

જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૬

પ્રેક્ષા દર્યાન

લેશ્યા ધ્યાન



યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ

● જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૬ ●

પ્રેક્ષાધ્યાન :
લેશ્યા ધ્યાન

યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ



પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી સંચાલિત
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
અમદાવાદ - ૧૫

PREXA—DHYAN : LESHYA—DHYAN

By : Yuvacharya Mahapragna



સંપાદક : મુનિ મહેન્દ્રકુમાર
જેઠાલાલ ઝવેરી

*

*

*

● ગુજરાતી આવૃત્તિ ●

સંપાદક : ડૉ. રમણીકભાઈ. મ.શાહ M.A.P.H.D.

પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા

અનુવાદક : ડૉ. રમણીકભાઈ મ.શાહ M.A.P.H.D.

*

*

*

આવૃત્તિ :

પ્રથમ, ૧૯૮૯

પ્રત : ૫૦૦૦

કિંમત :

ચાર રૂપિયા

*

*

*

Printed by : Shreenathji Offset Printers Ahmedabad

પ્રકાશક :

સંતોષકુમાર સુરાણા

નિર્દેષક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન

ઈ, 'ચારુલ', સહજનંદ કોલેજ પાસે,

આંબાવાડી, અમદાવાદ - ૧૫.

ફોન : ૪૦૬૨૨૧ ૩૬૨૫૨૩

પ્રકાશકીય

પ્રેક્ષા-ધ્યાન ધ્યાન-અભ્યાસની એક એવી પદ્ધતિ છે, જેમાં પ્રાચીન દાર્શનિકો પાસેથી મેળવેલ બોધ તેમજ સાધના - પદ્ધતિને આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભોમાં પ્રતિપાદિત કરવામાં આવેલ છે. આ બંનેના તુલનાત્મક વિવેચનના આધાર પર આજે યુગ-માનસને એ રીતે પ્રેરિત કરી શકાય કે જેનાથી મનુષ્યના પાશવી આવેશો નાશ પામે તેમ જ વિશ્વમાં અહિંસા, શાંતિ અને આનંદની પ્રસ્થાપનાના મંગલમય લક્ષ્યની સંપ્રાપ્તિ થઈ શકે.

શ્વાસ-પ્રેક્ષા, શરીર-પ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ શ્વાસ-પ્રેક્ષા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા, લેશ્યા-ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ - આ બધી પ્રક્રિયાઓ છે ડ્રપાન્તરણની. પછી ઉપદેશ આપવાની જરૂર નહીં રહે કે આવા બનો, તેવા બનો, ધાર્મિક બનો, સ્વાર્થને છોડો, ભય અને ઈર્ષાને છોડો. આ ફક્ત ઉપદેશ છે. ફક્ત ઉપદેશ જ કામચાલ થતો નથી. જે ઉપાય સૂચવવામાં આવ્યા છે તેમને અમલમાં મૂકવા પડશે. સ્વયં એક દિવસ એવો સ્પષ્ટ અનુભવ થવા માંડશે કે ડ્રપાન્તર થવા માંડ્યું છે. ધાર્મિક વૃત્તિનું જાગરણ થઈ રહ્યું છે, ક્રોધ અને ભય દૂર થવા માંડ્યા છે, માયા અને લોભના બંધન તૂટવા માંડ્યા છે. એ દોષોથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા જુદો પ્રયત્ન કરવાની જરૂરત જ નહીં રહે. તે આપોઆપ નષ્ટ થશે. આ દોષોને મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનો આ જ ઉપાય છે.

પ્રસ્તુત પુષ્પમાં લેશ્યા-ધ્યાનની ચર્ચા વિસ્તારથી કરવામાં આવી છે. પાછળના પુષ્પમાં આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષાની વિસ્તારથી ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ. આપણે એ પણ જાણી લીધું છે કે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા વ્યક્તિના વિકાસ અને ડ્રપાન્તરની પ્રક્રિયા છે, ત્રિચિ-તંત્રના સંશોધનની પ્રક્રિયા છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની સાથે રંગોનાં ધ્યાનને લેશ્યા-ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. રંગ ચિત્તને વધુ પ્રભાવિત કરે છે. આ દષ્ટિથી લેશ્યા-ધ્યાન અર્થાત્ ચમકતા રંગોનું ધ્યાન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. વ્યક્તિત્વને ડ્રપાન્તરિત કરવાની સૌથી વધારે શક્તિશાળી પરંતુ સરળ પ્રક્રિયા છે લેશ્યા-ધ્યાન.

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે વ્યક્તિનો સ્વભાવ નથી બદલાતો, કે નથી બદલાવી શકાતો. પરંતુ આ વાત સાચી નથી. જે કોઈ પણ વ્યક્તિ દૃઢ નિશ્ચય સાથે લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ કરે તો તેનો સ્વભાવ આપમેળે જ બદલાઈ જાય છે. આપણે જે સ્વભાવ-પરિવર્તનની વાત ન સ્વીકારીએ, તો સાધના દ્વારા

આધ્યાત્મિક વિકાસની વાત જ નિરર્થક થઈ જશે. કોઈ મિથ્યા-દષ્ટિમાંથી સમ્યગ્-દષ્ટિ, અણુવ્રતીમાંથી મહાવ્રતી, પ્રમત્તમાંથી અપ્રમત્ત, સરાગમાંથી વીતરાગ થઈ શકશે જ નહીં.

જે ધર્મ સ્વભાવ-પરિવર્તનની વાત સ્વીકારતો નથી, તે ધર્મ પોતાના અનુયાયીઓનો વિશ્વાસઘાત કરે છે, તેમનો વિકાસ કરી શકતો નથી. જે ધર્મ-ગુરુ પોતાના અનુયાયીઓના સ્વભાવને બદલવાનો પ્રયત્ન નથી કરતો તેને પોતાના કર્તવ્ય પ્રતિ જાગૃક કહી ન શકાય. અનુયાયી બદલાવા ઈચ્છે અને ગુરુ તેને બદલવાની પ્રક્રિયા અને અભ્યાસક્રમ બતાવે; એવું થાય તો જ ધર્મની તેજસ્વિતા, ધર્મની વાસ્તવિકતા પ્રગટ થશે. આજના આ બૌદ્ધિક, તાર્કિક અને વૈજ્ઞાનિક યુગમાં આ પ્રશ્ન પર વધારે ઊંડાણથી ચિંતન કરવું જરૂરી છે.

આજ હિંસા, વ્યભિચાર અને અન્ય અપરાધોનું જાણે પૂર આવી રહ્યું છે. વિશ્વના સૌથી વૈભવશાળી દેશમાં જે ભારતથી અનેક ગણા અપરાધો થાય તો શું માનવું? એમ તો કહી જ ન શકાય કે ત્યાં અપરાધો અભાવ કે ગરીબીને કારણે વધી રહ્યા છે. નિષ્કર્ષ એ છે કે પદાર્થોની વિપુલતા કે અતિશયતાથી અપરાધો અટકાવી નથી શકાતા, મનુષ્યને બદલી નથી શકાતો. જરૂર છે અધ્યાત્મની દિશા તરફ પ્રયાણ કરવાની અને ઉપાંતરિત કરવાની. આ બિન્દુ પર પહોંચીને જ આપણે અપરાધ ઓછા કરી શકીએ, ખરાબ ટેવોને પણ બદલી શકીએ, તેમજ વ્યક્તિત્વનું ઉપાન્તર કરી શકીએ. લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા આપણું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ બદલી શકાય છે.

યુગપ્રધાન આચાર્યશ્રી તુલસી અને તેમના ઉત્તરાધિકારી યુવાચાર્યશ્રી મહાપ્રજ્ઞના સતત માર્ગદર્શન તેમ જ પરિશ્રમનું જ આ પરિણામ છે કે આજ હજારો લોકો આધ્યાત્મિક સાધનાના માર્ગ પર ચાલીને સમસ્યાઓથી મુક્ત જીવન જીવવાનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. પ્રેક્ષા-ધ્યાન-પદ્ધતિના ઉપમાં માનવજાતિને આ બે મહાન અધ્યાત્મ-મનીષિઓનું અનુપમ વરદાન પ્રાપ્ત થયું છે. અમને દૈવ વિશ્વાસ છે કે આ સાર્વભૌમ અને સાર્વજનીન વિધિને સમજીને સાધના કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને લાભ થશે જ.

ડો. ચીનુભાઈ નાયક
સંયોજક, પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી

૫૦, હરિસિદ્ધ ચેમ્બર,
આશ્રમરોડ, અમદાવાદ - ૧૪.

જેઠાલાલ એસ ઝવેરી
ચેરમેન

તુલસી અધ્યાત્મ નીડમ
જૈન વિશ્વ ભારતી, લાડનું

—: ભૂમિકા :—

વ્યક્તિ કોઈવાર સારી પ્રવૃત્તિ કરે છે - સારું ચિંતન, સારી ભાવના, સારું કાર્ય; કોઈવાર વ્યક્તિ બૂરી પ્રવૃત્તિ કરે છે - દુષ્ટ ચિંતન, દુષ્ટ ભાવના અને દુષ્ટ કાર્ય. આ દ્વંદ્વ ચાલ્યા જ કરે છે. વિરોધી વાતો ચાલ્યા કરે છે. એક જ વ્યક્તિ કોઈ વખત સારી તો કોઈ વખત ખરાબ હોય છે, એવું કેમ હોય છે? આપણું મન વારે વારે કેમ બદલાયા કરે છે? ભાવો, કેમ બદલાય છે? વિચારો કેમ બદલાય છે? ઘણી વખત એવું થાય છે કે વ્યક્તિ નિયંત્રણ કરવા ઇચ્છે છે, શુદ્ધિ કરવા ઇચ્છે છે, સંકલ્પ કરવા ઇચ્છે છે, સારો થવા ઇચ્છે છે, છતાં પણ તે તેવો થઈ શકતો નથી. ત્યાગ કરે છે, પ્રત્યાખ્યાન કરે છે, દૃઢ નિશ્ચય કરે છે, પરંતુ જે અંતરમાં બદલાવું જોઈએ તે બદલાતું નથી, જે આદત બનવી જોઈએ તે બનતી નથી. ત્યારે વ્યક્તિના મનમાં પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે આખરે આવું શા માટે ?

મનોવિજ્ઞાને આ પ્રશ્નોનું સમાધાન કર્યું પણ તે સંતોષજનક નથી, પૂર્ણ સમાધાન નથી. એટલા માટે નથી કે તે પૂરી મંજિલને પાર કરી શક્યું નથી. પણ આ પ્રશ્નોનું સારું સમાધાન લેશ્યા-સિદ્ધાંત દ્વારા મળે છે. જે આપણે સ્નાયવિક સ્તર પર આ પ્રશ્નને સમાહિત કરવા ઇચ્છીએ તો તે નહીં થઈ શકે. સ્નાયવિક સ્તરની સાધના ફક્ત દમન સુધી જ લઈ જાય છે, રૂપાંતર સુધી નથી લઈ જતી. જ્યાં સુધી આપણે રૂપાંતરના સ્તર સુધી જાગૃત થતા નથી, ત્યાં સુધી ચિત્તવૃત્તિઓનું જાગરણ કરતા નથી, ચેતનાને ત્યાં સુધી જાગૃત નથી કરતા, ત્યાં ધ્યાન નથી કરતા, તો દમન થઈ શકે છે, પણ શોધન થઈ શકતું નથી. જ્યાં સુધી શોધન થતું નથી, રૂપાંતર નથી થતું, લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા રૂપાંતરની પછી દમન સમાપ્ત થઈ જાય છે, કેમ કે રૂપાંતરિત વ્યક્તિ માટે દમનની જરૂર રહેતી નથી.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર થઈ શકે છે. લેશ્યાઓ સારી બનશે તો વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જશે. લેશ્યાઓ ખરાબ બનશે તો પણ વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જશે. બંને તરફ બદલાશે, રૂપાંતર થશે. આ રૂપાંતર ભાવ-જગતમાં ઘટિત થાય છે, આ ભાવજગતની ઘટના છે, લેશ્યા-જગતની ઘટના છે. તે એક એવું સંસ્થાન છે, કારખાનું છે, જ્યાં બધું જ બદલાઈ જાય છે. ત્યાં

વ્યક્તિના બધાજ ભાવોનું રૂપાંતર થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ ઘરમૂળથી બદલાઈ જાય છે. જ્યારે ભાવ બદલાઈ જાય છે, ત્યારે ભાવની પાછળ ચાલનાર વિચાર આપમેળે જ બદલાઈ જાય છે. જ્યારે વિચાર બદલાઈ જાય છે, ત્યારે વિચારની પાછળ ચાલનાર વ્યવહાર આપોઆપ બદલાઈ જાય છે.

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર સ્થૂળ-શરીરની સીમામાં થઈ શકતું નથી, તે થઈ શકે છે લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર. હવે પ્રશ્ન થાય છે કે આપણે લેશ્યાની ચેતનાના સ્તર પર પહોંચવું કેવી રીતે? ક્યા માધ્યમથી પહોંચવું કે જેથી આપણું વ્યક્તિત્વ રૂપાંતરિત થાય?

આપણે આ યાત્રાનો સ્થૂળ-શરીરથી જ પ્રારંભ કરવો પડશે. આપણે રંગોની સહાય લેવી પડશે. રંગો આપણા વ્યક્તિત્વને ખૂબ પ્રભાવિત કરે છે. તે વ્યક્તિત્વ પર જેટલો પ્રભાવ પાડે છે તેટલો પ્રભાવ બીજું કોઈ પણ પાડી શકતું નથી. રંગ સ્થૂળ વ્યક્તિત્વને પણ પ્રભાવિત કરે છે અને સૂક્ષ્મ વ્યક્તિત્વને પણ પ્રભાવિત કરે છે, તે તેજસ-શરીર અને લેશ્યા તંત્રને પણ પ્રભાવિત કરે છે. રંગોનું અખંડ સામ્રાજ્ય છે. તે છેક કર્મ-શરીર સુધી પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે. આગળ-પાછળ ચારે બાજુ રંગો જ રંગો છે. જો આપણે રંગોની ક્રિયાઓ અને તેમના મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવોને સમજી લઈએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરમાં આપણને ખૂબ જ મોટી મદદ મળી શકે છે.

જો કૃષ્ણ લેશ્યા હોય, કાળા રંગના પરમાણુઓ નિરંતર ખેંચાઈ રહ્યા હોય, તો વ્યક્તિના ભાવો ખરાબ બની જાય છે. તે હજાર વાર એવો નિશ્ચય કરે, રાજનીતિના પાઠ વાંચે, ઉપદેશ સાંભળે છતાં પણ જ્યારે પ્રસંગ આવશે ત્યારે તે એવી વાત કરી બેસશે, જેના પર તેનું કોઈ નિયંત્રણ નહીં હોય. કાળા રંગના પરમાણુથી બનેલા ભાવો વ્યક્તિને સંચાલિત કરી રહ્યા છે. તે ભાવો વિચારો પર અસર કરે છે. વિચારો વ્યવહારમાં ઉતરે છે. વ્યક્તિ ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, તે અભદ્ર વ્યવહારમાં ઉતરે છે, વ્યક્તિ ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, તે અભદ્ર વ્યવહાર કરી જ બેસે છે. અલબત્ત, વ્યક્તિના મનમાં પાછળથી વિચાર આવે કે તેણે આવું નહોતું કરવું જોઈતું.

જ્યાં સુધી આ કાળા રંગના પરમાણુઓ, નીલા અને કાપોત રંગના પરમાણુઓ, આકર્ષિત થયાં જ કરે છે અને તે લેશ્યાતંત્રને પ્રભાવિત કર્યા કરે છે, ત્યાં સુધી વ્યક્તિનો વિચાર હોય કે ન હોય, તે તેવો વ્યવહાર ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, પરંતુ તેવો વ્યવહાર થઈ જ જવાનો.

એક બાજુ ત્રણ મલિન લેશ્યાઓ છે, બીજી બાજુ ત્રણ પ્રકાશમય લેશ્યાઓ છે. ત્રણ લેશ્યાઓ પ્રશસ્ત છે અને ત્રણ લેશ્યાઓ અપ્રશસ્ત. કાળો રંગ, નીલો રંગ અને કાપોતી (રાખોડી) રંગ - આ ત્રણે રંગો અને ત્રણે રંગોની લેશ્યાઓ - કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યા અપ્રશસ્ત છે. જ્યારે વ્યક્તિના મનમાં આ લેશ્યાઓનાં સ્પંદનો જાગે છે ત્યારે તેનામાં હિંસા, ઈર્ષા, ઘૃણા અને ભયના ભાવો જાગૃત થાય છે. લાલ રંગ, પીળો રંગ, શ્વેત રંગ - આ ત્રણે રંગો અને આ ત્રણેય રંગોની લેશ્યાઓ - તેજસ, પદ્મ અને શુક્લ — પ્રશસ્ત લેશ્યાઓ છે. જ્યારે તેમનાં સ્પંદનો જાગે છે ત્યારે વ્યક્તિના ભાવો નિર્મળ બને છે, અભય, મૈત્રી, શાંતિ, ક્ષમા વગેરે પવિત્ર ભાવોનું નિર્માણ થાય છે.

જે વ્યક્તિ શુક્લ લેશ્યામાં, પદ્મ લેશ્યામાં અને તેજસ લેશ્યામાં પહોંચી જાય છે, તે વ્યક્તિને નિયંત્રણની આવશ્યકતા ખૂબ ઓછી રહે છે. જે વ્યક્તિ વીતરાગ બની ગઈ, તેના માટે નિયંત્રણની જરૂર જ રહેતી નથી. જે વ્યક્તિ અપ્રમત્ત અવસ્થામાં ચાલી જાય છે, તેને માટે નિયંત્રણની શી જરૂર ?

લેશ્યા-ધ્યાનના માધ્યમથી લેશ્યાઓનાં પરિવર્તન દ્વારા વ્યક્તિનું જીવન સારું થઈ શકે છે. જ્યારે કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત આ ત્રણેય લેશ્યાઓ બદલાઈ જાય છે અને તેજસ, પદ્મ અને શુક્લ એ ત્રણે લેશ્યાઓ અવતરિત થાય છે, ત્યારે પરિવર્તન અચૂક થાય છે. લેશ્યાઓના બદલાયા સિવાય જીવન બદલાઈ શકતું નથી.

અનુક્રમણિકા

૧. લેશ્યા શું છે? આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ	૧-૯
અધ્યવસાય-તંત્ર	૧
મન અને અધ્યવસાયો	૧
લેશ્યાતંત્ર → ગ્રંથિતંત્ર → ક્રિયાતંત્ર	૨
લેશ્યાના ક્રિયાકલાપો	૪
લેશ્યા - રંગનું સંસ્થાન	૫
દ્રવ્ય લેશ્યા - ભાવ લેશ્યા	૬
વૃત્તિઓનું ઉદ્ભવ-સ્થાન	૭
ભાવધારા, લેશ્યા અને આત્મામંડળ	૮
યોગીઓનું આત્મામંડળ	૮
૨. લેશ્યા શું છે? વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણ	૧૦-૨૫
વિશ્વ-વિજ્ઞાન અને રંગ	૧૦
રંગની પરિભાષા	૧૧
પારદર્શક અને અપારદર્શક વસ્તુઓ	૧૧
પ્રાથમિક અને પૂરક રંગો	૧૨
રંગો અને મનોવિજ્ઞાન	૧૨
નીલો (બ્લુ) અને પારજાંબલી રંગ	૧૩
શાંતિ-દાયક ગુલાબી રંગ	૧૪
રંગોનો મનોદૈહિક રોગો પર પ્રભાવ	૧૪
નાડીગ્રંથિ-તંત્ર પર રંગોનો પ્રભાવ	૧૫
આત્મામંડળ	૧૬
આત્મામંડળ શું છે. ?	૧૬
શું આત્મામંડળ જોઈ શકાય છે. ?	૧૭
આત્મામંડળના રંગો અને રોગો	૧૮
મૃત્યુ પછીનું આત્મામંડળ	૨૦
વિદેશોમાં આત્મામંડળ પર શોધખોળ	૨૦

રંગ-ચિકિત્સા	૨૧
સાત રંગો અને તેમનું વર્ગીકરણ	૨૧
ઔષધિઓનું નિર્માણ	૨૧
સૂર્ય-કિરણોનો પ્રભાવ	૨૨
રંગોનું ધ્યાન અને રંગ-ચિકિત્સા	૨૨
વિભિન્ન રંગોના ગુણદોષો	૨૨
લાલ રંગ	૨૨
પીળો રંગ	૨૩
આછો પીળો કે લીલો પીળો રંગ	૨૩
નારંગી રંગ	૨૩
લીલો રંગ	૨૪
વાદળી રંગ	૨૪
જાંબલી રંગ	૨૫
રીંગણી રંગ	૨૫
૩. લેશ્યા-ધ્યાન શા માટે ?	૨૬-૩૪
સત્યની શોધ	૨૬
ચૈતન્યની સ્વતંત્ર સત્તાનો અનુભવ	૨૭
અંતદૃષ્ટિની જગૃતિ	૨૭
અનુભવની સચ્ચાઈ	૨૮
પરિવર્તન અને ડ્રપાંતર	૨૮
વ્યક્તિત્વનું ડ્રપાંતર	૨૮
રાસાયણિક પરિવર્તન	૨૯
લેશ્યાઓનું ડ્રપાંતર	૩૦
ભાવધારાનું નિર્મલીકરણ	૩૦
નિસ્તરંગની દિશામાં પ્રસ્થાન	૩૨
ચિકિત્સા પદ્ધતિ	૩૩
૪. લેશ્યા-ધ્યાન : વિધિ	૩૫-૪૧
રંગોનું આયોજન અને સંશ્લેષ	૩૬
રંગોને કેવી રીતે જોવા ?	૩૬

સ્વતઃસૂચન અને ભાવના	૩૮
લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ	૩૯
ધ્યાનની વિધિ	૪૦
ચૈતન્ય-કેન્દ્ર સ્થાન અને નામ (ચિત્ર)	
૫. લેશ્યા-ધ્યાન : નિષ્પત્તિ	૪૨-૫૪
ચિત્તની પ્રસન્નતા	૪૨
ધાર્મિકતાના લક્ષણોનું પ્રકટીકરણ	૪૨
ચરિત્રની શુદ્ધિ	૪૪
સંકલ્પ-શક્તિનું જાગરણ	૪૪
ચૈતન્યનું જાગરણ	૪૫
સ્વસ્થ અને સુંદર વ્યવહાર	૪૬
પ્રશસ્ત જીવન અને પ્રશસ્ત મૃત્યુ	૪૭
કર્મ-તંત્ર અને ભાવ-તંત્રનું શોધન	૪૭
પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાથી મુક્તિ	૪૭
તેજ-લેશ્યાનું ધ્યાન : નિષ્પત્તિ	૪૮
પરિવર્તનનો પ્રારંભ	૪૮
અનિર્વચનીય તેમ જ અપૂર્વ આનંદ	૪૯
માનસિક દુર્બળતાની સમાપ્તિ	૫૦
પદ્મ-લેશ્યાનું ધ્યાન : નિષ્પત્તિ	૫૦
મસ્તિષ્ક અને નાડીતંત્રને બળ	૫૧
ચિત્તની પ્રસન્નતા	૫૧
જીતેન્દ્રિયતા	૫૧
શુકલ-લેશ્યાનું ધ્યાન : નિષ્પત્તિ	૫૨
આત્મ-સાક્ષાત્કાર	૫૨
અવ્યથ ચેતના	૫૨
અમૂઢ ચેતના	૫૩
વિવેક ચેતના	૫૩
વ્યુત્સર્ગ-ચેતના	૫૩

લેશ્યા શું છે ? : આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ

અધ્યવસાય - તંત્ર

આપણું અસ્તિત્વ બે તત્વોનો સંયોગ છે. એક છે ચેતન - જીવ, બીજું છે અચેતન - શરીર. કેટલાક લોકો ફક્ત શરીરને જ માને છે. તેઓ ચેતન કે જીવની સ્વતંત્ર સત્તાનો સ્વીકાર કરતા નથી. તેઓ અનાત્મવાદી છે. આત્મવાદી દર્શન આત્મા અને શરીરને ભિન્ન માને છે, બે માને છે, ચેતનના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરે છે.

આત્મવાદી દષ્ટિબિન્દુને સમજવા માટે આપણે સ્થૂળ શરીરથી આગળ વધવું પડશે. જ્યાં શરીરવાદી દષ્ટિબિન્દુ સ્થૂળ શરીર, ઈન્દ્રિય અને મન સુધી જઈ અટકી જાય છે, ત્યાં આત્મવાદી દષ્ટિબિન્દુ તેથી આગળ વધીને સૂક્ષ્મ શરીર, અતિ સૂક્ષ્મ શરીર, ચિત્ત, અધ્યવસાય, કષાયવલય અને અંતમાં ચેતન તત્ત્વ સુધી પહોંચી જાય છે.

આત્મવાદી દર્શન અનુસાર કેન્દ્રમાં એક ચેતન તત્ત્વ છે - દ્રવ્ય આત્મા કે મૂળ આત્મા. તે કેન્દ્રની પરિઘમાં અતિ સૂક્ષ્મ કર્મ-શરીર દ્વારા નિર્મિત કષાયનું વલય છે. કષાયનું તંત્ર આત્મા પર પોતાનો અધિકાર ડમાવીને બેસી ગયેલું છે. જો કે ચેતન તત્ત્વ શાસકના સ્થાન પર છે, છતાં પણ કષાયતંત્ર એટલું શક્તિશાળી છે કે તેની ઈચ્છા સિવાય શાસક કાંઈ પણ કરી શકતો નથી. ચેતન્યની પ્રવૃત્તિ સ્પંદનના રૂપમાં હોય છે. તેને બહાર કાઢવા માટે કષાય-વલયને પાર કરવું પડે છે. તેનું એક સ્વતંત્ર તંત્ર બની જાય છે. તે છે અધ્યવસાયતંત્ર. આ તંત્ર બીજા સૂક્ષ્મ શરીર - તેજસ શરીરની સાથે સક્રિય બની આગળ વધે છે.

કષાયતંત્ર ગમે તેટલું શક્તિશાળી હોય છતાં પણ આત્મામાં એવી શક્તિ છે કે જેનો પ્રયોગ કરીને તે કષાયનો નાશ કરી શકે છે. આ રિચિતિમાં કષાયનું તંત્ર જો કે પૂરેપૂરું સમાપ્ત ન થાય, છતાં પણ તેની સામ્યતા ખૂબ જ ઓછી થઈ જશે અને પ્રભાવ ક્ષીણ થઈ જશે. પરિણામે જે અધ્યવસાયો બહાર આવશે, તે મંગલમય અને કલ્યાણકારી હશે. તેની વિસ્તૃત ચર્ચા આપણે આગળ કરીશું.^૧

મન અને અધ્યવસાય

મન મનુષ્ય તેમજ અન્ય વિકાસશીલ પ્રાણીઓમાં જ હોય છે. બધા જ

૧ જુઓ : પ્રકરણ ત્રીજું

જીવોમાં તે નથી હોતું. જે પ્રાણીઓમાં કરોડરજજૂ હાડકાં (કશેરુ) હોય છે, સુષુમ્ણા (Spinal cord) હોય છે, મસ્તિષ્ક હોય છે - તેમનામાં મન હોય છે. જે કરોડરજજૂવાળા પ્રાણીઓ (વર્ટિબ્રેટ) હોય છે તે મનવાળાં હોય છે. જે કરોડરજજૂરહિત (ઇનવર્ટિબ્રેટ) હોય છે તે મન વગરનાં હોય છે. પરંતુ “અધ્યવસાય” બધાં જ પ્રાણીઓમાં હોય છે. આપણે મસ્તિષ્ક અને મનને ખૂબ મહત્વનું સ્થાન આપી દીધું, પરંતુ આપણા જ્ઞાનનો સૌથી મોટો ભોત છે - અધ્યવસાય.

