

પ્રેક્ષાદયાન

પરિશક્તિ પરિશક્તિ

ભાગ-૧



પ્રસ્તુતિ
સમલ શ્રુતપ્રહા

પ્રસ્તાવના

પ્રેક્ષાધ્યાન આત્મશુદ્ધિની વૈજ્ઞાનિક અને વ્યાવહારિક સાધનાપદ્ધતિ છે. ગુરુદેવ શ્રી તુલસીની આજ્ઞાથી આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ જૈનશાસ્ત્ર અને અન્ય યોગશાસ્ત્રોનો ઊડાણથી અભ્યાસ કરીને વિજ્ઞાનની કસોટી પર તે સાધનાપદ્ધતિને ચકાસી. એમણે પોતાના શરીરને સાધનાની પ્રયોગશાળા બનાવી, લાંબા સમય સુધી ધ્યાનના પ્રયોગો કર્યા, તેનું જ સુપરિણામ એટલે 'પ્રેક્ષાધ્યાન'.

પ્રેક્ષાધ્યાનનો મૂળ ઉદ્દેશ છે : 'ચિત્તની શુદ્ધિ'. ચિત્તની વિકૃત્તિ જ શારીરિક, મનોકાયિક અને ભાવનાત્મક રોગો પેદા કરે છે. પ્રેક્ષાધ્યાન અને યોગના વિવિધ પ્રયોગો દ્વારા, સાધકની આધ્યાત્મિક ચેતનાનું જાગરણ કરવામાં આવે છે.

આજે વિશ્વમાં વ્યાપેલા અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને દૂર કરવા માટે પ્રેક્ષાધ્યાન અત્યંત સરળ પદ્ધતિ પુરવાર થઈ છે. આ પદ્ધતિનું વિધિવત્ પ્રશિક્ષણ લઈ પ્રશિક્ષકની ભૂમિકા દ્વારા જનમાનસને પ્રશિક્ષિત કરવાના શુભાશય સહિત આ લઘુ પુસ્તિકાનું સર્જન કરવાનો વિચાર આવ્યો. આ લઘુ પુસ્તિકા એમના માટે છે, જેઓ પ્રેક્ષાધ્યાનનું પ્રશિક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. આ પુસ્તિકાના બે ભાગમાં પ્રેક્ષાધ્યાનના પરિચયથી લેશ્યાધ્યાન સુધીના પ્રયોગોની ઝલક સંક્ષિપ્તમાં પ્રસ્તુત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ

ક્રમ અનુક્રમ

૧. વ્યક્તિત્વવિકાસ અને ઉપસંપદા	૧
૨. વ્યક્તિત્વ અને પ્રેક્ષાધ્યાન	૨
૩. આસન-પ્રાણાયામ-બંધ	૩
૪. પ્રેક્ષાધ્યાન - આહારવિવેક	૬
૫. પ્રેક્ષાધ્યાન - ધ્વનિવિજ્ઞાન	૮
૬. કાયોત્સર્ગ અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ	૧૦
૭. પ્રેક્ષાધ્યાન - અંતર્યાત્રા	૧૨
૮. પ્રેક્ષાધ્યાન - દીર્ઘ શ્વાસપ્રેક્ષા	૧૩
૯. પ્રેક્ષાધ્યાન - સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા	૧૫
૧૦. પ્રેક્ષાધ્યાન : અનુપ્રેક્ષા	૧૬

પ્રેક્ષાધ્યાન

પ્રશિક્ષક-પ્રશિક્ષણ

પ્રયોગ અને પ્રક્રિયા - ભાગ : ૧

□ આવૃત્તિ : માર્ચ : ૧૯૯૮

સંપાદક

રોહિત શાહ

પ્રસ્તુતિ

સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ

પ્રકાશક : જૈન સેન્ટર, સિનસિનાટી [અમેરિકા]

મુદ્રક : ભાવાર્થ એન્ટરપ્રાઈઝ, અમદાવાદ-૪. ટાઈપસેટિંગ : કાનરેવા ગ્રાફિક્સ ૭૪૧૦૭૯૧

૧. વ્યક્તિત્વવિકાસ અને ઉપસંપદા

વ્યક્તિત્વ એટલે શું ?

વ્યક્ત શબ્દમાંથી વ્યક્તિ શબ્દ બન્યો છે. વ્યક્ત થવાની વ્યક્તિની રીત એટલે વ્યક્તિત્વ.

વ્યક્તિત્વનું વિભાજન

૧. કૃત્રિમ વ્યક્તિત્વ : વસ્તુસાપેક્ષ, સ્થૂલ, બાહ્ય, ક્ષણિક
૨. કુદરતી વ્યક્તિત્વ : ગુણસાપેક્ષ, સૂક્ષ્મ, આંતરિક, સ્થાયી
પ્રેક્ષાધ્યાન આંતરિક વ્યક્તિત્વને પ્રગટ કરવાની પદ્ધતિ છે.

વ્યક્તિત્વવિકાસનાં ઘટક તત્ત્વો :

૧. શરીર અને મનનું સામંજસ્ય (Harmony)
૨. વર્તમાનમાં જીવવું
૩. સજાગતાપૂર્વક ક્રિયા કરવી
૪. પ્રમાદમુક્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો
૫. સમયસર દૈનિક કાર્યો કરવાં
૬. સંવેગાત્મક પ્રતિક્રિયાથી બચવું
૭. વિધાયક ભાવ, વિધાયક ચિંતન
૮. ભોજનનો વિવેક, સંયમ અને સંતુલન
૯. વાણીનો સંયમ, બોલવાની કલા

ઉપસંપદા - પરિચય

પ્રેક્ષાધ્યાનનું પ્રથમ અંગ છે ઉપસંપદા. ધ્યાનની સાધના તથા જીવન-વ્યવહારને મધુર અને સફળ બનાવવા માટે ઉપસંપદાનાં સૂત્રો અત્યંત ઉપયોગી છે. વ્યક્તિની જીવનપદ્ધતિ અને જીવનવ્યવહારને સંયમિત, સ્વસ્થ, નિયમિત અને પવિત્ર બનાવી તેનામાં સાધક તરીકેની ગુણવત્તા પ્રગટાવવી તેનું નામ ઉપસંપદા. ઉપસંપદાનાં સૂત્રોનો જીવન-વ્યવહારમાં અભ્યાસ કરવામાં આવે તો સાધકનું વ્યક્તિત્વ સહજ રીતે ખીલી ઊઠે છે.

ઉપસંપદાનાં પાંચ સૂત્રો

- (૧) ભાવક્રિયા : શરીર જે કાર્ય કરે તેમાં મનની પૂરેપૂરી એકાગ્રતા હોવી તેનું નામ ભાવક્રિયા. ભાવક્રિયાના ત્રણ અર્થ :
○ વર્તમાનમાં જીવવું ○ સજાગતાપૂર્વક ક્રિયા કરવી ○ પ્રમાદમુક્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.
 - (૨) પ્રતિક્રિયા નિવૃત્તિ : ○ સાધક ક્રિયા કરે, પ્રતિક્રિયા નહીં. ક્રિયાનો અર્થ છે - સહજ પ્રવૃત્તિ અને પ્રતિક્રિયાનો અર્થ છે - પ્રેરિત પ્રવૃત્તિ. પ્રતિક્રિયાઓ અનેક પ્રકારની છે.
○ શારીરિક પ્રતિક્રિયા ○ પ્રાકૃતિક પ્રતિક્રિયા ○ વ્યાવહારિક પ્રતિક્રિયા ○ સંવેગાત્મક પ્રતિક્રિયા
- સાધક સંવેગાત્મક પ્રતિક્રિયાઓથી બચે.
 - (૩) મૈત્રીભાવ : પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે અપેક્ષાવૃત્તિથી મુક્ત રહી નિરપેક્ષ વ્યવહાર કરવાની વૃત્તિ.
મૈત્રીભાવની જાગૃતિ માટે સાધકે સંબંધોની વિરાટતા તથા ત્રૈકાલિકતાનો અનુભવ કરવો જોઈએ.
 - (૪) મિતાહાર : સાધક શુદ્ધ, સંતુલિત, સાત્ત્વિક અને સંયમિત ભોજન કરવાનો અભ્યાસ કરે.
ભોજનના મહત્વપૂર્ણ નિયમો : ○ ચાવી ચાવીને જમવું ○ ભોજન સમયે મૌન રહેવું ○ ભૂખ વિના ન જમવું ○ ભોજનની વચ્ચે તથા ભોજન કર્યા બાદ ૩૦ થી ૪૦ મિનિટ સુધી પાણી ન પીવું ○ જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધી કાંઈ ન લેવું. ○ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ભોજન કરવું. ○ સમય હોય તો જમ્યા પછી ડાબે પડાબે વિશ્રામ કરવો. ○ ચિંતા અને તનાવની સ્થિતિમાં ભોજન ન કરવું ○ જમ્યા પછી થોડી વાર વજ્રસનમાં બેસવું.
 - (૫) મિતભાષણ - અનાવશ્યક, અપ્રિય, અહિતકારી, આવેશની સ્થિતિમાં અને મોટા અવાજે ન બોલવું.
- પ્રશ્ન - ૧. ઉપસંપદાનાં પાંચ સૂત્રો કેવી રીતે વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં સહાયક છે તે સમજાવો.

૨. વ્યક્તિત્વ અને પ્રેક્ષાધ્યાન

પ્રેક્ષાધ્યાન પરિચય : પ્રેક્ષાધ્યાન આત્મશુદ્ધિની વૈજ્ઞાનિક, વ્યાવહારિક અને સર્વાંગીણ પ્રક્રિયા છે. પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિનો મૂળ સ્રોત ભગવાન મહાવીરની સાધના અને જૈન આગમો છે. ગુરુદેવ તુલસીની આજ્ઞાથી આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞએ જૈન શાસ્ત્રો અને અન્ય યોગ ગ્રંથોનો ઊંડાણથી અભ્યાસ કર્યો. લાંબા સમય સુધી ધ્યાન - યોગની પ્રાયોગિક સાધના કરી. ઈ.સ. ૧૯૭૫માં પ્રેક્ષાધ્યાનના નામે આ પદ્ધતિનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો. પ્ર + ઈક્ષા = પ્રેક્ષા, જેનો અર્થ થાય છે - ઊંડાણથી પોતાના વડે પોતાને જોવું. રાગ-દ્વેષથી મુક્ત રહી, તટસ્થ બની, શુદ્ધ આલંબનમાં એકાગ્ર થવું એ પ્રેક્ષાધ્યાનની અભ્યાસવિધિ છે.

આજના આ ભૌતિક અને બૌદ્ધિક વાતાવરણથી થાકેલા દરેક માનવી માટે ધ્યાન કરવું જરૂરી બની ગયું છે. સંન્યાસી કરતાં હવે સંસારીને ધ્યાનની વિશેષ જરૂર છે, સંન્યાસી કરતાં સંસારી લોકોનું મન વધુ અશાંત હોય છે. ધ્યાનથી અશાંત મન શાંત થાય છે. ધ્યાનનો ઉદ્દેશ માત્ર અશાંત મનને શાંત કરવાનો જ નથી. ધ્યાનનો વાસ્તવિક ઉદ્દેશ છે કષાયને ઉપશાંત કરવા, ચિત્તને પવિત્ર અને નિર્મળ બનાવી આત્માનુભૂતિ તરફ સાધકને લઈ જવો. જ્યારે ધ્યાનથી વ્યક્તિનું ચિત્ત પવિત્ર અને કષાય શાંત થવા લાગે છે ત્યારે તેના આરોગ્યમાં રચનાત્મક પરિવર્તન પ્રગટ થાય છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનનાં અંગ : પ્રેક્ષાધ્યાનના પ્રયોગોને મુખ્ય ત્રણ ભાગોમાં વિભાજિત કરી સમજી શકાય.

