

योगशास्त्रीय
प्राणायाम

॥ ॐ नमः सद्गुरुदेवाय ॥

योगशास्त्रीय प्राणायाम ?

लेखक :

परमपूज्य श्री परमहंसजी महाराजना कृपाप्रसाद

स्वामी अडगडानंदजी

श्री परमहंस आश्रम शक्तेषगढ

ग्राम-पोस्ट : शक्तेषगढ, जिल्ला : मिर्जापुर

उत्तरप्रदेश, भारत

फोन : (०५४४३) २२४४०

अनुवाद :

जशवंती दवे

प्रकाशक :

श्री परमहंस स्वामी अडगडानंदजी आश्रम ट्रस्ट

अनन्तश्री विभूषित,
योगिराज, युगपितामह
परम पूज्य स्वामी श्री परमानन्द
श्री परमहंस आश्रम अनुसूय्या (चित्रकूट)
ना परम पावन यरझोमां सादर समर्पित
अंत : प्रेरणा



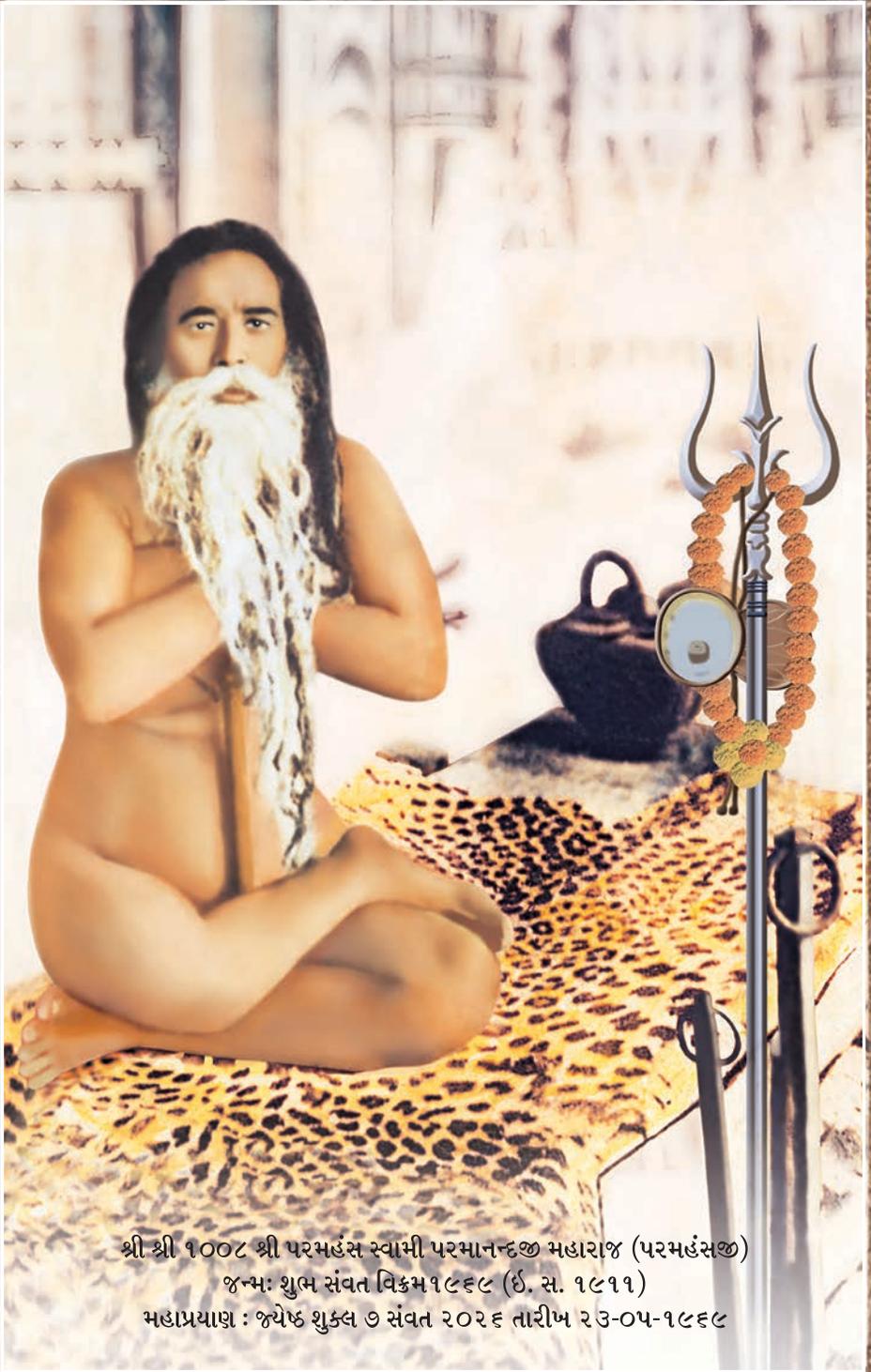
ગુરુ-વંદના

॥ ઐ શ્રી સદ્ગુરુદેવ ભગવાનની જય ॥

જય સદ્ગુરુદેવં, પરમાનન્દં, અમર શરીરં અવિકારી ।
નિર્ગુણ નિર્મૂલં ધરિ સ્થૂલં, કાટન શૂલં ભવભારી ॥
સૂરત નિજ સોહં, કલિમત ખોહં, જનમન મોહન છવિભારી ।
અમરાપુર વાસી, સબ સુખરાશી, સદા એકરસ નિર્વિકારી ॥
અનુભવ ગમ્ભીરા, મતિ કે ધીરા, અલખ ફકીરા અવતારી ।
યોગી અદ્વૈષ્ટા, ત્રિકાલ દ્રષ્ટા, કેવલપદ આનન્દકારી ॥
ચિત્રકૂટહિ આયો, અદ્વૈત લખાયો, અનુસૂઈયા આસન મારી ।
શ્રી પરમહંસ સ્વામી, અન્તર્યામી, હેં બડનામી સંસારી ॥
હંસન હિતકારી, જગ પગુધારી, ગર્વ પ્રહારી ઉપકારી ।
સત્-પંથ ચલાયો, ભરમ મિટાયો, રુપ લખાયો કરતારી ॥
યહ શિષ્ય હૈ તેરો, કરત નિહોરો, મોપર હેરો પ્રણધારી ।
જય સદ્ગુરુ.....ભારી ॥

ૐ





શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ શ્રી પરમહંસ સ્વામી પરમાનન્દજી મહારાજ (પરમહંસજી)
જન્મ: શુભ સંવત વિક્રમ ૧૯૬૯ (ઈ. સ. ૧૯૧૧)
મહાપ્રયાણ : જ્યેષ્ઠ શુક્લ ૭ સંવત ૨૦૨૬ તારીખ ૨૩-૦૫-૧૯૬૯



श्री स्वामी अडगडानन्दजी
(परमहंस महाराजना कृपा प्रसाद)

અનુરોધ

આદિકાળથી તમારું ધર્મશાસ્ત્ર ગીતા છે. એનું ભાષ્ય છે આશ્રમ દ્વારા પ્રકાશિત 'યથાર્થ ગીતા' ! ગીતાની આ વ્યાખ્યામાં કોઈ તર્ક નથી, આજ સુધી કોઈએ તર્ક કર્યો નથી. નાસ્તિક બનીને પણ શોધવા બલ તો પણ આ ભાષ્યમાં ધર્મ વિશેનો કોઈ પણ પ્રશ્ન અનુત્તરિત નહીં મળે ! આ 'યથાર્થ ગીતા'નું ત્રણ-ચારવાર પરિશીલન કરો, ધર્મ વિશેની પ્રત્યેક ભ્રમણા નિર્મૂળ થઈ જશે. આ સંસારમાં માનવી માત્ર માટે કલ્યાણનું સાધન એકમાત્ર છે, સંતની વાણી ! અસ્તુ. 'યથાર્થ ગીતા'નું અનુશીલન કરો !

સવિનય,
પ્રકાશક

-
-
- શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયોના રૂપ, રસ, શબ્દાદિ વિષયોમાંથી સમેટી લઈ મનને પ્રકૃતિથી દૂર કરી પરમતત્ત્વ પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રેરિત કરવું એનું નામ જ પ્રાણાયામ !
 - વૃત્તિઓને એકાકાર કરવી એટલે જ ધ્યાન !

- સ્વામી અડગડાનંદ

ધર્મ-સંદેશ

ભારતના વૈદિક-ઋષિ-મુનિઓએ મર્યાદાપુરુષોત્તમ શ્રીરામથી પણ હજારો વર્ષો પૂર્વે પોતાની કઠોર અને નિરંતર તપશ્ચર્યાના પ્રયાસના ફળસ્વરૂપે એક પરમાત્માનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન કર્યાં. અને સમસ્ત ભારતની વનસ્થળીઓમાં આશ્રમ સ્થાપી શિષ્ય-પરંપરામાં હૃદયંગમ કરાવી એને સાચવી રાખ્યાં. આ જ સત્યને આજથી પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં બહુ સારી રીતે દૃઢ કર્યું. એમણે કહ્યું, ‘એક આત્મા જ સત્ય છે. અન્ય જે કંઈ પણ છે તે નશ્વર છે. અસ્તિત્વવિહીન છે.’ આ સંદેશ એમણે માનવ માત્રને સંબોધીને કહ્યો. વિશ્વના ત્યાર પછીના મહાપુરુષોએ પણ આ સત્યને સાંગોપાંગ અપનાવી લીધું અને પોતાની તથા પ્રત્યેક ક્ષેત્રની ભાષાઓમાં એને પ્રસ્તુત કર્યું. અહુરમઝદા, ગોડ, અલ્લાહ ઇત્યાદિ વિવિધ નામો એને આપ્યાં જે હકીકતમાં એક જ પરમાત્મા છે એવું જ્ઞાન કરાવ્યું. અને તેથી એ સર્વ ઈશ્વરના અનુયાયીઓ જ છે. એ એક પરમાત્માની પ્રાપ્તિનું કર્મ જ ધર્મ છે. ધર્મ એક છે. અને આથી ધર્મનિરપેક્ષતાનો ઝંડો ફરકાવનારા, લોકો છે કે ભ્રમિત માનવો છે, કારણ કે એકથી વધુ સંખ્યા હોય ત્યારે જ પક્ષ અને વિપક્ષ પેદા થાય છે. આ રહસ્યને સારી રીતે સમજવા તથા ઉચિત વ્યાખ્યા પ્રાપ્ત કરવા માટે જુઓ : ‘યથાર્થ ગીતા’ આ પુસ્તક ગીતાધર્મનો સમગ્રતયા બોધ આપે છે. આ માનવમાત્રનું શાસ્ત્ર છે.

ઈશ્વર શું છે ? ક્યાં રહે છે ? કેવી રીતે મળે છે ? એને માટે જુઓ : ‘યથાર્થ ગીતા’.

: નિવેદન :

ભક્તમંડળ

શ્રી પરમહંસ આશ્રમ

શક્તેષગઢ, યુનાર, મિર્ઝાપુર (ઉ.પ્ર.)

યોગશાસ્ત્રીય પ્રાણાયામ ?

(શ્રી પરમહંસ આશ્રમ, શકતેષગઢમાં તા. ૨૦-૦૭-૨૦૦૩ને રવિવારના રોજ ભાવિક ભક્તોમાંથી કેટલાક જિજ્ઞાસુઓએ પરમ પૂજ્ય મહારાજશ્રીને પ્રાણાયામ સંબંધી પ્રશ્ન પૂછ્યો. આ સંદર્ભે પરમ પૂજ્ય મહારાજશ્રીનો નિર્ણાયક સંદેશ !)

