સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

પુષ્પ 'નાબાલિગ'ના અવરોધો નડ્યા કરે છે,
સજા થતી નથી, છટકબારી, મળ્યા કરે છે,
લડ્યા કરે છે અનીતિ, પુરૂષ-પ્રધાન સમાજે -
લાચાર જયા-પાર્વતીઓ મૌન રડ્યા કરે છે..
(સુપ્રીમ-રાહત)

ત્રિવાટે પગ!
ચાલે હવે બચાવ -
'વૈદિક' વિધિ!!

વૈર ભાવના!
બદલીને તપાસો -
હસે કૂંપળ..
(મુજ વીતી તુજ વીતશે)

ચિંતન

ગુણાપવાદેન તદન્યરોપણાદ્ ભૃષાધિરૂઢસ્ય સમંજસ્યં જનમ્ ।
દ્વિધેવ કૃત્વા હૃદયં નિગૂહતઃ સ્ફૂરન્ન સાધોર્વિવૃણોતિ વાગસિઃ ॥

દુર્જન-દુષ્ટની વાણી રૂપી તલવાર તો જાણે હૃદયના બે ટૂકડા કરીને જાણે વધારે ચકચકિત થઇ જાય છે એવી લાગે છે. (આ બે ટૂકડા એટલે), એક તો દુર્જન પોતાની વાણીથી સજ્જનના સદ્‌ગુણોને વગોવી તેમના હૃદયને સંતાપ આપે છે અને (બીજો ટુકડો એટલે) વધારામાં સજ્જનો પર ખોટું ખોટું દોષારોપણ કરી એમનાં હૃદયને પીડે છે આમ એ વાણી રૂપી તલવારથી સંત હૃદયનાં બે ટૂકડા કરી પોતાની જીભને વધારે ધારદાર બનાવી, આનંદ મેળવે છે.

જેમ રણમેદાનમાં યોદ્ધો-લડતાં લડતાં દુશ્મન પર તલવારનો ઘા કરી ઘડથી બે ટૂકડા કરી નાખે છે તેમ દુષ્ટ-દુર્જન પણ પોતાની વાણી રૂપી તલવારથી સજ્જનના હૃદયના બે ટૂકડા કરી નાખે છે.

દુર્જન પોતે શું બોલે છે, મારા બોલવાથી સામેની સજ્જન વ્યક્તિનાં હૃદય પર કેવા ઘાવ પડશે એને કેવું દુઃખ થશે એનો વિચાર જ કરતા નથી. ખોટાં આળ-દોષારોપણ સાથે તેમના દોષ ન હોવા છતાં ઝીણા-નાના દોષને પર્વત જેવડો કરી વર્ણવે છે.

સુવિચાર

- હજારોં આફ્તોં સે વો બચે રહતે હૈ.. જો સુનતે હૈ જયાદા, ઔર કમ બોલતે હૈ..
  - કવિ નિરજ
- નિંદા કરનારની જીભ જકડાઇ જતી હોય.. નિંદા સાંભળનારના કાન કરમાઇ જતા હોય તો દુનિયા હજી સારી અને જીવવા લાયક હોત **- ભાનુચંદ્ર વિજયજી**
- દલીલ કરતાં સામેની વ્યક્તિ જો તમારા શબ્દ બાણથી હણાઇ હશે તો જયારે તેને મોકો મળશે ત્યારે તમને પરાસ્ત કરશે જ **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીવનમાં કોઇ ભૂલો નથી હોતી.. ફક્ત બોધપાઠ હોય છે.. તેમાંથી ઘડાવાનું અને શીખવાનું હોય છે **- કાન્તિ ભટ્ટ**
- જેણે પૂર્ણ શૂન્યતા પામી લીધી છે.. જેણે અનાસક્ત બનીને અંતિમ વાસ્તવિકતા પામી લીધી છે.. તેને પરોઢ શું? તેને સંધ્યા શું? **- ઓશો**
- આશા એ શાંતિની જેમ ભગવાને આપેલી ભેટ છે.. જે માત્ર આપણે બીજાને આપી શકીએ **- સોક્રેટિસ**
- જીંદગીમાં જેટલો કપરો કાળ અને સંઘર્ષ વધુ આવશે.. જીત પણ એટલી શાનદાર હશે **- ડો. કુરિયન**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

જીવન વ્યવહારમાં ઘણી વાર અસત્યનો વિજય થતો દેખાય, અન્યાય, આઘાતો અને નિષ્ફળતા પણ મળતી હોય છે. આને કારણે શાંત અને સરળ છતાં શ્રદ્ધાળુ જીવ જગત-સંસાર વહેવાર છોડી સાધુ થઇ ઇશ્વરને શોધવા જવાનો ઉતાવળો નિર્ણય કરી લે છે. પરંતુ હિમાલયની ગુફા, નદી-કિનારા કે યાત્રાધામોમાં ક્યાંય ભગવાન 'રૂબરૂ' મળતો નથી.

