પ્રેક્ષાધ્યાન

પ્રશિક્ષક-પ્રશિક્ષણ

ભાગ-૨

પ્રસ્તુતિ
સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

સર્જકની સંવેદના

આધુનિક માનવીનું મન અત્યંત દુ:ખી છે. આ દુ:ખ બહારથી કે બીજા પાસેથી નથી આવતું. લાગે એવું છે કે મારા દુ:ખનું કારણ કોઈ અન્ય છે. વાસ્તવિકતા એ છે કે માનવી પોતે જ પોતાનાં દુ:ખોનું સર્જન કરે છે. બહારની પરસ્થિતિઓ દુ:ખી વ્યક્તિના દુ:ખને વજનદાર બનાવે છે. દુ:ખી અને અશાંત માનવીને મારે એટલું જ કહેવું છે કે તમારી ભીતરમાં આનંદનો અનંત વૈભવ છલકાઈ રહ્યો છે. જે વ્યક્તિ એક વખત આંતરિક આનંદનો સ્વાદ માણી લે છે એના માટે સમગ્ર જગત આનંદમય બની રહે છે. ધ્યાનયોગની સાધના આંતરિક આનંદનો સ્વાદ લેવાનો વૈજ્ઞાનિક માર્ગ છે.

ધ્યાનયોગની સાધના કરનાર સાધક માટે આહાર, વિહાર અને નિહારનું તથા આચાર-વિચાર અને વ્યવહારના અનુશાસનનું પાલન કરવું અત્યંત જરૂરી છે. બહારથી આત્મનિયંત્રણ અને ભીતરથી ધ્યાનની પૂર્ણ જાગૃતિ શાંતિમય જીવનનો આધાર છે.

જે સાધકની દિનચર્યા નિયમિત નથી, ભોજન સાત્ત્વિક અને સંયમિત નથી, ઈન્દ્રિઓ ઉપર નિયંત્રણ નથી, શરીરની શુદ્ધિ નથી, વિચારોની પવિત્રતા નથી એ વ્યક્તિ સાધનાના માર્ગમાં હંમેશાં શંકાસ્પદ અને અસંતુષ્ટ રહે છે.

આજે સમગ્ર જગતનું મન અવળામાર્ગે ભટકી રહ્યું છે. કોઈ વાસનામાં ફસાયેલ છે તો કોઈ તૃષ્ણામાં ગળાડૂબ છે. કોઈ મૂર્છામાં જીવી રહ્યો છે તો કોઈ અજંપામાં મરી રહ્યો છે. કોઈ બહારની પરિસ્થિતિઓથી કંટાળેલો છે, તો કોઈ પોતાની મન:સ્થિતિથી તૂટેલો છે. કોઈ પોતાનાથી જ અસંતુષ્ટ છે તો કોઈ પરિવારથી. આવા સંજોગોમાં જરૂરી છે - આત્મક્રાંતિ. આત્મક્રાંતિ એટલે આત્માનું સમ્યક્ રૂપાન્તરણ. પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધના અને સમ્યક્ જીવનશૈલી એ જ એના માટેનો એકમાત્ર માર્ગ છે. યોગસાધના વિનાનું જીવન અધૂરું છે તેમ અભિશાપિત પણ છે. આપણા સૌનું સૌભાગ્ય છે કે આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી જેવા પ્રજ્ઞાવાન મહાયોગીએ પોતાની પ્રજ્ઞા દ્વારા ઉદ્‌ઘાટિત કરેલી પ્રેક્ષાધ્યાનની અમૂલ્ય ભેટ આપણને આપેલી છે. આ પદ્ધતિ આપણે સમ્યક્ રીતે શીખીએ અને અજ્ઞાનના અંધકારમાં અટવાતા માનવીને શીખવાડીએ એમાં જ જીવનની ધન્યતા છે.

પ્રેક્ષાધ્યાન પ્રશિક્ષક-પ્રશિક્ષણ ભાગ-૧ પુસ્તિકા પછી ભાગ-૨માં તેના અનુસંધાન રૂપે આગળના પ્રયોગોની સૈદ્ધાંતિક માહિતી સહિત અન્ય વિશેષ પ્રયોગોનું નિદર્શન આપ્યું છે. પ્રેક્ષાધ્યાન વિશેની મૂળભૂત સામગ્રી સારગર્ભિતરૂપે આપની સમક્ષ મૂકવાનો અહીં પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે. જો સાધક આ બંને લઘુપુસ્તિકાઓનો મનપૂર્વક અભ્યાસ કરશે તો સાધનાના ઊંડાણમાં ઊતરી તે અધ્યાત્મની અનુભૂતિ પામી શકશે.

આ બંને પુસ્તકોના સંપાદન-પ્રકાશન કાર્યમાં શ્રી રોહિત શાહનો સંનિષ્ઠ સહયોગ પ્રાપ્ત થયો છે, તેમનો હું હૃદયપૂર્વક કૃતજ્ઞ છું.

■ સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ
(અમેરિકા)

ક્રમ અનુક્રમ

૧.	પ્રેક્ષાધ્યાન-શરીરપ્રેક્ષા	૧
૨.	પ્રેક્ષાધ્યાન-ચૈતન્યકેન્દ્રપ્રેક્ષા	૩
૩.	પ્રેક્ષાધ્યાન-લેશ્યાધ્યાન	૬
૪.	શરીરનાં અંગોનાં કાર્યોનું સમયપત્રક	૧૧
૫.	રોગ-નિરોધક શક્તિ વધારવાનાં પાંચ સૂત્રો	૧૨
૬.	પ્રેક્ષાધ્યાન-પ્રાયોગિક સ્વરૂપ	૧૩

પ્રેક્ષાધ્યાન

પ્રશિક્ષક-પ્રશિક્ષણ

પ્રયોગ અને પ્રક્રિયા - ભાગ : ૨

સંપાદક
રોહિત શાહ

પ્રસ્તુતિ
સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ

આવૃત્તિ : માર્ચ : ૧૯૯૮

પ્રકાશક : જૈન સેન્ટર, સિનસિનાટી [અમેરિકા]

મુદ્રક : ભાવાર્થ એન્ટરપ્રાઈઝ, અમદાવાદ-૪.

ટાઈપસેટિંગ : વિક્રાન્ત ગ્રાફિક્સ, અમદાવાદ-૧. ● ફોન : ૫૬૨૦૧૨૭

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૧. પ્રેક્ષાધ્યાન - શરીરપ્રેક્ષા

શરીરપ્રેક્ષા એટલે શું ?

પ્રેક્ષા એટલે - સમ્યક્ દર્શન. પ્રેક્ષા એટલે - તટસ્થ ભાવે જોવું. પ્રેક્ષા એટલે રાગ-દ્વેષમુક્ત અનુભવ કરવો. જ્યાં સુધી ઊંડાણમાં ઊતરી સમ્યક્ દર્શન ન કરીએ ત્યાં સુધી સત્યનું દ્વાર ખૂલતું નથી. સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનાં બે માધ્યમ છે - વિચાર અને દર્શન. વિચારથી આપણે ખૂબ પરિચિત છીએ, પરંતુ દર્શનથી આપણે પરિચિત નથી. જ્યાં વિચારશૂન્ય સ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે ત્યાં દર્શનનો પ્રારંભ થાય છે. વિચાર એ મનનું ભોજન છે જ્યારે દર્શન એ આત્માનો સ્વભાવ છે.

શરીરપ્રેક્ષા એટલે શરીરને સમ્યક્ રીતે જોવું. પ્રશ્ન એ થાય કે શરીરમાં વળી શું જોવાનું ? આપણા શરીરમાં ચેષ્ટાઓ અને સંવેદનાઓ સતત ચાલતી હોય છે. શરીરપ્રેક્ષા એટલે ચેષ્ટાઓ તથા સંવેદનાઓને સમભાવપૂર્વક જોવી. આયુર્વેદની ભાષા છે - *'વાતેન સર્વા: ચેષ્ટા'* તમામ ચેષ્ટાઓ વાયુના લીધે થાય છે. શરીરવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તમામ ચેષ્ટાઓ નાડીતંત્રના લીધે થાય છે. કર્મ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તમામ ચેષ્ટાઓ કર્મોના ઉદય થકી થાય છે. સંવેદનાનો મૂળ સ્રોત તો કર્મ શરીર (સૂક્ષ્મ શરીર) જ છે. તેની અભિવ્યક્તિ સ્થૂળ શરીરમાં થાય છે. શરીરપ્રેક્ષાનો અર્થ છે - શરીરને સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સુધી જોવું.

શરીરને કેવી રીતે જોવું ?

અનાસક્ત ભાવથી જોવું. જ્ઞાતા-દૃષ્ટા ભાવથી જોવું. રાગ-દ્વેષ રહિત ચેતનાથી જોવું. જોવું અને જાણવું એ આત્માનો સ્વભાવ છે. ત્યાં કોઈ વિકલ્પ નથી. વિકલ્પ આવે છે મોહનીય કર્મથી. આત્માની શુદ્ધ જ્ઞાન અને દર્શનની ધારાથી જોવું. એમાં મોહનીય કર્મનું મિશ્રણ ન કરવું. જોતી વખતે કર્તા અને ભોક્તા ન બનો, માત્ર જ્ઞાતા-દૃષ્ટા બની શરીરને જુઓ.

પ્રક્રિયા :

જમણા પગના અંગૂઠાથી ક્રમશઃ આંગળીઓ, તળિયું, પંજો, ઘૂંટણ, એડી, ગોટલો, (કાફ મશલ) ઘૂંટણ (**Knee**) સાથળ તથા કમરના ભાગ પર મનને એકાગ્ર કરી ત્યાં થઈ રહેલ સ્પંદન, કંપનની તટસ્થ ભાવે પ્રેક્ષા કરવી. એવી જ રીતે ડાબા પગની ક્રમશઃ પ્રેક્ષા કરવી.

પેટનો સમગ્ર ભાગ - ગુર્દા (કીડની), નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું, જઠર, સ્વાદુપિન્ડ, યકૃત, પક્વાશય, ઉદરપટલ, તિલ્લી દરેકની ક્રમશઃ પ્રેક્ષા કરવી.

(ત્યારબાદ) હૃદય, ફેફસાં, બંને બાજુની પાંસળીઓ, પીઠ અને કરોડરજ્જુનો સમગ્ર ભાગ. દરેક અંગ ઉપર, ચિત્તને એકાગ્ર કરી ત્યાં થઈ રહેલ પ્રાણનાં પ્રકંપનો અને સંવેદનાઓની પ્રેક્ષા કરવી.

(ત્યારબાદ) જમણા હાથનાં અંગૂઠો, આંગળીઓ, હથેળી, કાંડું, કાંડાથી કોણી સુધી તથા કોણીથી ખભા સુધીના ભાગની પ્રેક્ષા કરવી. એવી જ રીતે ક્રમશઃ ડાબા હાથની પ્રેક્ષા કરવી.

(અંતમાં) કંઠથી માથા સુધી - ક્રમશઃ કંઠ, દાઢી, હોઠ, દાંત, પેઢાં, તાળવું, કપાળ, ગાલ, નાક, આંખો, કાન, કનપટ્ટી તથા મગજની પ્રેક્ષા કરવી.

ત્યારબાદ ધીમેથી ઊભા થઈ ધ્યાનમુદ્રામાં, એક સાથે ધીરે-ધીરે નીચેથી ઉપર સુધીની પ્રેક્ષા કરવી. ચિત્ત અને પ્રાણની યાત્રા નીચેથી ઉપર, ઉપરથી નીચે ચાલે... ધીરે ધીરે ગતિ વધારો અને સમગ્ર શરીરમાં ચિત્ત અને પ્રાણની યાત્રા કરો, સમગ્ર શરીર પ્રકંપિત થઈ જાય.... શરીરના અણુ અણુમાં ધ્રૂજારી અનુભવો... ધીમે ધીમે યાત્રાની ગતિ મંદ કરો... બે ત્રણ લાંબા ઊંડા શ્વાસ લઈ પ્રયોગ સંપન્ન કરો.