ધર્માનુરાગી સજ્જનો,

યોગનું એક અંગ છે પ્રાણાયામ ! આજે પ્રાણાયામ વિશે પ્રશ્ન કર્યો છે. આ બહુચર્ચિત શબ્દ છે. આ પ્રાણાયામ શીખવા વિદેશીઓ ભારત આવે છે. ભારતીય મહાત્માજન પ્રાણાયામ શીખવવા વિદેશ પણ જાય છે ! સામાન્યજનમાં પ્રાણાયામ એક કુતૂહલપૂર્ણ શ્રદ્ધાનો વિષય બની ચૂક્યો છે. એટલે આ પ્રાણાયામ છે શું એનો વિચાર કરવો ઘટે !

સર્વપ્રથમ પ્રશ્ન એ થાય કે પ્રાણ શું છે ? સંસ્કૃત સાહિત્યમાં આ શબ્દ ‘અન્’ ધાતુથી બન્યો છે. એનો અર્થ ‘શ્વાસ લેવો’ એવો થાય છે. ‘અન્’માં ‘પ્ર’ ઉપસર્ગ જોડવાથી ‘પ્રાણ’ શબ્દ બને છે. ઋગ્વેદના દસમા મંડળના ૯૦મા સૂક્ત જે ‘પુરુષસૂક્ત’ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે, તેની તેરમી ઋચામાં ‘પ્રાણાદ્યાયુરજાયત્’-પરમપુરુષના પ્રાણથી વાયુની ઉત્પત્તિ થઈ. પ્રાણનો અર્થ માત્ર ‘શ્વાસ લેવો’ એટલો જ નહીં પરંતુ એ જીવન શક્તિ છે, જે શ્વાસ લેવા તથા મૂકવા માટે પ્રેરક છે. જે શરીરમાં વાણી, આંખ, કાન, નાક, મન તથા વિશ્વમાં વિભિન્ન રૂપોમાં ઊર્જા આપે છે અને તેથી પ્રત્યેક જીવધારી પ્રાણી તરીકે ઓળખાય છે.

અર્થવેદમાં પ્રાણની મહત્તા નિરૂપવામાં આવી છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં પ્રાણને જ્યેષ્ઠ અને શ્રેષ્ઠ કહેવામાં આવ્યો છે. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં પ્રાણને બળ તરીકે ઓળખાવ્યો છે. પ્રશ્નોપનિષદમાં પ્રાણ અને રથિના રૂપમાં સૃષ્ટિનું આલંકારિક વર્ણન છે. આ ઉપનિષદમાં પિષ્પલાદ

ઋષિએ સુકેશા વગેરે છ ઋષિઓના છ પ્રશ્નોના ક્રમવાર ઉત્તરો આપ્યાં છે. આમાંથી તૃતીય પ્રશ્ન કોસલ દેશના આશ્વલાયને પૂછ્યો : ‘ભગવન્, આ પ્રાણ શેનાથી ઉત્પન્ન થાય છે ? આ શરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશે છે ? સ્વયંને વિભાજીત કરી કઈ રીતે સ્થિર થાય છે ? કયા પ્રકારે શરીરની બહાર નીકળી જાય છે ? કયા પ્રકારે બાહ્ય જગતને ધારણ કરે છે ? ‘કથં અધ્યાત્મમ્’ કઈ રીતે આત્માના આધિપત્યમાં રહી આત્મદર્શન પર્યંત સુધીની દૂરતા કાપે છે અને આત્મામાં સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે ?’

મહર્ષિએ જવાબ આપ્યો : ‘આ પ્રાણ પરમાત્મા દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે અને આ શરીરમાં ‘મનોકૃતેન આયાતિ’ મનના સંકલ્પો દ્વારા આવે છે. આ શરીરમાં પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન એમ પાંચ ભાગોમાં વિભક્ત થઈ રહે છે. આ પ્રાણ ગુદા તથા ગુપ્તાંગમાં નાભિની નીચે અપાનને નિયુક્ત કરે છે, જેનાથી મળ-મૂત્રની ક્રિયાઓનું વિસર્જન થાય છે. સ્વયં મુખ્ય પ્રાણ મુખ અને નાક દ્વારા વિચરણ કરી નેત્ર અને શ્રોત્રમાં સ્થિર રહે છે. શરીરના મધ્ય ભાગમાં સમાન વાયુ રહે છે. આ પ્રાણાગ્નિમાં હવન કરાયેલાં ભોજનને પચાવે છે અને એના રસને શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં સમાન રૂપે પહોંચાડે છે. આના દ્વારા સપ્ત ધાતુ પુષ્ટ થાય છે. વ્યાન વાયુ હૃદયમાં રહીને શરીરની હબરો નાડીઓમાં વિચરે છે અને એ નાડીઓને વ્યવસ્થિત રાખે છે. ઉદાન વાયુ મસ્તકમાં રહે છે. એ ઉપર વિચરણ કરે છે. પુણ્યકર્મો દ્વારા મનુષ્યને પુણ્યલોકમાં તથા પાપકર્મોના કારણે અધમ લોકમાં આ વાયુ લઈ જાય છે. જેમણે પાપ અને પુણ્ય મિશ્રિતરૂપે કર્યું હોય તેવા માનવોને મનુષ્યલોકમાં લઈ જાય છે !’

આ પાંચ પ્રાણનું જે કાર્ય છે : ભોજન પચાવવું, શરીરમાં રસનો સંચય કરવો, મળ-મૂત્રનું વિસર્જન કરવું, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ લેવો વગેરે. પશુ અને પક્ષીઓની યોનિઓમાં પણ આ ક્રિયાઓ થાય છે. બધાં જ જળ અને અન્ન ગ્રહણ કરે છે અને બધાંને જ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ બધી કુદરતી ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓને પ્રાણાયામ સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. મનના સંકલ્પ અને વિકલ્પનું નામ પ્રાણ છે. આ પ્રાણને એટલે કે સંકલ્પ અને વિકલ્પને સંયમિત કરવાના હોય છે. પ્રકૃતિથી

ભિન્ન પરમ પુરુષ પરમાત્મા પ્રત્યે મનોવૃત્તિને પ્રેરિત કરવાની છે. આ જ પ્રાણાયામ વિધિ છે. વૃત્તિઓને શાંત રાખવી એ જ પ્રાણાયામ છે.

મહાભારત :

મહાભારતના શાંતિપર્વના ઉપખંડ મોક્ષપર્વમાં કરાલ નામે જનક તથા મહર્ષિ વસિષ્ઠનો સંવાદ ભીષ્મ પિતામહે યુધિષ્ઠિરને સંભળાવતા કહ્યું, ‘યોગીઓ માટે મુખ્ય છે - ધ્યાન !’ આ ધ્યાન એમની પરમ શક્તિ છે. યોગના નાણકારો આ ધ્યાનને બે પ્રકારમાં વહેંચે છે. એક તો મનની એકાગ્રતા અને બીજું પ્રાણાયામ ! પ્રાણાયામને પણ બે ભાગમાં વહેંચે છે : સગુણ તથા નિર્ગુણ. આમાં જે પ્રાણાયામમાં મનનો સંબંધ સગુણ સાથે રહે છે તે સગુણ પ્રાણાયામ અને જે પ્રાણાયામમાં મનનો સંબંધ નિર્ગુણ સાથે રહે છે તે નિર્ગુણ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ‘સ’નો અર્થ છે તે પરમાત્મા, ઈશ્વર ! જ્યારે મનના સંકલ્પનો પ્રવાહ ઈશ્વરીય ગુણોમાં રહે છે ત્યારે પ્રાણાયામ સગુણ હોય છે. જ્યારે એ જ ગુણ સહજ પ્રવાહિત થઈ જાય છે, એ પ્રયાસશૂન્ય અવસ્થા નિર્ગુણ પ્રાણાયામની હોય છે.

શૌચાદિ તથા ભોજનાદિ કાર્યમાં જે સમય લાગે છે તે સિવાયના બીજા સમયમાં આવેશપૂર્વક યોગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બુદ્ધિમાન યોગીએ તો પવિત્ર થઈ મન દ્વારા શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયોને શબ્દાદિ વિષયોથી દૂર કરવી જોઈએ. શબ્દાદિક વિષયોથી શ્રોત્રાદિક ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં લઈ લેવાય ત્યારે મન સ્વતંત્ર થઈ જાય છે, ઇન્દ્રિયોના સંગમાંથી મુક્તિ પામે છે. આ સમયે મનને, મનોવૃત્તિના ચોવીસ તત્ત્વો સહિત સમસ્ત પ્રકૃતિથી અલગ પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રેરિત કરવું જોઈએ. અમે ગુરુજનો પાસેથી આ સાંભળ્યું છે : જે આ પ્રકારે પ્રાણાયામ કરે છે તે સદાય પરબ્રહ્મ પરમાત્માને ઓળખવા અધિકારી બને છે. વૃત્તિને પ્રકૃતિથી દૂર કરી પરમાત્મા પ્રત્યે જોડવી એને જ પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા :

મહાભારતના પ્રાણ અને સૃષ્ટિના આદિગ્રંથ ગીતામાં પ્રાણનું નિરૂપણ કરતા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ચોથા અધ્યાયના સત્તાવીસમા શ્લોકમાં કહે છે : ‘સર્વાણીન્દ્રિય કર્માણિ પ્રાણકર્માણિ ચાપરે । આત્મસંયમ યોગાગ્રૌ જુહ્વતિ જ્ઞાનદીપિતે ।’ અર્જુન, ‘સર્વ ઇન્દ્રિય કર્માણિ’ બધી જ ઇન્દ્રિયો કર્મ

કરે છે, ‘પ્રાણ કર્માણિ ત્રાપરે’ અને પ્રાણ પણ કર્મ કરે છે. ‘આત્મસંયમ-યોગાગ્રૌ જુહ્વતિ જ્ઞાન દીપિતે’ પ્રાણના કાર્યકલાપને જ્ઞાન દ્વારા પ્રકાશિત આત્મસંયમરૂપ યોગાગ્રિમાં હવન કરે છે ! થોડો અમસ્તો અભ્યાસ કરવો કે મસ્તકના બુદ્ધિસ્તરને ઉપર લઈ જવો એને જ્ઞાન ન કહેવાય. ગીતામાં જ્ઞાન એટલે આત્માના અવાજને પ્રસ્ફુટિત કરવો એવો અર્થ છે. આ જ્ઞાનના સંરક્ષણમાં રહેવું તથા તેને સમજીને ચાલવું એ હિતાવહ છે.

