

પ્રતિભા વધારવાના વિજ્ઞાનસંમત પ્રયોગો

પ્રતિભાનો અર્થ છે –

હંમેશાં આદર્શોન્મુખ બુદ્ધિ તથા ભાવનાનો
સમન્વિત વિકાસ. આવી પ્રતિભાશાળી
વ્યક્તિઓ જ પોતાને પ્રેરણાપુંજ
આદર્શોના પ્રતીક તરીકે ઉપસાવે છે અને
પોતાને જ નહિ, પરંતુ સમયને
પણ ધન્ય બનાવે છે.

અત્રે આવી પ્રતિભાઓના વિકાસ અંગેના
ઉપાયોની ચર્ચા



ૐ, ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો- ।
દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥

અખિલ વિશ્વ ગાયત્રી પરિવાર

<http://awgp.org>

<http://rushichintan.com>

પ્રતિભા વધારવાના વિજ્ઞાનસંમત પ્રયોગો

પ્રતિભાનો અર્થ છે - હંમેશાં આદર્શોન્મુખ બુદ્ધિ તથા ભાવનાનો સમન્વિત વિકાસ. આવી પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓ જ પોતાને પ્રેરણાપુંજ આદર્શોના પ્રતીક તરીકે ઉપસાવે છે અને પોતાને જ નહિ, પરંતુ સમયને પણ ધન્ય બનાવે છે. અત્રે આવી પ્રતિભાઓના વિકાસ અંગેના ઉપાયોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

બાળકોને લખવાની સ્ટેટ પર મણકા ખસેડીને આંક શીખવવાની જેમ કે પછી ત્રણ પૈડાંવાળી ચાલણગાડીની મદદથી ચાલતાં શીખવવાની જેમ કેટલાક અભ્યાસ કરાવવાથી કોઈ સામાન્ય માણસને પણ પ્રતિભાશાળી બનવાની દિશામાં આગળ વધારી શકાય છે. સામાન્ય માણસો શારીરિક અંગ-અવયવોની તાકાત વધારવા માટે અખાડામાં જાય છે.

અખાડામાં ચોક્કસ અભ્યાસ દ્વારા શારીરિક અંગોને સશક્ત બનાવવા માટે વ્યાયામ કરવો પડે તથા આહારમાં પણ પરિવર્તન કરવું પડે છે. એવી જ રીતે પ્રતિભાનો વિકાસ કરવા માટે પણ અમુક સાધનાઓ નક્કી કરવામાં આવે છે અને તે સફળ થતી પણ જોવા મળે છે. જેમનો બ્રહ્મવર્ચસની શોધ-પ્રક્રિયાઓમાં પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. એવા જ કેટલાક આધારોનો અત્રે ઉલ્લેખ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

સ્વસંકેત (ઓટો સજેશન) :

શાંત વાતાવરણમાં સ્થિર શરીર અને એકાગ્ર મનથી બેસવું. ભાવના કરવી કે આપણા મસ્તિષ્કમાંથી ઉત્પન્ન થતી પ્રાણવિદ્યુતનો પ્રવાહ શરીરના અવયવોમાં વધુ માત્રામાં પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે. શિથિલતાનું સ્થાન સમર્થ સક્રિયતા લઈ રહી છે. તેના આધારે દરેક અવયવ પરિપુષ્ટ થઈ રહ્યો છે.

ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતા વધી રહી છે. ચહેરા પર ચમક વધી રહી છે બૌદ્ધિક સ્તરમાં એવો ઊભરો આવી રહ્યો છે કે જેનો અનુભવ પ્રતિભા વિકાસ રૂપે પોતાને તથા બીજાને થઈ શકે.

વાસ્તવમાં સ્વસંકેતોમાં જ માનસિક કાયાકલ્પનો મર્મ છુપાયેલો છે. શ્રુતિની માન્યતા છે - "યો યચ્છ્રદ્ધ : સ એવ સઃ" એટલે કે જે જેવું વિચારે છે અને પોતાના વિશે જેવી ભાવના ધરાવે છે તેવો જ તે બની જાય છે. "ઈશાનઃવધં યવય" એટલે કે જે જેવું વિચારે અને કરે છે તેવો જ તે બની જાય છે. વિઘેયાત્મક ચિંતન, મહાપુરુષોના ગુણોનો પોતાની અંદર સમાવેશ થવાની ભાવનાથી એવા જ વિચારો ખેંચાઈ આવે છે તથા ઈચ્છિત વિદ્યુતપ્રવાહો પેદા કરે છે.

સ્વસંકેતો દ્વારા પોતાના આભામંડળને એક સશક્ત ચુંબકમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો કહે છે, "થિન્ક એન્ડ ગ્રો રીચ" અથવા "એડોપ્ટ પોઝિટિવ ટુ ડે." કહેવાનો આશય છે કે વિચારો, હકારાત્મક વિચારો તથા આ ક્ષણથી જ વિચારો, જેથી પોતાની જાતને શ્રેષ્ઠ બનાવી શકો. બધા જ મહામાનવો આ સ્વસંકેતોથી જ મહાન બન્યા છે.

