સાક્ષાત્કાર યોગ

રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ જાંબુવાલા

સાક્ષાત્કાર યોગ

રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ જાંબુવાલા

પ્રકાશક

રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ જાંબુવાલા

૨૦૩, રિદ્ધિ એપાર્ટમેન્ટ, ગણેશ મંદિર રોડ,
અશોકનગર, કાંદિવલી (ઇસ્ટ), મુંબઈ
ટે. ન. (૦૨૨) ૨૮૮૪૦૭૪૬

પ્રાપ્તિસ્થાન

નવભારત સાહિત્ય મંદિર

૧૩૪, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૦૨
દેરાસર પાસે, ગાંધી રોડ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૧
૨૦૧, પેલીકન હાઉસ, નટરાજ ટોકીઝ પાસે,
આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૦૯
Email : navbharat@icenet.net
Visit us at : www.navbharatonline.com

SAKSHATKAR YOG
by Rajanikant Laxmichand Tribhovandas
Published by Rajanikant Laxmichand Tribhovandas
Mumbai

© વિશાળ રજનીકાંત જાંબુવાલા

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૦૫

કિંમત :- રૂા. ૪૦/૦૦

પ્રકાશક :
રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ જાંબુવાલા
૨૦૩, રિદ્ધિ એપાર્ટમેન્ટ,
ગણેશ મંદિર રોડ,
અશોકનગર, કાંદિવલી (ઇસ્ટ),
મુંબઈ
ટે. ન. ૨૮૮૪૦૭૪૨

ટાઇપ સેટિંગ :
પ્રિન્ટ પોઇંટ, ૨૪, ૪થો માળ,
ઇલોરા કૉમ. સેન્ટર, અમદાવાદ-૧

મુદ્રક :
યુનિક ઑફસેટ
એન. આર. એસ્ટેટ, તાવડીપુરા,
શાહીબાગ, અમદાવાદ-૪

અર્પણ

તીર્થંકર પરમાત્માઓની

સાક્ષાત્ સાક્ષીભૂત

વિભૂતિઓને

આ ગ્રંથ

આત્માના

આત્મભાવે

સમર્પણ

રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ

જાંબુવાલા

પ્રસ્તાવના

ૐ હ્રીં શ્રી અંતરિક્ષ પાર્શ્વનાથાય નમ:

પૂર્વકાળે ધ્યાનયોગની ગૂઢાતિગૂઢ યોગવિદ્યાઓ ગુરુશિષ્યની પરમ્પરાઓએ શિષ્યોમાં અવિરતપણે અવતરણ પામતી હતી. પાત્રતા પ્રમાણે આત્મિક ઉચ્ચઉચ્ચતર ઉત્કર્ષો સાથે સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓના પ્રકર્ષો પ્રલબ્ધ બનતા હતા.

કાળબળે શિષ્યોની પાત્રતાઓમાં અક્ષમ્ય ક્ષતિઓ પેસી. શક્તિઓના દુરુપયોગોએ માઝા મૂકી. ખતરનાક પરિણામો અકથ્ય કક્ષાને આંબ્યાં. આવી વિષમ પરિસ્થિતિઓએ વિદ્યાસિદ્ધ ગુરુવરો સ્વપર હિતાર્થે વિદ્યાઓનાં ગૂઢ રહસ્યોને સંગોપવા લાગ્યા.

વિદ્યાઓનાં રહસ્યો ક્રમક્રમાંતરે વિચ્છેદ પામ્યાં. વિદ્યાવિલયમાં કાલબલજનિત અપાત્રતા સિવાય પ્રાય: કોઈ દોષપાત્ર નથી.

વર્તમાન કાળેય યોગવિદ્યાઓનાં ગૂઢ રહસ્યોના શેષ અંશો કોઈક વિદ્યાવંતોમાં વિદ્યમાન છે. અપાત્ર સાધકોના દુરુપયોગસર્જિત પાપભયે શેષ અવશેષો નામશેષ બને અને સુપાત્ર યોગસાધકો આત્મિક વિકાસથી વંચિત રહે એ વર્તમાન કાળના વિષદ સંયોગોમાં અનુચિત છે.

વિશ્વશાંતિ, ધર્મશાંતિ, આત્મશાંતિ સમા કાર્યાર્થે અંશોની જીવંતતાની અને ગુરુશિષ્યની પરમ્પરામાં પ્રવેશતાની ધર્મકર્તવ્યતા છે.

પ્રાચીન સંસ્કૃતિકારોના મોક્ષલક્ષી આત્મધર્મો સામે અર્વાચીન ભોગલક્ષી સંસ્કૃતિ વિકૃતિઓ આસમાનને આંબી છે. એ તમામને ઝડપથી નાથવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે.

સ્થૂલ બળો સામે સ્થૂલ બળો થકી વિશ્વશાંતિ, ધર્મશાંતિ, આત્મશાંતિની

રક્ષાદિ થાય નહીં ત્યારે સૂક્ષ્મ બળોથી રક્ષણસુરક્ષણો અંગે આર્ષ પુરુષોનાં આપ્ત વચન છે.

યોગવિદ્યાઓના શેષ અંશોય સૂક્ષ્મ બળોનાં પ્રબળપ્રબળતર પરિબળો પરમાર્થો અર્થે સાર્થક નીવડે તેમજ સુપાત્ર જીવાત્માઓને આત્મયોગ મોક્ષયોગમાં સહયોગી ઠરે એવા શુભ આશયથી દેવગુરુઓની આજ્ઞાઅનુજ્ઞાઓથી સાક્ષાત્કાર યોગ નામક લઘુ ગ્રંથ પ્રસ્તુત થાય છે.

આ ગ્રંથ પરમ પુરુષો અને મહાયોગી પુરુષોની અસીમ કૃપાપ્રેરિત છે. તનાવમુક્તિયોગ, શક્તિપ્રવેશયોગ મુદ્રાયોગ, જ્યોતિયોગ, સાક્ષાત્કાર યોગ, દેહદર્શન યોગ અને દર્શનયોગ જેવા તમામ યોગો અનુભવિત છે. તેમાં પરમ યોગીશ્વરો અને મહાયોગવીરોનાં પ્રત્યક્ષ પ્રદાન છે.

યોગરસિક, મુનિવરો અને યોગીઓ ગ્રંથસ્થ યોગસાધનાઓ થકી આત્મોન્નતિ સાધે, સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મતમ શક્તિઓને પામે, તેમજ વિશ્વશાંતિ, ધર્મશાંતિ અને આત્મશાંતિ થકી વિશ્વકલ્યાણનાં કાર્યોમાં અગ્રતમ અગ્રસર બને એવા લક્ષને ચરિતાર્થ કરે.

આ ગ્રંથ તીર્થંકર પરમાત્માઓની સાક્ષાત્ સાક્ષીભૂતિ વિભૂતિઓને આત્માના આત્મભાવે સમર્પણ કરીને કૃતકૃતાર્થ થાઉં છું.

વિ. સં. ૨૦૫૧ વૈશાખ સુદી અગિયારસ
શાસનસ્થાપના દિન
તા. ૧૧-૧-૧૯૯૫

રજનીકાંત લક્ષ્મીચંદ ત્રિભોવનદાસ
જાંબુવાલા
'પ્રશમ'
ભારતની વાડી સામે
જિનતાન રોડ
સુરેન્દ્રનગર- ૩૬૩૦૦૧

નવું સરનામું
૨૦૩, રિદ્ધિ એપાર્ટમેન્ટ
ગણેશ મંદિર રોડ,
અશોકનગર, કાંદીવલી (ઇસ્ટ)
મુંબઈ
ટે. નં. ૨૮૮૪૦૭૪૨

સંવેદન

નિસર્ગના નિયમ મુજબ અનાદિકાળથી દિનોદિન સૂર્યોદય, મધ્યાહ્ન, સૂર્યાસ્ત અને મધરાતના ચારચાર ચતુષ્કાળો પૃથ્વી પર પ્રવર્તે છે. સૂર્યોદયે અલ્પ અને મધ્યાહ્ને પૂર્ણ પ્રકાશ તથા સૂર્યાસ્તે આછો અને મધરાતે પૂર્ણ અંધકાર પ્રસરે છે.

દિનોદિન જેમ દેશદેશોને અનાદિકાલીન ચતુષ્કાળોનાં અજવાળાં અંધારાં સમા નિયતિ નિર્મિત અલ્પથી પૂર્ણ આરોહઅવરોહમય અવસ્થાઓ અસંદિગ્ધપણે ઉદ્ભવે છે.

દેશોદેશની સરહદ જે અક્ષાંશરેખાંશ (Latitudes Longitudes) વચ્ચે સીમાંકિત હોય છે તેમના સ્વભાવ અનુસાર ક્રમાનુક્રમયા ચડતીપડતી (Fall Rise) ઊતરે છે.

ભારત દેશના અક્ષાંશરેખાંશના સ્વભાવ છે ધર્મજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાન, યોગ અને ધ્યાન, સંસ્કૃતિ અને સુકૃતિના પ્રભાવવિભાવમય. એને અનુરૂપ ભારતીય પ્રજા દયાશીલ અને દાનશીલ, ધર્મશીલ અને ત્યાગશીલ, ગુણશીલ અને ચારિત્રશીલ, સૌજન્યશીલ અને સહનશીલ, ભાવનાશીલ અને સંવેદનશીલ છે.

બ્રિટનના અક્ષાંશરેખાંશના સ્વભાવ છે રૂઢિચુસ્તતા અને સ્વાતંત્ર્યપ્રિયતા, દૂરંદેશીતા અને દીર્ઘશીલતા, કુટિલતા અને કાતિલતા, શત્રુતા અને વીરતાના પ્રભાવવિભાવમય. એને સુસંગત આંગ્લ પ્રજા ઉદ્યમી અને પરાક્રમી, ખેપાની અને ગુમાની, ખંધી અને દંભી, ચાલાક અને ચબરાક છે.

અમેરિકાના અક્ષાંશરેખાંશના સ્વભાવ છે ભૌતિકવાદ અને વિજ્ઞાનવાદ, બુદ્ધિવાદ અને શિક્ષણવાદ, મૂડીવાદ અને ભોગવાદ, માનવતાવાદ અને વિચારવાદના પ્રભાવવિભાવમય. એને સમરૂપ અમેરિકન પ્રજા સ્વતંત્રતાવાદી અને સ્વચ્છંદતાવાદી, સંશોધનવાદી અને વિલાસવાદી, ઉદારવાદી અને ઉડાઉવાદી, નફ્ફટતાવાદી અને લફંગાવાદી છે.

રશિયાના અક્ષાંશરેખાંશના સ્વભાવ છે વિજ્ઞાનવાદ અને ક્રાંતિવાદ,

ધ્યેયવાદ અને સિદ્ધાંતવાદ, રૂઢિવાદ અને જૂથવાદના પ્રભાવ-વિભાવમય. એને સમતુલ્ય રશિયન પ્રજા ઉદ્યમી અને પરાક્રમી, શ્રમપ્રેમી અને સિદ્ધાંતપ્રેમી, દંભીલી અને ખંધીલી, ખડતલ અને ખંતીલી, કટ્ટરતા અને ક્રૂરતામય છે.

દરેક દેશના સ્વભાવ, પ્રભાવવિભાવના કાલાનુકાલીન ઉત્થાનપતનનાં રહસ્યો સમાયાં છે સૂર્યમાં, સૂર્યબિંબમાં, સૂર્યબિંબના ધાબાઓ (Sun spots)માં.

સામાન્યત: સૂર્યબિંબમાં ધોળા, પીળા, રાતા, નીલા અને કાળા એમ પાંચપાંચ વર્ણના ધાબાઓ પ્રધાનપણે પ્રગટે છે નિયત નિયતિ નિયમે એકેકમાંથી વર્ણ અનુસારનાં કિરણો પૃથ્વી પર પ્રસરે છે.

ઉમંગ અને ઉત્સાહ, ખમીર અને ખુમારી, દઢતા અને પીઢતા, અધિકૃતિ અને અધોકૃતિ, આવેગ અને વિવેગ, દમન અને મનન શ્વેત વર્ણના તથા ધીરજ અને ખંત, જોમ અને જુસ્સો, ગતિ અને પ્રગતિ, ગાંભીર્ય અને ઔદાર્ય પીતવર્ણનાં કિરણોના સ્વભાવ પ્રભાવ છે.

સાહસિકતા અને લડાયકતા, આવેગતા અને આવેશતા, ખુન્નસતા અને ઝનૂનતા, મતાંધતા અને કામાંધતા, તરસતા અને નીરસતા, નશીલતા અને ખુશામતતા રક્તવર્ણોના તથા મંદતા અને મૂઢતા, નિર્બળતા અને નિષ્ક્રિયતા, શિથિલતા અને બાલીશતા, નીલવર્ણનાં કિરણોના સ્વભાવપ્રભાવ છે.

જડતા અને મૂર્ખતા, સુસ્તતા અને શુષ્કતા, ગ્લાનતા અને મ્લાનતા, દીનતા અને હીનતા, વિલાપતા અને વિનાશતા શ્યામ વર્ણના કિરણોના સ્વભાવપ્રભાવ છે.

દરેક વર્તુલાકારી દ્રવ્ય જેમ સૂર્ય અને પૃથ્વીનેય ત્રણસો સાઠ અંશ છે. સૂર્યના ત્રણસો સાઠ અંશમાંના ક્રમિક એકેકા અંશનું પૃથ્વી પરના ક્રમાનુક્રમિક એકેકા અંશ પર પરિપૂર્ણ પ્રભુત્વ છે.

સૂર્યના અંશો પરના ધાબાઓના વર્ણનાં કિરણો પૃથ્વી પરના એ જ અંશોવાળા દેશપ્રદેશ પર પ્રસરે છે. પ્રકૃતિ અને વિકૃતિ, સુકૃતિ અને દુષ્કૃતિ, અધિકૃતિ અને અધોકૃતિ, ઉપકૃતિ અને અપકૃતિ સમી ઉચ્ચતમથી નીચતમ ઇષ્ટાનિષ્ટ અસરો ઉપજાવે નિપજાવે છે.

સાગર સિવાય પૃથ્વી પર એશિયા, યુરેશિયા, યુરોપ, અમેરિકા અને ઑસ્ટ્રેલિયા એમ પાંચપાંચ ખંડોના પથરાટ છે.

નિયત નિયતિ મુજબ એક ખંડના નિશ્ચિત દેશ પ્રગતિના મધ્યાહ્ન કાળે પ્રવેશે ત્યારે આગોતરા દેશો પ્રગતિના ઉદયકાળે અને પાછોતરા દેશો ઉન્નતિના અસ્તકાળે ધસે છે.

દેશોદેશ જેમ ખંડેખંડમાં આબાદી બરબાદીનાં પ્રવર્તનો પ્રવર્તે છે. તેમાં અગમ્ય કારણોએ અપવાદને સ્થાન છે.

એશિયા ખંડમાં ભારત દેશ મધ્યાહ્નના સુવર્ણકાળે ઝળહળતો હતો ત્યારે સંસ્કૃતિ, ધર્મ, તત્ત્વ, યોગ, ધ્યાનના પ્રભાવો અનેક દેશો પર પાથર્યા હતા.

એશિયા ખંડમાં ભારત બાદ ભૌગોલિક દેશ અનુસાર ઇજિપ્ત અને ઇરાક જેવા આરબ દેશોમાં બેબીલોનીઅન અને ચેલ્ડીઅન સંસ્કૃતિના સુવર્ણકાળ પ્રસ્તર્યા.

એશિયા ખંડમાંથી સુવર્ણકાળ ખસ્યો. યુરોપ ખંડમાં ઘૂસ્યો. ગ્રીક દેશની ગ્રીસ સંસ્કૃતિ અને રોમ દેશની રોમન સંસ્કૃતિનો સુવર્ણકાળ ઊગ્યો.

યુરોપ ખંડના અક્ષાંશરેખાંશના સ્વભાવો નવા વળાંકે વળ્યા. પોર્ટુગલની પોર્ટુગીઝ અને બ્રિટનની આંગ્લ સંસ્કૃતિઓના સંસ્થાનવાદ તથા વસાહતવાદ (colony & colonisation)નો નૂતન યુગ જાગ્યો.

પૃથ્વી પરના અર્ધથી અધિક દેશો પર બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનો વિસ્તાર વિસ્તર્યો. Sun will never set on British Empire એટલે કે બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનો સૂર્ય કદીય આથમશે નહીં જેવી કહેવત પ્રચલિત બની.

યુરોપ ખંડના અક્ષાંશરેખાંશોના સ્વભાવપ્રભાવોએ ખતરનાક પલટી ખાધી. જર્મનમાં જર્મની લશ્કરવાદ વકર્યો. બે ભીષણ વિશ્વયુદ્ધ વીફર્યાં. યુરોપમાં જર્મન અને એશિયામાં જાપાન પૂરેપૂરી પાયમાલીમાં સંસર્યા. બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનો સૂર્ય આથમવા માંડ્યો.

યુરોપનો સુવર્ણકાળ વળી આગળ ધપ્યો. અમેરિકા ખંડમાં પેસ્યો.

અમેરિકામાં નૂતન મૂડીવાદ (capitalisation) અને શસ્ત્ર સરંજામ (Arms & armaments)નો નવતર યુગ ચમક્યો. યુરેશિયા ખંડમાં અમેરિકન મૂડીવાદનો કટ્ટર પ્રતિસ્પર્ધી સામ્યવાદ(communism)નો અવનવો યુગ ઝબક્યો. બંને વચ્ચે અણુ અને અંતરિક્ષ (Atom & cosmic) સંશોધનોની કાતિલ સ્પર્ધાઓ જામી. આશ્ચર્યસર્જક પરિણામો લાધ્યાં.

વર્તમાન કાળે રશિયન સામ્રાજ્યના ઘટક દેશો વિઘટન (dis-intigration) તરફ દોડ્યા છે. વિશ્વયુદ્ધમાં પરાજિત તારાજિત એશિયા ખંડનો જાપાન અને યુરોપખંડનો જર્મની દેશ પૂર્વ પાયમાલીને લીધે આર્થિક વિકાસ કાળે કૂદી રહ્યા છે. એશિયા ખંડમાં ચીન અડગ ડગલાએ સુવર્ણયુગ તરફ હરણફાળે દોડી રહ્યું છે. ભારત દેશ સુવર્ણયુગ પૂર્વના કાળમાં નક્કર ગતિએ પ્રગતિ પામી રહ્યો છે. એકમાત્ર અમેરિકા આર્થિક, આણ્વિક અને અવકાશિક

પ્રગતિની પરાકાષ્ટાએ પહોંચ્યું છે.

કેવલ એકલી ભૌતિકતાને દોષે અમેરિકા, રશિયા, જર્મની, જાપાન અને ચીન જેવા દેશો વિશ્વયુદ્ધ, આર્થિક આંધીઓ અને જલપ્રલયો, ધરતીકમ્પો સમા કુદરતી કોપો સમા ઝંઝાવાતી વાવાઝોડાઓના વિઘાતક વિનાશ તરફ દોડી રહ્યા છે.

એમનાં પતનો પશ્ચાત્ ભારત દેશના મધ્યાહ્નનો ઉત્કૃષ્ટતમ ઉત્થાનના સુવર્ણકાળ ઊગશે.

ભારતીય પ્રજાનો એકેએક નાગરિક આધ્યાત્મિક ઉત્કર્ષોના દૃષ્ટિકોણને અપનાવે. ભગીરથ પુરુષાર્થો ખેડે. ભાવિ ભાવિને ભાવભેર ભેટે. સંસ્કૃતિ, ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન, યોગ, ધ્યાન થકી આત્મિક ઉન્નતિ પામે. વિશ્વને વિશ્વશાંતિનો નિરાળો રાહ ચીંધે. ભારતીય સંસ્કૃતિઓને સંશોધનોની સંજીવનીઓથી સજીવનતા બક્ષે. પુનરુત્થાનમાં શિરંમોર અગ્રેસર રહે. પ્રાચીન અસ્મિતાઓ પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ બને. વિશ્વકલ્યાણ વાસ્તે કટિબદ્ધ થાય.

*

શાસ્ત્રાધારની ધાર

પ. પૂ. યાકિની મહાત્તરા સૂનુ હરિભદ્રસૂરીશ્વરજી રચિત 'યોગદષ્ટિ સમુચ્ચય. ગ્રંથમાં વિશેષ વિશ્લેષણ વિના સામર્થ્યયોગનું શબ્દાલેખન છે. પૂર્વકાલે સર્વ ધર્મ અંતર્ગત કૈવલ્યદાતા યોગ હશે !

પ.પૂ. કલિકાલ સર્વજ્ઞ હેમચંદ્રાચાર્ય વિરચિત 'યોગશાસ્ત્ર' નામક મહાગ્રંથના પાંચમા પ્રકાશમાં સ્વરોદય સમેત કાલજ્ઞાનના તેમજ સ્વાનુભવ સિદ્ધિ નામના બારમા પ્રકાશમાં 'મન-અમન' યોગ વિશે વિસ્તૃત વિચારણા છે. સ્વરોદય-કાલજ્ઞાન શિવ સંપ્રદાયના 'શિવસ્વરોદય' પર તથા 'મન-અમન' નાથ સંપ્રદાયના ગોરખનાથજીના 'અમનસ્ક' યોગના બીજા ભાગના ચોરાણુથી એકસો ત્રણ શ્લોક પર આલેખિત લાગે છે.

અન્ય દર્શનોની વિશિષ્ટ વસ્તુઓ અનેકાંતવાદના ઘરની છે એવી જૈનદર્શનકારોની સર્વ સામાન્ય માન્યતાના સાબૂત સબૂત છે.

પ. પૂ. મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી વિરચિત ગીતાજી સમાન 'જ્ઞાનસાર' ગ્રંથમાંથી છવીસમા અષ્ટકમાં અનુભવ વિશે પ્રકૃષ્ટ પ્રકાશ પાથર્યા છે.

'સર્વ ધર્મો દિશાસૂચક છે. શાસ્ત્રની સેંકડો યુક્તિઓ કે ગ્રંથ, વાણી અગર અર્થજ્ઞાન થકી આત્મ પરમાત્મ સ્વરૂપ અજ્ઞાત રહે છે. માત્ર સમસ્ત શબ્દબ્રહ્મના જ્ઞાનમય અનુભવે પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પ્રજ્ઞાત બને છે એવાં તાત્ત્વિક તારણ છે.'

શાસ્ત્રાધાર વિહોણી દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર અને કાલ અનુસારી સ્વપર દર્શનોની સાપેક્ષ અનુભૂતિઓ અનેકાંત દૃષ્ટિએ શાસ્ત્રાનુસારી છે.

શાસ્ત્રો દૂધભૂત અને અનુભવો અમૃતભૂત છે એવા મહારાજાઓના આલેખ આલેખન છે.

ગ્રંથસ્થ વિષયોને અનુભવની એરણ પર ચકાસે એવી જ્ઞાની, વિરાગી, ત્યાગી, યોગી પુરુષોને પૂજ્યભાવે પ્રાર્થના છે.

પરિપ્રેક્ષણ અનુપ્રેક્ષણ થકી જૈન દર્શનમાં યોગધ્યાન નથી એના ટોણા ટળશે. યોગરસિયાઓ જૈનેતર યોગને બદલે જૈનયોગને માર્ગે વળશે. પાત્રતા પ્રમાણે ગૂઢ રહસ્યો કળશે. અનુપમ અનુભવો મળશે. જીવનઆરાધન ફળશે.

*

પુસ્તકો લખાવનાર પુન્યવંતોની નામાવલિ

* પંકજ જૈન સંઘ - પંકજ સોસાયટી, અમદાવાદ
* શ્રી ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ ભક્તિવિહાર ટ્રસ્ટ, શંખેશ્વર
* શ્રી મહાવીર રીસર્ચ ફાઉન્ડેશન, વીરાલયમ્, પૂના
* શ્રીમતી ઇન્દુમતી વિનુભાઈ શાહ - જ્ઞાનસત્ર, મુંબઈ
* શ્રીમતી સૂર્યાબહેન રસિકભાઈ દોશી - મુંબઈ
* તીર્થયાત્રા - મુંબઈ

અનુક્રમ

૧.	તનાવના વ્યાપક વ્યાપ	૧
૨.	તનાવ ક્ષયના ઉપાયો	૨૮
૩.	દેવગુરુતત્ત્વનાં દિવ્યાંગો	૪૧
૪.	યોગનાં પૂરક પૂર્વાંગો	૫૪
૫.	મુદ્રાયોગની યોગમુદ્રાઓ	૬૩
૬.	યોગનાં પ્રસિદ્ધ અષ્ટાંગો	૭૧
૭.	ધ્યાનયોગ	૮૪
૮.	સાક્ષાત્કાર યોગ	૮૬
૯.	જ્યોતિ ધ્યાનયોગ	૧૦૬
૧૦.	ષડ્ચક્રયોગ	૧૧૭
૧૧.	દેહદર્શન આત્મદર્શનયોગ	૧૨૭
•	પરિશિષ્ટ	૧૩૬

* * *

૧

તનાવના વ્યાપક વ્યાપ

તનાવ એ મનની માનેલી માન્યતાઓમાંથી ઉદ્ભવતી એક મહા વિનાશક વિકૃતિ છે. શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક અસ્વાસ્થ્યથી જીવને સતત સતાવતું મહાવિકરાળ દ્રવ્ય છે. દેહ, મન અને આત્માની સ્પંદન પરિસ્પંદનાત્મક સ્વાભાવિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓને અવરોધતું ખતરનાક તત્ત્વ છે.

જળમાં જળો જે જીવને વળગે છે તેનું તે લોહી ચૂસી લે છે તેમ તનાવ દેહ, મન, આત્માના જે પ્રદેશોને વળગે છે તેની શક્તિઓને ચૂસી લે છે.

લાકડાને ચોંટીને ઉધઈ ખાલી ખોખું બનાવી નાખે છે તેમ તનાવ એ દેહ, મન અને આત્માના જે પ્રદેશોને ચોંટે છે તેમને બોદા બનાવી નાખે છે.

વિષધર જે જીવને ડંસે છે તેને નિર્જીવ જેવો બનાવી દે છે તેમ તનાવ એ દેહ, મન અને આત્માના જે પ્રદેશોને ડંખે છે તેમને નિશ્ચેષ્ટ જેવા બનાવી દે છે.

તનાવની તીવ્રતા અનુસાર દેહ, મન અને આત્મપ્રદેશોમાં તાણ, ખેંચાણ, દબાણ તેમજ ફફડાટ, કમકમાટ, ઉશ્કેરાટ જેવી જે વિપરીત વિક્રિયાઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે તેમની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓમાં તંગ અવસ્થા સર્જે છે.

તનાવથી તંગ પ્રદેશ પહેલાં ત્રસ્ત અને પશ્ચાત્ ગ્રસ્ત બને છે. સ્વાભાવિક ક્રિયાપ્રક્રિયાત્મક અવસ્થાની ગુણવત્તા ગુમાવતો રહે છે. જડ જેવો અક્કડ બનતો ચાલે છે. જડ જેવી થોડી અવસ્થાએ સાધ્ય અને અધિક અવસ્થાએ અસાધ્ય રોગનો ભોગ બને છે.

સંસારસર્જિત, વયવ્યાપિત અને કર્મકારિત એમ ત્રણ પ્રકારના તનાવો છે. એ અનુક્રમે ભૌતિક ભોગગત, દૈહિક પ્રકૃતિગત અને આત્મિક અવસ્થાગત છે.

પશ્ચાત્ પશ્ચાત્તર તનાવ પરના અંકુશ દુષ્કર દુષ્કરતર છે. એમને સંયમન નિયમનની ધોરી ધૂંસરીથી નાથી શકાય છે.

કર્મકારિત તનાવ ચાર પુરુષાર્થ સાધિત, પુણ્યપાપપાયિત અને અનિત્યતા નિશ્રિત છે.

૧. સંસાર સર્જિત તનાવ

સંસાર સર્જિત તનાવ ભૌતિક ભોગની મિથ્યા ભ્રમણાઓમાંથી સર્જાય છે.

અર્થની અન્વેષણા અને કામની ગવેષણા એનો ધોરી માર્ગ છે. ભોગ અને ઉપભોગ, માન અને સન્માન, અહંકાર અને અધિકાર, સત્તા અને મહત્તા, લાભ અને લોભ જેવી લાખો લાલસાઓ પ્રધાન પ્રલોભનો છે.

શારીરિક, માનસિક, કૌટુંબિક, વ્યાવસાયિક સામાજિક, આર્થિક, ધાર્મિક જેવા વિવિધ સ્તરે પ્રલોભનો પ્રસ્તરે છે. જાતે અંત અણાય નહિ કે જાતનો અંત આવે નહિ ત્યાં સુધી એકધારા ફાલેફૂલે છે.

એક વ્યક્તિના તનાવ અનેક વ્યક્તિઓને અને એક ક્ષેત્રના તનાવ વિવિધ ક્ષેત્રોને ઘેરી વળે છે. સ્વસ્વ ક્ષેત્રની ગળાકાપ હરીફાઈઓ અને ગળાબૂડ પરિશ્રમોના તનાવો વ્યક્તિગત રીતે તથા કાળઝાળ મોંઘવારી, બેલગામ બેકારી, અને બેસુમાર બીમારીઓના તનાવ સમષ્ટિગતરીતે વળગે છે.

સત્તાલક્ષી કેન્દ્રીકરણ અને સંપત્તિલક્ષી ઉદ્યોગીકરણ, કાનૂનલક્ષી સંસ્કૃતિકરણ અને ભોગલક્ષી વિકૃતિકરણ, જ્ઞાતિલક્ષી વિભાજીકરણ અને લાલસાલક્ષી ઊર્ધ્વીકરણ દરેક દેશવાસી માટે ટેન્શનની ફાંસીનો ફાંસલો છે.

રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય શસ્ત્રીકરણ દેશેદેશ માટે ટેન્શનના સકંજાનો સાણસો છે.

માનવીનાં મન, વચન અને કાયા પર, આચાર, વિચાર, ઉચ્ચાર, પ્રચાર અને સંચાર તેમજ નિદ્રાવસ્થા, સ્વપ્નાવસ્થા, તન્દ્રાવસ્થા અને જાગૃતાવસ્થા પર એમના વ્યાપ વ્યાપકપણે વ્યાપેલા છે.

સિનેમા, ટી.વી., નોવેલો, મેગેઝીનો, ઉદ્ભટ વેશો જેવા અનેક ઉપાયો ટેન્શનને અવળે માર્ગે શમાવવાનાં મિથ્યા માધ્યમો છે. પાન, બીડી, સિગારેટ, ચા, કૉફી, કોકીન, દારૂ, હેરોઇન, એસ. એલ. ડી., બ્રાઉન સુગર જેવા વિવિધ ઉપચારો ટેન્શનોને વિસારવાનાં ભ્રામક સાધનો છે.

શારીરિક, માનસિક, કૌટુંબિક, વ્યાવસાયિક, સામાજિક, આર્થિક, ભૌતિક, વૈજ્ઞાનિક, સાંસ્કૃતિક, આધ્યાત્મિક, આત્મિક જેવા તમામ ક્ષેત્રોને થોડો ઘણો લૂણો લાગી ચૂક્યો છે.

ક્ષેત્રેક્ષેત્રના સ્તરેસ્તરે સાચાં મૂલ્યોનાં અવમૂલનો અને મિથ્યા મૂલ્યોનાં ઊર્ધ્વમૂલનો પૂરવેગે પ્રસરી રહ્યાં છે.

માર્ગમાં નડતા કનડતા પ્રત્યેક પ્રતિસ્પર્ધીને પછાડો, હરીફોને હરાવો,

વિરોધીઓનો વિદારો જેવા અનિષ્ટ કનિષ્ટ સૂત્રો જીવનવ્યવહારમાં આલેખ બન્યાં છે.

ટેન્શનની વિકૃતિઓના સંઘર્ષો અધિકૃત અને સ્વીકૃત બન્યા છે. દયાને સ્થાને નિર્દયતા, સંતોષ સ્થાને અસંતોષ, શાંતિને સ્થાને અશાંતિનાં વાવેલાં વવાયેલાં બીજો નિશ્ચિતપણે કટુ ફળો, ખવડાવી રહ્યાં છે. નીતિ પર અનીતિ, ન્યાય પર અન્યાય, માનવતા પર દાનવતા, ધર્મ પર અધર્મ અને પ્રકાશ પર અંધકારના કાળા ઓળા ઠેરઠેર જામી રહ્યા છે.

વિજ્ઞાન દ્વારા પ્રગતિ પમાઈ છે વિપુલ ભૌતિક સુખની પરંતુ એ સાથે પ્રતિગતિ પમાઈ છે વિશાળ વિશિષ્ટ વિકૃતિઓની. વિજ્ઞાન દ્વારા પ્રગતિ થઈ છે અંતરિક્ષ ખોજની પરંતુ એ સાથે અવગતિ થઈ છે માનવજાતના વિશાળ વિકરાળ વિનાશી ભયની. વિજ્ઞાન વિકાસની જેટલી વૃદ્ધિમાં વિહરાવે છે તેટલી વિનાશની વિવૃદ્ધિઓમાં વિચરાવે છે.

આધુનિક યુગના અનેકાનેક અણુશસ્ત્રાદિના પરસ્પરના પ્રહારોમાં અર્ધ માનવજાત જેટલો સંહાર તર્કસંગત છે. બેચાર દિવસોમાં જ વિવિધ દેશોની ભૂમિ માનવવિહોણી બનાવશે. જીવતામરતા માણસો માટે કાળો કેર વર્તાવશે. જીવંત માનવીઓના હૈયામાં હાહાકાર મચાવશે એ સુનિશ્ચિત છે.

સંક્ષેપમાં સર્વ ક્ષેત્રોમાં ઝંઝાવાત ઝૂમી અને ઝંઝાપાત ઝઝૂમી રહ્યો છે.

પ્રાચીન કાળના ઋષિમુનિઓ દિવ્યદ્રષ્ટા અને પ્રખર પ્રજ્ઞાતા હતા. અણુ અને અંતરિક્ષ વિજ્ઞાનના પ્રકાંડ પંડિતો હતા. સર્વ ક્ષેત્રોનાં સ્થૂલતમથી સૂક્ષ્મતમ રહસ્યોને પામ્યા હતા. માનવજાતના ભાવિ ભયાનક વિનાશથી ભયભીત બનીને એ ગોપવી દીધાં. આધ્યાત્મિક શક્તિસિદ્ધિ સંપન્ન સાધકો આજેય એ પ્રકારનાં અનેક રહસ્યો જાણે છે. માનવજાતના હિત માટે સુરક્ષિત રાખે છે.

સંસારસર્જિત તનાવનું મૂળભૂત ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે સૂક્ષ્મતમ દેહના બ્રહ્મરન્ધ્રથી બે ઇંચ જેટલા નીચેના સૂક્ષ્મતર દેહના પ્રદેશે પ્રસ્થિત જમણી ડાબી બાજુની બે સૂક્ષ્મતર ગ્રંથિઓ.

જમણી બાજુની ગ્રંથિને પુરુષવાચક (Positive) અને ડાબી બાજુની ગ્રંથિને સ્ત્રીવાચક (negative) ગ્રંથિ કહેવાય છે.

પ્રતિસ્પર્ધી સ્વભાવની બંને ગ્રંથિઓ અનુક્રમે ગુરુતા અને લઘુતા (superiority & interiority) સક્રિયતા અને નિષ્ક્રિયતા, આક્રમણતા અને સંરક્ષણતા, સાહસિકતા અને ભયભીતતા, ઉગ્રતા ને વ્યગ્રતા સર્જક આનંદ અને વિષાદ, શાંતિ અને અશાંતિ, ઉશ્કેરાટ અને ગભરાટ, આવેશ અને હતાશા

(excitement & depression) જનક છે.

ગ્રંથિઓના સ્રાવના પ્રવાહ, પ્રકાર અને પ્રમાણ વ્યક્તિના ભાવ, સ્વભાવ અને પ્રભાવ ઘડે છે.

ગ્રંથિઓના ધ્યાન દોષજનક પ્રવાહોને પ્રનષ્ટ અને ગુણસાધક પ્રવાહોને પ્રગટ કરે છે. નિશ્ચિત દોષના વિનાશ અને નિર્ધિત ગુણના વિકાસ સધાવે છે. (ગ્રંથિઓ વિશેની વિશેષ વિગત પંચકલ્યાણક યોગ અને શ્રી નવકાર આરાધના નામનાં પુસ્તકોમાં આવશે.)

૨. વય વ્યાપિત તનાવ

આયુષ્યમાન માનવ જન્મથી મૃત્યુ સુધીની કાલાનુકાલીન બાલ, યુવા અને વૃદ્ધ અવસ્થાઓમાંથી નિશ્ચિતપણે નિર્ગમન પામે છે.

શારીરિક શક્તિનાં ભરતી કે ઓટ, આરોહ કે અવરોહ, ઉત્થાન કે પતનસાધક એ ત્રણેય નિયમ નિરપવાદમય અવસ્થાઓ છે.

અંડકોષ (ovary), સ્ત્રીની રજગ્રંથિ (Menses Glands) અને વૃષણ (Testicles), પુરુષની શુક્રગ્રંથિ (Semen Glands) છે. બંનેના પ્રવાહો પર ત્રણે ત્રણ અવસ્થાઓ અવલંબે છે.

પ્રત્યેક વયની પ્રકૃતિની સુકૃતિઓ અને દુષ્કૃતિઓને જન્માવે છે. એકાંતિક અભિગમોને અપનાવે છે. નિશ્ચિત તાસીરો અને તસવીરોને ઉપસાવે છે. સાચાખોટા ગુણદોષોને વિકસાવે છે.

જીવનની સફળતા નિષ્ફળતાના ફળના મીઠા, કડવા, તીખા, તુરા, ખારા તેમજ ખાટા રસોને ગમાઅણગમાપૂર્વક પિવડાવે છે.

જન્મથી બાલિકાઓ માટે બાર વર્ષ અને બારથી બાવીસ ચોવીસ વર્ષ તથા બાળકો માટે સોળ વર્ષ અને સોળથી ચોવીસ વર્ષ સુધીની અવસ્થાઓ અનુક્રમે બાલ્ય અને કુમાર અવસ્થાના કાળ છે. પશ્ચાત્‌ના સામાન્યત: ચોવીસ ચોવીસ અર્થાત્ ચોવીસથી અડતાલીસ, અડતાલીસથી બોંત્તેર અને બોંત્તેરથી ઉપરનાં વર્ષો અનુક્રમે યુવા, વૃદ્ધ અને પ્રૌઢ અવસ્થાના કાળ 'છે. કોઈ પણ વયમય મરણ અંતકાળ છે.

નિસર્ગના નિયમ મુજબ શુક્લપક્ષની પ્રતિપદાથી પૂર્ણિમાપર્યંત પૂર્ણ પૂર્ણતર પ્રકાશ અને કૃષ્ણ પક્ષની પ્રતિપદાથી અમાવસ્યા પર્યંત ગાઢગાઢતર અંધકાર ફેલાય છે.

જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહો શુક્લપક્ષની પૂર્ણપૂર્ણતર પ્રકાશ સમી કુમારાવસ્થાએ એકધારી ભરતીમય, પૂર્ણિમા સમી પૂર્ણતમ પ્રકાશમય પૂર્ણ

યુવાવસ્થાએ પૂરી ભરતીમય, કૃષ્ણપક્ષની ગાઢગાઢતર અંધકાર સમી વૃદ્ધાવસ્થાએ અવિરત ઓટમય તેમજ અમાવસ્યાની ગાઢતમ અંધકાર સમી પાકટ પ્રૌઢાવસ્થાએ અંતિમ ઓટમય બને છે.

બાલબાલિકાઓ માટે શુક્રોત્પત્તિ અને રજોત્પત્તિ કુમારવસ્થાનો આરંભકાળ છે. પુરુષત્વ અને સ્ત્રીત્વનો પ્રવેશકાળ છે.

સ્ત્રીત્વના પ્રવેશકાળથી જાતીય ગ્રંથિઓના સ્રાવ ઉત્તરોત્તર ઉત્કૃષ્ટ ઉત્કૃષ્ટતરપણે ઉત્પન્ન થતા રહે છે. યુવાવસ્થાના પરમોચ્ચ કાળપર્યંત માસિક ધર્મના દરેકેદરેક રજોદર્શને સુકોમળતા અને સુચારુતા, નાજુકતા અને નજાકતતા સાથે રૂપસૌંદર્ય સતત ખીલતું રહે છે. ઘટવા લાગે છે ત્યારથી રૂપસૌંદર્યાદિ કરમાતા ચીમળાતા ચાલે છે. યૌવનનાં ઓજ અને રૂપલાવણ્યના તેજ એકધારાં ઓસરતા રહે છે.

પુરુષત્વના પ્રવેશકાળથી જાતીય ગ્રંથિઓના સ્રાવ વૃદ્ધિ પામતા રહે છે. યુવાવસ્થાના સર્વોચ્ચ કાળ સુધી માસાનુમાસ શારીરિક સૌષ્ઠવતા અને સુદઢતા તેમજ અંગોપાંગાદિની કઠોરતા અને કઠિનતા સાથે પુરુષત્વ અવિરતપણે પાંગરતું રહે છે. સ્રાવો ઘટવા લાગે છે ત્યારથી એકધારા આથમતા રહે છે.

કુમારાવસ્થા એકાંતિક બ્રહ્મચર્યનો શક્તિસંચયનો કાળ છે. શારીરિક માનસિક શક્તિઓનો વિશિષ્ટ વિકાસકાળ છે. એ દરમિયાનના વિષયસેવન વિકાસ માટે વિક્ષેપભૂત નીવડે છે. બ્રહ્મચર્ય આશીર્વાદ અને અબ્રહ્મચર્ય અભિશાપ સમાન ઠરે છે. કુમારાવસ્થાનું નામ જ સ્વયં કુમારત્વ, કૌમાર્યત્વ, યાને બ્રહ્મચર્યનો નિર્દેશ કરે છે.

સ્ત્રીઓ માટે પહેલું રજોદર્શન કુમારાવસ્થાનો આરંભકાળ છે તેમ અંતિમ રજોદર્શન યુવાવસ્થાનો અસ્તકાળ છે. એને અંગ્રેજીમાં મેનેપોઝ (Menapause) કહેવાય છે. પુરુષને પહેલી શુક્રોત્પત્તિ કુમારાવસ્થાનો આરંભકાળ અને અલ્પ શુક્રોત્પત્તિ યુવાવસ્થાનો અસ્તકાળ છે. અંગ્રેજીમાં એને ક્લાઈમેક્ટરિક (Climactric) કહેવાય છે.

સ્રાવોના અલ્પ, અધિક અને પૂર્ણ પ્રવાહો અનુસાર મંદ, મધ્ય અને તીવ્ર કામવાસનાઓ જાગે છે. પ્રવાહો પર બાલ, યુવા અને વૃદ્ધ અવસ્થાના શારીરિક માનસિક શક્તિઓના આરોહ-અવરોહ અવલંબે છે.

ગૃહસ્થ ધર્મની અપેક્ષાએ કુમારાવસ્થા એકાંતિક બ્રહ્મચર્યનો, યુવાવસ્થા નિયમપૂર્વકના મર્યાદિત કામસેવન સાથે સંતાન ઉત્પત્તિનો અને વૃદ્ધાવસ્થા વિકાર વિરમણનો કાળ છે.

સામાન્યતઃ જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહો બાલ્યાવસ્થાએ સંપૂર્ણ શૂન્ય,

યુવાવસ્થાએ ઉત્તરોત્તર અધિક અધિકતર અને વૃદ્ધાવસ્થાએ અલ્પઅલ્પતર પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

બાલ્યાવસ્થાએ પ્રવાહોની શૂન્યતા બાલબાલિકાઓને નિર્દોષ અને નિષ્પાપ અવસ્થા પમાડે છે. રુચિ અને અરુચિ, સમજ અને અસમજ, નિયમિતતા અને અનિયમિતતા, ગમા અને અણગમા, રિસામણા અને મનામણા જેવા સામાન્ય તનાવો ખીજવે પજવે છે.

ઊગતી યુવાનીથી જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહો અધિક અધિકતરપણે પ્રગટે છે. જીવનઘડતરનો પાયો (Base) બને છે. માનસિક વલણ અનુસાર લઘુતા અને ગુરુતા ગ્રંથિ (Inferiority & superiority complex) ઘડે છે.

આ અવસ્થાના ગુણદોષમાં યુવાવસ્થાના અંતપર્યંત કે મરણપર્યંત પરિવર્તનને પ્રાય: સ્થાન રહેતું નથી.

તારુણ્યના તરવરાટ સ્વતંત્રતા અને સ્વચ્છંદતા, સંયમ અને અસંયમ, મર્યાદાઓ અને અમર્યાદાઓ વચ્ચે ઝૂલાઓ ઝૂલાડાવે છે. અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતાના સાણસાઓ વચ્ચે સપડાવે છે. નૂતન યૌવનના થનગનાટ પાત્રતા અને અપાત્રતાના ભેદોને ભૂલવાડે છે. યૌવનજન્ય ભૂલોને ખવડાવે છે. જુવાનીના જોમ જુસ્સાઓ આશા અને નિરાશા, આનંદ અને વિષાદનાં વિષચક્રો વચ્ચે ભમડાવે છે. સાંસારિક જીવનમાં પુરુષને ધંધારોજગારની અને સ્ત્રીને સાસરવાસની સમસ્યાઓમાં સલવાડે છે.

આથમતી યુવાવસ્થાએ પૂર્વાવસ્થાની શારીરિક માનસિક શક્તિઓ નિયમિતપણે તૂટે છે. નિયત વેગાવેગ નિશ્ચિતપણે ઘટે છે. શક્તિઓમાં મોટી ઓટ વર્તાવે છે. વિવિધ વલણોમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તનો પ્રવર્તાવે છે.

સંતાનોની ચિંતા, હિંમતની ત્રુટિ, સાહસમાંમંદતા, સલામતીની દૃષ્ટિ જેવા નવાંનવાં દૃષ્ટિબિંદુઓ અવનવા તનાવોમાં ધકેલે છે. પૂર્વાવસ્થાની ઠોકરો અનુભવોના આધારે જે પીઢતા અને પરિપક્વતા પમાડે છે તે વળી અણધાર્યા તનાવોમા હડસેલે છે.

યુવાવસ્થાના અસ્તાચળે માસિક ધર્મના સદંતર અટકાવ સ્ત્રીના જીવનમાં કાતિલ કટોકટીઓ સર્જે છે. વિવિધ પ્રકારની વ્યાધિઓમાં ખેંચે છે. એમના પ્રાય: કોઈ ઔષધોપચાર નથી.

યુવાવસ્થાના અસ્તાચળે પુરુષોને વીર્યોત્પત્તિ ઘણી જ ઘટે છે. પુરુષત્વમાં પ્રબળતર શિથિલતાઓ લાવે છે. ચિત્રવિચિત્ર વિચારસરણીઓમાં ઘસડે છે.

જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહોની સંપૂર્ણ જેવી શૂન્યતા સ્ત્રીઓને અને અતિશય અલ્પતા પુરુષોને [illegible]ાવસ્થામાં ઢસડે છે.

શારીરિક માનસિક શક્તિઓથી ક્ષીણ, સમજશક્તિ, સ્મરણશક્તિ અને સહનશક્તિથી હીન તેમજ આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓથી દીન બનાવે છે. કૌટુંબિક ક્લેશો કેટલીય રીતે કવરાવે છે. સંતતિ સંપત્તિની સમસ્યાઓ સતત સતાવે છે. તીવ્ર દબાણો સામે ઝૂકી તૂટી પડે છે. અનેક પ્રકારનાં અણધાર્યાં સંધાનો અને અણગમતાં અનુસંધાનો બાવરા બનાવે છે.

વ્યાધિ અને મરણના ડર(diseases & death fear)ના ભયાનક સાણસાઓમાં સપડાવે છે. ભય અને મરણના ભયંકર કોયડાઓ (fear & death complex) સજ્જડ પક્કડમાં ઝડપાવે છે. રોગાધીન અવસ્થા પરાધીન અવસ્થામાં જકડાવે છે.

નિરાશા અને હતાશાના એકાંતિક સામ્રાજ્યમાં ફસડાવે છે. વ્યથા અને વેદનાઓની જિંદગાની જિવડાવે છે.

પતિપત્નીમાંથી એકનું અવસાન જ બીજાના હાલ બેહાલ બનાવે છે. કરુણતા અને દારુણતાની દર્દીલી દાસ્તાનોમાં ડુબાવે છે.

ગ્રંથિઓના અભ્યંતર પ્રવાહો જ્યારે સ્થગિત સ્થંભિત (Stand-still) થાય છે ત્યારે જીવનલીલા સંકેલાય છે. એક જીર્ણશીર્ણ જીવનમાંથી પુનઃ નૂતન જીવનમાં સંચરાવે છે.

ગૃહસ્થ જીવનમાં જન્માવસ્થાથી મરણાવસ્થા સુધીના જાતજાતના તનાવો જીવને જકડે છે તેમ સંન્યસ્તાવસ્થા ભાતભાતના તનાવો ઋષિમુનિઓને પણ પકડે છે. જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહના પ્રભાવોથી પ્રાયઃ કોઈ છૂટીછટકી શકતું નથી.

સંન્યસ્તાવસ્થાના આધ્યાત્મિક, તાત્ત્વિક અને આત્મિક દૃષ્ટિકોણો જીવનમાં ઉચ્ચઉચ્ચતર અભિગમોને અર્પાવે છે. પ્રાયઃ શાંત, પ્રશાંત અને ઉપશાંત અવસ્થા વર્તાવે છે. છતાંય કેટલીકવાર અશાંત, વિશાંત અને અપશાંત અવસ્થાય સર્જાવે છે.

દેવ, ગુરુ અને ધર્મની કૃપા વિકૃતિમય અવસ્થાને સુકૃતિમય અને દોષમય અવસ્થાને ગુણમય અવસ્થામાં પલટાવે છે. ગૃહસ્થ અને સંન્યસ્ત અવસ્થા વચ્ચે આ જ તાત્ત્વિક તફાવતો છે.

વયવ્યાપિત તનાવનું મૂળભૂત ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે બ્રહ્મરન્ધ્રથી એક ઇંચ જેટલા નીચેના પ્રદેશે પ્રસ્થિત સૂક્ષ્મતમ જાતીય ગ્રંથિ. યોગશાસ્ત્રમાં એને સૂક્ષ્મતમ યુવાગ્રંથિ કહેવાય છે.

સૂક્ષ્મતમ જાતીય ગ્રંથિના પ્રવાહો સૂક્ષ્મતમ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓમાં પ્રવેશ પામે છે. ત્રણેય નાડીઓ દ્વારા ક્રમશઃ વહે છે. સ્થૂલ રૂપસ્વરૂપે

સ્ત્રીની અંડકોષની અને પુરુષની વૃષણની સ્થૂલ ગ્રંથિમાં પ્રવેશે છે. લોહીના વહેણમાં ભળે છે. લોહી સાથે વહે છે. યૌવનની યથાસ્થિત અવસ્થાને અવસ્થિત રાખે છે.

સ્ત્રીપુરુષના આવા સ્થૂલ પ્રવાહોને આધુનિક એલોપથી ચિકિત્સાશાસ્ત્ર એસ્ટ્રોજન અને સેસ્ટ્રોજન તરીકે ઓળખાવે છે. છતાંયે સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રવાહો વિશે સાવ અજ્ઞાન ધરાવે છે.

સામાન્યત: જાતીય ગ્રંથિઓના પ્રવાહો બાલ, યુવા અને વૃદ્ધ અવસ્થાએ શૂન્યવત્, પૂર્ણવત્ અને અલ્પવત્ હોય છે.

પ્રવાહોના પ્રમાણ પર ત્રણેય અવસ્થાઓ અવલંબે છે. પૂર્ણવત્ પ્રવાહ પર્યંત યુવાવસ્થા ટકે છે અને અલ્પવત્ પ્રવાહે વૃદ્ધાવસ્થા આગળ ધપે છે.

યોગસાધનાઓથી પ્રવાહોને પૂર્ણ પ્રમાણમાં પ્રગટાવી શકાય છે. યુવાવસ્થાને યથાવત્ ટકાવી શકાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને નિશ્ચિતપણે અટકાવી શકાય છે. કાયાકલ્પો સાધી શકાય છે.

જાતીય ગ્રંથિના દીર્ઘકાલીન ધ્યાન પ્રવાહોને પૂરેપૂરા પ્રમાણમાં પ્રગટાવે છે. અધો, મધ્ય અને ઊર્ધ્વગ્રંથિના ધ્યાન ગ્રંથિને સતત સક્રિય બનાવે છે. ધ્યાન દરમિયાન પ્રવાહોનાં વહેતાં વહેણોને પ્રત્યક્ષપણે અનુભવી શકાય છે.

સૂક્ષ્મતમ ગ્રંથિના પૂર્ણવત્ પ્રવાહો વયવ્યાપિત તનાવોને નિતાંતપણે નાથે છે. કાયાકલ્પમાં કારણભૂત બને છે. યુવાવસ્થાને ક્રિયાન્વિત અને કાર્યાન્વિત રાખે છે.

વયવ્યાપિત તનાવોથી સંપૂર્ણ મુક્તિ પામવા માટે આવા માર્ગો મહાયોગીઓએ અસંદિગ્ધપણે ચીંધ્યા છે. જેઓ એમને પદ્ધતિસરપણે અનુસર્યા છે તેઓ સંપૂર્ણ સફળતાને વર્યા છે. યોગ્ય યોગીવરોની નિશ્રામાં એ માર્ગોને વીંધાય છે અને અવનવા અનુભવો સધાય છે.

સૂક્ષ્મતમ યુવાગ્રંથિ સૂક્ષ્મતમ બ્રહ્મચર્યની ગ્રંથિ છે. (પંચકલ્યાણક યોગ અને નવકાર આરાધના નામનાં પુસ્તકોમાં એ વિશે વિસ્તૃત વિવેચન આવશે.)

૩. કર્મકારિત તનાવ

જીવની શુભાશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ અને ક્રિયાપ્રક્રિયાઓના પરિણામદાયક નિશ્ચિત નિયમ નિર્મિત બૃહદ્ બંધારણને કર્મવાદ કહેવાય છે.

કર્મવાદનો બંધ અનુબંધમય વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓનો વિષય ગૂઢાતિગૂઢ છે તથા કર્મબંધ, કર્મક્ષય અને કર્મમુક્તિનો વિષય સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે.

શુભાશુભ કર્મના ક્ષય, ક્ષયોપશમ અને ઉપશમ તેમજ શુભાશુભ કર્મના

ફળ-પરિવર્તનનાં ગણિત અગણિત છે. એક જ જીવના માત્ર એક જ ભવના કલાક, મિનિટ અને સેકન્ડની કર્મબંધક્ષયાદિની સતત પરિવર્તનમય પરિસ્થિતિની ગણના ગણનાતીત છે. અનંત ભવની દૃષ્ટિએ અનંતા અનંતી છે. આથી જ કર્મનાં રહસ્યોને અકળ, ભેદોને અભેદ અને પારને અપાર મનાયા છે.

પરમ કૃપાળુ પરમ તારક પરમર્ષિઓએ જ્ઞાનપ્રકાશથી એ રહસ્યોને શોધ્યાં છે, ભેદોને ભેદ્યા છે અને પારને પામ્યા છે. સર્વ જીવો પરની અગાધ કરુણાને કારણે જગત સમક્ષ યથાસ્થિત અવસ્થાએ પ્રસ્તુત કર્યા છે.

સકલ સૃષ્ટિ કર્મરજથી ખીચોખીચ ભરેલી છે. મન, વચન કે કાયાની વૃત્તિપ્રવૃત્તિ અગર ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી કર્મરજનો નિશ્ચિત સમૂહ કાર્મણ વર્ગણા રૂપે આત્મપ્રદેશોને વળગે છે. એને કર્મબંધ કહેવાય છે.

મન, વચન કે કાયાની શુભાશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિ અનુસાર કર્મના શુભાશુભ બંધ અનુબંધ બંધાય છે. શુભ બંધને પુણ્યકર્મ, અશુભ બંધને પાપકર્મ અને શુભાશુભ અનુબંધને ભાવિનું અનુબંધિત શુભાશુભ કર્મ કહેવાય છે.

મન, વચન યા કાયાની શુભાશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિ અગર ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી આત્માને ચોંટેલ કર્મના કેટલાક અણુપરમાણુઓ ક્ષય તથા કેટલાક ઉપશમ પામે એને કર્મનો ક્ષયોપશમ તેમજ બધા અણુપરમાણુઓ ક્ષય પામે એને કર્મનો ક્ષય કહેવાય છે.

કર્મના શુભાશુભ અનુબંધ અનુસાર કર્મફળ ભોગવતી વખતે નવા શુભાશુભ કર્મબંધ બંધાય છે. અનુબંધ જ્યાં સુધી વિનાશ પામે નહિ ત્યાં સુધી નૂતન કર્મબંધની પરંપરા પ્રવર્તમાન રહે છે.

ફળ આપે નહિ ત્યાં સુધી કર્મ સુષુપ્તાવસ્થામાં રહે છે. ફળનો સમય પાકે ત્યારે જાગૃતાવસ્થામાં આવે છે. નિશ્ચિત કાળ સુધી નિર્ધિત ફળને આપે છે.

શુભાશુભ કર્મ જ્યાં સુધી ફળ આપે નહિ ત્યાં સુધીમાં શુભાશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ કે ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી કર્મમાં, કર્મફળમાં તેમજ કર્મફળ કાળમાં પરિવર્તન પામી શકે છે.

શુભ બંધઅનુબંધમય કર્મ અશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓને કારણે શુભ ફળને ભોગવ્યા વિના વિનાશ પામી શકે છે તેમજ અશુભ બંધ અનુબંધમય બની શકે છે.

અશુભ બંધ અનુબંધમય કર્મ તપ, જપ, ધ્યાન જેવી શુભ ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી અશુભ ફળને આપ્યા વિના વિનષ્ટ બની શકે છે તેમજ શુભ બંધઅનુબંધમય બની શકે છે.

નિકાચિત શુભાશુભ કર્મબંધના ફળનાં પરિવર્તનને જરાય અવકાશ નથી. તપ, જપ, ધ્યાન જેવી ઉચ્ચ ઉચ્ચતર ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી કર્મનાં અનુબંધોને ખતમ કરી શકાય છે, પરંતુ શુભાશુભ નિકાચિત કર્મનું ફળ એકવાર અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. અપવાદને કોઈ સ્થાન નથી.

કેટલાંક કરણોનાં (ઝપાટાઓનાં) કારણોથી કર્મનાં નિશ્ચિત ફળ નિશ્ચિત સમય કરતાં વહેલામોડા તેમજ અન્ય પ્રકારે મળી શકે છે.

ફળ ભોગવાય ત્યારે કર્મક્ષય પામે છે. દુઃખના ભોગવટાથી પાપકર્મ અને સુખના ભોગવટાથી પુણ્યકર્મ ક્ષય થાય છે.

ભક્તિ, તપ, જપ, ધ્યાનની ઉચ્ચ ઉચ્ચતર આરાધનાઓથી અધિક અધિકતર પાપક્ષય સાથે ઉત્કૃષ્ટ ઉત્કૃષ્ટતર પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય બંધાય છે. મુક્તિ માટે પ્રધાન સાધન બને છે.

સર્વ શુભાશુભ કર્મોનો ક્ષય થાય ત્યારે આત્મા સર્વકર્મ મુક્ત બને છે. સદા સર્વદા દેહરહિત, કર્મરહિત અને સંસારરહિત રહે છે. સર્વથા સર્વ ગુણ સંપન્ન, સર્વ શક્તિ સંપન્ન અને સર્વ સુખ સંપન્ન બને છે.

કર્મના અશુભ બંધઅનુબંધના કારણભૂત પાપના અભિશાપથી ભીતરની લાગણીઓને કકળાવતી અનિષ્ટ અરિષ્ટ સમી જે વેદના સંવેદનાઓ ઉદ્ભવે છે તેમને કર્મકારિત તનાવ કહેવાય છે.

અધિક અધિકતર ઐહિક સુખની તુચ્છ વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ તથા ક્રિયાપ્રક્રિયાઓમાંથી પાપના અભિશાપ તરીકે તનાવો પ્રગટે છે.

રુશવતખોરી, કિન્નાખોરી, સટ્ટાખોરી, હિંસાખોરી, હવસખોરી જેવા ભયાનક દોષોમાંથી પાપના અભિશાપ તરીકે વિકરાળ તનાવો જાગે છે.

શાંત, પ્રશાંત અને ઉપશાંત અવસ્થાથી ઊથલાવે છે. તાપ, સંતાપ અને પરિતાપમય અવસ્થાઓમાં રમાડે ભમાડે છે.

રાગ, દ્વેષ અને મોહ પ્રત્યેક પ્રકારના પાપકર્મના પ્રધાન આધારસ્તંભ છે. વિષય કષાયની બેલડી રાગાદિ ત્રિપુટીની નિશ્ચિત આધારશિલા છે. દુઃખ અને દર્દના દ્વંદ્વ તમામ તનાવોના આધારની ધારદાર ધાર છે.

રાગાદિને કારણે દેહ, સ્ત્રી, સંપત્તિ, સંતતિ જેવા પૌદ્ગલિક પદાર્થો ખાતર જે પાપો સેવાય છે તે ભવ ભવાંતરોએ તેમની હીનતા વિહીનતાની તીવ્રતીવ્રતમ વેદના સંવેદનાઓ દ્વારા અનુભવાય છે.

વેદના સંવેદનાઓ પાપોના ગુના સામેની સજા છે. પૂરેપૂરી ભોગવાય ત્યારે પાપના અભિશાપમાંથી છુટકારો મળે છે. આ અપેક્ષાએ દુઃખ અને દર્દ આશીર્વાદ સમાન તથા વેદના સંવેદનાઓ વરદાન સમાન છે.

ચાર પુરુષાર્થ, પુણ્ય પાપના અશુભ બંધ અનુબંધ, પુણ્યપાપની અનિત્યતાઓ જેવા સાધનો કર્મકારિત તનાવનાં માતબર માધ્યમો છે. એકેકા સાધન માધ્યમના અનિષ્ટ અરિષ્ટનું શાસ્ત્રજ્ઞાનમય વિશ્લેષણ અતિશય અભીષ્ટ છે.

૧. ચાર પુરુષાર્થ સાધિત તનાવ : પૂર્વકાળના પ્રાચીન આર્ય સંસ્કૃતિકારોએ આત્માના આલોક પરલોકના હિતાહિતની દૃષ્ટિએ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થની બેનમૂન રચના કરી છે.