શાને ગુરૂજી મહારાષ્ટ્રના ઉમદા સાહિત્યકાર એકવાર એમનું મન પણ સંસાર વહેવાર પરથી ઉઠી ગયું અને જનસમૂહ છોડી ક્યાંક એકાંત શોધી ઇશ્વર ઉપાસના કરવાનો વિચાર આવ્યો. પરંતુ શાને ગુરૂજી દરેક નિર્ણય લેતાં પહેલાં વિનોબાજીની સલાહ અચૂક લેતા અને સ્વીકારતા. વિનોબાજીએ એમને રૂબરૂ બોલાવ્યા:

કહ્યું- જગત-સંસાર છોડીને તમે ક્યાં જશો? જ્યાં જશો ત્યાં વહેવાર અને પેટને કારણે સંસાર તો સામે આવશે જ. હવે કોઇ સ્થળ પવિત્ર રહ્યું નથી.

શાને ગુરૂજી - તો ઇશ્વર પ્રાપ્તિ માટે માટે જવું ક્યાં?

વિનોબાજી કહે - આ જગતમાં સીયારામ મય છે. દીનદુઃખીમાં ઇશ્વરનું દર્શન કરો અને એની સેવામાં જ પરમેશ્વર ખૂશ થશે. હું તમને એક આશ્રમ સોંપું છું ત્યાં રહી તમે લેખન કાર્ય કરો અને સમાજસેવામાં મન પરોવો...

ત્યાર પછી શાને ગુરૂજીએ સાહિત્યકાર ઉપરાંત એક સાચા સમાજ સેવકની ઓળખ પણ પ્રાપ્ત કરી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

માણસ નથી બોલતો તેનું કામ બોલે છે - તેવું કહેવાય છે કિંમત કાર્યની છે, સમાન પદ પર બેઠેલા બે માનવીઓ પોતપોતાની કાર્ય પરત્વેની અભિમુખતાથી કાં તો સમાજને નવું દર્શન આપે છે, અથવા સમાજને સ્થિરતામાં મુકી દે છે

સંસ્કાર ચિંતન

અનંત ન. વ્યાસ

સ્વે, સવે કર્મણ્યભિરતઃ સંસિદ્ધિં લભતે નરઃ
સ્વકર્મનિરતઃ સિદ્ધિં યથા વિન્દતિ તચ્છૃણુ

પોતપોતાના સ્વભાવિક કર્મમાં તત્પરતાપૂર્વક જોડાયેલો માણસ પરમ સિદ્ધિને પામી જાય છે. પોતાના સ્વભાવિક કર્મોમાં માણસ જે રીતે કર્મ કરીને સિદ્ધિ પામે છે એ ઉપાય તું સાંભળ

ભગવદ્ - ગીતા અ. ૧૮/૪૫

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાજી તો શુદ્ધ જ્ઞાન-ગ્રંથ સાથે પૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક ગ્રંથ પણ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની રજૂઆતો પણ વૈજ્ઞાનિક ઢબે થાય છે. વૈજ્ઞાનિક ગ્રંથોમાં પ્રથમ સૂત્ર હોય છે અને ત્યારપછી તેનું વિસ્તૃત વિવરણ કરાય છે. સૂત્રમાં તો સઘન વિચાર જ અતિ સંક્ષિપ્તમાં રજૂ થાય છે. ત્યારપછી વિશદ્ ચર્ચા કરવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે ભગવાને અહીં પ્રથમ સૂત્ર આપ્યું છે. 'પોતપોતાના કાર્યમાં નિષ્ઠા ધરાવનાર સફળતા પામે છે.' ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને પ્રથમ સંક્ષિપ્તમાં સૂત્ર મુકી ત્યાર પછી વિશદ્ - છણાવટ કરવાનું ફાવે છે. જેમ કે પ્રથમ આધ્યાયમાં 'પશ્યૈતાન્ સમવેતાન્ કૃરૂનિતિ' તેમ પ્રથમ કહીં ત્યાર પછી જ સૈન્યનું વર્ણન કર્યું છે. તો અગિયારમાં અધ્યાયમાં 'પશ્ય મે પાર્ત રૂયાળિ...' પ્રથમ કહે છે ત્યાર પછી દિવ્યચક્ષુ આપીને પોતાનું વિશ્વરૂપ - દર્શન કરાવ્યું છે. અત્રે પણ સ્વે, સ્વે કર્માણિ... કહી ત્યારપછીના ત્રણ શ્લોકમાં ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. સ્વાભાવિક કર્મ વડે કઇ - રીતે સિદ્ધિ મળે તે ઉપાયો આપણે હવે પછી જોઇશું...

