

જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૫

પ્રેક્ષા દિગ્દર્શન

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા



ગુપ્તાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞા

● જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા : ૫ ●

પ્રેક્ષાધ્યાન :
ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા

■ યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞ



પ્રેક્ષાધ્યાન એકઠેમી સંચાલિત
અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન
અમદાવાદ-૧૫

PREXA-DHYAN : CHAITANYA-KENDRA-PREXA

By : Yuvacharya Mahapragna

સંપાદક : મુનિ મહેન્દ્રકુમાર
જેઠાલાલ ઝવેરી

*

*

*

● ગુજરાતી આવૃત્તિ ●

સંપાદક : રોહિત શાહ

પ્રબંધ સંપાદક : શુભકરણ સુરાણા

અનુવાદક : ડૉ. રમણીક શાહ એમ.એ., પી.એચ.ડી.

*

*

*

આવૃત્તિ

કિંમત

પ્રથમ, ૧૯૮૮

ત્રણ રૂપિયા

*

*

*

પ્રકાશક :

મુદ્રક :

સંતોષકુમાર સુરાણા

શ્રી ત્રિપુરા પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ

નિર્દેષક, અનેકાન્ત ભારતી પ્રકાશન

૨૭, અડવાણી માર્કેટ,

ઈ, 'ચારુલ', સહજનંદ કોલેજ પાસે,

દિલ્હી દરવાજા બહાર,

આંખાવાડી, અમદાવાદ-૧૫.

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૪

ફોન : ૪૦૬૨૨૧ ☐ ૩૬૨૫૨૩

વિકાસ અને રૂપાંતરની પ્રક્રિયા : ચૈતન્ય- કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા

પ્રેક્ષાધ્યાનની પદ્ધતિ એવી પદ્ધતિ છે, જેમાં પ્રાચીન દાર્શનિકો દ્વારા પ્રાપ્ત જ્ઞાન તેમ જ સાધનાપદ્ધતિનું વૈજ્ઞાનિક સંદર્ભોમાં નિરૂપણ કરવામાં આવે છે. આ બંનેના તુલનાત્મક વિવેચન દ્વારા તેમ જ તેના આધારે આજના યુગ-માનસને એવી રીતે પ્રેરવામાં આવે છે, જેનાથી મનુષ્યના પાશવી આવેશ નાશ પામે. વિશ્વમાં અહિંસા, શાંતિ અને આનંદને પ્રસ્થાપિત કરીને મંગલમય લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરી શકાય.

શ્વાસપ્રેક્ષા, શરીરપ્રેક્ષા, દીર્ઘશ્વાસપ્રેક્ષા, સમવૃત્તિ શ્વાસપ્રેક્ષા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા, લેશ્યાધ્યાન, કાયોત્સર્ગ આ બધી જ પ્રક્રિયાઓ છે, જેને રૂપાંતરની પ્રક્રિયા પણ કહી શકાય. આ પ્રક્રિયાઓને અનુસર્યા પછી એમ કહેવાની કે ઉપદેશ આપવાની પણ જરૂર નહીં પડે કે આવા બનો, તેવા બનો, ધાર્મિક બનો, સ્વાર્થને છોડો, ભય અને ઈર્ષ્યાને છોડો. આ માત્ર ઉપદેશ છે. માત્ર ઉપદેશ અસરકારક નથી બનતો. જે જે ઉપાયો બતાવવામાં-કહેવામાં આવે છે, તે બધા કામમાં-ક્રિયામાં લેવા પડે છે. તેનાથી એક દિવસ આપણને પોતાને અનુભવ થશે કે કંઈક રૂપાંતર થઈ રહ્યું છે, ધાર્મિક વૃત્તિ જાગ્રત થઈ રહી છે. એ જ રીતે ક્રોધ અને ભયમાંથી પણ મુક્તિ થવાનું સ્પષ્ટ લાગવા માંડે છે. માયા અને લોભમાંથી પણ મુક્તિનો અનુભવ થાય છે. આ બંને દોષોમાંથી મુક્તિ મેળવવા જુદા જુદા પ્રયત્ન કરવાની જરૂર રહેતી નથી-તે સ્વયં નાશ પામે છે. આ દોષોને મૂળમાંથી નષ્ટ કરવાનો આ એકમાત્ર ઉપાય છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તિકામાં ચૈતન્યકેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની વિસ્તારથી ચર્ચા