પુરુષાર્થની ફોરમણી પૌરુષ છે. જે ધર્માદિ માટે પૌરુષ ફોરવાય છે તેને તે ધર્માદિ માટેના પુરુષાર્થ કહેવાય છે.

આલોકનાં આત્મિક હિતાહિતની દૃષ્ટિએ અનીતિપૂર્વકના અર્થ પુરુષાર્થ, અનર્થમય, મર્યાદાવિહોણા કામપુરુષાર્થ કદર્થમય, અર્થકામના અલ્પાધિક કે પૂરેપૂરા નિષેધપૂર્વકના દેશવિરતિ સર્વવિરતિના ધર્મ પુરુષાર્થ સદર્થમય અને સાતમા અપ્રમત્ત સંયત ગુણસ્થાનના સંપૂર્ણ આત્મશુદ્ધિસાધક મોક્ષ પુરુષાર્થ સર્વાર્થતામય છે.

પરલોકના દુર્ગતિ, સદ્‌ગતિ અને સિદ્ધગતિના આત્મિક સુખદુ:ખની દૃષ્ટિએ પાપમય અર્થકામ પુરુષાર્થ અનિષ્ટતા કનિષ્ટતામય, પુણ્યમય ધર્મ પુરુષાર્થ ઇષ્ટતામય અને સર્વ કર્મક્ષયમય મોક્ષ પુરુષાર્થ પરમિષ્ટતામય છે.

ધર્મની વિધર્મતામય, અર્થની અનર્થતામય, કામની કામુકતામય અને મોક્ષની ઉપેક્ષામય ધર્માદિ પુરુષાર્થ પુરુષાર્થ જ નથી.

નિશ્ચિત ધ્યેયપૂર્વકના ધર્મ પુરુષાર્થ, અલ્પથી પૂર્ણ પરિત્યાગપૂર્વકના અર્થકામ પુરુષાર્થ તેમજ સર્વકર્મક્ષયના લક્ષમય મોક્ષ પુરુષાર્થને ધર્માદિ પુરુષાર્થ તરીકે આલેખ્યા છે.

આર્ય સંસ્કૃતિકારોએ વિશિષ્ટ વિબોધ માટે ચારેય પુરુષાર્થનું પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ એમ બે વિભાગમાં વર્ગીકરણ કર્યું છે. અર્થ અને કામ પુરુષાર્થમાં પ્રારબ્ધનું તથા ધર્મ અને મોક્ષ પુરુષાર્થમાં પુરુષાર્થનું પ્રાધાન્ય આંક્યું છે.

પ્રારબ્ધ અનુસાર સંપત્તિ અને પતિપત્ની મળે છે એ અર્થ કામ પુરુષાર્થનાં રહસ્ય છે. પ્રારબ્ધના પ્રભાવે માનવી લક્ષાધિપતિ, કોટ્યાધિપતિ કે કુબેરપતિ બને છે, પરંતુ વિભાવે અભાવે લક્ષાધિપતિ કદી કોટ્યાધિપતિ કે કોટ્યાધિપતિ કદાપિ કુબેરપતિ બનતો નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે પ્રારબ્ધમાં જે હશે તેમ મનમાં માનીને પુરુષાર્થ ખેડવો નહિ. પ્રારબ્ધની મર્યાદામાં પુરુષાર્થ ફળદાયી બને છે અને એથી અધિક પુરુષાર્થ નિષ્ફળ નીવડે છે એ એના રહસ્યાર્થ છે.

પ્રારબ્ધ પ્રમાણેનાં રૂપ, રંગ, ગુણ, સ્વભાવાદિમય પત્ની મળે છે, પરંતુ વિપરીત ગુણાદિમય પત્ની મળતી નથી એ કામ પુરુષાર્થનું રહસ્ય છે. જેવા

રૂપાદિમય પત્ની મળે તેને ભાગ્યભાવે સ્વીકારાય તથા પ્રારબ્ધ યોગે સંપૂર્ણ સંતોષ સેવાય એ કામ પુરુષાર્થનું રહસ્ય છે. ગમે તેમ, ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે ભટકાય એ કામ પુરુષાર્થનું રહસ્ય નથી. એ રીતે પતિ માટે પત્નીએ સમજવાનું છે.

અર્થ પુરુષાર્થને કેવલ સંપત્તિની કે કામપુરુષાર્થને માત્ર પતિપત્નીની વાસનાના સંકુચિત અર્થમાં સમાવાતા નથી, પરંતુ અનુક્રમે સુખની સઘળી સામગ્રીઓના અને પ્રત્યેક પ્રકારની કામનાના વ્યાપક અર્થમાં ઘટાવાય છે.

પુરુષાર્થ અનુસાર ધર્મ થાય છે એ ધર્મ પુરુષાર્થનું અને પ્રચંડ પુરુષાર્થથી જ મોક્ષ મળે છે એ મોક્ષ પુરુષાર્થનું રહસ્ય છે. પ્રારબ્ધ પ્રમાણે ધર્મ થાય અને મોક્ષ મળે એ એમનાં રહસ્ય નથી.

પ્રારબ્ધ મુજબની ધર્મ કે મોક્ષની માન્યતાથી ધર્મ ફળતો નથી તેમજ મોક્ષ મળતો નથી. ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ ઉચ્ચતર ઉદ્યમ સેવવાથી જ ધર્મ ફળે છે અને મોક્ષ મળે છે એ એમના રહસ્યાર્થ છે. આથી જ ચિલાતીપુત્ર જેવા ખૂંખાર ખૂનીને ધર્મ ફળ્યો અને દૃઢપ્રહારી જેવા હિચકારા હત્યારાને મોક્ષ મળ્યો. (પરિશિષ્ટ)

ધર્મ પુરુષાર્થને કેવલ ધર્મક્રિયા કે ધર્મપાલનના અને મોક્ષ પુરુષાર્થને ઉચ્ચઉચ્ચતર આરાધનાઓના સંકુચિત અર્થમાં ઘટાવાતા નથી, પરંતુ અનુક્રમે આત્માની અધિક અને સંપૂર્ણ શુદ્ધિના અર્થમાં મૂલવાય છે.

"વર્તમાન ભવનું અર્થકામદિમય પ્રારબ્ધ પૂર્વભવોના ધર્માદિ પુરુષાર્થનું પરિણામ છે તેમ વર્તમાન ભવના ધર્માદિ પુરુષાર્થ ભાવિ ભવોના ધર્માદિ પુરુષાર્થના પ્રારબ્ધ છે." આય આર્ય સંસ્કૃતિકારોના પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થના વર્ગીકરણ અંગેના રહસ્યમય વચન છે.

પૂર્વ ભવોના ધર્માધર્મ પુરુષાર્થથી ઉપાર્જેલા પુણ્યપાપના સંચય પ્રમાણે વર્તમાન ભવના ધર્માદિ પુરુષાર્થ સફળ નિષ્ફળ નીવડે છે. વર્તમાન ભવના ધર્માધર્મ પુરુષાર્થથી સર્જાયેલા પુણ્યપાપના સંગ્રહ અનુસાર ભાવિભવોના ધર્માદિ પુરુષાર્થમાં સફળતાનિષ્ફળતા સાંપડે છે. એકાંતિક મોક્ષપુરુષાર્થ સાધિત પ્રકૃષ્ટતમ પુણ્યાનુબંધી પુણ્યની ઋદ્ધિસમૃદ્ધિ નિયમા થોડા જ ભવોમાં મુક્તિ પમાડે છે.

A man is the architect of his own fate. માનવી એના પ્રારબ્ધનો ઘડવૈયો છે. પૂર્વ ભવોમાં ધર્માધર્મ પુરુષાર્થ વર્તમાન ભવના અને વર્તમાન ભવના ધર્માધર્મ પુરુષાર્થ ભાવિભવોના પ્રારબ્ધ ઘડે છે. એ સંદર્ભમાં કહેવત યથાર્થ ઠરે છે.

આથી જ જેઓ પ્રારબ્ધના માળખાની મર્યાદાઓને સમજીને ધર્મપુરુષાર્થથી

ગૃહસ્થ અવસ્થાનું ઉચ્ચ ધાર્મિક જીવન જીવે છે તેઓ આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓની તેમજ તાપ, સંતાપ અને પરિતાપોની વેદનાઓથી કેટલેક અંશે છુટકારો મેળવે છે.

જેઓ મર્યાદાઓને ઉલ્લંઘીને ધરખમ મોક્ષ પુરુષાર્થથી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવન જીવે છે તેઓ શાંત, પ્રશાંત અને ઉપશાંત અવસ્થા પ્રતિ તેમજ દોષવિનાશ અને ગુણવિકાસ પ્રતિ સતત સંચરતા રહે છે.

મર્યાદાઓને પૂરેપૂરી ભેદીને જેઓ પ્રચંડતમ મોક્ષ પુરુષાર્થથી ઉચ્ચતમ આત્મિક જીવન જીવે છે તેઓ અનાદિકાલીન જન્મ અને મરણના બંધનોથી સદા સર્વદાની મુક્તિ પામે છે.

આર્ય સંસ્કૃતિકારોએ ભૌતિક ભાવમાંથી આત્મિક ભાવના પ્રવેશ માટે ભક્તિભરી પ્રાર્થનાઓને પ્રધાનતા બક્ષી છે.

"હે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા ! વર્તમાન ભવમાં અર્થ અને કામસંબંધી મને જે સુખદુ:ખ મળ્યાં છે તે મારા પૂર્વ ભવોમાં ધર્માધર્મ પુરુષાર્થના નિદાન છે."

"હે કરુણાસાગર ભગવંત ! વર્તમાન ભવમા જે અલ્પાધિક ધર્માધર્મ મળ્યા છે. તેય મારા પૂર્વ ભવોના ધર્માધર્મ પુરુષાર્થના આદાનપ્રદાન છે."

"હે અનંતશક્તિ વિભુ ! ભવાંતરોમાં અર્થકામ પુરુષાર્થના પરિપૂર્ણ પરિત્યાગ સહિત ધરખમ ધર્મપુરુષાર્થ ફોરવવાની પ્રચંડ શક્તિ આપો. મોક્ષ પુરુષાર્થને સંપૂર્ણપણે સેવવાનું અસીમ સામર્થ્ય સમર્પો."

૨. પુન્યપાપ પાચિત તનાવ : પાપથી દુ:ખ અને પુણ્યથી સુખ મળે છે એ સર્વ ધર્મોના એકમત સ્વીકૃત સિદ્ધાંત છે.

કોઈ પણ પ્રકારનાં પુણ્યપાપ કર્યા વિના નૂતન બાળ શ્રીમંત કે ગરીબ માબાપને ઘરે અવતરે છે. પૂર્વ ભવોના પુણ્યપાપના શુભાશુભ બંધઅનુબંધ સર્જિત સુખદુ:ખના ભોગવટા સિવાય એનું અન્ય કશું જ કારણ નથી.

અનાદિ કાળની જન્માવસ્થાઓથી મરણાવસ્થાઓ સુધીમાં માનવી સુખદુ:ખને શાંતિ કે અશાંતિથી ભોગવે છે. શુભાશુભ વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ જનિત પુણ્યપાપના બંધઅનુબંધ સિવાય એનુંય બીજું કોઈ જ કારણ નથી.

અશુભ પ્રવૃત્તિઓને કારણે પાપકર્મોના ફલ તરીકે ભવાંતરોમાં દુ:ખ જ મળે છે, પરંતુ એ સાથેના વૈરભાવ, દ્વેષભાવ, કટુભાવ, દુર્ભાવ જેવા અશુભ વૃત્તિઓના સેવનમય સૂક્ષ્મ અધર્મોથી દુ:ખને અશાંતિઓથી તથા પશ્ચાત્તાપ, પ્રાયશ્ચિત્ત, ક્ષમાપના જેવા શુભ વૃત્તિઓના સેવનમય સૂક્ષ્મ ધર્મોથી દુ:ખને શાંતિઓથી ભોગવવાની શક્તિ આવિર્ભાવ પામે છે. આ એક નિયત કાર્મિક નિયમ છે.

શુભ વૃત્તિઓને લીધે પુણ્યકર્મોના ફલ તરીકે ભવાંતરોમાં સુખો જ મળે છે, પરંતુ એ સાથેના અહંતા, તુચ્છતા, ક્રૂરતા, નિષ્ઠુરતા જેવા અશુભ વૃત્તિઓના સેવનમય સૂક્ષ્મ અધર્મોથી સુખને અશાંતિઓથી તેમજ મૈત્રીભાવ, પ્રેમભાવ, કરુણાભાવ, આત્મભાવ, સમભાવ જેવા શુભવૃત્તિઓના સેવનમય સૂક્ષ્મ ધર્મોથી સુખને અનાસક્તિથી ભોગવવાની શક્તિ પ્રાદુર્ભાવ પામે છે.

આય એક નિશ્ચિત કાર્મિક નિયમ છે.

દુ:ખને અશાંતિપૂર્વક ભોગવવાથી ભવભવાંતરોએ અધિક અધિકતર પાપોનાં વિષચક્રો વિકસે છે અને શાંતિપૂર્વક ભોગવવાથી ભવભવાંતરોએ પાપનાં વિષચક્રો વિરમે છે તથા પુણ્યનાં નૂતન ચક્રો વિલસે છે.

સુખને અશાંતિપૂર્વક ભોગવવાથી ભવભવાંતરોએ પુણ્યની પરંપરાઓમા ક્ષય સાથે પાપની પરંપરાઓ પ્રગટે છે અને અનાસક્તિપૂર્વક ભોગવવાથી ભવભવાંતરોએ ઉચ્ચ ઉચ્ચતર પુણ્યની પરંપરાઓ ઉદ્ભવે છે.

અશાંતિઓમાં પાપનાં વિષચક્રોના સર્જનની અને પુણ્યની પરંપરાઓના વિસર્જનની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ સમાયેલી છે. શાંતિમાં પાપનાં વિષચક્રોના વિસર્જનની અને પુણ્યની પરંપરાઓના નવસર્જનની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ ધરબાયેલી છે.

શાંતિ અશાંતિ અનાસક્તિ આસક્તિની દેનગી છે. પુણ્યપાપના ફલભૂત સુખદુ:ખના ભોગવટાનું મૂળભૂત મૂળ છે.

અશાંતિ અસદ્ગતિના ખોફનાક અભિશાપ છે અને શાંતિ સદ્ગતિઓ દ્વારા સિદ્ધગતિના અમોઘ આશીર્વાદ છે.

અપેક્ષાએ અશાંતિ અસદ્ગતિના વિષપાન, શાંતિ સદ્ગતિના સુધાપાન અને પ્રશાંતિ પરમ ગતિના પરિતૃપ્તિમય પીયૂષપાન છે.

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય, પુણ્યાનુબંધી પાપ, પાપાનુબંધી પુણ્ય અને પાપાનુબંધી પાપ એ પુણ્યપાપની ચતુર્ભંગી છે. તેમાં અશાંતિથી પ્રશાંતિ પર્યંતનાં ગૂઢ રહસ્યો સમાયાં છે.

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય શાંતિપૂર્વકના સુખના અને પુણ્યાનુબંધી પાપ શાંતિપૂર્વકના દુ:ખના ભોગવટાનું પુણ્ય છે. પાપાનુબંધી પુણ્ય અશાંતિપૂર્વકના સુખના અને પાપાનુબંધી પાપ અશાંતિપૂર્વકના દુ:ખના ભોગવટાનું પાપ છે.

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય સુખને અને પુણ્યાનુબંધી પાપ દુ:ખને શાંતિપૂર્વક વેદાવે છે. પાપાનુબંધી પુણ્ય સુખને અને પાપાનુબંધી પાપ દુ:ખને અશાંતિપૂર્વક ભોગડાવે છે.

મથાળા અનુસાર પાપાનુબંધી પુણ્ય અશુભ અનુબંધમય અને પાપાનુબંધી

પાપ અશુભ બંધઅનુબંધમય પાપ છે. તનાવનાં સર્જન નવસર્જનો વિશદ વિષાદનાં સંચારચક્રો પ્રવર્તાવે છે.

માનવોનો બહુ બહોળો વર્ગ પાપાનુબંધી પાપ કે પાપાનુબંધી પુણ્યથી ખરડાયેલો છે. થોડો જ વર્ગ પુણ્યાનુબંધી પાપથી લેપાયેલો છે. ઘણો જ જૂજ વર્ગ પુણ્યાનુબંધી પુણ્યથી પરિપ્લાવેલો છે. આથી જ બહુધા બધા માનવી તનાવોથી ત્રસ્ત અને ગ્રસ્ત છે.

ત્રસ્તગ્રસ્ત અવસ્થા સામે પ્રાર્થનાઓના પ્રભાવ અચિંત્ય છે. અશાંતિનાં મૂળિયાઓને મૂળથી ઉખાડી નાખે છે અને શાંતિનાં મૂળિયાઓને નવેસરથી ઉગાડી આપે છે. શાશ્વત શાંતિની ક્ષમતા બક્ષે છે.

“હે કરુણાસાગર ભગવાન ! વર્તમાન ભવમાં જે સુખદુઃખ ભોગવું છું તે મારા પૂર્વ ભવોના પાપાનુબંધી પાપ અને પાપાનુબંધી પુણ્યને આભારી છે. મને સુખ ખૂબ ગમે છે અને દુઃખ જરાય ગમતું નથી. દુઃખ આવતાં જ અશાંતિથી રિબાઉં છું. દુઃખને સહેવાની શક્તિ ગુમાવી બેસું છું. પહાડ જેવડા તગડાં દુઃખોનેય શાંતિથી ભોગવવાની શક્તિ આપો.”

“હે હિતવત્સલ વિભુ ! વર્તમાન ભવમાં શાંતિથી જે દુઃખ ભોગવું છે તે મારા પૂર્વ ભવોનાં પુણ્યાનુબંધી પાપોના આધારે છે. મને શાંતિ બહુ જ ગમે છે. પણ અશાંતિ જરાય ગમતી નથી. સુખદુઃખોને શાંતિથી ભોગવવાની શક્તિ આપો.”

“હે તારક તીર્થંકર ભગવંત ! વર્તમાન ભવમાં શાંતિથી જે સુખોને ભોગવું છું તે મારા પૂર્વ ભવોનાં પુણ્યબંધી પુણ્યોને પ્રભાવે છે. મને થોડા કાળની થોડીક શાંતિ ખપતી નથી પણ પૂરા કાળની પૂરી શાંતિ ખપે છે. મને શાશ્વત સુખની અનંત શાંતિ અર્પો. અનંત સુખની શાશ્વત શાંતિ સમર્પો.”

૩. અનિત્યતાના નિશ્ચિત તનાવ : દેહ, ધન, સ્ત્રી જેવા જે પૌદ્ગલિક દ્રવ્યો જીવનના કોઈ પણ સમયે વિનાશ પામી શકે છે તેમને અનિત્ય દ્રવ્યો તથા અનંતજ્ઞાન, અનંતદર્શન, અનંત ચારિત્ર જેવા જે આત્મિક દ્રવ્યો કદાપિ વિનાશ પામતાં નથી, તેમને નિત્ય દ્રવ્યો કહેવાય છે.

પૌદ્ગલિક પદાર્થો પર્યાયમય છે. પરિવર્તનમય છે. આત્મિક પદાર્થો અપર્યાયમય છે. અપરિવર્તનમય છે. દેહાત્માના અભેદજ્ઞાનધારક સંસારપ્રેમી જીવોને દેહ, ધન, સ્ત્રી જેવા અનિત્ય દ્રવ્યો નિત્ય અને અનંતજ્ઞાન, અનંતદર્શન, અનંત ચારિત્ર જેવા નિત્ય દ્રવ્યો અનિત્ય ભાસે છે. દેહાત્માના ભેદસાધક મોક્ષપ્રેમી જીવોને દેહાદિ જેવા અનિત્ય દ્રવ્યો અનિત્ય અને અનંતજ્ઞાનાદિ જેવા નિત્ય દ્રવ્યો નિત્ય જ લાગે છે.

દેહાત્માના અભેદજ્ઞાનની માન્યતામાં ભૌતિક સુખની અતૃપ્તિઓ અને ભેદજ્ઞાનની માન્યતામાં આત્મિક સુખની ઝંખનાઓ કેન્દ્રસ્થાને છે. અતૃપ્તિઓમાં પુણ્યપાપની વિનાશકતાઓ અને ઝંખનાઓમાં આત્મિક સુખની અવિનાશકતાઓ અગ્રસ્થાને છે.

પુણ્યપાપના કારણે કોઈ પણ ક્ષણે સુખદુ:ખની ઘટનાઓ ઘટે છે. પુણ્યોદયે દુ:ખના અવળા વહેતા પ્રવાહો સવળા અને પાપોદયે સુખના સવળા વહેતા પ્રવાહો અવળા વહેવા લાગે છે.

પુણ્યકર્મના કાળ દરમિયાન પુણ્યશક્તિ અનુસાર માનવી શારીરિક આરોગ્ય, આર્થિક વિકાસ, કૌટુંબિક પ્રેમ, વ્યાવસાયિક સફળતા, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા જેવા સાંસારિક સુખમાં સંચરે છે. પાપકર્મના કાળ દરમિયાન પાપની પ્રબલતા મુજબ શારીરિક રોગ, આર્થિક પતન, કૌટુંબિક કલેશ, વ્યાવસાયિક નિષ્ફળતા, સામાજિક અપકીર્તિ જેવા સાંસારિક દુ:ખોમાં વિચરે છે.

પુણ્યપાપના ઊલટસૂલટ વહેતા પ્રવાહોને પ્રભાવે જીવ સુખને બાથવાના અને દુ:ખને નાથવાના પ્રચંડ પુરુષાર્થો ખેડે છે. તમામ તનાવોના વટવૃક્ષનું આ એક જ બચૂકડું બીજ છે.

કર્માનુસાર જીવનમાં પુણ્યપાપના ટાઇમબૉમ્બો ફાટતાફૂટતા રહે છે. પાપકર્મના ટાઇમબૉમ્બો ફાટે છે ત્યારે હૈયા પર જાલિમ દુ:ખનાં જુલમી જખમો ઝીંકાય છે. પુણ્યકર્મના ટાઇમબૉમ્બો ફાટે છે ત્યારે સુખના સંગસંગાથે જખમો રુઝાય છે.

પાપકર્મોના ટાઇમબૉમ્બો ફરીથી ફાટતાફૂટતા જખમો દૂઝવા લાગે છે અને પુણ્યકર્મના ટાઇમબૉમ્બો ફરીથી ફાટતાફૂટતા જખમો રુઝવા માંડે છે.

રૂઝદૂઝની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ પુન:પુન: પુનરાવર્તનો પામે છે. જીવ સુખદ દુ:ખદ અનુભૂતિઓના ઝૂલાઓમાં ઝૂલતો અને દ્વંદ્વોમાં દડતો જ રહે છે.

પુણ્યપાપને કારણે મોટામાં મોટાં સુખદુ:ખો કોઈ પણ સમયે અલવિદા લે છે. માનવીના આનંદવિષાદનું એ જ વિશદ વિષચક્ર છે. સુખદુ:ખની અનિત્યતાઓ જ દારુણમાં દારુણ વિષચક્રોના કરુણમાં કરુણ ચક્રાવાઓ છે.

કોઈ પણ ક્ષણે સુખી જીવો દુ:ખના ઝપાટામાં ઝડપાય છે અને દુ:ખી જીવો સુખના લપેટામાં લપટાય છે. આ અપેક્ષાઓએ સુખમાં આનંદ કે દુ:ખમાં વિષાદ પામવા જેવું નથી. સુખદુ:ખની લીનતાદીનતા પોતાના જ આત્માના શાશ્વત સુખની નરી શરમભરી મશ્કરી છે.

સુખદુ:ખ કોઈને આધીન નથી. પાપોદયે દુ:ખની અને પુણ્યોદયે સુખની બીનાઓ બને છે. કર્મનો આવો સ્વાભાવિક સ્વભાવ છે.

સુખ પુણ્યાધીન અને દુઃખ પાપાધીન છે. પુણ્યપાપને આધીન જગતના જીવો છે. જીવને આધીન પુણ્યેય નથી કે પાપેય નથી. શુભાશુભ કૃત્યોને આધીન છે પુણ્યપાપ. આ દૃષ્ટિઓએ સુખદુઃખમય સંસાર રેતીના પાયા પર રચાયો છે.

સંસાર એટલે જ સુખદુઃખની લલચામણી અને લપસામણી ભુલભુલામણીઓ. ભલાભલા ભુલભુલામણીઓમાં ભૂલા પડે છે. ગોથું ખાય છે. નીચે પટકાય છે. પતન પામે છે.

ભલભલાને ભુલાવામાં ફસાવી દે અને ભલભલા ભુલાવામાં ફસાઈ જાય એવી છે ભુલભુલામણીઓ, ભુલભુલામણીઓની ભ્રમજાળો, ભ્રમજાળોની ભૂરકીઓ.

જે જીવ એમાં ભૂલો પડે છે તે આત્માને ભૂલે છે. મૃગજળ સમાન ભૌતિક સુખના ભ્રામક ભ્રમોથી ભરમાય છે. આંધળા ભૂસકાઓથી ભુલભુલામણીઓની ભૂતાવળોમાં ભૂલો પડે છે. ભવાંતરો સુધી ભૂતના તૂતના તંતુઓમાંથી છૂટી શકતો નથી.

દુન્યવી દુનિયાની ભુલભુલામણીઓમાં ભૂલા પડવા જેવું નથી. અનિત્ય સુખની નિત્ય માન્યતાના ફાંસલામાં ફસાવા જેવું નથી. વિનાશી સુખોની અવિનાશકતાના ભ્રમના સાણસામાં સપડાવા જેવું નથી.

જે જીવ ભુલાવામાં ભૂલો પડતો નથી તે ભૌતિક સુખની નિત્યતાની ભ્રાંતિને સ્થાને આત્મિક સુખની નિત્યતાની ક્રાંતિને શોધે છે. સદ્ગતિની પરંપરાઓ દ્વારા સિદ્ધગતિને સાધે છે.

જીવ ભૌતિક સુખની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાં છે કે આત્મિક સુખની નિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં છે એનું તારણ નીચેની નવનવ પ્રશ્નોત્તરી પરથી તારવી શકાય છે. જાતને જ પ્રશ્ન પૂછીને જાતે જ જવાબ મેળવાય છે.

એ પ્રશ્નો છે : આરોગ્ય, સંપત્તિ, કુટુંબ, પ્રતિષ્ઠા જેવા પૌદ્ગલિક અને પાપ, પુણ્ય, ધર્મ, મૃત્યુ અને આત્મા જેવા આધ્યાત્મિક વિષયો વિશેના.

૪. વિવિધ વિષયો વિહિત તનાવ

૧. આરોગ્ય : આપણી જાતને પહેલો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "જીવનમાં આપણને આરોગ્યની આફતો આવી છે ખરી ? તેમાંથી માંડમાંડ બચ્યા છીએ ખરા ? એની અસરો વર્તાય છે ખરી ? એનાં પરિણામોથી ચિંતિત છીએ ખરા?

અસાધ્ય વ્યાધિથી કોઈ પણ સમયે મૃત્યુ પામી જવાની ભીતિ સેવીએ છીએ ખરા ?

પુણ્યપ્રભાવે આવી આફતો આવી ન હોય તો તે આનંદજનક છે.

છતાંય આપણા સ્વજનોના જીવનમાં બીમારીની બેહાલીઓ જોઈ છે ને ?

એનાં પરિણામોને જાણ્યાં છે ને ?

આપણનેય પાપોદયે આફતો ઝડપી લે એવી શક્યતા વિચારી લીધી છે ને ?

આફતો સામે સફળતાથી ઝઝૂમવાની પૂરેપૂરી તૈયારી કરી લીધી છે ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ દેહનું આરોગ્ય નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્માનું આરોગ્ય નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી." આવા નિત્ય અનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

આરોગ્યના નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી અનિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૨. સંપત્તિ : આપણી જાતને બીજો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણને જીવનમાં સંપત્તિની આપત્તિ આવી છે ખરી ?"

એમાંથી માંડમાંડ બચ્યા છીએ ખરા ?

એની અસરો હજીય વર્તાય છે ખરી ?

એનાં પરિણામોથી આજેય ચિંતિત છીએ ખરા ?

આર્થિક રીતે ગમે ત્યારે પાયમાલ થઈ જવાની ભીતિ સેવીએ છીએ ખરા ?

પુણ્ય પ્રભાવે જીવનમાં આપત્તિઓ આવી ન હોય તો તે આનંદજનક બીના છે.

પરંતુ આપણા સ્વજનોના જીવનમાં આર્થિક આપત્તિઓ આવી છે ને ?

એનાં પરિણામોને જોયાં જાણ્યાં છે ને ?

એમની જેમ પાપોદયે આર્થિક આપત્તિઓ આપણનેય ઝડપી લે એની વિચારણા કરી લીધી છે ને ?

એનાં પરિણામોને મનથી સ્વીકાર્યાં છે ને ?

આર્થિક આંધીઓ સામે સફળતાપૂર્વક ઝઝૂમવાની પૂરેપૂરી તૈયારી કરી લીધી છે ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ ભૌતિક સંપત્તિ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મિક સંપત્તિ નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી." આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

સંપત્તિની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી અનિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યાં છીએ ને ?

૩. કુટુંબ : આપણી જાતને ત્રીજો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણા

કુટુંબમાં ક્લેશ સર્જાયો છે ખરો ?"

એમાંથી માંડમાંડ બચ્યા છીએ ?

એની અસરો આજેય વર્તાય છે ખરી ?

એનાં પરિણામોથી હજીય ચિંતિત છીએ ખરા ?

કુટુંબમાં ગમે ત્યારે ક્લેશ ભભૂકશે એવી ભીતરમાં ભીતિ સેવીએ છીએ ખરા ?

પુણ્યપ્રભાવે કુટુંબમાં ક્લેશ સર્જાયો ન હોય તો તે આનંદની બીના છે પરંતુ આપણા સ્વજનાદિના જીવનમાં ક્લેશ સર્જાયા છે ખરા ?

એનાં પરિણામોને જાણીએ છીએ ને ?

આપણા પાપોદયે ક્લેશ ભભૂકી ઊઠે તો એના વિકલ્પ વિચારી લીધા છે ને ?

એનાં પરિણામોને મનથી સ્વીકાર્યાં છે ને ?

ક્લેશો સામે સફળતાપૂર્વક ઝઝૂમવાની પૂરેપૂરી તૈયારી કરી લીધી છે ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ સાંસારિક કુટુંબ એ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને અનંતજ્ઞાનાદિનું આત્મિક કુટુંબ એ નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી. આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

કુટુંબની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી અનિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૪. પ્રતિષ્ઠા : આપણી જાતને ચોથો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણી ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક પ્રતિષ્ઠા ખરડાઈ છે ખરી ?"

એના કલંકમાંથી માંડમાંડ બચ્યા છીએ ખરા ?

એની અસરો આજેય વર્તાય છે ખરી ?

એનાં પરિણામોથી હજીય ચિંતિત છીએ ખરા ?

પ્રતિષ્ઠાને ગમે ત્યારે કલંક લાગશે એવી ભીતિ સેવીએ છીએ ખરા ?

પુણ્યપ્રભાવે પ્રતિષ્ઠા નિષ્કલંકિત રહી હોય તો તે આનંદની બીના છે. પરંતુ આપણા સ્વજનોના જીવનમાં પ્રતિષ્ઠાભંગના પ્રસંગો જોયા છે ને ?

એનાં પરિણામોને જાણીએ છીએ ને ?

એમની જેમ પાપોદયે આપણી પ્રતિષ્ઠા ગમે ત્યારે ખંડિત બને એ શક્યતાને વિચારી લીધી છે ને ?

એનાં પરિણામોને મનથી સ્વીકાર્યાં છે ને ?

એનાં દુષ્ટ દુઃખદ પરિણામો સામે સફળતાપૂર્વક ઝઝૂમવાની તૈયારી પૂરેપૂરી આદરી લીધી છે ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ ભૌતિક પ્રતિષ્ઠા નિત્ય નથી અને અનિત્ય છે તથા આત્મામા આત્માની પરમાત્માની પ્રતિષ્ઠા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી." આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

પ્રતિષ્ઠાની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી અનિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૫. પાપ : આપણી જાતને પાંચમો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "જીવનમાં નીચ કક્ષાનાં પાપો સેવ્યાં છે ખરાં ?"

હીન પ્રકારનાં પાપોથી માંડમાંડ બચ્યા છીએ ખરા ?

એની અસરો આજેય વર્તાય છે ખરી ?

એનાં પરિણામોથી આજેય ચિંતિત છીએ ખરા ?

અધમ કક્ષાનાં પાપો ગમે ત્યારે કરી બેસવાની ભીતિ સેવીએ છીએ ખરા ?

પુણ્યપ્રભાવે હિંસા, ચોરી, અસત્ય, પરસ્ત્રીગમન, જુગાર, મદ્યપાન, માંસભક્ષણ જેવા અધમાધમ પાપો સેવાયાં ન હોય તો તે આનંદજનક છે.

આપણા સ્વજનોના જીવનમાં નીચલી કક્ષાનાં નીચ પાપોનાં સેવન જોયાં છે ને ?

એનાં પરિણામોને જાણીએ છીએ ને ?

એમની જેમ પાપોદયે નીચનીચતમ કક્ષાનાં પાપો સેવી બેસીએ તો આપણી જે અવદશા થાય એની વિચારણા કરી લીધી છે ને ?

એનાં પરિણામોને મનથી સ્વીકાર્યાં છે ને ?

પાપસેવનો સામે સફળતાપૂર્વક ઝઝૂમવાની પૂરી તૈયારી કરી લીધી છે ને ?

પાપ એક ભયાનક શાપ છે. દુષ્કૃત્યોની પરંપરાનો અભિશાપ છે એ જાણીએ છીએ ને ?

પાપસેવનથી ભવભવાંતરોએ દુઃખ અને પાપની પરંપરાઓનાં વિષચક્રો સર્જાય છે એ જાણીએ છીએ ને ?

પશ્ચાત્તાપોપૂર્વકનાં પ્રાયશ્ચિત્તોથી પાપના અનુબંધો તૂટે છે અને દુર્ગતિની પરંપરાઓ અટકે છે એ જાણીએ છીએ ને ?

દેહનાં પાપ કરતાં અપેક્ષાએ મનનાં પાપ ભયાનક ભૂંડાં છે. પાપ

કરતાંય અપેક્ષાએ આત્મા પરના પાપના સંસ્કાર અધિક ખતરનાક છે એ જાણીએ છીએ ને ?

સાચી શાંતિ અને અંતિમ મુક્તિ માટે શારીરિક, માનસિક અને વાચિક એમ તમામ પાપોનાં શુદ્ધીકરણો અનિવાર્ય છે એ જાણીએ છીએ ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ આત્માની પાપમય અવસ્થા અનિત્ય છે અને પાપશૂન્ય અવસ્થા નિત્ય છે." આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

પાપના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી પાપોના પ્રતિજ્ઞાપૂર્વકના પરિત્યાગના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૬. **પુણ્ય :** આપણી જાતને છઠ્ઠો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણે જીવનમાં પુણ્યકર્મો કર્યાં છે ખરાં ?"

એમની જેવી શુભ અસર થવી જોઈએ તેવી થઈ છે ખરી ?

કૃતસુકૃતના આનંદ આજેય માણીએ છીએ ખરા ?

ઉચ્ચઉચ્ચતર સુકૃત્યો કરવા માટે આજેય આતુર છીએ ખરા ?

એ આત્માને અભ્યંતરથી બરાબર સ્પર્શ્યા છે ખરા ?

એ સાથે અભિમાન જેવા દોષસેવનથી ચેડાં કર્યાં છે ખરા ?

પુણ્યપ્રભાવે પુણ્યકર્મો શાસ્ત્રીય રીતે કર્યાં હોય તો તે અત્યંત આનંદની બીના છે.

આપણા સ્વજનોના મહા પુણ્યનાં મહાન કાર્યો જોયાં છે ને ?

એનાં પરિણામોને જાણ્યાં છે ને ?

પુણ્યસેવન સાથે પાપસેવન થયા છે કે નહિ તે જાણીએ છીએ ને ?

એની અસરોથી સજાગ છીએ ને ?

એમની જેમ આપણા પાપોદયે પુણ્યસેવનમાં પાપસેવન પેસે નહિ તેની તકેદારી રાખીએ છીએ ને ?

પુણ્યકર્મો પ્રાય: કરવા ખાતર જ કરાય છે. અંત:કરણથી અનુમોદના કરતા નથી. હૈયું એમાં એકાકારતા પામતું નથી. આત્મા એના રંગે રંગાતો નથી. એ બધું આપણે જાણીએ છીએ ને ?

અંત:કરણપૂર્વકની ભાવભરી સુકૃતોની અનુમોદનાથી પુણ્યના ગુણાકાર અને પાપના ભાગાકાર થાય છે એ જાણીએ છીએ ને ?

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય આત્મશુદ્ધિનું વરદાન છે અને આત્મપ્રદેશો પરની અમોઘ અમીવર્ષા છે એ જાણીએ છીએ ને ?

શાસ્ત્રાનુસારી પુણ્યકર્મ કરવાથી અને વિધિવત્ વારંવાર અનુમોદના

કરવાથી મોજથી મરાય છે એ જાણીએ છીએ ને ?

પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય સદ્‌ગતિની પરંપરા દ્વારા સિદ્ધગતિ સધાવે છે એ જાણીએ છીએ ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ પુણ્યના પ્રભાવો નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે. પુણ્યશૂન્ય આત્માની મુક્ત અવસ્થા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી." આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

પુન્યના મિથ્યા અજ્ઞાન અંધકારમાંથી તાત્ત્વિક જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૭. ધર્મ : આપણી જાતને સાતમો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "ધર્મમાં સાચી શ્રદ્ધા ધરાવીએ છીએ ખરા ?"

ધર્મનો મર્મ જાણીએ છીએ ખરા ?

ધર્મનું પાલન બરાબર કરીએ છીએ ખરા ?

આચરિત ધર્મ ખરેખર ફળે છે ખરો ?

ધર્મ ફળતો ન હોય તો એનાં કારણોનું ઊંડું સંશોધન કર્યું છે ખરું ?

આ લોક પરલોકના સુખ માટે ધર્મ કરાય નહિ એ જાણીએ છીએ ખરા ?

મૈત્રી, પ્રમોદ, કરુણા અને માધ્યસ્થ્યતાના ભાવ વિનાનો ધર્મ ફળતો નથી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

રાગ, દ્વેષ અને મોહના, વિષય અને કષાયના ક્ષય માટે ધર્મ કરાય એ જાણીએ છીએ ખરા ?

આત્મશુદ્ધિના લક્ષપૂર્વક ધર્મ કરાય એ જાણીએ છીએ ખરા ?

દેવગુરુની કૃપા વિના ધર્મની વાસ્તવિક આરાધના કે આત્માની તાત્ત્વિક સ્પર્શના થતી નથી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

પુણ્યના બદલામાં ભૌતિક સુખના કે વેરની વસૂલાતનાં ફળ મંગાય નહિ એ જાણીએ છીએ ખરા ?

દેવગુરુની કૃપાથી ધર્માચરણનું ફળ બરાબર મળતું હોય તો તે આનંદની બીના છે.

આપણા સ્વજનાદિને ધર્મભ્રષ્ટ થતા જોયા છે ને ?

એનાં પરિણામોને જોયાંજાણ્યાં છે ને ?

એમની ધર્મ કુરબાનીઓને નિહાળી છે ને ?

ધર્મનું ફળ જીવનમાં શાંતિ અને મરણમાં સમાધિ છે. અધર્મનું ફળ જીવનમાં અશાંતિ અને મરણમાં અસમાધિ છે એ એમના જીવન પરથી તારવ્યું

છે ને ?

એમની જેમ પાપોદયે ધર્મથી પતન પામી જઈએ એની શક્યતા વિચારી લીધી છે ને ?

ધર્મપતન પશ્ચાત્‌ના પુનરુત્થાન માટે કોઈ મુનિ ભગવંતને ગુરુ તરીકે સ્વીકાર્યા છે ને ?

પુનરુત્થાન પશ્ચાત્ પુનઃ પતન પમાય નહિ એનાં સચોટ આયોજનો વિચાર્યાં છે ને ?

પુનરુત્થાનને ટકાવવા માટે ભક્તિ, તપ, જપ, ધ્યાન બરાબર વિધૂપૂર્વક કરી શકાય એવી નક્કર સાધનાઓ સિદ્ધ કરી છે ને ?

પતન પશ્ચાત્ પાપોના પશ્ચાત્તાપપૂર્વકના પ્રાયશ્ચિત્ત કરીને આત્માનાં શુદ્ધીકરણો સાધી લીધાં છે ને ?

પાપોનાં પ્રાયશ્ચિત્તો વિના ભવાંતરોએ સદ્‌ગતિ સાંપડતી નથી એ જાણીએ છીએ ને ?

ધર્મથી પાપનાશ અને ગુણપ્રાપ્તિ થાય છે એ જાણીએ છીએ ને ?

દોષવિનાશ અને ગુણવિકાસ માત્ર ધર્મથી જ થાય છે એની ખબર છે ને ?

ધર્મ સાચા સુખનું મૂળ છે અને સંપૂર્ણ આત્મશુદ્ધિનું પ્રધાન સાધન છે એની ખબર છે ને ?

સદ્‌ગતિની પરંપરા દ્વારા સિદ્ધ ગતિ માત્ર ધર્મ પમાડે છે એની ખબર છે ને ?

ધર્મનું ફળ જીવનમાં શાંતિ, મરણમાં સમાધિ અને પરંપરયા મુક્તિ છે એની ખબર છે ને ?

અપુનર્બંધક, સમ્યગ્ દર્શન, દેશવિરતિ અને સર્વવિરતિ એમ ચાર ભેદે ધર્મ છે તેમજ એ ચારેય પાલન એમના સ્થાને વિશિષ્ટ છે એની ખબર છે ને ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ ધર્મના ઉત્થાન નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે એમ આત્માના પરમોત્થાન નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી. આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

અસદ્ ધર્મના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી સદ્‌ધર્મના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૮. **મૃત્યુ :** આપણી જાતને આઠમો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણા નિકટનું કોઈ સ્વજન મૃત્યુ પામ્યું છે ખરું ?

મૃત્યુ વખતે એમને શાંતિ હતી કે અશાંતિ હતી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

મૃત્યુ વખતે શુભ લેશ્યાઓ હતી કે અશુભ લેશ્યાઓ હતી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

મૃત્યુ સમયે સમાધિ હતી કે અસમાધિ હતી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

એમના મૃત્યુથી આપણી ચિંતાઓ વધી છે ખરી ?

આપણા કોઈ સ્વજનનું અકસ્માત જેવા કારણે એકાએક મૃત્યુ થયું છે ખરું ? એ પ્રાયઃ અસમાધિમય મરણ હતું એ જાણીએ છીએ ખરા ?

આપણા સ્વજનોમાંથી મૃત્યુ ગમે તેને ગમે ત્યારે ઝડપી લે એ વિષે વિચાર્યું છે ખરું ?

પુણ્યોદયે મરણ આપણી નજીક ડોકિયાં કરતું નથી એ આનંદની વાત છે પરંતુ પાપોદયે મરણ આપણને ગમે તે પળે ભરખી લે એની ગંભીરતાથી વિચારણા કરી છે ખરી ?

મરણનો ભય જરાય સતાવતો નથી ને ?

મરણ માટે પૂરેપૂરી તૈયારી કરી લીધી છે ને ?

અણધાર્યું મરણ આવશે તો અસમાધિથી મરણ પામશું, દુર્ગતિમાં ધકેલાશું અને માનવભવ હારી જઈશું એ વિશે વિચાર્યું છે ખરું ?

અસમાધિમય એક જ મૃત્યુ અસમાધિમય મૃત્યુઓની અને સમાધિમય એક જ મૃત્યુ સમાધિમય મૃત્યુઓની પરંપરાઓ સર્જે છે એ જાણીએ છીએ ખરા ?

સમાધિ આપનારને સમાધિ અને અસમાધિ આપનારને અસમાધિ મળે છે એ જાણીએ છીએ ખરા ?

વર્તમાન દેહથી અસાધ્ય આરાધનાઓ ભવાંતરોએ દેહાંતરો દ્વારા સુસાધ્ય બને છે એ જાણીએ છીએ ખરા ?

મૃત્યુ દેહના થાય છે પણ આત્માના થતા નથી એ જાણીએ છીએ ખરા ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ સદેહાવસ્થા મરણાધીન અને અદેહાવસ્થા મરણાતીત અવસ્થા છે. આવા નિત્યાનિત્યતાના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?"

દેહની મરણતાના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી આત્માની અમરતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

૯. આત્મા : આપણી જાતને નવમો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ કે "આપણે આત્મામાં માનીએ છીએ ખરા ?" અનાદિકાળથી જીવ દુઃખમય, દુઃખફલક અને દુઃખાનુબંધી સંસારમાં સંસરી રહ્યો છે એવાં શાસ્ત્રવચનોમાં માનીએ છીએ ખરા ?

અનાદિકાળમાં જીવ નરક, તિર્યંચ, મનુષ્ય અને દેવગતિના સુખદુઃખો

અનંતીવાર ભોગવી આવ્યો છે એવાં શાસ્ત્રવચનોમાં શ્રદ્ધા ધરાવીએ છીએ ખરાં ?

કષાયમય આત્મા કર્મબંધને કારણે સંસારમાં ભમે છે અને કષાયમુક્ત આત્મા મુક્તિમાં ગમન કરે છે એવાં શાસ્ત્રવચન સાચાં લાગે છે ખરા ?

અનાદિકાળથી કર્મબંધને કારણે સંસારમાં સંસરતો જીવ સર્વકર્મથી છૂટતાં મુક્તિને પામે છે એવા શાસ્ત્રવચનમાં શ્રદ્ધા ધરાવીએ છીએ ખરા ?

આ જ જીવનમાં થોડાં વર્ષો પહેલાં બનેલા બનાવને ભૂલી જઈએ છીએ. અરે ! થોડા દિવસ પહેલાં જમેલા જમણનેય વિસરી જઈએ છીએ. એ દૃષ્ટિએ અનાદિ કાળની પૂર્વપૂર્વતર ભવભવોની સ્મૃતિઓને વિસ્મરી જઈએ એમાં જરાય આશ્ચર્ય નથી ને ?

આત્મા દેહમાં હોય ત્યારે તેને જીવંત દેહ અને દેહમાંથી જતો રહે તેને મૃતદેહ કહેવાય છે. એનાથી આત્માની સિદ્ધિ શું થતી નથી ?

જીવંત દેહને સ્વજનાદિ પૂછે તો જવાબ આપે છે અને મૃતદેહને પૂછે તો જવાબ આપતો નથી એનાથી શું આત્માના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ નથી થતી ?

જીવંત દેહને સ્વજનો ખવડાવે પિવડાવે તો તે ખાયપીએ છે અને મૃતદેહને ખવડાવેપિવડાવે તો તે ખાતોપીતો નથી. એનાથી આત્માના અસ્તિત્વની શું સિદ્ધિ નથી થતી ?

જીવંત દેહને દઝાડાય તો ચીસ પાડી ઊઠે છે પરંતુ મૃતદેહને ચિતામાં જલાવાય તો એક ઊંહકારોય કરતો નથી એનાથી આત્માના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ શું થતી નથી ?

જન્મ થતાં જ બાળ શિશુ સ્તનપાન કરવા લાગે છે એ આત્માના તે પ્રકારના અનાદિના સંસ્કાર શું આત્માની સિદ્ધિ નથી કરતા ?

યુવાકાળની ભોગવિલાસમય વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ શીખવા શિખાવ્યા વિના જ આપોઆપ આવડે છે તે આત્માની અનાદિકાળની વાસનાઓની શું સાક્ષી નથી પૂરતી ?

જે જીવે જીવનમાં મોટાં પાપ કર્યાં નથી અને ઉચ્ચ પુણ્યો કર્યાં છે છતાંય એને માથે પહાડ જેવડા દુઃખડાં તૂટી પડે છે એ પૂર્વભવો સેવિત પાપો સિવાય એનું કશું જ કારણ નથી. આ વિધાન આત્માના અસ્તિત્વની શું સિદ્ધિ નથી કરતું ?

જે જીવે જીવનમાં અધમ કક્ષાનાં પાપો જ સેવ્યાં છે અને ઉચ્ચ કક્ષાનાં પુણ્યો કર્યાં નથી તે અઢળક સંપત્તિનો સ્વામી બને છે. મનમાન્યા સુખાનંદ ભોગવે છે. પૂર્વભવો સેવિત ઉચ્ચ પુણ્યકર્મો સિવાય એનું અન્ય કશું જ કારણ

નથી. આ વિધાન શું આત્માના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ નથી કરતું ?

અનેક જીવો જીવનમાં નિઃસ્વાર્થ ભાવે ભેખ લઈને જગતના જીવોને દુઃખમુક્ત, પાપમુક્ત, અને સંસારમુક્ત બનાવવા માટે ખાખી જીવન જીવે છે. એનું કારણ પૂર્વભવોમાં ભાવેલી ભાવનાઓ અને આચરેલી આચરણાઓ સિવાય અન્ય કશું જ નથી. આ શાસ્ત્રીય વિધાન શું આત્માના અસ્તિત્વની સિદ્ધિ નથી કરતું ?

દેહને ભૌતિક સુખનું સાધન માનીને જે જીવન જીવે છે તે પાપકર્મોને કારણે દુઃખમય, દુઃખફલક અને દુઃખાનુબંધીમય સંસારમાં રખડેરઝળે છે તે શાસ્ત્રીય વિધાન ઉપરોક્ત વિધાનોથી સિદ્ધ થાય છે ને ?

દેહને મુક્તિનું પ્રધાન સાધન માનીને જે જીવે છે તે એક દિવસ સર્વકર્મક્ષય સાધીને મુક્તિમાં ગમન કરે છે. આ શાસ્ત્રીય વિધાન ઉપરોક્ત શાસ્ત્રીય પ્રમાણોથી સિદ્ધ થાય છે ને ?

કાલાનુકાલના મહાપુરુષો જીવનમાં અનેકવાર આત્મસાક્ષાત્કારો પામ્યા છે એ વચનોમાં શંકા સેવવા જેવી નથી ને ?

પ્રત્યેક પરમાત્માએ એકેકા જીવના આત્માને પ્રત્યક્ષ પ્રલોક્યો છે એવા એમના વચનમાં સંદેહ સેવવા જેવો નથી ને ?

અજ્ઞાનીઓને ચર્મચક્ષુથી આત્મા અદૃષ્ટ છે અને જ્ઞાનીઓને જ્ઞાનચક્ષુથી પ્રત્યક્ષ પ્રદૃષ્ટ છે એવાં શાસ્ત્રીય વચનોમાં સંશય રાખવા જેવો નથી ને ?

દેહાત્માના અભેદભાવને કારણે પોતાનો આત્મા પોતાને જ અદૃષ્ટ રહે છે અને ભેદભાવને પ્રભાવે આત્મા પ્રદૃષ્ટ બને છે. આ શાસ્ત્રીય વિધાન આત્માને પ્રત્યક્ષ પ્રલોકવાનો પડકાર ફેંકે છે ને ?

અનેકાનેક મહાવિભૂતિઓનાં આત્માનુભૂતિઓનાં પ્રમાણો આત્માની અનુભૂતિ પામવા માટે શું તલપ નથી જગાડતાં ?

અનંતા આત્માઓ મુક્તિને પામ્યા છે અને અનંતા આત્માઓ મુક્તિને પામશે એવાં શાસ્ત્રવચન શું મુક્તિ પામવા માટેની પ્રેરણાઓ નથી પીરસતા ?

આપણો આત્મા એ જ ભાવિનો સિદ્ધ ભગવંત તરીકેનો પરમાત્મા છે એ શાસ્ત્રવચન પરમાત્મપદ પામવા માટે શું પડકાર નથી ફેંકતાં ?

આપણો આત્મા કર્મબંધથી સંસારમાં રખડીરઝળી રહ્યો છે અને સર્વકર્મ ક્ષયથી શાશ્વત સુખનો સ્વામી બની શકે છે. આ શાસ્ત્રવચન કર્મસત્તા સામે શું અંતિમ સંગ્રામ ખેડી લડી લેવા માટે એલાન નથી આપતાં ?

"દેહ નિત્ય નથી પણ અનિત્ય છે અને આત્મા નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી તેમ દેહનું દેહત્વ અનિત્ય છે પણ નિત્ય નથી અને આત્માનું આત્મત્વ

નિત્ય છે પણ અનિત્ય નથી.'' આવા દેહાત્માના ભેદને ભેદ્યા છે ને ?

દૈહિક સુખના અજ્ઞાન અંધકારમાંથી આત્મિક સુખના જ્ઞાનપ્રકાશમાં પ્રવેશ પામ્યા છીએ ને ?

ભૌતિક સુખની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાં છીએ કે આત્મિક સુખની નિત્યતાના જ્ઞાન પ્રકાશમાં છીએ એનો ઉત્તર ઉપરોક્ત નવનવ પ્રશ્નો પરના ઉત્તરોથી આપણે મેળવી લીધો છે ને ?

આત્મિક સુખની નિત્યતાના જ્ઞાનપ્રકાશમાં હોય તો તે સાચી દિશા પ્રતિ પરંતુ ભૌતિક સુખની નિત્યતાના અજ્ઞાન અંધકારમાં હોય તો ખોટી દિશા પ્રતિ પ્રયાણ છે.

ખોટી દિશા પ્રતિ પ્રયાણ હોય તો અનાદિકાળથી ભવ ભ્રમણમાં ભટકતા આવ્યા છીએ તેમ ભટકતા જ રહેવું છે કે ભવભ્રમણથી છૂટવું છે એનો નિર્ણય આપણે જાતે જ કરવાનો છે.

એક દિવસ એનો નિર્ણય કર્યા વિના છૂટકો જ નથી. એ માટે આજથી જ આત્મિક સુખના માર્ગે ચાલીએ. મુક્તિ માર્ગની મંજિલને આંબીએ.

❑

૨

તનાવ ક્ષયના ઉપાયો

૧. તનાવ ક્ષયના ઉપાયો

ટેન્શનની ખતરનાક વિકૃતિઓ વિવિધ રીતે વિલોકી છે. વિકૃતિ વિનાશને વેરવા અને વિકૃતિવિજેતા પદને પામવા માટે પંચવિધ ઉપાયો છે.

તેમાં પહેલા બે ઉપાય છે સ્વપ્નાવસ્થામય નિર્ધનાવસ્થા અને મરણાવસ્થા. ત્રીજાચોથા ઉપાયો છે ભગવાનની ભાવપૂર્ણભક્તિ અને એકાંતિક શરણાગતિ. પાંચમો ઉપાય છે આત્મચિંતન.

પાંચપાંચ ઉપાયોમાંનો એકેકો વિષય વિસ્તૃત વિવેચન માંગે છે પરંતુ વિષયાંતરને ભયે સાવ સંક્ષિપ્ત સમાપન સમુચિત છે.

૧. નિર્ધનાવસ્થા : દૈવયોગે આપણે નિર્ધન બન્યા.

આર્થિક વ્યવહાર ખોરવાયા.

ખાવાના સાંસા પડ્યા.

ધન માટે ફાંફાં માર્યાં.

લેણદારોએ કાકલૂદીઓ ઠોકરાવી.

સ્વજનોએ નનૈયા ભણાવ્યા.

શ્રીમંતોએ મોં ફેરવ્યાં.

પરિવારની પરિસ્થિતિ દયાજનક બની.

નિદ્રાવસ્થામાંથી જાગતાં જ સ્વપ્નાવસ્થાનાં સોણલાં જૂઠાં ઠર્યાં.

નિર્ધનાવસ્થાએ સાચી જાગૃતાવસ્થા પ્રગટાવી.

નિર્ધનાવસ્થાના ચિંતન જીવની અશરણ અસહાય અવસ્થાનો શુભ સંદેશ પાઠવે છે.

૨. મરણાવસ્થા : કર્મયોગે આપણે મરણ પામ્યા.

સ્વજનોએ સ્મશાનમાં શરીરના અગ્નિસંસ્કાર કર્યા.

રાખનો મોટો ઢગલો થયો.

બે દી" બધાંએ વખાણ કર્યાં.

દૂરના સ્વજનોને એક દી" દુ:ખ લાગ્યું.

નિકટના સ્વજનોને થોડા દી" દુ:ખ લાગ્યું.

કુટુંબીઓને અધિક દી" દુ:ખ લાગ્યું.

પશ્ચાત્ પરિસ્થિતિ પૂર્વવત્ પલટાઈ ગઈ.

સૌ સૌના કામમાં લાગી ગયા.

સ્વપ્નાવસ્થાએ મરણનું વાસ્તવિક દર્શન કરાવ્યું. તાત્ત્વિક જ્ઞાન-ભાન પમાડ્યું.

મરણનું સ્મરણ સમાધિમરણ સાથે અમરતા પામવાનો મંગલ સંદેશ મોકલે છે.

૩. **પરમાત્મભક્તિ** : અસીમ ઉપકારોની ઊંડી સમજ શ્રી અરિહંત ભગવંત પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતાના કરજ ફરજ જેવી ઉત્કૃષ્ટ ઊપજ ઉપજાવે છે.

ભાવપૂર્ણ હૈયે પ્રત્યેક પ્રકારની ભક્તિ સર્વ શક્તિઓ પમાડે છે.

સકલ અનિષ્ટોથી મુક્તિ અને સમસ્ત અભીષ્ટોની પ્રાપ્તિ પરમાત્મ ભક્તિની અચિંત્ય દેનગી છે.

ભક્તિપાચિત પરમાત્મકૃપાની ભક્તની અનુભૂતિઓ અનુપમ છે.

પરમાત્મભક્તિ પરમાત્મપદ પામવા માટે મંગલ ઉપદેશ આપે છે.

૪. **શરણાગતિ** : પરમાત્માના શરણને શરણાગતિ કહેવાય છે.

શરણાગતિમાં "જો અને તો"ની કોઈ શરતને સ્થાન નથી.

વિચારના વિકલ્પને લેશ પણ અવકાશ નથી.

સ્વના સર્વનું સર્વસ્વને એકપક્ષીય સંપૂર્ણ સમર્પણ જ સદા સંસ્થિત હોય છે.

શરણ્યથી શરણાગતની રક્ષા સુરક્ષા થાય છે.

શરણ્યત્વની અપરિમિત શક્તિઓની અનુત્તર અનુભૂતિઓ પમાય છે.

શરણાગતિ સંસારની અશરણ-અસહાય અવસ્થાની પ્રતીતિ પમાડે છે.

શરણાગતિ પરમગતિ પામવાની પવિત્ર પ્રેરણાઓ પ્રેષે છે.

૫. **આત્મચિંતન** : મધરાતની નિરવ શાંતિ. એકાંત સૂનકાર સ્થાન. પદ્માસનસ્થ આસન. આવી અવસ્થાએ ઓળખ પરખ માટે ઊંડાઊંડા ઊંડાણે ઊતરું છું.

"હું કોણ છું ?" આવી અવસ્થાએ મારી જાતને પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હું હું જ છું. હું રજનીકાંત છું", પુન: પુન: પ્રશ્ન પૂછતાં એકનો એક જ જવાબ આવે છે.

"હું કોણ છું ?" પુનઃ પુનઃ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હું રજનીકાંત છું. મારા પિતાનો પુત્ર છું. મારી માતાનો દીકરો છું." મારી જાત જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" એ જ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હું મારા કાકાઓનો ભત્રીજો છું. મારા મામાનો ભાણિયો છું." મારી જાત જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" મારી જાતને ફરીથી એ જ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હું મારા ભત્રીજાઓનો કાકો છું. ભાણિયાઓનો મામો છું." મારી જાત જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" એનો એ જ પ્રશ્ન પૂછું છું. મારી પત્નીનો પતિ છું. મારાં સાસુસસરાનો જમાઈ છું." મારી જાત મને જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" પુનઃ એ જ પ્રશ્ન પૂછું છું. "મારા મિત્રોનો મિત્ર છું. સ્વજનોનો સ્વજન છું. પાડોશીઓનો પાડોશી છું." મારી જાત જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" ફરીથી એ જ પ્રશ્ન પૂછું છું. "મારા સગા, સંબંધી અને સ્નેહીઓનો સગો, સંબંધી અને સ્નેહી છું." મારી જાત જવાબ આપે છે.

"હું કોણ છું ?" અંતરને પૂછું છું.

"હું મારા ગુરુ ભગવંતોનો શિષ્ય છું. શાસનનો સેવક છું." અંતર મને જવાબ દે છે.

"હું કોણ છું ?" મારા અંતરને પુનઃ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હું જૈન છું. શ્રાવક છું. સાધુપદનો સાધક છું. ઉપાધ્યાયપદનો ઉપાસક છું. આચાર્ય પદનો આરાધક છું. અરિહંતપદનો આસેવક છું. સિદ્ધપદનો સંશોધક છું." મારું અંતર મને જવાબ દે છે.

"હું કોણ છું ? ખરેખર હું કોણ છું. ખરેખર હું મારા પિતાનો પુત્ર છું ? મારી માતાનો દીકરો છું ?" અંતરાત્માને પ્રશ્નો પૂછું છું.

"હા. ભૌતિક દૃષ્ટિએ તું તારા પિતાનો પુત્ર છું. તારી માતાનો દીકરો છું." અંતરાત્માના ઊંડાણમાંથી ઉત્તર આવે છે.

"ભૌતિક દૃષ્ટિએ મારા પિતાનો પુત્ર અને મારી માતાનો દીકરો હોય તો તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ હું કોણ છું ?" મારા આત્માને પ્રશ્નો પૂછું છું.

"ભૌતિક દૃષ્ટિએ તું તારા પિતાનો પુત્ર છે અને તારી માતાનો દીકરો છે પરંતુ તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ તું તારા પિતાનો પુત્રેય નથી અને તારી માતાનો દીકરોય નથી." મારો આત્મા જવાબ આપે છે.

"કેમ ? કેવી રીતે ?" આત્માને પ્રશ્ન પૂછું છું.

"તારા પિતાનો તું પુત્ર હોય અને તારી માતાનો તું દીકરો હોય તેઓ તને એકલો મૂકીને ચાલ્યા જાય ખરા ?" આત્મા મને પ્રતિપ્રશ્ન પૂછે છે.