આ સમગ્ર પ્રયોગ કરતાં સામાન્ય રીતે ત્રીસ-ચાળીસ મિનિટનો સમય લાગે છે. જેનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે.

(૧)	મહાપ્રાણ અથવા અર્હમ્ ધ્વનિ (૭ વખત)	(૩ મિનિટ)
(૨)	કાયોત્સર્ગ	(૫ મિનિટ)
(૩)	શરીરપ્રેક્ષા	(૨૦ મિનિટ)
(૪)	વિવેકસૂત્ર, શરણસૂત્ર, શ્રદ્ધાસૂત્ર	(૨ મિનિટ)

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

શા માટે જોવું ?

જોવું એ આત્માનો સ્વભાવ છે. જોવું એ ચેતનાની આવરણમુક્ત અવસ્થા છે. પ્રેક્ષામાં જેના દ્વારા જોઈ રહ્યા છીએ એ આત્માનો શુદ્ધ સ્વભાવ છે, પણ જે જોઈ રહ્યા છીએ એ કર્મની વૈભાવિક અને વિપાક યુક્ત દશા છે. એ ઉદયમાં આવતી કર્મની સ્થિતિઓને તટસ્થપણે જોવાની કલા શીખી લઈએ તો આપણે કર્મના પ્રભાવથી બચી જઈએ અને શુદ્ધ આત્મ તત્ત્વની ઝાંખી કરી શકીએ. જ્યાં સુધી કર્મના પ્રભાવ પ્રત્યે તટસ્થપણાનો ભાવ ન જાગે ત્યાં સુધી આત્માની અનાવરણ દશાને પામવાનું મુશ્કેલ છે. સાધક જ્યારે સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જઈ કર્મવિપાકનાં પરિણામો, સંવેદનાઓને જુએ છે ત્યારે તેને અનિત્યતાનો બોધ થાય છે. સાધક જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરનાં સ્પંદનોને જોશે ત્યારે તેને લેશ્યા, ભાવ, આદતો, વિચારો આ બધું શાશ્વત નથી એવું ભાન થશે. સાધક જ્યારે સૂક્ષ્મમાં જઈ કર્મશરીરની પ્રદેશોદય અને વિપાકોદયની અવસ્થાઓને જોશે ત્યારે કર્મનાં બંધન તૂટવા લાગશે. કર્મની નિર્જરા થવા લાગશે. સાધક જ્યારે કર્મશરીરને પણ ભેદીને અંદર જશે ત્યારે તેને શુદ્ધ આત્મતત્ત્વની અનુભૂતિ થશે.

ચક્રવર્તી ભરત આ જ પ્રક્રિયા કરવાથી કેવલી થઈ ગયા. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે કે, 'સાધક વર્તમાન ક્ષણે શરીરમાં જે ઘટિત થઈ રહ્યું છે તેની સંપ્રેક્ષા કરે. આત્મા દ્વારા આત્માને જુએ. આ શરીરપ્રેક્ષા શુદ્ધ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે. જ્યારે સાધક આ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ સુધી પહોંચે છે ત્યારે તે આત્મતત્ત્વની અનુભૂતિ પામી શકે છે.'

પ્રયોજન :

(૧) ચિત્તને એકાગ્ર અને સૂક્ષ્મગ્રાહી બનાવવું

(૨) તટસ્થતાનો વિકાસ - જ્ઞાતા-દૃષ્ટા ભાવની વિશુદ્ધિ

(૩) આત્મસાક્ષાત્કાર

આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ :

(૧) શરીરના સમ્યક્ બોધની પ્રક્રિયા, મમત્વ વિસર્જનની પ્રક્રિયા, અસ્તિત્વ બોધની પ્રક્રિયા,

(૨) શરીર એટલે શું ? પ્રાણ કેન્દ્રોનું સ્થાન, આત્માનું અધિષ્ઠાન, આંતરિક ક્ષમતાઓની અભિવ્યક્તિનું માધ્યમ, સંવેદી કેન્દ્રોનું સ્થાન.

વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ :

શરીર અનેક તંત્રોના યોગથી નિર્મિત થયું છે. શરીરપ્રેક્ષા આરોગ્યની પ્રક્રિયા છે. દર્દનિવારણની પ્રક્રિયા છે. આંતરિક દર્દનાશક - એન્ડોમાર્ફિનને સક્રિય (**Trigger**) કરવાની પ્રક્રિયા છે.

પરિણામ :

(૧) **શારીરિક :** પ્રાણનું સંતુલન, રોગપ્રતિરોધાત્મક શક્તિનો વિકાસ, (૨) **માનસિક :** સ્નાયવિક શક્તિનો વિકાસ (૩) **ભાવનાત્મક :** તટસ્થતાનો વિકાસ (૪) **આધ્યાત્મિક :** શરીરના આત્મપ્રદેશોની જાગૃતિ, શરીર પ્રત્યે અનાસક્તિ, અનિત્યતાનો ભાવ પુષ્ટ.

અનુભૂતિ / અવરોધો :

શરૂઆતમાં બાહ્ય ચામડી ઉપર કપડાંના સ્પર્શનો અનુભવ થશે. થોડા અભ્યાસ પછી કંપન, પ્રકંપન પણ પકડમાં આવશે.

સ્પંદનોનો કેવી રીતે અનુભવ કરવો ? એ માટે બંને હથેળીઓ ઘસીને સમાનાંતર બે-ત્રણ ઈંચ દૂર રાખી ત્યાં થઈ રહેલ સ્પંદનોનો અનુભવ કરો.

પ્રશ્ન : શરીરપ્રેક્ષા અટલે શું ? શરીરપ્રેક્ષા કરવાથી સાધકમાં કેવા પ્રકારની આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ પ્રગટ થાય છે ?

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૨. પ્રેક્ષાધ્યાન : ચૈતન્યકેન્દ્રપ્રેક્ષા

ચૈતન્યકેન્દ્ર એટલે શું ?

શક્તિ-જાગરણ, પ્રજ્ઞા-જાગરણ, વિવેક-જાગરણ અને ચૈતન્ય-જાગરણની પ્રક્રિયા એટલે ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષા. આપણા સમગ્ર શરીરમાં ચેતના વ્યાપ્ત છે. શરીરના દરેક કણ (આત્મપ્રદેશ)માં ચૈતન્ય છે. ભગવતી સૂત્રમાં કહ્યું છે, *'સવ્વેણં સત્વે'* - આનો અર્થ એ કે શરીરમાં ચેતનાના અસંખ્ય પ્રદેશો છે. પરંતુ શરીરના અમુક ભાગમાં ચેતના સઘન **(Concentrated)** છે અને એ જ ભાગ ચૈતન્યકેન્દ્ર તરીકે ઓળખાય છે. શરીરના જે ભાગમાં ચેતના અને પ્રાણની સઘનતા છે એ ભાગને ચૈતન્યકેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં આવાં ૧૦૭ મર્મસ્થાનો છે. એક્યુપ્રેશર અને એક્યુપંકચરમાં આવાં ૭૦૦ બિંદુઓ છે. પ્રાચીન યોગ-સાધનામાં સાત ચક્રો પ્રચલિત છે. પ્રેક્ષાધ્યાન પ્રક્રિયામાં આવાં ૧૩ ચૈતન્યકેન્દ્રો માનવામાં આવે છે. આવાં કેન્દ્રો શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો સાથે જોડાયેલ છે.

(૧) નાડીતંત્ર - જ્ઞાનકેન્દ્ર, શાંતિકેન્દ્ર

(૨) ગ્રંથિતંત્ર - શક્તિકેન્દ્ર, સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર, તૈજસકેન્દ્ર, આનંદકેન્દ્ર, વિશુદ્ધિકેન્દ્ર, દર્શનકેન્દ્ર, જ્યોતિકેન્દ્ર

(૩) ઈન્દ્રિઓ - બ્રહ્મકેન્દ્ર, પ્રાણકેન્દ્ર, ચાક્ષુષકેન્દ્ર, અપ્રમાદકેન્દ્ર

પ્રયોજન :

(૧) સૂતેલાં ચૈતન્યકેન્દ્રોનું જાગરણ

(૨) સુષુપ્ત શક્તિઓનું જાગરણ

(૩) આનંદાનુભૂતિ

પ્રક્રિયા :

ચિત્તને શક્તિકેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરો. ત્યાં થઈ રહેલ પ્રાણનાં પ્રકંપનોને તટસ્થ ભાવે જુઓ. માત્ર અનુભવ કરો. એવી જ રીતે ક્રમશઃ શક્તિકેન્દ્રથી જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી વારાફરતી દરેક કેન્દ્ર પર ચિત્તને એકાગ્ર કરી ત્યાં થઈ રહેલ સ્પંદન, સંવેદનની તટસ્થભાવે પ્રેક્ષા (અનુભવ) કરો. નીચેનાં કેન્દ્રો પર ત્રણથી પાંચ મિનિટ ધ્યાન કરો, વધુ નહીં, કેમ કે તે કેન્દ્રો શક્તિશાળી છે. ત્યાં વધુ વખત ધ્યાન કરવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, માનસિક બેચેની પણ વધી શકે છે. માટે આ કેન્દ્રો પર અલ્પ સમય ધ્યાન કરો. ઉપરનાં કેન્દ્રો પર ત્રણ મિનિટથી શરૂ કરીને ધીરેધીરે અભ્યાસ કરતાં કરતાં ત્રીસ મિનિટ સુધી ધ્યાન કરી શકાય. પૂરતો સમય ન હોય તો માત્ર ઉપરનાં કેન્દ્રો પર ધ્યાન કરવું યોગ્ય છે. આ પ્રયોગ યોગ્ય નિષ્ણાતનું માર્ગદર્શન લઈને પછી જ કરવો જોઈએ.

પ્રયોગ : વિધિક્રમ

(૧) ધ્યાનમુદ્રા (૨) ધ્વનિ (૯ વખત) (૩) કાયોત્સર્ગ (૫ મિનિટ) (૪) ચૈતન્યકેન્દ્ર પ્રેક્ષા (૩૦ મિનિટ)

આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ :

- ચૈતન્યકેન્દ્ર : ચેતનાની અભિવ્યક્તિનાં વિશિષ્ટ કેન્દ્રો
- આત્મા/ચૈતન્ય, ચેતનાના સ્તર, ચૈતન્યકેન્દ્રો
- ચિત્ત અને મન વચ્ચે તફાવત

વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ :

ચૈતન્યકેન્દ્ર - નાડીતંત્રનું વિશિષ્ટ સ્થાન

ગ્રંથિતંત્ર સાથે તેનો સંબંધ

આદત અને સ્વભાવનું ઉદ્ભવસ્થાન ગ્રંથિતંત્ર

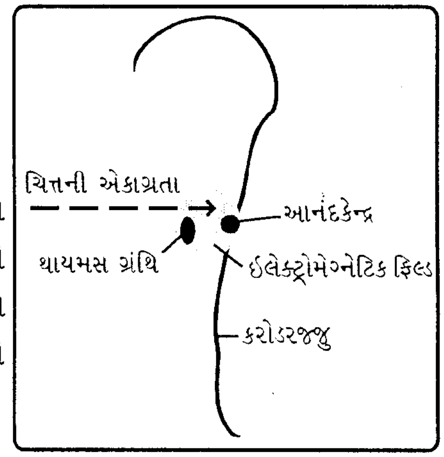
ગ્રંથિઓ - જ્યાં વિશેષ પ્રકારના સ્રાવો પેદા થાય છે. જે સ્રાવો આપણા ભાવાનુસાર વિશેષ ગ્રંથિઓ પર પ્રગટ થાય છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓનાં નામ :

(૧) પિનિયલ ગ્રંથિ (૨) પિચ્યુટરી ગ્રંથિ (૩) થાયરોઈડ ગ્રંથિ તથા પેરાથાઈરોઈડ ગ્રંથિ (૪) થાયમસ ગ્રંથિ (૫) એડ્રીનલ ગ્રંથિ (૬) કામગ્રંથિ.

