
મગજ અને મન

(Brain and Mind)

“મગજ જે જ્ઞાન ભેગું કરે છે તેમાંથી મેમરી પેટર્નસ બને છે. મગજની આ ક્ષમતા આશ્ચર્યજનક છે, પરંતુ ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળમાં રખડવાની તેની સહજ વર્તણૂક છે, કારણ કે તે એક દ્વારા પણ નવરું બેસી શકે તેમ નથી, તેણે સતત ક્યાંક રોકાયેલાં રહેવું છે”.

- શ્રી તાવરીયાજી

: લેખક :
ડૉ. દારા ભેસાણીયા

Magaj Ane Man

Written by Dr. Dara J. Bhesania

Published by Soliji Yoga Foundation, Vadodara, 2022

© કોપી રાઈટ: દારા જે. ભેસાણીયા

પ્રથમ આવૃત્તિ: ડિસેમ્બર - ૨૦૨૨

પ્રત: ૫૦૦

કિંમત: રૂ. ૪૦/-

પ્રકાશક:

સોલીજી યોગ ફાઉન્ડેશન

૨૦૭/૧, કદમ નગર,

સરસ્વતી સ્કુલ પાસે, નીઝામપુરા,

વડોદરા - ૩૯૦ ૦૨૪

મો. ૮૭૫૮૮ ૧૨૩૫૬

E-mail : drdararhythm@gmail.com

મુદ્રક:

હેમ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ

૪, રણમુક્તેશ્વર રોડ,

લબ્ધી એસ્ટેટ, પ્રતાપ નગર, વડોદરા.

મો. ૯૦૯૯૯ ૨૫૭૫૨

મગજ અને મન

(Brain & Mind)

ઉમ્મર ગાલિબ યહી ભૂલ કરતા રહા,
ઘુલ યહેરે પે થી ઓર આયના સાફ કરતા રહા.

આપણા ચહેરા પર રોજ અસંખ્ય ઘુળના કણો ચોંટે છે, કારણ કે આપણો ચહેરો ને દામન પાક-સાફ રહે તેની આપણે પરવાહ કરતા નથી. આ તો ફિલોસોફીની વાત થઈ, પણ યોગની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો હર ક્ષણે આપણામાં જે ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સ આવે છે તે આપણા પર કંઈક અસર છોડીને જાય છે. જ્યારે આ અસર ઘટ્ટ થઈ જાય ત્યારે તે ચહેરા પર અંકિત થઈ જાય છે. કેટલાક લોકોનો ચહેરો જ કડક હોય તો કેટલાકનો મુલાયમ હોય. આ આંતરિક સ્થિતિનું પ્રતિબિંબ છે.

જ્યારે ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સની વાત આવે ત્યારે બ્રેઈનને અને માઈન્ડને પણ સમજવા પડે. હમણાં શ્રી તાવરીયાજીની 'Brain & Mind' ઉપરની એક નોટસ હાથમાં આવી. તેમાં તેઓશ્રીએ બ્રેઈન અને માઈન્ડના જુદા જુદા ભાગો અને તેની વિશિષ્ટતાઓ વિશે વિસ્તૃત રીતે ચર્ચા કરી છે. તેઓશ્રીએ જે ગહેરાઈથી વાત કરી છે તેવી બીજે ક્યાંય જોવા મળતી નથી. અતિ સૂક્ષ્મ વાતોને સ્થૂળ રૂપે મૂકી દીધી છે.

હવે તેઓશ્રી કહે છે કે બ્રેઈન-માઈન્ડના ચાર ભાગ છે. અહીં તેઓ એક મજાની વાત એ કહે છે કે બ્રેઈનના ગ્રે-મેટરને ચાર ભાગમાં વહેંચી શકાય (કાર્યરચનાની દૃષ્ટિએ) અને બ્રેઈનના દરેક ભાગને પોતાનું મન છે. 'બ્રેઈનને પોતાનું મન છે' એ વાત તેઓશ્રીએ જ પ્રથમ વાર રજૂ કરી છે. આમ બ્રેઈનના ચાર વિભાગ પડે છે અને સાથે મનના પણ ચાર વિભાગ પડે છે.

સેક્શન-૧

હવે ગ્રે મેટરનો જે આગલો ભાગ છે જેમાં ચાર કેન્દ્રો-બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક, સેક્સ અને ગતિ કેન્દ્રો આવેલાં છે. આને બ્રેઈન અને મનનું સેક્શન-૧ કહે છે.

આ બ્રેઈનને કોન્સીયસ બ્રેઈન પણ કહે છે, કારણ કે આ વિભાગનો ગ્રે-મેટર આપણો સંપર્ક સ્થૂળ જગત સાથે જોડી રાખે છે અને આપણા ફીઝીકલ સેલ્ફ પ્રત્યે

જાગ્રત રાખે છે. મતલબ કે આપણું શરીર, તેની સ્થિતિ, તેની તંદુરસ્તી, તેની બીમારી વિગેરે આ સેક્શનથી અનુભવાય છે. ઉપરાંત, જગત સાથેના સંબંધો, પ્રકૃતિના ખુદા ખુદા સ્વરૂપો સાથેના સંબંધો વિગેરે આ બ્રેઈનની એક્ટિવીટીના કારણે અનુભવાય છે. અહીં આ ચાર કેન્દ્રોની કામગીરી પણ આવી જાય છે જે વસ્તુ-સ્થિતિને સમજાવે છે.

ભગવાને અને પ્રકૃતિએ જો આ સેક્શન મનુષ્યને આપ્યું ન હોત તો વ્યક્તિ જગતના સંપર્કમાં આવી જ ન શકતે, પરિણામે જીવનનો કોઈ હેતુ ન રહેત. સેલ્યુલર વર્લ્ડ-કોષિકાઓનું જગત અશક્ય થઈ જાત. આ બ્રેઈન સેલ્યુલર બીઈંગ્સનું જગત છે.

હવે આ બ્રેઈન સેક્શનની એક વિશિષ્ટતા એ છે કે તે સતત રૂપ અને ચિત્રો (પીકચર્સ) ખૂબ ઝડપથી બનાવે છે. **આ પીકચર્સ બનાવવાનું પ્રયોજન જીવન અને જગતને સમજવા માટે છે.** તેની બીજી વિશિષ્ટતા એ છે કે તે એક જગ્યાએ એટેન્સનને ફોક્સ લાંબો સમય કરી શકતું નથી. ક્ષણ-બે ક્ષણમાં તો તે એટેન્સનનું ફોક્સ બદલી નાખે છે. આપણે જ્યારે રસ્તા પરથી જઈએ છીએ ત્યારે ખૂબ ઝડપથી વસ્તુઓને જોતાં હોઈએ છીએ. આપણું એટેન્સન કોઈ એક જગ્યાએ ટકતું નથી. તેનું કારણ આ બ્રેઈન છે. પણ માનો કે એવી જરૂરિયાત ઊભી થાય કે કોઈક વસ્તુ એટેન્સનને સ્થિર કરી જોવી પડે, તો ત્યારે બ્રેઈનના અન્ય સેક્શનનો ઉપયોગ થાય છે, પણ આ સેક્શન-૧ આ કામ કરી શકતું નથી.

ભગવાને આ બ્રેઈન અને માઈન્ડની એવી સુંદર રચના કરી છે કે જે ઘડીએ જે બ્રેઈનની જરૂર હોય તે ઘડીએ તે બ્રેઈન કામ કરવા લાગે છે અને આ બધું આપણી જાણ બહાર થાય છે. અલબત્ત, આપણા બ્રેઈનના કેટલાક ભાગો સુષુપ્ત રીતે પડેલાં છે જેમને આપણે વિકસાવવાના છે. જ્યારે આપણે આગલા સેક્શન વિશે જોઈશું ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે આ બ્રેઈન્સ હજી આપણામાં કામ કરતા નથી.

બ્રેઈન સેક્શન-૧નું બીજું એક કાર્ય એ છે કે સુખ-દુઃખ, સારું-ખરાબ વિગેરેની સંવેદનાઓ અને ભાવોનું રજીસ્ટ્રેશન આ એરિયાના ગ્રે-મેટરમાં થાય છે. (આ ગ્રે-મેટરમાં જ માઈન્ડનું સેક્શન-૧ પણ છે.) અહીં જે ચાર કેન્દ્રો છે તેની કાર્યપદ્ધતિને આપણે ‘જાગ્રત મન’ (વેકિંગ માઈન્ડ અથવા નોર્મલ કોન્સીયસનેસ) કહીએ છીએ. પણ આ

ચારેય કેન્દ્રોની કામગીરી જોવા જઈએ તો આ વાસ્તવમાં સબ કોન્સીયસનેસ છે. સાચી કોન્સીયસનેસ તો માઈન્ડના બીજા કોઈ સેક્શનમાં પડેલી છે.

શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે આ બ્રેઈનનું જગત મેગનીફીસન્ટ છે અને આ બ્રેઈન વર્ષોથી ફેક્ટસ્-હકીકતોને ભેગું કરતું આવ્યું છે અને તેનો રી-યુઝ (પુનઃઉપયોગ) કરતું આવ્યું છે. તેણે ભેગું કરેલું જ્ઞાન ઘણું વિશાળ છે.

