

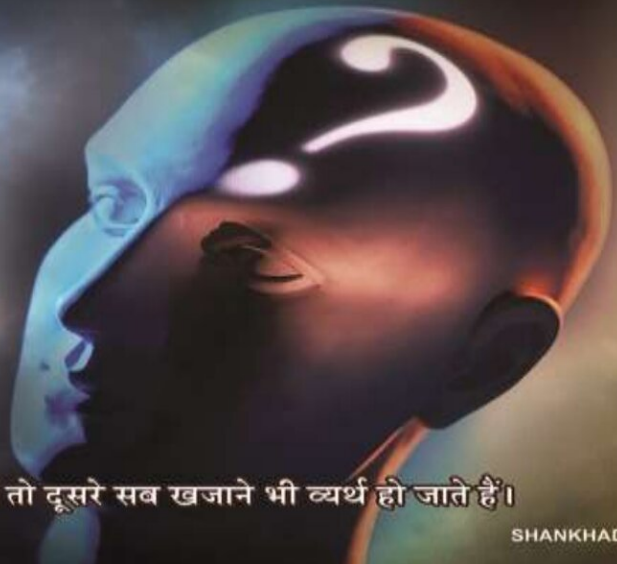


सबसे बड़े ज्ञानी वह हैं जो आत्म-अभिमानि रहते हैं।

SHANKHADHWANI

## मानव येतनानुं विज्ञान

प्र. कु. प्रकुलयंद्र शाह



संकल्प व्यर्थ हैं तो दूसरे सब खजाने भी व्यर्थ हो जाते हैं।

SHANKHADHWANI

# અમૃત સૂચિ

અ.નં.

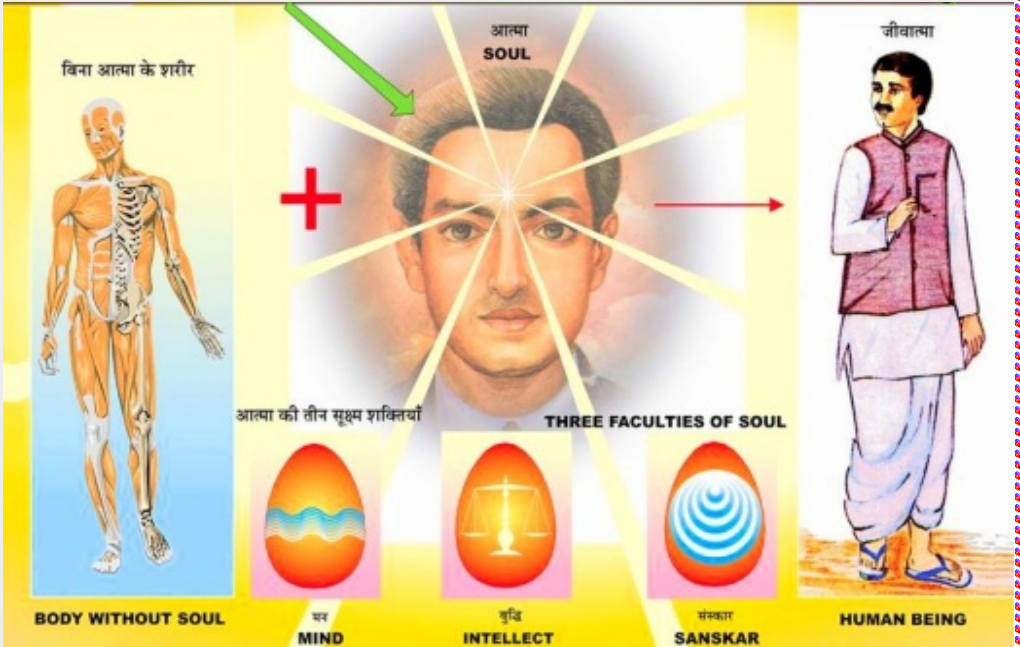
વિષય

૧. શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો ભેદ
૨. આત્માનું સ્વરૂપ, સ્થાન અને શક્તિઓ
૩. આત્મનું વ્યક્તિત્વ
૪. આત્મા શું નિર્લેપ છે ?
૫. આત્મનું મૂળ નિવાસ સ્થાન
૬. માનવ ચેતસનું શરૂઆતનું વ્યક્તિત્વ
૭. માનવ ચેતનાની વર્તમાન સ્થિતિ
૮. મનના પ્રકાર અને શક્તિઓ
૯. મનની અવસ્થાઓ
૧૦. આત્માના વિકાસના સોપાનો

# શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો ભેદ :

વાસ્તવમાં 'હું કોણ છું ?' આ પ્રશ્ન સદીઓથી પુછાતો આવ્યો છે કારણકે આપણે આપણી જાતને યથાર્થ રૂપમાં ઓળખતા નથી.

-સામાન્ય રીતે કોઈને પૂછવામાં આવે કે તમે કોણ છો ? તો તે તેનું નામ, તેના પિતાનું નામ, તેની પોસ્ટ-પોઝિશન, તેનું સરનામું, વગેરે બતાવશે. તો શું આ તેનો વાસ્તવિક પરિચય છે ? કે વાસ્તવિકતા કાંઈક અલગ છે ? જેમકે આપણે રોજિંદા જીવનમાં વારંવાર 'હું' અને 'મારું', આ બે શબ્દોનો પ્રયોગ કરતાં હોઈએ છીએ. તો હું કોણ ? અને મારું એટલે કોનું ? દાખલા તરીકે, મારું માથું દુઃખે છે , આ મારા સંબંધી છે, આ મારી આંખો છે, વગેરે. તો પછી 'હું' કે 'મારું' કહેનાર કોણ ? આ પ્રશ્નનો સાચો જવાબ એ છે કે આ 'હું' કે 'મારું' કહેનાર ચેતના શરીરમાં સ્થિત હોવા છતાં શરીરથી અલગ ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છે. અગર શરીરમાંથી ચેતના નીકળી જાય તો આપણે શરીરને મૃતદેહ કહીએ છીએ. જેમ મકાન અને મકાન માલિક, રથ અને રથિ, મોટર અને તેનો ડ્રાયવર, મંદિર અને મૂર્તિ, છીપ અને મોતી, કોડિયું



અને જ્યોત, ડબ્બી અને હીરો, એ બંનેમાં જેટલી ભિન્નતા છે, એટલી જ ભિન્નતા જડ શરીર અને તેને માલિક આત્મા વચ્ચે છે, શરીર પાંચ જડ તત્ત્વોનું બનેલું છે તેમજ નાશવંત છે, જ્યારે શરીરનો માલિક એ ચૈતન્ય આત્મા છે. જે અવિનાશી છે.

.વિશ્વના વિવિધ ધર્મોએ તેમજ અનેક તત્ત્વચિંતકોએજડશરીરમાં સ્થિત ચૈતન્ય શક્તિનો સ્વીકાર કર્યો છે. હિન્દુ ધર્મમાં ચૈતન્ય સત્તાને આત્મા તરીકે, ઇસ્લામ ધર્મમાં રૂહ તરીકે, ખ્રિસ્તી ધર્મમાં સૉલ (Soul) Soul તરીકે ઉલ્લેખ છે. છેલ્લાં કેટલાંક દશકામાં વિશ્વની વિખ્યાત યુનિવર્સિટીઓમાં પારભૌતિક વિજ્ઞાન (Metaphysics) તેમજ પરામનોવિજ્ઞાન (Parapsycology) ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ પણ જડ અને નાશવંત શરીરમાં સ્થિતચેતનાનોસ્વીકાર કર્યો છે, જેને તેઓ પારભૌતિક ચેતના (Metaphysical Consciousness) કહે છે.

સર્વ ધર્મોના પયગંબરોએ, તત્ત્વચિંતકોએ, પરામનોવિજ્ઞાનીઓએ અને પારભૌતિક વિજ્ઞાનીઓએ ન કેવળ શરીરથી ભિન્ન એવી ચેતનાનો સ્વીકાર કર્યો છે, પરંતુ આ ચેતના શાશ્વત, સનાતન, નિત્ય, અજર, અમર, અનેઅવિનાશી છે, તેનોપણ સ્વીકાર કર્યો છે. આત્માનું અસ્તિત્વ અનાદિસમયથી છે જ અને અનંતકાળ સુધી જળવાઈ રહેશે એ સત્યને પણ સ્પષ્ટ સમર્થન આપ્યું છે.

## : શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા દ્વારા સમર્થન:

આત્માનો સ્વીકારહિન્દુધર્મની સર્વ શાસ્ત્ર શિરોમણિ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ કરવામાં આવ્યો છે. ગીતામાંસ્પષ્ટપણે જણાવ્યું છે કે, પાંચતત્ત્વના બનેલા જડ નાશવંત શરીરથી ભિન્ન એક ચેતના (આત્મા) શરીરમાં કાર્યરત છે અને તે રથૂળ નહીં પણસૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે. તે અજર, અમર, અવિનાશી, નિત્ય, શાશ્વત અને સનાતન છે, એ વિશેના કેટલાંક શ્લોકો ગીતામાં આ પ્રમાણે વર્ણવ્યા છે.

**નજાયતેપ્રિયતેવાકદાચિન્નાયંભૂત્વાભવિતાવાનભૂયઃ।**

**અજોનિત્યઃશાશ્વતોઽયંપુરાણોનહન્યતેહન્યમાનેશરીરે॥**

(અધ્યાય -૨, શ્લોક -૨૦)

અર્થાત્ આત્માને નથી જન્મ કે નથી મૃત્યુ. આ આત્મા પહેલાં ન હતો અને ભવિષ્યમાં તે નહિ હોય એવુંયે નથી. તેથી તે જન્મ અને મૃત્યુ રહિત છે, નિત્ય છે, શાશ્વત છે અને પુરાતન છે. શરીર હણાવાથી તે હણાતો નથી.

वासंसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृहणातिनरोऽपराणि ।

तथा शरीराणि विहाय जीर्णा न्यन्यानि संयातिनवानिदेही ॥

(अध्याय -२, श्लोक -२२)

अर्थात् मनुष्य જેમ જીર્ણ થઈ ગયેલાં વસ્ત્રોને ત્યજીને બીજા નવાં વસ્ત્રો ધારણ કરે છે તેમ આત્માઓ જીર્ણ થઈ ગયેલાં શરીરો ત્યજી દઈને બીજાં નવા શરીરો ધારણ કરે છે.

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥

(अध्याय -२, श्लोक २३)

અર્થાત્ આત્માને શસ્ત્રો છેદી શકતા નથી, અગ્નિબાળી શકતો નથી, પાણી ભીજવી શકતું નથી અને પવન સૂકવી શકતો નથી.