કરવામાં આવી છે. દરેક સમજદાર વ્યક્તિ પોતાનો વિકાસ ઇચ્છે છે, અને સારી બનવા માગે છે. પરંતુ પ્રશ્ન એ છે કે-વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય કેવી રીતે? એ કઈ પ્રક્રિયા છે કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરી શકે? એ કયો વળાંક છે જ્યાંથી વ્યક્તિ પોતાનું રૂપાંતર કરી શકે? વ્યક્તિના વિકાસ અને રૂપાંતરની પ્રક્રિયા-અંધિયોત્તના શોધનની પ્રક્રિયા છે : ચૈતન્યકેન્દ્ર-પ્રેક્ષા.

આપણા શરીરમાં કેટલાંક એવાં સ્થાનો છે, જ્યાં ચૈતન્ય બીજાં સ્થાનો કરતાં વધારે સઘન હોય છે, તેમને ચૈતન્ય કેન્દ્રનું નામ આપવામાં આવ્યું છે. ચૈતન્યકેન્દ્ર-પ્રેક્ષામાં આ સ્થાનો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે, તથા તેમની એકાગ્રતાપૂર્વક પ્રેક્ષા કરવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આ સ્થાનો આપણી અંતઃસ્રાવી અંધિયોનાં સ્થાનો છે, કે જે આપણા આચાર, વ્યવહાર વગેરેનું નિયંત્રણ કરે છે. ધ્યાન-સાધનાની પ્રક્રિયાનું મહત્ત્વનું કામ છે વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણ, વ્યવહાર અને ભાવશુદ્ધિ. પ્રશ્ન એ છે કે આ બધાં મલિન કેમ થાય છે? એમના ઉપર નિયંત્રણ કોનું છે? કોણ તેમનું સંચાલન કરે છે? વૈજ્ઞાનિક શોધોએ સિદ્ધ કર્યું છે કે આ બધા પર નિયંત્રણ હાઈપોથેલેમસ (મસ્તિષ્કનો એક ભાગ) અને અંતઃસ્રાવી અંધિયોનું હોય છે. એટલે જ્યાં સુધી ચૈતન્યકેન્દ્રો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં નહીં આવે, ચૈતન્ય કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરવામાં નહીં આવે ત્યાં સુધી અંધિયોમાંથી નીકળતા સ્રાવોની શુદ્ધિ નહીં થાય, ત્યાં સુધી દૃષ્ટિકોણ, વ્યવહાર અને ભાવની શુદ્ધિ નહીં થાય. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાથી ચૈતન્યકેન્દ્રો નિર્મળ બને છે અને અંતઃસ્રાવી અંધિયોના સ્રાવમાં ઇચ્છિત પરિવર્તન કરી શકાય છે.

મુખ્યપ્રધાન આચાર્ય શ્રી લુલક્ષ્મી તેમ જ તેમના ઉત્તરાધિકારી મુવાચાર્ય શ્રી મહાપ્રજ્ઞના સતત માર્ગદર્શન અને પરિશ્રમનું જ આ

ફળ છે કે આજે હમ્મરો લોકો આધ્યામિક સાધનાના માર્ગે જઈને સમસ્યાઓથી મુક્ત જીવન જીવવાનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. પ્રેક્ષાધ્યાનની પદ્ધતિના સ્વરૂપમાં માનવજાતને આ બે મહાન અધ્યાત્મ-મનીષીઓનાં અનુપમ વરદાન પ્રાપ્ત થયાં છે. સાર્વભોમ અને સર્વ-જનીન આ વિધિને સમજીને સાધના કરનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેનાથી અવશ્ય લાભ થશે.

ડૉ. શ્રીનુભાઈ નાયક
સંયોજક, પ્રેક્ષાધ્યાન એકેડેમી
૫૦, હરિસિદ્ધ ચેમ્બર,
આશ્રમરોડ, અમદાવાદ-૧૪

જેઠાલાલ એસ. ઝવેરી
ચેરમેન
તુલસી આધ્યાત્મ મીડમ્
જૈન વિશ્વભારતી, લાડનું.

ના ચમત્કાર, ના સંમોહન!

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા એટલે ચૈતન્યકેન્દ્રોનું ધ્યાન.

પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનો વિકાસ ઝંખે છે. આવો વિકાસ તેની ચૈતનાના ઊર્ધ્વ આરોહરણ દ્વારા જ સંભવિત બને છે. શરીરમાં ક્યાં ક્યાં સ્થાનોમાં ચૈતન્યકેન્દ્રો આવેલાં છે તે જાણીને, તેમનું સ્વરૂપ તેમજ તેમની પ્રક્રિયા સમજીને ત્યાં આપણી એકાગ્રતાને કેન્દ્રિત કરીએ તો, તેથી જરૂર વિશેષ લાભ થાય છે.

આ સમગ્ર પ્રક્રિયા વૈજ્ઞાનિક છે. એમાં ના તો કોઈ ચમત્કાર છે ના કોઈ સંમોહન. વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાની ચૈતનાને ઢંઢોળીને સક્રિય કરવાની છે.

સામગ્રત સમયના અણુમેલ વરદાનરૂપ પ્રેક્ષાધ્યાનની પ્રક્રિયા આજે વિશ્વભરમાં લોકપ્રિય બની છે. મહામનીષી પૂ. સુવાચાર્યશ્રીનાં આ વિષયનાં ગહન અને વ્યાપક સમજ આપતાં પુસ્તકોનું યોગદાન એ માટે યશભાગી છે.

ગુજરાતી વાચકોમાં પણ જીવનવિજ્ઞાન ગ્રંથમાળા શ્રેણીના ઉપક્રમે પ્રગટ થતાં પ્રેક્ષાધ્યાનનાં પુસ્તકો વિશેષ લોકાદર પામ્યાં છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક તે શ્રેણીનું પાંચમું પુષ્પ છે. આપ સૌ વાચકો-સ્વજનોના માનસિક તનાવ દૂર કરી, ભાવનાત્મક વિકાસ સાધવામાં આ પુસ્તક અત્યંત લાભકર્તા બની રહેશે તેવી શ્રદ્ધા છે.

આ પુસ્તકનો સુંદર અનુવાદ કરી આપવા બદલ ડૉ. રમણીક ભાઈ શાહ તથા યોગ્ય પરામર્શ આપવા બદલ શ્રી જેઠાલાલ ઝવેરી-ના આભાર માનું છું.

ગુરુપૂર્ણિમા, ૧૯૮૮

રેહિત શાહ

ભૂમિકા

વર્તમાનયુગ ઔદ્યોગીકરણ, અતિ શહેરીકરણ અને પ્રૌદ્યોગિક વિકાસનો યુગ છે. આજના નાગરિકો નિરંતર અને જળપરદસ્ત દબાણ તથા તનાવોની વચ્ચે જીવે છે. એને કારણે સતત લોહીનું ઊંચું દબાણ, અનિદ્રા અને હૃદયરોગ જેવા અનેક મનઃકાયિક રોગોના શિકાર એમણે બનવું પડે છે. જ્યારે લોકો આ બધાથી હતાશ થઈ જાય છે, ત્યારે મદ્યપાન કે ખતરનાક નશીલા પદાર્થો તરફ આકર્ષાય છે. આ માદક અને નશીલા પદાર્થોથી તેમને એક વાર અસ્થાયી રાહત જેવું મળે છે. પણ છેવટે એ વ્યસનોના તેઓ શિકાર બની જાય છે, સમસ્યાઓ વધારે ગુંચવાતી જાય છે. તથી એ સ્પષ્ટ છે કે સમસ્યાઓનું સમાધાન માદક-નશીલા પદાર્થોના સેવનમાં નથી, પરંતુ વૃત્તિઓના રેચનમાં તથા આંતરિક શક્તિઓના વિકાસમાં છે. ધ્યાનાભ્યાસ દ્વારા વ્યક્તિ સહજરૂપે તેને ફલિત કરી શકે છે.

આજે સામાન્ય રીતે બધા જ પ્રતિષ્ઠિત તેમ જ નિષ્ણાત ડોક્ટરો એવું માને છે કે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ એક શક્તિશાળી ઉપાય છે, જેનાથી રોગનું નિવારણ અને સ્વાસ્થ્યનું સંરક્ષણ બંને થઈ શકે છે. હવે એવાં અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણો પ્રાપ્ત થયાં છે કે જે આ વાતનાં સાક્ષી છે કે ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગના માધ્યમથી તનાવજનિત રોગોનો અટકાવ તેમ જ નિવારણ થઈ શકે છે. વૈજ્ઞાનિક શોધથી એ પણ સ્પષ્ટ પ્રમાણિત થઈ ચૂક્યું છે કે નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસ આપણા શરીરના મુખ્ય નિયંત્રણતંત્રને પ્રભાવિત કરે છે જે આપણી સ્વસ્થતાને કાયમ જાળવી રાખવા માટે મૂળભૂત રીતે જવાબદાર છે.

નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસ આપણા સ્વતઃ સંચાલિત (અનૈચ્છિક) નાડી સંસ્થાનના બે વિભાગો-અનુકંપી અને પરાનુકંપી તંત્રની વચ્ચે જરૂરી સંતુલન ઉત્પન્ન કરે છે તથા તેને જળવી રાખી શકે છે. ધ્યાનાભ્યાસથી પ્રાપ્ત થતા લાભો માપી શકાય છે અને કોઈપણ વ્યક્તિ, જે તેને વિધિસર શીખી લે છે અને નિયમિત અભ્યાસ કરવા તત્પર રહે છે, તે આ લાભો પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જો કે એ પણ મહત્વની વાત છે કે ફક્ત ધ્યાન દ્વારા, દવાઓના સેવન વગર, અનેક ખતરનાક ખીમારીઓથી પણ મુક્ત થઈ શકાય છે, છતાં પણ ધ્યાનનું આ એકમાત્ર કે મુખ્ય ધ્યેય નથી.

ક્રોધ, આક્રમણ, કૂરતા, વેરવૃત્તિ અને ભય જેવી વૃત્તિઓ અને વાસનાઓને નિયંત્રિત કરવાનું સાધન છે-ધ્યાન. ચિવેક-ચેતનાની જાગૃતિ અને વિકાસના માધ્યમથી મનુષ્યમાં લાવશુદ્ધિ તથા વ્યવહાર-પરિવર્તન કરી તેને સાચા અર્થમાં માનવ બનાવવાની પ્રક્રિયા જ ધ્યાન છે. આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સે જેને “આંતરિક અપૂર્ણતા અને વિસંગતિઓ” કહી છે, તેમનો ઉપચાર અને અદ્યપી-કરણ કરવાનું શ્રેષ્ઠતમ સાધન છે-ધ્યાન. ધ્યાનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય આ રીતે શારીરિક સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ નહીં પણ વ્યક્તિની લાવધારામાંથી અને તેનાં ચિંતન, વાણી અને વર્તનમાંથી બધી ખુરાઈઓનું રેચન કરી આધ્યાત્મિક કલ્યાણની પ્રાપ્તિ કરાવવાનું છે.

વૃત્તિઓ અને વાસનાઓનો ઉદ્ભવ મસ્તિષ્કમાંથી નહીં, પરંતુ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ-તંત્ર દ્વારા થાય છે. આ વૃત્તિઓ વ્યક્તિમાં ફક્ત ઇચ્છા કે કામના જ ઉત્પન્ન કરતી નથી, પરંતુ સાથે-સાથે તેને સંતોષવા માટે તદ્દનુરૂપ પ્રવૃત્તિની માંગ પણ કરે છે. બધા જ આવેગો, જે લાવતંત્રને સંચાલિત કરનાર બળો છે, તે, અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના સ્ત્રાવો હોર્મોન દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. હોર્મોનની ખૂબ ગાઢ

અસર આપણી ભાવ-દશાએ। તેમ જ માનસિક વલણો પર તથા આપણા આચાર અને વ્યવહાર પર પણ પડે છે. વારે-વારે થનાર ભાવનાત્મક દબાણોની શ્રૃંખલાના પરિણામે આપણી ભાવધારા વિકૃત થાય છે અને આચરણ (કે વ્યવહાર)માં મૂઢતા પ્રવેશ છે. આ બધી વાતો પરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણા વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ “મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાં” (Psychological factors) પર વિવેક ચેતનાનો અધિકાર સ્થાપિત કરવા માટે આપણા રાસાયણિક સંદેશ-વાહકો-હોર્મોનો અને સ્નાયુ-હોર્મોનોના (રાસાયણિક) સંશ્લેષણમાં રૂપાંતર કરવું જરૂરી છે.

