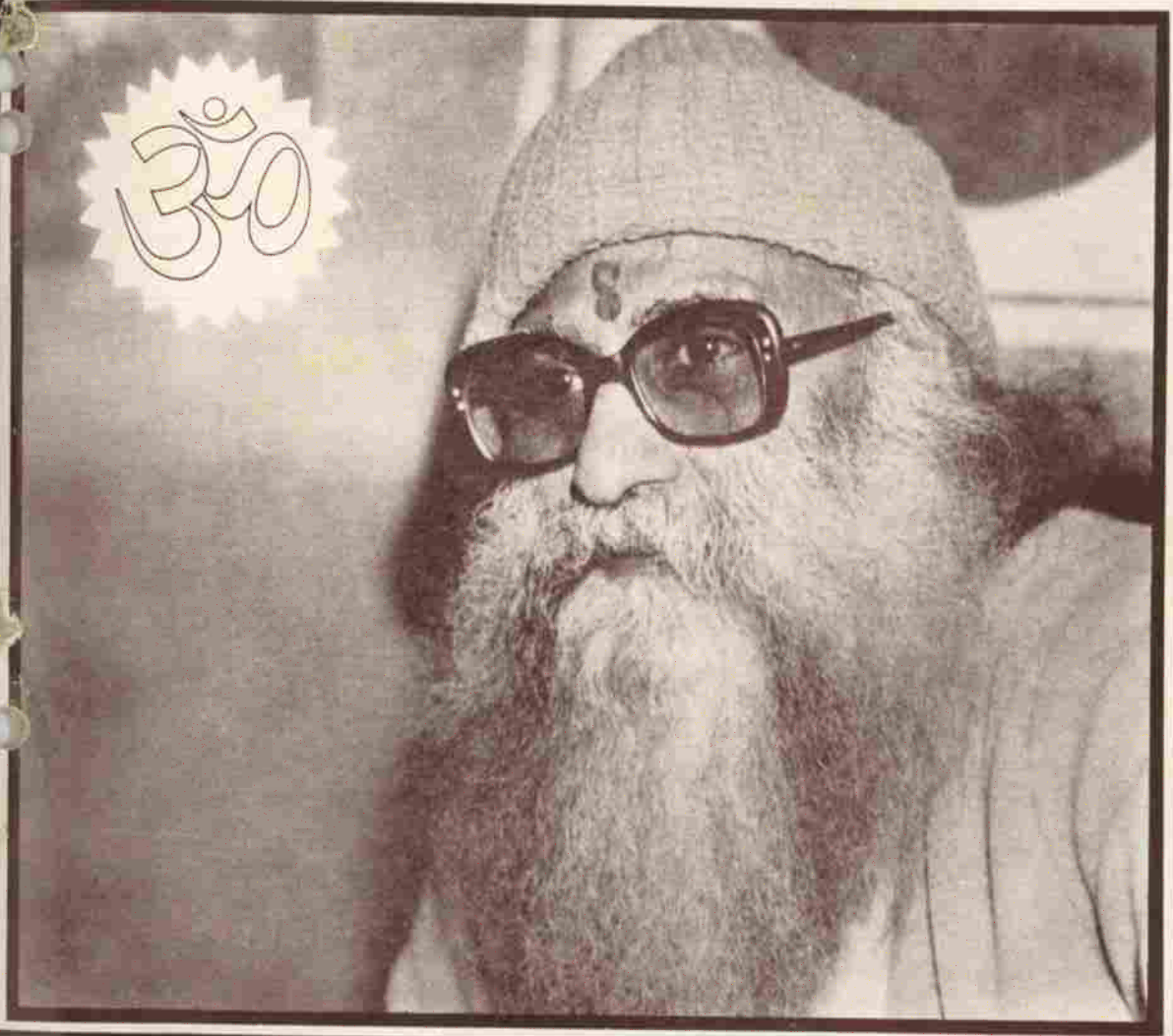
॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

પરિવાર પત્રિકા

બહુજન હિતાય-બહુજન સુખાય



'યોગ'ભિક્ષા લાવીઓ, 'ભિક્ષુ'બની ગુરુદ્વાર;
મુમુક્ષુ જરૂર પામશે, સૌનો મુજમાં ભાગ.

क्लेश, कर्म, कर्मों के फल और वासनाओं से विमुक्त अैसा विशेष चेतन (वेही अेक मात्र) अीश्वर हैं। अीश्वर संपूर्ण सर्वज्ञ हैं। अीश्वर त्रिकालिन गुरुओं के भी गुरु हैं; काल से अुन का छेदन-भेदन नहीं हो सकता। अीश्वर का नाम प्रणव (ओम् = ॐ) है। आम् का सार्थक जप करने से आत्मसाक्षात्कार होता है और अन्तरायों का अभाव हो जाता है।

પરિવાર પત્રિકા

બહુજન હિતાય – બહુજન સુખાય

પરિવાર પત્રિકા – ૪ * આનદ તંત્રી : શ્રી નૈષધ વ્યાસ

તંત્રીસ્થાનેથી

હાલમાં 'ધ્યાન'નો ખૂબ પ્રસાર અને પ્રચાર થઈ રહ્યો છે. 'ધ્યાન' શબ્દ સાંભળતાની સાથે જ એમ થાય છે કે ધ્યાન તો આપણા રોજ઼ંદા કાર્યો દ્વારા થઈ જ રહ્યું છે! પરંતુ તે ધ્યાન તો બહિર્મુખ છે; સ્થૂળ છે. અનાયાસે જ થાય છે. જે ધ્યાન કરવાનુ કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ છે, સુક્ષ્મ છે, આયાસપૂર્વક કરવાનું છે. પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગબિક્ષુજી અવારનવાર કહે છે :

અતિશય બહિર્મુખ સ્થૂળ ધ્યાનનું જ પરિણામ આધુનિક વિનાશક વિજ્ઞાન છે. બહિર્મુખ ધ્યાન, બહિર્મુખ પ્રવૃતિને એટલી હદે વધારી મૂકે છે કે, ઉપરથી ડાહ્યો દેખાતો મનુષ્ય અંદરથી પાગલ અવસ્થાએ પહોંચી ગયો હોય છે. જ્યારે અંતર્મુખ સૂક્ષ્મ ધ્યાનથી, અંતર્મુખ બની ને સાચા સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકારી બને છે, સ્વરૂપસ્થ બની જાય છે."

ગુરુગીતામાં શ્લોક છે. "ધ્યાનમૂલં ગુરોર્મૂર્તિ:" શ્રી ગુરુદેવની મૂર્તિનું ધ્યાન જ સર્વ ધ્યાનોનુ મૂળ છે. આ અતિ ગોપનીય રહસ્ય છે. ધ્યાતા, ધ્યેય તરીકે ગુરુમૂર્તિને સ્થાપી ધ્યાન કરે તો પ્રભાવશાળી ધ્યાન થાય છે કારણ કે ગુરુમૂર્તિ સાકાર છે, ઈન્દ્રિયગોચર છે ધ્યાનની આ માત્રામાં વધારો થતાં એક પરિસ્થિતિ એવી આવે છે, જ્યારે ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેય એકાકાર થઈ જાય છે. "તદાદ્રષ્ટુ: સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્"; તે વખતે દ્રષ્ટા સ્વરૂપસ્થ હોય છે આ જ સાચી પ્રાપ્તિ છે.

'પરિવાર પત્રિકા'નો આ અંક 'ધ્યાનવિશેષાંક' તરીકે રજુ થઈ રહ્યો છે જેમાં પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગબિક્ષુજીના ધ્યાન ઉપરના પ્રવચનોનું સંકલન કરવામાં આવ્યું છે. આ અંક દ્વારા સાધકના ઘણા પ્રશ્નોનું નિરાકરણ થશે એવી શ્રદ્ધા છે.

ઓ. પ્રે. પ. ટ્રસ્ટ | પંકજ શાહ

બહુજનહિતાય–બહુજનસુખાયના ધ્યેયને વરેલા ટ્રસ્ટનું "પરિવાર–પત્રિકા" પણ અગત્યનું કાર્ય છે.

ગત વર્ષ દરમ્યાન અનેક વાંચકોએ સપ્રેમ વધાવી લીધેલા અંકો દ્વારા ટ્રસ્ટ, ધ્યાન દ્વારા સમર્પિત થઈ પ્રેમની પૂજાથી પ્રભુપ્રાપ્તિને સહજ બનાવવામાં હંમેશા મદદગાર બનવા માંગે છે.

મનના કલુષિત વિચારોને સદ્‌વાંચન દ્વારા દૂર હડસેલી સુખશાંતિ આપનાર નિર્મળ મનનું ઘડતર કરવાનું અમારું ધ્યેય છે. પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગબિક્ષુજીની વાણી દ્વારા સાચી સમજણ પ્રાપ્ત કરવા માટે શક્તિમાન થઈએ એજ અમારી અભિલાષા છે. ગોરખનાથજીના સિદ્ધાંત મુજબ 'જાગતા નર સેવ, ગોરખ જાગતા નર સેવ'ની ઉક્તિને યથાર્થ રીતે સમજાવી, સદ્‌ગુરુની મહત્તા બતાવવાનો, અને તેની જીવનમાં જરૂરિયાતની યથાર્થતા સમજાવવાનો અમારો પ્રયત્ન રહેલો છે.

'પરિવાર પત્રિકા'માં યોગના ગૂઢ રહસ્યોને સરળ અને સાદી ભાષામાં સમજાવવાનો યથાર્થ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ધ્યાન વિશેની સાચી સમજણ આપવાનો પ્રયત્ન તો છે જ. યોગશાસ્ત્ર જેવી અઘરી વિદ્યાને પ. પૂ. ગુરુદેવશ્રીની અસીમ કૃપાથી આપણે સર્વ સમજીને સાચી સમજણ પ્રાપ્ત કરીએ તો જ અમારો–આપણો પુરુષાર્થ સાર્થક નીવડે.

પરિવાર પત્રિકાના ચાર અંકના ખર્ચ પેટે અમે જે રૂ. ૫-૦૦ લેતા હતા તે હવે આવતા વર્ષથી રૂ. ૭-૦૦ લેવાના રાખ્યા છે. તો સુજ્ઞ વાચક બંધુઓ નગણ્ય ખર્ચ વધારાને ભૂલી રૂ. ૭-૦૦નું મનીઓર્ડર કે ચેકડા નીચેના સરનામે અચૂક મોકલાવે તેવી આશા રાખવી અયોગ્ય નહીં જ ગણાય.

સદર ખર્ચ વધારો (રૂ. ૭) મોડામાં મોડા ૧૫ જુન ૧૯૮૫ પહેલાં મોકલશોજી.

પાંચ ક્લેશો અને તેમનું સ્વરૂપ

મનુષ્ય માત્ર જન્મથી તે મૃત્યુપર્યંત, જાણ્યે-અજાણ્યે સાચાં સુખશાંતિની શોધમાં ભટકતો જ રહે છે. સાચાં સુખશાંતિની પ્રાપ્તી માટે મરણિયો જંગ ખેલતો જ રહે છે. છતાંય તે સાચાં સુખશાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. સુખ શાંતિના બદલે તેને તેના આભાસો જ પ્રાપ્ત થાય છે. શાંતિના બદલે મૃગજળની છલના પ્રાપ્ત કરીને તે પસ્તાય છે. ફરી ફરીને શાંતિની ક્ષુધા-તૃપ્તિ અર્થે તે આંધળી દોટ દેતો જ રહે છે. ઊઠે છે ત્યાંથી તે સૂવે છે ત્યાં સુધી, અનંત પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સુખાભિલાષારૂપી ધુમાડાના બાચકા ભરતો જ રહે છે આ રીતે તેના કલાકો, દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષો અને જન્મો આશા નિરાશાના તાણાવાણામાં, વિદ્યુતના ઝબકારાની જેમ ચાલ્યાં જાય છે, તોય તેને સાચાં સુખશાંતિની પ્રાપ્તિ થતી નથી. આમ કેમ બને છે? કારણ કે તે એ નથી જાણતો કે સાચાં સુખ શાંતિના મુખ્ય બાધક તે પાંચ ક્લેશો છે. મનુષ્યનાં સુખશાંતિને આ પાંચ ક્લેશો ડહોળી નાખે છે, છિન્નભિન્ન કરી નાખે છે

૧ અવિદ્યા ક્લેશ : જેમાં જે નથી તેમાં તે દેખાવું તે અવિદ્યા ક્લેશનું સામાન્ય લક્ષણ છે. જે ચાર રીતે આ અવિદ્યાને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય છે, તે આ પ્રમાણે છે. (ક) અનિત્યમાં નિત્યપણાની ભાવના (ખ) અપવિત્રપણામાં પવિત્રપણાની ભાવના (ગ) દુઃખમાં સુખની ભાવના અને (ઘ) અનાત્મામાં આત્મપણાની ભાવના. આ ચારેયનું સમૂહિક નામ તે "અવિદ્યા ક્લેશ" છે.