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

(अध्याय -२, श्लोक -२७)

અર્થાત્ જન્મેલાનું મરણ નિશ્ચિત છે અને મરેલાંનો જન્મ પણ નિશ્ચિત છે, તેથીટાળી ના શકાય એવાવિષયમાં શોક કરવો એ તારા માટે યોગ્ય નથી. ગીતાના ઉપરોક્ત શ્લોકોથી સ્પષ્ટથાય છે કે આ નાશવંત શરીરથી ભિન્ન આપણે એક શાશ્વત અને સનાતન આત્મા છીએ. જન્મ અને મૃત્યુ એ તો શરીર રૂપી વસ્ત્રને બદલવાની પ્રક્રિયા માત્ર છે.

: વિજ્ઞાન દ્વારા સમર્થન:

આજથી કેટલાંક દશકાપહેલાં વિજ્ઞાન આત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરતું ન હતું, પણ છેલ્લાં કેટલાંક દશકાઓમાં વિશ્વની વિખ્યાત યુનિવર્સિટીઓમાં મનોવિજ્ઞાન (Psychology), પારભૌતિક વિજ્ઞાન (Metaphysics), પરામનોવિજ્ઞાન (Parapsychology) અને મનોચિકિત્સાવિજ્ઞાન (Psychiatrics) ના ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ એ વાતનો સ્પષ્ટપણે સ્વીકાર કર્યો છે કે, મનુષ્ય એ ફક્ત હાડમાંસનું બનેલ નાશવંત જડ પૂતળું નથી, પરંતુ તેનામાં પારભૌતિક ચેતના પણ કાર્યરત

છે અને તે ચેતના વડે જ શરીરનું અસ્તિત્વ છે. 'હું' અને 'મારું' બોલનાર એ જ ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છે.

**મનુષ્ય = પાંચ જડ તત્ત્વોનું બનેલું નાશવંત શરીર + પારભૌતિક ચેતના**

તેઓએ એ વાતનો પણ સ્વીકાર કર્યો છે કે, આ પારભૌતિક ચેતના શાશ્વત છે. શરીરછોડ્યા બાદ પણ આ ચેતના પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખે છે. આ ઉપરાંત તેઓએ સ્પષ્ટપણે સ્વીકાર્યું છે કે આ ચેતના શરીર છોડ્યા બાદ ન ફક્ત પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખે છે, પરંતુ તે પોતાનું વ્યક્તિત્વ પણ જાળવી રાખે છે તેમજ પોતાની સ્મૃતિ, સંસ્કાર, સ્વભાવ, આદત, દષ્ટિ, વૃત્તિ, વગેરેને પણ જાળવી રાખીને પુનર્જન્મમાં આવે છે.

વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકો આ દિશામાં સંશોધન માટે કેમ પ્રેરાયા તે પણ જાણવા જેવું છે, વિશ્વમાં સદીઓથી એવી કેટલીક અસામાન્ય ઘટનાઓ ઘટતી આવી છે અને આજે પણ ઘટી રહી છે, જેની સમજ આપવામાં આજનું ભૌતિક વિજ્ઞાન અને તેના સિદ્ધાંતો નિષ્ફળ ગયા છે. આથી ઘટનાઓને વૈજ્ઞાનિક પુરાવાના અભાવે આપણે ચમત્કારમાં ખપાવી દેતા આવ્યા છીએ.

પરંતુ વિજ્ઞાનના માટે આ વિશ્વમાં કોઈ ચમત્કાર સંભવી જ ન શકે. એ તો આપણી અજ્ઞાનતા છે કે આવી ઘટતી ઘટનાઓના વૈજ્ઞાનિક પુરાવા આપણે આપી શકતા નથી. આ સંદર્ભમાં આવી ઘટનાઓના રહસ્યોને શોધી કાઢવા ભૌતિક વિજ્ઞાનથી ઉપર ઊઠી પારભૌતિક વિજ્ઞાનમાં તેમજ મનોવિજ્ઞાનથી ઉપર ઊઠી પરામનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધન આદર્યા અને આજના આ વૈજ્ઞાનિકોએ શરીરમાં સ્થિત પારભૌતિક ચેતના વિષે ઘણી બધી સ્પષ્ટ વાતો વિશ્વની સમક્ષ મૂકી દીધી. આધુનિક વિજ્ઞાન દ્વારા થઈ રહેલા કેટલાંક પ્રાયોગો, સંશોધનો અને તારણોની વિગતો નીચે પ્રમાણે છે.

મનોવિજ્ઞાનની કેટલીક ટેકનીકો દ્વારા, જેમાં સંમોહન વિદ્યા (હિપ્નોટિક રીગ્રેશન) ઉલ્લેખનીય છે, તેમજ અન્ય વિજ્ઞાણ સાધનો દ્વારા કેટલીક વ્યક્તિઓને પ્રગાઢ નિંદ્રામાં લઈ જઈ તેમના પાછળના જન્મોની સ્મૃતિઓને વૈજ્ઞાનિકોએ યાદ કરાવી તેનું વર્ણન કરાવ્યું છે. આવા અનેક પ્રયોગો અમેરિકાની ઘણી બધી યુનિવર્સિટીઓમાં થઈ રહ્યા છે. જેમાં 'જેન ઇવાન્સ' નામની મહિલાનો કિસ્સો ઉલ્લેખનીય છે. 'આરનેલ બોક્ષહામ' નામના હિપ્નોથેરેપીસ્ટે જેન ઇવાન્સ પર હિપ્નોટિક રીગ્રેશનના પ્રયોગો કરી તેના પાછલા ૬ જન્મોની સ્મૃતિઓ તાજી કરાવી

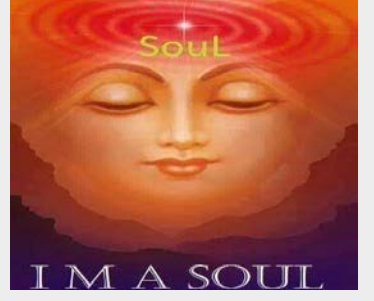
હતી. બોક્ષહામ દ્વારા આવા લગભગ ૪૦૦ જેટલા હિપ્નોટિઝમના સફળ પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે, જેમાં ઇવાન્સેનો કિસ્સો મહત્ત્વનો ગણાય છે. આવા અભ્યાસથી મળેલ માહિતી પણ આત્માના અસ્તિત્વ તેમજ તેના અમરત્વનું સમર્થન કરે છે. આ અભ્યાસ પુનાર્જન્મના સમર્થનની સાથે સાથે મનુષ્યાત્મા મનુષ્યયોનિમાં જ જન્મ લે છે એ હકીકતનું પણ સમર્થન કરે છે. સાથે એ વાત પણ પ્રતિપાદિત થાય છે કે મનુષ્ય આત્મામાં તેના અનેકો જન્મોમાં ભજવાતા પાર્ટ કાયમી રૂપે નોંધાયેલ છે. એના કારણે જ ભૂતકાળના જન્મો હિપ્નોટિક રિગ્રશનતથાભવિષ્યના જન્મો હિપ્નોટિક પ્રોગ્રેસન દ્વારા જાણી શકાય છે. પરામનોવિજ્ઞાનિકોએ મૃત આત્માઓ સાથે વિવિધ સ્થૂળ તેમજ જીવંત માધ્યમો દ્વારા સંપર્ક કરી વાર્તાલાપ કરી તેમના વિષે અનેક માહિતી પ્રાપ્ત કરેલી છે. તેના અલાવા ડોક્ટરે મૃત જાહેર કરેલ કેટલીકવ્યક્તિઓ સજીવન થયાના અનેક દાખલા બનેલા છે.આવા કિસ્સામાં મૃત્યુ પામેલા અને સજીવન થયાના વચગાળાના સમય દરમ્યાનનો તેમન અનુભવો “ઓઉટઓફ બોડી એક્સપિરિયન્સ” ના નામે તેઓએ વર્ણવ્યા છે. વૈજ્ઞાનિકોનો આ અભ્યાસ તેમજ મૃત આત્માઓનાં શરીરમાં પુનઃપ્રવેશ બાદ કરેલાં વર્ણનો શરીરમાં રહેલી, પરંતુશરીરથી ભિન્ન અને શરીરનું સંચાલન કરતી સુક્ષ્મ ચેતના શક્તિના અસ્તિત્વની પુષ્ટિ કરે છે.

વિશ્વમાં ઘણા બધા એવા કિસ્સાઓ પણ બનેલા છે, જેમાં મૃત્યુ નહિ પામેલ, પરંતુ મૃત્યુની બિલકુલ નજીક પહોંચેલી કેટલીક વ્યક્તિઓએ બેભાન અવસ્થામાં વિશિષ્ટ પ્રકારના અનુભવો કરેલા છે અને ભાનમાં આવતાં તેનું વર્ણન કારેલું છે, જે“નિયર-ડેથએક્સપિરિયન્સ” તરીકે ઓળખાય છે. આવા કિસ્સાઓ પણ આત્માના શરીરથી અલગ અસ્તિત્વની પુષ્ટિકરે છે.

વિશ્વમાં ઘણાબધા એવાકિસ્સાઓપણ બનતા આવ્યા છે, જેમાં કેટલીક જાગૃત વ્યક્તિઓને વિશેષ કરીને બાળકોને પોતાના પાછલા જન્મોની સ્મૃતિ આવતી હોય અથવા પૂર્વ જીવનની કેટલીક ઘટનાઓની યાદ સ્મૃતિપટ પર તાજી થઈ જતી હોય. આ કિસ્સાઓ “નેયરલ રીકલેક્શન ઓફ પાસ્ટ બર્થ” તરીકે ઓળખાય છે. આવા કિસ્સાઓનો ઝીણવટપૂર્વકનો અભ્યાસ આપણા દેશમાં તેમજ વિદેશમાં ઘણાં બધા પરામનોવીજ્ઞાનિકો દ્વારા થયેલ છે. આનાથી પણ એ વાતને સમર્થન મળે છે કે, જન્મપહેલાં જીવન હતું અને મૃત્યુ પછી પણ જીવન છે અર્થાત્ આત્માનો પુનર્જન્મ (Rebirth) નિશ્ચિત છે. આને આપણે વિશ્વ નાટકનો પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત કહેશું.

## આત્માનુંસ્વરૂપ:

વિજ્ઞાન એ વિષે કહે છે કે પારભૌતિક ચેતના ન તો કોઈ ભૌતિક તત્ત્વ છે, ન તો કોઈ ભૌતિક શક્તિ છે. એટલે તેને કોઈ પરિમાણ(Dimension) ન હોઈ શકે. આ પારભૌતિક ચેતનાનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ છે પણ પરિમાણ અર્થાત્ લંબાઈ, પહોળાઈ કે ઊંચાઈ નથી, એટલે તેનો આકાર બિન્દુથી અતિરિક્તકાંઈ જ ન હોઈ શકે. આ ઉપરાંત વિજ્ઞાન આ પારભૌતિક ચેતનાનો સ્વીકાર સુક્ષ્મ શક્તિના સ્ત્રોતના રૂપમાં કરે છે. વિજ્ઞાન એ પણ માને છે કે શક્તિનો સ્ત્રોત એ બિંદુમાં સમાયેલો છે. એટલે શરીરમાં સ્થિત આ પારભૌતિક ચેતનાનું સ્વરૂપ સ્વયં પ્રકાશિત બિન્દુ (Luminous Point of Light) સમાન છે.