ગ્રંથિઓનો ચૈતન્યકેન્દ્ર સાથે સંબંધ



ગ્રંથિઓનું ચૈતન્યકેન્દ્રમાં સંવાદી સ્થાન છે. કેન્દ્ર સૂક્ષ્મ છે જ્યારે ગ્રંથિઓ સ્થૂળ છે. કેન્દ્રોને પદાર્થની જેમ જોઈ કે પકડી શકાતાં નથી. જ્યારે ગ્રંથિઓને જોઈ શકાય છે, પકડી પણ શકાય છે. એ આશ્ચર્યકારક સંયોગ છે કે જ્યાં જ્યાં ચૈતન્યકેન્દ્રો છે ત્યાં ત્યાં કોઈ ને કોઈ ગ્રંથિ, મસ્તિષ્કનો વિશેષ ભાગ અથવા જ્ઞાનેન્દ્રિઓ છે. ચૈતન્યકેન્દ્રનું ધ્યાન કરવાથી તે ભાગ પર 'ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ફિલ્ડ' બને છે, જેના લીધે તે કેન્દ્રની આસપાસ રહેલી ગ્રંથિ સહજ રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ચૈતન્યકેન્દ્રનું માહિતીપત્રક

નં.	કેન્દ્રનું નામ	અંગ્રેજી નામ / ગ્રંથિ	સ્થાન	ફાયદા
૧	શક્તિ કેન્દ્ર	Conter of Energy / મૂલાધાર / કામ	પૃષ્ઠરજ્જુ (Spinal Cord) નો નીચેનો છેડો	શક્તિનો વિકાસ
૨	સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્ર	Center of Health / સ્વાદિષ્ઠાન / કામ	પેડુ (નાભિથી ચાર આંગળ નીચે)	સ્વાસ્થ્યનો વિકાસ
૩	તૈજસ કેન્દ્ર	Center of Bioelectricity / મણિપુર	નાભિ	તેજસ્વિતા અને સાહસનો વિકાસ
૪	આનંદ કેન્દ્ર	Center of Bliss / અનાહત / થાઈમસ	છાતીનો વચ્ચેનો ભાગ હૃદયની બાજુમાં	નવયૌવન આંતર્ જગતમાં પ્રવેશ (Introvert Personality), આનંદભૂતિ
૫	વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર	Center of Purity / વિશુદ્ધિ / થાઈરોઈડ અને પેરાથાઈરોઈડ	કંઠનો મધ્યભાગ	વાસના, વૃત્તિઓ, જીવનની શક્તિનો વિકાસ, પવિત્રતાનો વિકાસ
૬	બ્રહ્મ કેન્દ્ર	Center of Celibacy / રસેન્દ્રિય	જીભનો અગ્રભાગ	બ્રહ્મચર્યની સાધનાનો વિકાસ, મનની ચંચળતા પર નિયંત્રણ સ્વાદવિજય, કામગ્રંથિઓ પર નિયંત્રણ, મસ્તિષ્કની ક્ષમતાનો વિકાસ
૭	પ્રાણ કેન્દ્ર	Center of Vital Enefgy / ઘ્રાણેન્દ્રિય	નાકનો અગ્રભાગ	પ્રાણશક્તિનું જાગરણ, એકાગ્રતાનો વિકાસ, સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ
૮	ચાક્ષુષ કેન્દ્ર	Center of Vision	આંખની અંદર	દીર્ઘાયુષ્ય, જ્યોતિનો વિકાસ
૯	અપ્રમાદ કેન્દ્ર	Center of Vigilance / શ્રોતેન્દ્રિય	કાનની અંદર મધ્ય / બહાર	આદતોમાંથી મુક્તિ, યાદશક્તિનો વિકાસ, આધ્યાત્મિક સજાગતા અને સચેતતાનો વિકાસ, વ્યસનમુક્તિ
૧૦	દર્શન કેન્દ્ર	Center of Intuition / આજ્ઞા / પિચ્યૂટરી	બંને ભ્રમરની વચ્ચે	અંતર્દૃષ્ટિનું જાગરણ, સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ, પ્રજ્ઞાનું જાગરણ, અતીન્દ્રિય જ્ઞાનનું જાગરણ.
૧૧	જ્યોતિ કેન્દ્ર	Center of Enlightement / પીનિયલ	કપાળના મધ્યમાં	વાસના, આવેગ, આવેશ, ક્રોધ, ભય વગેરેની ઉપશાંતિ, માનસિક શાંતિ એડ્રીનલ ગ્રંથિ પર નિયંત્રણ
૧૨	શાંતિ કેન્દ્ર	Center of Peace / સહસ્ત્રાર / હાઈપોથેલેમસ	માથાનો આગળનો ભાગ	નિયંત્રણની ક્ષમતાનો વિકાસ, ભાવોની શુદ્ધિ, હૃદય-પરિવર્તન
૧૩	જ્ઞાન કેન્દ્ર	Center of Knowledge / સેરેબલ કોટેક્ષ	માથાની ચોટીનો ભાગ	સ્મરણશક્તિ અને જ્ઞાનનો વિકાસ

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

પરિણામ :

શારીરિક : ગ્રંથિઓના સ્રાવો સંતુલિત થવાથી વ્યક્તિત્વનો સમ્યક્ વિકાસ, આરોગ્ય, શારીરિક કાર્યક્ષમતાનો વિકાસ

માનસિક : માનસિક સંતુલન
વિચારશુદ્ધિ

આધ્યાત્મિક :સ્વભાવ, આદત, વૃત્તિ-પરિવર્તન, અંતર્દૃષ્ટિનું જાગરણ, પદાર્થ નિરપેક્ષ આનંદની અનુભૂતિ

વ્યાવહારિક : દૃષ્ટિકોણનું પરિવર્તન

પ્રશ્ન ચૈતન્યકેન્દ્ર એટલે શું ? સાધનાના ક્ષેત્રમાં તેનું શું મહત્ત્વ છે ?

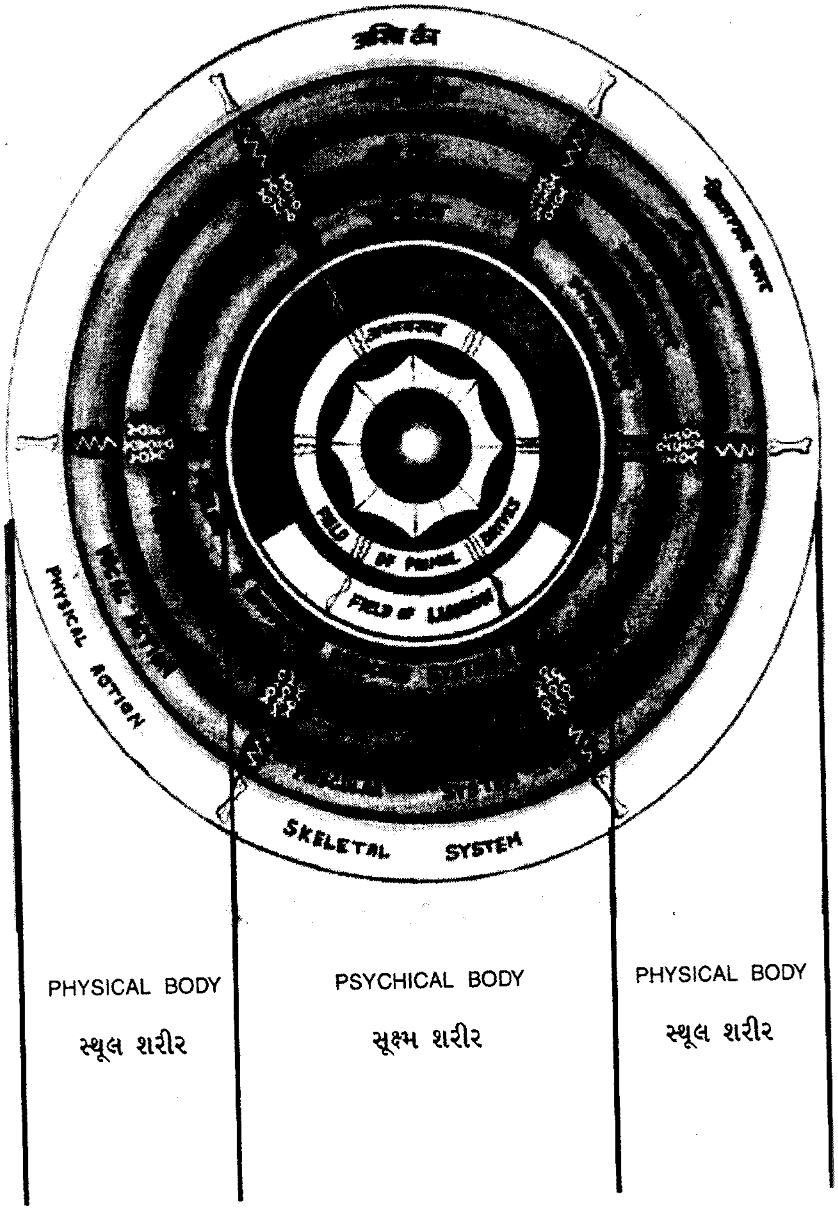
Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૩. પ્રેક્ષાધ્યાન : લેશ્યાધ્યાન

લેશ્યાધ્યાનનો પ્રયોગ સમજતાં પહેલાં આપણે આપણા અસ્તિત્વનું સ્વરૂપ જાણી લઈએ.

દ્વંદ્વાત્મક અસ્તિત્વ :

આપણું અસ્તિત્વ દ્વંદ્વાત્મક છે. ચેતન અને અચેતન, જડ અને જીવ એમ બે તત્ત્વોના સંયોગથી બનેલું છે. અનાત્મવાદી દર્શન આત્માને સ્વતંત્ર સત્તા તરીકે સ્વીકારતું નથી. તે એમ માને છે કે પાંચ ભૂતોના સંયોગથી અસ્તિત્વ બને છે અને વિયોગથી તે નાશ પામે છે. આત્મવાદી દર્શન શરીર (જડ) અને ચેતન (જીવ) બંનેનો સ્વીકાર કરી, ચેતનાની સ્વતંત્ર સત્તા સ્વીકારે છે..



(૧) આત્મા : અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં છે. જે શુદ્ધ, નિર્વિકાર અને અનંત શક્તિસંપન્ન છે.

(૨) કાર્મણ શરીર : કાર્મણ શરીર કષાયયુક્ત છે. સંસારી આત્માની દરેક પ્રવૃત્તિ કર્મથી પ્રભાવિત થાય છે.

(૩) અધ્યવસાય : આત્મા અને કર્મનું સંયુક્ત પરિણામ એટલે અધ્યવસાય. આત્માનું સ્પંદન કાર્મણ શરીરની બહાર નીકળી જે વલય બનાવે છે એ અધ્યવસાય છે.