જવાબ જડતો નથી. મૌન પકડું છું.

"માતાપિતાનું આયુષ્ય પૂરું થતાં તેઓ અવસાન પામ્યા. તારી સાથેના ઋણાનુંબંધ પૂરા થયા. એમની સાથેના તારા સંબંધ સમાપ્ત થયા !" મારો આત્મા પ્રતિપ્રશ્નનો પ્રત્યુત્તર વાળે છે.

"માતાપિતા સાથેનો સંબંધ અવસાન પામે નહિ ત્યાં જ સુધીનો ને ?" આત્માને પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હા. માતપિતા મરણ પામે ત્યારે એમની સાથેના સંબંધોય મરણ પામે. દેહવિલય સાથે સંબંધોય વિલય પામે". આત્મા મને જવાબ દે છે.

"તો મારા માતપિતા સાથેના સંબંધો શાના ? શેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા ? કેવી રીતે પ્રગટ બનેલા ?" આત્માને જોરદાર પ્રશ્નો પૂછું છું.

માતપિતા સાથેના સંબંધો સાંસારિક છે.

"દેહભાવમાંથી ઉદ્ભવ પામ્યા છે અને ભૌતિક ભાવમાંથી આવિર્ભાવ બન્યા છે."

મારો આત્મા વાસ્તવિક જવાબ દે છે.

"મારા પિતાનો પુત્ર છું તેમ સંતાનોનો હું પિતા છું. માતાપિતા જેમ સંતાનો સાથે મારા સંબંધોય શું સાંસારિક છે ? દેહભાવમાંથી ઉદ્ભવેલા છે ? ભૌતિક ભાવમાંથી શું આવિર્ભાવ બન્યા છે ? આત્માને ધારદાર પ્રશ્નો પૂછું છું." -

"હા. માતપિતા જેમ સંતાનો સાથેના સંબંધોય સાંસારિક છે. દેહભાવમાંથી ઉદ્ભવ્યા છે. ભૌતિક ભાવમાંથી આવિર્ભાવ પામ્યા છે." મારો આત્મા મને સચોટ સમાધાન સધાવે છે.

હું મૂંઝવણ અનુભવું છું.

"માતાપિતાના દેહમાંથી હંસલો ઊડી ગયો એટલે તેઓ અવસાન પામ્યા. એમની સાથેના તારા સંબંધ સમાપ્ત થયા. તેમ તારા દેહમાંથી હંસલો ઊડી જશે ત્યારે સંતાનો સાથેના તારા સંબંધોય સમાપ્ત થશે." મારો આત્મા સાંસારિક સંબંધોનું અંતિમ પરિણામ બતાડે છે.

"તો હું કોણ - દેહલો કે હંસલો ?" આત્માને ઊંડો પ્રશ્ન પૂછું છું.

"ભૌતિકતયા તું દેહલો છે અને તાત્ત્વિકતયા તું હંસલો છે. તું દેહલોય છું અને હંસલોય છું. દેહેય છું અને આત્માય છું." આત્મપ્રદેશોમાંથી ઘેરો

જવાબ છૂટે છે.

"એક સાથે બેય કેમ બને ?" આત્માને સૂક્ષ્મ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"દેહભાવમાં રહે છે ત્યારે તું દેહલો છે અને આત્મભાવમાં આવે છે ત્યારે તું હંસલો છે. આ દષ્ટિએ સંસારાવસ્થામાં તું એકસાથે દેહલોય છે અને હંસલોય છે." આત્માના સૂક્ષ્મ પ્રદેશોમાંથી સૂક્ષ્મ જવાબ નીકળે છે.

ભૌતિકતયા દેહભાવમાં રહું છું. માટે હું દેહલો છું અને તાત્ત્વિકતયા આત્મભાવમાં આવું છું ત્યારે હંસલો છું. માતપિતાના દેહમાંથી હંસલો ઊડી ગયો અને ક્યાંક જતો રહ્યો. એ રીતે મારા દેહમાંથી હંસલો ઊડી જશે ત્યારે મારેય ક્યાંક જવું પડશે ને ? મારા આત્માના સૂક્ષ્મ પ્રદેશોને સૂક્ષ્મ પ્રશ્ન પૂછું છું.

"હા. એમની જેમ તારેય ક્યાંક જવાનું છે. તારે ક્યાં જવાનું છે એ નિશ્ચિત નથી ? ક્યારે જવાનું છે એય નિર્ધિત નથી ? કેવી રીતે જવાનું છે એય નિર્મિત નથી ? તારે જવાનું છે એ જ એક નિશ્ચિત છે, નિર્ધિત છે, નિર્મિત છે..., આત્માના સૂક્ષ્મ પ્રદેશોમાંથી જવાબ સરે છે.

અકળ અકળામણ અનુભવું છું.

"તું જ્યાં જાય ત્યાં તારે માતપિતા બનાવવાનાં છે. અને માતપિતા બનવાનું છે." આત્માના સૂક્ષ્મ પ્રદેશો સ્પષ્ટ જણાવે છે.

મૂંઝવણભર્યું મૌન ધારણ કરું છું.

"હા. કેવળ અહીંથી ત્યાં જ જવાનું છે. માત્ર દેહનું ખોળિયું જ બદલવાનું છે. માહ્યલો હંસલો એનો એ જ રહેવાનો છે. અનાદિકાળથી જેવો રહ્યો છે તેવો એકલો અને અટૂલો જ રહેવાનો છે." મારા આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશો રોકડો જવાબ આપે છે.

હું ગૂંગળામણ અનુભવું છું.

"હા. આ રીતે અનાદિકાળથી તું ખોળિયા જ બદલતો આવ્યો છે. મુક્તિ પામશે નહિ ત્યાં સુધી ખોળિયા જ બદલતો બદલાવતો રહેવાનો છે." આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશોમાંથી તાત્ત્વિક જવાબ સંસરે છે.

"બાપ રે બાપ ! હાય રે હાય ! અનાદિકાળથી હું ખોળિયા જ બદલતો આવ્યો છું અને મુક્તિ પામું નહિ ત્યાં સુધી માત્ર ખોળિયાં જ બદલાવતાં રહેવાનાં છે. ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં ભમતો ભટકતો જ રહેવાનો છું ?" આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશોને ચિત્કારપૂર્વક પૂછું છું.

"હા. અનાદિકાળથી એકધારા ફેરા ફરતો જ આવ્યો છે તેમ ચોર્યાશી લાખ યોનિઓમાં ફેરાઓ જ ફરવાનો છે. ઉંદર બનીને બિલાડીના શિકાર

બનવાનું છે અને બિલાડી બનીને ઉંદરોના શિકાર કરવાના છે. પિતામાંથી પુત્ર અને પુત્રમાંથી પિતા બનવાનું છે. પતિમાંથી પત્ની અને પત્નીમાંથી પતિ બનવાનું છે. દેવગતિનાં ઉત્કૃષ્ટ સુખો અને નરકગતિનાં નિકૃષ્ટ દુ:ખો સાથે મનુષ્ય ગતિ તથા તિર્યંચગતિનાં દીનહીન સુખદુ:ખો વચ્ચે રખડતા રઝળતા રહેવાનું છે. આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશોમાંથી સચોટ કઠોર જવાબ સરેસંસરે છે.

"તિર્યંચગતિનાં દુ:ખ હું શેં ભોગવી શકીશ ?
નરક ગતિનાં દુ:ખો કેવી રીતે સહી શકીશ ?
મનુષ્યગતિનાં સુખો કેમ છોડી શકીશ ?
દેવગતિનાં દૈવીસુખો શેં તજી શકીશ ?"

આત્માનાં સૂક્ષ્મતર પ્રદેશોને વેદનાપૂર્વક પૂછું છું.

"બધું જ બની શકશે. બધું બરાબર જ બની શકશે. દુ:ખોય ભોગવી શકીશ અને સુખોય છોડી શકીશ. એ ચારેચારે ગતિઓમાં તેં એકવાર નહિ પણ અનેકવાર ગમન કર્યાં છે. જરાય ચિંતા કરીશ મા." આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશો અનુભવોને આધારે જોરદાર જવાબો વાળે છે.

"અરે રે પ્રભુ ! હું કેવો નિરાધાર અને નિ:સહાય છું. જેના માટે બધું જ કરી છૂટું છું તે દેહલો જ મારો નથી. મારે ક્યાં જવાનું ? ક્યારે જવાનું ? કેવી રીતે જવાનું ? એના નિર્ણય મારે જ કરવાના નહિ. હું ખરેખર દયાપાત્ર છું. પૂરેપૂરો પરવશ અને પરતંત્ર છું." આત્માના સૂક્ષ્મતર પ્રદેશોને દર્દભરી ચીસો સાથે પૂછું છું.

"તું દેહભાવમાં રહે છે ત્યાં સુધી પરવશ અને પરતંત્ર છે. આત્મભાવમાં આવીશ ત્યારે સ્વાધીન અને સ્વતંત્ર બનીશ." આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રદેશોમાંથી આશ્વાસનદાયક શબ્દો છૂટે છે.

"સ્વભાવે હું સ્વતંત્ર અને સ્વાધીન હોઉં તો ખરેખર હું કોણ છું ? આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રદેશોને તીવ્ર જિજ્ઞાસા પૂર્વક પૂછું છું."

"પરિવાર સહિતનો તારો સંસાર છે ત્યાં સુધી જ તું પરતંત્ર અને પરાધીન છે. તાત્ત્વિકતયા તારું કોઈ નથી. તુંય કોઈનો નથી. તું તારો જ છે. તારો પોતાનો જ છે. સ્વતંત્ર અને સ્વાધીન છે. શુદ્ધ-બુદ્ધ અને સિદ્ધ છે." આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રદેશોમાંથી અનોખો સુબોધ સાંપડે છે.

"કેમ ? કેવી રીતે ?" આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રદેશોને આનંદપૂર્વક પૂછું છું.

"અનાદિકાલીન ધારિત ભાવિત દેહભાવને કારણે તું ખોળિયાં બદલાવતો રહે છે. એક સ્થાનેથી બીજે સ્થાને ગતિ કરતો ચાલે છે. એક દેહમાંથી બીજા દેહમાં સંચરતો વિચરતો રહે છે. એકલો અને અટૂલો સંસારમાં સતત સરતો

સંસરતો અશુદ્ધ આત્મા બને છે. આત્મભાવ પામીશ ત્યારે અધિક અધિકતર શુદ્ધિને પામતો રહીશ. એક દી'' સર્વ કર્મક્ષય સાધીશ ત્યારે સંપૂર્ણ શુદ્ધ આત્મા બનીશ, દેહાવસ્થાને સ્થાને વિદેહાવસ્થાએ સદા સ્થિર રહેશે. સિદ્ધલોકમાં સિદ્ધ ભગવંત તરીકે સિદ્ધ અવસ્થાએ સદા સર્વદા સ્થિત બનશે. સચ્ચિદાનંદઘન બનશે. શુદ્ધ બુદ્ધ અને સિદ્ધ બનશે.'' આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રદેશોમાંથી આત્માની અંતિમ પરમગતિ વિશેનો વિશિષ્ટ વિબોધ નીકળે છે.

''હું સચ્ચિદાનંદઘન આત્મા ? શુદ્ધ, બુદ્ધ અને સિદ્ધ આતમ ? કેમ ? કેવી રીતે ?'' મારા આત્માને સાનંદાશ્ચર્ય પ્રશ્નો પૂછું છું.

''હા. તું સચ્ચિદાનંદઘન આત્મા છે. શુદ્ધ, બુદ્ધ અને સિદ્ધ છે. મૃત્યુ દેહના થાય છે પણ આત્માના થતા નથી એ રહસ્યને તું બરાબર પકડી ઝડપી લે. દેહ તરીકે તું જન્મ, જરા અને મરણ અવસ્થાને આધીન છે. પરંતુ આત્મા તરીકે તું અજન્મ, અજર અને અમર છે.'' મારો આત્મા મને જ દેહાત્માનું ગૂઢ રહસ્ય બતાડે છે.

''સાચેસાચ હું અજન્મ, અજર, અને અમર આત્મા છું ?'' મારા આત્માને આનંદપૂર્વક પ્રશ્ન પૂછું છું.

''હા. દેહ તરીકે જન્મને લેતો, જરાને જરતો અને મરણને પામતો હોવા છતાંય આત્મસ્વભાવે અજન્મ, અજર અને અમર છે. છતાંય તારે જનમો લેવા પડે છે, જરાઓ જરવી પડે છે અને મરણો પામવાં પડે છે. આ તારી અનાદિની નાદાન દાસ્તાન છે.'' મારા આત્માના અતાગ ઊંડાણમાંથી જવાબ આવે છે. આ સમયે મારા આત્માના સૂક્ષ્મ પ્રદેશોમાં સ્પંદનો પ્રગટે છે.

''તો મારે ક્યાં સુધી જનમો લેવાના છે અને મરણો પામવાનાં છે ? આત્માને મૂળભૂત પ્રશ્ન પૂછું છું.

''દેહભાવમાં રહીશ ત્યાં સુધી જન્મો લઈશ અને મરણો પામીશ. આત્મભાવમાં આવીશ ત્યારે થોડા ભવે સર્વકર્મોથી મુક્ત બનીશ. શાશ્વત સુખનો સ્વામી બનીશ. જન્મ, જરા અને મરણોથી મુક્તિ મેળવીશ. આત્માની અનંતનિધિના અધિપતિપદને વરીશ.'' મારો આત્મા અવધિ બતાડે છે.

''તો મારું રૂપ શું ? મારું સ્વરૂપ શું ?'' મારા આત્માને સૂક્ષ્મતમ પ્રશ્ન પૂછું છું.

''દેહરહિત અદેહમય તારું રૂપ અને કર્મરહિત અકર્મમય તારું સ્વરૂપ છે. તારું સહજાનંદમય રૂપ છે અને સચ્ચિદાનંદઘનમય સ્વરૂપ છે. અક્ષય અક્ષયતા તારું રૂપ છે અને અનંત અનંતતા તારું સ્વરૂપ છે.'' મારો આત્મા રૂપસ્વરૂપનાં રહસ્યો બતાડે છે. આ સમયે આત્મામાં સ્પંદનો પર સ્પંદનો પ્રગટે છે.

"મારું આવું જ રૂપસ્વરૂપ હોય તો તેને હું કેમ જોતો જાણતો નથી ? પામતો અનુભવતો નથી ?" મારા આત્માને ગૂઢાતિગૂઢ પ્રશ્નો પૂછું છું.

"હે આત્મા ! કર્મબંધને કારણે તારા વાસ્તવિક રૂપ અને તાત્ત્વિક સ્વરૂપને તું જોઈ જાણી શકતો નથી કે પામી અનુભવી શકતો નથી. આત્મા પરનાં સર્વ કર્માવરણો જેવા નિરાવણ બનશે તેવા જ તારા આવા રૂપ સ્વરૂપને તું વિલોકી પ્રલોકી શકીશ. અરે ! સકલ સૃષ્ટિના સર્વ જીવોના આત્માઓના તારા જ જેવા રૂપસ્વરૂપોને નિહાળીવિહાળી શકીશ." મારો આત્મા કર્મક્ષયની ફિલસૂફી સમજાવે છે.

આ સમયે મારા આત્માના અસંખ્યેય અસંખ્ય પ્રદેશોમાં પરિસ્પંદનો પર પરિસ્પંદનો જાગે છે.

"હે વિશુદ્ધ આતમ ! દેહધારક આત્માના બધાં જ પૌદ્‌ગલિક રૂપસ્વરૂપો વિનાશી છે. સકલ સાંસારિક સંબંધો અનિત્ય છે. કેવલ અનંત અનંતતામય અને અક્ષય અક્ષયતામય છે પુદ્‌ગલરહિત વિશુદ્ધ આત્મા. અવિનાશી છે એનું રૂપ અને શાશ્વત છે એનું સ્વરૂપ." મારો આત્મા ભૌતિક અને આત્મિક દ્રવ્યો વચ્ચેના ભેદવિભેદો બતાડે છે.

આ સમયે મારા આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશમાં પરિસ્પંદનો પર પરિસ્પંદનોના પ્રચંડ પ્રવાહો પ્રગટે છે.

"હે આત્મા ! તેં પોતે જ મને તારા આત્મત્વના અર્થાત્ મારા આત્માના રૂપસ્વરૂપનું જ્ઞાન આપ્યું છે. એને પામવાનું તું જ મને સચોટ માર્ગદર્શન આપ." આત્મભાવે આત્માને પૂછું છું.

"હે આત્મા ! હે અશુદ્ધ આતમા (!) અનાદિકાળથી વિરાટ વિશ્વ પર કેવળ કર્મસત્તા અને ધર્મસત્તાનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તે છે. કર્મસત્તાની આણને કારણે તારી જ જેમ સકલ સૃષ્ટિના સર્વ જીવો ભૌતિક ભોગસુખના ભ્રમથી ભરમાતા આવ્યા છે. ભવભ્રમણામાં ભટકતા ચાલ્યા છે." પીઠિકા બાંધી.

"અનંતા આત્માઓ કર્મસત્તાની નાગચૂડમાંથી ભાગી છૂટીને ધર્મસત્તાને શરણે ગયા છે. ભૌતિક સુખના ભ્રમને ભાંગીને આત્મિક સુખને માર્ગે વળ્યા છે. શાશ્વતા સુખોને વર્યા છે." મારો આત્મા મને ધર્મસત્તાની મહાન મહત્તા સમજાવે છે.

"હે આતમા ! કર્મસત્તાના સંસારના એકચક્રી સામ્રાજ્યમાંથી ભાગી જા અને ધર્મસત્તાના મુક્તિના એકસૂત્રી સામ્રાજ્યમાં પ્રવેશી જા." મારો આત્મા મારા આત્માના રૂપસ્વરૂપને પામવાનો સચોટ માર્ગ બતાડે છે.

"હે આત્મા ! તારા શુદ્ધ રૂપ અને વિશુદ્ધ સ્વરૂપમય અનંત ખજાનાની ખોજમાં ખોવાઈ જા."

"અરિહંત ભગવંતની આજ્ઞાનું વિશુદ્ધપણે પાલન કર. દેવગુરુની અસીમ કૃપા પ્રાપ્ત કર."

"બાહ્ય ભાવમાંથી અભ્યંતર ભાવમાં આવ. અતત્ત્વ પ્રત્યે તીવ્ર તિરસ્કાર અને તત્ત્વ પ્રત્યે સંપૂર્ણ સત્કાર પેદા કર. વિરતિ પમાય નહિ તે દ્રવ્યો પ્રતિ વિરક્તિ કેળવ."

"પરદ્રવ્યોનો મહાવિરાગી અને સ્વદ્રવ્યોનો પરમ અનુરાગી બન. ઉત્સર્ગ માર્ગનો જ નિયમા આશ્રય લે અને આપદ્ ધર્મે જ અપવાદ માર્ગનું સેવન કર. અપવાદ માર્ગની આચરણા આરાધના આદિએય ઉત્સર્ગ માર્ગનાં મર્મોને મમળાવજે."

"બાહ્ય વ્યવહારના વિશુદ્ધ પાલનપૂર્વક આત્માના નિશ્ચિત ભાવોમાં લગનપૂર્વક લાગી જા."

"તપ અને જપની આરાધનાઓના એકમયતા પામ. જ્ઞાન અને ધ્યાનની સાધનાઓમાં એકલીનતા સાધ."

"આચરણાઓમાં એકરૂપમય અવસ્થાની શુદ્ધિ અને આરાધનાઓમાં તદ્રૂપમય અવસ્થાની સિદ્ધિ હાંસલ કર."

"દેહના રોમરોમમાં તથા આત્માના પ્રદેશેપ્રદેશમાં ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવના નિવાસસ્થાન સ્થાપ. આત્મામાં પરમાત્માની પ્રતિષ્ઠા કર. આત્મસાક્ષાત્કાર, ગુરુસાક્ષાત્કાર અને પરમાત્મ-સાક્ષાત્કારો અનુભવ."

"ચીંધેલ માર્ગે ચાલ અને મોક્ષની મંજિલ આંબ.

"થોડા ભવોમાં સંસારઘાતી અને મોક્ષધામી બનીશ."

આ પ્રમાણેનું આત્મચિંતન વિનાશી દ્રવ્યોનું વિશિષ્ટ વિસ્મરણ અને અવિનાશી દ્રવ્યોનું સતત સંસ્મરણ સધાવે છે. આત્મભાવ દ્વારા આત્માની જાગૃતિ અને આત્મજાગૃતિ દ્વારા આત્મમુક્તિ પમાડે છે.

૬. પંચવિધ ઉપાયોનાં પ્રશસ્ત પરિણામો : સ્વપ્નસૃષ્ટિમય નિર્ધન અને મૃત અવસ્થાનાં ચિંતનો દેહાત્માના ભેદ જ્ઞાન અર્પે છે. દેહની અન્યત્વ અને આત્માની એકત્વ અવસ્થાના ભાન સમર્પે છે. દેહ પર વિરાટ વિરાગો અને આત્મા પર અનુપમ અનુરાગો સર્જે છે. સંસારાવસ્થા સીમિત બને છે.

પરમાત્માની ભક્તિ અગર શરણાગતની શરણાગતિ પરાકાષ્ઠા પામે છે ત્યારે અનાહત ચક્રમાં પરમાત્માનું તેજોમય પ્રતિબિંબ પ્રગટે છે. એને જૈન યોગ દર્શનમાં પ્રતિચ્છાયા કહેવાય છે. ભવભ્રમણો અતિમર્યાદિત બને છે.

આત્મચિંતનોથી આત્મા અને પરમાત્માના વારંવાર સાક્ષાત્કારો થાય છે. થોડા ભવોએ મુક્તિ મળે છે.

પાંચેય ઉપાયો પશ્ચાત્ પરમાત્માનું ધ્યાન થાય છે ત્યારે આત્મામાં પરમાત્મા નિશ્ચિત નિવાસ પામે છે. આત્મત્વમાં પરમાત્મત્વ પ્રાયઃ પ્રત્યેક પ્રકારે પ્રસ્થિત બને છે. આજ્ઞાચક્રમાં દિવ્ય જ્યોતિ અને સહસ્ત્રાર ચક્રમાં દિવ્યાતિદિવ્ય જ્યોતિ પ્રગટે છે. પ્રાયઃ ત્રણ ભવમાં મુક્તિ મળે છે.

આ પંચવિધ ઉપાયોમાંના એક પણ ઉપાયનો સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથેનો આશ્રય આત્માની શાંત, પ્રશાંત અને ઉપશાંત અવસ્થાને અવસ્થિત બનાવે છે.

પંચવિધ ઉપાયોના ઉત્કૃષ્ટ ઉપાસકોને દિવ્ય-દિવ્યતમ શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. મુક્તિપર્યંત આત્માઓમાં શક્તિઓના અખંડિત પ્રવાહો અસ્ખલિતપણે વહે છે.

૨. તનાવ ક્ષયના ઉપાયો

ધર્મશાસ્ત્રોના ઉપદેશ સાપેક્ષ ભાવે હેય, જ્ઞેય અને ઉપાદેયમય છે. અનેકાંતદૃષ્ટિએ નિષેધમુખી અને વિધેયમુખી છે.

એ મોક્ષબાધક દ્રવ્યો સામે લાલ બત્તી ફરમાવે છે અને મોક્ષસાધક દ્રવ્યો માટે લીલી ઝંડી ફરકાવે છે.

ધર્મગ્રંથોનાં રહસ્યો અકળ અને અગમ્ય છે. ગાગરમાં સાગર જેમ ધર્મના મર્મરૂપ તેમજ મર્મના અર્કરૂપ આઠ આદેશો હિતશિક્ષા તરીકે સૂચવાય છે.

મુક્તિ પ્રાપ્તિ માટે એ સહાયક અને ઉપયોગી નીવડે છે.

૧. ધર્મ દ્વારા મુક્તિ : ઉચ્ચતમ ધર્મની અપેક્ષાએ નીચેનીચેના બધા જ ધર્મો ક્રમાનુક્રમયા ઉપરઉપરના દરેક ધર્મ સાથે સંબંધિત છે. ગૃહસ્થ જીવનના પ્રત્યેક ધર્મ પરંપરયા મુક્તિ પર્યંતના ઉચ્ચતમ ધર્મ સાથે સંકલિત છે.

દીનદુઃખીને એક પૈસાના દાન આપવાનાં સામાન્ય ધર્મથી માંડીને મુક્તિની અંતિમ પળ પર્યંતના ઉત્કૃષ્ટતમ ધર્મો એક અખંડિત શૃંખલાના તમામ અંકોડા જેમ સુસંબંધિત છે.

ઉપર ઉપરના ધર્મને પાળવાના લક્ષપૂર્વક નીચેનીચેના ધર્મનું દૃઢતા અને શ્રદ્ધાપૂર્વક પાલન કરો. ક્રમશઃ ઉપરઉપરના અંકોડાઓને પકડો. અંતે મુક્તિના અંતિમ અંકોડાને હાથમાં લો. મુક્તિને વરો.

૨. ધર્મચુસ્તતા : ધર્મશાસ્ત્રોના સર્વ સિદ્ધાંતોને અને ધર્મના બધાં નિયમોને માન્ય સન્માન્ય ગણે પરંતુ માત્ર એક સામાન્ય નિયમને અમાન્ય રાખે તો તે આરાધક ધર્મનો સાચો અનુયાયી મનાતો નથી.

સાંકળનો એક અંકોડો અલગ બને તો તે સાંકળ સાથેનો સંબંધ ગુમાવી દે છે તેમ એક નિયમને અમાન્ય બનાવતાં તે ધર્મ સાથેનો સંબંધ ખોઈ બેસે છે.

એક જ અમાન્ય નિયમ બે વચ્ચે ભેદનું ભયાનક આવરણ રચે છે. બેઉને અલગ બનાવે છે. આ દૃષ્ટિએ ધર્મચુસ્ત બનો.

૩. સ્વધર્મ સ્થિરતા : જે ધર્મ, પંથ કે સંપ્રદાયનો હોય તેને તે માનવી દૃઢપણે વળગી રહે.

ગુરુદેવની કૃપા દ્વારા ગુરુતત્ત્વની કૃપા અને ગુરુતત્ત્વની કૃપા દ્વારા પરમાત્મતત્ત્વની કૃપા પામે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા દ્વારા સકલ સૃષ્ટિ સંચરિત એમના પરમાણુઓ સાથે અને પરમાત્મતત્ત્વની કૃપા દ્વારા વિરાટ વિશ્વ વિચરિત એમના પરમાણુઓ સાથે સંપર્ક સંસર્ગ સાધે.

સદ્‌ગતિની પરંપરા દ્વારા સિદ્ધગતિને આંબવાનું લક્ષ કેળવે.

જન્મજનિત ધર્મ સાથે જન્મજન્માંતરોનાં કર્મોના બંધ અનુબંધો જોડાયા છે, એને બરાબર લક્ષમાં રાખો. લાખોમાં એક અપવાદ હોય તો તેને ઉત્સર્ગ બનાવો નહિ.

૪. ધર્મનાં ખંડનમંડન : અનેકાંતવાદી આરાધક સ્યાદ્‌વાદ શૈલીથી સાપેક્ષભાવે ધર્મના ખંડનનાં ખંડનમંડન કરે. પરંતુ ખંડનમંડનના અને મંડનખંડનના વાદવિવાદમાં ફસાય નહિ.

વાદવિવાદથી વિખવાદ અને વિતંડાવાદ વિસ્તરે છે. પરિણામે એ સ્વપરને નિયમા હાનિકારક નીવડે છે.

ખંડનાત્મક રીતે નહિ પણ રચનાત્મક રીતે ધર્મની રક્ષા કરાય. રક્ષા કરે નહિ તો ધર્મક્ષયની ખતરનાક શિક્ષા પામે. આ દૃષ્ટિએ ધર્મરક્ષાની ફરજને ચૂકો નહિ.

૫. વિરતિ અને વિરક્તિ : જે ભૌતિક દ્રવ્યોમાં રાગ અનુરાગ હોય તે તમામ પ્રત્યે ધર્મબુદ્ધિથી વિરાગ સાધો.

જે દ્રવ્યોનો વિરાગ પમાય નહિ તેમના પ્રત્યે આત્મભાવથી વિરક્તિ કેળવો.

અંતે વિરક્તિ વિરાગને અને વિરાગ મહા વિરાગ અર્થાત્ વીતરાગ અવસ્થાને અંબાવશે. આત્માને પરમાત્મા બનાવશે.

વિરક્તિ એ વિરાગ દ્વારા વીતરાગપદ, સર્વજ્ઞપદ અને સિદ્ધપદને સાધવા પામવા માટેનું પ્રધાન સાધન વાહન છે. એ અંતરમાં અંકિત કરી લો.

૬. ધર્મના સત્યાંશોનું દર્શન : આરાધક એક પણ આસ્તિક આત્મિક ધર્મની ખોટી ટીકા કરે નહિ. આત્મિક ધર્મમાં અલ્પ કે અધિકાંશે સત્યાંશો સંસ્થિત હોય છે.

જે ધર્મમા જેટલે અંશે સત્યાંશો હોય તેટલે અંશે તેમનું દર્શન કરો. અસત્યાંશો પ્રત્યે મધ્યસ્થભાવ કેળવો. અસત્યાંશોની ટીકામાં છુપાયેલા સત્યાંશોની ટીકાના ભયને બરાબર ઓળખો-પરખો.

અલ્પાંશમાંથી અધિકાંશ પ્રતિ અને અધિકમાંથી પૂર્ણાંશ પ્રતિની ગતિપ્રગતિને સાધનાનું એકાંતિક લક્ષ બનાવો.

૭. ઋણ સ્વીકાર : પ્રત્યેક આત્મા પ્રાય: એકેન્દ્રિય, બે ઇન્દ્રિય, ત્રણ ઇન્દ્રિય, ચાર ઇન્દ્રિય અને પાંચ ઇન્દ્રિયમય ચોરાસી લાખ જીવયોનિઓમાં એક અનેકથી અનંતીવાર ભમી ભટકી આવ્યો છે.

અનંતા અનંતકાલીન ભવભ્રમણ દરમિયાન ઉત્ક્રાંતિમય આત્મા અનેક આસ્તિક ધર્મો દ્વારા ઉચ્ચ ઉચ્ચતર ઉત્થાન, અભ્યુત્થાન અને પુનરુત્થાનો પશ્ચાત્ પરમોત્થાન પામ્યો છે.

આ અપેક્ષાઓએ એ ધર્મો પરોક્ષપણે આત્માના ઉત્કૃષ્ટતમ ઉત્ક્રાંતિમય પરમોત્થાનમાં નિશ્ચિત નિમિત્તો દ્વારા નિ:સીમ ઉપકારી નીવડ્યા છે. મોક્ષમાર્ગસ્થ સૌ સાધકો એ ઋણ સ્વીકારે.

પૂર્ણતામય પરમજ્ઞાનીને અનેકાંત દૃષ્ટિએ સાપેક્ષતાપૂર્વક અન્યાન્ય ધર્મોની અનન્ય ભવ્યતાઓ અને દિવ્યતાઓ સ્પષ્ટપણે દેખાય-જણાય છે.

૮. ધર્મ સમન્વય નિષેધ : પ્રતિસ્પર્ધી આસ્તિક ધર્મોની સમન્વયતા સાધવાના સકંજામાં સાધક સપડાય નહિ.

આસ્તિક ધર્મોમાં ઈશ્વરકર્તૃત્વવાદ અને અનાદિ આત્મવાદની ઉત્તરદક્ષિણ ધ્રુવ જેવી મૂળભૂત વિપરીત માન્યતાઓ છે.

ઈશ્વરે જગત સહિત જગતના જીવોને બનાવ્યા એવી ઈશ્વરકર્તૃત્વવાદની અને આત્મા અનાદિકાળથી સંસારમાં સંસરી રહ્યો છે એવી અનાદિકાલીન આત્મત્વની સામસામી માન્યતાઓ છે.

ઈશ્વર કર્તૃત્વવાદમાં ભગવાન સ્વયં સૃષ્ટિની રચના કરે છે અને નિશ્ચિત કાળે અવતારો ધારણ કરે છે એવી તથા અનાદિ આત્મત્વવાદમાં આત્મા સ્વપુરુષાર્થથી સ્વયં ભગવાન બને છે એવી ભિન્નભિન્ન માન્યતાઓ છે.

ઈશ્વર કર્તૃત્વવાદમાં ઈશ્વર પરના અગાધ રાગથી અનુગ્રહ દ્વારા મુક્તિની અને અનાદિ આત્મત્વવાદમાં ઈશ્વર પરનાય પૂર્ણ વિરાગથી સર્વકર્મક્ષય દ્વારા મુક્તિની અલગ અલગ માન્યતાઓ છે.

ઈશ્વર કર્તૃત્વવાદમાં ષડ્ચક્ર અષ્ટચક્ર ભેદનના યોગથી અને અનાદિ આત્મત્વવાદમાં શુક્લ ધ્યાનના યોગથી મુક્તિની જુદીજુદી માન્યતાઓ છે.

ઈશ્વર કર્તૃત્વવાદમાં ઈશ્વર અવતારો પશ્ચાત્ અંશો દ્વારા સંતોના અવતારોથી ધર્મ પરંપરાને ચલાવવાની અને અનાદિ આત્મત્વવાદમાં ભગવાનની પરંપરાએ ગણધર ભગવંતો, યુગપ્રધાન ભગવંતો, પૂર્વધર ભગવંતો, આચાર્ય ભગવંતો દ્વારા ધર્મ પરંપરાને ચલાવવાની ઊલટાસૂલટી માન્યતાઓ છે.

સ્પર્શન, રસન, ગંધન, શ્રવણ અને દર્શન જેવા ઇન્દ્રિયાધીન વિષયોને બુદ્ધિ સમજી શકે છે તેમજ મન પકડી શકે છે. પરંતુ આત્માપરમાત્મા અને મોક્ષ જેવા ઇન્દ્રિયાતીત અતીન્દ્રિય વિષયોને બુદ્ધિ કે મન સમજી પકડી શકતાં નથી.

આંતરદર્શન, આંતરસ્પર્શન, આંતરસ્ફુરણા, આંતરશુદ્ધિ, આંતરસિદ્ધિ જેવી અતીન્દ્રય શુદ્ધિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓથી ઇન્દ્રિયાતીત વિષયોને સાચી રીતે સાચા અર્થમાં સમજાય પકડાય છે.

ધર્મસ્થાપકોમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો. ધર્મનાં ગૂઢ રહસ્યોને સમજો. એમને અંતરસ્થ અને આત્મસ્થ બનાવો. મોક્ષ માર્ગે આગળ ધપો.

સમન્વય એટલે સમાધાન. પ્રતિસ્પર્ધી પક્ષોમાં જેજે દ્રવ્યાદિ સમાન હોય તેમની તુલના કરાય અને અસમાન દ્રવ્યાદિની ઉપેક્ષા સેવાય એને સમન્વય યા સમાધાન કહેવાય છે.

સમન્વય પ્રતિસ્પર્ધી પક્ષોના ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ કક્ષાનાં રહસ્યોને છિન્નવિચ્છિન્ન બનાવે છે. કાળના પ્રવાહમાં નષ્ટવિનષ્ટ થાય છે. અંતે બચે છે સામાન્ય કક્ષાના સમાન ધર્મો.

અતીન્દ્રિય વિષયોના સમન્વયમાં ભલભલા ગોથાં ખાય છે. અનેકાંતવાદના અગાધ જ્ઞાન વિના સમન્વય સાધો નહિ. અરે ! સાધવાની ભૂલ પણ કરો નહિ. અન્યથા ઊલટા માર્ગે ચડાશે. આત્માને નુકસાન પહોંચાડશે.

❑

૩

દેવગુરુતત્ત્વનાં દિવ્યાંગો

૧. દેવગુરુતત્ત્વનાં દિવ્યાંગો

શિષ્ય ગુરુની પરંપરાએ અંતિમ ગુરુ એ ચરમ ગુરુ છે અને ચરમ ગુરુનાય ગુરુ એ પરમ ગુરુ છે. વર્તમાન શાસનની અપેક્ષાએ શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાન એ પરમ ગુરુ અને આરંભિક શ્રી ગૌતમસ્વામી, શ્રી સુધર્માસ્વામી આદિ અગિયાર ગણધર ભગવંતો એ ચરમ ગુરુ છે.

ચરમ ગુરુ એ ગુરુતત્ત્વ અને પરમ ગુરુ એ પરમાત્મ તત્ત્વ છે. ચરમ ગુરુદેવને સદેહાવસ્થાએ ગુરુતત્ત્વ અને સકલ ચરમ ગુરુદેવોના સિદ્ધ-લોકસ્થ અદેહાવસ્થામય પરમ વિશુદ્ધ આત્માઓને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ કહેવાય છે.

એક પરમ ગુરુદેવને સદેહાવસ્થાએ પરમાત્મ તત્ત્વ અને સકલ પરમ ગુરુદેવોના સિદ્ધલોકસ્થ અદેહાવસ્થામય પરમ વિમલ આત્માઓને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ કહેવાય છે.

સદેહાવસ્થાએ ગુરુતત્ત્વ અને પરમાત્મ તત્ત્વ વચ્ચે શિષ્ય ગુરુના ભેદ છે. પરંતુ અદેહાવસ્થાએ બંને વચ્ચે સમકક્ષ અભેદ સિદ્ધત્વ છે.

અનાદિ કાલ અંતર્ગત પ્રત્યેક અવસર્પિણી ઉત્સર્પિણીના એકેકા નિશ્ચિત કાળપ્રવાહમાં નિયત નિયતિ અનુસાર કર્મનિર્મિત ચોવીસ તીર્થંકરમાંના એકેક તીર્થંકર ભગવાન પ્રકાશે છે. એમના માધ્યમથી કર્મ અનુસાર નિશ્ચિત ચરમ ગુરુદેવો પ્રગટે છે.

ચરમ જ્ઞાનના પરમ પ્રકાશથી તીર્થંકર ભગવાને ધર્મશાસ્ત્રો રચ્યાંરચાવ્યાં. આત્મા દેહ પ્રમાણ છે. એ નિયમ મુજબ ધર્મશાસ્ત્રો સાથે એમના દેહના અણુએ અણુઓ અને આત્માના પ્રદેશ પ્રદેશો એકાકાર અવસ્થાએ હતા. આ અપેક્ષાએ દેહના દરેકેદરેક અણુપરમાણુ અને આત્માના પ્રત્યેક પ્રદેશપ્રદેશ પ્રકાશિત ધર્મશાસ્ત્રો સાથે એકમેક અવસ્થાએ અવસ્થિત હતા.

અનંતાઅનંત કાળના અનંત તીર્થંકર ભગવંતોના અનંત દેહોના અનંતા

અનંત અણુપરમાણુઓ વિરાટ વિશ્વમાં વિચરિત છે. ક્રિયાન્વિત અને કાર્યાન્વિત છે.

કેવલજ્ઞાન વિશ્વવ્યાપી છે એ નિયમ મુજબ એમના આત્માઓના અનંત પ્રદેશમાંના પ્રત્યેક પ્રદેશ વિરાટ વિશ્વને જ્ઞાનપ્રકાશના પૂંજોથી પ્રકાશિત કરે છે. ક્રિયાન્વિત અને કાર્યાન્વિત રાખે છે. દેવતત્ત્વનું આ પહેલું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

તીર્થંકર ભગવંત પ્રકાશિત જે ધર્મને ગણધર ભગવંતોએ પ્રકૃષ્ટપણે આચર્યો પ્રચાર્યો તેના જ્ઞાનપ્રકાશ સાથે તેમનાય દેહના દરેક અણુ-પરમાણુ તેમજ આત્માના પ્રત્યેક પ્રદેશ એકત્વતામય અવસ્થાએ હતા.

આ અપેક્ષાએ સદેહાવસ્થામય ગુરુતત્ત્વના દરેક અણુપરમાણુ સહિત અદેહાવસ્થામય આત્માના પ્રત્યેક પ્રદેશ આચરિત પ્રચારિત ધર્મશાસ્ત્રો સાથે એકમેક અવસ્થાએ અવસ્થિત હતા. ક્રિયાશીલ અને કાર્યશીલ હતા.

સકલ ગુરુતત્ત્વોના દેહના અણુપરમાણુઓ સકલ સૃષ્ટિમાં સંચરિત છે અને આત્માના પ્રત્યેક પ્રદેશ સકલ સૃષ્ટિને જ્ઞાનપ્રકાશના પૂંજોથી પ્રકાશિત કરે છે. ક્રિયાશીલ અને કાર્યશીલ બનાવે છે. ગુરુતત્ત્વનું આ એક ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

રચિત, આચરિત અને પ્રચારિત ધર્મશાસ્ત્રોના બધા જ સિદ્ધાંતો, આચારવિચારો, વિધિવિધાનો, ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ, વ્રતનિયમો વગેરે સાથે પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વના અને પૂર્ણ પરમાત્વતત્ત્વના દેહના અણુપરમાણુઓ તેમજ આત્માના પ્રદેશેપ્રદેશ પ્રગાઢપણે સંબંધિત હતા. દેવગુરુતત્ત્વનું આ એક ગૂઢનિગૂઢ સંયુક્ત તત્ત્વ છે.

દેવગુરુતત્ત્વના દેહ સહિત આત્માના પરમાણુઓ પાત્રતા અનુસાર ધર્મપાલકોના દેહ અને આત્મામાં પ્રવેશ પામે છે. દેવગુરુતત્ત્વનું આ બીજું ગૂઢનિગૂઢ સંયુક્ત તત્ત્વ છે.

ધર્મપાલકોના દેહપ્રવેશ અને આત્મપ્રવેશ વચ્ચેના ભેદને કેવલ કેવલી ભગવંતો અને મહાયોગીઓ સિવાય કોઈ પરખી શકતું નથી. છતાંય આનંદના ભેદના તારણ પરથી વિભેદને તારવી શકાય છે. દેહપ્રવેશનો આનંદ સ્થૂલ અને આત્મપ્રવેશનો આનંદ સૂક્ષ્મ હોય છે.

સિદ્ધત્વના સિદ્ધમાર્ગે જે ધર્મપાલકો ગુરુતત્ત્વને પૂર્ણ અર્પિત અને પરમાત્મ તત્ત્વને સંપૂર્ણ સમર્પિત બને છે તેઓ બંને તત્ત્વોની કૃપાના પ્રભાવે સિદ્ધગતિને સાધે છે.

ધર્મપાલનાની આરંભિક અવસ્થાએ ધર્મપાલકો ધર્મશાસ્ત્રના બધા જ સિદ્ધાંતો, આચારવિચારો, વિધિવિધાનો, ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ, વ્રતનિયમો વગેરેને

ચુસ્તપણે વળગી રહે છે. ગુરુકૃપા દ્વારા ગુરુતત્ત્વની કૃપા પામે છે.

માધ્યમિક અવસ્થાએ ધર્મશાસ્ત્રસૂચિત સાધના, આરાધના અને ઉપાસનાઓને નિરતિચારપણે સાધે, આરાધે અને ઉપાસે છે. ગુરુતત્ત્વની કૃપા દ્વારા પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા પામે છે.

આત્યંતિક અવસ્થાએ ઉત્કૃષ્ટતમ સાધ્ય, આરાધ્ય અને ઉપાસ્ય તત્ત્વોની પ્રકૃષ્ટતમ સાધના, આરાધના અને ઉપાસનાઓમાં રમમાણ બને છે. પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા દ્વારા પૂર્ણ પરમ પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા પામે છે.

એ કૃપા દેવગુરુતત્ત્વના દેહાત્માના પરમાણુઓ સાથે સંપૂર્ણ સંપર્ક સંસર્ગ સાધે છે. પરિણામે પરિપૂર્ણ પૂર્ણતાને પામે છે. સિદ્ધલોકના સિદ્ધપદને વરે છે. આ છે દેવગુરુતત્ત્વનું સંયુક્ત ત્રીજું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય.

શ્રી સિદ્ધ ભગવંતો તરીકે દેવાધિદેવોના અને ગણધરદેવોના આત્મપ્રદેશો સાથે સંપર્ક સંબંધ સંસર્ગ સાધી શકાય પરંતુ એમના દેહના રાખમય અણુપરમાણુઓ સાથે બંધાય એ કેમ બને ? આવો સવાલ સ્વાભાવિક રીતે ઉપસ્થિત થાય. એ સવાલના સમાધાન અનિવાર્ય છે.

શ્રી તીર્થંકર ભગવંતોના આત્માઓને પૂર્વના ત્રીજા ભવે સકલ જીવસૃષ્ટિની મુક્તિની ઝંખના પરાકાષ્ટાને પામી હતી ત્યારે તેમના આત્મ-પ્રદેશોએ બધા જ જીવોના આત્માના આઠ રુચક પ્રદેશો સાથે પ્રગાઢ સંબંધ પ્રસ્થાપ્યા હતા.

દેહ આત્મભાવના વાહનનું પ્રધાન સાધન છે. એ દૃષ્ટિએ આત્મપ્રદેશો સાથે દેહના દરેકદરેક અણુપરમાણુ સર્વજીવમુક્તિની ઝંખનાના પ્રવાહોને પૂરેપૂરા ઝીલતા હતા. સર્વ જીવોને સિદ્ધપદ સધાવવાના ભાવમાં સંપૂર્ણપણે સામેલ હતા.

આમ આત્મા જેમ દેહેય સર્વજીવોના આત્મપ્રદેશો સાથે પ્રગાઢ સંબંધ સાધ્યાબાંધ્યા હતા.

ત્રીજા ભવે કેવલજ્ઞાન પામતાં જ સર્વજીવોના આત્મકલ્યાણાર્થે શાસનની સ્થાપના કરી. સર્વજીવમુક્તિની જબ્બરજસ્ત જેહાદ જગાવી. અનંતા આત્માઓને મોક્ષ સધાવ્યા.

આયુષ્ય પૂર્ણ થતાં તીર્થંકર ભગવંત નિર્વાણ પામે છે. દેવેન્દ્રની અધ્યક્ષતામાં અગ્નિકુમારદેવો દેહદહનની વિધિ કરે છે. વાયુકુમાર દેવો વાયુને વહાવે છે. કેટલાક સમયે દેહ રાખમાં રૂપાંતર પામે છે.

સકલ જીવમુક્તિની ઝંખનાના ભાવ, સ્વભાવ અને પ્રભાવ રાખના કણેકણમાં યથાસ્થિત અવસ્થાએ અવસ્થિત રહે છે. જગતના જીવોને દિવ્યતમ સંદેશ અને પ્રકાશ પહોંચાડે છે.

જે માનવો મુક્તિની તીવ્ર તલપ પામે છે તેઓ રાખ રૂપાંતરિત અણુપરમાણુઓ સાથે સીધેસીધો જ સ્વાભાવિક સંબંધ બાંધે છે પામે છે. સ્વિચ દબાવતાં જ વીજળીનો પ્રકાશ પ્રગટે છે તેમ અણુપરમાણુઓ દ્વારા મુક્તિનો દિવ્યતમ સંદેશ અને પ્રકાશ ઝીલે છે. પરિમાણે મુક્તિ પામે છે. દેવતત્ત્વનું આ એક બીજું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

બાયોકૅમિક ચિકિત્સાશાસ્ત્ર અનુસાર દરેક માનવીના જીવંત દેહમાં જે બાર ક્ષારો (salts) હોય છે તે જ બાર ક્ષાર દેહદહન પશ્ચાત્‌ની રાખમાંય મળે છે. ખાખ પામતા નથી. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળા (Laboratery) સિદ્ધ આ હકીકત છે.

એક સામાન્ય માનવીના જીવંત દેહના બાર ક્ષાર દેહદહન પશ્ચાત્‌ની રાખમાંય યથાસ્થિત અવસ્થિત રહેતા હોય તો પરમ પ્રકૃષ્ટ પ્રભાવવંત પરમાત્માના જીવંત દેહના સર્વજીવમુક્તિની ઝંખનાના ભાવ, સ્વભાવ અને પ્રભાવ દેહના રાખ રૂપાંતરમય અણુપરમાણુઓમાં યથાસ્થિત અવસ્થિત રહે. એમાં સંશયને જરાય સ્થાન નથી.

શ્રી ઋષભદેવ ભગવાનની ગુણગાથા ગાતું સુપ્રસિદ્ધ ભક્તામર નામક પરમ પ્રભાવવંત અને મહામહિમાવંત સ્તોત્ર છે. તેમાં બારમો શ્લોક આ પ્રમાણે છે.

યૈઃ શાંતરાગરુચિભિઃ પરમાણુભિસ્ત્વમ્
નિર્માપિત સ્ત્રિભુવનૈવ કલામ ભૂત
તાવન્ત એવ ખલુ તેપ્યણવ પૃથ્વીવ્યાં
યત્તે સમાનમપરં ન હિ રૂપમરિત્ત ॥૧૨॥

"હે ત્રણ ભુવનમાં અપૂર્વ તિલક સમાન પ્રભો ! શાંતરસથી ચમકતા જે પરમાણુઓ વડે તમારી રચના થઈ છે તે પરમાણુઓ જગતમાં તેટલા જ છે. કેમકે તમારા જેવું પૃથ્વી પર બીજું રૂપ નથી." (૧૨)

જે પરમાણુઓ વડે તમારી રચના થઈ છે તે જગતમાં તેટલા જ છે. એના પરથી જન્મપૂર્વે અને નિર્વાણ પશ્ચાત્ દેવાધિદેવના દેહરચનાના પરમાણુઓ વિદ્યમાન હોય છે. દેહદહન પશ્ચાત્‌ની રાખના અણુપરમાણુઓ અંગે આવા શાસ્ત્રાધાર સાથે સાક્ષીના સૂર સાંપડે છે.

એ પરમાણુઓ પરિવર્તનશીલ (Changable) નથી પણ પરાવર્તનશીલ (Reflective) છે. દેવતત્ત્વનું આ ત્રીજું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

શ્રી ઋષભદેવ ભગવાનની કાયા પાંચસો ધનુષ્ય પ્રમાણ હતી. એક ધનુષ્ય બરાબર ત્રણ ફૂટ મનાય છે. પાંચસો ધનુષ્ય એટલે પંદરસો ફૂટ ઊંચી કાયા. બહુમાળી મકાનની અપેક્ષાએ આશરે દોઢસો માળ મજલા જેવડો દેહ.

એના આધારે આ ભરતક્ષેત્રસ્થ શ્રી ઋષભદેવ ભગવાનના દેહના અણુપરમાણુઓની વિરાટ સંખ્યા વિશે અંદાજ લગાવી શકાય છે. એની અસંખ્ય સંખ્યા થાય કે નહિ એ મહા ગીતાર્થ ગુરુ ભગવંતોનો વિષય છે. આ દેવતત્ત્વનું ચોથું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

દેહદહન પશ્ચાત્‌ની રાખના પરમાણુઓ જેવા ગહન રહસ્યમય બે સવાલો ઉપસ્થિત થાય છે.

દેવાલયના ગર્ભગૃહમાં દેવતત્ત્વ તરીકે સદેહઅદેહ અવસ્થામય શ્રી અરિહંત ભગવંતોની પ્રતિમાઓ પ્રતિષ્ઠિત કરાય છે એ બરાબર છે. દેવતત્ત્વ નહિ હોવા છતાંય સદેહાવસ્થામય નહિ પણ અદેહાવસ્થામય ગણધર ભગવંતો રૂપ ગુરુતત્ત્વની પ્રતિમાઓ શા માટે પ્રતિષ્ઠિત થાય છે ?

અદેહાવસ્થામય સિદ્ધ ભગવંત તરીકે ગણધર ભગવંતોની પ્રતિમાઓની ગર્ભગૃહમાં પ્રતિષ્ઠા થતી હોય તો અદેહાવસ્થામય સિદ્ધ ભગવંત તરીકે કેવલી ભગવંતોની પ્રતિમાઓની ગર્ભગૃહમાં પ્રતિષ્ઠા શા માટે થતી નથી ?

જે સ્થાનમાં દેવાધિદેવ શ્રી જિનેશ્વર ભગવંતોની શ્રી અરિહંત ભગવંત કે શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકેની પ્રતિમાઓ પ્રતિષ્ઠિત થાય તેને દેવાલયના ગર્ભગૃહ કહેવાય છે.

દેવાધિદેવોના દેહદહન પશ્ચાત્‌ના દેહના પરમાણુઓ વિરાટ વિશ્વ વિચરિત છે તેમ શ્રી ગણધર ભગવંતોના દેહદહન પશ્ચાત્‌ના દેહના પરમાણુઓ સકલ સૃષ્ટિ સંચરિત છે.

આ અપેક્ષાએ સદેહાવસ્થાએ શ્રી ગણધર ભગવંતો દેવતત્ત્વ નહિ હોવા છતાંય દેહના પરમાણુઓ સકલ સૃષ્ટિ સંચરિત હોવાના ન્યાયે અદેહાવસ્થામય શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકે પરંપરાથી પ્રતિષ્ઠિત કરાય છે અને પરંપરાથી પૂજનીય મનાય છે. ગુરુતત્ત્વનું આ બીજું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

દેવાધિદેવોના દેહો જેમ શ્રી ગણધર ભગવંતોના દેહોના પરમાણુઓ પાત્રતા અનુસાર આરાધકોના દેહમાં પ્રવેશે છે અને મોક્ષ પમાડે છે. આવા અસીમ ઉપકારોની અપેક્ષાએ શ્રી ગણધર ભગવંતોની સિદ્ધ ભગવંતો તરીકેની પ્રતિમાઓ પ્રતિષ્ઠિત કરાય છે અને પૂજનીય મનાય છે. ગુરુતત્ત્વનું આ ત્રીજું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

શ્રી ગણધર ભગવંતો જેમ કોઈ પણ સિદ્ધ કેવલી ભગવંતોના દેહના પરમાણુઓ સકલ સૃષ્ટિ સંચરિત નથી તેમજ પાત્રતા અનુસાર આરાધકોના દેહમાં પ્રવેશતા નથી. આ અપેક્ષાઓએ શ્રી ગણધર ભગવંતોની શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકે પ્રતિમાઓની પ્રતિષ્ઠા કરાય છે. પરંતુ કેવલી ભગવંતોની શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકેની પ્રતિમાઓની પ્રતિષ્ઠા કરાતી નથી.

આ અવસર્પિણી કાળના પહેલા તીર્થંકર ભગવાન શ્રી ઋષભદેવજી હતા. એમને ચોરાસી ગણધરો હતા. એ કાળે યુગલિકોની કાયા પાંચસો ધનુષ પ્રમાણ હતી. એ દૃષ્ટિએ શ્રી ઋષભદેવ ભગવાન જેમ તેમના ચોરાસીયે ગણધરોની કાયા પાંચસો ધનુષ પ્રમાણ હતી.

આ દૃષ્ટિએ શ્રી ઋષભદેવ ભગવાન કરતાં એમના ચોરાસી ગણધર ભગવાનના દેહના પરમાણુઓની સંખ્યા ચોરાસીગણી ગણી શકાય. એ ચોરાસીએ ગણધર ભગવાનોના દેહના પરમાણુઓ આ ભરતક્ષેત્રમાં વિચરિત છે. સંચરિત છે. પાત્રતા અનુસાર આરાધકોના દેહોમાં પ્રવેશે છે અને મુક્તિ પમાડવામાં સહાયભૂત નીવડે છે.

દેવતત્ત્વ જેમ ગુરુતત્ત્વની આરાધના, સાધના અને ઉપાસનાઓ જરૂરી છે. પરમાણુઓની અધિક અધિકતરતાની અપેક્ષાએ દેવતત્ત્વ કરતાંય ગુરુતત્ત્વની આરાધના આદિ વિશેષતર લાભપ્રદ અને ફળપ્રદ છે.

દેવતત્ત્વની ઓળખ પરખ શ્રુત કેવલી તરીકે શ્રી ગણધર ભગવંતો શ્રુતજ્ઞાન દ્વારા કરાવે છે. આ અસીમ ઉપકારની દૃષ્ટિએ દેવતત્ત્વ કરતાંય ગુરુતત્ત્વ અધિકતર આરાધ્ય ઉપાસ્ય છે. ગુરુતત્ત્વનું આ ચોથું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

દેવતત્ત્વ તરીકે શ્રી અરિહંત ભગવંતો અને શ્રી સિદ્ધ ભગવંતોની પ્રતિમાઓ આરાધ્ય ઉપાસ્ય છે તેમ અદેહાવસ્થામય ગુરુતત્ત્વરૂપ શ્રી પુંડરિકસ્વામી, શ્રી ગૌતમસ્વામી, શ્રી સુધર્માસ્વામી વગેરે ગણધર ભગવંતોની શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકેની પ્રતિમાઓ આરાધ્ય ઉપાસ્ય છે. ગુરુતત્ત્વનું આ પાંચમું ગૂઢનિગૂઢ રહસ્ય છે.

દેવતત્ત્વ જેમ ગુરુતત્ત્વની આરાધના ઉપાસનાઓ થતી નથી એ અતિશય શોચનીય બીના છે.

દેહદહનની કેવલી ભગવંતોની વિધિ પ્રાય: રાજામહારાજાઓ, ગણધર ભગવંતોની દેવતાઓ અને અરિહંત ભગવંતોની દેવેન્દ્રની નિશ્રામાં અગ્નિકુમાર, વાયુકુમાર આદિ કરોડો અબજો દેવતાઓ કરે છે. તેમાં ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચઉચ્ચતર

ઉપાસ્યતા અને આરાધ્યતા તેમજ પ્રકૃષ્ટ પ્રકૃષ્ટતર પુન્યતા અને પૂજ્યતાની તરતમતાઓ સિવાય અન્ય કોઈ કારણ નથી. દેહદહનની વિધિ વિશે શાસ્ત્રીય સંશોધન આવશ્યક છે. આ સંયોજકની ભૂલને અવશ્ય અવકાશ છે.

શ્રી અરિહંત ભગવંતો અને શ્રી ગણધર ભગવંતો જેમ શ્રી કેવલી ભગવંતોની પૂજ્યતા અને પુન્યતા, ઉપાસ્યતા અને ઉપકારિતા એમના સ્થાને અજોડબેજોડ છે.

શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રના પહેલા **નમો અરિહંતાણં** પદમાં બધા જ અરિહંત ભગવંતોને નમસ્કાર છે.

બીજા **નમો સિદ્ધાણં** પદમાં શ્રી અરિહંત ભગવંતો, શ્રી ગણધર ભગવંતો અને શ્રી કેવલી ભગવંતોના તમામ અદેહાવસ્થામય સિદ્ધલોકસ્થ સિદ્ધ ભગવંતોને નમસ્કાર છે. શ્રી સિદ્ધ ભગવંતો તરીકે એ બધા જ એકાંતે આરાધ્ય અને ઉપાસ્ય છે. નિયમા વંદનીય અને પૂજનીય છે.

શ્રી અરિહંત ભગવંતો અને શ્રી ગણધર ભગવંતોના દેહદહન પશ્ચાત્‌ના રાખના પરમાણુઓ સાથે તેમજ મોક્ષ પશ્ચાત્‌ના આત્માના પ્રદેશો સાથે આરાધકો સંપર્ક સંસર્ગ સાધી શકે છે અને મોક્ષ પામી શકે છે.

કેવલી ભગવંતોના દેહદહન પશ્ચાત્‌ના પરમાણુઓ સાથે આરાધકો સંપર્ક સંસર્ગ સંબંધ સાધીબાંધી શકતા નથી. પરંતુ મોક્ષગમન પશ્ચાત્‌ના આત્મપ્રદેશો સાથે વંદના, પ્રાર્થના, સ્તવનાઓ દ્વારા સંબંધ સાધીબાંધી શકે છે. એમના માધ્યમથી મોક્ષ મેળવી શકે છે.

આ અપેક્ષાએ બીજા પદસ્થ શ્રી સિદ્ધ ભગવંતોમાંના કેવલી ભગવંતો પૂજનીય અને વંદનીય છે. આરાધ્ય અને ઉપાસ્ય છે.

શ્રી અરિહંત ભગવંતોનું સ્થાન પહેલા અને બીજા એમ બેય પદમાં છે. શ્રી ગણધર ભગવંતો અને શ્રી કેવલી ભગવંતોનું સ્થાન બીજા પદમાં છે.

પાંચ પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનો છે. તેમાં ચોથા તદ્ધેતુ અનુષ્ઠાનમાં શ્રી અરિહંત ભગવંતના દેહના તથા પાંચમા અમૃત અનુષ્ઠાનમાં શ્રી તીર્થંકર ભગવાનના દેહ અને આત્માના પરમાણુઓ આરાધકના દેહાત્મામાં પ્રવેશે છે.

છઠ્ઠા પ્રમત્ત સંયત ગુણસ્થાનની અવસ્થા દરમિયાન શ્રી તીર્થંકર ભગવાનના દેહના તથા સાતમા અપ્રમત્ત સંયત ગુણસ્થાનની અવસ્થાએ શ્રી અરિહંત ભગવંતના દેહ અને આત્માના પરમાણુઓ આરાધકના દેહાત્મામાં પ્રવેશ પામે છે.

ભક્તિ, જપ અને ધ્યાનની એકાકાર અવસ્થા દરમિયાન ભગવાનના દેહાત્માના પરમાણુઓ આરાધકના દેહ તેમજ આત્મામાં પ્રવિષ્ટ બને છે.

ભગવાનના દેહ અને આત્માના પરમાણુઓથી જિનાલય ભરપૂર છે. ભક્તિના ભાવાદિ અનુસાર આરાધક ભક્તના દેહાત્મામાં ભગવાનના દેહ અને આત્માના પરમાણુઓ પ્રવેશ કરે છે.

ભગવાનના એકાકારાવસ્થાના વિચાર, ચિંતન આદિ દરમિયાન પણ ભગવાનના દેહાત્માના પરમાણુઓ આરાધક ચિંતકના દેહાત્મામાં પ્રવેશ પામે છે.

ગુરુકૃપા, પ્રભુકૃપા, ગુરુસાક્ષાત્કાર, પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર, ધ્યાન જેવા આગળ આગળનાં પ્રકરણોમાં દેવગુરુતત્ત્વનાં અનેકાનેક ગૂઢનિગૂઢ રહસ્યો પ્રસ્તુત છે.

૨. ગુરુકૃપા

ગુરુકુલવાસમય શિષ્યોના મોક્ષદાયક આરાધનાઓના આયોજક, પ્રગતિના પ્રયોજક અને શુદ્ધિ સિદ્ધિઓના સંયોજક તેમજ શીલના રક્ષક અને સંયમના પોષક મુનિ મહાત્માઓને ગુરુદેવ કહેવાય છે.