સહાયક પ્રયોગ	મુખ્ય પ્રયોગ	વિશિષ્ટ પ્રયોગ
ઉપસંપદા	૧. કાયોત્સર્ગ	વિચાર પ્રેક્ષા
આસન	૨. અન્તર્યાત્રા	વર્તમાન ક્ષણની પ્રેક્ષા
પ્રાણાયામ	૩. શ્વાસપ્રેક્ષા	અનિમેષ પ્રેક્ષા
મુદ્રા	૪. જ્યોતિકેન્દ્ર પ્રેક્ષા	
ધ્વનિ	૫. શરીરપ્રેક્ષા	
	૬. ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષા	
	૭. લેશ્યાધ્યાન	
	૮. અનુપ્રેક્ષા / ભાવના	

વ્યક્તિત્વના પ્રકારો :

વ્યક્તિત્વ એક અખંડ તત્ત્વ છે. તેને ખંડોમાં વિભાજિત કરી ન શકાય, પરંતુ સમજણની સુવિધા માટે આપણે તેને પાંચ પ્રકારોમાં વિભાજિત કરી શકીએ. એ પાંચેય પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વ, તેનાં લક્ષણો તથા તેને વિકસિત કરવાના ઉપાયોને જાણીને જો તેનો સમ્યક્ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આપણે આપણા વ્યક્તિત્વને પ્રભાવશાળી બનાવી શકીએ.

વ્યક્તિત્વ-પ્રકાર	ઉપાય	લક્ષણો
૧. શારીરિક વ્યક્તિત્વ	● સમ્યક્ આકર્ષક અને પ્રસન્નમુદ્રા સ્વસ્થ શરીર, સંતુલિત-ગાઠ નિંદ્રા	● આહાર વિવેક, સમ્યક્ નિંદ્રા, યૌગિક ક્રિયા - યોગાસન
૨. બૌદ્ધિક વ્યક્તિત્વ	● તર્કશક્તિ, ગ્રહણશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, વિવેકશક્તિ	● મહાપ્રાણ ધ્વનિ, ઊં નમો નાણસ્સ, ઊં એ ઊં સર્વાંગાસન, શશાંકાસન, યોગમુદ્રા, સ્વાધ્યાય
૩. માનસિક વ્યક્તિત્વ	● એકાગ્રતા, સંકલ્પશક્તિ, વિચારશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ	● શ્વાસપ્રેક્ષા, શરીરપ્રેક્ષા, અનુપ્રેક્ષા, ત્રાટક, બંધ
૪. ભાવનાત્મક વ્યક્તિત્વ	● વિધાયક ભાવ (મૈત્રી, અભય, પ્રસન્નતા, વિ.)	● ચૈતન્ય કેન્દ્ર, લેશ્યાધ્યાન, અનુપ્રેક્ષા, સ્વાધ્યાય
૫. આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વ	● જ્ઞાના-દેષ્ટા ભાવનો વિકાસ	● ભેદવિજ્ઞાનની સાધના તથા કાયોત્સર્ગ

પ્રશ્ન : ૧. પ્રેક્ષાધ્યાન એટલે શું ? તેનાં અંગોનાં નામ જણાવો.

3. આસન-પ્રાણાયામ-બંધ

આસન-પ્રાણાયામ-બંધનું મહત્વ :

યોગના વિશાળ માર્ગમાં દરેક અંગનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે. વ્યક્તિત્વના સંતુલિત વિકાસ માટે આસન અને પ્રાણાયામ યોગનાં ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ અંગો છે. બંધ વિનાનો પ્રાણાયામ મીઠા વિનાની દાળ જેવો છે. યોગનાં તમામ અંગોનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરવામાં આવે તો, વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વને પ્રભાવશાળી બનાવી શકે. પ્રેક્ષાધ્યાન એક સર્વાંગીણ સાધનાપદ્ધતિ હોવાથી, તેમાં યોગનાં તમામ અંગોને સમાવી લેવામાં આવ્યાં છે.

સ્થિર સુખમાસનમ્ - જેમાં સ્થિરતાપૂર્વક સુખેથી બેસી શકાય તેનું નામ આસન છે. આસન કરવાથી શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક દ્વન્દ્વોને સહન કરવાની શક્તિ જાગે છે. પાતંજલ યોગ સૂત્રમાં કહ્યું છે, “તતોદ્વન્દ્વાભિઘાત” - દ્વન્દ્વોનાં અભિઘાત (કષ્ટ-પીડા)ને સહન કરવાં એ આસનનું પરિણામ છે. આસનનાં વિવિધ પાસાંઓનો વિચાર કરીએ.

□ આસન અને સ્વાસ્થ્ય : આસન સ્વસ્થ વ્યક્તિ માટે વધુ ઉપયોગી છે. બીમાર વ્યક્તિ માટે આસન એક વૈકલ્પિક ચિકિત્સા-વિધિ છે. વ્યક્તિની બીમારીઓને મટાડવી એ આસનનું મુખ્ય ધ્યેય નથી, પરંતુ પ્રાસંગિક પરિણામ છે. આસનનો પ્રભાવ માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પૂરતો સીમિત નથી, પરંતુ શરીરનાં સૂક્ષ્મ કેન્દ્રો/ચક્રો, સૂક્ષ્મ શરીર અને કાર્મણ શરીર સુધી તેની સીધી અસર થાય છે. આસનમાં માત્ર સ્થૂળ શરીરની વિવિધ મુદ્રાઓ કરવામાં આવતી હોવાથી એવું માનવું ભ્રમ ભરેલું છે, કે આસન માત્ર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય આપે છે.

□ આસન અને ધ્યાન : આસન કરવાથી ધ્યાનમાં બેસવામાં સુવિધા રહે છે, અને વધુ ધ્યાન કરવાથી પાચન તંત્ર થોડું નિષ્ક્રિય થાય છે. માટે ધ્યાન સાથે આસન કરવાથી તે નિષ્ક્રિયતા દૂર થાય છે.

□ આસન અને વ્યાયામ : આસન આરોગ્યવર્ધક છે, વ્યાયામ માંસપેશીવર્ધક છે. વ્યાયામ નિયમિત ન થાય તો તેની આડ અસરો ઘણી થાય છે. આસનમાં એવું નથી. વ્યાયામ પછી શરીરમાં થાકની અનુભૂતિ થાય છે. જ્યારે આસન પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને ઉત્સાહની અનુભૂતિ થાય છે. વ્યાયામ પેશીઓને કઠણ અને મજબૂત બનાવે છે, જ્યારે આસન પેશીઓને લચીલી (flexible) બનાવે છે. વ્યાયામનો પ્રભાવ માત્ર શરીર સુધી સીમિત રહે છે, જ્યારે આસન વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને પ્રભાવિત કરે છે.

□ આસન-વસ્ત્ર-સમય-સ્થાન : આસન કરતી વખતે વસ્ત્રો ઢીલાં હોવાં જોઈએ. સ્થાન પ્રદૂષણ અને ઘોંઘાટમુક્ત હોવું જોઈએ. આસન સવારનો નાસ્તો કર્યા પહેલાં કરવામાં આવે તો શ્રેષ્ઠ છે. ખાલી પેટે પણ ગમે ત્યારે આસન કરી શકાય છે.

□ આસનની ક્રમિક અભ્યાસપ્રક્રિયા : (૧) પેટ અને શ્વાસની દશ ક્રિયાઓ (શ્વાસશુદ્ધિ માટે). (૨) યૌગિક ક્રિયાઓ (માંસપેશીઓને લચીલી બનાવવા માટે). (૩) મણકાની ક્રિયાઓ (કરોડરજૂજને લચીલી બનાવવા માટે). (૪) આસન (પહેલાં સૂતાં સૂતાં, પછી બેઠાં બેઠાં, ત્યારબાદ ઊભાં ઊભાં). (૫) પ્રાણાયામ (પ્રાણને શુદ્ધ અને નિયંત્રિત કરવા માટે).

□ યૌગિક ક્રિયા - આસન અને શ્વાસ : યૌગિક ક્રિયાઓમાં સામાન્ય રીતે શરીરનું કોઈપણ અંગ નીચેની તરફ જાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો અને અંગ ઉપર આવે ત્યારે શ્વાસ લેવો. વચ્ચેના ગાળામાં શ્વાસને રોકવો, અથવા સામાન્ય રીતે ચાલવા દેવો. આસનમાં સામાન્ય રીતે ચાર સ્ટેપ હોય છે. જેમાં પહેલા અને ત્રીજા સ્ટેપમાં શ્વાસ લેવો અને બીજા તથા ચોથા સ્ટેપમાં શ્વાસ છોડવો.

□ વિપરીત આસન : સર્વાંગાસન અને હલાસનનું વિપરીત આસન મત્સ્યાસન છે જ્યારે ભુજંગાસનનું પશ્ચિમોતાનાસન છે.

□ આસનના સામાન્ય લાભો : સ્ફૂર્તિ, ઉત્સાહ, કાર્યકુશળતા, ગ્રહણશક્તિ, રોગપ્રતિરોધક શક્તિ વધે છે. આભામંડળની પવિત્રતા વધે છે. શરીરનાં તમામ તંત્રોની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરી, તેની વિકૃતિને દૂર કરે છે. રક્તસંચાર સંતુલિત બને છે. સંઘર્ષોને સહન કરવાની શક્તિ જાગે છે, વગેરે.

□ મહત્ત્વપૂર્ણ આસનોનાં નામ : (૧) ઉત્તાનપાદાસન, (૨) પવનમુક્તાસન, (૩) સર્વાંગાસન, (૪) હલાસન, (૫) મત્સ્યાસન, (૬) ભુજંગાસન, (૭) પશ્ચિમોતાનાસન, (૮) સલભાસન, (૯) ધનુરાસન, (૧૦) અર્ધમત્સેન્દ્રાસન, (૧૧) ઉષ્ટ્રાસન, (૧૨) શાંકાસન, (૧૩) યોગમુદ્રા, (૧૪) તુલાસન, (૧૫) ત્રિકોણાસન (૧૬) તાડાસન, (૧૭) સૂર્યનમસ્કાર (ઈષ્ટવંદન) વગેરે.

□ પ્રાણાયામનો પરિચય : પ્રાણ + આયામ એટલે પ્રાણાયામ. પ્રાણ એટલે જીવની શક્તિ અને આયામ એટલે અંકુશ. જીવની શક્તિ પર અંકુશ મૂકવાની પ્રક્રિયા એનું નામ પ્રાણાયામ. પ્રાણ અવયવ નથી પણ ઊર્જાનો પ્રવાહ છે. એનો સંબંધ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે છે.

આયુર્વેદમાં પ્રાણના વિસ્તારથી ચર્ચા છે. જૈનધર્મમાં પણ દશ પ્રાણનું વર્ણન છે. એક્યુપંક્ચર અને એક્યુપ્રેશર ચિકિત્સાપદ્ધતિનો આધાર પણ પ્રાણ છે. શરીરની તમામ પ્રક્રિયાઓનું સંચાલન પ્રાણ દ્વારા થાય છે. પ્રાણ ધારણ કરનારને જ પ્રાણી કહેવામાં આવે છે. સૌની અંદર પ્રાણશક્તિ છુપાયેલી પડી છે. જરૂર છે તેને જાણવાની, તેને જાગૃત કરવાની અને તેનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવાની. પ્રાણશક્તિને જાગૃત અને નિયંત્રિત કરવાની પ્રક્રિયાનું નામ પ્રાણાયામ છે.

□ **પ્રાણાયામ અને બંધ :** (૧) મૂલબંધ - એક આસનસ્થ થયા પછી ગુદાના ભાગનો સંકોચ કરવો, ત્યાં રહેલા અપાનવાયુને થોડો ઉપરની તરફ ખેંચવો. તે મૂલબંધ કહેવાય છે. (૨) જાલંધર બંધ - એક આસનસ્થ થયા પછી મસ્તકને નીચે નમાવી દાઢીને છાતી સાથે અડકાવવી એ જાલંધર કહેવાય છે. (૩) ઉડીયાન બંધ - એક આસનસ્થ થયા પછી પેટને બંને તેટલું અંદરના ભાગમાં ખેંચવું તે ઉડીયાન બંધ કહેવાય છે.

□ **રેચક, પૂરક અને કુંભક :** શ્વાસ લેવાની ક્રિયા એ પૂરક, શ્વાસ છોડવાની ક્રિયા એ રેચક અને શ્વાસ રોકવાની ક્રિયા એ કુંભક કહેવાય છે. સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે પૂરક કરતાં કુંભકનો સમય ચાર ગણો અને પૂરક કરતાં રેચકનો સમય બમણો હોય છે. ઉદાહરણ - ૪ સેકંડ પૂરક, ૧૬ સેકંડ કુંભક અને ૮ સેકંડ રેચક.

