

## અનુક્રમણિકા

આભાર ... xix

પ્રસ્તાવના ... xxi

ચાની છલકતી પ્યાલી ... xxiii

બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉદ્ભવ ... xxv

અધ્યાત્મિક અભ્યાસની પરંપરાઓ ... xxvii

1

ચક્ર - ઊર્જા પરિવર્તક ... 1

2

કુંડલીની શક્તિ ... 6

3

જાગૃત કુંડલીનીના લક્ષણ ... 13

4

મનનું સશક્તિકરણ ... 16

5

પ્રાણ અને પ્રાણાયામ ... 22

6

પ્રાણાયામ - શ્વસન ક્રિયાઓની તૈયારી ... 30

7

શ્વસન ક્રિયા ... 34

8

સમર્થન વાક્ય ... 38

9

સ્મૃતિવર્ધક શ્વસન ક્રિયા ... 41

10

ઉત્સાહવર્ધક શ્વસન ક્રિયા ... 53

11

પ્રેરણાદાયક શ્વસન ક્રિયા ... 63

12

શારીરિક પૂર્ણત્વ શ્વસન ક્રિયા ... 71

13

ચુંબકીય શ્વસન ક્રિયા ... 77

14

શુદ્ધિકરણ શ્વસન ક્રિયા ... 87

15

તારુણ્યવર્ધક શ્વસન ક્રિયા ... 95

16  
તમારી પોતાની આધ્યાત્મિક શ્વસન ક્રિયા ... 103

17  
શ્વસન ક્રિયાઓ દ્વારા પ્રાપ્ત જ્ઞાન ... 108

18  
સશક્ત શરીરમાં નિરોગી મન ... 113

19  
વિચારોના વિવિધ પ્રકાર ... 117

20  
ઊર્જામાં અવરોધ અને અસ્વસ્થતા ... 121

21  
ધ્યાનના પૂર્વની તૈયારી ... 123

22  
ધ્યાન ... 129

23  
ધ્યાનના સકારાત્મક અને નરાકાત્મક સમર્થનો ... 132

24  
જાગરણ ... 136

સંદર્ભ પુસ્તકો ... 139  
હંમેશા પૂછાતા પ્રશ્નો ... 140  
શબ્દાર્થ ... 146



## આભાર

સૌથી પ્રથમ હું મારા કુળગુરુ સ્વામી મોહનગિરીજીને પ્રણામ કરું છું. આ પૃથ્વી ઉપર આજે ન હયાત છતાં પણ તે મારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું સતત નિરીક્ષણ કરી રહ્યા છે. બાળપણમાં જ મારા અંદર આધ્યાત્મિક વિકાસની ક્ષમતાને ઓળખીને એમણે મને એક 'શિવમંત્ર'ની દીક્ષા આપી.

'બ્રહ્મવિદ્યા મિશન'ના સંસ્થાપક સ્વર્ગીય સ્વામી રામનાથનજીની હું આભારી છું કે એમણે પોતાના દ્વારા અપાયેલા જ્ઞાનને ગ્રહણ કરવા માટે મને એક લાયક વિદ્યાર્થિનીના રૂપમાં સ્વીકાર કરી.

મને આધ્યાત્મિક માર્ગ બતાવવા બદલ, ધૈર્યપૂર્વક આ રસ્તા ઉપર હંમેશા સહારો અને માર્ગદર્શન આપવા બદલ, મારા જીવનને શાંતિ, આનંદ અને સંપન્નતાથી પરિપૂર્ણ કરવા બદલ અને મને અને મારા બાળકોની સર્જનશીલતાને જાગૃત કરવા બદલ હું પ્રેમ અને આદરપૂર્વક સ્વર્ગીય ગુરુ જસ્ટિસ દુધાતજીને વંદન કરું છું.

શ્રી સી. એસ. સ્વામીનાથનજી 'બ્રહ્મવિદ્યા મિશન'ના અધ્યક્ષની હું આભારી છું. કારણકે એમણે મને બ્રહ્મવિદ્યાનો આગળનો અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરવાની પ્રેરણા આપી.

હું મારી મિત્ર નિર્મલ અવી અભેડાને મારી તરફ ધીરજ દાખવવા બદલ અને મને ઉત્તેજના આપવા બદલ મારી જાતને ધન્ય માનું છું જ્યારે આ પુસ્તક પોતાનો આકાર લઈ રહ્યું હતું. હું એની એડિટિંગ કરવાની મહેનત અને યોગ્ય રીતે વિચાર કરીને એને બરાબર ક્રમમાં ગોઠવવા બદલ એની ક્રિમત કરું છું.

મારા જીવનમાં ચોક્કસ સમય પર આવીને આ પુસ્તકને માટે બરાબર માર્ગ શોધવામાં મારી મદદ કરવા બદલ મારી મિત્ર મીરાને હું ધન્યવાદ આપું છું. તારી અમૂલ્ય મિત્રતાને હું સંઘરીને રાખું છું.

રોહિત આર્યાને પોતાના જ્ઞાનના અપાર ભંડારને મારી સાથે મને ભાગ આપવા બદલ હું આભારી છું.

મારો ભાઈ 'શિવ' જે મારા દરેક પુસ્તકના લેખનને વારંવાર મહેનત કરીને કષ્ટપૂર્વક સંપાદન કરે છે, તે સતત મારી સાથે આ પ્રવાસમાં છે.

મારા પુત્ર ગૌતમ જેણે મારા પુસ્તક ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ કર્યો મને મારા દ્વારા પ્રાપ્ત જ્ઞાનની વધુ ગહેરાઈ સુધી જવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી કારણ કે બધા સાધકો માટે એક અર્થપૂર્ણ માર્ગદર્શક બની શકે.

શિબાની અને નિક્કી મારી બન્ને પુત્રીઓ જેમણે મારી ઉપર દૃઢ વિશ્વાસ મૂકીને મને નૈતિક ટેકો આપ્યો.

શ્રી પ્રભાકર વાઈરકરને, જેમણે આઠ શ્વસન ક્રિયાઓની મુદ્રાઓને ખૂબ કુશળતાથી રેખાંકન અને ચિત્રણ કર્યું. હું ધન્યવાદ આપું છું.

શ્રી ગિરીશ જઠાર અને શ્રી સંજય માલંડકરે ખૂબ મહેનતથી ડી.ટી.પી.નું કાર્ય કરીને આ પુસ્તકને આખરી સ્વરૂપ આપ્યું.

અંતત : હું તે સર્વે પ્રતિ પ્રેમપૂર્વક કૃતજ્ઞાતા વ્યક્ત કરું છું જેઓ વર્ષોથી પોતાના પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહાર અને મિત્રતા દ્વારા મારા વિકાસમાં ભાગીદાર બન્યા.

## પ્રસ્તાવના

કેટલાક સમય પહેલા બ્રહ્મવિદ્યાને આત્મવિકાસના પાઠચક્રમની જેમ શીખવાડતા હતા. આની સંરચના સાધકને પોતાની અનંત શક્તિને પ્રાપ્ત કરાવવા મદદ કરવાના હેતુથી કરાઈ હતી. આનો આશય પોતાના અંદર એક સકારાત્મક, ઈચ્છનીય અંદરહનો પરિવર્તન લાવવાનો હતો. એવું પરિવર્તન જે ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવે અને વ્યક્તિને શાંતિ, જ્ઞાન અને કરુણાથી ભરી દે, જેનાથી માનવ સમાજમાં પરિવર્તન આવે અને એક સુંદર દુનિયાની સ્થાપના થાય.

મારા પોતાના અનુભવથી સ્પષ્ટ ખબર પડે છે કે માનવજાતિ, ઈન્દ્રિયોની સમજ અથવા અનુભવથી ખૂબ વધુ છે. આ પાઠચક્રમના માધ્યમથી તમને સ્વયંમ આ તથ્યનુ અનુભવ અને જ્ઞાન આપવામાં આવે છે કે અહંકાર તમારું અસલી અસ્તિત્વ નથી, પરંતુ તમારું અસલી અસ્તિત્વ એ સચ્ચાઈ છે, જે ક્યારેય બદલાતી નથી અને સમય અથવા સ્થાનથી મર્યાદિત નથી. તે અમર છે, તે સર્વ વિદ્યમાન છે. તે હંમેશાથી હતી અને હંમેશ રહેશે. કારણ તમારું અસલી અસ્તિત્વ સમય અથવા સ્થાનના દાયરાથી બહાર છે, એને ઈન્દ્રિયો અથવા મન દ્વારા નહીં સમજી શકાય. એનો ફક્ત અનુભવ કરી શકાય છે. આ સત્યના અનુભવથી મને બ્રહ્મવિદ્યાના અભ્યાસમાં ઊંડાણથી જવામાં મદદ મળી.