બાયોકીમેક અને અન્ય વૈજ્ઞાનિક સાધનો દ્વારા એ સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન દ્વારા નાડી-તંત્રની વિદ્યુત પ્રવૃત્તિઓમાં આપણે જરૂરી પરિવર્તનો લાવી શકીએ છીએ, તથા આપણા રાસાયણિક-હોર્મોનો અને સ્નાયુ-હોર્મોનોના સંશ્લેષણમાં જરૂરી રૂપાંતર કરી શકાય છે. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ જ આપણાં ચૈતન્ય-કેન્દ્રનાં સંવાદી સ્થાનો છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાના નિયમિત અભ્યાસથી નીચે પ્રમાણેનાં પરિણામો પ્રાપ્ત થશે-

(૧) મનુષ્યની વિચક્ષણુ વિવેક-શક્તિ તેમજ બૌદ્ધિક ચિંતનની અનુપમ ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ થશે.

(૨) આવેગો અને આવેશો તથા વૃત્તિઓ અને વાસનાઓનો જીભરો ધીમે પડશે.

આ બે પરિણામોની સંયુક્ત પરિણતિ એ થશે કે એનાથી વ્યક્તિની ભાવધારામાંથી વિકૃતિઓ તથા આચરણ કે (વ્યવહાર) માંથી મૂઢતા દૂર થશે.

અનુક્રમણિકા

૧. ચૈતન્ય કેન્દ્ર વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ ૧

અંશિઓ : સ્થાન અને કાર્ય, પાઈનિયલ અંશિ, પિન્ન્યુટરી અંશિ, થાઈરોઈડ અંશિ, પેરાથાઈરોઈડ અંશિ, થાઈમસ અંશિ, એડ્રેનલ અંશિ, ગોનાડઝ.

૨. ચૈતન્ય કેન્દ્ર : આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ ૧૪

આપણું દૈતાત્મક અસ્તિત્વ, અંતઃસ્થાવી અંશિ-તંત્ર, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર અને અંશિઓ, આયુર્વેદ અને એક્યૂપંકચર, જ્ઞાનકેન્દ્ર અને કામકેન્દ્ર, ચેતનાનું આંતરિક સ્તર, વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ, પુનરાવૃત્તિ, મનુષ્યની વિલક્ષણ ક્ષમતા, કર્મશાસ્ત્રીય વ્યાખ્યા, યોગશાસ્ત્ર અને શરીરશાસ્ત્ર

૩. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા શા માટે ? ૨૬

વિવેક-ચેતનાનું જાગરણ, અંતઃસ્થાવી અંશિનું સંતુલન, વૈજ્ઞાનિક ઉપચારનું અધૂરાપણું, તરંગાતીત અવસ્થા અચેતન મનસાથે સંપર્ક, ચિત્તની યાત્રા ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર.

૪. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા : વિધિ ૩૬

કમ્પ્યુસોસ ગ્લેન્ડ અને ચક્રો, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર, જાગૃત કરવાની પ્રક્રિયા, ચૈતન્ય-કેન્દ્રનું વિશુદ્ધિકરણ, વિવેકનાં કેન્દ્રો અને વાસનાનાં કેન્દ્રો, વિધિ.

પ. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા : નિષ્પત્તિ.

૪૨

જ્ઞાન-કેન્દ્ર, શાંતિ-કેન્દ્ર, જ્યોતિ-કેન્દ્ર અને દર્શન-કેન્દ્ર,
 વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર, આનંદકેન્દ્ર, તેજસ-કેન્દ્ર, સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર
 અને શક્તિકેન્દ્ર, બ્રહ્મકેન્દ્ર, અપ્રમાદકેન્દ્ર, પ્રાણકેન્દ્ર,
 આક્ષુષકેન્દ્ર, ઉપસંહાર, શારીરિક નિષ્પત્તિ, માનસિક
 નિષ્પત્તિ, આધ્યાત્મિક નિષ્પત્તિ, આદતો-ટેવાનું પરિ-
 વર્તન, અંતઃકરણનું પરિવર્તન, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર, કરુણા અને
 અલ્પજ્ઞાન, વિવિધ આકારનાં કરુણા, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર,
 પ્રેક્ષાનાં ત્રણ પરિણામો, ચૈતન્ય-કેન્દ્રોત્તું અવિત્રીકરણ,
 આનંદ-કેન્દ્રનું જગરણ, શક્તિનું જગરણ.

