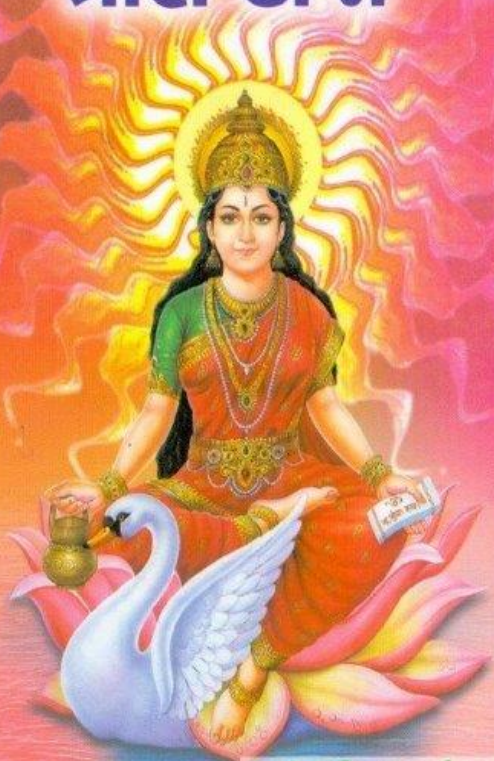


# गायत्रीनी प्रचंड प्राण ऊर्ज



- पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

# गायत्रीनी प्रयंड प्राणुर्ज

: लेखक :

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

प्रकाशक

युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट

गायत्री तपोभूमि, मथुरा.

ફોન (०५६५) २५३०१२८, २५३०३८८

મો ૦૮૮૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૮૮૨૭૦૮૬૨૮૮

ફેક્સ : (०५६५) २५३०२००

પ્રાપ્તિ સ્થાન

શાખા અમદાવાદ

ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ, પાટીદાર સોસાયટી,

જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ફોન ૦૭૯-૨૭૫૫૭૨૫૨



સુધારેલી આવૃત્તિ ૨૦૧૦

કિંમત રૂ. ૯.૦૦

## અનુક્રમણિકા

- |    |                                      |    |
|----|--------------------------------------|----|
| ૧. | ગાયત્રી ઉપાસનાથી પ્રાણશક્તિમાં વધારો | ૩  |
| ૨. | ગાયત્રી મંત્ર અને પ્રાણવિદ્યા        | ૧૧ |
| ૩. | પ્રાણશક્તિ એક જીવંત ઊર્જા            | ૧૫ |
| ૪. | માનવીય વિદ્યુત 'પ્રાણ'               | ૧૮ |
| ૫. | પ્રાણપ્રયોગ-પ્રયંડ ઊર્જાનું ઉત્પાદન  | ૨૩ |
| ૬. | પ્રાણશક્તિનું ઉપાર્જન પ્રાણાયામથી    | ૩૮ |
| ૭. | પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ                | ૪૩ |
| ૮. | લોમવિલોમ સૂર્યવેધન બપ્રાણાયામ        | ૪૬ |

# ગાયત્રી ઉપાસનાથી પ્રાણશક્તિમાં વધારો

મનુષ્ય એક પ્રાણી છે. પ્રાણી એને કહેવાય છે કે જેનામાં પ્રાણ છે. પ્રાણ નીકળી જતાં શરીર નિર્જીવ થઈને સડી-કહોવાઈ જાય છે. એટલે જ મરણ થતાં જ એને બાળવા, દાટવા કે વહાવી દેવા વગેરેની વ્યવસ્થા કરવી પડે છે. મનુષ્ય સિવાયનાં બીજાં પ્રાણીઓ મરતાં શિયાળ, કૂતરાં, ગીધ, સમડી, કાગડા, કીડી વગેરે એમનો નાશ કરે છે. પ્રાણ નીકળતાં જ પ્રાણીનું ભૌતિક અસ્તિત્વ પૂરું થાય છે. મનુષ્ય કે બીજાં જીવજંતુઓને જીવતા રહેવા અને જુદીજુદી ક્રિયાઓ કરતા રહેવાનું બધું શ્રેય એ પ્રાણશક્તિને ફાળે જાય છે. જેનામાં એ તત્ત્વ વધુ કે ઓછું હોય છે એ પ્રમાણે એની સશક્તતા, સમર્થતા, પ્રતિભા અને સ્થિતિમાં વધઘટ જોવા મળે છે કે એનામાં પ્રાણતત્ત્વ બીજા કરતાં વધુ હોય છે.

સજીવતા, પ્રફુલ્લતા, સ્ફૂર્તિ, સક્રિયતા જેવી શારીરિક વિશેષતાઓ તથા મનસ્વિતા, તેજસ્વીતા પ્રતિભા, ચતુરાઈ જેવી માનસિક વિભૂતિઓ એ બીજું કંઈ નથી, પરંતુ તે પ્રાણરૂપી સૂર્યનાં કિરણો, પ્રાણરૂપી સમુદ્રના તરંગો (લહેરો) છે. એટલું જ નહીં, આધ્યાત્મિક સ્તર પર જોવામાં આવતી સહૃદયતા, કરુણ, કર્તવ્યનિષ્ઠા, સંયમશીલતા, તિતીક્ષ્ણ, શ્રદ્ધા, સદ્ભાવના જેવી મહાનતાઓ પણ પ્રાણશક્તિ છે. પ્રાણ એક વિદ્યુત છે. તે જે ક્ષેત્રમાં, જે સ્તર પર સંયુક્ત હોય છે એનામાં ચમત્કાર પેદા કરે છે.

પ્રાણશક્તિ, જીવન શક્તિનું બીજું નામ છે. જે જેટલો સજીવ છે એને એટલો પ્રાણવાન કહેવાય છે. એ શક્તિ શરીરમાં ચમકે છે ત્યારે વ્યક્તિનું રૂપ, સુંદરતા, નિરોગ, દીર્ઘજીવન, પુષ્ટ અને પ્રફુલ્લ (આનંદિત) દેખાય છે. એને મહેનત કરવાથી ગ્લાનિ થતી નથી કે થાક લાગતો નથી પણ પ્રસન્નતા મળે છે. મનમાં પ્રાણની પ્રચુરતા હોય તો મગજમાં વધુ ફળદ્રુપતા વધે છે. સ્મરણશક્તિ, સમજ, બુદ્ધિ, કુશાગ્રતા, તુલનાત્મક નિર્ણય ક્ષમતા, એકાગ્રતા જેવી વિશેષતાઓ પેદા થાય છે. અધ્યાત્મ ક્ષેત્રમાં એ મહત્તાનો સંચાર થતાં વ્યક્તિમાં શૌર્ય, સાહસ અભાવ એવં સન્માર્ગ પર હંમેશ ચાલતા રહેવાનો પુરુષાર્થ પેદા થઈ જાય છે.

એ પ્રાણશક્તિ જ મનુષ્યની વિશેષતા છે. એ જ એની સાચી સંપત્તિ છે. એના દ્વારા ભૌતિક સમૃદ્ધિઓ અને સફળતાઓ મળે છે. એટલા માટે એમ કહેવું યોગ્ય છે કે જેની પાસે જેટલી પ્રાણશક્તિ છે તે એટલા પ્રમાણમાં જીવનસંગ્રામમાં વિજયી બને છે, એટલી જ કીર્તિ મેળવે છે. એ મોટી સંપત્તિ જેની પાસે જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે તે એટલા જ પ્રમાણમાં ઉચ્ચ લક્ષ્યમાં સફળતા મેળવે છે, પ્રાણવાન વ્યક્તિ ભલે ડાકુ, ચોર, ઠગ, શાસક, નેતા, વૈજ્ઞાનિક, વેપારી, ખેડૂત, સૈનિક, મહાત્મા વગેરે કેમ ન હોય, તે પોતાના કાર્યમાં અસાધારણ સફળતા મેળવે છે. તે પોતાની દિશામાં ઉન્નતિની ટોચે પહોંચેલો જોવા મળશે. પ્રાણની દરેકને જરૂર હોય છે. એ વાત જુદી છે કે કોણ એને માટે પ્રયત્ન કરે છે અને કોણ હાથ જોડીને બેસી રહે છે. કોને એને મેળવવાનો માર્ગ જાણીતો છે અને કોણ એનાથી અજાણ છે.

ગાયત્રી મહામંત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય પ્રાણશક્તિ મેળવવાનો છે. એની ઉપાસના જો સારી રીતે કરવામાં આવે તો ઉપાસકમાં પ્રાણશક્તિનો વધારો ઝડપભેર થાય છે. એના આધારે તે અનેક પ્રકારની સફળતાઓ મેળવે છે. કહેનારા ગાયત્રી માતાને અનુગ્રહ (વરદાન) આશીર્વાદ કહે છે, પણ ખરેખર એમ હોય છે કે એ ઉપાસનાથી સાધકમાં પ્રાણશક્તિનો વિકાસ થતો રહે છે. એનાથી એના વ્યક્તિત્વમાં ઘણા પ્રકારનો સુધારો અને ફેરફાર થાય છે. ઘણા પ્રકારનાં આકર્ષણ વધે છે. પરિણામે કઠણાઈઓનો અવરોધ દૂર થતાં સફળતાઓ મળતી રહે છે.

આ આંતરિક પરિવર્તન ઘણું સૂક્ષ્મ હોય છે. એટલે તે બહારથી દેખાતું નથી, પણ ગંભીરતાપૂર્વક જોતાં કેટલીય વિશેષતાઓ ગાયત્રી ઉપાસનામાં લાગેલી વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે. પ્રગતિનો આધાર મનુષ્યના વિકસેલા વ્યક્તિત્વ પર છે. દેવતા કોઈને ભૌતિક મદદ કરતા નથી. તેઓ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વમાં એવો સુધારો કરે છે, જેનાથી તે સફળતા પર સફળતા મેળવતો રહે છે. ઈષ્ટ પ્રયોજનોમાં આગળ વધતો રહે છે, ગાયત્રીની ઉપાસના ખરેખર તો પ્રાણશક્તિની જ ઉપાસના છે. જેનાથી જેટલું પ્રાણબળ મળે ત્યારે સમજવું કે એની ઉપાસના એટલા પ્રમાણમાં સફળ થઈ છે.

ગાયત્રીના દેવતા સવિતા છે. સવિતાનું ભૌતિક સ્વરૂપ પ્રકાશ અને ગરમી આપનારા અગ્નિપિંડ રૂપે જોવા મળે છે, પણ એની સૂક્ષ્મ સત્તા પ્રાણશક્તિ સાથે ઓતપ્રોત છે. વનસ્પતિ, કૃમિ, કીટક, પશુ, પક્ષી, જળચર, સ્થળચર અને નભચર વર્ગનાં બધાં પ્રાણીઓ સવિતાદેવતા દ્વારા હંમેશાં ફેલાતી પ્રાણશક્તિથી જ જીવન ધારણ કરે છે. વૈજ્ઞાનિકોનો નિષ્કર્ષ છે કે આ ધરતી પર જે કંઈ જીવનનાં ચિહ્નો છે તે સૂક્ષ્મ વિકિરણશીલતાનું પરિણામ છે. સાવિત્રી એ પ્રાણવાન સવિતાની અધિષ્ઠાત્રી છે. એની સ્થિતિને અનંત પ્રાણશક્તિના રૂપમાં આંકવામાં આવે તો કંઈ અતિશયોક્તિ નથી.

એ વિશ્વવ્યાપી પ્રાણશક્તિ જ્યાં જેટલા વધુ પ્રમાણમાં એકત્ર થાય છે ત્યાં એટલી સજીવતા જોવા મળે છે. મનુષ્યમાં એ પ્રાણતત્ત્વનું ઘણું મૂલ્ય છે એને બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધુ વિચારવાન, બુદ્ધિમાન, ગુણવાન, શક્તિવાન અને સત્ય બનાવ્યો છે. એ મહાન શક્તિપુંજનો જો સામાન્ય કાર્યોમાં જ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ફક્ત શરીરયાત્રા જ શક્ય બને. મોટા ભાગના લોકો પશુઓ જેવું જીવન જીવી શકે, પણ જો કોઈ રીતે એને વધારવામાં આવે તો પછાત સ્થિતિમાંથી ઊંચે ઊઠીને ઉન્નતિના શિખર સુધી પહોંચી શકે છે.

ગાયત્રી મહામંત્રમાં એ જ પ્રક્રિયા કે તત્ત્વજ્ઞાન સમાયેલું છે. જેઓ વિધિ પ્રમાણે એ ક્રિયા કરે છે એમને તરત જ પોતાની જીવનશક્તિમાં વધારો થતો જોવા મળે છે. જેટલો પ્રકાશ વધે છે એટલો અંધકાર દૂર થાય છે. (જ્ઞાન વધતાં અજ્ઞાન દૂર થાય છે.) એ પ્રમાણે આંતરિક સમર્થતા વધવાની સાથે સાથે જીવનમાંથી દુઃખ તથા દરિદ્રતામાંથી અને 'ધર' તેમજ સંસારને ભવસાગરના રૂપમાં જોનારા નાટકીય વાતાવરણમાંથી પણ મુક્તિ મળે છે.

ગાયત્રી મંત્રનું નામ એની એ વિશેષતાના આધારે પડ્યું છે. ગાયત્રી શબ્દના ત્રણ અક્ષરોમાં એ જ ભાવ રહેલો છે. 'શતપથ બ્રાહ્મણમાં' કહ્યું છે કે -

સાહેષા ગયાંસ્ત્રે પ્રાણાઃ વ ગયાસ્તત્રાણાંસ્ત્રે । તદ્યદ ગયાં  
સ્ત્રે તસ્માદ્ ગાયત્રી નામ.

પ્રાણને ગય કહેવામાં આવે છે. 'ત્રી' એટલે ત્રણ અર્થાત્ રક્ષણ કરનારી. જે પ્રાણનું રક્ષણ કરે છે એ શક્તિનું નામ ગાયત્રી પડ્યું.

ગયા: પ્રાણા ઉચ્યન્તે, ગયાન્ પ્રાણાન્ ત્રાયતે સા ગાયત્રી.

- સન્ધ્યા ભાષ્ય

'ગય' પ્રાણને કહેવાય છે. જે પ્રાણોનું રક્ષણ કરે છે એને ગાયત્રી કહે છે.

ગાયત્રં ત્રાયતે ઈતિ વા ગાયત્રી પ્રોચ્યતે, તસ્માત્ ગાયન્તં ત્રાયતે યત.

- યાજ્ઞવલ્ક્ય

પ્રાણોનું સંરક્ષણ કરનારી હોવાથી એને ગાયત્રી કહેવામાં આવે છે.

ગાયતસ્ત્રાયસે દેવિ તદ્ગાયત્રીતિ ગદ્યસે ।

ગય: પ્રાણ ઈતિ પ્રોક્તસ્તસ્ત્રાણાદપીતિ વા ॥ - નારદ

જેનું ગાન કરવાથી ત્રણ-રક્ષણ કરે છે તે દેવીને ગાયત્રી કહેવાય છે. અર્થાત્ જે ગય એટલે કે પ્રાણનું રક્ષણ કરનારી છે તે ગાયત્રી છે.

ગાતાર ત્રાયતે યસ્યાદ્ ગાયત્રી તેન ગીયતે.

- સ્કન્દ પુરાણ ૮/૫૧

ગાયન કરનારનું રક્ષણ તથા ઉદ્ધાર કરે છે એટલે એને ગાયત્રી કહે છે.

તેષાએતે પંચ બ્રહ્મપુરુષા સ્વર્ગસ્ય લોકસ્ય દ્વારપાલસ્ય એતાનેકં પંચબ્રહ્મ પુરુષાત્ સ્વર્ગસ્ય, લોકસ્ય, દ્વારપાલસ્ય, વેદાસ્ય કુલે વીરોજાયતે પ્રતિપદ્યતે સ્વર્ગલોકમ્.

હૃદયની ચૈતન્ય બ્રહ્મજ્યોતિ ગાયત્રી બ્રહ્મરૂપ છે. ત્યાં (બ્રહ્મ સુધી) સુધી પહોંચવા માટે પ્રાણ, વ્યાન, અપાન, સમાન, ઉદાન એ પાંચ પ્રાણ દ્વારપાલ છે. એમને તાબે કરવા જોઈએ, જેનાથી હૃદયમાં રહેલા ગાયત્રીરૂપી બ્રહ્મને મેળવી શકાય. એની ક્રિયાવિધિથી ઉપાસના કરનારને સ્વર્ગનું સુખ મળે છે. એના કુળમાં વંશમાં વીરો પેદા થાય છે.

'ગા' એતિ સર્વગા શક્તિ, 'યતિ' તત્ર નિયન્ત્રિકા.

'ગા' શબ્દ એ ગાયત્રીનો બોધ કરાવનારો શબ્દ છે. એ શક્તિ નિયંત્રણ કરનારી શક્તિ છે એને 'યત્રી' કહેવી જોઈએ. ગાયત્રી અર્થાત્ સર્વવ્યાપી પરા અને અપરા પ્રકૃતિ પર કાબૂ રાખનારી આત્મચેતના.

ગાયત્રી મંત્રના શબ્દાર્થમાંથી એમ પ્રગટ થાય છે કે એ મનુષ્યમાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ વધારવાની વિદ્યા છે. 'ગય' અર્થાત્ પ્રાણ 'ત્રી' અર્થાત્ રક્ષણ કરનારી - પ્રાણોનું રક્ષણ કરનારી. ઉદ્ધાર, સંરક્ષણ કરે તે ગાયત્રી. મંત્રનો અર્થ મનન, વિજ્ઞાન, વિદ્યા, વિચાર થાય છે. ગાયત્રી મંત્ર અર્થાત્ પ્રાણોનું રક્ષણ કરનારી વિદ્યા.

ગાયત્રી મંત્રનું બીજું નામ તારક મંત્ર પણ છે. સાધના ગ્રંથોમાં એનો ઉલ્લેખ તારક મંત્રના નામે પણ થયો છે. તારક અર્થાત્ પાર કરનાર, તારીને પાર કરનાર, ઊંડા જળપ્રવાહમાંથી પાર કરીને કાઢનાર. ડૂબતાને બચાવવો તેને તારવું કહેવાય છે. આ ભવસાગર પણ એવો જ છે, જેમાં મોટા ભાગના જીવો ડૂબે છે. તરતાં તો કોઈક વિરલાને જ આવડે છે. જે સાધનથી તરી શકાય એને 'તારક' કહેવાય છે. ગાયત્રીમાં એ શક્તિ છે. એથી એને તારક મંત્ર કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણશક્તિ ઓછી હોવાથી પ્રાણી પૂરતું પરાક્રમ કરવામાં અશક્ત બને છે. આશા અધૂરી રહેવાથી નિરાશ થઈને અસફળ થવું પડે છે. ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક બંને ક્ષેત્રોમાં ઈષ્ટ સફળતા માટે સામર્થ્યની જરૂર પડે છે. એના વગર આયોજન પૂરાં કરવાં, લક્ષ્ય મેળવવું અસંભવ છે. એટલા માટે કોઈ મહત્ત્વપૂર્ણ સફળતા મેળવવી હોય ત્યારે એનું સાધન મેળવવું પડે છે. કહેવાની જરૂર નથી કે ભૌતિક સાધનો કરતાં વ્યક્તિત્વની પ્રખરતા અને ઓજસ્વિતા વધુ જરૂરી છે.