હવે તેઓશ્રી બીજી વાત કરે છે કે આ મગજનો ભાગ ટાઈમ અને ડીસ્ટનન્સ (સમય અને અંતર) પ્રત્યે આપણને જાગૃત રાખે છે. આ માટે તે ચિત્રો બનાવે છે અને આ ચિત્રોની ઝડપ તથા તેમની વચ્ચેનું અંતર તે દર્શાવે છે. બહુ જ મહત્વની વાત એ છે કે આ બ્રેઈન શુદ્ધ રીતે બૌદ્ધિક છે અને તેને નૈતિકતા, ડહાપણ કે અધ્યાત્મ સાથે કાંઈ લેવા-દેવા નથી. હવે કમનસીબી એ છે કે ધર્મગુરુઓ આ મગજને ચમ-નિચમ રૂપે નૈતિકતા શીખવવા જાય છે અને ધ્યાનગુરુઓ આ મગજ દ્વારા ધ્યાન કરાવે છે જે પ્રાકૃતિક રીતે શક્ય જ નથી. એટલે જ ધર્મ અને અધ્યાત્મ નાકામચાબ થાય છે. નૈતિકતા અને અધ્યાત્મ તો બીજા બ્રેઈનની નિપજ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવું જોઈએ.

આપણા જગતના સામાન્ય મનુષ્યોમાંના ૯૯% લોકો બ્રેઈનના સેક્શન-૧થી આગળ જઈ શકતાં નથી અને ૯૯% લોકોમાંથી ૯૮% લોકો તો તેનો ઉપયોગ માત્ર ૨૦% જ કરી શકે છે. આપણે કઈ રીતે જીવીએ છીએ તે આપણને જ ખબર નથી.

પણ આ બ્રેઈનના સેક્શન-૧નો ઉપયોગ સરખો કરતાં આપડે તો ભૌતિક સ્તરે વ્યક્તિ ઘણા મહાન કાર્યો કરી શકે. શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે "All the best of human brains that make history mostly are all mind no.1 people only". આપણને જે લોકો ભૌતિક સ્તરે મહાન લાગે છે તે બધાએ માત્ર આ બ્રેઈનનો જ ઉપયોગ કર્યો છે. જો બ્રેઈન નં.૨,૩,૪ ને ખીલવવામાં આવે અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ શું ન કરી શકે?

શ્રી તાવરીયાજીએ આ નોટ્સમાં બ્રેઈન અને માઈન્ડ ૧,૨,૩,૪ની ચર્ચા કરી છે. એ સિવાય તેઓશ્રીએ 'પરપઝ'માં બ્રેઈનના પાંચ ડાયાગ્રામ આપ્યા છે. આ પાંચ ડાયાગ્રામને તેમણે ફેઝ ૧ થી ૫ કહ્યા છે. તેમાં ડાયાગ્રામ-૧માં બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ની વાત આવી જાય છે. અહીં તેમને I-E-S-M (Intellectual, emotional, Sex,

movement) ચાર કેન્દ્રો અને તેની સ્થિતિ પર વિશેષ ભાર મૂક્યો છે. અહીં તેઓ આ ચાર કેન્દ્રોની સ્થિતિ ૨:૪:૮:૨ તરીકે દર્શાવે છે. ૨:૪:૮:૨ એ દરેક કેન્દ્રની ઈન્ટેનસિટી છે. સામાન્ય વ્યક્તિ જે બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ થી જીવે છે તેના કેન્દ્રોની આ સ્થિતિ હોય છે અને આ કેન્દ્રોની અવેરનેસ-જાગૃતિ પણ સામાન્ય જ હોય છે. જ્યારે આ કેન્દ્રોને વિકસિત કરવામાં આવે ત્યારે વ્યક્તિ બ્રેઈન અને માઈન્ડ-૨માં પ્રવેશી શકે છે.

શ્રી તાપરીયાજીએ જે બ્રેઈન-માઈન્ડનું વિજ્ઞાન આપ્યું છે તે સંપૂર્ણ છે અને તેના દ્વારા એક સામાન્ય માણસથી લઈ યોગી સુદીના દરેક વ્યક્તિની સ્થિતિ સમજી શકાય છે.

વિશેષ વાત એ છે કે આ બધા બ્રેઈનસને કઈ રીતે સક્રિય કરી શકાય તેની પદ્ધતિ-અભ્યાસ પણ આપ્યો છે.

I-E-S-M આ કેન્દ્રોની બે અવસ્થાઓ છે જેમાંની એક ૨:૪:૮:૨ આપણે ઉપર જોઈ. બીજી અવસ્થા છે ૫:૨:૨:૧ જેમાં ઈન્ટેલેક્ટ્યુઅલ (બૌદ્ધિક)ની ૫ અંક ઈન્ટેનસિટી, ઈમોશન્સ (ભાવ)ની ૨ અંક ઈન્ટેનસિટી, સેક્સ (કામઊર્જા)ની ૨ અંક ઈન્ટેનસિટી અને મુવમેન્ટ (ગતિ)ની ૧ અંક ઈન્ટેનસિટી હોય છે. આ બ્રેઈનની બીજી અવસ્થા પ્રથમ કરતાં ઉચ્ચ છે, કારણ કે તેમાં ભાવ અને કામની ઊર્જાઓ ઘટીને બેલેન્સ થઈ ગઈ છે. પ્રથમ અવસ્થામાં આ બે ઊર્જાઓ ઘણી ઊંચી છે, પરિણામે વ્યક્તિ વ્યર્થ લાગણીશીલતામાં ખેંચાઈલી રહે છે અને સેક્સની પણ મહદ્ અસર હોય છે. બીજી અવસ્થામાં આ બે કેન્દ્રો બેલન્સ થાય છે.

આ ચાર કેન્દ્રોને ત્રણ ગુણો પણ કહી શકાય : બૌદ્ધિક એટલે સત્વગુણ, ભાવ એટલે રજોગુણ અને સેક્સ (કામ) એટલે તમોગુણ.

ઈન્ટેનસિટી એટલે તીવ્રતા. કેટલી તીવ્રતાથી સ્પંદન જે આપણી સિસ્ટમમાં આવે છે તે અમુક કેન્દ્રમાં પહોંચે છે તેને ઈન્ટેનસિટી કહે છે. દરેક વિચાર અને દરેક કર્મ સાથે ઈન્ટેનસિટી જોડાયેલી છે અને તે પ્લસ કે માયનસ હોઈ શકે. (વધુ માટે આ લેખકનું પુસ્તક ‘ગીતા અને ઈન્ટેનસિટી’ જુઓ.)



મગજ અને મન

પ્રાકૃતિક મન

ગલતફહમિયોં કે સિલસિલે ઇસ કદર ફૈલે હૈ,
કિ હર ઇંટ સોચતી હૈ, દિવાર ઉસી સે હૈ.

આપણા જીવનમાં પ્રાયઃ ગેરસમજો ઉત્પન્ન થયા કરતી હોય છે અને આ ગેરસમજો વ્યક્તિઓ વચ્ચે તણાવ ઊભો કરે છે. ગેરસમજનું કારણ ગમે તે હોય પણ તેનું પરિણામ સારું હોતું નથી.

આ ગેરસમજ ક્યાં થાય છે? આપણા મગજમાં જ તો વળી! આપણે આગળ બ્રેઈનનો સેક્શન-૧ ભાગ જોઈ ગયા. આ બ્રેઈનમાં માઈન્ડ-૧ પડેલું છે અને તેમાં I-E-S-M કેન્દ્રો પડેલાં છે. આ કેન્દ્રો ગેરસમજ ઊભી કરે છે. જ્યારે આ કેન્દ્રો શુદ્ધ થાય છે અર્થાત્ તેમની ઈન્ટેનસિટી બદલાઈને ઉચ્ચ થાય છે, ત્યાર પછી ગેરસમજ કે ગેરમાન્યતા વિગેરે દૂર થાય છે.

સેક્શન-૨

હવે આ લેખમાળામાં બ્રેઈન અને માઈન્ડના સેક્શન-૨ વિશે જોઈએ. આપણા શરીરની અંદરની ક્રિયાઓનું સંચાલન પણ કોઈક બ્રેઈન કરે છે, તેથી જ બધી આંતરિક ક્રિયાઓ વ્યવસ્થિત થાય છે. જેમ કે, હૃદયના ઘબકારા, શ્વસન, લોહીનું પરિભ્રમણ, ડાયાફ્રામની ગતિ, પાચન, ઉત્સર્જન, નિદ્રા આદિ કાર્યો બ્રેઈનનું સેક્શન-૨ કરે છે. આને આપણે પ્રાકૃતિક (Instinct) કેન્દ્ર પણ કહી શકીએ. આ કેન્દ્ર પર કુદરતે માનવનો અધિકાર રાખ્યો નથી. પ્રકૃતિએ તેને પોતાના હાથમાં રાખ્યું છે. આપણને તો આ કેન્દ્રોની કામગીરી વિશેની જાણ પણ થતી નથી. કારણ કે આપણું હોવાપણું તો બ્રેઈનના સેક્શન-૧માં હોય છે જે જગત સાથેના સંપર્કમાં રહે છે.