: ૧ :

ચૈતન્ય કેન્દ્ર : વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ

દરેક પ્રાણીના જીવનનું અસ્તિત્વ તથા શારીરિક ક્રિયાઓનું સંચાલન એ વસ્તુ પર આધારિત છે કે તેના શરીરમાં અનેક તંત્ર એક “ટીમ” (એકસાથે મળીને કામ કરનાર સમૂહ)ના રૂપમાં વિવિધ ક્રિયાકલાપો નિષ્પન્ન કરે. એક જ પ્રકારનાં કાર્યોની શૃંખલાને નિષ્પન્ન કરનાર અનેક અવયવોના સમૂહને “તંત્ર” કહેવામાં આવે છે. નાડી-તંત્ર અને અંતઃસ્રાવી અંશિ-તંત્ર શરીરનાં આ બે મુખ્ય નિયંત્રક તથા સંયોજક તંત્રો છે. તેઓ શરીરનાં બીજાં બધાં જ તંત્રોનું નિયંત્રણ તથા સંયોજન કરે છે, તથા તે દ્વારા સમગ્ર શરીરનાં ક્રિયા-કલાપોને સંચાલિત કરે છે. આ બંને તંત્રોની વચ્ચે ક્રિયા-કલાપોનો વિલક્ષણ પારસ્પરિક સંબંધ છે અને બંને મળીને સમગ્ર રૂપે શરીર-તંત્રને સંચાલિત કરતાં રહે છે. આ બંનેનો પારસ્પરિક સંબંધ એટલો ગાઢ છે કે નાડી-તંત્ર અને અંશિ-તંત્રોના અવયવો એક અખંડ તંત્રના જ અંગરૂપ મનાવા લાગ્યા છે, જેને

નાડી-અંથિ-તંત્ર (ન્યૂરો એન્ડોકાઈન સિસ્ટમ) એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. અંતઃસ્ત્રાવી અંથિ-તંત્ર પોતાના પ્રભાવોનું નિબંધન રાસાયણિક નિયંત્રકોના સ્ત્રાવો(હોર્મોન)-ના માધ્યમથી કરે છે. આ હોર્મોન પ્રત્યેક શારીરિક ક્રિયામાં લાગ લે છે. એટલું જ નહીં, પરંતુ વ્યક્તિની માનસિક દશાઓ, સ્વભાવ અને વ્યવહાર પર પણ ગાઢ પ્રભાવ પાડે છે. આ હોર્મોન મનુષ્યનાં આંતરિક અભિવેગો તથા વૃત્તિઓ અને વાસનાઓને અત્યંત શક્તિશાળી બનાવનાર તેમજ પ્રેરકબળને ઉત્પન્ન કરનાર પ્રમુખ સ્ત્રોત છે. વૃત્તિઓ વગેરે ફક્ત ઇચ્છાઓ જ ઉત્પન્ન કરતી નથી, પરંતુ તેમની પૂર્તિ માટે અનુરૂપ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે વ્યક્તિને પ્રવૃત્ત કરે છે. પ્રેમ, ઘણા, લય વગેરે લાવે અંતઃસ્ત્રાવી સ્ત્રોતો દ્વારા જનિત આવેગો છે.

ઘણા લાંબા સમય સુધી એવી માન્યતા હતી કે મસ્તિષ્ક જ મનુષ્યની ચૈતન્ય બ્રહ્માને સ્ત્રોત છે, તથા તે જ સમસ્ત લાભાવેગોનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે. અંતઃસ્ત્રાવી અંથિ-શાસ્ત્ર (વિજ્ઞાનની તે શાખા જે અંતઃસ્ત્રાવી અંથિ-સંસ્થાનને અભ્યાસ કરે છે)ના ક્ષેત્રમાં પાછલાં વર્ષોમાં થયેલી ઉલ્લેખનીય પ્રગતિએ સિદ્ધ કરી દીધું છે કે આપણા બધા જ લાભાવેગો અને લાભાવેગો-વૃત્તિઓ અને વાસનાઓ આપણા અંતઃસ્ત્રાવી અંથિતંત્રની જ અભિવ્યક્તિઓ છે.