માનવ જાગૃતતા હવે ચેતનાના નવા વિસ્તારોને પ્રાપ્ત કરવા સફળતા મેળવી રહી છે. કારણ કે બ્રહ્મવિદ્યા ક્રમવિકાસનું વિજ્ઞાન છે. વિકસિત થતી ચેતનાની સાથે એનો તાલમેલ રાખવા પહોંચેલા સિદ્ધ યોગીઓને થોડા થોડા સમયના અંતર પર અભ્યાસના રહસ્યને ખોલવા માટે મોકલવામાં આવે છે. આ જ્ઞાનથી મને બ્રહ્મવિદ્યાના અભ્યાસને વધુ આગળ વધારીને ઊંડાણમાં જવા મદદ મળી જેનાથી આઠ આધ્યાત્મિક શ્વસન ક્રિયામાં જ્ઞાનનો સંગ્રહ કરવા દોરવણી મળી.

ઋષિમુનિઓએ કહ્યું છે કે તે વ્યક્તિ જે, પોતાના સ્વતંત્ર વ્યક્તિગત વિચારોને વગર પરંપરાઓ માને લે છે તે માનવ વિકાસમાં કોઈપણ પ્રકારનું યોગદાન નથી કરતા. તે જે ભૂતકાળની બધી પરંપરાઓનું મૂલ્યાંકન કરી અને એમાં સ્વયંમના અનુભવોને જોડીને પછી એને સ્વીકારે છે, તે જ માનવતાના ઉચ્ચ વિકાસમાં એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે.

જસ્ટિસ એમ. એલ. દુધાતના માર્ગદર્શનમાં મૂળભૂત બ્રહ્મવિદ્યા પાઠ્યક્રમે નવા સ્તરને પ્રાપ્ત કર્યું છે. એ એક એવા પાઠ્યક્રમમાં વિકસિત થઈ ગયું છે જે સમજણપૂર્વક જાગૃત રીતે અભ્યાસ કરીને સાધકને અસ્તિત્વના સૂક્ષ્મ સ્તરની ઓળખ કરાવે છે.

શ્વસન ક્રિયાઓની રચના, ચક્રોને જાગૃત કરવાના ઉદ્દેશથી કરાઈ છે, જેનાથી વ્યક્તિની યોજનાપૂર્વક રીતે કુંડલીનીની અધોગામી તથા ઉર્ધ્વગામી ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયતા કરશે. આ સાધકને અનુભવની એ અવસ્થા સુધી પહોંચવામાં સમર્થ કરશે જ્યાં સૂક્ષ્મ વિસ્તારથી સૂક્ષ્મ સ્તરનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.



## યાની છલકતી પ્યાલી

એક આધ્યાત્મિક સાધક જે, ઉત્સુકતાપૂર્વક નિર્વાણની શોધમાં હતો અને જેણે ઘણા વર્ષો સાધના અને જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે કાઢ્યા, એને એવું લાગ્યું કે હવે તે અંતિમ ચરણ માટે તૈયાર છે. એને માટે તે એવા ગુરુની શોધમાં નીકળી પડ્યો જે એને નિર્વાણ આપી શકે. બધાએ એને કહ્યું કે, એક ખાસ પહાડની ટોચ ઉપર એક પ્રબુદ્ધ ગુરુ રહે છે જે પોતાના ભક્તો અને શિષ્યોને નિર્વાણ અપાવી શકે છે. સાધક ઘણા અઠવાડિયાઓની પદયાત્રા કર્યા બાદ પહાડની ટોચ ઉપર રહેતા ગુરુની ગુફા સુધી પહોંચ્યો. ત્યાં તે ગુરુના ચરણમાં ઝૂકી ગયો અને એણે નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાહેર કરી. સાધકે એના બાદ ગુરુને એ બધી સાધનાઓની બાબતમાં કહ્યું જે એણે કરી હતી, જે એણે શીખી હતી, જેનો એણે અનુભવ કર્યો હતો અને એને અનુસાર હજુ સુધી એણે પ્રાપ્ત કરવાનું બાકી હતું.

ગુરુએ શાંતિથી એની બધી વાતો સાંભળી. જ્યારે સાધકનો પોતાનો આધ્યાત્મિક અનુભવોનો કિસ્સો પૂરો થઈ ગયો ત્યારે ગુરુએ કહ્યું “એક કપ યા પીએ” સાધક હેરાન થઈ ગયો, “એક કપ યા?” એણે ભૂમ પાડી, “મેં વર્ષો સુધી સાધના કરી, અભ્યાસ કર્યો, મહિનાઓ સુધી શોધતો રહ્યો, કેટલા અઠવાડિયા સુધી પૈદલ ચાલીને આપના સુધી પહોંચ્યો છું કે, આપ મને આખરમાં નિર્વાણ આપી શકો. મને એક કપ યા નહીં જોઈએ. મને મોક્ષ જોઈએ.

પરંતુ ગુરુએ શાંતિપૂર્વક એ વાત ઉપર જોર આપ્યું કે મહેમાન પહેલા એક કપ યા પીએ. ગુરુએ જમીન ઉપર સાધકની બાજુમાં એક કપ રાખ્યો અને કીટલીમાંથી યા કપમાં નાખવા લાગ્યા. જ્યારે યાનો કપ ઉપર સુધી ભરાઈ ગયો તો પણ ગુરુ રોકાયા નહીં, પરંતુ એમણે કપમાં યા નાખવાનું ચાલુ રાખ્યું. પરિણામ રૂપે યા બહાર નીકળીને રકાબીમાં અને રકાબીમાંથી ફરીથી યા બહાર નીકળીને ગુફાની જમીન ઉપર ઢોળાવા લાગી.

“ઊભા રહો” સાધકે બૂમ પાડી. કપ ભરાઈ ગયો છે. એમાં હવે વધારે યા નહીં સમાઈ શકે. મહેરબાની કરીને યા નાખવાનું બંધ કરો. તે જમીન ઉપર વ્યર્થ ઢોળાઈ રહી છે.

ગુરુ બેસી ગયા અને એમણે સાધકને કહ્યું “તમે આ યાના કપની જેમ છો. તમે પોતે પોતાના જ્ઞાનથી એટલા ભરાયેલા છો, તમે વિચારો છો, જે તમે જોયું છે અને તમારા પ્રમાણે જે તમને જોઈએ છે અને એટલે મારા માટે તમને કંઈ પણ શીખવાડવાની કોઈ ગુંજાઈશ નથી.

જ્યાં સુધી તમે પોતે આ અહંકારથી અને આ ભ્રાંતિમાંથી મુક્ત નહીં થાઓ, મારી શિક્ષા આ જમીન પર પડેલી યાની જેમ વ્યર્થ જશે. હે જ્ઞાનપિપાસુ, તું મારી પાસે આ શ્વાસોચ્છ્વાસના અભ્યાસના પ્રાચીન જ્ઞાનને ગ્રહણ કરવા આવ !

## બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉદ્ભવ

સમયના પ્રવાહમાં આધ્યાત્મિક શ્વસન ક્રિયાઓની પ્રાચીન વિદ્યાનું ઉદ્ગમ ખોવાઈ ગયું છે. એના સંબંધિત જેકંઈ પણ જાણકારી આપણને પ્રાપ્ત છે એનો સમય પણ ઓછામાં ઓછો ૧૦૦૦ વર્ષ જૂનો છે.