સૌથી પ્રથમ સ્થાન છે ચૈતન્યનું, જે કેન્દ્રમાં છે. પછી આવે છે કષાયનું તંત્ર અને તે પછી આવે છે અધ્યવસાયનું તંત્ર. અહીં સુધી સ્થૂળ શરીરનો કોઈ સંબંધ હોતો નથી. ફક્ત કર્મ-શરીર અને તેજસ શરીરથી જ એ સંબંધ રહે છે. આ બંને શરીરો છે, પણ તેમનાં કોઈ પણ અવયવ - હાથ, પગ, મસ્તિષ્ક, સુષુમ્ણા નથી. ત્યાં બધું જ્ઞાન અધ્યવસાયથી થાય છે. તે માધ્યમ વિના અને અવયવો વિના થતું જ્ઞાન છે. આ સ્થૂળ શરીર વગર થનાર જ્ઞાનની સીમારેખા છે. તેનાથી ઉપર છે સ્થૂળ શરીરથી થનાર જ્ઞાનની સીમારેખા. અધ્યવસાય-તંત્રના સ્પંદનો આગળ વધીને સ્થૂળ શરીરમાં ઉતરે છે. ત્યાં સૌથી પ્રથમ મસ્તિષ્કના માધ્યમથી ચિત્તનું નિર્માણ થાય છે. હવે જ્ઞાન સ્થૂળ શરીરના અવયવોનો સહયોગ લઈને જ અભિવ્યક્ત થાય છે.

લેશ્યા-તંત્ર → ગ્રંથિ-તંત્ર → ક્રિયા-તંત્ર

અધ્યવસાયનાં અનેક સ્પંદનો અનેક દિશાઓમાં આગળ વધે છે. તે ચિત્ત પર ઉતરે છે. તેમની એક ધારા હોય છે - ભાવની ધારા. અધ્યવસાયની આ ધારા જે રંગથી પ્રભાવિત થાય છે, રંગના સ્પંદનોની સાથે જોડાઈને ભાવોનું નિર્માણ કરે છે, તે છે આપણું ભાવ-તંત્ર કે લેશ્યા-તંત્ર. જેટલા પણ સારા કે ખરાબ ભાવો છે તે બધા તેના દ્વારા જ નિર્મિત થાય છે.

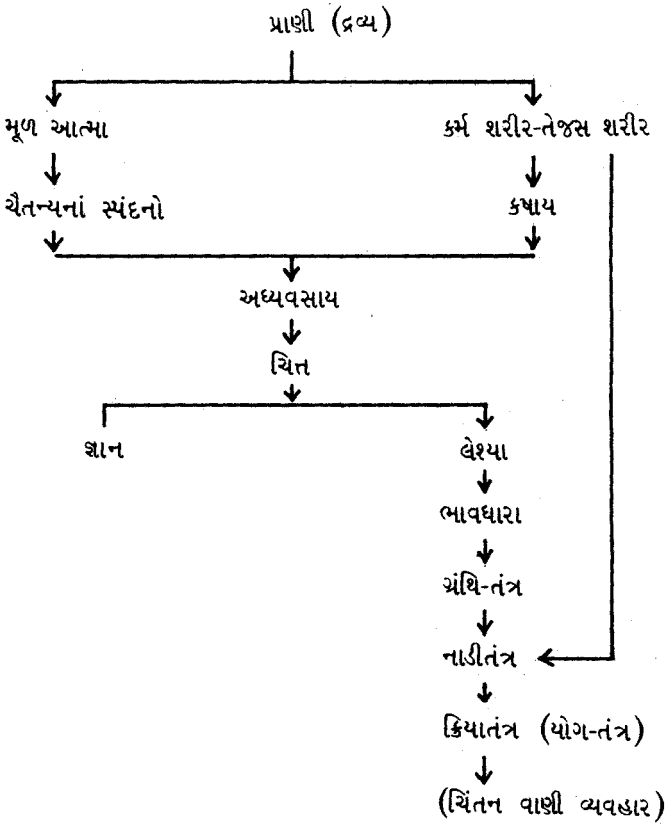
લેશ્યાતંત્ર આપણા સંચિત કર્મો કે સંસ્કારોનું ઝરણું છે. કર્મોના આ પ્રવાહને બહાર આવવાનું માધ્યમ છે આપણું અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ-તંત્ર (Endocrine system). જ્યારે લેશ્યાથી ભાવિત અધ્યવસાયો આગળ વધે છે, ત્યારે તે પ્રભાવિત કરે છે આપણા અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્રને. આ ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવો જ આપણા કર્મોના અનુભાગ રસાયણ બનીને ગ્રંથિ-તંત્રના માધ્યમથી હોર્મોનના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ હોર્મોનો રક્ત-સંચાર-તંત્ર દ્વારા નાડી-તંત્ર

અને મસ્તિષ્કના સહયોગથી આપણા અંતર્ભાવ, ચિંતન, વાણી, આચાર અને વ્યવહારને સંચાલિત અને નિયંત્રિત કરે છે. આ રીતે ગ્રંથિ-તંત્ર આપણા સૂક્ષ્મ અધ્યવસાયતંત્ર અને સ્થૂળ શરીરની વચ્ચે “ટ્રાન્સફોર્મર” (પરિવર્તક)નું કામ કરે છે. અધ્યવસાયની અપેક્ષાએ તે સ્થૂળ છે અને શરીરની અપેક્ષાએ સૂક્ષ્મ છે. એ જ આપણા ચૈતન્ય અને શરીરની વચ્ચેની કડી છે, જે આપણી ચેતનાના અતિ સૂક્ષ્મ અને અમૂર્ત આદેશોને ભૌતિક સ્તર પર પરિવર્તિત કરે છે અને તેને મન તેમ જ સ્થૂળ શરીર સુધી પહોંચાડે છે.^૧

મન, વાણી અને શરીર-આ ત્રણેય ક્રિયા-તંત્ર (યોગ-તંત્ર)નાં અંગો છે, ક્રિયાન્વિતિનાં સાધનો છે, જ્ઞાનનાં સાધનો નથી. જ્ઞાન-તંત્ર, ચિત્ત-તંત્ર સુધી અને ભાવ-તંત્ર લેશ્યા-તંત્ર સુધીમાં સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ બંનેના આદેશોને ક્રિયાન્વિત કરવા માટે ક્રિયા-તંત્ર સક્રિય થાય છે, જેનાં ત્રણ કર્મચારીઓ છે - મન, વાણી અને શરીર. મનનું કામ છે - સ્મૃતિ, કલ્પના અને ચિંતન કરવું, મનનું કામ જ્ઞાન-પ્રાપ્ત કરવાનું નથી. મનનું કામ છે - ચિત્ત-તંત્ર અને લેશ્યા-તંત્ર તરફથી મળનાર આદેશોનું પાલન કરવું, તેની પહેલાં બિચારા મનનું કોઈ સ્થાન નથી.

નિષ્કર્ષની ભાષામાં - મૂળ છે ચૈતન્ય કે આત્મા. તેના પર પ્રથમ વલય છે કષાય-તંત્રનું ચૈતન્યનાં સ્પંદનો કષાયના વલયને પાર કરીને અધ્યવસાય રૂપે બહાર આવે છે અને તે લેશ્યા-તંત્રની સાથે મળીને ભાવધારા રૂપ બની જાય છે. બીજું વલય છે યોગ-તંત્રનું યોગનો અર્થ છે — પ્રવૃત્તિ. મન, વચન અને કાયા યોગતંત્રના વિભાગો છે. તેમનું કામ છે પ્રવૃત્તિ કરવાનું. કષાય-તંત્ર અને યોગ-તંત્રની વચ્ચેની કડી છે ગ્રંથિ-તંત્ર અને નાડી-તંત્ર. આ રીતે —

૧ ગ્રંથિતંત્રના વિસ્તૃત વિવેચન માટે જુઓ : પ્રેક્ષાધ્યાન : ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા
પૃષ્ઠ - ૧૨, ૧૩



લેશ્યાના ક્રિયાકલાપો

આ લેશ્યા એ એક બહુ મોટું કારખાનું છે. કષાયના તરંગો અને કષાયની શુદ્ધિ થવાથી આવનાર ચૈતન્યના તરંગો - આ બધા જ તરંગોને ભાવના સંચામાં ઢાળવા, ભાવના રૂપમાં તેમનું નિર્માણ કરવું, અને તેમને વિચાર સુધી, વાણી સુધી, ક્રિયા સુધી પહોંચાડવા - તે એનું કામ છે. સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીરની વચ્ચેના સંપર્ક-સૂત્રનું કાર્ય લેશ્યા કરે છે. મન, વચન અને કાયાની પ્રવૃત્તિ દ્વારા જે કંઈ બહારથી આવે છે તે કાચો માલ હોય છે. લેશ્યા તે લેં છે અને તેને કષાય

સુધી પહોંચાડી દે છે, પછી અંદરથી તે કાચો માલ પાકો થઈને આવે છે. જે કર્મ અંદર જાય છે તે પાછો વિપાક થઈને બહાર આવે છે. અંદરના આવો જે રસાયણ બનીને બહાર આવે છે તેને લેશ્યા પછી અધ્યવસાયથી લઈને આપણા સમગ્ર સ્થૂળ-તંત્ર સુધી-અંતઃઆવી ગ્રંથિઓ અને મસ્તિષ્ક સુધી પહોંચાડી દે છે. એટલા માટે જો આપણે આપણા સ્થૂળ શરીરમાં લેશ્યાના પ્રતિનિધિ-સંસ્થાનોને શોધીએ, તેમના વિક્ર્ય-સ્થાનોને શોધીએ, તો જેટલી અંતઃઆવી ગ્રંથિઓ છે, તે બધી લેશ્યાની પ્રતિનિધિ-સંસ્થાઓ છે, વિક્ર્ય-સંસ્થાનો છે. તેમના સેલ્સ-મેનેજરો ત્યાં બેઠા છે. સારી રીતે તેમના માલને સખ્વાય કરી રહ્યા છે.

અંતઃઆવી ગ્રંથિઓના જે આવો છે તે કર્મોના આવોથી પ્રભાવિત થઈ નીકળે છે. કર્મોના આવો અંદરથી આવે છે લેશ્યા દ્વારા અને ગ્રંથિઓમાં આવીને તે સમગ્ર વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરે છે. સમગ્ર વ્યક્તિત્વ તેનાથી જ નિર્મિત થાય છે.

લેશ્યા — રંગનું સંસ્થાન

અંદર કષાયનું તંત્ર છે.^૧ ત્યાં જે કંઈ અંદર જાય છે તે રંગીન બની જાય છે. જે કાંઈ પણ માલ બહાર આવે છે તે રંગીન બહાર આવે છે.

હિંસા, અસત્ય, ક્રોધ, અહંકાર, કપટ વગેરેનું આચરણ કરનાર વ્યક્તિ બહારથી કાળા, નીલા વગેરે મલિન રંગોનાં પરમાણુઓને આકર્ષિત કરે છે. લેશ્યા-તંત્ર તેમને કષાય-તંત્ર સુધી પહોંચાડે છે. જ્યારે વિપાક થાય છે, ત્યારે કષાયથી રંગીન થઈ લેશ્યાના માધ્યમથી તે બહાર આવે છે અને ભિન્ન ભિન્ન અંતઃઆવી ગ્રંથિઓમાં આવીને જુદા જુદા પ્રકારની વૃત્તિઓ અને વાસનાઓને પ્રગટ કરે છે. આ રીતે સંપર્ક-સૂત્રનું બધું કામ લેશ્યાતંત્રના હાથમાં છે.

જેવા રંગો આપણે ઋહણ કરીએ છીએ, તેવા જ આપણા ભાવો, આચાર અને વ્યવહાર બની જાય છે. સ્ફટિકની સામે જેવો રંગ આવે છે, તે તેવું જ દેખાવા લાગે છે. સ્ફટિકનો પોતાનો રંગ હોતો નથી. આત્માનાં પરિણામોનો પણ પોતાનો કોઈ રંગ હોતો નથી. સામે જે રંગનાં પરમાણુ આવે છે, આત્માના પરિણામો પણ તેવાં જ થઈ જાય છે. તે પરિણામો જ આપણી ભાવલેશ્યા છે.

૧. કષાય શબ્દની પસંદગી પણ ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કષાયનો અર્થ થાય છે - રંગેલું. રંગાયેલાં કે લાલ રંગે રંગાયેલાં કપડાંને કાષાયિક કપડું કહેવામાં આવે છે.

દ્રવ્યલેશ્યા અને ભાવલેશ્યા

લેશ્યા બે પ્રકારની છે. — દ્રવ્ય લેશ્યા અને ભાવ લેશ્યા. દ્રવ્ય લેશ્યા ભૌતિક (પૌદ્ગલિક) છે અને ભાવલેશ્યા ચૈતન્યનું એક સ્તર છે. પુદ્ગલનું લક્ષણ છે — વર્ણ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ યુક્ત હોવું. દ્રવ્ય-લેશ્યામાં પણ આ ચારે ગુણો મળે છે. ભાવ-લેશ્યા અપૌદ્ગલિક છે, એટલા માટે તેમાં કોઈ વર્ણ, ગંધ, રસ, સ્પર્શ નથી હોતાં. કૃષ્ણ લેશ્યાનો રંગ કાળો, નીલ લેશ્યાનો રંગ નીલો અને કાપોત લેશ્યાનો વર્ણ કબૂતર જેવો કે રાખોડી હોય છે. આ ત્રણે અપ્રશસ્ત લેશ્યાઓ છે. તેજે લેશ્યાનો રંગ લાલ, પદ્મ લેશ્યાનો રંગ પીળો અને શુક્લ લેશ્યાનો રંગ સફેદ હોય છે. આ ત્રણેય પ્રશસ્ત લેશ્યાઓ છે. ત્રણે અપ્રશસ્ત લેશ્યાઓનાં ગંધ, રસ અને સ્પર્શ અમનોજ તથા ત્રણ પ્રશસ્ત લેશ્યાઓના ગંધ, રસ અને સ્પર્શ મનોજ હોય છે.

આ ચાર ગુણોમાંથી રંગ ચિત્તને સૌથી વધારે પ્રભાવિત કરે છે. આપણું સમગ્ર જીવન-તંત્ર રંગોનાં આધારે ચાલે છે. આજે મનોવૈજ્ઞાનિકો અને વૈજ્ઞાનિકોએ પણ આ શોધ કરી છે કે વ્યક્તિના અન્તર્મનને — અચેતન મન અને મસ્તિષ્કને સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરનાર છે — રંગો. આપણાં જીવન જ નહીં, મુન્યુનો સંબંધ પણ રંગ સાથે છે. આપણા પુર્નજન્મનો સંબંધ પણ રંગ સાથે છે.^૧

ત્રણ અપ્રશસ્ત લેશ્યાઓ શુષ્ક અને ઠંડી છે. ત્રણ પ્રશસ્ત લેશ્યાઓ ચીકણી અને ગરમ છે. આ પ્રશસ્તતા અને અપ્રશસ્તતાની વ્યાખ્યા સંક્લેશ અને અસંક્લેશના આધાર પર કરવામાં આવી છે, એટલા માટે સાપેક્ષ છે. અસંક્લેશનો અર્થ છે — વિશુદ્ધિ. સંક્લેશનો અર્થ છે — અશુદ્ધિ. કૃષ્ણ લેશ્યાની અપેક્ષાએ નીલ લેશ્યા વિશુદ્ધ છે, અને નીલ લેશ્યાની અપેક્ષાએ કાપોત લેશ્યા વિશુદ્ધ છે. કૃષ્ણ લેશ્યા સંક્લેશનું ચરમ બિન્દુ છે, નીલ લેશ્યા મધ્યમ છે અને કપોત લેશ્યા જઘન્ય છે. બીજી બાજુ અસંક્લેશની જઘન્ય અવસ્થા છે તેજસ લેશ્યા, મધ્યમ છે પદ્મ લેશ્યા અને ઉત્કૃષ્ટ છે શુક્લ લેશ્યા.

૧. એક વ્યક્તિ મરે છે, તે આગલા જન્મમાં પેદા થાય છે. પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો — “તે આગલા જન્મમાં શું થશે? કેવો થશે?” ઉત્તર મળ્યો — “જે લેશ્યામાં તે મરશે તે જ લેશ્યામાં તે ઉત્પન્ન થશે — જે રંગમાં મરશે તે જ રંગમાં પેદા થશે”.

ત્રણ અપ્રશસ્ત લેશ્યાઓએ જે વ્યકિતત્વનું નિર્માણ કરી રાખ્યું છે, તેને વિઘટિત કરવા માટે ત્રણ પ્રશસ્ત લેશ્યાઓ સક્ષમ છે, તે નવું જ વ્યકિતત્વ બહાર લાવે છે.

વૃત્તિઓનું ઉદ્ભવ સ્થાન

આપણી વૃત્તિઓ ભાવ કે આદતો — આ બધાને ઉત્પન્ન કરનાર સશક્ત તંત્ર છે — લેશ્યાતંત્ર. જ્યાં સુધી લેશ્યાતંત્ર શુદ્ધ નથી હોતું ત્યાં સુધી આદતોમાં પરિવર્તન થઈ શકતું નથી. લેશ્યાતંત્રને શુદ્ધ કરવું જરૂરી છે. તેને શુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયાને સમજતાં પહેલાં એ સમજવું જરૂરી છે કે અશુદ્ધિ ક્યાં ઉદ્ભવે છે અને ક્યાં પ્રગટ થાય છે. જે આપણે તે તંત્રને બરાબર સમજી લઈએ, તો તેને શુદ્ધ કરવાની વાતને સમજવામાં ખૂબ સરળતા થઈ જાય છે.

ખરાબ ટેવોને ઉત્પન્ન કરનાર ત્રણ લેશ્યાઓ છે — કૃષ્ણ લેશ્યા, નીલ લેશ્યા અને કાપોત લેશ્યા. કૂરતા, હત્યાની ભાવના, કપટ, અસત્ય બોલવાની ભાવના, છેતરપીંડી, ધોખાબાજી, વિષય-લોલુપતા, પ્રમાદ, આળસ વગેરે જેટલા પણ દોષો છે, એ બધા આ ત્રણ લેશ્યાઓમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા આ સ્થૂળ શરીરમાં આ લેશ્યાઓનાં સંવાદી સ્થાનો છે, જેમાં આ વૃત્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. અધિવૃક્ક ગ્રંથિઓ (એડ્રીનલ ગ્લેન્ડ્ઝ) અને જનનગ્રંથિઓ (ગોનાડ્ઝ) — એ બંને ગ્રંથિઓ આ લેશ્યાઓના પ્રતિનિધિ કે સંવાદી સ્થાનો છે. આ ત્રણ લેશ્યાઓના ભાવ અહીં જ જન્મે છે.

આપણે વર્તમાન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિ, યોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિ અને લેશ્યાના સિદ્ધાંતની દૃષ્ટિ, આ ત્રણે દૃષ્ટિઓથી વિચાર કરીએ અને તેની તુલના કરીએ.

વર્તમાન વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિ અનુસાર કામ-વાસનાનું સ્થાન છે - જનન-ગ્રંથિઓ (ગોનાડ્ઝ). ત્યાં કામવાસના ઉત્પન્ન થાય છે. અન્ય વૃત્તિઓનું સ્થાન છે — અધિવૃક્ક ગ્રંથિઓ (એડ્રીનલ ગ્લેન્ડ્ઝ). ત્યાં ભય, આવેગ આદિ ખરાબ ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે.

યોગશાસ્ત્રની ભાષામાં ત્રણ ચક્રો છે — સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર અને અનાહત ચક્ર — જ્યાં આપણી બધી વૃત્તિઓ જન્મે છે. “એડ્રીનલ અને ગ્લેન્ડ્ઝ” ને યોગશાસ્ત્રની ભાષામાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર અને મણિપુર ચક્ર કહેવામાં આવે છે.

લેશ્યા-સિદ્ધાંતની દષ્ટિએ અવિરતિ, ક્ષુદ્રતા, નિર્દયતા, નૃશંસતા, અજિતેન્દ્રિયતા — આ કૃષ્ણ લેશ્યાનાં પરિણામો છે. ઈર્ષ્યા, કદાગ્રહ, અજ્ઞાન, માયા, નિર્લજ્જતા, વિષયવાસના, કલેશ, રસલોલુપતા — એ નીલ-લેશ્યાનાં પરિણામો છે. વક્તા-વક્ત્રીઆચરણ, પોતાના દોષોને ઢાંકવાની મનોવૃત્તિ, પરિગ્રહનો ભાવ, મિથ્યા દષ્ટિકોણ, બીજાનાં મર્મને ભેદવાની મનોવૃત્તિ, અપ્રિય વચન — આ કાપોત લેશ્યાનાં પરિણામો છે.

વિજ્ઞાનની દષ્ટિ, યોગશાસ્ત્રીય દષ્ટિ અને લેશ્યા-સિદ્ધાંતની દષ્ટિ — આ ત્રણેને આપણે તુલનાત્મક દષ્ટિથી જોઈએ. લેશ્યાના સિદ્ધાંતમાં જે ત્રણ લેશ્યાઓ છે, યોગ શાસ્ત્રની દષ્ટિમાં જે ત્રણ ચક્રો છે અને વિજ્ઞાનની દષ્ટિમાં જે એડ્રીનલ અને ગોનાડુઝ ગ્રંથિઓ છે — તે બધાનું વર્ણન સરખા જેવું જ છે. લેશ્યાનો સિદ્ધાંત માને છે કે બધી જ ટેવો ત્રણ લેશ્યામાંથી ઉદભવે છે અને વિજ્ઞાન અનુસાર આ બધી જ ટેવો બે ગ્રંથિઓમાંથી જન્મે છે. આ ત્રણે પ્રતિપાદનોમાં અદ્ભૂત સમાનતા છે. એ સત્ય સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે બધી જ ખરાબ વૃત્તિઓ પેઢુની નજીકના સ્થાનથી માંડી નાભિ સુધીના સ્થાન સુધી કે હૃદયના સ્થાન સુધીમાં જન્મ લે છે. એટલું જ ક્ષેત્ર છે એમનું. આ સત્યને સમજ્યા પછી બદલવાની વાત બહુ સરળતાથી સમજાઈ જાય છે.

ભાવધારા લેશ્યા અને આભામંડળ^૧

પ્રાણી ન તો શુદ્ધ અર્થમાં આત્મા છે કે ન તો શુદ્ધ અર્થમાં જડ પદાર્થ છે. તે એક સાંયોગિક પદાર્થ છે, ચૈતન્ય અને પદાર્થનો સંયોગ છે. આત્માનું લક્ષણ છે — ચૈતન્ય. પદાર્થનું લક્ષણ છે — વર્ણ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શ. પ્રાણીનું આભામંડળ બે પ્રકારની ઊર્જાઓનાં સંયુક્ત વિકિરણથી બને છે — એક ચૈતન્ય દ્વારા પ્રાણ-ઊર્જાઓનું વિકિરણ અને બીજું ભૌતિક શરીર દ્વારા વિદ્યુત્ - ચુંબકીય ઊર્જાનું વિતરણ. પ્રાણ-ઊર્જાનાં વિકિરણનો આધાર છે - વ્યક્તિની ભાવધારા. ભાવ ચૈતસિક છે અને આભામંડળ પૌદ્ગલિક છે, છતાં પણ ભાવ અને આભામંડળ બંનેનો પરસ્પર પ્રગાઢ સંબંધ છે. આભામંડળ આપણી ભાવધારાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. એ દષ્ટિએ ભાવ દ્વારા આભામંડળની અને આભામંડળ દ્વારા ભાવની વ્યાખ્યા કરી શકાય. આભામંડળ કોઈ એક રંગનું નથી હોતું. તેમાં અનેક રંગોનું મિશ્રણ હોય છે, કેમ કે તેનું નિર્માણ લેશ્યાઓના

૧. આભામંડળનું વિસ્તૃત વિવેચન બીજા પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યું છે.

આધારે થાય છે. લેશ્યાના રંગો વ્યક્તિના ભાવ પર આધારિત હોય છે. જે વ્યક્તિમાં જે ભાવોની પ્રધાનતા હોય છે તેવા જ તેની લેશ્યાના રંગો થઈ જાય છે. લેશ્યામાં જેટલા રંગો હોય છે, તેટલા જ રંગો આત્મામંડળમાં પ્રતિબિંબિત થઈ જાય છે. સારા ભાવો દીપ્તિમય હોય છે અને ખરાબ ભાવો મલિન. આત્મામંડળનાં જે ચિત્રો લેવામાં આવે છે, તેમાં જે રંગ પ્રતિબિંબિત થાય છે તેમના આધારે ક્ષણ-ક્ષણમાં બદલાતા ભાવો પણ પકડી શકાય છે. આત્મામંડળના માધ્યમથી ચેતનાનું પરિવર્તન જાણી શકાય છે, શરીર અને મનના સ્તર પર ઘટિત થનાર ઘટનાઓ પણ જાણી શકાય છે. સ્થૂળ શરીરની ઘટનાઓ પ્રથમ સૂક્ષ્મ શરીરમાં ઘટિત થાય છે. તેમનું પ્રતિબિંબ આત્મામંડળ પર અંકિત થાય છે. તેનાં અધ્યયનથી ભવિષ્યમાં થનાર ઘટનાઓની જાણ પણ થઈ શકે છે.

આપણું ચિત્ત નાડી-સંસ્થાનમાં ક્રિયાશીલ રહે છે, અને તેનું મુખ્ય કેન્દ્ર છે મસ્તિષ્ક. તે અંતર્જગતમાં સૂક્ષ્મ ચેતનાથી જોડાયેલું છે. ત્યાંથી તેને ગતિશીલતાના આદેશ - નિર્દેશો પ્રાપ્ત થતા રહે છે અને બાહ્ય જગતમાં તે પોતાના પ્રતિબિંબભૂત આત્મામંડળથી જોડાયેલું હોય છે. જેવું ચિત્ત હોય છે, તેવું જ આત્મામંડળ હોય છે અને જેવું આત્મામંડળ હોય છે તેવું જ ચિત્ત હોય છે. ચિત્તને જોઈને આત્મામંડળને જાણી શકાય છે અને આત્મામંડળને જોઈને ચિત્તને જાણી શકાય છે. ચિત્ત નિર્મળ, તો આત્મામંડળ નિર્મળ હોય છે અને ચિત્ત મલિન, તો આત્મામંડળ પણ મલિન હોય છે.

આપણી ભાવધારા જેવી હોય છે તેને અનુરૂપ માનસિક ચિંતન તથા શારીરિક મુદ્રાઓ અને ચેષ્ટાઓ તથા અંગ-સંચાલન થાય છે. ક્રોધની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિમાં ક્રોધના અવતરણની શક્યતા વધી જાય છે. ક્ષમાની મુદ્રામાં રહેનાર વ્યક્તિને માટે ક્ષમાની ચેતનામાં જવું સહજ થઈ જાય છે.