(ક) અનિત્યને નિત્ય સમજવું : જેની ઉત્પતિ છે તેનો નાશ અવશ્ય છે આ જગત, જગતના તમામ ભોગો તથા આપણાં શરીરો વગેરે બધું જ ઉત્પત્તિવાળુ છે, તેથી અનિત્ય છે. પરિવર્તનશીલ છે છતાં આપણે તેને અવિદ્યાના કારણે નિત્ય સમજીએ છીએ. આ બધાનો નાશ થતો જોવાનો આપણો રોજનો અનુભવ હોવા છતાંય, તેને નિત્ય માન્યે રાખવાં તે કેટલું મોટું આશ્ચર્ય કહેવાય? પ્રિયજનના મૃત્યુ વખતે અવિદ્યાના કારણે કેટલો મોટો આઘાત લાગે છે? યક્ષે ધર્મરાજ યુધિષ્ઠરને પ્રશ્ન કરેલો કે જગતમાં મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય કયું છે? ત્યારે તેમણે જવાબ આપેલો કે આપણી આસપાસ આપણે ઘણાને મરતા જોઈએ છીએ છતાંય આપણે તો એમ જ માનતા રહીએ છીએ કે આપણે કયાં મરવાનું છે, બધા ભલે મરે, આપણે તો અમર છીએ. જગતનું મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય તે આ જ છે.

થોડું ઘણું નુકશાન થતાં કેટલા બધા વ્યથિત થઈ જઈએ છીએ? અનિત્યમાં નિત્યપણાની ભાવનાથી જ નુકશાનીનું દુ ખ અનુભવીએ છીએ. જગતના અનિત્યપણાના નિયમને બરાબર સમજીને જીવનમાં દઢતા પૂર્વક ઉતારી દીધો હોય તો હર્ષ-શોકના ઝાટકાઓથી મુક્ત રહી શકાય. આનું જ નામ તે અનિત્યમાં નિત્યપણાની સમજણરૂપી "અવિદ્યાક્લેશ".

(ખ) અપવિત્રને પવિત્ર સમજવું : આ શરીર મૈથુન દ્વારા ઉપજેલુ, રજ-વીર્યથી બંધાયેલુ, નરક જેવાં સ્થાનોમાં પોસાયેલું, મૂત્રદ્વારથી નીકળેલુ, હાડકાંઓથી બનેલું, માંસ વડે લીંપેલું અને ચામડા વડે મઢેલું છે. છતાંય વિષયીજનોને, પોતાનાં શરીરોમાં, સ્ત્રીઓનાં શરીરોમાં અને પુત્રો ઈત્યાદિનાં શરીરોમાં પવિત્રતાની ભ્રાંતિ થાય છે. વળી શરીર મળ, મૂત્ર, કફ, શ્લેષ્મ ઈત્યાદિ અપવિત્ર પદાર્થોથી ભરેલું છે. છતાંય તેમાં અપવિત્રતા નથી દેખાતી. આનું જ નામ તે અપવિત્રપણામાં પવિત્રપણાની સમજણરૂપી "અવિદ્યા ક્લેશ."

(ગ) દુઃખને સુખ સમજવું : બધા જ વિષયો પરિણામે દુઃખ આપનારા જ છે છતાંય તેને સુખ આપનારા સમજવા સર્વસાધારણ મનુષ્યોને. જે વિષય ભોગો સુખ આપનારા લાગે છે, તે જ ભોગો-સુખો વિવેકીજનોને દુઃખદાયક લાગે છે. વિવેકીજનોને તે

સર્વ સુખો પરિણામ દુઃખ, તાપદુઃખ અને સંસ્કાર દુઃખ સ્વરૂપે દુઃખ દેનારાં જ લાગે છે.

કામવાસના ભોગવતી વખતે સુખ આપનારી લાગે છે. પણ પરિણામે જોતાં બળ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, વિવેક વગેરેનો નાશ કરવાનું દુઃખ એમાં સમાયેલું જ છે. તે થયું પરિણામ દુઃખ.

ઑફિસમાં મોટા પગારની નોકરી હોય. તેથી ખૂબ સુખ પ્રાપ્ત થતું હોય. કોઈ ઈર્ષાળુ માણસની કાન ભંભેરણીથી નોકરી જાય. તે માણસ તરફ બદલો લેવાની જોરદાર ભાવના જાગે. બદલો લઈ શકીએ એવી સ્થિતિમાં ન હોઈએ અને ત્યારે મનમાં ભીષણ પરિતાપ જાગે તે તાપ દુઃખ.

સિનેમા જોઈ, તે જોવાથી જે સુખ મળ્યું તેનો ચિત્તભૂમિ ઉપર સંસ્કાર પડ્યો. એ સંસ્કારથી પ્રેરાઈને લાઈનમાં ઊભા રહેવાનું કષ્ટ વેઠીને પણ ફરી સિનેમા જોઈએ. ફરીને સંસ્કાર પડ્યો અને ફરીને જોઈએ. આમ આ રહેંટ-ચકાવાનો અંત જ ન આવે તે થયું સંસ્કાર દુઃખ, અને સત્વ રજ અને તમ એ ત્રણે ગુણો એકબીજાથી વિરોધી હોવાને કારણે, ત્રિગુણમયી સર્વ સુખો, દુઃખો જ છે. આનું નામ તે દુઃખમાં સુખપણાની સમજણરૂપી "અવિદ્યા કલેશ."

(૩) જે અનાત્મા (જડ) છે તેને (આત્મા) ચેતન સમજી લેવો : શરીર, ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર, એ સર્વ જડ હોવા છતાંય તેને ચેતન સમજવા. આત્મા તો એ સર્વથી ભિન્ન, ચેતન અને અસંગ છે. છતાંય જડપણામાં ચેતનપણું દેખાવું આનું જ નામ તે અનાત્મામાં આત્મપણાની સમજણરૂપી "અવિદ્યા કલેશ."

ઉપરોક્ત ચાર રીતે અવિદ્યાને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય છે.

(૨) અસ્મિતા કલેશ : આત્માને તથા બુદ્ધિ-ચિત્તને એક માની લેવાં તે અસ્મિતા કલેશ છે. આત્મા પોતાને બુદ્ધિ, ચિત્ત ઈત્યાદિ માની લે એમાં નુકશાન શું ? આત્માને સુખદુઃખ કશું જ નથી, પોતે પરમ શુદ્ધ છે છતાંય 'અંતઃકરણ અને પોતે એક છે' એમ મનાઈ જવાથી, અંતકરણ દ્વારા અનુભવાતાં દુઃખસુખ પોતાને (આત્માને) થઈ રહ્યાં છે એવો ભ્રમ થઈ જાય છે. આ વાતને એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ

અરીસા પાસે રાતું કપડું ધરતા અરીસો લાલ દેખાય છે. ખરેખર અરીસો લાલ નથી. તે તો કોઈ પણ રંગ વિનાનો પરમશુદ્ધ છે, નિર્વિકાર છે. જે તેનું રાતાપણું અત્યારે દેખાઈ રહ્યું છે તે તો રાતા કપડાનું પ્રતિબિંબ માત્ર છે. રાતું કપડું હટાવી લેતાંની સાથે જ અરીસો પોતાના મૂળ સ્વરૂપે પ્રતીત થાય છે. તેમ સુખદુઃખ, વિકારયુક્ત ચિત્તનાં પ્રતિબિંબો આત્મામાં પડવાથી આત્મા પોતાને સુખીદુઃખી સમજી લે છે. ખરેખર તો પોતે નિર્વિકાર, પરમશુદ્ધ છે. 'પોતે ચિત્ત છે' એવો પહેલો ભ્રમ થતાં 'સુખદુઃખનો અનુભવ પણ પોતાને થઈ રહ્યો છે' એવો બીજો ભ્રમ પણ અવશ્ય થાય છે આ રીતે પોતે અને બુદ્ધિ એક છે (અસ્મિતા) એમ મનાઈ જવાથી, ચિત્ત-બુદ્ધિમાં અનુભવાતાં સુખ-દુઃખ પોતે અનુભવવા લાગવું એ જ થયો 'અસ્મિતા કલેશ."

(૩) રાગ કલેશ : એક વખત જે સુખ ભોગવ્યું તે ફરીફરીને ભોગવાની ઈચ્છા, તૃષ્ણા થયા કરવી અને તે સુખના સાધનોમાંય, સાધનો પ્રાપ્ત કરવામાંય ઈચ્છા, તૃષ્ણા રહ્યા કરવી એનું નામ "રાગ કલેશ" છે.

(૪) દ્વેષ કલેશ : દુઃખનો અનુભવ લીધા પછી તે દુઃખ તરફ જે ક્રોધ અને તિરસ્કારનો ભાવ રહ્યા કરે છે અને દુઃખ દેનારા કારણો તરફ પણ ધૃણા રહ્યા કરે તેનું નામ "દ્વેષ કલેશ" છે.

(૫) અભિનિવેશ કલેશ : મૃત્યુભયને અભિનિવેશ કલેશ કહે છે. પ્રાણીમાત્રમાં મરણનો ભય સ્વાભાવિક રૂપે જ રહેલો છે. મૂર્ખાઓ જ કેવળ મૃત્યુથી ડરે છે તેમ નથી પણ મહાવિદ્વાનો પણ મૃત્યુથી ડરતા હોય છે.

અભિનિવેશ કલેશને સારી રીતે સમજવાથી પૂર્વ જન્મ પણ સાબિત થઈ શકે છે. મનુષ્ય એક વખત

પોતાના જીવનમાં જે ભયનો સ્વાનુભવ કરે છે, ત્યાર પછી તે એ ભયથી ડરે છે જ્યાં સુધી જે ભયનો સ્વાનુભાવ નથી થતો ત્યાં સુધી તે ભયનો ભય નથી લાગતો. જેમ કે દીવા પાસે રમતું બાળક દીવાને પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એને એ ખબર નથી કે દીવાને પકડવાથી દાઝી જવાશે. પરંતુ એક વખત અગ્નિને સ્પર્શીને દાઝી જવાથી એને દાઝવાના ભયનો અનુભવ થાય છે. એને દાઝવાના ભયનો સ્વાનુભવ થયા પછી આપણે એ બાળકનો હાથ પકડી ને દીવાનો સ્પર્શ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો તે બાળક હાથને પાછો ખેંચી લેશે. કારણ કે તેને દાઝવાના ભયનો સ્વાનુભવ થઈ ચુકયો છે.

આ ઉપરથી એ સિદ્ધાંત ફલિત થયો કે ભયનો એક વખત સ્વાનુભવ થયા પછી જ ભયનો ડર લાગે છે, ત્યાર પહેલાં નહીં. તો, આપણને જે, મૃત્યુનો ભય લાગે છે તેનું કારણ શું છે? આ જીવનમાં તો આપણે એક પણ વાર મર્યા નથી, મૃત્યુનો સ્વાનુભવ લીધો નથી છતાં આપણને મૃત્યુનો ભય કેમ લાગી રહ્યો છે? આ સમજવા થોડા આગળ વધવું પડે કે આ જીવનમાં મૃત્યુનો સ્વાનુભવ ભલે નથી કર્યો છતાંય મૃત્યુભય લાગી રહ્યો છે તો, પહેલાં ગમે ત્યારે પણ કયારેક જરૂર મૃત્યુનો, મૃત્યુભયનો સ્વાનુભવ કર્યો હશે. અને જો પહેલાં મૃત્યુભયનો સ્વાનુભવ કર્યો હશે તો, પહેલાં જરૂર મૃત્યુ થયું હશે. અને જો પહેલાં મૃત્યુ થયું હશે તો મૃત્યુ તો શરીરનું હોઈ શકે, તેથી પહેલાં શરીર જરૂર હશે. અને જો શરીર હોય તો એ શરીરનો જન્મ જરૂર થયો હોય. આ રીતે વિચાર કરતાં અભિનિવેશ કલેશ દ્વારા પૂર્વજન્મ સિદ્ધ થયા.

પાંચ કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ

(૧) પ્રસુપ્ત (૨) તનું (૩) વિચ્છિન્ન અને (૪) ઉદાર; એવાં નામવાળી કલેશોની ચાર અવસ્થાઓ છે.

પ્રસુપ્ત અવસ્થા : પ્રસુપ્ત એટલે ખૂબ સારી રીતે સૂતેલો. ગાઢ-પ્રગાઢ રીતે સૂતેલો. જેમ કોઈ મનુષ્ય પ્રગાઢ નિદ્રામાં સૂતો હોય અને તેને જાગૃત કરવા આપણે બૂમ મારીએ તો એ ન જાગે. પણ એનો સ્પર્શ કરીને, એના હાથ પગ હલાવીને, એને ઢંઢોળી ને બૂમ મારીએ તો એ જાગી જાય. તેવી જ રીતે ચિત્તભૂમિમાં એ કલેશો પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પડેલા હોય ત્યારે તેની હયાતીની આપણને ખબર ન પડે પરંતુ જ્યારે, એને ઢંઢોળીને જગાડી દે એવાં કારણો ઉપસ્થિત થાય, ત્યારે એ જાગી જ જાય અને ત્યારે જ ખબર પડે કે, ચિત્તમાં કલેશો બીજરૂપે હયાત હતાં.