આ શ્લોકમાં સંદર્ભ જોતા તેના આગળના શ્લોકોમાં વર્ણાશ્રમ ધર્મો વર્ણવ્યા છે. તેથી આ શ્લોક તેના જ અનુસંધાનમાં છે. ભગવાને ચારે વર્ણના વિભિન્ન ધર્મો જણાવી પોત-પોતાના વર્ણાશ્રમના ધર્મને વળગી રહેવાનું જણાવ્યું છે. જયારે સમાજ-વ્યવસ્થા આજ જેવી અતિ સંકુલ નહતી ત્યારે દરેક વર્ણનો માણસ પોતાના પરંપરાગત કર્મો કરતો. બ્રાહ્મણો અધ્યયન-અધ્યાપન કરતા પરંપરાગત - પેઢી દર પેઢી ઉતરી આવતા કૌશલ્યને કારણે કર્મમાં સફળતા પણ મળતી. પરંતુ જો બ્રાહ્મણ પોતાનો ધર્મ છોડી રાજકારણમાં પડતો તો નિષ્ફળ જતો. જો વૈશ્ય - ક્ષત્રિય ધર્મ અપનાવે કે ક્ષત્રિય વૈશ્ય કાર્યને સ્વીકારે તો જગતની દૃષ્ટિએ કદાચ સફળ ભલે ગણાતો. આધ્યાત્મિક -ક્ષેત્રમાં તો તે પરમગતિ ન જ પામી શકતો. તેથી અત્રે સ્વે સ્વે કર્મણિ અભિરતઃ તો સામાન્ય અર્થ પોતાના વર્ણાશ્રમ ધર્મ પાળી ભગવાન પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરવો તેવો થાય. વર્ણાશ્રમ ધર્મો તથા તેને અનુશાંગિક કર્મો સંલગ્ન છે તેમ મનાતું... પરંતુ ગીતાજી તો અમૃતનો સાગર છે. તેનો હર શ્લોક અવિનાશી તથા કાળ નિરપેક્ષ છે. આધુનિક સમયમાં પણ કર્મમાં રત રહેનાર કર્મનિષ્ઠ વ્યક્તિ પોત-પોતાના ક્ષેત્રમાં અવશ્ય સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. જે લોકો પોતપોતાના કાર્યો. પછી તે નોકરી હોય. ધંધો હોય કે ખેતીવાડી હોય... તેમાં બરાબર રત રહેતા હોય. નિષ્ઠા પૂર્વક કાર્ય કરેતા હોય તો અવશ્ય સિદ્ધિ - સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે. તેવા લોકો પોતાના ક્ષેત્રોમાં માનવતું નામ તથા સ્થાન ધરાવતા થાય છે. અત્રે કર્મશીલતા પર ભાર છે. કાર્ય તો દરેક માણસ કરતો જ હોય છે. પણ તેમાં વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ફેર પડે છે. કેટલાક માણસો કાર્યના હાર્દને જાણી અતિ ચીવટાઇ પૂર્વક, પ્રમાણિક પણે કાર્ય કરે છે તેઓ કાર્ય પરત્વે જ સમર્પિત થયા હોય છે. સત્તા સંપત્તિ અને સમયમનાં વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરી કાર્યને દીપાવે છે. તેઓનાં કાર્ય માટે ક્યારેય કોઇને ફરિયાદ કરવાનું થતું નથી. જયારે ઘણા માણસો કામને બોઝો માને છે. જેમ તેમ કામ પુરૂં કરવામાં માને છે. તેઓનાં કાર્યમાં સ્વચ્છતા નિયમિતતા તથા પ્રામાણિકતાનો અભાવ જોવા મળે છે. કાર્યમાં સફળતા અને તે માર્ગે પરમ લક્ષ્યે તેઓ જ પહોંચે છે. જે કાર્યનિષ્ઠાને મહત્ત્વ આપે છે. આ નિષ્ઠા જ તેઓને આગળ લઇ જાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે જે ઉપાય દર્શાવ્યા છે. તેમાંનાં પ્રથમ માર્ગ વ્યક્તિના મનને સ્પર્શતો છે. ભગવાન તો રાહ બતાવે છે. ડગલા તો આપણે માંડવાના હોય છે. આ તમામ વિશ્વને ઉત્પન્ન કરનાર તથા સૌનું ધ્યાન રાખનાર પરમાત્માએ તમારા માટે જે કર્મ તથા સ્થાન નિયત કર્યો છે તે સ્થાન તથા કાર્ય તમને પ્રાપ્ત થયા છે. વિશ્વ ચેતના તમારામાં રહેલા ઊર્જાના સઘનતાને જાણે છે. તેથી તમારા અધિકાર પ્રમાણે જ પદ, પ્રતિષ્ઠા તથા ધન મળેલ છે. તમારા સ્વાભાવિક કર્મો વડે તે પરમાત્માનું દર્શન - પૂજન કરો. તો અવશ્ય મનોવાંછિત સિદ્ધિ મળશે જ. તમને જે પ્રાપ્ત થયું છે તેને સત્કાર્યો વડે જાળવી રાખવામાં જ તમારું ગૌરવ છે. સ્વાભાવિક કર્મ વડે પૂજા એટલે જેમ મંદિરમાં જઇ ભગવાનને યાદ કરીએ છીએ તેમ આપણા કર્મસ્થળ પર પ્રભુને યાદ કરી. કાર્યમાં પ્રારંભ કરવો. કાર્યને તદ્દન નિષ્પક્ષ રીતે તથા પુરી પ્રમાણિકતાથી કરવાનો નિર્ણય કરવો. માત્ર ધાર્મિક કાર્યોથી જ નહિં આપણા દૈનિક સ્વાભાવિક કાર્યોથી પણ ચિત્તશુદ્ધિ થતી હોય છે. ચિત્તશુદ્ધિ સાથે એકાગ્રતા કેળવાય છે. જે જીવનના અન્ય ક્ષેત્રોમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. બેન્કનો કેશિયર સામાન્ય બાબતમાં પણ ચોકસાઇ રાખશે. બસ - કન્ડકટર પોતાનું શારીરિક સમતુલન ભાગ્યે જ ગુમાવે. અસંતુલન - કોઇ પણ પ્રકારનું હોય - વાણી - મન કે શરીર તો એ પ્રદૂષણ છે.