યોગીઓનું આત્મામંડળ

સામાન્ય અને સ્વસ્થ મનુષ્યોનાં આત્મામંડળોમાં ઉમર, લિંગ કે જાતિની ભિન્નતાનો કોઈ પ્રભાવ જેવામાં આવતો નથી. પરંતુ યોગીઓ - ઉચ્ચ ચારિત્રવાળી વ્યક્તિઓનાં આત્મામંડળો સામાન્ય વ્યક્તિઓથી તદ્દન ભિન્ન-જુદાં જ જોઈ શકાય છે. તેમનામાં દીપ્તિ વધારે હોય છે. આત્મામંડળને જોઈને વ્યક્તિના ચરિત્રને જાણી શકાય છે.

લેશ્યા શું છે ? વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ

વિશ્વ-વિજ્ઞાન અને રંગ

પ્રકાશ “તરંગ”ના રૂપમાં હોય છે અને પ્રકાશનો રંગ તેની તરંગ-દીર્ઘતા (wave-length) પર આધારિત હોય છે. તરંગ-દીર્ઘતા અને કમ્પનની આવૃત્તિ પરસ્પર વ્યસ્ત પ્રમાણ (inverse-proposition) થી સંબંધિત છે. અર્થાત્ તરંગ-દીર્ઘતા વધવાની સાથે કમ્પનની આવૃત્તિ ઓછી થાય છે અને તેના ઘટવાની સાથે વધે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ત્રિપાશ્વ કાચ (prism) માંથી પસાર થતાં પ્રકાશ વિભેદના કારણે સાત રંગોમાં વિભક્ત થતો દેખાય છે. એ રંગપંક્તિને વર્ણપટ (spectrum) કહે છે. તેમાંથી લાલ રંગની તરંગ-દીર્ઘતા સૌથી વધારે અને રીંગણી - વાયોલેટ (violet) રંગની તરંગ-દીર્ઘતા સૌથી ઓછી હોય છે. બીજા શબ્દોમાં લાલ પ્રકાશની કમ્પન-આવૃત્તિ સૌથી ઓછી અને રીંગણી પ્રકાશની સૌથી વધારે હોય છે.

દૃશ્ય પ્રકાશમાં જે વિભિન્ન રંગો દૃષ્ટિ ગોચર થાય છે, તે વિભિન્ન પ્રકમ્પનોની આવૃત્તિ કે તરંગ-દીર્ઘતાના આધાર પર હોય છે.

રંગ	તરંગ-દીર્ઘતા (A° ૧૦૦૦૦૦૦ (સે.મી.)	કમ્પન - આવૃત્તિ (પ્રતિ - સેકન્ડ)
લાલ	૭૪૦૦ - ૬૨૦૦ A°	૪૦૦ - ૫૦૦ ખર્વ
નારંગી	૬૨૦૦ - ૫૮૫૦ A°	૫૦૦ - ૫૪૦ ખર્વ
પીળો	૫૮૫૦ - ૫૭૫૦ A°	૫૪૦ - ૫૫૦ ખર્વ
લીલો	૫૭૫૦ - ૫૦૦૦ A°	૫૫૦ - ૬૦૦ ખર્વ
વાદળી	૫૦૦૦ - ૪૪૫૦ A°	૬૦૦ - ૬૬૦ ખર્વ
જંબુડી	૪૪૫૦ - ૪૩૫૦ A°	૬૬૦ - ૬૭૫ ખર્વ
રીંગણી	૪૩૫૦ - ૩૮૦૦ A°	૬૭૫ - ૭૬૦ ખર્વ

રંગની પરિભાષા

સૂર્યમાંથી પ્રસારિત થનાર પ્રકાશ-તરંગો જ્યારે પદાર્થમાં થઈને પસાર થાય છે, ત્યારે પદાર્થની પોતાની વિશિષ્ટતાના કારણે એક વિશેષ તરંગ-દીર્ઘતા વાળા તરંગોને છોડીને બાકી બધા જ તે પદાર્થ દ્વારા શોષાઈ જાય છે. એ રીતે જ્યારે દૂર્વામાંથી પ્રકાશના તરંગો પસાર થાય છે ત્યારે દૂર્વાની વિશિષ્ટતાના કારણે જ લીલા રંગને સૂચિત કરનાર તરંગ-દીર્ઘતાને છોડીને બાકી બધી તરંગ-દીર્ઘતાવાળા તરંગો દૂર્વા દ્વારા શોષાઈ જાય છે (absorbed). આપણી આંખ સુધી ફક્ત તે જ તરંગો પહોંચે છે, જેમની તરંગ-દીર્ઘતા લીલા રંગને સૂચિત કરે છે. અને એટલા માટે જ આપણને દૂર્વાનું ઘાસ લીલું દેખાય છે.

સુપ્રસિદ્ધ ભારતીય વૈજ્ઞાનિક અને નોબલ પુરસ્કાર વિજેતા પ્રો. સી. વી. રામને રંગની પ્રક્રિયા પર ખૂબ ઝીણવટપૂર્વક શોધ-કાર્ય કર્યું છે. ઉપરોક્ત કથનની પુષ્ટિ પ્રો. રામનના આ કથનથી થાય છે કે “સૂર્યના પ્રકાશમાં જે પદાર્થનો રંગ આપણને દેખાય છે, તે પદાર્થ ઉપર પડનાર સૂર્ય-કિરણોમાં વિદ્યમાન સમસ્ત પ્રકાશ-તરંગોમાંથી જે દ્રવ્યનો પદાર્થ બનેલો છે તે દ્રવ્ય વિસરણ (diffusion) અને પ્રસરણ (scattering) પછી જે તરંગો આંખ સુધી પહોંચે છે તથા આંખ દ્વારા તેમનું સંશ્લેષણ થાય છે, તેમનાથી ઉત્પન્ન થાય છે”.

કોઈપણ પદાર્થનો રંગ ત્રણ વાત પર આધારિત છે: (૧) આપતિત પ્રકાશની પ્રકૃતિ, (૨) પદાર્થ દ્વારા શોષિત પ્રકાશ અને (૩) વિભિન્ન રંગોના અનવશોષિત પ્રકાશ-કિરણો. આ ત્રણ કારણથી આંખ પર ઉત્પન્ન અનુભૂતિ જ પદાર્થનો રંગ છે.

પારદર્શક અને અપારદર્શક વસ્તુઓ

જ્યારે સફેદ પ્રકાશ કોઈ પણ પારદર્શી વસ્તુ પર પડે છે ત્યારે તેનો કેટલોક ભાગ વસ્તુ દ્વારા અવશોષિત થઈ જાય છે, થોડી માત્રામાં પરાવર્તિત થાય છે, પણ વધારે પડતો ભાગ સંચરિત (પસાર) થઈ જાય છે. અપારદર્શક વસ્તુ પર પડતા પ્રકાશનો કેટલોક ભાગ પરાવર્તિત થઈ જાય છે, થોડો તેમાં પ્રવેશ કરે છે, જેનો કંઈક ભાગ પાછો ફરે છે અને બાકીનો ભાગ અવશોષિત થઈ જાય છે. અપારદર્શક વસ્તુનો રંગ આપતિત પ્રકાશની પ્રકૃતિ અને અવશોષિત પ્રકાશ પર આધારિત છે.

બધી જ વસ્તુઓ પોતાના રંગના પ્રકાશને છોડીને બાકી બધા જ રંગોનાં પ્રકાશ-કિરણોને અવશોષિત કરી લે છે.

પ્રાથમિક અને પૂરક રંગ

વાદળી, પીળો અને લાલ — આ ત્રણ પ્રાથમિક (મૂળ) રંગ કહેવાય છે. આ રંગોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં બીજા રંગો મેળવવામાં આવે તો બીજા ઘણા રંગો તૈયાર કરી શકાય છે. પરંતુ બીજા અન્ય રંગોમાં બીજા રંગો મેળવવાથી આ પ્રાથમિક રંગો પ્રાપ્ત કરી શકાતા નથી. જ્યારે બે રંગોને મેળવવાથી ત્રીજો રંગ પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે તે બે રંગોને એક બીજા રંગના “પૂરક” રંગો કહેવાય છે.

પ્રકૃતિનાં રહસ્યો અધિકાંશે પ્રકાશની ભાષામાં અંકિત છે. તેમનું ઉદ્ઘાટન પ્રકાશની સાંકેતિક ભાષાને સમજવાથી થઈ શકે છે. અણુ-સિદ્ધાંત અને પ્રકાશના વાસ્તવિક સ્વરૂપનાં જ્ઞાનના આધારે હવે એ વાત સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે કે પ્રત્યેક દ્રવ્ય કે પ્રત્યેક પ્રકારનો અણુ પોતાની આણ્વિક સંરચનાના આધારે એક વિશેષ તરંગ-દીર્ઘતાને જ ઊર્જાના રૂપમાં ઉત્સર્જિત કે ગૃહીત કરે છે. તેના જ આધારે પ્રત્યેક દ્રવ્યનું વર્ણપટ્ટમાં એક નિશ્ચિત સ્થાન હોય છે. જે બીજા કોઈ દ્રવ્યનું નથી હોતું. આનું તાત્પર્ય એ થયું કે પ્રત્યેક પ્રકારનો અણુ પોતાનાં અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વને પોતાના વિશિષ્ટ હસ્તાક્ષર દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા રાખે છે. અને તે હસ્તાક્ષર તેના પોતાના અનન્ય વર્ણના રૂપમાં હોય છે. બીજા શબ્દોમાં તે અભિવ્યક્તિ તે દ્રવ્ય-વિશેષ કે અણુવિશેષની ‘આંગળીઓની છાપ’ બની જાય છે, જે ફક્ત તેના પોતાના વ્યક્તિત્વ (સંરચના-વિશેષ)ને જ વ્યક્ત કરે છે. તેના આધારે જ્યોતિ-વૈજ્ઞાનિક અંતરિક્ષમાં સુદૂર આકાશ-પિંડો સુધી વિદ્યમાન દ્રવ્યોને જણી શકે છે. લાખો પ્રકાશ-વર્ષ દૂર રહેલી નિહારિકાઓ તથા તારાઓનો અભ્યાસ કરવામાં આનાથી ઘણી સહાય મળે છે. વર્ણક્રમ-વિજ્ઞાન (સ્પેક્ટ્રોસ્કોપી) દ્વારા પ્રાપ્ત તથ્યોના આધારે સમગ્ર વિશ્વનાં નિર્માણ અને સંરચના સંબંધી મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંતોની સ્થાપના થઈ છે. સર જોસેફ નોર્મલ લોક્યર નામના વૈજ્ઞાનિકે સૂર્ય-રશ્મિઓના વર્ણક્રમના અભ્યાસથી જ એ તથ્યની શોધ કરી હતી કે સૂર્યમાં “હિલિયમ” નામે દ્રવ્ય વિદ્યમાન છે.

રંગ અને મનોવિજ્ઞાન

વૈજ્ઞાનિકોના મત અનુસાર પણ આપણું આખું એ જીવનતંત્ર રંગોના આધારે ચાલે છે. આજના મનોવૈજ્ઞાનિકો અને વૈજ્ઞાનિકોએ એવી શોધ કરી છે કે

વ્યક્તિના અંતરમનને, અવચેતન મનને અને મસ્તિષ્કને સૌથી વધારે પ્રભાવિત કરનાર છે — રંગ.

બધા જ પ્રાણીઓના સ્વાસ્થ્ય અને વ્યવહાર પર પ્રકાશ અને રંગોનો ગાઢ પ્રભાવ છે. સમસ્ત વનસ્પતિ-જગત માટે સૂર્યનો પ્રકાશ જીવનદાતા છે. મનુષ્ય તેમ જ અન્ય પ્રાણીઓની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક દશાઓ તથા આચાર - વ્યવહાર પર વિભિન્ન રંગોનો કેવો કેવો પ્રભાવ પડે છે - એ વિષયમાં પ્રાચીન તેમજ આધુનિક બંને વિજ્ઞાનમાં ઘણી બધી શોધ કરવામાં આવી છે. ઓગણીસમી શતાબ્દીના રંગ-ચિકિત્સકોનો એવો દાવો હતો કે વિભિન્ન રંગોવાળા કાચની શીશીઓના માધ્યમથી તૈયાર કરવામાં આવેલી ઔષધિઓ દ્વારા સામાન્ય કબજીઆતથી લઈને તંત્રિકાશોથ (નાડીતંત્રની કેશિકાઓ પર આવેલો સોજો) (meningitis- મેનીન્જાઈટીસ) જેવી ઘાતક બિમારીઓ સુધીના રોગો મટાડી શકાય છે. તે યુગમાં આ પ્રકારના દાવાઓ લાંબા સમય સુધી પ્રતિષ્ઠિત ન થઈ શક્યા અને અંતે બદનામ પણ થયા. પરંતુ આ આધુનિક યુગમાં તેમને રંગ-ચિકિત્સા કે “પ્રકાશ જૈવિકી” (ફોટોબાયોલોજી) ના નામથી પુનર્જીવિત કરવામાં આવ્યા છે. અમેરિકાની “માસાચૂસેટ્સ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી” ના સુપ્રસિદ્ધ પોષણ-વૈજ્ઞાનિક ડો. રિચર્ડ જે. બુર્ટમેનના મત અનુસાર “શારીરિક ક્રિયાકલાપો પર સૌથી વધારે પ્રભાવ પાડનાર તત્ત્વોમાં આહાર પછી બીજો નંબર પ્રકાશનો છે”.

અનેક પ્રયોગો દ્વારા એ જાણી શકાયું છે કે વિભિન્ન રંગોનો વ્યક્તિના રક્તચાપ, નાડી અને શ્વસનની ગતિ તેમ જ મસ્તિષ્કના ક્રિયાકલાપો પર તથા અન્ય જૈવિક ક્રિયાઓ પર વિભિન્ન પ્રભાવ પડે છે. તેનાં પરિણામ રૂપે આજે અનેક પ્રકારના રોગોની ચિકિત્સામાં જુદા જુદા રંગોનો ઉપયોગ કરીવા લાગ્યો છે.

નીલો (બ્લુ) અને પારજાંબલી રંગ.

દરેક વર્ષે હજારોની સંખ્યામાં બાળકોનો જન્મ નિર્ધારિત સમય પહેલાં થઈ જાય છે. આવા બાળકો ઘણું ખરું ઘાતક કમળાની બિમારીના શિકાર થઈ જાય છે. આવા બાળકોનો ઉપચાર પહેલાં મોટા ભાગે બહારનું લોહી ચઢાવી કરવામાં આવતો. હવે તેમનો ઉપચાર રક્તદાનને બદલે વાદળી પ્રકાશના કિરણોનાં સ્નાન દ્વારા કરવામાં આવે છે.

રશિયાને પ્રકાશ-જૈવિકીના ક્ષેત્રમાં અગ્રણી માનવામાં આવે છે. ત્યાંના વૈજ્ઞાનિકોના મતાનુસાર કોલસાની ખાણોના મજૂરોને જે પારજંબલી કિરણોનું સ્નાન કરાવવામાં આવે તો તેઓ “શ્યામ ફેફસા” (બ્લેક-લંગ્સ) નામના રોગથી બચી શકે છે. શ્રી. ફાવેર બિરેન એક રંગ-વિશેષજ્ઞ છે. તેમણે રંગના-વિષય પર સેંકડો લેખો તેમ જ પુસ્તકો લખ્યાં છે તથા તેમને આ વિષયના અધિકૃત લેખક માનવામાં આવે છે. શ્રી બિરેનના મતાનુસાર શાળાના ઓરડામાં બત્તીઓની સાથે પારજંબલી પ્રકાશવાળી બત્તીઓ લગાવવાથી વિદ્યાર્થીઓનો વિકાસ ખૂબ ઝડપથી થાય છે, તેમની કાર્ય-ક્ષમતા અને ગુણાંકોમાં વધારો થાય છે તથા શરદી, તાવ, વગેરે રોગો પણ ઓછા કરી શકાય છે.

શાંતિદાયક ગુલાબી રંગ

કેલિફોર્નિયા (અમેરિકા) ના સાન બરમાર્ડિનો કાઉન્ટીના “પ્રોબેશન વિભાગ” (અપરાધ-સુધાર વિભાગ)ના સ્વાસ્થ્ય સેવાના નિર્દેશક શ્રી પોલ.ઈ. બોકુનિની કહે છે - “અમારે ત્યાં બાલ ગુનેગાર કેદીઓ જ્યારે કોઈ વખત ઉન્મત્ત બનીને હિંસક બની જતાં ત્યારે પહેલાં અમે આતંક અને યાતના વડે તેમના પર અંકુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા, હવે અમે તેમને એવા ઝમમાં રાખીએ છીએ જેની દિવાલો એક વિશેષ ગુલાબી રંગથી રંગેલી હોય છે. અને અમને અનુભવ થયો કે તે ઉધ્ધત બાળકો ચીસો પાડવાનું છોડી શિથિલ અને શાંત થઈને ફક્ત દસ મિનિટમાં જ નિદ્રાધીન થઈ જાય છે.” સમગ્ર અમેરિકામાં લગભગ પંદરસો કરતાં પણ વધારે હોસ્પિટલો તેમજ સુધાર-ગૃહોમાં ઓછામાં ઓછો એક ઓરડો તો ગુલાબી રંગની દિવાલોવાળો હોય છે જ. આ ગુલાબી રંગ “શાંતિ દાયક ગુલાબી રંગ”ના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. આ મનુષ્યની ભાવના પર થનાર રંગનાં પ્રભાવનું જવલંત ઉદાહરણ છે.

રંગોનો મનોદૈહિક રોગો પર પ્રભાવ

વ્યક્તિની બિમારીમાં રંગ કેવી રીતે અને શું પ્રભાવ પાડે છે એ વિષયમાં બધા જ ચિકિત્સકો એકમત નથી. કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોના મતાનુસાર રંગોનો પ્રભાવ સીધો શરીર પર ન થતાં મન પર થાય છે. તેમના મતાનુસાર રંગો દ્વારા એવી મનોદશાઓનું નિર્માણ થાય છે જે શરીરને ખૂબ જ સ્વસ્થ કરી દે છે. પરંતુ આપણે એ પણ ન ભૂલવું જોઈએ કે અડધા કરતાં પણ વિશેષ રોગો મનોદૈહિક હોય છે.

આ વાત તો બધા જ ચિકિત્સકો અને સંશોધકો સ્વીકારે છે કે વિદ્યુત-ચુંબકીય તરંગ-ક્રમનો અમુક ભાગ જેવો કે “એક્સ” કિરણો, સૂક્ષ્મ તરંગો તેમ જ પારજંબલી કિરણો, વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર ઉલ્લેખનીય પ્રભાવ પાડે છે. પરંતુ સંપૂર્ણ દૃશ્ય પ્રકાશના પ્રભાવના વિષયમાં તેઓમાં મતભેદ છે. છતાં પણ અનેક પ્રયોગો દ્વારા એવા સ્પષ્ટ પ્રમાણો પ્રાપ્ત થયાં છે કે પ્રકાશ આપણા અંતઃઆવી ગ્રંથિતંત્ર તેમજ નાડીતંત્રને નિશ્ચિત રૂપે પ્રભાવિત કરે છે.

નાડી-ગ્રંથિ-તંત્ર પર રંગોનો પ્રભાવ

અમેરિકન ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ બાયો-સોસિઅલ રીસર્ચના^૧ નિર્દેશક પ્રો. એલેક્ઝાંડર સોસની માન્યતા છે કે રંગની વિદ્યુત-ચુંબકીય ઊર્જા કોઈ અજ્ઞાત સ્વરૂપે આપણી પિચ્યુટરી અને પિનિયલ ગ્રંથિઓ તેમ જ મસ્તિષ્કના ઊંડાણમાં વિદ્યમાન હાયપોથેલેમસને પ્રભાવિત કરે છે. વૈજ્ઞાનિકોના મત અનુસાર આપણા શરીરના એ અવયવો અંતઃઆવી ગ્રંથિતંત્રનું નિયમન કરે છે, જે સ્વયં શરીરના અનેક મૂળભૂત ક્રિયાકલાપો અને આક્રમણ, ભય વગેરે ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે.^૧

હેરોલ્ડ વોલ્ફફાર્થ નામના પ્રકાશ-જીવવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (ફોટોબાયોલોજિસ્ટ) અને “જર્મન એકેદમી ઓફ કલર સાયન્સ”ના અધ્યક્ષે એક વિદ્યાલયના બાળકો પર કેટલાક પ્રયોગો કર્યા પછી એવો રિપોર્ટ આપ્યો કે બે અંધ બાળકોના લોહીના દબાણ; નાડીની ગતિ અને શ્વાસની ગતિ પર પ્રકાશનો તે જ પ્રભાવ જેવા મળ્યો જે અન્ય સાત સામાન્ય દષ્ટિવાળા બાળકો પર જેવા મળ્યો હતો. બાયો-સોસિઅલ રીસર્ચની એક પત્રિકામાં ઉપર્યુક્ત પ્રયોગનો જે રિપોર્ટ છપાયો છે તેમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે વિદ્યાલયના ઓરડાની દિવાલોના રંગોને નારંગી અને સફેદ રંગમાંથી બદલીને રોયલ બ્લૂ અને આછા વાદળી કરી નાખવામાં આવ્યા, સામાન્ય બત્તીઓના સ્થાન પર ઈન્દ્રધનુષી બત્તીઓ લગાવી દેવામાં આવી, તો બાળકોનું ઉપરનું લોહીનું દબાણ ૧૨૦ થી ઘટીને ૧૦૦ સુધી આવી ગયું. તેમનો વ્યવહાર પહેલા કરતાં વધુ સારો અને શિસ્તબદ્ધ બન્યો તથા તેમની એકાગ્રતા પણ વધી ગઈ. વધુમાં શ્રી વોલ્ફફાર્થ કહે

૧. પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિમાં એન્ડોકાઈન ગ્રંથિઓ ચૈતન્ય-કેન્દ્રોનાં સંવાદી સ્થાનો છે. પ્રત્યેક એન્ડોકાઈન ગ્રંથિને પોતાનો રંગ છે. રંગના આધારે તેને પ્રભાવિત કરી શકાય છે.

છે કે પ્રકાશથી પ્રાપ્ત વિદ્યુત્-ચુંબકીય ઊર્જાની થોડી માત્રા પણ આપણી એક કે એકથી વધુ તંત્રિકા-સંચારી (ન્યૂરો-ટ્રાન્સમીટર) - જે એક તંત્રિકાથી બીજી તંત્રિકા સુધી કે તંત્રિકાથી માંસપેશી સુધી સંદેશ પહોંચાડનાર રાસાયણિક સંદેશવાહક છે - ને પ્રભાવિત કરે છે. પ્રયોગો દ્વારા એવાં પ્રમાણો પણ પ્રાપ્ત થયાં છે કે જે પ્રકાશ આપણી આંખોના દષ્ટિપટલ પર અથડાય છે ને આપણી પિનિયલ ગ્રંથિમાંથી નીકળતા મેલાટોનિન નામના મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રાવના સંશ્લેષણને પ્રભાવિત કરે છે, તે મેલાટોનિન નામનો હોર્મોન એક બીજા સેરોટોનિન નામના તંત્રિકા-સંચારિની ઉત્પાદન-માત્રાનો નિર્ણય કરવામાં સહાયક થાય છે.

આભામંડળ

આભામંડળ શું છે ?

બે શબ્દ છે — એક છે ભામંડળ અને બીજો છે આભામંડળ. ખૂબ જ પ્રાચીનકાળમાં જગતના બધા જ ધર્મોમાં દેવી, દેવતા, સંત તેમ જ અવતારી પુરુષોનાં ચિત્રોમાં તેમના મસ્તકની ચારે બાજુએ એક પ્રકાશનું વર્તુળ, જેને ભામંડળ (Halo) કહેવામાં આવે છે તે બતાવવાની પરંપરા છે. ચિત્રોમાં તે મહાપુરુષોના મસ્તક પાછળ ગોળાકાર પીળા રંગનું એક ચક્ર જેવું જોવામાં આવે છે. તે દરેક વ્યક્તિમાં નથી હોતું, ફક્ત વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓમાં જ હોય છે. બીજું છે - આભામંડળ (Aura). જગતમાં પ્રત્યેક પદાર્થની ચારેબાજુ એક આભામંડળ હોય છે, પછી તે માનવ હોય, પશુ હોય કે પાન હોય કે પથ્થર. પ્રત્યેક પદાર્થની ચારેબાજુ કિરણોનું એક વલય હોય છે. તે કવચ જેવું, સૂક્ષ્મ તરંગોની જાળ જેવું કે રૂના સૂક્ષ્મ તંતુઓના વ્યૂહ જેવું હોય છે. ઉપર-નીચે, જમણે-ડાબે — આખા ય શરીરની ફરતું ચારે બાજુ તે ફેલાયેલું હોય છે. કોઈનું ત્રણ ફૂટનું, કોઈનું પાંચ ફૂટનું અને કોઈનું સાત ફૂટનું, કોઈનું અત્યંત સુંદર અને આકર્ષક હોય છે, કોઈનું કુડપ અને ગ્લાનિ ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે. કોઈનું આભામંડળ નજીક આવનાર વ્યક્તિને શાંતિ આપે છે અને કોઈનું આભામંડળ ચિંતા કે દુર્ભાવનાથી ભરી દે છે.

દુનિયાનો દરેક પદાર્થ - ચેતન કે અચેતન - પોતાના આકારમાં રશ્મિઓનું વિકિરણ કરે છે. એ રશ્મિઓ વિદ્યુત્-ચુંબકીય ઊર્જા કે તરંગોનાં

૩૫માં હોય છે. આ નીકળનાર ઊર્જાથી જ આત્મામંડળ નિર્મિત થાય છે. કોઈ પણ પદાર્થ, કોઈ પણ અસ્તિત્વ દુનિયામાં એવું નથી કે જેનાથી એ વિકિરણ ન થતું હોય.

જીવંત પ્રાણીનું આત્મામંડળ તેજસ શરીર-સૂક્ષ્મ શરીરનું વિકિરણ છે. જીવંત પ્રાણીમાં વિદ્યુત્ ચુંબકીય ઊર્જાની સાથે પ્રાણ ઊર્જા પણ નીકળતી રહે છે. આથી તેનું આત્મામંડળ તેજસ્વી, ગતિશીલ અને જ્યોતિર્મય હોય છે, જ્યારે નિર્જીવ પદાર્થમાં તે ફિક્કું અને સ્થિર પ્રકાશ વાળું હોય છે. જીવંત પ્રાણીનું આત્મામંડળ એકરૂપ નથી રહેતું, બદલાતું જ રહે છે. નિર્મળતા, મલિનતા, સંકોચ અને વિસ્તાર — આ બધી જ અવસ્થાઓ તેમાં ઘટિત થતી રહે છે. એ એટલા માટે થાય છે કે તેને બદલનાર લેશ્યા-તંત્ર, ભાવતંત્ર અંદર વિદ્યમાન છે. પ્રાણી અને પદાર્થમાં એ મૌલિક અંતર છે કે પદાર્થમાં પરિવર્તન કરનાર નિયામક તત્ત્વ હોતું નથી. અન્ય ઊર્જાની માફક આ પ્રાણ-ઊર્જા પણ આપણા ચર્મ-ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકાતી નથી. ફક્ત અતીન્દ્રિય-જ્ઞાની “અવધિજ્ઞાની” જ તેને જોઈ શકે છે. છતાં પણ વૈજ્ઞાનિકો, ચિકિત્સકો અને યોગીઓ-એ બધા લોકો આ વિષયમાં એકમત છે કે આત્મામંડળનું વાસ્તવિક અસ્તિત્વ છે અને એના માધ્યમથી વ્યક્તિની ભૌતિક, પ્રાણિક અને ચૈતસિક અવસ્થાનું ચિત્ર પ્રગટ થાય છે.