જેમકે કોઈ મહાત્મા હોય અને એમની ચિત્તભૂમિમાં "રાગ" કલેશ પડેલો હોય પણ જ્યાં સુધી એ કલેશને જગાડનાર કારણો, અભિવ્યક્ત કરનાર નિમિત્તે ઊભા ન થાય ત્યાં સુધી રાગ કલેશની હયાતીની ખબર જ ન પડે મહાત્માજીને પોતાના ભકતો-શિષ્યો દ્વારા ખૂબ સેવાસુખ મળતું હોય પણ કોઈ કારણોસર એ સેવાસુખનો નાશ થઈ જાય ત્યારે ખબર પડે કે સેવા સુખ મેળવવા માટે ઈન્દ્રિયો કેટલી બધી તલપાપડ થઈ રહી છે? અને એ સેવાસુખનો નાશ કરનાર કારણો તરફ કેટલો બધો દ્વેષ થઈ રહ્યો છે?

તનુ અવસ્થા : કલેશોની દુબળી-પાતળી અવસ્થા તે તનુ અવસ્થા છે. પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં તો જ્યારે એ કલેશ જાગે ત્યારે જ ખબર પડે, પણ આ તનુ અવસ્થામાં તો કલેશની હયાતીની ખબર તો પડે કે કલેશ હયાત છે, પણ સાવ તનુ-પાતળો-શિથિલ પડી ગયેલો છે, તેથી ચિંતા જેવું નથી એમ માનીને બેદરકાર રહેવાય. પણ એ તનુ અવસ્થામાં રહેલો કલેશ અનુકૂળ વાતાવરણ મળી જતાં કયારે ઉદાર અવસ્થામાં આવીને બેદરકારને હેરાન-પરેશાન કરી નાખે તે કાંઈ જ કહી શકાય નહીં. જેમ સોટી જેવું પાતળુ વટવૃક્ષ, અનુકૂળ હવા, પાણી, ભૂમિ અને સમય મળી જતાં કળીવડના રૂપમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

વિચ્છિન્ન અવસ્થા : એક કલેશ પોતાના સજાતીય કે વિજાતીય કલેશથી દબાઈને પડી રહેલો હોય, તે કલેશની વિચ્છિન્ન અવસ્થા છે. જેમકે કોઈ વ્યકિત સદ્‌ગુણી હોય અને તેના એ સદ્‌ગુણો તરફ આપણને પ્રેમ હોય. પરંતુ તેના એકાદ અવગુણ તરફ આપણને તિરસ્કાર હોય. છતાંય તેના એ અધિક સદ્‌ગુણોના

કારણે તેના એક દુર્ગુણ તરફ આપણે સહનશીલ હોઈએ, ઘૃણા વ્યક્ત ન કરના હોઈએ. આ રીતે "રાગ-કલેશ" "દ્વેષ-કલેશ"ને દબાવી રાખતો હોય પણ જ્યાં તેના બીજા સદ્‌ગુણો નાશ પામી જાય કે તુ ન તેના એકાદ અવગુણ તરફની આપણી ઘૃણા ભભૂકી ઊઠે.

ઉદાર અવસ્થા : મનુષ્યને કલેશો જ્યારે કલેશિત કરી જ રહ્યા હોય ત્યારે કલેશોની આ અવસ્થા ઉદાર અવસ્થા છે. ઈન્દ્રિયો વિષયાભિમુખ થઈને, વિષયોને ક્રિયાત્મકરૂપે માંગતી જ હોય તે "ઉદાર અવસ્થા" છે

પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા કલેશો, પોષાને અનુકૂળ વાતાવરણ મળતાં, પ્રસુપ્ત અવસ્થામાંથી સીધા જ ઉદાર અવસ્થામાં આવશે કે ક્રમશ: પ્રસુપ્ત, તનુ, વિચ્છિન્ન અવસ્થામાં પસાર થઈ ઉદાર અવસ્થામાં આવશે. એનો આધાર કલેશોને મળતા વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર અવલંબિત છે. પ્રસુપ્તમાંથી ઉદાર અવસ્થામાં આવતાં સુધીમાં કઈ અવસ્થામાં કેટલો સમય પસાર થશે એ પણ એને મળતાં કારણો અને વાતાવરણની તીવ્રતા-મંદતા ઉપર આધાર રાખે છે.

ઔઘમ પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહેલા કલેશો પણ અસાવધાનીને કારણે ઉદાર અવસ્થામાં આવીને દુ:ખી કરી નાખે છે. નિશ્ચિન્ત તો ક્યારે થવાય કે જ્યારે કલેશો પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં પણ ન રહે. એનો જડ મૂળથી નાશ થઈ જાય. જડમૂળથી નાશ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ ? તેના માટે ધ્યાન કરવું જોઈએ. તો હવે ધ્યાન વિષે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

□

: અર્ચ વધારો મોકલવાનું સરનામું :

(૧) ડૉ. સ. સ. ભિક્ષુ
૧ અ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.

(૨) નેપચ સી વ્યાસ.
૩, ગંગાધર સોસાયટી, મણીનગર અમદાવાદ-૮.

ઓમગુરુ પ્રેમ સમર્પણ ધ્યાન ભિક્ષુ પરિવાર તરફથી આર્થિક રીતે નબળા પણ તેજસ્વી, વિદ્યાર્થીઓને ગુણવત્તાના ધોરણે ૧૯૮૪ના વર્ષમાં ૧૨ મું ધોરણ પાસ કરી, ટેકનીકલ અથવા મેડીકલ લાઈનમાં અભ્યાસ કરતા હોય તેમને ગુરૂપ્રસાદિરુપે આર્થિક મદદ કરવાની યોજના છે. આ માટેના આવેદનપત્ર, પોતાનું પુરૂ નામ, સરનામું, ઘરના મુખ્ય વડીલનો વ્યવસાય, માસિક આવક તેમજ ૧૨ મા ધોરણમાં આવેલા માર્કની એક ઝેરોક્ષ નકલ સાથે, તા. ૩૦-૪-૮૫ પહેલા નીચેના સરનામે મોકલી આપવા વિનંતી કરવામાં આવે છે.

૦ ડૉ. સ સ. ભિક્ષુ
૧ અ, પલિયડનગર સોસાયટી, નારણપુરા,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

ધ્યાન શા માટે ?

અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ; આ પાંચ ક્લેશોનો જડમૂળથી નાશ કરવા માટે શું કરવું જોઈએ ?

તે પ્રતિપ્રસવહેયા સૂક્ષ્મા: (પા.યો.દ.૨/૧૦)

અર્થાત તે ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કરીને તેની પ્રસવભૂમિ-જન્મભૂમિમાં પહોંચાડીને તેનો નાશ કરી નાખવો.

ક્લેશોને તેની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચાડતાં પહેલાં સૂક્ષ્મ કરવા જોઈએ; સૂક્ષ્મ કર્યા સિવાય જન્મભૂમિ-ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડી શકાય નહીં. તે ક્લેશો જન્મતી વખતે જેવા સ્વરૂપમાં હતા, તેવા સૂક્ષ્મ કરી નાખવા જોઈએ. સૂક્ષ્મ ન થાય ત્યાં સુધી પ્રતિપ્રસવ થઈ શકે નહીં. આ વાતને પેટી અને સાડીઓના સ્થૂળ દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક પેટીમાં વ્યવસ્થિત ગડી કરીને સાડીઓ ભરી હોય તે સાડીઓને પેટીમાંથી બહાર કાઢીને તેની ગડીઓ ખોલી નાખીએ, અને એવી ગડી ખોલેલી અવસ્થામાં પેટીમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો સાડીઓ પેટીમાં સમાઈ ન શકે. પેટીમાં સમાવવા માટે તો, એને પેટીમાંથી બહાર કાઢતી વખતે, એની જેવી વ્યવસ્થિત ગડી હતી તેવી ગડી કરવી પડે. તો જ તે બધી સાડી પેટીમાં સમાઈ શકે. પેટીમાંથી બહાર કાઢતી વખતે એનું જે વિસ્તૃત સ્વરૂપ થઈ ગયું હતું, તેને ગડી કરીને સૂક્ષ્મ કરી નાખવું જોઈએ.

ક્લેશોને સૂક્ષ્મ કઇ રીતે કરવા ?

તપ: સ્વાધ્યાય ઈશ્વર પ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગ: સમાધિભાવનાર્થ: ક્લેશતનૂકરણાર્થશ્ચ

(પા.યો.દ. ૨/૧-૨)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાનને ક્રિયાયોગ કહેવામાં આવે છે. તે ક્રિયાયોગથી સમાધિની સિદ્ધિ(પ્રાપ્તિ) થઈ શકે છે, અને ક્લેશોને તનુ-સૂક્ષ્મ કરી શકાય છે.

ક્રિયાયોગથી તનુ-સૂક્ષ્મ કરેલા ક્લેશોને જ તેની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચાડી શકાય છે, ક્લેશોને સૂક્ષ્મ ન કર્યા હોય તો તેની પ્રસવભૂમિમાં ન પહોંચાડી શકાય. ક્લેશોને તેના ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડવા માટે સૂક્ષ્મ કરવા જ પડે. પરંતુ એ ક્લેશો સૂક્ષ્મ થઈને અની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચ્યા પછી સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે ત્યાં પડ્યા જ રહે તો પુના નહીં જન્મે તેની ખાત્રી શું ? જેમ પ્રથમવાર જન્મ્યા હતા તેમ ફરીને પણ જન્મી શકે. તો ફરીને ન જન્મે તે માટે શું કરવું ?

ધ્યાન દ્વારા ક્લેશોનો પ્રસવભૂમિમાંથી નાશ

ધ્યાનહેયા સ્તદ્વૃત્તય: (પા.યો.દ. ૨/૧૧)

અર્થાત ધ્યાનથી તે ક્લેશ વૃત્તિઓનો (ક્રિયાયોગથી સૂક્ષ્મ કરીને તેની પ્રસવભૂમિમાં પહોંચાડી દીધી છે તે ક્લેશ વૃત્તિઓનો) નાશ કરવો.

ક્રિયાયોગથી સૂક્ષ્મ થયેલા ક્લેશો કે જેને તેની પ્રસવભૂમિ-જન્મભૂમિ-ઉત્પત્તિસ્થાનમાં પહોંચાડી દીધા છે, તે ત્યાંથી ફરીને ન જન્મે તે માટે તેને ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા ત્યાંથી પણ બાળી નાખવા. જેમ શેકેલું બીજ, પૃથ્વીમાં પડેલું હોય અને તેને અનુકૂળ હવા, પાણી, ખાતર ઇત્યાદિ મળે તોય તે ઊગી શકતું નથી તેમ ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા પ્રલીન અવસ્થામાં પહોંચી ગયેલા સૂક્ષ્મ ક્લેશો પછી ઉદાર અવસ્થામાં આવીને પરેશાન કરી શકતા નથી. દૃષ્ટાંતથી તેને સમજીએ.

એક સોપારી છે, તેને આપણે હથોડીના પ્રહારથી તોડી શકીએ છીએ. પણ એ જ સોપારીને લોખંડની મજબૂત પેટીમાં મૂકી દઈએ અને પછી તે પેટી ઉપર ભલે ઘણના ઘા મારીએ, પેટીમાંના સોપારીને કાંઈ જ અસર નહીં થાય. સોપારી તૂટશે નહીં. એને તોડવા માટે તો પેટીમાં એવી કોઈ સૂક્ષ્મ "અંતરંગ" કળની ગોઠવણી કરવી પડે. અંતરંગ સૂક્ષ્મ હથિયારો દ્વારા જ પેટીમાંની સોપારી પર અસર પહોંચાડી શકાય, અંતરંગ સોપારી ઉપર બહિરંગ સ્થૂળ હાથવારો-સાધનો કાંઈ જ અસર પહોંચાડી શકે નહીં. તેમ ક્લેશો પણ બહિરંગ-સ્થૂળ અવસ્થામાં હતા ત્યારે તો તે પર યમ, નિયામ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર આદિ બહિરંગ સ્થૂળ યોગાંગો દ્વારા અસર પહોંચાડી શકતા હતાં. પરંતુ તે ક્લેશો સૂક્ષ્મ થઈને પેટીરૂપી પ્રસવભૂમિમાં પહોંચી ગયા પછી તેના ઉપર બહિરંગ દ્વારા કોઈ જ અસર પહોંચાડી શકાય નહીં. તે વખતે અંતર અંગ 'ધ્યાન' જ અસર પહોંચાડી શકે, સફળ નીવડી શકે.