ગાયત્રીનો ઉપયોગ કરવા માટે પણ શૌર્ય, સાહસ અને સન્તુલન જોઈએ. બંધૂક ઘણી સારી હોય, પણ મનમાં ભીરુતા તથા ગભરાટ હોય તો બિચારી બંધૂક શું કરે? તે ફૂટશે નહીં. કદાચ ફૂટી તો બરાબર નિશાન લાગશે નહીં. શત્રુ તરત જ એની પાસેથી બંધૂક પડાવી લેશે અને સામો હુમલો કરશે. એનાથી ઊલટું, સાહસિકો અગાસી પર રાખેલી ઈંટો અને લાકડીઓથી ડાકુઓનો સામનો કરે છે. સાહસ કરનારને ઈશ્વર મદદ કરે છે એ વાત ખોટી નથી. સાચું તો એ છે કે બધી સફળતાઓના મૂળમાં પ્રાણશક્તિ જ સાહસ, જીવનશક્તિ, દૃઢતા, લગન તથા તત્પરતાની મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે. એ બધી વિભૂતિઓ પ્રાણશક્તિની સખીઓ છે.



પ્રાણ એવું તેજ છે કે દીવાના તેલની માફક મનુષ્યની આંખોમાં, વાણીમાં, કાર્યવાહીમાં તથા વિચારોમાં પ્રકાશ બનીને ચમકે છે. માનવજીવનની સાચી શક્તિ એ જ છે. એક એ વિશેષતા હોય તો બીજી બધી અનુકૂળતાઓ તથા સગવડો આપોઆપ પેદા થઈને, એકત્ર બનીને ખેંચાઈ આવે છે. જેની પાસે એ વિભૂતિ નથી એવા દુર્બળ વ્યક્તિત્વવાળાની સંપત્તિને બીજા પ્રાણવાન લોકો લઈ જાય છે. ઘોડો અનાડી સવારને ફેંકી દે છે. અશક્તની સમૃદ્ધિ-સંપત્તિ જર, જમીન, સ્ત્રી બીજાના અધિકારમાં ચાલી જાય છે.

જેનામાં સંરક્ષણ કરવાની શક્તિ નથી તે પોતાની પાસે હોય તેને પણ સાચવી શકતો નથી. વિભૂતિઓ દુર્બળ પાસે રહેતી નથી. એ વાત ધ્યાનમાં રાખીને વિચારશીલ લોકો પોતાની શક્તિને પ્રાણશક્તિ તરીકે સાચવી રાખવા માટે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રયત્નો કરે છે. આધ્યાત્મિક પ્રયત્નોમાં પ્રાણશક્તિ વધારવા માટેની સર્વોચ્ચ વિધિ ગાયત્રી ઉપાસનાને માનવામાં આવે છે. એનું નામ એ આધારે જ પાડવામાં આવ્યું છે.

શરીરમાં પ્રાણશક્તિ જ નીરોગિતા, દીર્ઘજીવન, પુષ્ટિ, મેઘા અને સુંદરતા રૂપે ચમકે છે. મનમાં તે જ બુદ્ધિ તથા પ્રજ્ઞાના રૂપમાં સ્થાપિત થાય છે. શૌર્ય, સાહસ, નિષ્ઠા, દૃઢતા, સંયમ, સજ્જનતા, દુરંદેશીપણું અને વિવેકશીલતાના રૂપમાં એ પ્રાણશક્તિની કિંમત આંકી શકાય છે. શાસ્ત્રકારોએ એનો મહિમા મુક્ત કંઠે ગાયો છે અને લોકોને આ સૃષ્ટિની સર્વોત્તમ પ્રખરતા તથા પ્રકાશનો પરિચય કરાવતાં બતાવ્યું છે કે તેઓ એને ભૂલી ન જાય, એ શક્તિના ભંડારનું ધ્યાન રાખે. જો જીવનલક્ષ્ય મેળવવું હોય તો એ તત્ત્વને પેદા કરી તેનો વિકાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરે.

પ્રાણવાન બનવાથી અને પોતાની જુદી જુદી શક્તિઓને પ્રખર બનાવવાથી ડગલે ને પગલે સફળતાઓ તથા સિદ્ધિઓ મળવા લાગશે. શક્તિની ઊણપ જ બધી વિપત્તિઓનું, અભાવ અને શોકસંતાપોનું કારણ છે. દુર્બળ પર દરેક બાજુએથી આક્રમણ થાય છે. નસીબ પણ દુર્બળનો ઘાતક બને છે. ભાગ્ય પણ એને સાથ આપતું નથી અને મડદા

પર જેમ સમડી, કાગડા તૂટી પડે છે તે જ પ્રમાણે સત્ત્વ વગરના મનુષ્ય પર વિપત્તિઓ તૂટી પડે છે. આથી દરેક બુદ્ધિશાળી મનુષ્યે પ્રાણનો આશરો લેવો જોઈએ.

પ્રાણો વૈ બલમ્ । પ્રાણો વૈ અમૃતમ્ । આયુર્નઃ પ્રાણઃ રાજ વૈ પ્રાણઃ । -બૃહદારણ્યક

પ્રાણ જ બળ છે, પ્રાણ જ અમૃત છે, પ્રાણ જ આયુષ્ય છે, પ્રાણ જ રાજા છે.

યો વૈ પ્રાણઃ સા પ્રજા, યા પ્રજા સ પ્રાણઃ । -સાંખ્યાયન

જે પ્રાણ છે તે જ પ્રજા છે, જે પ્રજા છે તે જ પ્રાણ છે.

યાવદ્ધયાસ્મિન્ શરીરે પ્રાણો વસતિ તાવદાયુઃ । -કૌષીતકિ

જ્યાં સુધી આ શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જીવન છે.

પ્રાણો વૈ સશર્મા સુપ્રતિષ્ઠાન્ । -શતપથ

પ્રાણ જ શરીર રૂપી નૌકાની આબરૂ છે.

હે પ્રાણ ! આ વિશ્વ અને સ્વર્ગમાં જે કંઈ સ્થિર છે તે તમારા જ આશરે છે. માટે હે પ્રાણ ! તું માતાપિતા સમાન અમારો રક્ષક બન, અમને ધન અને બુદ્ધિ આપ.

સકામતં યાં જહીત શરીરઃ પ્રાણપાનો તે સયજા વિહસ્તામ્ ।

શતં જીવ શરદો વર્ધમાનાઙ્ગિષ્ઠે ગોપા અધિપા વશિષ્ઠઃ ।

હે પ્રાણ ! હે અપાન ! આ શરીરને તમે છોડશો નહીં, શરીરમાં જ રહેજો. ત્યારે જ આ શરીર સો વર્ષ સુધી જીવતું રહી શકશે.

વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ જ નહીં, પરંતુ આ સૃષ્ટિનો કણેકણ એ પ્રાણશક્તિની જ્યોતિથી પ્રકાશમય થઈ રહ્યો છે. જ્યાં જેટલું જીવન છે, પ્રકાશ છે, ઉત્સાહ છે, આનંદ છે, સૌન્દર્ય છે ત્યાં એટલા પ્રમાણમાં પ્રાણ રહેલો છે એમ સમજવું જોઈએ. ઉત્પાદનશક્તિ બીજા કોઈમાં નથી, ફક્ત પ્રાણમાં જ છે. જે કંઈ ઉદ્ભવ, સર્જન, નિર્માણ તથા વિકાસનો ક્રમ ચાલી રહ્યો છે એના મૂળમાં એ જ પરબ્રહ્મની પરમ ચેતના કામ કરે છે. જડ, પંચતત્ત્વો સક્રિય રહેવાનો આધાર એ પ્રાણ છે. પરમાણુઓ એમાંથી શક્તિ મેળવે છે. એની જ પ્રેરણાથી તે પોતાની ધરી પર તથા કક્ષામાં ફરે છે.

વિશ્વબ્રહ્માંડનાં બધાં ગ્રહનક્ષત્રોની ગતિવિધિઓ એજ પ્રેરણાશક્તિથી પ્રેરિત છે.

પ્રાણાદ્યે વખ્વિમાન ભૂતાનિ જાયન્તે ।

પ્રાણાનિ જાતાનિ જીવન્તિ ।

પ્રાણં પ્રયસ્યભિ સંવિશન્તીતિ ।

-તૈત્તિરીય

પ્રાણશક્તિથી બધાં પ્રાણીઓ પેદા થાય છે. પ્રાણથી જ જીવે છે, છેવટે તે પ્રાણમાં જ પ્રવેશ કરે છે.

સર્વાણિ હવા ઈમાનિ ભૂતાનિ પ્રાણ મેવા ।

ભિશં વિશન્તિ, પ્રાથમભ્યું જ હતે ॥

-છાંન્દોગ્ય

એ બધાં પ્રાણીઓ પ્રાણથી જ પેદા થાય છે અને પ્રાણમાં જ લીન થઈ જાય છે.

તેન સંસારચક્રે ડસ્મિન્ ભ્રમતીત્યવ સર્વદા ।

તદર્થં યે પ્રવર્તન્તે યોગિનઃ પ્રાણ ધારણે ॥

તત એવાખિલા નાડી નિરુદ્ધ ષટવેષ્ટનમ્ ।

ઈયં કુણ્ડલિની શક્તિરન્ધ્રં ત્યજતિ નાન્યથા ॥

-યોગી ગોરખનાથ

પ્રાણવાયુના લીધે જ બધા જીવો આ સંસારમાં ભ્રમણ કરે છે. યોગી લોકો લાંબું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે એ વાયુને સ્થિર કરે છે. એના અભ્યાસથી નાડીઓ કામાદિ આઠેદોષથી દૂષિત થતી નથી. નાડીઓ શુદ્ધ હોવાથી કુંડલિની શક્તિ પોતાના સ્થાનને છોડી દે છે, નહીં તો તે છોડતી નથી.

સોડયમાકાશ પ્રાણેન વૃહવ્યાવિષ્ઠચ્યઃ તદ્યથાયમાકાશઃ

પ્રાણેન વૃહત્યા વિષ્ઠબ્ધ એવં સર્વાણિ ભૂતાનિ અપિ પિપીલિકભ્યઃ

પ્રાણિતે વૃહત્યા વિષ્ઠવ્યાનીત્વેવં વિદ્યાત્

-ઐતરેય

આ વિશ્વને ધારણ કરનારો પ્રાણ છે. પ્રાણની શક્તિથી જ આ બ્રહ્માંડ પોતાના સ્થાને ટકી રહ્યું છે. કીડીથી લઈને હાથી સુધી બધાં પ્રાણી એ પ્રાણને આધીન છે. જો પ્રાણ ન હોય તો આપણે જે કંઈ જોઈએ છીએ તે કંઈજ ન જોઈ શકત.

અપશ્યં ગોપામનિપદમાનમા ચ પરા ચ પથિભિશ્ચરન્તમ્ ।  
 સ સધ્રીચીઃ સ વિષૂચીર્વસા ન આવરીવર્તિ ભુવનેધ્યન્ત ॥

- ઋગ. ૧. ૧૬૪. ૩૧

મેં પ્રાણને જોયો છે, સાક્ષાત્કાર કર્યો છે. એ પ્રાણ બધી ઈન્દ્રિયોનું રક્ષણ કરે છે. તેનો કદી નાશ થવાનો નથી. તે જુદા જુદા ભાગો અથવા નાડીઓમાં આવે છે અને જાય છે. મુખ અને નાક દ્વારા પળમાં આ શરીરમાં આવે છે અને પછી બહાર ચાલ્યો જાય છે. એ પ્રાણ શરીરમાં વાયુરૂપ છે, પણ આધિદેવક રૂપે એ સૂર્ય છે.

## ગાયત્રી મંત્ર અને પ્રાણવિદ્યા

ગાયત્રી મંત્ર દ્વારા જે પ્રાણવિદ્યાની સાધના કરવામાં આવે છે તે બ્રહ્મ વિદ્યા જ છે. જપ, અનુષ્ઠાન અને પુરશ્ચરણો દ્વારા મનોભૂમિને શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. જેમ ખેડૂત પોતાનું ખેતર હળથી ખેડે છે અને એને યોગ્ય બનાવે છે, જેથી બી સારી રીતે ઊગી શકે, તે જ પ્રમાણે આત્મકલ્યાણ માટે પણ આપણી મનોભૂમિને માળા રૂપી હળથી કુસંસ્કારો દૂર કરીને શુદ્ધ કરીને યોગ્ય બનાવવી પડે છે કે જેથી ઉપાસનાનું બીજ સારી રીતે ઊગી શકે. પ્રાણ જ બીજ છે, જે આગળ જતાં સાધકને શક્તિ આપીને સિદ્ધિના રૂપમાં મળે છે. ગાયત્રી ઉપાસક માટે જપની પ્રથમ કક્ષા પૂરી કર્યા પછીથી બીજી કક્ષા પ્રાણસાધનાની છે. ગાયત્રી શબ્દનો અર્થ 'પ્રાણ'નો ઉત્કર્ષ કરનારી ક્રિયા છે. ગાયત્રી ઉપાસક જે પ્રાણવિદ્યાની સાધના કરે છે તે પરબ્રહ્મની પ્રચંડ આધ્યાત્મિક શક્તિ છે. એને બ્રહ્મઉષ્મા (લેટેન્ટ હીટ) પણ કહેવાય છે. ઉપાસના દ્વારા સાધક પોતાના અંતરાત્મામાં એ શક્તિને જેટલા વધુ પ્રમાણમાં પોતાની અંદર ધારણ કરી લે છે, એટલો જ તે પ્રાણવાન તથા આત્મબળસંપન્ન બનતો જાય છે.

શ્રુતિમાં પ્રાણને પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મ માનીને એનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું છે.

વાયોત્વં પ્રત્યક્ષ બ્રહ્માસિ

- ઋગ.

હે પ્રાણવાયુ, તમે પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મ છો.

“પ્રાણાય નમો યસ્ય સર્વમિદ વસેઃ યો ભૂતઃ સર્વસ્યેશ્વરો  
યસ્મિન્સર્વ પ્રતિષ્ઠતમ્ ।” -અર્થર્વવેદ

જેના તાબામાં બધું જ છે એવા પ્રાણને મારા નમસ્કાર છે. તે  
બધાનો સ્વામી છે, જેમાં બધા સમાયેલા છે.

ઉપનિષદમાં પણ આ પ્રમાણે જ જોવા મળે છે-

પ્રાણો ભવેત્ પરબ્રહ્મ જયત્કાર મવ્યયમ્ ।

પ્રાણો ભવેત્ તથા મંત્ર જ્ઞાનકોશ ગતોડપિવા ॥

-બ્રહ્મોપનિષદ

પ્રાણ જ જગતનું કારણ એવા પરબ્રહ્મ છે. મંત્ર, જ્ઞાન તથા  
પંચકોશનો આધાર પ્રાણ છે.

‘પ્રાણાગ્નયઃ એવાસ્મિન્ બ્રહ્મકરે જાગ્રતિ ।’ - પ્રશ્નોપનિષદ્

એ બ્રહ્મપુરીમાં હમેશાં પ્રાણનો અગ્નિ સળગ્યા કરે છે. આરણ્યક  
અને બ્રાહ્મણ ગ્રંથોમાં પ્રાણને પ્રજ્ઞા, આયુષ્ય અને અમૃત કહ્યો છે.

‘પ્રાણોસ્મિ પ્રજ્ઞાત્યા તં મામાયુરમૃતમિત્યુપાસસ્ત્વાડયુઃ પ્રાણઃ  
પ્રાણોવા આયુઃ । યાવદસ્મિહંરીરે પ્રાણો વસતિ તાવદાયુઃ । પ્રાણેનદ્વિ  
એવાસ્મિલ્લોકેડમૃતત્વમાપ્નોતિ । -શાંખાયન આરણ્યક ૫:૨

હું જ પ્રાણરૂપ પ્રજ્ઞા છું. મને જ આયુ અને અમૃત જાણીને મારી  
ઉપાસના કરો. જ્યાં સુધી પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જીવન છે. આ લોકમાં  
અમરત્વ મેળવવાનો આધાર પ્રાણ છે.

અમૃતમ્ વૈ પ્રાણઃ-

- શતપથ. ૮/૧/૨/૩૧

પ્રાણ જ અમૃત છે. સાત પ્રાણ જ સાત ઋષિ છે. સપ્તઋષિઓના  
જ્ઞાનને તપ અને અધ્યાત્મબળનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. એ ઋષિ  
હમેશાં પ્રાણોના રૂપમાં આપણી અંદર રહે છે. ગાયત્રી ઉપાસના દ્વારા  
એને પોતાના અંતરમાં જાગૃત કરીને સાધક ઋષિત્વ મેળવવાનો અધિકારી  
બને છે.

‘ઐતરેય બ્રાહ્મણ’માં આવે છે કે હિરણ્યદન નામના ઋષિએ  
પ્રાણનું સ્વરૂપ જાણ્યું અને એની ઉપાસનાના પરિણામ સ્વરૂપે એમને  
મોટું ફળ મળ્યું.

પ્રાણને જ ઋષિ માનવામાં આવે છે. મંત્રદષ્ટા ઋષિઓનું ઋષિત્વ એમના શરીર પર નહીં, પરંતુ પ્રાણ પર આધારિત છે. એટલા માટે જુદા જુદા ઋષિઓના નામથી એનો ઉલ્લેખ છે. ઈન્દ્રિયો પરના નિયંત્રણને ગૃત્સ અને કામદેવને 'મદ' કહેવાય છે. એ બંને કાર્ય પ્રાણશક્તિ દ્વારા સંપન્ન થાય છે. એટલે એને 'ગૃત્સમદ' કહે છે. 'વિશ્વમિત્રં યસ્ય અસૌ વિશ્વામિત્ર ! આખું વિશ્વ પ્રાણ પર આધાર રાખે છે, માટે એને વિશ્વામિત્ર કહેવાય છે.

મનન કરવા યોગ્ય, ભજવા લાયક, સેવન કરવા જેવો અને ઉત્તમ હોવાથી એને વામદેવ કહેવાય છે. સર્વમ્ પાપમનોડવાયત્ ઈતિ અત્રિઃ । બધાને પાપમાંથી બચાવે છે એટલે તે અત્રિ છે. એ બીજ રૂપ શરીરનું મરણ કરે છે, માટે ભારદ્વાજ પણ તે જ છે.

વિશ્વમાં સહુથી શ્રેષ્ઠ, વિશિષ્ટ હોવાથી વશિષ્ઠ પણ કહેવાય છે. આ પ્રમાણે પ્રાણને અનેક ઋષિઓના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

ગાયત્રી દ્વારા જે પ્રાણશક્તિની ઉપાસના કરવામાં આવે છે તે જ દેવત્વનું કેન્દ્ર છે. એને મેળવીને મનુષ્ય દેવત્વનું, દેવસત્તાનું પ્રત્યક્ષ દર્શન પોતાની અંદર કરે છે. શરીરમાં સહસ્ત્રદળ કમળના સ્થાને જે સહસ્ર દેવતાઓનો કોશ છે તે પ્રાણ, મન અને અન્ન દ્વારા જ ઘેરાયેલો છે. અભક્ષ્ય અન્નનો ત્યાગ કરીને, મનને સંયમિત કરીને જે પ્રાણસાધના કરવામાં આવે છે એનાથી તે સહસ્રદળવાળું દેવત્વ જાગૃત થાય છે. જાગૃત થઈને તે સાધક પર શાન્તિનું વરદાન વરસાવે છે.