‘અધ્યાત્મજ્ઞાન નિત્યત્વં તત્ત્વજ્ઞાનાર્થદર્શનમ્ । એતજ્ઞાનમિતિ પ્રોક્તમજ્ઞાનં યદતોડન્યથા ॥’ (ગીતા ૧૩-૧૧) ‘અધ્યાત્મ જ્ઞાન નિત્યત્વં’ આત્માના આધિપત્યમાં નિરંતર ચાલવું અને એના સંરક્ષણમાં રહેવું અને આમ પરમતત્ત્વ પરમાત્માનું પ્રત્યક્ષ દર્શન પામવું તથા આ દર્શન દ્વારા જે પરિચય પામવો છે તે જ્ઞાન છે. એના આદેશનું પાલન જ્ઞાનની જાગૃતિ છે અને એના સંરક્ષણમાં ચાલતાં જ્યાંથી પણ પ્રસારિત થાય છે તે પરબ્રહ્મ પરમાત્માનું પ્રત્યક્ષ દર્શન અને એ દર્શન સાથે પ્રાપ્ત થતો પરિચય એ જ્ઞાન છે. આના સિવાય સૃષ્ટિમાં જે અન્ય કંઈ પણ છે તે અજ્ઞાન છે. આ જ જ્ઞાન પર ભાર મૂકતા ભગવાન કહે છે, ‘પ્રાણોના ક્રિયા-કલાપને, સમસ્ત ઇન્દ્રિયોના કાર્ય-કલાપને જ્ઞાન દ્વારા પ્રકાશિત એટલે કે ભગવાનના નિર્દેશનને સમજતાં અને ચાલતાં આત્મામાં સંયમરૂપી યોગાગ્રિમાં હવન કરવામાં આવે છે !’ બાહ્ય કાર્ય કરે છે ઇન્દ્રિયો અને અંતરાલમાં કર્મ કરે છે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર - આ કાર્ય-કલાપના પ્રવાહનું નામ છે પ્રાણ ! પ્રાણમાં નિરંતર સંકલ્પ વિકલ્પનો ક્રમ ચાલતો જ હોય છે. આ ક્રમ અનિયમિત હોય છે. સર્વત્ર ગતિશીલ હોય છે. આને એક પરમાત્મામાં સંયમિત રીતે પ્રવાહિત કરવો એને પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

આને પ્રવાહિત કરવાની પદ્ધતિ આગળના જ શ્લોકમાં કહે છે :
અપાને જુહ્વતિ પ્રાણં પ્રાણેડપાનં તથાપરે । પ્રાણાપાન ગતીરુદ્ધ્વા પ્રાણાયામ પરાયણાઃ ॥ (૪-૨૯) ઘણાં યોગીઓ અપાન વાયુમાં પ્રાણનો હવન કરે છે, ઘણાં યોગીઓ અપાનનો પ્રાણમાં હવન કરે છે. આમ હવન કરતાં કરતાં પ્રાણ અને અપાનની ગતિનો નિરોધ કરી પ્રાણાયામ પરાયણ થઈ જાય છે.

પ્રાણ એટલે જે શ્વાસ તમે અંદર લો છો. ‘અપાન’ એટલે જે શ્વાસ તમે બહાર કાઢો છો. આમ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસનું યજન ! જ્યારે પ્રાણમાંથી કામનાઓ ગઈ તો અપાન પર ટકી અને અપાન પરથી વાસનાઓ ઊઠી ગઈ તો પ્રાણ પર ગઈ. પ્રાણથી અપાન પર, અપાનથી પ્રાણ પર - આ બે વચ્ચે અન્ય કોઈ ઉદ્વેગ પેદા ન થાય - શ્વાસ અંદર આવે ત્યારે ‘ઓમ્’, શ્વાસ બહાર નીકળે ત્યારે પણ ‘ઓમ્’ આમ શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ ચાલે. ઊં અને પ્રણવ એક જ છે. ઊંનું જ બીજું નામ પ્રણવ છે. ધીમે ધીમે અભ્યાસ એટલો સૂક્ષ્મ થઈ જાય કે ‘પ્રાણાપાન ગતી રુદ્ધ્વા’ પ્રાણ અને અપાનની ગતિ અટકી જાય. ન તો અંદરથી કોઈ અન્ય સંકલ્પનો અભ્યુદય થાય ન તો બહારના વાયુમંડળના સંકલ્પ અંદર પ્રવેશી શકે - અહીં પ્રાણાયામની અવસ્થા આવી જાય છે. હવે, પ્રાણના વ્યાપારને વિરામ મળી જાય છે, પ્રાણ એક નિર્ધારિત આયામમાં પ્રવાહિત થવા લાગે છે. આ જ છે પ્રાણાયામ !

અંતઃકરણમાં સંકલ્પોની અનંત લહેરો છે. આ જ સંકલ્પોને કારણે ઘણું બધું થાય છે પરંતુ શાંતિ મળતી નથી. ક્યારેક ઊંઘ પણ નથી આવતી. કોઈક સંકલ્પો દ્વારા આપણી રક્ષા થાય છે. આ સંકલ્પો દૈવી સંપત્તિ તરીકે ઓળખાય છે. આ દૈવી સંપત્તિ ઈશ્વરીય અનુભૂતિનો સંચાર કરાવે છે. કોઈક સંકલ્પો આપણે ત્યાગવાના હોય છે. આ સંકલ્પો આસુરી સંપત્તિના ભાગ હોય છે. આવા સંકલ્પો આત્માની અધોગતિનું કારણ બને છે. આમ સતત અભ્યાસ દ્વારા વિદ્યા અને અવિદ્યા બન્નેના ક્રમો શાંત થઈ જાય, શ્વાસ તેલની ધાર જેમ સ્થિર થઈ જાય તે પ્રાણાયામની પરાકાષ્ટા હોય છે. વૃત્તિને પ્રણવમાં પ્રવાહિત કરવી, પરમાત્માના નાનાં શા નામ ‘ઓમ્’માં પ્રવાહિત થવું અથવા તો યોગ વિધિમાં પ્રવાહિત થવું, એનું જ નામ પ્રાણાયામ !

આ નિરોધની સાથે જ યજનું પરિણામ મળી જાય છે. આ પરિણામ એટલે સનાતન બ્રહ્મનું દર્શન, એનો સ્પર્શ, એમાં પ્રવેશ અને એની સ્થિતિ. ‘યજ્ઞશિષ્ટામૃતમુજો યાન્તિ બ્રહ્મ સનાતનમ્ । નાયં લોકોડસ્ત્ય-યજ્ઞસ્ય કુતોડન્યઃ કુરુસત્તમ ॥’ (૪-૩૧) યજ્ઞની પૂર્તિ સમયે (મનના નિરોધ તથા વિલય સમયે) યજ્ઞ જે અવશેષ મૂકે છે તે છે અમૃત !

મૃત્યુથી અલગ અમૃત તત્ત્વ કેવળ પરમાત્મા છે. યજ્ઞકર્તા એ સનાતન બ્રહ્મમાં પ્રવેશ પામી જાય છે. આ પરમાત્મા જ શાશ્વત સત્ય છે, સનાતન છે ! કાળથી પણ અત્યંત અતીત આ પરમાત્મા પરમ સત્ય છે. એ બૃહદ્ છે એટલે બ્રહ્મ કહેવાય છે. યજ્ઞકર્તા આ જ્ઞાનામૃતને, મૃત્યુથી ભિન્ન એ અમૃત તત્ત્વ પરમાત્માનો પરિચય પામે છે. આ પરિચય પામીને એ બ્રહ્મસ્થિત થઈ જાય છે.

હવે, પ્રશ્ન એ થાય છે કે, યજ્ઞ અથવા યોગવિધિનું આચરણ અથવા પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર કોને છે ? ભગવાન કહે છે, ‘અર્જુન, યજ્ઞરહિત પુરુષ માટે ફરીથી માનવ તન મેળવવું અસંભવ છે, એ પુરુષને જો આ લોક સુલભ ન હોય તો પરલોક કેવી રીતે સુલભ થાય ? યજ્ઞના અનુષ્ઠાનનો અધિકાર તો માત્ર બે હાથ-પગવાળા મનુષ્યને જ છે. પશુઓને કે પક્ષીઓને નથી. અધિકાર છે માત્ર માનવને, ભલે પછી એ ઉત્તરધ્રુવમાં જન્મ્યો હોય, ભારતમાં જન્મ્યો હોય, અરબસ્તાનમાં જન્મ્યો હોય કે ઓસ્ટ્રેલિયામાં ! આનું કારણ છે, ગીતા એ સમયમાં કહેવાઈ જ્યારે આજે જે પ્રચલિત છે એવા ધર્મો, એવી જ્ઞતિઓ, એવાં કુટુંબો કે એવા સાંપ્રદાયિક ધર્મ સંગઠનો નહોતા. ગીતા તો પૃથ્વીના કોઈ પણ પટ પર જન્મેલાં માનવના અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવેલાં દુઃખોનું નિરાકરણ કરે છે. ગીતા તો માનવને સહજ સુખ, અનંત જીવન, શાશ્વત શાંતિ અને ચીર સમૃદ્ધિ પ્રદાન કરવા માટેનું સાધન-ક્રમ છે.

યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ પ્રાણાયામની વિધિ પર ફરીથી પ્રકાશ પાડે છે : ‘સ્પર્શાન્કૃત્વા બહિર્બાહ્યાંશ્ચક્ષુચૈવાન્તરે બ્રુવોઃ । પ્રાણાપાનો સમૌ કૃત્વા નાસાભ્યન્તર ચારિણૌ ॥’ (૫-૨૭) ‘સ્પર્શાન્કૃત્વા બહિઃ બાહ્યાન્’ બાહ્ય સ્પર્શોને (ઇન્દ્રિયો અને વિષયોના સંસર્ગને) બહાર જ ત્યાગી, ભૂકુટિના મધ્યમાં દષ્ટિ સ્થિર રાખી, (દષ્ટિ નાકની આગળના ભાગ પર પડે એમ દષ્ટિને સ્થિર કરી) મનની દષ્ટિ (સુરત) ત્યાં સ્થિર કરો. આંખો કંઈ જોતી નથી. તમને દેખાય છે તમારા વિચારો, દેખાય છે મનની દષ્ટિ (સુરત), આ સુરતને પ્રયત્નપૂર્વક શ્વાસમાં જોડો અને જુઓ કે ક્યારે શ્વાસ અંદર ગયો અને પાછો ક્યારે બહાર નીકળ્યો. ‘નાસાભ્યંતર ચારિણૌ’ નાકમાં વિચરણ કરતા વાયુને જુઓ કે શ્વાસ ક્યારે અંદર આવ્યો અને

શું કહ્યું, અને ક્યારે બહાર નીકળ્યો અને શું કહ્યું ? માત્ર શ્વાસને જોતા રહો અને શું કહે છે તે સાંભળતા રહો ! સાધકનો શ્વાસ 'ઓમ્' અથવા પ્રણવ અતિરિક્ત કંઈ જ કહેશે નહીં. મનને દષ્ટાના રૂપમાં ઊભો રાખી શ્વાસમાં જે શબ્દો બોલાય તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો ! વ્યક્તિ માત્ર વાયુ જ ગ્રહણ નથી કરતી પરંતુ એની સાથોસાથ બાહ્ય વાયુમંડળના સંકલ્પનો પણ ગ્રહણ કરી લે છે. શુભ-અશુભ સંકલ્પોના તરંગો પણ એને પ્રભાવિત કરે છે. આમ શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે એ માત્ર કાર્બનડાયોક્સાઈડ જ બહાર નથી કાઢતો પણ એનાં શુભ-અશુભ સંકલ્પોના તરંગો પણ એમાં ભળી જાય છે. તેથી શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ પર નજર રાખવી જોઈએ જેથી નામ સિવાય અન્ય કોઈ વિચાર એમાં ભળી ન જાય !

સાધનાના આરંભમાં મહાપુરુષોએ પરમાત્માના જાણીતા નામનો જાપ કરવા પર ભાર મૂક્યો છે. પરંતુ પ્રાણાયામ એક એવી ઉન્નત સ્થિતિ છે જેમાં નામ અલગથી શ્વાસમાં ઢાળવો અથવા બોલવો પડતો નથી. આ નામ શ્વાસમાં સહેજ રીતે અને આપોઆપ ઢળાઈ જાય છે. એટલે પ્રાણાયામમાં નાક દ્વારા વિચરતો પવન કે વાયુ જ્યારે અંદર-બહાર થાય છે ત્યારે માત્ર એના પર દષ્ટિ કેળવવાની હોય છે. શ્વાસને વધારવાનો નથી કે નથી ઘટાડવાનો અને નથી તો ક્યાંય રોકવાનો. રોકવાના છે તો માત્ર અન્ય સંકલ્પોને !