શિષ્યમાં ગુરુદેવનાં શાસ્ત્રાધારિત મંતવ્યો વક્તવ્યો પ્રત્યેના બાહ્ય રાગ અનુરાગમાંથી જે સ્થૂલ તત્ત્વ ચમકે તેને સ્થૂલ ગુરુકૃપા, આચરણ, વિચરણ, પ્રચરણ, સંચરણાદિ પ્રત્યેના હૈયાના અભ્યંતર ભાવમાંથી જે સૂક્ષ્મ તત્ત્વ ઝળકે તેને સૂક્ષ્મ ગુરુકૃપા, મન, વચન અને કાયાની બાહ્ય અભ્યંતર વૃત્તિપ્રવૃત્તિઓ કે ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ પ્રત્યેના મન, વચન અને કાયાના પૂર્ણ અર્પણ ભાવમાંથી જે સૂક્ષ્મતર તત્ત્વ ઝગમગે તેને સૂક્ષ્મતર ગુરુકૃપા તેમજ આત્માના શુભશુભતર અભ્યંતર પ્રવાહો પ્રત્યેના આત્મિક સંપૂર્ણ સમર્પણ ભાવમાંથી જે સૂક્ષ્મતમ તત્ત્વ ઝળહળે તેને સૂક્ષ્મતમ ગુરુકૃપા કહેવાય છે.

ગુરુદેવની ગુરુકૃપાના સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ સ્તર અનુસાર શિષ્યના આત્મપ્રદેશોના ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ ઉત્કર્ષો ઊતરે છે અને ઉત્કૃષ્ટથી ઉત્કૃષ્ટતમ શુદ્ધિસિદ્ધિઓ અવતરે છે.

શિષ્ય એ મનથી જાણેમાણે છે, અંતરથી સ્વીકારે સત્કારે છે અને આત્માથી અનુભવે છે.

આ દૃષ્ટિઓએ ગુરુદેવની ગુરુકૃપાનો મહિમા અપાર છે. અચિંત્ય છે. અવર્ણનીય છે.

"ગુરુકૃપાને પ્રભાવે આત્મપરિણત અને આત્મરતમય જ્ઞાન છે. માર્ગદર્શન અને રહસ્યોદ્‌ઘાટન છે. આરાધનાઓ અને પ્રભાવનાઓ છે. સાધનાઓ અને સિદ્ધિઓ છે. આધ્યાત્મિક વિકાસ અને આત્મિક પ્રકાશ છે." પ્રત્યેક શિષ્ય માટે

આધ્યાત્મિક જગતની આ એક અણમોલ શીખ છે.

"પતનમાંથી ઉત્થાન પ્રત્યે ખેંચનારી ભગવાન પરની એકલક્ષી ભક્તિ જેટલી જ અપેક્ષાએ મહત્ત્વની ગુરુ પરની એકપક્ષી ભક્તિ છે." દરેક શિષ્ય માટે ત્રૈકાલિક અનુભવસિદ્ધ આ એક તારક તારણ છે.

જે શિષ્યવર્ગ સર્વ સાધનાઓના સિદ્ધક્ષેત્રમય આ બે સુવર્ણાક્ષરી સૂક્તોને અચલ અને અવિચલ શ્રદ્ધાથી અનુસરે છે તે ગુરુકૃપાના સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ સ્તરોને અવશ્ય આંબે છે.

વર્તમાનકાલીન શિષ્યવર્ગમાંના એકેક શિષ્યને ગુરુદેવ છે. ગુરુદેવનેય ગુરુદેવ છે. ગુરુદેવોના ગુરુદેવોનેય ગુરુદેવ છે. એ રીતે વર્તમાન ગુરુવરોની પરંપરાએ શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનના શ્રી ગૌતમસ્વામીજી, શ્રી સુધર્માસ્વામીજી વગેરે અગિયાર ગણધર ભગવંતો અંતિમ ગુરુવરો તરીકે પ્રવર્તમાન છે. ગુરુતત્ત્વ તરીકે બિરાજમાન છે.

આ દૃષ્ટિએ વર્તમાનકાલીન ગુરુ ગુરુપરંપરાએ ગુરુતત્ત્વના અધિકૃત પ્રતિનિધિ અને સત્તાવાર વારસ છે.

આથી જ ગુરુદેવ કરતાં અનેક પ્રકારે ગુરુતત્ત્વ એ પરમ પૂજનીય, પરમ ઉપકારી, પરમ કૃપાળુ અને પરમ તારક દ્રવ્ય છે.

કાલાનુકાલીન ગુરુદેવો સાથે ગુરુતત્ત્વ સંકળાયેલ છે. તેમ ગુરુકૃપા સાથે ગુરુતત્ત્વની કૃપા વણાયેલી છે.

કાલાનુસાર ગુરુદેવ એક અપૂર્ણ તત્ત્વ હોવા છતાંય પરંપરયા ગુરુતત્ત્વના સત્તાવાર વારસ અને અધિકૃત પ્રતિનિધિ તરીકેના પવિત્રતમ સંબંધોથી પ્રભાવવંત અને ચૈતન્યવંત તત્ત્વ બને છે.

ગુરુદેવની કૃપા શિષ્યને આત્મિક શુદ્ધિની સાચી દિશાએ વિચરાવે છે અને ગુરુતત્ત્વની કૃપા મુક્તિએ વિહરાવે છે.

આ કારણે અનાદિકાલથી શિષ્યો ગુરુદેવોનાં માધ્યમોથી ગુરુતત્ત્વની કૃપા પામતા આવ્યા છે. ઉચ્ચઉચ્ચતર આત્મિક વિકાસ સાધતા ચાલ્યા છે. મોક્ષને મેળવતા રહ્યા છે.

આ અપેક્ષાઓએ શિષ્ય માટે ગુરુતત્ત્વની કૃપા એકાંતે પરમ સાધ્ય, પરમ આરાધ્ય અને પરમ ઉપાસ્ય છે.

સંઘયણ, કાળ જેવાં કારણોએ ગુરુભગવંતો ગુણ, શક્તિ, સાધના, સિદ્ધિ, શુદ્ધિ વગેરેની અપેક્ષાએ અપૂર્ણ દ્રવ્ય છે પરંતુ ગણધર ભગવંતો રૂપ ગુરુતત્ત્વ ઉચ્ચતમ ગુણાદિની અપેક્ષાએ પૂર્ણ તત્ત્વ છે.

ગુરુતત્ત્વ સર્વદોષશૂન્ય અને સર્વ ગુણપૂર્ણ તેમજ સર્વશક્તિસંપન્ન અને

સર્વસિદ્ધિસંપન્ન તત્ત્વ છે.

ગુરુતત્ત્વની શક્તિઓ એ સકલ સૃષ્ટિ સંચરિત અને વિરાટ વિશ્વ વિચરિત છે. માનવોનાં દેહ, મન, અંતર, અંતરાત્મા અને આત્માપર્યંત પ્રસ્તરિત છે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા એ શિષ્યોની અશુદ્ધિઓના વિનાશ વેરતી અને વિશુદ્ધિઓના વિકાસ પ્રેરતી એક અમોઘ આધ્યાત્મિક શક્તિ છે.

શિષ્યોને પતનમાંથી ઉગારનારી અને પરમોત્થાન પમાડનારી એક અદમ્ય આત્મિક શક્તિ છે.

શિષ્યોને બાહ્ય અભ્યંતર આધ્યાત્મિક આક્રમણો સામે સંપૂર્ણ સંરક્ષણ સમર્પતી એક અભેદ્ય અલૌકિક શક્તિ છે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા અશક્ય કાર્યોને સુશક્ય અને અસાધ્ય સાધનાઓને સુસાધ્ય બનાવે છે. સચરાચરમાં એવું એકેય કાર્ય નથી, એવી એકેય સાધના નથી કે એવો એકેય યોગ નથી કે જે ગુરુતત્ત્વની અપરિમિત શક્તિઓથી સંપન્ન-નિષ્પન્ન થાય નહિ.

ગુરુતત્ત્વની કૃપાના માધ્યમથી ગુરુદેવોની મર્યાદિત શક્તિઓને અમર્યાદિત શક્તિઓમાં તથા અપૂર્ણ શક્તિઓને સંપૂર્ણ શક્તિઓમાં પરિવર્તન પમાડી શકાય છે એ પરંપરાની એક અપૂર્વ દેનગી છે.

આવાં પરિવર્તનો શિષ્યો માટે સાધનાઓનીય સાધના છે. સિદ્ધઓનીય સિદ્ધિ છે. શુદ્ધિઓનીય શુદ્ધિ છે. મંગલોનુંય મંગલ છે.

૩. દેવ કૃપા – પ્રભુ કૃપા

જેમનાથી વિરાટ વિશ્વમાં અધિક પરમ કોઈ આત્મા નથી તેમને પરમાત્મા, સકલ સૃષ્ટિમાં અધિક પરમ ઐશ્વર્યવંત કોઈ પુરુષ નથી તેમને પરમેશ્વર, બૃહદ્ બ્રહ્માંડમાં અધિક ભાગ્યવંત કોઈ જીવ નથી તેમને ભગવંત તેમજ સચરાચરમાં અધિક શ્રીમાન, ધીમાન, ગુણવાન અને પુણ્યવાન કોઈ વિભૂતિ નથી તેમને ભગવાન કહેવાય છે.

પરમાત્મા, પરમેશ્વર, ભગવંત, ભગવાન સામાન્યત: સમાન અર્થવાળા પર્યાયવાચી શબ્દો છે.

ભગવાન એ સદેહ અને અદેહ એમ બે અવસ્થાએ અવસ્થિત છે. સદેહાવસ્થામયં સાકાર ભગવાન એ અનુપમ રૂપસ્વરૂપે શ્રી અરિહંત ભગવંત તરીકે પૃથ્વી પર પ્રસ્થિત છે. અદેહાવસ્થામય નિરાકાર ભગવાન એ નિરુપમ રૂપસ્વરૂપે શ્રી સિદ્ધ ભગવંત તરીકે સિદ્ધશિલાએ સંસ્થિત છે.

શ્રી અરિહંત ભગવંતોનો સામાન્ય પરિચય ધર્મગ્રંથો, વિશેષ પરિચય ભક્તિ, તપ, જપ, ધ્યાન જેવી આરાધનાઓ અને વિશિષ્ટ પરિચય પરંપરાગત જ્ઞાન, તેમજ ચિંતન, મનન, સ્વાનુભવનાદિ આપે છે. પૂરેપૂરો પરિચય અસંભવિત છે.

ભક્તિ, તપ, જપ, ધ્યાન જેવી ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ આરાધનાઓથી દેવાધિદેવોની જે દિવ્યથી દિવ્યતમ અનુભૂતિઓ પમાય છે તે પરંપરાગત જ્ઞાનાદિ સાથે ભળેમળે છે.

ધર્મગ્રંથસ્થ તીર્થંકર નામકર્મની નિકાચનાના ભવથી નિર્વાણપદ પર્યંતના ત્રણ ત્રણ ભવોમય જિંદગાનીઓની કુરબાનીઓ આશ્ચર્યો પર આશ્ચર્યો ફેલાવે છે.

પૂર્વના ત્રીજા ભવની જીવમાત્રની મુક્તિ માટેની એકાંતિક અર્પણતર્પણમય ઓળખો અને સંપૂર્ણ સ્વાર્થશૂન્ય પરમ પરોપકારમય પરખો એ સ્તબ્ધતાઓ પર સ્તબ્ધતાઓ રેલાવે છે.

પરમાત્માની અતુલનીય મહાનતાઓ અને પરમાત્મતત્ત્વની અવર્ણનીય ગહનતાઓ ઐશ્વર્યોનાય ઐશ્વર્યો સર્જાવે છે.

ઓળખપરખોની મહાનતાઓ આંખોને અશ્રુઓથી અને હૈયાને ગદ્‌ગદતાથી છલકાવે છે. અકળ ગહનતાઓ મનોમન મસ્તકને ઝુકાવી દે છે અને ચરણ કમળોએ આળોટાવી લે છે.

અસીમ ઉપકારોના નિઃસીમ ઋણ અંતર સોંસરા ઉતારે છે. કૃતજ્ઞતાના અજબગજબના ભાવો જગાડે છે. આજ્ઞાબદ્ધ જીવન માટે કટિબદ્ધ બનાવે છે. ભાવભેર ભક્તિઓથી ઋણ ચુકાવે ચુકવડાવે છે.

કૃતજ્ઞતાઓની કક્ષા અનુસાર ભક્તિઓ પ્રગટે છે. ભક્તિઓની કક્ષા અનુસાર કૃપાઓ મળે છે. કૃપાઓની કક્ષા અનુસાર અનુભૂતિઓ લાધે છે. અનુભૂતિઓની કક્ષા અનુસાર આત્મશુદ્ધિઓ સાંપડે છે. આત્મશુદ્ધિઓની કક્ષા અનુસાર સદ્‌ગતિઓ પામે છે. સદ્‌ગતિઓની કક્ષા અનુસાર સિદ્ધગતિ સાધે છે.

વિવિધ ભક્તિઓમાં પરમાત્મા કે પરમાત્માની પ્રતિમાઓનાં દર્શન, વંદન, પૂજન, સ્તવન, કીર્તન આદિ ઉચ્ચ, નામસ્મરણ અને જપ ઉચ્ચતર તથા ધ્યાન ઉચ્ચતમ ક્રમાંક ધરાવે છે.

ભક્તિના ભાવપ્રભાવ અનુસાર એકતાર અને એકતાન, એકમય અને એકરૂપ અવસ્થાઓ અવસ્થિત બને છે.

દ્રવ્યભક્તિ પ્રતિમાઓની ભાવભરી સ્પર્શનાઓ દરમિયાન જીવંત ચેતનવંત વહેણો, વિદ્યુતના પ્રવાહો, લોહચુંબક જેવા અગમ્ય ખેંચાણો જેવા અનેક

ચમત્કારો અનુભવાવે છે.

ભાવભક્તિ એ દર્શન, વંદન, સ્તવન આદિ દરમિયાન પ્રતિમાઓ મંદમંદ સ્મિત રેલાવતી, મુક્ત હાસ્ય ફરકાવતી, આંખોમાંથી કરુણાનાં પીત વર્ણનાં અને કૃપાનાં શ્વેત વર્ણનાં કિરણો વહાવતી અવસ્થામય તેમજ ભક્તની નાની ભૂલે ગમગીન અને મોટી ભૂલથાપે શોકમગ્ન અવસ્થામય અનુભવાય છે.

દ્રવ્યસ્તવ અને ભાવસ્તવની આવી વિવિધ અનુભૂતિઓ એ ભગવાનની ઉચ્ચ ભક્તિની ઉત્કૃષ્ટ કૃપા છે.

નામસ્મરણ અને જપની ભક્તિ દરમિયાન ભગવાન કેટલાક જીવંત રૂપસ્વરૂપે પ્રગટે છે. વિહરમાન, સુવર્ણ કમલમય, સમવસરણમય જેવી જીવંત અવસ્થાઓએ દૃશ્યમાન બને છે.

એ ઉચ્ચતર ભક્તિની ઉત્કૃષ્ટતર કૃપા છે.

ધ્યાનની સાકાર નિરાકાર, સવિકલ્પ નિર્વિકલ્પ, સંભેદઅભેદ અને તાદાત્મ્ય જેવી ભક્તિ દરમિયાન ભગવાન અનેકાનેક જીવંત રૂપસ્વરૂપે દર્શનો આપે છે. વિહરમાનમય, સુવર્ણ કમલમય, સમવસરણમય અવસ્થાઓ સહિત ચોત્રીસ અતિશય, અષ્ટ મહાપ્રાતિહાર્યમય, તેમજ જીવનના જીવંત પ્રસંગોમય અવસ્થાઓએ સદૃષ્ટ પ્રદૃષ્ટ બને છે. એ ઉચ્ચતમ ભક્તિની ઉત્કૃષ્ટતમ કૃપા છે.

આત્મલક્ષી અને મોક્ષપક્ષી દરેક ભક્તિ એ દેવાધિદેવોની દિવ્યથી દિવ્યતમ અનુભૂતિઓ પમાડે છે.

આવી અનુભૂતિઓ એ પ્રભુની પ્રભુતાઓ છે. પ્રભુની પ્રભુતાઓના પ્રભાવો છે. પ્રભુની પ્રભુતાઓના પ્રકટ પ્રકર્ષો છે.

પૂજનજનિત ઉત્કૃષ્ટ કૃપા એ બાહ્ય અભ્યંતર દુઃખદર્દ ભક્ષક અને યોગક્ષેમ રક્ષક એક સંરક્ષક શક્તિની આત્મામાં સ્થાપના કરે છે. એ બાહ્ય અભ્યંતર સુખશાંતિ બક્ષે છે.

દર્શનાદિ સર્જિત ઉત્કૃષ્ટ કૃપા દોષશોષક અને ગુણપોષક એક આધ્યાત્મિક શક્તિની આત્મામાં આસ્થાપના કરે છે. એ દોષ વિનાશ અને ગુણવિકાસ અર્પે છે.

નામસ્મરણ અને જપજનિત ઉત્કૃષ્ટતર કૃપા એ દુર્ગતિ વિદારક અને સદ્‌ગતિ પ્રસારક એક સિદ્ધશક્તિની આત્મામાં સંસ્થાપના કરે છે. એ સદ્‌ગતિની પરંપરાઓ દ્વારા સિદ્ધગતિ સમર્પે છે.

ગુરુદેવની કૃપા દ્વારા ગુરુતત્ત્વની કૃપાની અને ગુરુતત્ત્વની કૃપા દ્વારા પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની કૃપાની પ્રાપ્તિ જેમ પરમાત્મા દ્વારા પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા અને પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા દ્વારા પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપાની પ્રાપ્તિ એ આરાધકો

માટે પરંપરાગત મોક્ષ માર્ગ છે.

ગુરુદેવ, ગુરુતત્ત્વ અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની કૃપા કરતા પરમાત્મા, પરમાત્મ તત્ત્વ અને પૂર્ણપરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા અધિક અધિકી મહિમાવંત અને પ્રભાવવંત છે. બેઉ વચ્ચેની તુલના અતુલનીય છે.

અપેક્ષાએ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં ગુરુદેવ, ગુરુકૃપા અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વના સ્થાનના મૂલ્ય જેટલા જ અપેક્ષાએ મહત્ત્વના પરમાત્મા, પરમાત્મ તત્ત્વ અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વના સ્થાનના મૂલ્ય અમૂલ્ય છે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા પૂર્ણતાનાં દર્શન કરાવે છે અને પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા પૂર્ણતામાં પ્રવેશ પમાડે છે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા પૂર્ણતાની તલપ લગાડે છે ને પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા પૂર્ણતાની તલપ બૂઝવે છે.

આવાં છે દેવગુરુનાં ગૂઢનિગૂઢ રહસ્યો.

ધ્યાનવ્યાપિત ઉત્કૃષ્ટતમ કૃપા એ આત્માના સર્વ અરિષ્ટ વિનષ્ટક અને સર્વ ઇષ્ટપ્રવિષ્ટક પરાશક્તિની આત્મામાં પ્રસ્થાપના કરે છે. એ સીધેસીધા સિદ્ધગતિએ સંચરાવે છે.

❑

૪

યોગનાં પૂરક પૂર્વાંગો

મૂળાક્ષર(Letters)ના જ્ઞાનથી બારાક્ષરી (Alphabets) અને બારાક્ષરીના અધ્યયનથી વાંચન (Reading) આવડે છે. તેમાં બારાક્ષરી એ પૂર્વાવસ્થાની પ્રાપ્ત પાત્રતા છે અને વાંચન એ ઉત્તરાવસ્થાનું પ્રત્યક્ષ પરિણામ છે.

પદાર્થવિજ્ઞાન (Physics) અને રસાયણ વિજ્ઞાન(Chemistry)ના શાળાના પૂર્વાવસ્થાના અધ્યયનથી વિજ્ઞાનના વિષય વિશેનું જ્ઞાન થાય છે. પરિણામે ચિકિત્સા વિદ્યાની શાખા(Medical faculty)માં પ્રવેશ મળે છે. ઉત્તરાવસ્થાએ ડૉક્ટર બનાય છે.

બીજગણિત (Algebra) અને અંકગણિત(Mathematics)ના શાળાના પૂર્વાવસ્થાના અધ્યયનથી ઇજનેરની વિદ્યાશાખા (Engineering faculty)માં પ્રવેશ મેળવીને ઉત્તરાવસ્થાએ એન્જિનિયર બનાય છે.

એ રીતે યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામના પૂર્વાવસ્થાના અધ્યયન પશ્ચાત્ યોગ્ય યોગગુરુની નિશ્રાવર્તી યોગસાધનાઓથી ઉત્તરાવસ્થાએ યોગી બનાય છે.

દરેક શાસ્ત્ર જેમ પૂર્વાવસ્થા એ સાધકની સાધ્ય અને ઉત્તરાવસ્થા એ સાધ્યની સિદ્ધ અવસ્થા છે.

પૂર્વાવસ્થાની કાલાધીન અને શાસ્ત્રાધીન યાને અનિયત અને નિયત એમ બે પ્રકારની યોગસાધનાઓ છે.

અનિયત એ દેશકાલાદિની વિકૃત અસરોના નિવારણની અને નિયત યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ આદિની નિશ્ચિત યોગસાધનાઓ છે.

આધુનિક અણુ અને અંતરિક્ષ યુગ (Atomic and cosmic age)ના ભૌતિક સુખના સ્થૂલથી સ્થૂલતમ પ્રતિની ગતિ-પ્રગતિના એકાંતિક લક્ષ્યાંકથી શારીરિક માનસિક તનાવો (Tensians) તીવ્રપણે ઉત્પન્ન થાય છે.

દેહનાં અંગોપાંગો, અવયવો, સ્નાયુઓ, નાડીઓ, શિરાઓ વગેરેની સંતુલનમય (Balanced) ક્રિયાપ્રક્રિયાઓને અસંતુલનમય (Unbalanced)

બનાવી દે છે. શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિશ્ચિત અસ્વાસ્થ્ય પ્રતિ નિર્ણાયક વળાંક લે છે. પાત્રતાનો ખૂડદો અને ક્ષમતાનો બૂકડો બોલાવી નાંખે છે.

પ્રારંભિક અસ્વાસ્થ્યમય અવસ્થાએ યોગ્ય ચિકિત્સાઓ(Treatment)થી શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્યની સુધારણાને પૂરો અવકાશ છે. પરંતુ પશ્ચાત્‌ની અવસ્થાએ પ્રાય: અવકાશ નથી.

કાલાકાલના આહારના નિયમ, અભક્ષ્ય અપેયના ત્યાગ, સુખશીલતાના વિવેક, સ્થૂળ બ્રહ્મચર્યના સંયમમય જીવન એ શારીરિક માનસિક અસ્વાસ્થ્યને સ્વસ્થ બનાવે છે. યોગસાધના માટેની પાત્રતા પ્રગટાવે છે.

વિષયકષાયના વિરાગ, મૈત્રી આદિ ભાવનાના આચરણ, દોષાચરણ સામેની અભ્યંતર જાગૃતિ, સૂક્ષ્મ બ્રહ્મચર્યના પાલનમય સાત્ત્વિક જીવન એ શારીરિક માનસિક શુદ્ધિઓને અલ્પાધિકાંશે પ્રગટાવે છે. યોગસાધના માટેની ક્ષમતા પમાડે છે.

વિવિધ પ્રકારના યોગના વિશિષ્ટ પ્રયોગો એ તનાવોની વિકૃત અસરોને મૂળથી નિર્મૂળ કરે છે. શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શુદ્ધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. યોગસાધના માટેની આવશ્યક પાત્રતા અને ક્ષમતા બક્ષે છે.

યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ આદિની નિયત નિયમબદ્ધ યોગસાધનાઓ એ શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શુદ્ધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા દ્વારા યોગસાધનાઓ માટેની સર્વ ક્ષમતાઓ સમર્પે છે.

યોગસાધનાઓ માટે શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ પાત્રતા, શુદ્ધિઓ એ ક્ષમતા અને દેહની સ્થિરતા સહિત મનની એકાગ્રતા એ સુસજ્જતાઓ બક્ષે છે. એ જ યોગનાં પૂરક પૂર્વાંગો છે.

યોગનાં પૂરક પૂર્વાંગો એ પૂર્વાવસ્થાએ યોગસાધના માટેની નક્કર પીઠિકા રચાવે છે. ધ્યાનની ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચઉચ્ચતર ઉત્તરાવસ્થાઓએ આત્માનંદનાં અમીપાનોમાં વિચરાવે છે અને અંતિમ ઉત્તરાવસ્થાએ મોક્ષના શાશ્વત સુખમાં સંચરાવે છે.

વર્તમાન યુગમાં નાનામોટા સૌને થોડેઘણે અંશે યોગની ઘેલછા (craze) વળગી છે. એના વાયરાઓ વિવિધ રીતે વાય છે. પાત્રતાની પામરતા અને ક્ષમતાની કાયરતાથી નિષ્ફળતાને વરે છે. ટેન્શનજનિત શારીરિક માનસિક વિકૃત અસરોના લિસોટાઓ ભૂંસાતા નથી ત્યાં સુધી યોગસાધના માટેની પાત્રતા કે ક્ષમતા પ્રગટતી નથી. યોગશાસ્ત્રના આ મુદ્રાલેખને યોગરસિકો હંમેશાં લક્ષમાં લે.

આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ ગતિ પ્રતિની પ્રગતિના એકાંતિક લક્ષબિંદુઓ દેહશુદ્ધિ, મનશુદ્ધિ દ્વારા સંપૂર્ણ આત્મશુદ્ધિ પ્રતિ પ્રયાણ કરાવે છે. એ નિયમનેય સહુ અંતરમાં અંકિત રાખે.

પૂર્વાંગોના પ્રેરક પ્રયોગો

કાલાધીન અને શાસ્ત્રાધીન એમ બે પ્રકારની યોગસાધનાઓ છે. કાલાધીન અનિયત અને શાસ્ત્રાધીન નિયત યોગસાધના છે.

આધુનિક યુગસર્જિત ભયાનક તનાવની બેફામ બદીઓને મૂળથી નિર્મૂળ કરે તેને કાલાધીન કે અનિયત યોગસાધના કહેવાય છે.

તનાવમુક્તિયોગ, શક્તિપ્રવેશયોગ જેવા યોગના પ્રયોગો કાલાધીન યોગસાધનાનાં અનિયત યોગાંગો છે. પૂરક પૂર્વાંગોના પ્રેરક પ્રયોગો છે.

તનાવમુક્તિયોગ એ શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શુદ્ધિઓને અધિકાંશે તથા આત્મિક શુદ્ધિને અલ્પાંશે પમાડે છે.

શક્તિપ્રવેશ યોગ શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શુદ્ધિઓને સર્વાંશે તથા આત્મિક શુદ્ધિને અધિકાંશે સધાવે છે.

૧. તનાવમુક્તિયોગનો પ્રયોગ

દેહસ્થ દરેક તનાવના દૂરીકરણ દ્વારા સંપૂર્ણ શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય સધાવે તેને તનાવમુક્તિયોગનો પ્રયોગ કહેવાય છે.

પ્રત્યેક પ્રકારના તાણ, ખેંચાણ, દબાણ, ફફડાટ, કમકમાટ, ઉશ્કેરાટ જેવી તનાવની તમામ વિકૃતિઓને શરીર બહાર હડસેલી નાખે છે.

શારીરિક માનસિક અસંતુલનમય ક્રિયા પ્રક્રિયાઓને સંતુલનમય, અસ્વસ્થ શરીરને સ્વસ્થ અને અશાંત મનને શાંત બનાવે છે.

(૧) શવાસનમાં બંધ નયને નીચેના દાંતના પેઢાઓ પર જિહ્વાને સ્થિર કરો.

(૨) "પગથી મસ્તક સુધીના સમગ્ર શરીરમાં તનાવ છે. પગતળ, પગ, જંઘા, ઉદર, છાતી, કરતલ, હાથ, કોણી, બાવડાં, ખભા, કંઠ, વદન, મસ્તક, ગ્રીવા, પીઠ, કરોડરજ્જુ, નિતંબ, પિંડી જેવા બધાં અંગોપાંગાદિમાં સમાયા છે." સ્થિર મન સાથે વિચાર કરો.

(૩) "અંગોપાંગાદિને વળગેલા, અણુપરમાણુઓને ચોંટેલા અને સમગ્ર દેહમાં ભરાયેલા પ્રત્યેક પ્રકારના તનાવને કટ્ટર દુશ્મન જેમ હાંકી કાઢવા છે." દૃઢતાપૂર્વક સંકલ્પ કરો.

(૪) "હે દેહ ! તારા જે જે પ્રદેશોમાં તનાવ છે તે તમામ પ્રદેશોમાંથી મારે બહાર કાઢવું છે. મને તું મદદ કર. તેથી તુંય સારો થઈશ. હુંય સારો થઈશ. આપણને બંનેને લાભ થશે." દેહને આત્માથી સંબોધો.

(૫) "હે તનાવ ત્રસ્તગ્રસ્ત દેહ ! તું સંપૂર્ણ શિથિલ થા. સંપૂર્ણ શિથિલ થા. સંપૂર્ણ શિથિલ થા !" શરીરના સાંધેસાંધાઓને શિથિલ બનાવી દો.

(૬) "મારાં પગતળોમાં ટેન્શન છે. હે ટેન્સન ! તું મારાં પગતળોમાંથી બહાર નીકળ, બહાર નીકળ, બહાર નીકળ. જલદીથી બહાર નીકળ." પગતળોના અભ્યંતર પ્રદેશોમાં દૃષ્ટિ પરોવીને ટેન્શનને બહાર નીકળી જવા માટે આદેશ આપો.

(૭) "ટેન્શન નીકળે છે, નીકળે છે, નીકળે છે. મારાં પગતળોમાંથી ટેન્શન નીકળે છે." પગતળોની દશેય અંગુલીઓમાંથી ટેન્શન બહાર નીકળતું જણાય ત્યારે એની ઉપર સાનંદાશ્ચર્ય દૃષ્ટિ દોડાવો. બહાર જેટલું વહે તેટલું વહી જવા દો.

(૮) પગતળ જેમ પગ, જાનુ, જંઘા, ઉદર અને છાતીમાંથી ટેન્શનને પગની દશેદશ અંગુલીઓ દ્વારા બહાર કાઢો.
એ રીતે કરાંગુલિઓ, કરતલ, કરકાંડા, કોણી, બાવડાં, ખભા, કંઠ, વદન અને મસ્તકમાંથી ટેન્શનને હાથની દશેય અંગુલીઓ દ્વારા બહાર ધકેલો.
એવી રીતે ગ્રીવા, પીઠ, કરોડરજ્જુ, નિતંબ અને પિંડીઓમાંથી ટેન્શનને પગની દશેદશ અંગુલીઓ દ્વારા બહાર હડસેલો.

(૯) જડવત્ અંગોપાંગાદિમાંથી ટેન્શન ઘણી મુશ્કેલીએ બહાર નીકળે છે. એ માટે મનોશક્તિ, સંકલ્પશક્તિ, આત્મશક્તિ જેવી શક્તિઓને કામે લગાડો.

(૧૦) "ટેન્શન ! તું બહાર નીકળ. બહાર નીકળ, બહાર નીકળ. જલદીથી બહાર નીકળ, જલદીથી બહાર નીકળ, જલદીથી બહાર નીકળ. બહાર નહિ નીકળે તોય તને કાઢવાનો જ છું. સ્વેચ્છાએ બહાર નહિ નીકળે તો બળજબરીથીય બહાર કાઢવાનો જ છું. રાજીખુશીથી બહાર નહિ નીકળે તો તારા હાલ બેહાલ બનાવીનેય તને રવાના કરવાનો છું. તને રવાના કરીને જ જંપવાનો છું." ટેન્શન ગ્રસ્તત્રસ્ત પ્રદેશોમાંથી બહાર નીકળે નહિ ત્યારે તેમને સઘળી શક્તિઓથી ચેતવણીઓ આપો. ભયાનક ભય પમાડો.

(૧૧) "હે ટેન્શન ! તું બહાર નહિ નીકળે તો તારા પર જાલિમ જુલમો વરસાવીનેય બહાર કાઢીશ. તને સખતમાં સખત નશ્યત કરીશ." આ પ્રમાણે તનાવોને તતડાવો, ફફડાવો.

(૧૨) "ટેન્શન ! ચાલ બહાર નીકળ, જલદીથી બહાર નીકળ." નિષ્ઠુરતા અને નિર્દયતાપૂર્વક વારંવાર હુકમ કરો.

(૧૩) જડવત્ પ્રદેશોમાં જ્યાં સુધી થોડોય સંચાર થાય નહિ ત્યાં સુધી આવા વિવિધ ઉપાય યોજો. પ્રયોજો.

(૧૪) "ટેન્શન ! તેં મારી આજ્ઞા શિરોમાન્ય કરી. મને આનંદ થયો છે." જડવત્ પ્રદેશોમાં સહેજ સંચાર થાય ત્યારે એને ખુશ કરો.

(૧૫) "ટેન્શન ! તેં કમાલ કરી છે. તું ખરેખર બહાર નીકળે છે. તને ધન્યવાદ છે. સાચા માલિકને તું કબજો સોંપે છે. મને આનંદ છે." જડવત્ પ્રદેશો દ્વારા ટેન્શનના પ્રવાહ આગળ ધપે કે બહાર નીકળે ત્યારે એને આ રીતે વધાવો.

(૧૬) પગતલ જેમ ટેન્શનને દેહના બધા જ પ્રદેશોમાંથી ધીરેધીરે બહાર કાઢો.

(૧૭) "બસ, ટેન્શન, બસ. મારા મસ્તકથી પગ સુધીના પ્રદેશોમાંથી તું સારી રીતે બહાર નીકળ્યું છે. તને અભિનંદન આપું છું. તારા કારણે મારો શ્રમ સારી રીતે સફળ થયો છે." પ્રયોગનો સમય પૂરો થવા આવે ત્યારે તેને આ પ્રમાણે જણાવો.

(૧૮) "મારા દેહના અનેક પ્રદેશોમાંથી ટેન્શન બહાર નીકળ્યું છે પરંતુ દેહમાંથી પૂરેપૂરું બહાર નથી નીકળ્યું. એ ટેન્શનને પૂરેપૂરું બહાર કાઢીને પ્રયોગ પૂરો કરીશ." દેહ અને મનને આત્માથી જાણ કરો.

(૧૯) "અંગોપાંગાદિ દ્વારા સરેલુંસરકેલું ટેન્શન દેહમાંથી બહાર નીકળો. બહાર નીકળો. જલદીથી બહાર નીકળો. જલદીથી બહાર નીકળો." આવા સંકલ્પો અને હુકમોથી દેહસ્થ ટેન્શનને ઝડપથી બહાર નિકાળો.

(૨૦) "હે દેહ ! તનાવમુક્તિ પામવા માટે તેં મને ઘણો સારો સહકાર આપ્યો છે. તું તારી રીતે તંદુરસ્ત થયો છે. હું મારી રીતે નીરોગી બન્યો છું. આપણને બંનેને મોટો લાભ થયો છે. આ પ્રયોગને હવેથી જ્યારે જ્યારે પ્રયોજું ત્યારે ત્યારે મને તું સચોટ સાથ સથવારા આપજે." આ રીતે દેહને પ્રશંસાપૂર્વક બિરદાવો.

(૨૧) જિહ્વાને નીચેના પેઢાઓ પરથી ખસેડીને પ્રયોગ સમાપ્ત કરો. શવાસનમાં થોડીવાર સ્થિર રહો. ઊભા થશો ત્યારે દેહ આનંદિત અને મન પ્રફુલ્લિત લાગશે. પ્રયોગની સફળતાની એ નિશાની છે.

(૨૨) પ્રયોગ માટેનાં કેટલાંક સૂચનો આ પ્રમાણે છે :

(૧) અંગોપાંગાદિ દ્વારા ટેન્શન બહાર નીકળે છે ત્યારે ઠંડા કે ગરમ પ્રવાહો રૂપે પ્રગટે છે. એની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિઓ થાય છે.

(૨) જે પ્રદેશમાંથી ટેન્શન નીકળે છે તેમાં કેટલીકવાર અલ્પાધિક સમય માટે કમ્પારીઓ કે ધ્રુજારીઓ છૂટે છે.

(૩) હાથપગની અંગુલીઓ કરતાં અંગૂઠાઓમાંથી અધિક ટેન્શન બહાર નીકળે છે.
(૪) પ્રારંભમાં પ્રયોગ ચાર મિનિટ સુધી કરો. પશ્ચાત્ ક્રમશઃ દશથી બાર સુધી લંબાવો.
(૫) એકસાથે અગર એની જાતે અધિક ટેન્શન બહાર નીકળે છે ત્યારે કેટલીકવાર શારીરિક માનસિક પ્રદેશોમાં અકળ અગમ્ય અશક્તિઓ અનુભવાય છે. કેટલાક સમયે આપમેળે જ દૂર થાય છે.
(૬) "ટેન્શન એ ઝેર છે. ઝેરનેય ઝેરનો ઝેરીલો નશો છે. નશામાં નશીલી શક્તિઓ હોય છે. કેટલીકવાર એના આધારેય બાહ્ય સ્વાસ્થ્ય ટકે છે." પ્રયોગ કરનારાઓ આ વિધાનને હંમેશાં લક્ષમાં રાખે.

૨. શક્તિપ્રવેશ યોગનો પ્રયોગ

શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક શુદ્ધિ અર્પતા સકલ સૃષ્ટિ સંચાલક સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણશક્તિ પ્રવેશના પ્રયોગને શક્તિપ્રવેશ યોગ કહેવાય છે.

આ યોગથી સ્થૂલ દેહ, સ્થૂલ નાડીઓ, સ્થૂલ મન, સૂક્ષ્મ મન તેમજ સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ અને દેહોની શુદ્ધિ થાય છે.

કોઈ પણ પ્રકારના યોગમાં ખૂટતાતૂટતા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ દ્રવ્યાદિના પુરવઠાઓને એ પૂરેપૂરો પૂરો પાડે છે.

(૧) શવાસનમાં આજ્ઞાચક્ર કે સહસ્ત્રારચક્રની ગ્રંથિએ જિહ્વા લગાડો. (મુદ્રા યોગમાં એનું વર્ણન છે.)
(૨) "સકલ સૃષ્ટિનું સંચાલન પ્રાણથી થાય છે.
વિરાટ વિશ્વની વ્યવસ્થા પ્રાણથી ટકે છે.
બૃહદ્ બ્રહ્માંડનું બંધારણ પ્રાણથી ચાલે છે."
આ પ્રમાણે દૃઢતાપૂર્વક વિચાર કરો.
(૩) "સકલ પૃથ્વીપ્રદેશ પર પ્રાણ પ્રસરિત છે. એ આ દેશમાં છે. આ રાજ્યમાં છે. આ ગ્રામ-શહેરમાં છે. આ મકાનમાં છે. આ કમરામાં છે." દેશપ્રદેશ આદિનાં નામો સાથે સ્થાન સહિત મનોમન સ્પષ્ટપણે નિર્દેશ કરો.
(૪) "હે સકલ સૃષ્ટિ સંચાલક પ્રાણ ! તું આવ. આવ, આવ. મારી તરફ આવ. તારી સકલ શક્તિઓ સાથે મારી તરફ આવ." પ્રાણને ભાવપૂર્વક આમંત્રણ આપો.
(૫) "હે સકલ સૃષ્ટિ સંચાલક પ્રાણ ! તું મારી તરફ આવી રહ્યો છે. મારી

તરફ આવી રહ્યો છે. તારી સકલ શક્તિઓ સાથે મારી તરફ આવી રહ્યો છે. મંદગતિએ મારી તરફ આવી રહ્યો છે." દૃઢ મનથી પ્રાણને આકર્ષો.

(૬) "હે સકલ સૃષ્ટિ સંચાલક પ્રાણ ! તું આવ, આવ, આવ. મારી તરફ આવ. તીવ્રવેગે આવ. તારી સકલ શક્તિઓ સાથે મારી તરફ તીવ્ર વેગે આવ." દૃઢ સંકલ્પથી પ્રાણને ઝડપથી ગતિ કરાવો.

(૭) "પ્રાણ મારી તરફ આવી રહ્યો છે. ઝડપથી મારી તરફ આવી રહ્યો છે. સકલ શક્તિઓ સાથે મારી તરફ આવી રહ્યો છે. પૂરી ઝડપથી આવી રહ્યો છે." પ્રાણ અતિનિકટ આવે નહિ ત્યાં સુધી આકર્ષતા રહો.

(૮) પ્રાણ મારા દેહને ઘેરી રહ્યો છે. આગળથી અને પાછળથી, ઉપરથી અને નીચેથી, આજુથી અને બાજુથી એમ ચોફેરથી મારા દેહને ઘેરી રહ્યો છે. દેહ ફરતા પ્રાણના ઘેરાવની અનુભૂતિ થાય નહિ ત્યાં સુધી પ્રાણને સતત આકર્ષતા રહો.

(૯) "હે પ્રાણ ! તું મને સ્પર્શી રહ્યો છે. સ્પર્શી રહ્યો છે. સ્પર્શી રહ્યો છે." પ્રાણ સ્પર્શનાની દેહથી અનુભૂતિ થાય નહિ ત્યાં સુધી પ્રાણ આકર્ષણની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ ચાલુ રાખો.

(૧૦) "હે પ્રાણ ! તારા પ્રચંડ પ્રવાહમાં મારો સમગ્ર દેહ પ્લાવિત પરિપ્લાવિત બની રહ્યો છે... પુનઃ પુનઃ પ્લાવન પરિપ્લાવન પામી રહ્યો છે. મને અનહદ આનંદ આપી રહ્યો છે." આત્મભાવે પ્રાણને વાકેફ કરો.

(૧૧) "હે પ્રાણ. તું પ્રવેશ કર, પ્રવેશ કર, પ્રવેશ કર. પગથી મસ્તક સુધીના મારા સમગ્ર દેહમાં પ્રવેશ કર. મારા રોમરોમ દ્વારા સકલ દેહ પ્રદેશોમાં પ્રવેશ કર." પ્રાણને દેહપ્રવેશ માટે આહ્વાન આપો.

(૧૨) "હે પ્રાણ ! તું તારી સકલ શક્તિઓ સાથે રોમરોમ દ્વારા સમગ્ર દેહપ્રદેશમાં પ્રવેશી રહ્યો છે. મને અપાર આનંદ આપી આવી રહ્યો છે." અભ્યંતર આનંદપૂર્વક મનમાં બોલતા રહો.

(૧૩) "હે પ્રાણ ! તારી સકલ શક્તિઓ સાથે પૂરા પ્રવેગથી રોમરોમ દ્વારા મારા સમગ્ર દેહપ્રદેશોમાં પ્રવેશ કર. પ્રવેશ કર." યથેચ્છ પ્રમાણમાં પ્રાણ દેહમાં પ્રવિષ્ટ બને નહિ ત્યાં સુધી એને અંદર ખેંચતા રહો.

(૧૪) "હે પ્રાણ ! મારા શરીરમાં તારી સકલ શક્તિઓ સાથે પ્રવેશ કર્યો છે." યથેચ્છ પ્રાણપ્રવેશ થાય ત્યારે એને બિરદાવો.

(૧૫) "હે અધોદેહ પ્રદેશસ્થ પ્રાણ ! તું ઉપર આવ. ઉપર આવ. ઉપર આવ. નાભિપ્રદેશે આવ." પગતલથી નાભિ નીચેના પ્રદેશોના પ્રાણને નાભિપ્રદેશે લાવો.

(૧૬) "હે ઊર્ધ્વદેહ પ્રદેશસ્થ પ્રાણ ! તું નીચે આવ. નીચે આવ. નીચે આવ. નાભિપ્રદેશે આવ." મસ્તકથી નાભિ પર્યંતના પ્રદેશો પરના પ્રાણને નાભિ પ્રદેશે લાવો.

(૧૭) "હે મધ્યદેહ પ્રદેશસ્થ પ્રાણ ! તું નાભિપ્રદેશે આવ. નાભિપ્રદેશે આવ. નાભિપ્રદેશે આવ." મધ્યદેહના પ્રાણને પણ નાભિપ્રદેશે લાવો.

(૧૮) "હે સકલ દેહ પ્રવિષ્ઠ પ્રાણ ! તું પૂર્ણપણે મારા નાભિપ્રદેશે એકત્રિત બન્યો છે. મને અસીમ આનંદ આવી રહ્યો છે." નાભિપ્રદેશે પ્રાણ પૂરેપૂરો કેન્દ્રિત બને ત્યારે એને ખુશાલી બતાડો.

(૧૯) "હે નાભિસ્થ પ્રાણના અર્ધપ્રમાણ પ્રાણ ! તું તારી સકલ શક્તિઓ સાથે સ્થૂલ દેહ દેહસ્થ નાડીઓ, અંગોપાંગો, અવયવો, સ્નાયુઓ સહિત બધા અણુપરમાણુઓમાં પ્રવેશ કર. પ્રવેશ કર." પ્રાણને ઇચ્છાનુસાર પ્રવેશવા દો.

(૨૦) "હે સ્થૂલ દેહસ્થ પ્રવિષ્ઠ પ્રાણ ! મારા સમગ્ર દેહમાં તારી શક્તિઓ સાથે ફેલાઈ જા, ફેલાઈ જા, ફેલાઈ જા." પ્રાણને ફેલાવા માટે આદેશ આપો.

(૨૧) "પ્રાણ ફેલાય છે, ફેલાય છે, ફેલાય છે. દેહનાં અંગોપાંગાદિના અણુપરમાણુઓમાં ફેલાય છે." દેહમાં પ્રાણ પ્રસરતો અનુભવાય ત્યારે આનંદપૂર્વક મનમાં બોલતા રહો.

(૨૨) "હે નાભિસ્થ અર્ધપ્રમાણનાય અર્ધપ્રમાણમય પ્રાણ ! તું મારી સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રવેશ કર, સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રવેશ કર, સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રવેશ કર." પ્રાણને સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં સહજભાવે પ્રવેશ કરવા દો.

(૨૩) "હે સૂક્ષ્મનાડીસ્થ પ્રાણ ! તારી સકલ શક્તિઓ સાથે સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રસરીજા. પ્રસરીજા, પ્રસરીજા." પ્રાણને સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રવેશવા માટે આદેશ આપો.

(૨૪) "પ્રાણ પ્રસરે છે, પ્રસરે છે, પ્રસરે છે, સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં પ્રસરે છે." સૂક્ષ્મ નાડીઓના પ્રાણના પ્રસરણ દરમિયાન મનમાં આનંદપૂર્વક બોલતા રહો.

(૨૫) "હે નાભિસ્થ શેષ પ્રમાણ પ્રાણ ! મારા મણિપુર ચક્રમાં પ્રવેશ કર, મારા મણિપુર ચક્રમાં પ્રવેશ કર, મારા મણિપુર ચક્રમાં પ્રવેશ કર." પ્રાણને મણિપુર ચક્રમાં પ્રવેશ માટે આજ્ઞા આપો.

(૨૬) આજ્ઞા સાથે મણિપુર ચક્ર વર્તુલાકારે ફરવા લાગશે.

(૨૭) "પ્રાણ પ્રવેશી રહ્યો છે, પ્રવેશી રહ્યો છે, પ્રવેશી રહ્યો છે. મણિપુર ચક્રમાં પ્રાણ પ્રવેશી રહ્યો છે." વર્તુલાકારે ફરતા મણિપુર ચક્રના પ્રાણપ્રવેશ દરમિયાન મનમાં બોલતા રહો.

(૨૮) "હે પ્રાણ ! મણિપુર ચક્રમાં પૂર્ણપણે પ્રવેશ્યો છે. મને અસીમ આનંદ થયો છે." પ્રાણપ્રવેશ પશ્ચાત્ મણિપુર ચક્રની ગતિ વિરમે ત્યારે અભ્યંતરથી ઝૂમી ઊઠો.

(૨૯) જિહ્વાને ગ્રંથિ પરથી ખસેડીને પ્રયોગ પૂરો કરો. થોડીવાર સુધી શવાસનમાં રહો.

(૩૦) ઊભા થશો ત્યારે દેહ અને મન આનંદિત પ્રમોદિત જણાશે. અદ્ભુત આનંદની અભૂતપૂર્વ અનુભૂતિ પમાશે.

શક્તિપ્રવેશ યોગ માટે સૂચનાઓ

આજ્ઞાચક્ર કે સહસ્ત્રારચક્રની ગ્રંથિએ જિહ્વાની સ્થિરતા પ્રાણ આકર્ષણની મુદ્રા છે. સકલ સૃષ્ટિની સંચાલક શક્તિને આકર્ષે છે.

પગમાં કાંટો ખૂંચે તેમ પ્રાણશક્તિ શરીરમાં પ્રવેશે છે. કાંટો ખૂંચે ત્યારે દુઃખદ પણ પ્રાણ પ્રવેશે ત્યારે સુખદ અનુભૂતિઓ થાય છે.

દેહપ્રવિષ્ટ પ્રાણને અગર મણિપુર ચક્ર સંગ્રહિત પ્રાણને જે રોગિષ્ઠ પ્રદેશમાં પ્રવેશ પમાડાય છે તે પ્રદેશ નીરોગી બને છે.

મણિપુર ચક્રની સંગ્રહિત પ્રાણશક્તિ જે ચક્ર, નાડી આદિમાં પ્રવેશ કરાવાય છે તે ચક્રાદિની જાગૃતિ થાય છે. આ અપેક્ષાએ સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહાદિના શુદ્ધીકરણ સુસાધ્ય બને છે.

કોઈપણ યોગસાધના દરમિયાન પ્રાણશક્તિ કે શુક્રશક્તિના પ્રવાહો અધૂરા નીવડે છે ત્યારે આ સંચાલક શક્તિના પ્રવાહો એને પૂરા કરાવે છે.

દેહ પ્રવિષ્ટ સકલ સૃષ્ટિની સંચાલક શક્તિ જ દેહાદિનું સંચાલન કરવા લાગે છે.

આ શક્તિના દુરુપયોગના પ્રત્યાઘાત (Reaction) તરીકે શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, કૌટુંબિક, સામાજિક જેવી મોટી આપત્તિઓ આવે છે.

સકલ સૃષ્ટિની સંચાલક શક્તિ એ પ્રાણાયામની પ્રાણશક્તિથી તદ્દન અલગ છે.

નોંધ : આ સંયોજકે અસ્વાસ્થ્ય દરમિયાન તનાવમુક્તિયોગ અને શક્તિપ્રવેશયોગના પ્રયોગો દરરોજ પ્રયોજીને સ્વાસ્થ્ય સંપન્ન કર્યું છે. સ્વાસ્થ્ય દરમિયાન એ પ્રયોગોને પ્રયોજીને અધિક સ્વાસ્થ્યને નિષ્પન્ન કર્યું છે.

સ્વાસ્થ્ય અને સુસ્વાસ્થ્ય દરમિયાન આ બંને પ્રયોગોએ જપ, ધ્યાન, ભક્તિ જેવી આરાધનાઓ માટે નોંધપાત્ર ફાળો અર્પ્યો છે.

❑

૫

મુદ્રાયોગની યોગમુદ્રાઓ

ધ્યાન સાથે સંબંધિત સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ નિશ્ચિત દ્રવ્યોને જે મુદ્રાઓ જાગૃત બનાવે તેમને મુદ્રાયોગની યોગમુદ્રાઓ કહેવાય છે.

મુદ્રાયોગ યોગમુદ્રાઓનો વિશાળ સમૂહ છે. દરેક યોગ માટે એક આવશ્યક ગૂઢાંગ છે. સંધાન અનુસંધાનસાધક એક અનિવાર્ય ઉપાંગ છે. સર્વ યોગ અંતર્ગત એક નિયત સૂક્ષ્માંગ છે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહસ્થ બેય મન, નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ વગેરેનાં મર્મસ્થાનોને એ સીધેસીધા પ્રગાઢપણે સ્પર્શે છે.

એ સ્પર્શનાઓ સુષુપ્ત મર્મસ્થાનોને પ્રચુર પરિસ્પંદનો દ્વારા જાગૃતિમય, ચૈતન્યમય અને સક્રિયતામય અવસ્થાઓ પમાડે છે. સ્થગિત ગતિહીન પ્રવાહોને ગતિશીલ બનાવે છે. ખોટે માર્ગે વહેતા પ્રવાહોને સાચા માર્ગે વળાવે છે. અવળા વહેતા પ્રવાહોને સવળા વહાવે છે. પ્રવાહોને નિયત સ્થાનપર્યંત પહોંચાડે છે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણાયામની પ્રાણશક્તિઓ કે શુક્રની શુક્રશક્તિઓ જ્યારે ચક્રાદિમાં પ્રવેશ પામી શકતી નથી ત્યારે મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓ એમને પ્રવેશ માટે માર્ગ કરી કરાવી આપે છે.

બારીબારણાંનાં બાર બિડાયેલાં હોય ત્યારે કમરામાં પવન પ્રવેશ કરી શકતો નથી તેમ ચક્રાદિનાં પ્રવેશદ્વાર બંધ હોય ત્યારે પ્રાણશક્તિ કે શુક્રશક્તિ ચક્રાદિમાં પ્રવેશ કરી શકતી નથી. યોગસાધનામાં ઇષ્ટ સફળતા મળતી નથી.

પરંતુ બાર ખુલ્લાં હોય તો પવન સહજ રીતે પ્રવેશ કરે છે તેમ મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓએ ચક્રાદિના ઉઘાડેલા માર્ગોનાં દ્વારો દ્વારા બેય શક્તિઓ આસાનીથી પ્રવેશ કરે છે. યોગસાધનામાં ઇષ્ટ સફળતા સાંપડે છે.

ચક્રાદિનાં બિડાયેલાં અને ખોલાયેલાં દ્વારોનાં ગૂઢ રહસ્યોને સમજવા માટે ખજાનાનું ઉદાહરણ અતિ ઉપયોગી છે.

વિશાળ વિલામા એક વિસ્તૃત ગુપ્ત ભોંયરું છે. તેમાં કોઈ એક સ્થાને અમૂલ્ય ખજાનો છુપાયો છે.

એક સાહસિક સંશોધક પાસે એનો નકશો આવે છે. એના પર વિલા અને ભોંયરાનાં બધાં જ માર્ગો, દ્વારો, દાદરાઓ અને ખજાનાના સ્થાનાદિની વિગતવાર બધી જ માહિતીઓ નોંધેલી છે.

નકશા અનુસાર એ વિલાએ આવે છે. માર્ગો, દ્વારો અને દાદરાઓને વટાવતો વટાવતો ખજાનાના વિશાળ દ્વાર પાસે પહોંચે છે. એના પર તોતીંગ તાળાઓને જુએ છે.

એની પાસે તાળાઓને તોડવા ખોલવાની આવડત નથી. છતાંય પ્રત્યેક પ્રકારના પ્રયત્નો અજમાવે છે. બધા નિષ્ફળ નીવડે છે. નિરાશ વદને અને હતાશ હૈયે પાછો ફરે છે.

બીજો સાહસિક સંશોધક એ નકશાને મેળવે છે. ખજાનાની ખોજમાં આગળ ધપે છે. ખજાના પાસે પહોંચે છે. તોતીંગ તાળાઓને જુએ છે.

તાળાઓની કળનોય કુશળ કારીગર છે. તરત જ કારીગરીથી કરામત કામે લગાડે છે. થોડીવારમાં જ કળોને ખોલી નાખે છે. દ્વારોને ઉઘાડી નાખે છે. ખજાનાને નિહાળે છે. આંખો ચમકી ઊઠે છે. આનંદવિભોર બને છે. અઢળક સંપત્તિનો સ્વામી બને છે.

તાળાઓને ખોલવાની આવડત વિનાનો સંશોધક ખજાનાનો માલિક બની શકતો નથી અને આવડતવાળો માલિક બને છે.

ખજાનાનાં નાનાં તાળાઓની કળોને સ્થાને છે મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓ અને ખજાનાના સ્થાને છે સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓના શુદ્ધીકરણ સાધિત સિદ્ધિઓની સંપત્તિઓ અગર આત્માની અનંતનિધિઓ.

જે યોગી પાસે યોગસાધના અંગેના જ્ઞાનની બધી જ માહિતીઓ હોય પરંતુ ચક્રાદિને ખોલવાની મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓનું ગૂઢ જ્ઞાન ન હોય તો તે ચક્રાદિની શુદ્ધિસિદ્ધિ પામી સાધી શકતો નથી. પરંતુ જે યોગી પાસે એ યોગજ્ઞાન સહિત મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓનું ગૂઢ જ્ઞાન હોય તે ચક્રાદિની શુદ્ધિસિદ્ધિ પામી સાધી શકે છે. શુદ્ધિસિદ્ધિઓની સંપત્તિનો સ્વામી બની શકે છે.

આવી છે મુદ્રાયોગની અનન્ય અગત્યતાઓ અને મહત્તી મહત્ત્વતાઓ.

આંખો ખોલ્યા વિના સન્મુખ સ્થિત દ્રવ્યો દૃષ્ટ બનતાં નથી તેમ મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓનાં જ્ઞાનચક્ષુઓ ઉઘાડ્યાં વિના યોગસાધનાની સિદ્ધિઓ સંપન્ન થતી નથી. આંખો ખોલતાં જ સન્મુખ સંસ્થિત દ્રવ્યો સ્પષ્ટ દૃષ્ટ બને છે તેમ મુદ્રાયોગનાં જ્ઞાનચક્ષુઓ ઊઘડતાં જ યોગસાધનાની યોગસિદ્ધિઓ નિષ્પન્ન બને છે.

આ છે મુદ્રાયોગ આધારિત યોગસાધના સાધિત સિદ્ધિઓ અંગેનાં

નિષ્ફળતા સફળતાનાં સ્પષ્ટ પરિણામો.

ખજાનાની ખોજ જેમ આત્માની અનંતનિધિની શોધ આડે ઔદારિક, તેજસ, મનસ અને કાર્મણ દેહો રૂપ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ ચારચાર ગૂઢાતિગૂઢ દ્વારોના તેમજ સ્થૂલ મન, સૂક્ષ્મ મન સહિત સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ દેહસ્થ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓના અગિયાર અગિયાર સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ દ્વારિકાઓના અગમ્ય અવરોધો નડે છે.

જે યોગી મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓને અભાવે એ દ્વારદ્વારિકાઓને બરાબર ભેદી શકતો નથી તે આત્માની અનંતનિધિનો અધિપતિ બની શકતો નથી. પરંતુ જે યોગી મુદ્રાઓને પ્રભાવે એ દ્વારદ્વારિકાઓને પૂરેપૂરાં ભેદી શકે છે, તે આત્માની અનંતનિધિનો અધિપતિ બની શકે છે.

આવા છે મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓ આધારિત અનંતનિધિ અંગેનાં તાત્ત્વિક ભેદવિભેદોનાં ગહન પરિણામો.

કેટલીક યોગસાધનાઓના પૂરેપૂરા જ્ઞાન ઉપલબ્ધ હોવા છતાંય ધારેલી સફળતા સાંપડતી નથી એનું એક કારણ મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓના અભાવમાં સમાયું છે.

યોગ્ય યોગગુરુઓની નિશ્રાવર્તી યોગસાધનાઓ સંપૂર્ણ સફળતા સધાવે છે. અવરોધક કારણના નિરાકરણ માટે નક્કર નિમિત્ત બને છે. અનંત નિધિ આડેના અંતરાયોને આંતરવામાં સહાયભૂત નીવડે છે.

યોગશાસ્ત્રમાં ક્રિયાયોગ, જ્ઞાનયોગ, સ્થૈર્યયોગ, ભક્તિયોગ, મંત્રયોગ, જપયોગ, લયયોગ, ચક્રભેદનયોગ, કુંડલિનીયોગ, સાક્ષાત્કારયોગ જેવા સેંકડો યોગો છે. એ યોગોની હજારો લાખો દુષ્કરથી દુષ્કરતમ યોગસાધનાઓ છે.

યોગસાધનાસાધક ક્રિયા પ્રક્રિયાયોગ એ ક્રિયાયોગ અને બાહ્ય અભ્યંતર સ્થિરતાસાધક યોગ એ સ્થૈર્યયોગ છે.

મંત્રસિદ્ધિ દાયક મંત્રયોગ છે.

ભગવાનની અસીમ કૃપા પમાડે એ ભક્તિયોગ, ભગવાનમાં લયલીન બનાવે એ લયયોગ અને ભગવાનને સાક્ષાત્ પ્રગટાવે એ સાક્ષાત્કાર યોગ છે.

ચક્રાદિનાં શુદ્ધીકરણો સધાવે એ ષડ્ચક્ર-અષ્ટચક્રભેદન યોગ અને કુંડલિનીને આરોહણ અવરોહણ કરાવે એ કુંડલિની યોગ છે.

એકેકા યોગને અનુરૂપ અલગઅલગ અને વિશિષ્ટ વિશિષ્ટતર મુદ્રાઓ યોગશાસ્ત્રોમાં આલેખેલી છે.

જપયોગ માટે જપમુદ્રા, ધ્યાનયોગ માટે ધ્યાનમુદ્રા, સ્થૈર્યયોગ માટે સ્થિરમુદ્રા, લયયોગ માટે લયમુદ્રા, કુંડલિની યોગ માટે કુંડલિની મુદ્રા,

સાક્ષાત્કાર યોગ માટે સાક્ષાત્કારમુદ્રા જેવી મુદ્રાઓ મહાયોગીઓની અનુભવસિદ્ધ પરંપરાગત મુદ્રાઓ છે.

યોગને અનુરૂપ મુદ્રાયોગની મુદ્રાઓના ઉપયોગ એ નિશ્ચિત યોગ સાથે સંબંધિત સર્વ મર્મસ્થાનોને જાગૃત અને ચેતનવંત બનાવે છે. ચૈતન્યશક્તિના પ્રવાહોને પ્રચુરપણે પ્રગટાવે પ્રસરાવે છે. યોગસાધનાઓ સબળપણે સંપન્ન અને યોગસિદ્ધિઓને પ્રબળપણે નિષ્પન્ન બનાવે છે.

આ દૃષ્ટિએ એકેકા યોગની નિશ્ચિત મુદ્રાઓ એના સ્થાને અજોડ અને બેજોડ છે. અનુપમ અને અનુત્તર છે.

દેવગુરુની અસીમ કૃપાથી આ ગ્રંથસ્થ સાક્ષાત્કાર યોગની સાધનાઓ લગાતાર વર્ષો સુધી જે મુદ્રાઓ દ્વારા સફળતાપૂર્વક કરી છે તેમને આ સંયોજક સદ્‌ભાવપૂર્વક આલેખે છે.