શ્રી તાવરીયાજી બ્રેઈન-માઈન્ડ સેક્શન-૨ના બે ભાગ પાડે છે: 2a અને 2b. ઉપરની જે પ્રાકૃતિક ક્રિયાઓ છે તેને તેઓશ્રી સેક્શન-2a માં દર્શાવે છે. આ ઉપરાંત, સેક્શન-2bને પોતાની વિશિષ્ટતાઓ છે જેમાંની એક એ છે કે તે એક ચિત્ર કે એક

વિચારને તેના અભ્યાસ માટે લાંબા સમય સુધી ધારણ કરી શકે છે. **આનો હેતુ એ છે કે આ બ્રેઈન પાસે જે પ્રશ્ન કે સમસ્યા રજૂ કરવામાં આવે છે તેનો તે ઉત્તર આપી શકે છે.** દા.ત. બ્રેઈનના સેક્શન-૧ને ખબર પડી કે કોઈ સમસ્યા છે. તે આ સમસ્યા બ્રેઈન-2bને મોકલશે. બ્રેઈન 2b કુદરતના સંપર્કમાં રહેતું હોવાથી તે સમસ્યાનો ઉકેલ મેળવી ફરી બ્રેઈન સેક્શન-૧ને મોકલશે. આમ આવી મહત્વની કામગીરી સેક્શન-2b કરી શકે છે. **જો આપણી પાસે આ બ્રેઈનની કામગીરી ન હોત તો જગતમાં જે બધા સંશોધનો અને આવિષ્કારો થયા તે ન થઈ શકતે.** વિજ્ઞાન ઉપરાંત કળા જગતમાં અને સાહિત્ય જગતમાં પણ જે અદ્ભુત આવિષ્કારો થયા છે તે શક્ય ન બનતે. અલબત્ત, આ બ્રેઈનમાં બહુ થોડા જ લોકો જાગૃતિપૂર્વક જઈ શકે છે. મોટે ભાગે જે કંઈ સંશોધનો થયા છે તેનું કારણ જે તે વ્યક્તિની એન્ટ્રી કોઈક કારણે આ બ્રેઈનમાં થઈ જવાથી શક્ય બન્યું છે. ટૂંકમાં, જ્યારે આ બ્રેઈન સાથે જાણે કે અજાણે તાર જોડાઈ જાય ત્યારે નવું નોલેજ પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે જ, શ્રી તાવરીયાજી સેક્શન-૧ના બૌદ્ધિ કેન્દ્ર (I) નું સેક્શન-2b સાથેના જોડાણને 'unconscious' કહે છે.

જે સાધકોએ સાયન્ટીફિક યોગનો ઉચ્ચ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ જાગૃતિપૂર્વક આ બ્રેઈનમાં જઈ શકે છે. આને ડાયાગ્રામ ચાર્ટ મુજબ 3A અને 3bની સ્થિતિ કહી શકાય.

જે અગત્યની વાત છે તે એ છે કે જીવનમાં ભૌતિક મૂલ્યો અને સાચી નિષ્ઠા આ બ્રેઈન આપી શકે છે. આપણે આગળ જોયું હતું કે લોકો ધ્યાન અને સંમોહન તથા નૈતિક આચરણનું શિક્ષણ બ્રેઈનના સેક્શન-૧થી લેવા પ્રયત્ન કરે છે, પરિણામે તેઓ નિષ્ફળ જાય છે. **પણ જો આ બ્રેઈનનું સેક્શન-2b ડેવલપ થયું હોય તો તે ધ્યાન તથા નૈતિક આચાર સરલતાથી કરી શકે છે.**

આપણે બ્રેઈનના સેક્શન-૧ વિશે જોયું હતું કે જગતના ૯૯% લોકો આ બ્રેઈનથી ઉપરની કામગીરીમાં જઈ શકતાં નથી. વળી ૯૮% લોકો માત્ર ૨૦% જ આ બ્રેઈનનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આમ બ્રેઈન-૧ પણ આપણું પૂરું વિકસિત નથી, તો બ્રેઈન અને માઈન્ડ સેક્શન-૨ની તો ક્યાં વાત કરવી? શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે હાલની માનવ સભ્યતાના ૯૯% આ બ્રેઈનમાં જાગૃતિપૂર્વક પ્રવેશ પામી શકતાં નથી, પણ તેને જાગૃતિપૂર્વક વિકસીત કરવાનું છે.

ક્યારેક કેટલાક લોકોના તાર ઊંઘમાં આ સેક્શન-2b સાથે જોડાઈ જાય છે ત્યારે કંઈક નવું પ્રાપ્ત થાય છે. પણ કેટલાક લોકો જ્યારે સવારે ઊઠે છે ત્યારે આ વાત ભૂલાઈ જાય છે, પરિણામે તે જ્ઞાન વ્યર્થ જાય છે. એક લેડી સાયન્ટીસ્ટને ઊંઘમાં જ્યારે આવું કંઈક નવું મળતું ત્યારે તે તરત જાગીને તેને ડાયરીમાં લખી પાછા સૂઈ જતા. આ રીતે તેમણે ઘણા સંશોધનો કર્યા હતા. કેટલાક સારા સંગીતકારોને ગીતોની તર્જ ઊંઘમાં સંભળાતી અને સવારે તેઓ તેને યાદ કરી તેના પરથી ગીતો બનાવતા જે યાદગાર બની રહેતા.

શ્રી તાવરીયાજીની યોગપરંપરામાં ‘કોન્સીયસ સ્લીપ’ની પ્રેક્ટિસનું મહત્વ અનેરું છે. જો કોન્સીયસ સ્લીપમાં સાચી રીતે ઊંડા ઉતરી શકાય તો આ બ્રેઈન-સેક્શન-2b સુધી તો જઈ શકાય છે, પણ તેથી આગળ સેક્શન-3 સુધીયે જઈ શકાય છે. **સાચી અને સારી રીતે કોન્સીયસ સ્લીપનો અભ્યાસ કરવા ફેઝ-પનો અભ્યાસ અતિ જરૂરી છે.** કારણ કે તેના દ્વારા જ આંતરિક જાગૃતિ આવી શકશે. કોન્સીયસ સ્લીપ દરમ્યાન આંતરિક જાગૃતિ રહે તો જ નવા નવા પ્રદેશો વિશે જાણકારી મળે.

સેક્શન-૧ છે તે સેલ્યુલર (કોષિકાઓ)નું જગત છે જ્યારે સેક્શન-2b સેલ્યુલર-મોલેક્યુલર (કોષિકાઓ-અણુમય) જીવોનું જગત છે. **બ્રેઈનના ગ્રે-મેટરનો ભાગ છે તે કોષિકાઓનો બનેલો છે, પરંતુ અંદર રાસાયણિક ક્રિયાઓને પરિણામે જે ભાવ, વૃત્તિઓ ઊભી થાય છે તે માનસિક છે. આ રીતે બ્રેઈન અને માર્બલ અલગ પડે છે.**

શ્રી તાવરીયાજી બ્રેઈન અને માર્બલના તફાવતને બીજી રીતે પણ સમજાવે છે. જેમ કે, આપણું મગજ એ કોમ્પ્યુટર છે અને તેમાં જોડાતી વીજળી (ઈલેક્ટ્રીસીટી) એ મન છે. આ મન આપણી પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા આપણી અંદર પ્રવેશે છે. જેમ કે, આંખથી જોઈ શકીએ છીએ કે કાનથી સાંભળી શકીએ છીએ વિગેરે. આ પાંચ ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે પ્રવાહ અંદર આવે છે તે બ્રેઈનમાં જાય છે અને બ્રેઈન સક્રિય થાય છે, પછી કર્મ થઈ શકે છે. આમ મન મગજને સક્રિય કરે છે.

卐 卐 卐

મગજ અને મન

સેક્શન-૩

હવે બ્રેઈન અને માઈન્ડના સેક્શન-૩ વિશે જોઈએ. આ સેક્શનને સુપર કોન્સીયસ માઈન્ડ કહી શકાય, કારણ કે તે એકી સમયે ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યનો પરિચય કરાવી શકે છે. અહીં સમયના ટૂંકડા નથી, પણ સમયની એક જ સીધી લીટીથી ભૂત, વર્તમાન, ભવિષ્ય જોઈ શકાય છે. સેક્શન-૧માં સમય હોરાયઝેન્ટલ અર્થાત્ ક્ષિતીજ તરફ ફેલાયેલો છે જ્યારે સેક્શન-૩માં સમય વર્ટીકલ (ઊભી રેખામાં) હોય છે, કારણ કે સેક્શન-૩ મોલેક્યુલર પ્લેન પર અર્થાત્ અણુમય સ્તરે કામ કરે છે.

જે વિચારો વ્યક્ત થઈ ગયા છે તે અથવા જે વિચારો અવ્યક્ત રૂપે મેમરીપેટર્ન તરીકે બ્રેઈનમાં પડેલાં છે તે બધાનું રજીસ્ટ્રેશન અને મેન્ટેનન્સ 'મેમરી' તરીકે થાય છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધીની બધી મેમરી-સ્મૃતિઓ તથા કર્મોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ 'રીઝલ્ટ ઈન્ટેનસીટી'ની મેમરી સેક્શન-૩માં ભેગી થાય છે. આ બધું મોલેક્યુલર પ્લેન પર અર્થાત્ અણુમય સ્તરે થાય છે, સૂક્ષ્મ રૂપે થાય છે. સેક્શન-૧ને તેની જાણ હોતી નથી, સેક્શન-૧ની અપેરનેસ તે પ્રક્રિયાને પકડી શકતી નથી.

સેક્શન-૩નું બ્રેઈન એસ્ટ્રલ વર્લ્ડને સમજી શકે છે અને જાણી શકે છે. સેક્શન-૩, સેક્શન-૧નો કોન્ટેક્ટ કરી શકે છે, પણ સેક્શન-૩ વાળાને સેક્શન-૧ નું જગત અર્થહીન લાગે છે. એ જ રીતે સેક્શન-૧વાળાને સેક્શન-૩નું જગત અર્થહીન, ભ્રામક, અસત્યમય લાગે છે. બંનેને પોતાનાં જ જગત સાચા અર્થાત્ પ્રેક્ટિકલ લાગે છે. સેક્શન-૧ની વ્યક્તિ જે રીતે સમય અને અંતરને સમજે છે તે સેક્શન-૩વાળી વ્યક્તિ માટે નકામું છે.

સેક્શન-૩ના બ્રેઈનમાં રહેનાર વ્યક્તિનું જગત 'World of extreme glamour' હોય છે. આ એસ્ટ્રલ વર્લ્ડ છે, એટલે અહીં બધા સૂક્ષ્મ અને દિવ્ય ભોગો ઉપલબ્ધ છે. આ વ્યક્તિ માટે ચમત્કાર કે સિદ્ધિ સામાન્ય વાત છે. તે ક્યારેક આ

સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કે ગેરઉપયોગ પણ કરતી હોય છે. આવી વ્યક્તિઓને આપણે ત્યાં સંત, સાધુ કે ચમત્કારિક પુરુષ કહેવાય છે.