આથી એ સમજાયું કે ધ્યાન શા માટે કરવાનું છે, ધ્યાનનું પ્રયોજન શું છે. **સાચાં સુખશાંતિને છિન્નભિન્ન કરી નાખનારા એવા જે ક્લેશો તેનાથી મુક્ત થવા માટે ધ્યાનયોગ અમોઘ (કદી નિષ્ફળ ન જનાર) સાધન છે, ઉપાય છે.**

આયાસપૂર્વક થતું અને અનાયાસે થતું ધ્યાન ભિન્ન છે.

આપણે જે કાંઈ કર્યો, કર્યો આખા દિવસની દિનચર્યામાં કરીએ છીએ એ કાંઈ ધ્યાન વગર થઈ શકે નહિ. એકેએક બાબતમાં ધ્યાન રાખવું જ પડે છે. અમે જે કાંઈ બોલી રહ્યા છીએ એ ધ્યાનપૂર્વક બોલી રહ્યા છીએ. જો એમાં બેધ્યાન થઈ જઈએ તો અમારે જે બોલવાનું છે તે બોલી શકાય નહીં. તમે સૌ જે કાંઈ સાંભળી રહ્યા છો તે એકધ્યાન થઈને સાંભળી રહ્યા છો. જો તમારું ધ્યાન બીજે ખેંચાય તો અમારૂ બોલેલું બરાબર સાંભળી શકો નહીં. અને તેથી બરાબર સમજી શકો નહીં. આ પ્રમાણે સવારથી સાંજ સુધી આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે ધ્યાનમય થઈને જ કરી શકીએ છીએ. આ દૃષ્ટિએ જોતાં સવારથી સાંજ સુધી આપણે ધ્યાનમય જ રહીએ છીએ. છતાં પણ હાલમાં કહેવાઈ રહ્યું છે કે ધ્યાન કરો, ધ્યાન કરો. શા માટે કહેવાઈ રહ્યું છે? ધ્યાન તો થઈ જ રહ્યું છે. જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે અને જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે તે બંને ભિન્ન છે.

જે ધ્યાન અનાયાસે થઈ રહ્યું છે, જે ધ્યાન દિનચર્યામાં કરીએ છીએ તે બહિર્મુખ છે. તે વખતે આપણે બહારના પદાર્થોનું જ ધ્યાન કરીએ છીએ. ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ ધ્યાન છે. બહિર્મુખ ધ્યાન આપણે ઈન્દ્રિયોનાં બહારનાં મોઢાંઓનો ઉપયોગ કરીને જ કરીએ છીએ જ્યારે પ્રયત્નપૂર્વક કરાવવામાં આવતું ધ્યાન અંતર્મુખ છે અને તેનાથી આપણી અંદરનો અલૌકિક-દિવ્ય ખજાનો જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. આંખ બહારના જગતને જુવે છે, કાન બહારના જગતને સાંભળે છે. એ પ્રમાણે દરેક ઈન્દ્રિય પોતપોતાના બહારના વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, બહારના વિષયોનો આહાર કરે છે, પરંતુ જ્યારે પ્રયત્નપૂર્વક ધ્યાન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં ઈન્દ્રિયોને બહારના વિષયો નો આહાર છોડાવીને તેમનાં મોઢાંને અંદરથી ખોલવાનાં છે, કે જેથી અંદરનો અનુભવ થઈ શકે.

બ્રહ્માંડનો સ્વાનુભવ ઘેર બેઠાં

'પિંડે સો બ્રહ્માંડે અને બ્રહ્માંડે સો પિંડે' એમ કહેવાય છે. પિંડમાં જે કાંઈ છે તે વિરાટ સ્વરૂપે બ્રહ્માંડમાં છે. અને બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે સઘળું સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં છે. ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવાથી પિંડમાં જે કાંઈ છે તેનો અનુભવ થાય છે. અને તેથી આખા બ્રહ્માંડનો અનુભવ થાય છે. કારણ કે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ સૂક્ષ્મરૂપે પિંડમાં ધરબાયેલું છે. ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખતાથી સમસ્ત બહારના જગતનો ખ્યાલ નહીં આવી શકે. કારણ કે તે અનંત છે. અખિલ બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ છે તે જાણવાનો સહેલો ઉપાય એ છે કે પિંડને જાણવો. અને પિંડને જાણવા માટે ઈન્દ્રિયોનાં અંદરના મોઢાં ખોલવાં પડે. પ્રત્યાહાર કરવો પડે. આ રીતે અખિલ બ્રહ્માંડનો અનુભવ આપણે આપણા ઘરમાં બેઠા બેઠા જ કરી શકીશું.

કુદરતનો એક નિયમ છે કે એક ભરાય તો બીજુ ખાલી થાય. જેમકે એક લોટાની હવાને બહાર કાઢી નાખવી હોય તો એમાં પાણી ભરવું પડે. ખાલી લોટામાં પાણી જેમ જેમ ભરાતું જાય તેમતેમ હવા બહાર નીકળતી જાય. તેવી જ રીતે તેમાંથી પાણી બહાર કાઢીએ ત્યારે જેમ જેમ પાણી બહાર નીકળતું જાય તેમતેમ હવા લોટામાં ભરાતી જાય. ઈન્દ્રિયોને બહારની અને અંદરની બંને બાજુ મોઢાં છે. આંખ ને ખોલીએ છીએ ત્યારે તે તેનું બહારનું મોઢું છે, ત્યારે તે બહારના જગતને જુવે છે પણ તેને જો બંધ કરી અંદર જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તેનું અંદરનું મોઢું ખૂલે છે આ બેમાંથી આપણે જે કાંઈ કરવું હોય તે કરી શકીએ છીએ. બહારનુ મોઢું બંધ કરી દેવાથી અંદરનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે. અને અંદરનું મોઢું બંધ થઈ જવાથી બહારનું મોઢું આપોઆપ જ ખૂલી જાય છે. આંખ ખુલ્લી હોવા છતાં બહારનું કાંઈ ન જુવે, કાન ખુલ્લા હોવા છતાં બહારના અવાજો ન સાંભળે. બહારનો સ્થૂળ કાન. તેનું અંદરનું સૂક્ષ્મ મુખ ખુલી જાય ત્યારે બહારના અવાજો ન સાંભળે.

જે ધ્યાન કરવાનું કહેવામાં આવે છે તે અંતર્મુખ છે. અંતર્મુખ ધ્યાન કઠિન છે પણ તેનુ ફળ મહાન છે.

ધ્યાન કેવી રીતે?

ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? શું કરીએ તો તેને ધ્યાન કહી શકાય? તે માટે આપણે જુ જુદાં શાસ્ત્રોમાં દર્શાવેલ સૂત્રો, શ્લોકો છૂટા છૂટા સાંભળીએ છીએ.

।। યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ।।
।। સમત્વં યોગ ઉચ્યતે ।।
।। પ્રાણ સમાચારે સમદર્શનમ્ ।।

યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ અર્થાત્ કર્મમાં કુશળતા એનું નામ યોગ છે. આ શ્લોકમાં શું આવ્યું? જે કાંઈ કર્મ કરતા હોઈએ તે કુશળતાપૂર્વક કરીએ તેનું નામ યોગ છે. પ્રાથમિક તબક્કે સમજાય છે કે આપણે કાંઈક કર્મ કરવાનું છે; અને કર્મ કે ક્રિયા જે કાંઈ કરવાનું છે તે કુશળતાપૂર્વક કરવાનું છે એમ ગીતા કહી રહી છે, શ્રી કૃષ્ણ કહી રહ્યા છે પરંતુ "તરણા ઓથે ડુંગર" મૂળ રહસ્ય એમાં છુપાઈ ગયું છે. આ સૂત્ર-શ્લોક ઉપરથી આપણા મનમાં કોઈ ક્રિયા કરવાનો જે ભાવ નિષ્પન્ન થાય છે એ એનાં છે જ નહીં. વાસ્તવમાં તેમાં કોઈ ભૌતિક ક્રિયા કરવાની કહી જ નથી. કર્મમાં કઈ કુશળતા આચરવાની છે? ભૌતિક કુશળતા આચરવાની નથી. 'કુશળતા' શબ્દ પાછળ જે મર્મ છુપાયેલો છે તે એ છે કે કર્મ કરતી વખતે તેમાંથી મળતા ફળની આશા રાખ્યા વિના જ કર્મ કરીએ. મનને એવી કુશળતામાં પરોવી દેવાનું છે કે એ વખતે ફળની ઈચ્છા જ ન રહે નિષ્કામ કર્મયોગ. નિષ્કામ કર્મયોગ વિષે ઘણા સમયથી આપણે સાંભળી રહ્યા છીએ પણ એથી આ જુદું જ નીકળી રહ્યું છે. આ નિષ્કામ કર્મયોગ તો ખરો જ કામના-રહિત થઈને કર્મ કરવાનું, મનને ચિતને તાલીમ આપી આપીને એવું તૈયાર કરવાનું છે કે ફળેચ્છા વિના જ કર્મ કરી શકે તેવી કુશળતા તેમાં આવી જાય. ફળની ઈચ્છા જ કર્મમાં પ્રેરે છે. સામાન્ય મનુષ્યો ફળની ઈચ્છા છોડે કે તુરત તે કર્મ કરવાની પ્રેરણા ગુમાવી દે છે. ફળેચ્છા વગર પણ કર્મ કરવાની પ્રેરણા હૃદયે જીવતી રાખવી તે ઘણી મોટી વાત છે. અને ઘણી ઊંચી સ્થિતી છે; તેથી તે યોગ છે. એમાં કોઈ સ્થૂળ ક્રિયા કરવાની નથી; એક માત્ર સમજણ જ કેળવવાની છે; અંદરની સાચી સમજણ.

"સમત્વં યોગ ઉચ્યતે" અર્થાત્ સમતા આવી જવી. સમતા વ્યાપી જવી એને યોગ કહેવામાં આવે છે.

આ સૂત્રમાં આપણને એવું લાગે છે કે એમાં કોઈ સમજણની વાત છે. કોઈ સૂક્ષ્મ વાત છે. સમત્વં એટલે કે સમતા પ્રાપ્ત કરી લેવી, એમ એ કોઈ જ્ઞાનનો વિષય છે. મનને એવી કોઈ સૂક્ષ્મ તાલીમ આપવાનો વિષય છે. પણ એવી સમજણની વાત એમાં છે જ નહી એમાં તો ક્રિયા કરવાની છે. માત્ર સ્થૂળ ક્રિયા જ કરવાની છે આમ, બ્રાહ્ય રીતે આપ-ણને જેમાં ક્રિયા કરવાની લાગે છે ત્યાં વાસ્તવમાં કોઈ ક્રિયા કરવાની જ નથી અને જેમાં માત્ર સમજણ જ કેળવવાની લાગે છે ત્યાં હકીકતે ક્રિયા જ કરવાની છે.

"સમત્વં યોગ ઉચ્યતે" એટલે કે આપણે સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એ સમતા આપણામાં ન હોય તો આપણે કંઈ જ કરી ન શકીએ આપણા આખા શરીરનો આધારસ્થંભ, આખા આરોગ્યનો મેરુદંડ, તમામ પ્રકારનાં સુખશાંતિનું કલ્પવૃક્ષ, એ છે પ્રાણની સમાનતા.

આરોગ્યનો મેરુદંડ છે પ્રાણની સમતા

"પ્રાણ સમાચારે સમદર્શનમ્" સૂત્રમાં આવી ગયું અને બોલ બારે બોલી નાખ્યું કે પ્રાણની સમતા કરવાથી બધું જ થઈ જાય છે. પરંતુ પ્રાણની સમતા કરવી કઈ રીતે? તે માટે કાંઈક ક્રિયા કરવાની છે અને તે દ્વારા પ્રાણની સમતા કરવાની છે સમત્વં-સમતા પ્રાણના આધારે જ છે જે કાંઈ આપણું સ્થૂળ સૂક્ષ્મ બંધારણ જે કાંઈ આપણા તન-મનનું બંધારણ,

કાંઇ આપણુ આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક બંધારણ તે પ્રાણના આધારે જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણના દસ પ્રકાર કહ્યા છે. પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ. એ બધામાં મુખ્ય 'પ્રાણ' છે. પ્રાણને વહન કરવા બે નાડીઓ છે, આપણા બે નસકોરાં છે આ નાડીઓને યોગશાસ્ત્રમાં ઈડા-પિંગલા કહે છે, સૂર્ય-ચંદ્ર કહે છે, શીત-ઉષ્ણ કહે છે.

