રહે છે. ભાવનું પરિવર્તન નથી થતું, લેશ્યાનું પરિવર્તન નથી થતું ત્યાં સુધી માત્ર શરીરને નિષ્ક્રિય બનાવી દેવાથી, મનને મૂર્ચિત કરી દેવાથી કામ નહિ ચાલે. મનની મૂર્ચ્ણ અને શરીરની નિષ્ક્રિયતા આપણા કર્મ-તંત્રની મૂર્ચ્ણ હોઈ શકે છે પરંતુ ભાવ-તંત્ર પર તેનો કોઈ પ્રભાવ નથી હોતો.

આપણે ભાવ-તંત્રની શુદ્ધિ કરવાની છે. ભાવ-તંત્રની વિશુદ્ધિ થઈ જાય છે, ત્યારે શરીર હાલે-ચાલે, મન ચળે છતાં પણ ન હિંસાનો ભાવ હથે, ન હિંસાનો વ્યાપાર હથે, ન કોઈ ખરાબ પ્રવૃત્તિ હથે, મૂળ કરણીય છે ભાવની શુદ્ધિ. મૂર્ચ્ણમાં વિશ્વાસ વધારનાર સાધનાના જેટલા ઉપક્રમ છે, મૂર્ચ્ણને પ્રોત્સાહિત કરનાર સાધનાની જેટલી પદ્ધતિ છે તે બધી આપણા કર્મ-તંત્ર સુધી પહોંચે છે, ભાવ-તંત્ર સુધી તેની કોઈ પહોંચ નથી. એ લોકોને એવો વિશ્વાસ છે કે કર્મ-તંત્ર નિષ્ક્રિય થઈ જવાથી બધું જ ઘટિત થાય છે, પરંતુ જે લોકોએ ઊંડાણમાં જઈને જોયું તો અનુભવ થયો કે ભાવ-તંત્ર નિષ્ક્રિય નથી થતું ત્યાં સુધી મૂર્ચ્ણ નથી તૂટતી. મૂર્ચ્ણ નહિ તૂટે તો એ નવા માર્ગે પ્રવાહિત થશે. મૂર્ચ્ણને ખત્મ કર્યા વિના આધ્યાત્મિક વિકાસ નથી થઈ શકતો.

મહાવીરને કેવળજ્ઞાન થયું. ઈન્દ્રભૂતિ ગૌતમે પૂછ્યું : 'ભગવન્ ! તત્ત્વ શું છે?' ભગવાને કહ્યું : 'ગૌતમ ! જે ઉત્પન્ન થાય છે, નાશ પામે છે અને સ્થિર રહે છે તે તત્ત્વ છે. જ્ઞાન ધ્રુવ છે, જ્ઞાનની મલિનતા નષ્ટ થાય છે અને કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે.'

ગૌતમે પૂછ્યું : 'ભગવંત ! આપને કેવળજ્ઞાન કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયું?' ભગવાને કહ્યું : 'ગૌતમ ! હું પૂરો જાગી ગયો. જેવો જાગ્યો, બધી મૂર્ચ્ણ તૂટી ગઈ. જાગતાં જ તમામ આવરણ દૂર થઈ ગયાં. જ્યાં સુધી મૂર્ચ્ણમાં હતો, જ્યાં સુધી આવરણમાં હતો, જ્યાં સુધી ઊંઘમાં હતો, ત્યાં સુધી પડદો

વેશ્યા: એક પ્રેરણા છે જાગરણની ૧૯૧

સ્થો. જેવો જાગ્યો પડદો દૂર થઈ ગયો. જેવું આવરણ હટ્યું, વિદ્યના ખડક, અંતરાયની દીવાલોના ચૂરેચૂરા થઈ ગયા અને તત્કાણે કેવળજ્ઞાન ઉપલબ્ધ થઈ ગયું.

સર્વ પ્રથમ મૂર્છા તૂટવી જોઈએ. મૂર્છા તૂટ્યા વિના આવરણ દૂર નથી થતું. મૂર્છા તૂટ્યા વિના જ્ઞાનનું આવરણ દૂર નથી થતું. શક્તિનો અવરોધ દૂર નથી થતો. જ્ઞાનનો વિકાસ ત્યારે જ સંભવે છે કે જ્યારે મૂર્છા તૂટે, મોહનો સંપૂર્ણ વિલય થાય. મૂર્છાને તોડ્યા વિના બંને બાબત નથી બનતી. પહેલાં જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયત્ન ન કરો, પહેલાં અંતરાયને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો. સર્વ પ્રથમ મૂર્છાને તોડવાનો પ્રયત્ન કરો, જાગો, જાગવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે, ચેતનાને જગાડવી. ધ્યાન દ્વારા જ્યાં સુધી ચેતનાનું સંપૂર્ણ જાગરણ નથી થતું — સારી ચેતના જગત નથી બનતી ત્યાં સુધી ભાવ-તંત્રની મૂર્છાને તોડવી શક્ય નથી બનતી. આપણો પ્રયત્ન આ હોય કે ભાવ-તંત્રની મૂર્છા તૂટે.

વેશ્યાનો સિદ્ધાંત જાગરણની પ્રેરણા છે. આપણે જાગીએ. મન દોડી રહ્યું છે, મન પ્રત્યે જાગીએ, મનની ચંચળતા પ્રત્યે જાગીએ. હાથ હાલી રહ્યા છે, હાથ પ્રત્યે જાગીએ. આ મૂલ્યવાન છે પણ આટલું મૂલ્યવાન નથી. ઘણું મૂલ્યવાન છે ભાવ પ્રત્યે જાગવાનું. જે ભાવના કારણે આ મન વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરી રહ્યું છે, મનનો ઘોડો દોડી રહ્યો છે, તે મનના પ્રત્યે જાગવાથી મન સ્થિર નથી થતું. હાથ પ્રત્યે જાગવાથી હાથ સ્થિર નહિ થાય. હાથમાં જે શક્તિ પ્રકંપન પેદા કરી રહી છે મનને જે શક્તિ ચલાવી રહી છે, તે છે તમામ ભાવની શક્તિ. આ ભૌતિક શરીરથી આગળ એક તંત્ર છે જે પોતાની શક્તિનું વિકિરણ કરે છે. જે આંતરિક શક્તિનું ઉત્પાદક છે, તે છે વેશ્યા-તંત્ર, ભાવ-તંત્ર. આપણે જ્યારે ભાવ-તંત્ર પ્રત્યે જાગીએ છીએ ત્યારે પરિવર્તન થાય છે.

ભાવ-તંત્રને જાગત ન રાખવાનો એકમાત્ર ઉપાય છે, સતત જાગૃતિ, અપ્રમાદ. આપણે આપણા અસ્તિત્વ પ્રત્યે, ચેતન્ય પ્રત્યે જાગત બનીએ, મૂર્ચ્છિત ન બનીએ, આપણામાં શૂન્યતા ન આવે. મૂર્છા આવે છે પણ આપણને કોઈ ખબર નથી પડતી. ઊંઘ આવે છે, આપણને કોઈ જાણ નથી થતી. ચેતનાને જગાડવા માટે માદક પદાર્થોનું સેવન કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ધ્યાન માટે માદક પદાર્થોનું સેવન જરૂરી નથી. ધ્યાન માટે મૂર્છા વધારનાર ઉપાયો અને ઉપક્રમની કોઈ જ જરૂર નથી.