કાયા નગર મધ્યે તુ માઝ્તઃ ક્ષિતિ પાલકઃ ।

શરીરરૂપી નગરનો રાજા પ્રાણવાયુ છે.

પ્રાણં દેવા અનુપ્રાણન્તિ । મનુષ્ય પરાવશ્ચમે । પ્રાણો હિ ભૂતાનામાયુઃ । તસ્માત્સર્વાયુષ મુચ્યતે । સર્વમેવત્ આયુર્યન્તિ મે પ્રાણં બ્રહ્મોપાસતે । પ્રાણો હિ ભૂતાનામાયુઃ । તસ્માત્ સર્વાયુષ મુચ્યતે ।

- તૈતરીય ૨.૩

દેવતા, મનુષ્ય, પશુ અને બધાં પ્રાણીઓ પ્રાણથી જીવનારાં છે. પ્રાણ જ જીવન છે. એથી એને આયુ કહેવાય છે. એ જાણીને જે પ્રાણ સ્વરૂપ બ્રહ્મની ઉપાસના કરે છે તે જરૂર પૂરેપૂરું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

“યાવદ્વયસ્મિન શરીરે પ્રાણો વસતિ તાવદાયુઃ

- કૌષીતકિ ઉપનિષદ્

જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જીવન છે.

એ પ્રાણશક્તિનું એક ખૂબ મહત્વનું વિજ્ઞાન છે. યોગસાધના કરવાથી એ વિજ્ઞાનને પ્રત્યક્ષ જાણી તથા સમજી શકાય છે. ગાયત્રીની સાધનાથી એ પ્રાણને જાગૃત કરી શકાય છે. જેણે પોતાના સૂતેલા પ્રાણને જગાડ્યો હોય એને માટે ચારે બાજુ જાગૃતિ છે. બધી દિશામાં પ્રકાશ છે. જેનો પ્રાણ સૂતેલો છે તે સૂવે છે. જેની પ્રાણશક્તિ જાગી ગઈ એને જ જાગૃત માનવામાં આવે છે. એની સામે આ વિશ્વનું રહસ્ય પ્રગટ થાય છે, જે સર્વસામાન્ય લોકો માટે ગુપ્ત છે.

‘તદાયુઃ કો સ્વજુર્ભહતિ યદ્વાવૈ પ્રાણો જાગાર તદેવ જાગરિતમ્ ઈતિ ।’

-તાડ્ય. ૧૦/૪/૪

કોણ સૂવે છે ? કોણ જાગે છે ? જેનો પ્રાણ જાગે છે તે જાગતો હોય છે.

‘ય એવં વિદ્વાન્પ્રાણ વેદ રહસ્યં પ્રજા ।

હીયતેડમૃતોભવતિ તસ્યેવ શ્લોકઃ ।

-પ્રશ્નોપનિષદ્

જે વિદ્વાન પ્રાણનું રહસ્ય જાણે છે એના વંશનો નાશ કદી થતો નથી. તે અમર બની જાય છે. એ રહસ્યમય પ્રાણવિદ્યાને જાણવી દરેક અધ્યાત્મપ્રેમીનું કર્તવ્ય છે, કેમકે એનાથી એની પરમ્પરા ચાલુ રહે છે. સંતતિનો નાશ થતો નથી. એ વિદ્યાને લીધે તે અમર બની જાય છે.

ગાયત્રી મંત્ર અને એના જપ કરવાથી એક પ્રકારની ધ્રુજારી પેદા થાય છે, જે શરીરનાં સૂક્ષ્મ સંસ્થાનોમાં રહેલી ઉષ્માને એવી રીતે ફૂંક મારે છે કે જેમ હવાથી અગ્નિ સળગાવવામાં આવે છે. દૂધને ખાસ પ્રકારે વલોવવાથી એમાંથી માખણ બહાર નીકળી આવે છે. ગાયત્રી મંત્રજપ વિશ્વપ્રાણનું આકર્ષણ કરીને એને ઉપાસકના અંતરમાં સ્થાપિત કરે છે. શરૂઆતમાં એનો સ્પષ્ટ અનુભવ થતો નથી, પણ જેમ જેમ ધ્યાનની એકાગ્રતા અને જપમાં તલ્લીનતા વધતી જાય છે તેમ તેમ પ્રાણસત્તાનો સ્પષ્ટ અનુભવ થવા લાગે છે. એ પ્રાણના વધવાની પ્રતિક્રિયા તરત શરૂ થઈ જાય છે, જે ઉપાસકની આંખો, વાણી, વ્યવહાર,

વિચાર અને સ્વનોમાં સ્પષ્ટ ઝળકી ઊઠે છે. અનેકવાર પૂર્વાભાસ, વાક્સિદ્ધિ (શાપ કે વરદાન) જેવી અલૌકિક ઘટનાઓ પણ બનતી જાય છે. એ બધી પ્રાણતત્ત્વના વિકાસની વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. ગાયત્રી ઉપાસનાને સર્વોપરી મહત્ત્વ એ જ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાને લીધે આપવામાં આવ્યું છે. એને સારી રીતે સમજી શકાય તો ઉપાસના જલદી સફળ થાય છે.

## પ્રાણશક્તિ એક જીવંત ઊર્જા

પ્રજાપતિ બ્રહ્મા પાસે જઈને દેવતાઓએ પ્રશ્ન કર્યો કે હે પિતામહ ! આપ કહો છો કે ગાયત્રીની ઉપાસના કરનારનાં બધાં સાંસારિક કષ્ટો દૂર થઈ જાય છે તેમ જ એને પરલોકમાં સુખ, શાન્તિ અને સદ્ગતિ મળે છે, પણ આપની એ મહાન સામર્થ્યવાળી ઈશ્વરીય સત્તાનો પરિચય તો અમને કરાવ્યો નહીં. હવે કૃપા કરીને એ વિજ્ઞાન સમજાવો, જેથી એ મહાશક્તિના સંપર્કનો લાભ અમે લઈ શકીએ.

“ગાયત્રી વરદા દેવી-સાવિત્રી વેદમાતરમ્ ॥ બ્રહ્માજી બોલ્યા, “હે દેવતાઓ ! જે અનેક વરદાન આપનારી ગાયત્રી છે એને તમે “સાવિત્રી” અથવા સૂર્યથી મળનારું જ્ઞાન જાણો.”

‘તેજો વૈ ગાયત્રી’ (ગો. ઉ. ૫:૩) ‘જ્યોતિર્વૈ ગાયત્રી છન્દસામ્’ (તાંડય ૧૩/૭/૨) ‘જ્યોતિર્વૈ ગાયત્રી’ (કૌશ- ૧૭/૬) ‘દવિદ્યુ તતી વૈ ગાયત્રી’ (તાંડય ૧૨/૧/૨) ગાયત્ર્યૈવ ભર્ગ : (ગો. પૂ. ૫-૧૫) તેજસા વૈ ગાયત્રી પ્રથમ ત્રિરાત્રં - દાધાર પદૈ દ્વિતીય યજરૈ સ્તૃતીયમ્ (તાંડય ૧૦/૫/૩)

ગાયત્રી તેજ, પ્રકાશ, અગ્નિ અને શક્તિ રૂપે છે. ત્રણેય કાળ ગાયત્રીની શક્તિથી ચાલી રહ્યા છે. સૂર્યમંડળમાંથી મળતી શક્તિને જ જડચેતનનો આધાર માનવામાં આવ્યો છે.

સવિતા સર્વ ભૂતાનાં સર્વ ભાવાંશ્ચ સૂચતે ।

સર્વનાત્પ્રેરણા ચ્યૈવ સવિતા તેન ચોચ્યતે ॥

બધાં તત્ત્વો, બધાં પ્રાણીઓ અને ભાવનાઓને પ્રેરણા આપવાના કારણે જ એને સવિતા કહે છે.



ઉપરનાં વાક્યોમાં ભારતીય તત્ત્વદર્શીઓએ સૃષ્ટિ વિજ્ઞાનની ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપ્યું છે. તે તત્ત્વ રૂપે હોવાથી તત્ત્વો કે ભૌતિક પદાર્થોની ગતિ અને સક્રિયતાનું કારણ છે તથા ભાવનારૂપ, પ્રાણરૂપ હોવાથી બધાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોને શક્તિ, પ્રાણ અને પ્રકાશ આપીને ભાવનાત્મક વિકાસ માટે મદદ કરે છે.

વિચાર કરવામાં આવ્યો નહીં, એનો પ્રયત્ન લોકોએ કર્યો નહીં, નહીં તો જાણી શકાત કે ઋષિઓ, તત્ત્વદર્શીઓની ઉપર પ્રમાણેની ઘોષણાઓમાં પૂરું વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે જે આજથી લાખો વર્ષો પહેલાં ઋષિઓએ લખી હતી એની સત્યતાની સાક્ષી આજનું વિજ્ઞાન જ આપવા લાગ્યું છે. જો કે એમાંથી વૈજ્ઞાનિકો થોડો અને સ્થૂળ ભાગ જાણી શક્યા છે, પણ જે કંઈ જાણી શક્યા છે તે પણ ભારતીય માન્યતાઓને સમર્થન આપવાની દૃષ્ટિએ ઓછું નથી.

એમ તો આકાશમાં અસંખ્ય તારા છે અને તેઓ બધા પોતાની નાભિકીય શક્તિ (ન્યુક્લિયર એનર્જી) નું સર્જન પોતાની જાતે કરે છે, પણ મૂળ રૂપે તેઓ બધા સૂર્યની ઊર્જા પર આધાર રાખીને જીવે છે. સૂર્ય દર સેકન્ડે ચારસો સેક્ટીલિયન ઊર્જા (ગરમી, પ્રકાશ અને વિદ્યુતના સંમિશ્રિત સ્વરૂપનું નામ ઊર્જા કે એનર્જી છે) ફેંકતો રહે છે. એની અંદરના ભાગનો તાપ બે કરોડ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેડ કરતાં પણ વધુ છે. ત્યાં એટલી બધી તીવ્ર હિલચાલ થાય છે, જેમ કે કોઈ નહેરમાંથી નાના નાળા દ્વારા પાણી બીજી નાની નહેરમાં કાઢવામાં આવે છે ત્યારે એના પૃષ્ઠ સ્થાનમાં પાણી ભારે તીવ્ર હિલચાલ પેદા કરે છે. અનુમાન એવું છે કે સૂર્યના મધ્ય ભાગમાં એ હિલચાલનું કારણ 'સ્પાઈરસ' નામની આકાશગંગામાંથી આવીને પ્રાણ ભેગો થાય છે તે છે. 'સત્ સવિતુ' પદ પણ એવો જ સંકેત કરે છે કે તે સૂર્ય જે આ સવિતા લોકને પ્રકાશિત કરે છે. સૂર્યના એ ભાગમાં ફક્ત નાભિક કણ હોય છે. એમના પર કોઈ પણ પ્રકારનું આવરણ હોતું નથી. ન્યુટ્રોન ઈલેક્ટ્રોનને ભગાડે છે અને પ્રોટોનને ધન વિદ્યુત આવેશમાં બદલાતા રહે છે. એનાથી દ્રવ્યનું રૂપાંતર થાય છે અર્થાત્ હાઈડ્રોજન હીલિયમમાં બદલાતો રહે છે. એમાંથી પેદા થતી ઊર્જા સંસારનું સંચાલન કરે છે. એ શક્તિનો હજારમો ભાગ મનુષ્યના

ઉપયોગમાં આવે છે. બાકીના ૯૯૯ ભાગથી સવિતા દેવ પૃથ્વીની ગતિવિધિઓ, મોસમ, નદીઓ, પહાડો, સમુદ્ર વરસાદ વગેરેની ગતિવિધિઓનું સંચાલન કરે છે.

પૃથ્વીમાં પણ જે તાપ, પથ્થરના કોયલા, લાકડાંનું બળતણ, પાણી, વાયુ, વીજળી વગેરે છે તે બધાં એજ ઊર્જાનું રૂપાંતર છે. પૃથ્વીને સૂર્યમાંથી બસો ટ્રિલિયન કિલોવોટની જ શક્તિ મળે છે. 'નીપર' ના પાણીનું વીજળીઘર સંસારમાં સહુથી વધુ વિદ્યુત પેદા કરનારું ગણાય છે. તે જો રાતદિવસ કામ કરે તો પણ એટલી બધી શક્તિ આપી શકતું નથી. આ બધું જોઈને એમ માનવું પડે છે કે 'સવિતા વૈ પ્રસવાનામીશે' (યજુર્વેદ) બધાંને પેદા કરનાર પરમેશ્વર સવિતા છે.

એ શક્તિ સૂર્યમાં જેટલી પ્રચંડ છે તે પદાર્થોમાં પણ તેટલા જ પ્રભાવથી સમાવિષ્ટ થઈ ગઈ છે. મનમાં પણ એજ શક્તિ હોવાથી મનુષ્ય દરેક પદાર્થના અંતરંગ સાથે સંપર્ક સ્થાપી શકે છે અને સૂક્ષ્મ રૂપે કોઈપણ પદાર્થની શક્તિને પ્રવાહિત કરવામાં સમર્થ છે, પણ એ વિજ્ઞાન થોડાક યોગીઓ જ જાણે છે. એનાં ઘણાં કાર્યો ચમત્કાર જેવાં લાગે છે. હવે જ્યારે પદાર્થમાં શક્તિની પ્રચંડતા અને અસ્તિત્વનો વિજ્ઞાને પણ સ્વીકાર કર્યો છે ત્યારે સિદ્ધિઓનો સ્વીકાર તો યાંત્રિક રીતે કરી શકાય, પણ એના મનોગત ચમત્કાર તો યોગ અને ઉપાસના પદ્ધતિથી જ જાણી શકાય.

વિશ્વબ્રહ્માંડમાં એ અદૃશ્ય શક્તિઓનો પ્રચંડ સાગર લહેરાઈ રહ્યો છે. એ તથ્યને ભારતના તત્ત્વજ્ઞાનીઓએ બહુ પહેલાંથી જાણી લીધું હતું.

તેજો યસ્ય વિરાજતે સ બલવાનુ સ્થૂલેષુ ક પ્રત્યયઃ ।

-દેવી ભાગવત્

શક્તિ અને તેજ રૂપે દરેક પદાર્થમાં રહેનારી અપાર બળવાળી પરમેશ્વરી અમારું રક્ષણ અને વિકાસ કરો. ખરેખર તો એજ શક્તિ સાથે માનસિક સંબંધ સ્થાપિત કરીને રિદ્ધિ સિદ્ધિઓ મેળવવામાં આવી, જે લોકોને ચમત્કાર જેવી લાગે છે, પણ તે વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો ઉપર જ પૂરેપૂરી આધારીત છે. ગાયત્રી ઉપાસના દ્વારા એ અદૃશ્ય શક્તિઓનું ધારણ અને વિકાસ કરવાં પડે છે. એનાથી આરોગ્ય, તેજ, બળ, બુદ્ધિનો

વિકાસ થાય છે અને અતીન્દ્રિય ક્ષમતાઓનો પણ વિકાસ થાય છે, જેને લોકો આશ્ચર્ય કે ઈશ્વરની દયા માને છે.

એ ક્ષમતાઓનો આધાર પ્રાણશક્તિ છે. મનુષ્યના શરીરમાં વિદ્યુતશક્તિનો વિશાળ ભંડાર ભરેલો છે. મગજમાંથી વિચારોના કંપનો વિદ્યુતપ્રવાહના રૂપમાં નીકળે છે. શરીરની આંતરિક કાર્યવાહી નાડીસમૂહની સાથેસાથે પ્રવાહિત થાય છે. મગજની વિદ્યુતમાં મન અને બુદ્ધિ દ્વારા જોવા મળતા અનેક ચમત્કારો જોવા મળે છે. સાહસ અને ઉત્સાહના રૂપમાં, સ્ફૂર્તિ અને ઉમંગના રૂપમાં એ ક્ષમતા ઉભરાય છે. વિજ્ઞાનીઓ ‘પ્રાણ’ની વ્યાખ્યા એ જ માનવીય વિદ્યુતના રૂપમાં કરે છે.

## માનવીય વિદ્યુત ‘પ્રાણ’

મનુષ્યમાં કામ કરનાર એ વિદ્યુતપ્રવાહ ભૌતિક વીજળી જેવો નથી. વાદળોમાં થતી વીજળી અને ઉનાળામાં લાગે છે એવી ગરમી એને કહી શકાય નહીં. એને વીજળીઘરોમાં પેદા કરવામાં આવતી શક્તિ જેવી પણ ન કહેવાય. ભૌતિક વીજળીમાં ધક્કો મારવાની, આગળ વધારવાની અને ફેલાવાની શક્તિ છે. એને ‘અશ્વશક્તિ’ કહેવાય છે, પણ માનવીય વિદ્યુતની ક્રિયા એવી છે કે એની સાથે વ્યક્તિની બહિર્મુખી વિકાસ કરવાની અનેક સંભાવનાઓ જોડાયેલી છે. એટલું જ નહીં, તે બીજાં પ્રાણીઓ તથા પદાર્થોને પણ પ્રભાવિત કરે છે અને વાતાવરણમાં પણ પોતાનો અસામાન્ય પ્રભાવ પાડે છે.

અધ્યાત્મ વિવેચનમાં એનું વર્ણન ‘પ્રાણ’ના રૂપમાં કર્યું છે. એને હ્યુમન મેગ્નેટિઝમ અને મેટાબોલિઝમ કહેવાય છે. એને જીવનશક્તિ અને માનવીય વિદ્યુત પણ કહેવાય છે.

“પ્રોજેક્શન ઓફ એસ્ટ્રલ બોડી” ગ્રંથમાં માનવશરીરની અદ્ભુત રચના અને વિચિત્ર કાર્યપદ્ધતિ પર મોટા પ્રમાણમાં પ્રકાશ પાડ્યો છે. એમાં લખ્યું છે કે એટલું અદ્ભુત હોવા છતાં પણ આ યંત્ર પોતાનું કામ કરવામાં એ ક્ષમતાના આધારે જ સમર્થ બને છે, જેને માનવીય વિદ્યુત કહેવાય છે. એનું પ્રમાણ અને સ્થિતિ જો નબળી હશે તો શરીરરચના બધી રીતે યોગ્ય હોવા છતાં પણ એનો પ્રભાવ નિરાશા પેદા કરશે.

લેખકનું કહેવું છે કે સૌરમંડળ તથા બીજા ગ્રહનક્ષત્રોનાં જાણીતાં કે અજાણ્યાં કિરણો ધરતી ઉપર આવે છે. એમનો પ્રભાવ પદાર્થો પર તો પડે છે, તેમજ માનવીનું શરીર પણ પોતાનો એક ભાગ ગ્રહણ કરે છે. સામાન્ય રીતે પદાર્થોની માફક પ્રાણીઓને પણ એનો લાભ અનાયાસે મળતો રહે છે, પણ જો સંકલ્પશક્તિની પ્રખરતા હોય તો વ્યક્તિગત ચુંબકત્વ પ્રચંડ થતું જાય અને એ આકર્ષણથી તે ગ્રહોની શક્તિ મોટા પ્રમાણમાં મેળવી શકાય.