ગાંધીજીએ હરિશ્ચંદ્ર નાટક જોઈને પોતાને સંકેત આપ્યો કે સત્યના પ્રયોગોને જીવનમાં ઉતારો અને તેનું પરિણામ જુઓ. તેમની પ્રગતિમાં આ ચિંતનની કેટલીક મહાન ભૂમિકા હતી એ સૌ જાણે છે.

દર્પણસાધના :

આ મૂળભૂત રીતે આત્માવલોકનની, આત્મશુદ્ધિની સાધના છે. મોટા કદનું દર્પણ સામે મૂકીને બેસવું. જમીન પર કે ખુરશીમાં બેસી શકાય. ખુલ્લા શરીરના દરેક ભાગ પર વિશ્વાસભરી દૃષ્ટિથી અવલોકન કરો. પહેલાં પોતાની બાબતમાં વિચારો, અંતઃકરણમાં રહેલા દોષદુર્ગુણોમાંથી મુક્ત થવાની ભાવના કરો. તે પરમસત્તા ખૂબ દયાળુ છે.

ભૂતકાળને ભૂલીને હવે નવી અનુભૂતિ કરો કે મારી આંતરિક રચનામાં પ્રાણવિદ્યુત શક્તિ જ છવાયેલી છે. પ્રતિભાના વિકાસનાં લક્ષણો નિશ્ચિતપણે દેખાઈ રહ્યાં છે તથા સામે બેઠેલી આકૃતિમાં મારું અસ્તિત્વ પૂર્ણપણે વિલીન થઈ રહ્યું છે. આ ધ્યાનપ્રક્રિયા લયયોગની સાધના કહેવાય છે. અને વ્યક્તિનો ભાવનાત્મક કાયાકલ્પ થાય છે.

રંગીન વાતાવરણનું ધ્યાન

સૂર્યકિરણોના દરેક રંગમાં પોતપોતાના સ્તરનાં રસાયણો, ધાતુતત્વો તેમ જ વિદ્યુતપ્રવાહ હોય છે. તે શરીર તથા મગજ પર વિશેષ પ્રભાવ પાડે છે. તેમાંથી કોઈના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય તો ઘણા બધા રોગોનું આક્રમણ થઈ જાય છે. આ માટે રંગીન પારદર્શક કાચના માધ્યમથી અથવા જુદા જુદા રંગના બલ્બ દ્વારા પીડિત અંગ પર અથવા કોઈ ખાસ અંગ પર તેની સક્રિયતા વધારવા માટે રંગીન કિરણોને જરૂરિયાત પ્રમાણે ચોક્કસ સમય સુધી લેવાનું વિધાન છે.

પ્રતિભાના વિકાસ માટે આંખો બંધ કરીને કોઈ ખાસ રંગનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. થોડીક વાર સુધી સાતે વર્ષોમાંથી નિર્ધારિત રંગ (જાંબુડી, આસમાની, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી અને લાલ) ના ફ્લેશીઝ સ્ટ્રોબોસ્કોપ યંત્ર દ્વારા પાડવામાં આવે છે તથા આંખ પર પહેરેલાં ચશ્માંમાં તે જ રંગ સતત દેખાતો રહે છે. તેનો પ્રભા મગજનાં સૂક્ષ્મ કેન્દ્રો, ચક્રો વગેરે પર પડે છે. નિયમિત રીતે થોડીક વાર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા રહેવાથી ઇચ્છિત પરિવર્તન પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. ધ્યાન એવું કરવામાં આવે છે કે સંસારમાં સર્વત્ર તે જ રંગની સત્તા છે, જે આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરીને ઇચ્છિત વિશેષતાઓ ધરાવતી ઊર્જા પ્રવાહિત કરે છે.

આ ધ્યાન પાંચથી દસ મિનિટ સુધી કરવામાં આવે છે. વિશેષજ્ઞો દ્વારા જુદી જુદી પ્રકૃતિના સાધકો માટે જુદા જુદા રંગો નક્કી કરીને જ આ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે. કોઈ યંત્ર વગર માત્ર ધ્યાન દ્વારા પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે. સફેદ રંગમાં બધા જ રંગો સમાયેલા છે, આથી સફેદ રંગનું ધ્યાન સૌના માટે ઉપયોગી છે.

પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ

પ્રતિભા વધારવા માટે પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય છે. તેની વિધિ એવી છે કે કમર સીધી કરી સરળ આસનમાં, હાથ ખોળામાં રાખીને બેસવું. ધ્યાન કરવું કે સફેદ વાદળો જેવા આકારના પ્રાણતત્વના ગોટેગોટા આપણી ચારેબાજુ ફેલાઈ રહ્યા છે અને આપણે તેની વચ્ચે નિશ્ચિત રીતે પ્રસન્ન મુદ્રામાં બેઠા છીએ.