‘યતેન્દ્રિયમનોબુદ્ધિર્મુનિર્મોક્ષપરાયણઃ । વિગતેચ્છાભયક્રોધો યઃ સદા મુક્ત એવ સઃ ॥’ (૫-૨૮) વાસ્તવમાં મન, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયોને જેણે જીતી લીધી છે, ઇચ્છા, ભય, ક્રોધને જે અતિક્રમી ગયો છે તે મુનિજન સદાય મુક્ત જ હોય છે. એને મુક્તિમાં શું પ્રાપ્ત થાય છે ? **‘મોક્તારં યજ્ઞતપસાં સર્વલોકમહેશ્વરમ્ । સુહૃદં સર્વભૂતાનાં જ્ઞાત્વા માં શાન્તિમૃચ્છતિ ।’** (૫.૨૯) યજ્ઞ, તપ, નિયમ અને સંયમ અંતે જેનામાં વિલીન થઈ જાય છે અને બદલામાં જે પ્રાપ્ત થાય છે તે હું છું. અર્જુન, એનો મારામાં નિવાસ થાય છે. એને મારું અવિનાશી સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્ઞાનત **તુમ્હર્હિં તુમ્હર્હિં** હોઈ જાઈ ॥ આમ ગીતા પણ એ જ નિર્ણય પર લાવી મૂકે છે કે વૃત્તિઓને શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસના ચિંતન દ્વારા પ્રણવમાં પ્રવાહિત કરવો એ જ પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ કોઈ પણ પોતાની શક્તિ પર કરી શકતું નથી. હા, ભગવાન જ્યારે એને શીખવે અને સમજાવે ત્યારે એ સંભવ છે. ગીતામાં ભગવાન કહે છે, ‘અહં વૈશ્વાનરોભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ । પ્રાણાપાન-સમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધમ્ ॥’ (૧૫.૧૪) ‘અર્જુન, બધાં જ પ્રાણીઓના હૃદયમાં હું વૈશ્વાનર અગ્નિ સ્વરૂપ થઈ પ્રાણ અને અપાનયુક્ત ચારે પ્રકારના અન્નને પચાવું છું !’ જેનામાં જીવ છે એ બધાં જ અનેક પ્રકારના ભોજન કરે છે. વાઘ સિંહ માંસાહારી છે, હાથી શાકાહારી છે અને ખૂબ ખાય છે. એમ લાગે કે ભગવાન અંદર બેઠા છે અને બધું પચાવે . ના, વાત એમ નથી. શરીરનું જેનાથી નિર્વાહ થાય તે અન્ન છે પરંતુ જે તમારા સ્વરૂપને તૃપ્ત કરે છે તે સાધના જ ભોજન છે. ‘અન્નં બ્રહ્મેતિ વ્યજાનાત્’ (તૈત્તિરીય ઉપનિષદ, ભૃગુવલ્લી, દ્વિતીય અનુવાક) પોતાના પિતા, વરુણના ઉપદેશ અનુસાર ભૃગુ ઋષિએ અન્ન, પ્રાણ, ચક્ષુ, શ્રોત્ર, મન અને વાણીને બ્રહ્મની ઉપલબ્ધિના દ્વાર માનીને, ‘અન્ન હી બ્રહ્મ હૈ’ એવું માનીને તપશ્ચર્યા આદરી. સાધક માટે તો બ્રહ્મ પણ એક અન્ન છે.

ગીતાના ચોથા અધ્યાયમાં જે સંયમાગ્નિ, યોગાગ્નિ વગેરે ચૌદ અગ્નિઓની વાત છે તે બધાનું સામૂહિક નામ છે જ્ઞાનાગ્નિ. ભગવાન હૃદય-દેશમાં વાસ કરીને, જ્ઞાનાગ્નિ સ્વરૂપ ધારણ કરીને, ઓળખ પ્રદાન કરીને, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ સાથે સંયુક્ત થયેલા ચાર પ્રકારના અન્નને પચાવે છે. વૈષ્ણવી, મધ્યમા, પશ્યન્તિ અને પરા - આ ચાર વિધિઓ સાથે જોડાઈને એક જ નામ પરિપકવ થાય છે, પરાવાણીની પરિપકવ અવસ્થામાં પહોંચે છે. ભગવાન જો આત્માથી જાગૃત કરી ન કહે તો આપણે તો કેવી રીતે સમજી શકીશું કે ક્યારે આપણો નામ-રૂપ સાચી રીતે થયો અને ક્યારે એ ખોટી રીતે થયો ? ભગવાન કહે છે, ‘હું જ પચાવું છું !’ જેટલી પણ સાધના થાય છે પ્રભુની કૃપા છે. ‘જાકે રથ પર કેશો । તા કહું કૌન અંદેશો ।’ સારાંશ એટલો જ કે ગીતા અનુસાર આપણા પ્રાણ અસંતુલિત છે, અનિયમિત છે, અસંયમિત છે. એને નિયમિત કરી એક પ્રણવમાં પ્રવાહિત કરવો એનું નામ જ પ્રાણાયામ છે.

પાતાંજલ યોગદર્શન :

યોગદર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર યોગના આઠ અંગ

છે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ ! આ આઠ અંગમાંથી ચોથે ક્રમે આવે છે પ્રાણાયામ. આપણે જ્યારે એક આત્મતત્ત્વના ચિંતનમાં મન લગાડીએ છીએ ત્યારે તેના માર્ગમાં ચોથા ક્રમે આવે છે પ્રાણાયામ ! સાંસારિક વ્યવહારમાં આ પ્રાણાયામનો પ્રયોગ થયો હોય તેવું જણાયું નથી. આત્મદર્શનની પ્રક્રિયામાં પણ યમ, નિયમ અને આસન વટાવ્યા પછી જ પ્રાણાયામનો ક્રમ આવે છે. એટલે જે લોકો શરૂઆતથી જ પ્રાણાયામ કરવાનો યત્ન કરે છે અથવા તો એનો શારીરિક અને ભૌતિક ઉપયોગ કરવા માંગે છે તે એક પ્રકારની ભ્રમણામાં હોય છે.

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ - આ પાંચ યમ છે. આત્માને અધોગતિ તરફ ધકેલવાનું કાર્ય એક વિકાર છે અને આ વિકારનું આચરણ એટલે હિંસા ! આત્માના ઉદ્ધારની પ્રક્રિયા અહિંસા છે કારણ શરીર એક વસ્ત્ર છે. સાધકે સત્ય પર આરૂઢ રહેવાનું છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે વ્રતમાં સ્થિરતા ! સંગ્રહનો ત્યાગ કરવો એ પણ અપરિગ્રહ કહેવાય ! સંગ્રહ જો કરવો જ હોય તો હૃદયમાં એકમાત્ર ઈશ્વરનો જ સંગ્રહ કરવો જોઈએ. આ બધાનાં અભ્યાસ દ્વારા શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ અને ઈશ્વરની સાધનાના નિયમોનું પાલન થવા માંડે છે. આ નિયમોના પાલન દ્વારા આસનની ક્ષમતા આવે છે - 'સ્થિર સુખમાસનમ્ ।' સાધનપાદના છેંતાલીસમા સૂત્રમાં ભગવાન પતંજલિ કહે છે, 'સ્થિર અને સુખપૂર્વક બેસવાને આસન કહેવાય છે. ઘણાં વેપારીઓ સવારે ગાદી પર બેસે છે તે છેક સાંજે ઊઠે છે. આમાં એમને સુખ મળે છે. આમ જો હોય તો એમને આસન દ્વારા સિદ્ધિ મળી જ જાય ! પરંતુ આમ નથી સુખનો ઉતાર અને ચઢાવ મન પર અવલંબિત છે, શરીર પર તો ક્યારેય નહીં. ધન-ધાન્યની સમૃદ્ધિની પ્રચુરતા ચક્રવર્તી રાજા દશરથને ક્યારેય નહીં નહોતી અને છતાં એમની આંખોમાં નિદ્રા નહોતી, આંસુ હતા. માતા કૌશલ્યાના પણ અંતિમ દિવસો આંસુ ખાળવામાં જ ગયા. સર્વસ્વ હોવા છતાં પણ ક્યારેક ક્યારેક મનને એવી ઠેસ વાગે છે કે ક્યાંક ચેન નથી પડતું. મનુષ્ય એકાંત સેવે, ક્યાંય બહાર પણ જાય નહિ, એક જ જગ્યાએ આસન લગાવી, દૈવ બની બેસી જાય, પરંતુ સુખ મળે ?

આસનની સહજતા દર્શાવવાનો પણ મહર્ષિ પ્રયાસ કરે છે. એ કહે છે, ‘પ્રયત્ન શૌચિલ્યાનન્ત્ય સમાપત્તિભ્યામ્ ।’ (૨.૪૭) યમ અને નિયમમાં જે પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો એ પ્રયત્નમાં શિથિલતા આવી જાય, એ સહજ થવા લાગે અને અનન્ત એટલે કે પરમાત્મામાં મન લાગવા માંડે કે આસન સિદ્ધ થવા લાગે છે. માત્ર શરીરને જો બેસાડી રાખવાથી આસન સિદ્ધ થતું હોય તો પરમાત્મામાં મન સ્થિર કરવાની કોઈ આવશ્યકતા છે ખરી ? શારીરિક વ્યાયામ અથવા તો એની મુદ્રાઓ સાથે આસનને કોઈ જ સંબંધ નથી. જગતમાં અષ્ટાવક જેવા મહાન પુરુષો થયાં છે. અષ્ટાવકના આઠ અંગ વાંકા હતા. એમના હાથ-પગ સીધા થતાં જ નહોતા. એમને જો આસન કરવાનું હોત તો કયું આસન કરત ? અને છતાં એ એમના યુગના સર્વોપરી મહાપુરુષ, યોગેશ્વર તથા તત્ત્વદર્શી હતા. અમારા ગુરુદેવના ગુરુ મહારાજ એક પગે લંગડા હતા, એ વાંકા પણ વળી શકતા નહોતા અને છતાં એમને માટે ગુરુદેવને આકાશવાણી સંભળાઈ, ‘આ મંદિરમાં તમારા ગુરુ મહારાજ વિરાજમાન છે !’ રાત્રિના અંધકારમાં પણ ગુરુ મહારાજ મળી ગયા. હકીકતમાં તો એ મહાપુરુષ હતા. બીજાઓમાં યોગ સાધના જાગૃત કરી દેવાની તેમનામાં અદ્ભુત શક્તિ હતી, ક્ષમતા હતી. એ તત્ત્વદર્શી મહાપુરુષ પરકાયા પ્રવેશની કળામાં પારંગત હતા. પરંતુ શારીરિક વ્યાયામ કે અભ્યાસ જેવાં આસનો એમણે ક્યારેય કર્યાં નહોતા. વાસ્તવમાં અનંત પરમાત્મામાં મન પરોવવા તથા યમ નિયમની અભ્યાસપૂર્ણ શિથિલતા, સહજ એકાગ્રતા-આ બધા દ્વારા આસન શીઘ્ર પ્રાપ્ત થાય છે. મનમાં સ્થિરતા આવે છે અને સુખપૂર્વક બેસવાની ક્ષમતા આવે છે.