ગામા, બીટા, એક્સ, લેસર, અલ્ટ્રાવાયોલેટ, અલ્ફા વાયોલેટ વગેરે કેટલાય પ્રકારનાં શક્તિકિરણો પૃથ્વીની અંદર અને બહાર કામ કરે છે. એ બધાનો પૂરતો સમાવેશ મનુષ્યના સૂક્ષ્મ શરીરમાં થયેલો છે. સ્થૂળ શરીર જડ પદાર્થોના દોરડાથી બંધાયેલું હોવાથી મર્યાદિત છે, પણ સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલી શક્તિઓનો કોઈ અંત નથી. એનું નિર્માણ એવા એકમોથી થયું છે, જેની હિલચાલ જ એ વાતાવરણમાં વિવિધ ક્રિયા પેદા કરે છે. એ દષ્ટિએ મનુષ્ય બહારથી એક પ્રાણી દેખાય છે, પણ ખરેખર જોતાં તે અપાર સામર્થ્યનો સમૂહ છે. ફક્ત એક જ મુશ્કેલી છે કે તે શક્તિઓ સામાન્ય રીતે પ્રસુપ્ત સ્થિતિમાં પડી રહે છે. તેમને વધુ પ્રમાણમાં આકર્ષિત કરવા અને વ્યાવહારિક ભૂમિકા નિભાવવા યોગ્ય બનાવવામાં વ્યક્તિગત રૂપે પ્રબળ પ્રયત્નો કરવા પડે છે.

બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહેલી મહાશક્તિઓમાં ગ્રહોની ગુરુત્વાકર્ષણ શક્તિને દરેક જાણે છે. આકાશમાં રહેલાં બધાં ગ્રહ-નક્ષત્રો એના આધારે જ ટકી રહ્યાં છે અને કાર્ય કરે છે. એ ગુરુત્વાકર્ષણ છે શું એનું ઝીણવટભર્યું પરીક્ષણ કરતાં એવું નક્કી કરી શકાય કે એ મૂળભૂત રીતે (ઈલેક્ટ્રો મેગ્નેટિક) વિદ્યુત ચુમ્બકીય ક્ષમતા છે, જે ગ્રહ નક્ષત્રોની ગતિ અને આંકર્ષણ શક્તિનાં બંને કાર્યો પૂરાં કરે છે. પ્રકાશ, ગરમી અવાજ, વિદ્યુત વગેરે એનાં જ સ્વરૂપો છે. અણુઓની હિલચાલથી લઈને રાસાયણિક ફેરફાર કરવાની સામગ્રી તે જ ભેગી કરે છે. ઈશ્વરના બ્રહ્માંડવ્યાપી મહાસાગર પર એ જ વિદ્યુત ચુમ્બકનો અધિકાર છે. એ શક્તિ જડ નથી. જો તે જડ હોત તો અણુપરમાણુઓની રચના અને હિલચાલમાં અદ્ભુત વ્યવસ્થા જોવા મળે છે તે ન મળત.

એ જ વિદ્યુત યુગ્મક 'પ્રાણ' છે. મનુષ્યમાં તે તેજોવલયના રૂપે શરીરની આજુબાજુ ફેલાયેલું દેખાય છે. શરીરમાં ઊર્જાના રૂપમાં એનું અસ્તિત્વ છે. જીવાણુઓની, અવયવોની જુદીજુદી હિલચાલો એની મદદથી થાય છે. મગજનું મશીન પોતાની રીતે અદ્ભુત છે, પણ તે પોતે કાર્ય કરી શકતું નથી. જો એનામાં પોતાની શક્તિ હોય તો એ 'પ્રાણ' જ છે, જે મગજના ચેતન અને અચેતન પડ પર છવાયેલી છે અને એને પોતે નક્કી કરેલ ક્રિયાકલાપ કરતા રહેવા માટે જરૂરી સામર્થ્ય આપી શકે છે.

બ્રહ્માં પોતપોતાનું ગુરુત્વાકર્ષણ છે, છતાં પણ તે એમનું પોતાનું આકર્ષણ નથી. તે બ્રહ્માંડવ્યાપી વિદ્યુત યુગ્મકીય શક્તિમાંથી જ એ બ્રહ્મનક્ષત્રો પોતપોતાનો ભાગ મેળવી લે છે અને ગુરુત્વાકર્ષણ બીજી શક્તિથી ભરેલું રહે છે. એ સંમિશ્રણ એવી પુંજ છે, જેમાંથી વિશ્વ પરિવારનો દરેક ઘટક પોતપોતાનો ભાગ મેળવીને ગુજરાન ચલાવે છે. એજ વાત પ્રાણશક્તિના સંબંધમાં પણ છે. વિશ્વવ્યાપી 'મહાપ્રાણ' એક તથ્ય છે. એજ વિશાળ વૈભવમાંથી પૃથ્વીનાં પ્રાણીઓ પોતપોતાની પાત્રતા અને જરૂર પ્રમાણે ભાગ વહેંચી લે છે. મનુષ્યની એ વિશેષતા છે કે તે આ સામાન્ય વહેંચણીમાંથી ઉપેક્ષાના લીધે પોતાનો ભાગ ગુમાવી દે છે, જે એને માટે સહજ અને સુલભ છે. એ પ્રમાણે એને માટે એ પણ સંભવ છે કે પ્રયત્ન કરીને, ઉત્સાહ પેદા કરીને સંકલ્પની મદદથી વ્યાપક પ્રાણશક્તિમાંથી મોટામાં મોટો ભાગ પોતાના માટે મેળવી શકે. પ્રાણયોગની સાધના, પ્રાણાયામની ક્રિયા એજ કાર્યોને પૂરાં કરવા માટેનો એક વૈજ્ઞાનિક આધાર છે.

પ્રાણ એક ચેતન વિદ્યુત ઊર્જા છે, જેનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બહાર અને આંતરિક જીવનના બંને પક્ષોમાં એનો ચમત્કારી પ્રભાવ જોઈ શકાય છે. એ પ્રાણશક્તિ જ વ્યક્તિગત જીવનમાં સાહસ અને ઉત્સાહના રૂપમાં ચમકે છે. એને દૃઢતા અને તત્પરતાના રૂપમાં જોઈ શકાય છે. સંકલ્પશક્તિના રૂપમાં એને ઓળખવામાં આવે છે. નિશ્ચયને પૂરો કરવા માટે મનુષ્ય એજ ક્ષમતાની મદદથી અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને ઝઝૂમે છે, પ્રતિકૂળતાઓ વચ્ચે પણ જે અનુકૂળતા પેદા કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, નિરાશાજનક પરિસ્થિતિઓમાં

આશાનાં ક્ષીણ છતાં નિશ્ચિત કિરણો જોવા મળે છે એને પ્રાણવાન કહે છે. લોકપ્રવાહની વિરુદ્ધ જે પોતાનો રસ્તો બનાવી શકે, પોતાના બાવડાના બળે પોતાની યોજનાઓને કાર્યાન્વિત કરવાનું શુરાતન બતાવે એનામાં આત્મવિશ્વાસનું, પ્રાણશક્તિનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય છે.

ઐતિહાસિક મહામાનવોમાં એવું જ પ્રાણતત્ત્વ પ્રચુર પ્રમાણમાં હતું. એની મદદથી મહત્ત્વપૂર્ણ નિર્ણયો લઈને સાહસપૂર્વક તેઓ આગળ વધ્યા હતા. લોકપ્રવાહ વિરુદ્ધ જ્યારે એમણે પોતાનો સ્વતન્ત્ર ભાવ નિશ્ચય સાથે જાહેર કર્યો ત્યારે કુટુંબી, સંબંધી અને કહેવાતા હિતેચ્છુઓએ ભેગા થઈને એમનો ઉપહાસ, અસહકાર અને વિરોધ કર્યો. એમણે પ્રવાહ વિરુદ્ધ ચાલવામાં ભય બતાવ્યો અને શુભચિન્તકના નાતે એ ભયમાંથી બચવાની સલાહ આપી, પણ એ પ્રાણવાનોએ તો આદર્શવાદી માર્ગે ચાલવામાં સંકટો પ્રત્યે આંખ મિંચામણા કર્યાં. ભય વચ્ચેજ પ્રગતિશીલતા વધે છે.

મહામાનવોની સફળતાઓ એટલી મહત્ત્વની નથી, જેટલું એમને બતાવેલું સાહસ મહત્ત્વનું છે. સફળતાઓ તો ઘણાંને મળી છે. એને છળકપટથી પણ મેળવી શકાય છે, પરંતુ મહત્ત્વ એવી ઘટનાઓનું છે, જેણે સાહસના આધારે ઘનઘોર અંધારામાં પ્રકાશ પેદા કર્યો અને આંધીતોફાન વચ્ચે પ્રકાશને ચાલુ રાખ્યો.

લિકોલનના રાજા રિચાર્ડ તત્કાલિન બિશપ હ્યુગોને આદેશ મોકલ્યો કે તે પોતાની સેનાને નોરમન્ડીના યુદ્ધ માટે મોકલી આપે. બિશપે એ આજ્ઞાને માનવાની ના પાડી દીધી. સ્પષ્ટ હતું કે એવી અવજ્ઞા કોઈ રિચાર્ડ સહન કરશે નહીં અને બિશપને હોદ્દા પરથી દૂર કરી મોતની સજા કરશે, પણ બિશપ હ્યુગો એનાથી જરા પણ ડગ્યા નહીં, પણ તે સીધા જ દોડતા રાજમહેલમાં પહોંચી ગયા. એ સમયે રાજા ભોજન કરતા હતા. બિશપને જોતાં જ તેઓ આકળાભૂત થઈ ગયા અને એમના તરફથી મોઢું ફેરવી લીધું.

બિશપે કડક થઈને કહ્યું, “ઊઠો, બિશપને પ્રણામ કરો.” રાજા ચુપ રહ્યો. એથી હ્યુગોએ રાજાનો ખભો પકડીને ખૂબ હલાવ્યો અને આજ્ઞાનું પાલન કરવાનો આદેશ આપ્યો.

રિચાર્ડ સડક બની ગયો. તે ઉઠ્યો અને અભિવાદન કર્યું. ભોજન પછી સલાહસૂચનાનો ક્રમ ચાલુ થયો. જેવી બિશપની ઈચ્છા હતી તેવું જ સમાધાન થઈ ગયું. રિચાર્ડ પોતાના સંસ્મરણમાં પોતે લખ્યું છે કે “બિશપમાં કંઈક વિલક્ષણ શક્તિ છે. એની સામે આંખો મેળવતાં જ મનુષ્ય આપોઆપ પરવશ બની જાય છે”

ભૌતિક સફળતાઓ મેળવનાર કે આત્મિક પ્રગતિ કરનારી દરેક વ્યક્તિના તાત્વિક વિશ્લેષણથી એમની વિલક્ષણતા પાછળ પ્રાણની પ્રતિભા હોવાનું માલૂમ પડે છે. નેપોલિયન, સિકંદર જેવા પરાક્રમી અને લિકન, વોશિંગટન જેવા પ્રગતિશીલો પોતાના સંકલ્પો પૂરા કરવા માટે પ્રાણ જતાં સુધી લાગ્યા રહેવાના કારણે કંઈક કહેવા લાયક પ્રગતિ કરી શક્યા હતા.

આત્મિક ક્ષેત્રની બધી સિદ્ધિઓનું ઝરણું એ જ સત્સાહસ અને પ્રબળ પુરુષાર્થ છે, જેને વૈજ્ઞાનિક શબ્દોમાં પ્રાણશક્તિનો ચમત્કાર કહેવાય છે. આત્મસંયમ નદીના પ્રવાહને રોકવા સમાન છે. એમાં ઈન્દ્રિયોના ઉદ્દંડ ઘોડાની લગામ મજબૂત રીતે પકડવી પડે છે. મન એક ભયંકર દૈત્ય છે. એને કબજે રાખવું તે સરકસનાં હિંસક પશુઓ પાસે અદ્ભુત ખેલ કરાવનાર શિક્ષક દ્વારા બતાવવામાં આવતા દુઃસાહસ જેવું છે. જ્યારે દરેક જગાએ સગવડોનો પોકાર પડે છે ત્યારે તપ, તિતિક્ષાનો સ્વેચ્છાએ સંકલ્પ કરવો કેટલો અઘરો અને કેટલો ગુંચવણભર્યો છે તે સમજી શકાય છે. સંગ્રહ અને ઉપભોગ માટે સર્વત્ર ફેલાયેલી વ્યાકુળતા વચ્ચે જે ત્યાગ અને બલિદાનની વાતો માત્ર વિચારતા જ નથી, પરંતુ એને કરી બતાવવા માટે કટિબદ્ધ થઈ જાય છે એમને પ્રાણવાન કહી શકાય છે. એમને જે ભેટ મળે છે એને સાહસનો પુરસ્કાર (ઈનામ) કહી શકાય, જેને પ્રાણશક્તિ કહેવાય છે.

ગાયત્રી મંત્રની ઉપાસનાથી પ્રાણશક્તિમાં આશ્ચર્યજનક વધારો થાય છે. ગાયત્રી મંત્રના દેવતા સવિતા છે. એ સવિતા પ્રાણશક્તિના અધિષ્ઠાતા છે.

**આદિત્ય મંડલે ધ્યાયેત્પરમાત્માનમયં ।**

સૂર્યમંડળમાં અવિનાશી પરમાત્માનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. ધ્યાનથી

સૂર્યનો પ્રાણ યા શક્તિનું આગમન થાય છે. આપણે જેને જોઈએ છીએ તે સૂર્ય તો સવિતા દેવનું સ્થૂળ પ્રતીક છે. સવિતાદેવતાનું મૂળ સ્વરૂપ તો એ સ્થૂળ પ્રતીક કરતાં અનંતગણું શક્તિશાળી અને સમર્થ પ્રાણનું ઝરણું છે.

યાભિરાદિત્ય સ્તપતિ રશ્મિભિસ્તાભિઃ પર્જન્યો ભવતિ ।

સૂર્યદેવ જે કિરણોથી તપે છે તે જ કિરણોને ફેલાવે છે, વૃષ્ટિ કરે છે.

સૂર્ય અને મન એક તત્ત્વ હોવાથી એ ધ્યાનના ફળ રૂપે મનમાં સૂર્યની તેજસ્વિતાનો વિકાસ થાય છે.

મનો વૈ સવિતા । પ્રાણ ધિયઃ શતપથ ૩/૬/૧/૧૩

મન જ સવિતા છે, પ્રાણ જ ‘ધી’ છે. ઈન્દ્રિયોની સ્થૂળ અને પરા શક્તિનો વિકાસ પણ એજ શક્તિથી થાય છે કેમ કે એનો પણ એની સાથે સંબંધ છે.

એતસ્માજ્જાયતે પ્રાણો મનઃ સર્વેન્દ્રિયાણિ ચ -મુણ્ડક ૨/૧/૩

મન અને બધી ઈન્દ્રિયો પ્રાણની જ ઉપજ છે.

‘ગોપથ બ્રાહ્મણ’ના પૂર્વ ભાગમાં પ્રાણ અને વિદ્યુતને સૂર્યની દેવ કહી છે.

પ્રાણ એવ સવિતા, વિદ્યુદેવ સવિતા -૭/૭/૯

પ્રાણ અને વિદ્યુત સવિતાએ આપેલાં છે. એ પ્રમાણે સવિતામાંથી નીકળતું આ ચૈતન્યતત્ત્વ ગાયત્રી જ મનુષ્યનો વિકાસ કરવામાં સમર્થ છે. જો આપણે એને સારી રીતે સમજીને ધારણ કરીએ તો એ શક્તિ સ્વરૂપા ગાયત્રી આપણાં મન, બુદ્ધિ તથા ચિત્તને શુદ્ધ અને નિર્મળ બનાવીને આપણી ક્ષમતાઓનો વિસ્તાર સેંકડોગણો વધારી દે છે. એનાથી આપણે લોક-પરલોકની સુખશાન્તિના અધિકારી બની શકીએ છીએ.

## પ્રાણયોગ - પ્રચંડ ઊર્જાનું ઉત્પાદન

પ્રાણ એક શક્તિ છે. શક્તિ પેદા કરવાનો ઉપાય છે ઘર્ષણ. ભૌતિક જગતમાં એ પ્રયોગથી શક્તિશાળી ઉપલબ્ધિઓ મેળવી શકાય છે. આત્મિક જગતમાં પ્રાણશક્તિ પેદા કરવા માટે પણ એ જ પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



નિર્જન સૂમસામ જંગલોમાં ઘણીવાર આગ લાગે છે અને મોટા ભાગમાંના લીલાંસૂકાં ઝાડને બાળીને ખાખ કરી નાખે છે. એ મનુષ્યોએ સળગાવેલી હોતી નથી, કેમ કે જે ક્ષેત્ર કાયમ માટે નિર્જન હોય છે ત્યાં એવું થવું શક્ય નથી. એ આગ સૂકા ઝાડની ડાળીઓ તેજ હવાને લીધે હાલવાથી તથા એકબીજા સાથે ઘસાવાથી પેદા થાય છે. એમાં વાંસ બધા કરતાં આગળ છે. વાંસ એક બીજા સાથે અડીને ઊભા હોય છે. તેજ હવાથી એ અથડાય છે, સૂકા વાંસ એકબીજા સાથે ઘસાવાથી પહેલાં ગરમ થાય છે. પછી ચિનગારીઓ નીકળે છે, આગ વધે છે અને ફેલાતી જાય છે ત્યારે દાવાનળનું રૂપ ધારણ કરે છે.

ચક્રમક પત્થરના ટુકડાઓને એકબીજા સાથે અથડાવીને ચિનગારીઓ પેદા કરવાનું કામ આદિવાસીઓ શીખ્યા હતા. પછી લોખંડ અને પત્થરને અથડાવી આગ સળગાવવાની રીત શોધી. યજ્ઞકાર્યોમાં લાકડાં ઘસીને-અરણીમંથનની ક્રિયા દ્વારા અગ્નિ પેદા કરવામાં આવતો હતો. ધૂણી કરીને અખંડ અગ્નિને સુરક્ષિત રાખવાનું કામ તે પછી ચાલુ થયું. શરૂમાં ઘસીને અગ્નિ પેદા કરવામાં આવતો એ સમયે સાધન વગરની પરિસ્થિતિઓમાં આ અગ્નિની શોધ આજના રેડિયો વિજ્ઞાન કરતાં પણ વધુ મહત્વપૂર્ણ સાબિત થઈ હતી. એનાથી સોગણી પ્રગતિ થઈ હતી.

પ્રાણાયામમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયાને કમબદ્ધ તથા તાલબદ્ધ બનાવવામાં આવે છે. શ્વાસ લેવાની સાધારણ ક્રિયાની અવ્યવસ્થા દૂર કરીને એને વ્યવસ્થિત કરવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે શ્વાસના આવવા જવાથી ફેફસાં તેમજ બીજા અવયવોમાં સંકુચન તથા પ્રસરણ થવાની હિલચાલ થાય છે. એનાથી હૃદય ધડકે છે, લોહી વહે છે, માંશપેશીઓનું આકુચન-પ્રકુચન ચાલે છે. લોલકના ચાલવાથી ઘડિયાળની ગતિ કાયમ ચાલુ રહે છે, એ પ્રમાણે શ્વાસક્રિયાને એક પ્રકારે શરીરની બધી હિલચાલોનું ઉદ્દગમ કેન્દ્ર કહી શકાય. એવી કહેવત છે કે 'ભગવાનને ત્યાંથી જેટલા શ્વાસ મળ્યા છે એટલા દિવસ જીવવાનું છે. થોડાક શ્વાસ બાકી રહ્યા છે' વગેરે. મૃત્યુનું જ્ઞાન શ્વાસ બંધ થવાથી થાય છે. નાડીના ધબકારા બંધ થવા એ શ્વાસ બંધ થવાનું લક્ષણ છે.