સામાન્ય - વ્યક્તિઓને પોતાના કાર્યક્ષેત્ર તથા કર્મ પરત્વે અસંતોષ હોય છે. અન્યના કાર્યો સરળ અને સારા છે તેમ માની ઇર્ષાભાવ પણ જાગતો હોય છે. પૂર્વ પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે કે પોતાનો ધર્મ ભલે ગુણ વિનાનો લાગતો હોય તો પણ તે છોડવો નહિં. તે રીતે પોતાના કાર્યમાં ઓછી આવક તથા વધારે મહેનત છે તેવું લાગે ત્યારે વ્યક્તિ તેવા કાર્યો તેને છોડવા તૈયાર ન થવું. વ્યક્તિ પોતાની પ્રકૃતિ - વિરૂદ્ધ કર્મ પસંદ કરે તો તેમાં ભાગ્યે જ સફળતા મળે. ઘણી વખત 'બોસ' માટે લોકો બોલતા હોય છે તેને તો ઓફીસમાં બેસી જીભ જ હલાવવી છે. અમારે રસ્તે દોડવું પડે છે. આ ભાવના જો મનમાં સ્થાયી થાય તો મનમાં પાપ બેસે - કામચોરી કરવાનું મન થાય. તેને બદલે આવતી કાલે હું પણ તે ઓફિસમાં બેસવાનો - તેવી ભાવના કેળવો, આપણી કાર્ય સમયસર પુરું કરવાની ક્ષમતા જ આપણને આગળને આગળ દોરી જાય છે. કેટલાક યુવાનો વારંવાર પોતાની જોબ બદલતા રહે છે. તેમની લાયકાતના કારણે નવી જોબ મળે છે. પણ દરેક કર્મ સાથે તેનો દોષ તો હોય જ. નોકરીમાં ન ફાવવાના ઘણાં કારણો હોઇ શકે પરંતુ જીવનમાં અમુક સમય પછી તો એક સ્થાન તથા મનપસંદ કાર્યને વળગી રહેવું જોઇએ. મનપસંદ કર્મ એ જ આપણું સ્વાભાવિક કર્મ અને ધર્મ છે.