તસ્મિન્ સતિ શ્વાસ પ્રશ્વાસયોર્ગતિ વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ ॥ (૨.૪૯)

આસન સાધ્ય થઈ જાય કે શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ગતિ સ્થિર થઈ જાય છે. આ પ્રાણાયામ છે. આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ, ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢીએ છીએ. આપણે દૈવી-સંપત્તિ લઈએ છીએ - યમ-નિયમ વગેરે - જ્યારે ઉચ્છ્વાસમાં ત્યાગ કરીએ છીએ રાગ-દ્વેષ, કામ-ક્રોધ વગેરે વિકારોનો, એટલે કે આસુરી સંપત્તિનો. આ બન્નેનો ક્રમ જ્યારે શાંત થઈ જાય છે ત્યારે અંદર ન તો કોઈ સંકલ્પોનો ઉદય થાય છે ન

તો બહારથી વાયુમંડળના સારા-નરસા સંકલ્પોનો પ્રવેશ થાય છે. આમ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ - બન્નેની ગતિમાં ઉભરતા ઉદ્વેગો શાંત થઈ જાય છે તે પ્રાણાયામ છે.

પ્રાણાયામ કરવો નથી પડતો, એ થઈ જ જાય છે. યમ અને નિયમનો અભ્યાસ થાય છે, આસનની અવસ્થા આવી જાય છે અને આસન જેવું સઘાય છે કે તરત જ શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસની ગતિ સ્થિર થઈ જાય છે. ન અંદરથી કોઈ સંકલ્પોનું સ્ફુરણ થાય છે ન બહારથી વાયુમંડળના સારા-નરસા ચિંતનો અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. આ પ્રાણાયામની અવસ્થા છે. હવે, પ્રાણના વ્યાપાર પર વિરામ આવી જાય છે. પ્રાણની ક્રિયા એક આયામમાં પ્રવાહિત થવા લાગી. આપણું લક્ષ્ય આ જ છે, ચિત્તવૃત્તિ પર અંકુશ લાદવાનો, એનો નિરોધ કરવાનો !

પ્રાણાયામ આપણું મનભાવન લક્ષ્ય છે. આ સ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરવાની છે. પ્રાણાયામની વિધિ સમજાવતાં મહર્ષિ કહે છે - ‘**બાહ્યાભ્યંતર સ્તમ્ભવૃત્તિઃ દેશકાલ સંખ્યાભિઃ પરિદૃષ્ટો દીર્ઘ સૂક્ષ્મઃ ॥**’ (૨.૫૦) શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ કરતી વખતે મન કેટલા સમય માટે ક્યાં-ક્યાં દોડ્યું તે પર દષ્ટિ રાખો ! બાહ્ય વૃત્તિ એટલે જે બહારની બાજુ વિકારો તરફ લઈ જાય, પ્રકૃતિ તરફ લઈ જાય, મોહમયી અનંત પ્રવૃત્તિઓ તરફ દોરી જાય, અંધકાર તરફ ખેંચી જાય ! અભ્યંતર વૃત્તિ વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, દમ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનું વિસ્તેષણ કરે છે. સ્તંભ વૃત્તિ સ્થિર વૃત્તિ છે અને આ વૃત્તિ નામ અથવા રૂપને તદ્દૂપ રાખે છે. આને દેશકાળ અને સંખ્યા દ્વારા જોઈએ તો એ દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ થતી જાય છે. હવે, એ જુઓ, મન બાહ્ય વૃત્તિ કામ, ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ, અનંત ઈચ્છાઓ અને વાસનાઓમાં ક્યાં ભટક્યું ? કઈ દિશામાં અને પ્રદેશમાં અટક્યું ? રાગમાં જો ગયું અને અટક્યું તો રાગ એનો પ્રદેશ થઈ ગયો, કેટલો કાળ એટલે કે કેટલો સમય તે આ પ્રદેશમાં રોકાયું ?! ‘**સંખ્યાભિઃ પરિદૃષ્ટો**’ - સંખ્યા દ્વારા નિહાળો એટલે કે ગણતરી કરો કે કેટલા વખત સુધી તે ત્યાં રહ્યું ! મનને ત્યાંથી બળપૂર્વક, શક્તિ લગાડી હટાવો, અભ્યાસ કરો, સ્તંભ વૃત્તિમાં લાવો, નામ અથવા રૂપમાં લઈ આવો, સ્થિર કરો ! અભ્યંતર વૃત્તિમાં જો મન હોય તો એ જુઓ કે વૃત્તિ વિવેક, વૈરાગ્ય

વગેરેમાં કોનું ચિંતન કરી રહી છે. વૃત્તિ બ્ને વૈરાગ્યમાં હોય તો વૈરાગ્ય એનો દેશ અથવા પ્રદેશ થઈ ગયો. આ પ્રદેશમાં મન કેટલો સમય રોકાયું, આને સંખ્યા દ્વારા ગણો અને ફરી સ્તંભ વૃત્તિમાં બ્નેડો. આમ અન્ય સંકલ્પો ઉપર વિરામ આવી જાય છે. સંકલ્પ એક દિશામાં પ્રવાહિત થવા લાગે છે. આનાથી પ્રાણાયામ સરળ થઈ જાય છે, દીર્ઘ થઈ જાય છે, સૂક્ષ્મ થઈ જાય છે !

પ્રાણાયામની પરાકાષ્ટા પર પ્રકાશ વેરતાં મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે, ‘**બાહ્યાભ્યંતર વિષયાક્ષેપી ચતુર્થઃ**’ (૨.૫૧) બાહ્ય અને અભ્યંતર વૃત્તિના વિષય જ્યારે શાંત થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણાયામનો ચોથો સ્તર આવે છે. વિશ્વમાં પૂરક, કુંભક અને રેચક એમ ત્રણ નામથી પ્રચલિત ત્રિસ્તરીય પ્રાણાયામમાં આ ચોથા સ્તરના પ્રાણાયામની ચર્ચા નથી થતી. વૃત્તિઓને નિયંત્રિત કરવા માટે અભ્યાસની આવશ્યકતા ન રહે અને એ સહજ રીતે જ પ્રવાહિત થવા લાગે, વૃત્તિ બાધક ન થતાં શાંત પ્રવાહિત રીતે વહે ત્યારે પ્રાણાયામનો ચોથો તબક્કો આવે છે. વિષય જ્યારે શાંત થઈ જાય ત્યારે પ્રાણાયામ પરિપક્વ અવસ્થામાં આવી જાય છે.

આમ પ્રાણાયામમાં વૃત્તિઓને શાંત કરવાની હોય છે. સંકલ્પોને અટકાવવાના હોય છે. એક નિર્ધારિત દિશામાં મનને દોરવાનું હોય છે. પ્રાણાયામમાં શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસને તોડવાના કે મરોડવાના નથી. શ્વાસ બાળકોમાં બાળકો જેવો, વૃદ્ધોમાં વૃદ્ધો જેવો, યુવાનમાં યુવાન જેવો અને રોગીઓમાં રોગી જેવો આવે છે અને જાય છે. સહજ શ્વાસ સ્થૂળ શરીરની જીવનચર્ચા છે. ક્ષિતિ, જળ, પાવક, ગગન અને સમીર આ સર્વ શરીર નિર્મિત છે. એમ કહેવાય છે કે શરીર તો પાણીનો પરપોટો છે. વૈજ્ઞાનિકોએ હમણાં જ સંશોધન કર્યું છે અને એમને મતે માનવ શરીરમાં ચોરાણું ટકા પ્રવાહી પદાર્થ છે અને માત્ર છ ટકા જ મજબૂત તત્ત્વ છે. આમ એ પાણીના પરપોટા સિવાય અન્ય કંઈ નામે ઓળખાય ? શરીરમાં પૃથ્વી તત્ત્વ છે, જળ તત્ત્વ છે, અગ્નિ અને આકાશ તત્ત્વ છે અને વાયુ તત્ત્વ-શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ દ્વારા શરીર જીવિત રહે છે. આને ઘટાડીને કે વધારીને જીવનને જે પ્રકૃતિ દ્વારા પ્રણાલી મળી છે તેમાં બાધક ન બનવું જોઈએ. બાધક બનવાથી પણ પ્રાણાયામની આશા ન

રાખી શકાય, કારણ પ્રાણાયામ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવાની ક્રિયા છે. વૃત્તિઓમાં જે વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે - બાહ્ય તેમજ અભ્યંતર - એને શાંત કરવાના છે. શ્વાસની સાથોસાથ જે સંકલ્પો ઉદ્ભવે છે તેનો નિરોધ કરવાનો છે, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસનો નહિં. પ્રાણાયામમાં શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસમાં ઉત્પન્ન થતાં વિષયોનો નિરોધ કરવાનો છે, શ્વાસ સાથે ખેંચતાણ કરવાની નથી. શ્વાસની જે સહજ રીત છે, અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની એની સાથે કોઈ પણ છેડખાની કરવાથી કે ખેંચતાણ કરવાથી કોઈને કોઈ રોગને આમંત્રણ આપવા જેવું છે. પ્રાણના વ્યાપારને નામ (પ્રણવ જ્વપ)માં, ધ્યાન (સદ્ગુરુના સ્વરૂપ)માં અથવા તો બ્રહ્મવિદ્યામાં પરોવવાનો છે. આમાં સંપૂર્ણ યોગ-વિધિ સમાઈ જાય છે. આ ત્રણ સિવાય મનને કોઈ ચોથે સ્થળે દોરવાનું જ નથી. પ્રાણના વ્યવહારને સ્થિર કરી આત્મસ્વરૂપમાં પ્રવાહિત કરવો એ જ પ્રાણાયામ છે.

‘તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશાવરણમ્’ (૨.૫૨) પ્રાણાયામ સધાય કે તરત જ પ્રકાશ એટલે જ્યોતિર્મય પરમાત્મા અને તમારી વચ્ચે સંસ્કારોનું આવરણ છવાયું છે તે ક્ષીણ થઈ જાય છે. પ્રાણાયામથી એક વધુ ફાયદો પણ થાય છે - ‘ધારણાસુ ચ યોગ્યતા મનસઃ ।’ (૨.૫૩) મનમાં ધારણ કરવાની ક્ષમતા આવી જાય છે. સાધારણ જન પ્રાણાયામનો પ્રયોગ શારીરિક વ્યાધિઓ દૂર કરવા માટે કરતાં હોય છે. પરંતુ યોગસૂત્રકાર મહર્ષિ પતંજલિનો સ્પષ્ટ મત છે કે પ્રાણાયામ દ્વારા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થવામાં સુગમતા રહે છે અને મનમાં ધારણ કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. આરંભમાં તો મનમાં ન તો અટકાવાની શક્તિ હોય છે કે ન તો ધારણ કરવાની ! તમે નામનો જ્વપ શરૂ કરો છો અને થોડાક જ સમયમાં મન ક્યાંનું ક્યાં ભટકવા માંડે છે. તમે સ્વરૂપના દર્શન કરવાનો આરંભ કરો છો અને મન તરત જ કોઈ અન્ય ચિંતનમાં જ લાગી જાય છે. એ તો નથી નામ-જ્વપ કરાવી શકતું કે નથી તો રૂપના દર્શન કરાવી શકતું. પરંતુ જેવી બાહ્ય અને અભ્યંતર વૃત્તિઓ શાંત થઈ એકમાત્ર પ્રણવમાં પ્રવાહિત થવા લાગે છે. જ્યારે કોઈ પ્રકારનો વિક્ષોભ ઉદ્ભવતો નથી, ત્યારે મનમાં ધારણાની શક્તિ પ્રવેશે છે. પ્રાણાયામની અવસ્થા પછી મનને જે તમે જ્વપમાં ટકાવવા ઈચ્છો તો તેમાં, રૂપમાં ટકાવવા માગો તો

તેમાં તમારી સાધના ટકી જાય છે. આરસીમાં જેમ તમારો ચહેરો દેખાશે તેમ સ્વરૂપ પણ સ્પષ્ટ દેખાવા લાગશે !