(૪) તૈજસ શરીર : તૈજસ શરીર ઊર્જા-શરીર છે. પ્રાણનું આ મુખ્ય કેન્દ્રસ્થાન છે. કુંડલિની શક્તિનું સંચાલન પણ આ જ કરે છે. જૈન દર્શનમાં કુંડલિની શક્તિને 'તેજોલબ્ધિ' નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

(૫) લેશ્યા : કર્મશરીરનાં પરિણામો અધ્યવસાય દ્વારા બહાર આવે છે અને તે તૈજસ શરીરના સંચાલન હેઠળ લેશ્યાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. લેશ્યા એ આપણા કષાયની તીવ્રતા કે મંદતાને માપવાનું પેરામીટર છે. લેશ્યા શુભ અને અશુભ બંને પ્રકારની હોય છે. કૃષ્ણ, નીલ, કાપોત આ ત્રણેય અશુભ લેશ્યાઓ છે. તૈજસ, પદ્મ અને શુકલ એ શુભ લેશ્યાઓ છે. આ લેશ્યા સ્થૂળ શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીરની વચ્ચે સંગમસ્થળ છે. આ લેશ્યા બહારના કાચા માલને અંદર લઈ જાય છે અને અંદરના પાકા માલને બહાર લાવે છે. લેશ્યાઓ આગળ જઈ ભાવનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. લેશ્યા શુભ હોય તો ભાવ શુભ અને લેશ્યા અશુભ હોય તો ભાવ પણ અશુભ. ભાવ સુધી સૂક્ષ્મ જગત છે. અહીં સુધી કોઈ અવયવ / પદાર્થ નથી.

(૬) ગ્રંથિતંત્ર : આ સ્તર સ્થૂળ (ઔદારિક) શરીરનો સૌથી સૂક્ષ્મ ભાગ છે. ભાવ જ ગ્રંથિઓના સ્રાવ રૂપે પરિણત થાય છે. અશુભ ભાવો નીચેની ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરે છે, જ્યારે શુભ ભાવો ઉપરની ગ્રંથિઓને ઉત્તેજિત કરે છે.

(૭) નાડીતંત્ર : ગ્રંથિતંત્રના સ્રાવો નાડીતંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. નાડીતંત્રમાં એ રસાયણ રૂપે મન અને મસ્તિષ્કને પ્રભાવિત કરે છે.

(૮) માંસપેશી તંત્ર : નાડીતંત્ર પોતાનું કાર્ય માંસપેશી દ્વારા કરાવે છે. માંસપેશીતંત્ર અસ્થિતંત્રને ક્રિયા કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

જેમ આત્મતત્ત્વનો પ્રભાવ ભીતરથી બહાર આવે છે એમ બાહ્ય ક્રિયાતંત્રનો પ્રભાવ અંદરના આત્મતત્ત્વને પ્રભાવિત કરે છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

લેશ્યાધ્યાન : આધ્યાત્મિક આધાર

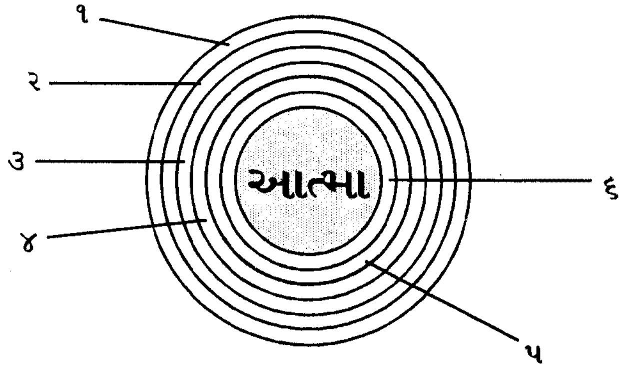
લેશ્યાતંત્ર

અશુભ લેશ્યા

(૧) કૃષ્ણ લેશ્યા (કાળો)
(૨) નીલ લેશ્યા (મોરની ગરદન જેવો નીલો રંગ)
(૩) કાપોત લેશ્યા (કબૂતરી રંગ)

શુભ લેશ્યા

(૪) તૈજસ લેશ્યા (લાલ રંગ / ઊગતો સૂરજ)
(૫) પદ્મલેશ્યા (પીળો રંગ / સૂર્યમુખી)
(૬) શુક્લ લેશ્યા (સફેદ રંગ / પૂર્ણિમાનો ચંદ્રમા)



લેશ્યા અને તેનાં લક્ષણો :

(૧) **કૃષ્ણ લેશ્યા :** (૧) સ્વભાવની પ્રચંડતા (૨) વૈરની મજબૂત ગાંઠ (૩) ઝગડાળુ વૃત્તિ (૪) ધર્મ અને ધ્યાનથી શૂન્ય (૫) દુષ્ટતા (૬) સમજાવવા છતાં ન સમજવું.

(૨) **નીલ લેશ્યા :** (૧) મંદતા (૨) બુદ્ધિહીનતા (૩) અજ્ઞાન (૪) વિષય-લોલુપતા

(૩) **કાપોત લેશ્યા :** (૧) જલદી નારાજ થઈ જવું (૨) બીજાની નિંદા કરવી (૩) કોઈના પર દોષ મૂકવો (૪) અતિ શોકાતુર થવું (૫) અત્યંત ભયભીત થવું.

(૪) **તૈજસ લેશ્યા :** (૧) કાર્ય - અકાર્યનું જ્ઞાન (૨) શ્રેય - અશ્રેયનો વિવેક (૩) સૌ પ્રત્યે સમભાવ (૪) દયા-દાનમાં પ્રવૃત્ત

(૫) **પદ્મ લેશ્યા :** (૧) ત્યાગશીલતા (૨) પરિણામોમાં ભદ્રતા (૩) વ્યવહારમાં પ્રામાણિકતા (૪) કાર્યમાં ઋજુતા (૫) અપરાધીઓ પ્રત્યે ક્ષમાભાવ (૬) સાધુ-ગુરુજનોની પૂજા-સેવામાં તત્પરતા

(૬) **શુક્લ લેશ્યા :** (૧) પક્ષપાત ન કરવો (૨) ભોગોનું નિદાન (નિયાણું) ન કરવું (૩) હંમેશાં સમદર્શી રહેવું (૪) રાગ-દ્વેષ તથા સ્નેહથી દૂર રહેવું.

લેશ્યાધ્યાન : વૈજ્ઞાનિક આધાર

આધુનિક પરામનોવિજ્ઞાનમાં અને જૈન દર્શનમાં બે શબ્દો અત્યંત મહત્ત્વના છે - (૧) ભામંડળ (**Halo**) અને (૨) આભામંડળ (**Aura**). જ્ઞાની, યોગી, અધ્યાત્મ પુરુષના મસ્તક પાછળ એક પ્રકારનું ચમકતા પીળા રંગનું વલય હોય છે, જેને 'ભામંડળ' કહેવાય છે. આભામંડળ દરેક પ્રાણીને હોય છે. અજીવને પણ આભામંડળ હોય છે. બંનેમાં તફાવત એટલો છે કે જીવનું આભામંડળ પરિવર્તનશીલ છે, જ્યારે અજીવનું આભામંડળ સ્થિર હોય છે. ભાવ-પરિવર્તનની સાથે જીવમાં આભામંડળનું પરિવર્તન થયા કરે છે. અજીવમાં ભાવ ન હોવાથી આભામંડળ બદલાતું નથી.

આભામંડળ બે પ્રકારની ઊર્જાઓનાં સંયુક્ત વિકિરણથી બને છે. (૧) ચૈતન્ય દ્વારા પ્રાણઊર્જાનું વિકિરણ (૨) ભૌતિક શરીર દ્વારા વિદ્યુત ચુંબકીય ઊર્જાનું વિકિરણ. પ્રાણઊર્જાના વિકિરણનો આધાર છે - વ્યક્તિની ભાવધારા. પદાર્થ પોતાના આકારમાં કિરણોનું વિકિરણ કરે છે. એ કિરણો વિદ્યુત ચુંબકીય ઊર્જા સ્વરૂપે હોય છે. આ નીકળતી ઊર્જાથી જ આભામંડળ નિર્મિત થાય છે. આ આભામંડળ ચર્મચક્ષુથી સામાન્ય વ્યક્તિથી જોઈ શકાતું નથી. વિશેષ સાધના દ્વારા આ આભામંડળ સ્પષ્ટ અનુભવી શકાય છે. પ્રાચીન સમયમાં ગુરુ અને શિષ્યની ઓળખ તેમના આભામંડળ દ્વારા થતી હતી.

રંગ અને વ્યક્તિત્વ

રંગ આપણા વ્યક્તિત્વની ઓળખ માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટક છે. રંગોના આધારે વ્યક્તિત્વ બને પણ અને બગડે પણ છે. યોગ્ય રંગોની પસંદગી તથા પ્રયોગો કરીને આપણે આપણા વ્યક્તિત્વને પ્રભાવશાળી બનાવી શકીએ છીએ. રંગોની પસંદગીની પાછળ અંતરમનમાં છુપાયેલા ભાવ કામ કરે છે. જેવો ભાવ તેવી લેશ્યા, જેવી લેશ્યા તેવું આભામંડળ, જેવું આભામંડળ તેવી જ રંગોની પસંદગી અને જેવી રંગોની પસંદગી તેવું જ આપણું વ્યક્તિત્વ. જો વ્યક્તિ અશુભ રંગોને વિશેષ પસંદ કરે તો એનો અર્થ એ થયો કે તેના ભીતરમાં ભાવ પણ અશુદ્ધ છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

રંગ અને તેની પ્રકૃતિ :

રંગ રોગ-નિવારણનું સાધન છે. કારણ કે તે શરીરના અસંતુલનને સુધારે છે. રંગ શરીરનું સ્વાભાવિક ભોજન છે, કારણ કે જે ભોજન વનસ્પતિજગતમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે તે સઘન અવસ્થામાં રંગ જ છે અને તેને સુષુપ્ત રાખવા માટે પણ અનેક રંગ છે.

લાલ રંગ :

તે અગ્નિતત્ત્વ છે. તે નાડીતંત્ર તથા લોહીને સક્રિય કરે છે. તેનાં કિરણો લીવર તથા માંસપેશિઓ માટે લાભદાયક હોય છે. લાલ રંગ મગજના જમણા ભાગને સક્રિય રાખે છે. મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આરોગ્યપ્રદ માનવામાં આવે છે. કારણ કે તે પ્રતિરોધાત્મક હોય છે. જો લાલ રંગ વારંવાર ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો તે તાવ અને શૈથિલ્યની સાથોસાથ માનસિક ઉત્તેજના પણ વધારે છે. તેની સાથે નીલા રંગનો યોગ થવો જોઈએ.

પીળો રંગ :

તે ક્રિયાવાહી નાડીઓને સક્રિય તથા માંસપેશિઓને શક્તિશાળી બનાવે છે. તે મૃત કોષિકાઓને સજીવન પણ કરે છે. તે મસ્તિષ્કને સક્રિય બનાવે છે. પરિણામે મસ્તિષ્કીય ક્ષમતા વધે છે. પીળો રંગ બુદ્ધિ અને દર્શનનો રંગ છે. તેના દ્વારા માનસિક કમજોરી, ઉદાસીનતા વગેરે દૂર થાય છે.

નારંગી રંગ :

તે શ્વાસને પ્રભાવિત કરે છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથિને સક્રિય કરે છે. આ રંગનાં પ્રકંપનોથી ફેફસાં વિસ્તૃત તેમજ સ્વસ્થ બને છે. તેનાથી સ્ત્રીઓના સ્તનમાં દૂધની વૃદ્ધિ થાય છે. પેનક્રિયાજને તે સહયોગ આપે છે.

લીલો રંગ :

માનસિક શાંતિ અને શારીરિક આરોગ્ય માટે લીલો રંગ ઉપયોગી છે. લોહીના દબાણને તથા નાડીઓના તનાવને ઘટાડે છે. ભાવનાત્મક ગરબડ હોય તો લીલા રંગનાં કિરણો મસ્તિષ્ક ઉપર પાડવાથી ફાયદો થાય છે. આ રંગ શક્તિ, યૌવન, અનુભવ, આશા અને નવજીવનનો પ્રતીક છે.