આત્મા જડ તત્ત્વોથી પરે હોઈ તેને સ્થૂળ ચર્મચક્ષુ દ્વારા જોઈ ન શકાય. ગોળનું ગળપણ, મરયાંની તિખાશ, મીઠાની ખારાશ, ફૂલોની સુગંધ, રેડિયો, ટીવી અથવા મોબઈલના તરંગો જેમ જોઈ સકતા નથી પણ અનુભવી શકાય છે, તેમ આત્માને પણ જોઈ શકાતો નથી પણ અનુભવી શકાય છે. તે સ્વયં એક પ્રકાશબિંદુ છે, દિવ્ય સિતારા સમાન છે, જ્યોતિર્બિન્દુ સ્વરૂપ છે. આગળ આપણે જોયું કે આત્મા ન તો કોઈ ભૌતિક પદાર્થ છે ન તો કોઈ ભૌતિક શક્તિ છે. પરંતુ તે એક પારભૌતિક સુક્ષ્મ તત્ત્વ છે, એટલે તેનું સ્વરૂપ પણ સુક્ષ્માતિસુક્ષ્મ બિન્દુ છે.

ઉપનિષદ તેમજ ગીતા જેવાં શાસ્ત્રોમાં પણ આત્માના સ્વરૂપને અણુ તથા પરમાણુથી પણ સુક્ષ્મ બિંદુ તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. ગીતામાં આત્માનું સ્વરૂપ જ્યોતિર્મય પ્રકાશ બિન્દુ છે તેઓ ઉલ્લેખ છે.

આ ઉપરાંત વિશ્વના મહાન ધર્મસ્થાપકોને, ઋષિમુનીઓને, આત્મસાધકોને આત્માના જે સાક્ષાત્કાર થયેલા છે, તે પણ જ્યોતિર્મય પ્રકાશબિન્દુના રૂપમાં જ થયેલા છે.

આ બાબતથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આત્માનું સ્વરૂપ અતિસુક્ષ્મ જ્યોતિર્બિન્દુ સમાન છે.

## આત્માનું શરીરમાંસ્થાન:-





પાંચ જડ તત્ત્વોના બનેલા આ વિશાળ શરીરમાં સુક્ષ્મ ચૈતાન્ય શક્તિ આત્મા ક્યાં બેસીને શરીરનું સંચાલન કરતો હશે?" તે એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. આજનું વિજ્ઞાન, શાસ્ત્રો તેમજ સાધકો એ વાતને સ્પષ્ટ સમર્થન આપે છે કે શરીરમાં આત્માનું સ્થાન ભૂકુટિની પાછળ મગજ (Brain) ના કેન્દ્ર બિન્દુના સ્થાને આવેલું છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે આપના શરીરમાં ઉત્સર્ગતંત્ર, પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણતંત્ર જેવી અનેક પ્રણાલીઓ કાર્યરત છે. આ ઉપરાંત આપણાં શરીરમાં નિરંતર અનેકાનેક સ્વૈચ્છિક અને અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓ ચાલ્યા કરે છે. આ બધાનું નિયંત્રણ અને નિયમન શરીરની મુખ્ય બે પ્રણાલીઓ દ્વારા થાય છે.

૧. કેન્દ્રીય તંત્રિકા પ્રણાલી (Central Nervous System)

૨. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓની પ્રણાલી (Endocrine System)

કેન્દ્રિય તંત્રિકા પ્રણાલીનું નિયમન મગજ દ્વારા થાય છે અને મગજનું આખરી નિયંત્રણ મગજના કેન્દ્ર સ્થાને આવેલા થેલેમસ અને હાઈપોથેલેમસ દ્વારા થાય છે.

તેજ પ્રમાણે અંતઃસ્રાવીગ્રંથીઓની પ્રણાલી જેમાં પીચ્યુટરી, થાઈરોઈડ, અડ્રીનલ, થાયમસ, પીનિયલ, વગેરે ગ્રંથીઓ આવેલી છે, તેનું સંચાલન કિંગ ગ્રંથિ માનતી પીચ્યુટરી ગ્રંથિ દ્વારા થાય છે.

હવે મહત્ત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે, આ પીચ્યુટરી ગ્રંથિ, થેલેમસ, હાઈપોથેલેમસ, જેવા શરીરના આખરી નિયંત્રણના અંગો એક જ સ્થાન પર આવેલા છે અને તે સ્થાન બે ભૂકુટિની પાછળ મગજના કેન્દ્ર સ્થાને છે. એટલે તબીબી વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પણ શરીરના આખરી નિયંત્રણનું કેન્દ્ર બે ભૂકુટિની પાછળ મગજના કેન્દ્ર બિન્દુ પર આવેલું છે. એટલે આત્મા જે શરીર-રૂપી મોટરનો ડ્રાયવર છે. નિયંત્રક છે તે જો આ સ્થાને બેસે તો જ શરીરનો ઉપયોગ કરી શકે, સંચાલન કરી શકે, એટલે આજનું તબીબી વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે પારભૌતિક ચેતનાનું સ્થાન શરીરમાં મગજના કેન્દ્ર સ્થાને છે.

આ ઉપરાંત આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિમાં બેભૂકુટિની વચ્ચેકપાળ ઉપર ચાલ્લો અથવા તિલક કરવાની પ્રથા ચાલતી આવી છે, એ બિન્દુ રૂપ આત્માનું પ્રતિક છે. આપણે વ્યક્તિને જોઈએ તો તેને ભૂકુટિ સ્થિત આત્માની દૃષ્ટિથી જોઈએ, એ ભાવનાથી કપાળ પર ચાલ્લો કરવાની પ્રથા ચાલતી આવી છે. આ પ્રથા પણ એ હકીકતનું સમર્થન કરે છે કે આત્માનું સથાન બે ભૂકુટિની વચ્ચે છે.

રાજા જેમ ઊંચા સિંહાસને જ બિરાજમાન થાય છે, તે જ પ્રમાણે શરીરનો રાજા આત્મા હોઈ, તે શરીરના ઊંચામાં ઊંચા સ્થાને, મસ્તિષ્કના કેન્દ્ર બિન્દુ પર બિરાજે છે.

તપસ્વીઓ સતત દેહભાવનાથી મુક્ત રહી આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત રહે છે. તેઓના શરીરના અન્ય કોઈ ભાગ કરતા કપાળનું તેજ સવિશેષ હોય છે. તેજ પ્રમાણે પવિત્ર પ્રકાશનું વર્તુળ; જેને સામાન્ય રીતે દેવાત્માઓ, ધર્માત્માઓ, મહત્માઓના, મસ્તિષ્કની પાછળ દર્શાવવાય છે; એ પણ એ વાતને સિદ્ધ કરે છે કે પ્રકાશમય આત્માનું સ્થાન મસ્તિષ્કના કેન્દ્ર સ્થાને છે.

## આત્માની શક્તિઓ :-

આત્માની શક્તિઓ (૧) મન (૨) બુદ્ધિ અને (૩) સંસ્કાર છે. આધુનિક વિજ્ઞાન આત્માનો ઉલ્લેખ પારભૌતિક ચેતના તરીકે કરે છે. તે જ પ્રમાણે શાસ્ત્રોમાં પણ આત્માનો સ્વીકાર જડ તત્વોથી ભિન્ન, ચેતન તત્વ તરીકે કરવામાં આવ્યો છે,

કારણકે આત્માની એવી અનેક શક્તિઓ છે, જે જડ તત્વ પાસે બિલકુલ નથી. આ શક્તિઓના આધારે જ જડ અને ચેતના વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટ થાય છે. તેમજ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કારની સંકલ્પના તેમજ પરિભાષા પણ સ્પષ્ટ થાય છે.

**મન:** આત્માની મહત્વ પૂર્ણ શક્તિ સંકલ્પ શક્તિ છે. તેની સાથે કલ્પના શક્તિ, ઈચ્છાશક્તિ જૂવી અન્ય શક્તિઓ પણ સંલગ્ન છે. આત્માની આ શક્તિઓ જ માનવીનું મન છે. મન વિષે અનેક વિચારધારાઓ ચાલતી આવી છે. એક સમય મન મગજનો એક ભાગ છે તેમ માનવામાં આવતું હતું. ત્યારબાદ મન તેમજ મગજનો એક ભાગ નહીં પરંતુ મગજથી ભીન્ન સુક્ષ્મ તત્વ છે એમ માનવામાં આવ્યું. પરંતુ આધુનિક સંશોધનો બાદ હવે એ વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે મન એ સ્થૂળ અથવા સુક્ષ્મ તત્વ નથી, પરંતુ શરીરમાં સ્થિત ચૈતન્ય આત્માની એક શક્તિ છે, જેના દ્વારા આત્મા વિચાર, કલ્પના, તેમજ ઈચ્છા કરી શકે છે અર્થાત્ આત્માની વિચાર શક્તિ, કલ્પના શક્તિ અને ઈચ્છા શક્તિ તે જ તેનું મન છે. આત્માની મનરૂપી આ શક્તિઓને ઓળખવાની જરૂર છે. કેટલાક મનનું દમન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેટલાક તેને અમન અર્થાત્ નિઃસંકલ્પ બનાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. પરંતુ આ



પ્રયાસ આત્માની આ મહત્વપૂર્ણ શક્તિને કુંઠિત કરવા બરાબર છે. જરૂરતે મનને અમન નહિ પરંતુ સુમન બનાવવાની.

**બુદ્ધિ** : ચૈતન્ય આત્માની ઉપરોક્ત શક્તિઓ ઉપરાંત અનેક અન્ય શક્તિઓ છે, જેમકે વસ્તુ કે વ્યક્તિને પારખવાની શક્તિ, સમજવાની શક્તિ, વિશ્લેષણ કરવાની શક્તિ, ન્યાયતોળવાની શક્તિ, નિર્ણય કરવાની શક્તિ, વગેરે. આત્માની આ શક્તિઓ જ વાસ્તવમાં તેની બુદ્ધિ છે અર્થાત્ બુદ્ધિ પણ કોઈ સ્થૂળ અથવા સુક્ષ્મ તત્વ નથી, પરંતુ આત્મા જે એક ચેતન તત્વ છે તેની ઉપરોક્ત શક્તિઓ છે. મન દ્વારા સારા શુભ વિચારો કરી બુદ્ધિને દિવ્ય બનાવી શકાય છે અને બુદ્ધિને દિવ્ય બનાવવાથી વિવેક શક્તિ જાગૃત થાય છે. મનમાં ઉત્પન્ન થયેલા વિચારોને આધારે બુદ્ધિ પારખે છે અને પૃથ્થકરણ કરી નિર્ણય કરે છે અને ત્યારબાદ આત્મા, શરીર તેમજ તેની ઇન્દ્રિયો દ્વારા કર્મ કરે છે.