આપણા **શરીરમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા સમઅવસ્થામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની સમાનતામાં જેટલો ભંગ એટલું અનઆરોગ્ય. જેમ જેમ એ ભંગમાં વૃદ્ધિ તેમ તેમ વૃદ્ધાવસ્થા અને તેમાં અતિવૃદ્ધિ એનુ નામ મૃત્યુ.**

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જમણા નસકોરાથી જે શ્વાસ લેવામાં આવે તે ઉષ્ણ અને ડાબાથી લેવામાં આવે તે શીતળ છે. યોગશાસ્ત્ર એટલે ? યોગનું શાસ્ત્ર. યોગ એટલે મિલન. શેનું મિલન ? ઉષ્ણ અને શીતનું, સૂર્ય અને ચંદ્રનુ. અને તેના માટે હઠયોગ છે. 'હઠ' શબ્દનો અર્થ લોકોએ 'જીદ' એમ કરી નાખ્યો છે. 'હઠ'નો અર્થ જેણે 'જીદ' કર્યો તે જ જિદ્દી છે, એને ખબર જ નથી. એકે એક યોગનો અને એકે એક સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો પાયો એ હઠયોગ છે. જે એનું સમર્થન કરે એ અને જે એનું સમર્થન ન કરે એ, સૌ કોઈ હઠયોગ ઉપર જ છે. 'હ' અને 'ઠ' એટલે સૂર્ય અને ચંદ્ર અને ચંદ્ર અને સૂર્ય એટલે શીતળતા અને ઉષ્ણતા, નેગેટિવ અને પોઝિટિવ, પ્રાણ અને રઈ, પુરૂષ અને પ્રકૃતિ, જીવ અને શિવ, આત્મા અને પરમાત્મા ઉપર કહ્યા તેમાં અમુક શબ્દો વિજ્ઞાનની, અમુક શબ્દો યોગની, અમુક શબ્દો ભક્તિની ભાષાના હતા. જેનો અર્થ એક જ છે.

કલિયુગ એટલે વિજ્ઞાનનો યુગ

અને ત્યાં સુધી અમે દરેક વાત વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અને તેથી જ અમેરિકાના અમારા આધ્યાત્મિક પ્રવાસ દરમ્યાન એક એન્જિનિયર ભાઈએ કહ્યું હતું કે "ખૂબ જ ભણેલા અને નાસ્તિક લોકો હોય એને પણ આસ્તિક કરવા હોય તો યોગભિક્ષુજીનો સત્સંગ સરસ છે." આ વાત એ સમજાવવા કરી કે આ યુગ વિજ્ઞાનનો છે. આ વિજ્ઞાનનો યુગ છે-કલિયુગ છે. **કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હૃદયનો યુગ નહીં; તર્કનો યુગ, સમર્પણનો યુગ નહીં.** તેથી અમે વારંવાર કહીએ છીએ કે સૌ કહે છે કે કલિયુગમાં ભક્તિ, તો અમે કહીએ છીએ કે કલિયુગમાં ભક્તિ નહીં, કલિયુગમાં યોગ. કલિયુગમાં કદી ભક્તિ કામમાં ન આવે. ભક્તિ માંગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે સમર્પણ નહીં. શિષ્ય, ગુરુને પૂછે છે કે આમ શા માટે ? પિતા, પુત્રને કહે છે કે આમ કર, તો પિતાને પૂછે છે કે આમ શા માટે ? **કલિયુગ એટલે એક મોટું વિરાટ, વિશાળ પ્રશ્નાર્થ.** તો કલિયુગમાં ભક્તિ અને સમર્પણ હોઈ જ ક્યાંથી શકે ? ભક્તિમાં તો કહે કે સૂઈ જાવ તો તરત જ સૂઈ ગયા; ખરો બપોર હોય અને કહે કે રાત્રી છે તો તે મંજૂર. ભક્તિ અને સમર્પણ માટે દૃષ્ટાંત છે.

એક વખત કબીરજી પાસે તેમના બે શિષ્યોએ આવીને પૂછયું કે અમે લગ્ન કરીએ તો સુખી થઈએ કે દુઃખી ? કબીરજી કહે કે તમને પ્રયોગાત્મક રીતે સમજવું કે ભાષાકીય રીતે સમજવું ? શિષ્યો કહે કે પ્રયોગાત્મક રીતે સમજાવો. આથી કબીરજીએ શિષ્યોને બીજે દિવસે બપોરે બોલાવ્યા. કહ્યા મુજબ શિષ્યો આવ્યા. ખરો બપોર હતો. કબીરજીનાં પત્ની અંદર રસોઈ કરી રહ્યાં હતાં કબીરજીએ પત્નીને બૂમ પાડી કહ્યું કે – સાંભળ્યું કે, ફાનસ સળગાવીને અહીં લાવો. તેમનાં પત્ની રસોઈ કરતાં કરતાં ઊભાં થઈને તુરત જ ફાનસ સળગાવીને મૂકી ગયાં. થોડી વાર પછી કબીરજીએ શિષ્યોને કહ્યું કે હવે જાઓ. શિષ્યો કહે કે આપે અમારા પ્રશ્નને પ્રયોગાત્મક રીતે સમજાવ્યો તો નહીં. કબીરજી કહે કે તમારે પ્રયોગાત્મક રીતે જોવું હતું ને તે બતાવ્યું. શિષ્યો કહે ક્યાં બતાવ્યું ? અમે તો જોયું નહીં. કબીરજી કહે કે વૈશાખ મહિનો છે અને આ ખરે બપોરે મેં મારી પત્નીને ફાનસ સળગાવીને લાવવા કહ્યું તો તે ફાનસ સળગાવીને મૂકી ગયાં. પૂછયું પણ

નહીં કે આ બરે બપોરે ફાનસને શું કરવું છે ? તો, જો આવી આશંકિત પત્ની તમને મળતી હોય તો લગ્ન કરીને તમે સુખી થશો; નહીતર દુ:ખી થશો.

તો, આ દૃષ્ટાંત ઉપરથી શું કહેવાનું છે કે ભક્તિ સમર્પણ માંગે છે અને કલિયુગમાં સમર્પણ હોય જ ક્યાંથી ?! સમર્પણમાં તો હૃદય કામ કરે છે અને કલિયુગમાં મગજ કામ કરે છે કારણ કે તે વિજ્ઞાનનો યુગ છે.

તો, પ્રાણની સમતા માટે આગળ જે શબ્દો કહ્યા એને બીજા પારિભાષિક શબ્દોમાં નહીં કહેતાં વિજ્ઞાનના શબ્દોમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા, ડાબી અને જમણી નાડી એમ કહીશું. શ્વાસ દ્વારા પ્રાણને લઈને છોડીએ ત્યારે જોઈતા પ્રમાણમાં શરીરને શીતળતા અને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે દર દોઢ કલાકે નાકનો પ્રવાહ બદલાય છે દોઢ કલાક ડાબું નાક અને દોઢ કલાક જમણું નાક વિશિષ્ટરૂપે ચાલે છે અમુક પ્રકારનાં કાર્યોમાં એ શ્વાસમાં નાડીમાં, નસકોરામાં ફેરફાર કરવો હોય તો શું કરવું ? તે નાડીને કઈ રીતે બદલવી ? કઈ નાડીને વધુ ચલ કરવી કઈ નાડીને ઓછી ચલાવવી ? કયું કાર્ય કેટલી શીતળતા માંગે છે, કયું કાર્ય કેટલી ઉષ્ણતા માંગે છે ? એટલી શીતળતા કે ઉષ્ણતા માટે કઈ નાડી ચલાવવી ? આ બધી વાતો સ્વરોદયશાસ્ત્રમાં આવે છે, જે માટે પ્રયોગાત્મક તાલીમની જરૂર પડે છે.

તો આમ, "સમત્વં યોગ ઉચ્યતે" એ શ્લોકમાં ગુઢ રહસ્ય છુપાયેલું છે અને આ રહસ્યો વિદ્વાનો સમજાવી શકે નહીં, પરંતુ માત્ર અનુભવીઓ જ સમજાવી શકે.

પ્લાવિની પ્રાણાયામ

યોગશાસ્ત્રમાં શીતલી, શીતકરી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, પ્લાવિની વગેરે આઠ પ્રકારના કુંભક વર્ણવ્યા છે. તે દરેકનાં જુદાં જુદાં ફળ દર્શાવ્યાં છે આ અષ્ટકુંભકમાંનો એક કુંભક છે પ્લાવિની. હઠયોગમાં આપેલા આ પ્લાવિની પ્રાણાયામને ઋષિકેશવાળા શ્રી યોગેશ્વરાનંદ સરસ્વતિજીએ "કંઠ ઉદર વાતપૂરક" એવું નામ આપ્યું છે. આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા હાથપગ સ્થિર રાખીને પાણી ઉપર તરી શકાય, સૂઈ શકાય. શ્રી યોગેશ્વરાનંદજીએ તેમના એક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે તેઓ અમુક વર્ષ પહેલાં માઉન્ટ આબુ ગયેલા ત્યાં એક યોગીએ આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા જળ ઉપર ત્રીસ ફૂટ જેટલું ચાલી બતાવ્યું હતું. અમે (યોગ-ભિક્ષુજી) પોતે પણ પ્લાવિની પ્રાણાયામ કરીએ છીએ. આ બધું શા માટે કર્યું ? અહંકારને પોષવા માટે નહીં. પરંતુ આપણાં શાસ્ત્રોમાં લખેલું બધું કપોળ-કલ્પિત નથી તે સિદ્ધ કરવા માટે આ બધી વાત કરી.

આ પ્લાવિની પ્રાણાયામ–કંઠઉદરવાતપૂરક અને એથી આગળ કહીએ તો પવનભક્ષણ. પહેલાના વખતમાં યોગીઓ પવનનું ભક્ષણ કરીને કેટલાંય વર્ષો સુધી જીવતા હતા એમ જે વાતો આવે છે એ કદાચ આપણને કપોળકલ્પિત લાગે. તો, તેના ઉપર અમારું વર્ષોનું ચિંતન-મનન છે કે આ જ પ્લાવિની પ્રાણાયામ દ્વારા પવનનું ભક્ષણ કરવાનું છે અને તે માટે પવન ઉદરમાં ભરવાનો છે સામાન્ય રીતે જે પવનનું ભક્ષણ કરીએ. શ્વાસ લઈએ તે ક્યાં જાય ? તે શ્વાસ ફેફસાં-માં જાય, જ્યારે આમાં તો પ્રાણને–વાયુને ઉદરમાં પહોંચાડવાનો છે. જેમ આપણા શરીરને અનાજ, પાણી દૂધ વગેરેમાંથી પોષણ મળે છે તેમ બહારના પ્રાણવાયુમાં પણ અમુક પોષણ છે. યોગીઓ આ પ્રાણવાયુને ફેફસામાં ન લેતાં ઉદરમાં લે અને તેને ત્યાં પડ્યો રાખે, તો એમાંથી આંતરડાં અમુક પોષણ ખેંચી લે છે. યોગીઓને તે માટે કોઈ જ ક્રિયા કરવાની હોતી નથી વળી તેઓ ધ્યાન કે સમાધિમાં બેઠેલા હોય એટલે વધુ પોષણની જરૂર પડતી નથી.

તો "સમત્વં યોગ ઉચ્યતે"માંથી આટલી વાત નીકળી ગઈ. પ્રાણ દ્વારા ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમાન રહેવી જોઈએ. પણ એ બે સમાન રાખવી કઈ રીતે ? એના માટે એક ક્રિયા છે જેટલો પ્રાણ-શ્વાસ આપણે લઈએ એટલો જ પ્રશ્વાસમાં બહાર નીકળવો જોઈએ. એથી વધુ કે ઓછો નહીં. બંને 'સમ' હોવા જોઈએ. અત્યારે આપણા શ્વાસ–પ્રશ્વાસ સમ નથી ચાલતા.

આપણે તેને સમ કરવાના છે. જેમ જેમ શ્વાસોશ્વાસ સમ કરતા જઈએ તેમ તેમ શરીરમાં પ્રાણ અને અપાનની, ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમતા થતી જાય ત્યારે શરીરના બધા જ રોગો નષ્ટ થતા જાય; આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય. જ્યારે એવી સમતા સધાય ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકાય. તો, ધ્યાનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા પિંડની–શરીરની ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવાની છે. બ્રહ્માંડની ઉષ્ણતા અને શીતળતાને સરખી રાખવા માટે પરમાત્મા ઋતુઓ બદલે છે, બ્રહ્માંડે સો પિંડે એ ન્યાયે પિંડની ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવા માટે આત્માએ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એ સમતા જ્યારે પ્રાણ–અપાન, શ્વાસ–પ્રશ્વાસ બરાબર થાય ત્યારે સધાય છે. જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ લઈએ તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રશ્વાસ કરીએ ત્યારે ઉષ્ણતા–શીતળતા સમ થાય. અને ત્યારે 'સમત્વં યોગ ઉચ્યતે" સિદ્ધ થાય.