નીલો રંગ :

તે રક્ત માટે ટોનિક છે. લોહીના દબાણને તે સામાન્ય બનાવે છે. તે ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો સૂચક રંગ છે. નીલા રંગના વાતાવરણમાં વિશેષ રહેવાથી તથા નીલા રંગનું ફરનિચર વ્યક્તિને થાકનો અનુભવ કરાવે છે. તે સત્ય, સમર્પણ અને પ્રામાણિકતાનો પ્રતીક છે.

જામલી રંગ :

આ રંગ લોહીને શુદ્ધ કરે છે. શ્વાસક્રિયાને શાંત તથા મંદ કરે છે. તે ભૌતિક, ભાવનાત્મક તથા આધ્યાત્મિક સ્તરે દૃષ્ટિ, શ્રવણ, અને સુગંધની શક્તિને પ્રભાવિત કરે છે.

બેંગની રંગ :

હિંસાત્મક વૃત્તિથી મુક્તિ મેળવવા માટે આ રંગ ઉપયોગી છે. વધુ પડતી ભૂખ ઉપર નિયંત્રણ મેળવવા માટે તે સહયોગી છે. તેનાથી ધ્યાનશક્તિનો વિકાસ થાય છે.

ગુલાબી રંગ :

પ્રસન્નતા તેમજ અભયનો આ પ્રતીક રંગ છે. આ રંગ પસંદ કરનાર વ્યક્તિના ચહેરા ઉપર હંમેશાં સ્મિત રહે છે. ભયભીત વ્યક્તિ માટે આ રંગ ખૂબ ઉપયોગી છે.

સફેદ રંગ :

આ રંગ શાંતિ, પવિત્રતા અને હૃદયની શુદ્ધ ભાવનાનો પ્રતીક છે. આ રંગ ચિત્તને શાંત તથા મનને પવિત્ર બનાવે છે.

કાળો રંગ :

આ રંગ હિંસા, ઝનૂન તેમજ મૃત્યુનો પ્રતીક છે. તેનાથી માનસિક અસંતુલન પેદા થાય છે. કાળાં કપડાં, કાળું વાતાવરણ મનને હતાશ કરે છે. વ્યક્તિ ખોટા નિર્ણય લઈ શકે છે. આ રંગ હાનિકારક છે. આ રંગ ગરમ હોવાથી ઠંડીની ઋતુમાં શારીરિક રક્ષણ માટે કાળા કામળાનો કે કાળા કોટનો પ્રયોગ આવશ્યકતા પ્રમાણે કરવો નુકસાનકારક નથી.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

રોગમુક્તિ માટે રંગચિકિત્સા :

આયુર્વેદના મત મુજબ ત્રણ રોગ	રોગોનાં નામ	ચિકિત્સા માટે
(૧) વાયુ પ્રકોપજન્ય	ગેસ, સાંધાનો દુખાવો, કબજિયાત, માથાનો દુખાવો	લીલા રંગની શીશીનું પાણી
(૨) પિત્ત પ્રકોપજન્ય	ખાટા ઓડકાર, અલ્સર, યકૃત રોગ, માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા	નીલા રંગની શીશીનું પાણી
(૩) કફ પ્રકોપજન્ય	શ્વાસરોગ, શરદી-સળેખમ, છાતીમાં દુખાવો, મસ્તિષ્કની વિકૃતિ, માંસપેશિયોમાં દુખાવો, ઘૂંટણનો દુખાવો	નારંગી રંગની શીશીનું પાણી

પાણી તૈયાર કરવાની રીત :

નિર્ધારિત રંગના કાચની શીશીને ૬ થી ૮ કલાક તડકામાં મૂકો. શીશીમાં ૨/૩ ભાગ જેટલું પાણી ભરો. સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં શીશી ઘરમાં લઈ લો. લીલું અને નીલું પાણી સાંજે ભોજન પૂર્વે તથા સવારે ખાલી પેટે એક એક કપ અને નારંગી પાણી ભોજન બાદ ૧૫ મિનિટ પછી ૧/૪ કપનું સેવન કરો. પાણીનું સેવન ત્યાં સુધી કરતા રહો કે જ્યાં સુધી રોગ ઉપર નિયંત્રણ ન આવે. આ પ્રયોગ પૂરી જાણકારી વગર ન કરો. યોગ્ય તેમજ અધિકૃત વ્યક્તિ પાસેથી જાણકારી મેળવ્યા પછી જ આ ચિકિત્સાનો પ્રયોગ શરૂ કરો.

વૃત્તિઓનું ઉદ્ભવસ્થાન

ક્રમ	લેશ્યા	ચક્ર	કેન્દ્ર	ગ્રંથિ	વૃત્તિ
૧.	કૃષ્ણલેશ્યા	મૂલાધારકચક્ર	શક્તિકેન્દ્ર	ગોનાડ્સ	અશુભ વૃત્તિ
૨.	નીલલેશ્યા	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર	સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર	ગોનાડ્સ	અશુભ વૃત્તિ
૩.	કાપોતલેશ્યા	મણિપુરચક્ર	તૈજસકેન્દ્ર	એડ્રીનલ	અશુભ વૃત્તિ
૪.	તૈજસલેશ્યા	અનાહતચક્ર	આનંદકેન્દ્ર	થાયમસ	શુભ વૃત્તિ
૫.	પદ્મલેશ્યા	વિશુદ્ધિચક્ર	વિશુદ્ધિકેન્દ્ર	થાઈરોઈડ-પેરાથાઈરોઈડ	શુભ વૃત્તિ
૬.	શુક્લલેશ્યા	આજ્ઞાચક્ર	દર્શનકેન્દ્ર, જ્યોતિકેન્દ્ર	પિચ્યુટરી, પિનિયલ	શુભ વૃત્તિ
૭.	અલેશ્યા	સહસ્રાર	શાંતિકેન્દ્ર, જ્ઞાનકેન્દ્ર	મસ્તિષ્ક	શુદ્ધ સ્વભાવ

લેશ્યાધ્યાન શા માટે ?

૧. વ્યક્તિત્વનું રૂપાંતરણ ૨. પ્રશસ્ત લેશ્યાનું જાગરણ ૩. પ્રસન્નતા, આનંદ, જિતેન્દ્રિયતા ૪. ભાવવિશુદ્ધિ ૫. શુભ વ્યવહાર, પવિત્ર જીવન, સફળ મૃત્યુ

લેશ્યાધ્યાન - વિધિ

લેશ્યાધ્યાનનાં પ્રયોગોમાં પાંચ ચૈતન્ય કેન્દ્રો પર પાંચ રંગોનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે અને ત્યાં વિશેષ પ્રકારની માનસિક ભાવના કરવામાં આવે છે. જેની માહિતી આ પ્રમાણે છે :

ક્રમ	કેન્દ્ર	રંગ	માનસિક ભાવના
૧.	આનંદકેન્દ્ર	લીલો (**Green**)	ભાવધારા નિર્મળ થઈ રહી છે.
૨.	વિશુદ્ધિકેન્દ્ર	નીલો (**Blue**)	વાસનાઓ અનુશાસિત થઈ રહી છે.
૩.	દર્શનકેન્દ્ર	લાલ (**Red**)	અંતર્દૃષ્ટિ જાગૃત થઈ રહી છે.
૪.	જ્યોતિકેન્દ્ર	સફેદ (**White**)	ક્રોધ શાંત થઈ રહ્યો છે.
૫.	જ્ઞાનકેન્દ્ર	પીળો (**Yellow**)	જ્ઞાનતંતુ સક્રિય થઈ રહ્યા છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

ધ્યાન કરવાની વિધિ

૧. આનંદકેન્દ્ર :

શરીરની ચારેબાજુ ચમકતા લીલા **(Green)** રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો કે શરીરની ચારેબાજુ લીલો રંગ છવાયેલો છે. લીલા રંગનો શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસની સાથે લીલા રંગના પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા હોવાનો અનુભવ કરો (૩ મિનિટ). ચિત્તને આનંદકેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરો, ત્યાં ચમકતા લીલા રંગનું ધ્યાન કરો, (૨ મિનિટ). અનુભવ કરો કે આંનદ કેન્દ્રમાંથી લીલા રંગના પરમાણુ નીકળી રહ્યા છે (૧ મિનિટ). અનુભવ કરો કે ભાવધારા નિર્મળ થઈ રહી છે, (૧ મિનિટ).

૨. વિશુદ્ધિકેન્દ્ર :

શરીરની ચારેબાજુ ચમકતા નીલા **(Blue)** રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો કે શરીરની ચારેબાજુ નીલો રંગ છવાયેલો છે. નીલા રંગનો શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસની સાથે નીલા રંગના પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા હોવાનો અનુભવ કરો (૩ મિનિટ). ચિત્તને વિશુદ્ધિકેન્દ્ર ઉપર એકાગ્ર કરો. ત્યાં ચમકતા નીલા રંગનું ધ્યાન કરો (૨ મિનિટ). અનુભવ કરો કે આનંદકેન્દ્રમાંથી નીલા રંગના પરમાણુ નીકળી રહ્યા છે (૧ મિનિટ). અનુભવ કરો કે 'વાસનાઓ અનુશાસિત થઈ રહી છે' (૧ મિનિટ).

૩. દર્શનકેન્દ્ર :

શરીરની ચારેબાજુ ચમકતા લાલ **(Red)** રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો કે શરીરની ચારેબાજુ લાલ રંગ છવાયેલો છે. લાલ રંગનો શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસની સાથે લાલ રંગના પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા હોવાનો અનુભવ કરો (૩ મિનિટ). ચિત્તને દર્શનકેન્દ્ર ઉપર એકાગ્ર કરો. ત્યાં ચમકતા લાલ રંગનું ધ્યાન કરો (૨ મિનિટ). અનુભવ કરો કે દર્શનકેન્દ્રમાંથી લાલ રંગના પરમાણુ નીકળી રહ્યા છે (૧ મિનિટ). અનુભવ કરો કે 'અંતર્દૃષ્ટિ જાગૃત થઈ રહી છે' (૧ મિનિટ).

૪. જ્યોતિકેન્દ્ર :

શરીરની ચારેબાજુ ચમકતા સફેદ **(White)** રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો કે શરીરની ચારેબાજુ સફેદ રંગ છવાયેલો છે. સફેદ રંગનો શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસની સાથે સફેદ રંગના પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા હોવાનો અનુભવ કરો (૩ મિનિટ). ચિત્તને જ્યોતિકેન્દ્ર ઉપર એકાગ્ર કરો. ત્યાં ચમકતા સફેદ રંગનું ધ્યાન કરો (૨ મિનિટ). અનુભવ કરો કે જ્યોતિકેન્દ્રમાંથી સફેદ રંગના પરમાણુ નીકળી રહ્યા છે (૧ મિનિટ). અનુભવ કરો કે 'ક્રોધ શાંત થઈ રહ્યો છે' (૧ મિનિટ).

૫. જ્ઞાનકેન્દ્ર :

શરીરની ચારેબાજુ પીળા **(Yellow)** રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો કે શરીરની ચારેબાજુ પીળો રંગ છવાયેલો છે. પીળા રંગનો શ્વાસ લો. દરેક શ્વાસની સાથે પીળા રંગના પરમાણુ શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા હોવાનો અનુભવ કરો (૩ મિનિટ). ચિત્તને જ્ઞાનકેન્દ્ર ઉપર એકાગ્ર કરો. ત્યાં પીળા રંગનું ધ્યાન કરો (૨ મિનિટ). અનુભવ કરો કે જ્ઞાનકેન્દ્રમાંથી પીળા રંગના પરમાણુ નીકળી રહ્યા છે (૧ મિનિટ).