પ્રાણાયામના સંદર્ભે જે વિચાર અને નિર્ણય ગીતામાં છે તે જ વિચારો અને નિર્ણયો મહર્ષિ પતંજલિના છે. પ્રાણાયામમાં શ્વાસને ઘટાડવાનો નથી કે એને વધારવાનો નથી. શાંતિથી બેસી જવાનું છે. જોવાનું માત્ર આટલું જ છે : શ્વાસ ક્યારે અંદર ગયો, કેટલી વાર રોકાયો, ક્યારે બહાર નીકળ્યો, બહાર કેટલી વાર રોકાયો ! જ્યારે મન આ દષ્ટિ કેળવે, આ પ્રક્રિયા સમજવા લાગે, ત્યારે એને ચિંતનમાં નામ-જાપનો આરંભ કરી નાખો ! શ્વાસ અંદર ગયો કે ‘ઓમ્’...આમ થોડા દિવસ પ્રયોગ કરવો પડશે. ત્યારબાદ ચિંતનનો એક સ્તર આવશે - પશ્યન્તિ વાણીનો જાપ ! આ વાણી જાગૃત થઈ કે નામ શ્વાસમાં પ્રવેશ પામ્યું જ સમજો. નામ જાગૃત થઈ જશે !

શ્વાસ જાપ કરવા સિવાય અન્ય કંઈ કહેતો નથી. મનને માત્ર દષ્ટાના રૂપમાં સ્થિર કરી દો અને જોતા રહો કે શ્વાસ ક્યારે અંદર ગયો, કેટલો રોકાયો અને ક્યારે બહાર નીકળ્યો. જ્યારે શ્વાસ સાથે જ નામ-જાપ આરંભ થયો, ધ્યાન લગાવો, રિનક ધિનક ઘુનિ આપોઆપ જાગવા લાગશે. નામનો જાપ સહેલાઈથી પ્રવાહિત થવા લાગશે !

ભગવાન બુદ્ધ :

ઘણીવાર લોકો કહે છે, ‘ભગવાન બુદ્ધે ‘પ્રાણાપાનસતિ’ નામે અથવા તો વિપશ્યનાના નામે એક નવી જ વાત કહી છે.’ આ વાત સાચી નથી. શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ સંબંધમાં ભગવાન બુદ્ધનો મત પણ એ જ છે જે આદિગ્રંથ ગીતામાં દર્શાવવામાં આવ્યો છે. મહર્ષિ પતંજલિ પણ આ જ કહે છે અને જેમણે સિદ્ધિ મેળવી લીધી છે તેવા મહાપુરુષોનું પણ આ જ મંતવ્ય છે. ગૌતમ બુદ્ધના પિતા જ્યારે માંદગીના બિછાને પડ્યાં હતાં ત્યારે એમણે તથાગતના દર્શન કરવાની ઈચ્છા દર્શાવી. ભગવાન બુદ્ધ ત્યાં પહોંચ્યા અને કહ્યું, ‘રાજન્, તમે પ્રણવનો જાપ કરો. શ્વાસની ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. અમે પણ શ્વસન ક્રિયાનું ધ્યાન કરીએ છીએ. શોક ત્યાગો ! પાનાપાન પર મનને કેન્દ્રિત કરો !’

સૂફી સંત :

સૂફી સંતોના ઉપદેશમાં અને કુરાનની આયાતોમાં પણ આમ કહેવામાં આવ્યું છે, ‘નફશ સંયમિત કરો !’ એટલે કે ઇન્દ્રિયોનો સંયમ કરો. માલિકના નામ વગરનો એક પણ શ્વાસ જો તમે લો તો જાણજો કે એ શ્વાસ ખાલી ગયો-ફોગટ ગયો. એ શ્વાસ મુદ્દા છે. આનો અર્થ એ કે નામ વગરનો શ્વાસ એ તમારું મૃત્યુ છે !

આમ જે જે મહાપુરુષોએ આ સાધન માર્ગને અપનાવ્યો છે, ક્રિયાત્મક રીતે એના પર ડગ માંડ્યા છે, એ સર્વની વાણી, એમની ભાષા, એમનો આશય અને નિર્ણય એક જ રહ્યો છે. આ મહાપુરુષોનું સ્થાન જ્યારે અપરિપકવ સાધક લઈ લે છે ત્યારે સ્વાભાવિક છે કે સમાજમાં ફાટકુટ પડે !

રામચરિતમાનસ :

રામચરિતમાનસમાં પ્રાણાયામનું એક સ્વરૂપ ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ અંકિત કર્યું છે. હનુમાન સીતાજીની શોધ કરી પાછા ફર્યા ત્યારે ભગવાન રામે પૂછ્યું : ‘હનુમાન્ તે સીતાજીને જોયા ? એ શું જીવિત છે ? એ એના પ્રાણની રક્ષા કેવી રીતે કરે છે ?’ કહ્યું તાત કેહિં ખાંતિ જાનકી । રહતિ કરતિ રક્ષા સ્વપ્રાન કી ॥’ હનુમાને ઉત્તરમાં કહ્યું : ‘નામ પાહરૂ દિવસ નિસિ’ પ્રભુ, તમારા નામનો અહર્નિશ જાપ કર્યા કરે છે ! ‘ધ્યાન તુમ્હાર કપાટ’ તમારા ચરણોનું ધ્યાન ધર્યા કરે છે. ‘લોચન નિજ પદ જંત્રિત પ્રાણ જાહિં કેહિં બાટ ॥’ એક તો આ આંખ જુવે છે અને બીજો વિચાર મનની દષ્ટિ જુવે છે, આને સૂરત કહે છે. સૂરત તો એમના આરાધ્ય લક્ષ્ય પર ટકી છે. એ જ તાળું લાગ્યું છે. ત્યાંથી મન હટે તો બીજો વિચાર આવે ને ? હવે તમે જ કહો, સીતાજી માતાના પ્રાણ પણ નીકળે તો કયા માર્ગેથી નીકળે ?’ આ જ તો પ્રાણાયામ છે.

ભગવાન બુદ્ધ કહે છે, ‘ભિક્ષુઓ, જ્યાં સુધી તમે જાગૃત અવસ્થામાં છો ત્યાં સુધી તમે યોગાચારમાં મગન રહો ! શયન કરો ત્યારે પણ સ્મૃતિ સાથે શયન કરો ! આથી નિદ્રામાં કોઈ અનર્થ ન થઈ જાય, અન્ય કોઈ વિકાર આવે નહિ, અન્ય કોઈ ચિંતન થાય નહિ ! કદાચિત્

સ્વપ્ન આવે તો ભગવાનની સાધનાની ગતિ અને વિધિનો વિસ્તાર એમાં દેખાય. વૃત્તિ (સંકલ્પ)ના એક આયામમાં યોગાચાર જ પ્રવાહિત રહે !

સ્વામી પરમાનંદજી :

પૂજ્ય મહારાજજી કહેતા હતા : ‘જાગત મેં સુમિરન કરે સોવત મેં લવ લાય । સુરત ઢોર લાગી રહે તાર ટૂટિ ના જાય ।’ જ્યાં સુધી જાગો છો ત્યાં સુધી સ્મરણ કરો ! શયન કરવા જવ ત્યારે પણ ચિંતનમાં લો લગાવીને શયન કરો ! સવારે ઊઠો ત્યારે પણ સુરત તો એમાં જ રત હોય. આમ આઠે પ્રહર અહર્નિશ સુરતનો દોર ચાલ્યો આવે, ચિંતનનો તાર ટૂટી ન જાય ! વૃત્તિ પ્રકૃતિથી ભિન્ન રહે અને આત્મા સંગ જોડાયેલી રહે !

ગુરુદેવને શરણે હું આવ્યો તે પહેલાં એક સજ્જને મને કહ્યું, ‘ગુરુદેવના કાકાજી એક કલાક સુધી શ્વાસને રોકી શકે છે.’ મેં એમને પૂછ્યું, ‘તમે કેટલો સમય શ્વાસ રોકી શકો છો ?’ એમણે કહ્યું, ‘પંદર મિનિટ !’ મને આશ્ચર્ય થયું. મેં પૂછ્યું, ‘તમે આવો અભ્યાસ ક્યારે કર્યો ?’ એમણે જવાબ આપ્યો, ‘ઢેટલી વાર સુધી તમે શ્વાસ ખેંચો એટલી વાર સુધી તમે એને રોકો અને એટલી જ વાર સુધી તમે શ્વાસ બહાર કાઢતા રહો. શ્વાસ લેતી વખતે, ‘ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં’ શ્વાસ સાથે જપો, શ્વાસ રોકો ત્યારે, ‘ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ’નો જપ કરો અને શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે, ‘ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્’ની ભાવના કરો ! આ રીતે ત્રણ ખંડોમાં ઉક્ત ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ. શ્વાસ લેતી વખતે બ્રહ્માનું ધ્યાન, શ્વાસ રોકતી વખતે, વિષ્ણુનું ધ્યાન અને શ્વાસ બહાર કાઢવાના સમયે શિવનું ધ્યાન કરો !’ મેં તો એ સમયે બ્રહ્મને કે કોઈનેય જોયાં જ નહોતા તો પછી ધ્યાન કોનું કરત ? એટલે એમને જે શિક્ષણ આપ્યું તેનું ક્રિયાત્મક અનુશીલન ન થઈ શક્યું !

ગુરુદેવના સાન્નિધ્યમાં હું જ્યારે આવ્યો ત્યારે એક ગૃહસ્થ ભક્તના પરિચયમાં આવવાનું થયું. એ યોગના નામે કંઈ કેટલીક ક્રિયાઓ કરતાં હતાં. એમણે મને કહ્યું, ‘પ્રાણાયામમાં ઘણી બધી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે. ઉદાહરણરૂપે, શ્વાસને ડાબા નસકોરાથી અંદર લો, અંદર રોકો અને પછી જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢો. એ જ રીતે જમણી બાજુથી શ્વાસ અંદર લેવાનો અને ડાબી બાજુના નસકોરામાંથી બહાર કાઢવાનો !

ત્યારબાદ ઉપર નીચેના બન્ને દાંત ભીંસી, હોઠ ઉઘાડા રાખી, સર્સ સર્સ શ્વાસ અંદર લેવાનો, બહાર કાઢવાનો ! લુહારની ધમણ જેમ પેટ ફુલાવવાનું, પિચકારી મારવાની. ક્યારેક હોઠોને ગોળાકાર બનાવી જીભ થોડીક બહાર કાઢી, જીભની સહાયથી મોંથી ઠંડી ઠંડી હવા અંદર લેવાની. આને શીતળી પ્રાણાયામ કહેવાય ! નાકથી ભમરાની જેમ ગુનગુન કરી શ્વાસ બહાર કાઢવો એને ભ્રામરી પ્રાણાયામ કહેવાય ! આવી રીતે સૂર્યભેદી, ઉજ્જ્વલી, ભસ્મિકા, મૂર્છા, કેવલી, પ્લાવિની, કાકી, ભુજંગી તથા કવિ એવા પ્રાણાયામના અનેક ભેદ છે ! આ પ્રાણાયામમાં કોઈ મૂલબંધ લગાવે છે, તો કોઈ જાલંધરબંધ તો કોઈ ઉડ્ડીયાન બંધ ! કોઈ પ્રાણાયામ સાથે ષણ્મુખી મુદ્રા ધારણ કરે છે તો કોઈ ખેચરી મુદ્રા !' પરંતુ ગુરુ મહારાજે આવા કોઈ પ્રયોગ અમને કહ્યા નહીં. એનો નિર્દેશ પણ કર્યો નહીં. પ્રાણાયામમાં તો વૃત્તિઓને ઉત્પન્ન કરનાર વિષયોનો નિરોધ કરવાનો હોય છે. સ્થૂળ શ્વાસને રોકવાનું આપણું લક્ષ્ય નથી એટલે ઉપરોક્ત પ્રાણાયામનું કોઈ જ પ્રયોજન નથી.