તો મુખ્ય વાત શું હતી ? ધ્યાન કેવી રીતે ? તો ધ્યાન આ રીતે. ધ્યાન કરતાં પહેલાં આ પ્રમાણેનો પ્રાણાયામ કરવો પડે આ પ્રાણાયામ(=શીતોષ્ણ પ્રાણાયામ)માં કદી ભૂલચૂક થઈ જાય તોય કદી તે વિકૃતિ કે નુકશાન તો કરતો જ નથી, બિલકુલ નિર્દોષ છે. તમે તેમાં ભૂલ કરો તો પણ તે નુકશાન તો ન જ કરે, કરે તો ફાયદો જ કરે. આ એક અમોઘ ક્રિયા છે.

આપણા શ્વાસ–પ્રશ્વાસ સમ કરવા માટે આપણે ઘડિયાળની સહાયતા લઈ શકીએ. અથવા તો આપણે તાલમાં વાગતા કોઈ સાધનને સામે રાખીને તેના તાલબદ્ધ અવાજ સાથે આપણે અભ્યાસ કરી શકીએ. અથવા ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્... એક, ઓમ્... ઓમ્... ઓમ્... બે – આટલું તાલબદ્ધ મનમાં બોલીએ અને ત્યાં સુધી શ્વાસ અંદર લઈએ. પછી તે જ પ્રમાણે મનમાં બોલી અને શ્વાસ બહાર કાઢીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની માત્રા બરાબર બરાબર – સમ થાય છે. તમે મનમાં ઓમ્ જ બોલો એવું નહીં. રામ બોલો, કૃષ્ણ બોલો કે એક, બે, ત્રણ બોલો; જે ઈચ્છા હોય તે બોલો. પણ જે બોલો તે એકસરખી માત્રામાં તાલબદ્ધ રીતે બોલો અને તેનો તાલ જળવાઈ રહે તે માટે સતત ધ્યાન રાખો.

અમે અહીં ઓમ્ બોલ્યા, એ એટલા માટે કે યોગશાસ્ત્રમાં "तस्य वाचकः प्रणव." અર્થાત ઈશ્વરનું નામ ઓમ્ છે એમ કહીને તેને મહામંત્રના રૂપમાં આપણને આપી દીધો છે આપણે યૌગિક ક્રિયાની વાત કરી રહ્યા છીએ. તેથી યોગશાસ્ત્રમાં અનુમોદેલો, પુષ્ટિ આપેલો મંત્ર બોલીએ તો વધુ સારું, તેથી ઓમ્ બોલ્યા આમ મનમાં એકસરખી માત્રામાં ઓમ્... ઓમ્ બોલતા જઈએ અને તે સાથે સરખા પ્રમાણમાં શ્વાસ લેવાતો જાય, પ્રશ્વાસ નીકળતો જાય; શ્વાસ લેવાતો જાય; પ્રશ્વાસ નીકળતો જાય આપણને ખાતરી થઈ જાય કે હવે આનો અભ્યાસ બરાબર થઈ ગયો છે. બેય નસકોરાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા-મૂકવાની માત્રા બરાબર થઈ ગઈ છે, તો પછી આપણે એકસરખી માત્રાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા બે નસકોરાંથી કરતા હતા તે હવે પછી એક પછી એક નસકોરાંથી કરવાની. પ્રથમ જમણા નાકથી એ જ માત્રામાં શ્વાસ લઈએ ત્યારે ડાબા નાકને બંધ રાખીએ. શ્વાસ લેવાયા પછી જમણા નાકને બંધ કરી ડાબા નાકથી એ જ માત્રામાં પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ. પછી ડાબા નાકથી શ્વાસ લઈએ અને તે સમયે જમણું નાક બંધ રાખીએ. શ્વાસ લેવાયા બાદ ડાબું નાક બંધ કરી જમણા નાકથી પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ. આમ એક વખત જમણું અને પછી ડાબું, પછી ડાબું અને જમણું એમ વારાફરથી શ્વાસ લઈએ અને મૂકીએ. તે શ્વાસ લેવાની અને પ્રશ્વાસ મૂકવાની માત્રા એકસરખી રાખીએ તેથી આપણામાં સમતા આવતી જાય છે આવી ક્રિયા થોડી વાર કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસવાનું.

આપણે આગળ શ્લોક કહ્યો કે " પ્રાણ સમાચારે સમ દર્શનમ્" અર્થાત પ્રાણનું શરીરમાં સમ–સરખું આચરણ–વિચરણ થવા લાગે ત્યારે સમ્યદર્શન, સમ્યક્-દર્શનની પ્રાપ્તિ થાય. આમ સ્થિર ધ્યાન માટેની આ એક અમોઘ ક્રિયા છે. સતત અને ધ્યાનપૂર્વકના અભ્યાસથી તેમાં સ્થિરતા આવતી જાય.

પ્રાર્થના અને પુરુષાર્થ દ્વારા ધ્યાનમાં સ્થિર થવાનો, વધુમાં વધુ એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ

"દેશબંધશ્ચિત્તસ્ય ધારણા" અર્થાત્ ચિત્તને કોઈ એક દેશમાં–સ્થાનમાં બાંધી દેવું તેનું નામ ધારણા. ધારણાને માનસિક ત્રાટક કહી શકાય. ત્રાટકમાં ચર્મ-ચક્ષુઓ દ્વારા કોઈ એક વસ્તુને અપલક જોવાની હોય છે. માનસિક ત્રાટક એટલે કોઈ એક વસ્તુને કે કોઈ સ્થાનને, કે કોઈ આકૃતિને બંધ ચક્ષુએ, સૂક્ષ્મ આંખોથી, કલ્પનાની દૃષ્ટિથી જોવી તે. **સ્થૂળ ત્રાટક અયોગ્ય રીતે થાય તો આંખો નબળી પડે અથવા આંધળા થવાય. જ્યારે માનસિક ત્રાટકમાં આવો કોઈ ભય નહીં.** ધારણાનો આ પ્રકાર અતિ સરળ, સૌ સમજી શકે તેવો અને સમજીને પ્રયોગાત્મક રૂપે કરી શકાય તેવી રીતે બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. શરીરમાં જ્યાં પણ માનસિક ત્રાટક કરવામાં આવે છે ત્યાં વત્તાઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ અને વૃત્તિઓ પણ સ્થિત-સ્થિર થઈ જાય છે.

"તત્ર પ્રત્યેકતાનતા ધ્યાનમ્" અર્થાત્ તેમાં (ધારણામાં) એકતાનતા, તેનું નામ ધ્યાન છે. માનસિક ત્રાટક કરતા હોઈએ ત્યારે થોડીવાર તો તે આકૃતિ દેખાય પણ પછી તુરત જ બીજું કાંઈ દેખાવાનું શરૂ થઈ જાય. નક્કી કરેલી આકૃતિને જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ અને થોડી જ વારમાં બીજું દેખાવા લાગે ત્યાં સુધી તે ધારણા કહેવાય છે. પરંતુ જ્યારે તેમાં એકતાનતા આવે અર્થાત્ નક્કી કરેલી આકૃતિને ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા જોઈ શકીએ, વચ્ચે વચ્ચે બીજી આકૃતિ દેખાય જ નહીં તેવી સ્થિતિને ધ્યાન કહે છે.

"તદેવાર્થમાત્રનિર્ભાસં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ" અર્થાત્ અર્થમાત્ર જ ભાસમાન થાય અને સ્વરૂપથી શૂન્ય થઈ જાય તે સમાધિ. ધ્યાનનો અભ્યાસ દીર્ઘકાલ, અખંડપણે અને સત્કારપૂર્વક ચાલે અને તેમાં એવી સ્થિતિ આવવા લાગે કે માનસિક ત્રાટકથી જે આકૃતિ જોતા હતા તે દેખાવી સાવ બંધ થઈ જાય. ન આકૃતિનું ભાન રહે કે ન આકૃતિ જોવાવાળાનું. બંનેનો લય થઈ જાય. તે વખતે અલૌકિક, દિવ્ય એકાગ્રતા જ બની રહે છે. તેમાં જ સ્થિર થઈ જવાય છે. તેનું નામ સમાધિ.

ધ્યાન વખતે મનની અતિ ચંચળતા

પ્રશ્ન: ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યારે, સામાન્ય સ્થિતિ કરતાં પણ મન વધુ ભાગંભાગ કરે છે. એવું કેમ બનતું હશે ? તે માટે શું કરવું ?

ઉત્તર (યોગભિક્ષુજી દ્વારા) : તમારી વાત સાચી છે. ધ્યાન વખતે થોડી-થોડી એકાગ્રતા થવા લાગે છે ત્યારે એમ જ લાગે છે કે મન ખૂબ ભાગંભાગ કરે છે પરંતુ હકીકતમાં તેમ નથી હોતું. વધુ ભાગંભાગ લાગવી એ મન થોડું સ્થિર થઈ રહ્યું છે તેની સાબિતી છે. ધ્યાન અવસ્થા કરતાં સામાન્ય અવસ્થામાં મન ઓછું ભાગંભાગ કરતું લાગે છે. એ વખતે એવું લાગે છે એટલું જ, બરોબર તો તે વખતે મનની ભાગંભાગ અનંતગણી હોય છે તેથી તેની થોડી પણ નોંધ નથી રાખી શકાતી. મનની ભાગંભાગી આપણી પકડમાં જ નથી આવી શકતી જેમ કોઈ અતિશય ગતિમાન વસ્તુ સ્થિર લાગે છે, આંખ નોંધ લઈ શકે તેટલી તેની ગતિ ઓછી થાય છે ત્યારે જ તે ગતિશીલ લાગે છે.

ધ્યાનમાં ન હોઈએ ત્યારે મન અનંતાગ્ર હોય છે. જેથી તે નોંધ રાખી શકવાની હદની બહાર હોય છે. તેથી તેવી સ્થિતિ આપણને અતિ ચંચળ નથી લાગતી ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ ત્યારે મન ધીમે ધીમે અમુકાગ્ર થાય છે, તેની ચંચળતાને આપણે લક્ષમાં લઈ શકીએ છીએ અને તેથી મન અતિ ચંચળ લાગે છે. ધ્યાન વખતે મન અતિ ચંચળ લાગે છે ત્યારે તો તે સ્થિરતા તરફ હોય છે. અમુકાગ્ર થતું થતું મન છેવટે એકાગ્ર થઈ જાય છે. નિયમિત અભ્યાસના મહાવરાથી જે મન લાખો સ્થાનમાં ભટકતું હતું તે ધીમે ધીમે હજારો સ્થાનમાં અને તેમાંથી ધીમે ધીમે સેંકડો સ્થાનમાં અને તેમાંથી સો, પચાસ, પચીસ અને દસ-પાંચ સ્થાનોમાં આવીને એકાગ્ર થઈ જાય છે. મન જ્યારે હજારો-લાખો સ્થાનોએ ભટકતું હોય ત્યારે તો તેની નોંધ લઈ જ કઈ રીતે શકાય ? નોંધ લઈ શકવાની આપણી અસમર્થતાના કારણે મનને અચંચળ કઈ રીતે કહી શકાય ? અને જ્યારે તે પચીસ-પચાસ જગ્યાએ રમતું હોય ત્યારે તેની ગણતરી આપણે કરી શકીએ. આપણી, તેની ગણતરી કરી શકવાની સમર્થતાના કારણે તેને ચંચળ અને અસ્થિર કઈ રીતે કહી શકાય ?

એકાગ્રતાપ્રાપ્તિના થોડા ઉપાયો

ઘણા બધા સાધકોની એ ફરિયાદો છે કે ધ્યાન નથી લાગતું, એકાગ્રતાનો આનંદ નથી અનુભવાતો. તે માટે થોડા સ્વાનુભવયુક્ત ઉપાયો નીચે રજૂ થયા છે

(૧) ચાર-પાંચ મિનિટ અર્ધ-સર્વાંગાસન કરવાથી પ્રાણપ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ વહેતો થઈ જાય છે. પછી તુરત ધ્યાનમાં બેસવાથી એકાગ્રતા પ્રાપ્તિમાં સરળતા પડે છે.

(૨) સતત દસ-પંદર મિનિટ સુધી વાચિક દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર કરીને ધ્યાનમાં બેસવાથી પણ એકાગ્ર જલદી થઈ શકાય છે. અ...ઉ... પછી મૂ આવે ત્યારે બંને હોઠ બંધ થઈ જાય છે. એ બંધ સ્થિતિમાં જ પ્રશ્વાસ પૂરો થાય ત્યાં સુધી ગુંજારવ કરવો. એ પ્રમાણે શ્વાસ પૂરો થઈ જાય ત્યારે અ...ઉ... અને મૂ ની બીજી આવૃતિ કરવી. દસ-પંદર મિનિટ ઓમ્નો વાચિક જપ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરીને ધ્યાનમાં બેસી જવાથી સફળતા સારી મળે છે જે વખતે બંધ હોઠથી 'મૂ' નો ગુંજારવ ચાલતો હોય છે ત્યારે મેરુદંડમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ એવાં દિવ્ય કંપનો-સ્પંદનો થાય છે કે જેનાથી ચિત્ત્વગુણમાં અને વિદ્યુતપ્રવાહમાં વૃદ્ધિ થઈને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી પહોંચેલ સુષુમ્ણા પ્રભાવિત થાય છે. તેથી દીર્ઘ એકાગ્રતાની પ્રાપ્ત થાય છે.