લેશ્યાધ્યાન કરવાનો ક્રમ

૧ ધ્વનિ-મહાપ્રાણ અથવા અર્હમ્ (૯ વખત) (૨ મિનિટ). ૨ કાયોત્સર્ગ (૫ મિનિટ). ૩ લેશ્યાધ્યાન (૨૫ મિનિટ). ૪ વિવેકસૂત્ર, સરણસૂત્ર, શ્રદ્ધાસૂત્ર (૩ મિનિટ)

પ્રશ્ન : લેશ્યાધ્યાન એટલે શું ? તેનું આધ્યાત્મિક તથા વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ સ્પષ્ટ કરો.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૪. શરીરનાં અંગોનાં કાર્યોનું સમયપત્રક

'માનવશરીર' માનવી માટે પ્રકૃત્તિપ્રદત અમૂલ્ય ભેટ છે. આ શરીરનાં તમામ અંગો પ્રકૃતિ અને સમયની સાથે કાર્ય કરે છે. શરીરનાં અંગો ભિન્ન ભિન્ન સમયે કામ કરતાં હોય છે. આમ તો જો કે તમામ અંગો પૂરો સમય કામ કરતાં જ હોય છે, તેમ છતાં વિશેષ સમયે, વિશેષ અંગમાં, પ્રાણનો વિશેષ પ્રભાવ હોવાથી એ વધુ સક્રિયતાપૂર્વક કામ કરે છે. જે સમયે જે અંગમાં પ્રાણપ્રવાહ વિશેષ સક્રિય હોય છે એ સમયે તે અંગને લગતી ક્રિયા-પ્રવૃત્તિ કરવી એસ્વાસ્થ્ય અને સાધના માટે અત્યંત ઉપયોગી બને છે.

સવારે ૩ થી ૫ વાગ્યા સુધી ફેફસાં તથા મસ્તિષ્કમાં પ્રાણઊર્જા સૌથી વધુ હોય છે. પિનિયલ તથા પિચ્યુટરી ગ્રંથિ ત્યારે પોતાના વિશેષ સ્રાવ છોડતી હોય છે. તેથી દીર્ઘશ્વાસ પ્રાણાયામની ક્રિયા તથા વિદ્યાર્થીઓએ સ્કૂલનો અભ્યાસ આ સમયે કરવો વિશેષ ફાયદાકારક છે. શ્વાસની બીમારી કે દમવાળા લોકો માટે તથા સ્મરણશક્તિ નબળી હોય તેવા વિદ્યાર્થી માટે આ સમયે એને લગતી પ્રવૃત્તિ કરવાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે.

સવારે ૫ થી ૭ મોટું આંતરડું સક્રિય હોય છે. શૌચ કે મળ વિસર્જનની ક્રિયા આ જ સમયે થવી જોઈએ. આમ ન કરવાથી લાંબા કાળે પેટની બીમારીઓની શક્યતા વધી જાય છે.

સવારે ૭ થી ૧૦ વાગે આમાશય-જઠર (**Stomak**)માં પ્રાણઊર્જા વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. માટે ભોજનનો સમય આ નિયમાનુસાર ૧૦ વાગ્યા સુધીનો હોવો જોઈએ.

સવારે ૬ થી ૧૧ વાગ્યા સુધી તિલ્લી પેનક્રિયાજ સક્રિય હોય છે.

બપોરે ૧૧ થી ૧ વાગ્યા સુધી હૃદય (**Heart**)માં પ્રાણઊર્જા સક્રિય રહે છે. એ સમયે સામાન્ય રીતે ભોજન ન કરવું જોઈએ.

બપોરે ૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી નાના આંતરડામાં પ્રાણઊર્જા સક્રિય હોય છે. માટે ૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી ભોજન ન કરવું જોઈએ. કેમકે એ સમયે નાનું આંતરડું ખોરાકનું પાચન કરી રહ્યું હોય છે.

એવી જ રીતે બપોરે ૩ થી ૫ વાગ્યા સુધી મૂત્રાશયમાં પ્રાણઊર્જા સક્રિય રહે છે. સાંજે ૫ થી ૭ વાગ્યા સુધી ગુર્દા (કીડની), રાતના ૭ થી ૯ વાગ્યા સુધી પેરીકાર્ડિયન, ૯ થી ૧૧ વાગ્યા સુધી ત્રિઅગ્નિ, ૧૧ થી ૧ વાગ્યા સુધી પિત્તાશય, ૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી યકૃત (લિવર) સક્રિય રહે છે. ઊંઘનો સમય ૧૦ થી સવારે ૩ વાગ્યા સુધીનો ઉત્તમ કહેવાય છે. જો દિવસ તથા રાતને બરાબર ૧૨-૧૨ કલાકના આધારે માનીએ તો લગભગ દરેક મુખ્ય અંગમાં બે બે કલાક સર્વાધિક તો એનાથી બરાબર ઊલટા સમયે અર્થાત ૧૨ કલાક પછી બહુ જ ઓછી પ્રાણઊર્જા એ અંગમાં હોય છે. માનો કે સવારના ૭ થી ૧૦ આમાશય સક્રિય રહે છે, તો રાતના ૭ થી ૧૦ આમાશય લગભગ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે. આવી જ રીતે દરેક અંગનું મહત્ત્વ સમજવું.

આ સત્ય આપણી આધુનિક, ભૌતિક પરિસ્થિતિઓને અનુકૂળ ન પણ હોય, છતાં પ્રકૃતિના નિયમો મનુષ્યની વ્યક્તિગત સુવિધાના આધારે બદલાતા નથી. મોટાં મોટાં શહેરોમાં આજે જીવનચર્યા પ્રકૃતિથી વિપરીત બની ગઈ છે. સનાતન સત્ય સૌ માટે, બધા કાળમાં, બધાં સ્થાનમાં એક જ રહે છે. પશુઓ આજે પણ પ્રકૃતિના નિયમોનું કોઈપણ પ્રકારનો તર્ક કર્યા વગર પાલન કરે છે તથા એ પોતાનું જીવન ચલાવવામાં દવાઓ કે ડૉક્ટરો ઉપર નિર્ભર રહેતાં નથી.

જે મનુષ્ય સ્વસ્થ તથા સંતુલિત જીવન જીવવા ઇચ્છે છે, એણે પોતાની જીવનચર્યા શરીર અને પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર રાખવી જોઈએ.

આજે આપણે ધર્મને અંધમાન્યતા સમજી તેની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, પરંતુ વાસ્તવિકતા એ છે કે ધર્મના સઘળા સિદ્ધાંતોને જો ધારણાઓથી અલિપ્ત રહી વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ સમજવામાં આવે તો દરેક તથ્ય સાર્થક, ઉપયોગી અને વિજ્ઞાનની કસોટી ઉપર સત્ય સિદ્ધ થયેલ છે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૫. રોગ-નિરોધક શક્તિ વધારવાનાં પાંચ સૂત્રો

રોગ-નિરોધક શક્તિ એટલે રોગોનાં કીટાણુઓ સામે લડવાની આંતરિક શક્તિ. વ્યક્તિની આ શક્તિ જેટલી વિકસિત હોય છે એટલું જ એની બીમારીઓ ઉપર તેનું નિયંત્રણ રહે છે. આ રોગ-નિરોધક શક્તિને વધારવાનાં પાંચ સૂત્રો છે.

૧. કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પૂરેપૂરો બહાર કાઢો :

કાર્બન ડાયોક્સાઈડ બહાર કાઢવાથી રોગ-નિરોધક શક્તિ વધે છે. એના માટે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરો. શ્વાસ જોરથી છોડો, શ્વાસ છોડતી વખતે પેટ અંદર સંકોચાય. શ્વાસ લો, ફરી જોરથી છોડો.... આમ કરવાથી ફેફસાં સક્રિય થાય છે, શરીર શુદ્ધ થાય છે, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ પૂરેપૂરો બહાર નીકળે છે પરિણામે રોગ-નિરોધક શક્તિ વધે છે.

૨. ભૂખ કરતાં ઓછું ખાવ, પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરો અથવા અઠવાડિયામાં બે દિવસ એક સમયનું ભોજન છોડી દો :

આપણું ભોજન સૌ પ્રથમ જઠરમાં જાય છે. જઠરને નિયમિત પૂરતું ભોજન આપવાથી જઠર માત્ર ભોજનને જ પચાવે છે. આપણા શરીરમાં ભોજનના લીધે તથા બીજી ક્રિયાઓના લીધે વિજાતીય તત્ત્વો પણ પેદા થાય છે. એ વિજાતીય તત્ત્વો પણ પચવાં જરૂરી છે. જો તમે જઠરને વધુ પડતું અથવા સતત ભોજન આપ્યા કરો તો જઠર એને જ પચાવવામાં વ્યસ્ત રહે છે, વિજાતીય તત્ત્વ ત્યારે પચે કે જ્યારે તમે જઠરને ભોજન ન આપો. જઠરને ભોજન ન મળવાથી જઠરાગ્નિ શરીરમાં રહેલા દોષો કે વિજાતીય તત્ત્વોને પચાવવા લાગે છે અને વિજાતીય તત્ત્વો પચવાથી શરીરની રોગ-નિરોધક શક્તિ વધે છે, બળવાન બને છે. જૈન ધર્મમાં જેમ લોકો સંથારો (અન્ન-જળનો સંપૂર્ણ ત્યાગ) કરે છે એ લોકોને જોતાં એવું લાગ્યું કે દસ-પંદર ઉપવાસ કરવાથી એમના શરીરના નાના-મોટા રોગો જડમૂળથી નાબૂદ થઈ ગયા. કારણ કે જઠરને ભોજન ન મળવાથી જઠરાગ્નિએ વિજાતીય દોષોને પચાવી દીધા, પરિણામે વ્યક્તિ સ્વસ્થ થઈ ગઈ.

૩. શરીરમાં પરસેવો પેદા કરો :

પરસેવો વળવાથી શરીરનાં વિજાતીય તત્ત્વો બહાર નીકળે છે. જેથી રોગ-નિરોધક શક્તિ વધે છે. એના માટે શારીરિક સમ્યક્ શ્રમ કરવો જરૂરી છે. જે વ્યક્તિનું જીવન બેઠાળુ હોય છે તેઓની રોગ-નિરોધક શક્તિ ઘણી જ કમજોર હોય છે. માટે ઉચિત શારીરિક શ્રમ કરવો જોઈએ. એ માટે દરરોજ સવારે વહેલા ઊઠી ૪-૫ કિલોમીટર ભ્રમણ કરો અથવા ૨૦-૩૦ મિનિટ સુધી યૌગિક ક્રિયાઓ, યોગાસનો વગેરેનો અભ્યાસ કરો. જેથી શરીરની ગંદકી પરસેવા દ્વારા બહાર નીકળી શકે. જે લોકો એરકંડીશન્ડ વાતાવરણમાં રહે છે એ લોકોના શરીરમાંથી પરસેવો બહાર આવતો નથી. પરિણામે શરીરમાં ગંદકીનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. માટે યોગાસન, ભ્રમણ દ્વારા ઉચિત શ્રમ કરી રોગ-નિરોધક શક્તિ વધારો.

૪. હંમેશાં પ્રસન્ન રહો :

જે હંમેશાં પ્રસન્ન રહે છે, એના શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમ **(T cell)** વિકસિત થાય છે. જેનાથી રોગો સામે લડવાની શક્તિ વધે છે. માટે હંમેશાં પ્રસન્ન રહેવું જોઈએ. એ માટે મૌન અને મંદ હાસ્યનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ તથા સ્વભાવને ખૂબ જ વિનોદી રાખવો જોઈએ.