શ્વાસને જીવન કહેવાય છે. જરા ઊંડા ઊતરીને વિચારતાં હવા તો જડ પંચતત્ત્વોમાં ગણાય છે. એની પ્રતિક્રિયા પણ થઈ શકે છે. તેજ હવાથી પાંદડાં હાલે છે. ધૂળ તણખલાં વગેરે ઊડે છે. એનાથી જીવન તો પેદા થતું નથી. જ્યારે હવામાં જીવન જોવા મળતું નથી ત્યારે તે પ્રાણીને જીવન ક્યાંથી આપી શકે છે? જો શ્વાસ સાથે જીવનનો સંબંધ ન હોય તો એને પ્રાણના અર્થમાં કેમ ઓળખવામાં આવે છે અને પ્રાણને જીવનનો પર્યાયવાચી કેમ માનવામાં આવે છે?

વાત એવી છે કે હવાને મોટા ભાગે એક પદાર્થ તરીકે જાણી શકાય છે, પણ એની અંદરનાં પડોમાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ રહેલી છે. દૂધમાં ઘી દેખાતું નથી, પણ તે હોય છે જરૂર અને અમુક વિધિથી એને જૂદું પાડી શકાય છે. વનસ્પતિઓ લીલી લાગે છે, પણ પ્રયોગશાળામાં એમનું પૃથક્કરણ કરવાથી પ્રોટીન, મીઠું, ચૂનો, ચરબી વગેરે ઘણા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. શરીર ઉપરથી તો માંસ, ચામડીનું બનેલું જણાય છે, પણ વિશ્લેષણ કરતાં એમાં ઢગલાબંધ રાસાયણિક પદાર્થો મળે છે. એ પ્રમાણે શ્વાસ દ્વારા પ્રવેશતી હવા ફક્ત સ્પર્શ તન્માત્રાવાળી કુદરતી હિલચાલ નથી. એની અંદર ઘણાં મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વો રહેલાં છે. તેઓ ભૌતિક પણ છે અને ચેતનાત્મક પણ છે. વાયુરૂપ ભૌતિક પદાર્થો આકાશના પોલાણમાં રહેલા છે. એમને વૈજ્ઞાનિકો સારી રીતે જાણે છે. વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે ચેતના જડ શરીરમાં રહેલા ચેતન આત્માની જેમ રહેલી છે. વાયુરૂપ શરીરની અંદર પ્રાણ પણ ચેતનશક્તિની માફક રહેલો છે. હવા કરતાં સૂક્ષ્મ ઈથર, ઈથર કરતાં સૂક્ષ્મ પ્રાણ, પ્રાણ કરતાં સૂક્ષ્મ બ્રહ્મ એ પ્રમાણેનાં પડોની કલ્પના કરી શકાય છે. એ પડ એકબીજા સાથે ગુંથાયેલાં છે. માંસમાં લોહી રહે છે અને વાયુમાં પ્રાણ. સામાન્ય રીતે તેઓ એક જ છે, પણ ખાસ પ્રયત્નો દ્વારા એમને છૂટાં પાડી શકાય છે અને જે પદાર્થની જરૂર હોય એને મેળવી શકાય છે. એજ પ્રમાણે વાયુતત્ત્વમાં ભળેલાં પ્રાણતત્ત્વોને પણ જુદાં પાડી શકાય છે. એમને આપણા પ્રાણમાં સામેલ કરીને વધુ શક્તિશાળી બનાવી શકાય છે.

શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે અને એનાથી લોહીને ઓક્સિજન મળે છે. લોહીમાં રહેલા કાર્બનડાયોક્સાઈડને બહાર કાઢે છે. શરીરનું કાર્ય પૂરું કરે છે. એ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયાને એક વિશેષ ક્રમથી કરવામાં આવે તો એનાથી જુદા પ્રકારની મંથનક્રિયા શરૂ થાય છે. મંથનથી દૂધમાંથી ઘી નીકળે છે, રતિક્રિયાથી વીર્યપાત એ આધારે જ થાય છે. એનાથી અણુઓનું વિકેન્દ્રિકરણ થવાથી નાના રૂપમાં અણુવિસ્ફોટ જેવી સ્થિતિ પેદા થાય છે અને અનોખી ઉપલબ્ધિઓ મળે છે. દવાઓને ઘૂંટવાથી, પીસવાથી એક પ્રકારનું મંથન થાય છે અને સામાન્ય જડીબુટ્ટીમાંથી ચમત્કારી પરિણામ મળે છે.

શરૂઆતની સભ્યતાના વિકાસકાળમાં ચક્રમક પત્થરના ટુકડા અફાળીને અગ્નિ પેદા કરવામાં આવતો હતો. પછી લોખંડ અને પત્થરથી ચિનગારીઓ પેદા કરવામાં આવતી હતી. અરણીમંથનમાં બે લાકડાંને ઘસવાથી અગ્નિ પેદા થતો. સૂકા વાંસ અથવા બીજાં લાકડાં હવાની ઝડપથી અંદરોઅંદર ઘસાતાં એનાથી અગ્નિ પેદા થઈને દાવાનળનું રૂપ ધારણ કરતો હતો. સીસાનો સળિયો એબોનાઈટ સાથે ઘસવાથી વીજળી પેદા થાય છે એ વીજળીના વિદ્યાર્થીઓ જાણે છે. એ બધા ઘર્ષણના ચમત્કાર છે. એવી જ ઊર્જા શ્વાસક્રિયાના મંથનથી પેદા થાય છે. એનાથી શારીરિક સક્રિયતા અને માનસિક તીક્ષ્ણતાને પ્રખર બનાવવામાં મહત્વની મદદ મળે છે.

ચાલતી રેલગાડીનાં પૈડાંમાં જ્યારે ગ્રીસ ખલાસ થઈ જવાથી અથવા બીજા કોઈ કારણથી ઘસારો થાય છે ત્યારે પેદા થતી ગરમી ધરીને પણ ઓગાળી નાખે છે અને અકસ્માત થાય છે. ક્યારેક આકાશમાં પ્રકાશની રેખા બનાવતા તારાઓ તૂટી પડે છે, એ તારા નહીં પણ ઉલ્કાપિંડ હોય છે. અંતરિક્ષમાં ફેલાયેલા ધાતુ કે પત્થર જેવા નાના નાના ટુકડા કદીક પૃથ્વીના વાયુમંડળમાં દાખલ થાય છે અને હવા સાથે અથડાય છે ત્યારે તે બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. એ સમયે પ્રકાશ જોઈને તારા તૂટવાનું અનુમાન કરવામાં આવે છે. એ ફક્ત ઘર્ષણનો જ ચમત્કાર છે. પ્રાણાયામમાં એ પ્રક્રિયાને વારંવાર કરવામાં આવે છે અને પ્રકાશ પેદા થતો જોઈ શકાય છે.

દહીંમંથનમા રવૈયાની સાથે દોરડું લપેટીને બે છેડા પકડી અવળું સવળું ખેંચવામાં આવે છે, રવૈયો ફરે છે. એનાથી દૂધમાં રહેલું ઘી બહાર આવી જાય છે. ડાબા, જમણા નાકના સ્વરોથી ચાલતા ઈડા તથા પિંગલા વિદ્યુતપ્રવાહોનું અમુક વિધિથી મંથન કરવાથી દૂધ વલોવવા જેવી હિલચાલ થાય છે. એનાથી શરીરની ચેતનામાં રહેલું ઓજસ્ ઊભરાઈને ઉપર આવે છે. એને વિધિપૂર્વક પેદા કરીને ધારણ કરવામાં આવે તો સાધકને મનસ્વી, તેજસ્વી તથા ઓજસ્વી બનવાનો અવસર મળે છે. એને જીવનશક્તિ, સાહસ અને પ્રખરતાના રૂપમાં કાર્ય કરતું જોઈ શકાય છે.

ઘણી વ્યક્તિઓ શારીરિક દષ્ટિએ સમર્થ અને માનસિક દષ્ટિએ યોગ્ય હોય છે, પણ સાહસના અભાવથી તે કોઈ મહત્વનું કામ કરી શકતી નથી. શંકા કુશંકાઓથી ઘેરાયેલા રહેવાથી આપત્તિઓની, અસફળતાઓની સંભાવના એમને ડગલેને પગલે ડરાવતી રહે છે. થોડીક મુશ્કેલી આવતાં તેઓ ગભરાઈ જાય છે. એવી વ્યક્તિઓ પ્રગતિના યોગ્ય સમયે ગભરાઈ જવાથી એને હાથમાંથી ગુમાવી દે છે અને કંગાળ જીવન જીવતા રહે છે. એનાથી વિરુદ્ધ સાહસ કરનારા આરોગ્ય, શિક્ષણ, સાધન અને યોગ્ય અવસર ન હોવા છતાં પણ આગળ વધીને આશ્ચર્યચકિત કરે એવી સફળતાઓ મેળવી શકે છે. એવી સાહસિક વ્યક્તિઓનાં નામ ઈતિહાસનાં પાનાં પર અમરતા પ્રાપ્ત કરતાં જોવા મળે છે. કોઈપણ ક્ષેત્રમાં મહત્વની સફળતાઓ મેળવવા માટે એવી જ સાહસભરી મનોભૂમિની જરૂર પડે છે. એ આંતરિક સમર્થતાને બીજા શબ્દોમાં 'પ્રાણ' કહેવાય છે. પ્રાણવાન એટલે કે માત્ર જીવિત નહીં, સાહસિક પણ. એ ઉપલબ્ધિને આરોગ્ય અને શિક્ષણ કરતાં પણ વધુ મહાન માનવામાં આવે છે. પ્રાણાયામનો પ્રયોગ આ સિદ્ધિથી સાધકને લાભ છે.

જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં ડગલેને પગલે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને જ પ્રગતિ કરી શકાય છે. નાવ પાણીને ચીરતી આગળ વધે છે. મકાન બનાવવા માટે પાયો ખોદવાથી શરૂઆત કરવી પડે છે. ખેતરમાં વાવણી કરતાં પહેલા એને ખેડીને એકસરખું કરવું પડે છે. અનેક યોનિઓમાં ફરતો ફરતો જીવ પશુપ્રવૃત્તિઓનો

અભ્યાસી થઈ જાય છે. એમને ઘટાડવા તથા દૂર કરવામાં આવે તો જ માનવીય ગૌરવ પ્રમાણેના ગુણ, કર્મ તથા સ્વભાવ પેદા કરી શકાય છે. આંતરિક અનીચ્છનીયતાઓને દૂર કરીને એમના સ્થાને ઉચ્ચ સ્તરની સ્થાપના કરવાના પ્રયોગને સાધના કહેવાય છે. એ સાહસ કર્યા વગર કોઈપણ રીતે શક્ય બનતી નથી. બહારના શત્રુઓ સાથે લડવા માટે જેટલું યુદ્ધકૌશલ જોઈએ એટલું જ શૌર્ય તથા સાહસ આપણામાં હોવું જોઈએ, જેથી આપણી અંદર રહેલા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર જેવા આત્માના દુશ્મનો સાથે લડીને એમને હરાવવામાં સફળ બનીએ. નબળી માનસિક સ્થિતિના લોકો પોતાનામાં રહેલી અશક્તિને જાણે છે, એને દૂર કરવા ઈચ્છા રાખે છે, પણ સાહસ કર્યા વગર તે બની શકે નહીં. જેથી આત્મસુધાર અને આત્મનિર્માણનું કાર્ય પૂરું કરી શકાતું નથી. તે પોતાને અસહાય છે એમ માને છે અને થાકીને પ્રયત્નો કરવાનું બંધ કરે છે.

બહારનું યુદ્ધ જીતવાનો લાભ ભૌતિક છે, પણ આંતરિક યુદ્ધ જીતવાથી તો વિભૂતિઓનો ઘણો મોટો ભંડાર હાથ લાગે છે, જેને મેળવીને મનુષ્યજીવનને સાચા અર્થમાં સાર્થક માની શકાય છે. સાધનાને સંગ્રામ કહે છે. 'સાધના સમર' શબ્દનું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન પણ છે. દેવાસુર સંગ્રામના અનેક પ્રસંગો પૌરાણિક ઉપાખ્યાનોમાં આવે છે. એ આલંકારિક રૂપે મનુષ્યજીવનના અંતરંગ અને બહારના ક્ષેત્રમાં હમેશાં થતો રહે છે. દુર્ગા સપ્તશતિ અને ગીતાની પૃષ્ઠભૂમિ એ આધારે ઊભી થઈ છે. ભગવતી દુર્ગા દ્વારા અસુરોનો સંહાર અને કૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનના માધ્યમથી મહાભારતનું આયોજન એક રીતે એજ તથ્ય રજૂ કરે છે કે સાધનાસમરમાં પ્રવેશ કર્યા વગર એ અવરોધો દૂર કરી શકાય નહીં કે જે મનુષ્યને દયનીય સ્થિતિમાં મૂકી દે છે.

### આત્મબળનું ઉપાર્જન

ભગવાનના અવતારનાં બે પ્રયોજનો છે. (૧) અધર્મનો નાશ (૨) ધર્મ સ્થાપવા માટે અનાચાર દૂર કરીને સદાચારની સ્થાપના કરવી. એના બે ભાગોની જેમ એમને એકબીજાના પૂરક પણ કહી શકાય છે. બગીચાનો વિકાસ કરનાર માળી ખાતરપાણી આપે છે. સાથેસાથે

સિંચાઈ, ગોડ, કાપકૂપી, રખેવાળી જેવી સાવધાની પણ રાખે છે. આત્મોકર્ષ માટે સદ્ગ્રવૃત્તિઓ વધારવી પડે છે. પવિત્ર કાર્યો કરવાં જરૂરી છે એટલો જ દુષ્પ્રવૃત્તિઓનો નાશ કરવો પણ જરૂરી છે. ભગવાનનો અવતાર આ બેવડું કાર્ય કરે છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં પણ પ્રગતિના પંથે આગળ વધવા એનું જ અવલંબન લેવું પડે છે. ટૂંકમાં એને એમ કહી શકાય કે જેણે અંતઃકરણમાં ભગવાનની દિવ્ય જયોતિનું અવતરણ કરવું હશે એણે અવાંચનીયતાનો સામનો કરવા માટે પરાક્રમ બતાવવું પડશે અને સદ્ગ્રવૃત્તિઓમાં વધારો કરવો પડશે. એ બંને કાર્ય જે આંતરિક સાહસથી પૂરાં થાય છે એને જ ‘આત્મબળ’ કહ્યું છે. સાધનાનો એક ઉદ્દેશ્ય આત્મબળ મેળવવાનો છે. પ્રાણાયામ દ્વારા પેદા થતી ઊર્જા એમાં ખાસ રૂપે મદદ કરે છે. ઈન્દ્રિયદમન, મનોનિગ્રહ, કુસંસ્કારોને દૂર કરવા, સત્પ્રયોજન માટે સતત પ્રયત્નો કરવા, લોક ઉપહાસ અને વિરોધને સહન કરવા જેવાં મહત્વપૂર્ણ કાર્યો આંતરિક સાહસ વગર બીજી કોઈ રીતે શક્ય નથી.

કુવિચારો મગજમાં છવાયેલા રહે છે અને શરીરને એ કાર્ય કરવાની ટેવ પડેલી હોય છે. જો એ જૂની ટેવોને દૂર કરવામાં ન આવે તો પછી ઉત્કર્ષ માટે આગળ કેવી રીતે વધી શકાય? દેખીતું છે કે કુવિચારોને સુવિચારોથી દૂર કરી શકાશે. કાંટાથી કાંટો નીકળે છે, ઝેરથી ઝેર મરે છે એ વાક્યો બધા જાણે છે. મગજમાં જો કામુક્તાનો વિચાર આવે તો એનો સામનો કરવાનો એક જ ઉપાય છે કે બ્રહ્મચર્યના પવિત્ર દષ્ટિકોણનું સમર્થન કરતા વિચારોને મગજમાં ભેગા કરવા જોઈએ. એ માર્ગે ચાલનારા હનુમાન, ભીષ્મ, શંકરાચાર્ય, દયાનંદ વગેરે મહામાનવોના ચરિત્રનું ચિંતન કરવું જોઈએ. એને સમર્થન આપનારાં તર્ક, તથ્ય તથા ઉદાહરણોનો સ્વાધ્યાય, મનન વગેરેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સંગ્રહ કરવો જોઈએ. એના પર વારંવાર ગંભીરતાથી વિચાર કરવો જોઈએ. કામુક્તા તથા શાલીનતાના બંને પક્ષોને પોતપોતાના સમર્થનનો અવસર આપીને જો વિવેક દ્વારા નિષ્પક્ષ ન્યાયાધીશની માફક ફેંસલો કરવાનો અવસર આપવામાં આવે તો જૂની ખરાબ ચિંતનની ટેવને સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે. શારીરિક દુષ્પ્રવૃત્તિઓની બાબતમાં પણ આવું જ છે. નશો,

વ્યસન, આળસ જેવા દુર્ગુણો દૂર કરવા કઠોર સંકલ્પ અને દૃઢ નિશ્ચયની જરૂર પડે છે. વ્યક્તિત્વનો કાયાકલ્પ કરનારી વ્યક્તિઓ જ સાચા અર્થમાં શૂરવીર કહેવાય છે અને એમના માટે જગતની બધી બાબતોમાં આગળ વધવાનાં દ્વાર ખુલ્લાં રહે છે. આ જીવનપ્રાણ કહેવાતાં ચેતનતત્ત્વોને પ્રાણ કહે છે. પ્રાણાયામ એ સિદ્ધિ માટેની સાધના છે.

આત્મબળ એ આંતરિક ઊર્જાનું નામ છે, જે મનુષ્યના ભૌતિક અને આત્મિક ક્ષેત્રમાં પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવાની તથા આશ્ચર્યજનક સિદ્ધિ મેળવવાની આધારશીલા સાબિત થાય છે. એજ ઊર્જા પેદા કરવાનો પ્રાણાયામનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. તાલબદ્ધ, કમબદ્ધ સંકલ્પ સાથે કરવામાં આવતી ખાસ પ્રકારની શ્વાસક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. કેવા પ્રકારનો પ્રાણ પેદા કરવામાં આવે એના માટે જુદી જુદી વિધિઓ છે. સૂર્યનાં સાત કિરણોની જેમ એક જ પ્રાણશક્તિના ભેદ, ઉપભેદમાં રહેલી શક્તિના વર્ગીકરણનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે. ભક્તિકા, બ્રામરી, ઉજ્જાયા, શીતલી, સિત્કારી વગેરે અનેક વિધિવિધાન છે. એના ઉદ્દેશ્યો અને ફળ પણ અનેક છે.