જે વ્યક્તિ સેક્શન-૩ ઉપર અટકી જાય છે અને સિદ્ધિઓનું પ્રદર્શન કરે છે તેઓ સેક્શન-૧ વાળી વ્યક્તિ જેવા અને જેટલા બંધનમાં હોય છે. અલબત્ત, જરા ખુદી રીતે.

સેક્શન-૩, આગલા બે સેક્શન પ્રત્યે તથા સેક્શન-૪ પ્રત્યે અનકોન્સીયસ છે છતાં પોતાના પ્રત્યે કુલી કોન્સીયસ છે.

સેક્શન-૩નો સાધનામાં સાચો ઉપયોગ થાય તો વ્યક્તિ ઘણી આગળ નીકળી જાય છે. તે કુદરતના રહસ્યોને સમજી શકે છે અને એ રીતે બીજા જીવોને મદદરૂપ બની શકે છે.

બ્રેઈન અને માઈન્ડના સેક્શન-૧,૨ અને ૩ આમ તો પોતાની રીતે પૂર્ણ છે અને જીવન જીવવા માટે અનિવાર્ય છે, છતાં ઉત્ક્રાંતિની દૃષ્ટિએ બ્રેઈન-૧ કરતાં ૨, અને ૨ કરતાં ૩ ચડીયાતું છે એમ કહી શકાય. જેમ કે, બ્રેઈન-૧ આપણા મસ્તિષ્કના આગળના ભાગમાં આવેલું છે અને તે સતત ચિત્રો બનાવવાનું કામ કરે છે જેથી આપણે જગતને સમજી શકીએ. બ્રેઈન-માઈન્ડ-૨ના બે ભાગ છે: 2a અને 2b. 2a એ પ્રાકૃતિક કેન્દ્રનું કાર્ય કરે છે જેમાં શરીરની બધી અંદરોની ક્રિયાઓનું તે સંચાલન કરે છે. 2b સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધી આપે છે અને નવી નવી શોધખોળનું જ્ઞાન આપે છે. સેક્શન-૩ સુપર કોન્સીયસ માઈન્ડ છે જે એકી સમયે ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યને જોવા સક્ષમ છે. આ મગજ-મન દ્વારા ‘વર્લ્ડ ઓફ એક્સ્ટ્રીમ ગ્લેમર’નો અનુભવ થાય છે અર્થાત્ જે જગત અતિ મોહક કે આકર્ષક છે તેનો અનુભવ યોગી ધ્યાનમાં આ મગજ-મન દ્વારા કરી શકે છે.

આગળ સેક્શન-૪ સમજીએ તે પહેલાં એ સમજવું જરૂરી છે કે **બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ અને 2a સિવાયના બધા બ્રેઈનોના વિકાસ માટે સાધના અનિવાર્ય છે. એ સિવાય કોઈ પણ રીતે આ બ્રેઈન્સ સક્રિય થઈ શકતાં નથી.** અલબત્ત, બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ના વધુ વિકાસ માટે પણ સાધના કે ટ્રેઈનીંગની જરૂર છે, કારણ કે આગળ આપણે જોઈ ગયા કે બ્રેઈન-૧ મોટે ભાગના લોકો તેનો માત્ર ૨૦% જ ઉપયોગ કરી શકે છે અર્થાત્ ૮૦% આ બ્રેઈનનો ઉપયોગ જ થતો નથી. માત્ર બ્રેઈન-૧નો જ પૂર્ણ વિકાસ કરવામાં આવે તો પણ વ્યક્તિ ઘણી આગળ નીકળી જાય.

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે આ બધા બ્રેઈન્સના વિકાસ માટે શું અને કઈ સાધના કરવી ? સાધનાનો પ્રકાર ગમે તે હોય, પણ આ બધા બ્રેઈન્સને એક્ટીવ કરવા પ્રાણવિદ્યા કે પ્રાણયોગનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પ્રાણને વધારવા માટે જુદી જુદી સાધનાઓ કે પ્રયોગો કરવા પડે છે અને પ્રાણ નિર્બળ ન થાય તે માટે તેનું સંરક્ષણ કરવું પડે છે. યજુર્વેદમાં કહ્યું છે, “પ્રાણં મે પાહ્યપાનં મે પાહિ વ્યાનં મે પાહિ । અર્થાત્ મારા પ્રાણ, અપાન, વ્યાનનું સંરક્ષણ કરો. તેમનું સંરક્ષણ કરવાથી જ સમગ્ર શરીરનું સંરક્ષણ થાય છે.

અર્થવેદના પ્રાણસુક્તમાં જણાવ્યું છે : “પ્રાણ જ મૃત્યુ છે અને પ્રાણ જ જીવનશક્તિ છે. માટે જ દેવો પ્રાણની ઉપાસના કરે છે. કારણ કે પ્રાણ સત્યવાદીઓને ઉત્તમ લોકમાં લઈ જાય છે.”

છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્ તો ગાયત્રીને જ પ્રાણ કહે છે – સૈષા ગાયત્રી પ્રાણઃ । ગાયત્રીનો અર્થ જોઈએ તો ગાય એટલે પ્રાણ, ત્રી એટલે ત્રાણ કરનાર અથવા ઉદ્ધાર કે સંરક્ષણ કરનાર. આમ પ્રાણની રક્ષા કે ઉદ્ધાર કરનાર વિદ્યા તે ગાયત્રી.

શ્રી તાવરીયાજીએ ગાયત્રી સાધના આપી જ છે અને તે પણ રીઘમ સાથે ! રીઘમ સાથેની ગાયત્રી માત્ર પ્રાણને જ પ્રબળ નથી બનાવતી, પરંતુ પ્રાણ અને શ્વાસને સહકાલિન બનાવે છે. જ્યારે પ્રાણ અને શ્વાસ રીઘમમાં ચાલે છે ત્યારે આગળ ઉચ્ચ યોગ પ્રાપ્ત થાય છે જેના થકી બ્રેઈનના નવા વિભાગો સક્રિય થાય છે. તેઓશ્રી કહે છે કે, “ઉતાવળ કરશો નહિ. રસ્તો લાંબો છે અને ગમે તેટલી ઝડપે યાત્રા કરીએ છતાં યાત્રાના અંત સુધી પહોંચવામાં નિશ્ચિત સમય લાગશે જ. સ્ટેપ બાય સ્ટેપ પ્રોક્રિટ્સ કરો.”

卐 卐 卐

મગજ અને મન

સેક્શન-૪

મગજ અને મન-૪નો આ વિભાગ ઇલેક્ટ્રોનિક અને મોલેક્યુલર સ્પીડે કામ કરે છે. એથી તે પ્રત્યક્ષ દર્શન (પરસેપ્શન) કરી શકે છે. આ બ્રેઈન-માઈન્ડને વસ્તુ કે સ્થિતિ સમજવા માટે I-E-S-M કેન્દ્રોની જરૂરત પડતી નથી, તે સીધેસીધું દર્શન કરીને જોઈસમજી શકે છે.

મગજ-મનનો આ વિભાગ 'કોન્સીયસ માઈન્ડ' કહેવાય છે, કારણ કે તે બ્રહ્માંડમાં રહેલા બીજા લોક વિશે પણ માહિતી પ્રાપ્ત કરી શકે છે. બ્રહ્માંડ અને તેના અસ્તિત્વ પાછળના કારણો આ મગજ સમજી શકે છે તથા તેની ઉત્પત્તિ અને લયને પણ જાણી શકે છે.

મનુષ્યને સંબંધિત બધા જગત અને સ્તરો પ્રત્યે આ મગજ-મન જાગૃત રહે છે અને આગળા ત્રણ મગજો પ્રત્યે પણ તે જાગૃત રહે છે. આ વિભાગમાં એક સક્ષમતા એ છે કે તે મગજ મન-૧,૨ અને ૩ને એક સાથે રાખી શકે છે. આ ઇલેક્ટ્રોનિક જગત હોવાથી યોગી પોતાની દૃષ્ટિ પ્રમાણે બ્રેઈનના કોઈ એક ભાગનો અથવા બધા ભાગોનો ઉપયોગ એક સાથે કરી શકે છે. કોન્સીયસનેસના નવા આયામો ખુલતાં જાય છે અને કુદરતના કાયદાઓની બારીકાઈપૂર્વકની સમજણ વધતી જાય છે. આ શક્તિનો ક્યારેય દુરુપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આવી વ્યક્તિ આ પૃથ્વી પરનો ભગવાન છે.

મોર્ડન સાયકોલોજીએ કોન્સીયસ, સબ કોન્સીયસ જેવા શબ્દો આપ્યા છે, પરંતુ સાહેબ કહે છે કે, "Each Section is fully Conscious within its domain." બ્રેઈન-માઈન્ડનો દરેક વિભાગ પોતાના સ્તરે કોન્સીયસ જ છે, એટલે તો તે કામ કરી શકે છે. તેઓશ્રી બ્રેઈન-માઈન્ડની ૪ જાતના વ્યવસાયિક વ્યક્તિઓ જોડે સામ્યતા દર્શાવે છે અને કહે છે કે વક્તા, એન્જનીયર, ડોક્ટર અને વકીલ જેમ પોતાના ક્ષેત્રમાં શ્રેષ્ઠ છે અને બીજા ક્ષેત્રમાં અસંગત છે, તેવું જ દરેક બ્રેઈન-માઈન્ડનું છે. પરંતુ બ્રેઈનનો સેક્શન-૪ અપવાદ છે, કારણ કે તેના જેવું બીજું કંઈ જ નથી.