એ સમય નાલંદા વિશ્વવિદ્યાલય જગપ્રસિદ્ધ બૌદ્ધિક અભ્યાસનું કેન્દ્ર હતું અને ગુરૂ પદ્મસંભવ (૭૩૦ એ.ડી. - ૮૦૫ એ.ડી.) એક મહાન તાંત્રિક અને યોગી, યોગ અને દર્શનશાસ્ત્ર વિભાગના મુખ્ય હતા. અને નાલંદાના દંતકથાઓના પ્રમાણે એમણે વિદેશી આક્રમણકારિયો દ્વારા નાલંદાનો ધ્વંસ પહેલેથી જ ભાખી લીધો હતો. માટે પોતાના કોઈ કોઈ યુનેલા વિદ્યાર્થીઓ સાથે તિબેટમાં આવીને રહ્યા. એમની આ પવિત્ર વિદ્યાનું ગુપ્તદાન પેઢીઓથી ફક્ત એમના યુનેલા શિષ્યોને આપવામાં આવતું હતું. આ વિદ્યાનો એક મહત્વપૂર્ણ હિસ્સો એ હતો કે આ શક્તિશાળી શ્વસન ક્રિયાઓ જેની રચના માનવને પોતાની સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્ષમતા મેળવવામાં મદદ કરવાના હેતુથી કરાયેલી હતી. આ શ્વસનક્રિયાઓને તિબેટના મઠમાં ભણાતા પશ્ચિમના એક સાધક, જેમનું નામ એડવિન જે. ડીંગલ હતું, એમણે પ્રભુત્વ મેળવ્યું. થોડા સમય પછી તે પોતાના દેશમાં ચાલી ગયા અને ત્યાં જઈને તેમણે આ શ્વસન ક્રિયાઓના આધાર ઉપર એક પાઠ્યક્રમની રચના કરી. એને તે પોતાના વિદ્યાર્થીઓને અને આધ્યાત્મિક સાધકોને પાઠ્યક્રમ પત્રવ્યવહારના માધ્યમથી શીખવાડવા લાગ્યા.

મુંબઈમાં કે.એસ. રામનાથને આ પાઠ્યક્રમ પત્રવ્યવહારના માધ્યમથી પૂર્ણ કર્યો અને એને અહીં શીખવાડવાની અનુમતી પ્રાપ્ત કરી. એમણે આને બ્રહ્મવિદ્યાના આરંભિક સામૂહિક અભ્યાસનું નામ આપ્યું અને બ્રહ્મવિદ્યા સંસ્થાનની સ્થાપના કરી. આ પાઠ્યક્રમ મુંબઈમાં વ્યાખ્યાનના દ્વારા અને પત્રવ્યવહાર પાઠ્યક્રમના દ્વારા પણ જ્ઞાન મેળવવા આતુર બધા લોકો ગ્રહણ કરવા લાગ્યા.

બ્રહ્મવિદ્યા પાઠચક્રમની રચના આઠ શ્વસન ક્રિયાઓ અને એના સંબંધિત સમર્થન વાક્યોથી કરાઈ ગઈ છે. તે પ્રાણાયામથી આરંભ અને ધ્યાનથી પૂર્ણ થાય છે. રામનાથનજીના શબ્દોમાં, “આની રચના ‘જીવન શું છે’ એનો ઉદ્ભવ ક્યાંથી થયો, અને એની નિરંતરતા શું છે - એનું જ્ઞાન પામવા માટે કરવામાં આવી છે. શ્રી રામનાથજીના શિષ્યોમાંથી એક શિષ્ય જસ્ટિસ શ્રી એમ. એલ. દુધાતે ત્રણ વર્ષ સુધી આની શિક્ષા પ્રાપ્ત કરીને સાધના કરી અને પછી મુંબઈમાં ૧૯૮૫માં સ્વતંત્ર રીતે જુદી જુદી જગ્યાઓમાં આ પાઠચક્રમને શીખવાડવાનું શરૂ કર્યું.

મેં એમના નીચે આ પાઠચક્રમનું અધ્યયન કર્યું. આનો અભ્યાસ કરતા મને (૧૯૮૫)માં પોતાની જે સમજ અને જાગૃતિ પ્રાપ્ત થઈ ચક્ષુજ્ઞાનના રૂપમાં મેં જે કંઈપણ જોયું એનું વર્ણન મારા પ્રત્યક્ષ અનુભવો અને નોંધનીય દૃષ્ટિકોણની મેં નોંધણી કરી. પરમ સત્યને મેળવવા માટે શ્વસન ક્રિયાઓના અભ્યાસ દરમિયાન મનુષ્યના શરીર અને મનમાં શું પરિવર્તન આવે છે એનું ચિત્રણ આ પુસ્તકમાં કરેલ છે. મારા અનુભવોના આધાર ઉપર અને મારી અમૂલ્ય આંતરિક દૃષ્ટિના બળથી મને ઉંડાણમાં જવા મદદ મળી જે મેં આ પુસ્તકમાં સંકલિત કરી છે.

આંઠ આધ્યાત્મિક શ્વસન ક્રિયાઓનાં ગંભીર અને સમર્પિત અભ્યાસનો અધ્યયન કરનારને ઊંડા આધ્યાત્મના અભ્યાસને ખુલ્લું કરીને સ્વરૂપાંતર લાવે છે. જેનાથી અધ્યયન કરનારમાં પરિવર્તન આવે છે. આના પરિણામે મનુષ્યમાં ગંભીરતા આવે છે, રચનાત્મકતાની વૃદ્ધિ જણાય છે અને તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિનો અનુભવ થાય છે. આ રચનાની વ્યવસ્થા એવી રીતે ગોઠવાઈ છે કે, તમારી જિંદગીમાં દરેક સ્તરે વિસ્તારપૂર્વક નિપુણતા લાવવા માટે જરૂરી ડગલા પૂરા પાડે છે.

આ અભ્યાસમાં આવતા ક્રમ (૧) પ્રાણાયામ (૨) આંઠ શ્વસન ક્રિયાઓ (૩) સમર્થનો (૪) ધ્યાન.

## આધ્યાત્મિક અભ્યાસની પરંપરાઓ

પ્રાચીન સમય દરમિયાન દર્શનશાસ્ત્ર અને ગૂઢવિદ્યા શીખવાડવાને માટે તે વખતની પરિસ્થિતિ અને મનુષ્યની માનસિકતાના આધાર ઉપર એને અનુરૂપ શિક્ષાની પ્રણાલી તૈયાર કરાઈ હતી. એના ઉપરાંત સાધકને શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વૃત્તિઓમાં સંતુલન સ્થાપિત કરીને સાધનામાં પ્રગતિ કરવામાં બહુ વર્ષો લાગતા હતા. સાધકોને દૈનિક જીવન ત્યાગીનેદૂર આશ્રમમાં ગુરુની શરણમાં જઈને સમર્પિત ભાવનાથી અનુશાસનપૂર્વક આ શિક્ષાને પ્રાપ્ત કરવી પડતી હતી. હવે એ પરિસ્થિતિ બદલાઈ ગઈ છે અને જે જ્ઞાન પહેલા ફક્ત ગણાયેલા વિશેષ લોકોને જ ઉપલબ્ધ હતું તે હવે આપણી ચેતનામાં ઝડપથી વિકાસ હોવાને કારણે સર્વસામાન્ય જનતાને આપવામાં આવી રહ્યું છે. જે જ્ઞાન પહેલા ગુપ્ત અને સુરક્ષિત રખાતું હતું તે હવે સાધકોની મોટી સંખ્યામાં મદદ કરવાના હેતુથી, જુદા જુદા માર્ગો અને પદ્ધતિઓ દ્વારા વહેંચાતું જાય છે. મને મળેલો આ જ્ઞાનનો અનુભવ મેં દૈનિકના રૂપમાં લખીને 'ધ કુંડલીની ટ્રિલોજી' નામના પુસ્તકમાં સંગ્રહિત કર્યું. આ માનવશરીર, મન અને બુદ્ધિને પરિવર્તિત કરવાની પ્રક્રિયામાં કુંડલીનીની ગતિવિધિને રજૂ કરે છે, જો કોઈ સાધક સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી સમર્પણ કરે છે તો બ્રહ્માંડિય શક્તિ ગુરુના રૂપમાં એ સાધકને માર્ગદર્શક મોકલે છે.

ઓશો કહે છે કે 'ગુરુ' કોઈ વ્યક્તિ નથી, પરંતુ એક તત્ત્વ છે. એ તત્ત્વ નિમિત્ત બનીને કાર્ય કરે છે. એના અસ્તિત્વ માત્રથી બધુ ઘટે છે. વાસ્તવિકતામાં એ સાધક ઉપર આધાર રાખે છે. અગર સાધકની તીવ્ર ઈચ્છા થઈ તો એની આજુબાજુની પરિસ્થિતિઓમાંથી પણ એને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન મળશે. જો એની ઉત્કંઠા તીવ્ર નહીં હોય તો એની પ્રગતિ પોતાની મેળે ઓછી થતી જતી હશે. એની પ્રગતિ એની ઈચ્છાની તીવ્રતા ઉપર નિર્ભર કરે છે.