મનુષ્યને ટેવો પડે છે, તેમનું ઉદ્દગમસ્થાન અંથિ-તંત્ર છે. આપણા શરીરનાં બે મુખ્ય તંત્રો છે-એક છે નાડીતંત્ર અને બીજું છે અંથિ-તંત્ર. નાડીતંત્રથી આપણી

બધી જ વૃત્તિઓ અભિવ્યક્ત થાય છે, અનુભવમાં આવે છે અને પછી વ્યવહારમાં કિતરે છે. વ્યવહાર, અનુભવ કે અભિવ્યક્તિકરણ—આ બધાં નાદી-તાંત્રનાં જ કાર્યો છે, પરંતુ ટેવોનો જન્મ, ટેવોની ઉત્પત્તિ અંશિ-તાંત્રમાં જ થાય છે, તે જ ટેવો સસ્તિષ્ઠની પાસે પહોંચે છે, અભિવ્યક્ત થાય છે અને વ્યવહારમાં પણ કિતરે છે.^૧ એટલા સારે વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં એક શબ્દ પ્રમલિત થયો છે—ન્યૂનો એન્ડોક્રીન સિસ્ટમ.^૨ તેનો અર્થ છે : અંશિતાંત્ર અને નાદી-તાંત્રનું સંયુક્ત કાર્ય.

અંતઃસ્રાવી અંશિતાંત્ર અને નાદીતાંત્રનો અન્યોન્ય સંબંધ નીચેનાં ઉદાહરણથી સ્પષ્ટ થાય છે. કોઈ સુવક્ત્રી સામે કોઈ સુંદર સુવક્ત્રી ઉપસ્થિત થાય છે. સુવક્ત્રી સામે આવતાં જ તેનાં નાદીતાંત્રીય સંવેદનો (ચાકુષ સંવેદનો) વિષુત આવેશ દ્વારા તેના સસ્તિષ્ઠમાં સ્ફોલ્લ કેન્દ્ર હાઈ પો-થેલેમસના અચ્છન્ન ભાગને ઉરોગ્ગિત કરશે.

૧. જ્યારે કોઈ પુરુષને કોઈ સમાગમ કે કિંજલ્યમાં લાગ લેવાનો હોમ છે કે, જ્યાં સ્ત્રીઓ પણ ઉપસ્થિત રહેવાની હોય છે, ત્યારે તે સ્થાને પહોંચતાં પહેલાં વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વને પ્રભાવક પતાવવા માટે, ફેદલીક ક્રિયાઓ કરે છે, જેની કે પોતાના પહેરવેશને થોડું વ્યવસ્થિત કરે છે, વાળને કાંસકાથી કે હાથથી ખરાખર કરે છે, વગેરે. આ ક્રિયાઓ વ્યક્તિ ઘણુંખરું આપોઆપ સાહજિકપણે અથવા યંત્રવત્ કરે છે. તેમાં ચેતન-મનનો ફાળો હોતો નથી. ખરેખર તો તે બધી જ ક્રિયા પિચ્યૂટરી દ્વારા સ્થાવિત ગોનાડોટ્રોફીન નામના હોર્મોનના કારણે જ થાય છે.

તેના પરિણામે હાઈપોથેલેમસ પિચ્યૂટરી અંથિના અંગ્રભાગને સક્રિય કરશે. હવે પિચ્યૂટરીનો વારો. તે પોતાની તરફથી કામઅંથિઓને ગોનાઠોટ્રોફીન નામક હોર્મોન મોકલીને સક્રિય કરે છે. ત્યારે તે યુવકની કામ-અંથિ પોતાના લૈંગિક હોર્મોન-એન્ડ્રોજનનો સ્ત્રાવ કરે છે, જે લોહી દ્વારા મસ્તિષ્કમાં પહોંચીને નાડી-તંત્રને પ્રભાવિત કરે છે. તેના પરિણામે હૃદય અને નાડીની ગતિમાં વૃદ્ધિ થાય છે, લોહીનું દબાણ વધે છે, માંસપેશીઓમાં તનાવ ઉત્પન્ન થાય છે, અને કામ-વાસના ઉદ્દીપ્ત થાય છે.