શું આત્મામંડળ જોઈ શકાય છે. ?

શું આત્મામંડળ જોઈ શકાય છે? ખૂબ સારી રીતે જોઈ શકાય છે. પરંતુ આત્મામંડળનાં દર્શન દરેક વ્યક્તિને થતાં નથી, શરીરની સ્થિરતાની સાધના કરનાર વ્યક્તિને થવા માંડે છે.^૧ કાયોત્સર્ગની પ્રગાઢ અવસ્થામાં આત્મામંડળનું દર્શન થવા માંડે છે.

ગાઢ ધ્યાનની અવસ્થામાં પણ આત્મામંડળ દેખી શકાય છે. અચાનક કોઈ કોઈ વખત એવું થાય છે કે ધ્યાન કરતાં કરતાં શરીર વિનાની પરંતુ આખા શરીરના આકારની કોઈ પ્રતિમા પ્રત્યક્ષ સામે આવીને જાણે બેસી ગઈ છે. કોઈ કોઈ વખત ગાઢ અંધકારમાં હાથને જુઓ. હાથ દેખાશે નહીં, પરંતુ હાથના આકારની એક આત્મા દેખાવા લાગશે, આખો ને આખો વિદ્યુત્-મય હાથ દેખાવા માંડશે. અંધકાર સઘન હોવો જોઈએ.

૧. જુઓ :— પ્રેક્ષા-ધ્યાન : કાયોત્સર્ગ, પૃ. ૪૧

પાછલી કેટલીક શતાબ્દીઓ દરમિયાન અનેક લોકોએ આભામંડળના અભ્યાસથી રોગોના નિદાન માટે કે સ્વાસ્થ્ય અને પ્રાણશક્તિ માપવા માટે જુદા જુદા પ્રકારનાં સાધનોને કામમાં લીધાં છે, જેમાં સીધા-સાદા પણ ચમત્કારી ડંડા અને ફક્ત હસ્ત-સ્પર્શથી લઈને બહુમૂલ્ય મશીનો સુધીની સામગ્રીનો સમાવેશ થાય છે. પાછલાં કેટલાંક વર્ષોમાં મદ્રાસની ગવર્નમેન્ટ જનરલ હોસ્પિટલના “ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ન્યુરોલોજી” (સ્નાયુ - વિજ્ઞાન સંસ્થાન)માં ડોક્ટરોની એક ટૂકડીના નેતા ડૉ. પી. નરેન્દ્રે કિર્લિયન ફોટોગ્રાફીની ટેકનીકને વિકસિત કરીને આભામંડળના ફોટો લેવાના સાધનોનો વિકાસ કર્યો છે. અને તેના માધ્યમથી અનેક શોધો કરી છે અને કરી રહ્યા છે. અન્ય દેશોમાં પણ આ પ્રકારનું કાર્ય ચાલી રહ્યું છે.

ઓગણીસમી શતાબ્દીમાં બેરોન વાન રાઈશનવાખ નામના વૈજ્ઞાનિકે એવો દાવો કર્યો હતો કે તેણે મનુષ્ય, પ્રાણી, વનસ્પતિ, ચુંબક વગેરેમાંથી નીકળનાર વિકિરણોની શોધ કરી છે તથા તેમને સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓ જોઈ પણ શકે છે.

લગભગ ૧૯૪૫માં લંડનમાં સેન્ટ થોમસ હોસ્પિટલના એક કર્મચારી ડબલ્યુ જે. કિલ્નરે એક એવું જ સાધન વિકસાવ્યું હતું. તે સાધનનું નામ “ડાઈસ્થાનીન સ્ક્રીન” હતું. કિલ્નરે પોતાના પુસ્તક “માનવ-વાતાવરણ” (Human - Atmosphere) માં એમ બતાવ્યું છે કે જીવિત પ્રાણીઓની ચારે બાજુ આભામંડળ હોય છે, જે જો કે ચર્મચક્ષુ દ્વારા જોઈ શકાતું નથી. સ્વસ્થતાની દશામાં અને રુગણાવસ્થામાં તે જુદા જુદા પ્રકારનું હોય છે. આગળ વધતાં કેટલાક રાસાયણિક પરદાના માધ્યમથી સામાન્ય વ્યક્તિ પણ પોતાની આંખોથી આભામંડળ જોઈ શકે એ શક્ય બની શક્યું છે.

એક અમેરિકન મહિલા જે.સી. ટ્રસ્ટે એક પુસ્તક લખ્યું છે - “એટમ અને ઓરા” (અણુ અને આભામંડળ). આ પુસ્તકમાં કાલ્પનિક તથ્યોનું સંકલન નથી, આભામંડળનાં ચિત્રો લીધાં છે અને છાપ્યાં છે.

એ જ પ્રકારનું કાર્ય સોવિયત સંઘમાં કિર્લિયન દંપતી દ્વારા પણ કરવામાં આવ્યું છે. કિર્લિયન ફોટોગ્રાફી આભામંડળના ફોટો ખેંચવાની પદ્ધતિ છે. તેઓએ એવી વ્યક્તિઓના આભામંડળના ફોટો ખેંચ્યા હતા કે જેમના હાથ કે પગ કાપી નાખવામાં આવ્યા હતા. આભામંડળમાં કપાયેલાં અંગના પણ ફોટો

આવી ગયા છે. ૧૯૫૦માં તેમણે છોડ અને પ્રાણીઓમાં ભવિષ્યમાં આવનાર બિમારી - જેનું કોઈ પણ ચિહ્ન વર્તમાનમાં જોવામાં આવતું ન હતું - ના વિષયમાં આભામંડળના ફોટોથી નિદાન કરી બતાવ્યું હતું. કિર્લિયન દંપતિના કાર્યોના રિપોર્ટ જ ડો. નરેન્દ્રનને ૧૯૩૪માં આ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરવા માટે પ્રેરિત કર્યા હતા. ડો. નરેન્દ્રન અને તેમના સાથી ડોક્ટરો અને ટેકનીશિયનોએ સાથે મળીને ઉપરોક્ત સાધનનો વિકાસ કર્યો. તેમાં રુઝા વ્યક્તિની આંગળીના આભામંડળના ફોટો આંગળીને એક પ્લેટ પર રાખીને લેવામાં આવે છે, જેને એક વિદ્યુત્ માર્ગની સાથે જોડી દેવામાં આવે છે અને તેમના માધ્યમથી આભામંડળને પકડી લઈ શકાય છે, જેને કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાની આંખો વડે જોઈ શકે છે. તે આભામંડળને પ્રકાશ-તરંગમાં બદલીને એક કેમેરા જેવા સાધન દ્વારા ફોટોગ્રાફિક કાગળ પર ઉતારી શકાય છે. તેના માટે રોગીને કોઈપણ પ્રકારની પૂર્વ તૈયારીની પણ જરૂરત હોતી નથી અને ન તેમાં રેકોર્ડિંગ દરમિયાન કોઈ પણ પ્રકારના વિકિરણોનું પ્રસારણ થાય છે.

આભામંડળનાં રંગો અને રોગો

ડો. નરેન્દ્રન કહે છે કે “જીવિત પ્રાણીમાંથી નીકળતું આભામંડળ ઉષ્મા પણ નથી કે ધ્વનિ પણ નથી. તે એક પ્રકારના તરંગોના રૂપમાં હોય છે. પરંતુ સ્વસ્થ અને અસ્વસ્થ, મૃત અને જીવિત, જીવંત અને નિર્જીવ વસ્તુઓના આભામંડળમાં નિશ્ચિત રીતે ભિન્નતા હોય છે”.

આભામંડળમાં જુદા જુદા રંગો હોય છે - લાલ, લીલો, પીળો, જાંબલી અને વાદળી. સફેદ અને કાળો રંગ તેમાં મળતો નથી. વર્તમાનમાં તો ફક્ત આંગળીઓના અગ્રભાગનાં આભામંડળો સુધીનો જ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષ (૧૯૮૧ - ૧૯૮૪)માં સ્નાયવિક અવ્યવસ્થા, પેટની ગરબડ, સ્ત્રીરોગ વગેરે બિમારીઓવાળી ૮૩૨ બિમાર વ્યક્તિઓનો ડો. નરેન્દ્રનની ટૂકડીએ અભ્યાસ કર્યો હતો. સ્નાયવિક (નાડીતંત્રીય) અવ્યવસ્થાના ભિન્ન પ્રકારના રોગીઓનાં આભામંડળો ચોક્કસ પ્રકારના આકારવાળાં જણાયાં. આ રોગોમાં વાઈ રોગ, મસ્તિષ્કની ગાંઠ, મોંનો પક્ષઘાત જેવા રોગોનો સમાવેશ થાય છે. મશીન દ્વારા બિમારી આવતાં પહેલાં જ તે બિમારીની ભવિષ્યવાણી કરી શકાય છે. આ દષ્ટિથી આ સાધન ખૂબ જ ઉપયોગ સિદ્ધ થઈ શકે છે. વિશેષ તો કેન્સર જેવા રોગોની પણ પહેલેથી જ ખબર પડી શકશે અને તેનો ઉપચાર કરવાનું પણ શક્ય બનશે.

મૃત્યુ પછીનું આત્મામંડળ

મૃત વ્યક્તિના આત્મામંડળના વિષયમાં ડૉ. નરેન્દ્રનનું કહેવું છે કે મૃત્યુ પછી તરત જ આત્મામંડળ સમાપ્ત થતું નથી. પરંતુ જેવી રીતે વીજળીનું હીટર બંધ કરી દીધા પછી પણ ધીરે ધીરે તેજ-રહીત થતું જાય છે, તેવી જ રીતે પ્રાણીના મૃત્યુ બાદ આત્મામંડળની દીપ્તિ મંદ થતી થતી છેક ન્યૂનતમ સ્થિતિમાં પહોંચી જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિના હૃદય અને શ્વાસની ગતિ બંધ થઈ જાય છે, ત્યારે શરીરની બહાર ધારીઓના ડાંખામાં આત્મામંડળ બહાર નીકળવા માંડે છે. છ કલાક સુધી તે ચાલુ રહે છે, તે પછી બાકી રહેલી આત્મા બરાબર એવી થઈ જાય છે કે જેવી પથર જેવા નિર્જીવ પદાર્થમાં મળે છે.

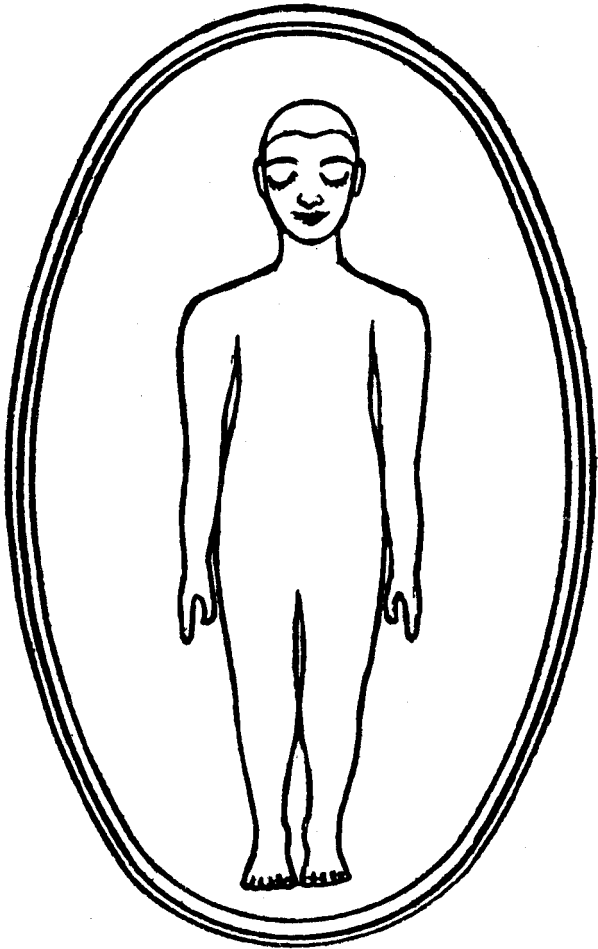
વિદેશોમાં આત્મામંડળ ઉપર શોધકાર્ય

ડૉ. નરેન્દ્રને બતાવ્યું છે કે સોવિયત સંઘમાં આત્મામંડળના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કૃષિ-કાર્યમાં કરવામાં આવી રહ્યો છે. વૈજ્ઞાનિકોએ પાંદડાંની બિમારીનું અધ્યયન આત્મામંડળના આધારે કર્યું તથા તેમના રોગોના વિષયમાં ભવિષ્યવાણી પણ કરી.

બીજી બાજુ અમેરિકામાં તેનો ઉપયોગ અતીન્દ્રિય જ્ઞાનના અભ્યાસમાં કરવામાં આવી રહ્યો છે. ઉદાહરણ રૂપે, એવી કઈ શક્તિ છે જે કોઈ કોઈ વખત કોઈ વ્યક્તિને તે ટ્રેઇન દ્વારા યાત્રા કરવાથી રોકે છે જે આગળ જતા દુર્ઘટનાગ્રસ્ત બની જાય છે. ડૉ. નરેન્દ્રનના મતાનુસાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાસે અંતઃદર્શન (intuition) ની શક્તિ છે અને જો તેને વિકસિત કરવામાં આવે તો મનુષ્ય-જાતિ માટે તે અનેક પ્રકારે ખૂબ જ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય તેવી છે. જેમ કે દુર્ઘટના કે દુર્ઘટનાથી થનાર મૃત્યુ વિષયે ભવિષ્યવાણી પણ કરી શકાય.

આત્મામંડળથી જોઈ શકાતા જુદા જુદા રંગોની વ્યાખ્યા આ રીતે કરવામાં આવી છે. —

૧. સોનેરી રંગ - આધ્યાત્મિકતા
૨. આછો વાદળી કે નીલલોહિત - રોગ દૂર કરવાની શક્તિ
૩. ગુલાબી - પ્રેમ, સ્નેહ
૪. લાલ - તૃષ્ણા, ક્રોધ
૫. લીલો - બૌદ્ધિકતા



૬. ભૂરો કે ઘેરો માટી જેવો રંગ - રોગગ્રસ્તતા

૭. કરમાયેલો કે નિસ્તેજ - મૃત્યુની નિકટતા

રંગ-ચિકિત્સા

સૂર્ય-કિરણ ચિકિત્સા કે રંગચિકિત્સા અનુસાર આપણા શરીરના પ્રત્યેક અવયવનો અલગ-અલગ રંગ છે. હૃદય, લીવર, આંતરડા વગેરે તથા રક્ત, અસ્થિ, માંસ, મજ્જા, સ્નાયુ વગેરે દરેકનો પોત-પોતાનો અલગ રંગ છે. એટલે સુધી કે આપણી સૂક્ષ્મ કેશિકાઓ પણ રંગીન છે. આપણી વાણી, વિચાર અને ભાવનાઓ પણ રંગીન છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણું આખું શરીર રંગોનો એક પિંડ છે. આપણા શરીરના કોઈ પણ અંગમાં જ્યારે પણ રંગના સંતુલનમાં ખામી પેદા થાય છે, ત્યારે શરીરમાં કોઈ રોગ પેદા થાય છે. રંગ-ચિકિત્સા દ્વારા તે રંગને ફરીથી સંતુલિત કરી દેવામાં આવે તો રોગ દૂર થાય છે.

સાત રંગો અને તેમનું વર્ગીકરણ

લાલ, પીળો, નારંગી, વાદળી, રીંગણી, આસમાની અને લીલો - આ સાત રંગો પર આ ચિકિત્સા પૂર્ણ રીતે આધારિત છે. સગવડ માટે ઉપર્યુકત સાત રંગોને ત્રણ વર્ગોમાં વહેંચી નાંખ્યાં છે. પહેલા વર્ગમાં લાલ, પીળો અને નારંગી - જેમની પ્રકૃતિ ગરમ છે, બીજામાં વાદળી, જામલી અને આસમાની જેમની પ્રકૃતિ શીતળ છે અને ત્રીજા વર્ગમાં ફક્ત લીલો જેની પ્રકૃતિ મધ્યમ છે.

સાધારણ રીતે કફ કે શરદીથી થનાર રોગોમાં પ્રથમ વર્ગની દવા, પિત્ત કે ગરમીથી થનાર રોગોમાં બીજા વર્ગની દવા તથા વાતજનિત રોગોમાં લીલા રંગની દવાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે.

ઔષધિઓનું નિર્માણ

જે રંગની દવા બનાવવી હોય તે રંગની કાચની બાટલીમાં પીવાનું પાણી ભરીને ૬ થી ૮ કલાક સૂર્યના તાપમાં રાખી, સૂર્ય-કિરણોથી ભાવિત કરી દવા તૈયાર કરવામાં આવે છે, જે ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી કામમાં લઈ શકાય છે. સાધારણ માત્રા ૨ ઓંસ છે, જે દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત આપવામાં આવે છે.

પ્રથમ વર્ગની દવા ઘણું ખરું ભોજન પછી તથા બાકીની બે ભોજન પહેલાં લઈ શકાય છે. દવાઓનું મિશ્રણ પણ કરી શકાય છે.

સૂર્ય-કિરણોનો પ્રભાવ

જે રંગની બાટલીમાં દવા બનાવવામાં આવે છે તેમાં સૂર્યના શક્તિશાળી કિરણો દ્વારા તેના રંગને અનુકૂળ વિશેષ રાસાયણિક તેમ જ ખનીજ દ્રવ્યો તથા ધાતુઓ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. જેવી રીતે લાલ રંગની બાટલીમાં પોટેશિયમ, ફેરિક ઓક્સાઇડ તથા અનેક પ્રકારના આલ્કાલાઇન, ધાતુઓ જેવી કે લોહું, જસત, તાંબુ વગેરે ઉત્પન્ન થઈ જાય છે.

લીલા રંગની બાટલીમાં કાર્બન, નાઇટ્રોજન વગેરે રસાયણો અને સોડિયમ, નિકલ, એલ્યુમિનિયમ વગેરે ધાતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

વાદળી રંગની બાટલીમાં કોપર સલ્ફેટ, ફોસ્ફોરિક એસિડ વગેરે રસાયણ તથા ટીન, કોબાલ્ટ, કેડનિયમ વગેરે ધાતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

પીળા રંગની બાટલીમાં સોનાનો અંશ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઉત્પાદનો કલ્પના નથી. એમનું પ્રયોગશાળામાં વિશ્લેષણ થઈ ચૂકેલ છે.

સફેદ બાટલીમાં પાણી ભરી ૬ કલાક સુધી તાપમાં રાખવાથી તેમાં કેલ્શિયમ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પાણી દરેક પ્રકારના જંતુઓથી મુક્ત તથા શક્તિ-વર્ધક હોવાથી સાધારણ વ્યક્તિ માટે પણ લાભદાયક માનવામાં આવે છે. સૂર્યના સફેદ કિરણોમાં સાતે રંગો સમાયેલાં છે એટલા માટે સૂર્ય-સ્નાનથી અનેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

રંગોનું ધ્યાન અને રંગ-ચિકિત્સા

ધ્યાનની સાથે રંગોનો ખૂબ જ નજીકનો સંબંધ છે. વિવિધ રંગો પર ધ્યાન સરળતાથી કરી શકાય છે અને વિચારોને નિર્મળ કરી શકાય છે તથા ભાવનાઓને વિશુદ્ધ બનાવી શકાય છે, જેનાથી રોગોનો નિરોધ થાય છે.

જ્યારે સાધક ધ્યાનની ગહન સાધના કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાં ગરમી વધે છે. ધ્યાનની વધારે પડતી ઊર્જાથી શરીરમાં થનાર તકલીફોને વાદળી રંગના થોડાક ડોઝથી શાંત કરી શકાય છે.

વિભિન્ન રંગોના ગુણદોષો

લાલ રંગ (Red colour)

આ અગ્નિ તત્ત્વ છે. તે નાડી-મંડળ અને લોહીને સક્રિય બનાવે છે. પાંચ ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાશીલતા આ જ રંગ પર આધારિત છે. આ સેરેબ્રો-સ્પાઇનલ દ્રવ

પદાર્થને પ્રેરિત કરે છે. લાલ કિરણો ગરમી પેદા કરે છે અને શરીરમાં શક્તિનો સંચાર કરે છે. આ કિરણો લીવર અને માંસપેશીઓ માટે લાભપ્રદ હોય છે. લાલ રંગ મસ્તિષ્કના જમણા ભાગને સક્રિય રાખે છે. લાલ કિરણો શરીરના કાર-દ્રવ્યોને તોડીને આયોનાઈઝેશન કરે છે. આ આયોન્સ વિદ્યુત્-ચુંબકીય શક્તિના વાહક હોય છે.

મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી લાલ રંગને સ્વાસ્થ્યપ્રદ માનવામાં આવે છે. તે રોગ-પ્રતિરોધાત્મક હોય છે.

જો લાલ રંગનો મર્યાદાથી વધારે પ્રયોગ કરવામાં આવે તો તે તાપ તથા અધિક ગરમી પેદા કરે છે. તેની સાથે નીલા રંગનો યોગ થવો જરૂરી છે.

પીળો રંગ (Yellow colour)

આ રંગ નાડીઓને સક્રિય બનાવે છે અને માંસ-પેશીઓને શક્તિશાળી બનાવે છે. તે મૂતકેશિકાઓને સજીવ પણ કરે છે અને તેમને સક્રિય પણ કરે છે. તેમાં ધન ચુંબકીય વિદ્યુત્ હોય છે. આ વિદ્યુત્-નાડીમંડળને શક્તિશાળી અને મસ્તિષ્કને સક્રિય કરે છે.

પીળો રંગ બુદ્ધિ અને દર્શનનો રંગ છે, તર્કનો નથી. તેનાથી માનસિક કમજોરી, ઉદાસીનતા વગેરે દૂર થાય છે. આ પ્રસન્નતા અને આનંદનો સૂચક રંગ છે.

આછો પીળો કે લીલો પીળો (Lemon colour)

આ મગજને ઉત્તેજિત કરનાર રંગ છે. થાઈમસ ગ્લેન્ડમાં યુરેનિયમ હોય છે. એ શારીરિક સંવર્ધનમાં સહાયક થાય છે. જ્યારે યુરેનિયમ ખલાસ થઈ જાય છે, ત્યારે વિકાસ અટકી જાય છે. લીલો-પીળો રંગ થાઈમસ ગ્લેન્ડને સક્રિય બનાવે છે. તેમાં લીલો અને પીળો બંને રંગોનાં ગુણો હોય છે.

નારંગી રંગ

નારંગી રંગ લાલ અને પીળા રંગનું મિશ્રણ છે. આ રંગ તાપ, અગ્નિ, સંકલ્પ અને ભૌતિક શક્તિઓનો વર્ધક રંગ છે. એ શ્વાસને પ્રભાવિત કરે છે અને થાઈરોઈડ ગ્લેન્ડને સક્રિય કરે છે. આ રંગના પ્રકંપનો ફેફસાને વિસ્તૃત બનાવે છે અને શક્તિશાળી બનાવે છે. તેનાથી સ્ત્રીઓના સ્તનોમાં દૂધની વૃદ્ધિ

થાય છે. એ પેન્ક્રિયાસને મદદ કરે છે. એ પિત્તના મિશ્રણ અને તેની ગતિશીલતામાં સહાયક થાય છે.

તેનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ આ છે —

- શારીરિક શક્તિને માનસિક ગુણોની સાથે જોડે છે.
- એ બરોળ (spleen) અને પેન્ક્રિયાસ એ બંને કેન્દ્રોમાં શક્તિને પ્રવાહિત કરે છે.
- એ વિચાર અને માનસિક કલ્પનાઓનો સૂચક રંગ છે.
- એ પ્રેમ, પ્રસન્નતા, ભાવનાઓની સજીવતા અને યોગક્ષેમની ભાવનાને ટકાવી રાખે છે.

લીલો રંગ (Green colour)

આ નાઇટ્રોજન ગેસનો રંગ છે. આ શાંતિનો રંગ છે. એ માનસિક શાંતિ અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. અને માંસપેશીઓ, હાડકાં તથા કોશિકાઓને શક્તિશાળી બનાવે છે. એ બી.પી. અને રક્તવાહિની નાડીઓના તનાવને ઓછો કરે છે. તે પીચ્યૂટરી ગ્લેન્ડને સક્રિય કરે છે. માંસપેશીઓ અને કોષોનું નિર્માણ કરે છે. એને કીટાણુનાશક, એન્ટીસેપ્ટીક માનવામાં આવે છે.

જ્યારે વ્યક્તિમાં ભાવનાત્મક ગડબડ ઉભી થાય છે. ત્યારે લીલા રંગના કિરણો મસ્તિષ્ક પર નાખીને ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. આ શક્તિ, યૌવન, અનુભવ, ઉત્પાદન, આશા અને નવજીવનનો પ્રતીક રંગ છે. સાથે સાથે તે ઈર્ષ્યા, દ્વેષ અને અંધવિશ્વાસનો સૂચક પણ છે.

વાદળી રંગ (Blue colour)

તેનો પ્રભાવ મુખ્ય રીતે લોહી પર થાય છે. એ લોહી માટે ટોનિક છે. એ શક્તિ સંવર્ધન, શીત, વિદ્યુત્તીય અને સંકોચનના ગુણોથી યુક્ત છે. તેનાથી લોહીનું દબાણ વધે છે, રક્તવાહિનીઓ સંકુચિત થાય છે. જ્યારે લોહી વધુ સક્રિય અને તાપયુક્ત થઈ જાય છે ત્યારે તેને સામાન્ય બનાવવા માટે આ રંગનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે નાડીતંત્રની ઉત્તેજનાને ઓછી કરે છે.

ભાવનાત્મક સ્થિતિઓમાં તે લીલા રંગ કરતાં વધારે લાભદાયક બને છે. એ ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સૂચક રંગ છે. એ મનને શાંત કરે છે,

વિશુદ્ધિ કેન્દ્રને સક્રિય કરે છે. આ રંગ વ્યક્તિના સ્વાર્થીપણાને દૂર કરી તેને સામાજિક બનાવે છે અને તેને પરિપાશ્વિક વાતાવરણને અનુકૂળ બનાવે છે.

વાદળી કપડાં અને વાદળી ફર્નિચર વ્યક્તિને થાકની અનુભૂતિ કરાવે છે. જો તેની સાથે બીજા રંગોનું મિશ્રણ હોય તો કોઈ મુશ્કેલી નડતી નથી. આ સત્ય, સમર્પણ, શાંતિ અને પ્રમાણિકતા તથા આંતરિક જ્ઞાન અને પ્રાતિભજ્ઞાનનો સૂચક રંગ છે.