સ્વે સવે કર્માણિ... કહ્યા પછીના ત્રીજા શ્લોકમાં કાર્ય પરત્વેની આસક્તિનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. કાર્ય પૂરેપુરું દિલ દઇને કરો... પણ તેમાં આસક્ત ન થાઓ. એક વખત કર્મ પુરૂ થયું તો પછી તેના પરિણામથી અળગા થઇ જાઓ. કોઇ કાર્ય તમારા જ કારણે સફળ થયું હોય તો પણ તે સફળતાને વારંવાર યાદ ન કર્યા કરો. આપણું મહત્ત્વ એ કર્મ કરવા પૂરતું મર્યાદિત છે. તેથી વારંવાર મેં આ કામ પાર પાડી દીધું તેવું અભિમાનનો ભાવ ન ધરો. અનાસક્ત ભાવે થયેલ કર્મોના પરિમામો સદૈવ સારા જ હોય છે. કર્મફળની સ્પૃહા રાખનારને બંને બાજુથી નુકશાન થાય છે. સફળતા મળે તો અહંભાવ આવે. નિષ્ફળતા મળે તો હતાશા વ્યાપે પરિણામે ચિત્તમાં ઉદ્વેગ થાય. અશાંતિ - અસંતોષ વ્યાપત જીવનમાંથી રસ ઉડી જાય. પરિણામની ખાસ સ્પૃહા ન રાખતાં કાર્ય કરવા પરત્વે જ દૃષ્ટિ રાખવી તે મહત્વનું છે. 'માણસ નથી બોલતો તેનું કામ બોલે છે' તેવું કહેવાય છે. કિંમત કાર્યની છે. સમાન પદ પર બેઠેલા બે માનવીઓ પોતપોતાની કાર્ય પરત્વેની અભિમુખતાથી કાં તો સમાજને નવું દર્શન આપે છે. અથવા સમાજને સ્થિરતામાં મુકી દે છે. સ્વભાવગત કરાયેલા નિસ્પૃહભાવે આચરાયેલા કર્મો યજ્ઞકર્મો છે અને યજ્ઞભાવના જ આજના યુગની મોટી જરૂર છે.

ષટ્‌ચક્રોનું જ્ઞાન અનુભવ વડે જ મળે છે, આ માટે સંયમ, અભ્યાસ, આસ્થા તથા યોગ્ય માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે

નિરામય ષટ્‌ચક્ર પરિચય-ધ્યાન

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

એક સમય હતો જયારે યોગ અને તેના આનુષંગિક શબ્દો જેવા કે ધ્યાન, સમાધિ, કુંડલિની, ષટ્‌ચક્રો આદિ વિષે ઘણાખરાં લોકો અજાણ હતા. પરંતુ હાલનાં સમયે આ બધા શબ્દોની ફેશન ચાલે છે. અનેક જગ્યાએ યોગ અને તેને લગતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ચાલી રહી છે. ટીવીમાં પણ અલગ અલગ ગુરૂઓ પોતપોતાની થીયરીઓની શિક્ષા આપતા રહે છે. આમાય કુંડલિની અને ષટ્‌ચક્રો વિશે તો લોકો જાણવાને ખૂબ આતુર હોય છે. હવે તો કુંડલિની જાગૃત કરવા માટે ઇન્ટરનેટ પર 'લેસન' પણ આપવામાં આવે છે. આ દેખીતી રીતે જેટલું સહેલું લાગે છે તેના કરતા અનેક ગણું કઠિન છે. ષટ્‌ચક્રભેદન અને કુંડલિની જાગૃત કરવા માટે સૌપ્રથમ તો સાધકે લાયકાત કેળવવી પડે. ત્યારબાદ યોગ્ય ગુરૂના માર્ગદર્શન હેઠળ નિયમિત પણે અભ્યાસ દ્વારા કદાચ પરિણામ સિદ્ધ થાય જો ષટ્‌ચક્ર ધ્યાન આદિ કરવું હોય તો તે પહેલાં ષટ્‌ચક્રો વિશે જાણવું જરૂરી છે.

જેમ આપણે શરીર રચના શાસ્ત્ર તેમજ શરીરક્રિયાશાસ્ત્ર મારફત કોશ, પેશી, અંગ આદિનો પરિચય મેળવતા હોઇએ છીએ તેમજ યોગશાસ્ત્રનું પોતાનું આગવું શરીર રચના તેમજ શરીર ક્રિયા શાસ્ત્ર છે. આધુનિકો હજુ આ શાસ્ત્રને પુરેપુરું માનવા તૈયાર નથી કારણ કે યોગની 'એનાટોમી' (શરીરરચના શાસ્ત્ર)માં વર્ણીત બાબતો નરી આંખે દેખી શકાય તેમ નથી. શરીરમાં ગમે તેટલી કાપકૂપ કરીએ પરંતુ ષટ્‌ચક્રો કે કુંડલિની નરી આંખે જોઇ શકાતા નથી. આ અનુભવવાની ઘટના છે નહિં કે નિહાળવાની.

તો ચાલો ષટ્‌ચક્ર વિષે થોડો પરિચય મેળવીએ.