**સંસ્કાર**: ચેતનાની ત્રીજી મહત્ત્વની શક્તિ આત્માના મન, બુદ્ધિ, તેમજ શરીરની ઇન્દ્રિયો દ્વારા થયેલી પ્રવૃત્તિઓ અને કર્મોનું સ્વયં પરનું પ્રક્ષેપણ (Resolution) અને તેનો સંચય (Conservation) છે. આત્મા મન દ્વારા જે કાંઈ વિચારે છે કે ઈચ્છા કરે છે; બુદ્ધિ દ્વારા જે કાંઈ પરખે છે, સમજે છે ને નિર્ણય કરે છે ; અને ત્યારબાદ તેના શરીરની પાંચ કર્મોન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા જે કાંઈ કર્મ કરે છે તેની છાપ આત્મા પર પડે છે અને આ પડેલી છાપ જ્યોતિર્મય બિન્દુ સ્વરૂપ આત્મામાં સંગ્રહિત થાય છે. આ સંગ્રહિત થયેલી છાપ આત્માના વ્યક્તિત્વનું કે સંસ્કારોનું સર્જન કરે છે. શરૂઆતમાં આ છાપ સ્મૃતિના રૂપમાં હોઈ છે. પરંતુ મન, બુદ્ધિ અને શરીર દ્વારા ચેતના અનેકાયેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિનું પુનરાવર્તન કાર્ય કરે તો તે છાપ ઊંડી થઈ જાય છે અને સંસ્કારનું સ્વરૂપ લે છે. જો આ પુનરાવર્તન સમયાંતરે ચાલુ રહે તો સંસ્કાર સ્વભાવમાં બદલાઈ જાય અને આગળ જતાં તે આદત બની જાય છે. જૂઠ, ચોરી, વ્યાસન, ઝગડા, વગેરે. વારંવાર કરવાથી સંસ્કાર બની જાય છે. તેવી રીતે સેવા, દયા, પરોપકાર, સત્યના કર્મો વારંવાર કરવાથી સંસ્કાર બને છે.

વ્યક્તિત્વ બે પ્રકારના છે (૧) મૂળભૂત વ્યક્તિત્વ અને (૨) ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ

**આત્માનું મૂળભૂત વ્યક્તિત્વ (Innate Personality):-**

- સૃષ્ટિ રૂપી રંગમંચ પર ઊતરી શરીર રૂપી વસ્ત્રને ધારણ કરી આત્મા પોતાનો પાર્ટ ભજવવાનું પ્રથમ જયારે શરૂ કરે છે તે સમયે તેની સ્લેટ કોરી હોય છે. તે સમયે આત્મામાંથી તેના મૂળભૂત આદિ તથા અનાદિ સંસ્કાર પ્રત્યક્ષ થતાં હોય છે. આત્માના આ મૂળભૂત સંસ્કારો છે -પવિત્રતા, સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, શક્તિ, અને જ્ઞાનઅર્થાત્ આત્મા મૂળભૂતસ્વરૂપે પવિત્રસ્વરૂપ, સુખસ્વરૂપ, શાંતસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, પ્રેમસ્વરૂપ, શક્તિસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. આને આત્માના મૂળભૂત ગુણધર્મો(Innate Qualities) પણ કહેવાય છે.
- આનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે આપણને બાધાને પવિત્રતાગમે છે. આપણે સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, શક્તિ અને જ્ઞાન ઈચ્છીએ છીએ. સંબંધો અને પ્રેમના આદાન પ્રદાન વગરનું જીવન આપણે કલ્પી શકીએ તેમ નથી. કોઈને પણ અશક્ત રહેવું ગમતું નથી.

### આત્માનું ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ (Aquired Personality):-

- આત્મા પર સ્મૃતિ, સંસ્કાર, સ્વભાવ, આદતના રૂપમાં સમયાંતરે અને જન્માંતરે પડેલી અને સંગ્રહિત થયેલી આ છાપો જ તેનું વ્યક્તિત્વ છે, જેના આધારે વ્યક્તિની દ્રષ્ટિ, વૃત્તિ, અભિગમ અને વલણો ઊભા થાય છે. આને મનોવિજ્ઞાન ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ કહે છે. આત્માએ છેલ્લાં કેટલાક જન્મોથી દેહ અભિમાન વશ વિષય-વિકારોના પ્રભાવમાં કર્મો કર્યા હોવાથી તેના પર વિપુલ પ્રમાણમાં નકારાત્મક છાપો પડેલી છે અને સંગ્રહિત થયેલી છે એટલે આજે વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ ૮૦ ટકા જેટલું નકારાત્મક થઈ ગયેલું છે. મનોવિજ્ઞાન પણ આ વાતને સમર્થન આપે છે.
- આત્માજયારે દેહ અભિમાન (Body Consciousness) થી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્મૃતિ (Soul Consciousness) સ્થિત રહી કર્મ કરે છે, ત્યારે તેનામાંથી સહજ રૂપે પોતાના સ્વધર્મો પ્રત્યક્ષ થતા હોય છે, પરંતુ આત્મા જયારે દેહ અભિમાનમાં આવે છે, ત્યારે તે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર જેવા વિકારોના પ્રભાવમાં આવી જાય છે અને વિકારો કરી બેસે છે, જેને કારણે આત્માના ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વનું સર્જન થાય છે અને તેની ચેતનામાં નકારાત્મક વલણ વ્યાપી જાય છે. આના કારણે આત્માના મૂળભૂત સંસ્કારો યા સ્વધર્મો દબાઈ જાય છે.

- કામ વાસનાના પ્રભાવમાં આત્મા પોતાની પ્રવિત્રતા ગુમાવે છે. ક્રોધ-રૂપી ભૂતના પ્રભાવમાં આત્માની શાંતિ હણાઈ જાય છે. લોભના પ્રભાવમાં વ્યક્તિ પોતાનું સંતુલન ગુમાવે છે, જે કારણે તેનો આનંદ અને સુખ છીનવાઈ જાય છે. મોહવશ વ્યક્તિ લગાવમાં આવી શુદ્ધ પ્રેમથી વંચિત થઈ જાય છે અને પક્ષપાતી બને છે. અહંકારવશ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિઓ અને સંતુલન ગુમાવે છે.
- જ્ઞાનપ્રકાશ દ્વારા તેમજ સહજ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા આત્મા જ્યારે પોતાની સ્વસ્મૃતિ અને સ્વરૂપમાં પુનઃસ્થિત થાય છે ત્યારે તે વિકારોના પ્રભાવથી મુક્ત થઈ પોતાના મૂળભૂત સ્વધાર્મોમાં સ્થિત થઈ જાય છે અને પુનઃપ્રવિત્રતા, નીરવ શાંતિ, નિજાનંદ, પરમસુખ, નિર્મળપ્રેમ તેમજ આત્મિક શક્તિઓ અને ગુણોનો સહજ આત્મિક અનુભવ કરે છે.

## આત્મા શુ નિર્લેપ છે?

- આત્માના સંસ્કાર અર્થાત વ્યક્તિત્વની ચર્ચા દરમ્યાન આપણે જોયું કે આત્મા મન, બુદ્ધિ અને શરીર દ્વારા જે પ્રવૃત્તિઓ કરે છે તેની છાપ સ્વયં આત્મા પર પડે છે અને સંગ્રહિત થાય છે. આ સંગ્રહિત છાપ જો શુદ્ધ અને સકારાત્મક હોય તો વ્યક્તિના વિચાર, વાણી તથા વર્તન શુભ હોય છે અને સંગ્રહિત છાપ જો અશુદ્ધ અને નકારાત્મક હોય તો વિચાર, વાણી, વર્તન પણ અશુભ અને નકારાત્મક હોય છે. આ બાબતથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે શુભ અશુભનો લેપ-ક્ષેપ આત્માને જ લાગે છે, જે સંસ્કારના રૂપમાં આત્મા આગળના જન્મમાં પોતાની સાથે લઈ જાય છે. આનો અર્થ એમ થયો કે આત્મા નિર્લેપ નથી.
- આત્મા જો નિર્લેપ હોય તો આપણે આત્માની અવસ્થા પ્રમાણેના વિશેષણો આત્માને ન લગાવ્યા હોત. ધર્મ સ્થાપકો તેમજ ધર્મપરાયણ આત્માને આપણે ‘ધર્માત્મા’ કહીએ છીએ. મહાન તેમજ સંતો માટે આપણે ‘મહાત્મા’ શબ્દ પ્રયોગ કરીએ છીએ. દૈવી ગુણોથી સંપન્ન આત્માઓ માટે ‘દેવાત્મા’ શબ્દ વાપરીએ છીએ. દુષ્ટ વ્યક્તિ માટે ‘દુષ્ટાત્મા’ શબ્દ પ્રયોગ કરીએ છીએ. પાપી વ્યક્તિને આપણે ‘પાપાત્મા’ કહીએ છીએ. આ બાબત પણ એજ સિદ્ધ કરે છે કે આત્મા નિર્લેપ નથી.

## આત્માનું મૂળ નિવાસસ્થાન :-

આત્માનું મૂળ નિવાસ સ્થાન પાંચ સ્થૂળ તત્ત્વોની બનેલી સાકારી દુનિયાથી પાર અર્થાત સૂર્ય,ચંદ્ર,તારાગણ,તેમજ આકાશ તત્ત્વથી પણ પાર સ્થિત છશ્ચ બ્રહ્મ મહતત્ત્વની બનેલી નિરકારી દુનિયા છે, જ્યાં આત્મા પોતાની બિંદુ રૂપ નિરકારી સ્થિતિમાં નિવાસ કરે છે. શાસ્ત્રમાં આ દુનિયાનો પરમધામ, શાંતિધામ, નિર્વાણધામ ય મુક્તિધામ તરીકે ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. આત્મા પોતાના એ મૂળ વતન પરમધામમાંથી આ સાકારી દુનિયામાં અર્થાત સૃષ્ટિના રંગમંચ પર શરીર-રૂપી વસ્ત્રને ધારણ કરી પાર્ટ ભજવવા માટે આવે છે. આપણે એમ પણ કહીએ છીએ, “એ દુનિયા તો મુસાફરખાના હૈ, એક દિન આના ઔર એક દિન જાના હૈ.” આ સત્યથી એ વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે, આત્મા ક્યાંથી આવે છે? પણ આની વિસ્તૃત સમજ માટે આપણે બ્રહ્માંડની ભૂગોળનો અભ્યાસ કરવો પડશે.