નાસિકાનાં બંને છિદ્રોથી ધીરેધીરે શ્વાસ ખેંચતાં ખેંચતાં ભાવના કરો કે શ્વાસની સાથે પ્રખર પ્રાણતત્વની માત્રા પણ ભળેલી છે અને તે શરીરમાં પ્રવેશી રહી છે. હું બધાં અંગો દ્વારા તેને ધારણ કરી રહ્યો છું. શ્વાસ ખેંચતી વખતે પ્રાણના પ્રવેશની અને શ્વાસ રોકતી વખતે તેને ધારણ કરવાની ભાવના કરો. ધીરેધીરે શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે એવો વિશ્વાસ કરો કે જે કંઈ બૂરાઈઓ તથા દુર્બળતાઓ મારી અંદર હતી તે શ્વાસની સાથે બહાર નીકળી રહી છે. તે પાછી ફરવાની નથી. આ પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મિનિટ કરવો પૂરતો છે. ત્યાર પછી ધીરેધીરે તેની સંખ્યા વધારી શકાય છે.

સૂર્યવેદન પ્રાણાયામ

ધ્યાનમુદ્રામાં, બેસવું. શરીર પર ઓછામાં ઓછાં વસ્ત્રો રાખવાં. મુખ પૂર્વ દિશામાં રાખવું. સમય પ્રાતઃકાલ સૂર્યોદયનો. ધ્યાન કરો કે આત્મસત્તા શરીરમાંથી નીકળીને સીધી સૂર્યલોક સુધી પહોંચી રહી છે, જેમ કે સોયમાં પરોવેલો દોરો કપડામાંથી પસાર થઈ જાય છે, સળગતા અગ્નિમાંથી લાઠી આરપાર નીકળી જાય છે.

સૂર્યઊર્જાથી આપણી ચેતના છલવાઈ રહી છે. જમણી નાસિકાથી ખેંચવામાં આવેલો શ્વાસ અંદર સુધી જઈને સૂર્યચક્રને આંદોલિત તથા ઉત્તેજિત કરી રહ્યો છે. વિપુલ માત્રામાં ઓજસ, તેજસ તથા વર્યસ પોતાનામાં ધારણ થઈ રહ્યાં છે તથા ડાબી નાસિકામાંથી બધા જ દોષદુર્ગુણો બહાર નીકળી રહ્યાં છે. હવે પહેલાં કરતાં વધારે પ્રાણઊર્જા મારી અંદર એકઠી થઈ રહી છે, જે પ્રતિભા વધવાના રૂપે અનુભવાય છે. ક્રિયાને ગૌણ તથા ભાવનાને મુખ્ય માનીને આ અભ્યાસ નિયમિત રીતે કરવામાં આવે તો ચોક્કસપણે ફળદાયી બને છે.

ચુંબકનો સ્પર્શ : ચુંબકનું ચિકિત્સાક્ષેત્રમાં ઘણું યોગદાન માનવામાં આવે છે. એકયુપ્રેશર એકયુપંકચર અને મુદ્રા તથા બંધ દ્વારા શરીરનાં સૂક્ષ્મ સંસ્થાનોને પ્રભાવિત કરવામાં તથા ચુંબક ચિકિત્સામાં અદ્ભુત સામ્ય છે. આપણી પૃથ્વી એક વિરાટ ચુંબક છે તથા તે તેના ઉત્તર ધ્રુવમાંથી ચોક્કસ માત્રામાં પ્રાણઊર્જા ફેંકે છે.

ચુંબકસ્પર્શમાં પણ આ જ સિદ્ધાંત પ્રયોજાય છે. લોહચુંબકનો સહજ ક્ષમતાવાળો એક ટુકડો લઈને ધીરેધીરે મસ્તક, કરોડરજ્જુ તથા હૃદય પર ડાબેથી જમણી તરફ ગોળ ફેરવો. ગતિ ધીમી રહે. કંઠથી લઈ નાભિ પર થઈને જનનેદ્રિય સુધી તે ચુંબકને ફેરવો. સ્પર્શ કરાવ્યા પછી તેને ઘોઈ નાખો, જેથી તેની સાથે કોઈ પ્રભાવ જોડાયેલો ન રહે. ચુંબકથી પ્રભાવિત થયેલું જળ તથા વિદ્યુતચુંબકનો પ્રયોગ પણ કરી શકાય છે. કઈ ખામી માટે કયા પ્રકારનો પ્રયોગ કરવો તેનો નિર્ણય વિશેષજ્ઞો દ્વારા કરવામાં આવે છે.

પ્રાણવાનોનું સાંનિધ્ય

શક્તિપાતની તાંત્રિક ક્રિયા આમ તો અઘરી અને જોખમી છે, પરંતુ વરિષ્ઠ તથા પ્રાણસંપન્ન વ્યક્તિઓનો યથાસંભવ સહવાસ કરવો સરળ છે. ચરણસ્પર્શ જેવા ઉપક્રમથી લાભ લઈ શકાય. પરોક્ષ રીતે એવું ધ્યાન કરી શાય કે હનુમાન, ભગીરથ જેવા કોઈ પ્રાણવાન મહાપુરુષ સાથે આપણી ભાવનાત્મક એકતા સઘાઈ રહી છે અને પરસ્પર આદાનપ્રદાનનો ક્રમ ચાલી રહ્યો છે. જેવી રીતે સાબુ સફેદી પ્રદાન કરે છે અને કપડાંમાંથી મેલ દૂર કરે છે, તેવી જ રીતેની ભાવના આ સઘન સંપર્કની ધ્યાન ધારણામાં કરી શકાય છે. આવા મહાપુરુષોનું કોઈ દૃશ્ય, ચિત્ર કે તેમના ગુણોનું ચિંતન પણ તેમાં સહાયક બને છે. જેવી રીતે માતાના સ્તનપાનથી બાળક તથા ગુરુની શક્તિથી શિષ્ય લાભાન્વિત થાય છે તેવી ભાવના દ્વારા પણ પ્રાણ-ચેતના વધે છે.