## તમારી સાધના – રોજનો અભ્યાસ

તમારી રોજની સાધના અને અભ્યાસ આરંભ કરવાની પહેલા તમારે તમારા સદ્ગુરુનું આવાહન કરવું જોઈએ. જે સદ્ગુરુ પાસેથી તમે દીક્ષા પ્રાપ્ત કરી છે એમનું સ્મરણ સાધના શરૂ કરતી વખતે અને સમાપ્તિ પર કરવું જોઈએ. જો તમારા કોઈ ગુરુ ન હોય તો તમે જેને પૂજો છો અથવા તમે જેને સન્માન આપો છો તેનું તમે આહ્વાહન કરી શકો છો. તમને મળેલા જ્ઞાન અને માર્ગદર્શનને માટે એમનો આભાર પ્રગટ કરવાની પ્રક્રિયાથી એક અત્યંત શક્તિશાળી ઊર્જા ક્ષેત્ર તૈયાર થાય છે અને નકારાત્મક ઊર્જા સકારાત્મક ઊર્જામાં પરિવર્તિત થાય છે. એવી કોઈપણ પરિસ્થિતિ નથી જે શક્તિશાળી આભાર પ્રદર્શિત કરીને સુધારી ન શકીએ.

તમે એ વાતનું ધ્યાન રાખો કે, પ્રારંભમાં ભલે તમને આની અનુભૂતિ ન હોય, પરંતુ તમારું માર્ગદર્શન કરાતું જાય છે. વિચારોમાં એક ઊર્જા હોય છે અને બધા વિચારોનો એક આકાર હોય છે. માટે જે ક્ષણ તમે સદ્ગુરુનું સ્મરણ કરો છો તે ક્ષણે તે પ્રગટ થઈ જાય છે. જો અભ્યાસ દરમિયાન તમને કોઈ શંકા થાય તો થોડીવાર વિશ્રાંતિ લો અને ફરીથી માર્ગદર્શનની યાચના કરો. તમને સહાયતા અવશ્ય મળશે.

આ માર્ગશન કોઈપણ રૂપમાં મળી શકે છે. એક પુસ્તકના માધ્યમથી, કોઈ મિત્ર સાથે ચર્ચા દરમિયાન અથવા અચાનક કોઈ વિચારના રૂપમાં. કોઈ પણ પ્રશ્ન અથવા શંકા સમાધાન શિવાય નથી રહેતું. ક્યારેક તરત તો ક્યારેક થોડા સમય બાદ ઉત્તર મળે છે. આનો મૂળ હેતુ એ છે કે, મારે દૃઢતાપૂર્વક વિશ્વાસ રાખવાનો છે, હળવાશ અનુભવવાની છે અને સમર્પિત ભાવનાનું જ્ઞાન રાખવાનું કે કોઈ પણ સંજોગોમાં મને સંભાળવામાં આવશે. જો તમને કોઈ પણ પ્રકારના અનુભવ થાય છે તો તેને માટે વિચાર કરીને એમાં ન ઉલ્લઝવું જોઈએ. જે રીતે વિચારો આવતા જતા હોય છે એવી રીતે આ અનુભવોને પણ આવવા જવા દેવા જોઈએ કારણ કે તે વારંવાર ફરીને પાછા નહીં આવે. જેમ આવે છે તેમ જ જશે. એ અનુભવોમાં ઉલ્લઝીને તમારી પ્રગતિ સીમિત થઈ જશે.

તમારા હાથમાં આવેલું આ પુસ્તક એક એવા સમય પર તમારી પાસે આવ્યું છે જ્યારે તમે તમારી પ્રગતિ માટે કોઈપણ પડકાર અને જવાબદારી લેવા તૈયાર થઈ ગયા હોવ, આ રીતે મનુષ્યની માનસિક વિચાર કરવાની ક્ષમતા એક એવા ઉચ્ચ મુકામ ઉપર પહોંચી ગઈ છે કે વિચારોને તીવ્ર ગતિથી ફળિભૂત કરવાની ક્ષમતા એનામાં આવી ગઈ છે.

સાધકની પાસેથી ઉદ્દેશ્યની સ્પષ્ટતા, સમર્પણની ભાવના અને દૃઢ નિશ્ચય - આ ગુણોની અપેક્ષા કરવામાં આવે છે. અગર તમે શ્રદ્ધાપૂર્વક સમર્પિત ભાવના સાથે અભ્યાસ અને સાધના કરી રહ્યા હો તો તમારા ગુરુદ્વારા તમને માર્ગદર્શન જરૂર મળશે.

તમારા રોજિંદા જીવનમાં કોઈ પણ પ્રકારના બદલાવની આવશ્યકતા નથી. તમે રોજની દિનચર્યા અને પરિવારની જાહેદારી નિભાવી શકો છો. આહાર ઉપર પણ કોઈ પ્રતિબંધ નથી. ફક્ત કોઈપણ વાતમાં કોઈપણ પ્રકારની અતિ નહીં કરવી. તમારો રોજિંદો અભ્યાસ એક સુનિશ્ચિત જગ્યા ઉપર અને સુનિશ્ચિત સમય ઉપર કરવો આવશ્યક છે. તમારા અભ્યાસને કારણે એ સ્થાન ઉપર એક પ્રકારના સ્પંદન તૈયાર થાય છે. જેને કારણ તમને તમારી પ્રગતિમાં સહાયતા મળે છે. આ રીતે તમને મળનારું માર્ગદર્શન પણ એ જ સુનિશ્ચિત સમય પર ત્યાં મોકલવામાં આવે છે. જો તમારો અભ્યાસ અનિયમિત હશે તો એનાથી મળનારો લાભ પણ અનિયમિત હશે. તમારી પ્રગતિ એક સંયોજિત સુસંગત રીતે નહીં હોય. જેવી રીતે તમે પાઠશાળામાં નિયમોનું પાલન કરો છો એવી રીતે અહીં પણ નિયમોનું પાલન કરો એવી અપેક્ષા તમારી પાસેથી રાખવામાં આવે છે. આ વાતનું પરંતુ ધ્યાન રાખો કે જો તમારો અભ્યાસ ખંડિત હશે તો તમને મળનારો લાભ પણ ખંડિત હશે અથવા ક્યારેક જરાપણ લાભ નહીં થાય. તમે જો ગંભીરતાપૂર્વક મનથી અભ્યાસ કરનારા સાધક નથી તો ગુરુ પણ તમને શીખવાડવા રુચિ નહીં લે. એમની પાસે મનથી સાધના કરનારા બીજા અનેક શિષ્યો છે, તે એમનું માર્ગદર્શન કરશે. આ અભ્યાસ રમત નથી જે તમે રમો છો, પરંતુ ગંભીર સાધના છે.

જ્યારે મેં મારી સાધના શરૂ કરી ત્યારે મારી સામે એક નિશ્ચિત લક્ષ્ય હતું. એ હતું જાણવાનું કે “હું કોણ છું” “હું ક્યાંથી આવી છું” અને “મારે ક્યાં જવાનું છે.”

મારું ધ્યેય એકવાર નિર્ધારિત થઈ ગયા બાદ હું આ પાઠ્યક્રમનો અભ્યાસ નિરંતર ખૂબ લગનથી કરવા લાગી. આ પાઠ્યક્રમમાં શાસ્ત્રોક્ત રીત ઉપર આધારિત આધ્યાત્મિક શ્વસન પ્રકાર છે જેમાં પ્રાણાયામથી લઈને ધ્યાન ધારણાની શિક્ષા સહિત છે. આ શ્વનસક્રિયાઓને કારણ મારું આજ્ઞા ચક્ર જાગૃત થયું અને મારા શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક વૃત્તિઓમાં થનારા બદલાવને હું સમજવા લાગી.

‘આઠ આધ્યાત્મિક શ્વસન ક્રિયાઓ’ આ પુસ્તક સાધકોના માર્ગદર્શન હેતુ લખાઈ ગઈ છે. આ સાધકોના ‘હું કોણ છું’ ‘હું અહીં કેમ છું’ ‘જેવા ગહન પ્રશ્નોના જવાબ મેળવવામાં અને એમની આધ્યાત્મિક યાત્રામાં એક દીપસ્તંભની જેમ મદદ કરશે. અહીં અપાયેલી શ્વસન ક્રિયાઓ, એના સમર્થનો તથા ધ્યાનને કારણ સાધકોની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થશે. આ પ્રગતિ કેવી રીતે થાય છે એની પ્રક્રિયાની જાણકારી એમને પ્રાપ્ત થશે. આધ્યાત્મિક વિકાસના માર્ગમાં થનારા બદલાવના પ્રતિ એમની ભ્રાંતિઓ, ભય અને ધારણાઓ છે. આ પુસ્તક એને દૂર કરવામાં સહાયતા કરશે.