## બ્રહ્માંડની ભૂગોળ-ત્રણ લોક:-

આપણાં શાસ્ત્રોમાં બ્રહ્માંડ વિષે જે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યા છે તે અનુસાર, કેટલાક તત્ત્વ ચિંતકોની વિચારધારા અનુસાર અને આધુનિક વિજ્ઞાનના કેટલાંક સંશોધનોના આધારે હવે એ વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ છે કે બ્રહ્માંડ ત્રણ લોકનું બનેલું છે

### ૧. સાકાર મનુષ્યલોક (Corporeal World) :-

પ્રકૃતિના પાંચ જડ તત્ત્વો: આકાશ, પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અને અગ્નિનું જ્યાં અસ્તિત્વ છે તે દુનિયા એ સાકાર મનુષ્યલોક છે, જેમાં સમગ્ર અંતરીક્ષ (Space) નો તેમજ તેમાં આવેલા સૂર્યમંડળના ગ્રહો, ઉપગ્રહો, તારામંડળો, આકાશ ગંગાઓ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પૃથ્વી જે સૂર્યમંડળનો એક ગ્રહ છે, તે આ સાકાર



મનુષ્ય લોકમાં અત્યંત મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે કારણકે મનુષ્ય આત્માઓ સાકાર શરીર ધારણ કરી આ પૃથ્વી ગ્રહ પર પોતાનો પાઈ ભજવે છે.

વિજ્ઞાનના મત અનુસાર આ લોક ત્રણ તત્ત્વનો બનેલો છે : ભૌતિક પદાર્થ (Physical Matter), ભૌતિક શક્તિ (Physical Energy) અને આકાશ (Space aakash) ભૌતિક પદાર્થના વિજ્ઞાને ત્રણ સ્વરૂપો બતાવ્યા છે- ઘન, પ્રવાહી અને વાયુ. વાસ્તવમાં ઉપરોક્ત પાંચ તત્ત્વમાંનું પૃથ્વી તત્ત્વ ઘન પદાર્થોનું પ્રતીક છે, તેમજ અગ્નિ તત્ત્વ ભૌતિક શક્તિઓનું પ્રતીક છે, કારણ કે ભૌતિક શક્તિઓનો મૂળ સ્ત્રોત અગ્નિ છે. આકાશ તત્ત્વને વિજ્ઞાને આકાશના રૂપમાં જ વર્ણવ્યું છે. એટલે વિજ્ઞાને પણ પાંચ તત્ત્વોને તેમજ તેનાથી બનેલી દુનિયાને સમર્થન આપ્યું છે.

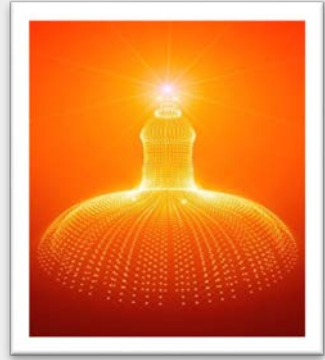
## ૨. સુક્ષ્મલોક (SubtleSubtle WorldWorld) :-

- સાકરી દુનિયાથી પાર અર્થાત્ પ્રકૃતિના પાંચ તત્ત્વોથી પણ પાર એક આકારી દુનિયાથી પાર અર્થાત્ સુક્ષ્મલોક અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ દુનિયાસૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાગણથી પણ પારની દુનિયા છે. આ સ્થાનમાં મનુષ્યાત્મા પોતાનું સુક્ષ્મ શરીર (Astral Body) ધારણ કરી નિવાસ કરે છે તેમજ અનેક વિધ પ્રવૃત્તિઓ પણ કરે છે.
- પારભૌતિક વૈજ્ઞાનિકો (Metaphysicists) તેમજ પારમનોવૈજ્ઞાનિકો (Parapsychologists) પણ સુક્ષ્મ શરીરના અસ્તિત્વને તેમજ સુક્ષ્મ લોકના અસ્તિત્વને સમર્થન આપે છે. આજથી કેટલાંક સમય પહેલાં વિજ્ઞાન ત્રણ લોકના અસ્તિત્વને સમર્થન આપતું ન હતું, કારણકે વિજ્ઞાન એમ માનતું હતું કે પાંચ તત્ત્વોમાંનું એક તત્ત્વ આકાશ સ્વયં અનંત સુધી વિસ્તરેલું છે (Space is infinite). એટલે સાકાર લોક સિવાયના બીજા કોઈ લોકના અસ્તિત્વનો પ્રશ્ન જ ઊઠતો નથી, પરંતુ કેટલાંક આધુનિક સંશોધનોના આધારે હવે વિજ્ઞાન પણ એમ માનતું થયું છે કે આકાશ અનંત સુધી વિસ્તરેલું નથી, તેને પણ સીમા છે. (Space is finite) અને આ સીમા પારબીજી દુનિયા સંભવી શકે છે કે જ્યાં પાંચ તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ ન હોય. એટલે આજનું વિજ્ઞાન પણ આવા સુક્ષ્મલોક વિષે વિચાર કરતું થઈ ગયું છે.
- કેટલાંક વૈજ્ઞાનિકોએ એક એવી વિચારધારા પ્રસ્તુત કરી છે કે આ પાંચ તત્ત્વોની બનેલી સાકરી દુનિયામાં જેમ ચાર પરિમાણો (Dimensions) છે : ત્રણ અંતરીક્ષ (Space) પરિમાણો અને એક સમય (Time) પરિમાણ. તેજ રીતે સુક્ષ્મલોક ને પણ ચાર પરિમાણો છે, પરંતુ ત્યાં પાંચ તત્ત્વોનું અસ્તિત્વ ન હોવાથી ત્યાં એક અંતરીક્ષ પરિમાણ (Space Dimension) છે ને ત્રણ સમયના પરિમાણો (Time Dimensions) છે.

- ન્યૂટન્સ બ્લેક હોલ અંગેના સંશોધનો બાદ વૈજ્ઞાનિકો એમ પણ માનતા થયા છે કે આત્માને સાકાર લોકમાંથી સુક્ષ્મલોકમાં જવા માટેનો રસ્તો ન્યૂટન્સ બ્લેક હોલ હોઈ શકે.
- આપણાં શાસ્ત્રોમાં પણ સુક્ષ્મ લોકનો ઉલ્લેખ તેમજ તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ઋષિ-મુનિઓ પોતાના સ્થૂળ શરીરના ભાનને ભૂલી સુક્ષ્મ શરીરધારણ કરી આવા સુક્ષ્મલોકમાં આવાગમન કરતા હતા.
- સુક્ષ્મ લોકમાં સકાર લોકની જેમ સ્થાન તેમજ દશ્ય છે, પરંતુ તે સાકાર લોકની જેમ પાંચ તત્વોથી સર્જાયેલ નથી પરંતુ સફેદ પ્રકાશ તત્વ થી સર્જાયેલી દુનિયા હોય છે. આ અવાજ વિનાની નીરવ દુનિયા છે.

### 3. પરલોક(Incorporeal World):-

- સફેદ પ્રકાશના સુક્ષ્મલોકની પાર એક વિસ્તાર છે જેને પરલોક, બ્રહ્મતત્વ , નિરાકારી દુનિયા યા પરમધામ પણ કહેવાય છે, જ્યાં અનંત સુધી સોનેરીલાલ પ્રકાશ ફેલાયેલો છે, જેનું વર્ણન શાસ્ત્રોમાં છક્કા બ્રહ્મતત્વ તરીકે કરવામાં આવ્યું છે. આ સ્થાનમાં કશું જ સાકાર નથી તેમજ ત્યાં કોઈ આકાર નથી. એકદમ શાંતિ ફેલાયેલી છે. અહિંયા આત્મા પોતાની સંપૂર્ણ નિરાકારી બિંદુ સ્થિતિમાં અર્થાત્ બીજરૂપ સ્થિતિમાં નિવાસ કરે છે. સ્થૂળ તેમજ સુક્ષ્મ શરીરના ભાનને સંપૂર્ણપણે ભૂલી ચુકેલી આત્મા જ તે સ્થાનમાં પ્રવેશ કરી શકે છે.
- શાસ્ત્રોમાં આત્મા તેમજ પરમાત્માનું મૂળ નિવાસસ્થાન નિરાકારી દુનિયા છે તેમ સ્પષ્ટ બતાવવામાં આવ્યું છે. ગીતામાં પરમાત્માના નિવાસ સ્થાન વિષે બતાવ્યું છે કે



न तद्सभासयते सूर्यो शशाङ्को न पावकः ।

यद् गत्वा न निवर्तन्ते तद्धाम परमं मम ॥

(अध्याय - ૧૫, શ્લોક)



અર્થાત્ મારા તે પરમધામમાં સૂર્ય, ચંદ્રકે અગ્નિનો પણ પ્રકાશ નથી. તે સ્વયં પ્રકાશમય છે. જે આત્મા ત્યાં પહોંચે છે તેને તત્કાળ સંસારમાં પાછા આવવું પડતું નથી.

- આ નિરાકારી દુનિયાનો ઉલ્લેખ શાસ્ત્રોમાં તેની વિશેષતાઓના આધારે જુદાં જુદાં નામથી કરવામાં આવ્યો છે. જેમકે

**પરમધામ:** ઊંચામાંઊંચું ધામ છે, તેનાથી ઉપર કશું જ નથી, જે અનંત છે.

**શાંતિધામ:** ત્યાં નીરવ શાંતિ છે, પરમશાંતિ છે. ત્યાં આત્મા પોતાના નિવાસદરમ્યાન સંપૂર્ણપણે પ્રવૃત્તિ વિહીન છે અને પરમ શાંતિમાં સ્થિતહોય છે.

**મુક્તિધામ:** ત્યાં આત્મા શરીરના સર્વ બંધનોથી અને કર્મના બંધનોથી સંપૂર્ણરૂપે મુક્ત છે.

**નિર્વાણધામ :** વાણીથી પર આવેલું ધામ છે.

**બ્રહ્મલોક :** આત્મા અને પરમાત્માનું મૂળ નિવાસસ્થાન છે.

**અક્ષયધામ :** જેનો ક્ષય ન થાય તેવું ધામ છે.

**અક્ષરધામ:** ત્યાં કશું જ સાકારી નથી કે કશું જ આકારી નથી, જેથી કોઈનો પણ વિનાશ થતો નથી.

આમ આત્માનું મૂળ નિવાસ સ્થાન સાકાર લોક અને સુક્ષ્મલોકથી પરે પરમધામમાં આવ્યું છે જ્યાંથી તે આ સાકાર લોકમાં સૃષ્ટિ રંગમંચ પર શરીરરૂપી વસ્ત્રને ધારણ કરી પાર્ટ ભજવવા માટે આવે છે.

આત્રણે લોકોની સ્પષ્ટ સમજ યોગાભ્યાસ દ્વારા આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલન માટે ખુબજ ઉપયોગી થઈ પડશે.