નાદયોગ : વાદ્યયંત્રો તથા તેમના ધ્વનિતરંગોનો એક વિશેષ પ્રભાવ હોય છે. તેને કોલાહલરહિત સ્થાને સાંભળવાનો અભ્યાસ પણ પ્રતિભા વધારવામાં સહાયક બને છે. આ કાર્ય શબ્દશક્તિ (જે ચેતનાનું ઈંધણ છે) ના શ્રવણથી અંતરનાં ઊર્જાકેન્દ્રોને ઉત્તેજિત કરીને તથા જગાડીને થઈ શકે છે. ટેપરેકોર્ડરથી સંગીત સંભાળીને પણ આ કાર્ય થઈ શકે છે તેમ જ સ્વયં ઉચ્ચારિત મંત્રો કે સંગીત પર ધ્યાન લગાવીને પણ થઈ શકે છે. આપણા માટે કયા પ્રકારનું સંગીત ઉપયોગી છે તેનો નિર્ણય આ વિષયના વિશેષજ્ઞો દ્વારા જ કરાવવો જોઈએ.

એક જ વાદ્ય અને સમયાનુકુળ રાગ પસંદ કરવો જોઈએ. આ શ્રવણ શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મિનિટ સુધી કરવું જોઈએ. ત્યારબાદ ધીરેધીરે અભ્યાસ વધારી શકાય. યુગનિર્માણ યોજના, મથુરા તથા શાંતિકુંજ હરિદ્વાર તૈયાર કરેલી કેસેટ તથા સીડી મંગાવીને સાધનાત્મક મનોભૂમિ બનાવીને આ નાદયોગ સાધના કરી શકાય.

પ્રાયશ્ચિત :

વ્યભિચાર, છળ, ધનહરણ જેવાં દુષ્કર્મોથી પણ પ્રાણશક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને પ્રતિભાનું પ્રમાણ ઘટે છે. તેના માટે દુષ્કર્મોને અનુરૂપ પ્રાયશ્ચિત કરવું જોઈએ. ખ્રિસ્તી ધર્મમાં 'કન્ફેશન' નું ઘણું મહત્વ છે. દુષ્કર્મોની ભરપાઈ કરી શકે તેવાં સત્કર્મો કરવા જોઈએ. ચાંદ્રાયણ સાધના તથા હેમાદ્રિ સંકલ્પ જેવાં વિધાનો પણ આ ભારને ઉતારવામાં સહાયક બને છે. આ વિધાનોની વિધાનોની વિસ્તૃત જાણકારી '[ગાયત્રી મહાવિજ્ઞાન](#)' તથા '[કર્મકાંડ ભાસ્કર](#)' પુસ્તકોમાંથી અથવા પત્રવ્યવહાર કે વ્યક્તિગત સલાહ દ્વારા મેળવી શકાય છે. કોણે કયાં દુષ્કર્મો બદલ કયું પ્રાયશ્ચિત કરવું તે માટે ગુરુસત્તા જેવા વિશેષજ્ઞોને પોતાની પૂરી વાત જણાવવાથી ધણો બોજ હળવો થઈ જાય છે તથા આગળ કંઈક નવું સત્કર્મ કરવા માટેની દિશા અને પ્રેરણા મળે છે. પ્રાયશ્ચિત એ સફાઈની મનોવૈજ્ઞાનિક આવશ્યકતા પૂરી કરે છે. પ્રતિભા વધારવા માટે અંતરની સફાઈ જરૂરી છે.

અંકુરોનો કલ્ક તથા વનૌષધિ સેવન :

અન્ન, ધાન્ય તથા જડીબુટ્ટીઓનો પોતાનો એક વિશેષ પ્રભાવ છે. તે જ્યારે અંકુરિત સ્થિતિમાં ફૂટે છે ત્યારે તેમાં વિશેષ ગુણો હોય છે. પોતાની આવશ્યકતા અનુસારના અનાજને સાત કુંડાંમાં એકએક દિવસના અંતરે ઉગાડો. સાતમા દિવસે તે અંકુરોને ખાંડીને તેનો ત્રણ ગ્રામ કલ્ક, દસ ગ્રામ પાણીમાં ભેળવીને ગાળી લો. તેને સવારના પહેરમાં ખાલી પેટે મધ કે અન્ય અનુપાન સાથે લો. આ ટોનિક તેજસ, મેઘા તેમજ જીવનશક્તિ વધારવામાં સહાયક બને છે. આવી જ રીતે લીલી જડીબુટ્ટીઓ કે તે ઔષધિના સૂકા ચૂર્ણને પણ કલ્ક બનાવીને લઈ શકાય છે.