સદ્ગુરુ પોતાનું કાર્ય ખૂબ મોટા સ્તર ઉપર કરી રહ્યા છે જેવી રીતે માનવની ચેતના અને વિચારોમાં વિકાસ થઈ રહ્યો છે એ બહુ મહત્વપૂર્ણ છે કે, શીખેલી આ વિદ્યાને આપણે ફક્ત આપણા સુધી જ સીમિત ન રાખતા એને પોતાના આચરણનો એક હિસ્સો બનાવીને આ જ્ઞાન વધુ અને વધુ સાધકો સુધી પહોંચે એ પ્રયત્ન કરવો.

બહુ વર્ષો પહેલા સાંભળેલી ભગવાન બુદ્ધની એક કથા તમને સંભળાવવા માગું છું.

ભગવાન બુદ્ધ પોતાનું શરીર છોડને પ્રાણ ત્યાગનાર હતા, થોડો સમય બચ્યો હતો. આ સાંભળીને એમના શિષ્ય પોતાની શ્રદ્ધા પ્રગટ કરવા અને થોડો અંતિમ સમય એમની સાથે ગુજારવાની ઈચ્છાથી એમને મળવા આવ્યા. આ જોઈને ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું, “કે તમે આવા સમયે મને મળવા આવ્યા એ સારી વાત છે પણ જો તમે અહીં ન આવીને પોતાની સાધના ચાલુ રાખત તો એ વધારે ઉત્તમ થાત.”



## ચક્રો : ઊર્જા પરિવર્તક



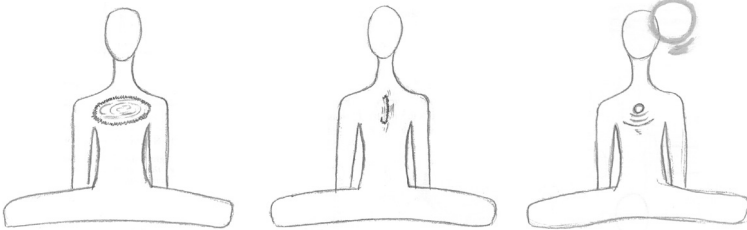
આ દૈવ્ય પારંપારિક ચક્રોનું વર્ણન નથી કરતાં પરંતુ મારા થકી જોવાયેલા કમને પ્રસ્તુત કરે છે.

ઋષિમુનિઓની દૃષ્ટિથી ચક્ર આપણા સૂક્ષ્મ શરીરનો ભાગ છે અને ભૌતિક આંખોથી દેખાશે નહીં. સૂક્ષ્મ શરીર ઊર્જાની વાહિકાઓનું એક જાળું છે અને જે બિંદુ ઉપર આ વાહિકાઓ એકબીજાને ઓળંગે છે ઊર્જાની એ જગા ઉપર એક જાળ અથવા શક્તિનું કેન્દ્ર બનાવે છે. સંસ્કૃતમાં, આ સૂક્ષ્મ વાહિકાઓને નાડી તરીકે ઓળખીએ છીએ અને જે બિંદુ ઉપર આ નાડીઓ એકબીજાને વિભાજિત કરે છે, એને ચક્ર કહેવાય છે. જ્યાં ફક્ત થોડી નાડીઓ એકબીજાને વિભાજિત કરે છે ત્યાં, લઘુ ચક્રોનું નિર્માણ થાય છે, જ્યાં શક્તિનો વધુ પ્રવાહ મળે અને વિભાજિત કરે, એ મુખ્ય ચક્રોનું નિર્માણ કરે છે, દરેક ચક્રની અવસ્થાનો સ્પષ્ટ

પ્રભાવ એન્ડોકાઈન ગ્રંથિ ઉપર પડે છે. ચક્રો ખૂબ સૂક્ષ્મ છે અને શક્તિશાળી ઊર્જાના ભંડાર છે જે બ્રહ્માંડથી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તે પરિવર્તનનું કાર્ય કરતાં ઊર્જાના વેગને નિયંત્રિત કરે છે એટલે ભૌતિક શરીરના જુદા જુદા અંગો દ્વારા એનો ઉપયોગ થઈ શકે.

મુખ્ય ચક્રો ૭ છે, જોકે સાતમું ચક્ર ખરેખર ચક્ર નથી અને એમાંકોઈ જાળની ગૂંથણી નથી. દરેક છ મુખ્ય ચક્રોમાંથી પ્રત્યેક ચક્રના પ્રતિરૂપ મહત્વપૂર્ણ અંગો એન્ડોકાઈન ગ્લેન્ડના રૂપમાં ભૌતિક શરીરમાં મોજુદ હોય છે અને તે એની ચારે બાજુના સ્થાનને ઊર્જા પ્રદાન કરે છે. કોઈ અંગનું સ્વાસ્થ્ય એના સંબંધિત ચક્રની અવસ્થા ઉપર નિર્ભર કરે છે. જેટલું વધારે ગીયોગીય કોઈ પણ ચક્ર થાય છે, એટલું જડ એનું સંબંધિત અંગ થાય છે. ચક્રની જડતાનો સંબંધ એની શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક લાગણીઓનો બોજો વ્યક્તિનું શરીર-મન પોતાના જીવનની ઉત્કાંતિ સુધી ઉઠાવે છે. માટે ચક્રો ફક્ત શારીરિક શક્તિઓનું જ નિયંત્રણ નથી કરતા, પરંતુ વ્યક્તિની ભાવનાત્મક અને માનસિક દશાને પણ નિયંત્રણમાં રાખે છે.

ચક્રો પોતાનું કદ, આકાર અને ગતિ સંજોગ અને ભાવનાના આધાર ઉપર બદલે છે. આનું હલનચલન લયબદ્ધ અવસ્થાથી અસ્તવ્યસ્ત અવસ્થામાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે. તે એક ઉછાળેલા સિક્કાની જેમ, ઘડિયાળના કાંટાની જેમ અથવા ઊંધી દિશામાં, સિક્કાની કિનારીની જેમ ઉપર નીચે, અથવા ડાબી-જમણી ઘડિયાળના લોલકની જેમ તે ગતિ કરે છે. તેની ગતિ સંજોગ, દશા અથવા મનની સ્થિતિ પ્રમાણે બદલાય છે. કોઈપણ ઘટના કઈ વ્યક્તિ, સ્થાન અથવા વસ્તુથી સંબંધિત છે એની જાણકારી ચક્રની ગતિ અને કંપનથી થાય છે. ઉચ્ચ સાધક, ભવિષ્યમાં ઘટનારી વિગતની જાણકારી અથવા એમની પાસે આવનારી વ્યક્તિની પણ જાણકારી એમના અતિવિકસિત અને સંવેદનશીલ ચક્રોના માધ્યમથી આપી શકે છે.



અનાહત ચક્રની જુદી જુદી ગતિઓ

“માનવ વિકાસમાં ચકોનું જાગરણ એક મહત્વપૂર્ણ ઘટના છે. આને રહસ્યવાદ અથવા જાદુટોણા સમજવાની ભૂલ નહીં કરવી જોઈએ કારણ કે ચકોના જાગરણ દ્વારા આપણી ચેતના અને મનોદશામાં પરિવર્તન આવે છે. આ પરિવર્તન આપણા રોજિંદા જીવન સાથે મહત્વપૂર્ણ સંબંધ છે... ઉચ્ચ પ્રકારનો પ્રેમ, કરુણા, દાન, દયા વગેરે ઉચ્ચ ગુણ જાગૃત ચકો દ્વારા પ્રભાવિત મનની અભિવ્યક્તિ છે.

– સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી

એવી માન્યતા છે કે ચકોની ક્રિયાશીલતાના આધાર ઉપર શારીરિક ઊર્જાને સૂક્ષ્મ ઊર્જામાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે અને શારીરિક ઊર્જાના અંતર્ગત એને માનસિક ઊર્જામાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે, જેમ જેમ ચકો ક્રિયાશીલ અને જાગૃત થાય છે, મનુષ્યને અસ્તિત્વના અલૌકિક સ્થાનોનું જ્ઞાન થાય છે અને એ સ્થાનોમાં પ્રવેશ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનો અભ્યાસ તમે જે કરવાના છો, તે ચકોને ક્રિયાશીલ કરવાનું કાર્ય કરે છે. એ બહુ જરૂરી છે કે ચકો લયબદ્ધતા અને સમનવયતા સાથે કાર્ય કરે જેનાથી ઊર્જા મુક્ત રીતે વહે. ચકો માનસિક ઊર્જાની ધજાઓ છે અને તેમના કંપનની લય આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ અને વિચારોની રીત ઉપર નિર્ધારિત હોય છે.