ગાયત્રીની દૈનિક ઉપાસનામાં પ્રાણાયામ સાધનાને અગિવાર્ય કર્મ તરીકે જોડેલો છે, પણ એનું વિધાન ફક્ત પૂરક, કુંભક, રેચક અને બાહ્ય કુંભક સુધી મર્યાદિત છે. સામાન્ય કરતાં થોડો વધુ સમય ફેફસાંને પૂરેપૂરા વાયુથી ભરવો એ પૂરક છે. જેટલો સમય રોકી શકાય એટલો સમય શ્વાસને અંદર રોકી રાખવો એને આંતર કુંભક કહે છે. જે ગતિથી ફેફસાંમાં વાયુ ભરવામાં આવે છે એ ગતિથી શ્વાસ બહાર કાઢવો એને રેચક કહે છે. જેટલો સમય અંદર શ્વાસ રોક્યો હતો એટલો જ સમય શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો એને બાહ્ય કુંભક કહેવાય છે. એ ક્રિયાઓથી ધીમે ધીમ ઈડા અને પિંગલા નાડીઓનું મંથન થાય છે, જેનાથી શરીરમાં પ્રાણ ઊર્જા પેદા થાય છે. એ પેદા થયેલી ઊર્જા ને પચાવવી, એનું નિયંત્રણ કરવું, એના દ્વારા અનેક લૌકિક કાર્યો પૂરાં કરવાં એની શોધ ભારતીય યોગીઓએ ઘણા સમય પૂર્વે કરી હતી. પ્રાણાયામ દ્વારા પ્રાણ પર એટલો બધો કાબૂ મેળવવામાં આવે છે, જેનાથી શરીરને ફૂલ કરતાં પણ વધુ કોમળ તથા વજ્ર કરતાં પણ વધુ મજબૂત બનાવી શકાય છે. રામે એક

જ બાણથી સાત તાડ કાપ્યા હતા. હનુમાને સમુદ્ર ઓળંગ્યો હતો અને પર્વત પરથી સંજીવની લાવ્યા હતા. અંગદે ભરસભામાં પગ હટાવવાનો પડકાર ફેંક્યો હતો, ભીષ્મે બાણશૈયા પર સૂઈ રહેવાની પ્રાણાયામ શક્તિના ચમત્કારો કર્યા હતા. આજે એ વિધાને લોકો ભૂલી ગયા છે. પહેલાંના સમયમાં એ વિધાને લીધે જ લોકો એક એકથી ચઢિયાતાં અદ્ભુત કાર્યો કરી શકતા હતા. શંકરાચાર્યનો પરકાયા પ્રવેશ એ પ્રાણાયામ દ્વારા થતી નિયંત્રિત ક્રિયા હતી.

એ પ્રમાણે પ્રાણાયામના ચમત્કારો આજે પણ સંભવ છે, પણ વધુ ઉષ્મા પેદા કરનારા પ્રાણાયામ જો કોઈને એની શારીરિક અને માનસિક પરિસ્થિતિ જાણ્યા વગર બતાવવામાં આવે તો લાભને બદલે નુકસાન થાય છે. એથી જ દૈનિક વિધાનમાં એક પ્રાણાયામ રાખ્યો છે. ગુંચવણભર્યા પ્રાણાયામ અધિકારી હોય એવાઓને બતાવીને અભ્યાસ કરાવવાની પરંપરા છે. પ્રાણાયામના લાભ દેખીતા અને અસંદિગ્ધ છે. એનો લાભ સામાન્ય સ્થિતિમાં દરેક જણ મેળવી શકે છે.

મન પર કાબૂ રાખવા માટે શાસ્ત્રકારોએ પ્રાણાયામ સાધના પર વધુ ભાર મુક્યો છે. બંનેની પરસ્પર ધનિષ્ઠતા બતાવતાં કહ્યું છે કે જો પ્રાણ પર નિયંત્રણ કરવામાં આવે તો મનોનિગ્રહ જેવું કઠણ કાર્ય સરળ બની જાય છે.

પવનો બધ્યતે યેન મનસ્તે નૈવ બધ્યતે ।

મનશ્ચ બધ્યતે યેન પવનસ્તેન બધ્યતે ॥

હેતુદ્વયં તુ ચિત્તસ્ય વાસના ચ સમીરણઃ ।

તયોર્વિનષ્ટ એક સ્મિન્સ્તૌ દ્વાવપિ વિનશ્યતઃ ॥

- હૃદયોગ પ્રદીપિકા ૪/૨૧

જેણે પ્રાણવાયુને જીત્યો છે એણે મન જીતી લીધું છે, જેણે મન જીત્યું છે એણે પ્રાણ જીતી લીધો છે. ચિત્તની ચંચળતાનાં બે કારણો છે, એક વાસના તથા બીજું પ્રાણવાયુનું ચંચળ બનવું. એમાંથી એકનો નાશ થતાં બંનેનો નાશ થઈ જાય છે.

ચલે વાતે ચલો બિન્દુર્નિશ્ચલે નિશ્ચલો ભવેત્ ।

યોગી સ્થાણુત્વમાખ્નોતિ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥

ગોરક્ષ પ. ૧/૮૦



પ્રાણવાયુ ચાલતો રહેવાથી બિન્દુ ચલાયમાન રહે છે. પ્રાણ સ્થિર થતાં વીર્ય સ્થિર થાય છે. શક્તિશાળી સ્થિરતા મેળવવા માટે યોગીઓએ પ્રાણાયામ કરવા.

મનો યત્ર વિલીયતે પવનસ્તત્ર લીયતે ॥  
પવનો લીયતે યત્ર મનસ્તત્ર વિલીયતે ॥

હ.પ્ર. ૪/૨૩

જે જગ્યાએ મન વિલિન થાય છે એ જગ્યાએ પ્રાણવાયુ પણ લીન થઈ જાય છે અને જ્યાં વાયુ લીન થાય છે ત્યાં મન પણ લીન થઈ જાય છે.

યાવદ્વાયુઃ સ્થિરો દેહે તાજજીવનમુચ્યતે ।  
મરણં તસ્યનિષ્કાંતિ સ્તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥

હ.પ્ર. ૨/૩

જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણવાયુ રહે છે ત્યાં સુધી તે જીવતો રહે છે. શરીરમાંથી પ્રાણવાયુ નીકળી જતાં મૃત્યુ થાય છે. એટલે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જાઈએ.

સુ યથા શકુનિઃ સૂત્રે પ્રબદ્ધો દિશંદિશં પતિત્વાન્યત્રાયતનમલ-  
બ્ધવા બન્ધનમેવોપશ્રયતે, એવમેવ ખલુ સોમ્યૈતન્મનો દિશંદિશં  
પતિત્વાન્યત્રાયતનમલબ્ધ્વાપ્રણમેવોપશ્રયતે, પ્રાણબન્ધનહિ સોમ્ય મન  
ઈતિ ।

છાન્દોગ્ય ૬/૮/૨

જેમ દોરીથી બાંધેલું પક્ષી ફરી ફરીને પોતાના મૂળ સ્થાને આવી જાય છે, એ પ્રમાણે હે સૌમ્ય ! મન પણ બીજી જગ્યાએ ન ટકતાં ફરી ફરીને પ્રાણનો જ આશ્રય લે છે, કેમ કે મન પ્રાણથી બંધાયેલું છે.

નાનાવિધૈર્વિચારૈસ્તુ ન સાધ્યં જાયતે મનઃ ।  
તસ્માત્તસ્ય જયઃ પ્રાયઃ પ્રાણસ્ય જય એવ હિ ॥

યોગબીજ

અનેક પ્રકારના વિચારોથી મન સધાતું થતું નથી. પ્રાણવાયુને જીતવાથી જ મન જિતાય છે.

ચિત્ત ન સાધ્યં વિવિધૈર્વિચારૈ -

વિતર્કવાદૈરપિ વેદવાદિભિઃ ।

તસ્માત્તુ તસ્યૈવહિ કેવલં જય :-

પ્રાણો હિ વિદ્યેત ન કશ્ચિદન્યઃ ॥

યોગરહસ્ય

જુદાજુદા વિચારો, તર્કો, અધ્યયન, શ્રવણ વગેરેથી ચિત્તનું સમાધાન થતું નથી. મનનો નિગ્રહ તો પ્રાણાયામથી થાય છે.

હઠિનામધિકસ્ત્વેકઃ પ્રાણાયામ પરિશ્રમઃ ।

પ્રાણાયામે મનઃ સ્થૈર્ય સ તુ કસ્ય ન સમ્મતઃ ॥

બોધસાર

હઠયાગીઓનું મુખ્ય સાધન શ્રમસાધ્ય પ્રાણાયામ છે. એ બીજા યોગીઓની સાધના કરતાં વધારે છે, પણ તે પ્રાણાયામ સિદ્ધિ થઈ જતાં મન સ્થિર થઈ જાય છે, એનો સ્વીકાર કોણ ન કરે ?

ઈન્દ્રિયવિકારો, નિયમન વગરની વાસનાના પ્રવાહનું કારણ શારીરિક નહીં, માનસિક છે. ઈન્દ્રિયો પર મનનો કાબૂ છે. મન વિકારી બને તો ઈન્દ્રિયોની ચંચળતા વધશે અને તેઓ કુકર્મ કરી શકશે. જો મન પર નિયંત્રણ કરવામાં આવે તો વાસના પર અંકુશ આપોઆપ આવી જાય છે. પ્રાણાયામથી મનનો નિગ્રહ, મનના નિગ્રહથી વાસનાજન્ય વિકારોને રોકી શકાય છે. અસંયમ માટે ઉત્તેજિત કરનારા વિકારી મનને કુમાર્ગ છોડી દેવા માટે સંમત કરવા માટે પ્રાણાયામની સાધનાપદ્ધતિ અપનાવવી જરૂરી છે. એ સંબંધમાં સાધના વિજ્ઞાનનું મંતવ્ય નીચે પ્રમાણે છે.

પ્રાણાયામો ભવેદેવં પાતકેન્ધનપાવકઃ ।

ભવોદર્ષિમહાસેતુઃ પ્રોચ્યતે યોગિભિઃ સદા ॥

યોગ ચૂડામણિ ઉપ. ૧૦૮/૧૦૯

પ્રાણાયામનો અગ્નિ પાપ રૂપી બળતણને બાળીને પૂરું કરે છે અને તેને માટે સંસારસાગર પાર કરવાનો માર્ગ પણ ખુલ્લો થઈ જાય છે.

ઈન્દ્રિયાણાં મનો નાથો મનો નાથસ્તુ મારુતઃ ।

મારુતસ્ય લયો નાથઃ સ લયો નાદમાશ્રિતઃ ॥

હ. પ્ર. ૪/૨૯

ઈન્દ્રિયો મન પર આધાર રાખનારી છે, મનને વાયુ ચલાવે છે અને પ્રાણને મનનો લય સંભાળે છે. તે મનનો લય નાદનો આશ્રિત છે.

હેતુ દ્વયં તુ ચિતસ્ય વાસના ચ સમીરણઃ ।

તયોર્વિનષ્ટ એકસ્મિંસ્તૌ દ્વાવપિ વિનશ્યતઃ ॥

ચિત્તની પ્રવૃત્તિનાં બે કારણો છે - એક વાસના અને બીજું પ્રાણવાયુ. એ બેમાંથી એકનો નાશ થતાં બંનેનો નાશ થાય છે.

અધ્યાત્મ સાધનામાં પ્રાણાયામને યોગ્યાભ્યાસનું એક અંગ માન્યું છે. એમાં ફક્ત મનોનિગ્રહના લાભ ઉપરાંત બીજાં સૂક્ષ્મ સંસ્થાનોનું શોધન પણ થાય છે. શારીરિક આરોગ્યનો લાભ દરેક જાણે છે. ફેફસાં સુદૃઢ થાય છે, વધુ પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુનો શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે અને તેથી જીવનતત્ત્વ પણ વધુ મળે છે અને શુદ્ધતાની ગતિ પણ વધે છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીરોની સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધિ અને માનસિક શુદ્ધિ ઉપર પ્રાણાયામનો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ પડે છે. કારણ શરીરના ભાવસંસ્થાન પર પણ એ સાધનાની યોગ્ય પ્રતિક્રિયા થાય છે. કુસંસ્કારો તથા દોષદુર્ગુણોનું નિવારણ પણ થાય છે. આત્મિક પવિત્રતા વધે છે. અંતઃ કરણમાં ઉચ્ચ સંસ્કારો વધે છે. એવી સ્થિતિ પેદા થાય તો આત્મિક પ્રગતિમાં કોઈ સંદેહ નથી.

દહ્યન્તે ધ્યાયમાનાનાં ધાતૂનાં હિ યથા મલાઃ ।

તથેન્દ્રિયાણાં દહ્યન્તે દોષાઃ પ્રાણસ્ય નિગ્રહાત્ ॥ - મનુસ્મૃતિ

જેમ અગ્નિમાં નાખવાથી ધાતુઓનો મેલ બળી જાય છે, તે પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી ઈન્દ્રિયોના વિકાર દૂર થાય છે.

યથા પર્વતધાતૂનાં દહ્યન્તે ધર્મનાન્મલાઃ ।

તથેન્દ્રિયકૃતા દોષઃ દહ્યન્તે પ્રાણધારણાત્ ॥

અમૃતનાદોષનિષદ્ધ

જેમ સોનાને તપાવવાથી એનો મેલ બળી જાય છે એ જ પ્રમાણે ઈન્દ્રિયોના વિકાર પ્રાણાયામથી બળીને નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામેન યુક્તસ્ય વિપ્રસ્ય નિયતાત્મનઃ

સર્વે દોષાઃ પ્રણશ્યન્તિ સત્વસ્થશ્ચૈવ જાયતે ॥

તપાંસિ યાનિ તપ્યન્તે વ્રતાનિ નિયમાશ્ચ યો

સર્વયજ્ઞફલશ્ચૈવ પ્રાણાયામશ્ચ તત્સમઃ ॥

-વાયુપુરાણ

પ્રાણાયામવાળા આત્માના વિપ્રના બધા દોષનો નાશ થાય છે અને પછી તે ફક્ત સત્વગુણમાં સ્થિત રહે છે. જે કોઈ તપસ્યા કરવામાં આવે છે, વ્રત લેવામાં આવે છે અને નિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે તથા બધા યજ્ઞો કરાવવાનું જે કંઈ ફળ મળે છે તે બધું પ્રાણાયામની બરાબર હોય છે.

તસ્માદ્યુક્તઃ સદા યોગી પ્રાણાયામપેરો ભવેત્ ।  
સર્વ પાપ વિશુદ્ધાત્મા પરં બ્રહ્માધિગચ્છતિ ॥

-વાયુપુરાણ

એટલે યોગીઓએ હંમેશાં પ્રાણાયામમાં લાગ્યા રહેવું જોઈએ. તેથી એનાં બધાં પાપોનો નાશ થશે તથા આત્મબળ મેળવીને પરબ્રહ્મને મેળવશે.

પ્રાણાયામો ભવત્યેવં પાતકેન્ધનપાવકઃ ।  
ભવોદધિમહાસેતુઃ પ્રોચ્યતે યોગિભિઃ સદા ॥

-યોગસન્ધ્યા

જેમ પાપરૂપી લાકડું બાળનાર અગ્નિ હોય છે તેમ જ સંસારરૂપી સમુદ્રથી તારનાર મોટો પુલ યોગીઓનો પ્રાણાયામ છે.

તપો ન પરં પ્રાણાયામાત્ તતો વિશુદ્ધિર્મલાનાં દીપ્તિશ્ચ જ્ઞાનસ્ય  
-પંચ શિખાચાર્ય

પ્રાણાયામ કરતાં બીજું મહત્વનું કોઈ તપ નથી. એનાથી મનની શુદ્ધિ થાય છે, જ્ઞાનનો પ્રકાશ વધે છે.

સુષુમ્નાયાં સદેવાયં બહેત્ પ્રાણસમીરણઃ ।  
એતદ્ વિજ્ઞાન માત્રેણ સર્વ પાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥

-ગોરખનાથ

પ્રાણવાયુ હમેશાં સુષુમ્ના નાડીમાં વહેતો રહે છે, પણ જે યોગી એને જાણે છે તે બધાં પાપોમાંથી મુક્ત બનીને છૂટી જાય છે.

પ્રાણાયામેન ચિત્ત શુદ્ધં ભવતિ સુવ્રત ।  
ચિત્તે શુદ્ધ શુચિઃ સાક્ષાત્પ્રત્યગ્જયોતિ વ્યવસ્થિતઃ ।  
સર્વપાપવિનિર્મુક્તઃ સમ્યગ્જ્ઞાનમવાપ્નુયાત્ ।

મનોજવત્વમાપ્નોતિ પલિતાદિ ચ નશ્યતિ ॥

જાબા દર્શનોપનિષદ્ ૬/૧૬/૧૯

પ્રાણાયામથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે, ચિત્તશુદ્ધિ થવાથી અંતઃકરણમાં પ્રકાશ થાય છે અને એ પ્રકાશમાં આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે.

પ્રાણાયામનો સાધક ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવે છે. મનસ્વી અને મનને જીતનારો થાય છે.

માર્કેડેય પુરાણમાં પ્રાણાયામના ચાર પ્રકાર બતાવ્યા છે અને એના દ્વારા ઉચ્ચ પ્રકારના ઉદ્દેશ્યો પૂરા થવાનું સમર્થન કરવામાં આવ્યું છે.

તસ્માદ્યુક્તઃસદા યોગી પ્રાણાયામ પરો ભવેત્ ।

શ્રૂયતાં મુક્તિ ફલદ તસ્યાવસ્થા ચતુષ્ટયમ્ ॥

ધ્વસ્તિઃ પ્રાપ્તિ સ્તથા સંવિત્ પ્રસાદશ્ચ મહીયતે ।

સ્વરૂપં શ્રુણુયેતષાં કથ્યમાન મનુ ક્રમાત્ ॥

કર્મજ્ઞામિષ્ટદુષ્ટાનાંજાયતેફલસંક્ષયઃ ।

યેતસોડપકષાયત્વંચત્રસાધ્વસ્તિરુચ્યતે ॥

એહિકામુષ્મિકાન્કામાંલ્લોભોહાત્મકાન્સ્વયમ્ ।

નુરુધ્યાસ્તેસદાયોગીપ્રાપ્તિઃસાસાર્વકાલિકી ॥

અતીતાનાગતાનર્થાન્વિપ્રકૃષ્ટતિરોહિતાન્ ।

વિજ્ઞનાતીન્દુસૂઘ્યર્ક્ષગ્રહાણાંજ્ઞાનસમ્પદા ॥

તુલ્યપ્રભાવસ્તુયદાયોગીપ્રાપ્નોતિસંવિદમ્ ।

તદાસન્વિદિતિખ્યાતાપ્રાણાયામસ્યસાસ્થિતિઃ ॥

યાન્તિપ્રસાદંયેનાસ્યમનઃપંચયવાયવઃ ।

ઈન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થાશ્ચસપ્રસાદઈતિસ્મૃતઃ ॥

જેમ સિંહ, વાઘ અને હાથીને કેળવીને નમ્ર બનાવવામાં આવે છે તે જ પ્રમાણે પ્રાણાયામથી પ્રાણ વશમાં થઈ જાય છે.

જેમ મહાવત હાથીને અંકુશથી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવે છે તે જ પ્રમાણે યોગીઓ પ્રાણને ઈચ્છા પ્રમાણે કામમાં લે છે.

જેમ પાળેલો ચિત્તો હરણને મારે છે, પાળનારને નહીં, એ પ્રમાણે પ્રાણાયામથી પાપો નષ્ટ થાય છે, જીવન નહીં.