(૧) મૂલાદાર ચક્ર :

પેડુથી નીચેના ભાગમાં તેની સ્થિતિ છે. તેનો રંગ લાગ છે. તેનો લોક ભૂલોક છે. તેને ચાર પાંખડીઓ છે. દરેક પાંખડીઓ પર બીજરૂપી અક્ષરો અંકિત છે. તેનું વાહન ઐરાવત હાથી છે. તેનો ગુણ 'ગન્ધ' છે. મૂલાધાર ચક્ર એ આધાર સ્વરૂપ છે. એટલે કે બેલેન્સનું કાર્યકરે છે. મૂલાધારની સાધના કરવાથી દોષસ્થિતિમાં સમત્વ આવી શકે. આ ઉપરાંત વાક્‌શક્તિનો પણ વિકાસ થાય. (હકીકતે યોગના અલગ અલગ ગ્રંતોમાં જે - તે ચક્ર સિદ્ધ થવાથી થતા ફાયદાઓનું ખૂબ લાંબુ વર્ણન છે. વળી દરેક ગ્રંથ એકબીજાથી જુદા પડે છે. અહિં સૌથી વધુ સંગતિ ધરાવે તેવી વાત કરીશું)

સ્વાધિષ્ઠાન :

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર પેડુમાં સ્થાયી છે. તેનો રંગ બીજરૂપી અક્ષરો અંકિત છે. તેનું તત્ત્વબીજ 'બં' છે. તેનું વાહન મગર છે. તેના દેવ બ્રહ્મા છે. સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રસિદ્ધિ વડે સાધકના અહંકારનાશ, મોહનાશ થાય છે.

મણિપુર :

નાભિમાં સ્થિત મણિપુર ચક્રને સૂર્યક્ર પણ કહે છે. (Solar Plexus) તેનો વર્ણ આસમાની છે. તેની દસ પાંખડીઓ છે. તેનું તત્ત્વબીજ 'રં' છે. તેનું વાહન ઘેટું છે, તેના દેવ રૂદ્ર છે. આ ચક્રના ધ્યાન વડે શરીરકાંતિ સિદ્ધ થાય છે. વચન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

અનાહત :

હૃદયમાં સ્થિત અનાહત ચક્રમાં બાર પાંખડીઓ છે. તે અરૂણ વર્ણનું છે. આનું ધ્યાન કરતાં સાધકને સુવર્ણવર્ણનું દેખાય છે. આ ચક્ર સિદ્ધિથી જ્ઞાન, જાગૃતિ, સ્વામિત્વ, આદિની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિશુદ્ધ :

કંઠમાં સ્થિત વિશુદ્ધ ચક્ર જીવાત્માનું ચક્ર કહેવાય છે. આ ચક્રને સોળ પાંખડીઓ અને તે ધૂમ્રવર્ણી છે. તેનું તત્ત્વ આકાશ છે. તત્ત્વબીજ 'હં' છે. વાહન હાથી છે. દેવ ભગવાનશિવ છે. ત્રિકાલદર્શીત્વ, દીર્ઘજીવન આદિ આ ચક્રના ધ્યાન વડે પ્રાપ્તિ થતી સિદ્ધઓ છે.

આજ્ઞાચક્ર :

સર્વ સાર્થક ગણાતા આજ્ઞાચક્રનું સ્થાન ભ્રૂકુટી મધ્યે છે. (બે પાંપણો વચ્ચે) આ જ જગ્યાએ માનવીની ત્રીજા નેત્રની પરિકલ્પના છે. નામ પ્રમાણેના જ તેના ગુણ છે. તે સર્વસાર્થક છે.

સહસ્રાર ચક્ર :

મસ્તકમાં સ્થિત આ ચક્ર સહસ્રદલયુક્ત કમળ જેવી પ્રતિકૃતિ ધરાવે છે. અતિપ્રકાશિત એવા આ ચક્રના દેવ પરબ્રહ્મ છે. આ ચક્રની સિદ્ધિથી નિરાકારની પ્રાપ્તિ, સમાધિની પૂર્ણતા સિદ્ધ થાય છે.

આ ચક્રોનું અહિં બહુ જ સંક્ષિપ્ત અને સરળ વર્ણન કરેલ છે. વાસ્તવમાં દરેક ચક્રનું ખૂબ લાંબુ વર્ણન ઉપલબ્ધ છે. જીજ્ઞાસુઓએ ગ્રંથાભ્યાસ કરી માહિતી મેળવી શકાય. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોવા જઇએ તો અહિં વર્ણિત ચક્રની વાતો અને તેનું વર્ણન સાવ 'હંબક' લાગે. પરંતુ યોગગ્રંથોમાં ખૂબ જ વિષદ અને નાનામાં નાની ડિટેઇલને પણ ખૂબ વિસ્તૃત સ્વરૂપે રજુ કરીને આ ચક્રો વિષે માહિતી અપાઇ છે. કદાચ એવું પણ બને કે હજુ આ લેવલ પર આપણા વિજ્ઞાનને પહોંચવાનું બાકી હોય... એક વાત ખરી છે કે લગભગ દરેક ગ્રંથો એ પ્રતિપાદિતકર્યું છે કે ષટ્‌ચક્રોનું જ્ઞાન અનુભવ વડે જ મળે છે. આ માટે સંયમ, અભ્યાસ, આસ્થા તથા યોગ્ય માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે.