૫. શૌચક્રિયા નિયમિત અને સાફ થવી જોઈએ :

જેનું પેટ સાફ રહે છે, શૌચક્રિયા નિયમિત થાય છે, કબજિયાત કે વાયુની બીમારી નથી એની રોગ-નિરોધક શક્તિ સારી હોય છે. કબજિયાત, ગેસ કે અપચાને કારણે શૌચક્રિયા બરાબર થઈ શકતી નથી. પરિણામે રોગ-નિરોધક શક્તિ ક્ષીણ થવા લાગે છે. પેટ સાફ રાખવા માટે હળવો, સાત્ત્વિક ખોરાક લો તથા રોજ સવારે ઊઠી તાંબાના લોટામાં રાખેલું પાણી વાસી મોંએ પીઓ. તાંબાના લોટામાં રાત્રે જ પાણી ભરીને અગાશી કે ખુલ્લી જગામાં ઢાંકીને મૂકી રાખો. સવારે નરણા કોઠે તે પાણીનું સેવન કરો જેથી પેટ સારી રીતે સાફ થવા લાગશે.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

૬. પ્રેક્ષાધ્યાન : પ્રાયોગિક સ્વરૂપ

પ્રેક્ષાધ્યાન - ચાર ચરણ

સાવધાન, ધ્યાનની મુદ્રા, આંખો કોમળતાથી બંધ, મહાપ્રાણ (અર્હમ્) ધ્વનિથી ધ્યાન શરૂ (૭ અથવા ૯ વખત)

'સંપિક્‌ખએ અપ્પગમપ્પએણં'

આત્મા દ્વારા આત્માને જુઓ, સ્વયં સ્વયંને જુઓ, સ્વયંને જોવા માટે પ્રેક્ષાધ્યાનનો અભ્યાસ કરો.

ધ્યાનનું પ્રથમ ચરણ - કાયોત્સર્ગ

- શરીરને સ્થિર, શિથિલ અને તાણમુક્ત કરો. કરોડરજ્જુ અને ગરદનને સીધાં રાખો. માંસપેશીઓને ઢીલી છોડો. શરીરની પકડને છોડી દો....
- પાંચ મિનિટ સુધી કાયગુપ્તિનો અભ્યાસ કરો. શરીરને મૂર્તિની જેમ બિલકુલ સ્થિર રાખો. કોઈ પણ પ્રકારનું હલનચલન ના થાય....
- ચિત્તને જમણા પગના અંગુઠાથી ક્રમવાર માથા સુધી દરેક અંગ ઉપર એકાગ્ર કરો, શિથિલતાની સૂચના આપો તથા તેનો અનુભવ કરો (૨મિનિટ થોભો)
- અનુભવ કરો, શરીરનું એક એક અંગ શિથિલ અને હળવું થઈ રહ્યું છે..... (૧ મિનિટ થોભો)
- સમગ્ર શરીરમાં હળવાપણાનો અનુભવ કરો.... અનુભવ કરો, આખુંય શરીર શિથિલ થઈ ગયું છે....
- કાયોત્સર્ગની આ મુદ્રા સંપૂર્ણ ધ્યાનકાળ સુધી જાળવી રાખો. શરીરને બને ત્યાં સુધી સ્થિર રાખવાનો અભ્યાસ કરો....

ધ્યાનનું બીજું ચરણ - અન્તર્યાત્રા

- ચિત્તને શક્તિકેન્દ્ર ઉપર લઈ જાવ... ઉપર ઉઠાવો, સુષુમ્ણાના માર્ગથી ચિત્તને જ્ઞાનકેન્દ્ર સુધી લઈ જાવ.
- ફરી એ જ માર્ગેથી ચિત્તને નીચે લઈ આવો....
- નીચેથી ઉપર, ઉપરથી નીચે સુષુમ્ણામાં ચિત્તની યાત્રા ચાલુ રાખો....
- સમગ્ર ચેતનાને સુષુમ્ણામાં એકાગ્ર કરો, ત્યાં થઈ રહેલ પ્રાણનાં પ્રકંપનોનો અનુભવ કરો.... (૪ મિનિટ)

ધ્યાનનું ત્રીજું ચરણ : દીર્ઘશ્વાસ પ્રેક્ષા

- ધીમે ધીમે લાંબો શ્વાસ લો. ધીમે ધીમે લાંબો શ્વાસ છોડો.
- ચિત્તને નાભિ પર એકાગ્ર કરો અને ત્યાં શ્વાસ લેતી વખતે પેટ ફૂલે છે અને શ્વાસ છોડતી વખતે પેટ સંકોચાય છે, તેનો પૂરી એકાગ્રતાપૂર્વક અનુભવ કરો. (૩ મિનિટ)
- ચિત્તને નાભિથી હટાવી, બંને નસકોરાંના સંધિસ્થળ ઉપર એકાગ્ર કરો. ત્યાં આવતા-જતા દરેક શ્વાસને સજાગતાપૂર્વક જુઓ. દરેક શ્વાસને હોશપૂર્વક લો.. હોશપૂર્વક છોડો....
- વિચાર આવે તો તેને રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરો, માત્ર દૃષ્ટાભાવથી વિચારને જોઈ લો.. ફરી ચિત્તને શ્વાસ ઉપર એકાગ્ર કરી દો. (૩ મિનિટ)

અથવા

ધ્યાનનું ત્રીજું ચરણ સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા

- જમણા હાથનો અંગૂઠો જમણા સ્વર ઉપર મૂકો, તર્જની આંગળી બંને ભ્રમરની વચ્ચે (દર્શનકેન્દ્ર પર) મૂકો. મધ્યમા આંગળીને ડાબા સ્વર પર મૂકો.
- હવે, જમણાથી ધીરે ધીરે, લાંબો શ્વાસ લો, પેટ ફૂલે....

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

- જમણો સ્વર બંધ કરી, ડાબા સ્વરથી શ્વાસ છોડો, પેટ સંકોચાય...
- ફરી ડાબા સ્વરથી જ શ્વાસ લો..... પેટ ફૂલે
- જમણા સ્વરથી શ્વાસ છોડો... પેટ સંકોચાય....

આ વિધિ પ્રમાણે સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો....

- કરોડરજ્જુ તથા ગરદન સીધી રાખો....
- શ્વાસ અંદર જાય તો શ્વાસની સાથે ચિત્ત પણ અંદર જાય અને શ્વાસ બહાર આવે તો શ્વાસની સાથે ચિત્ત પણ બહાર આવે.... (૩ મિનિટ)

ધ્યાનનું ચોથું ચરણ : જ્યોતિકેન્દ્ર પ્રેક્ષા

- ચિત્તને કપાળની વચ્ચે જ્યોતિકેન્દ્ર પર એકાગ્ર કરો...
- ત્યાં ચમકતા પૂર્ણિમાના ચંદ્રમાનું ધ્યાન કરો... (૧ મિનિટ)
- અનુભવ કરો.. ક્રોધ શાંત થઈ રહ્યો છે. વાત-વાતમાં ક્રોધિત થવાની આદતથી હું મુક્ત થઈ રહ્યો છું.... (૧ મિનિટ)
- હવે, સમગ્ર કપાળ ઉપર ચિત્તને ફેલાવી દો...
- સમગ્ર કપાળ ઉપર સફેદ રંગનું ધ્યાન કરો... (૧ મિનિટ)
- પરમ શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કરો (૧ મિનિટ)
- ત્રણ લાંબા શ્વાસ લઈ ધ્યાન પૂર્ણ કરો, આંખો બંધ રાખો.

'અપ્પણા સચ્ચમેસેજ્જા મેત્તિં ભૂએસુ કપ્પએ'

'સ્વયં સત્ય શોધો, સૌની સાથે મૈત્રી કરો'

'આહંસુ વિજ્જા ચરણં પમોક્ખં'

દુઃખમુક્તિ માટે વિદ્યા અને આચારનું અનુશીલન કરો.

શરણ સૂત્રનું ત્રણ વાર ઉચ્ચારણ કરો.

અરહંતે શરણં પવજ્જામિ

સિદ્ધે શરણં પવજ્જામિ

સાહૂ શરણં પવજ્જામિ

કેવલિ-પણ્ણતં ધમ્મં શરણં પવજ્જામિ

વંદનાસનની મુદ્રામાં બેસી ત્રણ વખત સત્યને વંદન કરો.

વન્દે.... સચ્ચં

ધ્યાનનો પ્રયોગ સંપન્ન, સમય સંપન્ન.

સહનશીલતાની અનુપ્રેક્ષા

(સમય : લગભગ ૩૦ મિનિટ)

- મહાપ્રાણ ધ્વનિ નવ વખત (૨ મિનિટ)
- કાયોત્સર્ગ (૫ મિનિટ)
- શરીરની ચારે બાજુ ચમકતા નીલા - મોરની ડોક જેવા (**Blue**) રંગનો અનુભવ કરો. અનુભવ કરો, ચમકતા નીલા રંગના પરમાણુથી ચારેબાજુનું વાતાવરણ છવાઈ ગયું છે..
- હવે, નીલા રંગનો શ્વાસ લો. શ્વાસની સાથે નીલા રંગના ચમકતા પરમાણુ અંદર પ્રવેશી રહ્યા છે, અનુભવ કરો.... (૧ મિનિટ)
- હવે, ચિત્તને વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર (કંઠના વચ્ચેના ભાગ) ઉપર એકાગ્ર કરો, ત્યાં ચમકતા નીલા રંગનું ધ્યાન કરો (૨ મિનિટ)

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

● હવે, ચિત્તને જ્યોતિકેન્દ્ર (કપાળની વચ્ચેના ભાગ) ઉપર એકાગ્ર કરો અને ત્યાં હું જે વાક્યોનું ઉચ્ચારણ કરું તેનો તમે ઉચ્ચાર કરશો -

'સહનશીલતાનો ભાવ પુષ્ટ થઈ રહ્યો છે.

માનસિક સંતુલન વધી રહ્યું છે.' (૯ વખત)

હવે, આ બંને વાક્યોનો માનસિક જાપ કરો.. (૯ વખત)

અનુચિંતન કરો. (હું જે વાક્યો બોલું તેના ઉપર તમારે માત્ર માનસિક રીતે ચિંતન-મનન કરવાનું છે.)

(૧) **શારીરિક સંવેદન** - ઋતુજનિત સંવેદન, રોગજનિત સંવેદન

(૨) **માનસિક સંવેદન** - સુખ-દુઃખ, અનુકૂળતા-પ્રતિકૂળતા

(૩) **ભાવાત્મક સંવેદન** - વિરોધી વિચાર, વિરોધી સ્વભાવ, વિરોધી રુચિ

આ ત્રણેય પ્રકારનાં સંવેદન મનને પ્રભાવિત કરે છે. શરીર બીમાર થવાથી કે ઋતુ અનુકૂળ ન હોવાથી વ્યક્તિ આકુળ-વ્યાકુળ થઈ જાય છે, પરંતુ મારે આ પ્રભાવને ઘટાડવો છે, ઓછો કરવો છે.

જો આ પ્રભાવ વધશે તો શક્તિઓ નાશ પામશે.

હું આ સંવેદનોથી જેટલો અપ્રભાવિત રહીશ, એટલો જ મારી શક્તિઓનો વિકાસ થશે.

એટલા માટે જ, સહનશીલતાનો વિકાસ મારા જીવનની સફળતાનો મહામંત્ર છે.

સહનશીલતાનો વિકાસ કરીને જ હું સ્વને-પરને-સૌને શાંતિ આપી શકીશ.

હું અવશ્ય સહનશીલ રહેવાનો અભ્યાસ કરીશ.

એકત્વ અનુપ્રેક્ષા

(સમય : લગભગ ૩૦ મિનિટ)

ધ્યાન આસનની પસંદગી કરો. આંખો કોમળતાથી બંધ. કરોડરજ્જુ અને ગરદન સીધાં રાખો. મહાપ્રાણ ધ્વનિ સાથે ધ્યાન શરૂ કરો. (૯ વખત) શરીરને સ્થિર, શિથિલ અને તનાવમુક્ત કરો. માંસપેશીઓને શિથિલ છોડો, ક્યાંય અકડતા ના રાખો. શરીરને મૂર્તિની માફક બિલકુલ સ્થિર રાખો. સમગ્ર શરીરને ઢીલું છોડી દો... (૧ મિનિટ)

શરીરની ચારે બાજુ ચમકતા લીલા **(Green)** રંગનો અનુભવ કરો.