જંબલી રંગ (Indigo colour)

આ રંગ યાદરોઈડ ગ્લેન્ડને નિષ્ક્રિય બનાવી પેરાથાઈરોડ ગ્લેન્ડને સક્રિય કરે છે. એ માંસપેશીઓની શક્તિ વધારે છે, લોહીને શુદ્ધ કરે છે અને શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસને મંદ કરે છે.

રોગી જંબુડી રંગની તરફ એકીટશે જુએ છે અને સજગ રહીને પોતાના શારીરિક અવયવનાં દર્દો પ્રત્યે શૂન્ય થઈ જાય છે. આ જંબુડી રંગ તેની ચેતનાને એટલા ઊંચા પ્રકંપનો સુધી લઈ જાય છે કે તે સ્થિતિમાં તેને પોતાના શરીરનું પણ ભાન રહેતું નથી.

આ વર્ણ સૂક્ષ્મ શરીરોની આંતરિક વિદ્યુતને તથા જ્ઞાનકેન્દ્રને નિયંત્રિત કરે છે. આ રંગ ભૌતિક, ભાવનાત્મક તથા આધ્યાત્મિક સ્તર પર દષ્ટિ, શ્રવણ અને સુગંધની શક્તિને પ્રભાવિત કરે છે.

રીંગણી રંગ (Violet colour)

રીંગણી રંગ મસ્તિષ્કના ઉપરના ભાગને પોષણ આપનાર છે. એ પિત્તને પ્રભાવિત કરે છે, કાર્યવાહી નાડીમંડળને સુસ્ત બનાવતો તે લોહીની શુદ્ધિ અને હાડકાંની વૃદ્ધિમાં સહાયક થાય છે.

હિંસાત્મક પાગલપણાથી છૂટકારો મેળવવા માટે આ રંગ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તે પ્રેરણાદાયક અને અત્યધિક ભૂખ પર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં મદદકર્તા છે. એ સ્વાસ્થ્યનું પ્રતીક છે અને સ્વાસ્થ્ય-કેન્દ્રને સંયમિત કરે છે. કેટલાક વિદ્વાનો માને છે કે રીંગણી રંગના પ્રકાશમાં ધ્યાન દસ ગણું સાડું થાય છે. અંધ કાચથી રીંગણી પ્રકાશ નાખવામાં આવે તો ધ્યાનશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

લેશ્યા - ધ્યાન શા માટે ?

- સત્યની શોધ.
 - ચેતનાની સ્વતંત્ર સત્તાનો અનુભવ.
 - અંતર્દૃષ્ટિની જાગૃતિ.
 - અનુભવની સચ્ચાઈ.
- પરિવર્તન અને રૂપાંતરણ.
 - વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ.
 - રાસાયણિક પરિવર્તન.
 - લેશ્યાનું રૂપાંતરણ.
 - ભાવધારાનું નિર્મલીકરણ.
- નિસ્તરંગની દિશામાં પ્રસ્થાન.
- ચિકિત્સા પદ્ધતિ.

સત્યની શોધ

સાધકના મનમાં આ પ્રશ્ન સાહજિક રીતે જ ઉદ્ભવે છે કે ધ્યાન શા માટે ? પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે. આપણે જે પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિને બરાબર સમજીએ તો પ્રશ્નનું સમાધાન થઈ શકે છે. જે સહેજ પણ ભ્રાંતિ થાય તો ધ્યાન પ્રત્યે પણ આપણને ભ્રાંતિ થઈ જશે.

પ્રવૃત્તિ છે જીવનનીયાને બરાબર ચલાવવા માટે, જીવનની યાત્રાને ચલાવવા માટે અને નિવૃત્તિ છે જીવનની સચ્ચાઈ અને સત્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે. જે લોકો ફક્ત પ્રવૃત્તિ કરે છે, તેઓ જીવનની યાત્રાને ફક્ત ચલાવી શકે છે, પરંતુ જીવનની સચ્ચાઈને તેઓ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. પ્રવૃત્તિ આપણી જીવનયાત્રાનું સાધન છે, સાધ્ય નથી. પરંતુ જે જીવનમાં પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિનું સમ્યગ્ સંતુલન નથી થતું, તો વ્યક્તિ પ્રવૃત્તિને જ સાધ્ય માનવા લાગે છે. મોટી ભ્રાંતિ આવી જાય છે. આ ભ્રાંતિને દૂર કરવા માટે અને સચ્ચાઈને પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તે આવશ્યક છે.

ચેતન્યની સ્વતંત્ર સત્તાનો અનુભવ

વિજ્ઞાનનું લક્ષ્ય પણ સત્યને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, જેને માટે તે નિરંતર પ્રયત્નશીલ છે. પરંતુ વૈજ્ઞાનિક શોધોના વિષયો ફક્ત પદાર્થ છે, પરમાણુ છે, ચેતનાની સ્વતંત્ર સત્તા તેનો વિષય નથી. વિજ્ઞાને પદાર્થ પર ઘણી બધી શોધો કરી છે અને આજે પણ તેની શોધો ચાલુ છે. પદાર્થના અસ્તિત્વના કણે કણને તપાસાઈ રહ્યું છે. વિજ્ઞાનની શોધ યંત્રો અને અન્ય ભૌતિક સાધનોના માધ્યમથી થઈ રહી છે. એટલા માટે તે પદાર્થ સુધી જ પહોંચી શકશે. તેની પહોંચ આત્મા સુધી જઈ શકવાની નથી. ચેતન સત્તા તેનો વિષય પણ નથી. એટલા માટે વૈજ્ઞાનિક જગતે ચેતનની સ્વતંત્ર સત્તાનો હજુ સુધી સ્વીકાર કર્યો નથી. તે (અસ્વીકારના) કારણે જ આજે આપણને ધ્યાનની ઉપયોગિતા એટલી જ લાગે છે કે તેનાથી તાણ ઓછી થાય છે, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે વગેરે વગેરે. બસ, ધ્યાનની ઉપયોગિતા સમાપ્ત. એ સાચું છે કે ધ્યાનથી સ્નાયવિક, માનસિક અને ભાવાત્મક તનાવ ઓછો થાય છે, સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, લોહીનું દબાણ સંતુલિત રહે છે. પરંતુ ધ્યાનનો ઉદ્દેશ ફક્ત શરીરને પુષ્ટ અને સ્વસ્થ કરવાનો જ નથી. જો કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ ઓછું મૂલ્યવાન નથી અને ધ્યાનનો એક ઉદ્દેશ્ય શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ છે, પણ સૌથી અધિક મૂલ્યવાન ઉદ્દેશ્ય છે - પોતાના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન-અનુભવ. જ્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતાના અસ્તિત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતો નથી, ત્યાં સુધી દુઃખનો નાશ કરી શકતો નથી. દુઃખનો નાશ કરવાનું એક માત્ર સાધન છે - સત્યની ઉપલબ્ધિ, અસ્તિત્વની ઉપલબ્ધિ.

અંતર્દૃષ્ટિની જાગૃતિ

અંતર્દૃષ્ટિનો અર્થ છે પ્રિયતા અને અપ્રિયતાની અનુભૂતિથી મુક્તિ. જ્યાં સુધી આપણે પ્રિયતા - અપ્રિયતાથી મુક્તિ મેળવી શકતા નથી, ત્યાં સુધી આપણને સત્યની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આપણે મોટા મોટા શાસ્ત્રો ગોખી લઈએ, તત્ત્વોનું પારાયણ કરી લઈએ, છતાં પણ આપણને અંતર્દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થઈ શકતી નથી. અંતર્દૃષ્ટિ, સમ્યગ્દૃષ્ટિ, સમ્યક્ત્વ, સત્ય બધાં એક જ છે. ધ્યાન આપણે એટલા માટે કરીએ છીએ કે આપણે આપણા અસ્તિત્વને જાણીએ, જ્ઞાતાને જાણીએ, દ્રષ્ટાને જાણીએ, દ્રષ્ટા જ્ઞાતા જે પરદા પાછળ ચાલ્યો ગયો છે તેનો આપણે અનુભવ કરીએ. એક વૈજ્ઞાનિક તેને જાણી શકતો નથી. એક ધ્યાન-સાધક તેને જાણી શકે છે. ધ્યાનના બધા જ નિયમો જ્ઞાતા સુધી પહોંચાડવા માટે છે. સાધક

પોતાના સંવેદનોને શુદ્ધ કરતો કરતો આગળ વધે છે, ભોક્તા-સ્વરૂપને છોડે છે અને જ્ઞાતા-સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યાં ફક્ત જાણવાની વાત આવે છે, ત્યાં સંવેદના શુદ્ધ થઈ જાય છે, દષ્ટિ-શુદ્ધ થઈ જાય છે અને જ્ઞાન પણ શુદ્ધ થઈ જાય છે.

અનુભવની સચ્ચાઈ

ડો. ઈર્વિન શ્રોડિંજર (Erwin Schrodinger) જેવા સુપ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક કહે છે કે “આજ વૈજ્ઞાનિકો એ વિમાસણમાં પડેલા છે કે પદાર્થનો મૂળ કણ શું છે? પરંતુ આ કાંઈ બહુ મહત્વનો પ્રશ્ન નથી. વિજ્ઞાનની સામે સૌથી મહત્વનો પડકાર એ હોવો જોઈએ કે ચેતનનું અસ્તિત્વ છે કે નહીં? અને પદાર્થનું મૂળ ચેતન છે કે અચેતન?” વર્તમાનમાં પદાર્થના વિષયમાં અનેક દૃષ્ટિઓ સ્પષ્ટ થઈ છે. પરંતુ ચેતનના વિષયમાં હજુ પણ ફક્ત વૈજ્ઞાનિકોમાં જ નહીં પણ ધાર્મિક લોકોમાં પણ અનેક ગુંચવાડા પ્રવર્તે છે. આજે ધાર્મિક લોકો આત્માના પ્રશ્નને શાસ્ત્રોના માધ્યમથી ઉકેલવા માંગે છે, તર્ક દ્વારા તેનું સમાધાન કરવા માંગે છે, આત્માને વાસ્તવ્ય દ્વારા જાણવા ચાહે છે. એ કેટલો વિરોધાભાસ છે કે એક બાજુ એમ કહેવામાં આવે છે કે આત્મા તર્કાતીત, પદાતીત અને શબ્દાતીત સત્ય છે : બીજી બાજુ આપણે તેને તર્ક, પદ અને શબ્દ દ્વારા પ્રાપ્ત કરવા માંગીએ છીએ!

ચેતનને જાણવા માટેનો એક માત્ર ઉપાય છે - સ્વયંનો અનુભવ, પોતાના સંવેદનોનું નિર્મલીકરણ અને ઊર્ધ્વીકરણ. ધ્યાનના સાધકને માટે એ ઈષ્ટ છે કે તે “સ્વયં” આત્માને શોધે. તે ફક્ત શાસ્ત્રો પર કે માન્યતાઓ પર આધાર ન રાખે, પરંતુ સ્વયં શોધે. શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે કે આત્મા છે, પરંતુ તે એક શાબ્દિક સચ્ચાઈ છે, માન્યતા છે. ધ્યાનનો પ્રયોગ કર્યો, પોતાની આંતરચેતનને જાગૃત કરી, સાક્ષાત્કાર કર્યો અને જાણ્યું કે આત્મા છે - ત્યારે તે સાધકની “પોતાની” સચ્ચાઈ બની જાય છે, અનુભવની સચ્ચાઈ બની જાય છે. ધ્યાન દ્વારા જ આપણે અનુભવની સચ્ચાઈ સુધી પહોંચી શકીએ છીએ. ધ્યાન સિવાય એવું કોઈ માધ્યમ નથી જે આપણને શાબ્દિક સચ્ચાઈથી હટાવી અનુભવની સચ્ચાઈ સુધી પહોંચાડી દે.

પરિવર્તન અને રૂપાંતર

વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતર

અધ્યાત્મના આચાર્યોએ આત્મ-શોધનની પ્રક્રિયાને એટલી સુંદર રીતે

પ્રરૂપિત કરી છે કે તેને બરાબર સમજીને જો આપણે તેનો પ્રયોગ કરીએ તો વ્યક્તિત્વના રૂપાંતરમાં કોઈ મુશ્કેલી નડતી નથી.

લેશ્યાની શુદ્ધિ દ્વારા જ જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ કરી શકાય છે. જ્યારે કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત - એ ત્રણ લેશ્યાઓ બદલાઈ જાય છે અને તેજસ્, પદ્મ અને શુકલ એ ત્રણ લેશ્યાઓ અવતરિત થાય છે, ત્યારે પરિવર્તન ઘટિત થાય છે. લેશ્યાઓની શુદ્ધિ વગર જીવન બદલી શકાતું જ નથી. લેશ્યાઓ ફક્ત જણવા માટે જ નથી, તે શુષ્ક તત્ત્વજ્ઞાનની વાત નથી. તે બદલવાના સૂત્રો છે. તે ગોખવાના સૂત્રો નથી, અભ્યાસના સૂત્રો છે.

ધાર્મિક હોવાનો અર્થ જ એ છે કે પરિવર્તનની યાત્રાએ ચાલી નીકળવું, રૂપાંતર પ્રતિ પ્રસ્થાન કરી દેવું. અહીંથી તેજસ્-લેશ્યાની યાત્રા શરૂ થાય છે, અઘ્યાત્મની યાત્રા શરૂ થઈ જાય છે. જ્યારે તેજસ્-લેશ્યાની યાત્રાનો પ્રારંભ થાય છે ત્યારે અઘ્યાત્મનાં સ્પંદનો જગી ઊઠે છે. જ્યારે અઘ્યાત્મનાં સ્પંદનો જગૃત થાય છે, ત્યારે પરિવર્તન પોતાની મેળે શરૂ થઈ જાય છે.

અઘ્યાત્મનો આખોય માર્ગ રૂપાંતરની પ્રક્રિયાનો માર્ગ છે. આ પ્રક્રિયાનો એક અભ્યાસક્રમ છે. જે વ્યક્તિ આ અભ્યાસક્રમનો સ્વીકાર કરે છે, તે નક્કી પોતાની લેશ્યાઓને બદલી કાઢે છે. તે કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યાઓનું અતિક્રમણ કરીને કે તેમને બદલીને તેજસ્, પદ્મ અને શુકલ લેશ્યાઓનાં સ્પંદનોના અનુભવોમાં ચાલ્યો જાય છે. ત્યાં ગયા પછી સ્વભાવમાં આપોઆપ પરિવર્તનનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. આ છે આપણી સ્વભાવ-પરિવર્તનની પ્રક્રિયા અને એનું સાધન છે લેશ્યા-ધ્યાન.

રાસાયણિક પરિવર્તન

તપની સમૂળી પ્રક્રિયા, યોગની સમૂળી પ્રક્રિયા અને ધ્યાનની સમૂળી પ્રક્રિયા, આંતરિક રાસાયણિક-પરિવર્તનની જ પ્રક્રિયા છે. શક્તિશાળી અને ગરિષ્ઠ ભોજન દ્વારા શરીરમાં ઝેરી (toxic) રસાયણો પેદા થાય છે, સંચિત થાય છે અને મનમાં વાસના કે વિકૃતિ પેદા કરે છે. આયંબિલ, ઉપવાસ, એકાંતર, પાંચ દિવસના ઉપવાસ, આઠ દિવસના ઉપવાસ - આ બધાં બાહ્ય તપના પ્રયોગો શરીરના આંતરિક રસાયણોમાં પરિવર્તન લાવે છે. આસન, પ્રાણાયામ અને અન્ય યોગિક ક્રિયાઓ દ્વારા રાસાયણિક પરિવર્તન થાય છે. પ્રાયશ્ચિત્ત, વિનય, સ્વાધ્યાય વગેરે આત્મ્યંતર તપશ્ચર્યાના પ્રયોગો દ્વારા પણ

રસાયણોમાં પરિવર્તન આવે છે. પ્રાચીન ભાષાના પ્રાયશ્ચિત્તને આજની ભાષામાં મનોવિશ્લેષણ કે આત્મવિશ્લેષણ કહી શકાય. પ્રાયશ્ચિત્તની નિર્મળ ભાવના પુરાણી ગ્રંથીઓને ઉકેલી નાખે છે. વિનય, અહંકાર-શૂન્યતાની પ્રક્રિયા છે. બધા પ્રકારની તપશ્ચર્યામાં રાસાયણિક પરિવર્તન પોતાની મેળે ઘટિત થાય છે.

લેશ્યાઓનું રૂપાંતર

પરંતુ રાસાયણિક પરિવર્તનનું સૌથી મોટું સૂત્ર છે - “ધ્યાન”. ચૈતન્ય કેન્દ્રોનાં ધ્યાન અને લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા આંતરિક રસાયણોમાં આશ્ચર્યજનક પરિવર્તન થાય છે અને લેશ્યાઓમાં પરિવર્તન થાય છે. પહેલાં બતાવવામાં આવ્યું જ છે કે દુષ્પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સંચિત થતાં કર્મો કષાય-વલયને પ્રબળ બનાવતા રહે છે. જ્યારે સંચિત કર્મોનો વિપાક થાય છે - તે ફળ આપવા માટે તૈયાર થાય છે, ત્યારે તે તરંગો અને રસાયણોના રૂપમાં કષાય-વલયમાંથી બહાર આવે છે અને ત્રિશિ-તંત્રના માધ્યમથી વૃત્તિઓ અને વાસનાઓ પેદા કરે છે. જ્યારે તરંગો અને રસાયણ તીવ્ર વિપાક લઈને બહાર આવી રહ્યા હોય છે. ત્યારે લેશ્યા-ધ્યાન (ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર રંગોનું ધ્યાન) દ્વારા એવા તરંગો અને એવા રસાયણોનું નિર્માણ થાય છે કે તે તીવ્ર વિપાકવાળા તરંગો નાશ પામે છે, રસાયણ મંદ પડી જાય છે, તેમનું સામર્થ્ય ક્ષીણ થઈ જાય છે અને તેમનું આક્રમણ નિષ્ફળ બની જાય છે.

અંદરથી તીવ્ર વિપાકનો જે આવ વહે છે તે આવને ત્રિશિઓ બહાર લાવે છે. લેશ્યા-ધ્યાનથી ત્રિશિઓ શુદ્ધ થવા માંડે છે, લેશ્યાઓ શુદ્ધ થવા માંડે છે. જ્યારે લેશ્યાઓ શુદ્ધ થવા માંડે છે, ત્યારે અધ્યવસાયો શુદ્ધ થવા માંડે છે. જ્યારે અધ્યવસાયો શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે કષાયના તીવ્ર વિપાકો અંદર આવી શકતા નથી. તે મંદ થઈ જાય છે. તેમનું પરિણામ મંદ થઈ જાય છે. મંદ વિપાક તીવ્ર વૃત્તિ, વાસના કે ખરાબ ટેવનું નિર્માણ કરી શકતો નથી.

ભાવધારાનું નિર્મલીકરણ

લેશ્યાની વ્યાખ્યા કરતી વખતે એ પણ બતાવવામાં આવ્યું હતું કે કેન્દ્રમાં મૂળ આત્મા (ચૈતન્ય) છે અને તેની ચારે તરફ અતિ સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા નિર્મિત કષાયનું વલય છે. ચૈતન્ય તો મલિન નથી, તે તો શુદ્ધ છે, તેમ છતાં આ અશુદ્ધિ શા માટે? કારણ સ્પષ્ટ છે. ચૈતન્યની ચારે બાજુ એક વલય છે - કષાયના મહાસાગરનું. એક પ્રશ્ન બીજો ઉદ્ભવે છે કે જો કષાયનો મહાસાગર ચૈતન્યને વીટંબાયેલો છે, તો પછી શુદ્ધિનો પ્રશ્ન જ ક્યાં ઊઠે છે? જે કંઈ પણ બહાર

નીકળશે તે બધું અશુદ્ધ જ હશે. શુદ્ધ લેશ્યા કેવી રીતે હશે? શુદ્ધ અધ્યવસાય કેવી રીતે હશે? કષાયમાંથી ગળાઈને અને રસની સાથે ભળીને જે કંઈ બહાર આવશે તે મલિન, અપવિત્ર, અને અશુદ્ધ જ આવશે. શુદ્ધ હશે કેવી રીતે?

ભાવની શુદ્ધિ અધ્યવસાયથી થાય છે અને અધ્યવસાયની શુદ્ધિ કષાયના મન્દીકરણથી થાય છે. કષાયનું મન્દીકરણ બે પ્રકારે કરી શકાય છે. એક તો ફક્ત જ્ઞેય પ્રત્યે જ્યારે ચૈતન્યના સ્પંદનો જાય છે ત્યારે તેમની સાથે કષાયની મલિનતા ભળતી નથી, તેમનાથી અધ્યવસાયો બનશે તે શુદ્ધ બની રહેશે. તેમનાથી જે લેશ્યા બનશે તે શુદ્ધ બનશે. ફક્ત જ્ઞેય પ્રત્યે ચૈતન્યના સ્પંદનો ત્યારે જાય છે જ્યારે રાગાત્મક કે દ્વેષાત્મક ભાવ તેમની સાથે જોડાતા નથી. આ ઘટિત થાય છે - ફક્ત જ્ઞાતા-દૃષ્ટા ભાવ દ્વારા, જે પ્રેક્ષા-ધ્યાનનું જ એક રૂપ છે.

કષાયના મન્દીકરણનો એક બીજો પણ રસ્તો છે - ધ્યાન-સાધના દ્વારા મોહના વિલયના સ્પંદનોને ઉત્પન્ન કરવાં. જ્યારે આપણે ધ્યાનનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણા સૂક્ષ્મ શરીરની અંદર બે પ્રકારનાં સ્પંદનો સમાંતરપણે ચાલે છે - એક છે મોહનું સ્પંદન અને બીજું છે મોહના વિલયનું સ્પંદન. બંને સ્પંદનો સાથે ચાલે છે અને તે જ ભાવ બને છે. કષાય જેટલો ક્ષીણ થતો જશે, મોહનું સ્પંદન તેટલું જ નિર્વીર્ય બની જશે, શક્તિશૂન્ય બની જશે. તે સમાપ્ત તો નહીં થાય, પરંતુ તેની સક્રિયતા ઓછી થતી જશે, તેનો પ્રભાવ ક્ષીણ થઈ જશે. જ્યારે મોહના વિલયનું સ્પંદન શક્તિશાળી થશે ત્યારે ભાવ મંગલમય અને કલ્યાણકારી થશે. જ્યારે જ્યારે મોહના સ્પંદનો શક્તિશાળી હોય છે - નીલ અને કાપોત લેશ્યાના સ્પંદનો શક્તિશાળી થાય છે, ત્યારે ત્યારે તેજે - લેશ્યા અને પદ્મ - લેશ્યા અને શુક્લ-લેશ્યાના સ્પંદનો તથા ભાવો શક્તિશાળી બનતા જશે. આ રીતે જે તરંગો કષાયના વલયને પાર કરી બહાર આવી રહ્યા છે, તેમને તરંગાવસ્થામાં જ તેજસ્ શરીરના સ્તર પર પ્રશસ્ત લેશ્યાના સ્પંદનો ઉત્પન્ન કરીને ધીમા કરી શકાય છે. આમ લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા પ્રશસ્ત લેશ્યાના સ્પંદનો પેદા કરવાથી અપ્રશસ્ત લેશ્યાના સ્પંદનો જે અંદરથી બહાર આવી રહ્યાં છે, તેમની તીવ્રતા મંદ થઈ જાય છે.

કષાય કે અતિસૂક્ષ્મ (કર્મ) શરીરમાં કેવળ સ્પંદનો છે, ફક્ત તરંગો. ત્યાં ભાવ હોતા નથી. ત્યાં ચેતનાના સ્પંદનો પણ હોય છે અને કષાયના સ્પંદનો પણ છે. બંનેમાં સ્પંદનો જ સ્પંદનો છે, તરંગો જ તરંગો છે. ઉદાહરણાર્થે ક્રોધ કષાયનું એક રૂપ છે. અતિસૂક્ષ્મ શરીરમાં ક્રોધના ફક્ત તરંગો જ હોય છે.

ચૈતન્યના તરંગોની સાથે જ્યારે ક્રોધના તરંગો ભળે છે ત્યારે ક્રોધના અધ્યવસાયો બને છે. ત્યાં સુધી કેવળ તરંગો છે, ભાવ નથી. પછીથી તે તરંગો સઘન બનીને ભાવનું રૂપ ધારણ કરે છે, અર્થાત્ લેશ્યા તેનામાં પહોંચીને ભાવ બને છે. અને તરંગો નક્કર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. શક્તિ કે ઊર્જા પદાર્થમાં બદલાઈ જાય છે. તરંગનું સઘન રૂપ છે ભાવ, અને ભાવનું સઘન રૂપ છે ક્રિયા જ્યારે ભાવ સઘન થઈને ક્રિયા બની જાય છે ત્યારે સ્થૂળ શરીરમાં પ્રગટ થાય છે.

લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા કષાયના મંદીકરણની પ્રક્રિયાને ફરી ક્રોધના ઉદાહરણથી સમજાવે. ક્રોધ સ્થૂળ શરીરમાં પ્રગટ થતાં પૂર્વે તરંગાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે જ તેની શક્તિને ક્ષીણ કરવી પડશે. રંગોના ધ્યાન દ્વારા - શુભ લેશ્યા દ્વારા એવા તરંગોને ઉત્પન્ન કરવા પડશે જે ક્રોધને તરંગાવસ્થામાં જ નષ્ટ કરી શકે અથવા તેની શક્તિ, પ્રભાવ અને સક્રિયતાને ક્ષીણ કરી શકે. ક્રોધના તરંગો પણ ઊર્જાના રૂપમાં છે અને તેમને સમાપ્ત કરનાર તરંગો પણ ઊર્જાના સ્વરૂપમાં જ છે.

નિસ્તરંગની દિશામાં પ્રસ્થાન

ત્રણ સ્થિતિઓ છે: 1 ખરાબ વિચારો, 2 સારા વિચારો, 3 નિર્વિચાર. “ખરાબ વિચાર” પણ એક તરંગ છે અને “સારા વિચાર” પણ એક તરંગ છે. બંને તરંગો છે. બંનેમાં તરંગની દૃષ્ટિથી કોઈપણ અંતર નથી. પરંતુ એક તરંગ અને બીજા તરંગમાં ખૂબ મોટું અંતર હોય છે. સામાન્ય માનવી એવું માને છે કે આ સંસારમાં રંગ છે, રૂપ છે, ધ્વનિઓ છે, તાપ છે, બધું જ છે. પરંતુ એક વૈજ્ઞાનિક આવી ભાષામાં વિચારશે નહીં. વૈજ્ઞાનિક માટે આ ધુનિયા નથી રંગમય કે નથી રૂપમય, નથી ધ્વનિમય કે નથી તાપમય. તેમને માટે તો આ જગત કાળ અને વિદ્યુતનો પ્રવાહમાત્ર છે, બધું જ વિદ્યુતમય છે. આવી સ્થિતિમાં સાણં વિચારવું પણ વિદ્યુતનો તરંગ છે અને ખરાબ વિચારવું પણ વિદ્યુતનો તરંગ છે. વિચારવું, ચિંતન કરવું, પ્રવૃત્તિ કરવી બધું જ વિદ્યુતના તરંગો છે. જે આપણે નિસ્તરંગ તરફ જવા ઇચ્છતા હોઈએ, તરંગાતીત સ્થિતિમાં જવા માંગતા હોઈએ તો તેની આ પ્રક્રિયા હશે કે સૌથી પ્રથમ ખરાબ તરંગોનો નાશ કરી સારા તરંગોનું નિર્માણ કરીએ. સારા તરંગોનું નિર્માણ કર્યા સિવાય ખરાબ તરંગોનો નાશ કરી શકાતો નથી. જે રીતે ખરાબ ચિંતનથી વ્યક્તિ તરંગાતીત સ્થિતિથી દૂર ચાલી ગઈ હતી તે જ રીતે સારા ચિંતનથી તે તે દિશામાં પુનઃ આગળ જઈ શકે છે. જે કે સારા ચિંતનથી વ્યક્તિ તરંગાતીત અવસ્થામાં નથી પહોંચી શકતી,

પરંતુ જ્યાં ખરાબ ચિંતન વ્યક્તિને તરંગાતીત દિશાથી વિમુખ કરી દે છે, ત્યાં સારું ચિંતન તે દિશામાં પ્રગતિ કરાવી શકે છે.