વરસાદ : ઈશ્વરનાં હસ્તાક્ષરો છે

મોરપીંછના રંગ

- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

તડકો અને વરસાદ ! પ્રકૃતિના આ બંને રૂપો અદ્‌ભુત છે. હવે વરસાદના દુદુંભિ ગાજી રહ્યા છે. તડકાની જેમ વરસાદ પર પણ છેક મહાકવિ કાલિદાસથી શરૂ કરીને કનૈયાલાલ ભટ્ટ સુધીના કવિઓએ કાવ્યો અને નિબંધો લખ્યા છે. એમાં પ્રતીકો, કલ્પનો અને કાવ્યાત્મક સંવેદનો ઠાંસી-ઠાંસીને ભરીને વાચકોને ભાવ તરબોળ બનાવી દીધા હશે એ એક સત્ય છે અને મારો આ લેખ વરસાદ પહેલાનું બીજું સત્ય છે. આ બીજા સત્યમાં પ્રવેશતાં પહેલાં આપણે 'વરસાદ' શબ્દને સમજીએ તો... વર+સાદ, વર-સાદ પાડે એટલે વરસાદ થાય. આ શબ્દમાં જ કેવી સરસ સંવેદનાત્મક અનુભૂતિ સમાયેલી છે, અહીંયા 'વર' એટલે જેને પત્ની છે એવો વર ! અને 'સાદ' પાડવાની ભાવક્રિયા સાથે પોતાની પ્રિયાથી દૂર રહેવાની સંવેદના આપોઆપ પ્રગટી ઉઠે છે. 'સાદ' શબ્દમાં પણ ઘણા બધા અર્થો છે. 'સાદ' એ માત્ર બોલાવવાનો જ અર્થ નથી ધરાવતો પણ એમાં પ્રેમ અને અવસાદની સાથે પ્રણય મિલનની ઉત્કટ ઝંખના પણ છે. આવો 'સાદ' પડે એટલે કંઈ 'પ્રિયા' ઊભી રહે ! એ ગમે ત્યાં હોય ! ગમે તે સ્થિતિમાં હોય બધું જ પડતું મૂકીને પોતાના પ્રિયતમ પાસે આવી જાય અને પછી તો ધોધમાર વરસાદ...!