## ચકો

૧. સહસ્રાર ચક (બ્રહ્મરન્ધ્ર)
૨. આજ્ઞા ચક (ભ્રુકુટિ અથવા ત્રીજું નેત્ર)
૩. વિશુદ્ધિ ચક (ગળું)
૪. અનાહત ચક (હૃદય)
૫. મણિપુર ચક (નાભિ)
૬. સ્વાધિષ્ઠાન ચક (પેડૂ)
૭. મૂલાધાર ચક (પેડૂનું પાછલું હાડકું)

જ્યારે સહસ્ત્રાર કેન્દ્ર જાગૃત થાય છે ત્યારે નવી ચેતના અવતરિત થાય છે. કારણ કે આપણું મન ઈન્દ્રિયો દ્વારા અપાયેલી જાણકારી ઉપર નિર્ભર કરે છે એટલે આપણી વર્તમાનની ચેતના સ્વાવલંબી નથી હોતી, પરંતુ જ્યારે ઉચ્ચ-ચેતના ઉદ્ભવે છે, અનુભવ અને જ્ઞાન પૂર્ણ સ્વતંત્ર બની જાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિય જેમ કે,

કાન, આંખ, નાક વગેરેની સહાયતાની આવશ્યકતા નથી રહેતી. આપણે જોઈ અને અનુભવ કરી શકીએ છીએ જે બાહ્ય આંખ નથી કરી શકતી. એવા અવાજ સાંભળી શકીએ છીએ જે કાન નથી સાંભળી શકતા, એવી સુગંધ સૂંધી શકીએ છીએ જે નાકથી નથી સૂંધી શકાતી અને આલિંગની એ ગરમાહટને અનુભવી શકીએ છીએ જેની કોઈ જોડ નથી.

હું આ વિશાળ જ્ઞાનને બને તેટલું ચોક્કસ અને સંપૂર્ણ રીતે પ્રસ્તુત કરું છું. હું આશા કરું છું કે આને લીધે બધા સાધકો સરળ રીતે શરીર અને મનના કાર્યને સમજી શકે. સૌથી સારી રીત છે જીવનમાં આવતા દરેક કાર્યને સહજતાથી લેવા. જેમ કે દરેક સંજોગોને હળવાશ અને રમૂજી રીતે માણી શકવું જોઈએ કે નહીં દાંત કચકચાવીને. તો રમૂજીપણું આપણને મોટા પરિશ્રમોમાંથી ઉગારી શકે છે. હંમેશા ખુશખુશાલ, આનંદિત અને સર્વશ્રેષ્ઠની અપેક્ષા આપણને નવા સાહસ અને સંપૂર્ણતા તરફ લઈ જાય છે. “વાવિશું એવું લણીશું” એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે.

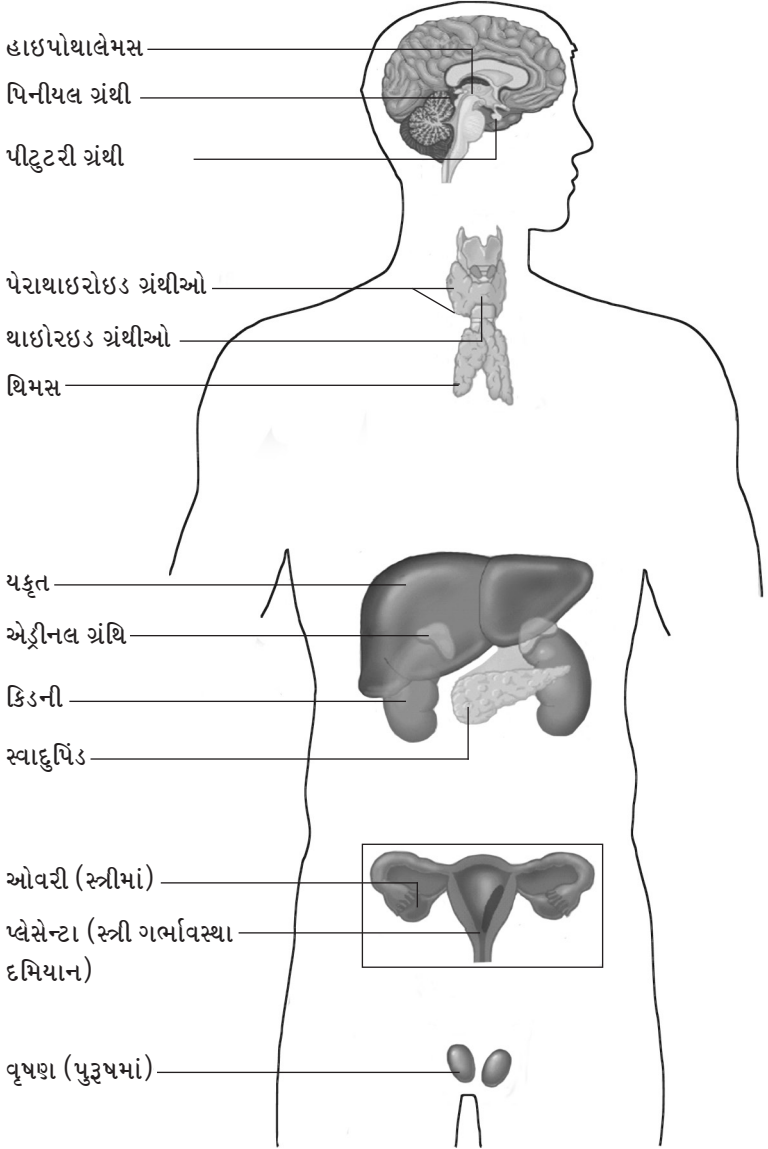
### અંત: સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ

એમ કહેવાય છે કે તમારી ઉંમર તમારી ગ્રંથિઓ સાથે સંકળાયેલી છે. જો જુવાન વ્યક્તિ ઉંમરલાયક અને કમજોર લાગે તો તે એની ગ્રંથિઓને કારણ. જો તમને સ્ફૂર્તિપૂર્ણ, પૂર્ણ જીવંત અને શક્તિશાળી અનુભવ થાય તો તે ગ્રંથિઓ જવાબદાર છે. જો તમે માનસિક અથવા શારીરિક રૂપથી ઉત્સાહિત મહેસુસ કરો છો તો એને માટે પણ ગ્રંથિઓ જવાબદાર છે. વાસ્તવિક રીતે તમારું સ્વાસ્થ્ય એક સામાન્ય કાર્ય ક્ષમતા અથવા અસામાન્ય કાર્ય ક્ષમતા ઉપર નિર્ભર કરે છે.

પ્રત્યેક ચક્ર સ્વયંમથી સંબંધિત ગ્રંથિ ઉપર પ્રભાવ નાખે છે. દા. ત. વિશુદ્ધિ ચક્ર પેરાથાઈરોડ, થાઈરોડ અને થાયમસ ગ્રંથિઓને. ચક્રો અને ગ્રંથિઓના સ્વસ્થ/અસ્વસ્થ કાર્યશીલતા ઉપર કોનો પ્રભાવ પડે છે? તમારા નકારાત્મક વિચાર, ગ્રંથિઓ ઉપર બોજો નાખીને એને સુસ્ત, કમજોર અને અસમર્થ બનાવી એનું કાર્ય ધીમું પાડે છે.

તમારી ગ્રંથિઓને તમે ઔષધિ દ્વારા ફરીથી ઉત્તેજિત કરી શકો છો અથવા આ પુસ્તકમાં આપેલા શ્વસન ક્રિયાના અભ્યાસ અને એના સમર્થનો દ્વારા તમારા સકારાત્મક વિચારોથી સક્રિય કરી શકો છો.

એન્ડ્રોક્રિન ગ્રંથીઓ (અંતઃ સ્રાવી ગ્રંથીઓ)



આકૃતિમાં ગ્રંથીઓનું સ્થાન દેખાય છે.

## કુંડલીની શક્તિ

### કુંડલીની શક્તિ શું છે ?

“પ્રાણ સર્વદર્શયિ અને સૂક્ષ્મદર્શિય બન્ને છે. આ સંપૂર્ણ જીવનનો આધાર છે. મહાપ્રાણ તે બ્રહ્માંડિય, સાર્વભૌમિક, સર્વ વ્યાપ ઊર્જા છે જેના અંદરથી આપણે શ્વસન ક્રિયા દ્વારા સત્ત્વ આકર્ષિત કરીએ છીએ. વ્યક્તિગત શરીરમાં પ્રાણ અથવા મહાપ્રાણની લૌકિક અભિવ્યક્તિ કુંડલીનીનાં રૂપમાં હોય છે.”