ખરાબ વિચારમાંથી નીકળી સારા વિચારમાં આવવાનો સૌથી સરળ ઉપાય છે - લેશ્યા ધ્યાન. આ ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યા સિવાય ચિંતનને વાળી શકાતું નથી. સામાજિક સંબંધોના કારણે વ્યક્તિમાં શત્રુતાના ભાવો આવતા રહે છે, બીજાનું અનિષ્ટ કરવાની ભાવના તેનામાં વિકસે છે. અપ્રિય વ્યક્તિ સામે આવતાં જ આંખો લાલ થઈ જાય છે. વિરોધી વ્યક્તિની યાદ આવતાં જ આંખી ચિંતન-ધારા પ્રકંપિત થઈ જાય છે. આ પ્રતિક્રિયાઓને ત્યાં સુધી રોકી શકાતી નથી, જ્યાં સુધી લેશ્યાઓનું ધ્યાન કરવામાં આવતું નથી. પ્રશસ્ત લાલ, પ્રશસ્ત પીળો અને પ્રશસ્ત શ્વેત રંગનું ધ્યાન કરી આપણે આંતરિક પ્રક્રિયાને બદલી શકીએ છીએ અને મનની આંતરિક પ્રક્રિયા દ્વારા કરી પાછું તે રંગોમાં પરિવર્તન શરૂ થાય છે. ત્યારે આપણે બહારથી અંદરને પ્રભાવિત કરીએ છીએ અને અંદરથી બહારને પ્રભાવિત કરીએ છીએ.

અંતર્વૃત્તિઓની શુદ્ધિ માટે તેજસ્ અને પદ્મ લેશ્યાનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. ખરાબ વિચારો ન ઉદ્ભવે, ખરાબ વિચારો આપણને ઘેરી ન લે, આપણા મસ્તિષ્કને પ્રભાવિત ન કરે, એટલા માટે શુક્લ લેશ્યાનું ધ્યાન કરવું પડશે. આપણે એક એવા કવચ (રક્ષણ) નું નિર્માણ કરીએ કે જેને ભેદીને ખરાબ વિચારો આવી ન શકે. તે બહારના બહાર જ રહી જાય, આપણા મસ્તિષ્કમાં ન આવે. શુક્લ લેશ્યા દ્વારા જે આપણે એક શક્તિશાળી કવચ બનાવી લઈએ તો બહારના ભયથી બચી જઈએ. જે આપણે તેજસ્ અને પદ્મ લેશ્યાનું કવચ બનાવી લઈએ તો અંદરથી ઉત્પન્ન થનાર ખરાબ વિચારોના આક્રમણથી બચી જઈએ. પછી સારા વિચારોના તરંગો ઉત્પન્ન થવા શરૂ થઈ જાય છે અને એ તરંગો ખૂબ સહયોગી બને છે. એ આપણી અધ્યાત્મ-યાત્રામાં આગળ વધવામાં મદદરૂપ થાય છે. જે કે લેશ્યા પોતે જ તરંગ છે પરંતુ નિસ્તરંગની દિશામાં પ્રસ્થાન કરવા માટે લેશ્યા-ધ્યાન ખૂબ જ સહાય કરે છે.

ચિકિત્સા પદ્ધતિ

આપણા સમગ્ર ભાવતંત્ર પર રંગોનું પ્રભુત્વ છે. રંગો દ્વારા શારીરિક રોગો મટાડી શકાય છે, માનસિક દુર્બળતાઓનો નાશ કરી શકાય છે અને આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીને તોડી શકાય છે. લેશ્યા-પદ્ધતિ આધ્યાત્મિક મુશ્કેલીને નષ્ટ કરવાની મહત્ત્વપૂર્ણ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ છે. પ્રદુષિત ભાવો અને વિકૃત વિચારો દ્વારા જે વિષ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, જે વિષ એકત્રિત થાય છે, તેને બહાર

કાઢવા માટેની આ અભૂતપૂર્વ પદ્ધતિ છે. રંગોના ધ્યાન કે રંગ-ચિકિત્સાથી સંચિત ઝેરો બહાર નીકળે છે અને ભાવ તથા વિચાર નિર્મળ બને છે.

જ્યારે ભાવ પવિત્ર બને છે, નિર્મળ થાય છે, ત્યારે વિચાર પણ નિર્મળ બને છે. વિચારોનો સંબંધ કષાય સાથે નથી. વિચારોનો સંબંધ મસ્તિષ્ક અને જ્ઞાન સાથે છે. વિચાર, સ્મૃતિ, ચિંતન, વિશ્લેષણ, ચયન, નિર્ધારણ - આ જ્ઞાનની જેટલી શાખાઓ છે, એ બધીનો સંબંધ આપણી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ સાથે છે. શરીરમાં તેની અભિવ્યક્તિના બે તંત્રો છે - એક છે ગ્રંથિતંત્ર અને બીજું છે નાડીતંત્ર. આપણા ભાવોને ગ્રંથિતંત્ર વ્યક્ત કરે છે અને વિચારોનું નિર્માણ નાડીતંત્ર કરે છે. પ્રથમ છે ભાવ, બીજા છે વિચાર. વિચારથી ભાવ નથી બનતો. પરંતુ ભાવથી વિચાર બને છે. જે લેશ્યાનો ભાવ હોય છે, તેવો જ વિચાર બને છે. ભાવ અંતરંગ-તંત્ર છે અને વિચાર કર્મ-તંત્ર છે. આ ક્રિયા કરનાર તંત્ર છે ભાવ. એટલા માટે આપણે વિચારો પર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. વિચારો પર તે લોકો ધ્યાન આપે જે બહારને બહાર જ ફરે છે. જે અંદરની યાત્રા કરી રહ્યા છે તેમને વિચારો પર ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. તેઓ ભાવ પર જ ધ્યાન આપે, ભાવને પવિત્ર બનાવે.

ભાવને નિર્મળ બનાવવા માટે સૌથી સહેલો ઉપાય છે - રંગોનું ધ્યાન કરવું. આ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ઉપાય છે. પ્રશસ્ત રંગોનું ધ્યાન ભાવોને નિર્મળ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. લાલ, પીળો અને સફેદ - આ ત્રણે રંગ ભાવશુદ્ધિના કારણ છે.

જ્યારે આપણે પ્રશસ્ત રંગોનું ધ્યાન કરીએ છીએ અને તેમનામાં તન્મયતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણા ભાવો પરિવર્તિત થઈ જાય છે. પછી વિચારવાની કે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર રહેતી નથી, તે સાહજિક રીતે જ બદલાઈ જાય છે. બધા સ્પંદનો બદલાઈ જાય છે, નિર્વાર્ય બની જાય છે. સાથોસાથ કષાય-વિલય, મૂર્છા-વિલયના જે સ્પંદનો હોય છે, તેમને શક્તિ મળે છે અને તેઓ સક્રિય બની જાય છે.

આપણે ભાવોનું પરિવર્તન કરીને લેશ્યાઓને શુદ્ધ કરીને ભાવ સંસ્થાને ગંગાજળ જેવું નિર્મળ બનાવીએ, ગંગોત્રી જેવું પવિત્ર બનાવીએ અને શરીર, મન તથા અધ્યાત્મની ચિકિત્સા કરીએ. આપણે શરીરના દોષો અને અપાયો (પાપો), મનના દોષો અને અપાયો - આ બધા અપાયોને સમાપ્ત કરીએ અને ઉપાયોનો પ્રયોગ કરીએ. એવી સ્થિતિમાં લેશ્યાનો સિદ્ધાંત માત્ર તાત્વિક સિદ્ધાંત નહીં રહે, તે આપણા માટે ચિકિત્સાની સંપૂર્ણ પદ્ધતિ બની જશે.

લેશ્યા-ધ્યાન : વિધિ

લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ પ્રેક્ષા-ધ્યાન સાધના પદ્ધતિનો એક સર્વાધિક મહત્વપૂર્ણ પ્રયોગ છે. લેશ્યાધ્યાનના પૂર્વોક્ત વિવેચનથી એ સ્પષ્ટ થઈ ગયું હશે કે લેશ્યાધ્યાનમાં સાધક પોતાના જ ચૈતન્યકેન્દ્ર પર ચિત્તને એકાગ્ર કરી ત્યાં જ નિશ્ચિત રંગનું ધ્યાન કરે છે. પણ એ આવશ્યક છે કે સાધક પ્રથમ કાર્યોત્સર્ગ, દીર્ઘસ્વાસ પ્રેક્ષા, શરીર પ્રેક્ષા અને ચૈતન્ય કેન્દ્ર - પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ બરાબર સાધી લે અને પછી જ લેશ્યા-ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ કરે. પ્રશ્ન થઈ શકે કે લેશ્યા-ધ્યાન શરૂઆતથી જ કેમ કરાવવામાં આવતું નથી? સમાધાન એ છે કે જ્યાં સુધી સાધકને શ્વાસનો સમ્યક્ પરિચય નથી થઈ જતો, દીર્ઘસ્વાસ પ્રેક્ષા બરાબર સિદ્ધ નથી થતી, શરીર પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ પરિપક્વ નથી થઈ ગયો હોતો, ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર ચિત્તની એકાગ્રતા સધાતી નથી તથા ત્યાંનાં સ્પંદનો પકડાતાં નથી, ત્યાં સુધી લેશ્યાધ્યાન પણ થઈ શકતું નથી. વિકાસ ક્રમથી થાય છે. એટલા માટે અભ્યાસ ક્રમથી જ થવો જોઈએ. પ્રયોગ કરાવનારે પણ જાણવું જોઈએ કે પ્રયોગ કરનાર વ્યક્તિની ચેતનાને ધીમે ધીમે કેવી રીતે આગળ વધારી શકાય. સાધક જ્યારે આગળની ભૂમિકા સુધી અભ્યાસ કરી લે છે ત્યારે તેને કોઈ મુશ્કેલી નડતી નથી. એવરેસ્ટ શિખર પર પહોંચનાર વ્યક્તિ પ્રથમ તળેટીએ પહોંચે છે અને ક્રમશઃ આરોહણ કરતાં કરતાં ત્યાં સુધી પહોંચે છે. એક જ દિવસમાં ત્યાં પહોંચી જતો નથી. સાધક જો એમ જ વિચારે કે આટલો બધો લાંબો સમય લાગ્યો, તેના કરતાં તો સાડાં થાત કે પ્રથમ દિવસે જ ત્યાં પહોંચી ગયો હોત. તો તે અસંભવ કલ્પના જ હશે, આરોહણનો એક ક્રમ હોય છે. એ ક્રમને છોડીને છલાંગ મારી શકાતી નથી. રંગોના ધ્યાનના પ્રયોગની ક્ષમતાનો વિકાસ ત્યાં સુધી થઈ શકતો નથી, જ્યાં સુધી શરીરમાં થનાર વિભિન્ન ક્રિયાઓ સાથે ચાલતા પ્રાણ-પ્રવાહનાં સ્પંદનોનો અનુભવ વ્યક્તિ કરી લેતો નથી, પ્રાણ-પ્રવાહનાં પ્રકંપનોને તટસ્થ ભાવથી પકડવાની અને રાગ-દ્વેષ રહિત દ્રષ્ટાભાવથી તેમની પ્રેક્ષા કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરી લેતો નથી તથા શરીરની અંદર રહેલા વિભિન્ન ચૈતન્ય કેન્દ્રોનાં રાસાયણિક આવો અને તેમના સ્પંદનોને સમજી લેતો નથી.

રંગોનું આયોજન અને સંશ્લેષ

એ તો હવે સ્પષ્ટ કરાઈ ગયું છે કે રંગોને આપણું શરીર, મન, આવેગો, કષાયો વગેરે સાથે ઘણોબધો સંબંધ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને બિમારી, મનનું સંતુલન અને અસંતુલન, આવેગોમાં મંદતા અને તીવ્રતા આ બધું જ આ પ્રયત્નો પર આધારિત છે કે આપણે કયા પ્રકારના રંગોનું આયોજન કરીએ છીએ. ઉદાહરણરૂપે વાદળી રંગ શરીરમાં ઓછો હોય તો ક્રોધ વધારે થાય છે. વાદળી રંગના ધ્યાનથી તેની પૂર્તિ થઈ જવાથી ક્રોધ ઓછો થઈ જાય છે. શ્વેત રંગની કમી હોવાથી અશાંતિ વધે છે, લાલ રંગ ઓછો હોવાથી આળસ અને જડતા વધે છે. પીળો રંગ ઓછો હોવાથી જ્ઞાનતંતુઓ નિષ્ક્રિય બની જાય છે. જ્યોતિકેન્દ્ર પર સફેદ રંગ, દર્શનકેન્દ્ર પર લાલ રંગ અને જ્ઞાનકેન્દ્ર પર પીળા રંગનું નિયમિત ૮ થી ૧૦ મિનિટ ધ્યાન કરવાથી ક્રમશઃ શાંતિ, સક્રિયતા અને જ્ઞાનતંતુઓની સક્રિયતા મેળવી શકાય છે.

વ્યક્તિ ખૂબ જ મોટી સમસ્યામાં ફસાયેલી છે, સમાધાન મળતું નથી. ત્યારે સમસ્યા ઉકેલવા માટે એક નાનો-શો પ્રયોગ કરે. શાંત બનીને કાયો-ત્સર્ગની મુદ્રામાં બેસે. શ્વાસ શાંત, શરીર શાંત, માંસપેશીઓ શિથિલ. પીળો રંગ - પદ્મ લેશ્યાનું ધ્યાન કરે. દસ મિનિટ સુધી આંખો બંધ કરી આંખો પર - ચક્ષુકેન્દ્ર પર પીળા રંગનું ધ્યાન કરે અથવા આનંદ-કેન્દ્ર પર દસ મિનિટ સુધી સોનેરી રંગનું ધ્યાન કરે. એવું લાગશે કે સમસ્યા વગર ઉકેલે ઉકલી રહી છે, સમાધાન સ્વતઃ ક્યાંકથી ઊતરીને સામેથી આવી ગયું છે.

રંગોને કેવી રીતે જોવા ?

લેશ્યા-ધ્યાન રંગોનું ધ્યાન છે. તેમાં આપણે નિશ્ચિત રંગને નિશ્ચિત ચૈતન્ય કેન્દ્ર પર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. રંગોનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે વિવિધ રંગોની જણકારી અત્યંત જરૂરી છે. આપણે રંગોના બે ભેદ કરવા પડશે. (૧) ચમકતા રંગો (bright) એટલે કે પ્રકાશના રંગો અને (૨) અંધ (dull) એટલે અંધકારના રંગો. અંધકારનો કાળો, વાદળી અને કાપોતી રંગ અપ્રશસ્ત છે. પરંતુ પ્રકાશનો કાળો, નીલો અને કાપોતી રંગ અપ્રશસ્ત નથી. આ જ રીતે અંધકારનો લાલ, પીળો અને સફેદ પ્રશસ્ત નથી અને પ્રકાશનો લાલ, પીળો અને

સકંદ્ર રંગ પ્રશસ્ત છે. ધ્યાનમાં જે રંગોને આપણે જોવા છે, તે પ્રકાશના એટલે કે ચમકતા હોવા જોઈએ, અંધકારના કે અંધ નહીં. લેશ્યા-ધ્યાનમાં સામાન્ય રીતે આપણે નીચે પ્રમાણેના પાંચ રંગોનો ધ્યાનમાં પ્રયોગ કરીએ છીએ.

- (૧) લીલો રંગ - પાંદડા જેવો.
- (૨) વાદળી રંગ - મોરની ગદન જેવો.
- (૩) લાલ કે અરૂણ રંગ - બાળસૂર્ય જેવો.
- (૪) પીળો રંગ - સૂર્યમુખીના ફૂલ જેવો.
- (૫) શ્વેત રંગ - પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવો.

પ્રત્યેક રંગનો ધ્યાનમાં સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સંકલ્પ શક્તિનો પ્રયોગ કરે. સંકલ્પ-શક્તિનો અર્થ છે કલ્પના કરવી. એટલે કે માનસિક ચક્ષુથી એને સ્પષ્ટ સ્વરૂપે જોવા. આ પદ્ધતિનો મૂળ આધાર છે કલ્પના. કલ્પના જેટલો વધારે સમય ત્યાં ટકશે અને જેટલી સઘન બનશે તેટલી જ સફળતા પ્રાપ્ત થશે. પછી તે કલ્પનાને ભાવનાનું સ્વરૂપ આપવું, દઢ નિશ્ચય કરવો. જ્યારે આપણી કલ્પના જાગી ઊઠે અને તે દઢ નિશ્ચયમાં બદલાઈ જાય છે ત્યારે તે સંકલ્પ શક્તિ બની જાય છે. પહેલાંપહેલાં કલ્પનામાં એટલી તાકાત હોતી નથી, પરંતુ કલ્પનાને સંકલ્પ-શક્તિનો પુટ લાગે છે ત્યારે તેની તાકાત વધી જાય છે. જ્યારે કલ્પના સુદઢ બને છે ત્યારે આપણે જે રંગ જોવા માંગીએ છીએ તે સાક્ષાત્ દેખાવા લાગે છે. રંગોની કલ્પનાની સહાય માટે ધ્યાન કરતાં પહેલાં તે રંગને ઉઘાડી આંખે અનિમેષ દષ્ટિથી તે જ રંગના કાગળ કે પ્રકાશ દ્વારા કેટલીકવાર સુધી જોઈ લેવાથી, તે રંગ ખૂબ સહેલાઈથી કલ્પનામાં આવી જાય છે. તેના માટે વ્યવહારમાં સેલોફીન પેપર (રંગવાળા ચીકણા પારદર્શી કાગળ)નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તે રંગનો પ્રકાશ આપણી આંખ સમક્ષ આવે છે પછી તે જ રંગ અંધ આંખોથી પણ સ્પષ્ટ દેખાવા માંડે છે.

રંગનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે ચિત્તની સ્થિરતા કે એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે. એકાગ્રતાનો અર્થ છે એક જ કલ્પના પર સ્થિર રહેવું, તેનું જ ચિંતન કર્યા કરવું. જ્યારે એકાગ્રતા સઘાય છે, જ્યારે ચિત્ત સ્થિર રહે છે, ત્યારે તે કલ્પનાના રંગોના તરંગોને પોતાના સૂક્ષ્મ શરીર-તેજસૂ શરીરની સહાયથી ઉત્પન્ન કરે છે. ત્યારે કલ્પના સમાપ્ત થઈ જાય છે અને વાસ્તવિક રંગોની ઉત્પત્તિ થઈ જાય છે.

જેવી રીતે પહેલાં બતાવવામાં આવ્યું છે - લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ ટોચ પર ચઢવા જેવો છે. કોઈ કોઈ વ્યક્તિને તેમાં તરત જ સફળતા મળે છે, પણ કોઈકોઈને થોડો સમય લાગે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સાધકે નિરાશ ન થવું જોઈએ કે ન તો પોતાની ધીરજ ખોવી જોઈએ. દૃઢ સંકલ્પની સાથે પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા જોઈએ. પ્રત્યેક સાધકમાં અનંત શક્તિ છુપાયેલી છે, પરંતુ તે પોતાની શક્તિથી પરિચિત નથી. આપણને અપેક્ષા છે પોતાની શક્તિને જાણવાની, તેનાથી પરિચિત થવાની અને તેમાં આસ્થા રાખવાની. કોઈ કોઈ વખત જે રંગને જોવાની ઈચ્છા રાખીએ છીએ, તેના સ્થાને કોઈ બીજા જ રંગનો અનુભવ થવા માંડે છે. પરંતુ તેનાથી પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. ઉલટું આ રીતે કોઈપણ રંગનું દેખાવું એ વાતનું પ્રમાણ છે કે ધ્યાન સઘાઈ રહ્યું છે. બીજા રંગોનું દેખાવું પણ સંકલ્પ-શક્તિ અને વર્ણ-શક્તિનું પરિણામ છે. જો કે આ કોઈ બહુ મોટી પ્રાપ્તિ નથી, પરંતુ છતાં પણ તેનું પોતાનું મહત્ત્વ છે. કારણકે એનાથી સાધકની શ્રદ્ધા અને આસ્થાને બળ મળે છે. જ્યાં સુધી કોઈ અનુભવ નથી થતો ત્યાં સુધી એવું લાગે છે કે સાધના સફળ થઈ રહી નથી. અનુભવ ભલે નાનો હોય કે મોટો પણ તે ખૂબ કામનો છે.

સ્વતઃસૂચન (Auto Suggestion) અને ભાવના

લેશ્યા-ધ્યાનની વિધિમાં એક ખૂબ મહત્ત્વની વાત છે - વિભિન્ન રંગોમાં થનાર વિભિન્ન પરિણામો અને પરિવર્તનનો અનુભવ કરવો. ધ્યાનના પરિણામોને પ્રભાવક બનાવવા માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગ છે - સ્વયં સૂચન કે ઓટો સજેશન. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં એક ચિકિત્સા પ્રણાલીનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, જેને “ઓટોજેનિક” ચિકિત્સા પદ્ધતિ કહે છે. આ પદ્ધતિમાં સ્વતઃ પ્રભાવ પાડવાની વાત છે. વ્યક્તિ કલ્પના કરે છે અને કલ્પનાને સહારે એવો અનુભવ કરે છે. આ પ્રણાલીને યોગની ભાષામાં ભાવનાત્મક પ્રયોગ કહી શકાય. ભાવનાના પ્રયોગમાં વ્યક્તિ સ્વતઃ-સૂચન દ્વારા પોતાની ચેતનાને અને વાતાવરણને બદલે છે. પોતે પોતાની જાતને પરિવર્તિત કરી શકે છે. ઉદાહરણરૂપે જ્યારે જ્યોતિકેન્દ્ર ઉપર પૂર્ણિમાના ચંદ્રના જેવા સ્વેત રંગનું ધ્યાન કરીએ છીએ, ત્યારે પ્રથમ કલ્પના કરીએ કે “ક્રોધ શાંત થઈ રહ્યો છે, ઉત્તેજના શાંત થઈ રહી છે, આવેગ અને આવેશ શાંત થઈ રહ્યા છે” અને અંતરનો અનુભવ કરીએ કે પરમ શાંતિ વ્યાપ્ત થઈ રહી છે.

લેશ્યા-ધ્યાનનો પ્રયોગ

૧. આસન —

ધ્યાન-અભ્યાસની સફળતાનો મુખ્ય આધાર શરીરની સ્થિરતા પર હોવાથી, આસન અર્થાત્ કઈ સ્થિતિમાં સાધક લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહી શકશે તેનું ખૂબ મહત્વ છે. સંપૂર્ણ ધ્યાન-સમયમાં સાધકે તદ્દન નિશ્ચલ, શાંત, જાગૃત અને સ્થિર રહેવું આવશ્યક છે. આ દષ્ટિથી સાધકનું ધ્યાન વિચલિત કરનાર અગવડભર્યા આસનનો પ્રયોગ ઈચ્છનીય નથી. જેને ઊભા ઊભા ધ્યાન કરવાનો અનુભવ છે તેઓ ઊભા ઊભા પણ કરી શકે છે. કોઈ કોઈ વખત વિશેષ પરિસ્થિતિમાં સાધક સૂતાં સૂતાં પણ ધ્યાન કરી શકે છે.

સામાન્ય રીતે બેઠાં બેઠાં ધ્યાન કરવું વધારે યોગ્ય રહેશે. નીચેના આસનોમાંથી ગમે તે એક આસનની પસંદગી કરી શકાય છે - પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, સુખાસન કે વજ્રાસન.^૧ જે કે પદ્માસન ધ્યાન માટે સર્વોત્તમ આસન છે, છતાં પણ સાધક લાંબા સમય સુધી જે આસનમાં બેસી શકે, તે જ તેના માટે યોગ્ય આસન છે. કોઈ પણ આસનમાં બેસીને લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કરનાર સાધકને શરૂઆતમાં થોડીઘણી તકલીફ થવી સ્વાભાવિક છે. પરંતુ થોડાઘણા અભ્યાસ પછી ધ્યાનમાં ઉત્પન્ન થનાર તકલીફ પોતાની જાતે જ સમાપ્ત થઈ જાય છે. જે કોઈ પણ કારણથી આસનને લીધે ધ્યાનમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય, તો આંખો બંધ રાખીને જ ધીરે ધીરે આસન થોડું થોડું બદલી શકાય છે. આંખો પોચી પોચી બંધ રાખવી, શરીરને સીધું રાખવું, કરોડરજજ અને ગર્દનને સીધી રાખી જરાપણ અકકડ ન રહેવું.

૨. મુદ્રા —

હાથ અને આંગળીઓની મુદ્રા નીચે પ્રમાણે બે રીતે રાખી શકાય છે.

(૧) જમણા હાથની હથેળી જમણા ઘુંટણ પર અને ડાબા હાથની હથેળી ડાબા ઘુંટણ પર બરોબર ટેકવી રાખવી. બંને હથેળી આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખવી. બંને હાથની તર્જની અંગૂઠાના મૂળમાં રાખી અને હળવું દબાણ આપો. બીજી ત્રણ આંગળીઓ ઉપરની તરફ સીધી રાખો.

૧. આસનનો માટે જુઓ, પ્રેક્ષાધ્યાન : આસન અને પ્રાણાયમ.

(૨) અથવા બંને હથેળીઓ ખોળામાં રાખો - જમણી ઉપર અને ડાબી નીચે. હાથને જમીન પર ના રાખો, કે હથેળીઓ ઊંઘી ના રાખો.

ઊભા ઊભા ધ્યાન કરતી વખતે સીધા ઊભા રહો, કરોડરજજુ અને ગર્દન સીધી રાખો, અક્કડપણું જરાપણ ન રાખો. બંને પગના પંજને સરખા અંતરે રાખો, તથા તેમની વચ્ચે દસ સેન્ટીમીટરનું અંતર રાખો. બંને હાથને શરીરને બરાબર અડાડી, સીધા રાખો તથા હથેળીઓને શરીરની તરફ ખુલ્લી રાખો. બધી જ આંગળીઓ સીધી તથા નીચે જમીનની તરફ રહે તેમ રાખવી. બધી જ માંસપેશીઓને તદ્દન શિથિલ રાખો.