જરૂર છે સતત જાગૃતિની, પ્રતિપળ જાગરણની. આપણે આપણા ચેતન્ય પ્રત્યે જાગત રહીએ, મનને શૂન્ય બનાવીએ. મનને શૂન્ય બનાવવું

એટલે મનમાં કોઈ સંકલ્પ-વિકલ્પ ન થવા દેવા. ચૈતન્યની અનુભૂતિ સતત થતી રહે—આ છે વિચારશૂન્યતા, વિકલ્પશૂન્યતા. આ ભૂમિકાએ પહોંચતાં ચૈતન્યનું જાગરણ થશે, ચેતના જાગ્રત થશે. ત્યારે પ્રશ્ન થશે કે આપણે આ કર્મ-તંત્રની પાર ચાલી જઈએ છીએ, આપણે આ બાહ્ય વ્યક્તિત્વથી પર અને પાર બની જઈએ છીએ ત્યારે આપણા જીવનની યાત્રા કેવી રીતે ચાલશે? જીવનવ્યવહાર કેમ ચાલશે? જીવનના વ્યવહારમાં આપણે કેવી રીતે સફળ થઈશું? ભૂખનો પ્રશ્ન, પારસ્પરિક સહયોગનો પ્રશ્ન, ભોજનનો પ્રશ્ન, કપડાંનો પ્રશ્ન—આ બધા પ્રશ્ન નગન સત્ય બની આપણી સમક્ષ આવે છે, અને આપણે ભાવ-તંત્રની શુદ્ધિ કરવા બેસી જઈએ તો અને ત્યારે શું જીવનમાં મુશ્કેલીઓ નહિ આવે? આ ધ્યાન શું આપણને અવ્યાવહારિક નહિ બનાવી દે? જીવનની બધી સમસ્યાઓ શું આપણી સામે તાંડવ નહિ કરે?—આ પ્રશ્નો સ્વાભાવિક છે અને દરેક માણસના મન-મગજમાં ઊઠે છે.

આપણે જ્યારે વિચારની ભૂમિકામાં જીવીએ છીએ અને વિચારની પારની વાત વિચારીએ છીએ ત્યારે જરૂર આ પ્રશ્ન—વિચાર સતાવે છે. પ્રશ્નનું કામ છે સતાવવાનું. નિવિચારતામાં આપણે ચાલી જઈએ છીએ ત્યારે આ બધા પ્રશ્ન નથી સતાવતા. ભાવ-તંત્રમાં જે ચાલ્યો જાય છે તેના મનમાં આ પ્રશ્નો નથી સતાવતા પરંતુ જ્યારે માણસ ભાવ-તંત્ર તરફ ચાલવાનું વિચારે છે ત્યારે જ આ પ્રશ્નો સતાવે છે. કારણ આ વિચારવું પણ વિચારનું કામ છે અને સતામણ પણ વિચારનું કામ છે. વિચાર વિચારથી જરૂર ટકરાશે, વિચાર વિચારમાં બેશક સંઘર્ષ થશે. આ પ્રશ્નનું સમાધાન હું મારી ભાષામાં આપું તો તમને કેવુંય લાગશે! કારણ મારી અભિવ્યક્તિની ભૂમિકા અને તમારી સમજવાની ભૂમિકામાં અંતર છે. જે વાત ધ્યાનની ભૂમિકા પર સમજવી જોઈએ, એ વાત તર્કની અને વિચારની ભૂમિકા પર સમજવા જઈશું તો મુશ્કેલ બનશે સમજવું. હું આ મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યો છું. હું સમજવીશ તોપણ આ વાત સમજવામાં નહિ આવે.

એક કુશળ વક્તા ભાષણ કરવા ઊભો થયો. એ બોલ્યો: ‘હું જે કહેવા માગું છું તે જે તમે જાણતા હો તો મારે એ કહેવાની જરૂર નથી. અને તમે એ જાણતા જ ન હો તો મારે એ કહેવાની જરૂર શી છે?’ આટલું કહીને એ બેસી ગયો.

લાગે છે કે હું પણ બોલવાનું બંધ કરું, બેસી જાઉં. તમે જે આ વાતને સમજો છો તો તમારે એ સમજવાની જરૂર નથી અને નથી સમજતા તો મારે એ સમજવવાની જરૂર શી છે? પરંતુ વ્યવહારનો પ્રશ્ન સામે આવે છે. વ્યવહાર આ જ કહેશે કે સમજવામાં નથી આવતું તોપણ સમજવવામાં આવે. વ્યવહાર વ્યવહારની ભૂમિકા પર ચાલે છે, એ નિશ્ચયની ભૂમિકાનો

સ્પર્શ નથી કરતો. નિશ્ચયની ભૂમિકા અલગ છે અને વ્યવહારની ભૂમિકા પણ અલગ છે. આપણે સૌ વ્યવહારથી જોડાયેલા જીવી રહ્યા છીએ. શરીર છે ત્યાં સુધી વ્યવહારને તોડી નહિ શકાય. શરીરમાં રહેતાં જે વ્યવહારાતીત બનવાની વાત કરે છે, વિચારે છે તે ભ્રમમાં છે. એમ કહી, વિચારી એ ખુદ પોતાને ધોખો આપે છે અને બીજાને પણ ધોખામાં નાખે છે. શરીર રહે છે ત્યાં સુધી વ્યવહાર છોડી નથી શકાતા. શરીર છૂટતાં વ્યવહાર આપો-આપ છૂટી જશે. શરીર છે, શરીરને ચલાવવાનું છે, જીવન-યાત્રા ચલાવવાની છે તો સાથોસાથ વ્યવહારને પણ ચલાવવો પડશે. હું માનું છું કે ભાવ-શુદ્ધિની સાધના કરનાર માણસના વ્યવહાર તૂટતા નથી પણ એ વાસ્તવિક બની જાય છે. વ્યવહાર વિઘટિત નથી થતા, એ સફળ થાય છે. આને સમજવા માટે ઊંડાણમાં વિચારવું પડશે.

એક છે ઘટના, અને બીજી છે કલ્પના. માણસ જીવનમાં ક્યારેક સુખનો અનુભવ કરે છે, ક્યારેક દુઃખનો અનુભવ કરે છે તો ક્યારેક અપ્રિયતાનો અનુભવ કરે છે. ક્યારેક અનુકૂળતા અનુભવે છે, તો ક્યારેક પ્રતિકૂળતા. આપણી સમક્ષ પ્રસંગ-ઘટના-બનાવ એટલો મોટો નથી હોતો, જેટલી મોટી હોય છે સંવેદના અને કલ્પના. કેટલાક માણસ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. કલ્પનાશીલ હોય છે. નાના બનાવને પણ તેઓ મોટો બનાવી દે છે, રાઈનો પર્વત કરી દે છે. જે માણસે સંવેદન પર નિયંત્રણ મેળવી લીધું, જેણે પોતાની કલ્પનાઓ પર કાબૂ મેળવી લીધો તેના મનમાં એવી શક્તિ જાગે છે કે તે પર્વતને પણ રાઈ બનાવી દે છે. પહાડ જેવી મોટી ઘટનાને પણ તે રાઈ જેવી નાનકડી બનાવી શકે છે. ઘટના ક્યારેય મોટી નથી હોતી. મોટી હોય છે આપણી સંવેદના. મોટી હોય છે આપણી અનુભૂતિની પ્રક્રિયા. આને હું એક ઘટનાથી સમજાવું.

ઘટના છે ઈંગ્લંડની. એક વખત ત્યાં લશ્કરમાં ફરજિયાત ભરતીની વિચારણા થઈ. જાહેરાત થવાની હતી કે દરેક નાગરિકે લશ્કરમાં ફરજિયાત ભરતી થવું પડશે. એક માણસ ચિતામાં પડી ગયો. એક મોટા માણસ પાસે જઈને તેણે કહ્યું : 'શું તમને બીક નથી લાગતી? ફરજિયાત ભરતી થવાની જાહેરાત થવાની છે. હું તો આ સમાચાર જાણીને જ ગભરાઈ ગયો છું. મારું તો મગજ કામ નથી કરતું. શું તમને કોઈ જ ડર નથી લાગતો?' પેલા માણસે કહ્યું : 'બીક અને ડર શાનાં? હજી તો કોઈ જાહેરાત નથી થઈ. માનો કે જાહેરાત થઈ તો કોને ખબર કે તે મને સેનામાં ભરતી કરી દેશે? ભરતી કરી પણ દે તો કોને ખબર કે એ મને મોરચા પર જ મોકલશે? માની લો કે મોરચા પર મોકલે તો દુશ્મનની ગોળી મને જ લાગશે અને તેનાથી હું મરી જ જઈશ, એની પણ ક્યાં ખબર છે? અને કદાચ ગોળી

લાગવાથી મરી પણ જાઉં તો તેમાં ડરવાની શી જરૂર છે? મર્યા બાદ ડર કેવા? અને બીક કેવી? આથી ભાઈ! હું તો અત્યારથી કલ્પના કરીને ભયથી ડરી જવા નથી માગતો.'