– સ્વામી નિરંજનાનંદ સરસ્વતી

### અધોગામી કુંડલીની શક્તિ

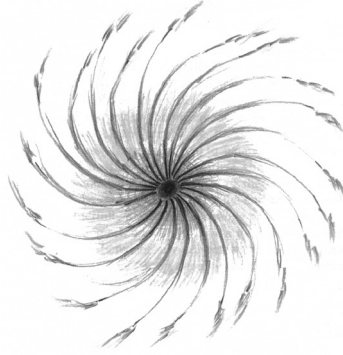
મોટે ભાગે, જ્યારે આપણે કુંડલીની વિશે વાંચીએ છીએ, તો તે કુંડલીનીના ઉપર ઉઠવા વિશે હોય છે. શ્વસન ક્રિયાઓ અને એના સમર્થન વાક્યોના આ પાઠ્યક્રમ જેનો તમે અભ્યાસ કરશો, તે અધોગામી ઊર્જાના પથનું અનુસરણ કરે છે અને એને આપણે કુંડલીનીનું અવતરણ કહીએ છીએ. આ ઊર્જા પહેલા



મસ્તિષ્કના બન્ને ગોળાર્ધ કુંડલીનીથી પ્રભાવિત થઈ સમાંતર આકારના વર્તુળ તૈયાર કરે છે.

માથામાં અવતરિત થાય છે, પછી હૃદયમાં, પછી નાભિમાં અને પછી તેના નીચે. બીજા શબ્દોમાં સહસ્ત્રાર કેન્દ્રમાં પ્રવેશ કરીને, તે આજ્ઞા ચક્ર તરફ વધે છે, પછી વિશુદ્ધિ ચક્રમાં, અનાહત ચક્રમાં અને પછી મણીપુર ચક્ર અને કમાનુસાર નીચેના બીજા ચક્રોમાં. આ એક સુરક્ષિત પથ છે. કુંડલિની, અધોગામી ઊર્જા, મસ્તિષ્કમાં પ્રવેશ કરે છે જ્યાં તે પ્રવાહ નકારાત્મક અને સકારાત્મક વિચારોની દ્રુવિયતા તેમ જ મગજના ગોળાધાનું મંદપણું અને નિષ્ક્રિયતાને દૂર કરે છે.

ચક્રોમાં નીચેની તરફ જતી કુંડલિની એને ક્રિયાશીલ કરે છે. આ કરવાથી આપણી કળાઓ ખીલી ઊઠે છે અને તે પોતાના સામર્થ્યનો પરિચય કરાવે છે. તે આપણા જીવનમાં ઈશ્વરીય ચેતનાને વિશે જાગરૂકતા લાવે છે.



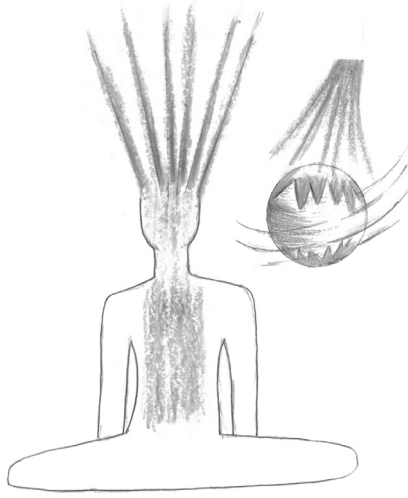
એક ક્રિયાશીલ જાગૃત ચક્ર

“જેમ કુંડલીનીનું અવરોહણ થાય છે, ત્યારે સાધકની મનઃસ્થિતિ નીચલા સ્થાનનાં સાધારણ બુદ્ધિ દ્વારા પ્રભાવિત થતી નથી, પરંતુ તેનો કબજો ઉત્કૃષ્ટ મન લઈ લે છે. આ ચેતનાનો ઉચ્ચ પ્રકાર શરીર, મન અને ઈન્દ્રિયોની ઉપર શાસન કરે છે. આના પછી કુંડલીની શક્તિ તમારા જીવન ઉપર શાસન કરે છે. અવરોહણનો આ સિદ્ધાંત છે.”

– સ્વામી સત્યાનંદ સરસ્વતી

“શ્રી અરવિંદો કહે છે, કે નીચે આવતી દિવ્ય જ્યોતિ ન ફક્ત મનને સ્પર્શે છે, પરંતુ એક સર્વ બળશાળી શક્તિ બનીને શારીરિક અને નીચલા બધા સ્તરોને સ્પર્શીને એનું પરિવર્તન કરે ત્યારે ખરેખર બદલાવ આવે છે. શ્રી અરવિંદો ઘોષિત કરે છે કે ફક્ત દિવ્ય જ્યોતિનું અવરોહણ પર્યાપ્ત નથી. સંપૂર્ણ ચેતના અને એના સર્વ સ્વરૂપ જેમકે શાંતિ, બળ, જ્ઞાન, પ્રેમ અને આનંદનું અવરોહણ થવું જોઈએ.”

– જહોન વ્હાઈટ



સૌર ઊર્જાનું શારીરિક સ્તર ઉપર અવરોહણ.

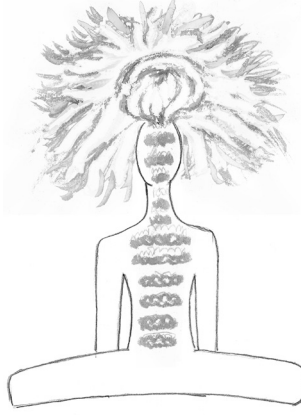
## સૌર ઊર્જા

આપણને ખબર છે કે સૌરશક્તિ જેને સામાન્ય ભાષામાં પ્રાણિક શક્તિ તરીકે પણ કહીએ છીએ તે પ્રત્યેક પદાર્થમાં અરસપરસ દાખલ થઈ તે પદાર્થ ઉપર સતત કાર્ય કરે છે. ઊર્જાનું ગ્રહણ કર્યા બાદ ઊર્જાશક્તિ મનુષ્યનું આધ્યાત્મિકપણું ખીલવે છે. આ જ ઊર્જાશક્તિ સૂર્ય પાછળનો સૂર્ય છે અને સૂર્યની અંદર રહેલું અલૌકિકપણું બહાર કાઢી એનો અનુભવ કરાવે છે. મહાપુરુષો અને સંતો આ શક્તિને સૌરશક્તિના નામે ઓળખે છે. જે સૃષ્ટિના રચયીતા દ્વારા સૂર્યમાંથી ઉતરી પૃથ્વી ઉપર અવતરે છે.

ઉપરના દૃષ્ટાંતો બતાવે છે કે, સૌરશક્તિનો વેગ કેવી રીતે પૃથ્વીકાય ઉપર અવતરે છે તો સુંબકિય દ્વારા સૂર્યના કિરણો પૃથ્વી ઉપર ટકરાય છે અને પૃથ્વીના પડમાંથી પસાર થઈ તેના ગર્ભાશયમાં પહોંચી, વનસ્પતિકાયને જીવંત બનાવે છે. સૂર્યની શક્તિથી તે બીજની અંદર દાખલ થઈ તેને જમીન નીચે મૂળિયા રૂપે પરિવર્તિત કરે છે.

સૌર્ય શક્તિને સમજીને એને નિયંત્રણમાં રાખી એનો ઉપયોગ કરવા માટે તમારે એને તમારા જીવનમાં તથા તમારા ભૌતિક શરીરમાં શોધવી પડશે.





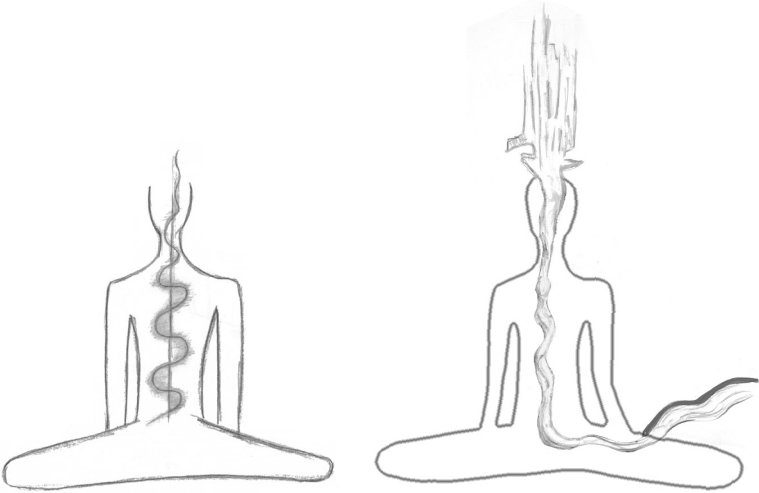
ચક્રો અને સહસ્ત્રારને ક્રિયાશીલ કરતી સૌર ઊર્જા.