□ **પ્રાણાયામ અને બંધની વિધિ :** કોઈપણ પ્રાણાયામમાં સામાન્ય નિયમ પ્રમાણે શ્વાસ પૂરક (શ્વાસ લેતી) વખતે મૂલબંધ કરવો. શ્વાસ રેચન (શ્વાસ છોડતી) વખતે મૂલબંધ સહિત ઉડીયાન બંધ કરવો અને શ્વાસ કુંભક (શ્વાસ રોકતી) વખતે મૂલબંધ સહિત જાલંધરબંધ કરવો.

□ **પ્રાણાયામનું પરિણામ :** “તતઃ ક્ષીયતે પ્રકાશવરણમ્” - પ્રાણાયામથી પ્રકાશનું (જ્ઞાનનું) આવરણ ક્ષીણ થાય છે. પ્રશ્ન થઈ શકે કે, પ્રાણાયામનો જ્ઞાન સાથે શો સંબંધ? વાસ્તવમાં પ્રાણાયામથી પ્રાણનાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ જ જ્ઞાનને પ્રકટ કરવાનું માધ્યમ છે.

□ **સ્વરનો સામાન્ય પરિચય :** જમણો સ્વર - ઈડા (ગરમ), ડાબો સ્વર - પિંગલા (ઠંડો). બંને સ્વર - સુષુમ્ણા - (સંતુલિત).

□ **પ્રાણાયામના મુખ્ય પ્રકારો :** (૧) અનુલોમ વિલોમ, (૨) સૂર્યભેદી, (૩) ચંદ્રભેદી, (૪) શીતકારી, (૫) શીતલી, (૬) ભસ્ત્રિકા, (૭) બ્રામરી (૮) ઉજજાઈ, (૯) પ્લાવિની (૧૦) કપાલભ્રાતિ.

□ **યૌગિક ક્રિયાઓ :**

પ્રારંભ : વન્દે-અર્હમ્ (ત્રણ વખત)

ક્રિયા-૧ : મગજ માટે : આંખ અને ગરદન સીધાં રાખીને મગજના સ્નાયુને ઉપર-નીચે કરવા.

ક્રિયા-૨ : આંખ માટે : (૧) ગરદન સીધી રાખી આંખને ઉપર-નીચે (૨) ડાબી-જમણી બાજુ તથા (૩) બંને બાજુ ગોળાકાર ફેરવો. (૫-૫ વખત) (૪) આંખોને જલદી જલદી પટપટાવો. (૫) બંને હથેળીને પરસ્પર ઘસીને આંખ પર લગાવો. (૬) બન્ને હાથ વડે આંખોને એવી રીતે ઢાંકી દો જેથી બહારનો પ્રકાશ અંદર ન દેખાય. અંદર આંખો થોડી વાર ખુલ્લી રાખો.

ક્રિયા-૩ : કાન માટે : (૧) કાનને કમવાર નીચે, ઉપર ખેંચો (૨) હથેળીઓ વડે બંને કાન બંધ કરી, આંખ બંધ કરી અંદરનો ધ્વનિ સાંભળો.

ક્રિયા-૪ : મોઢા અને ગળા માટે : (૧) લાંબો શ્વાસ ભરી, જમણા હાથની વચ્ચેની ત્રણ આંગળીઓ મોઢાની વચ્ચે ઊભી રાખી આ... આ...નો અવાજ કરો. (ત્રણ વાર) (૨) ગળાના સ્નાયુઓને ઉપર ખેંચો, ઢીલા છોડો (૫ વખત)

ક્રિયા-૫ : ગરદન માટે : (૧) શ્વાસ છોડતી વખતે ગરદન નીચે કરી દાઢીનો ભાગ છાતી (કંઠકૂપ) પર મૂકો. શ્વાસ ભરી ગરદનને પાછળની તરફ લઈ જાવો. (૨) ગરદનને ડાબી-જમણી બાજુ ફેરવો અને દાઢીના ભાગને ખભા તરફ લઈ જાવ. (૩) ગરદનને બંને બાજુ ગોળ-ગોળ ફેરવો (૫-૫ વખત).

ક્રિયા-૬ : ખભા માટે : (૧) હાથ નીચે સીધા રાખી, ખભાને ઉપર-નીચે કરો. (૨) હાથની આંગળીઓને ખભા પર રાખી, કોણી અને ખભાને બંને બાજુ ગોળ ફેરવો (૫-૫ વખત).

ક્રિયા-૭ : છાતી માટે : (૧) બંને હથેળીઓને ખભાની પાસે રાખો, શ્વાસ ઝડપથી છોડો અને કમર નમાવી હાથ જોરથી સામે ફેકો. શ્વાસ ભરતી વખતે ધીરે ધીરે બંને હાથ ખેંચીને આગળ લાવો. (ત્રણ વખત)

ક્રિયા-૮ : હાથ માટે : (૧) હાથ સામે સીધા રાખી સૌ પ્રથમ આંગળીઓને ઉપર-નીચે કરો. (૨) બધી આંગળીઓ ખેંચો - ઢીલી છોડો. (૩) હથેળીને ઉપર-નીચે કરો. (૪) અંગુઠો અંદર કરી મુઠ્ઠી બંધ રાખી બંને બાજુ ગોળ-ગોળ ફેરવો. (૫) હાથ સીધા રાખી ખભા પર લગાવો અને સીધા કરો. (૬) બંને હાથને કમવાર બંને બાજુ ગોળ-ગોળ ફેરવો (૭ થી ૮ વખત)

ક્રિયા-૯ : પેટ માટે : (૧) સીધા ઊભા રહી, શ્વાસ ઝડપથી લો - પેટ ફૂલે, શ્વાસ છોડો - પેટ અંદર જાય. (૨) ૩૦ ડિગ્રીનો ખૂણો બનાવી શ્વાસ લો અને છોડો. (૩) ૩૦ ડિગ્રીનો ખૂણો બનાવી શ્વાસ બહાર રોકી, પેટને અંદર બહાર કરો. (૪) બંને પગને એકથી દોઢ ફૂટ ખુલ્લા કરી, ખુરશીનો આકાર બનાવો. શ્વાસ બહાર રોકીને પેટને ધીરે ધીરે અંદર બહાર કરો. (દરેક ક્રિયા ૮ થી ૧૦ વખત)

ક્રિયા-૧૦ : કમર માટે : (૧) સીધા ઊભા રહી, જમણો હાથ ઉપર કરો, શ્વાસ ભરો. શ્વાસ છોડતી વખતે કમરને ડાબી બાજુ નમાવો, શ્વાસ ભરતી વખતે કમર સીધી કરો, શ્વાસ છોડતી વખતે હાથ નીચે લાવો. આવી જ રીતે ડાબા હાથથી પણ કરો. (૩ વખત) (૨) હાથ-કમર અને ગરદનને રોકાયા વિના બંને તરફ ગોળ-ગોળ ફેરવો. (૭ થી ૮ વખત) (૩) શ્વાસ ભરી, હાથ ઉપર લઈ જાઓ, ગરદન ઉપર કરો, શ્વાસ છોડતી વખતે કમરને વાંકી વાળો. ઢીંચણ સીધા રાખી હાથથી પગના પંજાને પકડો, નાક ઢીંચણ પર લગાવવાનો પ્રયત્ન કરો, શ્વાસ ભરી પાછળ હાથ ઉપર કરો, શ્વાસ છોડતી વખતે સામાન્ય સ્થિતિમાં આવો. (૩ વખત)

ક્રિયા-૧૧ : ઢીંચણ માટે : (૧) બંને હાથ કમર ઉપર રાખી, શ્વાસ છોડતી વખતે ઢીંચણથી વાંકા વળો, શ્વાસ ભરતી વખતે ઢીંચણને સીધા કરો. (૨) બંને હાથ ઢીંચણ પર મૂકી, ઢીંચણને બંને બાજુએ ગોળ-ગોળ ફેરવો (૫ - ૫ વખત)

ક્રિયા-૧૨ : પગ માટે : વારાફરતી પગની એડીને પાછળ નિતમ્બ (જાંઘ) પર લગાઓ (૧૦ થી ૧૫ વખત)

ક્રિયા-૧૩ : કાયોત્સર્ગ : સમગ્ર શરીરને સ્થિર કરી, આંખો બંધ કરી, શરીરને ઢીલું છોડો.

સંકલ્પ-૧

- (૧) હું શક્તિશાળી છું. શરીરના કણ કણમાં શક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.
- (૨) હું સ્વસ્થ છું. શરીરના કણ કણમાં સ્વાસ્થ્યનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.
- (૩) હું પ્રસન્ન છું. શરીરના કણ કણમાં પ્રસન્નતાનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.
- (૪) હું પવિત્ર છું. શરીરના કણ કણમાં પવિત્રતાનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.

સંકલ્પ-૨

હું ચૈતન્યમય છું. હું આનંદમય છું. હું શક્તિમય છું. મારી અંદર અનંત ચૈતન્યનો, અનંત આનંદનો, અનંત શક્તિનો સાગર લહેરાઈ રહ્યો છે. તેનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ મારા જીવનનું લક્ષ્ય છે. ૐ શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...

પ્રશ્ન-૧ : આસન, યૌગિક ક્રિયા અને વ્યાયામમાં શો તફાવત છે ?

પ્રશ્ન-૨ : પ્રાણાયામ એટલે શું ? બંધ સાથે તેનો શો સંબંધ છે ?

૪. પ્રેક્ષાધ્યાન : આહારવિવેક

યોગની સાધના માટે સ્વસ્થ શરીર જરૂરી છે. સ્વસ્થ શરીર માટે સમ્યક્ આહાર જરૂરી છે. સમ્યક્ આહાર માટે આહારનો વિવેક જરૂરી છે. કહેવાય છે કે “આહાર એ જ ઔષધ છે.” પણ પ્રતિકૂળ અને તામસિક કે રાજસિક આહાર ઔષધને બદલે રોગકારક પણ બની જાય છે. અહીં ભોજન વિષયક કેટલાંક સૂત્રોની ચર્ચા કરીશું, જેનાથી આહાર પ્રત્યેની લાપરવાહીથી બચી શકીએ.

કેવી રીતે ખાવું ? : (૧) ચાલી-ચાલીને જમવું જોઈએ. (૨) જમતી વખતે ચિત્તને પ્રસન્ન રાખવું જોઈએ.

ભોજનમાં વધુ પડતું પ્રમાણ સ્ટાર્ચનું હોય છે. એ સ્ટાર્ચનું પાચન મોઢામાં રહેલ ટાઈલીન (Ptyalin) નામના પાચક રસથી થાય છે. એ પાચક રસ વધુ ચાવવાથી વધારે પ્રમાણમાં પેદા થાય છે. માટે ભોજનના એક કોળિયાને ૩૨ વખત તો ચાવવો જ જોઈએ.

ભોજન શું કરો છો એનાં કરતાં વધુ મહત્ત્વનું એ છે કે ભોજન કયા ભાવથી કરો છો. ચિંતા અને ક્રોધના આવેશમાં અમૃત સમાન ભોજન પણ ઝેર બની જાય છે માટે ક્યારેય ચિંતા, ક્રોધ, તનાવની માનસિક સ્થિતિઓ વખતે જમવું જોઈએ નહીં.

ક્યારે ખાવું ? : (૧) જ્યારે ભૂખ બહુ જ લાગી હોય ત્યારે. (૨) સૂર્યાસ્ત પહેલાં. (૩) નિયમિત સમયે.

ભૂખ લાગ્યા વગર ખાધેલું પચતું નથી. અજીર્ણ થાય છે. સુસ્તી ચળે છે. રોગોનો ભોગ જલદી થવાય છે. માટે તીવ્ર ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જ જમવું એ આરોગ્ય માટે ઉત્તમ છે.

સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમવાથી ભોજન સારી રીતે પચી જાય છે. નાભિકમળ સક્રિય હોય તો જ ભોજન સમ્યક્ પ્રકારે પચે. સૂર્યાસ્ત પછી નાભિકમળ સંકોચાઈ જાય છે. ત્યાર બાદ રાત્રે ખાધેલો ખોરાક આરોગ્ય માટે હિતકર નથી. આજે પેટના રોગો વધ્યા છે એનું એક કારણ છે - રાત્રીભોજન. પેટના રોગોવાળી વ્યક્તિએ તો રાત્રી પહેલાં જ જમી લેવું જોઈએ. જૈન શાસ્ત્રમાં રાત્રીભોજન વર્જિત માનવામાં આવ્યું છે.

નિયમિત, સમયસર જમવાથી ભોજનને પાચક રસો બરાબર મળી રહે છે.

પ્રતિકૂળ સમયે જમવાથી ભોજનને પૂરતા પ્રમાણમાં પાચક રસો મળતા નથી, માટે નિયમિતતા એ ભોજન માટે મહત્ત્વપૂર્ણ નિયમ છે. નિયમિત રૂપે ભોજન કરવાથી :

- ભોજન પ્રત્યે રુચિ જાગે છે.
- ખાધેલો ખોરાક સહેજે પચી જાય છે.
- જીવનમાં નિયમિતતા જળવાય છે.
- શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે.
- કોઈ પણ કાર્ય પ્રત્યે ઉત્સાહ વધે છે.

ભોજન પછી શારીરિક શ્રમ ન કરવો : ખોરાક જઠરમાં જાય છે ત્યારે રક્તવાહિનીઓ દ્વારા લોહી ત્યાં જમા થાય છે. આ લોહી પાચક રસ બનાવી ભોજનને પચાવે છે. જો જમ્યા પછી વધુ પડતો શારીરિક કે માનસિક શ્રમ કરવામાં આવે તો લોહી જઠરને બદલે મગજમાં અને હાથ-પગોના સ્નાયુઓમાં જશે, જેના કારણે ભોજનને પૂરતું લોહી મળશે નહીં. માટે ભોજન પછી બે કલાક સુધી વધુ શ્રમ ન કરવો જોઈએ.

ભોજન વખતે પાણી ન પીવું : જઠરમાં હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ ભોજનને પચાવવાનું કામ કરે છે. એસિડ અગ્નિ સમાન છે. જેમ અગ્નિમાં પાણી નાખવાથી અગ્નિ બુઝાય છે એમ પેટમાં પાણી નાખવાથી પણ એસિડની પચાવવાની શક્તિ ઘટી જાય છે. માટે ભોજન પછી ૩૦ થી ૫૦ મિનિટ સુધી પાણી ન પીવું જોઈએ. ભોજનની વચ્ચે પણ એક ઘૂંટથી વધુ પાણી ન પીવું અને ભોજન પછી છાસ પીવી આરોગ્યની દૈષ્ટિએ ઉત્તમ છે.

ભોજન પછી વામકુશી (ડાબા પડખે આરામ) કરવી : ડાબી બાજુ આરામ કરવાથી જઠરાગ્નિ તીવ્ર થાય છે. ભોજનનું પાચન સારું થાય છે. ભોજન પચાવવા માટે સૂર્ય સ્વર જરૂરી છે, તે સારી રીતે ચાલવા લાગે છે.

કેટલું જમવું ? : ભૂખ કરતાં બે-ચાર કોળિયા ઓછું જમવું જોઈએ, ભોજન પછી પેટમાં ભારેપણું ન લાગવું જોઈએ. શ્વાસ લેવામાં જરાય તકલીફ ન થાય એ માટે ભૂખ કરતાં થોડું ઓછું જમવું જોઈએ.

શું ખાવું ? શું ન ખાવું ? : પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ ભોજન કરવું જોઈએ.

- વાત (વાયુ) પ્રકૃતિવાળાએ કઠોળ વગેરે પદાર્થો ભોજનમાં ન લેવા.
- પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ - તેલ, મરચાં વગેરે પિત્તકારક પદાર્થો ન લેવા.
- કફ પ્રકૃતિવાળાએ - સાકર, દૂધ, ઘી, ઠંડાં પીણાં વગેરે કફકારક પદાર્થો ન લેવા.

ભોજનના ત્રણ પ્રકાર :

- (૧) સાત્ત્વિક ભોજન - સામાન્ય ભોજન - આરોગ્યપ્રદ
- (૨) રાજસિક ભોજન - મસાલાપૂર્ણ ભોજન - ચંચળતાપ્રદ
- (૩) તામસિક ભોજન - ચરબીવાળું ભોજન - આળસપ્રદ

હાનિકારક ભોજન :

- ખાંડ : હૃદય, દાંત અને આંતરડાં માટે હાનિકારક છે.
- મીઠું અને પાપડ : કીડની માટે હાનિકારક છે.
- મરચાં (લાલ) : જઠર અને ગળા માટે હાનિકારક છે.
- ચા : એસીડીટીના રોગો માટે ઘાતક છે.
- માંસાહાર : સંસ્કારોને બગાડનાર અને પાચનતંત્રને વિકૃત કરનાર છે.

આમ, શારીરિક આરોગ્ય, માનસિક પ્રસન્નતા અને યોગની સાધના માટે આહારનો વિવેક બહુ જ ઉત્તમ છે. જે વ્યક્તિ ઉપરના નિયમો પ્રમાણે ભોજનનું નિર્ધારણ કરશે એ આરોગ્યવાન બની દીર્ઘજીવી બની શકશે. પ્રેક્ષાધ્યાનનું આ પહેલું સૂત્ર પ્રત્યેકના જીવનને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ બનાવશે.

પ્રશ્ન : આહારવિવેક એટલે શું ? સાધના માટે એની ઉપયોગિતા જણાવો.

પ. પ્રેક્ષાધ્યાન ધ્વનિવિજ્ઞાન

વ્યક્તિત્વવિકાસ અને ધ્વનિ : વ્યક્તિત્વના આંતરિક વિકાસ માટે પ્રાણશક્તિનું જાગરણ તથા પવિત્ર આત્મામંડળનું નિર્માણ જરૂરી છે. ધ્વનિનું વિજ્ઞાન વ્યક્તિની પ્રાણશક્તિને જાગૃત કરી તેના આત્મામંડળને નિર્મળ અને પવિત્ર બનાવે છે. ધ્વનિના અભ્યાસ વિના વ્યક્તિત્વમાં ચમક અને આકર્ષણ પેદા થવાં જોઈએ તે થતાં નથી. પ્રદૂષણના યુગમાં વિકૃત અને તીવ્ર ધ્વનિઓએ વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને વ્યગ્ર (ચંચળ), પ્રાણશૂન્ય અને વિક્ષિપ્ત બનાવી મૂક્યું છે. આ દૈષ્ટિએ ધ્વનિનું સમ્યક્જ્ઞાન અને તેનો સમ્યક્ અભ્યાસ સાધકના અંદરના વ્યક્તિત્વને ખીલવવામાં ઘણું જ સહાયક બનશે.

ધ્વનિનો વિકાસ : આદિવાસી મનુષ્યે પશુ-પક્ષીઓના ધ્વનિના અર્થને જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો, તેનું અનુકરણ કર્યું. ધ્વનિના અનુકરણથી ભાષાનો વિકાસ થયો. ભાષાની ઓળખ માટે વર્ણ અને સ્વરનું નિર્માણ થયું. વર્ણ અને સ્વરની અભિવ્યક્તિ માટે તથા ભાવોના સંપ્રેષણ માટે શબ્દો અને વાક્યો બન્યાં.

ધ્વનિનું મહત્ત્વ : ભારતના ઋષિઓએ ધ્વનિને શક્તિનું પ્રતીક માન્યું. આ ધ્વનિશક્તિ આકાશમાં દિશાન્ત સુધી ફેલાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાન ધ્વનિનો તરંગના રૂપે સ્વીકાર કરે છે. આ તરંગો ભૌતિક છે. જેને પકડી શકાય છે. ધ્વનિ આપણા શરીર, મન અને ભાવોને પ્રભાવિત કરે છે.

ધ્વનિના વિવિધ આયામ : (૧) ધ્વનિ - પ્રદૂષણ (૨) ભાષા - વિવેક, (૩) મંત્રધ્વનિ

(૧) ધ્વનિ પ્રદૂષણ : ધ્વનિની તીવ્રતાને "ડેસીબલ"થી માપવામાં આવે છે. ૫૦ ડેસીબલનો ધ્વનિ મનુષ્ય માટે યોગ્ય અને હિતકારી છે. તેનાથી વધુ તીવ્ર ધ્વનિ પ્રદૂષણનું રૂપ લે છે. ધ્વનિ પ્રદૂષણ માટે ત્રણ કારણો મુખ્ય છે : (૧) ઉદ્યોગ-વ્યવસાયનો વિસ્તાર, (૨) આવાગમનનાં સાધનોનો વિસ્તાર, (૩) સામાજિક ક્રિયાકલાપોમાં મનોરંજક યંત્રોનો ઉપયોગ.

ધ્વનિપ્રદૂષણનો દુષ્પ્રભાવ : (૧) જલદી થાક લાગવો, (૨) માથાનો દુઃખાવો, (૩) લોહીનું દબાણ, (૪) કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો, (૫) સ્મરણશક્તિની દુર્બળતા, (૬) સ્વભાવમાં ઉત્તેજના, (૭) શ્રવણશક્તિમાં ઘટાડો, (૮) અનિદ્રા, (૯) લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલની વૃદ્ધિ વગેરે.

ધ્વનિના પ્રકાર : (૧) જીવ ધ્વનિ (૨) અજીવ ધ્વનિ (૩) મિશ્ર ધ્વનિ

મુખ્ય ધ્વનિઓ : (૧) ઐં (૨) અર્હમ્ (૩) મહાપ્રાણ

(૧) ઐં ધ્વનિ : ઐં પ્રાણશક્તિને જગાડવાનો અદ્ભુત પ્રયોગ છે. માટે જ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં જેટલું મહત્ત્વ ઊર્જાનું છે તેટલું જ આપણી આંતરિક શક્તિના વિકાસમાં ઐં નું છે. ઐં શબ્દ ત્રણ અક્ષરના જોડવાથી બન્યો છે. અ, ઉ અને મ. "અ" એટલે જ્ઞાન, "ઉ" એટલે દર્શન અને "મ" એટલે ચારિત્ર. ઐંકારની ઉપાસના કરનાર મોક્ષ માર્ગની ઉપાસના કરે છે. ઐંકારનો જાપ અલગ અલગ રંગોમાં અલગ અલગ ઉદ્દેશ સાથે થાય છે. શાંતિ, સંતુષ્ટિ અને બંધનમુક્તિ માટે શ્વેત રંગ સાથે ઐંકારનો જાપ કરવામાં આવે છે. જ્ઞાનતંતુને સક્રિય કરવા હોય તો પીળા રંગ સાથે ઐંકારનો જાપ કરવો જોઈએ.

(૨) અર્હમ્ ધ્વનિ : અર્હમ્ વીતરાગતાનું પ્રતીક અને જ્ઞાનો અરિહંતાણનો બીજમંત્ર છે. અર્હમ્ પોતાની અંદર સુષુપ્ત શક્તિઓને, યોગ્યતાઓને, અર્હતાઓને જગાડવાનો ઉપાય છે. અક્ષરોની દૈષ્ટિએ વિચાર કરીએ તો "અ" કુંડલિની (તેજસ શક્તિ)નું સ્વરૂપ છે. "ર" અગ્નિબીજ છે. તેનાથી ખરાબ સંસ્કારો નષ્ટ થાય છે. "હ" આકાશબીજ છે, જેનાથી ચિત્તની નિર્મળતા વધે છે અને "મ" એ ઐંકાર છે, જે જ્ઞાનતંતુઓને સક્રિય કરે છે.