(૩) દસ-પંદર મિનિટ ગાયત્રીમંત્રનો વાચિક જપ કરીને પછી માનસિક ચક્ષુઓ દ્વારા તે બધા અક્ષરોને અનુક્રમે જોવાનો પ્રયત્ન કરવાથી પણ અચાનક જ એકાગ્રતાની ભૂમિમાં સરકી જવાય છે. અભ્યાસના પરિપક્વ કાળે બધા અક્ષરો વિદ્યુતવત દર્શાય છે. વિદ્યુતના અક્ષરોથી લખાયેલો હોય તેવો આખો મંત્ર દેખાવા લાગે તે સ્થિતિ ઘણી સારી છે. એ વખતે વ્યષ્ટિવિદ્યુતની અધિકતા થઈ હોય છે. તે સ્થિતિને 'મંત્રદ્રષ્ટા'ની સ્થિતિ સાથે સરખાવી શકાય.

દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર તથા માનસિક ગાયત્રીમંત્રલેખનનો અભ્યાસ 'ઓમપરિવાર'ના 'સ્વાધ્યાયમિલનો'માં કરાવવામાં આવે છે.

(૪) કોઈ કોઈ ગુરુ-સંતનિષ્ઠાયુક્ત સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુસંતોમાં એવી અવ્યભિચારિણી નિષ્ઠા-ભક્તિ રાખતા હોય છે કે તે માત્ર તેનાથી જ એકાગ્રતામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી લેતા હોય છે. એવી દિવ્ય નિષ્ઠા-ભક્તિનો ઉદય કોઈ સહુને થવો સહેલો નથી. તેના માટે ગતજીવન અને ગતજન્મોના સંસ્કાર અને સુકૃતનો જથ્થો હોવો જરૂરી છે. એવા સંનિષ્ઠ સાધકો પોતાના વીતરાગ ગુરુજનોની તીવ્રતમ યાદ-માત્રથી વીતરાગ થઇને એકાગ્ર થઈ શકે છે. જે વખતે, ગુરુદેવની તીવ્ર યાદનો ઊભરો શિષ્યના રૂંવાડે રૂંવાડા સુધી પ્રસરી ગયો હોય છે ત્યારે તેને સ્પર્શ કરનારને તથા તેની આસપાસ ધ્યાનમાં બેસે છે તેમને ધ્યાન લાગ-વામાં, એકાગ્ર થવામાં સહાયતા મળે છે. એ વખતે સદ્‌ગુરુની તીવ્ર યાદનો ઊભરો એટલો જોરદાર હોય છે કે જે સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર નીકળીને વાતાવરણમાં ફેલાય છે. તેની અસર વત્તાઓછા પ્રમાણમાં, આસપાસના બધા જીવો ઉપર થાય છે પોતાના ગુરુજનો સાથે પ્રેમના તારથી અદ્વૈત સાધી ચૂકેલા આવા સાચા શિષ્યો-સાધકો જવલ્લે જ હોય છે. તેમને સાચી રીતે ઓળખી લેવા તે પણ મહાભાગ્યની નિશાની છે.

(૫) દસ-પંદર મિનિટ દીર્ઘ શ્વાસોચ્છવાસ કરીને પછી ધ્યાનમાં બેસી જવાથી પણ સારી સફળતા મળે છે.

ધ્યાનમાં બેસતી વખતે આપણું શરીર, ગરદન અને મસ્તક એક સીધમાં-સમ અવસ્થામાં રહેવા જોઈએ, જેથી મેરુદંડમાં આવેલ વજ્રા, ચિત્રા અને બ્રહ્મ નાડીઓ સમસ્થિતિમાં રહે અને તો જ પ્રાણ અને વિદ્યુતપ્રવાહ યોગ્ય રીતે વહી શકે. તે માટે ગીતામાં કહ્યું છે કે "સમં કાયશિરોગ્રીવં". જો સાધકનો મેરુદંડ વળેલો હોય તો નાડીઓમાં પ્રાણપ્રવાહ યોગ્ય રીતે વહી ન શકે.

આરોહ–અવરોહયુકત ધ્યાન

મન–ચિત્ત અતિ ચંચળ છે. તે જ મનન કરે ત્યારે મન, ચિંતન કરે ત્યારે ચિત્ત, નિર્ણય લે ત્યારે બુદ્ધિ અને હયાતીની પ્રતીતિ વખતે અહંકાર કહેવાય છે. **બુદ્ધિશાળી તે છે કે જે મનની ચંચળતાને લક્ષમાં લઇને તેની જોડે કામ લે.** મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે તેથી મનને અસ્થિર તો થવા દેવું પણ તેની પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે નહીં પણ આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે, આપણે નક્કી કરેલા સ્થાનમાં. જેમ કે–

બે પહેલવાનો છે. બંનેમાં સમાન શકિત છે. પણ એકમાં બુદ્ધિ વધુ છે. બંને કુસ્તીમાં ઊતરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળો સામાને પછાડવા જાતજાતના દાવ અજમાવે છે, અને ખૂબ શકિતથી લડે છે; જ્યારે બુદ્ધિવાળો બુદ્ધિપૂર્વક, ધીરજથી સામાના દાવને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ઓછી બુદ્ધિવાળાએ વધુ બુદ્ધિવાળાને પછાડવા, જેવો અને જે તરફ ઝટકો–આંચકો માર્યો તે જ વખતે વધુ બુદ્ધિવાળાએ એવો અને એ તરફ જ આંચકો મારીને ઓછી બુદ્ધિવાળાને ભોંયભેગો કરી દીધો. પ્રતિસ્પર્ધીની તાકાતની સાથે પોતાની તાકાત ભેળવીને આસાનીથી વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો. ધ્યાનમાં પણ આ રીત અજમાવીને સહેજમાં સફળ થઈ શકાય છે; જેમ કે–

આસનસ્થ થઈ જમણા પગના અંગૂઠાથી ધ્યાનની શરૂઆત કરવી. મન, તેના સ્વભાવ મુજબ થોડો સમય ત્યાં સ્થિર રહીને બીજે ભાગવા તૈયાર થશે. એ વખતે એને ભાગવા દેવાનું, રોકવાનું નહીં. નહીં તો મનની સ્થિતિ ખૂબ દબાયેલી સ્પ્રિંગ જેવી થશે. ખૂબ દબાયેલી સ્પ્રિંગ તૂટી જાય છે અથવા છટકે છે. છટકીને પાગલ કરે છે મનને તૂટવા પણ ન દેવું કે છટકવા પણ ન દેવું. તેને બીજા સ્થાનમાં જવા દેવું પણ સ્વછંદપણે નહીં, પરંતુ આપણા અનુશાસન પ્રમાણે. અંગૂઠામાંથી મન ભાગવાની તૈયારી કરે કે તુરત જ તેને પગની પેનીમાં સ્થિર કરવું એ જ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે મન અસ્થિર થવાની તૈયારી કરે કે તુરત જ સ્થાન બદલવું પેનીમાંથી પિંડીમાં, પછી ઢીંચણમાં, પછી સાથળમાં, પછી લિંગસ્થાનમાં, પછી નાભિમાં, પછી હૃદયસ્થાનમાં, પછી કંઠસ્થાનમાં, પછી નાકની અણી ઉપર, પછી બે નેણોની વચ્ચે અને પછી મસ્તકના મધ્યસ્થાનમાં. એ જ પ્રમાણે પછી ક્રમેક્રમે નીચે ઊતરીને અંગૂઠા સુધી આવવું. ધ્યાનનો આ પ્રકાર ખૂબ પ્રભાવશાળી અને નિરાપદ છે.

ધ્યાનમાં સફળતા

ધ્યાનનો રોજ પ્રયત્ન કરવો તેને જ એક સફળતા સમજી લેવી જોઇએ. ધ્યાન કેવું અને કેટલું થાય છે તેની ફિકર બહુ ન કરવી જોઇએ. અંતરંગ સૂક્ષ્મ ગતિવિધિઓનું સાચું તોલમાપ કાઢવું સરળ નથી. બાકી તો સૌના મનને સૌ સવાશેર છે.

આજ્ઞાચક્ર પર માખી

અમારે આ પ્રમાણે બનતું. ધ્યાનમાં બેસીએ કે એક માખી ગમે ત્યાંથી આવીને મસ્તક ઉપર ગમે ત્યાં બેસી જાય. મસ્તક ઉપરથી ધીમેધીમે કપાળ ઉપર આવે. કપાળ ઉપર આવીપાછી થઈને છેવટે બે નેણોની વચ્ચે આજ્ઞાચક્ર ઉપર આસન જમાવી દે, અને પોતાના પગ થોડા થોડા આઘાપાછા કરતી રહે. ત્યાં માખીના પગનો સ્પર્શ થતો રહેવાથી મન-ધ્યાન નેણોની વચ્ચે જ રહ્યા કરે. થોડી વાર પછી માખી પોતાનું હલનચલન સંપૂર્ણ બંધ કરીને સ્થિર થઈ જાય. એ વખતે અમે પણ સંપૂર્ણ સ્થિર થઈ ગયા હોઈએ. માખી જ્યારે નેણો વચ્ચે આવે નહીં ત્યારે એવા વિચારો આવે કે નેણો વચ્ચે કોઈ ચીકણો પદાર્થ લગાવીને માખીને ત્યાં ચોંટાડી દેવી જોઈએ, જેથી માખીનો થોડો થોડો સ્પર્શ ત્યાં થયા કરે અને તેથી વૃત્તિ સતત આજ્ઞાચક્રમાં રહ્યા કરે. પણ તુરત જ વિવેકબુદ્ધિ તેમ કરવાની સખત ના પાડે અને એવા ખોટા વિચારો, બીજા જીવને ત્રાસ આપવાના વિચારો, ઉપર ખૂબ તિરસ્કાર વરસાવે.

પરંતુ આ માખી-પ્રકરણથી આમ વિચારીને આનંદ અને સમાધાન થતાં કે કુદરત આ રીતે ધ્યાનમાં સહાયતા કરે છે. પાતંજલ યોગદર્શનના સાધનપાદના ચુમ્માલીસમા સૂત્રમાં કહ્યું છે કે સ્વાધ્યાયથી ઇષ્ટદેવતા જોડે સંબંધ થાય છે. તો આ રીતે ઇષ્ટદેવતા સહાયતા નહીં કરતા હોય તેમ કેમ કહી શકાય ?

આ પ્રકરણથી બીજું પણ એક રહસ્યોદ્ઘાટન થતું કે નેણોની વચ્ચે તિલક કે ચાંદલો કે બીજું જે કાંઈ ચિહ્ન કરવામાં આવે છે તે પ્રારંભ અવસ્થાના સાધકોને ધ્યાનમાં સહાયતા કરવા માટે જ કરવામાં આવે છે. કારણ કે તેનાથી ત્યાં કાંઈક ચોંટ્યું છે તેવું લાગ્યા કરે અને ત્યાંની ચામડી પણ જરા જરા ખેંચાયા કરે તેથી વૃત્તિ ત્યાં રહ્યા કરે. તેથી એ નક્કી થયું કે બે નેણો વચ્ચે જે કાંઈ ચિહ્ન, જે પ્રકારે પણ કરવામાં આવે તે ધ્યાનમાં સહાયતા પહોંચાડવાનો એક પ્રકાર જ છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે જ્યારે પૂછ્યું કે ધ્યાન ક્યાં કરવું ત્યારે તોતાપુરીએ એક કાચનો ટુકડો છૂટો મારેલો જે રામકૃષ્ણનાં નેણો વચ્ચે લાગેલો અને થોડો ઘા થઈ ગયેલો, પછી તોતાપુરીએ કહ્યું કે ધ્યાન ત્યાં (નેણો વચ્ચે) કરવું. આ પ્રસંગ પણ સૂચક છે.

કોઈ વાર તો એવું પણ બનતું કે શરીર ઉપર માખી બેઠી હોય તેને પકડવા દીવાલ ઉપરથી ગરોળી કૂદકો મારીને શરીર ઉપર પડે અને ચમકાવી દે ! કયારેક માખી અને અમે પરસ્પર હઠે ચડીએ. માખી કપાળમાં બેસે અને અમે કપાળની ચામડી ઊંચી-નીચી કરીને તેને ઉડાડી દઈએ. તે પછી તુરત ત્યાં આવીને બેસી જાય. અમે ફરી પાછા ઉડાડીએ. પછી અમને એવા વિચાર આવે કે આ વખતે આવીને બેસે ત્યારે ઉડાડવી જ નથી; સહન કરી લેવું છે. તો તે વખતે તે આવે જ નહીં.