સૂક્ષ્મ શરીરમાં નાડી કેન્દ્ર અથવા ચક્રોના સંગ્રહથી સૌર ઊર્જા આપણા જીવનના ભૌતિક સ્તર ઉપર અવતરિત થાય છે અને પછી મેરૂદંડથી મસ્તિષ્કની તરફ જાય છે. અહીં એની ધારાઓ એકસાથે જોડાઈને આધ્યાત્મિક શરીરનું નિર્માણ કરે છે. અવરોહિત સૌર ઊર્જા શરીરના અંદર પ્રવેશ કરે છે અને મેરૂદંડના જમણા અને ડાબ હિસ્સામાં બનેલી બે નાડીઓ દ્વારા ઉપરની તરફ ઉર્ધ્વગમિત થાય છે. ડાબી તરફની નાડીને ઈંડા નાડી અને જમણી તરફની નાડીને પિંગલા નાડી કહે છે. ઈંડા નાડી ચેતના અને પિંગલા નાડી જીવનશક્તિનું સંચાલન કરે છે. આ બન્ને નાડીઓ મસૂતિષ્કના બન્ને ગોળાધોનું પોષણ કરે છે અને બદલામાં શરીરની પ્રત્યેક ગતિવિધિને નિયંત્રિત કરે છે. આખરમાં પ્રયાસ એ છે કે, સૌર ઊર્જા કેન્દ્રિય નાડી જેને આપણે સુષુમ્ણા નાડી (મેરૂદંડમાં રહેલી સૂક્ષ્મ નાડી)ના નામથી ઓળખીએ છીએ. ચક્રો અને કેન્દ્રોમાંથી પસાર થતાં આ સૌરઊર્જા એને ક્રિયાશીલ કરે છે. તે ચક્રો સૌર ઊર્જાની અગ્નિને ભેગી કરે છે. સુષુમ્ણાની વ્યવસ્થામાં એવા ઘણા કેન્દ્રો છે જે પુર્નઉત્થાનની પ્રતિક્ષા કરી રહ્યા છે અને તે બરાબર શ્વાસોચ્છ્વાસથી મળે છે. ભૌતિક શરીર ઉપર આની અસર પહેલા ઓળખાય છે અને અનુભવાય છે. આ ઉચ્ચજ્ઞાન અને સૃષ્ટિના નિયમ દ્વારા આપણે ભૌતિક દૃષ્ટિથી સારી રીતભાત વ્યક્ત કરીએ, બીજું માનસિક સ્તર ઉપર આપણે આનંદિત અને વધારે ઉત્સાહી, ત્રીજું, આધ્યાત્મિક સ્તર ઉપર આપણે જોઈએ કે આપણે વધારે શાંત થયા છીએ.

નીચેની દિશામાં વહેતી કુંડલીની શક્તિના પ્રવાહને કારણે શારીરિક સ્તર ઉપર બદલાવ થાય છે. આપણે સામાન્ય જીવન વ્યતિત કરીએ છીએ, જીવનનાં ચઢાવ અને ઉતરાવ, ઉપર અને નીચે, હાનિ અને લાભ, આસક્તિ અને મોહ, વાસ્તવમાં નકારાત્મક અને સકારાત્મક ભાવનાઓમાં ફસ્યા વગર જીવન જીવીએ છીએ.

### ઉર્ધ્વગામી કુંડલીની શક્તિ

મેરુદંડના મૂળમાં રહેલી નિષ્ક્રિય શક્તિ તે કુંડલીની શક્તિ (એનર્જી) તરીકે ઓળખાય છે. તેની અવિભાજ્ય દશામાં આ શક્તિનું ચિત્ર-રૂપ સર્પના આકારમાં સાડા ત્રણ ગોળામાં વિંટળાયેલું દર્શાવાયુ છે. તે જ્યારે જાગૃત સ્થિતિમાં બહાર આવવા તૈયાર થાય છે સુષુમ્ણા નાડીમાં ઉર્ધ્વગમન (ઉપરની તરફ) કરે છે અને ચક્રોના કેન્દ્રો, જેમ કે મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણીપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધિ અને છવટે આજ્ઞા ચક્રમાંથી પસાર થઈ સહસ્ત્ર કેન્દ્રમાં જઈ, શુદ્ધ ચેતનામાં એક થઈ જાય છે.



ઉર્ધ્વગામી કુંડલીનીના રૂપ.

કુંડલીની શક્તિ કેવી રીતે જાગૃત થાય છે ? આ શક્તિ બે રીતે જાગૃત થઈ શકે છે, પહેલું તે કુદરતી રીતે જાગૃત થઈ શકે અને બીજું ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે જાગૃત થાય છે. જાગરણનો અનુભવ ઓચિંતો, અચાનક અને આશ્ચર્યજનક રીતે અનુભવાય છે. આવો અનુભવ દુર્લભ છે. આ શક્તિ પ્રકટ થવાથી અત્યંત ઉત્સાહ, ઉચ્ચ અનુભવ અને સુંદર રીતભાત આવે છે.



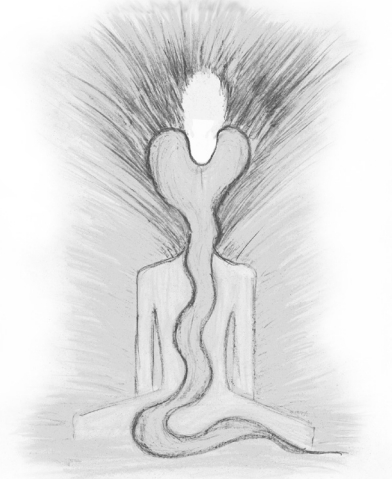
વિસ્ફોટિક અનુભૂતિની જેમ જાગરણ.

જુદા જુદા સાધકોની કુંડલીની જાગૃત થવાથી જુદા જુદા અનુભવો થાય છે. આ શક્તિના જાગરણ થવાથી દેખાતા વિભિન્ન દૃશ્યોને આગલા પાના ઉપર બતાવ્યા છે, લીલા રંગનો સર્પ કરોડમાંથી ઉપરની તરફ જાય છે, મોઢામાંથી અગ્નિ અને જીભમાંથી જવાબાઓ કાઢે છે.

એકવાર જ્યારે કુંડલીની તન-મનને શુદ્ધ કરવાનું કાર્ય પૂરું કરે છે, ત્યાર પછી તે શુદ્ધ સોનેરી પ્રકાશ બનીને સોનેરી સર્પનો અહેસાસ કરાવે છે.



આરોહિત કુંડલીનીનો એક દેખાવ



પ્રકાશિત શરીર અથવા સુવર્ણ સર્પ

કુંડલીની અને ચક્રો આપણા સૂક્ષ્મ શરીરનો એક ભાગ છે, જ્યારે સ્થૂળ શરીર તેના અંગો અને અવયવો સાથે સંકળાયેલું છે. ચક્રો અને કુંડલીનીનો અહેસાસ આપણને સામાન્ય રીતે થતો નથી. જો તે રસ્તો ખુલ્લો થાય તો ઊર્જા આપણા ધ્યાન વગર સહજ રીતે વહી શકે છે, પરંતુ આ પ્રવાહમાં માનસિક અડચણો આવવાથી તે અટકી જાય છે અને તે અનુભવ આપણને થાય છે.

કુંડલીની જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે શરીરમાં આંતરિક રૂપે થતા ફેરફારો જોવા મળે છે. કોષાણુઓમાં એક સ્ફૂર્તિ આવે છે જેમાં ઊર્જાશક્તિનું પરિવર્તન થતું જણાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાઓ આપણી ઈડા, પિંગલા અને સુષુમ્ના નાડીઓની શુદ્ધિ માટે સર્જેલી છે જે કુંડલીનીને જાગૃત કરવામાં સરળતા આપે છે.

જ્યાં સુધી મારી સમજ અને મારો અનુભવ છે, હું એમ માનું છું કે આ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મારા મન, શરીર અને બુદ્ધિને જગાડવા માટે રચાયેલી છે.

આ શક્તિનું જાગૃત થવું એ પ્રત્યેક સાધકના ચેતનાના સ્તર ઉપર નિર્ભર છે. આ પ્રથમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં પણ અનુભવી શકાય છે. તે સાધકની પ્રતિબદ્ધતા, સંકલ્પ અને પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.