સાધારણતયા લોકોનું કહેવું એમ થાય છે કે શ્વાસની ક્રિયાના વ્યાયામ દ્વારા થોડા સમય માટે મનોવિકારોથી દૂર થવાય છે પરંતુ આ વાત તો કોઈ પણ શારીરિક વ્યાયામ અથવા સાત્ત્વિક ક્રિયાઓ દ્વારા સંભવ થઈ શકે છે. સમાજમાં આસનના નામે જે વિભિન્ન પ્રકારની શારીરિક મુદ્રાઓ અને પ્રાણાયામને નામે શ્વાસ રોકવાની ક્રિયાઓ પ્રચલિત છે તે ઠીક છે પણ એ તો રોગીઓ માટે ઉપયોગી છે, એનો તો ચિકિત્સા માટે ઉપયોગ થાય છે. તંદુરસ્ત માનવીઓ માટે એનો કોઈ ઉપયોગ નથી. એટલે ઈલાજ માટે પહેલેથી જ આસન શીખી લેવા કે કુંભક સાધના શીખી લેવી તે યોગ્ય નથી. પગમાં કંઈ વાગ્યું ન હોય અને છતાંય પાટો બાંધવાનો અભ્યાસ કરવા જેવું એ હાસ્યાસ્પદ છે. આજકાલ વિજ્ઞાનની પ્રગતિને લઈને અને ચિકિત્સકીય સુવિધાઓની સુલભતાને કારણે પ્રકાશમાં હઠયોગ દ્વારા શરીર શોધનની ક્રિયાઓનું બહુ મહત્ત્વ રહ્યું નથી. આવી બધી રહસ્યમય ક્રિયાઓના પરિણામે યોગ, આસન, પ્રાણાયામ જેવા શબ્દો કુતૂહલનો વિષય બની ગયાં છે. એમનો મૂળ આશય ભૂલાઈ ગયો છે. યોગ સાધનામાં શંકા ઉત્પન્ન કરે છે.

પવિત્ર સમાજને વિકૃત કરે છે. એમ લાગે છે કે ‘શ્વાસ પ્રશ્વાસયોર્ગતિ-વિચ્છેદઃ’ - શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસની ગતિ રોકાઈ જવી એ વાક્યાંશનો ભાવિક શ્રદ્ધાળુ લોકોએ ઊંઘો જ અર્થ કર્યો. ખરું જોતાં તો એનો અર્થ થાય છે, શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસનું રોકાઈ જવું એટલે કે સ્થિર થવું - બાહ્ય અને અભ્યંતર વૃત્તિઓનું સ્થિર થવું. શ્વાસને સ્થિર કરવો એટલે રોકી દેવો એવો એનો અર્થ નથી. આ શ્વાસ-ઉચ્છ્વાસ, પ્રાણાપાન, બાહ્ય વૃત્તિ-અભ્યંતર વૃત્તિ, બાહ્ય વિષય-આંતરિક વિષય બધાં જ એક ધારાના નામ છે. પરમાત્માનો વાચક છે પ્રણવ ! એનું બીજું નામ છે ‘ૐ’. તમે ‘ઓમ્’નો જાપ કરો. ધીરે ધીરે બાહ્યાંતર વૃત્તિ શાંત થતી જશે, ચિંતન સ્થિર થતું જશે, સંકલ્પો ઉદ્ભવતાં અટકી જશે અને તમે પ્રાણાયામની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરતાં જશો !

આ સંદર્ભે પૂજ્ય મહારાજજી એક દષ્ટાંત આપતા હતા. એક ઉદ્યોગપતિ હતા. એમનો એક નિયમ હતો. સાંજે જ્યારે બજાર બંધ થવાનો સમય થાય ત્યારે જે જે વેપારીઓનો માલ વેચાયો ન હોય તે બધો માલ અડધી કે પોણી કિંમતે ખરીદી લેતાં. એક દિવસ એક વેપારી એનો કંઈ સામાન લઈને બેઠો હતો. ઉદ્યોગપતિએ પૂછ્યું, ‘શું વેચો છો ?’ વેપારીએ જવાબ આપ્યો, ‘પૂછ્યું તો બધાએ પરંતુ ખરીદ્યું કોઈએ નહીં !’ ઉદ્યોગપતિએ કહ્યું, ‘માલ બતાવો અને એની કિંમત કહો !’ વેપારીએ કહ્યું, ‘કિંમત છે પાંચસો રૂપિયા અને માલ છે, બાટલીમાં બંધ ભૂત !’ એ ભૂતને બાટલીમાંથી બહાર કાઢો કે તરત જ તમારે એને કંઈ ને કંઈ કામ બતાવતાં જ રહેવાનું. કામ નહીં બતાવો તો એ તમને ખાઈ જશે !’

ઉદ્યોગપતિએ એક ક્ષણભર વિચાર કર્યો, ‘આપણી તો મુંબઈ, કોલકાતા, ચેન્નઈ, જર્મની, જાપાન, ઓસ્ટ્રેલિયાથી લઈ અમેરિકા સુધી ફેક્ટરીઓ છે. ધંધાનો વિસ્તાર તો થતો જ જાય છે. આ ભૂત તો સારું મળી ગયું. કામની તો કોઈ કમી નથી આને જ કામે લગાડી દઈશું !’ ઉદ્યોગપતિએ તો તરત જ એક હજાર રૂપિયા ગણી આપ્યા. એમને બીક લાગી, ‘ક્યાંક કોઈ બીજો આ ભૂત ખરીદી ન લે !’ બાટલીમાં બંધ ભૂત ઉદ્યોગપતિએ ખરીદી લીધું.

ધરે પહોંચીને ઉદ્યોગપતિએ બોટલ ખોલી. ભૂત બહાર આવ્યું.

બોલ્યું, 'કામ કહો !' ઉદ્યોગપતિએ દેશમાં અને વિદેશમાં અધૂરાં રહેલાં કામ બતાવ્યા. એમનાં બધાં જ અધૂરા કામો એકાદ-બે દિવસમાં પૂરાં થઈ ગયા. હવે, ઉદ્યોગપતિને ચિંતા થઈ પડી. કયું કામ બતાવે ? કામ જો ન બતાવે તો ભૂત ખાઈ જાય !

ઉદ્યોગપતિ તો વ્યાકુળ થઈ ગયા. એમણે તો જંગલ તરફ દોટ મૂકી. ભૂત તો એમની પાછળ જ હતું. જંગલમાં એમણે એક સંતનો આશ્રમ જોયો. દોડીને ત્યાં ગયા અને સંતના ચરણમાં સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યા. બધી જ વાત કહી અને પછી કહ્યું, 'મહારાજ, આ ભૂત ક્યાં ખરીદ્યું, આફત ખરીદી લીધી છે !' સંતે પૂછ્યું, 'ક્યાં છે ભૂત ?' ઉદ્યોગપતિએ કહ્યું, 'બસ, આ પાછળ જ આવી રહ્યું છે !'

જેવો ભૂત આ બન્ને પાસે પહોંચ્યો કે બોલ્યો, 'કામ બતાવો !' ઉદ્યોગપતિએ કહ્યું, 'હવે તો મેં તને આ મહાત્માજીને હવાલે કરી દીધો છે. આજથી તને એ જ કામ બતાવશે !' ભૂતે કહ્યું, 'તો સારું ! આ મહાત્માજી કામ આપે. એ કામ નહીં આપે તો હું તમને બન્નેને ખાઈ જઈશ !' મહાત્માએ કહ્યું, 'એક મોટો વાંસ લઈ આવ !' ભૂત લઈ આવ્યો વાંસ ! મહાત્માજીએ કહ્યું, 'હવે એને જમીનમાં દાટ !' ભૂતે વાંસને જમીનમાં દાટ્યો. મહાત્માજીએ કહ્યું, 'હવે, આ વાંસ પર ચઢ અને ઊતર !' ક્યારેક આશ્રમમાં કામ પડતું તો મહાત્માજી એની પાસે કરાવતાં. આમ ઝાડુ મારવાનું, લાકડાંઓ લાવવાનું, માળાઓ લાવવાનું અને બનાવવાનું, વગેરે કામો એની પાસે કરાવતાં. આવા બધાં કામ ખૂટે કે તરત જ એને વાંસ પર ચઢવાનું અને ઉતરવાનું કહેતાં. વાંસ પર ચઢી અને ઊતરીને એ ભૂત તો થાકીને બેહાલ થઈ ગયો, પડ્યો અને મરી ગયો !

આ કથાનકનું રૂપક સમજાવતાં મહારાજજી કહેતાં, 'હાં, મન જ ભૂત છે, શ્વાસ જ વાંસ છે, મહાપુરુષ શ્વાસની સાધના જગાવી દે છે. પહેલાં તો મન ચંચલ રહી સમાજમાં, સંસારમાં અહીં-તહીં ભટક્યા કરે છે. આ મનને આ વિષયોમાંથી સમેટી લઈ શ્વાસના જપમાં લગાડી દો ! શ્વાસ દ્વારા નામનો જપ કરો ! શ્વાસ અંદર લીધો ત્યારે, 'ઓમ્' અને જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢ્યો ત્યારે પણ, 'ઓમ્' ! અન્ય કોઈ સંકલ્પ

આવે પણ નહીં. જ્યારે જરૂરત પડે ત્યારે સેવા પણ કરો ! બાકીના સમયે માત્ર શ્વાસ દ્વારા જાપ કર્યા કરો ! આ શ્વાસરૂપી વાંસ પર ચઢ-ઊતર કર્યા કરો ! આ શ્વાસ દ્વારા સુમિરન કરતાં કરતાં મન શિથિલ થઈ જશે, શાંત પડશે અને પછી સમાપ્ત થઈ જશે !

આવો હવે મહારાજજીનો પ્રાણાયામ સંદર્ભે ક્રિયાત્મક ઉપદેશ ! એમણે ક્યારેય પ્રાણાયામનું નામ પણ નહોતું લીધું !

આમ તો રોજના ઉપદેશોમાં મહારાજજી પ્રાણાયામની ક્રિયા જ કહેતા અને બતાવતા પણ ‘આને પ્રાણાયામ કહેવાય’ એવું નામ દઈ ક્યારેય કહેતા નહીં. અનુસુઈયા આશ્રમ પર ગુરુપૂર્ણિમાનો મહોત્સવ વ્યતીત થઈ જતો છતાં શ્રદ્ધાળુ ભક્તો ઘરે જવાનું નામ નહોતાં લેતાં. મહારાજજી એમને સાંત્વના આપતા અને કહેતા, ‘જુઓ, ઘરે તો તમારે જવું જ પડશે ! ઘરે નહીં જાવ તો ઘરના કામ બધાં રખડી જશે ! જાવ, શરીરથી તમે ભલે ક્યાંય પણ રહો, મન દ્વારા અહીં આવતાં-જતાં રહેજો !’ આવું આશ્વાસન મળતું ત્યારે કેટલાંક ભક્તો ઘરે જતાં રહેતાં, તો પણ બે-ચાર ભાવિકો તો રહી જ પડતાં.