સાચે જ બનાવનું દુઃખ નથી થતું. બનાવ બની જાય છે, બનાવ આપણને ભેચેન નથી કરતો. ભેચેન બનાવે છે દુઃખની કલ્પના. આપણે કાલ્પનિક બનાવો દ્વારા પોતાને માટે દુઃખોની જાળ વણીએ છીએ અને તેમાં સતત ફસાતા જઈએ છીએ. બનાવ નથી ભેચેન કરતો. ભેચેન બનાવે છે બનાવનું સંવેદન. સત્તાવે છે કલ્પનાનું દુઃખ.

ધ્યાન કરનાર માણસ બનાવથી પોતાના સંવેદનને કાપી નાખે છે. એ બનાવથી બંધાયેલો નથી રહેતો. તમે એમ ન માની લેશો કે ધ્યાન કરનારમાં એટલી શક્તિ આવી જાય છે કે તે બનાવોને રોકી દે છે. આજ સુધી એવું થયું નથી અને એવું ક્યારેય, કદી, કયાંય નહિ થાય. બનનાર બનાવને રોકી નથી શકાતો. બનાવથી ઉત્પન્ન થતા સંવેદનને રોકી શકાય છે. એવું ક્યારેય નથી થતું કે ધ્યાન કરનારમાં એવી શક્તિ આવી જાય અને જગતમાં અનેક વર્ષોથી બનતા બનાવોને અટકાવી દે અને એ એવો ભગવાન બની જાય કે જેના ઈશારા પર બનાવો બને, ન બને. આજુ કદી શક્ય નથી.

ધ્યાનનું આ પરિણામ હોય છે કે જે બનાવો બને છે તેની સાથે ધ્યાન-સાધકની કલ્પના નથી જોડાતી. સંવેદન સંકળાતું નથી. બનાવ પોતાના સ્થાને બને છે અને ધ્યાન-સાધક પોતાના સ્થાને સ્થિર હોય છે. ન બનાવ તેને અડકી શકે છે, ન તેનું મન બનાવને સ્પર્શે છે. ધ્યાનનું કામ છે, વિષ્ટન કરવું, તોડવું. બનાવથી મનને તોડી નાખવું. જે જોડાયેલું રહે છે તેને છૂટું પાડી દેવું. પછી બનાવ પોતાના સ્થાને રહે અને મન પોતાના સ્થાને. વ્યવહાર કેવી રીતે તૂટે? વ્યવહાર તૂટે છે કલ્પનાઓને લીધે, શંકાઓ અને સંવેદનાઓને લીધે.

પાંચ-દસ માણસનું એક કુટુંબ છે. બધાની રુચિ એકસરખી નથી હોતી. બધાના વિચાર એકસરખા નથી હોતા. વિવિધ રુચિ, વિવિધ વિચાર અને વિવિધ રસ. રસ-રુચિની ભિન્નતાને કારણે એક નાનો બનાવ બને છે. તાણ (તનાવ) - નંગદિલી પેદા થાય છે. નાની વાત મોટી બની જાય છે. રાઈનો પર્વત થઈ જાય છે. બનાવ મોટો નથી હોતો. હું તો માનું છું કે મોટા બનાવે આજ સુધી દુનિયાને લડાવી નથી. જે મહાયુદ્ધ થયાં તે નાન્ક સરખી વાત પર થયાં છે. મહાયુદ્ધ માટે મોટી વાત નથી હોતી.

ચક્રવર્તી ભરતે કહ્યું: 'બાહુબલીએ મારી આજ્ઞા માનવી પડશે.' બાહુ-બલીએ કહ્યું: 'બાહુબલી કોઈની આજ્ઞા નથી માનતો.' બંને વચ્ચે ખંચતાણ શરૂ થઈ ગઈ. બાહુબલી આજ્ઞા ન સ્વીકારે તો ભરતનું શું જવાનું હતું?

ક્યો મોટો અનર્થ થઈ જવાનો હતો? બાહુબલી પોતાના રાજ્યમાં હતા અને ભરત પોતાના રાજ્યમાં. પરંતુ આ બંધાં સામ્રાજ્ય અહંના આધાર પર ઊભાં થાય છે. સામ્રાજ્ય યથાર્થના આધારે ઊભાં નથી થતાં. અહં જ સામ્રાજ્યનું નિર્માણ કરે છે. એક માણસનો અહં એટલો વિશાળ અને વિરાટ બની જાય છે કે તે સામ્રાજ્ય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ભરતનો અહં એટલો પ્રબળ બની ગયો કે એ ભીતર જવા તૈયાર ન હતો. કહેવાય છે કે ભરતનું ચક્રરત્ન ભીતર જવા તૈયાર ન હતું. એને આપણે રૂપક માની લઈએ તો ભરતના અહંકારનું ચક્ર પોતાની આયુધશાળામાં જવા તૈયાર ન હતું. એ બહાર જ ધૂમવા વિવશ હતું. પરિણામ આ આવ્યું કે બાર વરસ સુધી લડાઈ ચાલી. એ યુગનું એ પહેલું મહાયુદ્ધ હતું. યુદ્ધનો આરંભ થઈ ગયો. નાનકડી વાતે મોટું વિકરાળ સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું.

આ સાચું છે કે ધ્યાન કરનાર માણસોએ ક્યારેય વ્યવહારનો વિચ્છેદ નથી કર્યો. વ્યવહારનો વિચ્છેદ એ લોકોએ કર્યો કે જેમણે ધ્યાનનો ક્યારેય અભ્યાસ નથી કર્યો. લોકોમાં આ એક ડર છે કે ધ્યાન કરીશું તો વ્યવહાર તોડવા પડશે કે વ્યવહાર તૂટી જશે. ધ્યાન કરનાર જે કોઈ વ્યવહાર તોડશે તો એવા વ્યવહાર તોડશે કે જેની કોઈ જરૂર નથી. સરચાઈ આ છે કે વ્યવહારમાં મૂઝવણો, મુશ્કેલીઓ અને સમસ્યાઓ એ લોકોએ ઊભી કરી છે કે જેમણે અહંની સાધના કરી છે, ધ્યાનની સાધના નથી કરી. આજ સુધી મને ક્યારેય લાગ્યું નથી કે ધ્યાન કરનારા માણસોએ ક્યારેય વ્યવહારનો લોપ કર્યો હોય, વ્યવહાર તોડયા હોય કે તેનો વિચ્છેદ કર્યો હોય. તમે આ ભ્રમણાને કાઢી નાખો. આ ડર કાઢી નાખો કે ધ્યાનમાં જઈશું તો વ્યવહારનું શું થશે? કૌટુંબિક વ્યવહારનું શું થશે? જીવનના વ્યવહારોનું શું થશે?

ચેતનાના જાગરણનો પહેલો લાભ આ છે કે વ્યવહાર સુંદર અને સ્વસ્થ બને છે. તેનો બીજો લાભ આ છે કે માણસ સારું જીવન જીવી શકે છે અને સારા મોતે મરી શકે છે.

જે માણસ ચેતનાને જાગ્રત નથી કરતો, જે માણસ ધ્યાનમાં નથી જતો તે ન તો સારું જીવન જીવી શકે છે, ન તો એ સારા મોતે મરી શકે છે. જે સારા મોતે મરી નથી શકતો તે સારું જીવન જીવી કેવી રીતે શકે? જે માણસને જીવન પ્રત્યે આસક્તિ હોય છે તે સારા મોતે નથી મરી શકતો અને જે માણસ મોતથી ડરે છે તે સારું જીવન જીવી નથી શકતો. સારું જીવન જીવવા માટે આ જરૂરી છે કે મોતનો ભય નાબૂદ થાય. સારું જીવન જીવવા માટે આ જરૂરી છે કે જીવન પ્રત્યેની આસક્તિ તૂટે. ધ્યાન દ્વારા, ચેતનાની જાગૃતિ દ્વારા આ બંને બાબત બની શકે છે. જીવનની આસક્તિ અને મોતનો ભય બંને નેસ્તનાબૂદ થાય છે. આપણે ચેતનાની એ ભૂમિકામાં

ચાલ્યા જઈએ છીએ કે જ્યાં જીવન અને મરણ બંને એક સંયોગ પ્રતીત થાય છે.