મનના બધા વિભાગો પોતપોતાની પ્રવૃત્તિ વખતે જાગૃત રહે છે, પરંતુ બીજા વિભાગની પ્રવૃત્તિ વખતે જાગૃત હોતા નથી. જોકે વિભાગ-૪ અપવાદ છે, કારણ કે

જ્યારે તે સક્રિય હોય છે ત્યારે તે બીજા વિભાગો પ્રત્યે પણ જાગૃત રહી શકે છે. બીજી વાત એ સમજવાની છે કે દરેક વિભાગનું પોતાનું અલગ અસ્તિત્વ નથી, તેઓની કાર્યપદ્ધતિ અલગ અલગ હોય છે, પરંતુ તેઓ એક જ મુખ્ય બ્રેઈનના અલગ અલગ વિભાગો છે. દરેક વિભાગનું પોતાનું અલગ ક્ષેત્ર છે અને જુદી જુદી રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનસીટી સાથે અલગ ટેકનીકલ કવોલેટીઝ છે, માટે કોઈ ઉચ્ચ નથી કે નીચ નથી, દિવ્ય નથી કે જંગલી નથી કે જાગ્રત અને અજાગ્રત નથી. દરેક વિભાગ એક આશ્ચર્યકારક પૂર્ણતાનો ભાગ છે.

ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, “બીજાઓનો ધર્મ ભલે સુખદ લાગતો હોય, છતાં તું તારા જ ધર્મને અનુસર, કારણ કે ભલે બીજાનો ધર્મ ઉમદા લાગતો હોવા છતાં તેનું અનુસરણ ભયાવહ છે.” બ્રેઈન-મનના ચારે વિભાગોએ પોતાપોતાનો ધર્મ (ડ્યુટી) નિભાવવાનો છે, પછી ભલે તે સુખદ હોય કે દુઃખદ.

પરમાત્માએ જે જગત કે બ્રહ્માંડ રચ્યાં છે તે બધાં સતત ઉત્ક્રાંતિ કર્યાં કરે છે. ઉપરાંત, બ્રહ્માંડમાંની દરેક જીવીત વસ્તુ પણ ઉત્ક્રાંતિ કરે છે. જેમ કે, મનુષ્ય શરીરનો કોષ, બ્રેઈનના જુદા જુદા વિભાગો, માનવજીવો, પૃથ્વીમાતા વિગેરે. દિવ્ય આયોજન મુજબ વહેલાં કે મોડા બધા ‘કોસ્મીક કોન્સીયસનેસ’ની સ્થિતિએ પહોંચશે, પરંતુ ઝડપથી જવું કે ધીમું જવું તે તમારી પસંદગી છે.

હવે જ્યારે બ્રેઈનના કોઈ એક વિભાગના અમુક સેલ્સનું ગૃપ જ્યારે ઈવોલ્વ થાય છે અર્થાત્ ઉત્ક્રાંતિ થાય છે ત્યારે તે બ્રેઈનના બીજા વિભાગમાં પહોંચે છે અને પોતાનો વિકાસ કરે છે. જેવી રીતે એક મનુષ્ય ઉત્ક્રાંતિ કરે છે ત્યારે તે એક ગ્રહમાંથી બીજા ગ્રહમાં કે ગ્રહમાળામાં પોતાની ઉત્ક્રાંતિની સ્થિતિ લઈને પહોંચી જાય છે, તેવું જ બ્રેઈન સેલ્સનું છે.

આપણે જોયું કે બ્રેઈનનું સેક્શન-૪ અતિ વિકસિત વિભાગ છે. આથી તે બીજા બ્રેઈન્સ સાથે સમન્વય કરી શકે છે. પૃથ્વી પર જે કોઈ પૂર્ણ પુરુષો થયા તેઓએ આ બ્રેઈનનો વિકાસ કરી તેનો ઉપયોગ કર્યો હતો. જેમ કે, જિસસ ક્રાઈસ્ટ. તેમણે કરેલાં ચમત્કારો બ્રેઈન નં.૩ અને ૪ના વિકાસને આભારી છે. એ જ રીતે શ્રીકૃષ્ણની દિવ્ય લીલાઓ આ બ્રેઈન નં.૩ અને ૪ના કારણે જ છે. **આવી વ્યક્તિમાં કોસ્મીક કોન્સીયસનેસ ચોથા ગ્રેડમાં કામ કરે છે.** મતલબ કે તેમના બ્રેઈન નં. ૧,૨ અને ૩ના સેલ્સ ઉત્ક્રાંતિ પામીને બ્રેઈન નં. ૪ સુધી પહોંચી ગયેલા છે.

પરંતુ આપો પ્રચંડ વિકાસ માત્ર ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખવાથી થતો નથી. મનુષ્યે પોતે મહેનત કરી ઉત્ક્રાંત થવું પડે, તેણે જાગૃતિપૂર્વક ઉત્ક્રાંત થવું પડે. આ માટે તેણે કરેક્ટીવ મેથડ્ઝની સહાય લેવી પડે. ઈશ્વરના પ્રેમની સાથે તેણે પ્રાર્થના કે જપ કે ધ્યાન કે યોગ કે કોઈ ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરવા પડે. બ્રેઈન-૪ની સ્થિતિએ કોઈ એક સાધનાના અભ્યાસથી નથી પહોંચાતું, પણ ઘણું બધું સંયુક્ત રીતે કરવાથી તે થઈ શકે છે.

કોસ્મીક કોન્સીયસનેસ અર્થાત્ વૈશ્વિક ચેતનાના ૪ ગ્રેડ દર્શાવ્યા છે. સામાન્ય માનવી તેના પહેલા ગ્રેડમાં રહે છે અને પૂર્ણ પુરુષ તેના ૪થા ગ્રેડમાં રહે છે. જેવી રીતે પહેલા ગ્રેડના સામાન્ય માનવીની જાતિ (Race) છે, તે જ રીતે ચોથા ગ્રેડના માનવીની પણ જાતિ (Race) છે. પરંતુ ચોથા ગ્રેડના માનવીની જાતિ ઘણી નાની છે.

આપણે શરૂઆતમાં જોયું કે પ્રાણવિદ્યા જ એવી વિદ્યા છે જે બ્રેઈનના બધા સુષુપ્ત કેન્દ્રોને જાગૃત કરી શકે છે. શ્રી તાપરીયાજી કહે છે કે ૪૯ કેન્દ્રો બ્રેઈનમાં છે અને ૪૯ કેન્દ્રો શરીરમાં છે. આ બધા કેન્દ્રોને જાગૃત કરી એકબીજા સાથે જોડવાના છે. ૨૪ કલાકનું ૩SRB આમાં બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવી શકે છે. ૩SRB અર્થાત્ લબ્ધ શ્વસન પ્રાણવિદ્યાને ૨૪ કલાક કાર્યરત રાખવાની અદ્ભુત વિદિ છે, કારણ કે તેમાં પ્રકૃતિની રીઘમને અનુસરવાનું છે. ૨૪ કલાકનું લયબદ્ધ શ્વસન જાગૃતિની માત્રા ઉત્તર બનાવે છે.

સાધક જ્યારે સાધનાની શરૂઆત કરે છે અને નિષ્ઠાપૂર્વક સાધના લાંબા સમય સુધી કરે છે ત્યારે તેના બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ની વ્યવસ્થિત કામગીરી શરૂ થાય છે. હમણાં આપણાં વિચારો કેઓટીક અર્થાત્ અરાજકતાવાળા છે. વળી I-E-S-M કેન્દ્રો પણ મનસ્વી રીતે કાર્ય કરે છે. સાયન્ટીફીક યોગાના અભ્યાસથી બ્રેઈન-માઈન્ડ-૧ ડેવલપ થાય છે જેથી વિચારોમાં સ્થિરતા આવે છે અને કેન્દ્રોની કામગીરી વ્યવસ્થિત થાય છે.

સાધનામાં આગળ જતાં જ્યારે બ્રેઈન-માઈન્ડ-2bનો વિકાસ થાય છે ત્યારે તેનું વૈશ્વિક ચિત્ (ચિત્તિ) સાથે કોમ્યુનિકેશન શરૂ થાય છે. આ શરૂ થતા તે નિર્ભયતાની સ્થિતિએ આવે છે, તેનામાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે, કારણ કે હવે લૌકિક કે પરલૌકિક પ્રશ્નોના ઉત્તરો તે ચિત્તિ પાસેથી મેળવી શકે છે. વધુમાં સાધના અંગેનું માર્ગદર્શન પણ તે ચિત્તિ પાસેથી મેળવી શકે છે. આમ તે સ્વ નિર્ભર થાય છે.



મગજ અને મન

સેલની ઉત્કાંતિ

આપણને એ પ્રશ્ન થવો જોઈએ કે આપણે શા માટે અધ્યાત્મને સમજવા માગીએ છીએ? આ બધું જાણવા-સમજવાનું ગમે છે એટલા માટે જાણીએ-સમજીએ છીએ કે આ માર્ગ પર ચાલવું છે એટલે આ બધું સમજીએ છીએ? જો ચાલવું જ હોય તો 'Purpose' હેતુ કે ધ્યેય નક્કી કરવું પડે અને પછી તે ધ્યેય કાજે જ જીવવું પડે. એ જ આધ્યાત્મિક યાત્રા છે.

શ્રી તાવરીયાજી કહે છે, "After finding the purpose; work, live and move towards that end. Do not drift in life and do not take the line of least resistance! Can a man live all this walking hours purposefully? **This way of purposefully living daily, hourly is called 'Jagrati' or vigilance or awariness**".