લીલા રંગનો શ્વાસ લો. અનુભવ કરો કે શ્વાસની સાથે લીલા રંગના પરમાણુ શરીરની અંદર પ્રવેશી રહ્યા છે... (૧ મિનિટ)

ચિત્તને શાંતિકેન્દ્ર-માથાના આગળના ભાગ પર એકાગ્ર કરો અને ત્યાં ચમકતા લીલા રંગનું ધ્યાન કરો. (૨ મિનિટ)

અનુપ્રેક્ષા કરો. હું જે વાક્યનો ઉચ્ચાર કરું. તેનો તમે એક સાથે ઉચ્ચાર કરશો.

'હું એકલો છું.'

'મારો આત્મા કોઈથી બંધાયેલો નથી.' (૯ વખત)

આ બંને વાક્યોનો નવ વખત માનસિક જાપ કરો.

હું જે વાક્યોનું ઉચ્ચારણ કરું, મનોમન તેનું માત્ર અનુચિંતન કરો. (બોલવાનું નથી.)

'એગો મે સાસઓ અપ્પા, નાણ દંસણ સંજુઓ ।

સેસા મે બાહિરા ભાવા સવ્વે સંજોગ લક્ખણા'

'જ્ઞાન-દર્શનમય મારો આત્મા શાશ્વત છે. તે સિવાય તમામ પૌદ્ગલિક સંબંધો - ધન - સ્ત્રી, કુટુંબ, મકાન વગેરે ક્ષણિક અને અસ્થાયી છે. સાથે આવ્યા નથી, આવશે નહિ, યોગ્ય પાત્ર - આત્મા માટે કરેલી ધર્મારાધના જ સાથે આવશે.'

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

જલનેતિ

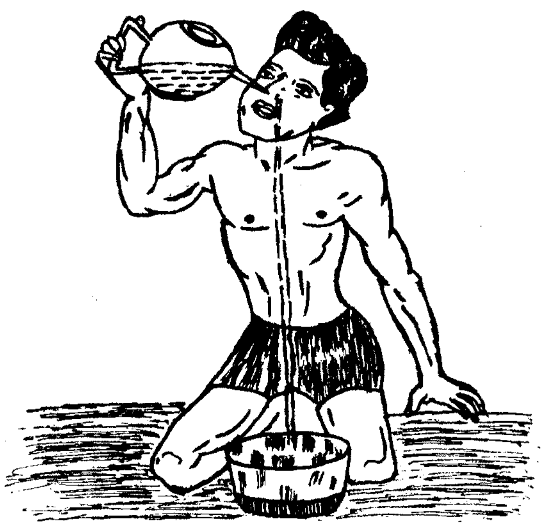
લાભ :

જલનેતિ નાસિકા સાફ કરવા માટેની અત્યંત સરળ યૌગિક ક્રિયા છે.

આ અભ્યાસ કરવાથી શ્વસનક્રિયા સારી રીતે થાય છે. આખા દિવસ દરમ્યાન નાસિકામાં જે ધૂળના કણ અને કફ જામી જાય છે તે સહેલાઈથી સાફ થઈ જાય છે. શરદી, સાયનસ, આંખ-નાક તથા ગળાના દોષો, ટૉન્સિલ, મોતિયો, માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, થાક, માઈગ્રેન, દમ, નિમોનિયા, બ્રોંકાઈટિસ, ક્ષયરોગ તથા ચહેરામાં લકવાની બીમારીઓ ઉપર કાબૂ મેળવી શકાય છે.

વિધિ :

નેતિના લોટામાં એક ચમચી સાફ મીઠું નાખી, સાધારણ ગરમ પાણી લોટામાં ભરો. ઉકડુ આસનમાં પંજા ઉપર ટેકો લઈ બેસો. પાણીનો લોટો ડાબી **(Left)** હથેળીમાં મૂકો. લોટાના પાતલી નળીવાળા ભાગને ડાબા **(Left)** નસકોરમાં ગોઠવો. માથાને થોડું જમણી તરફ વાળો, જેથી પાણીને બીજા નસકોરાથી નીકળવામાં સરળતા રહે. મોઢું ખોલી, બહુ જ ધીમે ધીમે લાંબા ઊંડા શ્વાસ લો, જેથી પાણી જમણા નસકોરામાંથી બહાર નીકળશે. આમ અડધો લોટો ખાલી થયા પછી, બીજા નાકથી એવી જ રીતે કરો.



સમય :

જલનેતિનો પ્રયોગ સવારે નાસ્તા પહેલા અથવા ભોજનના ત્રણ કલાક પછી કરવામાં આવે છે. જલનેતિ કર્યા પછી ભસ્ત્રિકા ક્રિયા કરી, નાકને બિલકુલ સાફ કરવું. જેથી નાક કે કપાળનું બધું જ પાણી બહાર નીકળી જાય.

આ ક્રિયા કર્યા પછી અડધો કલાક સુધી કંઈપણ ખાવું-પીવું નહીં. આ ક્રિયા દરરોજ કરી શકાય, પરંતુ તે પહેલાં યોગ્ય જાણકાર વ્યક્તિના માર્ગદર્શન હેઠળ શીખી લેવી જોઈએ.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

સ્વસ્થ કોણ ?

- ૦ જેનું સૂવાનું અને ઊઠવાનું નિયમિત હોય.
- ૦ જેનું ભોજન સંતુલિત હોય.
- ૦ જે પૂરતો શારીરિક શ્રમ કરતો હોય.
- ૦ જે ખુલ્લી હવામાં ભ્રમણ કરતો હોય.
- ૦ જેનો સ્વભાવ શાંત અને મધુર હોય.
- ૦ જેનું ચિત્ત હંમેશાં પ્રસન્ન રહેતું હોય.
- ૦ જેના વિચારો સકારાત્મક હોય.
- ૦ જેનો દૃષ્ટિકોણ સમ્યક્ હોય.
- ૦ જેની ઊંઘ ગાઢ હોય.
- ૦ જેની રોગ-નિરોધક શક્તિ વિકસિત હોય.

દૈનિક પ્રેક્ષાધ્યાન સાધના કાર્યક્રમ

પ્રાત:કાલીન

૧. દરરોજ સવારે ઊઠી, શૌચક્રિયાથી નિવૃત્ત થઈ ૨૦ મિનિટ યૌગિક ક્રિયાઓ અથવા યોગાસનનો અભ્યાસ કરવો.

૨. ત્યારબાદ ૧૫ મિનિટ સૂઈને કાયોત્સર્ગ કરવો.

૩. ત્યારબાદ ૧૫ મિનિટ ધ્યાન-મુદ્રામાં બેસીને પ્રેક્ષાધ્યાન કરવું.

રાત્રિકાલીન

૧. ૨૦ મિનિટ સ્વાધ્યાય (આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાચન)

૨. ૧૫ મિનિટ ડાયરીલેખન (વિશેષ ઘટના, અનુભવ, મુલાકાત વગેરે)

૩. ૧૫ મિનિટ અનુપ્રેક્ષા (સ્વભાવ કે વૃત્તિ બદલવા માટે વિશેષ સાધના)

પ્રેક્ષાધ્યાન સાધના અનુશાસન આરાધના

જે સાધક પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધના કરવા ઝંખે છે તેણે નીચેનાં સૂત્રોનો પોતાના દૈનિક જીવનના વ્યવહારમાં વિશેષ અભ્યાસ કરવો જોઇએ, જેથી પ્રેક્ષાધ્યાનની સાધનામાં વિશેષ ઊંડા ઊતરી શકાય અને સાધનાની વિશેષ ફલશ્રુતિ પામી શકાય.

૧. ભોજન શુદ્ધ, સંતુલિત, સાત્ત્વિક અને સંયમપૂર્વક કરવું.

૨. વિચારોમાં આગ્રહ ન રાખવો, હંમેશાં સકારાત્મક વિચારવું.

૩. વ્યવહારમાં પ્રતિક્રિયા ન કરવી, સૌ સાથે મૈત્રીભાવ રાખવો.

૪. માનસિક સંતુલન હંમેશાં જાળવી રાખવું, વાત-વાતમાં ગુસ્સે ન થવું.

૫. વ્યવસાય અને વ્યવહારમાં પ્રામાણિક રહેવું.

૬. વાણી-સંયમની વિશેષ સાધના કરવી.

૭. મનને સંતોષી, હૃદયને પવિત્ર અને ભાવનાઓને ઉદાર રાખવી.

૮. જીવનમાં બ્રહ્મચર્યની વિશેષ સાધના કરવી, વાસના ઉપર નિયંત્રણ કેળવવું.

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

સાધન સગવડ આપે છે.
સાધના સુખ આપે છે.
સાધનની સગવડ ભૌતિક સુખનો અનુભવ તો કરાવે છે, પરંતુ તે ક્ષણિક હોય છે. કારણ કે તેમાં બહારની તરફ દોટ છે. બહારની દોટનું કોઈ અંતિમબિંદુ હોતું નથી. માણસને જીવનમાં કેટલી સંપત્તિ મળે તો સંતોષ થાય ? કેટલી સાધન-સામગ્રી મળે તો તૃપ્તિ થાય ? બહારની દોટ અનંત છે. સાધનાનું સુખ શાશ્વત છે કારણ કે તેમાં બહારની દોટ નથી, પણ ભીતરમાં સ્થિરતા છે. દોટમાં થાક હોય, સ્થિરતામાં આહ્લાદ હોય. તેનો પરમ મુકામ નિશ્ચિત છે : આત્મસુખ. આત્મસુખ એવું અનંત છે કે એ બહારની અનંત દોટ ઉપર પૂર્ણવિરામ મૂકી દે છે. આજનું જગત સાધન-સામગ્રીના ઢગલા વચ્ચે પણ અજંપાગ્રસ્ત છે. હવે સાધના તરફ તેની વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ પ્રબળ બની છે. માણસ જેમ જેમ ધ્યાનયોગની સાધાનામાં સક્રિય બનતો જાય છે તેમ તેમ તેના અશાંત અને તનાવગ્રસ્ત ચિત્તને નિરાંતની અનુભૂતિ થતી જાય છે અને તેમ તેમ તેની શ્રદ્ધા પણ દઢ થતી જાય છે.

આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજીએ વ્યાપક સંશોધનો તથા સાધાનાના પ્રયોગો દ્વારા સાંપ્રત માનવીને આત્મસુખ પામવાનો અધિકાર બક્ષ્યો છે. તેમની પ્રેરણાથી સમણશ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજી ધ્યાનયોગ ક્ષેત્રે 'આંતરરાષ્ટ્રીય સાધક' તરીકેની ખ્યાતિ પામી રહ્યા છે. પ્રેક્ષાધ્યાન પ્રશિક્ષક-પ્રશિક્ષણ ભા.-૧ના પ્રકાશન પછી તેના પૂરક અભ્યાસ માટે ભા.-૨નું પ્રકાશન અનિવાર્ય બન્યું. પ્રેક્ષાધ્યાનના પ્રશિક્ષકો આ બંને પુસ્તિકાઓના સઘન અભ્યાસ થકી સફળ પ્રયોગાત્મક શિક્ષણ આપવામાં વિશેષ સમર્થ બનશે. જિજ્ઞાસુ સાધકો પણ આ પુસ્તિકાઓનો મનનપૂર્વક અભ્યાસ કરીને વિશેષ લાભ પામે તેવી અપેક્ષા છે.

❑ રોહિત શાહ ❑

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

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org