અનિત્ય અનુપ્રેક્ષાનું આ સૂત્ર છે: ‘જીવન પણ એક સંયોગ છે અને મૃત્યુ પણ એક સંયોગ છે.’ ગીતા કહે છે : ‘જન્મ માણસ જૂનાં કપડાં ઉતારીને નવાં પહેરે છે તેમ જ મૃત્યુ પછી આત્મા જૂના શરીરને છોડીને નવું શરીર ધારણ કરે છે.’ મોતથી ડરવાની શી જરૂર છે? પરંતુ માણસ મૃત્યુ અંગે જાણે છે, સાંભળે છે, મૃત્યુનું નામ સાંભળતાં જ તેનું મન ભયથી ઘેરાઈ જાય છે, ભય જતો નથી, રહે છે. ઉપદેશ સાંભળવા માત્રથી ભય નથી જતો. ભય જાય છે ચેતનાની જાગૃતિથી. આગમોએ ઘણી મોટી સરચાઈ પ્રગટ કરી છે. પરંતુ જ્યાં સુધી આ સરચાઈ ચેતનામાં નહિ જાગે ત્યાં સુધી આગમ અને ગીતાની સરચાઈ પકડમાં નહીં આવે. મહાવીરે કહ્યું, બુદ્ધે કહ્યું, કૃષ્ણે કહ્યું, ઈસુએ કહ્યું, બધાએ જ આ કહ્યું કે મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, તેનાથી ડરો નહિ, તેનાથી ભયભીત ન બનો. પરંતુ આ સરચાઈ ત્યાં સુધી સમજમાં નહિ આવે કે જ્યાં સુધી માણસ અનુભવના સ્તર પર પહોંચીને ધ્યાન દ્વારા પોતાની ચેતનાને જગાડે નહિ.

એક કથાકાર મહાભારતની કથા કરી રહ્યો હતો. કથા પૂરી થયા પછી તેણે શ્રોતાઓને પૂછ્યું : ‘કથાનો સાર સમજી શક્યા?’ એક ભક્તે ઊભા થઈને કહ્યું: ‘હું આટલી વાત સમજી શક્યો છું. શ્રીકૃષ્ણે કૌરવોને કહ્યું કે પાંડવોને પાંચ ગામ આપી દો અને તમે પૂરું રાજ્ય કરો. ત્યારે દુર્યોધને કહ્યું કે ‘સૂર્યગ્રમપિ નો દાસ્યે, વિના યુદ્ધેન કેશવ!’—કૃષ્ણ! યુદ્ધ કર્યા વિના હું તેમને સોયની અણી જેટલો ભાગ પણ નહિ આપું. —આથી હું સમજી શક્યો છું કે મારા અધિકારમાં જે ધનસંપત્તિ છે, તે, લડ્યા કર્યા વિના મારા ભાઈઓને તેમાંથી સોય માત્ર પણ નહિ આપું.

આ માણસ બરાબર સમજ્યો હતો. જ્યાં સુધી આપણે ધ્યાન દ્વારા પોતાની શક્તિને જગાડતા નથી ત્યાં સુધી ઉત્તમમાં ઉત્તમ ગ્રન્થો અને શાસ્ત્રોનું પારાયણ કરીને પણ એ જ સમજથું કે જે આપણા સ્વાર્થને સિદ્ધ કરનાર હોય. મહાવીરને સમજવા માટે મહાવીરની ભૂમિકા સુધી પહોંચવું જરૂરી છે. પરંતુ એ ભૂમિકા સુધી પહોંચવામાં ઘણો સમય લાગશે. પણ એટલું તો જરૂર થવું જાઈએ કે સાધક એ ભૂમિકાની દિશામાં પ્રયાણ પ્રારંભી દે. આપણે બુદ્ધને સમજવા ઈચ્છતા હોઈએ, રામને સમજવા ઈચ્છતા હોઈએ, કૃષ્ણ અને ઈસુને સમજવા ઈચ્છતા હોઈએ કે બીજા કોઈ અવતાર કે મહાપુરુષને સમજવા ચાહતા હોઈએ, તો જે આપણે એ ભૂમિકાની દિશામાં ડગ નહિ ભરીએ તો તેમના ઉપદેશમાંથી આપણે એ જ સાર લઈશું કે જે પેલા ભક્તે લીધો હતો. જેટલા વ્યાખ્યાનકારોએ અનુભવના સ્તરે પહોંચ્યા

વિના શાસ્ત્રોની વ્યાખ્યા કરી છે તેઓએ શાસ્ત્રોના અર્થ સાથે અન્યાય કર્યો છે. તેઓએ સત્ય પર પોતાની વ્યાખ્યાનો વાવટો વીંટાળી દીધો જેથી વ્યાખ્યા વાંચનાર શાસ્ત્રની સચ્ચાઈ સુધી પહોંચી ન શકે. આથી આવશ્યક અને અનિવાર્ય છે કે આપણે ધ્યાન દ્વારા આપણી ચેતનાને જગ્રત કરીએ, જેથી આપણે સચ્ચાઈ સુધી પહોંચી શકીએ અને યથાર્થતાનો સ્પર્શ કરી શકીએ. માત્ર શબ્દો દ્વારા ત્યાં નથી પહોંચી શકાતું. હજારો હજારો વર્ષ પહેલાંની શાસ્ત્રગત અનુભૂતિઓને આપણે શબ્દો દ્વારા કેવી રીતે પકડી શકીએ ? અનુભૂતિને પકડવા અનુભૂતિના સ્તરે જવું જરૂરી છે. મહાપુરુષોની ચેતનાને સમજવા માટે મહાપુરુષ જેવી ચેતનાનું નિર્માણ કરવું જરૂરી છે. ચેતનાનું આ નિર્માણ, ચેતનાની આ જગૃતિ માત્ર ધ્યાન દ્વારા જ સંભવિત છે. મૂચ્છને તોડવા આપણે ચેતનાને જગાડીએ. આ જગૃતિ દ્વારા જ કાર્ય સંપન્ન થશે તેમાં પહેલું કાર્ય આ હશે : કર્મ-તંત્રની શુદ્ધિ અને બીજું કાર્ય હશે, ભાવ-તંત્રની શુદ્ધિ. ચેતના જ એક એવું શસ્ત્ર છે કે જેનાથી આ બંને તંત્ર સમારી શકાય છે, તેની શુદ્ધિ થઈ શકે છે.

ચેતનાની જગૃતિની વાત લેશ્યાને સમજ્યા વિના નથી સમજતી. આપણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા ચાહીએ, અધ્યાત્મનો વિકાસ કરવા ચાહીએ, અધ્યાત્મની ઉન્નતિ કરવા ઈચ્છીએ અને અધ્યાત્મ દ્વારા સમસ્યાઓ ઉકેલવા ચાહીએ તો આ જરૂરી છે કે ચેતનાને વ્યાપક બનાવીએ. ચેતનાને વ્યાપક બનાવવી એટલે ચેતનાની પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાને તોડવી. પદાર્થનો ઉપયોગ થશે પણ ચેતના પદાર્થથી પ્રતિબદ્ધ નહિ રહે.

