

# તમારા સૂક્ષ્મ શરીરની શક્તિઓને જાણો અને તેનો પ્રયોગ કરો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ ; (મો) 9825892710

વિજ્ઞાને આપેલા સમર્થન બાદ હવે આપણે સ્પષ્ટ પણે સમજી લેવું જોઈએ કે મનુષ્ય રૂપમાં આપણું અસ્તિત્વ ત્રિસ્તરીય છે અર્થાત ત્રણ સ્તરમાં વહેંચાયેલું છે.

1. પાંચ જડ તત્ત્વોનું બનેલું આપણું સાકાર સ્થૂળ શરીર (Physical Body)
2. તેની સાથે સંલગ્ન પ્રકાશ (Aura)થી અથવા કોસ્મિક એનર્જીથી સર્જિત શૂક્ષ્મ શરીર (Subtle or Astral Body)
3. સંલગ્ન એવા સ્થૂળ તેમજ શૂક્ષ્મ શરીરના મસ્તિષ્કના કેન્દ્ર બિંદુ પર બિરાજમાન, બંને શરીરની સંચાલક, પારભૌતિક ચેતના (Metaphysical Consciousness), જેને આપણે આત્મા(Soul) કહીએ છીએ.



પ્રમાણિત સંશોધનોએ એ વાતને સ્પષ્ટ કરી દીધી છે કે સ્થૂળ શરીરની સાથે આપણે વૈશ્વિક ઉર્જાથી સર્જિત, સ્વયં પ્રકાશમય, સૂક્ષ્મ શરીર પણ ધરાવીએ છીએ. સૂક્ષ્મ શરીર (Astral Body) એ સ્થૂળ શરીર (Physical Body) અને આત્મા (Soul) વચ્ચે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરતું મધ્યવર્તી શરીર છે. ક્લીરિયન ફોટોગ્રાફી તેમજ સ્પીરિટ ફોટોગ્રાફી દ્વારા તેના ફોટા પણ પાડી શકાય છે. આપણા ઋષિ મુનિઓએ ધ્યાન, યોગ, તપશ્ચર્યા, સાધના દ્વારા તેમના સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રગટ કરી (Astral Emergence) અથવા તેનું પ્રક્ષેપણ કરી (Astral Projection) તેના માધ્યમ દ્વારા અનેક સિદ્ધિઓ મેળવી છે તેમજ સત્કાર્યો કર્યા છે.

સૂક્ષ્મ શરીરની ક્ષમતા સ્થૂળ શરીર કરતાં અનેક ઘણી વધારે હોય છે કારણકે તેને સમય, સ્થળ કે વાતાવરણ જેવા બંધનો નડતાં નથી. તે આંખના પલકારામાં અત્યંત દૂરના સ્થળે પહોંચી જતું હોય છે. સૂક્ષ્મ શરીરધારી આત્મા બ્રહ્માંડમાં ક્યાંય પણ આવાગમન કરી શકે છે અને ત્યાંની માહિતી ગ્રહણ કરી લેતું હોય છે. અસંભવ લાગે તેવું કામ પણ કરી લેતું હોય છે. 'રેમંડ મૂડી' તેમજ 'સિલ્વન' મુલ્ડન જેવા અમેરિકન પરામનોવૈજ્ઞાનિકોએ મૃત્યુ પછીના જીવન વિશે તેમજ મૃત્યુ અત્યંત નજીક હોય તે વખતે થતા અનુભવો (Near Death Experiences) વિશે અનેક સંશોધનો કર્યા છે. મરણ પામવા જેવી સ્થિતિએ પહોંચી ગયા પછી કે મૃત જાહેર કરાયા પછી, કેટલાક જીવી ગયેલા દર્દીઓએ તેમના સૂક્ષ્મ શરીર વિશેના અનેક અનુભવો રજૂ કર્યા છે. ઘણા બધા કિસ્સાઓમાં પોતાના સ્થૂળ શરીર પર થતાં ઓપરેશનને પોતાના સૂક્ષ્મ શરીર ના માધ્યમ દ્વારા જોવાના અનુભવો (Out of Body Experiences) ઘણા બધાંના છે. સન્મુખ ન હોય તેવી દૂરની વસ્તુ, પરિસ્થિતિ કે ઘટનાને સ્પષ્ટ જોઈ શકવાની ક્ષમતા (Clairvoyance) જેને આપણે સંજય-દ્રષ્ટિ કહી શકીએ, તેમાં પણ સૂક્ષ્મ શરીર નું આગવું મહત્ત્વ છે. રેમંડ મૂડી કહે છે કે સામાન્ય દશામાં સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં જ રહે