અર્હમ્ ધ્વનિ ધ્યાન-અભ્યાસની પૂર્વભૂમિકા છે. અર્હમ્ શક્તિશાળી બીજ મંત્ર છે. અર્હમ્ શબ્દનો અર્થ છે : વીતરાગતા, રાગદ્વેષથી મુક્ત ચૈતન્ય એટલે વીતરાગતા. વીતરાગતા આત્માની શુદ્ધ અવસ્થા છે. ધ્યાન-સાધનાનું લક્ષ્ય પણ વીતરાગતાની પ્રાપ્તિ છે. ધ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં અર્હમ્નો ધ્વનિ કરવામાં આવે છે. સાધક અર્હમ્ ધ્વનિના ઉચ્ચારણ સાથે ભાવના કરે, કે હું અર્હતમય બની રહ્યો છું. ભાવનાનો અર્થ છે : કવચનું નિર્માણ. સાધક પોતાની ચારે બાજુ 'અર્હમ્' મંત્રના ધ્વનિ દ્વારા કવચનું નિર્માણ કરે છે, જેનાથી બહારનો પ્રભાવ સાધક પર સંક્રાન્ત થતો નથી અને સાધક સહેલાઈથી ધ્યાનમાં જઈ શકે છે.

સાધક અર્હમૂનો ધ્વનિ કરે તો સાથે સાથે એ ભાવના કરે કે અર્હમૂના તરંગો ચારેબાજુ ફેલાઈ રહ્યા છે, ગાઢ બની રહ્યા છે. કવચનું નિર્માણ થઈ રહ્યું છે. થોડા જ સમયમાં એવું લાગશે કે જાણે સમગ્ર શરીરની આજુબાજુ - ચારે બાજુ બે ફૂટ - ત્રણ ફૂટનું ગોળાકાર કવચ બની ગયું છે. સાધક તેમાં પોતાને સુરક્ષિત અનુભવ કરશે. આ ભાવના યોગસાધનાનું ઘણું મોટું આલમ્બન છે. સાધકો તેનો અભ્યાસ કરે.

અર્હમૂ-ધ્વનિની વિધિ : પહેલાં પૂરો શ્વાસ ભરી પછી તેને ધીરે ધીરે છોડતી વખતે અર્હમૂનું આ પ્રમાણે ઉચ્ચારણ કરવું : ‘અ’ બોલતી વખતે ચિત્ત નાભિ પર, સમય બે સેકન્ડ. ‘રૂ’ બોલતી વખતે ચિત્ત આનંદ કેન્દ્ર (છાતીની વચ્ચે) પર. સમય - ક્ષણભર, ‘હ’ બોલતી વખતે ચિત્ત વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર (કંઠ) પર. સમય - ત્રણ સેકન્ડ. ‘મ’ વખતે ચિત્ત વિશુદ્ધિ કેન્દ્રથી જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી એકાગ્ર રાખવું, સમય છ સેકન્ડ. છેલ્લા નાદ વખતે ચિત્તને જ્ઞાનકેન્દ્ર પર એકાગ્ર રાખવું. સમય એક સેકન્ડ અને એક સેકન્ડનો સમય શરૂઆતના નાદ માટે રાખવો.

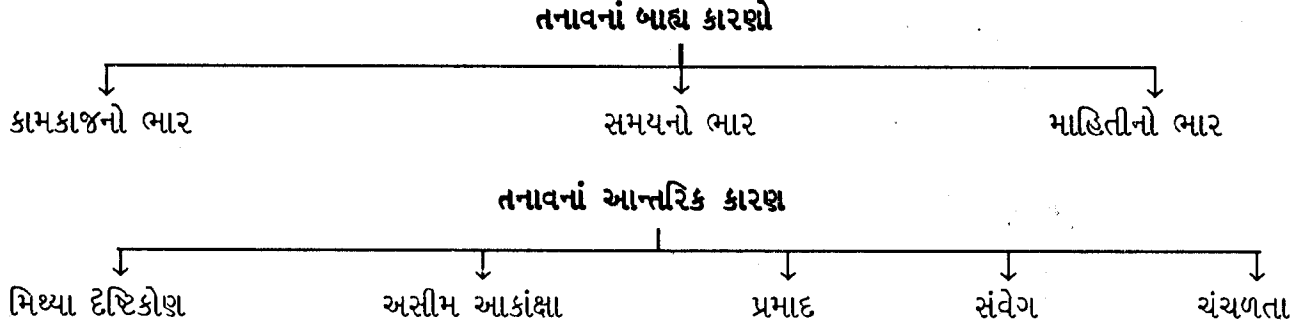
(૩) મહાપ્રાણ ધ્વનિ : મહાપ્રાણ ધ્વનિ એ અર્હમૂ અને ઝૂં ધ્વનિના છેલ્લા અક્ષર “મૂ” થી નિર્મિત છે. મકાર ધ્વનિ એટલે મહાપ્રાણ ધ્વનિ. મહાપ્રાણ ધ્વનિ મુખ્ય રૂપે મસ્તિષ્કીય ક્ષમતાઓને જગાડવામાં તથા શરીરનાં સુપ્ત કેન્દ્રોને જાગૃત કરવામાં ઉપયોગી છે.

ધ્યાન પહેલાં ધ્વનિ કરવાથી ચારે બાજુ સુરક્ષાત્મક કવચનું નિર્માણ થાય છે, જેથી સાધક ધ્યાનના ઊંડાણમાં સહેલાઈથી જઈ શકે છે.

- **ધ્વનિ શા માટે ? (લાભ) :** (૧) ધ્યાન માટે શુદ્ધ આત્મા-વલય એટલે કે સુરક્ષાત્મક કવચનું નિર્માણ થાય છે. (૨) યાદશક્તિ વધે છે. (૩) અવાજ મધુર બને છે. (૪) છાતી અને મગજની માલિશ થાય છે. (૫) શ્વાસ લાંબો થાય છે.
 - **ધ્વનિ કેવી રીતે ? (વિધિ) :** એક આસન, એક મુદ્રા, આંખ બંધ, કરોડરજૂજુ અને ગરદન સીધાં, હોઠ બંધ, દાંત ખુલ્લા, મન જ્ઞાનકેન્દ્ર - ચોટીના ભાગ ઉપર એકાગ્ર રાખી લાંબો શ્વાસ ભરી ધ્વનિ શરૂ કરવો.
 - **ધ્વનિ ક્યારે ? (સમય) :** (૧) સવારે ઊઠીને તથા રાતના સૂતી વખતે (૨) ભોજનના બે કલાક પછી ગમે ત્યારે કરી શકાય. (૩) ધ્યાન કરતાં પહેલાં ધ્વનિ અવશ્ય કરવો.
 - **ધ્વનિ કેટલી વખત :** સામાન્ય રીતે ધ્વનિ નવ વખત કરી શકાય. સમયના હિસાબે ધ્વનિ અતિ કે વધારે કરી શકાય.
- પ્રશ્ન :** ધ્વનિનું મહત્વ સમજાવી ધ્યાનમાં તેની ઉપયોગિતા શી છે, જણાવો.

૬. કાયોત્સર્ગ અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

વર્તમાન યુગની જટિલ સમસ્યા છે - તનાવ. તનાવ-ઉત્પત્તિનાં અનેક કારણ છે. બાહ્ય લક્ષણો થકી તનાવગ્રસ્ત વ્યક્તિની જાણકારી મેળવી શકાય છે. તનાવના કારણે શારીરિક તથા માનસિક સમસ્યાઓ પેદા થાય છે. તનાવની તીવ્રતામાં વ્યક્તિત્વનો માનસિક પક્ષ મૂળથી પ્રભાવિત થાય છે. શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્તરે પણ તેની ક્ષતિ સ્પષ્ટ દેખાય છે. સમસ્યાઓનાં કારણો જાણીને તેના ઉપાય શોધવા આવશ્યક છે.



તનાવગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઓળખનાં શારીરિક લક્ષણ : ૧. તનાવયુક્ત માંસપેશીઓ ૨. અવ્યવસ્થિત શ્વાસ ૩. મોં સુકાઈ જવું ૪. દસ્ત ૫. હાથમાં ધૂજારી ૬. વારંવાર પેશાબ થવો.

વ્યાવહારિક લક્ષણ : ૧. નશાની આદત ૨. દાંત વડે નખ કાપવા ૩. સામાજિકતાનો અભાવ ૪. અસ્તવ્યસ્ત જીવનશૈલી.

ભાવનાત્મક લક્ષણ : ૧. ચિડિયાપણું ૨. આક્રમકતા ૩. ચિંતા ૪. નિરાશા ૫. અસુરક્ષાની ભાવના ૬. અનિદ્રા ૭. દુઃસ્વપ્ન ૮. મનઃસ્થિતિ (મૂડ) બદલાવી ૯. નિર્ણયમાં વિલંબ ૧૦. ભૂલી જવું ૧૧. સર્જનનો અભાવ

તનાવ દ્વારા ઉત્પન્ન થતા રોગ : ૧. લોહીનું ઊંચું દબાણ ૨. ગેસ ૩. ખાંડ (મધુમેહ) ૪. ચિંતા ૫. માથાનો દુઃખાવો ૬. સાંધાઓમાં દર્દ ૭. દમ ૮. અલ્સર

તનાવમુક્તિના ઉપાય : (૧) **આહારવિવેક :** ૧. ચરબીરહિત દૂધ ૨. સલાડ ૩. તાજાં ફળ ૪. તાજાં શાકભાજી ૫. સાત્ત્વિક ભોજન લેવું. પાપડ, બ્રેડ, નમક, ખાંડ, ચા, શરાબ, માંસ, ઈંડાં આદિ રાજસિક તથા તમસિક ભોજન ન લેવું.

(૨) **આસન પ્રાણાયામ :** ૧. યૌગિક ક્રિયાઓ ૨. ઈષ્ટવંદન (સૂર્યનમસ્કાર) ૩. તાડાસન ૪. વજ્રસન ૫. શશાંકાસન ૬. અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન ૭. ઉત્તાનપાદાસન ૮. પવન મુક્તાસન ૯. નાડીશોધન પ્રાણાયામ (૨૦ મિનિટ)

(૩) **કાયોત્સર્ગ :** સૂઈને સમગ્ર શરીરની શિથિલતાનો અભ્યાસ કરો (૨૦ મિનિટ).

(૪) **પ્રેક્ષાધ્યાન :** મહાપ્રાણધ્વનિ, દીર્ઘ શ્વાસ પ્રેક્ષા, જ્યોતિકેન્દ્ર પ્રેક્ષા (૨૦ મિનિટ).

(૫) **સ્વાધ્યાય :** આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાંચન (૨૦ મિનિટ).

કાયોત્સર્ગ

કાયોત્સર્ગનું મહત્ત્વ : જૈન સાધના પદ્ધતિમાં કાયોત્સર્ગનું બહુ જ મહત્ત્વ છે. કાયોત્સર્ગ મંગલકારક અને વિઘ્નનિવારક પ્રયોગ છે. તેને “સવ્વદુઃખખેવિમોક્ષણ” - સર્વ દુઃખોથી મુક્તિ આપનાર કહેવામાં આવે છે. કોઈ પણ યાત્રાના પ્રારંભમાં અથવા નવા કાર્યની શરૂઆતમાં નમસ્કાર મહામંત્રનો કે લોગસ્સ સ્તોત્રનો કાયોત્સર્ગ કે સમગ્ર શરીરનો કાયોત્સર્ગ મંગલકારી નીવડે છે. એનું મહત્ત્વપૂર્ણ કારણ એ છે કે તેનાથી વિદ્યુતનું વલય બને છે અને તેથી બહારનો કુપ્રભાવ આપણા પર પડતો નથી.

પ્રેક્ષાધ્યાનમાં પણ કાયોત્સર્ગનું એ જ મહત્ત્વ છે. ધ્યાનનું પહેલું ચરણ કાયોત્સર્ગ છે. કોઈપણ ધ્યાનનો પ્રયોગ કરો તે પહેલાં કાયોત્સર્ગ કરવો જરૂરી છે.

કાયોત્સર્ગનો અર્થ : કાયા (શરીર) + ઉત્સર્ગ (છોડવું) = કાયોત્સર્ગ

એટલે કે શરીરની ચંચળતાને, શરીરના તનાવને તથા શરીરના મમત્ત્વભાવને છોડવાં એનું નામ ‘કાયોત્સર્ગ’.