ઉપયોગ કરવો અને પ્રતિબદ્ધ હોવું એ બંને અલગ વાત છે. રોટલી ખાવી એ પદાર્થની ઉપયોગિતા છે. રોટલીથી બંધાઈ જવું એ તેની પ્રતિબદ્ધતા છે. જેની ચેતના જગી જાય છે તે પણ રોટલી ખાય છે. ધ્યાન-સાધક પણ રોટલી ખાય છે, પાણી પીએ છે, પૈસા રાખે છે. જીવન-જરૂરિયાતોનાં આ ઉપકરણ છે. સૌના માટે એ જરૂરી છે. ધ્યાન કરવાની મતલબ એ નથી કે પદાર્થ છૂટી જાય. ધ્યાનથી પદાર્થ નથી છૂટતા. જ્યાં સુધી જીવન છે ત્યાં સુધી પદાર્થને છોડી નથી શકાતા. આધ્યાત્મિક થવાનો અર્થ એ નથી કે ભૌતિક છૂટી જાય. ભૌતિક છૂટતું નથી. પદાર્થનો ઉપયોગ નથી છૂટતો, માત્ર પદાર્થની પ્રતિબદ્ધતા છૂટી જાય છે. સાધક એ પદાર્થથી બંધાયેલો નથી રહેતો. પદાર્થની ચુંગાલમાં ફસાયેલો નથી રહેતો. ચેતનાની જગૃતિનું મુખ્ય અને મહત્ત્વનું પરિણામ આ છે કે તેમાં પદાર્થની ઉપયોગિતા શેષ રહે છે અને પ્રતિબદ્ધતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. સમસ્યાનું મૂળ ઉપયોગિતા નહિ, પ્રતિબદ્ધતા છે. ધ્યાનથી ચેતનાને જગ્રત કરવાથી વ્યવહાર સીધો અને સરળ

બની જાય છે. વ્યવહારની મૂંઝવણો મટી જાય છે, વ્યવહાર નિશ્ચળ થઈ જાય છે. કોઈ પણ માણસ તેને ખુલ્લા પાનાની જેમ વાંચી શકે છે.

સચ્ચાઈ આ છે. સાચું આ છે કે સફળ જીવન જીવવા માટે, મૃદુ અને નિશ્ચળ વ્યવહાર માટે અધ્યાત્મ-ચેતનાની જાગૃતિ જરૂરી છે. આંતરિક વિકાસ અને શક્તિને જગાડવા માટે, જ્ઞાનના અવરોધોને દૂર કરવા માટે, અંતરાયની દીવાલો તોડવા માટે, અને મૂરછાંના દુર્ગમ પહાડો ફૂંકી મારવા માટે ચેતનાનું જાગરણ જરૂરી છે. જીવનવ્યવહારને સુખમય, કલહમુક્ત અને મૃદુ બનાવવા માટે અધ્યાત્મની ચેતનાને જગાડવી જરૂરી છે.

જે ધ્યાનની સાધના માટે હાજર છે, તે બધી ભ્રમણાઓને વટાવીને, આવનાર તાર્કિક પ્રશ્નોમાં ન ફસાય — મૂંઝાય. ઊંડે ઊતરીને એ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરે. અનુભવને પ્રધાનતા આપીને સચ્ચાઈનો સ્વયં સ્પર્શ કરે. એણે બીજા પર નિર્ભર નથી રહેવાનું. તેનું સૂત્ર છે : ‘આપણા સચ્ચમેસેજજી’ — સ્વયં સત્યને શોધો. માત્ર બીજાનું માનીને ન ચાલો. જ્યારે સ્વયં શોધવાની વાત અંતઃચેતનામાં બેસી જશે, જ્યારે ધ્યાન દ્વારા આપણે અનુભવના સ્તર પર પહોંચી જઈશું એ દિવસે આપણી આંતરિક મૂરછાં અને વ્યવહારની સમસ્યાઓનું પૂર્ણવિરામ મુકાઈ જશે અને આપણે સફળ અને આનંદમય જીવન જીવવા સક્ષમ બનીશું.

પ્રશ્ન : ધ્યાનના ઊંડાણમાં જનાર કેટલાક સાધક હસવા લાગે છે, રડવા લાગે છે. તેમને તેમનાં કપડાંનું ભાન નથી રહેતું. આ શું આધ્યાત્મિકતા છે ?

જવાબ : સાધનામાં મૂરછાં હોય છે ત્યારે આવું બધું બને છે. પરંતુ જાગૃતિની સ્થિતિમાં એવું નથી બનતું. આ સાચું છે કે માણસમાં હસવાનો પણ ભાવ છે અને રડવાનો પણ ભાવ છે. કપડાં પહેરવાની પણ ટેવ છે. હસવું અને રડવું સૂક્ષ્મ ભાવ છે અને કપડાં પહેરવા એ સ્થૂળ ભાવ છે. હું માનું છું કે આ બધા સંમોહનના પ્રયોગ છે. સંમોહનના પ્રયોગમાં હસાવી શકાય છે, રડાવી શકાય છે, કારણ આ વૃત્તિઓ તો માણસમાં છે જ. સંમોહનનો પ્રયોગ કર્યો અને પ્રગટ થઈ જાય છે. ચેતનાને જગાડવાનો પ્રશ્ન છે ત્યાં આ વૃત્તિઓને આ પ્રકારે રેચન કરવાની જરૂર નથી. એ ખરું છે કે તેનું રેચન કરવું પડશે. હસવાનું, રડવાનું, ભયનું — આ બધાંનું રેચન કરવાનું છે. પરંતુ આ જરૂરી નથી કે હસાવીને જ હસવાનું રેચન કરાય, રડાવીને રડવાનું રેચન કરાય, કે ભોગ કે અબ્રહ્મચર્યમાં લઈ જઈને જ કામવાસનાનું રેચન કરાય. રેચનની ઘણી બધી પ્રક્રિયાઓ છે. હસાવ્યા વિના હસવાનું અને રડાવ્યા વિના રડવાનું રેચન થઈ જશે.

બે પદ્ધતિ છે : એક છે મૂર્છાની, બીજી છે જાગૃતિની - જાગરણની. આપણે જે જાગૃતિના ઉપાયો કરીએ છીએ તો ત્યાં હસવાની, રડવાની જરૂર નથી રહેતી. હજારો-લાખો સાધકોએ સત્યની સાધના કરી, સત્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યો, આ બધું તેઓએ જાગૃતિની પ્રક્રિયાથી કર્યું. એવો કયાંય ઉલ્લેખ નથી મળતો કે તેઓ કયાંય બહુ હસ્યા હોય કે રડ્યા હોય. હસવું-રડવું એ મૂર્છાની પ્રક્રિયા છે. મૂર્છાની પ્રક્રિયામાં ભોગ દ્વારા રેચન કરાવાય છે. હસવું એ ભોગ છે, રડવું એ પણ ભોગ છે. જે ભીતર છે તેનો ભોગ છે. ભોગ દ્વારા રેચન કરાવવાની પદ્ધતિ મૂર્છાની પદ્ધતિ છે. ભોગ કરાવ્યા વિના, મંદવીર્ય બનાવીને એ વૃત્તિઓની નિર્જરા કરી દેવી, રેચન કરી દેવું એ જાગૃતિની પ્રક્રિયા.

પ્રશ્ન : ભાવ અને ભાવનામાં શું અંતર છે ?

જવાબ : ભાવ એક નિર્મિત તંત્ર છે. ભાવ પ્રકટ થાય છે ત્યારે ભાવના બની જાય છે. ભાવની અભિવ્યક્તિ એટલે ભાવના.

પ્રશ્ન : કેટલીક વનસ્પતિઓના જીવોની મૂર્છા ચરમ સીમા સુધી પહોંચેલી હોય છે. એ જીવો વારંવાર એ વનસ્પતિમાં જન્મ લે છે અને મરે છે. શું તેમના ઉદ્ધારનો કોઈ માર્ગ છે ?

જવાબ : પ્રગાઠ મૂર્છા રહે છે ત્યાં સુધી ઉદ્ધારનો કોઈ માર્ગ નથી. આ સત્નાર્નાદ્ધ મૂર્છા તૂટે છે ત્યારે માર્ગ નીકળે છે. તેના તૂટવાનાં બે કારણ છે. કાલલબ્ધિ અને સાધના. એક છે સ્વાભાવિક, બીજું છે પ્રયત્ન-જન્ય. આ પ્રગાઠ નિદ્રા તૂટવામાં કાળ - સમય જ કારણ બને છે. કાલલબ્ધિ-થી એવો પરિપાક થાય છે કે ભીતર ને ભીતર જ મૂર્છા તૂટવા લાગે છે. મૂર્છા તૂટે છે ત્યારે એ જીવોની ઉત્ક્રાંતિ થાય છે ત્યારે તેઓ બીજી યોનિઓમાં જન્મ લેવાનો વિકાસ કરી લે છે.