૧. જપમુદ્રા

બેય હાથની પહેલી તર્જની અંગુલીના ઉપલા ટેરવાના મધ્યપ્રદેશે એ જ હાથના અંગૂઠાના મધ્યપ્રદેશને ગોઠવવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને જપમુદ્રા કહેવાય છે.

જપમુદ્રા વિના જપની જે શક્તિઓ અભ્યંરમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે બહાર નીકળી જાય છે અને અભ્યંતર પ્રવાહોના અવ્યવસ્થિત વહેણ પ્રવર્તમાન રહે છે. જપમુદ્રામાં જપ કરવાથી જપજનિત શક્તિઓ અભ્યંતર પ્રદેશોમાં ટકે છે. સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ અભ્યંતર પ્રવાહો વ્યવસ્થિતપણે વહે છે. ક્રિયાશીલ અને કાર્યશીલ બને છે. પરિણામે જપસિદ્ધિ સાંપડે છે.

જપસિદ્ધ એ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ મનની શુદ્ધિ અર્પે છે અને ધ્યાન માટેની પાત્રતા બક્ષે છે.

૨. ધ્યાનમુદ્રા

બેય હાથની સંયુક્તાવસ્થામય પહેલી તર્જની અને બીજી મધ્યમા અંગુલી વચ્ચે તે તે હાથના અંગુષ્ઠને ઠેરવવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને ધ્યાનમુદ્રા કહેવાય છે.

ધ્યાનમુદ્રા વિના ધ્યાન કરવાથી ધ્યાનની જે શક્તિઓ અભ્યંતરમાં ઉત્પન્ન થાય છે તે બહાર વહી જાય છે. બાહ્ય અભ્યંતર શક્તિઓના પ્રવાહો અવરોધક બને છે. સ્થિરતા, એકાગ્રતા અને તન્મયતાને અટકાવે છે.

ધ્યાનમુદ્રાથી ધ્યાનસર્જિત શક્તિઓ અભ્યંતરમાં વ્યવસ્થિતપણે સંચરેવિચરે છે. એના પ્રવાહો યથામાર્ગ પર વહે છે અને યથા સ્થાનપર્યંત પહોંચે છે.

ધ્યાનમુદ્રા એ દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને અંતરાત્માની તન્મયતા પ્રગટાવે છે. ધ્યાનસર્જિત શક્તિઓ ધ્યાનાવસ્થાને સહજભાવે આગળ ધપાવે છે. ધ્યાનસિદ્ધિઓ સધાવે છે.

૩. સ્થિરમુદ્રા

તાલુપ્રદેશની ત્રિનાડીની ગ્રંથિએ જિહ્વા લગાડવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને સ્થિરમુદ્રા કહેવાય છે.

મુખના ગોખલામાં જિહ્વા સદાય એક નિશ્ચિત સ્થાને સ્થિર રહે છે. એને જેમજેમ આગળ આગળ લંબાવાય છે તેમતેમ તે અનુક્રમે અંદરના નીચેના પેઢાઓ પરથી નીચેની દંતપંક્તિઓ, ઉપલી દંતપંક્તિઓ અને ઉપલા પેઢાઓના મધ્યપ્રદેશે આવે છે.

એને વળી થોડી આગળ ધપાવવાથી એ થોડે ઉપરના એક મૃદુ પ્રદેશને સ્પર્શે છે. એ ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીનું ગૂઢ મર્મસ્થાન છે. ત્રણ નાડીઓના સંગમને કારણે એને ત્રિનાડી ગ્રંથિ કહેવાય છે.

પિંગલા, ઇડા અને સુષુમ્ણા એ અનુક્રમે દેહ, મન અને આત્માની નાડી છે. એમની ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર રાખવાથી અને સતત દબાવેલી રાખવાથી દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને આત્માની તન્મયતા બરાબર ટકે છે. દેહના સ્થૂલ, મનના સૂક્ષ્મ અને આત્માના સૂક્ષ્મતમ પ્રવાહો વ્યવસ્થિત અવસ્થાએ વહે છે. અસ્ખલિત ધ્યાન અવસ્થા અવસ્થિત બને છે.

ત્રિનાડીની ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર રાખીને મહિનાઓ સુધી એકથી ત્રણ કલાક ધ્યાન કરાય છે ત્યારે તે વિકાસ પામે છે. મગની ફાડથી ચણાની ફાડ સુધીના કદને ધારણ કરે છે. એ ગ્રંથિપ્રદેશે જિહ્વાને ફેરવવાથી એની અનુભૂતિ થાય છે.

૪. લયમુદ્રા

તાલુપ્રદેશની આજ્ઞાચક્રની ગ્રંથિએ જિહ્વાને ઠેરવવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને લયમુદ્રા કહેવાય છે.

ત્રિનાડીની ગ્રંથિથી જિહ્વાને થોડી અધિક આગળ લંબાવાય ત્યારે તે તરતના ભીતરના એક સ્થાને વળાંક લે છે. વળી થોડીક અધિક આગળ ધપાવવાથી તે એક થોડા ઊંડા ખાડા જેવા પ્રદેશને સ્પર્શે છે.

આજ્ઞાચક્ર સાથે ગુપ્ત સંબંધ ધરાવતું તે એક ગૂઢ મર્મસ્થાન છે. એને આજ્ઞચક્રની સૂક્ષ્મતર ગ્રંથિ કહેવાય છે. એ ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર રખાય છે

ત્યારે મનનો લય થાય છે. એને લયમુદ્રા કહેવાય છે.

લયમુદ્રામાં આજ્ઞાચક્રનું ધ્યાન કરાય છે ત્યારે એની ક્રમશઃ જાગૃતિ અને શુદ્ધિ થાય છે. દેહ અને મનથી પર એવી એકતાન ધ્યાનાવસ્થા અવસ્થિત બને છે. આત્મા અને આત્માનંદની આંશિક અનુભૂતિઓ થાય છે. સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ પ્રકારની શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ અનાયાસે ઉપલબ્ધ બને છે.

આજ્ઞાચક્રની ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર રાખીને મહિનાઓ સુધી એકથી ત્રણ કલાક ધ્યાન કરાય છે ત્યારે એ ગ્રંથિ વિકસિત બને છે. જિહ્વા ફેરવવાથી પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ પમાય છે.

૫. લોપમુદ્રા

તાલુપ્રદેશની સહસ્ત્રારચક્રની ગ્રંથિએ જિહ્વા ચિટકાડવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને લોપમુદ્રા કહેવાય છે.

આજ્ઞાચક્રની ગ્રંથિએથી જિહ્વાને વળી થોડીક અધિક આગળ લંબાવાય છે ત્યારે તે તાલુના ઊંચામાં ઊંચા મધ્યપ્રદેશને સ્થાને પહોંચે છે. સહસ્ત્રારચક્ર સાથે ગુપ્ત સંબંધ ધરાવતું એ એક નિગૂઢ મર્મસ્થાન છે. એને સહસ્ત્રારચક્રની સૂક્ષ્મતમ ગ્રંથિ કહેવાય છે.

આ ગ્રંથિએ જિહ્વાને દબાવીને ધ્યાન કરાય છે ત્યારે સ્વના અસ્તિત્વનો સમૂળગો લોપ થાય છે. આથી એને લોપમુદ્રા કહેવાય છે.

આ ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર રાખીને ધ્યાન કરાય છે ત્યારે ધ્યાનની ધારા અસ્ખલિતપણે વહે છે. દેહાતીત અને મનાતીત આત્મ અવસ્થા પ્રગટે છે. આત્માનંદ અને આત્મસ્થ અવસ્થા એકધારા અનુભવાય છે. પહેલા બે શુક્લ ધ્યાને કૈવલ્યને પામે છે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દ્રવ્યોને સૂક્ષ્મતમથી સૂક્ષ્મતમ દ્રવ્યોમાં પરિવર્તાવવાની તેમજ લોકને અલોક અને અલોકને લોકમાં પલટાવવા જેવી અપરિમિત શક્તિઓ પ્રગટે છે. ત્રિલોક દર્શન અને ત્રિકાલ દર્શન જેવી અલૌકિક શક્તિઓ સાંપડે છે.

લોપમુદ્રામાં લાંબા સમય સુધી નિયમિત ધ્યાન કરવાથી સહસ્ત્રારગ્રંથિ સુવિકસિત બને છે. જિહ્વા ફેરવવાથી એની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ થાય છે.

૬. શૈલેશી મુદ્રા

કંઠપ્રદેશની બ્રહ્મરન્ધ્રની ગ્રંથિએ જિહ્વાને ચોંટાડવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને શૈલેશી મુદ્રા કહેવાય છે.

સહસ્ત્રારચક્રના ગ્રંથિપ્રદેશથી જિહ્વાને સાવ અવળી વાળીને અધિકતમ લંબાવાય છે ત્યારે તે કંઠનાં બે છિદ્ર વચ્ચેના મધ્યપ્રદેશે આવે છે. બ્રહ્મરન્ધ્ર સાથે ગુપ્ત સંબંધ ધરાવતું એ એક ગૂઢાતિગૂઢ મર્મસ્થાન છે. એને બ્રહ્મરન્ધ્રની સૂક્ષ્મતમ ગ્રંથિ કહેવાય છે.

આ ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર કરીને ધ્યાન કરાય છે ત્યારે દેહ, મન અને આત્માતીત અવસ્થા અવસ્થિત બને છે. રક્તાભિસરણ, શ્વાસોશ્વાસ જેવી સતત ગતિમય અવસ્થાઓ સ્થંભિત સ્થગિત થાય છે. સૂક્ષ્મતમ સ્પંદનપરિસ્પંદનોમય જ અવસ્થાઓ અવસ્થિત રહે છે.

વિશ્વદર્શન, વિશ્વજ્ઞાન, વિશ્વશક્તિ જેવી વિવિધ વૈશ્વિક શક્તિઓ આવિર્ભાવ પામે છે.

તરણતારણ અને મરણમારક જેવી વિશિષ્ટ શક્તિઓ પ્રાદુર્ભાવ પામે છે.

એ ગ્રંથિએ જિહ્વાને સ્થિર કરીને પાછલા બે શુક્લધ્યાન ધ્યવાય છે ત્યારે અઘાતી કર્મનો ક્ષય થાય છે. દેહમાંથી આત્મા ઊંચકાય છે. સીધેસીધો સિદ્ધશિલાએ શીઘ્રતમ ગતિએ પહોંચે છે. સકલ સૃષ્ટિના સર્વ જીવોને પૂજનીય, વંદનીય અને સ્તવનીય સિદ્ધ ભગવાન બને છે.

૭. કુંડલિની મુદ્રા

બેય હાથના અંગુષ્ઠના પાછલા પ્રદેશના બીજાત્રીજા ટેરવાને સ્થાને અનામિકા, મધ્યમા અને તર્જની અંગુલિને તથા અંગુષ્ઠના અંદરના પ્રદેશના પહેલા ટેરવાને સ્થાને કનિષ્ઠિકા અંગુલિને ઠેરવવાથી જે મુદ્રા બને છે તેને કુંડલિની મુદ્રા કહેવાય છે.

આ મુદ્રાને સીધી, કરકાંડાથી ઊંચી અને કરકાંડાથી અવળી વાળવાથી જે ત્રણત્રણ મુદ્રાઓ બને છે તેમને અનુક્રમે મધ્ય, ઊર્ધ્વ અને અધો કુંડલિની મુદ્રા કહેવાય છે.

કુંડલિની મધ્ય કુંડલિની મુદ્રાએ સ્થિર રહે છે. ઊર્ધ્વ કુંડલિની મુદ્રાએ ઉપર આરોહણ કરે છે અને અધો કુંડલિની મુદ્રાએ નીચે અવરોહણ કરે છે.

ઇન્દ્રિય અને ગુદા વચ્ચેના પ્રદેશને શિવની કહેવાય છે. મધ્ય કુંડલિની મુદ્રામાં શિવનીનું ધ્યાન કરવાથી કુંડલિની જાગૃત બને છે. ઉત્થાન પામે છે.

મુલાધારચક્રમાં કુંડલિની સાડાત્રણ આંટાઓ લગાવીને સુષુપ્તાવસ્થાએ સંસ્થિત છે.

અવળા હાથની મુદ્રામય અધોકુંડલિની મુદ્રાનું પાર્શ્વ પ્રદેશથી નિરીક્ષણ કરાય છે ત્યારે ચોથી અંગુલિ અર્ધ અને ત્રીજી, બીજી તથા પહેલી અંગુલિ

એકેક આંટામય અવસ્થાએ અવસ્થિત હોય છે. આવી રીતના કુંડલિનીના સાડાત્રણ આંટાઓ છે.

ક્રમાનુક્રમે અર્ધ પશ્ચાત્ એકેક આંટાને ખોલતા જ્યારે ત્રીજો આંટો ખૂલે છે ત્યારે બદ્ધ અંગુષ્ઠ છૂટો બને છે. મુક્ત થાય છે. એ રીતે એના સાડાત્રણ આંટાઓ ખૂલતા કુંડલિની સંપૂર્ણ બંધનમુક્ત બને છે. પૂર્ણ જાગૃત અવસ્થાએ આવે છે.

કુંડલિનીની બંધનમુક્તિ અને જાગૃતિની ગૂઢથી ગૂઢતમ અનેક યોગિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ છે. કુંડલિનીની શક્તિઓ અવર્ણનીય છે. એ બંને વિષયો અત્રે અપ્રસ્તુત છે.

મુદ્રા મુદ્રાઓ વચ્ચે પરસ્પરના પ્રગાઢ સંબંધો છે. એમની વચ્ચેના સમજમય સમન્વય ધ્યાન અને ચક્ર શુદ્ધિઓની ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચઉચ્ચતર અવસ્થાને અંબાવે છે.

જપમુદ્રા સાથેની સ્થિર મુદ્રા ધ્યાનમાં સ્થિરતા પ્રગટાવે છે. ધ્યાનમુદ્રા સાથેની લયમુદ્રા ધ્યાનમાં સ્વાભાવિકપણે આગળ ધપાવે છે.

ધ્યાનમુદ્રા અને લયમુદ્રા સાથેના ધ્યાન કલાકો સુધી ધ્યાનાવસ્થાને અવસ્થિત બનાવે છે.

લયમુદ્રા સાથે કુંડલિની મુદ્રા ધારણ કરવાથી અગર શિવનીમાં કુંડલિનીનું ધ્યાન કરવાથી કુંડલિની ઉત્થાન પામે છે. લયમુદ્રા સાથે ઊર્ધ્વ, મધ્ય અને અધો કુંડલિની મુદ્રા ધારણ કરવાથી કુંડલિની ઊંચે ચડે છે. સ્થિર રહે છે અને નીચે ઊતરે છે.

ગ્રંથિનું જે ચક્ર હોય તેનું ગ્રંથિમુદ્રા સાથે ધ્યાન કરવાથી તે ચક્રની શુદ્ધિ થાય છે. જે ચક્રનો ભેદનયોગ પામવો હોય તે ચક્રગ્રંથિએ જિહ્વા સ્થિર રાખીને અગર કુંડલિની મુદ્રા ધારણ કરીને તે ચક્રનું ધ્યાન કરાય છે ત્યારે તે ચક્રનો ભેદનયોગ સધાય છે.

❑

૯

યોગનાં પ્રસિદ્ધ અષ્ટાંગો

ધ્યાન માટે જે સંગીન પીઠિકા રચે તેને શાસ્ત્રાધીન કે નિયત યોગસાધના કહેવાય છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં અષ્ટાંગો છે. યમાદિ ચાર શાસ્ત્રાધીન યોગસાધનાનાં યોગાંગો છે. પ્રત્યાહારાદિ ચાર એ યમાદિ ચાર આધારિત ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ ધ્યાનસાધનાઓ છે.

યમાદિ ચાર એ શારીરિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શુદ્ધિઓને સંપૂર્ણપણે અને આત્મિક શુદ્ધિઓને આંશિકપણે ઉત્પન્ન કરે છે.

યમ અને નિયમ એ "ધર્મબળ" તથા આસન અને પ્રાણાયામ એ "યોગબળ"ને પ્રગટાવે છે.

ધર્મબળ પર દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા તથા યોગબળ પર આવશ્યક પાત્રતાઓ, ક્ષમતાઓ અને સુસજ્જતાઓ અવલંબે છે.

ધર્મબળ અને યોગબળનાં પ્રબળ પરિબળો પ્રત્યાહારથી સમાધિ સુધીના સિલસિલા સોપાન પર સોપાને સફળતાપૂર્વક આરોહિત કરાવે છે.

૧. યમ

અહિંસા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ પાંચને યમ તથા તપશ્ચર્યા, શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનને નિયમ કહેવાય છે.

દરેક સાધના જેમ યોગસાધનાય પ્રધાન અને સહાયક એમ બે ભેદે છે. સહાયક સાધનાઓ પ્રધાન સાધનાઓને ઉપકારક બને છે. યમ એ પ્રધાન અને નિયમ સહાયક સાધના છે.

ધર્મ આચરણાપ્રધાન અને યોગ સાધનાપ્રધાન છે. આચરણા અને સાધનાના ભેદે બેઉના પંચ વ્રત ભિન્નભિન્ન હોવા છતાંય અંતિમ ધ્યેય ભેદે

ઉભયનાં લક્ષબિંદુઓ સમાન છે. (શ્રી નવકાર આરાધનામાં પંચમહાવ્રત વિશે વિસ્તૃત ગહન વિવેચન આવશે.)

ધર્મ આરાધના આત્માના ક્રમાનુક્રમિક ઉચ્ચઉચ્ચતમ વિકાસ દ્વારા અને યોગસાધના આત્માના અક્રમિક શીઘ્રશીઘ્રતર વિકાસ દ્વારા મુક્તિ પમાડે છે.

પતનને ધર્મમાર્ગે પ્રાય: સ્થાન નથી પરંતુ ધ્યાનમાર્ગે બહુધા સ્થાન છે. આત્માની સલામતી અસલામતી વચ્ચેના બેય વચ્ચે ભેદભાવો છે.

ધર્મમાર્ગમાં મન, વચન અને કાયપૂર્વકની પંચમહાવ્રતની પાલનાથી તથા યોગમાર્ગમાં દેહ, મન અને આત્મામા પંચમહાવ્રતની સ્થાપનાથી આત્મસાધના સધાય છે.

અહિંસા યમની સ્થાપના દેહ, મન અને આત્મામાં વૈરનાશક અને મૈત્રીસાધક પ્રભાવો પ્રગટાવે છે.

સત્ય યમની સ્થાપના દેહાદિ ત્રણેયમાં પવિત્રતાપાયક અને દિવ્યતાદાયક પ્રભાવો જગાડે છે.

અસ્તેય યમની સ્થાપના ત્રણેયમાં પરત્વરોધક અને આત્મત્વબોધક પ્રભાવો જન્માવે છે.

બ્રહ્મચર્ય યમની સ્થાપના ત્રણેત્રણમાં રોગભોગ નિવારક અને શુદ્ધિસિદ્ધિસાધક પ્રભાવો સધાવે છે.

અપરિગ્રહ યમની સ્થાપના દેહાદિ ત્રણેયમાં પરિગ્રહના આગ્રહવિગ્રહ વિનાશક નિર્મત્વતા અને સમત્વતામય પ્રભાવો પમાડે છે.

પાંચેય યમના પ્રબળ પ્રભાવોના પ્રચંડ પ્રવાહો ચોફેર ફેલાય છે. જે જીવો એ પ્રવાહોના વર્તુલ કે વાતાવરણમાં પ્રવેશે છે તેઓય પ્રવાહોના પૂરમાં સ્વાભાવિક રીતે તણાય છે.

૨. નિયમ

તપશ્ચર્યા એટલે ભૌતિક સુખશીલતાના અનુકૂળ પ્રવાહો પ્રતિની ગતિપ્રગતિને સ્થાને પ્રતિકૂળ પ્રવાહો પ્રતિની ગતિપ્રગતિમય આત્મઅવસ્થા.

તપથી સહજ સહનશક્તિ ખીલે છે. શારીરિક માનસિક અને આત્મિક શક્તિ વિકસે છે. પાંચેય મહાવ્રત પાલનાઓમાં ઉત્કૃષ્ટપણે ઉપયોગી બને છે.

શૌચ એટલે શરીરની બાહ્ય અભ્યંતર શુદ્ધિઓ. ક્રૂરતા, નિષ્ઠુરતા જેવા હિંસક કૃત્યોથી દેહ ઠરડાય છે. અસત્ય વચનોથી જિહ્વા ભરડાય છે. અસ્તેયથી હાથપગ જેવા દેહના અંગોપાંગાદિ અભડાય છે. મૈથુનથી ગૃહ્યાંગ ગહ્યેન્દ્રિય ખરડાય છે અને પરિગ્રહના ભારથી દેહાદિ ઠરડાય છે.

આવા અશૌચના પ્રતિસ્પર્ધી શૌચથી શરીર, મન અને આત્માની બાહ્ય અભ્યંતર શક્તિઓ શુદ્ધિઓ વિશેષવિશેષતરપણે વિકસે છે. એ પંચ મહાવ્રતની પાલનમાં સચોટપણે સહયોગી બને છે.

સંતોષ એટલે બાહ્ય અભ્યંતર તૃપ્તિ, સંતૃપ્તિ, પરિતૃપ્તિ. અસંતોષ વૈકૃતિક વિષાદને અને સંતોષ પ્રાકૃતિક આનંદને જગાડે છે. અનુક્રમે આત્મતત્ત્વ માટે બાધકસાધક દ્રવ્ય બને છે. પંચમહાવ્રતની પાલના માટે એ ઉત્કૃષ્ટપણે ઉપકારી નીવડે છે.

સ્વાધ્યાય એટલે શાસ્ત્ર અધ્યયન. શાસ્ત્ર-અધ્યયનજનિત શાસ્ત્રજ્ઞાન.

સ્વાધ્યાયમાં સ્વ અને અધ્યાય એમ બે શબ્દોની સંધિ છે. તેમાં સ્વ એટલે આત્મા અને અધ્યાય એટલે અધ્યયન આત્મશુદ્ધિ સાધક શાસ્ત્ર અધ્યયન સ્વાધ્યાય છે.

અજ્ઞાન આત્માને મુક્તિથી વિમુખ અને જ્ઞાન મુક્તિથી અભિમુખ બનાવે છે. આ અપેક્ષાએ અજ્ઞાન જ્ઞાન અનુક્રમે મહાદોષ અને મહાગુણ તેમજ વિકૃત વિષ અને પ્રકૃષ્ટ પીયૂષ છે.

આત્મજ્ઞાન મુક્તિ માટે તીવ્ર તલપ અને જલદ લગન લગાડે છે. પંચ યમમાં સક્રિયપણે સહકારી બને છે.

ઈશ્વર પ્રણિધાન એટલે મન, વચન અને કાયાની એકાગ્રતાપૂર્વકની આત્માની પરમાત્મા સાથેની એકત્વતા.

આત્મામાં નિર્મલતા, નિર્લેપતા, નિર્મમત્વતા તેમજ પ્રેમમયતા, કરુણામયતા, ક્ષમામયતા જેવા અનેકાનેક ગુણોને વિકસાવે છે. ભાવિમાં આત્માને પરમાત્મા બનાવે છે.

ઈશ્વર પ્રાણિધાન એ પાંચેય યમના પાલનને સારી રીતે સુખાકારી અને લાભકારી બનાવે છે.

એકેકો નિયમ પાંચેપાંચ યમને ઉપયોગી અને સહયોગી, ઉપકારી અને સહકારી, શુભકારી અને હિતકારી છે.

દેહ, મન અને આત્મામાં પંચ યમની સ્થાપનાપ્રતિષ્ઠાને પરમ પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડે છે.

દેહ, મન અને આત્મા એ ત્રણેય તપશ્ચર્યાથી નિર્મળ નિર્મળતર, શૌચથી શુદ્ધ શુદ્ધતર અને સંતોષથી સંતુષ્ટ સંતુષ્ટતર બને છે. સ્વાધ્યાયથી જ્ઞાનમય અને વિજ્ઞાન-વિરાગમય તથા ઈશ્વર પ્રાણિધાનથી આત્મામય અને પરમાત્મામય બને છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના બીજા સાધનપાદ અધ્યાયમાં પાંચ યમ અને પાંચ નિયમ અંગે આ પ્રમાણેના પ્રભાવો પ્રલોક્યા છે.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।।३५।।

અહિંસાની પ્રતિષ્ઠાથી તેની આગળ વૈરવૃત્તિનો ત્યાગ થાય છે.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाकलाश्रयत्वम् ।।३६।।

સત્યની પ્રતિષ્ઠાથી ક્રિયા વિના ફલપ્રાપ્તિની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थापनम् ।।३७।।

અસ્તેયની પ્રતિષ્ઠાથી સર્વ પ્રકારના રત્નો મળે છે.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्य लाभः ।।३८।।

બ્રહ્મચર્યની પ્રતિષ્ઠાથી વીર્યનો લાભ થાય છે.

अपरिग्रहस्थैर्य जन्मकथान्तासंबोधः ।।३९।।

અપરિગ્રહની પ્રતિષ્ઠાથી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

शौचात् स्वाङग्जुगुप्सा परैरसंसर्गः ।।४०।।

શૌચથી સ્વશરીર પર જુગુપ્સા જાગે છે. બીજાઓના સંસર્ગની ઇચ્છા થતી નથી.

संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।।४२।।

સંતોષથી અતિઉત્તમ સુખનો લાભ થાય છે.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।।४३।।

તપથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થવાથી શરીર અને ઇન્દ્રિયોની શક્તિ જાગૃત થાય છે.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।।४८।।

સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટ દેવતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

समाधिसिद्धिरीश्वर प्रणिधानात् ।।४५।।

ઈશ્વર પ્રણિધાનથી સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રના પાંચપાંચ યમનિયમો જેમ જૈનદર્શનના પંચમહાવ્રત રૂપ મહાચારિત્ર અને પાંચ સમિતિ સહિત ત્રણ ગુપ્તિ રૂપ લઘુચારિત્ર અંગેની લબ્ધિઓ સિદ્ધિઓનું વિશિષ્ટ વિવેચન નવકાર આરાધના નામના પુસ્તકમાં આવશે.

3. આસન

આસન એ અષ્ટાંગયોગનું ત્રીજું યોગાંગ છે.

દેહના નિર્ધિત અંગોપાંગાદિની પૂર્વનિશ્ચિત સાધિત અવસ્થાને યોગાસનો કહેવાય છે.

પૃથ્વી પર જીવો જેટલા પ્રકારના દેહાકારે છે તેટલા પ્રકારનાં યોગાસનો છે એવા યોગવિશારદોનાં મત મંતવ્ય છે. યોગશાસ્ત્રમાં ચોરાસી આસનો પ્રસિદ્ધ છે. એ પર્યાપ્ત છે.

સામાન્યત: ઉતિષ્ઠ, બેઠક અને શયન એમ ત્રણ અવસ્થાઓએ યોગાસનો અવસ્થિત છે.

ઉતિષ્ઠાવસ્થાએ તાલાસન, કોણાસન, પશ્ચિમોત્તાસન જેવા અને બેઠકાવસ્થાએ પાદહસ્તાસન, વજ્રાસન, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન જેવા યોગાસનો રચાયેલાં છે.

અવળી શયનાવસ્થાએ સર્પાસન, ભૂજંગાસન, પવનમુક્તાસન, નૌકાસન, ધનુરાસન જેવા અને સવળી શયનાવસ્થાએ દ્વિપાદઉચ્ચાસન, ચક્રાસન, વિપરીતકરણી, સર્વાંગાસન, હલાસન જેવા યોગાસનો આલેખેલાં છે.

પાદ અંતર્ગત પાદ અવસ્થાએ પદ્માસન, સિદ્ધાસન, અર્ધપદ્માસન, અર્ધસિદ્ધાસન, સુખાસન તેમજ પદ્માસન સિદ્ધાસન અવસ્થાએ મત્સ્યાસન, યોગમુદ્રા, ડોલાસન જેવા યોગાસનો નોંધાયેલાં છે.

આસનોની પ્રત્યેક ક્રિયાપ્રક્રિયા ક્રમાનુક્રમે વિધિપૂર્વક પૂરક, કુંભક તેમજ રેચક પ્રાણાયામમાં અનુસરવાની યોગશાસ્ત્રકારોની સ્પષ્ટાતિસ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

આજ્ઞાની અવજ્ઞાઓ ઓછા લાભ અને વધુ નુકસાનો નોંતરે છે.

આસનોનું સમસ્ત રહસ્ય પ્રાયઃ મેરુદંડને નિશ્ચિત અવસ્થા સુધી આગળપાછળ નમાવવાની, આજુબાજુ વળાવવાની અને એકધારું ટટ્ટાર ટકાવવાની સક્ષમતામાં સમાવિષ્ટ છે.

યોગાસનો અક્કડ શરીરનાં કઠણકડક અંગોપાંગો આદિને સહેલાઈથી વાળવા મરડવાની સિદ્ધિને સધાવે છે. શરીર તેમજ મન બંનેને આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત, કામગરા અને કહ્યાગરા બનાવે છે. ઇષ્ટ બળ પરિબળને જગાડે છે, શ્રમ પરિશ્રમને હણે છે; અને સ્થૈર્ય ધૈર્યને સમર્પે છે.

રોગિષ્ઠ શરીરને નીરોગી, નિર્બળ મનને પ્રબળ અને સુષુપ્ત આત્માને જાગૃત બનાવે છે.

યોગાસનો સાધિત શરીર ત્રણ ત્રણ કલાક સુધી પદ્માસનસિદ્ધાસનમય અવસ્થાએ સ્થૈર્યતાની સામર્થ્યતા અને ધૈર્યતાની સક્ષમતા બક્ષે છે. યોગની પરિભાષામાં એને આસનસિદ્ધિ કહેવાય છે.

આસનસિદ્ધિ સાધિત પ્રાણાયામની પ્રાણશક્તિ અને શુક્રયોગની શુક્રશક્તિ યોગનાં આઠેય યોગાંગોમાં કેન્દ્રવર્તી છે. યોગનાં અષ્ટાંગોમા અંતર્ગત છે. (જુઓ પરિશિષ્ટ નં. ૩ શુક્રયોગની શુક્રશક્તિ.)

આસનના ત્રીજા યોગાંગ પર પશ્ચાત્‌ના પ્રાણાયામથી સમાધિ સુધીનાં પાંચેય યોગાંગો આધારિત છે.

(૧) શવાસન : મૃતદેહની નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થા જેવી જીવંત દેહની નિશ્ચલ અવસ્થાને શવાસન કહેવાય છે. શવાસનમાં શવ અને આસન એવા બે શબ્દોની સંધિ છે. શવનો અર્થ શબ યાને મૃતદેહ અને આસનનો અર્થ અવસ્થા થાય છે. મૃતદેહ જેવી આસનની અવસ્થા શવાસનનો સ્પષ્ટ અર્થ છે.

શવાસનમાં અનુકૂળતા અનુસાર નહિ બહુ નજીક કે દૂર બંને પગ, હલનચલન વિનાના બેય પગતલ, બહારની બાજુએ થોડા નમેલા ડાબા જમણા પગ અને નમેલા પગ અનુસાર દશેય અંગુલિઓને સીધી રખાય છે.

પગના ખૂણાના અંશ અનુસાર કર, જરાય ઊંચાનીચા કે આડાઅવળા ન હોય તે રીતે કરતલને સમતલ, અને થોડીક છૂટી પણ સમાંતર લાઇને દશેય કરાંગુલીઓને ગોઠવાય છે. સ્કંધ સહિત નિતંબ પ્રદેશ બરાબર સપાટ, કટિપ્રદેશ થોડો ઊંચો અને ગ્રીવાપ્રદેશ થોડોક અધિક ઊંચે જળવાય છે.

મસ્તકના પાર્શ્વપ્રદેશના આડી લાઇનમાં બે સીધા સમાંતર અસ્થિઓ વચ્ચે જે થોડાક પ્રદેશનું અંતર છે તેને સ્થિરતાપૂર્વક ભૂમિપ્રદેશ પર ઠેરવાય છે.

શવાસનમાં ઓછામાં ઓછાં વસ્ત્રો પરિધાન કરાય છે. ગૂઢપ્રદેશને આવરાય તેવું એક વસ્ત્ર સામાન્યત: ઉચિત લેખાય છે. તનાવમુક્તિ યોગથી તનાવને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે અને શક્તિપ્રવેશયોગથી શક્તિને શરીરમાં પ્રવેશ કરાવવા માટે વસ્ત્ર વિનાનો દેહ આદર્શ મનાય છે. સાધનાના ક્ષેત્ર, સ્થાન, કક્ષાભેદ આદિ અનુસાર વસ્ત્ર વિશે નિર્ણય લેવાય એ યોગ્ય છે.

શવાસનમાં બંધનયનોએ શ્વાસોશ્વાસની અંદરબહારની ગમનાગમનની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓના એકાગ્રતાથી નિરીક્ષણ પરીક્ષણ થાય છે. સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ક્રમશ: મંદ, મંદતર અને મંદતમ બને છે. એ શવાસનની અનુક્રમે ઉચ્ચ, ઉચ્ચતર અને ઉચ્ચતમ અવસ્થા છે.

મંદગતિના શ્વાસોશ્વાસ બે ફેફસાઓ વચ્ચેના સંયુક્ત પ્રદેશે થોડીથોડી વારે સ્થિરતા પામે એ ઉચ્ચ, મંદતર ગતિના શ્વાસોશ્વાસ નાભિપ્રદેશે સતત થોડી સ્થિરતા પામે એ ઉચ્ચતર અને મંદતમ ગતિના શ્વાસોશ્વાસ નાભિપ્રદેશે નિયત સમય પર્યંત કેવલ કુંભકમય રહે તે ઉચ્ચતમ અવસ્થા છે.

આવી અવસ્થાઓએ દેહ અસ્થિરતા રહિત અને મન વિચારરહિત બને છે. થોડા અધિક અને પૂર્વ નિશ્ચિત સમય દેહાતીત મનાતીત આત્મ અવસ્થા પમાડે છે.

નિશ્ચિત પ્રમાણ પર્યંતની શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક શક્તિઓ

શુદ્ધિઓ જાગે છે, જગાડે છે.

શવાસન શ્રમના વિશ્રામનું આસન છે. દેહ, મન અને આત્માના આરોગ્યપ્રેરક શાંતિપ્રેરક આસન છે.

(૨) પદ્માસન સિદ્ધાસન : જમણા પગની જંઘા પર ડાબા પગની એડીને ઉદરમાં ઊંડી ઘુસાડ્યા બાદ ડાબા પગની જંઘા પરથી જમણા પગની એડીને ઉદરમાં ઊંડી ઘુસાડાય એને પદ્માસન કહેવાય છે.

વિપરીત રીતે ડાબા પગની જંઘા પરથી જમણા પગની એડીને જમણી જંઘા પરથી ડાબા પગની એડીને ઉદરમાં ઊંડી ઉતારાય એને સિદ્ધાસન કહેવાય છે.

પદ્માસન સિદ્ધાસન દેહના દરેક અંગોપાંગાદિની જાગૃતિ દ્વારા કાયાને સ્થિરતા બક્ષવાનું, મનને એકાગ્રતા અર્પવાનું અને શ્રમ વિના સાધનાને દીર્ઘકાળ સુધી ટકાવવાનું પ્રધાન સાધન છે.

સ્થૂલ દેહના અવ્યવસ્થિતપણે વહેતા પ્રવાહોને વ્યવસ્થિતપણે વહાવવાનું, બહાર ચાલી જતી શક્તિઓને અંદર ટકાવવાનું અને સૂક્ષ્મ દેહોને યોગ્ય રીતે જગાડવાનું ઉત્કૃષ્ટ માધ્યમ છે.

ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા જેવી ત્રણ ત્રણ પ્રાણવાહક નાડીઓની તેમજ પ્રાણ, અપાન, સમાન જેવી પાંચ પાંચ પ્રધાન તેમજ ઉપવાયુઓની વાયુવાહક નાડીઓની શુદ્ધિ પમાડવાનું, સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ નાડીઓના પ્રવાહોને નિશ્ચિત માર્ગે ધપાવવાનું, સંસારાવસ્થાના વિસ્મરણ સાથે આત્માવસ્થાનું સંસ્મરણ સધાવવાનું પ્રકૃષ્ટ વાહન છે.

પદ્માસન સિદ્ધાસનમાં પગ, હાથ, અંગુલીઓ, આંખ, દાંત, જિહ્વા, ગરદન, મસ્તક અને મેરુદંડને જરાય હલનચલન કરવાની સખત મના છે તેમજ સંપૂર્ણ સંસ્થિર રાખવાની સ્પષ્ટ આજ્ઞા છે.

પગ. પદ્માસન સિદ્ધાસનની અવસ્થાએ ડાબાજમણા પગની એડીઓથી પિંગલા અને ઇડા નાડી તથા મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર સ્વાભાવિક રીતે દબાય છે. પિંગલા નાડી સ્થૂલ દેહની અને ઇડા નાડી મનની નાડી છે. મૂલાધારચક્ર અર્થની અને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર કામની વાસનાઓનું ચક્ર છે. દેહ અને મન પર નિયંત્રણ તથા અર્થ અને કામની વાસનાઓ પર અંકુશ સ્થપાય છે.

હાથ. જાનુઓ પર વ્યવસ્થિત હાથ ગોઠવાય નહિ તો થોડા સમયમાં થાકે છે. વજન થોડા સમય બાદ નડે છે. દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા તોડે છે.

હાથની લંબાઈ અનુસાર કરતલ અને કરકાંડાના મધ્યપ્રદેશ અગર

કનિષ્ટિકા અંગુલીની બાજુના પ્રદેશને જાનુઓના બાહ્ય પ્રદેશ પર ઠેરવવાથી હાથપગ થાકતા નથી. શારીરિક સ્થિરતા કે માનસિક એકાગ્રતા તૂટતી નથી.

અંગુલીઓ. હાથની દશેય અંગુલીઓને છૂટી રાખવાથી દેહના અભ્યંતર પ્રવાહો અવ્યવસ્થિતપણે વહે છે. પ્રાણશક્તિ દેહ બહાર નીકળીને ખોટો દુર્વ્યય પામે છે.

બેય હાથની તર્જની અંગુલી પર અંગુષ્ઠને ગોઠવવાથી દેહના અભ્યંતર પ્રવાહો વ્યવસ્થિતપણે વહે છે. પ્રાણશક્તિ શરીરમાં સ્થિરતા પામે છે. દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા ટકે છે.

આંખ. આંખો ખુલ્લી રાખવાથી સન્મુખસ્થ બાહ્ય દ્રવ્યોનાં દર્શન થાય છે. થોડા સમયમાં શરીર અસ્થિર અને મન ચંચળ બને છે. આંખો બંધ રાખવાથી સન્મુખસ્થ દ્રવ્યોનાં દર્શન થતાં નથી. જગતનું વિસ્મરણ થાય છે. મન વિચારવિહીન બને છે.

નમાયેલાં નયનોને નાસિકાના અગ્રપ્રદેશે સ્થિર દૃષ્ટિ રખાય તેને નાસાગ્રદૃષ્ટિ કહેવાય છે. એ સાધનાની એક ઉચ્ચ અવસ્થા છે.

નાસાગ્રદૃષ્ટિ સૂક્ષ્મ પ્રવાહોને જાગૃત કરે છે અને વ્યવસ્થિત વહાવે છે. દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા યથાસ્થિત અવસ્થિત રાખે છે. ચલિત થાય છે ત્યારે દેહ અને મન વિચલિત બને છે. સ્થિરતા અને એકાગ્રતા તૂટે છે.

શ્રમહીન બંધ નયનોથી અવસ્થા યોગ્ય છે.

દાંત., દંતપંક્તિઓની સંયુક્તવિયુક્ત અવસ્થાઓ અનુક્રમે સંસારાવસ્થાના સ્મરણ વિસ્મરણ કરાવે છે. સંસ્મરણથી મનમાં ભૌતિક વિચારો રમે છે અને વિસ્મરણથી વિચારો વિરમે છે.

જિહ્વા. જિહ્વાને યથાસ્થિત મૂલસ્થાને અવસ્થિત રાખવાથી દેહાવસ્થાનું જ્ઞાનભાન રહે છે. તાલુના થોડાક કે અધિક ઊંચે પ્રદેશે ઠેરવવાથી આધ્યાત્મિક અગર આત્મિક અવસ્થા સ્વાભાવિક રીતે જાગે છે.

ગરદન, મસ્તક અને મેરુદંડ એ ત્રણમાંથી એક પણ અંગોપાંગ સીધી લાઇનમાં ન હોય, આગળ પાછળ નમેલ હોય અગર આજુબાજુ ઝૂકેલ હોય તો શરીર થોડીવારમાં થાકે છે. સ્થિરતા અને એકાગ્રતા નંદવાય છે.

એ ત્રણેય સીધી લાઇનમાં હોય તો થાકરહિત અવસ્થાએ લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહેવાય છે. અંગોપાંગાદિ જાગૃત બને છે. અભ્યંતર પ્રવાહો અસ્ખલિતપણે વ્યવસ્થિત વહે છે.

મેરુદંડ બરાબર ટટ્ટાર ન હોય તો અભ્યંતર પ્રવાહોની ગતિમાં અવરોધો અને સાધનોથી પ્રગતિઓમાં રૂકાવટો નડે છે. બરાબર ટટ્ટાર હોય તો અભ્યંતર

પ્રવાહો યોગ્ય માર્ગે વહે છે. સાધનાઓમાં ખિલાવટો પ્રગટે છે.

સંક્ષેપમાં દેહપ્રદેશના કોઈપણ પ્રકારના સહેજપણ હલનચલનથી દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા ખંડિત બને છે. પરંતુ અચલઅવિચલ અવસ્થાએ અખંડિત રહે છે.

જપ, ધ્યાન, ભક્તિ જેવા અનુષ્ઠાનોમા શાસ્ત્રાનુસારી પદ્માસન સિદ્ધાસન અનેરી તન્મયતા અને અનોખી આહ્‌લાદકતા અર્પે છે.

પદ્માસન સિદ્ધાસન યોગસાધનાઓનાં અને યોગસિદ્ધિઓનાં આસન છે. સિદ્ધાસન પ્રાણાયામથી સમાધિ સુધીની સાધનાઓનું અને પદ્માસન સાધનાસિદ્ધિનું સિદ્ધિઓની અનુભૂતિઓનું આસન છે. અનુકૂળતા અનુસાર બેયને અદલાવી બદલાવી શકાય છે.

પદ્માસન સિદ્ધાસન સામાન્યત: ધ્યાનપ્રેરક, સાધનાપ્રેરક અને સિદ્ધિપ્રેરક આસન છે.

યોગશાસ્ત્રનાં બધાં જ આસનો નિષ્ણાત યોગીઓની નિશ્રામાં શીખવાની અને માર્ગદર્શન અનુસાર ચાલવાની ખાસ ભલામણ છે. આસનોની ખોટી ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહોને હાનિ પહોંચાડે છે. એ માટે કોઈ ઔષધોપચાર નથી. યોગ્ય યોગોપચાર હાનિઓના નિવારણ માટે કારગત નીવડે છે.

૪. પ્રાણાયામ

પદ્માસન સિદ્ધાસનમાં યોગશાસ્ત્રના નિયમ મુજબ શ્વાસોશ્વાસની તાલબદ્ધ લયબદ્ધ જે ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ કરાય તેને પ્રાણાયામની પ્રાણસાધના કહેવાય છે.

નાસિકાનાં નસકોરાં, નસકોરાઓ પ્રસ્થિત ઇડાપિંગલા નાડી તથા ઇડાપિંગલા નાડી મધ્યે સંસ્થિત સુષુમ્ણા નાડી દ્વારા જે પ્રાણસાધનાઓ સધાય છે તેમને અનુક્રમ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણસાધનાઓ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામમાં હવામાંથી પ્રાણને અંદર ખેંચવાની, ભીતરમાં ટકાવવાની અને બહાર કાઢવાની તાલબદ્ધ લયબદ્ધ ક્રિયાપ્રક્રિયાઓને પૂરક કુંભક અને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

આરંભિક, માધ્યમિક અને આત્યંતિક અવસ્થાએ પૂરકાદિ ત્રણેયના સંખ્યાના પ્રમાણ (Ratio) બે, એક અને બેના, બે, ચાર અને બેના તથા ચાર, આઠ અને ચારના છે. સમગતિપૂર્વક જ કરાય છે.

પ્રાણાયામમાં એક નસકોરાથી પૂરક પશ્ચાત્ કુંભક અને અંતે બીજા નસકોરાથી રેચક પ્રાણાયામ કરાય ત્યારે અર્ધવર્તુલ પૂરું થાય છે. રેચકવાળા

નસકોરાથી પૂરક, પશ્ચાત્ કુંભક અને અંતમાં પૂરકવાળા નસકોરાથી રેચક પ્રાણાયામ કરાય ત્યારે એક વર્તુલ પૂરું થાય છે. આરંભમાં નાસિકાની એક બાજુએ અંગુષ્ઠ અને બીજી બાજુએ બાજુની બે અંગુલીઓને ગોઠવીને પ્રાણાયામ કરાય છે.

સ્ફૂર્તિ અનુસાર ક્રમાનુક્રમે એકેક વર્તુલે આગળ ધપાય છે. શક્તિ કરતાં ઝડપથી ચાલવાથી ફૂસના ફુસકાર બોલે છે. નિયમનો સરિયામ ભંગ કરે છે. ફુસકાર વિનાના પ્રાણાયામો કરવાની યોગી મહાત્માઓની આજ્ઞા છે. આજ્ઞાની અવજ્ઞા હાનિકારક નીવડે છે.

સ્થૂલ પ્રાણાયામની પ્રાણસાધના સારી રીતે સિદ્ધ થાય ત્યારે જમણા ડાબા નસકોરા પ્રસ્થિતિ પિંગલાઇડા નાડીથી સૂક્ષ્મ પ્રાણાયામની સૂક્ષ્મ પ્રાણસાધનાનો આરંભ થાય છે. પ્રાણ એકસાથે ઇડાપિંગલા નાડી સહિત ફેફસાં, ઉદર અને નાભિપ્રદેશમાં પ્રવેશે છે.

પ્રાણ ઇડાપિંગલા નાડી પશ્ચાત્ ફેફસાં વગેરેમાં પ્રવેશે ત્યારે સૂક્ષ્મ પ્રાણાયામની સૂક્ષ્મ પ્રાણસાધના સિદ્ધ થાય છે. બાદ સુષુમ્ણા નાડીની સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણસાધના સાધી શકાય છે.

ગુદાપ્રદેશ નીચે સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ હજારો નાડીઓનો સમૂહ છે. એને મૂલકંદ કહેવાય છે. એનાથી થોડે જ ઊંચે ને ગુદાપ્રદેશને સ્થાને મૂલાધારચક્ર છે. તેમાં સુષુમ્ણા નાડી સંસ્થિત છે.

સુષુમ્ણા નાડી આડે કુંડલિની છે. એના ઉત્થાન બાદ સુષુમ્ણા નાડીનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે અને પ્રાણપ્રવેશ શક્ય બને છે.

મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા, સહસ્ત્રાર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર એ અષ્ટચક્રો મેરુદંડના ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ ઉચ્ચતર પ્રદેશે પ્રસ્થિત છે. આઠેય ચક્રોના પ્રદેશમાંથી સુષુમ્ણા નાડી સીધેસીધી પસાર થાય છે.

પ્રાણ જ્યારે મૂલાધાર કે સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર સુધી, મણિપુર, અનાહત કે વિશુદ્ધ ચક્ર સુધી તથા આજ્ઞા, સહસ્ત્રાર કે બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી પ્રવેશે ત્યારે તેને અનુક્રમે સુષુમ્ણા નાડીની સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ પ્રાણસાધના કહેવાય છે. વર્તમાન કાલે આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં ષડ્ચક્રોની સાધના સાધ્ય છે એવી માન્યતા પ્રવર્તે છે.

સ્થૂલ પ્રાણાયામ જેમ ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીના પ્રાણાયામોનાં વર્તુલોએ ક્રમાનુક્રમે આગળ ધપવાની યોગવિશારદોની આજ્ઞા છે. અન્યથા પ્રગતિમાં પ્રબળ પ્રતિરોધો અને અકળ અવરોધો નડે છે.

નસકોરાના સ્થૂલ પ્રાણાયામો, ઇડાપિંગલા નાડીના સૂક્ષ્મ પ્રાણાયામો તથા

સુષુમ્ણા નાડીના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણાયામોથી અનુક્રમે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

સ્થૂલ પ્રાણશક્તિ લોહીમાં ભળે છે અને સમસ્ત શરીરમાં પ્રસરે છે. ચૈતન્યશક્તિના પ્રબળ પ્રવાહોના રૂપસ્વરૂપે સકલ દેહમાં વહે છે. શારીરિક માનસિક અસ્વાસ્થ્યને સ્વસ્થ અને સ્વાસ્થ્યને સુસ્વસ્થ બનાવે છે. સ્થૂલ દેહની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા તેમજ બંનેનાં શુદ્ધીકરણો સધાવે છે.

સૂક્ષ્મ પ્રાણશક્તિ સૂક્ષ્મ મન અને સૂક્ષ્મ દેહમાં પ્રવેશે છે. બેઉનાં સંપૂર્ણ શુદ્ધિકરણો પમાડે છે.

સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ પ્રાણશક્તિઓ સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ દેહોમાં પ્રવેશે છે. સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ દેહસ્થ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ સહિત આત્માનાં શુદ્ધીકરણો સધાવે છે.

દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને આત્માની તન્મયતા યોગસાધનાઓના સાધ્યબિંદુઓ તેમજ સિદ્ધબિંદુઓ છે. ત્રણેયનાં આંશિક શુદ્ધીકરણો બંને બિંદુઓને ચરિતાર્થ બનાવે છે.

સ્થૂલ ગ્રંથિઓ સ્થૂલ, મણિપુરચક્ર સૂક્ષ્મ, આજ્ઞાચક્ર સૂક્ષ્મતર અને સહસ્ત્રારચક્ર સૂક્ષ્મતમ પ્રાણશક્તિઓનાં સંગ્રહસ્થાનો છે.

સંગ્રહસ્થાનો સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ યોગસાધનાઓમા ઉપયોગી બને છે. પ્રત્યેક પ્રકારની અધૂરી યોગસાધનાને પૂરી કરાવવામાં સહાયભૂત નીવડે છે. સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ ઉપલબ્ધ બનાવે છે. દેહ, મન અને આત્માની શુદ્ધિઓ પમાડે છે.

શ્વાસોશ્વાસમાંના ઉચ્છવાસમાં પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશતત્ત્વ નિશ્ચિત ગતિએ નિયમિતપણે વહે છે.

પિંગલા, ઇડા અને સુષુમ્ણા નાડી દેહ, મન અને આત્માની તેમજ સૂર્ય, ચન્દ્ર અને શનિની નાડી છે. અનામિકા, કનિષ્ઠિકા અને મધ્યમા અંગુલીઓ પિંગલા, ઇડા અને સુષુમ્ણા નાડીની અંગુલીઓ છે.

જે નાડી ગતિમાન હોય તે નાડીની અંગુલી પર અંગુષ્ઠને રાખીને પ્રાણાયામની પ્રાણસાધના કરાય છે ત્યારે તે નાડીની જાગૃતિ થાય છે. પિંગલા, ઇડા અને સુષુમ્ણા નાડીની જાગૃતિ અનુસાર દેહ, મન અને આત્માની જાગૃતિ તેમજ શુદ્ધિ થાય છે.

કનિષ્ઠિકા, અંગુષ્ઠ, અનામિકા, મધ્યમા અને તર્જની અંગુલી તેમજ મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન મણિપુર, અનાહત અને વિશુદ્ધ અનુક્રમે પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ તત્ત્વના છે.

નાડી દ્વારા જે તત્ત્વ વહન થતું હોય તે તત્ત્વની અંગુલી પર અંગુષ્ઠ રાખવાથી તે તત્ત્વની તેમજ તે ચક્ર પર સ્થિર દૃષ્ટિ રાખવાથી તે ચક્રની જાગૃતિ થાય છે.

અગ્નિતત્ત્વ ગતિમાન હોય ત્યારે અનામિકા અંગુલિ પર અંગુષ્ઠને ગોઠવીને પ્રાણસાધના કરવાથી અગ્નિતત્ત્વની શુદ્ધિ સિદ્ધિ થાય છે. અગ્નિતત્ત્વધારક મણિપુર ચક્ર પર સ્થિર દૃષ્ટિ રાખવાથી મણિપુર ચક્રની શુદ્ધિ સિદ્ધિ સાંપડે છે.

આજ્ઞાચક્ર સૂક્ષ્મતર અને સહસ્ત્રારચક્ર સૂક્ષ્મતમ પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશતત્ત્વનાં ચક્ર છે. એમની અસાધ્ય જેવી સાધનાઓ ગુરુનિશ્રાએ ગુરુકૃપા અને ગુરુગમ દ્વારા સુસાધ્ય બને છે.

કુંડલિની, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આજ્ઞા, સહસ્ત્રાર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર પર રાહુ, બુધ, શુક્ર, મંગળ, સૂર્ય, ચન્દ્ર, ગુરુ, શનિ અને કેતુ એ નવ ગ્રહોના ક્રમિક આધિપત્ય છે.

જન્માક્ષરમાં જે ગ્રહ શુભ કે યોગકારક હોય તે ગ્રહસૂચિત ચક્રની શુદ્ધિ સિદ્ધિ પ્રાણાયામની પ્રાણસાધનોથી સહેલાઈથી સુસાધ્ય બને છે. તેમાંય ગુરુવરોની ગુરુકૃપા અને ગુરુગમ કેન્દ્રસ્થાને છે.

પૂરક પ્રાણાયામોમાં ગુણવિકાસ, કુંભક પ્રાણાયામોમાં ગુણાનંદ અને રેચક પ્રાણાયામોના દોષનાશ સધાય છે. સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દ્રવ્યોના પૂરક પ્રાણાયામોમાં વિકાસ, કુંભક પ્રાણાયામોમાં અનુભવો અને રેચક પ્રાણાયામોમાં વિનાશ સર્જાય છે.

ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીના પ્રાણાયામો મંત્રજપ સહિત કરવાથી મંત્રસિદ્ધિ શીઘ્રતાથી સાંપડે છે અને મંત્રદેવ સાથે સત્વરે સંબંધ બંધાય છે.

ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીના પ્રાણાયામો સ્વરોદયની નાડી, સ્વર અને તત્ત્વ પરિવર્તનોની દુર્લભ સાધનોઓને સુલભ બનાવે છે. સિદ્ધપુરુષ તરીકેના બિરુદથી બિરજાવે છે.

પ્રાણાયામ પરનાં અખિલ આલેખનો દેવગુરુકૃપાજનિત અનુભવોના આધારે આલેખ્યાં છે.

પ્રાણાયામોની પ્રાણશક્તિઓના પ્રભાવો અચિંત્ય, અકળ અને અગમ્ય છે.

કોઈ પણ દ્રવ્યને આધાર વિના હવામાં અધ્ધર રાખી શકે છે. સાધન વિના દૂરાતિદૂરના દેશ પ્રદેશ સાથે સંદેશાઓની આપલે કરી શકે છે.

જડ અને ચેતન દ્રવ્યો પર, માનવોના મન પર, તેમજ એકેન્દ્રિયથી પંચેન્દ્રિય જીવો પર અંકુશ મેળવી શકે છે. ઇચ્છા અનુસારનાં કાર્યો કરાવી શકે

છે તેમજ વિનાશ વેરી શકે છે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહોની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ પર પ્રભુત્વ પ્રસ્થાપી શકે છે. સ્થગિત સ્થંભિત કરી શકે છે.

અસાધ્ય સાધનાઓને સુસાધ્ય બનાવી શકે છે. દેહાત્માના ભેદ, આત્માસાક્ષાત્કાર તેમજ આત્માની અનુભૂતિઓ જાતે પામી અને અન્યને પમાડી શકે છે.

પ્રાણાયામની શક્તિઓ સિદ્ધિઓના દુરુપયોગ સામે યોગીઓએ સ્પષ્ટ નિષેધ ફરમાવ્યો છે. ધર્મરક્ષા, શાસન પ્રભાવના, આત્મશુદ્ધિ જેવા કાર્યો માટે અનુજ્ઞા વિના આજ્ઞા આપી છે.

નિષ્ણાત યોગ ગુરુઓની નિશ્રામાં પ્રાણસાધના સાધવા માટે મૈત્રીભાવે સલાહ છે. ગુરુવરોના સાચા માર્ગદર્શન વિના સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહોનાં દ્રવ્યોને નુકસાન થવાની સંભાવના છે. ખોટી પ્રાણસાધનાઓથી અસાધ્યરોગ, ગાંડપણ મરણ જેવી જટિલ સમસ્યાઓ ઉપસ્થિત થાય છે. સુધારણા માટેના ઐષિધોપચાર નિષ્ફળ નીવડે છે. યોગીપુરુષોના યોગોપચારને સફળતા સાંપડે છે.

❑

૭

ધ્યાનયોગ

દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતાથી નિશ્ચિત દ્રવ્ય સાથે નિર્ધિત સમય સુધીની એકલીનતામય અવસ્થાને ધ્યાન કહેવાય છે.

સામાન્યત: સાલંબન નિરાલંબન અને સવિકલ્પ નિર્વિકલ્પ એમ બબ્બે પ્રકારનાં ધ્યાન છે. સાલંબન દ્રવ્યાધીન અને નિરાલંબન દ્રવ્યાતીત તેમજ સવિકલ્પ વિચારાધીન અને નિર્વિકલ્પ વિચારાતીત ધ્યાન છે.

દ્રવ્યાધીન ધ્યાનમાં સ્થૂલ અને દ્રવ્યાતીત ધ્યાનમાં સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય, વિચારાધીન ધ્યાનમાં નિશ્ચિત વિચારધારા અને વિચારાતીત ધ્યાનમાં વિચારશૂન્યતા કેન્દ્રસ્થાને છે.

સાલંબન ધ્યાન દેહાત્મક કે પ્રતીકાત્મક અને નિરાલંબન ધ્યાન વિદેહાત્મક કે અપ્રતીકાત્મક, સવિકલ્પ ધ્યાન દ્રવ્યાત્મક અને નિર્વિકલ્પ ધ્યાન શૂન્યાત્મક છે.

શ્રી ગણધર ભગવંત, શ્રી અરિહંત ભગવંત અને શ્રી સિદ્ધ ભગવંત વિશુદ્ધ સુવિશુદ્ધ વિભૂતિઓ છે. ગણધર ભગવંત અને અરિહંત ભગવંતના ધ્યાન દેહાત્મક તથા સિદ્ધ ભગવંતના ધ્યાન વિદેહાત્મક-અદેહાત્મક છે.

સમયને અનુલક્ષીને જઘન્ય, મધ્યમ અને ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારનાં ધ્યાન છે. એ અનુક્રમે એક એકથી સુડતાલીસ અને અડતાલીસ મિનિટના કાલમાન પ્રમાણ છે.

ધ્યાનનાં પાત્રો કે દ્રવ્યો ધ્યાતા સાથે અલ્પ, અધિક અને પૂર્ણ સમય પર્યંત એકમયતા પામે છે. સદ્‌ગતિ, સદ્‌ગતિની પરંપરા અને સિદ્ધગતિ ક્રમિક ફળ છે.

આત્માની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ ધ્યાનનું પ્રધાન ધ્યેય છે. મુક્તિ ધ્યાનની પ્રકૃષ્ટતમ સિદ્ધિ છે. ધ્યાન ઉદ્‌ભાવિત શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ એનું વિશિષ્ટ પરિણામ છે. ધ્યાનનો મહા મહિમા છે.

જે ધ્યાતાઓ શક્તિઓ વગેરેના ઉપયોગમાં અટવાય છે તેઓ પ્રગતિમાં

અટકાયતની સજા પામે છે અને અટવાતા નથી. તેઓ પ્રગતિમાં ખિલાવટની મજા માણે છે.

સ્થૂલ દેહ અને સ્થૂલ મનના માધ્યમથી એકથી પાંચ, સૂક્ષ્મ દેહ અને સૂક્ષ્મ મનના માધ્યમથી પાંચથી પચીસ, સૂક્ષ્મતર દેહના માધ્યમથી પચીસથી સુડતાલીસ અને સૂક્ષ્મતમ દેહના માધ્યમથી અડતાલીસ મિનિટ સુધીના ધ્યાન ધ્યવાય છે.

જૈનદર્શનની પરિભાષામાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ દેહને ઔદારિક, તેજસ, મનસ અને કાર્મણદેહ તથા વૈદિક દર્શનની પરિભાષામાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ દેહ કહેવાય છે.

બંન દર્શનો અનુસાર જ્યોતિધ્યાન જેવા ધ્યાનને સાલંબન અને સવિકલ્પ ધ્યાન, જૈન દર્શન અનુસાર ઉચ્ચતમ કક્ષાના સાલંબન નિરાલંબન ધ્યાનને શુક્લધ્યાન તથા વૈદિક દર્શન અનુસાર ઉચ્ચતમ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનને સમાધિધ્યાન કહેવાય છે.

ધ્યાનનો સમય એકથી અડતાલીંશ મિનિટ સુધીનો છે. ગૃહસ્થાવસ્થામાં પાંચ મિનિટ અને સંન્યસ્તાવસ્થામાં અડતાલીસ મિનિટ સુધીના ધ્યાનને આદર્શ તરીકે આલેખાય છે.

એક મિનિટના ધ્યાનથી સ્થૂલ દેહ, સ્થૂલ નાડીઓ અને સ્થૂલ મનની શુદ્ધિ થવા લાગે છે. પાંચ મિનિટના ધ્યાનથી ત્રણેયની શુદ્ધિ થાય છે.

દશ મિનિટના ધ્યાનથી સૂક્ષ્મ મન, સૂક્ષ્મ નાડીઓ અને સૂક્ષ્મ દેહની શુદ્ધિ બાદ પચીસ મિનિટના ધ્યાનથી સૂક્ષ્મતમ દેહનીય શુદ્ધિ થવા માંડે છે.

ત્રીસથી અધિક મિનિટના ધ્યાનથી સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મતર દેહની શુદ્ધિ થાય છે અને અડતાલીસ મિનિટના ધ્યાનથી સૂક્ષ્મતમ દેહની શુદ્ધિ થવા લાગે છે.

