

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 અને ચક્ષુજ્ઞાનના રૂપમાં મેં જે કંઈપણ જોયું એનું વર્ણન મારા પ્રત્યક્ષ અનુભવો અને નોંધનીય દૃષ્ટિકોણને મેં આ પુસ્તકમાં રજૂ કર્યું છે. 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 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 ઉલ્લંગનું 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 ઉલ્લંગીને 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 ફિળિભૂત 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 જાંબેદારી 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



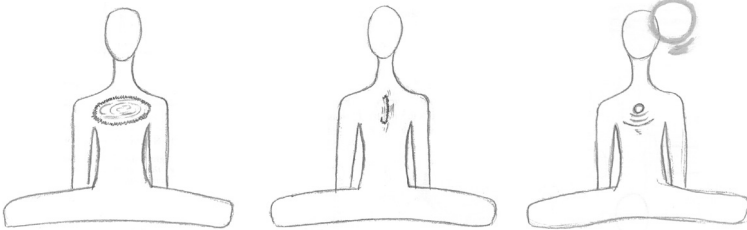
આ દૈવ્ય પારંપારિક ચક્રોનું વર્ણન નથી કરતાં પરંતુ મારા થકી જોવાયેલા કમને પ્રસ્તુત કરે છે.

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 ચક્ર (બ્રહ્મરન્ધ્ર)
૨. આજ્ઞા ચક્ર (ભ્રુકુટિ અથવા ત્રીજું નેત્ર)
૩. વિશુદ્ધિ ચક્ર (ગળું)
૪. અનાહત ચક્ર (હૃદય)
૫. મણિપુર ચક્ર (નાભિ)
૬. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર (પેડૂ)
૭. મૂલાધાર ચક્ર (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.

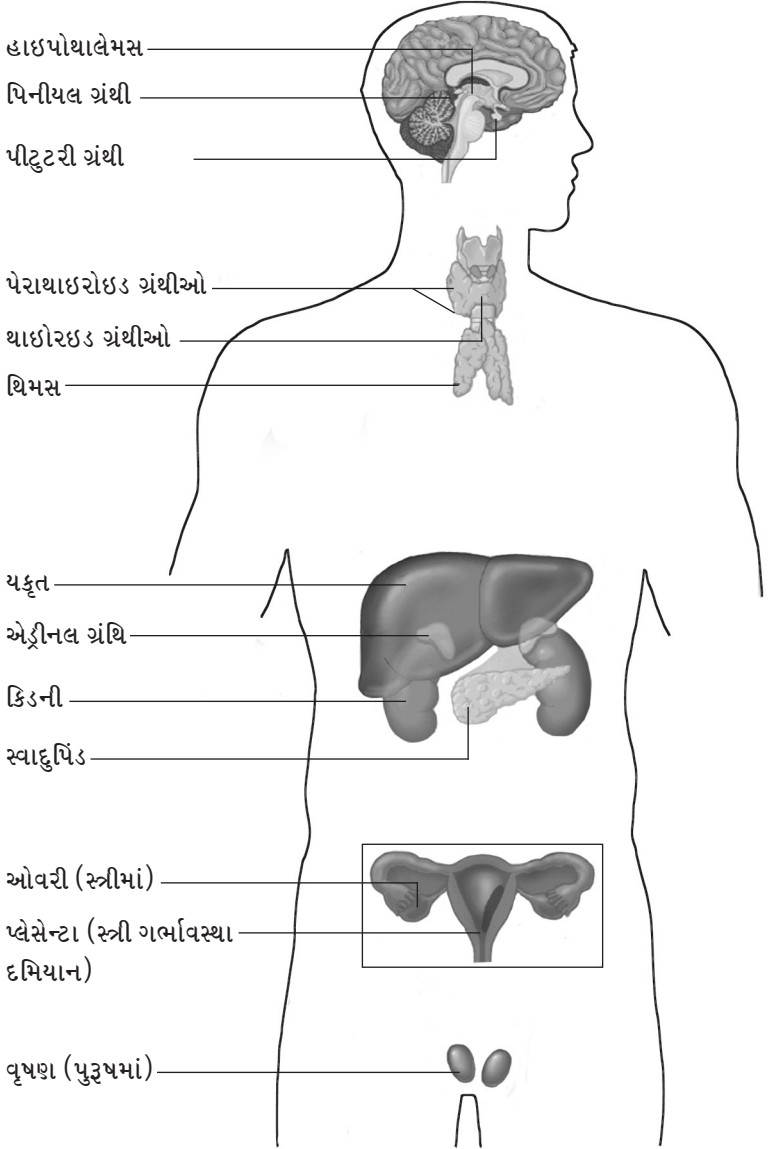
અંત: સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ

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.