પ્રશ્ન : ઘટનાની સાથે કલ્પનાને નહિ મેળવી તેનું તાત્પર્ય શું છે ? એનાથી શું લાભ થાય છે ?

ઉત્તર : ઘટનાની સાથે કલ્પનાને નહિ જોડવાનું તાત્પર્ય આ છે કે સુખ-દુઃખનું સંવેદન ન કરવું. પણ સચ્ચાઈની સચ્ચાઈ તો જાણવી જ પડશે. એ માણસ ઘટનાને ઘટના જાણશે. તેના માટે ઉપાય પણ કરશે. પરંતુ સુખ-દુઃખનો અનુભવ નહિ કરે. પાડોશીના ઘરમાં ચોરી થઈ ગઈ. આ એક ઘટના છે, એની સાથે મન એટલું નથી જોડાતું તો દુઃખનું સંવેદન નથી થતું. મન થોડુંક જોડાય છે તો દુઃખ થાય છે. પોતાના ઘરમાં ચોરી થાય છે ત્યારે એ ચોરીની ઘટના સાથે મન તીવ્રતાથી જોડાય છે. અને સંવેદન પણ તીવ્ર થાય છે. બીજે પણ કયાંય ચોરી થાય છે તો મન જોડાતું જ નથી આથી સંવેદન કશું જ થતું નથી. ક્યારેક ક્યારેક દૂરની ઘટના સાથે આપણને સહાનુભૂતિ થાય છે. સહાનુભૂતિ એટલે સાપેક્ષતા. આ સહાનુભૂતિનો આ

આધાર છે. ક્યારેક એવું પણ થાય છે કે જેના ઘરે ચોરી થાય છે તેને એટલું દુઃખ નથી થતું જેટલું બીજાને થાય છે. આમાં મનની સભળતા અને નિર્ભળતા જ કારણ બને છે. એક બહેનના પતિ મરી ગયા. બહેનનું મન મજબૂત હતું. એ આ અનિવાર્ય ઘટનાને સહજરૂપમાં સ્વીકાર કરે છે અને મનમાં સંવેદનને સળવળવા દેતી નથી. બીજા લોકો એ બહેનની પાસે આવે છે. રડતાં રડતાં પોતાની સહાનુભૂતિ બતાડવા ચાહે છે. સહાનુભૂતિ હોવી એક વાત છે અને તેનું પ્રદર્શન કરવું એ બીજી વાત છે. ઘટનાનું ઘટિત થવું એ તદન અલગ જ વાત છે. ભારતમાં ભિખારીઓ પ્રત્યે સહાનુભૂતિના નામ પર ભિખારીઓની પણ દુર્દશા થઈ અને દેશની પણ દુર્દશા થઈ. જ્યાં ભિખારીઓ માટે વ્યવસ્થા કરવામાં આવી, તેમના માટે કામતી અને જીવનની બીજી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી ત્યાં બધું બરાબર થયું. ભિખારીઓ દૂર થઈ ગયા. સહાનુભૂતિ વાસ્તવમાં આ છે કે વ્યવસ્થાનો પરિષ્કાર થાય. ઘણી વખત વ્યવસ્થાનો દેખાડો થાય છે. વાસ્તવિકતાનો અનુભવ નથી થતો. ધ્યાન દ્વારા એક એવી ચેતનાનું જાગરણ થશે કે જ્યાં કરવું જોઈએ ત્યાં તેવું જ થશે. સાથોસાથ જૂઠી વાતો પૂરી થઈ જશે.

પ્રશ્ન : વ્યવસ્થા-તંત્રના કેટલાક નિયમ હોય છે. સાધક સાધના કરે છે તો એ વ્યવસ્થા-તંત્રના નિયમોનું પાલન કરે કે સાધના કરે?

જવાબ : સાધક સાધના કરશે. વ્યવસ્થાનો એ જેટલો ઉપયોગ કરશે તેટલા નિયમોનું એ પાલન કરશે. એ જો એ ભૂમિકા પર પહોંચી જાય કે જ્યાં તેને વ્યવસ્થાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર ન રહે તો એ નિયમોનો સર્વથા અસ્વીકાર કરશે. એ એકલો જંગલમાં જઈને સાધના કરે અને જે કંઈ સહજ ઉપલબ્ધ થઈ જાય તે ખાય-પીએ તો વ્યવસ્થા-તંત્રના નિયમોની એને કોઈ જરૂર જ નહિ રહે. એ કલ્પનાતીત સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે. પરંતુ સાધક વ્યવસ્થા-તંત્રનો ઉપયોગ કરે છે ત્યાં સુધી તેણે તેના નિયમોનું ધ્યાન રાખવું પડશે. એ નિયમોનું તેણે પાલન કરવું પડશે. બંને સાપેક્ષ બાબતો છે. આજે જ ધ્યાનની શરૂઆત કરી અને આજે જ વ્યવસ્થા-તંત્રને નકારી કાઢ્યું, તો આ અસંગત વાત છે. અમુક અવસ્થાએ પહોંચીને જ વ્યવસ્થા-તંત્રને નકારી શકાય. આ માટે ઘણી બધી તૈયારી અપેક્ષિત છે.

પ્રશ્ન : આત્મામાં સત્વ, રજ્સ અને તમોગુણ પ્રાપ્ત હોય છે? આત્મા સગુણ છે કે નિર્ગુણ?

જવાબ : સત્વ, તમસ્ અને રજ્સ - આ આત્માના ગુણ નથી. આ બધા બહારના પ્રકૃતિના ગુણ છે. આત્માનો ગુણ છે ચૈતન્ય. આ દૃષ્ટિએ આત્મા સગુણ છે અને શેષ સત્વ આદિ આત્માના ગુણ નથી - આ દૃષ્ટિએ આત્મા નિર્ગુણ છે.

આત્માના મુખ્ય ગુણ ત્રણ : ચૈતન્ય, શક્તિ અને આનંદ. ચૈતન્ય છે ત્યાં શક્તિ છે અને શક્તિ છે ત્યાં આનંદ છે.

આભામંડળ

- રંગ અને શબ્દ પ્રકંપનોના જ સ્તર છે. તે એકબીજામાં બદલી શકાય છે. 'આરોટોન મશીન'થી રંગને સાંભળી શકાય છે. સાત રંગ છે અને સાત સ્વર છે. તેનો શરીર પર પ્રભાવ પડે છે. રંગોનો શારીરિક, ભાવનાત્મક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ પડે છે.
- રંગ નિષેધાત્મક છે અને પ્રકાશ વિષેધાત્મક. રંગ માત્ર પ્રકાશનો જ એક વિભાગીય હિસ્સો છે. આ જલમું પ્રકંપન છે.
- એન્ડોકાઈન વ્યવસ્થા અને ચક્ર વ્યવસ્થા એક જ છે. દરેક એન્ડોકાઈન અવયવનો પોતાનો રંગ છે. રંગના આધાર પર તેને સક્રિય બનાવી શકાય છે.
- પ્રકાશ પ્રકંપન છે. દૃશ્ય પ્રકાશ જલમું પ્રકંપન છે. આ રંગ છે. દૃશ્ય પ્રકાશમાં જે વિભિન્ન રંગ દેખાય છે. તે વિભિન્ન પ્રકંપનોના આધાર પર થાય છે. લાલ રંગનાં એક સેકન્ડમાં ૪૩૬ ખર્વ પ્રકંપન થાય છે. વાયોલેટ-જાંબલી રંગનાં એક સેકન્ડમાં ૭૩૧ ખર્વ પ્રકંપન થાય છે.
- રંગ રોગ-નિવારણનું સાધન છે. કારણ એ શરીરની અસમતુલાને બરાબર કરે છે. રંગ શરીરનું સ્વાભાવિક ભોજન છે. કારણ ભોજન વનસ્પતિજગતથી મળે છે. તે સઘન અવસ્થામાં જ રંગ છે.
- શરીરના દરેક અવયવને ક્રિયાશીલ રાખવા માટે વિભિન્ન રંગ છે અને તેને સુષુપ્ત રાખવા માટે પણ અનેક રંગ છે.