શરીર વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ આપણને આપણાં સ્થૂળ શરીર વિષે સંપૂર્ણ માહિતી આપી છે. આપણે આપણાં સ્થૂળ શરીરને અનુભવીએ છીએ, તેનો સતત ઉપયોગ પણ કરીએ છીએ તેમજ આપણે તેનાથી પૂર્ણ રીતે સભાન પણ છીએ. પરંતુ આપણે આપણાં સૂક્ષ્મ શરીર વિષે કેટલું જાણીએ છીએ? તેને કેટલું અનુભવીએ છીએ? શું તેના અસ્તિત્વથી આપણે સભાન છીએ? તેના વિષે થોડું ઘણું ક્યાંક સાંભળ્યું કે વાંચ્યું હશે પરંતુ શું આપણે આપણાં રોજિંદા જીવનમાં તેનો ઉપયોગ કે પ્રયોગ કરીએ છીએ? તેજ પ્રમાણે આત્મા વિષે પણ આપણે ઘણું બધું સાંભળ્યું કે વાંચ્યું છે. વિશ્વના મોટા ભાગના ધર્મોએ તેમજ આંશિક રીતે વિજ્ઞાને પણ આત્માના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કર્યો છે અને સ્પષ્ટ પણે જણાવ્યું છે કે વ્યક્તિના મન, બુદ્ધિ અને વ્યક્તિત્વને મહદ અંશે તેની આત્મા સાથે સંબંધ છે. પરંતુ પારભૌતિક ચેતના અર્થાત આત્મા વિશે પણ આપણે કેટલું જાણીએ છીએ? કેટલું અનુભવીએ છીએ?

સૂક્ષ્મ શરીરના અસ્તિત્વ તેમજ જીવનમાં તેનાં મહત્ત્વ વિષે હવે કોઈજ બે મત નથી. પરામનોવિજ્ઞાન, પારભૌતિક વિજ્ઞાન, આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન તેમજ તબીબી વિજ્ઞાન ક્ષેત્રે થયેલા

છે. પરંતુ ક્યારેક કોઈ આકસ્મિક વિશેષ સંજોગોમાં તે સ્થૂળ શરીરથી છૂટું પડી જતું હોય છે અને આત્મા તેને જ્યાં પણ લઈ જવું હોય ત્યાં લઈ જઈ શકે છે. પરંતુ યોગ સાધના દ્વારા આપણે પોતાની ઇચ્છા અનુસાર, ઇચ્છીએ તેટલા સમય માટે આપણા સૂક્ષ્મ શરીરને સ્થૂળ શરીર થી અલગ કરી તેના માધ્યમ દ્વારા અનેક કાર્યો તેમજ પ્રયોગો કરી શકીએ છીએ. સ્થૂળ શરીરના ભાનને ભૂલી જઈને ફક્ત સૂક્ષ્મ શરીરના માધ્યમ દ્વારા કાર્ય કરતી આત્માઓનો ઉલ્લેખ ઘણા બધાં ધર્મ શાસ્ત્રોમાં ફરિસ્તા (Angel) તરીકે કરવામાં આવ્યો છે. આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલન માટે પણ સૂક્ષ્મ શરીરનું માધ્યમ ખૂબજ મહત્વનું છે.

આપે બ્રહ્મકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયનું નામ તો સાંભળ્યું હશે. આ વિશ્વવિદ્યાલયમાં પણ જે રાજયોગ મેડિટેશન શીખવવામાં આવે છે તેમાં પણ સૂક્ષ્મ શરીરનું તેમજ સૂક્ષ્મ લોકનું (Subtle World or Astral Plane)નું અત્યંત મહત્વ છે. સૂક્ષ્મ લોક એ પરમધામ (Soul World or Incorporeal World) અને સાકારી દુનિયા (Corporeal World) વચ્ચેનો મધ્યવર્તી લોક છે. બ્રહ્માણ્ડ અર્થાત સંપૂર્ણ જગત (Universe)ને ત્રણ ગોળાર્ધ (Sphere)ના રૂપમાં પણ જોઈ શકાય. સૌથી અંદરનો ગોળાર્ધ એ સાકારી દુનિયા, મધ્યવર્તી ગોળાર્ધ એ આકારી દુનિયા અને સૌથી બહારનો ગોળાર્ધ એ નિરાકારી દુનિયા. સૂક્ષ્મ લોકમાં આત્માના પરમાત્મા સાથેના આકારી સ્વરૂપના મિલન માટે આકારી સૂક્ષ્મ શરીર એકમાત્ર માધ્યમ છે. આત્મસાક્ષાત્કાર કરેલી વ્યક્તિ માટે આ અભ્યાસ ખૂબ સરળ બની જાય છે.