ધ્યાનમાં જ્યોતિયોગ, ચક્રભેદનયોગ, સાક્ષાત્કાર યોગ અને દર્શન યોગ જેવા યોગો સાધનીય છે અને સિદ્ધનીય છે.

દરેક યોગસાધનામાં પદ્માસન સિદ્ધાસન, ધ્યાનને અનુરૂપ મુદ્રાઓ તેમજ દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતા ફરજિયાત છે. આ સૂચનાઓને બધા જ ધ્યાનયોગ માટે લક્ષમાં લેવાની છે.

❑

૮

સાક્ષાત્કાર યોગ

સાધકને સાધનાથી સાધ્યની સિદ્ધિ થાય છે. સાધકને સાધનાથી સાધન દ્વારા સાધ્યની સિદ્ધિ સાંપડે છે. સાધકને સાધનાથી સાધનના માધ્યમ દ્વારા જે સાધ્યની સિદ્ધિ સાધવી હોય તે સિદ્ધિ યથાયોગ્ય યોગની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ વડે સંપન્ન બને છે. આવી છે યોગની સામાન્ય સર્વમાન્ય વ્યાખ્યાઓ.

ઇષ્ટ વિભૂતિના સાક્ષાત્કારના શુદ્ધ સંકલ્પપૂર્વક સાક્ષાત્કાર યોગની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ વડે આત્મજ્યોતિના માધ્યમથી સાધક જે નિર્ધિત વિભૂતિના સંપૂર્ણ દેહદર્શન પામે છે તેને સાક્ષાત્કાર યોગ કહેવાય છે. આ છે સાક્ષાત્કાર યોગની સ્પષ્ટ વિશિષ્ટ વ્યાખ્યા.

વ્યાખ્યામાં ઇષ્ટ વિભૂતિ, સાક્ષાત્કાર, શુદ્ધ સંકલ્પ, ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ મહત્ત્વતામય શબ્દો છે. એ સંક્ષિપ્ત વિવેચન માંગે છે.

ઇષ્ટ વિભૂતિ. સાધક આરાધકને ગુરુદેવ અને ભગવાન બે જ પરમિષ્ટ વિભૂતિઓ છે. બેઉ પ્રત્યે સદા સર્વદા સર્વાંશે સંપૂર્ણ સમર્પિતતા ધરાવે છે.

સાક્ષાત્કાર. સાક્ષાત્કારમાં સાક્ષાત્ અને કાર એ બે શબ્દોની સંધિ છે. સાક્ષાત્નો અર્થ પ્રત્યક્ષ રીતે અને કારનો અર્થ દર્શન થાય છે. પ્રત્યક્ષ દર્શન સાક્ષાત્કાર શબ્દનો અર્થ છે.

ઇષ્ટ વિભૂતિના સાક્ષાત્કાર. ગુરુ સાક્ષાત્કાર એટલે ગુરુદેવના અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર એટલે પરમાત્માના સંપૂર્ણ સદેહાવસ્થામય સાક્ષાત્ પ્રત્યક્ષ દર્શન.

"ગુરુ સાક્ષાત્કાર વિના પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર નથી અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર વિના આત્મસાક્ષાત્કાર નથી." આ સૂત્ર થકી ગુરુદેવ આરાધકને દેવાધિદેવની તાત્ત્વિક ઓળખપરખ પમાડે છે અને આત્મા મુક્તિને આરાધક ગુરુદેવ વરે છે. એને અનુલક્ષીને આવી પરંપરાથી સર્વમાન્ય માન્યતા પ્રવર્તમાન છે.

શુદ્ધ સંકલ્પ. સંકલ્પ સાધકને સાધના દ્વારા સાધ્યની સિદ્ધિ સાધવા સધાવવાનું સમર્થ સાધન છે. પ્રધાન માધ્યમ છે.

એ અતુલ બળ ઉત્પન્ન કરે છે. બધી પ્રતિકૂળતાઓને દફનાવી દે છે અને

તમામ અનુકૂળતાઓને અપનાવી આપે છે. ઇષ્ટ સિદ્ધિ માટેની ઉત્તરસાધક સહિત સઘળી સામગ્રીઓને તાણીખેંચી લાવે છે. યોગશાસ્ત્રમાં સંકલ્પશક્તિ કે સંકલ્પસિદ્ધિને નામે પ્રસિદ્ધ છે. પ્રચલિત છે.

હેતુ, લક્ષ કે વિશ્વાસવિહોણા જે કાર્ય મનસ્વીપણે કરાય છે તે સફળતા પામતાં નથી. વિશ્વાસપૂર્વક ક્રમાનુક્રમણિક ડગલા સાથે ડગલા અને પગલાં સાથે પગલાં મિલાવીને જે કાર્ય કરાય છે તેમાં સફળતા સાંપડે છે.

તેમાં સંકલ્પબળ, મનોબળ અને આત્મબળ જેવાં પરિબળો નિશ્ચયાત્મક કાર્યસિદ્ધિ સાધક ફાળો નોંધાવે છે.

ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ. ઊંચી ઊંચી ગગનચુંબી ઇમારતના આરંભથી અંત પર્યંતના બાંધકામ સમી છે ધ્યાન સાધનાની ક્રમાનુક્રમગત ગૂઢનિગૂઢ ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ.

યોગસાધનાની ઇમારતમાં કાયાની સ્થિરતા અને મનની એકાગ્રતા પાયો છે. અંતરાત્મા કે આત્માની તન્મયતા ઊભણી (Plinth) છે. ગૂઢનિગૂઢ ક્રમાનુક્રમિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ ચણતર છે. પૂર્ણ ઇમારત સિદ્ધિ છે.

સામાન્યત: ઇમારતના બાંધકામ માટે સ્થપતિ (Architect), કડિયા, મજૂરો, નિરીક્ષક (supervisor) અને એમની વચ્ચેના સુમેળમય સંબંધો સહિત બાંધકામની બધી સામગ્રીઓ પાયાભૂત સૂત્રધારો છે.

ઇમારત જેમ યોગસાધનાની ઇમારતમાં સાધક, સાધન, સાધના સાધ્યબિંદુ અને સિદ્ધિ વચ્ચેના સંનિષ્ઠ સંકલન અંગભૂત સૂત્રધારો છે.

ઇમારત માટે એક પણ સૂત્રધારની અનિયમિતતા કે અયોગ્યતા બાંધકામને વિલંબભૂત અને વિક્ષેપભૂત બનાવે છે પરંતુ બધાયની નિયમિતતા અને યોગ્યતા સહિતના સુમેળભર્યા સહકાર બાંધકામને પદ્ધતિસર ચલાવે છે અને સમયસર સમાપ્ત કરાવે છે.

એ રીતે સાધક, સાધન, સાધના, સાધ્યબિંદુ અને સિદ્ધિમાંથી એક પણ સૂત્રધારની નાનીમોટી ક્ષતિ યોગસાધનામાં વિઘ્નભૂત બને છે. એમની વચ્ચેનાં સંયોજનબદ્ધ સંકલનો સાધ્યબિંદુની સંપૂર્ણ સિદ્ધિ સધાવવામાં સહાયભૂત નીવડે છે.

સંકલનોને અનુલક્ષીને ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકત્વતાને યોગવિશારદો સમાપત્તિ તરીકે ઓળખાવે છે. એકત્વતા જ સાધ્યબિંદુની સિદ્ધિને સંપૂર્ણપણે સધાવે છે.

સાક્ષાત્કારયોગની સંકલનબદ્ધ ક્રમાનુક્રમિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓની એકત્રિતતા ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકત્વતા સધાવે છે. સાધ્યબિંદુની સિદ્ધિથી સંપન્ન બનાવે છે. ઇષ્ટ વિભૂતિનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન પમાડે છે.

ક્રમાનુક્રમિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓને એકેક અંકે આરાધક આગળ ધપે છે.

(૧) "જે પરમિષ્ટ વિભૂતિનો સાક્ષાત્કાર સાધવો હોય તે વિભૂતિ વિશે યોગના પ્રયોગ પહેલાં આરાધક દૃઢતાપૂર્વક શુદ્ધ સંકલ્પ કરે છે."

શુદ્ધ સંકલ્પ આરાધકમાં અકળ બળો અને પ્રબળ પરિબળો ઉત્પન્ન કરે છે. યોગસાધના આડેનાં નડતરોને તોડવાની અને ચણતરોને જોડવાની સામર્થ્યતા ધરાવે છે.

(૨) "પરમિષ્ટ સન્મુખ ઉપસ્થિત હોય ત્યારે એમનું આજ્ઞાચક્ર જે સ્થાને સંસ્થિત બને તે સ્થાને આરાધક એની આત્મજ્યોતિને પ્રગટાવવાનો સંકલ્પ કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી જ્યોતિ પ્રગટે છે."

ગુરુદેવના દેહની અને શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનની સાત હાથ પ્રમાણ કાયાની ઊંચાઈ વિશે આરાધક નિશ્ચિત છે. એના આધારે મનોમન બંધ નયને બે ભ્રમર વચ્ચેના આજ્ઞાચક્ર અંગે નિર્ણય કરે છે.

મીણબત્તીની જ્યોતિ જેવી આત્મજ્યોતિને દર્શનપટ પર પ્રગટાવે છે. લંબાઈ, પહોળાઈ અને જાડાઈ તેમજ પ્રકાશના પૂંજો અને પૂંજોના રંગોને પૂરેપૂરા માપે છે. પામે છે.

દર્શનપટ પરથી મનસપટ અને મનસપટ પરથી આત્મપટ પર અંકિત કરે છે.

આજ્ઞાચક્રના નિશ્ચિત સ્થાને નિહાળવા વિહાળવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. સફળતા મળતી નથી છતાંય પ્રયત્ન જારી રાખે છે.

આધ્યાત્મિક જગતમાં દેવગુરુની કૃપા વિના સાધનામાં નથી સફળતા મળતી કે સિદ્ધિ સાંપડતી.

"ગુરુકૃપા શિષ્યને સાધનાના સાચે માર્ગે દોરે છે અને પરમાત્મકૃપા સિદ્ધિની મંજિલે પહોંચાડે છે." એ સૂત્ર અનુસાર દેવગુરુને ભાવભરી પ્રાર્થનાઓ કરે છે.

દેવગુરુની કૃપાથી આજ્ઞાચક્ર પર જ્યોતિ દેખાય છે. વિવિધ રીતે વિલોકે અવલોકે છે.

આજ્ઞાચક્ર પરની જ્યોતિનાં દર્શન ઇષ્ટ વિભૂતિ પ્રત્યેના પૂર્ણ અપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ સમર્પણની સાબૂતી છે. આરાધકના ઋણનો સીધેસીધો સ્વીકાર છે.

(૩) "સન્મુખસ્થિત આત્મજ્યોતિને એના આજ્ઞાચક્ર પર લાવવાનો આરાધક સંકલ્પ કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી આજ્ઞાચક્ર પર આવે છે."

સંકલ્પબળથી આરાધક જ્યોતિને આજ્ઞાચક્ર પર આકર્ષવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી મંદગતિએ ચાલે છે. આજ્ઞાચક્ર પર આવે છે. સ્થિર બને છે.

યોગશાસ્ત્રમાં આજ્ઞાચક્ર યોગસાધનાથી સિદ્ધિ સાધવા માટેનું એક સબળ સાધન અને પ્રબળ વાહન છે.

પરમિષ્ટના આજ્ઞાચક્ર સ્પર્શિત આરાધકની જ્યોતિની એના આજ્ઞાચક્ર પરની સ્થિરતા ગુરુદેવ યા દેવાધિદેવની ઉચ્ચ કૃપાનું પરિણામ છે.

(૪) "આત્મજ્યોતિ જેવી આજ્ઞાચક્રને સ્થાને સ્થિર થાય છે તેવી જ પરમિષ્ટના આજ્ઞાચક્ર પર એમની આત્મજ્યોતિ પ્રગટ બને છે."

આજ્ઞાચક્ર પર જ્યોતિ આવે છે એનો અનહદ આનંદ અનુભવે છે. પરમિષ્ટના આજ્ઞાચક્ર પર એકાએક નજર ફેરવે છે. પરમિષ્ટના આજ્ઞાચક્ર પર જ્યોતિ જોતાં જ ચોંકી ઊઠે છે. જ્યોતિ પાછી ફરી છે એવો સંદેહ જાગે છે.

જ્યોતિના લંબાઈ, પહોળાઈ અને જાડાઈ સહિત પ્રકાશના પૂંજો અને પૂંજોના રંગોને વિવિધ રીતે વિલોકે અવલોકે છે.

આત્મજ્યોતિ કરતાં એ અધિક લાંબી, પહોળી અને જાડી તેમજ અધિક પ્રકાશિત અને વિકસિત લાગે છે. પ્રકાશના પૂંજો અને પૂંજોના રંગ અધિક તેજસ્વી દેખાય છે.

આરાધકની આત્મજ્યોતિ કરતાં ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ અનેકગણી અને ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ કરતાં પરમાત્માની આત્મજ્યોતિ અસંખ્ય ગણી પ્રકાશિત અને તેજસ્વી હોય છે.

એ વિલોકન અવલોકન પરથી બરાબર સમજાય છે. ભ્રમ ભાંગે છે. સંદેહનું સમાધાન સધાય છે.

ગુરુદેવ કે દેવાધિદેવની આત્મજ્યોતિનું દર્શન આરાધક માટે પરમાનંદ જનક- દર્શન છે. પરમકૃપાનું પ્રતીક છે.

(૫) "સંકલ્પબળથી આરાધક એની આત્મજ્યોતિને પરમિષ્ટની આત્મજ્યોતિ પ્રતિ મોકલે છે. દેવગુરુની કૃપાથી જ્યોતિ પ્રતિ જ્યોતિ ગતિ કરે છે."

આજ્ઞાચક્ર પરની આત્મજ્યોતિને આરાધક પરમિષ્ટના આજ્ઞાચક્ર પરની આત્મજ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરાવવા માટે મહેનત કરે છે. પરંતુ સફળતા મળતી નથી.

અંતે દેવગુરુની કૃપાથી જ્યોતિ પ્રતિ જ્યોતિ મંદગતિએ ચાલે છે.

આત્મજ્યોતિની આત્મજ્યોતિ પ્રતિની ગતિ પરમિષ્ટના આત્મા પ્રતિની ગતિ છે. એક ઉચ્ચ સાધક તત્ત્વની ગુરુદેવરૂપ ઉચ્ચતર અને દેવાધિદેવરૂપ ઉચ્ચતમ સિદ્ધતત્ત્વ પ્રત્યેની ગતિ છે. ગુરુતત્ત્વ અને પરમાત્મ તત્ત્વની પ્રારંભિક કૃપાનું સૂચક છે.

(૬) "સંકલ્પથી આરાધક આત્મજ્યોતિને પરમિષ્ટની આત્મજ્યોતિમાં સ્થિર કરવા માટે પ્રયાસ કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી સ્થિર થાય છે."

જ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરતી જ્યોતિ પ્રગતિ પામે છે. નિકટ આવે છે. નિશ્ચિત જ્યોતિને નિયતસ્થાને પહોંચે છે. સ્થિર થાય છે.

પરમિષ્ટની આત્મજ્યોતિમાં આત્મજ્યોતિની સ્થિરતા ગુરુદેવ કે દેવાધિદેવના આત્માને એકપક્ષીય અર્પણ છે. એક ઉચ્ચ સાધકતત્ત્વનું અન્ય ઉચ્ચતર યા ઉચ્ચતમ સિદ્ધ તત્ત્વને સંપૂર્ણ સમર્પણ છે.

સ્થિરતા આરાધકની ઉચ્ચ સાધક અવસ્થાનું સૂચક અને ગુરુતત્ત્વ યા પરમાત્મતત્ત્વની કૃપાપ્રાપ્તિનું પ્રતીક છે.

(૭) "પરમિષ્ટની આત્મજ્યોતિમાં આત્મજ્યોતિ મળી હોવા છતાંય આરાધકને બંને જ્યોતિઓ ભિન્નવિભિન્ન દેખાય છે."

આત્મજ્યોતિમાં આત્મજ્યોતિ મળી હોવા છતાંય બેય જ્યોતિઓ અલગ-અલગ દેખાય છે. અલગતાનાં કારણ વિચારે છે. પરંતુ કારણ જડતું નથી.

આરાધકને ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવ પ્રત્યે પૂર્ણ અર્પણભાવ છે પરંતુ ગુરુતત્ત્વ કે પરમાત્મ તત્ત્વ પ્રત્યે સંપૂર્ણ સમર્પણભાવ નથી. આ કારણે આરાધકના આત્મતત્ત્વને આવકારે છે પણ સ્વીકારતું નથી. ગુરુતત્ત્વ-પરમાત્મ તત્ત્વની પૂર્ણ કૃપાનો અભાવ એ જ ભિન્નતાનું કારણ છે.

(૮) "સંકલ્પથી જ્યોતિને જ્યોતિમાં અભિન્ન કરવા માટે આરાધક અથાગ પ્રયાસ કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી વિભિન્ન જ્યોતિ અભિન્ન બનવા લાગે છે."

પ્રબળ પ્રયાસ છતાંય ભિન્ન જ્યોતિઓ અભિન્ન જ રહે છે. અંતરવ્યથાને કારણે દેવગુરુની કૃપાથી કારણના નિરાકરણ સૂઝે છે.

અપૂર્ણ અર્પણભાવના દોષ લક્ષમાં આવે છે. તરત જ ગુરુતત્ત્વને પૂર્ણપણે અર્પિત અને પરમાત્મ તત્ત્વને સંપૂર્ણ સમર્પિત બને છે.

અર્પણતા સમર્પણતા અનુસાર જ્યોતિમાં જ્યોતિ વિભિન્ન બનવા લાગે છે.

આરાધકની આત્મજ્યોતિના અલ્પાધિક અંશોભૂત અણુપરમાણુઓ ગુરુજ્યોતિ કે દેવજ્યોતિમાં અભિન્નતા પામે એ અનુક્રમે ગુરુતત્ત્વ-દેવતત્ત્વની અધિક કૃપાની નિશાની છે.

(૯) "દૃઢ સંકલ્પથી આરાધક અભિન્ન બનતી જ્યોતિને પરમિષ્ટની જ્યોતિમાં લીનવિલીન કરવા માટે પુરુષાર્થ કરે છે. દેવગુરુની કૃપાથી જ્યોતિમાં જ્યોતિ લીન બને છે."

આત્મજ્યોતિના ભિન્નઅભિન્ન અણુ-પરમાણુઓને પૂર્ણપણે અભિન્ન કરવા માટે પ્રબળ પુરુષાર્થ ફોરવે છે. નિષ્ફળ નીવડે છે.

દેવગુરુની કૃપાથી ગુરુતત્ત્વ-દેવતત્ત્વને સર્વાંશે સમર્પિત બને છે.

આરાધકની આત્મજ્યોતિના ઘણા બધા અણુપરમાણુઓ આત્મજ્યોતિમાં લીન બને છે. કેવલ થોડા જ અભિન્ન રહે છે. આત્મજ્યોતિના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનો પ્રાય: અસ્ત થાય છે.

આત્મજ્યોતિની ગુરુજ્યોતિ કે દેવજ્યોતિમાં લીનતા ગુરુતત્ત્વ યા દેવતત્ત્વની અધિકતર કૃપાનું પ્રતીક છે. પરંતુ પૂર્ણ લીનતા વિલીનતાનો અભાવ પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ યા પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ પ્રત્યેના સંપૂર્ણ સમર્પણના અભાવનું સૂચક છે.

(૧૦) "જ્યોતિમાં જ્યોતિ લીન બનતાં જ આરાધકને પરમિષ્ટના આંખ, લલાટ અને નાસિકા ક્રમશ: દેખાય છે. અંતે સકળ વદનકમળ સ્પષ્ટદૃષ્ટ બને છે."

જ્યોતિમાં જ્યોતિના લગભગ બધા અણુપરમાણુઓ લીન બનતાં જ આત્મજ્યોતિનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ પ્રાય: લુપ્ત થાય છે.

આત્માના આત્મતત્ત્વ સાથેના ગૂઢ સંબંધોને દાવે અને સિદ્ધતત્ત્વ સાથેના નિગૂઢ સંબંધોને પ્રભાવે ગુરુતત્ત્વ સમાન ઉચ્ચતર અને પરમાત્મ તત્ત્વ સમાન ઉચ્ચતમ તત્ત્વ વદન રૂપ દેહના આંશિક રૂપસ્વરૂપે પ્રગટ બને છે.

પહેલાં બે આંખો, પછી લલાટ, પશ્ચાત્ નાસિકા અને અંતે સકલ વદનકમળ સ્પષ્ટ દૃષ્ટ બને છે.

આત્મજ્યોતિના અસ્તિત્વના કાળ અનુસાર ગુરુતત્વ યા પરમાત્મતત્ત્વનું કૃપાતત્વ ઉદિત થાય છે. વદનમકમળ રૂપે પ્રગટે છે.

વદનનું દર્શન ગુરુતત્ત્વ કે પરમાત્મ તત્ત્વની વિશેષ કૃપાની પ્રતીતિ છે. પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ કે પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની પૂર્ણતમ કૃપાનો અભાવ સંપૂર્ણ દેહદર્શનના વિભાવમાં કારણભૂત છે.

(૧૧) "સંકલ્પ બળથી આરાધક આત્મજ્યોતિને આત્મજ્યોતિમાં પૂર્ણપણે વિલીન કરવા માટે પ્રચંડ પુરુષાર્થ ખેડે છે. દેવગુરુની કૃપાથી જ્યોતિમાં જ્યોતિ વિલીન બને છે."

આત્મજ્યોતિના શેષ અણુપરમાણુઓને પૂર્ણપણે વિલીન કરવા માટે પ્રચંડ પુરુષાર્થ ફોરવે છે. દેવગુરુની કૃપાથી ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની એકત્વતા પરાકાષ્ટાને આંબે છે. શેષ અવશેષ નામશેષ થાય છે. જ્યોતિમાં જ્યોતિ પૂરેપૂરી વિલીન બને છે. આત્મજ્યોતિનું આંશિક અસ્તિત્વ અખિલપણે અસ્ત થાય છે.

આત્મજ્યોતિનું ગુરુદેવ કે દેવાધિદેવની આત્મજ્યોતિમાં સમૂળગુ વિલીનીકરણ ગુરુતત્ત્વ અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની તેમજ પરમાત્મતત્ત્વ અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની પરિપૂર્ણ કૃપાનું સચોટ સંદેશક છે.

(૧૨) "જ્યોતિમાં જેવી જ્યોતિ સમૂળગી વિલીન પામે છે. તેવી જ આરાધકને પરમિષ્ટના મસ્તકથી ચરણયુગલ પર્યંતની સમગ્ર દેહાકૃતિ દૃશ્યમાન બને છે."

આત્મજ્યોતિ ગુરુજ્યોતિ કે દેવજ્યોતિમાં સમૂળગી વિલીનીકરણ પામે છે. એમના આત્માના ભેદના વિચ્છેદભૂત અભેદતાને પ્રભાવે ભેદની રેખા પૂરેપૂરી ભૂંસાય છે અને અભેદની રેખા પૂર્ણપણે અંકાય છે.

ગુરુદેવ કે દેવાધિદેવની અખિલ દેહકૃતિ સ્પષ્ટ દૃષ્ટ બને છે.

(૧૩) "સંપૂર્ણ દેહ દૃશ્યમાન બનતાં જ આરાધકને પરમિષ્ટ એની સમક્ષ સાક્ષાત્ પ્રત્યક્ષ છે એવી અદ્ભુત અનુભૂતિ થાય છે."

જીવંત સદેહાવસ્થામય ગુરુદેવ અને સાક્ષાત્કાર અવસ્થાન ગુરુદેવનાં દેહદર્શન વચ્ચે આરાધક ઝીણવટથી સરખામણી કરે છે. બેય વચ્ચે કોઈ તફાવત કળાતો નથી. આનંદવિભોર બને છે.

ગુરુદેવ કે દેવાધિદેવના સાક્ષાત્ સદેહાવસ્થામય પ્રત્યક્ષ દર્શનને યોગશાસ્ત્રમાં ગુરુસાક્ષાત્કાર યા પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર કહેવાય છે.

પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની કૃપાને પ્રભાવે ગુરુસાક્ષાત્કાર અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપાને પ્રભાવે પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર થાય છે. થોડા ભવોમાં સંસાર નિસ્તારનું નિશ્ચિત નિર્દેશક છે.

(૧૪) "જેમજેમ પરમિષ્ટના સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગો પ્રયોજે છે તેમતેમ આરાધકને પરમિષ્ટની ઉત્તરોત્તર ઉત્કૃષ્ટઉત્કૃષ્ટતર કૃપાઓની પ્રતીતિઓ થાય છે. એના પર વારી ઓવારી ચૂકેલા અનુભવે છે."

આરાધક અધિક અધિકતર સંખ્યામાં ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગો પ્રયોજે છે તેમતેમ ગુરુતત્ત્વની વિશેષ વિશેષતર અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની વિશિષ્ટ વિશિષ્ટતર કૃપાઓ પામે છે. એ પ્રમાણે પરમાત્મ તત્ત્વ અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વનીય કૃપાઓ પામે છે.

કાયાના કણેકણમાં સપ્ત ધાતુઓના અણુએ અણુમાં, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાપ્રક્રિયાએ ક્રિયાપ્રક્રિયામાં પરમિષ્ટ સંપૂર્ણ સંસ્થાપિત છે એમ દેખાય છે.

સૂક્ષ્મ નાડીઓના અંશે અંશમાં, સૂક્ષ્મ ચક્રોના પરમાણુએ પરમાણુમાં, સૂક્ષ્મ દેહોના તત્ત્વેતત્ત્વમાં અને આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશમાં પ્રત્યક્ષ પ્રસ્થાપિત છે એમ લાગે છે.

આશીર્વાદ આપતા, વિઘ્નોને વિદારતા, ક્ષતિઓના ક્ષય સાધતા, આત્માના ઉચ્ચઉચ્ચતર અભ્યુત્થાનોમાં સહાય કરતા વિલોકે અવલોકે છે. આવી અનેક કતૃત્વકારિતાઓ અનુભવે છે. પૂરેપૂરી પ્રસન્નતાએ પ્રલોકે છે.

(૧) ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ

ગુરુદેવના માધ્યમથી ગુરુતત્ત્વની કૃપાને પ્રભાવે આત્મિક પ્રગતિ માટે પ્રચુર પ્રેરણા પામવાના અને મહામૂલા માર્ગદર્શન મેળવવાના યોગના અદ્ભુત પ્રયોગને ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ કહેવાય છે.

ગુરુતત્ત્વ જીવંત કે દિવંગત (મૃત) ગુરુદેવને સદેહાવસ્થાએ શિષ્ય સમક્ષ પ્રગટ બનાવે છે. એમના માધ્યમ દ્વારા કરુણા, કૃપા અને વાત્સલ્યનાં વહેણો વહાવે છે. આત્મિક ઓજસ્વિતા અને તેજસ્વિતાના પ્રવાહો પ્રસરાવે છે. આરાધના, સાધના અને ઉપાસનાઓનાં રહસ્યો બતડાવે છે. વિવિધ ક્ષેત્રોના અનેક પ્રકારનાં ગૂઢ રહસ્યોની ગાઢ સ્પર્શનાઓ પમાડે છે.

પ્રયોગની પીઠિકા : "હે પુણ્યવંતા પુરુષો ! પદ્માસન સિદ્ધાસન પરના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન સિદ્ધાસન કરો."

"હે ભાગ્યવંતા આરાધકો ! મુદ્રાયોગ પરના પ્રકરણમાં સૂચવ્યા મુજબ યોગ્ય મુદ્રાઓને ધારણ કરો."

"હે શ્રદ્ધાવંત ઉપાસકો ! દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતા પામી લો."

"હે નમસ્કાર મહામંત્ર સ્મારક સાધકો ! શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનું સાતવાર સ્મરણ કરો."

"હે ગુરુદેવનિષ્ટ શિષ્યો ! પરમોપકારી ગુરુ ભગવંતને દેહના રોમરોમમાં, મનના અણુએ અણુમાં અને આત્માના પ્રદેશે પ્રદેશમાં પ્રસ્થાપિત-પ્રતિષ્ઠિત કરો."

"હે ગુરુકૃપાવર શિષ્યવરો ! જીવનમાં જે સુકૃત્યો કર્યાં હોય તે તમામનાં ફળ તરીકે ગુરુદેવના અનાહતચક્ર અને આત્મપ્રદેશમાં સ્થાન સંસ્થાન માંગો."

"હે કૃપાસિદ્ધ ભવ્યાત્માઓ ! ગુરુદેવ દ્વારા ગુરુતત્ત્વની કૃપા, ગુરુતત્ત્વની કૃપા દ્વારા પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની કૃપા પામવાના સંકલ્પપૂર્વક ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીથી મંદ, મંદતર અને મંદતમ ગતિના ત્રણ-ત્રણ પ્રાણાયામો કરો."

"હે ગુરુ સમર્પિત શિષ્યો ! પરમતારક ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિમાં તમારી આત્મજ્યોતિનાં પૂર્ણ વિલીનીકરણો થકી ગુરુતત્ત્વ અને પૂર્ણગુરુ તત્ત્વની પરિપૂર્ણ કૃપા પ્રગટે એવી ગુરુદેવને ગદ્ગદ હૈયે પ્રાર્થના કરો."

"હે ગુરુમંત્રજપક શિષ્યો ! પરમોપકારી ગુરુદેવના મંત્ર જપમાં એકાકાર બનો."

એકેક સૂચનને ચુસ્તતાપૂર્વક અનુસરો.

પ્રયોગનો પ્રારંભ : સન્મુખ ઉપસ્થિત હોય ત્યારે ગુરુદેવનું આજ્ઞાચક્ર જે સ્થાને આવે તે સ્થાને તમારી આત્મજ્યોતિ પ્રગટે એવો શુભ ભાવે દૃઢ સંકલ્પ કરો.

મીણબત્તીની જ્યોતિના માધ્યમથી બંધ આંખોએ આત્મજ્યોતિને જોવા માટે પ્રયત્ન કરો.

તરત જ દેખાય નહિ તો હતાશ કે નિરાશ થશો નહિ. ધીરજ ધરજો. ખંત કેળવજો. શ્રદ્ધા ટકાવજો.

દેવગુરુની કૃપાને પ્રભાવે ક્ષયોપશમ અનુસાર આજ્ઞાચક્રને નિર્દિષ્ટ સ્થાને એ દેખાશે ત્યારે આનંદિત બનશો. દૃષ્ટ જ્યોતિ તરત જ અદૃષ્ટ બનશે. થોડા થોડા સમયે દેખાશે અને અદૃશ્ય બનશે. દૃશ્યાદૃશ્યતાનાં દૃશ્યો ચાલ્યાં કરશે.

એનું કારણ બહાર નથી પણ પોતાની જ અંદર છે. દેહની અસ્થિરતા, મનની અનેકાગ્રતા કે ચિત્તની ચંચળતામાં છુપાયું છે.

દેહની અસ્થિરતાને ખંખેરી ખંચેરી નાખો. મનની અનેકાગ્રતાને ખેરવી ખોરવી નાખો. ચિત્તની ચંચળતાને ચગદી ચૂગદી નાખો. દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતા પ્રગટાવી લો.

આત્મજ્યોતિ થોડાથોડા અધિક સમય માટે સ્થિરતા પામતી રહેશે અને અદૃશ્ય બનતી રહેશે. પ્રયત્નથી પુનઃ પ્રદૃષ્ટ બનશે. દૃશ્યાદૃશ્યતાની સંતાકૂકડી કેટલાક દિવસ ચાલ્યા કરશે. જ્યોતિની દૃષ્ટાદૃષ્ટ અવસ્થા ભીતરની દ્વિધાત્મક અવસ્થાને નિર્દેશે છે.

દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતા જ્યારે સ્વાભાવિક રીતે સ્થપાય છે ત્યારે દ્વિધાત્મક અવસ્થા અવરોધિત બને છે અને એકાત્મક અવસ્થા અવસ્થિત બને છે.

એકાત્મક અવસ્થાએ જ્યોતિ જરાય ચલિત વિચલિત બનતી નથી પરંતુ નિશ્ચિત સમય સુધી અચલ અવિચલ રહે છે.

આવી અવસ્થાએ હૈયું હર્ષવિભોર બને છે. જ્યોતિદર્શન એક ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ છે. પરમપુણ્યનો મહોદય છે.

આત્મજ્યોતિ જ્યારે યથેચ્છ સમય સુધી સ્થિર રહે ત્યારે ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પરથી તમારા આજ્ઞાચક્ર પર બોલાવો.

તરત જ તમારી તરફ આવશે નહિ. સખત મહેનત છતાંય પરિણામ દેખાશે નહિ. છતાંય હિંમત ખોશો નહિ. કંટાળો લાવશો નહિ. વિશ્વાસ ગુમાવશો નહિ. લક્ષ છોડશો નહિ.

તમારી તરફ આવે નહિ ત્યાં સુધી આગવી રીતે આમંત્રણ આહ્‌વાન આપતા રહેજો.

"હે જ્યોતિ ! તું મારી જ્યોતિ છે. મારા આત્માની જ્યોતિ છે. મારી આત્મજ્યોતિ છે. તું આવ, આવ, આવ. તારા સ્થાને આવ. તારા જ પોતાને સ્થાને આવ. તારા સ્થાન તરફ પ્રસ્થાન કર." લાગણીપૂર્વક ઉદ્‌બોધન કરો.

"હે જ્યોતિ ! તારે તારા જ સ્થાને આવવાનું છે. તારા જ હિતાર્થે, તારા જ સુખાર્થે અને તારા જ શ્રેયાર્થે આવવાનું છે. આજે નહિ તો કાલે આવવાનું છે એ નિશ્ચિત છે. આવ્યા વિના ચાલવાનું નથી એય નિર્ધિત છે." અનેક રીતે સમજાવો.

"જ્યોતિ ! મારી આત્મજ્યોતિ તું આવ, આવ, આવ. તારા સ્થાને આવ. આવીશ તો મજા આવશે. જેટલા વિલંબથી આવીશ તેટલો પાછળથી અફસોસ થશે. તારા સ્થાને તરત જ આવીજા, બિરાજી જા." ભાવપૂર્વક ઉદ્‌બોધો.

"હે જ્યોતિ ! તારા સ્થાન પર પ્રસ્થાન કર. તારા સ્થાનના સંસ્થાન પર પ્રસ્થાન કર. તારા સ્થાન પર તારી સત્તા સ્થાપી લે. તારા સ્થાનનો કબજો કરી લે." લાગણીપૂર્વક મનાવો.

"હે જ્યોતિ! તું આવ, આવ, આવ. તારા સ્થાન પર આવ. તારા સ્થાન પર પ્રસ્થાન કર. સંસ્થાન કર. તને ગમે નહિ તો તું તરત જ પાછી ચાલી જજે. રોકાણ માટે આગ્રહ કરીશ નહિ. એકવાર તારે સ્થાને આવી જા. મોજમજા માણી લે. આનંદમસ્તીને લૂંટી લે. પછી પાછા ફરવાનું મન થશે જ નહિ." વિવિધ રીતે ફોસલાવો.

આ પ્રમાણે તમારી આત્મજ્યોતિને વિવિધ રીતે સમજાવો, ફોસલાવો, ધમકાવો, આમંત્રણ-આહ્‌વાન આપતા રહો.

દેવગુરુની કૃપાથી ક્ષયોપશમ અનુસાર એક નિશ્ચિત સમયે આજ્ઞાચક્ર પ્રતિ ગતિ કરે છે. પ્રગતિ પામે છે. આજ્ઞાચક્રે આવે છે. આજ્ઞાચક્ર પર સ્થિર થાય છે.

એના લખલૂંટ આનંદને લૂંટી લો.

જ્યોતિ આજ્ઞાચક્રે સ્થિર બને છે ત્યારે નિયત નિયમ મુજબ ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્રને સ્થાને ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ પ્રગટે છે.

ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પર જ્યોતિ જોતાં જ તમારી જ્યોતિ પાછી ફરી છે

એવો ખોટો સંશય જાગશે. સંશયને સેવશો નહિ. સત્વરે રવાના કરી દેજો.

ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પરની જ્યોતિ ગુરુદેવની જ્યોતિ છે. ગુરુદેવના આત્માની જ્યોતિ છે.

સામાન્યત: શિષ્ય કરતાં ગુરુદેવની સાધનાઓની સિદ્ધિ અને આત્માની શુદ્ધિ અધિક હોય છે. એ કારણે શિષ્યની જ્યોતિ કરતાં ગુરુદેવની જ્યોતિ અધિક લાંબી, પહોળી અને જાડી તેમજ વિશેષ પ્રકાશિત હોય છે.

આ દૃષ્ટિકોણથી જોતાં જ ગુરુજ્યોતિ વિશે નિશ્ચિતતા આવશે. ભ્રમવિભ્રમ ખતમ પામશે.

એ ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ છે એ પ્રમાણે નિર્ણય થતાં જ આંશિક સિદ્ધિ સાધ્યાનો સંતોષ મળે છે.

જ્યોતિદર્શનથી અંતર આનંદવિભોર બને છે. આત્મ પ્રદેશોમાંથી અનહદ આનંદની અદ્‌ભુત લહેરીઓ વહે છે.

ગુરુજ્યોતિનું દર્શન એક આજ્ઞાંકિત સમર્પિત શિષ્ય માટે સાધનાની નોંધપાત્ર સિદ્ધિ છે. મહાપુણ્યનો પરમોદય છે.

દેવગુરુની કૃપાથી તમારી આત્મજ્યોતિ જેમ ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિને સંપૂર્ણ સંસ્થિર બનાવી દો.

તમારા આજ્ઞાચક્ર પરની જ્યોતિને ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પરની જ્યોતિ પ્રતિ મોકલો. તરત જ ગતિ કરશે નહિ. પ્રયત્ન ચાલુ રાખજો. સખત મહેનત ઉઠાવજો.

દેવગુરુની કૃપાથી ક્ષયોપશમ અનુસાર જ્યોતિ પ્રતિ જ્યોતિ ગતિ કરે છે. પ્રગતિ પામે છે. જ્યોતિમાં જ્યોતિ આવે છે. મળે છે. સ્થિર થાય છે.

તમને આવી સફળતાનો અનહદ આનંદ આવે છે.

જ્યોતિ સાથે જ્યોતિ મળી હોવા છતાંય બંને જ્યોતિઓ અલગ-અલગ દેખાશે. ભિન્ન-વિભિન્ન લાગશે.

ભિન્નતાઓ તમારા અને ગુરુદેવ વચ્ચેના અંતરનું અગર ગુરુતત્ત્વ પ્રત્યેની અપૂર્ણ અર્પણતાનું કારણ દર્શાવે છે. તમારા આત્મા વચ્ચેના અંતર માટે જે કારણ દોષભૂત હોય તો તે અંતરને દફનાવી દો. અપૂર્ણ અર્પણતાનું કારણ દોષભૂત હોય તો પૂર્ણ અર્પણતાને અપનાવી લો. દોષભૂત અંતરોને આંતરી લો.

અંતરોને આંતરવાથી કારણના નિરાકરણ થશે. જ્યોતિમાં જ્યોતિ વિલીન બનશે. જ્યોતિ પછવાડે બે આંખો દેખાશે.

ઝગઝગતી, તગતગતી, ઓજસ્વી અને તેજસ્વી, અનિમેષ અને નિર્નિમેષ આંખો દેખાશે.

બે આંખો અન્ય કોઈની નથી પણ ખુદ તમારા ગુરુદેવની જ છે.

ગુરુદેવની આંખો સાથે આંખો મેળવી લો. આંખોના આકાર પ્રકાર સાથે આંખોના આકાર પ્રકાર મેળવતા બેઉ જોડલા-યુગલા સમાન લાગશે.

બેય જોડીઓની સમાનતા સમજતાં આત્મા આનંદવિભોર બને છે.

તમારા ગુરુદેવ જે રીતે કૃપાકરુણા વરસાવતા હતા તે રીતે આ ગુરુદેવ પણ કૃપા કરુણા વહાવતા રહેશે.

કૃપા કરુણાઓની વર્ષાથી અંતર આનંદથી નાચી ઊઠે છે. આત્મા આનંદવિભોર બને છે.

બે આંખો બાદ લલાટ અને નાસિકા પ્રદૃષ્ટ બને છે. સકળ વદનકમળ સદૃષ્ટ બને છે.

આત્મા આનંદવિભોર અને ભાવવિભોર બને છે. આત્મજ્યોતિ ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિમાં પૂર્ણપણે વિલીન બનતાં જ તમારું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ વિલય પામે છે. આત્માનું અસ્તિત્વ ગુરુદેવના આત્મામાં પૂર્ણપણે વિલોપન પામે છે.

એ સાથે જ ગુરુદેવનો મસ્તકથી ચરણયુગલ પર્યંતનો સકલ દેહ દેખાય છે.

એ એવા જ વેશપરિધાનમય તેમજ મસ્તક, દાઢી અને મૂછના કાળા ધોળા કેશમય છે કે કેશહીનમય અવસ્થાએ દેખાય છે. જીવંત દેહાકૃતિ જેવી જ જીવંત પ્રકૃતિ લાગે છે. સદેહાવસ્થામય ગુરુદેવ જેવા જ સાક્ષાત્કાર અવસ્થાના ગુરુદેવ અનુભવાય છે.

તમારો આત્મા આનંદવિભોર, ભાવવિભોર અને આભારવિભોર બને છે. અદ્‌ભુત આનંદની પરાકાષ્ટાને પામે છે. અંતર, અંતરાત્મા અને આત્માના અનેક પ્રદેશોમાંથી અકથ્ય આનંદના અવર્ણનીય પ્રવાહોનાં વહેણો વહે છે. સાધનાની સિદ્ધિની સંપૂર્ણ સંતુષ્ટિ અને સંતૃપ્તિ પામો છો.

આવા ગુરુદર્શનને યોગની પરિભાષામાં ગુરુ સાક્ષાત્કાર કહેવાય છે.

પ્રયોગની સમાપ્તિ : વિલીનીકરણમાંથી જ્યાં સુધી તમારી આત્મજ્યોતિને અલગ કરશો નહિ ત્યાં સુધી સાક્ષાત્કારની અનુભૂતિ ચાલુ રહેશે.

સાક્ષાત્કારની સમાપ્તિ માટે જ્યોતિ અલગ થાય એ પ્રમાણે સંકલ્પ કરો. તરત જ બંને જ્યોતિ ભિન્ન બનશે. વિભિન્ન અવસ્થાએ દેખાશે.

તમારી જ્યોતિ તમારા આજ્ઞાચક્ર પર આવે એવો સંકલ્પ કરો. તરત જ આજ્ઞાચક્ર પર આવશે.

ગુરુજ્યોતિ અદૃશ્ય થાય તેવો સંકલ્પ કરો. તરત જ અદૃશ્ય બનશે.

તમારી જ્યોતિ ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્રે આવે એ પ્રમાણે સંકલ્પ કરો. તરત

જ જ્યોતિ નિર્દિષ્ટ સ્થાને આવશે.

આત્મજ્યોતિ અંતર્ધાન થાય એવો સંકલ્પ કરો. તરત જ અંતર્ધાન બનશે. પ્રયોગ સમાપ્ત થશે.

પ્રયોગ દરમિયાન દેહની અસ્થિરતા, મનની અનેકાગ્રતા કે ચિત્તની ચંચળતા જેવાં કારણોએ વિલીનીકરણમય જ્યોતિ આપોઆપ અલગ બને છે. ધ્યાન અને આનંદની અસ્ખલિત ધારા તૂટે છે. આવી પરિસ્થિતિએ ઉપરોક્ત ક્રમે પ્રયોગ સમાપ્ત કરો.

ગુરુદેવ, ગુરુતત્ત્વ અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વનો ભાવપૂર્ણ હૈયે આભાર માનો.

સાક્ષાત્કાર યોગની અનુભૂતિઓને પ્રાયઃ અંતર્ગત રાખો. સાક્ષાત્કાર યોગની સમાપ્તિ સાથે અભાન જેવી અવસ્થામાંથી સભાનાવસ્થામાં પ્રવેશશો. દેહ, મન અને આત્મમાંથી અવર્ણનીય આનંદનાં અદ્ભુત વહેણોને અનુભવશો.

પ્રયોગ દરમિયાન અનોખી અદ્વિતીય અવસ્થા અવસ્થિત રહેશે.

મધ્યરાત્રિ સાક્ષાત્કાર યોગની સાધનાનો સર્વોત્કૃષ્ટ સમય છે એ લક્ષમાં રાખજો.

ફલશ્રુતિ : જ્યારે જ્યારે સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગો પ્રયોજશો ત્યારે ત્યારે ગુરુદેવનાં માધ્યમથી ગુરુતત્ત્વ શંકાઓનાં સમાધાનો સધાવશે. અવનવી પ્રેરણાઓનાં પીયૂષપાન પમાડશે. જ્ઞાનધ્યાનાદિની દિશાઓની નવલી ક્ષિતિજો ઉઘાડશે. અન્ય યોગસાધનાઓ માટે તમન્નાઓ જગાડશે.

જેમજેમ અધિક અધિકતર સંખ્યામાં પ્રયોગો પ્રયોજશો તેમતેમ અઘરી ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ સહેલી લાગશે. તમને પોતાને જ મહા આશ્ચર્ય થશે.

પ્રયોગને પ્રભાવે ધ્યાતા આત્માને ગુરુતત્ત્વ સાથે મુક્તિ પર્યંતનો દિવ્યાતિદિવ્ય સંબંધ બંધાય છે. એ જ એની પ્રધાનમાં પ્રધાન ફલશ્રુતિ છે.

પ્રશ્નોત્તરી : "જેને ગુરુ જ ન હોય તેને ગુરુ સાક્ષાત્કાર થાય ખરો ?"

હા જરૂર થાય. બેશક થાય.

એકેક આરાધકે જીવનમાં ગુરુ બનાવવા જ જોઈએ. ન ગુરુની અવસ્થાએ જિવાય જ નહિ.

આત્મિક પ્રગતિ સધાવે, દુર્ગતિથી વિમુખ બનાવે. સદ્ગતિએ સંચરાવે અને પરંપરયા મુક્તિ પમાડે એ પ્રકારના ગુરુ પ્રત્યેક માનવે શોધવા જ જોઈએ.

કારમી કસોટીઓમાંથી પાર ઊતરે, અભ્યંતરથી અર્પણભાવ જાગે, શાસ્ત્રાનુસારી સંયમ જણાય, તેમજ દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ અનુસાર સાપેક્ષ ભાવપૂર્વકની ચુસ્ત આચાર પાલનતા દેખાય તેવા મુનિવરને પૂરેપૂરા પરિચય પશ્ચાત્ ગુરુદેવ તરીકે સ્વીકારાય.

સ્વીકૃત ગુરુદેવને મન, વચન, કાયા અને આત્મા સંપૂર્ણપણે સોંપી દો. સ્વનું સર્વસ્વ પ્રદાન કરી દો. એમના સત્યાસત્ય વિશે મનના એક પણ વિચાર લાવો નહિ કે ગુણદોષ અંગે અંતરમાં લેશ પણ સંશય સેવો નહિ.

સાચા અર્થમાં ગુરુના નમ્ર અને વિનમ્ર, વિનીત અને સુવિનીત, અર્પિત અને સમર્પિત શિષ્ય બનો. વાસ્તવિક અર્થમાં તાત્ત્વિક શિષ્ય બનો.

જીવન નાવનું સુકાન જ એમને સોંપી દો. પછી કશું જ વિચારવાનુંય નહિ કે કાંઈ જ કરવાનુંય નહિ. એમની આજ્ઞા એ જ તમારું જીવન. એમની ઇચ્છા એ જ તમારું કર્તવ્ય. એમની ભાવના એ જ તમારી સાધના.

પશ્ચાત્ જીવનનૈયાને ખાનાખરાબી થવાની જરાય શક્યતા જ નહિ રહે. ક્ષતિની ભીતિને લગીરેય અવકાશ જ નહિ મળે.

જેવા મળ્યા હોય તેવા ગુરુદેવને મનથી સ્વીકારી લો. હૈયાથી આવકારી લો. આત્માથી સત્કારી લો. ગુરુ ગૌતમ જ માની લો.

એક શાસ્ત્રીય ગૂઢ રહસ્ય એ છે કે પુણ્ય પ્રમાણોના અને ઋણાનુબંધ અનુસારના જ ગુરુ પ્રાપ્ત થાય છે. આ દૃષ્ટિએ ગુરુદેવને ગુરુ ગૌતમ તરીકેની સ્વીકૃતિ આપી દો.

ગુરુદેવની અપૂર્ણતાને કદી જોશો જ નહિ. અપૂર્ણતાની સંપૂર્ણતયા ઉપેક્ષા કરજો. ગુણોની હૈયાથી ભાવભરી અનુમોદના સેવજો. અસીમ ઉપકારોને જ લક્ષમાં રાખશો. અપૂર્ણતામાંય પૂર્ણતાનું દર્શન પામજો.

"અપૂર્ણ કોણ નથી? પૂર્ણ કોણ છે ?" આ બે પ્રશ્નોની શોધ સદા ચાલુ રાખજો.

"તમે પૂર્ણ છો ? અપૂર્ણ નથી ?" એનું મનનમંથન અંતરમાં નિરંતર જીવંત રાખજો.

એ પ્રશ્નોના મનન, મંથન અને સંશોધનથી ગુરુ પ્રત્યેના વાસ્તવિક ભાવ દ્વારા તાત્ત્વિક પૂજ્યભાવ, ભક્તિભાવ અને શિષ્યભાવ પ્રગટશે.

આમ છતાંય ગુરુ ન જ મળે તો તમે સંકલ્પનો અંતિમ ઉપાય અજમાવજો. સાધકના શુદ્ધિપૂર્વકના સંકલ્પમાં ગુરુની સિદ્ધિ સધાવી આપવાનું અગમ્ય અને અદમ્ય સામર્થ્ય છે. આ વિધાન ચર્ચાનો નહિ પણ શ્રદ્ધાનો અને શ્રદ્ધા પશ્ચાત્‌ની અનુભૂતિનો વિષય છે.

પ્રચંડ પુરુષાર્થ છતાંય જો ગુરુદેવ ન જ મળે તો શુદ્ધ સંકલ્પનો આશ્રય લો. ગુરુદેવ અવશ્ય મળશે. સામેથી આવશે. શિષ્ય તરીકે સ્વીકારશે. આવકારશે. શુદ્ધિપૂર્વક આગળ ધપો.

ગુરુવિહોણાને ગુરુ, કૃપાવિહોણાને કૃપા અને માર્ગવિહોણાને માર્ગ મળશે.

દૃષ્ટિવિહોણાને દૃષ્ટિ, શક્તિવિહોણાને શક્તિ અને તત્ત્વવિહોણાને તત્ત્વ પ્રાપ્ત થશે. સિદ્ધિ અને શુદ્ધિવિહોણાને સિદ્ધિ શુદ્ધિ સાંપડશે.

છતાંય સુયોગ્ય ગુરુ ન જ મળે તો તેને જીવનની એક અપૂર્ણ અને અધૂરી પુણ્યપ્રકૃતિ માનજો. એક કરુણ અને દારુણ ઘટના સમજજો. જીવનના દુર્ભાગ્ય તરીકે સ્વીકારજો.

પૂર્વ ભવો સેવિત દેવ, ગુરુ અને ધર્મ તેમજ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની આશાતનાઓ વિરાધનાઓ તેમજ અવહેલનાઓનાં પાપો ભવાંતરોએ સદ્‌ગુરુની પ્રાપ્તિ સામે સ્પષ્ટ પ્રતિબંધ ફરમાવે છે.

મનમાં એ પાપો વિશે સતત સંતાપપૂર્વક આલોચનાઓ કરજો. ભરપેટ નિંદાગર્હા કરજો. મહાપુરુષો પાસે કકળાટ કરજો. પાપોના સતત ધોવાણ થતા રહેશે. ભવાંતરોએ મુક્તિ પમાડે તેવા દુર્લભ ગુરુદેવ સુલભ બને છે.

પ્રચંડ પુરુષાર્થો પશ્ચાત્ સદ્‌ગુરુની પ્રાપ્તિ થાય નહિ તો ખાસ વિરોધ કે અવરોધ નથી. ગુરુ સંશોધકોને ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગો કરવાનો અબાધિત અધિકાર છે.

આવા આરાધકોને ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગમાં ગુરુજ્યોતિ પ્રગટે છે. એમની આત્મજ્યોતિ ગુરુજ્યોતિમાં લીનવિલીન બને છે.

જ્યોતિ પછવાડે સ્થિર આંખોમય અને સદેહાવસ્થામય વિભૂતિ પ્રગટે છે. એ આરાધક આત્માના સાધના ગુરુ અગર પ્રેરણા ગુરુ બને છે.

એ વિભૂતિ પૂર્વ ભવ કે ભાવિ ભવના ગુરુદેવ હોય છે. એમને સાધના ગુરુ અગર પ્રેરણા ગુરુ તરીકે મન, વચન, કાયા અને આત્માથી સ્વીકારી સત્કારી લેજો.

ગુરુપ્રાપ્તિનું કારણ છે ગુરુતત્ત્વનો અચિંત્ય પ્રભાવ. એ બુદ્ધિગમ્ય નથી પણ અનુભવગમ્ય છે. અવાસ્તવિક નથી પણ વાસ્તવિક છે. અતાત્ત્વિક નથી પણ તાત્ત્વિક છે.

"ગુરુદેવ જીવંત કે દિવંગત હોવા છતાંય ગુરુસાક્ષાત્કાર થાય છે એનું શું ગૂઢ રહસ્ય છે?"

ગુરુદેવ જીવંત હોય કે દિવંગત હોય પરંતુ ગુરુસાક્ષાત્કાર થાય છે એ શિષ્યોની કાલાનુકાલીન અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે.

ગુરુદેવની જીવંત અવસ્થાએ ગુરુતત્ત્વ કે પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ સાથે સાધિત સંબંધ જ ગુરુસાક્ષાત્કાર સધાવે છે.

ગુરુતત્ત્વ પૂર્ણ તત્ત્વ છે. શાશ્વત તત્ત્વ છે. ગુરુદેવ દેહાવસ્થાએ વિનાશી છે અને ગુરુતત્ત્વ આત્માવસ્થાએ અવિનાશી છે. વિનાશીનો અવિનાશી સાથેનો

સંબંધ સ્થૂલતાથી વિનાશ પામે છે. પરંતુ સૂક્ષ્મતાથી સંસ્થિત રહે છે. વિનાશીનો અવિનાશી તત્ત્વ સાથેનો સંબંધ છૂટી જવા છતાંય અવિનાશી તત્ત્વ સાથેનો આત્મસ્થાપિત સૂક્ષ્મ સંબંધ પ્રવાહથી પ્રસ્થાપિત રહે છે. અસ્ખલિતપણે વહે છે.

ગુરુદેવ સ્થૂલ દેહની અપેક્ષાએ વિનાશી છે. સ્થૂલ દેહની અપેક્ષાએ ગુરુતત્ત્વ સાથેનો સંબંધ વિનાશી છે. પરંતુ આત્માનો ગુરુતત્ત્વ સાથેનો સંબંધ સૂક્ષ્મતાથી અવિનાશી છે. એ સંબંધ જ શિષ્યને ગુરુતત્ત્વ સાથે સંબંધ બંધાવે છે.

આથી જ સાક્ષાત્કારમાં દેખાય છે પ્રત્યક્ષ ગુરુદેવ પરંતુ એની પછવાડે પ્રભાવ છે ગુરુતત્ત્વનો યા પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વના સ્વભાવનો. એ જ ગુરુદેવના સ્થૂલ દેહના રૂપસ્વરૂપે શિષ્યને પ્રગટ બને છે.

"ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગથી આરાધક આત્માનો ઉત્કૃષ્ટ. ઉત્કર્ષ કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે?"

સાધકને સાધનાના ક્ષેત્રમાં જેજે તત્ત્વો ખૂટેતૂટે છે તેતે તત્ત્વો ગુરુતત્ત્વ કે પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વથી પુરાય ભરાય છે તેમજ અવનવાં તત્ત્વો ઉમેરાય છે.

સાધકની સર્વ સાધનાઓની સકલ સિદ્ધિઓની જવાબદારી પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ સંભાળી લે છે. પૂર્વ ભવો સાધિત સર્વ સાધનાઓને પુનઃ સધાવે છે. અધૂરી સાધનાઓને પૂરી કરાવે છે. ભવાંતરોએ ઉચ્ચતર આત્મોત્કર્ષ માટે આવશ્યક અવનવી સાધનાઓને સંપન્ન બનાવે છે. પાત્રતા પ્રમાણે સાધનાઓની સિદ્ધિઓ પ્રગટાવે છે. આ બધી અનુભવસિદ્ધિ હકીકતો છે.

સાક્ષાત્કારના પ્રભાવે આત્મશુદ્ધિના આવિષ્કારો અને આત્માનુભૂતિના પ્રાદુષ્કારો પ્રત્યક્ષપણે પ્રગટે છે.

ભવાંતરોએ ગુરુતત્ત્વ પૂર્ણતા પ્રતિ અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ પરિપૂર્ણ પૂર્ણતામાં પ્રયાણ કરાવે છે. મૃત્યુ પર્યંતનું ગુરુતત્ત્વ ચાલક અને પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ સંચાલક બળ છે.

તમારી બધી જ સમસ્યાઓ ગુરુતત્ત્વને સોંપી દો. તમામના ઉકેલો લાવી આપશે. કેવળ શ્રદ્ધા રાખો. ધીરજ ધરો અને શાંતિ કેળવો. માનતા ન હોય તો પ્રયોગો કરીને જાતે જ અનુભવો.

(૨) પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ

પરમાત્મ તત્ત્વના માધ્યમથી પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા સાધવાના, પ્રેરણા પામવાના અને માર્ગદર્શન શોધવાના યોગના અપૂર્વ પ્રયોગને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ કહેવાય છે.

પ્રયોગને પ્રભાવે શ્રી અરિહંત ભગવંતના પ્રત્યક્ષ દર્શન, રહસ્યજ્ઞાન, આત્મિક પરિચય, રૂપસ્વરૂપની આંશિક દર્શનાસ્પર્શનાઓ જેવી વિવિધ અનુભૂતિઓ પમાય છે.

અરિહંત ભગવંત પૃથ્વી પરની પરમ પ્રકૃષ્ટતમ પુણ્યવંતી પ્રકૃતિ છે અને વિરાટ વિશ્વની વિરલતમ વિભૂતિ છે એની પૂરતી પ્રતીતિઓ અનુભવાય છે.

અરિહંતતત્ત્વ એક ગૂઢાતિગૂઢ અને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ અનંત તત્ત્વ છે. એને પ્રમાણ કે પરિમાણ નથી. અપરિમિત અને અપરિમેય છે. પૂર્ણ પાર કદાપિ પમાતો નથી. કેવલ અંતરથી આંશિક રીતે સ્પર્શી અને આત્માથી અલ્પાંશે આંબી શકાય છે.

એના ભાવ, સ્વભાવ, પ્રભાવ, પ્રતિભાવ અને અનુભાવ અસીમ નિઃસીમ છે. અંતમય સીમાંત દ્રવ્યને જાણી સમજી શકાય પરંતુ અંતરહિત અસીમ અનંતદ્રવ્યને કદીયે પૂર્ણપણે જાણી સમજી શકાય નહિ. એ સદા સર્વદા અંતરહિત અનંત અને અજ્ઞેય તત્ત્વ જ રહે છે.

સદેહાવસ્થામય અરિહંત ભગવંત અર્થાત્ પરમાત્મ તત્ત્વ પારદર્શક અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ અપારદર્શક તત્ત્વ છે. જે તત્ત્વને આરપાર દેખી શકાય, અલગ ભેદી શકાય તેને પારદર્શક અને આરપાર દેખી કે ભેદી શકાય નહિ તેને અપારદર્શક તત્ત્વ કહેવાય છે.

આવી અનેક અપેક્ષાઓએ શ્રી તીર્થંકર ભગવાન યોગીઓનાય યોગી છે. મહાયોગીઓનાય મહાયોગી છે. પરમ યોગીઓનાય પરમયોગી છે. પરમયોગીશ્વરોનાય પરમયોગીશ્વર છે.

સાક્ષાત્કાર યોગની અપેક્ષાએ શ્રી અરિહંત ભગવંત પરમાત્મતત્ત્વના યોગિક અને પૂર્ણ પરમાત્મતત્ત્વના પ્રાયોગિક પ્રતિનિધિ છે.

પ્રયોગની પીઠિકા : "હે પુણ્યશાળી પુરુષો ! પદ્માસન સિદ્ધાસન પરના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસન સિદ્ધાસનમાં બેસો અને મુદ્રાયોગ પરના પ્રકરણમાં સૂચવ્યા મુજબ મુદ્રાઓને ધારણ કરો."

"હે યોગી પુરુષો ! દેહની સ્થિરતા, મનની એકાગ્રતા અને ચિત્તની તન્મયતા પામી લો."

"હે નમસ્કાર મહામંત્ર સ્મારક આરાધકો ! શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનું સાતવાર સ્મરણ કરો"

"હે ભાગ્યશાળી આત્માઓ ! ધર્મગ્રંથો, ગુરુદેવો અને અનુભવો અનુસાર શ્રી અરિહંત ભગવંતને જે-જે રીતે ઓળખ્યા, નીરખ્યા અને પરખ્યા હોય તેતે રીતના સ્મરણપૂર્વક પ્રાણાયામ પરના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે મંદ, મંદતર

અને મંદતમ ગતિના ત્રણવાર પ્રાણાયામ કરો.''

''હે સાધક આત્માઓ ! પરમાત્માના પરમોપકારના ઋણચુકવણીના સંકલ્પપૂર્વક ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીથી મંદથી મંદતમ ગતિના ત્રણ ત્રણ પ્રાણાયામો કરો.''

''હે ભાવુક ભક્તો ! ભગવાનની ગુણસમૃદ્ધિથી આત્માને વાસિત સુવાસિત અને ભાવિત પ્રભાવિત બનાવવા માટે ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીથી મંદથી મંદતમ ગતિના ત્રણત્રણ વાર પ્રાણાયામો કરો.''

''હે ભવ્યાત્માઓ ! ભગવાનને મનસપટ લાવો. હૃદયસિંહાસને બિરાજિત કરો અગર મનોમંદિરમાં પ્રતિષ્ઠિત કરો.''