□ લાલ રંગ Red colour

આ અગ્નિ તત્ત્વ છે. એ નાડી-તંત્ર અને લોહીને સક્રિય બનાવે છે. એ જ્ઞાનવાહી નાડીઓને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. પાંચે ઈન્દ્રિયોની સક્રિયતા આ રંગ પર આધારિત છે. આ સેરિબ્રોસ્પાઇનલ ટ્રવ્ય પદાર્થને પ્રેરિત કરે છે. લાલ રંગ ગરમી પેદા કરે છે અને શરીરમાં શક્તિનો સંચાર કરે છે. આ કિરણો લિવર અને માંસપેશીઓ માટે લાભદાયી થાય છે. લાલ રંગ મગજના જમણા ભાગને સક્રિય કરે છે. લાલ કિરણો શરીરનાં ક્ષાર ટ્રવ્યોને તોડીને આયોનાઈઝેશન કરે છે. તેના વિના શરીર બહારથી કશું નથી લઈ શકતું. એ આયોન્સ વિદ્યુત-ચુંબકીય શક્તિના વાહક હોય છે.

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ લાલ રંગ સ્વાસ્થ્યપ્રદ મનાય છે. તે પ્રતિરોધાત્મક હોય છે.

લાલ રંગનો વારંવાર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે તાવ અને નબળાઈને પેદા કરે છે. તેની સાથે લીલા રંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

□ પીળો રંગ Yellow colour

આ રંગ ક્રિયાવાહી નાડીઓને સક્રિય અને માંસપેશીઓને શક્તિશાળી બનાવે છે. આ સ્વતંત્ર રંગ નથી. લાલ અને લીલા રંગનું એ મિશ્રણ છે. તેમાં લાલ અને લીલા રંગના અર્ધા અર્ધા ગુણ છે. એ મૂત સેલોને સજીવ પણ કરે છે અને તેને સક્રિય પણ બનાવે છે. તેમાં પ્રોઝિટિવ ચુંબકીય વિદ્યુત હોય છે. આ વિદ્યુત નાડી-તંત્રને શક્તિશાળી અને મગજને સક્રિય કરે છે.

આ પીળો રંગ બુદ્ધિ અને દર્શનનો રંગ છે, તર્કનો નહિ. તેનાથી માનસિક નબળાઈ અને ઉદાસીનતા દૂર થાય છે. એ પ્રસન્નતા અને આનંદનો સૂચક રંગ છે.

□ નારંગી રંગ Orange colour

આ લાલ અને પીળા રંગનું મિશ્રણ છે. આ બંને રંગોથી પણ આ રંગ વધુ ગરમીવાળો છે. તે ગરમી, આગ, સંકલ્પ અને ભૌતિક શક્તિઓનો વાયક રંગ છે. તે શ્વાસને પ્રભાવિત કરે છે અને થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડને સક્રિય બનાવે છે. આ રંગનાં પ્રકંપન ફેફસાંને પહોળાં અને બળવાન બનાવે છે. તેનાથી સ્ત્રીઓના ધાવણમાં વૃદ્ધિ થાય છે. એ પેન્ક્રિયાસને સહયોગ આપે છે. એ પિત્તના મિશ્રણ અને તેની ગતિશીલતામાં સહાયક થાય છે.

તેનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ આ પ્રમાણે છે :-

- શારીરિક શક્તિઓને માનસિક ગુણો સાથે જોડે છે.
- એ Spleen અને પેન્ક્રિયાસ - આ બંને ચક્રોથી શક્તિને પ્રવાહિત કરે છે.
- આ વિચાર અને માનસિક કલ્પનાઓનો સૂચક રંગ છે.
- એ પ્રેમ, પ્રસન્નતા, ભાવનાઓની સજીવતા અને યોગક્ષેમની ભાવનાને બનાવે છે.
- એ એ થરિક-બોડીને શક્તિશાળી બનાવે છે.

□ લીલો રંગ Green colour

આ નાઈટ્રોજન ગેસનો રંગ છે. એ શાંતિનો રંગ છે. માનસિક શાંતિ અને શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. તે માંસપેશીઓ, હાડકાં તથા સેલ્સને શક્તિશાળી બનાવે છે. તે લોહીના દબાણ અને રક્તવાહિની નાડીઓની તાણ-તનાવને હળવી કરે છે. થાકેલા માણસને શરૂમાં લીલો રંગ લાભપ્રદ થાય છે. પરંતુ બાદમાં હાનિકારક થાય છે. તે પિચ્યુટરી ગ્લેન્ડને સક્રિય કરે છે. માંસપેશીઓ અને ટિસ્ચૂનું નિર્માણ કરે છે અને સેકસને વકરાવે છે. તે ક્રીટાણુનાશક, ઑન્ટિસેપ્ટિક મનાય છે.

માણસમાં ભાવનાત્મક ગરબડ થાય છે ત્યારે લીલા રંગનાં કિરણો મગજ પર નાખીને સારવાર કરાય છે. તે શક્તિ, યૌવન, અનુભવ, ઉત્પાદન, આશા અને નવજીવનના પ્રતીકનો રંગ છે. સાથોસાથ તે ઈર્ષ્યા-દ્વેષ અને અંધ-વિશ્વાસનો પણ સૂચક છે.

□ નીલો રંગ Blue colour

આ રંગનો પ્રભાવ મુખ્ય રૂપે લોહી પર થાય છે. લોહી માટે તે ટોનિક છે. તે શક્તિવર્ધક, શીતળ, વિદ્યુતીય અને સંકુચન ગુણથી યુક્ત છે. તેનાથી લોહીનું દબાણ વધે છે, નાડીઓ સંકોચાય છે. લોહી વધુ સક્રિય અને ગરમ બની જાય છે ત્યારે તેને સામાન્ય બનાવવા આ રંગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. નાડી-તંત્રની ઉત્તેજનાને તે ઓછી કરે છે.

ભાવનાત્મક સંજોગોમાં આ રંગથી વધુ લાભ થાય છે. આ રંગ ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સૂચક છે. તે મનને શાંત કરે છે. વિશુદ્ધ ચક્રને સક્રિય કરે છે. એ માણસને સ્વાર્થપણથી દૂર હટાવી સામાજિક બનાવે છે અને તેને પારિપાશ્વિક વાતાવરણને અનુકૂળ બનાવે છે.

દસ મિનિટ સુધી નીલા રંગના તરંગોથી માણસ થાક અનુભવે છે. નીલાં (ભૂરાં-આસમાની) કપડાં અને નીલું ફર્નિચર માણસને થાકની અનુભૂતિ કરાવે છે. તેની સાથે બીજા રંગોનું મિશ્રણ હોય તો કોઈ વાંધો નથી નડતો. તે સન્ય, સમર્પણ, શાંતિ, પ્રામાણિકતા તથા આંતરિક જ્ઞાન અને પ્રાતિભ જ્ઞાનનો સૂચક રંગ છે.

□ જાંબુડી રંગ Indigo colour

આ રંગ થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડને નિષ્ક્રિય બનાવીને પેરાથાઈરોઈડ ગ્લેન્ડને સક્રિય કરે છે. તે માંસપેશીઓની શક્તિને વધારે છે. લોહીને શુદ્ધ કરે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસને મંદ કરે છે.

રોગી કોઈ રંગીન ચશ્માંથી જાંબુડી રંગ તરફ અપલક જુઓ છે. અને સજાગ રહેતા પોતાના શરીરના અવયવના દર્દ પ્રત્યે શૂન્ય થઈ જાય છે. આ જાંબુડી રંગ ચેતનાને એટલા ઊંચાં પ્રકંપનો સુધી પહોંચાડી દે છે કે એ હાલતમાં તેને પોતાના શરીરનું પણ ભાન નથી રહેતું.

આ રંગ સૂક્ષ્મ શરીરોની આંતરિક વિદ્યુતનો આંતરિક વિદ્યુતને તેમ જ સહસ્રાર ચક્રને નિયંત્રિત કરે છે. તે ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્તર પર શ્રવણ અને સુગંધની શક્તિને પ્રભાવિત કરે છે.