કોઈ સ્થિતિમાં વરાળ કે અગ્નિહોત્ર પ્રક્રિયાથી નાસિકા દ્વારા ગ્રહક કરવાનું પણ વિધાન છે. બ્રાહ્મી, વજ, તુલસી, જ્યોતિષ્મતી વગેરે વનસ્પતિઓનું સેવન પ્રતિભા વધારવામાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

સ્વસંકેત સાધના, રંગીન વાતાવરણનું ધ્યાન, પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ તેમજ નાદયોગ માટે સાધનાત્મક મનોભૂમિ બનાવવી અત્યંત જરૂરી છે. સાધના માટે યોગ્ય સ્થાન પસંદ કરવું જોઈએ. હિમાલયને દેવાત્મા હિમાલય કહેવામાં આવે છે, જ્યાં અનેક ઋષિમુનિઓએ કઠોર સાધના કરી છે. ત્યાંની ભૂમિમાં સાધનાના સંસ્કારો ઊંડે સુધી સમાયેલા છે. ત્યાં કરવામાં આવેલી સાધના શીઘ્ર અને વધારે ફળદાયી સિદ્ધ થાય છે, પરંતુ યુવાનો માટે પોતાનાં કામો છોડીને હિમાલય જઈને સાધના કરવી શક્ય નથી. આ અભાવની પૂર્તિ માટે હિમાલયના વાતાવરણમાં મન તથા અંતઃકરણ દ્વારા પહોંચવું જોઈએ. મનોભૂમિ અને ભાવભૂમિ બનાવીને ત્યાંના વાતાવરણમાં સાધના કરી શકાય છે. સ્થૂળ શરીર એકાંત ઓરડામાં રહેશે, પરંતુ સૂક્ષ્મ તથા કારણ શરીરથી હિમાલય પહોંચી જવાની અને મનપસંદ વાતાવરણની કલ્પના કરો. ભાવભૂમિ બનાવો કે તમે હિમાલયના સર્વોદય શિખર પર સુખાસનમાં બેઠા છો.

શરીર સ્થિર, શાંત ચિત્ત, આંખો બંધ કરીને ભાવના કરો કે તમારી ચારે બાજુ નજર પહોંચે ત્યાં સુધી હિમાલયનાં ઊંચાંઊંચાં શિખરો સફેદ બરફથી ઢંકાયેલાં છે. મોટાંમોટાં લીલાંછમ વૃક્ષો દેખાઈ રહ્યાં છે. ફૂલોનાં ઉદ્યાન છે, જેમાંથી સુગંધ આવી રહી છે. એક બાજુ નિર્મળ જળની પાતળી ધારા કલકલ કરતી વહી રહી છે. સસલાં, હરણ જેવા અહિંસક સુંદર જીવો તથા સફેદ હંસ, બતક જેવાં પક્ષીઓ દેખાય રહ્યાં છે. આવા સુંદર અને મનોરમ સ્થળે તમે સાધના કરવા માટે બેઠા છો. આ જ સ્થાન પર બેસીને પહેલાં સ્વસંકેત સાધના કરો, ત્યાર પછી રંગીન વાતાવરણનું ધ્યાન કરો. રંગીન વાતાવરણના ધ્યાનમાં ભાવના કરો કે તમારી ચારેબાજુની પ્રત્યેક વસ્તુ સફેદ છે. તમારાં વસ્ત્ર, શરીર, આસન, હિમાલયનાં શિખરો, આકાશ, વાદળો વગેરે દરેક વસ્તુ સફેદ છે એવી ભાવના કરો. પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ તથા નાદયોગની સાધના પણ આ જ સ્થળ પર કરવી જોઈએ.

સ્વસંકેત સાધના

આપણે બીજાના વિચારોથી પ્રભાવિત ન થતાં, પોતાના જ વિચારોથી પોતાના ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવું જોઈએ. આપણે પોતાની જાતને સમજાવવી સૌથી જરૂરી છે. આત્મપ્રેરણા પ્રમાણે ચાલીને જ આપણે વિશ્વાસ અને સાહસ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો નિર્માતા છે. આત્માવલંબનની ભાવનાને વધારવાનો પ્રયાસ કરતા રહેવાથી જીવનમાં નવો ઉત્સાહ અને આનંદ પ્રાપ્ત થતા રહે છે. તેનાથી વિપત્તિઓને સહન કરવાનું બળ મળે છે. આપણે આપણા અંતઃજગતને ચારેબાજુથી પ્રકાશિત કરવું જોઈએ. જીવનની સાર્થકતા આપણા વિચારો પર રહેલી છે. બીજાઓ પાસેથી મળેલા સંકેતો આપણા મન પર સ્થાયી પ્રભાવ પાડતા નથી, પરંતુ વારંવાર મળતા સ્વસંકેતો ગ્રંથિનું રૂપ લઈ લે છે.