કાયોત્સર્ગનાં સહાયક તત્વો : (૧) શરીરની સ્થિરતા (૨) શિથિલતા અને (૩) ચિત્તની જાગૃકતા (સજાગતા)

કાયોત્સર્ગના પ્રકારો : (૧) ઊભાં ઊભાં કાયોત્સર્ગ કરવો - ઉત્તમ (૨) બેસીને કરવો - મધ્યમ (૩) સૂઈને કરવો - સામાન્ય.

પ્રારંભમાં કાયોત્સર્ગ સૂઈને કરવો વધારે અનુકૂળ રહે છે.

કાયોત્સર્ગની ક્રમિક વિધિ :

(૧) સંકલ્પ (૨) ત્રણ વખત ઊભાં ઊભાં તથા સૂઈને તાડાસન (૩) કાયોત્સર્ગની મુદ્રા (૪) શિથિલીકરણનો અભ્યાસ (૫) ભેદ વિજ્ઞાનનો અનુભવ (૬) શરીરમાં સક્રિયતાનો અનુભવ (૭) મૂળ સ્થિતિમાં પાછા ફરવું (૮) શરણ સૂત્ર (૯) વન્દે સચ્ચમ્

કાયોત્સર્ગના લાભો :

શારીરિક : શારીરિક થાક, આળસ અને તનાવમુક્તિ, હળવાશનો અનુભવ

: શારીરિક જડતાનો નાશ, શરીરમાં લચીલાપણાની વૃદ્ધિ

: હૃદયના વધારે દબાણથી મુક્તિ

: અનિદ્રા, અતિનિદ્રા બંને માટે સ્થાયી સમાધાન

માનસિક : માનસિક રોગ - ચિંતા, તનાવ, ભય વગેરેથી મુક્તિ

વ્યાવહારિક : તન, મનની કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ, મગજ શાંત અને સંતુલિત

આધ્યાત્મિક : માધ્યસ્થતા, અનાસક્તિ ભેદજ્ઞાન, અભય, સહિષ્ણુતાનો વિકાસ

સમય : સવારે ૯-૦૦ થી ૧૧-૦૦ વાગ્યાની વચ્ચે ૧૫ થી ૪૫ મિનિટ સુધી

: સાંજે વ્યાવસાયિક કાર્યોથી મુક્ત થયા પછી ૧૫ થી ૪૫ મિનિટ સુધી

: ઊંઘ ન આવે તો રાત્રે સૂતી વખતે

: ભોજનના ત્રણ કલાક પછી ગમે ત્યારે.

નોંધ : ધ્યાન માટે, ધ્યાન પહેલાં ૫ મિનિટનો કાયોત્સર્ગ (બેસીને) કરવામાં આવે છે. ધ્યાન ઉપરાંત સ્વતંત્ર રીતે સૂઈને, બેસીને કે ઊભાં ઊભાં ૧૫ થી ૪૫ મિનિટ સુધી કાયોત્સર્ગનો અભ્યાસ કરી શકાય.

૭. પ્રેક્ષાધ્યાન - અંતર્યાત્રિ

વ્યક્તિત્વવિકાસના મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે : (૧) જ્ઞાનનો વિકાસ (૨) શક્તિનો વિકાસ અને (૩) અંતર્મુખતાનું જાગરણ. અંતર્યાત્રિના પ્રયોગથી જ્ઞાનચેતના જાગૃત થાય છે, શક્તિનું ઉદ્ઘાટન થાય છે અને વ્યક્તિનું ચિત્ત ભૌતિક આકર્ષણોથી મુક્ત થઈ અંતર્મુખી બને છે.

અંતર્યાત્રિ એટલે શું ?

મનુષ્ય અનાદિ કાળથી પોતાને ભૂલીને જ જીવ્યો છે. બાહ્ય જગતમાં જ જીવ્યો છે. ક્યારેય પોતાના ઘરમાં આવ્યો નથી. ક્યારેય પોતાને ઓળખી શક્યો નથી. પોતાને ઓળખવાની કલા એટલે અંતર્યાત્રિ.

ચિત્ત અને પ્રાણનું ઈડા (પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ) કે પિંગલા (સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ)માં જવું એનું નામ - બહિર્યાત્રિ. ચિત્ત અને પ્રાણનું ઈડા તથા પિંગલાથી હટી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરવો તેનું નામ “અંતર્યાત્રિ”.

- ઈડા - Left - ચંદ્રસ્વર Negative - ઠંડો - નિષ્ક્રિય
- પિંગલા - Right - સૂર્યસ્વર Negative - ગરમ - સક્રિય
- સુષુમ્ણા - ઈડા અને પિંગલા બન્નેની વચ્ચે ચિત્તની યાત્રા

મહત્વ : પ્રેક્ષાધ્યાન સાધનાનું પહેલું ચરણ કાયોત્સર્ગ અને બીજું ચરણ અંતર્યાત્રિ છે. મગજ પછી શરીરમાં સૌથી વધુ મહત્વ છે કરોડરજ્જુનું, કારણ કે તેમાં જ ચેતનાનાં કેન્દ્રો સમાયેલાં છે. આત્માનું શરીરમાં અભિવ્યક્ત થવાનું સ્થાન પણ આ જ છે. કુંડલિનીનું સ્થાન એ પણ શક્તિકેન્દ્ર એટલે કે મૂલાધાર ચક્ર (કરોડરજ્જુનો નીચેનો ભાગ) છે.

માનવીની તમામ શક્તિઓ શક્તિકેન્દ્રમાં સુષુપ્ત પડી છે. ચેતનાનું નીચે સક્રિય રહેવું એટલે અસંયમ - વાસના, હિંસા, ઉત્તેજનાને પ્રોત્સાહન આપવું અને ચેતનાનું ઊર્ધ્વગમન એટલે જ્ઞાન, સંયમ, આત્માનુભૂતિમાં પ્રવેશ કરવો. મનુષ્યમાં જ એ શક્તિ છે કે તે પોતાની નીચેની શક્તિને સાધના દ્વારા ઊર્ધ્વગામી બનાવી શકે છે અને એ સાધના એટલે “અંતર્યાત્રિ”.

● **લાભ :**

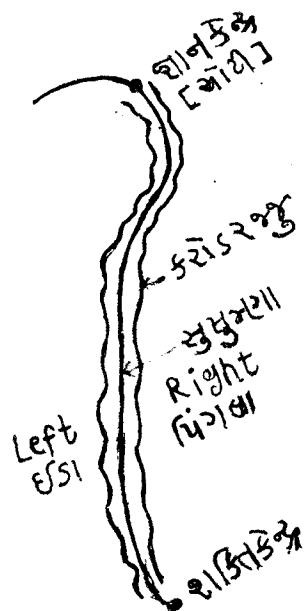
- | | |
|---|--|
| (૧) સૂતેલી શક્તિઓનું જાગરણ થાય છે. | (૨) ચેતનાનું ઊર્ધ્વારોહણ થાય છે. |
| (૩) ચક્રોનું શુદ્ધીકરણ થાય છે. | (૪) શારીરિક ક્ષમતાનો વિકાસ થાય છે. |
| (૫) શક્તિના સંયમથી નિર્ભયતા પ્રાપ્ત થાય છે. | (૬) નિર્ભયતાથી સમાધાન કરવાની શક્તિ વધે છે. |
| (૭) આધ્યાત્મિકતાનો ભાવ પ્રગટ થાય છે. | (૮) જીવનનું રૂપાંતરણ થાય છે. |

અંતર્યાત્રિ કેવી રીતે કરવી ? : ચિત્તને શક્તિકેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરી સુષુમ્ણામાં થઈ તેને ઉપર જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી લઈ જાઓ. ફરી એ જ માર્ગથી ચિત્તને નીચે લઈ આવો. આવી રીતે ૫ થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરી શકાય. થોડો અભ્યાસ થયા પછી શ્વાસ સાથે પણ કરી શકાય. શ્વાસ છોડો ત્યારે ચિત્તને નીચેથી ઉપર લઈ જાઓ અને શ્વાસ લ્યો ત્યારે ચિત્તને ઉપરથી નીચે લાવો.....

ઉદાહરણ : અંતર્યાત્રિ વિધિને કૂવામાંથી પાણી બહાર કાઢવાની વિધિ સાથે સરખાવી શકાય. પાણી કાઢવા માટે ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે : (૧) રસ્સી - શ્વાસરૂપી દોરડું (૨) બાલદી - ચિત્તરૂપી બાલદી (૩) કૂવો, પાણી - શક્તિ, vital energy....

ચિત્તરૂપી બાલદીને શ્વાસરૂપી દોરડા વડે શક્તિરૂપી કૂવામાંથી પાણી રૂપી vital energyને ઉપર લાવવાની ક્રિયા તે અંતર્યાત્રિ.

પ્રશ્ન : અંતર્યાત્રિ એટલે શું ? સાધનાના માર્ગમાં તેનું શું મહત્વ છે ? તમારી ભાષામાં લખો.



૮. પ્રેક્ષાધ્યાન - દીર્ઘશ્વાસ પ્રેક્ષા

મુખ્ય ત્રણ સમસ્યાઓ : (૧) શારીરિક રોગ (૨) માનસિક અશાંતિ અને (૩) ભાવનાત્મક અસંતુલન

● આધુનિક માનવી દુઃખી છે કારણ કે તે સમ્યક્ રીતે જીવવાનું જાણતો નથી. એટલું જ નહીં, તે શ્વાસ લેવાનું પણ જાણતો નથી. વ્યક્તિત્વની સાથે શ્વાસનો ઊંડો સમ્બંધ છે. શ્વાસ જેટલો ઊંડો અને લાંબો તથા સંતુલિત હશે, એટલું જ વ્યક્તિત્વ પ્રભાવશાળી અને ગતિશીલ હશે. ઝડપી શ્વાસ અસ્ત-વ્યસ્ત વ્યક્તિત્વનું પ્રતીક છે.

દીર્ઘશ્વાસનું મહત્ત્વ : જન્મથી મૃત્યુ સુધી શ્વાસ નિરંતર ચાલતો હોય છે. શ્વાસક્રિયા સતત પ્રવાહ છે. શ્વાસ આપણા વ્યક્તિત્વનું અચલ તત્ત્વ છે. શ્વાસ વગર આપણે જીવી ન શકીએ. શ્વાસ અને જીવન પર્યાયવાચી છે. માટે જ શ્વાસ અને જીવનને સંયુક્તરૂપે પ્રાણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. શ્વાસ શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો પુલ છે.

વૈજ્ઞાનિક દૈષ્ટિએ સામાન્ય શ્વાસમાં આપણે મુશ્કેલીથી અડધો લિટર હવા લઈએ છીએ, જ્યારે પૂર્ણ દીર્ઘશ્વાસમાં ૪ થી ૫ લિટર હવા લઈ શકાય છે. પૂરો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંમાં રહેલ વાયુપ્રકોષ્ઠો બરાબર ભરાય છે અને તે સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

● શ્વસનતંત્રના મુખ્ય અવયવ : (૧) નાક, (૨) સ્વરયંત્ર, (૩) શ્વાસનળી, (૪) શ્વસનનલિકાઓ (૫) ફેફસાં તથા (૬) વાયુપ્રકોષ્ઠ

શ્વાસના પ્રકાર :

(૧) સામાન્ય શ્વાસ (સ્વાભાવિક શ્વાસ) સંખ્યા ૧૫ થી ૧૭ (૧ મિનિટમાં)

(૨) દીર્ઘશ્વાસ (લાંબો શ્વાસ) સંખ્યા ૬ થી ૮ (૧ મિનિટમાં)

(૩) ઝડપી શ્વાસ (ક્રોધ, ચિંતા, ભયમાં) - સંખ્યા ૩૦ થી ૬૦ (૧ મિનિટમાં)

મોટા ભાગના મનુષ્યો એક શ્વાસમાં અડધો લિટર હવા ગ્રહણ કરે છે, જ્યારે ફેફસાંની ક્ષમતા એક શ્વાસમાં ૪-૫ લીટર હવા ગ્રહણ કરવાની હોય છે.

● શ્વાસ ઓછો લેવાથી વાયુપ્રકોષ્ઠ નિષ્ક્રિય થવા માંડે છે. આપણાં બંને ફેફસાંમાં ૩૦-૬૫ કરોડ શ્વાસપ્રકોષ્ઠ છે.