**માનવ ચેતસના વ્યક્તિત્વની શરૂઆતની અવસ્થા: -**

વિશ્વના નાટકના વૈશ્વિક ચક્રની શરૂઆતમાં આપણા પ્રારંભિક જન્મોમાં, જેને સુવર્ણ યુગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, આપણે સંપૂર્ણપણે આત્મ અભિમાની હતા. આપણે શરીર ભાનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત



હતા અને કારણે આપણે કામ ,ક્રોધ ,લોભ, મોહ, અહંકાર જેવા વિકારોના પ્રભાવથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત હતા અને ઈર્ષ્યા, સ્વાર્થ, દ્વેષભાવ, બદલાની ભાવના, અસહિષ્ણુતા વગેરે જેવા દુર્ગુણોથી પણ મુક્ત હતા. આપણે સંપૂર્ણ પણે સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક હતા. સકારાત્મક લાગણીઓ ,જીવન મૂલ્યો અને દિવ્યગુણોથી સંપન્ન હતા.કોઈના દ્વારા કોઈ પાપ કરવામાં આવતું ન હતું .આથી દરેક દુઃખ,દર્દ, અશાંતિ કે તણાવ-વ્યગ્રતાથી મુક્ત હતા. લોકો ખુશખુશાલ અને સંતુષ્ટ હતા. બધા દેવતાઓ કહેવાતા હતા. મધુરતા, પ્રામાણિકતા, સચ્ચાઈ, નમ્રતા, નિર્ભયતા, સંપ, આદર વગેરે જેવા દેવી ગુણોથી સમૃદ્ધ.હોવાના કારણે. બધા જ દેવતાઓ કહેવાતા હતા.આપણે દરેક પ્રેમ, શાંતિ, આનંદ, વિશ્વાસ, ધૈર્ય જેવી સકારાત્મક લાગણીઓથી સંપન્ન હતા.આશા, ઉત્સાહ, સહકાર,સમૃદ્ધિથી ભરપૂર હતા. માનવ વ્યક્તિત્વની આ સ્થિતિ વિશ્વ નાટકના ચક્રના લગભગ અડધા સમયગાળા માટે અર્થાત સતયુગ-ત્રેતાયુગ દરમ્યાન જળવાઈ રહે છે.

## માનવ ચેતનાની વર્તમાન સ્થિતિ શું છે? :

પરંતુ દ્વાપરયુગ શરૂ થતાં ધીરે ધીરે આપણે આપણી આત્માની સ્મૃતિ ને ભૂલી દેહના ભાનમાં આવી જઈએ છીએ. દેહ ભાનને કારણે આપણામાં કામ ,ક્રોધ ,લોભ ,મોહ, અહંકાર જેવા વિકારોની ઉત્પત્તિ થાય છે તેમજ આસક્તિ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ વગેરે દુર્ગુણોથી ગ્રસ્ત બનીએ છીએ. માનવ ચેતના આ દુર્ગુણોના પ્રભાવ હેઠળ આવે છે, જે ચેતનાને નકારાત્મક વિચારવા, નકારાત્મક નિર્ણય કરવા, નકારાત્મક કર્મ કરવા તરફ દોરી જાય છે. આને કારણે, ચેતના પર નકારાત્મક ડિજનરેટિવ રેકોર્ડ ઊભો થાય છે, જે ચેતનાના ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ વધુ નકારાત્મકતા બનાવે છે.જન્માંતરે કળયુગના અંત સુધીમાં વ્યક્તિની પર્સનાલિટી અધોગતિને પામીને લગભગ નકારાત્મક બની. જાય છે આજે વિશ્વના અગ્રણી મનોવૈજ્ઞાનિકો અને પરામનોવૈજ્ઞાનિકો માંને છે કે માનવનું આંતરિક વ્યક્તિત્વ લગભગ 80% થી% 85% સુધી નકારાત્મક થઈ ગયું છે. આથી આપણા લગભગ 80% વિચારો વિસાક્ત, નકારાત્મક અથવા વ્યર્થ છે. હાલમાં, માનવ મનમાં ઉત્પન્ન થયેલા વિચારોની સંખ્યા દિવસ દીઠ 40,000 ની આસપાસ છે. આ સંદર્ભમાં જ પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ, એલિવેટિંગ માનવ ચેતના, માનવ ચેતનાનું વિભાજન, કેરેક્ટર બિલ્ડિંગ, વેલ્યુ એજ્યુકેશન, ભાવનાત્મક ઇન્ટેલિજન્સ જેવા વિષયો પરની ચર્ચા આજકાલની જરૂરિયાત બની છે.



હવે પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ, એલિવેશન અથવા માનવ ચેતનાના વિભાજનનો અર્થ એ છે કે કેવી રીતે માનવ ચેતનાના અધ acquired પિત હસ્તગત વ્યક્તિત્વને મૂળ એલિવેટેડ વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન કરવું. અગાઉ ચર્ચા કરેલું આપણું વ્યક્તિત્વ મૂળભૂત રીતે આપણું અર્ધજાગૃત મન છે. આથી આપણે કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અથવા માનવ વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન લાવવાની તકનીક વિશે કંઈપણ ચર્ચા કરતા પહેલા, આપણે માનવ ચેતનાના વિવિધ સ્તરને સમજવું જોઈએ, જેને મનોવિજ્ઞાનમાં મનના પ્રકારો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

## આત્માના સ્મૃતિ સ્તરો અથવા મનના પ્રકાર:

આત્મા પોતાના મનની અને બુધ્ધિની શક્તિઓ દ્વારા તેમજ શરીરની ઇન્દ્રિયો અને અંગ ઉપાંગો દ્વારા જે પ્રવૃત્તિઓ કે કર્મો કરે છે તેનું પ્રેક્ષેપણ આત્મા ઉપર થાય છે. જેનો સ્મૃતિના રૂપમાં આત્માના સ્મૃતિ સ્તરો પર સંગ્રહ થાય છે. આ સંગ્રહાલયોના ચાર સ્તરો છે. જેને મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં

- ૧: જાગૃત મન (conscious Mind)
- ૨: અર્ધ જાગૃત મન (Sub conscious Mind)
- ૩: સુષુપ્ત મન (Unconscious Mind)
- ૪: પરમ જાગૃત મન (SupraconsciousMind)

### ૧: જાગૃત મન - (conscious mind):--

આ મનનો એ ભાગ છે જે આપણે જાગતા હોયે ત્યારે સંપૂર્ણ રીતે સક્રિય હોય છે. તેમજ તેની ગતિ-વિધિથી આપણે સભાન હોઈએ છીએ. જાગૃત મનના મનોવ્યાપારો કે પ્રવૃત્તિઓને આપણે સરળતાથી જાણી શકીએ છીએ.



\*જાગૃત મન તર્કસંગત, વિશ્લેષણાત્મક, નિર્ણાયક અને ક્ષણિક સ્મૃતિ ધરાવતું આત્માનું સ્મૃતિ સ્તર છે.

\*જાગૃત મન એ આપના સમગ્ર મનનો ૧૦ ટકા જ ભાગ છે.

## ૨: અર્ધ જાગૃત મન (Sub Conscious Mind):--



\*આત્માનું આ સ્મૃતિ સ્તર ખૂબ મહત્વનું સ્તર છે. અર્ધ જાગૃત મન એ આપણી ચેતનાની રેકોર્ડ અથવા ડેટા બેન્ક છે. આપણાં જીવનના તમામ અનુભવો આ સ્તરમાં સંગ્રહિત છે.

\*અર્ધ જાગૃત મનને મોટરગાડી સાથે સરખાવી શકાય જ્યારે જાગૃત મન ડ્રાઈવર સમાન છે. પાવર ઓટોમોબાઇલ કારમાં છે. પરંતુ નિયંત્રણ ડ્રાઈવર પાસે હોય છે.

\*અર્ધ જાગૃત મન રચનાત્મક, ભાવનાત્મક, સુરક્ષાલક્ષી તેમજ શિક્ષિત હોય છે. તે આપણી જીવનભરની સ્મૃતિઓને તેમજ અનુભવોને રેકોર્ડના રૂપમાં સંગ્રહિત કરી રાખવાની પૂરી ક્ષમતા ધરાવે છે.

\*અર્ધ જાગૃત મન તર્ક સંગત કે વિશ્લેષણાત્મક નથી. તેને કારણે તે ઈનપુટ માહિતીનો ફક્ત સ્વીકાર જ કરી શકે છે. પરંતુ તેને પારખવા માટે અસમર્થ છે.

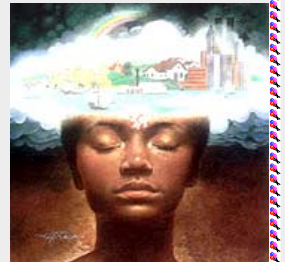
\*આપનું અર્ધ જાગૃત મન દિવસ અને રાત સતત કાર્યરત રહે છે. આપણી સ્વૈચ્છિક તેમજ અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓની સતત સંભાળ રાખે છે. અને તેને નિયંત્રિત કરે છે.

\*આપણે જ્યારે ઊંઘમાં હોઈએ, રિલેક્ષ થઈ આરામથી શાંત મને બેઠા હોઈએ કે વિશેષ યોગાભ્યાસ કરતાં હોઈએ ત્યારે અર્ધ જાગૃત મન સપાટી ઉપર આવે છે. આ સમયે જાગૃત મન દ્વારા તેની સાથે સરળતાથી જોડાઈ શકીએ છીએ તેમજ તેને પ્રભાવિત કરી શકીએ છીએ

\*આપનું અર્ધજાગૃત મન આપણાં સમગ્ર મનનો ૪૦ ટકા ભાગ છે.

## ૩: સુષુપ્ત મન (Unconscious Mind):--

આત્માનું આ સ્મૃતિ સ્તર ગહન ઊંડું છે. આ સ્તરમાં આપણાં આ જન્મની કેટલીક સ્મૃતિઓ તેમજ પાછલા



બધા જનમોની સ્મૃતિઓ તેમજ અનુભવો તેના પર અંકિત છે તેમજ સંગ્રહિત છે. મનના આ ભાગમાં સંગ્રહિત સ્મૃતિઓને સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં કે કોઈ સામાન્ય હિપ્નોટિઝમની યુક્તિઓ દ્વારા જાગૃત મનમાં લાવી શકાતી નથી. પરંતુ પ્રોગ્રેસીવ હિપ્નોટિઝમ રિગ્રેશન જેવી વિશેષ મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ દ્વારા આ સ્તર પર અંકિત થયેલી સ્મૃતિઓ તાજી કરાવી શકાય છે. આ સ્તર પર અંકિત સ્મૃતિઓ જાગૃતમનને તેમજ અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત જરૂર કરે છે. ચેતનાનો આ ભાગ આશરે ૪૯ ટકા છે.