નવેમ્બર, 1973 માં હું જ્યારે સૌપ્રથમ વખત બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયના સંપર્કમાં આવ્યો ત્યારે મને જાણવા મળ્યું કે દિવ્યદ્રષ્ટિનું વરદાન પ્રાપ્ત કરેલ કેટલીક બ્રહ્માકુમારી બહેનો ધ્યાનસ્થ થઈ પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરના માધ્યમ દ્વારા સૂક્ષ્મ વતન (Astral Plane)માં જઈ પરમાત્મા સાથે મિલન કરી વાર્તાલાપ કરે છે અને ત્યાંથી પરમાત્માનો સંદેશ પણ લઈ આવે છે. આ સાંભળીને મને ખૂબજ આશ્ચર્ય થયું હતું અને વધુ જાણવા અને જાત અનુભવ કરવા જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ હતી. ત્યારબાદ વિશ્વવિદ્યાલયના સંપર્કમાં રહી મેં પોતે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પર આધારિત રાજયોગનો અભ્યાસ કર્યો. જેને કારણે

મારી સૂક્ષ્મ શરીર વિષેની સંકલ્પના વધુ સ્પષ્ટ થઈ. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સમજ દ્વારા તેમજ રાજયોગ મેડિટેશનના અભ્યાસ દ્વારા જેમ જેમ બુદ્ધિ દિવ્ય બનતી જશે તેમ તેમ સ્થૂળ શરીર ના ભાનને ભૂલી આત્માની સ્મૃતિ માં સ્થિત થવું સરળ બની જશે. આત્મિક સ્મૃતિ (Soul Consciousness)માં સ્થિત થયેલા વ્યક્તિ માટે પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરને ઇમર્જ કરવું તેમજ તેનો ઉપયોગ કે પ્રયોગ કરવો સરળ બની જાય છે.

આવો આપણે સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રગટ કરવાના એક પ્રારંભિક અભ્યાસનો પ્રયોગ કરીએ. કોઈપણ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો. ઊંડા ઊંડા તેમજ ધીમા શ્વાસ લો. આ ક્રિયા સાથે દ્રઢતાપૂર્વક સંકલ્પ કરો કે “ હું કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા, તણાવ, વ્યગ્રતા કે ભયથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત છું. અંતરમુખી બની અંદરની દુનિયામાં પ્રવેશવા સંપૂર્ણ રીતે સક્ષમ તેમજ સજ્જ છું.” હવે તમારા ધ્યાનને બે આંખો વચ્ચેના કેન્દ્રબિંદુ ભૂકુટિ પર કેન્દ્રિત કરો. આ સ્થાન આખા શરીરનું શક્તિ કેન્દ્ર છે જ્યાં આત્મા નિવાસ કરે છે અને ત્યાંથી સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીરોનું સંચાલન કરે છે. મનઃચક્ષુ દ્વારા તમારા ત્રિસ્તરીય અસ્તિત્વને ઇમર્જ કરો. પાંચ તત્ત્વોના બનેલા તમારા સ્થૂળ શરીરને જુઓ અને તેની સાથે સંલગ્ન સફેદ પ્રકાશથી સર્જિત તમારા સૂક્ષ્મ શરીરને પણ જુઓ . સંલગ્ન એવા તમારા સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીરની ચારે બાજુ તેજોમય સફેદ પ્રકાશનો ઓરા (Aura) ફેલાયેલો છે તેવું માનસદર્શન (visualization) કરો. હવે મપ્તિસ્કના કેન્દ્રબિંદુ પર તમારા સ્વયંનું જ્યોતિબિંદુ ના રૂપમાં દર્શન કરો અને દેહના ભાનથી મુક્ત થઈને, આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ જાઓ. ત્યારબાદ તમારા સૂક્ષ્મ શરીરને તમારા સ્થૂળ શરીરથી અલગ કરવાનો પ્રયાસ કરો અને સ્થૂળ શરીર થી અલગ થઈ અવકાશમાં ઊડતા તમારા સૂક્ષ્મ શરીરને જુઓ . તમારું સ્થૂળ શરીર પાછળ છૂટી ગયું છે એવા અહેસાસ સાથે તમે બિંદુરૂપ આત્મા તમારા સૂક્ષ્મ શરીર સાથે ફરિસ્તાના રૂપમાં અંતરિક્ષમાં ઊડી જાઓ અને અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટો. તમે અતીન્દ્રિય આનંદનો અનુભવ કરશો.