□ રીંગણી (વાયોલેટ) રંગ Violet colour

આ ઉપરના મગજને પોષણ દેનારો રંગ છે. તે પિત્તને પ્રભાવિત કરે છે. કાર્યવાહી નાડી-નંત્રને સુસ્ત બનાવે છે. લોહીની શુદ્ધિમાં અને હાડકાની વૃદ્ધિમાં સહાયક થાય છે.

હિસાત્મક ગાંડપણથી છુટકારો મેળવવા આ રંગ ઘણો ઉપયોગી છે. તે પ્રેરણાદાયક અને અત્યધિક ભૂખ પર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં સહયોગ આપે છે. તે સ્વાસ્થ્યનો પ્રતીક છે. અને સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રને સંયમિત કરે છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું માનવું છે કે વાયોલેટ પ્રકાશમાં ધ્યાન દસગણું સારું થાય છે. જડ કાચથી વાયોલેટ પ્રકાશ નાખવામાં આવે તો ધ્યાન-શક્તિમાં વિકાસ થાય છે.

□ હળવો પીળો કે લીલો-પીળો Lemon colour

મગજને ઉત્તેજિત કરનાર આ રંગ છે. થાઈમસ ગ્લેન્ડમાં યુરેનિયમ હોય છે. આ શારીરિક સંવર્ધનમાં તે સહાયક થાય છે. યુરેનિયમ પૂરું થઈ જાય છે ત્યારે બુદ્ધિ રોકાઈ જાય છે. આ રંગ થાઈમસ ગ્લેન્ડને સક્રિય બનાવે છે. તેમાં લીલા અને પીળા બંને રંગના ગુણ હોય છે.

● ચક્ર અને રંગ ●

૧. મૂલાધાર-ચક્ર

તેનો રંગ પીળો અને તત્ત્વ પૃથ્વી છે. સુષુમ્ણા ત્યાં ખૂબે છે અને કુંડલિનીનો પ્રવેશ ત્યાંથી થાય છે.

૨. સ્વાધિષ્ઠાન-ચક્ર

તેનો રંગ નારંગી અને તત્ત્વ જળ છે. તેના દ્વારા ઓરા - આભામંડળનું નિર્માણ થાય છે.

આ ચક્ર સૂર્યનાં કિરણો તથા અલ્ટ્રા-વાયોલેટ પ્રકાશનાં કિરણોથી ઓકિસજનની સાથે વિશુદ્ધ પ્રાણતત્ત્વ લે છે. નાડી-તંત્રથી એ પ્રાણ-તત્ત્વ સમગ્ર શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે. આ ઉપરાંત કામમાં લેવાયેલા આણુ ચામડીના માધ્યમથી બહાર આવે છે. આ ઓરા Auro છે. દરેક માણસમાં ઓરા — આભામંડળ હોય છે. પરંતુ હેલો Halo પ્રભામંડળ થોડાક માણસોમાં જ હોય છે. પ્રાણતત્ત્વ ફેફસાથી નહિ પરંતુ શ્વાસથી સંબંધિત છે.

૩. મણિપુર-ચક્ર

તેનો રંગ લાલ છે અને તેનું તત્ત્વ છે, અગ્નિ.

૪. અનાહત-ચક્ર

તેનો રંગ વાયોલેટ છે અને તત્ત્વ, વાયુ.

૫. વિશુદ્ધિ-ચક્ર

તેનો રંગ જાંબુડી છે અને તત્ત્વ ઈથર.

૬. આજ્ઞા-ચક્ર

તેનો રંગ નીલો છે અને તત્ત્વ સફેદ. તેની ઉપર ઈડા, પિંગળા સુષુમ્ણા — આ ત્રણેયનું મિલન થાય છે. ઈડાનો રંગ નીલો, પિંગળાનો રંગ લાલ અને સુષુમ્ણાનો રંગ ઘેરો લાલ છે.

૭. સહસ્રાર-ચક્ર

તેનો રંગ લીલો છે. તે સક્રિય થાય છે ત્યારે તેના બધા રંગ જોવા મળે છે.

● થોડુંક જાણવા જેવું ●

- રંગનાં સાત કિરણો દૃશ્ય, અનેક કિરણો અદૃશ્ય.
- રંગ જીવનને લાંબું કે ટૂંકું કરી શકે છે. રંગોનું સંતુલન લાંબું જીવન આપે છે અને રંગોનું અસંતુલન મોત.
- રંગોથી સમ્યક્ જ્ઞાન અને સમ્યક્ પ્રયોગથી જીવનને શાશ્વત જેવું બનાવી શકાય છે.
- 'તું તારી જાતને જાણ' - ની સાથે આ જોડવું જોઈએ - જેવો રંગ તમને બતાવે છે તેવા તમને પોતાને જાણો.' Know thyself as your colour dictates.
- રંગ-ચિકિત્સા એક પૂર્ણ પ્રણાલી છે.
- બાળક જન્મે છે ત્યારે તેનામાંથી જાંબુડી રંગ બહાર નીકળે છે. એ તીવ્રતમ ગતિથી ચાલે છે. તેની 'વેવ-લેક્થ' ન્યૂનતમ હોય છે. જેમ જેમ એ બાળક મોટું થાય છે, પ્રકંપનની નિરંતરતા તૂટતી જાય છે, એ લાંબા 'વેવ-લેક્થ'વાળા થઈ જાય છે. જ્યારે એ લાલ રંગના અંતિમ છેડે પહોંચે છે જલ્દી સ્તરે પહોંચે છે ત્યારે તેનું મૃત્યુ થાય છે.
- નાકના ટેરવે જે લીલો રંગ ન દેખાય તો સમજી લેવું કે પ્રાણી મરી ગયું છે.
- માણસના જ નહિ, તમામ પ્રાણીઓના અવયવોના રંગ હોય છે.
- માણસ રંગના જલ્દી પ્રકંપન સુધી જીવિત રહે છે.
- નીલા રંગના જલ્દી પ્રકંપન પર પ્રયોગ કરવાથી રોગમુક્તિ થાય છે.
- જલ્દી પ્રકંપનથી આગળ પ્રકંપનો પર નીલા રંગનો પ્રયોગ કરવાથી મૃત્યુ થાય છે.
- આંખના રંગથી આંખના રોગોને જાણી શકાય છે. આંખના બોતેર પ્રકારના રોગ છે.
- નખના રંગથી લિવરની સ્થિતિ જાણી શકાય છે. શારીરિક બીમારી પકડી શકાય છે.



युवाचार्य महाप्रज्ञ

जन्म : वि. सं. १९७७, अषाढ १६ १३
टमकोर (राजस्थान)

दीक्षा : वि. सं. १९८७, मछा सुद्ध १०
सरदारशहर (राजस्थान)



ध्यान अने योग संबंधित अन्य कृतियां

- चेतना का उध्यारोहण (हिन्दी-गुजराती)
- किसने कहा मन चचल है (हिन्दी-गुजराती)
- जैन योग (हिन्दी-गुजराती)
- घट घट दीप जले
- तुम अनंत शक्तिके स्रोत हो
- ऐसो पंच णमोक्कारो (हिन्दी-गुजराती)
- मैं मेरा मन : मेरी शान्ति (हिन्दी-अंग्रेजी)
- प्रेक्षा ध्यान (हिन्दी अंग्रेजी)
- मनके जीते जीत (हिन्दी गुजराती-अंग्रेजी)
- समस्या समाधान (हिन्दी-गुजराती)
- अष्पाणं सरणं गच्छामि
- मनका कायाकल्प
- सम्बोधि (हिन्दी-गुजराती)
- श्वास प्रेक्षा (हिन्दी-अंग्रेजी)
- अनेकान्त तीसरा नेत्र (हिन्दी-गुजराती)
- कैसे सोचे (हिन्दी-गुजराती)
- अवचेतन मन से संपर्क
- मेरी दृष्टि, मेरी सृष्टि
- प्रेक्षाध्यान आधार और स्वरूप
(हिन्दी-गुजराती)
- प्रेक्षाध्यान कार्योत्सर्ग (हिन्दी-गुजराती)
- प्रेक्षाध्यान-श्वासप्रेक्षा (हिन्दी-गुजराती)



आवरण - दीपक प्रिन्टरी - अमदावाद-१.