પોતાનું જ અધ્યયન કરીને મનઃક્ષેત્રની દુર્બળતાઓને દૂર કરવી અને ઉચ્ચ આદર્શોનાં બીજ વાવતા રહેવું એ લાભદાયી નીવડે છે. આકાંક્ષાઓને જે તરફ વધારવી હોય તેના માટે સ્વસંકેત દ્વારા પોતાના આત્મા તથા શક્તિઓને એ દિશામાં ચાલવાનો આદેશ આપતા રહો. પોતાની સાથે મિત્રવત્ વ્યવહાર કરતા રહીને સદ્-ગુણોના નિર્માણ માટે પ્રયત્નશીલ રહો. આપણા મનનાં બે સ્વરૂપો છે. એક ચેતન અને બીજું અચેતન. મનની શક્તિઓનો આધાર આ બંને પર રહેલો છે. ચેતન આપણી બૌદ્ધિક પ્રગતિશીલતા પર નિર્ભર છે. જે કાર્યો આપણે સમજી વિચારીને કરીએ છીએ તે બધાં ચેતન મન દ્વારા થાય છે. આ મન આપણી જાગૃત અવસ્થા પર આશ્રિત છે. અચેતન મન આપણી ચેતનાનું દાસ નથી. તે તદ્દન મુક્ત તથા સ્વાધીન છે. ચેતનાની આજ્ઞા કે આદેશ વગર તે ઈચ્છે તે કરી શકે છે.

મનનો આ ભાગ આપણા અધિકારમાં નથી. ક્યારેક ક્યારેક તેનાં કાર્યો આપણી ઈચ્છાથી વિરુદ્ધ પણ હોય છે. તે સૂતાં, જાગતાં દરેક અવસ્થામાં ક્રિયાશીલ રહે છે. નથી ચૂપચાપ બેસતું કે નથી થાકતું. તે આપણને નિર્દેશ આપે છે કે તમે તમારું કામ કરો, મને મારું કામ કરવા દો. આપણી પ્રેરણાઓ અહીંથી જ પેદા થાય છે. અચેતન મન આપણી મૂળ પ્રવૃત્તિઓ અને અનુભવો સાથે જોડાયેલું છે.

સંકેતોનો પ્રભાવ આપણા અચેતન મન પર, જ્યાં માનસિક ગ્રંથિઓની જાળ પથરાયેલી છે, ત્યાં પડે છે. વાસ્તવમાં અચેતન મન જ આપણી શક્તિઓનો ભંડાર છે. તેમાં રહેલી ગૂંચવણોને મૂળમાંથી ઉખાડવી તથા નવીન ઉત્સાહ જગાડનારી ગ્રંથિઓનું નિર્માણ કરવું એ જ સંકેતોનું મુખ્ય કાર્ય છે. સંકેતો દ્વારા વિપરીત ગ્રંથિઓને સરળ રીતે દૂર કરી શકાય છે. ત્યારબાદ નવી ગ્રંથિઓનું ઈચ્છાનુસાર નિર્માણ કરી શકાય છે.

ખરાબ વાતાવરણ, કઠોર વ્યવહાર તથા વિપરીત પરિસ્થિતિઓના કારણે આપણા અચેતન મનનું નિર્માણ યોગ્ય રીતે થઈ શકતું નથી. આપણે તેમાં તુચ્છતા, નીચતા કે દીનતાની ગ્રંથિઓનું નિર્માણ અજાણતાં જ કરી દઈએ છીએ. જ્યારે માતા પોતાના બાળકને કહે છે કે "તું કપૂત છે, તારું ભાગ્ય ખરાબ છે, સંસારમાં તારો કોઈ ભાવ નહિ પૂછે." ત્યારે આવા વિચારો તેના અચેતન મનમાં ઊંડે સુધી ઉતરી જાય છે અને એક ગ્રંથિ બની જાય છે.

આ જ કારણે આજે હજારો યુવાનો આત્મહીનતાની ગ્રંથિથી પીડાતા રહીને પોતાના ભાગ્યને ભાંડતા રહે છે. દૂષ્ટિ સંકેતોથી અચેતન મનનું નિર્માણ પણ દૂષ્ટિ રીતે જ થાય છે. જો તમે વિરોધી વિચાર, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ અને પોતાની ત્રુટિઓ પર જ માનસિક ક્રિયાને કેન્દ્રિત કરશો, તો તે કાયમ માટે માનસિક સ્તર પર અંકિત થઈ જશે. અચેતન મનના સંસારની રૂપરેખા આપણા વિચારો દ્વારા જ નિશ્ચિત થાય છે.

જે ભાવનાઓ, વિચારો અને કલ્પનાઓનું આપણે દૃઢતાપૂર્વક ચિંતન કરીએ છીએ, જે આદર્શો પર આપણે વધુ સમય સુધી વિચાર કરીએ છીએ તે અચેતનમાં ઉતરી જાય છે અને સ્થિરતા ધારણ કરી લે છે. જો એકાદ બે વાર વિચાર કરીને તેને છોડી દેવામાં આવે તો ફરીથી તેના ક્ષય થઈ જાય છે. તમારા સ્મૃતિપટલ પર એક શુભ ચિત્ર અંકિત કરો તથા ત્યાર પછી તેને ભુંસાવા ન દો, તેની રૂપરેખા વધારે સ્પષ્ટ અને રંગીન બનાવો. જે શ્રેષ્ઠ ભાવનાઓનો ઉદય થાય તે નાશ ન પામે, તેમની સિદ્ધિની આગ શાંત ન થઈ જાય તેનું ધ્યાન રાખો.