જાગ્રતિ શબ્દ આપણે વાપરીએ છીએ પણ તેનું કેટલું ઉચ્ચ મૂલ્ય છે તે ઉપરોક્ત વાત પરથી સમજાય છે.

આપણે અહીં મગજ અને મન વિશે સમજવા માગીએ છીએ, પણ જ્યાં સુધી મન-મગજના સેક્શન-૩ અને ૪નો અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી આ માત્ર માહિતી જ રહેશે. જ્યારે જાગૃતિનો અભ્યાસ કરતાં કરતાં સેક્શન-૩ અને ૪ પર પહોંચીશું ત્યારે તે સ્વ-જ્ઞાન થશે.

આગળ પ્રકરણોમાં આપણે મગજ-મનના સેક્શન ૧થી ૪ વિશે જોઈ ગયા છીએ. ફરીથી અહીં તે વિશે ટૂંકમાં જોઈ લઈએ. મગજ-મન-૧ મેમરીનો ઉપયોગ કરીને મગજના આગળ ભાગમાં ચિત્રો બનાવવાનું કામ કરે છે અને તેને ત્યાં રજીસ્ટર કરવાનું કામ કરે છે. તેના દ્વારા સમય (ડીજીટલ)ને જાણી શકાય છે. મગજ-મન-૨ના બે ભાગ છે-2A અને 2B. 2A પ્રાકૃતિક કાર્યો કરે છે અને 2B કોમ્પ્યુનિકેશનનું કામ કરે છે. આ કોમ્પ્યુનિકેશનને શ્રી તાવરીયાજી Whispering of Infinite mind પણ કહે છે, કારણ કે અનંત ચિત્ત કે દિવ્ય મન હંમેશા આપણે કંઈક કહેતું હોય છે, પણ આપણે આપણા જ મનના કોલાહલમાં જીવવા ટેવાયેલા છીએ, પરિણામે તે 'વિસ્પર' સાંભળી શકતા નથી.

આ વિસ્પર એટલું સહજ હોય છે કે જાણે આપણને બાથરૂમ જવા શરીર સૂચના કરે, તેમ મન પણ એ જ રીતે વિસ્પર કરી કંઈક કહેતું હોય છે. શરીરની સંવેદનાને લીધે આપણે બાથરૂમ તો જઈએ છીએ, પણ મનની સંવેદના બુઝી હોવાથી વિસ્પર પકડી શકતાં નથી.

આ વિસ્પરને સાંભળવા શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે રોજ માત્ર ૩ મિનિટ શાંતિથી બેસી વિસ્પર સાંભળવા કોશિશ કરો, "Try to do it for 3 minutes. Sit quietly. Do not recite any Japa. Just be intense on hearing as if some sound from a great distance is coming. Just for 3 minutes daily. Your Sincere and diligent efforts will one day succeed in establish communication with the Infinite Divine Mind."

અહીં કોમ્યુનિકેશન વિશે આટલું વિસ્તારથી એટલા માટે જણાવ્યું, કારણ કે મગજ-મનના 2B ને આની સાથે સંબંધ છે. જો આટલું પણ બેસી જાય તો ઘણા પ્રશ્નોનો ઉકેલ આપોઆપ મળવા લાગે અને જીવનમાં ટેન્સન રહે નહિ. 2B પહેલાં વ્યક્તિ બાહ્ય જીવનમાં વધારે ગૂંચવાયેલી રહે છે, 2B પર પહોંચતા તે પોતાની જાત સાથે જીવવા લાગે છે.

આપણે મગજ-મન:૩ વિશે વિસ્તારથી જોઈ ગયા જેમાં સતત વર્તમાનમાં રહેવાની ક્ષમતા છે. આપણે સામાન્યતઃ ક્યાં તો ડે-ડ્રીમીંગ (દિવાસ્વપ્ન) અથવા બ્રુડીંગ (એક જ પ્રકારના વિચારો કર્યા કરવા)માં ડૂબેલા રહીએ છીએ. એટલે વર્તમાન શું છે તેનો આપણને બોધ નથી. જ્યારે આ મગજ-મન વિકસે છે ત્યારે વર્તમાનમાં જીવવા મંડાય છે અને જાગ્રતિ શું છે તેનો અનુભવ થાય છે.

મગજ-મન:૪ 'કોસ્મીક કોન્સીયસ માઈન્ડ' છે. અત્યાર સુધી વ્યક્તિ પોતા વિશે કે પોતાની આજુબાજુના વાતાવરણ વિશે કોન્સીયસ-સભાન રહેતી હતી. હવે ભાગ-૪થી વ્યક્તિ વૈશ્વિક સ્તરે, બ્રહ્માંડના સ્તરે જાગૃત થાય છે. તે બીજા બ્રહ્માંડના ભાગો સાથે કોમ્યુનિકેશન કરી બીજા ગ્રહો, તારાઓ, ગેલેક્ષી વિગેરેનું પણ જ્ઞાન મેળવે છે. ક્યા સૂર્યમંડળમાં 'જીવન' શક્ય છે તે વિશે જાણી શકે છે.

મગજ-મન ભાગ ૧થી ૪ વિશેની નોંધમાં શ્રી તાવરીયાજી શું કહે છે તે જોઈએ :-

(૧) જે મનુષ્ય ક્રિટીકલ સરટેઈન સ્ટેજ (નિર્ણાયક નિશ્ચિત તબક્કા) નીચે છે તે મનના ભાગ-૧થી કાર્ય કરે છે અને મનના ભાગ-૨ (અ)થી જરૂર મુજબ કાર્ય કરે છે. ક્યારેક જ બહુ થોડું કામ તે મનના ભાગ-૩થી કરે છે પણ ભાગ-૪ માટે તો પ્રશ્ન જ નથી ઉદ્ભવતો.

(૨) મહેરબાની કરી નોંધો કે મનના ભાગ-૨ (અ)ને પ્રકૃતિ દ્વારા નિર્મિત કરવામાં આવ્યો છે જેથી તે શરીર-મનના પ્રાકૃતિક કાર્યો સ્વચાલિત રીતે કરી શકે, પરંતુ ભાગ-૨ આખો સભાનતાપૂર્વક રચવામાં આવ્યો નથી જેથી તે વ્યક્તિ સભાનતાપૂર્વક આ મગજની મદદ વડે તેના શરીરના અદ્ભુત રહસ્ય વિશે જાણી શકે કે અભ્યાસ કરી શકે.

(૩) **આમ, માનવમગજનો મોટો ભાગ બિનઉપયોગી રહે છે, કારણ કે તેના સેલ્સ હજી વિકાસની પ્રક્રિયામાં છે** અને આપણે જો આ સેલ્સની ગતિને જોઈ શકીએ તો સ્વર્ગમાં આવેલી એક નેબ્યુલા જ્યાં ભવિષ્યનું સૂર્યમંડળ વિકસી રહ્યું છે તેના જેવું લાગે. માટે સામાન્ય માણસનું ૮૦% મગજ વિકસ્યું નથી, પરંતુ વિકસવાની પ્રક્રિયામાં છે.

મન-મગજના ભાગ-૧માં જુદી જુદી યોગ્યતાઓ (Faculties) કામ કરે છે. તેમાંની એક છે બ્રહ્મવિદ્યા (Meta-physics) અને તેના વિભાગ તરીકે ફીલોસોફી, ઈશ્વરવાદ વિગેરે છે. હવે આપણે જોયું કે જ્યારે મન-મગજના ભાગ-૧નો સેલ પૂરેપૂરો ઉત્ક્રાંતિ પામે છે ત્યારે તે ભાગ-૨ (બી)ના સેલ તરીકે કામ કરવા લાગે છે. મતલબ કે મગજના તે ભાગનો સેલ ટ્રાન્સફર થઈ ઉપરના બીજા ભાગમાં જાય છે અને તેની જગ્યા બીજો ફેશ સેલ લઈ લે છે. બ્રહ્મવિદ્યાના વિભાગવાળા સેલ્સ વિશેષતઃ ઉત્ક્રાંત થઈ ભાગ-૨બી બને છે, કારણ કે તે બંનેને કંઈક સંબંધ છે.

મન-મગજ ભાગ-૨બીના સેલ્સ ક્યારેય એજ્યુકેશન-શિક્ષણથી વિકાસ પામી શકતા નથી. કારણ ઉપર કહ્યું તેમ ભાગ-૧ના ચોક્કસ સેલ્સે ઉત્ક્રાંતિ કરી ભાગ-૨બીના સેલ્સ બનવું પડે છે. **પણ ભાગ-૧ના સેલ્સના વિકાસ માટે એકેડમીક એજ્યુકેશન જરૂરી છે.** જો તેમ ન હોત તો ગમે તેટલી હોંશિયાર વ્યક્તિ વારંવાર ભાગ-૧ના વિકસિત સેલ્સ લઈને ફરી જન્મ લે, પણ તેના ભાગ-૨, ૩, ૪નો વિકાસ સંભવિત બનતો નહિ. પણ ભાગ-૧ના સેલ્સ વિકાસ કરી શકે છે, એટલે હોંશિયાર વ્યક્તિના સેલ્સનો વિકાસ થઈ શકશે.

(૪) એ વાત સ્પષ્ટ છે કે ભાગ-૧ની વ્યક્તિને ભાગ-૩ અને ૪ની ભવ્યતા વિશે ગમે તેટલું સમજાવવામાં આવે, પણ તે સમજી શકશે નહીં. ભાગ-૧ની વ્યક્તિ ભાગ-૨, ૩ કે ૪ મુજબ કામકાજ કરી શકે નહિ. **ભૂતકાળના શ્રેષ્ઠ માનવમગજો (વ્યક્તિઓ)**

પણ મોટેભાગે ભાગ-૧ના જ લોકો હતા. બહુ ઓછા એવા લોકો ભાગ-૨, ૩ કે ૪ના છે કે હતા, જેઓએ ઇતિહાસ રચ્યો છે અને આવા લોકો આંગળીના વેઢે ગણાય એટલા છે !