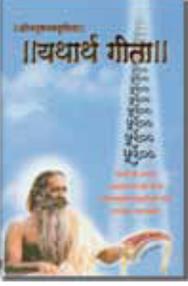
બે એક દિવસ ગયા પછી મહારાજજીને અંદાજ આવી જતો અને તેથી કહેતા, ‘જુઓ, તમને ઉચાટ થયાં કરે છે, ઘરનો, બાળકોનો અને કામકાજનો ! આમ જો ઉચાટ થતો હોય તો અહીં રહેવાથી શું લાભ ? જાવ, ઘરે જાવ ! ક્યાંય પણ રહો, નામનો જાપ ચાલુ રાખો ! ‘ઓમ્’, ‘રામ’ અથવા બે-અઠી અક્ષરનું કોઈ નામ પસંદ કરી લો અને એ નામનો જાપ કર્યા કરો ! આ જ નામને આગળ જતાં શ્વાસ દ્વારા જપવાનું શરૂ કરો ! એ સમયે ‘ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ, ૐ નમઃ શિવાય, ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય જેવા લાંબા મંત્રો શ્વાસમાં ઢાળવાની તકલીફ પડશે ! મંત્ર પરમ લઘુ જાસુ વશ વિધિ હરિહર સુર સર્વ । એટલે જાપ જેનો કરવો હોય તે નામ બહુ નાનું હોવું જોઈએ. દાખલા તરીકે, ‘ૐ’ અથવા ‘રામ’ ! કોઈ એક નામનો જાપ કરો અને સવાર-સાંજ અમારા સ્વરૂપનું માત્ર પાંચ જ મિનિટ ધ્યાન ઘર્યા કરો ! જે દિવસે ફક્ત બે મિનિટ માટે પણ અમારું દર્શન થઈ જશે તો, વત્સ, ઘરે બેઠાં બેઠાં તમને સાધના પ્રાપ્ત થઈ જશે. હું અહીં બેઠે બેઠે તમને સાધના

કરાવીશ !' સાધના એક જ્ઞગૃતિ છે. એ લખી શકાતી નથી કે એ કહી શકાતી નથી. આ સાધના તો કોઈ અનુભવી સદ્ગુરુ દ્વારા જ્ઞગ્રત થાય છે - સૌ બિનુ સન્ત ન કાહૂ પાયી ।

આમ, શ્વાસના ચિંતન દ્વારા મહારાજજી પ્રાણને 'ઓમ્'માં પ્રવાહિત કરવાનો નિર્દેશ કરતાં હતાં. અભ્યાસ પ્રાણાયામનો નહીં, શ્વાસ દ્વારા 'ઓમ્' જપવાનો કરવાનો છે. શ્વાસને રોકવાનો નથી, રોકવાના તો છે શ્વાસમાં ઉદ્ભવતાં વિષયોને, સંકલ્પો રોકાઈ જાય ત્યારબાદ જ પ્રાણાયામની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રાણાયામનું એક પ્રમાણપત્ર છે. અભ્યાસ યમ-નિયમનો કરવાનો છે, પરિણામ આવે છે પ્રાણાયામમાં ! આ પણ સાધનાની અંતિમ અવસ્થા નથી માત્ર માર્ગમાં આવતો વિશ્રામ છે !

॥ ૐ શ્રી સદ્ગુરુ ભગવાનની જય ॥

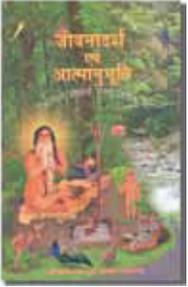
અમારાં પ્રકાશનો



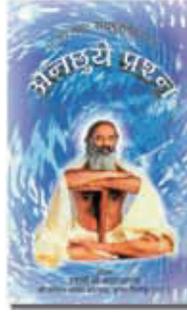
યથાર્થ ગીતા-
યથાર્થ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણની વાણીનાં હેતુને સારી રીતે યથાવત્ (જેમનો તેમ) સમજાવ્યો છે. આ એક કાળ વિજયી કૃતિ છે. ૨૮ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



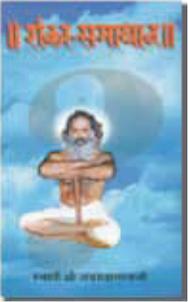
અંગ શા માટે ફરકે છે? શું કહે છે?-
માનવ શરીરના વિભિન્ન ભાગોમાં થતા ફરકનું કારણ અને તેનાં સંકેતોનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે જે સાધના-આરાધનામાં ઘણું જ સહાયક છે. ૪ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



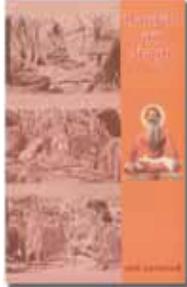
જીવનાદર્શ અને આત્માનુભૂતિ-
પૂજ્ય ગુરુ પરમહંસ સ્વામી શ્રીપરમાનંદજી મહારાજનો જીવનવૃત્તાંત, તેઓની અનુભૂતિઓ અને ઉપદેશોનું સંકલન કર્યું છે. સાધકો માટે આ ખૂબ જ ઉપયોગી ગ્રંથ છે. ૪ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



વશસ્પર્શપ્રશ્નો-
વર્ષા, મૂર્તિપૂજા, ધ્યાન, હઠ, ચક્ર-ભેદન અને યોગ જેવા વિષયોને સ્પષ્ટ કરી ભ્રમિત સમાજનું માગદર્શન કરવામાં આવ્યું છે. ૮ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



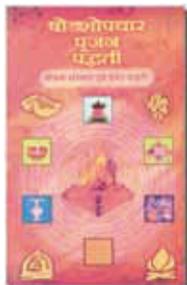
શંકા-સમાધાન-
સમાજમાં પ્રચલિત બધી જ કુરીતિઓ, રૂઢિઓ, આડંબર અને અંધવિશ્વાસોનું શમન અને સમાધાન કરવામાં આવ્યું છે. ૫ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



એકલવ્યનો અંગૂઠો
શિક્ષા-ગુરુ અને સદ્ગુરુનો તકાવત બતાવવામાં આવ્યો છે. શિક્ષક, લોકજીવનની કળા શીખવે છે જ્યારે સદ્ગુરુ જીવનમાં સમૃદ્ધિની સાથે પરમ શ્રેયની જાગૃતિ અને તે પરમ પદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે જેથી પુરુષ જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થઈ જાય. ૮ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



સાધના કરવી તો કોની?-
લોકો ગાય, પીપળો, દેવી-દેવતાઓ, ભૂત-ભવાનીની પૂજા, ધર્મના નામે આ બધું કરે છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં આ બધા ભ્રમોનું નિવારણ કરીને સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું છે કે સનાતન ધર્મ શું છે? ઈષ્ટ (ઈશ્વર) કોણ છે? સાધના (ભજન) કોનું કરવું તથા કેમ કરવું? ૬ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



ષોડશોપચાર પૂજન પદ્ધતિ-
આ પુસ્તકમાં એ બતાવવામાં આવ્યું છે કે એક પરમાત્માનાં શ્રદ્ધા સ્થિર કરાવીને, તે એક જ પરમાત્માનું ચિંતન શીખવતું કર્મકાંડ છે. ૮ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ

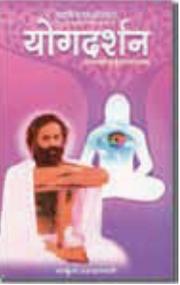
અમારાં પ્રકાશનો



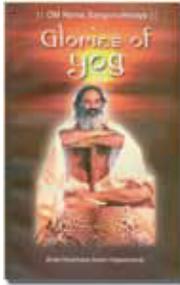
યોગશાસ્ત્રીય પ્રાણાયામ-
યોગશાસ્ત્રીય પ્રાણાયામમાં આપશ્રીએ બતાવ્યું છે કે યમ, નિયમ અને આસન સપાતાં જ શ્વાસ-પ્રશ્વાસનું શાંત પ્રવાહિત થવું જ પ્રાણાયામ છે. અલગથી પ્રાણાયામ નામની કોઈ ક્રિયા નથી. આ તો યોગ ચિંતનની એક અવસ્થા છે. આનું સમાધાન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.
૩ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



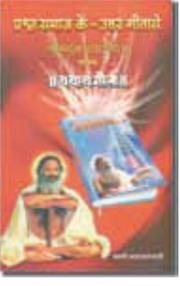
બારમાસી-
તેઓના પૂજ્ય ગુરુ શ્રી પરમાનંદજી મહારાજને આકાશવાણીથી પ્રાપ્ત ભજન (ઈશ્વરીય ગીત) બારમાસીનું સંકલન તથા તેની વ્યાખ્યા કરી છે. આમાં પ્રવેશથી લઈને પરાકાષ્ઠા સુધી લક્ષ તરફ આગળ વધવાનું પથ પ્રદર્શન (માર્ગદર્શન) કરવામાં આવ્યું છે.
હિન્દી ભાષામાં ઉપલબ્ધ



યોગદર્શન-
પ્રત્યક્ષાભૂત વ્યાખ્યા- મહર્ષિ પતંજલિકૃત આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે 'યોગ' પ્રત્યક્ષ દર્શન છે. તે લખવામાં અથવા કહેવામાં નથી આવતો. ક્રિયાત્મક પથ પર ચાલીને જ સાધન સમજી શકે છે કે જે કંઈ મહર્ષિએ લખ્યું છે તેનો વાસ્તવિક આશય શું છે? સાધન ઉપયોગી પુસ્તક છે.
૩ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



ગ્લોરિયઝ ઓફ યોગ-
હઠ, ચક્ર-ભેદન, યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની બહતમાં સંપૂર્ણ પરિચય અંગ્રેજી ભાષામાં ઉપલબ્ધ



પ્રશ્ન સમાજના- ઉત્તર ગીતાના-
આ પુસ્તકમાં સામાજિક, આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક કોઈ પણ પ્રશ્ન હોય, તેનું ગીતા અનુસાર સમાધાન કરવામાં આવેલ છે.
હિન્દી ભાષામાં ઉપલબ્ધ



અહિંસાનું સ્વરૂપ-
અહિંસા એક ગૂંચવાયેલો પ્રશ્ન છે. મૂળભૂત રીતે તે યૌગિક, આંતરિક સાધનાનો શબ્દ છે. આ પુસ્તકમાં આપણે જાણીશું કે આપણા પૂર્વજ મહાપુરુષોએ અહિંસાને કયા સંદર્ભમાં લીધી છે.
૫ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ

*શ્રી સ્વામીજીના મુખારવિંદથી નિઃસૃત અમૃતવાણીઓનું સંકલન વોલ્યુમ ૧થી ૬૦ સુધી

MP3 ઓડિયો સીડીજ



૬ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ



હિન્દી ભાષામાં



શ્રી પરમહંસ સ્વામી અડગડાનંદજી આશ્રમ ટ્રસ્ટ

ન્યુ એપોલો અસ્ટેટ, ગાલા નં ૫, મોગરા લેન,(રેલવે સબવે ને પાસે), અંધેરી (પૂર્વ),

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૬૯, ભારત. ફોન: (૯૧ ૨૨) ૨૮૨૫ ૫૩૦૦

ઈ મેલ: contact@yatharthgeeta.com વેબસાઈટ: www.yatharthgeeta.com