ચર્મચક્ષુઓને બંધ કરીને અંતર્પટ ખોલો. પોતાના અંતરાત્માનું નિરીક્ષણ કરો. જુઓ કે ત્યાં કયા કયા અસત વિચારો, દુર્બળ મંતવ્યો તથા નિર્બળ કલ્પનાઓ રૂપી ઘાસ ઊગી નીકળ્યું છે, કઈ કઈ

ચિંતાઓ તમને ઉદ્દિગ્ન કરી રહી છે, કઈ સ્મૃતિઓ તમને કાંટાની જેમ વેદના આપી રહી છે. આ પ્રદેશમાં તમને હજારો ભ્રાન્તિઓ, ભય તથા સંશય જોવા મળશે. એ જ તમારી આત્મશક્તિનો ક્ષય કરે છે. તમારા શરીરને જર્જરિત કરે છે અને મનને નિર્બળ બનાવે છે. આવાં નકામાં ભૂત તમને ભયંકર જણાય છે. તેમનો દૃઢતાથી વિરોધ કરો. તેમનાથી ડરવાનું નથી. જરાય વ્યગ્ર કે ચલિત થવાનું નથી. તમારામાં એટલી શક્તિ છે કે આ શત્રુઓ પર તમે પૂર્ણ વિજય મેળવી શકો.

સ્વસંકેતોનો આધાર આપણા શ્રદ્ધા છે. તેના પર આપણને જેટલો વિશ્વાસ હશે તેટલી જ તીવ્રતાથી તે કાર્ય કરશે. પોતાની શક્તિઓમાં અવિશ્વાસ કરવો એ વિષપાન કરવા સમાન છે. શ્રદ્ધા એ તમારી શક્તિઓનો પ્રાણ છે. તે તમારા અણુએ અણુમાં નવજીવન પ્રદાન કરે છે. આત્મશ્રદ્ધા વગરનું જ્ઞાન નિષ્ફળ છે, ક્રિયા શક્તિરહિત છે, સંકલ્પ નિર્જીવ છે અને મનુષ્ય ક્ષુદ્ર પ્રાણી છે.

સૌ પ્રથમ નાના નાના સંકલ્પો લઈને સફળતા મેળવો અને આત્મશ્રદ્ધાને વધારવાની તક આપો. ત્યાર પછી સંકલ્પોને વધારતા જાઓ. આમ કરવાથી આત્મવિશ્વાસમાં પૂરતો વધારો થશે. જેમજેમ આપણી આત્મશ્રદ્ધા વધશે, તેમતેમ ઈશ્વરીય સત્તા સાથે આપણો સંબંધ સ્થાપિત થતો જશે. પહેલી વારમાં જ કોઈ એવું અઘરું કાર્ય હાથ ન ધરો કે જે તમારી શક્તિ બહારનું હોય. આવું કરવાથી ઘણા દિવસોનો એઠકો થયેલો આત્મવિશ્વાસ નષ્ટ થઈ જશે.

અભ્યાસની શરૂઆતમાં એવો ઓરડો પસંદ કરો, જ્યાં બિલકુલ એકાંત હોય. સામે એક મોટો અરીસો રાખો. તેમાં પોતાની આકૃતિને ધ્યાનથી જુઓ. તમારી આંખોમાં તીવ્ર પ્રકાશ ઝળકી રહ્યો છે. તમારા ચહેરો પર સફળ વ્યક્તિઓ જેવો આત્મપ્રકાશ આવી રહ્યો છે. સફળતાનો પાયો એ જ છે કે તમે આ સંકેતો પર પૂર્ણ વિશ્વાસ કરો.

જો તેમાં જરા પણ શંકા કરશો તો તમારા મનની ઇચ્છાઓ અંદર ને અંદર જ ઘુંટાઈને મરી જશે. અરીસા સામે પોતાના ચહેરાનાં અંગપ્રત્યંગોને વિશ્વાસપૂર્વક જોતા રહીને પોતાના જ અવાજમાં રેકોર્ડ કરેલી કેસેટ વગાડો, જેમાં નીચે પ્રમાણેના સંકેતો સંભળાતા રહે. દરરોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં થોડાક સમય માટે આ કાર્યક્રમ નિર્ધારિત કરો. આપણું અચેતન મન રાત્રે વધુ તીવ્રતાથી કામ કરે છે. જે ભાવનાઓને દૃઢતાપૂર્વક ધારણ કરીને આપણે સૂઈ જઈએ છીએ તે જ નિદ્રાવસ્થામાં આપણા અચેતન મનમાં પ્રવેશ કરી જાય છે. આપણો સંકલ્પ જેટલો દૃઢ હશે, તેટલી જ દૃઢતાપૂર્વક આ ભાવનાઓનાં મૂળ ઊંડા ઉતરશે.