પ્રાણાયામની ચાર સ્થિતિ છે. (૧) ધ્વસ્તિ (૨) પ્રાપ્તિ (૩) સંવિત્ (૪) પ્રસાદ.

જેનાથી દૂષિત કર્મો અને મનોવિકારોનું શમન થાય છે એને ધ્વસ્તિ કહે છે.

જેનાથી લોભ, મોહ વગેરે ભરેલી કામનાઓ દૂર થાય છે એને પ્રાપ્તિ કહે છે.

જેનાથી ગ્રહ, નક્ષત્ર અને સૂક્ષ્મ લોક સાથે સંબંધ જોડાય છે તથા દિવ્યજ્ઞાનનો પ્રકાશ મળે છે, ભૂતકાળ, ભવિષ્ય અને તિરોહિત જાણવા મળે છે એને સંવિત કહેવાય છે.

જે સ્થિતિમાં પાંચ પ્રાણ તથા દસ ઈન્દ્રિયો કાબૂમાં આવી જાય છે, મનમાં આનંદઉલ્લાસનો અનુભવ થાય છે એને પ્રસાદ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામની અસર અધ્યાત્મક્ષેત્રના ઊંડાણ સુધી, મહત્વનાં આવરણો સુધી થાય છે. એને શારીરિક, માનસિક વ્યાયામોનો ઉપચાર જ ન માનવો જોઈએ, પણ એને ઉચ્ચ સ્તરની યોગસાધના માનવી જોઈએ. પુરસ્ચરણ, અનુષ્ઠાનોની સફળતા માટે પૂર્વભૂમિકાના રૂપમાં પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનની ખાસ સાધનાઓ કરાવવામાં આવે છે.

વિના પ્રાણં યથા દેહઃ સર્વ કર્મસુ ન ક્ષમઃ ।

વિના પ્રાણં તથા મંત્રઃ પુરશ્ચર્યાશતૈરપિ ॥

પ્રાણ વગરના શરીરમાં કામ કરવાની શક્તિ હોતી નથી, એ પ્રમાણે મંત્રની પ્રાણશક્તિને જ્યાં સુધી જાગ્રત કરવામાં આવતી નથી ત્યાં સુધી સેંકડો પુરસ્ચરણ કરવા છતાં પણ મંત્રશક્તિથી ઈષ્ટ લાભની આશા રાખી શકાય નહીં.

યા તે તનુર્વાયિ પ્રતિષ્ઠિતા ય શ્રોતે યા ચ ચક્ષુષિ ।

યા ચ મનસિ સન્તતા શિવા તાં કુરુ મોહ્કમીઃ ॥

પ્રાણસ્યેદં વશે સર્વ ત્રિદિવે યત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।

માતેવ પુત્રાન્ રક્ષસ્ત શ્રીશ્ચ પ્રજાં ચ વિધેહિ ન ઈતિ ।

પ્રશ્નોપનિષદ્ ૨/૧૨/૧૩

હે પ્રાણ ! તારું જ રૂપ વાણીમાં રહેલું છે. તું જ કાન, આંખ, મનમાં રહેલો છે. તું અમને કલ્યાણકારી બનાવ, આ શરીરમાં જ રહે. આ

બ્રહ્માંડમાં જે કંઈ છે તે બધું તારા આશ્રયે જ છે. તું માતા, પિતાની જેમ અમારું રક્ષણ કર અને અમને સંપદાઓ તથા વિભૂતિઓથી સંપન્ન કર.

## પ્રાણશક્તિનું ઉપાર્જન પ્રાણાયામથી

સામાન્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવાય છે. છાતીમાં પાંસળીઓ નીચે બંને બાજુએ બે ફેફસાં આવેલાં છે. શ્વાસોચ્છ્વાસનું આ મુખ્ય અંગ છે. એની બનાવટ મધપુડા જેવી છે. હવા લેવા માટે એમાં નાના કોષો (છિદ્રો) છે. એ વાયુમંદિરોની સંખ્યા ૧૬ થી ૧૮ કરોડ જેટલી છે. જો એમને ખોલીને જોઈએ તો એમની દીવાલોને પૃથ્વી પર પાથરતાં એનું ક્ષેત્ર ફળ ૨૬૦ થી ૩૦૦ ચો. ફૂ. જેટલું થાય. છાતીના પાંજરામાં બે ફેફસાં જુદાં જુદાં છે, પણ જ્યાં પાંસળીઓ જોડાય છે એ સ્થાન હૃદય, લોહી અને સ્વરની મોટી નાડીઓ એમને એકબીજા સાથે જોડે છે અને લોહીપરિભ્રમણ કરનારી ધમનીઓ તથા શિરાઓ ફેફસાંને હૃદય સાથે સાંકળે છે. એ ફેફસાં એક ખૂબ મજબૂત, પાતળા પડદાની અંદર હોય છે, જેને અંગ્રેજીમાં “હોલ્પૂરલ સેક” કહે છે. જ્યારે શ્વાસ એ ફેફસાંમાં ભરાય છે ત્યારે ફૂલે છે અને બહાર નીકળે છે ત્યારે સંકોચાય છે.

દરેક જાણે છે કે હૃદય રાતદિવસ લોહી ફેંકે છે. જ્યારે હૃદય દ્વારા લોહી ફેંકવામાં આવે છે ત્યારે મોટી ધમનીઓ અને પાતળી ધમનીઓમાં થઈને શરીરના દરેક ભાગમાં પહોંચી જાય છે. ફરીને બીજા રસ્તે પાતળી શિરાઓમાં થઈને મોટી શિરાઓમાં આવી હૃદયમાં પાછું આવી જાય છે. શરૂઆતમાં જ્યારે લોહી શરીરમાં ફરવા લાગે છે ત્યારે શુદ્ધ તથા સ્વચ્છ હોય છે, પણ જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરમાં હરઘડીએ પેદા થતું ઝેર એમાં ભળી જાય છે. શહેરની ગંદી ગટરો જેવું કાળું, વાદળી બનીને એ લોહી હૃદયની જમણી બાજુએ ભેગું થાય છે. અહીંથી એને બીજી બાજુ થઈને શુદ્ધ કરવા માટે વાળ કરતાં પણ વધુ બારીક નળીઓ દ્વારા ફેફસાંની પેલી હવા ભરેલી લાખો કોટડીઓમાં પહોંચાડે છે.

શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં જે શુદ્ધ હવા પહોંચે છે તે એ વિષને પોતાની સાથે બહાર કાઢે છે. ચોવીસ કલાકમાં મનુષ્યના શરીરમાંથી શ્વાસ દ્વારા

એટલું બધું ઝેર બહાર નીકળે છે કે એનાથી બાર હાથીનું મરણ થઈ શકે છે. જો શુદ્ધ હવા પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળે તો શરીર પ્રાણવાયુના જીવન દાયક લાભોથી દૂર રહે છે. સાથે અશુદ્ધ લોહીની ગંદકીના લીધે થોડી થોડી અશુદ્ધતા ભેગી થતી જાય છે. તે આરોગ્ય બગાડે છે અને અનેક પ્રકારના રોગના ભોગ બનાવે છે.

એટલા માટે પૂરતો અને ઊંડો શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, જેનાથી વાયુ ફેફસાંના દરેક ભાગમાં જઈને વાયુમંદિરમાં લોહીની સંપૂર્ણ સફાઈ કરી શકે. અધૂરો શ્વાસ લેવાથી વધુ દબાણ થતું નથી કે જેથી તે દરેક જગ્યાએ પહોંચી શકે. જ્યારે હવા ત્યાં સુધી પહોંચે નહીં ત્યારે સફાઈ કેવી રીતે થાય ? શ્વાસના સંપર્કથી લોહીનો કાર્બનગેસ બહાર નીકળી જાય છે અને શ્વાસમાંનો ઓક્સિજન લોહીમાં ભળી જાય છે. એ પ્રાણશક્તિ એ શુદ્ધ લોહીને બીજી વખતે શરીરના દરેક અંગમાં પહોંચાડીને સ્ફૂર્તિ તથા તાજગી આપે છે. શુદ્ધ લોહીમાં ચોથો ભાગ ઓક્સિજન હોય છે. જો એ ઓછો હોય તો એનો પ્રભાવ પાચનક્રિયા પર અનિવાર્ય રૂપે પડે છે. એવી વ્યક્તિઓનો જઠરાગ્નિ મંદ થતો જાય છે.

આ બધી ક્રિયાઓ પર વિચાર કરવાથી એ સાબિત થાય છે કે આપણે પૂરપૂરા શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, જેનાથી લોહીની સફાઈ સારી રીતે થઈને અશુદ્ધતા બાકી ન રહે અને શુદ્ધ થયેલું લોહી પૂરતા ઓક્સિજનવાળું બને, જેનાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવે, પાચનશક્તિ તેજ બને. જઠરાગ્નિ મંદ હોવાથી શરીરમાં શિથિલતા આવે છે. તે પોતાનાં કામ પૂરાં કરતું નથી. આ કમ જો ચાલુ રહે તો જીવનમાં અનેક સંકટો તથા વિઘ્નો પેદા થાય, જાતજાતના રોગો થાય.

અધૂરો શ્વાસ લેનારાનાં ફેફસાંનો ઘણો ભાગ નકામો પડી રહે છે. જે મકાનોની સફાઈ થતી નથી એમાં ગંદકી, કરોળિયા, મચ્છર, ગરોળી, કીડી, મંકોડા વગેરેનો ઉપદ્રવ થાય છે. એ પ્રમાણે ફેફસાંમાં જે સ્થળે વાયુ પહોંચતો નથી ત્યાં ક્ષય, ખાંસી, સળેખમ, કફ, દમ વગેરે રોગનાં જંતુઓ અહીં જમાવે છે, ધીરે ધીરે એમનું પોષણ થતું રહે છે અને તેઓ અંદર પોતાનો અધિકાર જમાવે છે પછી એમને બહાર કાઢવાનું કામ અઘરું બની જાય છે.



પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનો શરૂઆતનો પાઠ એ છે કે આપણે પૂરતો ઊંડો શ્વાસ લેવો જોઈએ. એવી ટેવ પાડવી જોઈએ કે હમેશાં એ પ્રકારનો શ્વાસ લેવામાં આવે. આ કાર્ય ઝટકાબંધ ઉતાવળથી ન કરવું જોઈએ. ધીરે ધીરે પૂરતો શ્વાસ ખેંચવો, જેથી છાતી પહોળી થાય. પછી એ જ પ્રમાણે ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. એનાથી ફેફસાં મજબૂત બને છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે, બધાં અંગો ચેતનવાળાં બને છે. પાચનક્રિયા સુધરે છે, આરોગ્ય વધે છે અને આયુષ્ય લાંબું થાય છે.

છાતી કમજોર અને ઓછી પહોળી હોય એ સ્વાસ્થ્ય માટે શાપ રૂપ છે. એને માટે દરેકે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે. જાપાનના પ્રખ્યાત ડૉ. શોજાબુરો ઓટેવે પોતાના પુસ્તકમાં “ધી સાયન્સ એન આર્ટ ઓફ બ્રેકિંગ એજ એ પ્રોફિલેટિક એન્ડ ધી રેપ્યુટિક એજન્ટ ઈન કંજમ્પશન” માં અનેક પ્રમાણો સાથે સાબિત કર્યું છે કે ક્ષયનું મુખ્ય કારણ ફેફસાં નબળાં હોવાનું છે. ઉપરોક્ત ડૉક્ટર સાહેબે બેક્ટેરિયો લોજીકલ ઈન્સ્ટીટ્યુટ, બેગુલી સેનેટોરિયમ, નેશનલ સેનેટોરિયમ, મેરિટી મેડીકલ કોલેજ વગેરે જાણીતી હોસ્પિટલોના પ્રમુખ તરીકે રહીને જે પ્રામાણિક અનુભવો ભેગા કર્યા છે એનાથી સારી રીતે જાણી શકાય છે કે અધૂરો શ્વાસ લેવાથી છાતી નબળી પડે છે. એથી મનુષ્ય રોગી બનીને અકાળે મોતને ભેટે છે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી અનેક મુશ્કેલીઓ દૂર થાય છે.

શરીરવિજ્ઞાન પર નવો પ્રકાશ નાખનાર યુરોપના પ્રખ્યાત ડૉક્ટર બર્નર મેકફેડને પોતાના પુસ્તકમાં ઊંડો શ્વાસ લેવા માટેની જરૂરિયાત પર ભાર મૂક્યો છે. ઊંડા શ્વાસ સાથે આરોગ્યનો સંબંધ છે. જ્યારે બીજા ડૉક્ટરો પ્રાણાયામથી અજાણ હતા ત્યારે લગભગ બસો વર્ષ પહેલાં જર્મન પંડિત ઈમેન્યુએલ કેંટે પોતાના પુસ્તકમાં જાહેર કર્યું હતું કે શ્વાસની ક્રિયામાં સુધારો કરવાથી ભયંકર રોગો મટી જાય છે. ક્ષયના નિષ્ણાત ડૉમુથુ પોતાના દવાખાનામાં ઉપચારોની સાથેસાથે રોગીઓને પ્રાણાયામ અનિવાર્ય રૂપે કરાવતા. અમેરિકાના યોગી રામાચરકે “સાયન્સ ઓફ બ્રેથ” માં દેશના લોકોને પ્રાણાયામની ઉપયોગિતા સારી રીતે સમજાવી છે. એથી અંગ્રેજી ભાષાવાળા લોકોનું ધ્યાન પ્રાણાયામ તરફ ખેંચાયું છે.

ડો. શોજાબુજ ઓટેવે પોતાના અનુભવો પ્રગટ કરતાં લખ્યું છે કે “જ્યારે હું પાંચ વર્ષનો હતો ત્યારથી મને રોગોએ ઘેરી લીધો હતો. શરૂમાં મારી ડાબી જાંઘના હાડકામાં સોજો આવ્યો. ઓપરેશન થયું. એમાંથી હાડકાના કટકા પણ નીકળ્યા. ત્યાર પછી હું નબળો, પીળો અને લોહી વગરનો બની ગયો. ડોક્ટરોએ મારી સાંકડી છાતીને જોઈને સંદેહ કર્યો કે હું ક્ષયનો શિકાર ન બની જાઉં. હું એવો બની ગયો હતો કે દરેકને હું ક્ષય રોગી છું એવી શંકા પેદા થઈ ગઈ હતી.

અનેક ઉપચારો કર્યા પછી પણ મારું સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું નહીં ત્યારે નિરાશ થઈને હું મોતની ઘડીઓ ગણવા લાગ્યો. એવામાં એક વ્યાખ્યાનમાં મેં સાંભળ્યું કે પ્રાણાયામ દ્વારા વધુ ઓક્સિજન મેળવીને ફેફસાંને મજબૂત અને આરોગ્યને ઉત્તમ બનાવી શકાય છે. ત્યારથી મેં પ્રાણાયામ શરૂ કર્યા. મને પ્રાણાયામની ધૂન લાગી. એનાથી મારું શરીર ઘણું જ સુધરી ગયું. એક વર્ષમાં ચાર ઈંચ છાતી પહોળી થઈ. ઊંચાઈ પણ એટલી જ વધી. ડોક્ટરો પાસે તપાસ કરાવી તો એમણે બતાવ્યું કે ફેફસાં ઘણાં મજબૂત બની ગયાં છે, એટલે ક્ષયનો ભય નથી. ૨ ઓગસ્ટ ૧૯૦૫ થી લઈને ૧૮ જુલાઈ ૧૯૦૭ સુધીમાં મારું વજન લગભગ બાવીસ પાઉન્ડ વધી ગયું. ત્યારથી હું નિયમિત પ્રાણાયામ કરું છું.

હું પ્રાણાયામનો પરમ ભક્ત છું. મને વિશ્વાસ છે કે ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે પ્રાણાયામ એક સંજીવની બુટ્ટી છે.

પૂરો શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવાથી છાતીની પહોળાઈ વધે છે. ફેફસાં મજબૂત બને છે અને વજન વધે છે. દૃઢ્યની અશક્તિ દૂર થાય છે, લોહીસંચાર ચેતનવંતો બને છે. ઊંડા શ્વાસ માટે ગંભીરતા સાથે વિચારવું જોઈએ અને લાંબા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. થોડાક દિવસ ધ્યાન રાખવાથી ભૂલો સુધરી જાય છે.

પ્રાણાયામ વિજ્ઞાનનું બીજું શિક્ષણ ‘નાકથી શ્વાસ લેવો’ તે છે. જોકે મુખથી પણ શ્વાસ લઈ શકાય છે, પણ તે એટલો બધો ઉપયોગી રહેતો નથી, જેટલો નાકથી લેવાથી ઉપયોગી બને છે. એક સમયે એક મોટું જહાજ જતું હતું. એના મુસાફરોને બળિયાનો રોગ લાગુ પડ્યો. ડોક્ટરોએ એને માટે ખાસ સાવધાની રાખીને તપાસ કરી. મરેલાઓ માટે એમનું

નિવેદન હતું કે તે લોકો મુખથી શ્વાસ લેતા હતા. એ વહાણમાં એક પણ એવો મનુષ્ય મર્યો ન હતો કે જેને નાકથી શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય. સળેખમ અને શરદીના રોગોની બાબતમાં પણ ડોક્ટરોએ તપાસ કરીને નક્કી કર્યું કે ખુલ્લા મોંએ શ્વાસ લેવાથી એ રોગ વધુ થાય છે. બીજા પણ નાના મોટા રોગ એ ખરાબ ટેવથી થતા જોવા મળે છે. નાકથી ફેફસાં સુધી હવા પહોંચાડનારી જે નળી છે એની રચના એવી છે કે વાયુને યોગ્ય રીતે શુદ્ધ કરીને અંદર પહોંચાડે છે. નાકનાં છિદ્રોમાં નાના નાના વાળ હોય છે તે એક પ્રકારની ચારણી છે, જેમાં ધૂળના રજકણ, ગંદકી વગેરે રોકાઈ જાય છે અને ચળાયેલી હવા અંદર જાય છે. જ્યારે નાકમાં આંગળીઓ નાખીએ છીએ ત્યારે એમાંથી મેલ નીકળે છે. એ મેલ હવાનો કચરો છે. નાકમાં એક પ્રકારનો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે. વાળમાં અટક્યા વગરનો જે કચરો રહે છે તે એ સ્નાવમાં ચોંટી જાય છે. શ્વાસનળી ફેફસાંથી મગજ સુધી ગયેલી હોય છે. એટલા સુધીમાં વાયુની ગરમી સહ્ય બની જાય છે. જો તે વધુ ગરમ હોય તો શ્વાસનળીના તાપ પ્રમાણે ઠંડો પડી જાય છે અને ઠંડો હોય તો ગરમ થઈ જાય છે. એ પ્રમાણે ફેફસાં સુધી પહોંચતાં પહોંચતાં એ દરેક પ્રકારે સહન થાય એવો શુદ્ધ બની જાય છે, પણ જો મોંથી શ્વાસ લેવામાં આવે તો એનું પરિણામ ઘણું જુદું આવે છે. મુખમાં નાક જેવા વાળ હોતા નથી, જેથી વાયુ શુદ્ધ થતો નથી. બીજું એ કે મુખ ઘણું મોટું હોય છે, જેથી ગંદકી, કચરો સીધો ચાલ્યો જાય છે. ત્રીજું ફેફસાં મોંથી નજીક છે. એથી વાયુની ગરમી-ઠંડીમાં વધુ ફરક પડતો નથી. આમ ચળાયા વગરનો વાયુ ફેફસાંમાં પહોંચે છે ત્યારે નુકસાન કરે છે અને રોગ પેદા કરે છે. જોવામાં આવ્યું છે કે જે લોકો રાત્રે મોં દ્વારા શ્વાસ લે છે એમનું મુખ સૂકું થઈ જાય છે, દાહ થાય છે, મોં કડવું થઈ જાય છે. જો રોગીને આવી ટેવ હોયતો એનો રોગ વહેલો મટતો નથી.