ભગવાનને આ પ્રમાણે પ્રાર્થનાઓ કરો.

''હે કરુણાસાગર પરમાત્મા ! મારા પર કરુણા કરો, કરુણા કરો. કરુણા કરો. કરુણાની અનરાધાર વર્ષા કરો.''

''હે કૃપાસાગર ભગવાન ! મારા પર કૃપા કરો. કૃપા કરો. કૃપા કરો. કૃપાનો એકધારો, લગાતર વરસાદ વરસાવો.''

''હે પરમ પ્રકૃષ્ટ પ્રભાવવંત ભગવંત ! સાચા હૈયાના શુભ ભાવે આપની જેજે આરાધનાઓ કરી છે તેમના ફલ તરીકે આપનો સાક્ષાત્કાર પમાડો. આપનો બનાવો. આપનામય બનાવી દો.''

પ્રયોગ : ગુરુસાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ કરો.

ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર જેમ શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનની સાત હાથ પ્રમાણની કાયા અનુસારના આજ્ઞાચક્રના સ્થાનને મનોમન નિશ્ચિત કરો.

ભગવાનના આજ્ઞાચક્રને સ્થાને તમારી આત્મજ્યોતિ પ્રગટે એ પ્રમાણે સંકલ્પ કરો. જ્યોતિ પ્રગટે ત્યારે બરાબર સ્થિર બનાવો.

તમારા આજ્ઞાચક્ર પર બોલાવો. લાવો. પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પરની પરમાત્મજ્યોતિને બરાબર સ્થિર કરો.

પરમાત્મજ્યોતિ પ્રતિ તમારી આત્મજ્યોતિને મોકલો. જ્યોતિ સાથે જ્યોતિને મિલાવો.

વિભિન્ન જ્યોતિને પરમાત્માની જ્યોતિમાં અભિન્ન બનાવો.

વિલીનીકરણ અનુસાર ભગવાનની આંખો, વદન અને અંતે સકલ દેહ પ્રગટે છે.

એમના ભક્તિભાવે દર્શન કરો. પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર પામો.

તમારી આત્મજ્યોતિ કરતાં ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ અનેક ગણી તેજોમય

છે તેમ ગુરુદેવની આત્મજ્યોતિ કરતાં પરમાત્માની આત્મજ્યોતિ અસંખ્ય ગણી પ્રકાશમય છે એ લક્ષમાં લેજો.

જ્યોતિની અભિન્નતાનું કારણ હોય છે તમારા આત્મા અને પરમાત્માના આત્મા વચ્ચેનું અંતર અગર પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ પ્રત્યેના સંપૂર્ણ સમર્પણના અભાવનું અંતર. બેય આત્મા વચ્ચેના અંતરના અગર સંપૂર્ણ અંતરના સાગરની ખાડીના ખાડાને પૂરેપૂરો પૂરી દો. ભરી દો. વિભિન્ન જ્યોતિ અભિન્ન બનશે.

જ્યોતિમાં જ્યોતિ વિલીન બને છે ત્યારે તમારો આત્મા પરમાત્માના આત્મામાં વિલોપન પામે છે. વિલોપન સાથે જ જ્યોતિ પછવાડે જીવંત બે આંખો દેખાય છે. એ કરુણામય અને કૃપામય, અનિમેષ અને નિર્નિમેષ તથા દૈવી ઓજમય અને દિવ્ય તેજોમય હોય છે.

એ નિતાંતપણે નીરખો નિહાળો. એમની કરુણા, કૃપા અને દિવ્ય દૈવી ઓજને તમારા અભ્યંતર પ્રદેશોમાં પ્રવેશ પમાડો.

આરાધનાઓ દરમિયાન તમે ભગવાનની જેવા વર્ણની કરુણા, કૃપા, ઓજતેજની વર્ષા અનુભવતા હતા તે પ્રકારના વર્ણના કરુણાદિની વર્ષા અનુભવો છો.

ભગવાનનો દેહ પૂર્ણપણે પ્રગટે ત્યારે દિવ્યતમ દેહનાં દર્શન કરો. રૂપસ્વરૂપનાં દર્શનથી આશ્ચર્યચકિત બનશો. જાત સ્વપ્નમય અને આંખો દગામય લાગશે. અંતે વાદળો વિખરાઈ જશે.

ભગવાનના દિવ્યાતિદિવ્ય રૂપદર્શનથી ઘેલા જેવા અને રૂપપાનથી પ્રાય: પાગલ જેવા બનશો.

ધર્મશાસ્ત્રો, ગુરુદેવો અને અનુભવોને આધારે તમે શ્રી તીર્થંકર ભગવંતને જેવા રૂપસ્વરૂપે જાણ્યા હશે તે કરતાં અનંત ગણા ભવ્ય ભવ્યતામય અને દિવ્ય દિવ્યતામય અનુભવશો.

સમાપ્તિ : ગુરુસાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગનો પ્રયોગ સમાપ્ત કરો.

પરમાત્મા, પરમાત્મ તત્ત્વ અને પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વનો ભાવપૂર્વક આભાર માનો.

પ્રયોગની અભાનાવસ્થામાંથી સભાનાવસ્થામાં આવતાં જ સ્થૂલ દેહ, સ્થૂલ મન, સૂક્ષ્મ મન સહિત સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ અને દેહોમાં અકથનીય આનંદ પ્રસરે છે. એની મજા મોજ સાવ અનોખી છે.

પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જ્યારે જ્યારે કરશો ત્યારે ત્યારે પરમાત્મ તત્ત્વના માધ્યમથી પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ દ્વારા પ્રેરણાઓના પ્રબળ

પ્રબળતર પ્રવાહો વહેશે. માર્ગદર્શનના ઉપદેશો મળશે. આદેશના સંદેશાઓ આવશે. અદ્ભુત અભૂતપૂર્વ અનુભૂતિઓ થશે.

પરમાત્મ સાક્ષાત્કારથી ધ્યાતાની સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ અને આંતરિક વૃત્તિઓ વિશેષ વિરાગમય બને છે. આત્મોત્કર્ષ માટે અદમ્ય ઉત્સાહ પ્રગટે છે. આત્મશુદ્ધિના અગમ્ય વેગ આવે છે. અંતરંગ પ્રવાહો નિર્લેપતા અને નિર્મલતામય બને છે. સર્વ કાર્યોમાં સફળતા સાંપડે છે. ઉચ્ચતર આત્મશક્તિ સતત ખીલે છે.

પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર થતાં શ્રી અરિહંત ભગવંત સાથે સંબંધ બંધાય છે. તે પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વના પ્રતિનિધિ છે. એ કાયમી આરાધ્ય માધ્યમ બને છે. એમની સાથે મુક્તિ પર્યંતનો દિવ્યાતિદિવ્ય સંબંધ બંધાય છે. પ્રત્યેક ભવે તમારા આત્મતત્ત્વ સાથે એમનું સંધાન અનુસંધાન સંધાય છે.

જે ભવ્યાત્માઓને ભવભ્રમણની સંખ્યા અતિ મર્યાદિત હોય છે તેઓને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર થાય છે. કેવલ આ એક જ અપેક્ષાએ દરેક ભવ્યાત્માએ પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર સાધવો જોઈએ. જેઓ એને પામે છે તેઓ ભૂરિભૂરિ પ્રશંસાને પાત્ર છે.

જેઓ અપૂર્ણ પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર પામે છે. અગર પ્રયત્ન છતાંય સાક્ષાત્કાર પામતા નથી. તેઓને થોડા કે થોડા અધિક ભવે સાક્ષાત્કાર થાય જ છે. એમનીય ભવસંખ્યા મર્યાદિત બને છે.

આત્મકલ્યાણ અને પરકલ્યાણની અપેક્ષાએ ગુરુતત્ત્વની શક્તિ અસંખ્ય ગણી અને પરમાત્મ તત્ત્વની શક્તિ અનંતગણી છે. કર્મનિર્જરાની શક્તિમાંય એ પ્રમાણોના ભેદવિભેદ છે.

ગુરુતત્ત્વની કૃપા વિના આંતરિક જગતની ઉત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ સધાતી નથી તેમ પરમાત્મ તત્ત્વની કૃપા વિના આત્મિક જગતની પ્રકૃષ્ટ પ્રગતિ પમાતી નથી. મુક્તિ માટે બંનેની કૃપા આવશ્યક છે. બેઉ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રનાં શુદ્ધ દ્રવ્યો અને સિદ્ધ તત્ત્વો છે. ગુરુકૃપા લક્ષ પર્યંત દોરે છે અને પરમાત્મકૃપા લક્ષવેધ પમાડે સધાવે છે.

ગુરુ સાક્ષાત્કાર વિના પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર નથી અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર વિના આત્મસાક્ષાત્કાર નથી. આત્મસાક્ષાત્કાર વિના આત્માની અનુભૂતિ નથી. આત્માની અનુભૂતિ વિના પરમ તત્ત્વોની સ્પર્શના નથી અને પરમ તત્ત્વોની સ્પર્શનાઓ વિના આત્માની મુક્તિ નથી. આ અપેક્ષાએ આત્મસાક્ષાત્કાર એક આવશ્યક આરાધના છે. આત્મસાક્ષાત્કાર યોગ વિશે આ ગ્રંથના અગિયારમા પ્રકરણમાં વિવેચન છે.

❑

૯

જ્યોતિ ધ્યાનયોગ

જ્યોતિના સાલંબન કે સવિકલ્પ ધ્યાનમાં કોઈ પણ પ્રકારના પરિવર્તન વિના જ્યોતિને યથાવત્ સ્થિર અવસ્થાએ અવસ્થિત રખાય છે.

સામાન્યત: આત્મજ્યોતિ, ગુરુજ્યોતિ અને પરમાત્મજ્યોતિ જેવા ત્રણ પ્રકારનાં મુખ્ય ધ્યાનો છે. એ ત્રણેય પર અન્ય જ્યોતિઓનાં ધ્યાનો અવલંબિત છે.

૧. દેવગુરુ અને આત્મજ્યોતિ મિલન (એકતત્ત્વ)

ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ અનુસાર ડાબી બાજુએ ગુરુજ્યોતિ અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ અનુસાર જમણી બાજુએ પરમાત્મજ્યોતિ પ્રગટ કરો.

વર્તમાન શાસનની અપેક્ષાએ ગુરુજ્યોતિ શ્રી ગૌતમસ્વામી આદિ અગિયાર ગણધર ભગવંતોની અને પરમાત્મજ્યોતિ શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનની જ્યોતિ છે.

વિલીનીકરણના સંકલ્પપૂર્વક ગુરુજ્યોતિને પરમાત્મજ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરાવો. જ્યોતિ પ્રતિ જ્યોતિ ગતિ કરશે. જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરશે.

અભિન્ન બનવા લાગશે. લીનવિલીન બનશે...

પૂર્ણ વિલીનીકરણે શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનની આત્મજ્યોતિમાં અગિયારેય ગણધર ભગવંતોની જ્યોતિ વિલોપન પામે છે. આ દિવ્યદર્શનને નિહાળ્યા વિહાળ્યા કરો. ગુરુતત્ત્વ અને પરમાત્મ તત્ત્વના ચિંતનમાં મગ્ન બનો.

સંકલ્પપૂર્વક તમારી આત્મજ્યોતિને સન્મુખ પ્રગટ કરો. વિલીનીકરણના સંકલ્પથી દેવગુરુજ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરાવો. જ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરશે. જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરતાં જ દેવગુરુની અભિન્ન જ્યોતિ વિભિન્ન બનશે. એક જ સ્થાને હોવા છતાંય ત્રણેય જ્યોતિઓ અલગ દેખાશે. આશ્ચર્ય થશે.

વિભિન્નતાના રહસ્યને જાણવા માટે એના મૂળસ્થાને લાવો. જેવી એ

પાછી ફરશે તેવી જ વિભિન્ન જ્યોતિ અભિન્ન બનશે. પુનરાશ્ચર્ય પામશો. હૈયાને મોટો ખટકો લાગશે.

આત્મજ્યોતિને પુન: દેવગુરુજ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરાવો. જ્યોતિમાં જ્યોતિ જેવી પ્રવેશ કરશે તેવી જ અભિન્ન જ્યોતિ ફરીથી વિભિન્ન બનશે.

ગુરુતત્ત્વ કે પરમાત્મ તત્ત્વ પ્રત્યેના પૂર્ણ અર્પણભાવમાં કચાશ જ વિયુક્તિ કરણનું કારણ છે. એ ગુરુગમ યા ગુરુકૃપાથી સમજાશે.

પૂર્ણ અર્પણથી કચાશને કચરી નાખો.

આત્મજ્યોતિને ફરીથી દેવગુરુ જ્યોતિ પ્રતિ મોકલો. એ ગતિ કરશે. જ્યોતિમાં પ્રવેશશે. લીનવિલીન બનશે.

પરમાત્મજ્યોતિ, ગુરુજ્યોતિ અને આત્મજ્યોતિના ત્રિવેણી સંગમ સમા દિવ્ય દૃશ્યને આલોક્યાવિલોક્યા કરો.

પરમાત્માનું એક વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય, ગુરુતત્ત્વનું બીજું વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય અને તમારું ત્રીજું અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય છે. એ ત્રણેયના તત્ત્વ ચિંતનમાં મગ્નનિમગ્ન બનો.

જ્યોતિના જ્યોતિમાં વિલીનીકરણથી અશુદ્ધ આત્માનું વિશુદ્ધ આત્માઓ સાથે એકીકરણ સંયુક્તિકરણ સધાય છે. અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યોમાંથી શુદ્ધ વિશુદ્ધ દ્રવ્ય ગ્રહે છે, મેળવે છે. વિશિષ્ટ વિશુદ્ધિ પામે છે. આ દરમિયાન ધ્યાતા આત્માનું નાસ્તિત્વ અનુભવે છે.

એકીકરણને કારણે બેઉની પૂર્ણ કૃપા પામે છે. બંને સાથે મુક્તિ પર્યંતનો સંબંધ બાંધે છે. સંસાર સચોટપણે સીમિત બને છે.

ગુરુ સાક્ષાત્કાર અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ પરમાત્મજ્યોતિ, ગુરુ જ્યોતિ અને આત્મજ્યોતિને ક્રમશ: અદૃશ્ય બનાવો. પ્રયોગ સમાપ્ત કરો.

સમાપ્તિ સાથે અભેદનો વિભેદ થાય છે. અભાનાવસ્થામાંથી સભાનાવસ્થામાં સંચરાય છે. દેહાતીત અવસ્થાના સૂક્ષ્મ આનંદમાંથી દેહાધીન અવસ્થાના સ્થૂલ આનંદમાં પ્રવેશાય છે.

વિલોપનમય અવસ્થાના અકથનીય દિવ્ય દૃશ્યના દ્રષ્ટા કે દૈવી સૃષ્ટિના સ્રષ્ટા બનવા છતાંય તમે એ સમય દરમિયાન નથી દ્રષ્ટા કે સ્રષ્ટા રહેતા. પરંતુ એક સંયુક્તાવસ્થામય આત્મા રહો છો. દેહાતીત જેવી અવસ્થાએ અવસ્થિત બનો છો.

દ્રષ્ટા કે સ્રષ્ટા તરીકે દર્શન સર્જનનું વર્ણન કરવા માટે જેટલા પ્રયત્નો કરશો તેટલા નિષ્ફળ નીવડશે. દેહાતીત અવસ્થાએ સૂક્ષ્મ ચક્ષુદૃષ્ટ દૃશ્યના વર્ણન

જેમ વિદેહાવસ્થાની આંતરસૃષ્ટિ સ્રષ્ટ સર્જનનું વર્ણન નિયમા અવર્ણનીય છે.

દ્રષ્ટા અને દર્શન તેમજ સ્રષ્ટા અને સર્જન વચ્ચે અભેદ હોવાથી બંને વચ્ચે ભેદ પડે જ નહિ. અભેદ અને અવિભેદમય જ રહે. દર્શનના દ્રષ્ટા અને સર્જનના સ્રષ્ટા હોવા છતાંય બંનેથી પર છો. અતીત છો. ભેદના વિભેદમય નહિ પણ અભેદના અવિભેદમય છો.

વાણી દેહાધીન અને વાણીનો અભાવ દેહાતીત અવસ્થાનો વિષય છે. દેહાધીન અવસ્થાના સ્થૂલ આનંદને વર્ણવી શકાય પરંતુ દેહાતીત અવસ્થાના સૂક્ષ્મ આનંદને વર્ણવી શકાય નહિ.

૨. દેવગુરુ અને આત્મજ્યોતિમિલન (પૂર્ણતત્ત્વ)

સંકલ્પપૂર્વક ગુરુજ્યોતિ અને પરમાત્મજ્યોતિને ડાબી જમણી બાજુએ પ્રગટ કરો. ગુરુજ્યોતિ પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની અને પરમાત્મજ્યોતિ પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની જ્યોતિ છે.

પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની જ્યોતિ અનાદિકાળથી વર્તમાનકાલ સુધીના અનંત અરિહંત ભગવંતોની સંયુક્ત અને ગુરુજ્યોતિ એ બધા જ અરિહંત ભગવંતોના તમામ ગણધર ભગવંતોની અવિભક્ત જ્યોતિ છે.

ગુરુતત્ત્વ કરતાં પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની જ્યોતિ અસંખ્ય ગણી અને પરમાત્મ તત્ત્વ કરતાં પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની જ્યોતિ અનંત ગણી પ્રકાશિત હોય છે.

વિલીનીકરણના સંકલ્પપૂર્વક ગુરુજ્યોતિને પરમાત્મજ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરાવો. જ્યોતિ પ્રતિ ગતિ કરતી જ્યોતિમાં પ્રવેશશે. લીનવિલીનતા પામશે.

પૂર્ણ વિલીનીકરણે અનંત અરિહંત ભગવંતોના આત્માઓમા બધા જ ગણધર ભગવંતોના આત્માઓ વિલય પામે છે.

વિલયના દિવ્યાતિદિવ્ય દૃશ્યને નીરખ્યા નિહાળ્યા કરો. બેઉના તત્ત્વચિંતનમાં મગ્ન બનો.

સંકલ્પથી આત્મજ્યોતિને સન્મુખ પ્રગટાવો. વિલીનીકરણના સંકલ્પથી દેવગુરુની દિવ્યતમ જ્યોતિ પ્રતિ ગતિ પ્રગતિ પમાડો. અંતે જ્યોતિમાં પ્રવેશ કરશે. એ સાથે દેવગુરુની અભિન્ન જ્યોતિ વિભિન્ન બનશે. એક જ સ્થાને હોવા છતાંય ત્રણેય અલગ અલગ દેખાશે. વિભિન્નતાના રહસ્યને સમજવા માટે તમારી આત્મજ્યોતિને પાછી બોલાવો. મૂળસ્થાને પાછી આવશે એ સાથે જ વિભિન્ન જ્યોતિ પૂર્વવત્ અભિન્ન બનશે. પુનરાશ્ચર્ય સર્જશે. આઘાતનો આંચકો લાગશે.

પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ કે પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ પ્રત્યેના સંપૂર્ણ સમર્પણની ક્ષતિનું

કારણ ગુરુગમ અને ગુરુકૃપાને પ્રભાવે જણાશે.

સંપૂર્ણ સમર્પણથી બેઉ સાથેના અંતરના મહાસાગરને પૂરેપૂરો પૂરી દો. દરેક રીતે દાટી દો.

આત્મજ્યોતિને ફરીથી દેવગુરુની દિવ્યતમ જ્યોતિ પ્રતિ મોકલો. આગળ ધપશે. જ્યોતિમાં પ્રવેશશે. લીનવિલીન બનશે.

પૂર્ણ પરમાત્મજ્યોતિ, પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ જ્યોતિ અને આત્મજ્યોતિના ત્રિવેણી સંગમ સમા દિવ્યાતિદિવ્ય દૃશ્યને વિવિધ રીતે આલોક્યા વિલોક્યા કરો.

પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વ, પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વ અને અપૂર્ણ આત્મતત્ત્વના ચિંતનમાં મગ્નનિમગ્ન બનો.

અનંત અરિહંત ભગવંત એક વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય, ગણધર ભગવંતો એક બીજું વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય અને તમારું ત્રીજું અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય છે.

જ્યોતિમાં જ્યોતિના વિલયથી અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યો સાથે એકીકરણ સાધે છે. પાત્રતા અનુસાર અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યોમાંથી વિશુદ્ધ દ્રવ્યોને મેળવે છે.

ત્રિજ્યોતિના મિલનથી અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય બેય વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યોની પૂર્ણ કૃપા પામે છે. બંને વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યો સાથે મુક્તિ સુધીનો સંબંધ સ્થાપે છે. ભવાંતરોએ અશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય બેય વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્યો જેમ વિશુદ્ધ આત્મદ્રવ્ય બને છે.

૩. આત્મજ્યોતિ ધ્યાન

પોતાના આત્માની જ્યોતિને આત્મજ્યોતિ કહેવાય છે. આત્મજ્યોતિનાં દર્શન ધ્યાન પોતાના વિશુદ્ધ આત્માના દર્શનધ્યાન છે.

સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ આત્મજ્યોતિને પ્રગટ કરો. આજ્ઞાચક્રને બદલે અનાહતચક્ર પર લાવો. સંકલ્પબળથી અનાહતચક્રના અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરાવો. સાનંદાશ્ચર્ય થશે.

અનાહતચક્રસ્થ આત્મજ્યોતિનું ધ્યાન કરો. એકેક મિનિટ ક્રમશઃ વધારતાં વધારતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન કરો.

ધ્યાન સિદ્ધ થશે ત્યારે જ્યોતિમાંથી પ્રકાશ પ્રસરશે. ધ્યાન જેમજેમ લંબાશે તેમતેમ પ્રકાશનું વર્તુલ વિસ્તરશે. અનહદ આનંદ આવશે. અનાહતચક્રના સમગ્ર પ્રદેશમાં પ્રકાશ પ્રસરે છે ત્યારે ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે.

ધ્યાનથી આત્મશુદ્ધિ થાય છે. ધ્યાતાની પાત્રતા અનુસાર શક્તિઓ,

સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ લબ્ધ બને છે.

૪. ગુરુજ્યોતિ ધ્યાન

ગુરુદેવના આત્માની જ્યોતિને ગુરુજ્યોતિ કહેવાય છે. એના દર્શનધ્યાનને ગુરુદેવના આત્માના દર્શનધ્યાન કહેવાય છે.

ગુરુતત્ત્વની આત્માની જ્યોતિનેય ગુરુજ્યોતિ અને એના દર્શનધ્યાનને ગુરુતત્ત્વના દર્શનધ્યાન કહેવાય છે.

ગુરુસાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ તમારી આત્મજ્યોતિને પ્રગટ કરો. આજ્ઞાચક્ર પર લાવો. ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પર ગુરુજ્યોતિ પ્રગટાવો.

સંકલ્પથી ગુરુજ્યોતિને અનાહત ચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરાવો. અદ્‌ભુત આનંદ થશે. જ્યોતિને બરાબર સ્થિર રાખો.

અનાહતચક્રસ્થ જ્યોતિનું ધ્યાન કરો. એકેક મિનિટનો સમય લંબાવતાં લંબાવતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન ધરો.

ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે અનાહતચક્રમાં પ્રકાશ દેખાય છે. ધ્યાન જેમજેમ આગળ ધપે છે તેમતેમ પ્રકાશના વર્તુલના વિસ્તરણ સાથે પ્રમાણના પ્રસ્તરણ થાય છે. થોડાથોડા ફૂટ સુધી આગળ ધપતો પ્રકાશ સેંકડો ફૂટ સુધી ફેલાય છે. સ્પષ્ટ દેખાય છે.

ધ્યાનથી આત્મશુદ્ધિ થાય છે. પાત્રતા અનુસાર શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ પ્રગટે છે.

૫. પરમાત્મજ્યોતિ ધ્યાન

પરમાત્માની આત્માની જ્યોતિને પરમાત્મજ્યોતિ કહેવાય છે. પરમાત્માની જ્યોતિનાં દર્શનધ્યાન શ્રી અરિહંત ભગવંતના વિશુદ્ધ આત્માનાં દર્શનધ્યાન છે.

પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ તમારી આત્મજ્યોતિને પ્રગટ કરો. આજ્ઞાચક્ર પર લાવો. પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પર પરમાત્મજ્યોતિને પ્રગટાવો.

સંકલ્પથી પરમાત્મજ્યોતિને અનાહતચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરાવો. અપૂર્વ આનંદ થશે.

અનાહતચક્રસ્થ પરમાત્મજ્યોતિનું ધ્યાન કરો. એકેક મિનિટના ધ્યાન દ્વારા અડતાલીસ મિનિટના ધ્યાન સુધી પહોંચો.

ધ્યાન સિદ્ધ થશે ત્યારે અનાહતચક્રમાં પ્રકાશ દેખાશે. ધ્યાન લંબાશે તેમતેમ પ્રકાશના વર્તુલ વિસ્તરશે. દેહમાંથી પ્રકાશ બહાર નીકળશે. મકાન,

ગામ, દેશ અને વિદેશ સુધી ફેલાશે. અરે! સકલ સૃષ્ટિ સુધી ફેલાશે. ધ્યાતાના આત્માની અને ધ્યાનની શક્તિ ઉપર પ્રકાશના પ્રસરણ અવલંબે છે. પ્રકાશદર્શનનો આનંદ અદ્વિતીય હોય છે.

ધ્યાનથી આત્મશુદ્ધિ થાય છે. ધ્યાતાની પાત્રતા અને સાધનાની કક્ષા અનુસાર અજબગજબની શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ ઉપલબ્ધ બને છે.

૬. સિતારાજ્યોતિ ધ્યાન

અમાવસ્યાની અંધારી રજનીએ ગગનમાં ટમટમતા તારલાઓના આકાર અને પ્રકાશમય ત્રણ ઇંચ પ્રમાણની જ્યોતિને સિતારાજ્યોતિ કહેવાય છે.

કોઈ પણ જાતના પક્ષપાત કે ભેદભાવ વિના અનાદિ કાળથી વર્તમાનકાળ પર્યંતનાં તમામેતમામ ગુરુતત્ત્વો સિતારાજ્યોતિમાં સમાવેશ પામે છે.

સિતારાજ્યોતિ પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વની પ્રતીકજ્યોતિ છે. એનાં દર્શનધ્યાન પૂર્ણ ગુરુતત્ત્વનાં દર્શનધ્યાન છે.

અંધારી શર્વરીએ ટમટમતા તારલા જેવા એક નિશ્ચિત સિતારાને ગુરુદેવના આજ્ઞાચક્ર પર પ્રગટાવવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડીવારે એ સ્થાને પ્રકાશના પૂંજોમય એક તેજસ્વી સિતારો દેખાશે. ગુરુજ્યોતિ કરતાં અસંખ્ય ગણો પ્રકાશિત લાગશે.

સંકલ્પથી સિતારાજ્યોતિને તમારા અનાહતચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ કરાવો. અનેરો આહ્‌લાદ આવશે. એકેક મિનિટને વધારતાં વધારતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન લંબાવો.

ધ્યાન સિદ્ધ થશે ત્યારે આછા રતુમડા રંગનો પ્રકાશ અનાહતચક્રમાં દેખાશે. ધ્યાન લંબાશે તેમતેમ રતુમડા પ્રકાશનું વર્તુલ અધિક અધિકતરપણે વિસ્તરશે. દેશવિદેશપર્યંત પ્રસ્તરશે. પ્રકાશના પ્રસ્તરણ અનુસાર આત્મિક વિકાસનું વિસ્તરણ થશે.

ધ્યાનથી અભ્યંતર મલિનતાઓ વિનષ્ટ અને આત્મિક નિર્મલતાઓ પ્રગટ થાય છે. આશ્ચર્યકારક શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ ઉપલબ્ધ બને છે. આકર્ષણ વિદ્યા, વશીકરણ વિદ્યા જેવી વિવિધ વિદ્યાઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

ધ્યાતાને ગુરુતત્ત્વ સાથે મુક્તિ સુધીનો સંબંધ સ્થપાય છે. ભવાંતરોએ ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ કક્ષાના દુર્લભ ગુરુદેવોની પ્રાપ્તિ સુલભ બને છે.

ગરુતત્ત્વની કૃપાને પ્રભાવે ઉચ્ચથી ઉચ્ચતમ આંતરિક, આધ્યાત્મિક અને આત્મિક શુદ્ધિઓ સ્વાભાવિકપણે પમાય છે.

૭. ચન્દ્રજ્યોતિ ધ્યાન

પૂર્ણિમાની પ્રકાશિત રાત્રિએ પૂર્ણ ચન્દ્રમાની સાતથી નવ ઇંચ પ્રમાણની વર્તુલાકારમય પ્રકાશિત જ્યોતિને ચન્દ્રજ્યોતિ કહેવાય છે.

એક પણ પરમાત્માના અપવાદ વિના અનાદિકાળથી વર્તમાનકાળ પર્યંતના બધા જ અરિહંત ભગવંતોનો ચન્દ્રજ્યોતિમાં સમાવેશ થાય છે.

ચન્દ્રજ્યોતિ એ પૂર્ણ પરમાત્મ તત્ત્વની પ્રતીક જ્યોતિ છે. એનાં દર્શનધ્યાન એ અનંત અરિહંત ભગવંતોનાં દર્શનધ્યાન છે.

પરમાત્મસાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ અનુસાર પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ પ્રગટ કરો. એમના આજ્ઞાચક્રે પૂર્ણિમાની પૂર્ણ પ્રકાશિત રાત્રિના ચન્દ્રમા જેવી ચન્દ્રજ્યોતિને પ્રગટાવો.

એ શીતળ પ્રકાશના પૂંજોમય દેખાશે અને પરમાત્મજ્યોતિ કરતાં અનંત ગણી પ્રકાશિત લાગશે.

સંકલ્પથી ચન્દ્રજ્યોતિને તમારા અનાહતચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ પમાડો. અભ્યંતરમાં અપૂર્વ આનંદના અદ્ભુત રેલાઓ રેલાશે.

એકેક મિનિટ વધારતાં વધારતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન કરો. ધ્યાન સિદ્ધ થશે ત્યારે અનાહતચક્રમાં શ્વેત વર્ણનો તેજસ્વી પ્રકાશ દેખાશે. ધ્યાન જેમજેમ લંબાશે તેમતેમ અધિકતર પ્રકાશ વિસ્તરશે. ત્રિલોક પર્યંત પ્રસ્તરશે. પ્રકાશના પ્રસ્તરણ અનુસાર આત્મિક વિકાસ વિસ્તરશે.

કાર્યસિદ્ધિ, મનસશક્તિ જેવી ઉત્કૃષ્ટથી ઉત્કૃષ્ટતમ વિવિધ વિદ્યાઓ પ્રગટે છે.

ધ્યાનથી આત્મિક શુદ્ધિમાં સતત વૃદ્ધિ થાય છે. રાગ, દ્વેષ અને મોહની પરિણતિ મંદતમ બને છે.

ધ્યાતા આત્માને પરમાત્મ તત્ત્વ સાથે મુક્તિ પર્યંતનો સંબંધ સ્થપાય છે. ભવાંતરોએ જીવંત સદેહાવસ્થામય પરમાત્માઓ સાથે સંપર્ક સંસર્ગ સધાય છે. પરમાત્માઓની પ્રકૃષ્ટ કૃપાઓ પ્રસ્થિત રહે છે.

૮. ચાંદતારા જ્યોતિ ધ્યાન

શુક્લપક્ષની દ્વિતીયાની રાત્રિએ બે રેખામય ચન્દ્રમા અને થોડે ઉપરના એક તેજસ્વી બચૂકડા તારલડા સહિતની બીજાકારની ચન્દ્રજ્યોતિને ચાંદતારા જ્યોતિ કહેવાય છે.

ચાંદતારા જ્યોતિનાં દર્શનધ્યાન દેવગુરુનાં પ્રતીકાત્મક દર્શનધ્યાન છે.

ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગ અને પરમાત્મસાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ ડાબી જમણી બાજુએ અનુક્રમે ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવને પ્રગટ કરો. ડાબી બાજુએ સાક્ષાત્ ગુરુદેવ અને જમણી બાજુએ પ્રત્યક્ષ અરિહંત ભગવંત પ્રગટ છે.

ગુરુદેવ સમક્ષ ચાંદાતારાજ્યોતિને પ્રગટ થવાનો સંકલ્પ કરતા એમના આજ્ઞાચક્રમાંથી ગુરુજ્યોતિ બહાર નીકળશે. ગુરુદેવ અને દેવાદિદેવના મધ્યાંતરે આવશે. બીજના નીચેના ચન્દ્રાકારને ધારણ કરશે.

એ રીતે દેવાધિદેવ સમક્ષ સંકલ્પ કરતાં એમના આજ્ઞાચક્રમાંથી પરમાત્મજ્યોતિ બહાર આવશે. દેવાધિદેવ અને ગુરુદેવના મધ્યાંતરે ચન્દ્રાકાર પર સ્થિરતા પામશે. તારલાના આકારમાં પરિવર્તન પામશે.

ચાંદતારા જ્યોતિમાં ચન્દ્રાકાર જ્યોતિનો પ્રકાશ દિવ્ય અને તારલાનો પ્રકાશ દિવ્યતમ હોય છે.

ચાંદતારા જ્યોતિને તમારા અનાહત ચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. સંકલ્પથી અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ પમાડો. અદ્વિતીય આનંદની અનુભૂતિ થશે.

ધ્યાનને અનુક્રમે એક મિનિટ સુધી લંબાવતાં લંબાવતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન કરો. ચાંદતારા જ્યોતિ ચન્દ્રરેખા અને તારલાના બે વિભાગે વિભાજિત છે. ચન્દ્રરેખા આત્માના સંસારનું અને તારલો એ આત્માની શુદ્ધાશુદ્ધ અવસ્થાનું પ્રતીક છે.

તારલાના શ્વેત શ્યામ પ્રદેશો એ આત્માની શુદ્ધાશુદ્ધ અવસ્થા નિર્દેશે છે. ચન્દ્રરેખાના ધવલ શ્યામલ પ્રદેશો આત્માના ગુણસ્થાનક અને દોષ સ્થાનક અવસ્થાનાં પ્રતિબિંબો ઉપસાવે છે.

ધ્યાન દરમિયાન ધ્યાતાને આત્માના સંસાર અવસ્થા અને શુદ્ધાશુદ્ધ અવસ્થાનાં દર્શનજ્ઞાન થાય છે. ધ્યાનાંતે શ્યામલ પ્રદેશો ધવલ બનતા હોય તેવી અવસ્થાએ દેખાય છે. ધ્યાનજનિત કર્મ નિર્જરા સૂચવે છે.

જેવા ચન્દ્રરેખાના બધા જ શ્યામલ રંગો વિલય અને ધવલ રંગો પૂર્ણપણે વિકાસ પામે છે તેવા જ તારલાના તમામ પ્રદેશો શ્યામતાશૂન્ય અને શ્વેતતાપૂર્ણ બને છે. એ ભવે આત્મા મુક્તિને વરે છે.

૯. પ્રણવજ્યોતિ ધ્યાન

ઓમકારની એકથી પંચવર્ણમય વિશ્વવ્યાપિત જ્યોતિને પ્રણવજ્યોતિ કહેવાય છે.

ॐ પ્રણવજ્યોતિનાં દર્શનધ્યાન દેવગુરુ અને ધર્મની તત્ત્વત્રયીના, જ્ઞાન,

દર્શન અને ચારિત્રની રત્નત્રયીના, પંચપરમેષ્ઠિ ભગવંતોના તેમજ વર્ણ માતૃકાક્ષરનાં દર્શનધ્યાન છે.

ગુરુ સાક્ષાત્કાર અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ અનુસાર ડાબી જમણી બાજુએ ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવને પ્રગટ કરો. ડાબી બાજુએ પ્રત્યક્ષ ગુરુદેવ અને જમણી બાજુએ સાક્ષાત્ અરિહંત ભગવંત પ્રદૃષ્ટ છે.

ગુરુદેવના જમણા ચરણ અંગુષ્ઠે સ્થિરદૃષ્ટિ સ્થાપો. પ્રણવજ્યોતિને પ્રગટાવવાનો સંકલ્પ કરો. તરત જ અંગુષ્ઠમાંથી એક દિવ્યજ્યોતિ બહાર આવશે. ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવના મધ્યાંતરે અટકશે. એ પૂર્ણ પ્રણવની નીચેના અર્ધપ્રણવ(ૐ)માં પરિવર્તન પામશે.

એ રીતે શ્રી અરિહંત ભગવંતના જમણા ચરણ અંગુષ્ઠે દૃષ્ટિને સ્થાપો. પ્રણવ જ્યોતિને પ્રગટ થવાનો સંકલ્પ કરો. તરત જ એક દિવ્યતમ જ્યોતિ બહાર નીકળશે. અર્ધપ્રણવ પર આવશે. દિવ્યતમ બિંદુરેખા ૐમાં પરિવર્તિત બનશે.

નીચેનો અર્ધપ્રણવ દિવ્ય અને ઉપરની બિંદુરેખા દિવ્યતમ તેજોમય દેખાશે.

સંકલ્પથી પ્રણવ જ્યોતિને તમારા અનાહત ચક્રના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો. અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ પમાડો. એ પ્રદેશમાં અપૂર્વ આંનદ ફેલાશે. અનાહત ચક્રસ્થ જ્યોતિના ધ્યાનને લંબાવતાં લંબાવતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી લંબાવો.

પ્રણવ જ્યોતિમાં ત્રિલોક છે. ત્રણ લોકના સંસારના ગૂઢ સંદેશ, ગતિઓના ગૂઢતર નિર્દેશ અને મુક્તિના ગૂઢતમ ઉપદેશ છે.

તેમાં તત્ત્વત્રયી અને રત્નત્રયીની આરાધનાઓની તેમજ પંચપરમેષ્ઠિ ભગવંતોની તથા વર્ણમાતૃકાક્ષર ધ્યાનની ઉત્કૃષ્ટ સાધનાઓ સમાય છે. એ બધાયની ઉત્કૃષ્ટતમ કૃપાઓ તેમજ મુક્તિ પર્યંતના એમની સાથેના સંબંધોની સ્થાપનાઓ છે. સકલ સૃષ્ટિની સર્વોત્કૃષ્ટ સિદ્ધિ સંસ્થિત છે.

ધ્યાનની સમાપ્તિ માટે બિંદુરેખા પર સ્થિરદૃષ્ટિ કરો. સ્વસ્થાને ગતિ કરવા માટેનો સંકલ્પ કરો. એ તરત જ પૂર્વની દિવ્યતમ બિંદુરેખામાં પલટાશે. શ્રી અરિહંત ભગવંતના જમણા ચરણ અંગુષ્ઠે આવશે. એ સ્થાનમાં સમાશે.

નીચેના અર્ધપ્રણવ પર સ્થિરદૃષ્ટિ કરો. એનોય સ્વસ્થાન ગમન માટે સંકલ્પ કરો. તરત જ પૂર્વની દિવ્યજ્યોતિમાં પરિવર્તન પામશે. ગુરુદેવના જમણા અંગુષ્ઠે આવશે. એ સ્થાને સમાશે.

ગુરુ સાક્ષાત્કાર યોગના અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગમાં જે રીતે ગુરુદેવ અને દેવાધિદેવને અંતર્ધાન કરતા હતા તે રીતે અંતર્ધાન કરો. પ્રયોગ સમાપ્ત કરો.

૧૦. વક્રજ્યોતિ ધ્યાન

બેવડા "ડ" આકારની ટોચ તેમજ તળિયાને પ્રદેશે પાતળી અને એ સિવાયને પ્રદેશે પહોળી રેખામય જ્યોતને વક્રજ્યોતિ કહેવાય છે.

આજ્ઞાચક્રની ડાબીજમણી બાજુએ એકેક સૂક્ષ્મ ગ્રંથિ છે. ડાબી ગ્રંથિ વક્રજ્યોતિનું આવાસ નિવાસ સ્થાન છે. એના દર્શનધ્યાન એ ગ્રંથિએ થાય છે.

દેવગુરુની કૃપા, યોગસાધના, પૂર્વ ભવના સંસ્કારો જેવાં કારણોએ જાગૃત બને છે.

બાહ્ય અભ્યંતર વિનષ્ટતાના સ્વભાવને લીધે વક્રજ્યોતિ, દોષગલનના સ્વભાવને કારણે ઉગ્ર જ્યોતિ અને વિકૃતિદહનના સ્વભાવને પ્રભાવે ઉષ્ણજ્યોતિ કહેવાય છે.

વક્રજ્યોતિના પ્રકાશ સ્વભાવે ઉગ્ર હોવા છતાંય પ્રભાવે કોમલ અને નિર્મલ છે. પ્રકાશના પૂંજો સ્વભાવે ઉષ્ણ હોવા છતાંય પ્રભાવે શીતલ અને પ્રેમલ છે.

એક મિનિટ સુધી ધ્યાન કરો. એકેક મિનિટ ધ્યાનને લંબાવતાં લંબાવતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી પહોંચો.

ધ્યાનથી ધ્યાતા આત્મા શાંત, પ્રશાંત અને ઉપશાંત તેમજ નિર્મલ, પ્રેમલ, કોમલ અને સરલ અવસ્થાને પામે છે.

ધ્યાનની આરંભિક, માધ્યમિક અને આત્યંતિક અવસ્થાએ પ્રકાશના તેજપૂંજો અનુક્રમે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને સૂક્ષ્મતર તેમજ સૂક્ષ્મતમ દેહોમાં ફરી વળે છે. અનુક્રમે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને સૂક્ષ્મતર તેમજ સૂક્ષ્મતમ મલદોષોના લયવિલય કરે છે. સૂક્ષ્મતમ મલદોષોના લયવિલયે કૈવલ્યપદ કે નિર્વાણપદ પમાડે છે.

વક્રજ્યોતિનું વક્રત્વ ધ્યાતા મહાત્માને કારમામાં કારમા પરીષહો અને ઉગ્રમાં ઉગ્ર ઉપસર્ગોને અડીખમપણે સહેવાની અપાર શક્તિઓ અર્પાવે છે. બંને પ્રકારના વિકટ સંકટમાંથી સંપૂર્ણ સફળતાપૂર્વક પાર ઉતારે છે.

વક્રજ્યોતિસાધક દૃઢપ્રહારી જેવા મહાત્માઓ કર્મસત્તા સામે અંતિમ જંગે ચડવાનું જિગર જગાડી શકે છે અને કર્મસત્તાને પૂરેપૂરી પરાસ્ત કરી શકે છે. પરાઘાત નામકર્મ એ વક્રજ્યોતિની એક ઉત્કૃષ્ટ ઉત્પત્તિ છે. (પરિશિષ્ટ બે અને ત્રણ જુઓ)

૧૧. દિવ્યજ્યોતિ ધ્યાન

જમણા હસ્તના અંગુષ્ઠ આકારના પ્રમાણની દિવ્ય તેજોમય જ્યોતિને દિવ્ય કે દિવ્યતમ જ્યોતિ કહેવાય છે.

આજ્ઞાચક્રની ડાબીજમણી બાજુએ એકેક સૂક્ષ્મ ગ્રંથિ છે. જમણી ગ્રંથિ દિવ્યજ્યોતિનું આલયનિલય છે. આ જ્યોતિનાં દર્શનધ્યાન એ ગ્રંથિએ થાય છે.

દેવગુરુની કૃપા, યોગસાધના, દૈવી સહાય, પૂર્વભવના સંસ્કારો જેવાં કારણોથી જાગૃત બને છે. દિવ્યથી દિવ્યતમ પ્રવાહો પ્રસરાવે છે.

આત્માની પ્રશાંતતા, પ્રશમતા અને દિવ્યતામય અવસ્થાઓને પ્રગટાવતી હોવાથી આ જ્યોતિને પ્રશાંત જ્યોતિ, પ્રશમ જ્યોતિ અને દિવ્ય અગર દિવ્યતમ જ્યોતિ કહેવાય છે.

એના પ્રકાશનો સ્વભાવ પ્રશાંત, પ્રકાશના પૂંજોનો સ્વભાવ પ્રશમ અને એ બંનેનો સંયુક્ત સ્વભાવ દિવ્ય કે દિ.વ્યતમ હોય છે.

પ્રશાંત, પ્રશમ અને દિવ્ય દિવ્યતમ સ્વભાવને પ્રભાવે આત્માને અનુક્રમે નિશાંત, વીતરાગ સર્વજ્ઞ અને સર્વકર્મમુક્ત સિદ્ધ અવસ્થા પમાડે છે. દિવ્ય સ્વભાવને પ્રભાવે દિવ્યથી દિવ્યતમ દેહ અને દિવ્યથી દિવ્યતમ લબ્ધિઓ પ્રગટાવે છે.

એક મિનિટ સુધી ધ્યાન કરો. લંબાવતાં લંબાવતાં અડતાલીસ મિનિટ સુધી ધ્યાનને પહોંચાડો.

પ. પૂ. મહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિશવજી મહારાજ રચિત "જ્ઞાનસાર" નામક ગ્રંથના "મગ્નતા" અષ્ટકમાં "શમશૈત્યપુષો, શબ્દની ગહનતાઓ અને સારમયતાઓ દિવ્યજ્યોતિને શબ્દશ: લાગુ પડે છે.

શમશૈત્યપુષો યસ્ય વિપ્રુષોઽપિ મહાકથા ।
કિં સ્તુમો જ્ઞાનપીયૂષે તત્ર સર્વાંમગ્નતા ॥૭॥

શમરૂપ શીતલતાની પુષ્ટિ કરનાર જે જ્ઞાનમૃતના બિંદુની મહાકથા છે. તે જ્ઞાનામૃતમા સંપૂર્ણપણે લીનતાની શી રીતે સ્તુતિ કરીએ ?

❑

૧૦

ષડ્ચક્રયોગ

મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞા એ છ ચક્રોને ષડ્ચક્ર, છએ છના યોગને ષડ્ચક્રયોગ અને છએના ચક્રભેદનને ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ કહેવાય છે.

ગુદા, લિંગ, નાભિ, છાતી, કંઠ અને ભ્રૂમધ્યને પ્રદેશે ક્રમશઃ છ ચક્રો સંસ્થિત છે. હજારો નાડીઓના સમૂહમય મૂલકંદ મૂલાધારચક્રને નીચેને પ્રદેશે પ્રસ્થિત છે.

મૂલકંદના પ્રદેશમાં ઇડાપિંગલા નાડી છે. બંને અનુક્રમે જમણેથી ડાબે અને ડાબેથી જમણે ઉપરઉપરના એકેકા ચક્રે વર્તુલાકારે ફરતીફરતી આજ્ઞાચક્રને પ્રદેશે આવે છે. અનુક્રમે મૂલકંદથી જમણે ડાબે અને આજ્ઞાચક્રથી ડાબે જમણે પ્રદેશે ઉપસ્થિત છે.

સૂક્ષ્મ દેહોના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ નાડીઓના ગૂંચળામય ગુચ્છો જે જે મર્મસ્થાનોએ સંસ્થિત છે તેમને ચક્રો કહેવાય છે. ગુચ્છોની રચના અનુસાર ચક્રોના આકાર છે.

મૂલાધારચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં છ ચક્રો અનુક્રમે સમચોરસ, અર્ધચન્દ્ર, ત્રિકોણ, ષટ્કોણ, વર્તુલ અને બિંદુને આકારે છે. પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ અને તેજસ ક્રમિક તત્ત્વ છે. પીત, શ્વેત, રક્ત, નીલ, શ્યામ અને સૂક્ષ્મ શ્વેત ક્રમશઃ વર્ણ છે. लं, वं, रं, यं, हं અને ૐ ક્રમાનુક્રમિક બીજાક્ષર છે. વર્ણમાલાના अ થી ह સુધીના સર્વ વર્ણાક્ષરો ષડ્ચક્રોમાં અવસ્થિત છે.

મૂલકંદ, કુંડલિની અને ષડ્ અષ્ટચક્રો સૂક્ષ્મ દેહોનાં સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ મર્મસ્થાનો છે. એમની સાથે સંધિત અને પરંપરયા અનુસંધિત બોંત્તેર હજાર નાડીઓ છે. તેમાં ચોવીસ નાડીઓ પ્રધાન છે.

ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબૂષા, કુહૂ અને શંખિની એ સાતે સાતે અધિક, ઇડા અને પિંગલા બેય અધિકતર અને સુષુમ્ણા એકલી અધિકતમ પ્રધાનતા ધરાવે છે. આ દશ સિવાયની અન્ય ચૌદ નાડીઓ ગોપનીય

છે. ગુરુશિષ્યની પરંપરાએ પ્રજ્ઞાત છે.

મૂલાધારચક્રમાં સુષુમ્ણા નાડીને પ્રવેશદ્વારે કુંડલિની છે. સાડા ત્રણ આંટા લગાવીને સુષુપ્તાવસ્થાએ અવસ્થિત છે.

દેવગુરુની કૃપા, દૈવી સહાય, યોગસાધના, પૂર્વભવના સંસ્કારો, પ્રાણાયામની પ્રાણશક્તિઓ, શુક્રયોગની શુક્રશક્તિઓ જેવા સાધનવાહનોથી એનું ઉત્થાન થાય છે.

સામાન્યતઃ શુદ્ધ ઇડાપિંગલા નાડીઓના પ્રાણાયામોની પ્રાણશક્તિઓ કુંડલિની પર એકધારાં જોરદાર દબાણો લાદે છે ત્યારે એનું મસ્તક એક બાજુએ ખસે છે. સુષુમ્ણા નાડી અર્થાત્ બ્રહ્મ નાડીનો બંધ પ્રતિબંધમય માર્ગ ખુલ્લો બને છે.

એ સુષુમ્ણા નાડીને માર્ગે એકેક ચક્રને ભેદતી ભેદતી જ્યારે આજ્ઞાચક્રને ભેદે છે ત્યારે તેને કુંડલિનીનો ષડ્ચક્રભેદનયોગ કહેવાય છે.

કુંડલિનીના ઉત્થાન તેમજ ષડ્ચક્રભેદનયોગો વિકટ સંકટભરી, વિશિષ્ટ વિષાદભરી અને પુષ્કળ પરેશાનીઓ ભરી પરિસ્થિતિઓ સર્જે છે. ગુરુનિશ્રાએ સઘળી સમસ્યાઓનાં નિરાકરણો નિયમા નિવારણ્ય છે. પરમાત્માની પરમ કૃપાથી વેદનાઓનાં લેશપણ સંવેદનો વિનાય કુંડલિનીના ઉત્થાન અને ષડ્અષ્ટચક્રભેદનયોગો સાધ્ય સુસાધ્ય છે. એ પરંપરાના આશીર્વાદભૂત આદાનપ્રદાન છે.

મેરુદંડમાં ષડ્અષ્ટચક્ર છે. સ્થૂલ દેહના બાહ્ય પ્રદેશો પર એમના આછાં અને મેરુદંડના બાહ્ય પ્રદેશો પર ઘેરાં પ્રતિબિંબોની પ્રભાઓ પ્રસરે છે. મેરુદંડમાં પૂરેપૂરી પ્રભાઓ પ્રવર્તે છે.

પરમાત્માની પરમ કૃપાથી ધ્યાતા એની આત્મજ્યોતિને સન્મુખ અવસ્થાએ ઉપસ્થિત શ્રી અરિહંત ભગવંતના સ્થૂલ બાહ્ય દેહના, મેરુદંડના બાહ્ય પ્રદેશો પરના તેમજ મેરુદંડનાં ચક્રોમાં પ્રવેશ પમાડીને ભગવાનનાં ચક્રોની આભાપ્રભાઓથી પ્રભાવિત કરી શકે છે.

આત્મજ્યોતિને સ્થૂલ બાહ્ય દેહ પરના, મેરુદંડના બાહ્ય પ્રદેશો પરના અને મેરુદંડનાં ચક્રોમાં પ્રવેશ પમાડી શકે છે. ચક્રોની શુદ્ધિઓ પામી શકે છે.

એ રીતે પરમાત્માની પરમાત્મજ્યોતિને સીધેસીધી એના ષડ્ચક્રોનાં પ્રવેશ પમાડી શકે છે. ચક્રોની શુદ્ધિઓ પામી શકે છે.

યોગશાસ્ત્ર સૂચિત ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ જેવી શુદ્ધિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ લબ્ધ બને છે.

બંને પ્રકારનાં શુદ્ધીકરણોમાં કોઈ પરેશાનીઓ પજવતી નથી તેમજ કોઈ

પણ પ્રકારના વિક્ષેપો વિઘ્નોનાં નડતરો નડતાં નથી.

જૈનદર્શન અનુસાર મૂલાધારાદિ છ ચક્રો પશ્ચાત્ મનસચક્ર, સહસ્ત્રારચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર છે. ત્રણમાંના એકેકની ક્રમાનુક્રમિક સંપૂર્ણ શુદ્ધિએ મનઃપર્યવજ્ઞાન, કેવલજ્ઞાન અને મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે.

જૈન ઇતિહાસ મુજબ શ્રી મહાવીરસ્વામી ભગવાનના નિર્વાણ બાદ ચોસઠ વર્ષે શ્રી જંબુસ્વામીજી ભગવાન મોક્ષ પામ્યા. એ સમયથી મનઃપર્યવજ્ઞાન, કેવલજ્ઞાન અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ વિચ્છેદ પામી.

આ અપેક્ષાઓએ એ સમયથી મનસચક્ર, સહસ્ત્રારચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્રની સંપૂર્ણ શુદ્ધિઓ અસાધ્ય બની છતાંય કાલાનુકાલ અનુસાર વર્તમાન કાલેય ત્રણેયની આંશિક શુદ્ધિઓ સાધ્ય છે.

૧. ષડ્ચક્રભેદનયોગ – બાહ્યદેહ

પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ મુજબ તમારી આત્મજ્યોતિને પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પરથી તમારા આજ્ઞાચક્ર પર લાવો. પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પર પરમાત્મજ્યોતિ પ્રગટાવો.

આત્મજ્યોતિને સંકલ્પથી ભગવાનના બાહ્ય દેહના મૂલકંદે લાવો. મૂલકંદ પરથી બાહ્ય દેહના મૂલાધારચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં ચક્રોએ ક્રમશઃ આગળઆગળ ધપાવો.

પશ્ચાત્ જ્યોતિને બાહ્ય દેહના આજ્ઞાચક્ર પરથી નીચેનીચેના મૂલાધારચક્ર સુધીના નીચેનીચેના ચક્રે ઉતારતાં ઉતારતાં મૂલાધારચક્ર સુધી ઉતારો. મૂલાધારચક્રથી બાહ્ય દેહના મૂલકંદે લાવો.

મૂલકંદ સહિત છએ છ ચક્રોનાં આરોહણ અવરોહણ દરમિયાન જ્યોતિને સાતેસાત સ્થાનો પર સ્થિર કરો. મૂલકંદ સહિત છએછ ચક્રોના જપ જપો. જપની સંખ્યા સત્તાવીસ કે એકસો આઠ રાખો. જપની નિશ્ચિત સંખ્યાને અનુસરો.

મૂલકંદ સહિત દરેક ચક્રના મંત્ર આ પ્રમાણે છે :

ॐ ह्रीं श्री मूलकंदाय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री मूलाधारचक्राय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री स्वाधिष्ठानचक्राय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री मणिपुरचक्राय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री अनाहतचक्राय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री विशुद्धचक्राय नमः ।

ॐ ह्रीं श्री आज्ञाचक्राय नमः ।

મૂલકંદ સહિત છએ છ ચક્રમાંના દરેકે દરેક ચક્રનાં આરોહણ અવરોહણ સમયે આત્મજ્યોતિ અધિક અધિકતર તેજોમય દેખાશે.

દેવગુરુની કૃપાથી ભગવાનના મૂલકંદ પરની તેજસ્વી આત્મજ્યોતિને તમારા બાહ્ય દેહના મૂલકંદ પર લાવો. શ્રી અરિહંત ભગવંતના મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર અને આજ્ઞાચક્રથી મૂલકંદ સુધીના આરોહણ અવરોહણ જેમ તમારા બાહ્ય દેહના મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર અને આજ્ઞાચક્રથી મૂલકંદ સુધી આરોહણ અવરોહણ કરાવો.

ભગવાનના મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર અને આજ્ઞાચક્રથી મૂલકંદ સુધીના આરોહણ અવરોહણ દરમિયાન જે રીતે સ્થિર કરતા હતા અને જેટલી સંખ્યામાં જપ જપતા હતા તે રીતે સ્થિર કરીને જપ જપો.

તમારા મૂલકંદ પરની આત્મજ્યોતિને તમારા આજ્ઞાચક્ર પર લાવો. પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પરની પરમાત્મજ્યોતિને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના પ્રયોગ જેમ અદૃશ્ય બનાવો. આત્મજ્યોતિને શ્રી અરિહંત ભગવંતના આજ્ઞાચક્રે લાવો.

ભગવાનના બાહ્ય દેહના મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર સુધીના અને આજ્ઞાચક્રથી મૂલકંદ સુધીનાં સાતે સાતે સ્થાનોનાં આરોહણ અવરોહણોએ આત્મજ્યોતિ અધિક અધિકતર સતેજ બનતી હતી. એ રીતે તમારા મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર સુધીના બેય બાજુના આરોહણ અવરોહણે સતેજ જ્યોતિ થોડીથોડી નિસ્તેજ બનશે. એ ભગવાનના આજ્ઞાચક્રે આવશે ત્યારે પહેલાં જેટલી જ નિસ્તેજ લાગશે.

યોગારંભે જ્યોતિ જેટલી તેજસ્વી હતી તેટલી યોગાંતે તેજસ્વી દેખાશે.

આનો રહસ્યાર્થ એ છે કે આત્મજ્યોતિએ શ્રી અરિહંત ભગવંતના મૂલકંદ સહિત આજ્ઞાચક્ર સુધીના છ ચક્રના જે તેજ ઝીલ્યા હતા તે તેજ તમારા મૂલકંદ સહિત છયે ચક્રોએ ગ્રહ્યાં છે. તેજ ગ્રહણ અનુસાર મૂલકંદ સહિત છયે ચક્રોની શુદ્ધિ થઈ છે. ભેદનયોગની સફળતાનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

ભેદનયોગ દરમિયાન મૂલકંદ સહિત છએ ચક્રોમા વિવિધ સંચારો અને ઝણઝણાટીઓ પ્રગટે છે. અનેક શક્તિઓ પ્રવાહરૂપે વહે છે. કુંડલિનીમાં સહેજ સહજ સળવળાટ થાય છે. ભેદનયોગની સફળતાની આય સચોટ સાબિતી છે.

છએ ચક્રોમાંથી એક પણ ચક્રમાં જરા પણ સંચાર થાય નહિ ત્યારે છએ ચક્રો બાહ્ય શુદ્ધિ પામે છે. આવી અવસ્થાએ મધ્ય દેહના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ માટે પાત્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

૨. ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ - મધ્યદેહ

બાહ્ય દેહના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ જેમ તમારા આજ્ઞાચક્ર પર તમારી અને પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પર પરમાત્માની આત્મજ્યોતિને પ્રગટાવો.

આજ્ઞાચક્ર પરની તમારી આત્મજ્યોતિને શ્રી અરિહંત ભગવંતના બાહ્ય દેહના મૂલકંદે લાવો. સંકલ્પથી બાહ્ય મેરુદંડના નીચેના મૂલકંદને પ્રદેશે પ્રવેશ પમાડો. મૂલકંદથી બાહ્ય મેરુદંડના મૂલાધારચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં ચક્રો સુધી ઉપર ચડાવો. એ રીતે એને નીચેનીચેનાં ચક્રોએ ઉતારતાં ઉતારતાં મૂલાધારચક્રે લાવો. મૂલાધારચક્ર પરથી મૂલકંદે લાવો. ઉતારો.

મૂલકંદ સહિત સાતેય સ્થાને એને સ્થિર કરો અને સ્થાનના જપ જપો. જે સંખ્યાએ જપ જપતા હતા તે સંખ્યાએ જ અવરોહણેય જપ જપો.

મધ્ય દેહના મેરુદંડ નીચેના મૂલકંદના બાહ્ય પ્રદેશ પરથી સંકલ્પથી ભગવાનના બાહ્ય દેહના મૂલકંદે લાવો. બાહ્ય દેહ કરતાં મધ્ય દેહમય આત્મજ્યોતિ અનેકગણી તેજોમય લાગશે.

તમારી આત્મજ્યોતિને ભગવાનના મેરુદંડ નીચેના બાહ્ય મૂલકંદમાં પ્રવેશ પમાડી હતી તે રીતે એને તમારા મેરુદંડ નીચેના બાહ્ય મૂલકંદમાં પ્રવેશ પમાડો.

ભગવાનના મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર સુધી જે રીતે જ્યોતિને આગળ આગળ ધપાવી હતી તે રીતે મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં સ્થાનોમા આગળ આગળ ધપાવો. એ રીતે નીચે નીચેના ચક્રે ઉતારતાં મૂલાધાર ચક્રમાંથી મૂલકંદ સુધી ઉત્તારો. મૂલકંદના બાહ્ય પ્રદેશે લાવો.

મૂલકંદ સહિત આરોહણ અવરોહણ દરમિયાન જ્યોતિને દરેક સ્થાને સ્થિર કરતા હતા તે રીતે સ્થિર કરો અને જપ જપતા હતા તેમ જપ જપો.

મૂલકંદના મેરુદંડ નીચેના બાહ્ય પ્રદેશ પરથી આત્મજ્યોતિને બહાર લાવો. તમારા આજ્ઞાચક્ર પર સ્થિર કરો.

શ્રી અરિહંત ભગવંતના આજ્ઞાચક્ર પરની પરમાત્મજ્યોતિને અદૃશ્ય બનાવો. એ સ્થાને તમારી આત્મજ્યોતિને લાવો બોલાવો.

ભેદનયોગના આરંભ સમયે પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પર તમારી આત્મજ્યોતિ જેટલી તેજસ્વી હતી તેટલી તેજસ્વી ભેદનયોગના અંત સમયે દેખાશે.