વરસાદ ! પ્રકૃતિનું પરમ તત્વ છે તડકાની જેમ એ પણ સૌમ્ય અને રૌદ્ર સ્વરૂપ ધરાવે છે. સંહાર પણ કરે છે અને સર્જન પણ કરે છે. આ 'વરસાદ' સમજવા માટે કવિઓના કાવ્યની પંક્તિઓ કે એનો રસાસ્વાદ કે એની વૈજ્ઞાનિક - સાહિત્યિક વ્યાખ્યાઓની જરૂર નથી બસ એક વખત ધોધમાર વરસતા વરસાદમાં કપડાં કાઢીને ઊભાં રહી જાવ આખો વરસાદ સમજાય જશે. બાકી તો આપણા શહેરના 'બગીચાઓમાં રાત્રે પાણીના ઊંચાંઊંચાં રંગીન ફૂવારાઓ પાસે બેસીને કે ઘરના બાથરૂમમાં પાણીના ફુવારા નીચે ઊભા રહીને વરસાદમાં પલળ્યાનો આનંદ માણતા આપણને જોઈને હવે તો વરસાદને પણ શરમ આવે છે એવું નથી લાગતું તમને? મિત્રો, થોડું તો વિચારો, આપણી જેમ પ્રકૃતિનો પણ સ્વભાવ હોય છે એનું પણ માન-સન્માન હોય છે. આપણે ઘરના બાથરૂમના ફુવારા નીચે ઊભા રહીને વરસાદને યાદ કરી આનંદિત થઈએ એ કેવું લાગે ? વળી આપણા બાળકને પણ આપણે ફુવારા નીચે ઊભું રાખીને વરસાદ-વરસાદ કરીએ... એ બાળક મોટું થઈને શું કરશે ? કદી વિચાર્યું છે ? એ પ્રકૃતિને કંઈ રીતે ઓળખશે ? શું આ વરસાદનું અપમાન નથી ? પછી અતિવૃષ્ટિ કે અનાવૃષ્ટિ જ થાય ને ! અને એમાંય પહેલા વરસાદને તો આપણે આપણા શરીર ઉપર ઝીલીને પછી ઘરના ટોડલે દીવાઓ કરીને આવકારવો જોઈએ. જો આપણે આપણા બાળકોને વરસાદમાં નહીં નહાવા દઈએ તો બાળકનું પ્રકૃતિતત્ત્વ સાવ હણાઈ જશે. દોસ્તો બાળકોના નગ્ન શરીર ઉપર વરસતો પહેલો વરસાદ એ માત્ર પાણીના છાંટા કે ફુવારો નથી પરંતુ પ્રકૃતિનું પહેલું ચુંબન છે. અને પ્રકૃત્તિ જે બાળકને ચુંબન કરે એ બાળક શું બિમાર પડી શકે ખરું ? છતાંય આપણે બાળકને વરસાદમાં નહાવા નથી દેતાં. હું તો કહું છું કે પહેલા વરસાદમાં પૃથ્વીના પ્રત્યેક માણસે નિર્વસ્ત્ર થઈને નહાવું જોઈએ. કેમકે આપણા શરીર ઉપર પડતા પહેલા વરસાદના છાંટાઓ આપણા રોમેરોમને સ્પર્શે છે. એ છાંટાઓ ઈશ્વરના હસ્તાક્ષરો છે. પરંતુ ઘરના ધાબા ઉપરની ટાંકીઓમાં અનેક દિવસોથી સંગ્રહાયેલાં પાણીના ફુવારા આખા શરીર પર ઝીલતા આપણે વરસાદના તાજા પાણીની સુગંધ અને એનો મુલાયમ સ્પર્શ ક્યાંથી અનુભવી શકીએ? આપણે તો ઘરના ડ્રોઈંગરૂમ કે બેડરૂમમાં કુંડાઓમાં પ્લાસ્ટીકના ફૂલો અને વેલાઓ ઊગાડીને બગીચાનો આનંદ લઈએ છીએ. બાકી વરસાદનો એક છાંટો માણસના આખા સંવેદનતંત્રને જાગૃત કરી શકે છે. જો આપણે આપણું આખેઆખું સંવેદનતંત્ર-ચેતનાતંત્ર જીવંત-જાગતું કરવું હોય તો વરસતા વરસાદમાં નહાવું જોઈએ. ટી.વી. ચેનલ અને ફિલ્મોમાં વરસાદના દૃશ્યો જોઈને પાણી-પાણી થઈ જતા આપણે ભલે ૨૧મી કે ૨૨મી સદીમાં પ્રવેશવાની તૈયારી કરી ચુક્યા હોઈએ કે પછી કોમ્પ્યૂટર કે ગ્રહોની દુનિયામાં આખી પૃથ્વીને સાવ સીમિત કરી દીધી હોય પણ વરસાદના સામ્રાજ્યને છિન્નભિન્ન કરવાની તાકાત આપણામાં કે આજના વિજ્ઞાનમાં નથી. હા, વરસાદ આપણને કે વિજ્ઞાનને છિન્નભિન્ન કરી શકે છે. આજનું કોમ્પ્યૂટર સગવડતા કે સમૃદ્ધિ આપી શકે છે. પરંતુ સ્પર્શની અનુભૂતિ નહીં. રાત્રે ઈન્ટરનેટ ઉપર બીભત્સ ફોટાઓ જોઈને માનસિક મુલાયમ આનંદ માણતા આપણે સ્પર્શની સંવેદનાઓથી તો વંચિત જ રહીએ છીએ... વરસાદમાં આ તાકાત છે. એક વખત ખુલ્લા શરીરે આખ્ખે આખો વરસાદ ઝીલી જૂઓ ! અને પછી પોતાની પત્ની કે પ્રિયતમા પાસે બેસજો ! આપણી ભાષા, દેહભાષા અને સ્પર્શભાષા બધુ જ શૃંગારિક બની જશે. સાહિત્યિક બની જશે. આ વરસાદે આપણને શું શું નથી આપ્યું? કાલિદાસનું મહાકવિ બનવામાં પણ વરસાદનો ફાળો મહત્વનો છે. જો એમના સમયમાં પણ કોમ્પ્યૂટર હોત તો આપણને મહાકવિ કાલિદાસ ન મળ્યા હોત. આજે ૨૧મી સદીનો શૃંગાર એની તમામ વ્યાખ્યાઓ, શાસ્ત્રો અને નીતિ-નિયમોની બહાર નીકળી ગયો છે. આજનો શૃંગાર એની પ્રત્યેક પરિભાષાના અંત સુધી, ઊંડાણ સુધી પહોંચી ગયો છ