પણ ભાગ-૧ની વ્યક્તિ ગમે તેટલી મહાન હોય કે સામાન્ય હોય, આપણે તેમનું અપમાન કે ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ નહિ, કારણ કે આ ભાગ-૧ના જ સેલ્સ ઉત્ક્રાંત બનીને ભાગ-૨,૩,૪ બને છે. ભાગ-૩ની ભવ્યતા જોઈને આપણે ભાગ-૧ને નિમ્ન મન કે નિમ્ન સ્વ (Lower Self) કહીએ છીએ અથવા પશુ જેવું મન કહીએ છીએ, પણ તે યોગ્ય નથી.

આજે આપણે ભલે વિભાગ-૧થી જીવતા હોઈએ પણ પરમાત્માએ આપણા વિકાસની શક્યતાઓ અંદર મૂકેલી જ છે. ઉત્ક્રાંતિથી આપણે મગજ-મનના વિશેષ ભાગોનો વિકાસ કરી શકીશું. આ ઉત્ક્રાંતિને ઝડપી બનાવવા માટે જ યોગ છે. યોગની સાધના તેનો વિકાસ ઝડપી બનાવે છે.

કઈ સાધનાથી આ મગજોનો વિકાસ ઝડપી બને છે તે પણ શ્રી તાવરીયાજીએ દર્શાવ્યું છે : કરેક્ટીવ મેથડ, ડીસઈન્ફેક્શન ચેમ્બર, માયનસ રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનેસીટીને પ્લસ રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનેસીટીમાં બદલવું, નિર્ણાયક નિશ્ચિત મુકામથી આગળ વધવું અને છેવટે શ્રી સ્ટેપ રીધમિક ડ્રિઈંગની સાધના.

અંતમાં, ‘વોટ્સએપ’ પર કોઈકે મોકલેલ સુંદર કાવ્ય :

ચાલ ગરબડ જરા ગ્રંથોમાં કરી જોઈએ,
રામાયણમાં રહીમ ને કુરાનમાં કૃષ્ણને લાવી જોઈએ !
ફરક શું પડશે તેમાં તેમની મહાનતાને,
ચાલને અદલાબદલી ઉપરવાળાની કરી જોઈએ !
અઝાન પછી મંદિરે, આરતી મસ્જીદમાં કરી જોઈએ,
મૂર્ત આગળ મહોમ્મદની, ચાલીસા પચગમ્બરના કરી જોઈએ !
શયન-મંગળા મસ્જીદને સોંપી, નમાઝ કૃષ્ણ નામની પઢી જોઈએ,
જ્યાં કંઈ ન હોય બંધન ને ફતવા, ચાલને એવો ધરમ જીવી લઈએ !

卐 卐 卐

રક્ષાકવચ

(Disinfection Chambers)

ગત પ્રકરણના અંતમાં આપણે જોયું કે ડીસઈન્ફેક્શન ચેમ્બર મગજના ઝડપી વિકાસમાં ઉપયોગી છે તેવું શ્રી તાવરીયાજી કહે છે. ડીસઈન્ફેક્શન ચેમ્બર શું છે તે સમજાવવા વિશેષમાં આ પ્રકરણ લીધેલ છે.

મહાભારતના પાત્ર કર્ણને તેની રક્ષા અર્થે સૂર્ય ભગવાન દ્વારા કવચ-કુંડલ આપવામાં આવ્યા હતા. જ્યાં સુધી આ કવચ-કુંડલ તેની સાથે હોય ત્યાં સુધી તેનો કોઈ વધ કરી શકે તેમ ન હતું, એટલે ઈન્દ્રએ બ્રાહ્મણ સ્વરૂપે ભીષ્મામાં આ કવચ-કુંડળ મેળવી લીધા જેથી તેનો વધ થઈ શકે.

આવા કવચ-કુંડલથી બાહ્ય બાણ કે અન્ય શસ્ત્રોથી કદાચ રક્ષણ મળી શકે, પણ આપણી ઉપર હર ક્ષણે ૧૨૦ બાણો ફેંકાય છે તેનું શું? તેનાથી બચવા માટે કે તેનો સદ્ઉપયોગ કરવા માટે આપણી પાસે કયું રક્ષાકવચ છે? શું એવું કોઈ રક્ષાકવચ નિર્માણ કરી શકાય જે ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સ (સ્પંદનો) ના તીરોથી આપણો બચાવ કરી શકે?

હા, શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે તમારા શરીરની આજુબાજુ તમે એવું સૂક્ષ્મ રક્ષાકવચ નિર્માણ કરી શકો જેમાંથી ગળાઈને અમુક જ તરંગો (ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સ) આપણી સિસ્ટમમાં જઈ શકે. આને તેઓશ્રી 'ડીસઈન્ફેક્શન ચેમ્બર' કહે છે. આ રક્ષાકવચ કેવી રીતે બનાવી શકાય તે જોઈએ.

જેમ આપણે આપણા શરીરની આજુબાજુ રક્ષાકવચ નિર્માણ કરી શકીએ, તેવું જ રક્ષાકવચ પૃથ્વીએ તેની આજુબાજુ વાતાવરણ રૂપે નિર્માણ કરેલ છે જેથી પૃથ્વી કે તેના જીવોને દુષિત અને ઉગ્ર તરંગો નુકસાન ન કરે.

શ્રી તાવરીયાજી કહે છે કે પૃથ્વી નામના આ ગ્રહને ભાવિ જીવન માટે તૈયાર કરવા સર્જનાત્મક શક્તિએ યુગો લગાડ્યા હતા. **આ પૃથ્વી પર જે ઊર્જા આવે છે તેનું ઉદ્ગમ સ્થાન સૂર્ય છે.** સૂર્ય જે ઊર્જા પૃથ્વી પર મોકલે છે તે હવા, વનસ્પતિ, ખનીજો તથા બધા જીવોમાં રૂપાંતરિત થઈ પ્રવેશે છે. આ ઊર્જાને ત્રણ રીતે આપણામાં લઈ શકાય છે:—
૧) ખોરાક અને પીણાં, ૨) શ્વસન, ૩) શબ્દ, રૂપ, સ્પર્શ અને ગંધની સંવેદના.

બ્રહ્માંડમાં દરેક ગ્રહ કે તારા બીજા ગ્રહ કે તારા પર ઊર્જા માટે નિર્ભર રહે છે. આમ, સૂર્ય પણ કોઈ બીજા તારાની આસપાસ ફરે છે અને ઊર્જા મેળવે છે. પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય સિવાય બીજા તત્વો દ્વારા પણ ઊર્જા આવતી હોય છે જેમાંની કેટલીક ઊર્જા ઉપયોગી અને અને કેટલીક નુકસાનકારક હોય છે. કુદરતે પૃથ્વીનું વાતાવરણ એવી અદ્ભુત રીતે તૈયાર કર્યું છે કે નુકસાનકારક રેડિએશનસ એની મેળે જ વાતાવરણમાંથી ગળાઈ જાય છે અને તેમાં પ્રવેશી શકતા નથી.

પૃથ્વી પરનું વિશાળ વાતાવરણ ઘણા ઉદ્દેશોને પૂર્ણ કરે છે, તેમાં બે મુખ્ય છે:—
૧) હવાનું સર્જન જેથી દરેક જીવ શ્વસન કરી શકે અને ઓક્સીજન લઈ કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વાતાવરણમાં ફેંકી શકે. ૨) વાતાવરણમાં પ્રવેશતાં નુકસાનકારક તત્વોને અટકાવી જીવોનું રક્ષણ કરવું. આ કારણોથી વાતાવરણને આપણે રક્ષાકવચ—ડીસફ્લેક્શન ચેમ્બર કહી શકીએ.

કુદરતના નિયમ મુજબ જેવી રીતે પૃથ્વીનું વાતાવરણ સુરક્ષિત છે તેવી જ રીતે આપણાં વ્યક્તિગત વાતાવરણને પણ આપણે સુરક્ષિત બનાવી શકીએ, ભલે આ અંગે પૃથ્વી કે આપણે જાગ્રત હોઈએ કે ન હોઈએ. આપણી આજુબાજુ જે રક્ષાકવચ બને છે તે તરંગોની તીવ્રતા (ઈન્ટેન્સિટી) મુજબ બને છે.

આપણે આગળ ઈન્ટેન્સિટી વિશે સમજી ગયા છીએ. દરેક કાર્ય કે વિચાર અમુક જાતના તરંગો ઊભા કરે છે જે નેગેટીવ કે પોઝીટીવ અથવા માયનસ કે પ્લસ હોઈ શકે. જ્યારે સાધનાને પરિણામે પ્લસ તરંગોનો જથ્થો અમુક માત્રામાં ભેગો થાય ત્યારે તે આપણા શરીરની આજુબાજુ એવું સૂક્ષ્મ પડળ રચે છે જેને આપણે રક્ષાકવચ કહીએ છીએ. આ રક્ષાકવચના તરંગોની તીવ્રતા જેટલી ઊંચી હોય તેવા પ્રમાણમાં જ બહારથી તરંગો (ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સ) અંદર આવી શકે. આમ નિમ્ન કક્ષાના કે નેગેટીવ તરંગો આપણામાં આવતા બંધ થઈ જાય છે, તે રક્ષાકવચમાં ગળાઈ જાય છે. જો તેમ થાય તો નેગેટીવીટી આપણામાં બનતી બંધ થઈ જાય અને ક્રમશઃ પ્લસ ઈન્ટેન્સિટી વધતી જ જાય જે આપણને આધ્યાત્મના આગલા સ્ટેજ પર લઈ જાય.