જો જમીન પર બેસીને ધ્યાન કરવામાં કે ઊભા ઊભા ધ્યાન કરવામાં મુશ્કેલી હોય તો ખુરશી પર બેસીને ધ્યાન કરી શકાય છે. પાછળ ખુરશીનો ટેકો લીધા સિવાય કરોડરજજુ અને ગર્દનને સીધી રાખો, અક્કડપણું ન રાખો. બંને પગનાં પંજ પર ઊભા રહી શકાય તે સ્થિતિમાં એકબીજાના સમાનાન્તર તથા દસ સેન્ટીમીટરના અંતર પર રાખો. હાથની હથેળીઓને બેઠાં બેઠાં ધ્યાન કરવાની બે મુદ્રામાંથી કોઈપણ એક મુદ્રામાં રાખો.

બેઠાં, ઊભાં કે ખુરશી પર બેસી રહીને ધ્યાન કરવામાં મુશ્કેલી હોય તો શરૂઆતમાં સૂતાં સૂતાં પણ ધ્યાન કરી શકાય છે. ચત્તા, પીઠના આધારે સૂઈ જવું, પગનાં બે પંજની વચ્ચે એક ફૂટનું અંતર રાખવું. હાથને શરીરની સમાન્તર રાખી અડધો ફૂટ દૂર રાખવા. હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો તથા આંખો હળવી બંધ રાખવી.

ધ્યાનની વિધિ

પ્રથમ ચરણ :-

કાર્યોત્સર્ગ (Relaxation)—પગથી માથા સુધી શરીરને નાનાં નાનાં ભાગમાં વહેંચી પ્રત્યેક ભાગ પર ચિત્તને કેન્દ્રિત કરી, સ્વતઃસૂચન (Auto Suggetion) દ્વારા શિથિલતાનું સૂચન કરી આખાથે શરીરને શિથિલ કરવાનું છે. સમગ્ર ધ્યાન દરમ્યાન આ કાર્યોત્સર્ગની મુદ્રા જાળવી રાખવાની છે, તથા શરીરને વધારેમાં વધારે સ્થિર અને નિશ્ચલ રાખવાનો અભ્યાસ કરવો પડશે. (સમય લગભગ પાંચથી સાત મિનિટ.)

દ્વિતીય ચરણ :-

અંતર્યાત્રા — કરોડરજજુની છેક નીચેના છેડા (શક્તિ-કેન્દ્ર) થી માથાના છેક ઉપરના છેડા (જ્ઞાન-કેન્દ્ર) સુધી સુષુમ્ણા (Spinal Cord) ની અંદર ચિત્તને નીચેથી ઉપર, ઉપરથી નીચે વારે વારે લઈ જવામાં આવે છે. પૂરું ધ્યાન સુષુમ્ણામાં કેન્દ્રિત કરી ત્યાં થનાર પ્રાણના પ્રકંપનો (Vibrations) નો અનુભવ કરવામાં આવે છે. (સમય લગભગ પાંચથી સાત મિનિટ)

ત્રીજું ચરણ :-

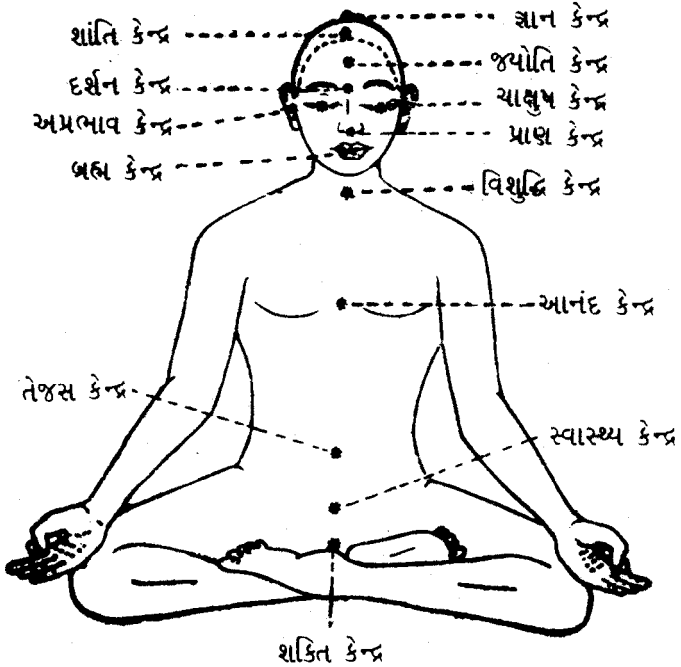
લેશ્યા-ધ્યાન — ચિત્તને આનંદ-કેન્દ્ર પર કેન્દ્રિત કરી ચમકતા લીલા રંગનું ધ્યાન કરવાનું છે. લીલા રંગનાં કણોનો શ્વાસ લેવાનો છે - પ્રત્યેક શ્વાસની સાથે લીલા રંગનાં પરમાણુઓ અંદર જઈ રહ્યા છે એવો અનુભવ કરવાનો છે. બે ત્રણ મિનિટ પછી કલ્પના કરવાની છે કે આનંદ-કેન્દ્રથી લીલા રંગના પરમાણુઓ નીકળીને શરીરમાં ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યા છે તથા આખું આભામંડળ લીલારંગના પરમાણુઓથી ભરાઈ ગયું છે. બે-ત્રણ મિનિટ પછી ભાવના દ્વારા અનુભવ કરવાનો છે કે ભાવધારા નિર્મળ થઈ રહી છે.

આ જ રીતે વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર પર લીલો રંગ, દર્શનકેન્દ્ર પર અરુણ રંગ, જ્ઞાનકેન્દ્ર પર (કે ચાક્ષુષ-કેન્દ્ર પર) પીળો રંગ અને જ્યોતિ કેન્દ્ર પર સફેદ રંગનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે.

આ કેન્દ્રો પર ધ્યાન કરવાની સાથે જે ભાવનાઓ કરવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે

કેન્દ્ર	રંગ	ભાવના/અનુભવ
આનંદ	લીલો	ભાવધારાની નિર્મળતા.
વિશુદ્ધિ	નીલો	વાસનાઓનું નિયંત્રણ
દર્શન	અરુણ	અંતર્દષ્ટિનું જાગરણ-આનંદનું જાગરણ.
જ્ઞાન (ચાક્ષુષ)	પીળો	જ્ઞાનતંતુની સક્રિયતા (જાગૃતિ)
જ્યોતિ	શ્વેત	પરમ-શાંતિ, ક્રોધ, આવેશ, આવેગ, ઉત્તેજનાની શાંતિ.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર સ્થાન અને નામ



લેશ્યા-ધ્યાન : નિષ્પત્તિ

- ચિત્તની પ્રસન્નતા
- ધાર્મિકતાના લક્ષણોનું પ્રગટીકરણ
- ચરિત્રની શુદ્ધિ - સંકલ્પ-શક્તિનું જાગરણ
- ચૈતન્યનું જાગરણ - સ્વસ્થ અને સુંદર વ્યવહાર, પ્રશસ્ત જીવન, પ્રશસ્ત મૃત્યુ
- કર્મતંત્ર અને ભાવતંત્રની શુદ્ધિ
- પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાથી મુક્તિ
- તેજે લેશ્યાથી - પરિવર્તનનો પ્રારંભ, અપૂર્વ આનંદ, માનસિક દુર્બળતા સંમાપ્ત
- પદ્મલેશ્યાથી - મસ્તિષ્ક અને નાડીતંત્રને બળ, ચિત્તની પ્રસન્નતા, જિતેન્દ્રિયતા
- શુકલ લેશ્યાથી - આત્મ-સાક્ષાત્કાર

ચિત્તની પ્રસન્નતા

લેશ્યા-ધ્યાન-સાધનાથી અનેક પ્રકારનાં ફળો પ્રાપ્ત થાય છે. તે ફળો આંતરિક પણ છે અને બાહ્ય પણ છે, માનસિક પણ છે અને શારીરિક પણ છે. ધ્યાન-સિદ્ધિનું સૌથી પ્રથમ પ્રમાણ છે - ચિત્તની પ્રસન્નતા. જેમ જેમ ધ્યાન સિદ્ધ થતું જાય છે, તેમ તેમ પ્રસન્નતા વધતી જાય છે. હર્ષ નહીં, પ્રસન્નતા. હર્ષ અને પ્રસન્નતામાં ખૂબ અંતર છે. જ્યાં હર્ષ છે, ત્યાં શોક જરૂર હશે. હર્ષ અને શોકનું એક દ્વંદ્વ છે. જ્ઞાનની આરાધના વડે જે પ્રાપ્ત થાય છે તે ચિત્તની પ્રસન્નતા. ધ્યાનનું આંતરિક ફળ છે - આત્મામંડળનું શુદ્ધિકરણ. જેનું આત્મામંડળ નિર્મળ થઈ ગયું, જેની લેશ્યાઓ વિશુદ્ધ થઈ ગઈ, જેની ભાવધારા શુદ્ધ થઈ ગઈ, સમજી લેવું કે તે વ્યક્તિ ધ્યાન કરે છે.

ધાર્મિકતાના લક્ષણોનું પ્રગટીકરણ

માણસ અધર્મથી બચવા માગે છે અને ધર્મના શરણે જવા માગે છે. અધર્મમય જીવનમાંથી જે પ્રાપ્ત થાય છે તે છોડવા માટે અને જે પ્રાપ્ત થતું નથી તે પ્રાપ્ત કરવા માટે તેવું કરે છે. ખરાબ ટેવો, ખરાબ વિચારો, ચિંતા, વ્યગ્રતા અને માનસિક તાણ - આ બધું અધર્મમય જીવનથી નીપજે છે, વ્યક્તિ તેને છોડવા ચાહે છે તથા શાંતિ, તાણમુક્તિ, સૌજન્યપૂર્ણ વ્યવહાર, સૌહાર્દ-એ બધું મેળવવા

ચાહે છે. એટલા માટે તે ધર્મના શરણમાં આવે છે. ધર્મનું શરણ મળે અને કંઈ પણ બદલાય નહીં તો માનવું જોઈએ કે ક્યાંક કંઈ ખામી છે. યા તો ધર્મ નથી જડ્યો, યા વ્યક્તિ ધર્મને શરણે ગયેલ નથી.

જે ધર્મનું સ્વરૂપ એવું હોય કે વ્યક્તિ જીવનભર ધર્મનું આચરણ કરે અને અંતસમયે હિસાબ મૂકે તો પરિણામ શૂન્ય નીકળે - જીવનમાં સહેજ પણ પરિવર્તન ન થયું હોય, ધાર્મિકતાનું કોઈ લક્ષણ પ્રગટ થયું ન હોય, તો આવી પરિસ્થિતિમાં જે માન્યતા બંધાય છે તે સ્વાભાવિક નથી લાગતી કે ધર્મ માત્ર પ્રિયતાની અનુભૂતિ કરાવે છે અને કોરું જ્ઞાન આપે છે, પણ માણસને બદલતો નથી. આ ફક્ત ધર્મની ચામડીની - બાહ્ય આવરણની સચ્ચાઈ છે, ધર્મના આત્માની સચ્ચાઈ નથી.

આજની સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે ધાર્મિક લોકોએ ચારિત્રનું અવમૂલ્યન કરી નાખ્યું છે અને ધર્મને રૂઢિજડ બનાવી દીધો છે. જે ધર્મ પ્રાયોગિક હતો તે આજે પ્રયોગ-શૂન્ય બની ગયો છે. જે અનુભવ દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર તત્ત્વ હતું, તેનાથી અનુભવને જ છૂટો પાડી દેવાયો છે. જે ધર્મની સાથે પ્રયોગ નથી, કંઈક નવું જાણવાની જિજ્ઞાસા નથી, નવાં તત્ત્વો શોધવાની અભીપ્સા નથી, તે ધર્મ રૂઢિજડ થઈ જાય છે અને ખાડામાંના પાણીની જેમ બંધિયાર બની જાય છે. જેની સાથે પોતાનો તો કોઈ અનુભવ જ હોતો નથી, ફક્ત સાંભળવા અને માની લેવાની જ વાત હોય છે, તે ધર્મ બહુ ભલું કરી શકતો નથી.

ખરી રીતે તો પ્રયોગ અને અનુભવ જ ધર્મનો આત્મા છે. આ પ્રકારના ધર્મની સચ્ચાઈ એ છે કે જે ધાર્મિક હશે તે જરૂરથી બદલાશે. એ તો શક્ય જ નથી કે વ્યક્તિ ધર્મના શરણમાં જાય, ધર્મનું આચરણ કરે અને બદલાય નહીં. ધાર્મિક થવાનો અર્થ જ એ છે કે પરિવર્તનની યાત્રાએ નીકળી પડવું - રૂપાન્તરણ પ્રતિ પ્રસ્થાન કરવું. જેના જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થાય છે તેના આચરણ અને વ્યવહારમાં ધર્મના લક્ષણો પ્રગટ થવા લાગે છે, ધર્મની યાત્રા શરૂ થાય છે અને ભાવ, વિચાર તથા વ્યવહારમાં તેજો લેશ્યા, પદ્મ લેશ્યા અને શુક્લ લેશ્યાનાં લક્ષણો પ્રગટ થવા માંડે છે. લેશ્યાના પરિવર્તન દ્વારા જ જીવનમાં ધર્મ સિદ્ધ થઈ શકે છે. કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત એ ત્રણે લેશ્યાઓ બદલાઈ જાય છે અને તેજસ, પદ્મ અને શુક્લ એ ત્રણ લેશ્યાઓનું અવતરણ થાય છે.

આપણી ગ્રંથિઓ શુદ્ધ થવા લાગે છે, ટેવોમાં આપમેળે જ પરિવર્તન થવા લાગે છે. જ્યારે તેમાં સ્વાભાવિક રીતે જ રૂપાન્તર શરૂ થઈ જાય છે, ત્યારે ટેવોને

પોષણ આપનાર કોઈ રહેતું નથી. કૃષ્ણ લેશ્યા શુદ્ધ થતાં થતાં નીલ લેશ્યા બની જાય છે, નીલ લેશ્યા શુદ્ધ થતાં થતાં કાપોત લેશ્યા બની જાય છે અને કાપોત લેશ્યા જ્યારે શુદ્ધ થાય છે ત્યારે તેજે લેશ્યા બની જાય છે.

કૃષ્ણ લેશ્યામાં આવૃત્તિ વધારે અને તરંગો નાના હોય છે. નીલ લેશ્યામાં તરંગોની લંબાઈ વધી જાય છે અને આવૃત્તિ ઓછી થઈ જાય છે. કાપોત લેશ્યામાં તરંગની લંબાઈ વધુ વધી જાય છે તથા આવૃત્તિ વધુ ઓછી થઈ જાય છે. તેજે લેશ્યામાં આવતાં જ પરિવર્તન શરૂ થવા લાગે છે, પદ્મલેશ્યામાં વિશેષ પરિવર્તન થાય છે અને શુક્લ લેશ્યામાં પહોંચતાં જ આવૃત્તિ એકદમ ઓછી થઈ જાય છે, માત્ર તરંગની લંબાઈ જ રહે છે - એક જ તરંગ બની જાય છે. આ લેશ્યામાં આવતાં જ વ્યક્તિનું પૂરું રૂપાન્તર થઈ જાય છે.

ચરિત્રની શુદ્ધિ

સંકલ્પ-શક્તિનું જાગરણ

લેશ્યા-ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ સ્થૂળ શરીરની સીમા પાર કરી સૂક્ષ્મ શરીરની સીમામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેને ખબર પડે છે કે ક્યાં અને ક્યારે શ્વેત રંગ દેખાય છે, ક્યાં અને ક્યારે લાલ રંગ કે ચમકતો વાદળી રંગ દેખાય છે. પ્રશ્ન થશે - રંગ કેમ આવે છે? રંગોનું દર્શન શુભ લક્ષણ છે. તેનાથી એ પ્રતીતિ થાય છે કે મન સ્થિર થઈ રહ્યું છે, લેશ્યા શુદ્ધ બની રહી છે. જેમ જેમ લેશ્યા શુદ્ધ થતી જશે તેમ તેમ આભામંડળ પવિત્ર બનતું જશે. જેમ જેમ આભામંડળ નિર્મળ થતું જાય છે, તેમ વ્યક્તિનું ચરિત્ર શુદ્ધ થતું જાય છે. ચરિત્ર-પરિવર્તનનો મૂળ આધાર છે - લેશ્યાનું પરિવર્તન અને આભામંડળનું પરિવર્તન.

આ દુનિયામાં વ્યક્તિ પર અનેક રૂપ, રંગ વગેરે તત્ત્વો આક્રમણ કરે છે અને તેના આભામંડળને વિચલિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ જેનું ચરિત્ર શુદ્ધ હોય છે, ભાવધારા અને લેશ્યા નિર્મળ હોય છે, તેનું આભામંડળ સશક્ત હશે, તેના પર બીજાનો પ્રભાવ પડી નહીં શકે. તેના વિદ્યુત્-ચુંબકીય કિરણો અતિ શક્તિશાળી બની જાય છે. બાહ્ય આક્રમણોથી તે ભયભીત થતો નથી. તેનામાં એટલી ક્ષમતા હોય છે કે જે આવે છે - ટકરાય છે, તે પાછું ફરી જાય છે, અંદર પ્રવેશી શકતું નથી. એક ચારિત્રવાન વ્યક્તિને કોઈ અભિશાપ આપે તો પણ તેના પર કોઈ અસર થશે નહીં.

જ્યારે આભામંડળ નિર્મળ થાય છે, ત્યારે એવા પરમાણુઓનું વિકિરણ થાય છે કે આકર્ષણ પેદા થઈ જાય છે અને લોકો વગર બોલાવ્યાં આવે છે.

જ્યારે વ્યક્તિનું ચરિત્ર શુદ્ધ થાય છે ત્યારે તેનો સંકલ્પ આપોઆપ ફળે છે. ચરિત્રની શુદ્ધિના આધારે સંકલ્પની ક્ષમતા જાગૃત થાય છે. જેનું સંકલ્પ-બળ જાગી જાય છે, તેની કોઈપણ કામના અધૂરી રહેતી નથી.

ચૈતન્યનું જાગરણ

લેશ્યાનો સિદ્ધાંત જાગરણની પ્રેરણા છે. આપણે જાગીએ, જાગીએ ! મન દોડી રહ્યું છે, મન પ્રત્યે જાગીએ, મનની ચંચળતા પ્રત્યે જાગીએ. હાથ હલી રહ્યો છે, હાથ પ્રત્યે જાગૃત થઈએ. આ વાત મહત્વની છે, પણ એટલી મૂલ્યવાન નથી. બહુ મૂલ્યવાન વાત તો છે ભાવ પ્રત્યે જાગૃત થવાની, જે ભાવના કારણે આ મન વિહ્વળતા પેદા કરે છે, ઊડાઊડ કરે છે, મનનો ઘોડો દોડતો જ રહે છે. મન પ્રત્યે જાગૃત થવાથી મન સ્થિર નહીં થાય, હાથ પ્રત્યે જાગૃત થવાથી હાથ સ્થિર થશે નહીં. જે શક્તિ હાથમાં પ્રકંપન ઉત્પન્ન કરી રહી છે, મનને જે શક્તિ ચલાવી રહી છે, તે છે સઘળી ભાવની જ શક્તિ. ભાવતંત્રને જાગૃત રાખવાનો એક માત્ર ઉપાય છે - સતત જાગૃકતા, અપ્રમાદ. આપણે આપણા અસ્તિત્વ પ્રત્યે, ચૈતન્ય પ્રત્યે જાગૃત બનીએ, મૂર્ચ્છિત ન બનીએ, આપણામાં શૂન્યતા ન આવે. મૂર્ચ્છા આવે છે ત્યારે તેની આપણને ખબર નથી પડતી. ઊંઘ આવે છે, આપણને ખબર નથી પડતી. ચેતનાને જાગાડવા માટે - ધ્યાનને માટે, માદક દ્રવ્યોના સેવનની જરૂર નથી, જરૂર છે સતત જાગૃતિની. આપણે આપણા ચૈતન્ય પ્રત્યે જાગૃત રહીએ. મનને શૂન્ય બનાવીએ. મનની શૂન્યતાનો અર્થ એટલો જ થશે કે મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો વિકલ્પ ન ઊઠે, ચૈતન્યની અનુભૂતિ સતત રહ્યા જ કરે. આ જ છે - વિચાર-શૂન્યતા, વિકલ્પ-શૂન્યતા. આ ભૂમિકાએ પહોંચ્યા પછી ચૈતન્યનું જાગરણ થશે, ત્યારે સાથોસાથ એક પ્રશ્ન પણ ઉદ્ભવશે કે જ્યારે આપણે આ કર્મ-તંત્રથી પણ પાર ચાલ્યા જઈએ છીએ, જ્યારે આપણે આ બાહ્ય વ્યક્તિત્વથી પણ ઉપર ચાલ્યા જઈએ છીએ, ત્યારે આપણા જીવનની યાત્રા કેવી રીતે ચાલશે? જીવન-વ્યવહાર કેવી રીતે ચાલશે? આપણે જીવન-વ્યવહારમાં સફળ કેવી રીતે થઈશું? ભૂખનો પ્રશ્ન, પારસ્પરિક સહયોગનો પ્રશ્ન, ભોજનનો પ્રશ્ન, કપડાંનો પ્રશ્ન - આ પ્રશ્નો જ્યારે નગ્ન સત્ય બનીને આપણી સામે આવશે અને આપણે ભાવતંત્રની શુદ્ધિ કરવા બેસી જઈશું, ત્યારે શું જીવનમાં મુશ્કેલીઓ નહીં આવે? આ ધ્યાન આપણને શું અવ્યવહારુ નહીં બનાવી દે ? શું જીવનની સમસ્યાઓ ઉગ્ર બનીને આપણી સામે નાચવા નહીં લાગે ? આ પ્રશ્નો થવા સ્વાભાવિક છે અને તે પ્રત્યેક વ્યક્તિના મગજમાં અટવાય છે.

સ્વસ્થ અને સુંદર વ્યવહાર

ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓએ વ્યવહારની કદી ઉપેક્ષા કરી નથી. વ્યવહારની ઉપેક્ષા તો તેઓએ કરી છે જેમણે ધ્યાનનો કદી પણ અભ્યાસ જ નથી કર્યો. લોકોમાં એવો ભય છે કે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીશું તો વ્યવહાર તૂટી જશે અથવા વ્યવહાર તોડવો પડશે. જે ધ્યાન કરનાર વ્યવહારને તોડશે, તો તેઓ એ વ્યવહારને તોડશે કે જેની કોઈ જરૂરત નથી. સાચી વાત તો એ છે કે વ્યવહારમાં ગુંચવણો, સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ એવા લોકોએ ઉત્પન્ન કરી છે જેમણે ‘અહં’ની સાધના કરી છે, ધ્યાનની સાધના નથી કરી. આજ સુધી કદી પણ એવો અનુભવ નથી થયો કે ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિ દ્વારા કોઈપણ જગ્યાએ વ્યવહારનો લોપ થયો હોય, વ્યવહારનું ખંડન થયું હોય કે વિઘટન થયું હોય. તમે તે બ્રાહ્મિઓને કાઢી નાખો, એ ભયને કાઢી નાખો કે જે ધ્યાનમાં લાગી જઈશું તો સામાજિક વ્યવહારનું શું થશે? જીવન-વ્યવહારનું શું થશે?

સામાજિક જીવનમાં ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિની કસોટી થાય છે - તેના વ્યવહાર, તેનાં ચરિત્રમાં. કોઈ વ્યક્તિ ધ્યાન કર્યા જ કરે અને તેનો વ્યવહાર ન બદલાય, ચરિત્ર ન બદલાય, તો માનવું પડે કે તેનું ધ્યાન માત્ર નશો જ છે. માત્ર આનંદ પ્રાપ્ત કરવો, માત્ર શાંતિ મેળવવી કે સંતોષ મેળવવો - તેમાં ધ્યાનની પરિપૂર્ણતા નથી. એ તો પ્રારંભિક વાતો છે. ધ્યાનની વ્યવહારિક કસોટી તો એ બનશે કે ધ્યાન કરનારનું જીવન બદલાય, તેનો વ્યવહાર અને તેનું ચરિત્ર બદલાય. જે આમ થાય તો સમજવું કે વ્યક્તિને ધ્યાનની પ્રાપ્તિ થઈ છે.

એ પણ સત્ય છે કે સફળ જીવન જીવવા માટે, મૂઠુ અને નિશ્ચળ વ્યવહાર માટે, અધ્યાત્મ-ચેતનાની જાગૃતિ અતિ આવશ્યક છે. આંતરિક વિકાસ અને શક્તિના જાગરણ માટે, જ્ઞાનના અવરોધને નિવારવા માટે, અંતરાયની શિલાને તોડવા માટે અને મૂર્ચ્છાની દુર્ભેદ દિવાલને તોડવા માટે ચેતનાનું જાગરણ આવશ્યક છે. જીવન-વ્યવહારને સુખમય, કલહહમુક્ત અને મૂઠુ બનાવવા માટે પણ અધ્યાત્મની ચેતનાને જાગૃત કરવી જરૂરી છે.

જે વ્યક્તિઓ ધ્યાનની સાધના માટે તત્પર થયેલ છે, તેઓ બધી જ બ્રાહ્મિઓને પાર કરીને, ઉપસ્થિત થનાર તાર્કિક પ્રશ્નોમાં ન અટવાય. તેઓ ખૂબ ઊંડા ઊતરીને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરે, અનુભવને પ્રાધાન્ય આપે અને સચ્ચાઈનો જાતે અનુભવ કરે. તેમણે બીજાઓ પર સહેજ પણ આધાર ન રાખવો જોઈએ. તેમનું સૂત્ર હશે ‘અપ્પણા સચ્ચમેસેજજ્જ’ ‘પોતાની જાતે જ સત્યને

શોધો' માત્ર બીજાની વાત માનીને જ ન ચાલો. જ્યારે આ જાતે સત્ય શોધવાની વાત અંતઃસ્વેતના સુધી પહોંચી શકે, ત્યારે આપણે ધ્યાન દ્વારા અનુભવના તબક્કે પહોંચી જઈશું. તે દિવસે આપણી આંતરિક મૂર્ચ્છા અને વ્યવહારની સમસ્યાઓ સમાપ્ત થઈ જશે અને આપણે સફળ અને આનંદમય જીવન જીવવા શક્તિમાન બની શકશું.

પ્રશસ્ત જીવન, પ્રશસ્ત મૃત્યુ

ચેતનાના જાગરણનો પ્રથમ લાભ છે - તેનાથી વ્યવહાર સુંદર અને સ્વસ્થ બને છે. ચેતનાના જાગરણનો બીજો લાભ છે વ્યક્તિ સારું જીવન જીવી શકે છે અને સુંદર મૃત્યુ મેળવી શકે છે.

જે વ્યક્તિ ચેતનાનું જાગરણ કરી શકતી નથી, ધ્યાનમાં જઈ શકતી નથી, તે ન તો સારું જીવન જીવી શકે છે કે ન તો સારી રીતે મરી શકે છે. જે સારી રીતે મરી શકવા સમર્થ નથી તે સારું જીવન કેવી રીતે જીવી શકે? જે માણસમાં જીવન પ્રત્યે આસક્તિ હોય છે, તેનું મૃત્યુ કદાપિ સારુ નથી હોતું અને, માણસ મૃત્યુથી ડરતો રહે છે તે સારું જીવન જીવી શકતો નથી. પ્રશસ્ત જીવન જીવવા માટે જરૂરી છે કે મૃત્યુનો ભય છૂટી જાય. પ્રશસ્ત મૃત્યુને ભેટવા માટે જરૂરી છે કે જીવનની આસક્તિ છૂટી જાય. ધ્યાન દ્વારા - ચેતનાના જાગરણ દ્વારા - આ બન્ને વસ્તુ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનની આસક્તિ છૂટે છે અને મૃત્યુનો ભય પણ નાશ પામે છે. આપણે ચેતનાની એ ભૂમિકા પર ચાલ્યા જઈએ છીએ, જ્યાં જીવન અને મૃત્યુ બન્ને માત્ર સંયોગ છે એવી પ્રતીતિ થઈ જાય છે.