● **ટૂંકા શ્વાસથી થતી તકલીફો :** (૧) લોહીની સૂક્ષ્મવાહિનીઓ સંકોચાઈ જાય છે. (૨) મગજ જલદી થાકી જાય છે. (૩) માનસિક તનાવ વધી જાય છે. (૪) સ્મરણશક્તિ ઘટે છે. (૫) ચામડી પર કરચલીઓ પડી જાય છે. (૬) વાળ સફેદ થવા લાગે છે. (૭) સાંધાઓ અકડાઈ જાય છે. (૮) શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. (૯) આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે. (૧૦) સ્વભાવમાં ચિડિયાપણું આવે છે.

● શ્વસનક્રિયા અને માંસપેશીઓ ●

શ્વસનક્રિયામાં ત્રણ માંસપેશીઓનો પ્રયોગ થાય છે.

(૧) હાંસળીની માંસપેશીઓ (૨) પાંસળીઓની માંસપેશીઓ (૩) તનુપટની માંસપેશી.

● વિભિન્ન સ્થિતિઓ તથા શ્વાસની સંખ્યા ●

ક્રમ સં.	સ્થિતિ	એક મિનિટમાં શ્વાસની સંખ્યા
૧.	વાસના આવેગ, આવેશ	૬૦ - ૭૦
૨.	ક્રોધ, ભય, હિંસા	૪૦ - ૬૦
૩.	નિદ્રામાં	૨૫ - ૩૦
૪.	બોલતી વખતે	૨૦ - ૨૫
૫.	ચાલતી વખતે	૧૮ - ૨૦
૬.	બેઠાં બેઠાં (સામાન્ય શ્વાસ)	૧૫ - ૧૦
૭.	દીર્ઘ શ્વાસ	૬ - ૮
૮.	દીર્ઘ અભ્યાસ બાદ દીર્ઘશ્વાસ	૧ - ૪

લવિમિનન પ્રાણીઓમાં શ્વાસની સંખ્યા મિનન-મિનન હોય છે અને શ્વાસના આધારે તેનું આયુષ્ય પણ મિનન-મિનન હોય છે.
જેમ કે :

ક્રમ	પ્રાણીનું નામ	શ્વાસની સંખ્યા (એક મિનિટમાં)	આયુષ્ય (વર્ષમાં)
૧.	કાચબો	૪-૫	૧૫૦-૧૫૫
૨.	સર્પ	૭-૮	૧૨૦-૧૨૨
૩.	હાથી	૧૧-૧૨	૧૦૦-૧૨૦
૪.	મનુષ્ય	૧૫-૧૭	૧૦૦-૧૫૦
૫.	ઘોડો	૨૦-૨૨	૪૮-૫૦
૬.	કૂતરો	૨૮-૩૦	૨૦-૨૫
૭.	વાંદરો	૩૧-૩૨	૧૩-૧૫

● દીર્ઘ શ્વાસ પ્રેક્ષાની વિધિ ●

એક આસનમાં ધ્યાનમુદ્રામાં બેસીને લાંબા અને લયબદ્ધ શ્વાસ લો અને છોડો. ચિત્તને નાભિ પર એકાગ્ર કરી પેટના ફૂલવા અને સંકોચવાનો અનુભવ કરો. (૫-૧૦ મિનિટ)

પછી ચિત્તને નાભિથી ખસેડીને નાકની અંદર એકાગ્ર કરો અને શ્વાસની આવન-જાવનની પ્રેક્ષા કરો. (૫-૧૦ મિનિટ)

● દીર્ઘ શ્વાસ પ્રેક્ષાની નિષ્પત્તિ ●

(૧) ક્રોધ આદિ સંવેગો પર નિયંત્રણ (૨) માનસિક પ્રસન્નતા (૩) આત્મવિશ્વાસ (૪) એકાગ્રતામાં વૃદ્ધિ (૫) શારીરિક સ્ફૂર્તિ (૬) કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ (૭) રોગ-પ્રતિરોધાત્મક શક્તિનો વિકાસ (૮) સ્મરણશક્તિનો વિકાસ (૯) શ્વાસના રોગ પર નિયંત્રણ (૧૦) વિચારો પર નિયંત્રણ (૧૧) વ્યાધિ, આધિ અને ઉપાધિથી મુક્ત થઈને જીવનમાં આનંદની અનુભૂતિ

● શ્વાસના મહત્વપૂર્ણ નિયમ ●

(૧) લાંબા શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરો. (૨) શ્વાસ પહેલાં છોડો; પછી લો. (૩) ભોજન બાદ જમણા સ્વર વડે શ્વાસ લો અને છોડો (૪) પ્રતિદિન ૫-૧૦ મિનિટ શુદ્ધ વાતાવરણમાં દીર્ઘ શ્વાસ પ્રાણાયામ કરો.

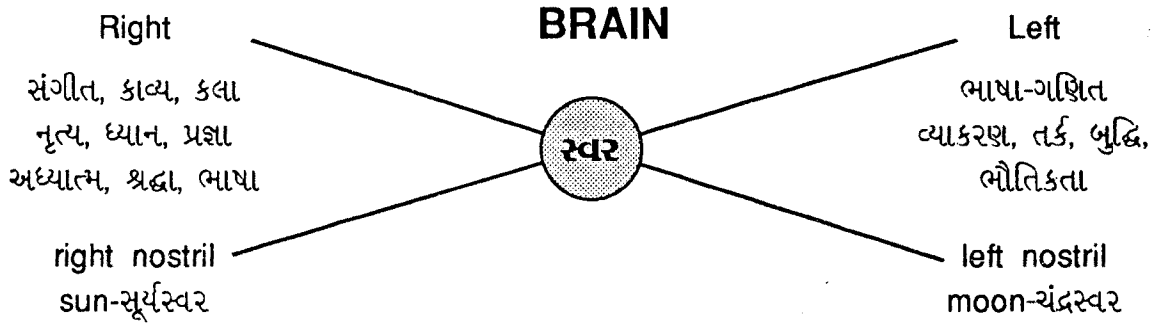
પ્રશ્ન : શરીરવિજ્ઞાન તથા પ્રેક્ષાધ્યાનની દૃષ્ટિએ દીર્ઘશ્વાસનું શું મહત્વ છે ?

૯. પ્રેક્ષાધ્યાન - સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા

વ્યક્તિત્વવિકાસનું પ્રાણતત્ત્વ છે - સંતુલન. શરીર, મન અને ભાવના સંતુલન વિના વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ સંતુલિત બનતું નથી. સ્વરસાધના અથવા સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા દ્વારા આ સંતુલનની સાધના સહેલાઈથી સંભવ છે.

સ્વરશક્તિનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત

આ જગતમાં બે પરસ્પર વિરોધી શક્તિઓ કાર્ય કરે છે : એક સૌર્યશક્તિ, બીજી ચંદ્રશક્તિ. એક છે પ્રખર અને રૌદ્ર, બીજી છે શીતળ અને સૌમ્ય. આ વિશ્વ એ બંને શક્તિની રમણા છે. એટલે તો જગતને અગ્નિસોમાત્મક અગ્નિ અને સોમનું બનેલું કહ્યું છે. મનુષ્યમાં આ શક્તિઓ સમાનપણે કાર્ય નથી કરતી એટલે તો તેના જીવનમાં સમત્વ નથી સ્થપાતું. તે એક અથવા બીજી શક્તિથી ખેંચાયા કરે છે. બંને સમાન થાય તો જ જીવનનું કેન્દ્ર, અનંત પરિવર્તનો વચ્ચે ધ્રુવબિન્દુ મળે અને વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અખંડ બને. આ બંને શક્તિઓને સમરસ કરવી એ જ મુખ્ય સાધના છે. આ સ્વરોમાં પોતાની આસપાસ એક જાતનું વાતાવરણ રચવાની શક્તિ છે. સાધકને શાંત, નિર્ભય અને સબળ બનાવવા માટે આ સ્વરોનો વિવિધ આરોહ-અવરોહ સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.



ઋતુચક્ર અને સ્વરચક્ર : સવારે વસંતઋતુ ચંદ્રસ્વર, બપોરે ગ્રીષ્મઋતુ સૂર્યસ્વર, સાંજે વર્ષાઋતુ ચંદ્રસ્વર. ડાબો-ચંદ્રસ્વર-ઈડા-ઈડો, જમણો-સૂર્યસ્વર-પિંગલા-ગરમ, મધ્ય-સુષુમ્ણા. સૂર્યોદય સમયે સૂર્યસ્વર શરૂ થાય છે. ત્યારબાદ કલાક પછી સ્વર બદલાય છે. વચ્ચે થોડીક ક્ષણો માટે સુષુમ્ણા સ્વર ચાલે છે. પરંતુ આ અસંતુલનના યુગમાં સુષુમ્ણા સ્વરને ચાલવાનો મોકો જ ક્યાં મળે છે ? પ્રાકૃતિક સ્વરચક્રમાં પણ આપણી સંવેગાત્મક / ભાવનાત્મક સ્થિતિઓ આડઅસર ઊભી કરે છે. માટે જ તો સ્વરચક્ર તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલતું નથી. સાધના દ્વારા આ સ્વરચક્રમાં સંતુલન કરી શકાય છે અને એ સાધના એટલે સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા.

સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા (વિધિ) : ડાબાથી શ્વાસ લેવો અને જમણાથી શ્વાસ છોડવો.

ફરી જમણાથી શ્વાસ લેવો અને ડાબાથી શ્વાસ છોડવો.

આ પ્રયોગ ધ્યાન, આસન અને જ્ઞાન અથવા જિન મુદ્રામાં બેસીને કરવામાં આવે છે. જમણા હાથની આંગળીઓની મદદથી શરૂઆતમાં આ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. પ્રયોગ વખતે ચિત્તને શ્વાસની દિશામાં જ એકાગ્ર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો. એટલે કે જ્યાં જ્યાં શ્વાસ જાય ત્યાં ત્યાં તમારા ચિત્તને લઈ જવું. થોડા અભ્યાસ પછી કુંભક સાથે તથા હાથના સહારા વગર પણ આ પ્રયોગ કરી શકાય.

લાભ : ● મૂડ બગડતો નથી.

● નાડીઓમાં રહેલો કચરો દૂર થાય છે.

● આંતરિક શક્તિઓ ખીલે છે.

● મન એકાગ્ર થાય છે.

● શારીરિક અને માનસિક સંતુલન જળવાઈ રહે છે.

● સ્વભાવ શાંત થાય છે વિગેરે વિગેરે....

સ્વરસાધનાનાં કેટલાંક રહસ્યો :

(૧) ભોજન પછી ડાબા પડખે જ શ્વા માટે સૂવાનું કહેવામાં આવે છે ?

(૨) ભોજન પછી કયો સ્વર ચાલવો જોઈએ ?

(૩) સ્વરને બદલવાની કોઈ પદ્ધતિ ખરી ?

(૪) બંને સ્વર ચાલવાનું તાત્પર્ય શું ?

પ્રશ્ન : સ્વરસાધનાનું જીવનમાં શું મહત્વ છે ? સ્વરસાધનાનો સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા સાથેનો સંબંધ સ્પષ્ટ કરો.