સામાન્ય રીતે અર્ધજાગૃતમન તેમજ સુષુપ્ત મન નિરંતરજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરે છે આના કારણે આપણાં બધાજ કર્મો તેનાથી પ્રભાવિત થાય છે. દાખલા તરીકે તમે રોજ સવારે ૬ વાગે ઉઠો છો, પરંતુ એક દિવસ સવારે ૩ વાગે ઉઠવાની જરૂર પડે છે અને તે રાતે તમે એલારામ પણ મૂકીને સૂઈ જાવ છો, પરંતુ સવારે ઉઠો છો, ત્યારે ખબર પડે છે ઘણું મોડું થઈ ગયું હતું. એલારામ વાગ્યું તો હતું, પરંતુ તેને બંધ કરીને તમે સૂઈ ગયા હતા. વાસ્તવમાં અર્ધજાગૃત મનને ૬ વડે ઉઠવાની આદત હતી એટલે ઇચ્છવા છતાં જાગૃત મને ઇચ્છાનું પાલન કર્યું નહીં. તેવીજ રીતે તમે એવું નક્કી કરો કે આજથી હું ક્રોધ નહીં કરું એક બે દિવસ બરાબર ચાલશે પરંતુ ના ઇચ્છવા છતાં તમને એક નાની બાબતમાં ગુસ્સો આવી જાય છે. આ એટલા માટે થયું કે, અર્ધજાગૃત મનના હિસ્સામાં ક્રોધના સંસ્કાર ભરાયેલા છે. વાસ્તવમાં અર્ધજાગૃત અને સુષુપ્ત મનમાં લાખો અનુભવો, સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો અને માન્યતાઓ વગેરે આ જન્મના કે પાછલા જન્મના સમાયેલા છે. જે જાગૃત મનને પ્રભાવિત કરતાં રહે છે.

#### ૪: પરમ જાગૃત મન (Supra Conscious mind):-

આ ચેતનાનું સૌથી ઊંડામાં ઊંડું સ્તર છે, જે અતિ બુદ્ધિમાન છે. આ ભાગ ફક્ત એક ટકા જેટલો છે. પરંતુ તેમાં અપરંપાર શક્તિ સમાયેલી છે. આ મન જીવનમાં આશ્ચર્ય કારક પરિણામો લાવી શકે છે. આ



એક ફરિસ્તાની જેમ કમાલ કરી શકે છે. પરંતુ આ ફરિશ્તો સૂઈ ગયેલો છે. જો આપણે આપના જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પરિવર્તન લાવવા માંગતા હોઈએ તો તેને જાગૃત કરવું પડે. આ સ્તરના ઊંડાણ સુધી પહોંચી આપણે જે પણ પ્રકારનું ચિંતન કરીએ તે પ્રમાણે પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે આપણે શરીરના ભાનથી તેમજ આસપાસના વાતાવરણથી પુર્ણ રૂપથી અલિપ્ત થઈ જઈએ, ત્યારે ચેતનાનો આ ભાગ જાગૃત થઈ જાય છે. જો આપણે આપણા સુપ્રાકોન્સિયસ માઇન્ડ ને જાગૃત કરવા માંગતા હોઈએ તો, ધ્યાન અને રાજયોગના સચોટ અભ્યાસ દ્વારા કરી શકીએ છીએ. આપણા બધાજ અતીન્દ્રિય સુખના તેમજ અલૌકિક આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે આ મન જવાબદાર છે.

### મનની સમાન્યશક્તિઓ:-:

જાગૃત તેમજ અર્ધજાગૃત મનનીશક્તિઓમાં સંવેદના અને હલનચલન એ સમાન્ય શક્તિઓ છે.

### જાગૃત મનની શક્તિઓ:-

- |                 |                |                       |
|-----------------|----------------|-----------------------|
| ૧. વિચારશક્તિ   | ૨. તર્કશક્તિ   | ૩. પૃથક્કરણ શક્તિ     |
| ૪. અનુમાન શક્તિ | ૫. ઇચ્છા શક્તિ | ૬. તકને ઓળખવાની શક્તિ |
| ૭. ન્યાય કરવો   | ૮. નિર્ણય કરવો | ૯. અમલ કરવાની શક્તિ   |

### અર્ધ-જાગૃત મનની શક્તિઓ:-

- |                    |                        |                           |
|--------------------|------------------------|---------------------------|
| ૧. ત્વરિત પ્રતિભાવ | ૨. દૂર સંવેદના.        | ૩. અંતર આત્માનો અવાજ      |
| ૪. યાદ શક્તિ       | ૫. લાગણીનો આંક         | ૬. જ્ઞાન પ્રાપ્તિની શક્તિ |
| ૭. વિવેક શક્તિ     | ૮. આયોજન શક્તિ         | ૯. તકો ઊભી કરવાની શક્તિ   |
| ૧૦. માનસિક ઘડીયાળ  | ૧૧. માનસિક કેલેન્ડર    | ૧૨. મૃત્યુ પર આધિપત્ય     |
| ધરાવવાની શક્તિ     | ૧૩. ચેતા તંત્ર પર કાબુ | ૧૪. રોગ પ્રતિકારક શક્તિ   |
| ૧૫. રૂઝ આવવી       | ૧૬. ચુંબકીય શક્તિ      | ૧૭. સર્જન શક્તિ           |
| ૧૮. વેદના પર કાબુ  | મેળવવાની શક્તિ         | ૧૯. સમસ્યાનું સમાધાન      |

લાવવાની શક્તિ ૨૦. સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની શક્તિ  
 ૨૧. બીમારીઓ ઉત્પન્ન કરવાની તથા બીમારીથી મુક્તિ મેળવવાની શક્તિ  
**જાગૃત તેમજ અર્ધ જાગૃત મન વચ્ચેનું અંતર:-**

<b>Conscious Mind – જાગૃત મન</b>	<b>Sub-ConsciousMind – અર્ધજાગૃતમન</b>
Bossમાલિક	Servant –નોકર
Use Logic –તર્ક કરી શકે	No Logic –તર્ક ન કરી શકે
Analytical-પૃથ્થકરણ કરી શકે	Creative-સર્જન કરી શકે
Execute-અમલ કરે	Planning-આયોજન કરે
Think Before Acting –Commaands –અમલ કરતાં પહેલા વિચારે	Works Faster on Negative- નકારાત્મકતાનો અમલ કરે

**લાગણીઓ – લાગણીઓ બે પ્રકારની છે. સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક**

<b>POSITIVE-હકારાત્મક</b>	<b>NEGATIVE-નકારાત્મક</b>
Love-પ્રેમ	Fear-ડર
Mercy-દયા-કરુણા	Anger-ગુસ્સો
Compassion-હુંફ	Hatred-ધૂણા,નફરત
Simpathy-સહનુભૂતિ	Jealousy-ઈર્ષ્યા
Thankfullness-કૃતજ્ઞતાની લાગણી	Sadism-ઉદાસીનવાદ
Bliss-પ્રફુલ્લિત	Worry- ચિંતા
Tolerance-સહિષ્ણુતા	Intolerance-અસહિષ્ણુતા
Purity-પવિત્રતા	Impurity-અપવિત્રતા
Trust-વિશ્વાસ	Doubts-શંકા

## મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ મનની અવસ્થાઓ :

માનવ શરીર એ જૈવિક વિદ્યુત (Bio Electricity) નું ઉત્પાદક છે. શરીરના દરેક કોષોમાં પરિવર્તનશીલ જૈવિક વિદ્યુત દબાણ (Bio Electrical Potetial) ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરના અંગોનું હલનચલન, હૃદયનું ધબકવું, મગજમાં ચાલતી કેટલીક ક્રિયાઓ જેવી અનેક શારીરિક તેમજ માનસિક ક્રિયાઓ માટે આ બદલાતા રહેતા જૈવિક વિદ્યુત દબાણો મુખ્યત્વે જવાબદાર છે. હૃદયના એક ચોક્કસ સ્થાન પરથી ઉત્પન્ન થતાં વિદ્યુતના લયબદ્ધ તરંગો આપણાં હૃદયને સતત તાલબદ્ધ રીતે ધબકતું રાખે છે. જેનો ગ્રાફ ECG મશીન દ્વારા મેળવી શકાય છે. આજ પ્રમાણે આપણાં મગજના કોષોમાં પણ સતત તાલબદ્ધ રીતે જૈવિક વિદ્યુત તરંગો ઉત્પન્ન થયા કરે છે. જેનો ગ્રાફ પણ EEG મશીન દ્વારા મેળવી શકાય છે.

મગજના કોષોમાં ઉત્પન્નથતાં વિદ્યુત તરંગોની પ્રતિ સેકન્ડ કંપન સંખ્યા જેને તરંગની આવૃત્તિ પણ કહેવામા આવે છે, અને માનવીના મનની વિવિધ અવસ્થાઓને સીધો સંબંધ છે. દા.ત. વ્યક્તિ જો અતિશય તનાવ, આવેશ, ભય જેવી વિકૃત મનોદશામાં હોય ત્યારે આ વિદ્યુત તરંગોની પ્રતિ સેકન્ડ કંપન સંખ્યા (ફ્રીક્વન્સી) સૌથી વધારે હોય છે. અને જ્યારે પ્રગાઢ નિદ્રામાં કે ગહન ધ્યાનમગ્ન અવસ્થામાં હોય ત્યારે આ કંપનની સંખ્યા એકદમ ઓછી હોય છે. આ સંબંધના આધારે જો EEG દ્વારા મગજના કોષોમાં ઉત્પન્ન થતાં વિદ્યુત તરંગોની પ્રતિ સેકન્ડ કંપન સંખ્યા જાણવા મળે તો વ્યક્તિ કઈ મનોસ્થિતિમાં છે તે જાણી શકાય છે. નીચેના કોઠામાં મનની વિવિધ અવસ્થાઓ, તે દરમ્યાન વિદ્યુત તરંગોની પ્રતિ સેકન્ડ કંપન સંખ્યાની રેન્જ તેમજ મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાને આપેલ તે તેમની અવસ્થાઓના નામ દર્શાવ્યા છે.

મનની અવસ્થા	સ્પંદન પ્રતિ સેકન્ડ	સ્પંદન પ્રતિ સેકન્ડ
પ્રગાઢ નિદ્રા અથવા ગહન ધ્યાનમગ્ન અવસ્થા	૧ થી ૪	ડેલ્ટા
સમાન્ય નિદ્રા અથવા ધ્યાન મગ્ન અવસ્થા	૪ થી ૭	થીટા
અર્ધજાગૃત, અર્ધનિદ્રા અવસ્થા	૭ થી ૧૪	આલ્ફા



જાગૃત અવસ્થા	૧૪ થી ૩૦	બીટા
તનાવ,વ્યગ્રતાઅવસ્થા	૩૦ થી વધુ	બીટા પ્લસ

જ્યારે આપણે બીટા અથવા બીટા પ્લસ અવસ્થામાં હોઈએ છીએ ત્યારે મુખ્યત્વે જાગૃત મન કાર્યરત હોય છે.અર્ધ જાગૃત સપાટી પર હોતું નથી. નીચેના સ્તરે હોય છે એટલે સુષુપ્ત રીતે કામ કરે છે આ સમયે જાગૃત મન દ્વારા કરેલા સકારાત્મક વિચારોની કોઈ વિશેષ અસર અર્ધજાગૃત મન પર થતી નથી.