કર્મ-તંત્ર અને ભાવ-તંત્રની શુદ્ધિ

આપણે મૂર્ચ્છાને તોડવા માટે ચેતનાને જાગૃત કરીએ. આ જાગૃતિ વડે બે કાર્ય થશે: પ્રથમ કાર્ય થશે - કર્મ-તંત્રની શુદ્ધિ, અને બીજું કાર્ય થશે - ભાવ-તંત્રની શુદ્ધિ. ચેતના જ એક એવું શસ્ત્ર છે જેના દ્વારા આ બન્ને તંત્રોને ઠીક કરી શકાય છે, તેમની શુદ્ધિ કરી શકાય છે.

પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાથી મુક્તિ

ચેતનાની જાગૃતિની વાત લેશ્યાને સમજ્યા વગર સમજી શકાતી નથી. જો આપણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા ચાહીએ, અધ્યાત્મનો વિકાસ કરવા માગીએ, અને અધ્યાત્મ દ્વારા સમસ્યાઓ ઊકેલવા માગીએ તો એ આવશ્યક બની રહે છે કે આપણી ચેતના વ્યાપક બને. ચેતનાને વ્યાપક બનાવવાનો અર્થ

છે - ચેતનાની પદાર્થ-પ્રતિબદ્ધતાને તોડી નાખવી. પદાર્થનો ઉપયોગ જરૂર થશે, પરંતુ ચેતના પદાર્થ સાથે પ્રતિબદ્ધ નહીં થાય. ઉપયોગ કરવો અને પ્રતિબદ્ધ થવું - બન્ને જુદી જુદી વાત છે. રોટલી ખાવી એ પદાર્થની ઉપયોગિતા છે, રોટલી સાથે બંધાઈ જવું - તે તેની પ્રતિબદ્ધતા છે. જેની ચેતના જાગી જાય છે તે પણ રોટલી ખાય જ છે. ધ્યાન કરનાર સાધક પણ રોટલી ખાય છે, પાણી પીએ છે, પાસે પૈસા રાખે છે. આ બધાં જીવન માટે જરૂરી સાધનો છે. તે બધાને માટે ઉપયોગી છે. ધ્યાન કરવાનો એ અર્થ નથી કે પદાર્થોથી અળગા થઈ જવું. ધ્યાનથી પદાર્થ છૂટી નથી જતો. જ્યાં સુધી જીવન છે, ત્યાં સુધી પદાર્થ છોડી શકાતો નથી. આધ્યાત્મિક બનવાનો એ અર્થ નથી કે ભૌતિક પદાર્થો છૂટી જાય. પદાર્થનો ઉપયોગ છૂટતો નથી, માત્ર પદાર્થની પ્રતિબદ્ધતા છૂટી જાય છે. સાધક પદાર્થથી બંધાયેલો નથી રહેતો, પદાર્થની ચુંગાલમાં ફસાયેલો નથી રહેતો. ચેતનાના જાગરણનું આ મુખ્ય પરિણામ છે. તેમાં પદાર્થની ઉપયોગિતા બાકી રહે છે, પ્રતિબદ્ધતા સમાપ્ત થઈ જાય છે. સમસ્યાનું મૂળ પ્રતિબદ્ધતા છે, ઉપયોગિતા નથી. ધ્યાનથી ચેતનાને જાગૃત કરવાથી વ્યવહાર સીધો અને સરળ બને છે, વ્યવહારની આંટીઘૂંટી સમાપ્ત થઈ જાય છે, વ્યવહાર નિષ્ફળ થઈ જાય છે. કોઈપણ તે વ્યક્તિને ખુલ્લા પુસ્તકની માફક સમજી શકે છે.

તેજો-લેશ્યાનું ધ્યાન : નિષ્પત્તિઓ

પરિવર્તનનો પ્રારંભ

તેજો લેશ્યાનો રંગ બાળસૂર્ય જેવો લાલ છે. લાલરંગ નિર્માણનો રંગ છે. લાલ રંગનું તત્ત્વ છે - અગ્નિ. આપણી બધી જ સક્રિયતા, શક્તિ, તેજસ્વિતા, દીપ્તિ, પ્રવૃત્તિ - બધાનો સ્ત્રોત છે લાલ રંગ. લાલ રંગ આપણું સ્વાસ્થ્ય દર્શાવનાર છે. ડોક્ટર સૌ પ્રથમ જુએ છે કે લોહીમાં શ્વેત કણ કેટલા છે અને લાલ કણ કેટલા છે. લાલ કણ ઓછા હોય તો તે બિમારીનું ધોતક છે. લાલ રંગમાં એવી ક્ષમતા છે કે તે બાહ્ય જગતમાંથી અંતર્જગતમાં લઈ જઈ શકે છે. જ્યાં સુધી કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યાઓ કામ કરે છે, ત્યાં સુધી માણસ અંતર્મુખી બની શકતો નથી, આધ્યાત્મિક થઈ શકતો નથી, અંતર્જગતની યાત્રા કરી શકતો નથી. તે આંતરિક સુખોનો અનુભવ કરી શકતો નથી. આપણે પ્રેક્ષાધ્યાનની પ્રક્રિયામાં આંતરિક સૂક્ષ્મ સ્પંદનોનો અનુભવ કરવાનું શીખીએ છીએ. ચિત્ત જ્યારે સૂક્ષ્મ હોય છે, ત્યારે તે સૂક્ષ્મ કંપનોને પકડવામાં સક્ષમ બની જાય છે. જ્યારે તેજસ્ શરીરની સાથે આપણો સંપર્ક સ્થાપિત થાય છે, ત્યારે રંગ દેખાવા લાગે છે.

જ્યારે આપણે દર્શન-કેન્દ્ર પર બાળસૂર્યના અરુણ રંગનું ધ્યાન કરીએ છીએ અને જ્યારે તે ધ્યાન સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે અરુણ રંગ પ્રગટ થાય છે, દેખાવા લાગે છે. ત્યારે એ લાલ રંગના અનુભવથી તેજસૂ લેશ્યાના સ્પન્દનોની અનુભૂતિથી અન્તર્જગતની યાત્રા શરૂ થાય છે. ટેવોમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે. કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત-લેશ્યાના કાળા રંગથી થયેલ ટેવો તેજે લેશ્યાના પ્રકાશમય લાલ રંગથી નષ્ટપ્રાય થવા લાગે છે. અચાનક સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે.

અનિર્વચનીય અને અભૂતપૂર્વ આનંદ

જ્યારે તેજસૂ લેશ્યાનાં સ્પંદનો જાગે છે ત્યારે વ્યક્તિને અનિર્વચનીય આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. તે આનંદનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરનાર જ તેને જાણી શકે છે. તે તેને વર્ણવી શકતો નથી. જે માણસે તેજે લેશ્યાનો કદીએ પ્રયોગ કર્યો નથી, તેનું ધ્યાન કર્યું નથી, તે માણસ આ સ્થૂળ શરીરથી પાર કોઈ આનંદ હોય છે, આ વિષયો ઉપરાંત કોઈ સુખાનુભૂતિ હોય છે, તે સમજી શકતો નથી. તેની કલ્પના પણ કરી શકતો નથી. જ્યાં સુધી તે પ્રયોગમાંથી પસાર થતો નથી, ત્યાં સુધી તેને ખબર પણ પડતી નથી કે આવું અનિર્વચનીય સુખ પણ હોઈ શકે છે. જે સુખનો અનુભવ થાય છે તે અપૂર્વ હોય છે. માણસ વિચારે છે - મેં તો માની લીધું હતું કે સુખ તો પદાર્થોથી જ મળે છે, પરંતુ આજે એ સ્પષ્ટ સમજાય છે કે જેવું સુખ તેજસૂ લેશ્યાના સ્પંદનો જાગૃત થવાથી મળે છે, તેવું સુખ જીવન્તમાં કોઈપણ પદાર્થથી નથી મળી શકતું. ભ્રાંતિ તૂટી જાય છે, ધારણાઓ બદલાઈ જાય છે.

વાસ્તવિકતા તો એ છે કે પદાર્થોમાં સુખ છે જ નહીં. આપણી અંદર એક વિદ્યુત્પ્રધાર છે. તે જ સુખનું નિમિત્ત બને છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો વડે પણ એ સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે કે વિદ્યુતના પ્રકંપનો સિવાય કોઈ સુખનું સંવેદન થઈ શકતું નથી. જે સુખ ઈન્દ્રિય-વિષયોના ઉપભોગથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, તે જ સુખ ઈન્દ્રિય-વિષયો વિના, કલ્પનાથી પણ મેળવી શકાય છે અને તે જ સુખ માત્ર વિદ્યુતનાં પ્રકંપનો પેદા કરવાથી પણ મેળવી શકાય છે. કાનના બિંદુ પર કે સ્વાદના બિંદુ પર ઈલેક્ટ્રોડ લગાવીને પ્રકંપન પેદા કરવામાં આવે, તો પદાર્થ વગર પણ તેના ઉપભોગ જેવી સુખ-સંવેદનાનો અનુભવ થાય છે. વસ્તુના સંયોગથી જે પ્રતિક્રિયાઓ પેદા થાય છે તે પ્રતિક્રિયાઓ વસ્તુ સિવાય પણ વિદ્યુતના પ્રકંપનોથી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. એટલા માટે આ તથ્ય પ્રમાણિત થઈ ચૂક્યું છે કે સુખનું સંવેદન વિદ્યુત-પ્રકંપન-સાપેક્ષ છે.

જ્યારે તેજસ્ લેશ્યા જાગે છે, ત્યારે વિદ્યુતનાં પ્રકંપનો ખૂબ જ વધી જાય છે, તીવ્રતમ થઈ જાય છે. પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ કરનારને ઈલેક્ટ્રોડ લગાવવાની જરૂર નથી. જ્યારે તે તેજસ્ લેશ્યાનું ધ્યાન કરે છે, ત્યારે બાળસૂર્યના કિરણો સાકાર થાય છે, વિદ્યુતનાં પ્રકંપનો તીવ્રતમ બને છે, ત્યારે એટલા સુખનો અનુભવ થાય છે કે માણસ તેને છોડવા ઈચ્છતો નથી. ઈન્દ્રિય-વિષયોને ભોગવ્યા પછી મુશ્કેલીઓ પણ પેદા થાય છે. કોઈ વખત શક્તિહીનતાનો અનુભવ થાય છે અને કોઈ વખત સંતાપનો. જુદી જુદી જાતની પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. પરંતુ તેજસ્ શરીરની જે પ્રતિક્રિયાઓ છે, બાયોઇલેક્ટ્રીસીટી વડે જે પ્રકંપનો પેદા થાય છે, તે માત્ર સુખદ હોય છે. તે પોતાની પાછળ દુઃખદ પરિણામો છોડી જતા નથી. જે વ્યક્તિએ આ સત્યનો અનુભવ કર્યો નથી, તે તેની કલ્પના પણ કરી શકતો નથી, કે પદાર્થોને ભોગવ્યા સિવાય પણ અપૂર્વ સુખનો અનુભવ થઈ શકે છે.

માનસિક દુર્બળતા સમાપ્ત

વ્યક્તિ અરુણ વર્ણનું ધ્યાન કરે છે અને જ્યારે તેજે લેશ્યાના સ્પંદનો જાગે છે ત્યારે તેના મનની દુર્બળતા ખતમ થઈ જાય છે, મનની તકલીફો ખતમ થઈ જાય છે. મનુષ્ય મનની તકલીફોથી ઘેરાયેલો છે. તે તેમને જાણે છે. મનને કંઈ પણ પ્રતિકૂળ બને છે, કોઈ અપ્રિય ઘટના બને છે તો મન ભાંગી પડે છે. કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ ચાલી જાય છે, મનુષ્ય આત્મહત્યા કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. મનુષ્યનું મન એટલું બધું કોમળ અને નાજુક છે કે તે થોડી પણ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને સહી શકતો નથી. તે ભાંગી પડવા ઈચ્છે છે. મનની આ દુર્બળતાને લેશ્યા-ધ્યાન દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. તે દ્વારા મનને એટલું શક્તિશાળી બનાવી શકાય છે કે કોઈ ઘટના બને, તો પણ મન તેથી ભાંગી પડવાથી બચી જાય છે. ઘટનાને રોકી શકાતી નથી, પણ મનને ટૂટવાથી બચાવી શકાય છે.

પદ્મ-લેશ્યાનું ધ્યાન અને તેનું ફળ

પદ્મ-લેશ્યાનો રંગ પીળો હોય છે. તે રંગ ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે. આ ગરમી પેદા કરનાર રંગ છે. લાલ રંગ પણ ગરમી પેદા કરે છે. ઉત્કમણની સઘળી પ્રક્રિયા ગરમી વધારવાની પ્રક્રિયા છે. તેજે-લેશ્યામાં પણ ગરમી વધે છે, પદ્મ-લેશ્યામાં પણ ગરમી વધે છે અને જ્યારે તે ગરમી પૂર્ણ માત્રામાં વધી જાય છે, ચરમ શિખાએ સ્પર્શ કરે છે અને ગરમીને વધુ વધવાનો કોઈ પણ અવકાશ રહેતો નથી, ત્યારે શુક્લ લેશ્યા દ્વારા ગરમીનું ઉપશમન થઈ શકે છે અને ત્યારે નિર્વાણ ઘટિત થાય છે.

મસ્તિષ્ક અને નાડીતંત્રનું બળ

શારીરિક દષ્ટિથી પીળો રંગ મસ્તિષ્ક અને નાડી-સંસ્થાનને શક્તિ આપે છે. જે બાળકની બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ કમજોર હોય, મગજ કમજોર હોય, તેને જે પીળા રંગના ઓરડામાં રાખવામાં આવે તો તેનામાં પરિવર્તન થવાનું થયે છે જય છે. જે વ્યક્તિ દશ મિનિટ સુધી મસ્તિષ્કમાં પીળા રંગનું ધ્યાન કરે છે, તેની બુદ્ધિ શક્તિશાળી બની જાય છે.

પદ્મલેશ્યાનું નિયમિત અને વિધિપૂર્વક ધ્યાન કરવાથી વ્યક્તિને અનિર્વચનીય નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય છે. તેનામાં પ્રજ્ઞાની નિર્મળતા, બુદ્ધિની નિર્મળતા અને જ્ઞાનતંતુઓની નિર્મળતા એટલી તીવ્ર બની જાય છે કે તે હજારો ગ્રંથોનાં અધ્યયનથી પણ પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી. ઊંડાણમાં જવાની એવી દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે કે સાધક સમસ્યાને તત્કાળ ઉકેલવા સમર્થ બની જાય છે.

ચિત્તની પ્રસન્નતા

પીળા રંગનો જે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ છે, તે છે - ચિત્તની પ્રસન્નતા.

આજે રંગના વિજ્ઞાનમાં પુષ્કળ શોધો થઈ છે અને થઈ રહી છે. રંગનું મનોવિજ્ઞાન કહે છે પીળો રંગ મનની પ્રસન્નતાનું પ્રતિક છે. તેનાથી મનની દુર્બળતા દૂર થાય છે, આનંદ વધે છે. આગમો કહે છે — પીત-લેશ્યાથી મન પ્રશાંત થાય છે, શાંતિ વધે છે અને આનંદ વધે છે. દર્શનની શક્તિ પીળા રંગથી વિકસિત થાય છે. દર્શનનો અર્થ છે — સાક્ષાત્કાર, અનુભવ. તેનાથી તર્કની શક્તિ વધતી નથી, સાક્ષાત્કારની શક્તિ વધે છે, અનુભવની શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

પીળા રંગની ક્ષમતા છે — મનને પ્રસન્ન કરવાની, બુદ્ધિનો વિકાસ કરવાની, દર્શનની શક્તિને વધારવાની, મસ્તિષ્ક અને નાડી-સંસ્થાનને સુદૃઢ કરવાની, સક્રિય કરવાની. જે આપણે મસ્તિષ્ક અને ચાક્ષુષ-કેન્દ્ર પર પીળા રંગનું ધ્યાન કરીએ, તો જ્ઞાનતંતુઓ વિકસિત થાય છે.

જીતેન્દ્રિયતા

જ્યારે આપણે ચમકતા પીળા રંગના પરમાણુઓને આપણી તરફ આકર્ષિત કરીએ છીએ ત્યારે જીતેન્દ્રિય બનવાની સ્થિતિ નિર્મિત થઈ જાય છે. આપણે જીતેન્દ્રિય બની શકીએ છીએ. પદ્મ-લેશ્યાનો અભ્યાસ કરનાર વ્યક્તિ જીતેન્દ્રિય થઈ જાય છે. કૃષ્ણ અને નીલ લેશ્યામાં રહેનાર વ્યક્તિ અજીતેન્દ્રિય

હોય છે. આ બંને પ્રકારના પરમાણુઓ એકબીજાના વિરોધી છે. જ્યાં સુધી કાળા રંગના પરમાણુઓનો પ્રભાવ ચાલુ રહે છે, ત્યાં સુધી આપણે જીતેન્દ્રિય બની શકતા નથી. જ્યારે પીળા રંગના પરમાણુઓથી આપણું લેશ્યા-તંત્ર અને આત્મામંડળ સક્રિય બને છે ત્યારે આપણને જીતેન્દ્રિય બનવાની અનુકૂળતા સાંપડે છે.

શુક્લ-લેશ્યાનું ધ્યાન અને ફળ

શુક્લ લેશ્યાનો રંગ પૂર્ણિમાના ચંદ્રમા જેવો સફેદ છે. શ્વેત રંગ પવિત્રતા, શાંતિ, શુદ્ધિ અને નિર્વાણનો ઘોતક છે. તેજો-લેશ્યા અને પદ્મ-લેશ્યા દ્વારા વધેલી ગરમીને શુક્લ-લેશ્યા ઉપશાંત કરી દે છે, અને નિર્વાણ સંભવિત બને છે. શુક્લ-લેશ્યા ઉત્તેજના, આવેગ, આવેશ, ચિંતા, તાણ, વાસના, ક્રોધ આદિ કષાય વગેરેને શાંત કરી પૂર્ણ શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે.

આત્મ-સાક્ષાત્કાર

સાધક એવું ન માની લે કે તેજસૂ લેશ્યા અને પદ્મ લેશ્યાના સ્પંદનો પકડમાં આવી ગયા એટલે યાત્રા સફળ થઈ ગઈ. તેથી આગળની યાત્રા તો હજી બાકી છે. ઈન્દ્રિય - ચેતના, મનસ્થ ચેતના અને ચિત્તની ચેતનાવાળા શરીરમાં એક એવું તત્ત્વ પણ છે જે આ બધી ચેતનાઓથી પર છે; તેનો સાક્ષાત્કાર આપણને અભિષ્ટ છે. આત્મ-સાક્ષાત્કાર જ લેશ્યા-ધ્યાનનું લક્ષ્ય છે, જે શુક્લ-લેશ્યાના ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ બિન્દુ પર પહોંચીને જ આપણે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક જગતના અંતરને સમજી શકીએ છીએ.

આત્મ-સાક્ષાત્કારની મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે — નિર્વિકલ્પ ચેતનાનું નિર્માણ.

અવ્યથ ચેતના

જે દુનિયામાં નિર્વિકલ્પ ચેતનાનું મહત્ત્વ છે, તે તો ખરેખર કોઈ બીજા જ પ્રકારની દુનિયા છે. આ કાલ્પનિક વાત નથી. આ યથાર્થ છે. જ્યારે આ ચેતના જાગૃત થાય છે ત્યારે બધી જ અસમાધિઓ દૂર થઈ જાય છે. સૌથી પહેલું સુફળ છે — અવ્યથ ચેતનાની જાગૃતિ. નિર્વિકલ્પ ચેતનામાં જીવનાર વ્યક્તિ નિર્વ્યથ જીવન જીવે છે. તેની ચેતનામાં વ્યથા હોતી નથી. તેની સામે ગમે તેવું પ્રતિકૂળ વાતાવરણ ઉપસ્થિત થાય, ભયકંર પરિસ્થિતિઓ અને સમસ્યાઓ આવે, તો પણ તે કદી વ્યથિત થતો નથી. જેવી રીતે સૂતેલી વ્યક્તિની સામે થનાર ઘટનાની તેની

ઉપર કોઈ પણ અસર થતી નથી, તેવી જ રીતે નિર્વિકલ્પ ચેતનામાં જીવનાર વ્યક્તિ પર ઘટનાઓની કોઈ અસર પડતી નથી. કોઈ પણ ઘટના તેને ખળભળાવી મૂકતી નથી. તે ઘટનાને સમજી લે છે, પણ ભોગવતો નથી. તે ફક્ત જ્ઞાતા જ રહે છે, ભોક્તા બનતો નથી.

અમૂઢ ચેતના

બીજું સુફળ એ મળે છે કે ચેતના અસંમોહની સ્થિતિમાં ચાલી જાય છે. તેમાં ફરી મૂઢતા પેદા થતી નથી. આ દુનિયામાં મૂઢતા પેદા કરનાર અનેક તત્ત્વો છે. વ્યક્તિ એક શબ્દ સાંભળે છે, એક રૂપ જુએ છે અને સમ્મોહિત બની જાય છે, તેની ચેતના સંમૂઢ બની જાય છે. એક વિચાર સામે આવી જાય છે અને તે સંમૂઢ બની જાય છે. ડગલે ને પગલે સંમૂઢતાના કારણો પડેલા છે, તે તેમાં ફસાઈ જાય છે. બધાં જ સંમોહન વિકલ્પ ચેતનામાં જાગતા રહે છે. વિકલ્પ જાગે છે, સાથોસાથ મૂઢતા પણ જાગી ઊઠે છે. નિર્વિકલ્પ ચેતના પ્રાપ્ત થતાં ચિત્ત મૂઢ બનતું નથી, સંમોહન સમાપ્ત થઈ જાય છે.

વિવેક ચેતના

ત્રીજું સુફળ એ મળે છે કે તેનાથી વિવેક-ચેતના જાગી ઊઠે છે. વિવેક ચેતનાના જાગણથી સાધકમાં વિવેક શક્તિ વિકસિત થાય છે. તે જાણી જાય છે - આ છાશ છે અને આ માખણ, આ ખોળ છે અને આ તેલ, આ શરીર છે અને આ આત્મા, આ ચેતન છે અને આ અચેતન, આ અશાશ્વત છે અને આ શાશ્વત. આત્મા અને પુદ્ગલનો સ્પષ્ટ ભેદ તેને સાક્ષાત્ થઈ જાય છે. આ વિવેક-ચેતના બહુ મોટી ઉપલબ્ધિ છે.

વ્યુત્સર્ગ - ચેતના

ચોથું સુફળ એ છે કે જ્યારે વિવેક-ચેતના પુષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે વ્યુત્સર્ગની ક્ષમતા વધે છે, ત્યાગ અને વિસર્જનની શક્તિનો વિકાસ થાય છે. પછી છોડવામાં સંકોચ નથી થતો, ભલે શરીરને છોડવું પડે, ઈન્દ્રિય-વિષયોને છોડવા પડે, પરિવાર કે ધન છોડવું પડે. તેનામાં છોડવાની ક્ષમતા એટલી વધી જાય છે કે તે જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે કંઈ પણ છોડી શકે છે. કોઈ મોહ રહેતો નથી.

વ્યુત્સર્ગની ચેતના જાગવાથી સાધકને સ્પષ્ટ અનુભવ થઈ જાય છે કે ‘હું ચૈતન્યમય છું, આ જ મારું અસ્તિત્વ છે. ચૈતન્ય સિવાયનું જે કંઈ જોડાયેલું છે તે

વિજ્ઞાતીય છે, મારું નથી. તે રહે કે ન રહે એથી મારે શું? સમય આવ્યે સર્વને છોડી દર્શશ'. વ્યુત્સર્ગ-ચેતનાથી ત્યાગની શક્તિ પ્રબળ બને છે.

આ જ આપણું ગંતવ્યસ્થાન છે, આ જ આપણી મંજિલ છે. જેમ જેમ ચેતનાનો વિકાસ થશે, જેમ જેમ વિકલ્પોને ઓછો કરતાં કરતાં નિર્વિકલ્પ ચેતનાની ક્ષણોમાં જીવવાનો અભ્યાસ થશે, તેમ તેમ આ ચેતના પુષ્ટ થશે અને ચેતનાનો તે અનંત સાગર એક દિવસ નિસ્તરંગ અને ઊર્મિવિહીન બની જશે. તે પરિસ્થિતિમાં, તે પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર થશે કે જેને માટે હજારો લોકો સદા ઉત્સુક રહે છે.

સમાપ્ત

कोसे कछु मन यंयण छे [हिन्दी-गुण.]

येतनानुं जेध्वरिाडल [हिन्दी-गुण.]

जेन योग [हिन्दी-गुण.]

मन छते छत [हिन्दी-गुण.]

आभाभंडण [हिन्दी-गुण.]

संभोधि [हिन्दी-गुण.]

अपने धरमें

प्रेक्षाध्यान : आधार अने स्वरूप

[हिन्दी-गुण.]

प्रेक्षाध्यान : कायोन्सर्ज [हि.-गुण.]

प्रेक्षाध्यान : श्वासप्रेक्षा [” ”]

प्रेक्षाध्यान : शरीरप्रेक्षा [” ”]

प्रेक्षाध्यान : चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा [” ”]

प्रेक्षाध्यान : वेश्याध्यान [” ”]

अनेकान्त त्रीणुं नेत्र [हिन्दी-गुण.]

कैसे सोये ? [हिन्दी-गुण.]

असो पंचालभोक्तरो [हिन्दी-गुण.]

अध्यासं शरणं जच्छामि

महावीर की साधना का रहस्य

मैं, मेरा मन, मेरी शान्ति [हि. अं.]

छवन की पोथी

मन का कायाकल्प घट घट दीप ज्वले

छवनविज्ञान

श्रमण महावीर [हिन्दी अंग्रेछ]

मनन और मूल्यांकन

अंकला यलो रे

अहम्

कर्मवाद

अवचेनन मन से संपर्क

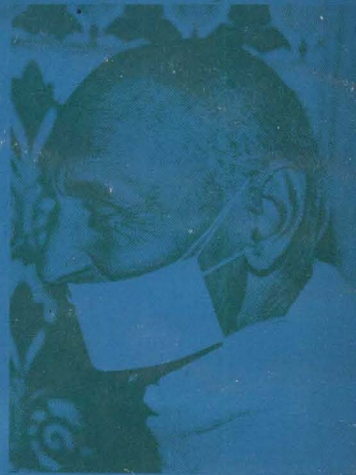
सत्य की भोज

उत्तरदायी कौन ?

आहार और अध्यात्म

मेरी द्रष्टि : मेरी सृष्टि

सोया मन जग जये



पू. युवाचार्य महाप्रज्ञ

लेखकनी

योग-संबंधी

महत्त्वनी कृतिओ



अनेकान्त भारती

प्रकाशन