જેવી રીતે કુદરતે પૃથ્વી પર આવું રક્ષાકવચ નિર્માણ કરવામાં લાખો વર્ષ લીધા, તે રીતે આપણે પણ ધીમે ધીમે સાધના અને સદ્કાર્યો દ્વારા આપણી આજુબાજુ રક્ષાકવચ નિર્માણ કરી શકીએ. આ કોન્સીયસ વર્ક છે.

મજાની વાત એ છે કે આપણે જે રક્ષાકવચ બનાવીએ છીએ તેનાથી માત્ર ઈમ્પલસીસ અંગેનું રક્ષણ નથી મળતું, પરંતુ તે મુજબ મા-બાપ, જન્મસ્થળ, કુટુંબ, દેશ, ધર્મ વિગેરે તે જ ઈન્ટેનસીટીના મળે છે. મતલબ કે જો આપણી ઈન્ટેનસીટી ઊંચી હોય તો ઉચ્ચ સંસ્કારોવાળા મા-બાપ મળે, આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રા આગળ વધે તેવું જન્મસ્થળ, કુટુંબ, દેશ વિગેરે મળે.

ભગવાને દરેક મનુષ્યને ફ્રી વીલ (મુક્ત સંકલ્પશક્તિ) આપી છે. તેનો જો સાચો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઉચ્ચ ઈન્ટેનસીટી નિર્માણ થઈ શકે. જો ભગવાને આપણને ફ્રી વીલ આપી ન હોત તો ભાગ્ય જેવું કશું બનતે નહીં અને તો ઉત્ક્રાંતિ પણ ન હોત. તો પછી વ્યક્તિ પોતાના કર્મો માટે જવાબદાર બનતે નહિ, ભલે તે કદાચ આખા જગતને ફૂંકી મારે!

જ્યારે હાઈ રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનસીટી બેલન્સ રેશિયોમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે શરીરના પાંચ પ્રાણ અને તેના સંબંધિત કેન્દ્રોની ઓટોમેટીક રીતે રક્ષા કરે છે. ઉચ્ચ અને ઉમદા વૈશ્વિક સ્પંદનો (કોસ્મીક ઈમ્પલસીસ) જે અત્યાર સુધી આપણા માથા પરથી જતા હતાં (કારણ કે આપણી રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનસીટી ઘણી નિમ્ન હતી), તે સ્પંદનોને હવે ઝીલી શકાય છે અને તેવા સ્પંદનો આપણા સુખ અને જ્ઞાનમાં વધારો કરે છે. જ્યારે આપણી ઈન્ટેનસીટી નિમ્ન હોય છે ત્યારે તેવી ઈન્ટેનસીટીવાળી વ્યક્તિઓ જ આપણને ભટકાય છે અને પરિણામે કલેશ જન્મે છે. જ્યારે આપણી ઈન્ટેનસીટી ઉચ્ચ બને છે, પછી આવી વ્યક્તિઓ જોડે પનારો ઓછો પડે છે અને પડે છે ત્યારે તેમની સાથે કેમ કામ કરવું તે સમજાઈ જાય છે અને આ બધું ઓટોમેટીકલી-કહેવાતા વીલ પાવરનો ઉપયોગ કર્યા વગર બને છે.

હવે છેલ્લી અને અગત્યની વાત એ કે આ રક્ષાકવચ અર્થાત્ હાઈ રીઝલ્ટન્ટ ઈન્ટેનસીટી બનાવવી કેવી રીતે?

શ્રી તાવરીયાજી આ માટે નીચેની પ્રેક્ટીસીસ સૂચવે છે :-

નિદ્રા રાત્રે ૧૧થી ૫ વચ્ચે, દિવસમાં એકવાર ચોવીસ કોળીયાનું ભોજન-
બપોરે ૧૧થી ૨ની વચ્ચે હિતાવહ અને સાંજે ૪ પછી કદી નહિ; સેક્સ ક્રિયામાં સંયમ,
કરેક્ટીવ એક્સરસાઈઝ અને કરેક્ટીવ મેથડ, રીફાઈર્નિંગ અને ફેઝ કસરતો,
અપગ્રેડીંગ અવેરનેસની કસરતો અને ૨૪ કલાકનું ૩SRB. આ સિવાય 'ઈનર
ડીસીપ્લીન'માં અન્ય પ્રયોગો આપ્યા છે તે પણ કરી શકાય.

આ ઉપરાંત ૩SRB સાથે ગાયત્રી જપ પણ રક્ષાકવચ બનાવવામાં ઘણા
ઉપયોગી થઈ શકે.

આ રક્ષાકવચની કામગીરી થેલેમસ (ઉડાન વાયુ) કરે છે. થેલેમસ એવી સ્વીચ
છે જેના દ્વારા નકામા સ્પંદનો રક્ષાકવચ આવવા દેતું નથી. ઉડાન વાયુ જાણ્યા-
અજાણ્યા સાધનો દ્વારા આવતા સ્પંદનો (ઈન્કર્મીંગ ઈમ્પલ્સ)ને ડીકોડ કરે છે અને
જરૂર મુજબના સ્પંદનોને જ આવવા દે છે.

ટૂંકમાં, આ ભવ અને આવતાં અનેક ભવોને સુધારવા હોય તો રક્ષાકવચ
ઝડપથી નિર્માણ કરવું જોઈએ.

એક સુંદર કાવ્ય :

પૂર્ણમાંથી પૂર્ણને, લે બાદ શા માટે કરું?
ભાંજગડમાં આયખું બરબાદ શા માટે કરું?
ઊંઘ આવે રોજ થાકેલા ફકીર જેવી મને,
બોલ, પંકિત, હવે હું વિખવાદ શા માટે કરું?
નમ્ર બાળક દેખ, ઓ ઘર્મી પછી બોલીશ શું?
વસ્ત્ર કાજે વ્યર્થમાં જેહાદ શા માટે કરું?
હું જ છું, હા, મારી ભીતર, છેક ઊંડે હું જ છું,
તો મને હું ભીતરેથી બાદ શા માટે કરું?

卐 卐 卐



સોલીજ યોગ ફાઉન્ડેશન, વડોદરા.

૨૦૭/૧, કદમનગર, સરસ્વતી સ્કૂલ પાસે, ઉપવન એપાર્ટમેન્ટ પાછળ, ન્યુ સમા રોડ,
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૨. ફોન : (૦૨૬૫) ૩૫૯૬૯૨૧ મો. ૮૭૫૮૮ ૧૨૩૫૬

પુસ્તક પ્રકાશન

| ક્રમ | નામ | કિંમત(રૂ.) |
|-------------------------|---|------------|
| 1 | યૌગિક લયબદ્ધ શ્વસન (કસરતોની પ્રાથમિક પુસ્તિકા)..... | 20/- |
| 2 | પ્રેક્ટિકલ ગાઈડ (કસરતોની પ્રાથમિક પુસ્તિકા)..... | 50/- |
| 3 | આંતરિક અનુશાસન (અનુવાદ-ઈનર ડીસીપ્લીન) | 130/- |
| 4 | યોગસૂત્ર - વિવરણ | 130/- |
| 5 | યોગસૂત્ર- યોગાભ્યાસ | 180/- |
| 6 | હ્યુમન બોડી ટાઈપ..... | 80/- |
| 7 | પ્રિસેન્સિંગ મેડિટેશન | 50/- |
| 8 | યોગ અને મેરેડીયનસ | 20/- |
| 9 | મૃત્યુનું રહસ્ય..... | 30/- |
| 10 | ઉત્થાનની સ્થિતિ..... | 20/- |
| 11 | સત્સંગમાળા ભાગ ૧ થી ૧૧ (સેટના)..... | 160/- |
| 12 | રીધમીક ઓરિજિન અને સેલ્ફ ડિસ્કવરી..... | 30/- |
| 13 | ગીતારહસ્ય..... | 20/- |
| 14 | સર્વનની લીલા | 10/- |
| 15 | રીધમ મેગેઝીન-બ્લાઈન્ડિંગ દરેકના (વર્ષ -૨૦૦૫ થી ૨૦૦૯)..... | 150/- |
| 16 | રીધમ મેગેઝીન-(વર્ષ -૨૦૧૦ થી ૨૦૨૧)..... | 200/- |
| 17 | રીધમ વાર્ષિક લવાજમ | 200/- |
| 18 | નિર્મળ કાયા (શ્રી સ્ટેપ વિ.નું ગહેરાઈથી સમજ આપતું નવું પુસ્તક)..... | 70/- |
| 19 | પ્રવચનમાળા (ભાગ-૧, ૨ અને ૩) (ડીસ્કોસીસનો અનુવાદ) દરેકનાં | 100/120/- |
| 20 | મહાશક્તિ ચિત્તી | 40/- |
| 21 | રીધમનું રહસ્ય..... | 40/- |
| 22 | ગીતા અને ઈન્ટેનસીટી ચાર્ટ..... | 40/- |
| 23 | મગજ અને મન | 30/- |
| 24 | ગાયત્રીમંત્ર સાધના..... | 50/- |
| 25 | યોગસૂત્ર-એક પ્રયત્ન ભાગ-૧-૨..... | 80/30/- |
| English Books : | | |
| 1 | Discourses 1to 7 (Each) | 125/- |
| 2 | Inner Discipline | 125/- |
| 3 | Yoga Sutra (Explanation) | 125/- |
| 4 | Rhythmic Breathing For inner Evolution | 20/- |
| 5 | Practical Guide | 60/- |
| હિંદી પુસ્તિકા : | | |
| 1 | યૌગિક લયબદ્ધ શ્વસન | 20/- |
| 2 | સત્સંગમાલા | 25/- |
| 3 | યોગસૂત્ર..... | 400/- |