"હું મારી સૂતેલી શક્તિઓને જગાડી રહ્યો છું. આજે મારા આત્માના જાગરણનો દિવસ છે. હું મારી અલૌકિક શક્તિઓને પ્રગટ કરી રહ્યો છું. મારી ગુપ્ત શક્તિને બહાર લાવી રહ્યો છું. હું પરમ પવિત્ર સત - ચિત - આનંદ સ્વરૂપ ચેતન અવિનાશી આત્મા છું. હું મારા આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિર રહું છું. હું પ્રત્યેક ક્ષણે ઉંચો ઉઠી રહ્યો છું. હું દરેક ક્ષણનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરું છું. મને જ્ઞાન થઈ ગયું છે કે હું અસાધારણ પ્રતિભાસંપન્ન મહાન પુરુષ છું. હું અપૂર્વ વિચારોને બૃહદ ભંડાર છું.

હું મારા વિચારોથી સંસારને ચક્તિ કરીશ. હું એક દિવસ મહામાનવ બનીને રહીશ. મારી ઉન્નતિનો માર્ગ ખૂલી ગયો છે. સંસારની તમામ શક્તિઓ મારું રક્ષણ કરી રહી છે. મને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે કે સત્યનો ઉપદેશ આપનાર, સીધો રસ્તો બતાવનાર સાચો ગુરુ મારો અંતરાત્મા જ છે. હું મારી શક્તિનો અનુભવ કરું છું. મારી રંગેરંગમાં શક્તિશાળી લોહી દોડી રહ્યું છે. મારા ભાગ્યનું નિર્માણ અત્યંત શુભ મુહૂર્તમાં થયું છે. હું જાતે વિચાર કરવાનું જાણું છું.

મારા જીવનને ઉચ્ચ બનાવવાનો નિશ્ચય કરીને હું જીવનસંગ્રામમાં પ્રવેશ કરી રહ્યો છું. પ્રતિકૂળતાઓ સામે સંઘર્ષ કરવાની શક્તિ મારામાં છે. હું સાહસ વડે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ પર કાબૂ મેળવી શકું છું. હું મારી શક્તિઓનો સ્વામી છું. મારે જીવનમાં કેટલાંય મહત્વપૂર્ણ કાર્યો કરવાનાં છે તથા ખૂબ ઊંચા ઊઠવાનું છે.

હું દંઢ નિશ્ચય કરું છું કે હું મારા આદર્શો અને પ્રેરણાઓ પ્રત્યે સત્યનિષ્ઠ રહીશ. જે ક્રમ મેં નક્કી કર્યો છે તેને વળગી રહીશ. ઈશ્વરે મને આત્મશક્તિ પ્રદાન કરી છે. તે દિવ્ય શક્તિઓનો વિકાસ કરીશ. મારા હૃદયમાં ઉજ્જવળ ભાવો જ પ્રવેશ કરે છે.

મારો વિવેક જાગૃત થઈ ગયો છે. યોગ્ય કાર્યમાં લાગનારી સદ્બુદ્ધિ મારા હૃદયમાં જાગૃત થઈ ચૂકી છે. મારું મન વિશુદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે. મારા હૃદયમાં પરમાત્મા પ્રત્યે અતૂટ શ્રદ્ધા છે. મેં અનુભવ કરી લીધો છે કે વાસ્તવિક સુખનો ભંડાર મારી અંદર જ છે. હું ભયંકરમાં ભયંકર વિપત્તિઓમાં પણ પ્રકુલ્લિત રહું છું. મારા આત્મામાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થઈ ઊઠી છે. હું વિપત્તિઓનું પ્રસન્નતાપૂર્વક સ્વાગત કરું છું. હું શાંત વાતાવરણમાં સ્થિર શરીર તથા એકાગ્ર મનથી બેઠો છું.

મારા મસ્તિષ્કમાંથી પ્રાણવિદ્યુત શરીરના અવયવોમાં વધુ માત્રામાં પ્રવાહિત થઈ રહી છે. પ્રાણવિદ્યુત શિથિલતાને દૂર કરીને સક્રિયતા વધારી રહી છે. મારું શરીર સક્રિય થઈ રહ્યું છે. શરીરનાં બધાં અંગો પરિપુષ્ટ બની રહ્યાં છે. શરીર સ્વસ્થ અને બળવાન બની રહ્યું છે. ઈન્દ્રિયોની ક્ષમતા વધી રહી છે. ચહેરા પર ચમક વધી રહી છે. શરીર અને ચહેરો પહેલાં કરતાં વધારે સુંદર થઈ રહ્યાં છે. બૌદ્ધિક સ્તર વધી રહ્યું છે. મારી સ્મરણ શક્તિ વધી રહી છે. હું જે કંઈ વાંચું છું, તે મને યાદ રહી જાય છે. મારી પ્રતિભા વધતી જઈ રહી છે. પ્રભિનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે.

તેનો અનુભવ હું જાતે કરી રહ્યો છું અને બીજાઓને પણ થઈ રહ્યો છે. હું હંમેશાં સકારાત્મક વિચારો કરું છું. મહાપુરુષોના ગુણો ગ્રહણ કરું છું. મારા મહાન વિચારો સજાતીય વિચારોને પોતાની તરફ ખેંચે છે. હું સંસારનું સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાણી છું. મારી બુદ્ધિ વિકસિત છે. મન સ્વસ્થ, તન સ્વસ્થ અને અંતઃકરણ પવિત્ર છે. મારી પ્રગતિ નિશ્ચિત છે. મને દરેક કાર્યમાં સફળતા મળે છે. ઐ શાંતિ."