૧૦. પ્રેક્ષાધ્યાન : અનુપ્રેક્ષા

સત્યની શોધના બે માર્ગ છે : પ્રેક્ષા અને અનુપ્રેક્ષા. પ્રેક્ષા એટલે જોવું અને અનુપ્રેક્ષા એટલે નક્કી કરેલા હકારાત્મક વિષય પર વારંવાર ચિંતન કરવું. માનવી આજે જીવન-ત્રાજવાનાં તોલમાપ ભૂલી ગયો છે. સત્તા, સંપત્તિ, દોડધામ કે બહેકેલી વૃત્તિઓ પાછળ એ આંધળી દોટ મૂકે છે. ક્યારેક એ બૌદ્ધિક વિકાસ ઘણો સાધે છે, પરંતુ મૂલ્યનિષ્ઠા, વ્યક્તિગત ચારિત્ર કે કર્તવ્યનિષ્ઠાની બાબતમાં ઊણો ઊતરતો જાય છે. જીવનનું એકાંત, એકાંગી અને અપૂર્ણ દર્શન એનાં દુઃખોનું કારણ બને છે. આજના માનવીની સમસ્યાનું મૂળ એના જીવનની અસમતુલામાં છે. પરિણામે એ બાહ્ય દેષ્ટિએ જાગતો અને દોડતો હોવા છતાં આંતરિક દેષ્ટિએ મૂર્છિત અને સ્થગિત હોય છે. આ મૂર્છાને શબ્દ કે સલાહથી ભેદી શકાતી નથી, એને વ્યક્તિગત આંતરિક પ્રયાસથી જ હરાવી શકાય. વ્યક્તિના ભીતરમાં અધ્યાત્મના સંસ્કારો રેડ્યા હશે તો આપોઆપ આસપાસના જગતની બૂરાઈઓ હટી જશે. ચિત્ત-પરિવર્તન જ જગત - પરિવર્તનની જનની છે. ચિત્ત-પરિવર્તનની ઓળખ આપતી અને આધ્યાત્મની દિશા ચીંધતી કોઈ પ્રક્રિયા હોય તો તે અનુપ્રેક્ષા છે. તે વ્યક્તિના ભાવનું જ એવું પરિવર્તન કરે છે કે, એનું સમગ્ર આંતર-બાહ્ય વિશ્વ જ પલટાઈ જાય છે. આ અનુપ્રેક્ષા જીવન વિષેની કુંભકર્ણનિદ્રા તોડવાનું પ્રબળ સાધન છે. બાર અનુપ્રેક્ષા આપણી મૂર્છાના બાર કોઠાને તોડી નાખે છે. આ બાર અનુપ્રેક્ષાનાં સોપાન પછી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણ રૂપાંતરણ થઈ જાય છે.

અનુપ્રેક્ષા એટલે શું ? : પ્રેક્ષા એટલે ઊંડાણથી જોવું અને અનુપ્રેક્ષા એટલે એક નક્કી કરેલા હકારાત્મક ભાવ ઉપર વારંવાર ચિંતન કરવું. આદતો અને વૃત્તિઓના પરિવર્તન માટે અનુપ્રેક્ષા અત્યંત ઉપયોગી બને છે. માણસ જેવો વિચાર કરે છે એવું આચરણ કે વ્યવહાર કરી નથી શકતો એનું કારણ શું ? જેમ નદીના બે કિનારા મળતા નથી એમ વિચાર અને આચાર પણ ભેગા થતા નથી. પરંતુ જેમ બે કિનારા વચ્ચે પુલ બાંધવાથી બે કિનારા મળી જાય છે એમ વિચાર અને આચારના બે જીવન-કિનારા વચ્ચે પુલ બાંધવાથી બે કિનારા મળી જાય છે એમ વિચાર અને આચારના બે જીવન-કિનારા વચ્ચેનો સંસ્કારોનો પુલ બાંધવામાં આવે તો વિચાર અને આચાર મળી શકે છે એટલે કે વિચાર આચરણમાં બદલાઈ શકે છે. એ સંસ્કારોનો પુલ કેવી રીતે બનાવવો ? અનુપ્રેક્ષા દ્વારા એક જ હકારાત્મક વિરોધી ભાવનું વારંવાર ચિંતન કરવાથી સંસ્કારનું નિર્માણ થઈ શકે છે.

અનુપ્રેક્ષા-પ્રકાર : શાશ્વત સત્યની અનુભૂતિ માટે બાર અનુપ્રેક્ષાઓ તથા વૃત્તિઓના પરિવર્તન માટે વીસથી વધુ અનુપ્રેક્ષાનું પ્રાયોગિક સ્વરૂપ પ્રેક્ષાધ્યાનમાં નિર્ધારિત છે.

શાશ્વત સત્યની અનુપ્રેક્ષા (૧) અનિત્ય (૨) અશરણ (૩) એકત્વ (૪) અન્યત્વ (૫) સંસાર (૬) અશૌચ (૭) આશ્રવ (૮) સંવર (૯) નિર્જરા (૧૦) ધર્મ (૧૧) લોકસંસ્થાન (૧૨) બોધિદુર્લભ

વૃત્તિપરિવર્તનની અનુપ્રેક્ષા : (૧) મૈત્રી (૨) પ્રમોદ (૩) કરુણા (૪) માધ્યસ્થતા (૫) કર્તવ્યનિષ્ઠા (૬) સ્વાવલંબન (૭) સમન્વય (૮) માનવીય એકતા (૯) માનસિક સંતુલન (૧૦) ઘૈર્ય (૧૧) આત્માનુશાસન (૧૨) સહિષ્ણુતા (૧૩) અભય (૧૪) ઋજુતા (૧૫) અનાસક્તિ (૧૬) પ્રામાણિકતા વગેરે.

અનુપ્રેક્ષાની નિષ્પત્તિ (લાભ) : ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં અનુપ્રેક્ષાથી જીવને શું પ્રાપ્ત થાય છે ? એ પ્રશ્નના જવાબમાં પ્રભુએ કહ્યું, (૧) જે કર્મ ઘણાં જ ચીકણાં બંધાયેલાં છે તે શિથિલ બંધનમાં બદલાઈ જાય છે. (૨) જે લાંબા સમયની સ્થિતિવાળાં છે તે અલ્પકાલિક સ્થિતિવાળાં બની જાય છે. (૩) જે કર્મોનો વિપાક તીવ્ર થવાનો છે તે મંદ થઈ જાય છે. (૪) કર્મપ્રદેશનું જેટલું રાશિપરિમાણ (માત્રા) છે એની માત્રા ઘટી જાય છે. (૫) અસાત વેદનીય કર્મનો બંધ નથી થતો, થયેલો હોય તે શિથિલ થાય છે.

તાત્પર્ય કે અનુપ્રેક્ષા દ્વારા ભાવાત્મક પરિવર્તન, કર્મ પરિવર્તન, અને રોગ પરિવર્તન થાય છે.

અનુપ્રેક્ષા : ચાર ચરણ

- (૧) ઉદ્દેશનું નિર્માણ : અલગ અલગ ઉદ્દેશ : અલગ અલગ લાભ.
- (૨) એકાગ્રતાનો વિકાસ - જે ઉદ્દેશ બનાવ્યો તેના પર પૂર્ણ એકાગ્ર થાવ.
- (૩) મન અને મગજમાં સુઝાવો (સજેશન)ને ઊંડાણથી અંકિત કરો.
- (૪) સુઝાવોને ભાવાત્મક અનુભૂતિના સ્તરે સાક્ષાત્ કરો.

પ્રશ્ન : દૈનિક જીવનમાં અનુપ્રેક્ષાની શી ઉપયોગિતા છે ?

અનુપ્રેક્ષા-વિધિ

- | | |
|----------------------------|------------|
| (૧) મહાપ્રાણ ધ્વનિ - ૯ વાર | (૩ મિનિટ) |
| (૨) કાયોત્સર્ગ - | (૫ મિનિટ) |
| (૩) અનુપ્રેક્ષા - | (૧૫ મિનિટ) |
| (૪) શરણસૂત્ર - | (૨ મિનિટ) |
| (૫) વન્દે સચ્ચમ્ - | (૨ મિનિટ) |

પ્રેક્ષાધ્યાન ગીત

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રેક્ષાધ્યાન કે દ્વારા,
સ્વપ્ન હો સ્પષ્ટકાર ઈસ અભિયાન કે દ્વારા.

૧. આત્મના આત્માવલોકન હૈ યહી દર્શન,
અંતરાત્મા મેં સહજ હો સત્ય કા સ્પર્શન,
ક્ષીણ હો સંસ્કાર અંતર્ધાન કે દ્વારા.
૨. માનસિક-સંતુલન, જાગૃતિ ઓર ચિત્ત સમાધિ
નિકટ આત્મી, દૂર જાતી વ્યાધિ, આધિ, ઉપાધિ,
પ્રેમ કા વિસ્તાર નિજ સંધાન કે દ્વારા.
૩. બદલ જાતે હેં રસાયન, ગ્રંથિયોં કે સ્નાવ,
બદલતે વ્યવહાર સારે, બદલતે હેં ભાવ,
બદલતા સંસાર આનાપાન કે દ્વારા.
૪. સમસ્યા આવેગ કી હૈ વિકટતમ જગ મેં,
આદર્શોં કી વિવશતા હૈ વ્યાપ્ત રગ-રગમેં
હો રહા ઉપચાર ઈસ અવદાન કે દ્વારા.
૫. અનુપ્રેક્ષા ઓર લેશ્યાધ્યાન, કાયોત્સર્ગ
શ્વાસપ્રેક્ષા સે ધરા પર ઉતર આયે સ્વર્ગ.
હૃદય હો અવિકાર કેવલજ્ઞાન કે દ્વારા.
હૃદય હો અવિકાર 'તુલસીજ્ઞાન' કે દ્વારા.

મંગલ ભાવના

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| શ્રી - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું શ્રીસંપન્ન બનું. |
| દ્વી - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું અનુશાસનસંપન્ન બનું. |
| ધી - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું બુદ્ધિ-સંપન્ન બનું. |
| ધૃતિ - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું ધૈર્ય-સંપન્ન બનું. |
| શક્તિ - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું શક્તિ-સંપન્ન બનું. |
| શાંતિ - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું શાંતિ-સંપન્ન બનું. |
| નન્દી - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું આનંદ-સંપન્ન બનું. |
| તેજઃ - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું તેજ-સંપન્ન બનું. |
| શુક્લ - સંપન્નોઽહં સ્યામ્ | હું પવિત્રતા-સંપન્ન બનું. |



વર્તમાન જગત એટલે તનાવગ્રસ્ત જગત.

ભૌતિક સુખોના શિખરે પહોંચેલો માનવી આજે માનસિક શાંતિની બાબતે છેક તળેટીએ જઈને બેઠો છે. એ રઘવાટભર્યું જીવન જીવે છે. ભોજન વખતે અજંપો અને નિદ્રા વખતે તનાવ એને સતત જકડી રાખે છે.

આનું કારણ શું ?

આજનો માનવી આહાર, નિદ્રા જેવી પાયાની બાબતો પ્રત્યે દુર્લક્ષ્ય સેવતો થયો છે. શ્વાસ વિશે તે જાગૃત નથી. સંબંધોમાં સ્વાર્થ ઘુંટાયો, પરિણામે ઉષ્મા ઘટી. સુખનાં બાહ્ય સાધનો પ્રત્યેનું આકર્ષણ વધ્યું પરિણામે ભીતરની સાત્ત્વિકતા જોખમાઈ.

આજે માનવી હવે અજંપા અને તનાવમાંથી મુક્તિ ઝંખે છે. પ્રેક્ષાધ્યાન દ્વારા એ શક્ય છે. પ્રબુદ્ધ પ્રશિક્ષકો દ્વારા જો પ્રેક્ષાધ્યાનનું સાચું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવે તો, સાધકની ચેતનાને ઊર્ધ્વગામી બનાવવાની તકો અવશ્ય ઉપલબ્ધ થાય.

સમણ શ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજી અભ્યાસુ સાધક છે. આચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞજીની પ્રેરણા તથા તેમના આશીર્વાદ દ્વારા તેમણે પ્રેક્ષાધ્યાન વિશે ગહન અને વ્યાપક અભ્યાસ કર્યો છે. દેશ-વિદેશમાં અગણિત શિબિરો યોજીને તેમણે હજારો સાધકોનાં જીવનમાં પ્રેક્ષાધ્યાનનો પ્રકાશ પાથર્યો છે.

પ્રેક્ષાધ્યાનના પ્રશિક્ષકોને માર્ગદર્શન મળે તથા સાધકો પ્રેક્ષાધ્યાન પદ્ધતિનો વધુમાં વધુ લાભ પામી શકે તે હેતુથી આ નાનકડી પુસ્તિકાનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું છે. આ શુભ કાર્યમાં મને સહભાગી બનાવવા બદલ સમણશ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજી પ્રત્યે હું કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું.

□ રોહિત શાહ □

'અનેકાન્ત' ડી-૧૧, રમણકલા એપાર્ટમેન્ટ, સંઘવી હાઈસ્કૂલ રેલવે કોસિંગ,
નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.
ફોન : ૭૪ ૭૩ ૨૦૭