આનો ગૂઢાર્થ એ છે કે તમારી આત્મજ્યોતિએ ભગવાનના મેરુદંડ પરના મધ્ય દેહના મૂલકંદ સહિત છએ ચક્રોનાં જે તેજ ઝીલ્યાં હતાં તે તેજ તમારા મૂલકંદ સહિત છએ ચક્રોએ ગ્રહ્યાં છે. તેજ ગ્રહણ અનુસાર મૂલકંદ સહિત

ષડચક્રો શુદ્ધિ પામ્યાં છે. એ શુદ્ધીકરણનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

ચક્રભેદનયોગ દરમિયાન જ્યોતિના તેજપ્રકાશ, રશ્મિઓ, રંગો અને આકારો અદલાય બદલાય છે. ચક્રોમાં અવનવા પ્રકાશો પ્રસરે છે તે પ્રત્યક્ષપણે પ્રલોકાય છે. કુંડલિનીમાં નોંધપાત્ર હલનચલનો અનુભવાય છે. આય ભેદનયોગની સફળતાનું સચોટ સબૂત છે. એક પણ ચક્રમાં જરાય પરિવર્તન થાય નહિ ત્યારે છએ ચક્રોની શુદ્ધિ સિદ્ધ બને છે અને મેરુદંડના આત્મજ્યોતિને પ્રવેશ પમાડવાની પાત્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આત્મજ્યોતિને અને પરમાત્માને અદૃશ્ય બનાવો.

૩. ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ-મેરુદંડ

બાહ્ય દેહ અને મધ્ય દેહના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ જેમ પરમાત્માની પરમાત્મ જ્યોતિને પરમાત્માના અને તમારી આત્મજ્યોતિને તમારા આજ્ઞાચક્ર પર પ્રગટાવો.

પરમાત્માની પરમ કૃપાથી મધ્યદેહ જેમ તમારી આત્મજ્યોતિને શ્રી અરિહંત ભગવંતના બરાબર મેરુદંડની નીચેના મૂલકંદના સૂક્ષ્મ અભ્યંતર પ્રદેશમાં પ્રવેશ પમાડો.

શ્રી અરિહંત ભગવંતના મૂલકંદમાંથી મૂલાધારચક્રમાં લાવો. મૂલાધારચક્રની ભગવાનની કુંડલિની સાથે એકત્રિત કરો. કુંડલિની સાથે એકીકરણ કરીને એકાકાર બનાવો. કુંડલિનીને પ્રચંડ પ્રભાથી પ્રકૃષ્ટ પ્રભાવિત બનાવો.

શ્રી અરિહંત ભગવંતના મૂલાધારની સુષુમ્ણા નાડીના ખુલ્લા દ્વારમાં પ્રવેશ કરાવો. ક્રમશ: સુષુમ્ણા નાડીના સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં ચક્રમાં આરોહણ કરાવો.

એ રીતે અવરોહણ કરતાં કરતાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાંથી મૂલાધારચક્રમાં પ્રવેશ પમાડો. ભગવાનની કુંડલિની સાથે એકીકરણ કરીને પુન: એકાકાર બનાવો. કુંડલિનીને પ્રચંડ પ્રભાઓથી પ્રકૃષ્ટપણે પુન: પ્રભાવવંત બનાવો.

મૂલાધારચક્રમાંથી મૂલકંદે લાવો.

મૂલકંદ સહિત દરેક ચક્રે એને સ્થિર બનાવો અને ચક્ર જપ જપો.

મૂલકંદમાંથી બહાર લાવો. આ સમયે તમારી આત્મજ્યોતિ મધ્ય દેહ કરતાંય અસંખ્ય ગણી તેજોમય દેખાશે.

આવી અતિ તેજસ્વી આત્મજ્યોતિને ભગવાનના મૂલકંદ પ્રવેશ જેમ તમારા મૂલકંદમાં પ્રવેશ પમાડો. એ રીતે તમારા મૂલાધારચક્રમાં લાવો.

મૂલાધારચક્રનાં સુષુમ્ણા નાડીને પ્રવેશદ્વારે પ્રસ્થિત કુંડલિની સાથે એકીકરણ કરાવો.

શ્રી અરિહંત ભગવંતની કુંડલિનીની પ્રભાના પ્રભાવોથી પ્રભાવિત આત્મજ્યોતિ કુંડલિનીને ભગવાનની કુંડલિનીની પ્રભાઓના પ્રભાવોથી ભાવિત પ્રભાવિત બનાવશે.

થોડીવારે કુંડલિની આપોઆપ એક બાજુએ ખસશે. સુષુમ્ણા નાડી આડેની આડ હટશે. આત્મજ્યોતિનો સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશમાર્ગ ખુલ્લો કરશે.

આત્મજ્યોતિને મૂલાધાર ચક્રમાંથી ક્રમશ: અકેકા ચક્રમાં પ્રવેશ પમાડતાં પમાડતાં આજ્ઞાચક્ર સુધી પ્રવેશ પમાડો.

એ રીતે આજ્ઞાચક્ર પરથી નીચેનીચેના ચક્રે પ્રવેશ પમાડતાં પમાડતાં મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રવેશ પમાડો.

મૂલાધારચક્રસ્થ કુંડલિની સુષુમ્ણા નાડીથી થોડેક દૂરના પ્રદેશે પ્રસ્થિત હશે. એની સાથે પુન: એકીકરણ કરો. ભગવાનની કુંડલિનીની પ્રભાથી ફરીથી પ્રભાવિત બનાવો.

મૂલાધારચક્રમાંથી મૂલકંદે લાવો.

મૂલકંદથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં છએ ચક્રનાં આરોહણ અવરોહણ દરમિયાન એને પ્રત્યેક સ્થાને સ્થિર કરો. જપ જપો.

મૂલકંદમાંથી આત્મજ્યોતિને બહાર લાવો. તમારા આજ્ઞાચક્રે લાવો બોલાવો. પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પરની પરમાત્મજ્યોતિને અદૃશ્ય બનાવો. એ સ્થાને તમારી આત્મજ્યોતિને સ્થિર કરો.

એ સમયે તમારી આત્મજ્યોતિ ષડ્ચક્ર ભેદનયોગના આરંભે જેટલી સતેજનિસ્તેજ હતી તેટલી યોગના અંતે સતેજનિસ્તેજ દેખાશે.

આનો સૂક્ષ્માર્થ એ છે કે ભગવાનના મૂલકંદ, કુંડલિની અને ષડ્ચક્રોના જે પ્રકાશપ્રભાવ તમારી આત્મજ્યોતિએ ગ્રહ્યા હતા તે પ્રકાશપ્રભાવ આત્મજ્યોતિના માધ્યમથી તમારા મૂલકંદ, કુંડલિની અને છએ ચક્રોએ ઝીલ્યા છે. ષડ્ચક્રયોગની સફળતાનો આ પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

ષડ્ચક્રભેદનયોગ દરમિયાન આત્મજ્યોતિનાં રૂપ, રંગ, તેજ, પ્રકાશ, આકાર, પ્રકાર, લંબાણ, પહોળાણ, જાડાણ વગેરે વારેવારે અદલાય બદલાય છે. એ પ્રમાણમાં તમારાં મૂલકંદ, કુંડલિની અને ષડ્ચક્રો શુદ્ધિ પામે છે. આ એ ત્રણેયનાં શુદ્ધીકરણોની સચોટ સાબિતી છે. છએ ચક્રમાંથી એક પણ ચક્રમાં સ્પંદન પરિસ્પદંન થાય નહિ ત્યારે તમારાં ષડ્ચક્રોની શુદ્ધિ થઈ છે. કુંડલિની ઉત્થાનમય અવસ્થાએ અવસ્થિત રહે છે. આવી અવસ્થાએ કુંડલિનીથી ષડ્ચક્ર

ભેદનયોગ માટેની પાત્રતા ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે.

બ્રહ્મનાડી, બહ્મમાર્ગ અને બ્રહ્મરન્ધ્રની અધિષ્ઠાત્રી બ્રહ્મદેવી છે. એમની કૃપા અનુસાર બ્રહ્મરન્ધ્રના માર્ગનાં શુદ્ધીકરણો પમાય છે. કૃપાને પ્રભાવે અસીમ નિ:સીમ શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અને લબ્ધિઓ લબ્ધ તેમજ બૃહદ્બ્રહ્માંડનું જ્ઞાન ઉપલબ્ધ બને છે.

આત્મજ્યોતિ દ્વારા મેરુદંડના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ સફળતાપૂર્વક અનેકવાર સધાય છે ત્યારે કુંડલિની દ્વારા ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ માટેની સાચી સામર્થ્યતા અને સક્ષમતા સાંપડે છે.

મેરુદંડમાંના મૂલાધારચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીના ચક્રમાર્ગોના બધા જ અવરોધો અવશિષ્ટ અવસ્થાએ અવસ્થિત રહે છે. રાજમાર્ગ જેમ મેરુદંડનો સુષુમ્ણા નાડીનો માર્ગ સીધી સડક જેવો સાફ બને છે. આવી અવસ્થાએ કુંડલિની ભેદનયોગ આવકાર્ય બને છે.

૪. ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ–કુંડલિની

બાહ્ય દેહ, મધ્ય દેહ અને મેરુદંડના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ જેમ પરમાત્માના આજ્ઞાચક્ર પર પરમાત્માની અને તમારા આજ્ઞાચક્ર પર તમારી આત્મજ્યોતિ પ્રગટ કરો.

શ્રી અરિહંત ભગવંતની કૃપાભરી સાક્ષીએ કુંડલિનીની ષડ્ચક્રની સફળ સફર માટે શુદ્ધ સંકલ્પ કરો.

દેવગુરુની કૃપાથી મૂલાધારચક્ર મધ્યે સંસ્થિત જાગૃત કુંડલિનીનું ધ્યાન કરો.

કુંડલિની પર પ્રાણશક્તિઓ અને શુક્રશક્તિઓ કેન્દ્રિત કરો. કુંડલિનીને ગતિ આપવા માટે જબ્બર શક્તિઓની જોરદાર વર્ષા વરસાવો.

પરમાત્માની પરમ કૃપાથી ગતિમાન પ્રગતિમાન બનાવો. એના મસ્તકને સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ પમાડો. સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં ક્રમશ: આરોહણ કરાવો.

કુંડલિનીને પહેલાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં આરોહણ કરાવીને મૂલાધારચક્રમાં અવરોહણ પમાડો. આરોહણ અવરોહણે ઊર્ધ્વ અને અધોકુંડલિની મુદ્રા ધારણ કરો.

એ રીતે સ્વાધિષ્ઠાન અને મણિપુર ચક્રમાં આરોહણ અવરોહણ કરાવો. એવી રીતે આગળ આગળનાં ચક્રોમાં ચડાવીને ક્રમશ: નીચે ઉતારો.

એ પ્રમાણે મૂલાધારચક્રથી આજ્ઞાચક્ર સુધીનાં છએ ચક્રોનાં આરોહણ અવરોહણ પમાડો. મૂલાધારચક્રના સુષુમ્ણા નાડીથી થોડે દૂરના સ્થાને સંસ્થિત બનાવો.

આ રીતે કુંડલિનીનો ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ સમાપ્ત કરો. શ્રી અરિહંત ભગવંત અને કુંડલિનીનો ભાવભેર આભાર માનો.

આજ્ઞાચક્ર સુધીના ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ સારી રીતે સિદ્ધ થાય ત્યારે દેવગુરુની અસીમ કૃપાને પ્રભાવે મનસચક્ર, સહસ્ત્રારચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્રના ક્રમિક ભેદનયોગ સાધો.

એ ત્રણેય ચક્રોનાં આરોહણ અવરોહણે ઊર્ધ્વ અધો કુંડલિની મુદ્રા ધારણ કરો. દેવાધિદેવ, ગુરુદેવ અને કુંડલિનીનો ભાવભેર આભાર માનો. પ્રયોગ સમાપ્ત કરો.

સહસ્ત્રારચક્રના અનેક ભેદનયોગ પશ્ચાત્ કુંડલિની જ્યારે સહસ્ત્રારચક્રમાં સારા સમય સુધી સ્થિરતા સાધે છે ત્યારે દેવગુરુની અસીમ કૃપાને પ્રભાવે ડાબી બાજુના અમૃતના સરોવરિયા પ્રતિ મસ્તક ઝુકાવે છે. સરોવરિયામાં મુખને ડુબાડે છે. આનંદપૂર્વક અમૃતપાન કરે છે.

ભેદનયોગની સંખ્યા જેમજેમ આગળ ધપે છે તેમતેમ કુંડલિની અધિક અધિકતર પ્રમાણમાં અમૃતપાનો કરે છે. અમૃતપાનો વિશેષ વિશેષતર સામર્થ્યવંત અને પ્રભાવવંત દ્રવ્ય તેમજ વિશિષ્ટ વિશિષ્ટતર જીવંત ચેતનવંત તત્ત્વ બને છે.

સામાન્યત: કુંડલિની મૂલાધારચક્રથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધીની લંબાઈ ધરાવે છે. એને અનુલક્ષીને જ્યારે બ્રહ્મરન્ધ્રનો ભેદનયોગ સાધે છે ત્યારે મૂલાધારચક્રમાં અંતિમ પ્રદેશે પ્રસ્થિત રહે છે.

ધ્યાનાવસ્થાએ સંયોજકે બ્રહ્મરન્ધ્રના બાહ્ય પ્રદેશે કુંડલિનીના મસ્તકને પ્રલોક્યું છે. એ અતિ આગાઢ અપવાદિક ઘટના છે.

કુંડલિનીના ભેદનયોગે ઘણીવાર તીખી તમતમતી ચળો ભીતરમાં ઊપડે છે. કેટલીકવાર રાતી કીડીઓના ચટકાઓ જેવી અસહ્ય વેદનાઓ ઝીંકાય વીંઝાય છે. કોઈવાર તમ્મર ચડે છે. કોઈકવાર બેશુદ્ધ જેવી પરિસ્થિતિ ઉપસ્થિત થાય છે.

ચળો અને ચટકાઓ સંયોજકના માઠામીઠા અનુભવો છે. ગાયના ઘી, સુગંધી અત્તરો જેવા નિર્દોષ દ્રવ્યોથી ચળો અને ચટકાઓની વેદનાઓ શમનઉપશમન પામે છે.

પૂર્વકાલે મનસચક્ર, સહસ્ત્રારચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્રનાં સંપૂર્ણ શુદ્ધીકરણો સુસાધ્ય હતાં પરંતુ કાલાનુકાલે અસાધ્ય બન્યાં છે. છતાંય આંશિક શુદ્ધીકરણો વર્તમાનકાલ પર્યંત પણ પ્રવર્તમાન છે.

જૈનદર્શન અનુસાર શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાન અને શ્રી સુપાર્શ્વનાથ ભગવાન તેમજ તેમનાં બંનેનાં અધિષ્ઠાયક દેવદેવીઓ કુંડલિનીના અધિષ્ઠાનનાં અધિષ્ટાયકો છે.

વૈદિક દર્શન અનુસાર શ્રી શંકરભગવાન, શ્રી વિષ્ણુભગવાન તેમજ શેષનાગ, વાસુકિનાગ જેવા મહાનાગરાજો સહિત તેમની દેવીઓનું કુંડલિની પર આધિપત્ય છે.

બેય દર્શનોમાં દેવીઓનું પ્રકૃષ્ટ પ્રભુત્વ છે.

❑

૧૧

દેહદર્શન આત્મદર્શનયોગ

જે યોગોથી દેહદર્શનયોગ દ્વારા દેહના જડતામય અને આત્મદર્શન દ્વારા આત્માના ચેતનામય રૂપસ્વરૂપનાં સજ્જડ સબૂતો સાંપડે તેમને દેહદર્શન આત્મદર્શન યોગના પ્રયોગો કહેવાય છે.

દેહદૃષ્ટિવંત અને આત્મા અદૃષ્ટિવંત છે. આથી આત્મકૃત દેહની પ્રત્યેક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ દેહકૃત આલોકાય છે. આત્મા નિષ્ક્રિય અને દેહ સક્રિય દ્રવ્ય તરીકે વિલોકાય છે.

આવા આલોકનવિલોકન અજ્ઞાનાવસ્થાનાં ભ્રામક અવલોકનો છે.

સ્વભાવે દેહ રૂપી અને આત્મા અરૂપી દ્રવ્ય છે. રૂપીદ્રવ્ય ચર્મચક્ષુનાં અને અરૂપી દ્રવ્ય જ્ઞાનચક્ષુનાં દર્શનના વિષય છે.

ચર્મચક્ષુએ રૂપી દ્રવ્ય તરીકે દેહ દૃષ્ટિવંત અને સક્રિયતાવંત તથા જ્ઞાનચક્ષુએ અરૂપી દ્રવ્ય તરીકે આત્મા દૃષ્ટિવંત અને સક્રિયતાવંત દેખાય છે. અજ્ઞાન અને જ્ઞાનદશા મૂળમાંથી આવા મૂળભૂત ભેદો રચે છે.

અચેતન સચેતનતાના અંગભૂત અભેદ ગુણ જ્ઞાનાજ્ઞાન અવસ્થાના ભેદોને ભેદવાંમાં નિયમા સહાયભૂત નીવડે છે.

દેહનો અચેતનતાનો ગુણધર્મ દેહના કારકત્વતાના મિથ્યા દોષને ઉત્થાપે છે અને અકારકત્વતાના વાસ્તવિક ગુણને સંસ્થાપે છે. આત્માની સચેતનતાનો ગુણધર્મ આત્માના અકારકત્વતાના મિથ્યા દોષને વિત્થાપે છે અને કારકત્વતાના તાત્ત્વિક ગુણને પ્રસ્થાપે છે.

જીવંત દેહના પળ પશ્ચાત્‌ના મૃતદેહના દર્શન દેહના જડ અને અકારકતાના નક્કર પુરાવાઓ છે. એને અનુલક્ષીને મૃતદેહના પળ પૂર્વેના જીવંત દેહનાં દર્શન આત્માના ચેતના અને કારકતાનાં ગુણધર્મનાં સજ્જડ સબૂતો છે.

જડ અને ચેતનમય દેહાત્માના સ્વાભાવિક ગુણધર્મોના એકીકરણોમા દેહ આત્માનું નિકટતમ સાધન છે. જીવને જીવાડવાનું પ્રધાનતમ માધ્યમ છે. જીવની ભાવના, કામના, વાસનાઓ વગેરેને વગાડવા, જગાડવા, બગાડવા, ભગાડવાનું

વિશિષ્ટતમ વાહન છે.

દેહના પ્રકાર અનુસાર આત્મા દેહોના ઉપયોગો કરે છે અને ઉપયોગો દ્વારા અન્ય દ્રવ્યોના ઉપભોગો સાધે છે. સામાન્યત: એકેન્દ્રિયથી પંચેન્દ્રિયમય જીવો જીવયોનિની કક્ષા મુજબ દેહોની અંકુશિત મર્યાદાઓના દેહના ઉચ્ચતમથી નીચતમ ઉપયોગો અને શુભાશુભ કર્મોની નિયંત્રિત મર્યાદાઓના ઉપયોગો દ્વારા ઉત્કૃષ્ટતમથી નિકૃષ્ટતમ ઉપભોગો સેવે છે.

ઉપયોગો ઉપભોગોને અનુલક્ષીને મન અને દેહ આત્માના બંધન તેમજ મોક્ષના સાધનવાહન બને છે.

જીવાત્માઓ સાધનવાહન તરીકે ભૌતિક કે આત્મિક વિકાસાર્થે પૌદ્ગલિક આધ્યાત્મિક દ્રવ્યોના જેવા પ્રકારના ઉપયોગો ઉપભોગોમાં સંસરે છે તેવા પ્રકારના કર્મબંધ અને કર્મક્ષયમાં સંચરે છે.

સુખવિકાસનાં વર્તુલોમાં ભૌતિક સુખ દેહાધીન અને આત્મિક સુખ દેહાતીત છે. દેહની મરણાધીન અને આત્માની મરણાતીત અવસ્થાઓ દેહાધીન સુખોને વિનાશી અને દેહાતીત સુખોને અવિનાશી ઠરાવે છે.

અંતિમ પરિણામના પ્રમાણભૂત દેહાત્માની અભેદવિભેદ અવસ્થાઓ દેહાધીન ભૌતિક સુખોને વિનશ્વર અને દેહાતીત આત્મિક સુખોને અનશ્વર તરીકે ઠેરવે છે.

સામાન્યત: આત્મા દેહાત્માની અભેદાવસ્થા દરમિયાન દૈહિક અને વિભેદાવસ્થા દરમિયાન આત્મિક સુખમય અવસ્થાઓને અનુભવે છે. સદેહાવસ્થાએ બંધનયુક્ત અને વિદેહાવસ્થાએ બંધનમુક્ત સુખાનંદના ઝૂલાઓએ ઝૂલે છે. બંધનયુક્ત અવસ્થાએ પ્રાય: પુદ્ગલાનંદમાં અને બંધનમુક્ત અવસ્થાએ આત્માનંદમાં રમે છે. આત્માનંદમાં દેહાત્માના યથાસ્થિત રૂપસ્વરૂપોનાં યથાર્થ જ્ઞાનભાન પામે છે.

અલ્પકાલીન આત્માનંદ આત્માના અનંતકાલીન સચ્ચિદાનંદમય રૂપસ્વરૂપ કાજેની કાયમી કારમી ભૂખ જગાડે છે. શાશ્વતકાલીન સુખાનંદની જલદ લગન લગાડે છે. સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ દેહોની મુક્તિ પામે છે ત્યારે જ જંપે છે.

ગુરુ સાક્ષાત્કારયોગ અને પરમાત્મ સાક્ષાત્કાર યોગના સફળ સાધકો દેહદર્શનકારક દેહસાક્ષાત્કારયોગ અને આત્મદર્શનદાયક આત્મસાક્ષાત્કાર યોગની સાધનાની પૂરતી પાત્રતા પામે છે તેમ દેહસાક્ષાત્કારયોગ અને આત્મસાક્ષાત્કારયોગના ધ્યાતા યોગીઓ ઉપરોક્ત સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ ચારેય દેહોની અધિકાંશિક શુદ્ધિઓ સ્વાભાવિક રીતે ધરાવે છે.

આવા ધ્યાતા યોગીઓ ત્રણેય સૂક્ષ્મ દેહો પર સંપૂર્ણ અંકુશ લાદી શકે

છે. યોગિક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓથી સ્થૂલ દેહમાંથી ઇચ્છાનુસાર ત્રણેય સૂક્ષ્મ દેહોને બહાર લાવી શકે છે. એમની મારફત આત્માદિકનાં શુભાતિશુભ કાર્યો કરાવી શકે છે. વિશ્વ વિલોકન અને ષડ્દ્રવ્ય અવલોકન જેવી સંશોધનભરી કાર્યવાહીએ અંગે અંતરિક્ષમાંય મોકલી શકે છે. નિર્ધિત સમયે સ્થૂલ દેહમાં પ્રવેશ સુદ્ધાં પમાડી શકે છે. ત્રણેયની ક્રમાનુક્રમિક સર્વાંશિક શુદ્ધિઓ પામી શકે છે. સૂક્ષ્મતમ દેહની સંપૂર્ણ શુદ્ધિએ મોક્ષ પણ મેળવી શકે છે. સૂક્ષ્મ દેહો અંગે આટલી વિગત પર્યાપ્ત છે.

૧. દેહદર્શનયોગનો પ્રયોગ

આત્મા જે યોગથી દેહની જડતા અને વિનાશકતાની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિઓ પામે તેને દેહદર્શનયોગનો પ્રયોગ કહેવાય છે.

પદ્માસન સિદ્ધાસને બેસો. મુદ્રાયોગની યોગ્ય મુદ્રાઓ ધારણ કરો. પ્રાણાયામની સૂક્ષ્મતમ પ્રાણસાધનાઓ સાધો. સુષુમ્ણા નાડીની ગતિને મંદતમ કક્ષાએ લાવો. દેહની પૂર્ણ સ્થિરતા, મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા અને ચિત્તની પરિપૂર્ણ તન્મયતા પામો. ગુરુગમ અનુસાર સાક્ષાત્કાર મુદ્રા ધારણ કરો.

ભગવાનની સાક્ષીએ દેહના જડરૂપ અને વિનાશી સ્વરૂપના પ્રત્યક્ષ દર્શન માટે શુદ્ધ સંકલ્પ કરો.

બંધ નયને આજ્ઞાચક્રમાં ઊંડામાં ઊંડી દૃષ્ટિ દોડાવો. એના પર આંખોને ચોંટાડી દો. સંકલ્પશક્તિથી એને ફેરવો. જોરજોરથી વર્તુલાકારે ઘુમાવો. પૂરો પ્રવેગ પકડાવો. ઘેરા લાલ અને આછા વાદળી રંગની જ્વાલાઓ ઉત્પન્ન કરો. માત્ર એક જ મિનિટમાં દેહ બળીને ખાખ થઈ જાય તે પ્રમાણેની જલદ જ્વાલાઓ પ્રજ્જવલિત કરો.

આજ્ઞાચક્રમાં અગનની આવી જ્વલન પ્રજ્વલનમય અનુભૂતિ થાય ત્યારે ધીરેધીરે ગતિને ઘટાડો. મંદતમ ગતિએ લાવો. સંપૂર્ણ સ્થિરતા પમાડો.

પ્રયોગ પૂર્વનાં વિઘ્નોને વિદારો. પૂર્વાર્ધ પશ્ચાત્ ઉત્તરાર્ધ પર ઊતરો.

બંધ આંખોએ જ બ્રહ્મરન્ધ્રમાં ઊંડી ઘેરી દૃષ્ટિ દડાવો. એના પર ચિટકાડી દો. સંકલ્પશક્તિથી એને ફેરવો. ક્રમાનુક્રમિક વધતી ગતિએ વર્તુલાકારે ઘુમાવો. પૂરેપૂરો પ્રવેગ પમાડો. ચરમ ગતિએ પહોંચાડો. ધીરેધીરે વેગાવેગ ઘટાડો. મંદમંદતર ગતિએથી મંદતમ ગતિએ લાવો. સંપૂર્ણ સ્થિરતા સધાવો.

સંપૂર્ણ સ્થિરતા પામશે ત્યારે તેમાં અમૃતનાં ત્રણ બિંદુઓ ઉત્પન્ન થશે. એ ક્રમશઃ નીચેનીચેના ચક્રમાં ઊતરશે. પહેલું બિંદુ સહસ્ત્રારચક્ર અને મનસચક્રમાં થઇને આજ્ઞાચક્રમાં, બીજું બિંદુ સહસ્ત્રારચક્રમાંથી મનસચક્રમાં અને

ત્રીજું બિંદુ સહસ્ત્રારચક્રમાં પ્રવેશશે.

એ રીતે બ્રહ્મરન્ધ્રને ફરીથી ઘુમાવો. ચરમ ગતિએ અંબાવો. સ્થિર બનાવો. અમૃતનાં ત્રણ બિંદુઓ બીજીવાર ઉદ્‌ભવ પામશે.

આજ્ઞાચક્રનું બિંદુ નીચેના વિશુદ્ધચક્રમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે મનસચક્રનું બિંદુ આજ્ઞાચક્રમાં, સહસ્ત્રારચક્રનું બિંદુ આજ્ઞાચક્રમાં અને બ્રહ્મરન્ધ્રનું બિંદુ સહસ્ત્રારચક્રમાં પ્રવેશશે.

આ રીતે વિશુદ્ધચક્રનું બિંદુ અનાહતચક્રમાં થઈને મણિપુર ચક્રમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે ઉપરઉપરનાં ચક્રોના એકેકા બિંદુની નીચેનીચેનાં ચક્રોમાં ઊતરશે. મણિપુર ચક્રથી સહસ્ત્રારચક્ર સુધીનાં છ ચક્રોના એકેક બિંદુ અવસ્થિત બનશે.

એવી રીતે બ્રહ્મરન્ધ્રને ફરીથી ફેરવો. ચરમ સીમાએ પહોંચાડો. સ્થિર કરો. અમૃતનાં ત્રણ બિંદુઓ ત્રીજીવાર ઉદ્‌ગમ પામશે.

આ સમયે મણિપુર ચક્રનું બિંદુ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે ઉપરઉપરનાં ચક્રોમાંથી એકેક બિંદુ નીચેનીચેના ચક્રમાં અવતરશે અને બ્રહ્મરન્ધ્રનું એક બિંદુ સહસ્ત્રારચક્રમાં પ્રવેશશે.

એ રીતે સ્વાધિષ્ઠાનચક્રનું બિંદુ મૂલાધારચક્રમાં થઈને કુંડલિનીમાં પ્રવેશ પામશે ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં અવતરિત બિંદુ મૂલાધાર ચક્રમાં પ્રવેશ કરશે. એ રીતે નીચેનીચેના ચક્રમાં એકેક બિંદુ અવતરણ પામશે.

કુંડલિનીથી સહસ્ત્રારચક્ર સુધીનાં આઠેઆઠ સ્થાનોમાં અમૃતબિંદુઓ પ્રસ્થિત બનશે અને બ્રહ્મરન્ધ્રમાં એક અમૃતબિંદુ સંસ્થિત રહેશે.

કુંડલિનીથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધીનાં નવેનવ સ્થાનોમાં એકેક બિંદુ ઉપસ્થિત બનશે.

સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ નવેનવ સ્થાનો સ્વસ્વ અમૃતબિંદુનું પૂર્ણપણે પાન કરશે ત્યારે તનની તન્મયાવસ્થા અને આત્માની યોગાવસ્થા આવિર્ભાવ પામશે.

બેચાર સેકન્ડમાં દેહમાં આત્મા ઊંડો ને ઊંડો અંદર ઊતરવા લાગશે. ઊંડામાં ઊંડા અતાગ ઊંડાણમાં ઊતરશે ત્યારે સમગ્ર દેહમાં સંપૂર્ણ શૂન્યાવસ્થા સર્જાશે. પગ, ઉદર, કર, વક્ષ, વદન એમ સકલ તનબદનને શૂન્યતા પૂરેપૂરી ઘેરી વળશે. પૂર્ણ શૂન્યતાના પ્રાદુર્ભાવે આત્મામાંથી દેહ નાસી છૂટશે. પચાસ પોણાસો ફૂટ જેટલા દૂરના અંતરે અટકશે.

મૂળ આસનસ્થ અવસ્થાએ આત્માને એ અંતરે દેહ દૃશ્યમાન બનશે. આત્મા એના જ સ્થાન પરથી દેહદર્શન કરશે.

કરમાયેલી અને ચીમળાયેલી, નિશ્ચેષ્ટ અને નિસ્તેજ અવસ્થાએ દેખાશે. જડરૂપે અને વિનાશી સ્વરૂપે પ્રકૃષ્ટ બનશે.

તમારા જ મૃતક અર્થાત્ શબનું નિર્નિમેષ નયને અને આત્મદૃષ્ટિએ ટગરટગર નિરીક્ષણ પરીક્ષણ કરો. જડરૂપ અને વિનાશી સ્વરૂપનું આત્મભાવે વિલોકન અવલોકન કરો. ચિંતનમનન કરો.

મરણ બાદ તમારો મૃતદેહ સ્વજનોને જે રૂપેસ્વરૂપે દૃષ્ટિવંત બનવાનો છે તે રૂપસ્વરૂપે તમને તે સમયે દૃષ્ટિવંત બને છે.

આ સમય દરમિયાન આત્મા આત્માનંદની મોજ મસ્તીપૂર્વક માણે છે. આવી અવસ્થાએ આરાધિત આરાધનાઓ અમૃત અનુષ્ઠાન જેમ શીઘ્ર ગતિએ આત્મામય અને તત્કાળ સિદ્ધિદાતા બને છે.

આવી આત્માવસ્થા માત્ર પૂર્વ નિશ્ચિત થોડા સમય પર્યંત જ પ્રવર્તે છે. એને ભૂલથીય થોડીક અધિક લંબાવાય તો જીવના જીવનનું જોખમ જાગે છે. વિયુક્ત દેહ આત્મા સાથે સંયુક્ત બની શકતો નથી. વિયુક્તાવસ્થાએ જ એ વિલય પામે છે.

પૂર્વ નિશ્ચિતપણે તમારો દેહ આત્મા પ્રતિ ગતિ કરે છે. આત્મામાં પ્રવેશે છે. આત્મા સાથે એકાકાર અને તદાકાર બને છે.

એ સાથે વિદેહાવસ્થામાંથી સદેહાવસ્થામાં પ્રવેશ પામો છે. અભાનાવસ્થામાંથી સભાનાવસ્થામાં પાછા ફરો છો. દેહાત્માની અભેદાવસ્થામાં સરકો છો. અભેદાવસ્થા દ્વારા સભેદાવસ્થામાં સંસરો છો. યોગનો પ્રયોગ સમાપ્ત થાય છે.

એકવાર બાદ અનેકવાર આ પ્રયોગ પ્રયોજજો.

દેહની નિશ્ચેષ્ટાવસ્થાના જડરૂપ અને નિસ્તેજાવસ્થાના વિનાશી સ્વરૂપનાં દર્શનોથી દેહસ્થ અંગોપાંગાદિ અને પ્રત્યેક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ પરનો આત્માનો રાગ સાવ ઊડીઊખડી જાય છે.

દેહની અનુભૂતિઓ પ્રત્યક્ષ હોવા છતાંય ભ્રામક ભાસે છે. દેહની અનિત્ય અને અનાસક્ત અવસ્થાએ જીવ જીવન જીવે છે.

દેહદર્શનયોગ પશ્ચાત્નો દેહસ્થ આત્મા નિતાંતપણે નિરાલો નીરખાય પરખાય છે. દેહ દ્વારા સદાય સદેહાવસ્થાનાં સુખો માટે ઝૂરતો આત્મા દેહ પરના વિશિષ્ટ વિશિષ્ટતર વિરાગોમાં વિહરે છે. વિરાગ દ્વારા દેહના પૂર્ણવિરામને તીવ્રતમપણે ઝંખે છે.

જડતામય દેહની વિનાશી અવસ્થાનું સમ્યગ્ દર્શન આત્માને દેહબંધનાવસ્થામાંથી દેહમુક્તાવસ્થા માટે પૂરેપૂરો પ્રેરે છે. અનાદિની દેહકેદમાંથી છુટકારો ઝંખે છે. એક દી'' કેદમુક્તિ અને દેહમુક્તિ પામે છે.

આવાં પરિણામો દેહદર્શનયોગના પ્રયોગની સ્પષ્ટ ફલશ્રુતિઓ છે.

આ પ્રયોગ સ્વાનુભૂત છે.

૨. આત્મદર્શન યોગનો પ્રયોગ

જે યોગથી આત્મા વિશુદ્ધ રૂપસ્વરૂપની પ્રત્યક્ષ અને અનંત સુખની પરોક્ષ અનુભૂતિઓ પામે તેને આત્મદર્શન યોગનો પ્રયોગ કહેવાય છે.

યોગના પ્રયોગ માટે શવાસનમાં લાંબા થાઓ. મુદ્રાયોગની યોગ્ય મુદ્રાઓ ધારણ કરો. પ્રાણાયામની સૂક્ષ્મતમ પ્રાણસાધનાઓ સાધો. સુષુમ્ણા નાડીની ગતિને મંદતમ કક્ષાએ લાવો. દેહની પૂર્ણ સ્થિરતા, મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતા અને ચિત્તની પરિપૂર્ણ તન્મયતા પામો. ગુરુગમ અનુસાર સાક્ષાત્કાર મુદ્રાને ધારણ કરો.

ભગવાનની સાક્ષીએ આત્મદર્શન યોગના પ્રયોગની સંપૂર્ણ સફળતા માટે શુદ્ધ સંકલ્પ કરો.

બંધ નયનોએ આજ્ઞાચક્રમાં ઊંડામાં ઊંડી દૃષ્ટિ પરોવો. દેવગુરુની કૃપાથી વર્તુલાકારે જોરજોરથી ઘુમાવો. પ્રચુર પ્રવાહો પ્રગટાવો. સંકલ્પશક્તિથી આત્માના આઠ રુચક પ્રદેશોમાં પ્રવેશ પમાડો.

આ રીતે આજ્ઞાચક્રને ચારચાર વાર ઘુમાવો. પ્રચુર પ્રવાહો પ્રગટાવો. આત્માના આઠ રુચક પ્રદેશોમાં પ્રવિષ્ટ કરો. દેવગુરુની કૃપાથી આજ્ઞાચક્ર અને આત્માના આઠ રુચક પ્રદેશો વચ્ચે પ્રગાઢ સંબંધ સ્થાપો પ્રસ્થાપો.

રુચક પ્રદેશોના પહેલા પ્રવેશે સ્થૂલ દેહની ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ સ્થંભિત બનશે. એ રીતે બીજા, ત્રીજા અને ચોથા પ્રવેશે અનુક્રમે સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ દેહોથી ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ સ્થગિત થશે.

જ્યારે સૂક્ષ્મતમ દેહની બધી ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ સ્થગિત થશે ત્યારે દેહમાંથી આત્મા બહાર નીકળશે. થોડે દૂર સન્મુખ અવસ્થાએ ઉપસ્થિત થશે. દેહાકાર અનુસારનો તમારો આત્મા તમારી સમક્ષ પ્રત્યક્ષ બનશે.

મધ્યાહ્ન સમયના સૂર્યના શ્વેતવર્ણના તેજસ્વી પ્રકાશ જેવો આત્માનો પ્રકાશ પ્રલોકશો. આ સમયે સજીવ દેહ નિર્જીવ જેવો બનશે.

દેહની વિદેહાવસ્થાએ આત્માના એકધારા અદ્‌ભુત અસ્ખલિત આનંદની અભૂતપૂર્વ અનુભૂતિઓ માણશો. પ્રકૃષ્ટ પ્રશાંત અવસ્થા અનુભવશો. સકળ જીવનનાં સર્વ પ્રકારનાં ભૌતિક સુખોના આનંદ કરતાં થોડા સમયનો સુખાનંદ અસંખ્ય ગણો અધિકો લાગશે.

પૂર્વ નિશ્ચિત સમયે આત્મા બેત્રણ સેકન્ડ માટે અદૃશ્ય બનશે. તમારા નિશ્ચેષ્ટ જેવા દેહમાં પ્રવેશશે. સુષુમ્ણા નાડીની સ્થગિત સ્થંભિત ગતિ પુનઃ ગતિમાન બનશે. સૂક્ષ્મતમથી સ્થૂલ દેહોમાં ક્રમાનુક્રમિકતાએ સંચાર થશે. ધીરેધીરે ચારેચાર દેહોની બાહ્યઅભ્યંતર ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ પૂર્વવત્ પ્રવર્તશે. નિર્જીવ જેવો દેહ સજીવ બનશે.

અધિક સમયના આત્મદર્શનના લોભથી આત્માને નિશ્ચિત સમયે દેહમાં પ્રવેશ પમાડાય નહિ તો દેહ અને આત્મા વિભક્ત રહે છે. આત્મરહિત અવસ્થાએ દેહ વિલય પામે છે.

કર્મબંધ, ઋણાનુબંધ જેવા કારણોએ દેહમાં આત્મા ખેદપૂર્વક પ્રવેશ કરે છે. કર્મજનિત અવસ્થાએ સદેહાવસ્થા અનિવાર્ય છે. સર્વકર્મક્ષયમય અવસ્થાએ સદાસર્વદાની અદેહાવસ્થા અવસ્થિત છે.

અચેતનમયાવસ્થામાંથી દેહ સચેતનમયાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે યોગનો પ્રયોગ સમાપ્ત થાય છે.

આત્મદર્શન પૂર્વના કરતાં આત્મદર્શન પશ્ચાત્‌નો આત્મા અનેક પ્રકારે અનેરો અને અનોખો હોય છે. પૌદ્‌ગલિક દેહની અનુભૂતિઓ પ્રત્યક્ષ હોવા છતાંય એ ભ્રામક ભાસે છે. દેહ પરની મમત્વતા સાવ ઊડી ઊઠી જાય છે. દેહમુક્ત અને દેહવિકારમુક્ત જેવી આત્માવસ્થાએ જીવનભર જીવે છે.

એક કાલે સદેહાવસ્થાનાં ભૌતિક સુખો માટે તડપતો જીવડો અદેહાવસ્થાનાં આત્મિક સુખો માટે તલપતો હોય છે.

આત્મદર્શન થોડા ભવોએ મુક્તિ પમાડે છે.

આ બધી આત્મદર્શન યોગના પ્રયોગની ફલશ્રુતિઓ છે.

આ સ્વાનુભવિત પ્રયોગ છે.

૩. દર્શનયોગોનાં સારભૂત રહસ્યો

જડતાના રૂપસ્વરૂપે દેહ અને ચૈતન્યતાના રૂપસ્વરૂપે આત્મા પ્રત્યક્ષપણે પ્રગટે તેવી સાક્ષાત્ દાર્શનિક અનુભૂતિઓને દેહદર્શન આત્મસાક્ષાત્કારયોગના પ્રયોગ કહેવાય છે.

દેહદર્શનયોગના આત્મા જે જડ દેહનું દર્શન પામે છે તે સૂક્ષ્મથી સ્થૂલ દર્શનનો અને આત્મદર્શનયોગમાં દેહ જે ચૈતન્યમય આત્માનું દર્શન પામે છે તે સ્થૂલથી સૂક્ષ્મ દર્શનનો ધ્યાનયોગ છે.

સામાન્ય ધ્યાનમાં સ્થૂલથી સ્થૂલ દ્રવ્યનું દર્શન આવિર્ભાવ પામે છે પરંતુ વિશેષ વિશેષતર ધ્યાનયોગોના વિશિષ્ટ વિશિષ્ટતર વિકાસે સ્થૂલથી સૂક્ષ્મ,

સૂક્ષ્મથી સ્થૂલ તેમજ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મતમથી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અન સૂક્ષ્મતમ દ્રવ્યોનાં દર્શનો પ્રાદુર્ભાવ પામે છે.

સ્થૂલથી સ્થૂલનું દર્શન દેહથી દેહનું, સ્થૂલથી સૂક્ષ્મનું દર્શન દેહથી આત્માનું, સૂક્ષ્મથી સ્થૂલનું દર્શન આત્માથી દેહનું દર્શન છે. સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મનું દર્શન આત્માથી શ્રી ગણધર ભગવંતોનું, સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતરનું દર્શન શ્રી સાકાર અરિહંત ભગવંતોનું અને સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમનું દર્શન આત્માથી નિરાકાર સિદ્ધ ભગવંતોનું દર્શન છે.

સામાન્યત: સાલંબન અને સવિકલ્પધ્યાનના યોગો સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતર ધ્યાનયોગો છે. નિરાલંબન અને નિર્વિકલ્પ ધ્યાનના યોગો સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગો છે.

શુક્લધ્યાન અંતર્ગત ચારેય ધ્યાનયોગમાંના પહેલા બે ધ્યાનયોગો સૂક્ષ્મતર સૂક્ષ્મતમ અને પશ્ચાતૂના બે ધ્યાનયોગો એકાંતે સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગો છે.

ધ્યાનની ઉચ્ચકક્ષાએ સ્થૂલથી સૂક્ષ્મના અને સૂક્ષ્મથી સ્થૂલ દ્રવ્યના દર્શનયોગો અગ્ર ક્રમે છે. ધ્યાનની ઉચ્ચતર કક્ષાએ સાલંબન સવિકલ્પ ધ્યાનયોગો સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતર ધ્યાનયોગો અગ્રતર ક્રમે છે. ધ્યાનની ઉચ્ચતમ કક્ષાએ નિરાલંબન નિર્વિકલ્પ ધ્યાનયોગો સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મતર સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગો અગ્રસર ક્રમે છે.

ધ્યાનયોગોની પરમોચ્ચતમ કક્ષાએ શુક્લ ધ્યાનના સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગો અગ્રતમમાંય અગ્રતમ ક્રમે છે. પરમ બે શુક્લધ્યાન કૈવાલ્યપદદાયક અને ચરમ બે શુક્લધ્યાન સિદ્ધપદસાધક છે.

સ્થૂલધ્યાનયોગજનિત સ્થૂલ દેહાનંદ આદિનાં વર્ણનો શબ્દોથી થઈ શકે છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગોજનિત સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ આત્માનંદ, યોગાનંદ બ્રહ્માનંદ જેવા આનંદનાં વર્ણન શબ્દોથી થઈ શકતાં નથી.

દેહ સ્થૂલ અને આત્મા સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય છે. આ અપેક્ષાએ દેહાનંદ સ્થૂલ દ્રવ્ય અને આત્માનંદ સૂક્ષ્મ દ્રવ્ય છે. દેહાનંદ દેહાધીન અને આત્માનંદ આત્માધીન છે. દેહાનંદ સ્થૂલ અને આત્માનંદ સૂક્ષ્મ આનંદ છે. સ્થૂલ આનંદની દૃષ્ટિએ દેહાનંદ શબ્દાધીન છે. પરંતુ સૂક્ષ્મ આનંદની દૃષ્ટિએ આત્માનંદ શબ્દાતીત છે.

દેહાનંદ સ્થૂલ દેહ, સ્થૂલ ઇન્દ્રિયો અને સ્થૂલ મનનો વિષય હોવાથી વર્ણનાધીન છે. પરંતુ આત્માનંદાદિ સૂક્ષ્મ મન, સૂક્ષ્મ દેહો અને આત્માનો વિષય હોવાથી વર્ણનાતીત છે.

એક કે એકથી અધિક અક્ષરથી શબ્દ બને છે. બે અગર બેથી અધિક શબ્દોથી વાક્યરચના થાય છે. અક્ષર, શબ્દ અને વાક્ય સ્થૂલ પૌદ્ગલિક દ્રવ્ય

છે. આ દૃષ્ટિએ સ્થૂલાનંદને સ્થૂલ પૌદ્ગલિક શબ્દોથી મઢી શકાય છે.

પરંતુ સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ આત્માનંદ સૂક્ષ્મ અપૌદ્ગલિક દ્રવ્ય છે. અક્ષારાતીત અનક્ષરમય દ્રવ્ય છે. અક્ષરાતીત, શબ્દાતીત અને વાક્યાતીત છે. સૂક્ષ્મ આનંદો અક્ષરાતીત અનક્ષરમય સૂક્ષ્મ ભાવો અને આત્મભાવોથી જ જાતને સમજાય. એ જાતે જ જાતને સમજાવી શકે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનયોગોથી આત્માના શાશ્વત રૂપ અને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને સહુ પામે એવી પરમતારક પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ.

❑

પરિશિષ્ટ

૧. દઢપ્રહારી

એક નગરીમાં ઘોર પાપી બ્રાહ્મણ રહે. રાજવીએ એને દેશનિકાલ કર્યો. જંગલમાં ગયો. ચોરપલ્લીના નાયકનો સંપર્ક થયો. આચારવિચારની સમાનતાએ પુત્રવત્ બનાવ્યો. નાયક મૃત્યુ પામ્યો. પલ્લીનો અગ્રસર આગેવાન બન્યો. દઢતાથી પ્રહાર કરવાની શક્તિથી દઢપ્રહારી તરીકે પંકાયો.

કુશસ્થલ નામે એક નગર. એ નગરમાં દેવશર્મા નામનો એક ગરીબ બ્રાહ્મણ વસે. એનાં બાળકોએ ખીર ખાવાની હઠ પકડી. અલગ અલગ ઘરેથી ચોખા, ખાંડ, દૂધ મેળવ્યાં. એમાંથી ખીર બનાવી. બાળકોને ખીર આપીને નદીએ કપડાં ધોવા માટે ગયો.

કુશસ્થલ પર દઢપ્રહારી સેના સાથે ત્રાટક્યો. કેટલાક લૂંટારુઓએ દેવશર્મા બ્રાહ્મણને ઘરે ધાડ પાડી. ઘરમાંથી કશુંય મળ્યું નહિ. એક ચોરની નજર ખીર પર સરી. ખીર લઈને એ ભાગ્યા.

રડતાં કકળતાં બાળકો નદીએ ગયાં. પિતાને બીના બતાડી. ક્રોધાંધ બન્યો. ભૂંગળ લઈને ચોરોને મારવા માટે દોડ્યો. માર્ગ વચ્ચે આવતા કેટલાક ચોરોને નસાડ્યા. કેટલાકને પછાડ્યા. કેટલાકને માર્યા.

દઢપ્રહારીએ એ જોયું. ગુસ્સે ભરાયો. બ્રાહ્મણ પાછળ દોડ્યો. બ્રાહ્મણ ઘરે આવ્યો. પછવાડે દઢપ્રહારી આવ્યો. સામસામે આવ્યા. ફળિયામાં ગાય હતી. બેય વચ્ચે આવીને ઊભી રહી. તરવારના એક જ ઝાટકે ઉડાડી દીધી. બ્રાહ્મણ ક્રોધથી ધૂંવાપૂંવા થયો. એનુંય મસ્તક ધડથી જુદું કરી નાખ્યું.

ત્યાં દેવશર્માની બ્રાહ્મણ પત્ની આવી. મૃત પતિને જોતાં જ કરુણ કલ્પાંત કરવા લાગી. ક્રોધાવેશમાં પેટ ફરતી તરવાર ચલાવી. બે ટુકડા કરી નાખ્યા.

બ્રાહ્મણી સગર્ભા હતી. ગર્ભ નીચે તરફડવા લાગ્યો. એ જોઈને આઘાત લાગ્યો. અતિદુ:ખી બની ગયો.

બ્રાહ્મણનાં બાળકો ઘરે આવ્યાં. મૃત માતાપિતાને જોયાં. ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડવા લાગ્યાં. રુદન અને ભાવિની ચિંતાથી એનું હૈયું હચમચી ઊઠ્યું. શોકમગ્ન

બની ગયો. ગામ બહાર ચાલી નીકળ્યો.

એની નજર ઉદ્યાન પર પડી. કેટલાક મુનિઓને જોયા. એમની પાસે ગયો. કરુણ કથની કથી દીધી.

મુનિઓએ દુ:ખનો દાવાનળ નિહાળ્યો. પશ્ચાત્તાપપૂર્વકનો વલોપાત નીરખ્યો. પાત્રતા પરખી. સાધુધર્મ જણાવ્યો. એ સ્વીકાર્યો.

ગુરુવરોએ તત્ત્વ અતત્ત્વના ભેદ બતાડ્યા. ધર્મના મર્મ સમજાવ્યા. ધ્યાનના અધ્યયન શિખવાડ્યા.

જ્ઞાન અને ધ્યાનમાર્ગે આગળ ધપ્યા.

ઉચ્ચઉચ્ચતર પ્રગતિને પામ્યા. પરંતુ પાપોની સ્મૃતિ સતાવતી રહી.

કુશસ્થલ ગામે જવાની લગની લાગી. ગુરુવરો પાસે આવ્યા.

"ગુરુભગવંતો! કુશસ્થલ નગરના પાપના સ્મરણ હજીય સતાવે છે. મારે ત્યાં જવું છે. પાપ યાદ આવશે કે પાપનું સ્મરણ કોઈ કરાવશે તે દિવસે ઉપવાસ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી છે. આશીર્વાદ સાથે આજ્ઞા આપો." બે હાથ જોડીને ભાવપૂર્વક વિનંતી કરી.

ગુરુવરોએ આજ્ઞા ફરમાવી. આશીર્વાદ વરસાવ્યા.

દૃઢપ્રહારી કુશસ્થલ ગામે આવ્યા. ઉત્તર દિશાને દરવાજે ઊભા રહ્યા. ગામમાં વાત પ્રસરી ગઈ.

ગામવાસીઓ રોજરોજ એમની પાસે આવે. તીવ્રપણે તિરસ્કાર વરસાવે. પથ્થરો વડો પ્રહારો કરે. અનેક રીતે જોરદાર માર મારે. પાપોની પુન: પુન: યાદ આપે.

દૃઢપ્રહારી મૌન સેવે. ઉપવાસે આગળ ધપે.

છેવટે લોકો થાક્યા. પાપનાં સ્મરણ બંધ કર્યાં.

ગામના બીજે દરવાજે આવ્યા. એ રીતે હેરાન પરેશાન કર્યા. એ રીતે મૌનપૂર્વક ઉપવાસે આગળ ધપ્યા.

એ રીતે ચારેચાર દરવાજે દોઢદોઢ માસ રહ્યા. છ છ માસના ઉપવાસી બન્યા. પ્રાય: ધ્યાનમગ્ન રહ્યા.

ગામવાસીઓ સાથે પોતાનેય પાપોનું વિસ્મરણ થયું.

અંતે કર્મસત્તાનો ઘોરાતિઘોર પરાજય થયો. ઘાતીકર્મને ક્ષયે કૈવલ્યને પામ્યા. પરિણામે મુક્તિને વર્યા. સકળ કાળ માટે સર્વદુ:ખોનો અંત લાવ્યા.

કોટિકોટિ વંદન હો ઘોર તપસ્વી મુનિમહારાજ શ્રી દૃઢપ્રહારીજીને.

૨. પરાઘાત નામકર્મ

જે કર્મથી પરને આઘાત ઊપજે તેને પરાઘાત નામકર્મ કહેવાય છે.

જેમના તાપના પ્રતાપ અન્યથી સહેવાય નહિ અને પ્રભાવના કે તેજ જીરવાય નહિ એ પરાઘાત નામકર્મનું વિલક્ષણ લક્ષણ છે.

જેમની ગેરહાજરીના વિરોધીઓ સખતમાં સખત ટીકા નિંદા કરે અને કડકમાં કડક શબ્દોએ વેરવિરોધ નોંધાવે પરંતુ તેમની હાજરીમાં સહુ મૌન સેવે અને સર્વ રીતે સંમતિ દર્શાવે તે પરાઘાત નામકર્મની ખાસ ખાસિયત છે.

જૈનશાસનમાં કાલકાલાંતરે પરાઘાત નામકર્મના ઉદયવંત મહાપુરુષો ઝળકતા પ્રકાશતા રહ્યા છે. કાલોચિત અને અવસરોચિત શાસનના મહાપ્રભાવિક કાર્યો કરતા રહ્યા છે.

૩. શુક્રયોગ–શુક્રશક્તિયોગ

આહારમાંથી રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર એમ સાત ધાતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

આહારોત્પાદિત સ્થૂલ શુક્ર સ્થૂલ શુક્રનાડીમાં વહે છે અને સ્થૂલ શુક્રગ્રંથિમાં સંગ્રહ પામે છે. ઘટ્ટઘટ્ટતર ઘટ્ટતમ બને છે. ઘટ્ટતમ શુક્ર અંતે ઘનતામય બને છે.

નિશ્ચિત પ્રમાણ કરતાં અધિક પ્રમાણમાં ઘન શુક્ર વૃદ્ધિ પામે છે ત્યારે વધારાનું શુક્ર સૂક્ષ્મ શુક્રમાં રૂપાંતર પામે છે. સૂક્ષ્મ કુહૂ નાડી દ્વારા વહેતું સૂક્ષ્મ શુક્રગ્રંથિમાં સંગ્રહિત બને છે.

નિયત પ્રમાણ કરતા સૂક્ષ્મ શુક્ર અધિક વૃદ્ધિ પામે ત્યારે સૂક્ષ્મતર શુક્રમાં રુપાંતરિત બને છે. સૂક્ષ્મતર ઓજસ નાડી દ્વારા વહેતું સૂક્ષ્મતર સ્ત્રીપુરુષવાચક ગ્રંથિમાં એકત્રિત થાય છે.

નિશ્ચિત પ્રમાણ કરતાં સૂક્ષ્મતર શુક્ર અધિક વૃદ્ધિ પામે ત્યારે સૂક્ષ્મતમ શુક્રમાં પરિવર્તિત બને છે. સૂક્ષ્મતમ તેજસ નાડી દ્વારા વહીને સૂક્ષ્મતમ યુવાગ્રંથિમાં સંગ્રહ પામે છે.

સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ શુક્ર અનુક્રમે શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક અને આત્મિક પ્રગતિમાં પ્રચંડ શક્તિઓ પૂરે છે.

સ્થૂલ શુક્ર સ્થૂલ દેહની સ્થૂલ નાડીઓ અને સ્થૂલ મનની શુદ્ધિઓ સધાવવામાં સહાયભૂત બને છે. સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ શુક્ર ક્રમશઃ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ દેહસ્થ નાડીઓ, ચક્રો, ગ્રંથિઓ વગેરેની શુદ્ધિઓ

પમાડવામાં નિમિત્તભૂત નીવડે છે.

સ્થૂલ શુક્રના માધ્યમ દ્વારા સ્થૂલ દેહ અને સ્થૂલ મનથી જે ધ્યાન થાય તેને સ્થૂલ ધ્યાન તથા સૂક્ષ્મ શુક્રના માધ્યમ દ્વારા સૂક્ષ્મ દેહ અને સૂક્ષ્મ મનથી જે ધ્યાન થાય તેને સૂક્ષ્મ ધ્યાન કહેવાય છે.

સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ શુક્રના માધ્યમ દ્વારા સૂક્ષ્મતર સૂક્ષ્મતમ દેહથી જે ધ્યાન ધરાય તેને સૂક્ષ્મતર સૂક્ષ્મતમ ધ્યાન કહેવાય છે.

સૂક્ષ્મતર શુક્ર ભક્તિ, સ્વાધ્યાય, તપ, જપ, ધ્યાન જેવા સ્વકલ્યાણનાં અને સૂક્ષ્મતમ શુક્ર પ્રવચન, પ્રચાર, પ્રભાવના જેવા પરકલ્યાણનાં કાર્યોમાં ઉપયોગી બને છે. વપરાશ વિનાનું શેષ સૂક્ષ્મતમ શુક્ર આત્મામાં પ્રવેશે છે. આત્મપ્રદેશોને પ્રકાશિત બનાવે છે.

નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચારી મહાત્માઓને સ્થૂલ પ્રવાહી શુક્ર અત્યંત ઘટ્ટ હોય છે. શીઘ્રતાથી ઘનતાને ધારણ કરે છે અને વેગપૂર્વક સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ રૂપાંતરોમાં પરિવર્તન પામે છે.

વદનપ્રદેશ પરની પ્રકાશિત આભા સૂક્ષ્મતર શુક્રરૂપ ઓજની અને લલાટ પ્રદેશ પરની આકર્ષિત દિવ્યરેખા સૂક્ષ્મતમ શુક્રરૂપ તેજની પ્રભાના પ્રભાવે પ્રગટે છે. આવા મહાબ્રહ્મચારીઓ સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ ધ્યાન માટે સર્વાધિકાર ધરાવે છે.

સંસારી ગૃહસ્થીઓ ભોગવિલાસની વારંવારની શુક્ર સ્ખલનાઓથી સ્થૂલ શુક્રનો પુષ્કળ દુર્વ્યય વેરે છે. ધૃત સમાન ઘટ્ટ શુક્ર જળ જેવું દૂબળું નબળું બને છે. ઘનાવસ્થામય બનતું નથી તેમજ સૂક્ષ્મ શુક્રમાં રૂપાંતર પામતું નથી. સ્થૂલ ધ્યાન માટે પ્રાયઃ અસમર્થ બને છે.

ગૃહાવાસમય જે સંસારી ગૃહસ્થીઓ થોડાં વર્ષોના ભોગવિલાસ બાદ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યને ધારણ કરે છે અગર ગુરુકુલવાસમય શિષ્યત્વ દ્વારા શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે, તેઓને કેટલાંક વર્ષ પશ્ચાત્ સ્થૂલ શુક્ર ઘટ્ટ બને છે. ઘનતાને ધારણ કરે છે. સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મતમ શુક્રોમાં રૂપાંતરોય પામે છે. આવા ગૃહસ્થ અને શિષ્યવર્ગ સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ શુક્રનાં માધ્યમો દ્વારા સ્થૂલથી સૂક્ષ્મતમ ધ્યાનો ધરવાની ક્ષમતાઓ ધરાવે છે.

દેવગુરુની કૃપા, દૈવી સહાય, યોગસાધનાઓ, પૂર્વ ભવોના સંસ્કાર જેવાં કારણોએ અનાસક્ત સંસારી ગૃહસ્થીઓય સૂક્ષ્મતમ સુધીનાં ધ્યાનો ધ્યાવવાની પાત્રતા પામે છે.

●●

પુસ્તકોનાં નામ

૧. પંચકલ્યાણક યોગ

શ્રી મહાવીર સ્વામી ભગવાનના જીવનચરિત્ર સાથે પંચ કલ્યાણક લેખે તીર્થંકર નામકર્મ નિકાચન અને તીર્થંકરપદ પદવી યોગનાં રહસ્યો આરાધનાઓ સાથે આલેખ્યાં છે.

૨. સાક્ષાત્કાર યોગ

ગુરુ પરમાત્મા અને આત્મ-સાક્ષાત્કારો સાથે જ્યોતિયોગ, ષડ્ચક્ર ભેદનયોગ વગેરેનાં રહસ્યો અનુભવોને આધારે પ્રસ્તુત કર્યાં છે.

છપાશે તેવાં પુસ્તકોની યાદી

૩. નવકારનાં નિધાન

આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુ ભગવંતોના અઠ્યાસી ગુણોની સાધનાસિદ્ધિનાં રહસ્યો તેમજ નવકારના પૂજનયોગ, જપયોગ અને વીસેક પ્રકારનાં ધ્યાનો સાથે લખ્યાં છે.

૪. સાધકની સાધનાકથાઓ

ચાર દાયકાઓના નિવૃત્તિમય જીવનમાં જપયોગ, ધ્યાનયોગ, ભક્તિયોગ તેમજ નવકાર અને અર્હંમંત્રના જપ સાથે લોગસ્સના કાઉસ્સગ ધ્યાનો લગભગ અનુભવોના આધારે તારીખ, માસ અને વર્ષવાર લેખન પામ્યાં છે. આશરે આ પુસ્તક જેવાં એક હજાર પાનાં થાય છે.

૫. જૈન જ્યોતિષનાં રહસ્યો

આઠ કર્મો અને એકસો અઠ્ઠાવન કર્મપ્રકૃતિઓના ગ્રહો, રાશિઓ, સ્થાનો અને ભાવાદિ તેમજ પુણ્યપાપની મતુર્ભંગી, ધર્માદિ ચાર પુરુષાર્થ સમેત બ્રહ્મચર્ય, સંન્યસ્ત યોગ તેમજ પ્રેતાદિ દોષો, દેવકૃપા જેવા યોગો તેમજ મુહૂર્તના નિત્ય-અનિત્ય યોગો પર લેખન લખાય છે.

૬. તિથિ આરાધનાનાં રહસ્ય

પર્વતિથિઓ, શાશ્વતી ઓળીઓ, પર્યુષણ પર્વ, સંવત્સરી મહાપર્વ તેમજ સંવત્સરી પરિવર્તનાં ગૂઢ રહસ્યોની અનુપ્રેક્ષાપૂર્વક વિવેચના આવશે.

૭. યોગસિદ્ધિઓના ચમત્કારો

એક હજાર યોગસિદ્ધિઓનાં નામ, કાળ, કાર્યોનાં આલેખન આલેખાશે.