પરંતુ આપણે જ્યારે શિથિલીકરણ (Relaxation)ની કોઈ પ્રયુક્તિ દ્વારા શારિરીક અને માનસિક રીતે શિથિલ થઈએ છીએ ત્યારે આપણે આલ્ફા અવસ્થામાં આવીએ છીએ. આ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરેલી આ આલ્ફા અવસ્થામાં આપણું જાગૃતમન સંપૂર્ણ રીતે જાગૃત હોય છે,પરંતુ સાથે સાથે અર્ધજાગૃત મન પણ સપાટી પર આવી વધુ સક્રિય બને છે અને તે સમયે તેની સાથે સરળતાથી સંપર્ક કરી શકીએ છીએ અને જે સ્વસૂચનો અર્ધજાગૃત મનને આપીએ તેની સચોટ અસર એના ઉપર પણ થાય છે. મનોવિજ્ઞાનના મત અનુસાર થીટા અને ડેલ્ટા અવસ્થા એવી છે કે જે નિંદ્રા અવસ્થામાં જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે .તે સમય દરમ્યાન જાગૃતમન કાર્યરત હોતું નથી પરંતુ અર્ધજાગૃતમન વધુ સક્રિય બને છે. આ અવસ્થામાં ભલે અર્ધજાગૃત મન સક્રિય તેમજ વધુ સંવેદનશીલ બનતું હોય પરંતુ જાગૃતમન નિષ્ક્રિય હોવાથી અર્ધજાગૃતમનના પરિવર્તનની સ્વસૂચનની તેમજ મનોચિત્રણની પ્રયુક્તિઓનો આપણે ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

ભારતીય સંસ્કૃતિની શ્રેષ્ઠ વિરાસત સમાન યોગવિદ્યાના યથાર્થ અભ્યાસ દ્વારા આપણે પૂર્ણ રૂપે જાગૃત અવસ્થામાં પણ થીટા તેમજ ડેલ્ટા અવસ્થામાં આવી શકીએ છીએ. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયના મુખ્ય પ્રશાસિકા દાદી જાનકીજી પર વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા ઓસ્ટ્રેલિયા તેમજ અમેરિકામાં કરેલા પ્રયોગો દ્વારા આ વાત સિધ્ધ થઈ ચૂકી છે. તેઓ પૂર્ણરૂપે જાગૃત હતા અને વૈજ્ઞાનિકો સાથે વાર્તાલાપ કરી રહ્યા હતા તે અવસ્થામાં તેમનો EEG સૌના આશ્ચર્યની વચ્ચે,ડેલ્ટાનો હતો. તેથી તેઓને મોસ્ટ સ્ટેબલ માઈન્ડ વુમન ઇન ધ વર્લ્ડ નો પુરસ્કાર એનાયત કરવામાં આવેલ છે.

સારાંશમાં રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા પૂર્ણ જાગૃત અવસ્થામાં જેટલી ઊંચી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીએ (આલ્ફાને બદલે થીટા અથવા થીટા ને બદલે ડેલ્ટા) અને સ્વસૂચનો આપીએ એટલું પરિવર્તન તીવ્ર બને છે. એટલે રાજયોગનો અભ્યાસ એ અર્ધજાગૃતમનની શક્તિઓનો વિકાસ તેમજ તેના સકારાત્મક પરિવર્તનનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

## આત્માના વ્યક્તિત્વ (સંસ્કાર)ના સકારાત્મક વિકાસની મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિના સોપાનો:-

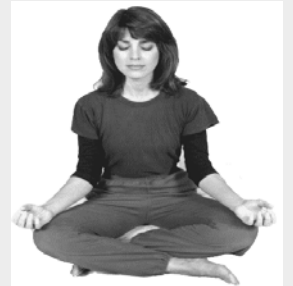
### શારીરિક તેમજ માનસિક શિથિલિકરણ (Relaxation):--

સૌ પ્રથમ કોઈપણ હળવી શિથિલિકરણની રીતને અપનાવી અથવા રાજયોગનો અભ્યાસ કરી ઓછામાં ઓછું આલ્ફા અવસ્થામાં તમારા મનને સ્થિર કરો.. નીચે પ્રમાણેની એક સરળ પદ્ધતિને પણ તમે અપનાવી શકો છો.

### દીર્ઘ શ્વસનદ્વારા શિથિલીકરણ :-

સર્વપ્રથમ આ ક્રિયા કયા સિધ્ધાંત પર કામ કરે છે તે સમજી લઈએ. મનને શાંત તેમજ સ્થિર કરવા મનના વિચારોની ગતિને તેમજ તેની ચંચળતા ને ઓછી કરવી જરૂરી છે. આપણા સૌનો અનુભવ છે કે આપણા વિચારોની ગતિને તેમજ શ્વાસની ગતિને સીધો સંબંધ છે. જ્યારે આપણે આવેશ કે આવેગમાં આવી જઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધી જાય છે. તેનાથી વિપરીત જ્યારે આપણે નિશ્ચિંત થઈ આરામથી બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. આ સિધ્ધાંત આધારે જો આપણે આપણાં શ્વાસની ગતિને આપણાં પ્રયાસથી ઓછી કરી દઈએ તો તેની અસર આપણાં વિચારોની ગતિ તેમજ ચંચળતા પર પડશે અને મન શાંત થશે તેમજ સ્થિર થશે. ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની ગતિમાં ઘટાડો થશે અને તેની અસર મનની સ્થિરતા પર પડશે. દીર્ઘ શ્વસન દ્વારા શિથિલીકરણની આ પદ્ધતિના અભ્યાસ માટે સર્વ પ્રથમ નીચે દર્શાવેલ કોઈ પણ એક સ્થિતિને અપનાવો.

**સ્થિતિનં-૧:-** બન્ને પગની સાદી પલાંઠી વાળી જમીન પર પાથરેલા સ્વચ્છ આસન પર સુખાસનમાં



બેસો .મેરુડંડ, ગર્દન અને માથું બિલકુલ સીધુંરાખી ટદ્ધર બેસવું. મનને એકાગ્ર કરવા માટે મહત્વની જ્ઞાનમુદ્રા અપનાવવા બન્ને હાથના કાંડા ધૂંટણ પર રહે તે રીતે હાથ રાખો. પહેલી આંગળી અને અંગૂઠાના છેડા અડકાડી વર્તુળબનાવવું. બીજી ત્રણ આંગળીઓ બિલકુલ સીધી. રાખવી. આંખો અર્ધખુલ્લી રાખો.

**સ્થિતિનં-૨:-**આરામદાયક ખુરશીમાં બેસો તથા તમારી કરોડને સીધી અને ટદ્ધર રાખો. બન્ને પગ અને ધૂંટણ વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. તમારી એડીને અંદરની તરફ અને પંજાને બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. હાથને કોણી માંથી વાળી હાથના પંજાને એકબીજા પર મૂકી તમારા ખોળામાં રાખો. તમારું માથું સીધું રાખો, જેથી કરોડ અને ગરદન સુરેખ રહે. તમારું મુખ બંધ રાખો.આંખો અર્ધખુલ્લી રાખો



**સ્થિતિ નં-૩:-**



બન્ને પગ સીધા રાખી, બન્ને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી શવાસનમાં ચત્તા સૂઈ જાઓ. બન્ને પગની પાની અંદરની બાજુએ રાખો અને પગના પંજા બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. બન્ને હાથ સીધા રાખો તેમજ ધડથી થોડા દૂર રાખો. હથેળી ખુલ્લી, ચત્તી રાખો. તમારું મુખ બંધ રાખો તેમજ આંખો બંધ રાખો.

ઉપરની કોઈપણ એક સ્થિતિમાં સ્થિત થયા બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. આપણી શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી

૨૨ શ્વાસની હોય છે, જેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ લેવાની કરી દો. આમ કરવાથી એક શ્વાસની ક્રિયા માટે સાડા ચાર થી પાંચ સેકન્ડ મળશે. આ સમય દરમિયાન નીચે પ્રમાણે ચાર ક્રિયાઓ કરવી. બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા ચાર કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે થંભી જાવ. આને કહેવાય છે સ્તંભક અથવા બાહ્યકુંભક ક્રિયા.

શ્વાસની આ આખી ક્રિયાને પેટથી કરવાની છે. આથી તેને ઉદરીય શ્વાસનક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જ્યારે તમે શ્વાસને બહાર કાઢો છો ત્યારે પેટને અંદર તરફ જવા દો. શ્વાસની રિઘમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષી ભાવે, શાંત ચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસના પ્રવાહના સ્પર્શનો તેમજ તેની સંવેદનાનો અનુભવ બન્ને નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરો. આ અનુભવ થાય તો સમજો કે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઈ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉશ્વાસ તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્છવાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરો. આ તમારા મનની આલ્હા અવસ્થા હશે.

## સ્વસૂચનો (Autosuggestions) :-

આ રીતે શિથિલ થયા બાદ તમારે શાંતચિત્તે તમારી જાતને ખુબજ ધીમી ગતિથી સ્વસૂચનો આપવાના છે. જે સંસ્કાર, આદત, અભિગમ કે અન્ય કમી-કમજોરીને દૂર કરવા માગતા હો તેમજ જે મૂલ્ય, ગુણ, શક્તિ કે અન્ય કોઈ વિશેષતા ધારણ કરવા માગતા હો તે અંગે જરૂરી સ્વસૂચનો ક્રમબદ્ધ રીતે લખી તૈયાર કરો. આ સ્વસૂચનો તૈયાર કરવા માટે તમે સારા પરામર્શકર્તા (counselor)ની પણ મદદ લઈ શકો છો. સ્વસૂચનો તૈયાર કરતી વખતે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

તમારા સ્વસૂચનો ટૂંકા,સીધા-સરળ હોવા જોઈએ; તમારા સ્વસૂચનો દ્વિઅર્થી ન હોવો જોઈએ; સ્વસૂચનોમાં કોઈપણ નકારાત્મક શબ્દોનો ઉપયોગ કરશો નહીં; તમારા સ્વસૂચનોમાં બને ત્યાં સુધી 'ના' શબ્દનો ઉપયોગ કરશો નહીં; તમારા સ્વસૂચનો ચાલુ વર્તમાન કાળમાં હોવા જોઈએ; બને ત્યાં સુધી તમારા સ્વસૂચનો મનોચિત્રણ અથવા વિઝ્યુલાઇઝ કરી શકાય તેવા હોવા જોઈએ.

આ રીતે તમારે તમારા અર્ધજાગૃત મન સાથે જોડાઈ પૂરા આત્મવિશ્વાસ સાથે વાર્તાલાપ કરી તેને પ્રભાવિત કરવાનું છે.