પત્રાંશ

(શ્રી મોંઘાભાઈ દેસાઈ (યુ. એસ. એ) પર પ. પૂ ગુરૂદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી દ્વારા લખાયેલ પત્રમાંથી)

.....જે આપણે સદ્‌ગુણી અને પવિત્ર હોઈએ તો જ અન્યોના સદ્‌ગુણો અને પવિત્રતા જોઈ શકીએ છીએ. મહાપ્રકાશમાન સૂર્યદેવની હાજરી હોવા છતાં આંધળો તે પ્રકાશને જોઈ શકતો નથી અને જન્માંધ તો તે પ્રકાશની કલ્પના પણ કરી શકતો નથી. અંધ અને જન્માંધ ભલે સૂર્યપ્રકાશને જોઈ કે કલ્પી શકતા ન હોય, છતાંય અહૈતુકિ કૃપાવાળા સૂર્યનારાયણ તો તે બંનેને પોતાની ઉષ્ણતાનો લાભ આપીને તે બંનેની ઠંડી તો ઉડાડે છે જ. સંતલોકો પોતાનો સ્વભાવ નથી છોડતા અને શઠ લોકો પોતાનો સ્વભાવ નથી છોડતા.

(૧) જે કદી ભૂલો ન કરે તે દેવ (૨) જેના હાથે અવારનવાર ભૂલો થઈ જાય અને તે ભૂલોનો પસ્તાવો-પ્રાયશ્ચિત કરતો રહે અને ફરી ભૂલો ન કરવાનો નિર્ણય કરે તે માનવ. અને (૩) જે સતત ભૂલો કરતો રહે અને પોતાની ભૂલોને 'ભૂલ' તરીકે ન જોઈ શકે, ન સમજી શકે તે દાનવ.

દેવ, દાનવ અને માનવ આથી કોઈ જુદા નથી. મનુષ્ય; દેવ, દાનવ કે માનવ શું બનશે તે તેના મિત્ર મંડળ ઉપર આધારિત છે. કેવું મિત્રમંડળ હોવું તે પોતાના હાથની વાત છે.

યોગભિક્ષુના નારાયણ સ્મરણ

પુસ્તક પરિચય

શાંતા

અર્થાત્

પાતંજલ યોગદર્શનનો સાધનપાદ

(વિભૂતિપાદના ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ સહિત)

કિંમત રૂા. ૧૫-૦૦ પૃષ્ઠ ૧૫૨

(૧) યોગસાધના એ જીવનસાધના પણ છે (૨) તપ એ કોઈ પ્રદર્શનની વસ્તુ નથી (૩) 'પર'માંથી મુક્ત કરીને 'સ્વ'માં સ્થિર કરે તે સ્વાધ્યાય (૪) અહંકારનો સંપૂર્ણ લય એટલે ઈશ્વરપ્રણિધાન. (૫) પાંચ ક્લેશો અને તેની અવસ્થાઓ (૬) અભિનિવેશથી પુનર્જન્મની સાબિતી (૭) ક્લેશોને જન્મભૂમિમાં પહોંચાડવા તથા પુનર્જીવિત ન થાય તે માટે શું કરવું? (૮) ક્લેશોનું મૂળ વાસનાઓ છે. (૯) જાતિ, આયુષ્ય અને ભોગ શાના કારણે મળે છે (૧૦) ન કરવા હોય તો પણ પાપ તો થવાનાં જ. (૧૧) વિવેકીજનો સુખને કઈ રીતે જુવે છે? (૧૨) દ્રષ્ટા અને દશ્યનો સંયોગ જ બધા દુખોનું કારણ છે. (૧૩) દશ્યોનું સ્વરૂપ અને સ્વભાવ (૧૪) પ્રાપ્તોત્થાન થાય ત્યારે અલૌકિકતા અનુભવાય. (૧૫) દુર્યોધનની જેમ બધાના હાથમાં પદ્મ છે. (૧૬) પંચમહાભૂતે એક લઘુભૂતથી શા માટે ડરવું? (૧૭) ત્રિગુણની ચાર અવસ્થાઓ (૧૮) સદા અજર-અમર રહેવાનું રહસ્ય (૧૯) કર્મના નિયમમાં લાંચરુશ્વત ચાલતી નથી (૨૦) બંધનનું કારણ અવિદ્યા છે (૨૧) કૈવલ્યનો ઉપાય સ્થિર વિવેક-જ્ઞાન છે (૨૨) યોગના અનુષ્ઠાનથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ (૨૩) યોગ્ય ગુરુ યોગ્ય માર્ગ ચીંધીને યોગમાર્ગમાં પ્રવેશ કરાવે છે. (૨૪) અહિંસાથી નિર્વૈરતા, સત્યથી વાણીસિદ્ધિ, અસ્તેયથી રત્નપ્રાપ્તિ, બ્રહ્મચર્યથી વીર્યલાભ (૨૫) સુખ અને સ્થિરતા આપે તેનું નામ આસન (૨૬) પ્રાણાયામ જ ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ બની જાય છે. (૨૭) સ્વાનુભવકથન (૨૮) એકાગ્રતાના ઉપાયો (૨૯) ગુરુનિષ્ઠાનું બીજ (૩૦) આજ્ઞાચક્રપર માખી-સ્થાપનાકાળનો અનુભવ (૩૧) ધ્યાન વખતે ચંચળતા, ધ્યાનમાં સફળતા, આરોહ-અવરોહયુક્ત ધ્યાન. (૩૨) જપ, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

ભ્રાંતિ દર્શન

જ્યાં સુધી ભ્રમણામાં અર્થાત્ ભ્રાંતિદર્શનમાં હોઇએ ત્યાં સુધી શાંતિ પ્રાપ્ત કરી કે કરાવી શકતા નથી. તેથી તેને સમજીએ.

(૧) જ્યાં કાંઈ જ ન હોય ત્યાં કાંઇક દેખાવું, તે 'મિથ્યાજ્ઞાન'રૂપી ભ્રાંતિદર્શન છે; જેમ કે મૃગજળ. (૨) હોય કાંઈ અને દેખાય કાંઈ, તે 'ભ્રાંતિજ્ઞાન'રૂપી ભ્રાંતિદર્શન છે; જેમ કે ઝાડને બદલે પહાડ દેખાય. (૩) જે હોય તેનાથી વિપરીત દેખાય. તે 'વિપરીત-જ્ઞાન'રૂપી ભ્રાંતિદર્શન છે; જેમ કે દિવસ હોય અને રાત દેખાય.

ભ્રાંતિદર્શન જીવનવ્યવહારમાં પણ આવે છે અને જીવનસાધનામાં પણ. સાધનામાં આવતા ભ્રાંતિદર્શનને સમજીએ.

ધ્યાનમાં ઊંઘની એક સૂક્ષ્મ અવસ્થા આવે છે. જાગૃત અવસ્થા હજી પૂરી છૂટી ન હોય અને નિદ્રામાં હજી પૂરા પ્રવેશ્યા ન હોઇએ ત્યારે જાગૃત અને નિદ્રાનો સંધિ-કાળ આવે છે. હજુ તો પૂરો સંધિકાળ પણ ન આવ્યો હોય તેવી અવસ્થા કે જેને તંદ્રી કહી શકાય, તંદ્રા નહીં. તંદ્રાથી પણ નીચેની અવસ્થા. તંદ્રીથી આગળ જઇએ ત્યારે તંદ્રાવસ્થા અને ત્યાર પછી નિદ્રાવસ્થા આવે. જાગૃતમાંથી હજુ તંદ્રીમાં જ પ્રવેશ્યા હોઇએ ત્યારે નિદ્રાવસ્થાની જેમ સ્વપ્નો આવે છે. આસન લગાવીને બેસીએ કે તંદ્રી શરૂ થઈ જાય અને સ્વપ્નોની જેમ વિધવિધ દૃશ્યો દેખાવા લાગે. લાંબા થઇને ઊંઘતા હોઇએ તે વખતનાં દૃશ્યોને તો સમજીએ કે તે સ્વપ્નો જ છે. પરંતુ બેઠેલી સ્થિતિમાં પણ આવાં દૃશ્યો દેખાય છે. અને તેથી, તેને સાચાં માની લેવાની ભૂલ કરી બેસીએ છીએ અને કહીએ છીએ કે મને તો અમુક દેવનાં દર્શન થયાં, મને તો અમુક મંત્ર મળ્યો, મને તો અમુક મહાત્માએ આશીર્વાદ આપ્યો, આમ થયું અને તેમ કહ્યું! આ રીતે વર્ષો સુધી ભ્રાંતિમાં જ રહીએ છીએ અને પછી તેની ટેવ પડી જાય છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાનમાં બેસતાં જ તંદ્રી શરૂ થઈ જાય છે અને તંદ્રીમા દૃશ્યો. આ કાંઇ એકાગ્રતાનાં કે સમાધિનાં દૃશ્યો કે દર્શનો નથી હોતાં પણ તંદ્રાનિદ્રાજનિત સ્વપ્નો કે દર્શનો જ હોય છે જેને આપણે સાચાં માનીને વર્ષો અને જન્મો સુધી છેતરાતાં રહીએ છીએ. આ ભ્રાંતિમાંથી આપણને કાઢવાની કોઇને લાગણી થાય તો તેનામાં આપણને વિશ્વાસ જ નથી હોતો. તેથી હમદર્દ અનુભવીઓ કશો પ્રયત્ન જ નથી કરી શકતા. આપણે તો એમ જ માનતા રહીએ છીએ કે મને જે કાંઈ દેખાય છે તે સાચું જ છે, મારો કક્કો જ સાચો. દીર્ઘ સમયની આદતના કારણે આ ભ્રાંતિમાંથી નીકળવું પણ નથી ગમતું.

કૃપા અને કોશિશ દ્વારા ભ્રાંતિને ભગાડીએ.

ॐ ગુરુ પ્રેમસમર્પણ ધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ

(રજિ. નં. ઈ/૪૪૧૬ તા. ૧૧-૫-૮૧)

આઈ ટી ઈ પુ/એસ/૩૩-૩૯૨/૮-૩૮૪ ૮૦-જી (૫),

વાઈડ નં. એચ. કયુ. iii ૧-૪-૮૩ થી ૩૧-૩-૮૬

આદ્યસંસ્થાપક તથા આધ્યાત્મિક વડા : પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી યોગભિક્ષુજી

ટ્રસ્ટી મંડળ : ચેરમેન : ડૉ. સોમાભાઈ એ. પટેલ

જનરલ સેક્રેટરી : પંકજભાઈ જે. શાહ

ખજાનચી : દેવચંદભાઈ વી. પટેલ

ટ્રસ્ટી : રોહિતભાઈ બી. સુખડિયા,
દામોદરભાઈ એ. પટેલ,
ભારતનભાઈ મર્ચંટ,
નૌધવભાઈ વ્યાસ

ટ્રસ્ટના ઉદ્દેશો : (૧) સર્વવ્યાપક પરમ સૂક્ષ્મ ચેતનતત્ત્વ કે જેનું નામ પ્રણવ (ઓમ્-ૐ) છે તેની પ્રતીતિ બહુજન સમાજને કરાવવી. (૨) 'યોગ'નો પ્રચાર, પ્રસાર અને સંશોધન કરવાં (૩) સમાજનું નૈતિક ધોરણ ઊંચું લાવવા માટે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો સાહિત્ય દ્વારા પ્રચાર અને પ્રસાર (૪) આ ઉપરાંત 'બહુજનહિતાય-બહુજનસુખાય' ને લગતાં કાર્યો જેવાં કે કેળવણી. તબીબી સારવાર વગેરે.

વાચકમિત્રોને

'પરિવાર પત્રિકા'ને લગતો પત્રવ્યવહાર નીચેના સરનામે કરવો

શ્રી નૌધવભાઈ વ્યાસ

૩, ગંગાધર સોસાયટી, રામબાગ પાછળ, મણીનગર,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૮.

મુદ્રક : ઉમા પ્રિન્ટરી, દરિયાપુર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ-૧.
ફોન : ૩૩૩૯૨૨

ટાઇટલ : મોના આર્ટ પ્રિન્ટર્સ, ઓઢવ, અમદાવાદ.
ફોન : ૮૮૭૨૨૩

મુખપૃષ્ઠ : શ્રી કિશોરભાઈ મકવાણા

PRINTED BOOK

From

પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન :
ૐ ગુરુ પ્રેમસમર્પણ ધ્યાનભિક્ષુ પરિવાર ટ્રસ્ટ,
૧/અ, પબ્લિસ્ટનગર, સેંટ ઝેવિયર્સ સ્કૂલ રોડ,
નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩.

To,