યોગીઓ પ્રાણાયામના અભ્યાસીઓને કડક ચેતવણી આપે છે કે હમેશાં નાકથી શ્વાસ લેવો. જો નાકમાં કોઈ રૂકાવટ થાય અને મુખ વડે શ્વાસ લેવાની જરૂર ઊભી થાય તો નાકની સફાઈ કરી લેવી જોઈએ. સફાઈ કરતા રહેવાથી અવરોધ થશે નહીં.

પંચકોશી ગાયત્રી ઉપાસનામાં પ્રાણયોગની ઘણી જરૂર પડે છે. શરૂઆતમાં એકાગ્રતા, ધીરજ અને ઉત્સાહ પેદા કરવા માટે પ્રાણાયામની મદદ લેવી પડે છે. ધ્યાનની, પ્રકાશની પ્રખરતા જોવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર પડે છે. આજ્ઞાયકનું ત્રીજું જ્ઞાનનેત્ર પણ પ્રકાશ થતાં ચમકે છે ત્યારે એ જ્ઞાનચક્ષુ ઊઘડવાથી સૂક્ષ્મ જગતનો દિવ્યપ્રકાશ દેખાય છે. આગળ જતાં ષટ્ચક્રોના વેધનથી લઈને કુંડલિની મહાશક્તિના જાગરણ સુધી ડગલે ને પગલે પ્રાણની પ્રબળતાની જરૂર રહે છે. જો પ્રાણ દુર્બળ રહે તો સાધકની દરેક સાધના ઢીલી પોચી રહેશે. એને સફળતા મળ્યાનો આભાસ તો થશે, પણ કોઈ ખાસ અનુભવ થતો નથી. એટલે બુદ્ધિશાળી સાધક પોતે એ વાતનો પ્રયત્ન કરે છે કે એની જપ તપ જેવી સામાન્ય સાધનાઓની સાથે સાથે પ્રાણાયામ પણ નિયમિત રીતે ચાલતો રહે.

પ્રાણાયામના અનેક પ્રકાર છે. અહીં ત્રણ પ્રાણાયામ શુદ્ધ રીતે બતાવવામાં આવે છે, જે સરળતાથી થઈ શકે છે. એને વૃદ્ધો, બાળકો તથા સ્ત્રીઓ પણ કરી શકે છે. એ પ્રાણાયામ વધારતા જઈને એક એક વર્ષ છ-છ માસે પાકા કરી શકાય છે. બધા એક સાથે સામેલ કરીને પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે. એક વર્ષ સુધી એક કરવો હોય તો એની સંખ્યા પંદર દિવસે કે એક મહિના પછી વધારતા જવી. સંયુક્ત અભ્યાસમાં ત્રણેય પ્રાણાયામ દરમાસે બેથી ત્રણ વધારતા જવું. પ્રાણાયામ પાકો થયો છે કે નહીં એની જાણકારી શાન્તિકુંજ, હરિદ્વારથી પોતાની પ્રગતિનું વિવરણ લખીને જાણી શકાશે.

## પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ

(૧) સવારમાં નિત્યકર્મથી પરવારી પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને પલાંઠી મારીને બેસવું, બંને હાથ ઘૂંટણ પર રાખવા, કરોડરજજી સીધી રાખવી, આંખો બંધ રાખવી, ધ્યાન કરવું કે અખિલ આકાશમાં તેજ અને શક્તિથી ભરપૂર પ્રાણતત્ત્વ વ્યાપેલું છે. ગરમ વરાળનાં, સૂર્યના પ્રકાશમાં ચમકતાં હોય એવાં વાદળો જેવો પ્રાણનો ઊભરો આપણી ચારે તરફ ઊમટી રહ્યો છે. એ પ્રાણના ઊભરા વચ્ચે આપણે શાન્તિ અને પ્રસન્નતાથી બેઠા છીએ.

(૨) નાકનાં બંને છિદ્રોથી ધીરે ધીરે શ્વાસ ખેંચવો. ભાવના કરવી કે પ્રાણતત્ત્વના ઉત્તરાતાં વાદળોને આપણે શ્વાસ દ્વારા અંદર ખેંચીએ છીએ. જેમ પક્ષી પોતાના માળામાં તથા સાપ પોતાના દરમાં પ્રવેશ કરે છે એ પ્રમાણે આપણી ચારેબાજુ ફેલાયેલો પ્રાણપ્રવાહ નાક દ્વારા શ્વાસની સાથે શરીરમાં પ્રવેશે છે અને મસ્તક, છાતી, હૃદય, પેટ તથા આંતરડાંથી લઈને દરેક અંગમાં દાખલ થાય છે.

(૩) જ્યારે શ્વાસ પૂરો થાય ત્યારે એને અંદર અંદર રોકવો. ભાવના કરવી કે જે પ્રાણતત્ત્વ ખેંચવામાં આવ્યું છે તે શરીરનાં બધાં અંગોમાં શોષાઈ (ચુસાઈ) રહ્યું છે. જેમ માટી પર પાણી પડતાં તે ચુસાઈ જાય છે એમ આપણાં અંગો સૂકી માટી જેવાં છે અને જળરૂપી ખેંચેલો પ્રાણ ચુસાઈને કાયમ માટે અંદર રહે છે. સાથેસાથે પ્રાણતત્ત્વથી ભરપૂર ચૈતન્ય, તેજ, બળ, ઉત્સાહ, સાહસ, ધૈર્ય જેવાં તત્ત્વો આપણા બધાં અંગોમાં સ્થિર થઈ રહ્યાં છે.

(૪) જેટલો સમય શ્વાસ સહેલાઈથી રોકી શકાય તેટલો રોકવો, પછી ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. સાથે ભાવના કરવી કે પ્રાણતત્ત્વનો સાર આપણા અંગ પ્રત્યંગોમાં ખેંચી લેવામાં આવ્યો છે. પછી નકામો વાયુ-માખણ કાઢી લીધા પછી રહેલી છાશની જેમ શરીરમાંથી, મનમાંથી બધા વિકારો લઈને કાળા ધુમાડા જેવો વાયુ અનેક દૂષણોને લઈને બહાર નીકળી રહ્યો છે.

(૫) પૂરેપૂરો શ્વાસ બહાર નીકળી ગયા પછીથી શ્વાસ બહાર રોકવો. ભાવના કરવી કે અંદરથી જે વિકારો બહાર નીકળી ગયા છે એમને પાછા જવા માટેનાં દ્વાર બંધ થઈ ગયાં છે. તે વિકારો દૂર દૂર જતા રહે છે.

આ પ્રમાણે પાંચ ભાગમાં વહેંચેલો પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ નિત્ય જપ પહેલાં કરવો જોઈએ. શરૂમાં પાંચ કરવા પછી દર મહિને એક એક પ્રાણાયામ વધારતા જવું. એમ ધીરે ધીરે વધારતા જઈ એક વર્ષમાં અર્ધા કલાક સુધી કરવા.

## (૨) નાડીશોધન પ્રાણાયામ

(૧) સવારમાં પૂર્વ તરફ મુખ કરીને ટટાર બેસવું. કમર સીધી રાખવી. પલાંઠી મારીને બેસવું. આંખો અર્ધી ખુલ્લી રાખવી.

(૨) જમણા નાકને બંધ કરવું. ડાબી બાજુએથી શ્વાસ ખેંચવો. એને નાભિ સુધી ખેંચીને લઈ જવો.

(૩) ધ્યાન કરવું કે નાભિમાં પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવો પીળા રંગનો શીતળ (ઠંડો) પ્રકાશ છે. ખેંચેલો શ્વાસ એને સ્પર્શ કરી રહ્યો છે.

(૪) જેટલો સમય શ્વાસ લીધો હોય એટલો સમય અંદર રોકવો અને ધ્યાન કરવું કે નાભિચક્રમાં રહેલા પૂર્ણ ચંદ્રના પ્રકાશને સ્પર્શ કરીને ખેંચેલો શ્વાસ પોતે શીતળ અને પ્રકાશવાન બને છે.

(૫) જે બાજુએથી શ્વાસ ખેંચવામાં આવ્યો હોય ત્યાંથી બહાર કાઢવો અને ધ્યાન કરવું કે નાભિચક્રના ચંદ્રમાને સ્પર્શીને પાછો વળતો પ્રકાશવાન અને ઠંડો વાયુ ઈડા નાડીને શીતળ અને પ્રકાશવાન બનાવતો પાછો ફરી રહ્યો છે.

(૬) જે પ્રમાણે ડાબી બાજુએ પૂરક, કુંભક, રેચક અને બાહ્ય કુંભક કરવામાં આવ્યો એજ પ્રમાણે જમણા છિદ્રથી પણ કરવો. નાભિચક્રમાં ચંદ્રમાને બદલે સૂર્યનું ધ્યાન કરવું. શ્વાસ છોડતી વખતે ભાવના કરવી કે નાભિમાં સૂર્યને સ્પર્શીને પાછો વળતો વાયુ નાડીમાં ઉષ્ણતા અને પ્રકાશ પેદા કરતો પાછો નીકળી રહ્યો છે.

(૮) ડાબી બાજુનું છિદ્ર બંધ કરીને જમણી બાજુએથી ત્રણવાર પ્રાણાયામ કરવા.

(૯) હવે નાકનાં બંને છિદ્રો ખોલીને બંને છિદ્રોથી શ્વાસ લેવો, અંદર રોકવો અને મુખ ખોલીને શ્વાસ બહાર કાઢવો—આ પ્રમાણે એક વાર કરવું.

ત્રણવાર ડાબા છિદ્રથી શ્વાસ ખેંચતા અને છોડતાં નાભિમાં ચંદ્રમાનું શીતળ ધ્યાન, ત્રણવાર જમણી બાજુએ સૂર્યના ઉષ્ણ (ગરમ) પ્રકાશનું ધ્યાન, એકવાર બંને છિદ્રોથી શ્વાસ ખેંચીને મુખથી શ્વાસ કાઢવાની ક્રિયા એમ સાત વિધિ મળીને એક નાડીશોધન પ્રાણાયામ થાય છે.

## લોમવિલોમ સૂર્યવેધન પ્રાણાયામ

ઉપરના પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ પછી લોમવિલોમ સૂર્યભેદન પ્રાણાયામનું વિધાન છે.

(૧) કોઈ શાન્ત એકાન્ત સ્થાને સવારમાં શાંત ચિત્ત રાખીને બેસવું. પૂર્વ તરફ મુખ રાખવું, પલાંઠી મારીને બેસવું. કમર સીધી રાખવી. આંખો અડધી ખુલ્લી રાખવી, બંને હાથ ઘૂંટણો પર રાખવા. એને પ્રાણમુદ્રા કહેવાય છે.

(૨) ડાબો હાથ વાંકો વાળીને કાટખૂણે કરવો. એની હથેળીમાં જમણા હાથની કોણી રાખવી. જમણો હાથ ઊભો રાખવો. અંગૂઠો જમણા છિદ્ર પર અને મધ્યમા તથા અનામિકા ડાબા છિદ્ર પર રાખવી.

(૩) નાકના ડાબા છિદ્રને મધ્યમા (મોટી) અને અનામિકા (ત્રીજી) આંગળીઓથી બંધ કરવું. શ્વાસને છેક નાભિ સુધી લઈ જવો. ધીરે ધીરે એટલો વાયુ લેવો કે પેટ ફૂલી જાય.

(૪) ધ્યાન કરવું કે સૂર્યનાં કિરણો જેવો પ્રવાહ વાયુમાં ભળીને જમણા છિદ્રમાં રહેલી પિંગલા નાડી દ્વારા પોતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છે. એની ઉખ્ખા અંદરના દરેક અંગને તેજસ્વી બનાવી રહી છે.

(૫) શ્વાસને થોડી વાર અંદર રોકવો. બંને છિદ્રો બંધ કરીને ધ્યાન કરવું કે પ્રાણવાયુ દ્વારા એકત્ર થયેલું તેજ નાભિચક્રમાં એકત્ર થઈ રહ્યું છે. નાભિમાં સૂતેલું રહેતું સૂર્યચક્ર આ પ્રકાશવાન વાયુથી પ્રભાવિત થઈને ચમકતું થઈ રહ્યું છે. એકદમ પ્રકાશ વધી રહ્યો છે.

(૬) જમણું છિદ્ર અંગૂઠાથી બંધ કરવું, ડાબું ખોલવું, શ્વાસને ધીરે ધીરે ડાબા છિદ્ર દ્વારા બહાર કાઢવો. ધ્યાન કરવું કે ચક્રને સૂતું અને ધૂંધળું બનાવી રાખનાર મેલ શ્વાસ સાથે ઈડા નાડી દ્વારા બહાર નીકળી રહ્યો છે.

(૭) બંને છિદ્રો ફરીથી બંધ કરવાં, ફેફસાં ખાલી રાખવાં. ધ્યાન કરો કે બહારનો પ્રાણ બહાર રોકવામાં આવ્યો છે. એનું દબાણ અંદરના પ્રાણ પર બિલકુલ નથી, જેથી તે હલકો થઈ ગયો છે. નાભિચક્રમાં જેટલો પ્રાણ ભેગો થયેલો હતો તે તેજનો જથ્થો અગ્નિની જ્યોતિની

જેમ ઉપર ચઢી રહ્યો છે. એની જવાબા પેટના ઉપરના ભાગે ફેફસાં અને કંઠ સુધી પહોંચી રહી છે. અંદરનાં અંગોને સુષુપ્ત્તામાંથી પેદા થનાર પ્રાણતેજ આંતરિક પ્રદેશને પ્રકાશમાન બનાવે છે.

(૮) અંગૂઠાથી જમણું છિદ્ર બંધ કરો. ડાબું છિદ્ર ખોલી શ્વાસ ખેંચવો. ધ્યાન કરો કે ઈડા નાડી દ્વારા સૂર્યપ્રકાશ જેવું પ્રાણતત્ત્વ શ્વાસ સાથે મળીને શરીરમાં પ્રવેશે છે. તે તેજ સુષુપ્ત્તાના નાભિ સ્થાનના સૂર્યચક્રમાં પ્રવેશ કરીને પોતાનો ભંડાર ભેગી કરી રહ્યું છે. એનાથી સૂર્યચક્ર વધુ તેજસ્વી બને છે.

(૯) બંને છિદ્રો બંધ કરીને શ્વાસને અંદર રોકો. ધ્યાન કરો કે શ્વાસની સાથે ભેગો કરેલો તેજસ્વી પ્રાણ નાભિના સૂર્યચક્રમાં પોતાની તેજસ્વિતાને સ્થિર બનાવી રહ્યો છે, તેજસ્વિતા વધી રહી છે. તે પોતાની જવાબાઓને અગ્નિશિખાની જેમ ઊર્ધ્વગામી બનાવે છે. એ તેજને સુષુપ્ત્તા પરિપુષ્ટ કરે છે.

(૧૦) ડાબું છિદ્ર બંધ કરીને જમણા નસકોરાથી ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢવો. ધ્યાન કરો કે સૂર્યચક્રનો કલ્મષ (કચરો) ધુમાડાની જેમ તેજસ્વી શ્વાસથી પૂંધળો બનીને પિંગળા નાડી દ્વારા બહાર નીકળી રહ્યો છે. મેલ-કચરો બહાર નીકળી જવાથી અન્તઃકરણ ઘણું હળવું થઈ રહ્યું છે.

(૧૧) બંને છિદ્રો ફરીથી બંધ કરવાં અને ઉપર નં. ૭ માં જણાવ્યા મુજબ ફેફસાં ખાલી હોવાની કલ્પના કરવી. નાભિચક્રથી કંઠ સુધીમાં સુષુપ્ત્તાનો પ્રકાશપુંજ ઉપર ચઢતો રહેવાનો ભાવ કરવો. અંદરના ભાગોમાં દિવ્ય જ્યોતિનો ઝગમગાટ થતો હોય એવી કલ્પના કરવી.

આ એક લોમવિલોમ સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ થયો શ્વાસ સાથે ખેંચેલો પ્રાણ નાભિમાંના સૂર્યચક્રને જાગૃત કરે છે. એનાં આળસ અને અંધકારને દૂર કરે છે. સૂર્યચક્ર પોતાની સીમા ઓળંગીને સુષુપ્ત્તાના રસ્તે પેટ, છાતી તથા કંઠ સુધી પોતાનું તેજ ફેંકે છે. એથી એને સૂર્યભેદન કહેવાય છે. સીધાને લોમ અને વિરુદ્ધને વિલોમ કહે છે. એકવાર સીધો, એકવાર ઊલટો, ડાબી બાજુએથી ખેંચવો અને જમણી બાજુએથી છોડવો, જમણી બાજુએથી ખેંચવો અને ડાબી બાજુએથી છોડવો. એમ ઊલટું સૂલટું ચક્ર



કરવાથી એને વિલોમ કહેવાય છે. પ્રાણાયામની પ્રકૃતિ પ્રમાણે એને લોમવિલોમ કહે છે.

## પ્રાણાયામના અભ્યાસી માટે કેટલાક નિયમો

(૧) પ્રાણાયામ શુદ્ધ હવામાં, ખુલ્લા સ્થાનમાં કરવો. ઘરનાં બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. સ્થળ શાન્તિવાળું હોવું જરૂરી છે.

(૨) પ્રાણાયામ કરતી વખતે શરીર પર વધુ કપડાં પહેરવાં નહીં.

(૩) પ્રાણાયામ પછી વજનદાર વસ્તુઓ ઉઠાવવી નહીં તથા સોનું, ચાંદી સિવાયની ધાતુઓ (લોખંડ વગેરે) ને પકડવી નહીં.

(૪) તરત જ પેટ ભરીને ભોજન કરવું નહીં. એ દિવસોમાં સાત્ત્વિક આહાર લેવો, પણ પાણી તરસ ન લાગે છતાં થોડી થોડી વારે પીવું.

(૫) બ્રહ્મચર્યવ્રતનું યથાસંભવ પાલન કરવું જોઈએ.

ગાયત્રી ઉપાસકોનો સંકલ્પ જ્યારે પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા સાથે જોડાય છે ત્યારે બ્રહ્માંડમાં વ્યાપેલું મહાપ્રાણતત્ત્વ એમના તરફ વિશિષ્ટ પ્રકારે ખેંચાય છે. સાધકની આસ્થાઓ પ્રમાણે પ્રાણનું દાન કરુણામયીની કૃપાથી મળવા લાગે છે. આ પ્રમાણે પ્રાણાયામના અભ્યાસ સાથે ગાયત્રી ઉપાસના કરવાથી પેદા થતી પ્રાણશક્તિનું પ્રમાણ ઝડપભેર વધે છે અને સાધકને લૌકિક, ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતાઓથી ભરપૂર બનાવે છે.