શરીરનાં અન્ય તંત્રોની સંરચના ઘણુંખરું સંલગ્ન રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે, જ્યારે અંતઃસ્ત્રાવી તંત્રની અંથિઓ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ફીપની માફક ફેલાયેલી હોય છે. મુખ્ય અંતઃસ્ત્રાવી અંથિઓ આ પ્રમાણે છે :-પાઈ-નિયલ, પિચ્યૂટરી (પીયૂષ), થાઈરાઈડ, પેરાથાઈરાઈડ, એડ્રેનાલ, લેંગરહાન્સના ફીપો તથા ગોનાડો (કામ-અંથિઓ). આ બધી જ અંથિઓ પ્રમાણમાં નાની અને નલિકાવિહીન હોય છે. લોહી દ્વારા એમને વિપુલ માત્રામાં પોષક સામગ્રી પ્રાપ્ત થાય છે. આ અંથિઓના સ્ત્રાવ જૈવ-રાસાયણિક યૌગિક (ઓર્ગેનિક કેમિકલ કમ્પાઉન્ડ્ઝ)ના રૂપમાં હોય છે. તે “હોર્મોન” કહેવાય છે. તે સીધા જ રક્તપ્રવાહમાં છોડાય છે. રક્ત-પ્રવાહના માધ્યમથી તે આખા શરીરમાં પ્રવાહિત થાય છે, અને ઉત્પત્તિ-સ્થાનથી ખૂબ દૂરનાં સ્થાનો સુધી પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે. તેઓ સ્વલ્પ માત્રામાં પણ ખૂબ પ્રભાવશાળી હોય છે. પ્રાણનાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ,

કામ-પ્રવૃત્તિઓ, ગર્ભાધાન અને જનનપ્રક્રિયા, ચયાપચય વગેરે મહત્વપૂર્ણ કાર્યોનું નિયમન કરવાની જવાબદારી આ સ્ત્રીઓ પર હોય છે.

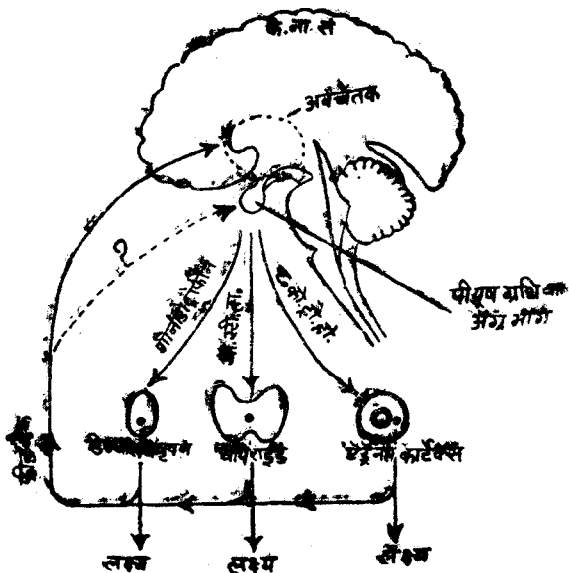
આ તંત્રોના હોર્મોનના સ્ત્રાવોનું નિયમન મુખ્યતઃ પિચ્યૂટરી દ્વારા થાય છે. પિચ્યૂટરી દ્વારા સ્ત્રાવિત વિવિધ પ્રકારના હોર્મોનો રક્તપ્રવાહના માધ્યમથી અન્ય અંગોમાં સુધી પહોંચીને તેમને એક નિશ્ચિત પ્રકારના હોર્મોનો નિશ્ચિત માત્રામાં સ્ત્રાવિત કરવા માટે ઉત્તેજિત કરે છે. આ સ્ત્રીઓ ફરી પિચ્યૂટરી સુધી પહોંચે છે, અને જો ઉત્પાદન જરૂરત કરતાં વધારે હોય તો ઉત્તેજક રસાયણોનો નિરોધ કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે ફીડબેક પદ્ધતિ અને રાસાયણિક અંતઃસંચારના માધ્યમથી પિચ્યૂટરી અન્ય અંગોના સ્ત્રાવોનું નિયંત્રણ કરે છે.

અંગો : સ્થાન અને કાર્ય

અંતઃસ્ત્રાવી તંત્રની પ્રત્યેક અંગોનું સંક્ષિપ્ત વિવરણ આ પ્રમાણે છે :-

૧. પાઈનિયલ અંગ

આ અંગનું સ્થાન મસ્તકના મધ્ય ભાગમાં છે. એ માથામાં ખૂબ જ નાની હોય છે. લગભગ ઘઉંના દાણા જેવડી. પિચ્યૂટરી અંગની પાછળની તરફ સહેજ ઉપર આ અંગ મસ્તકના નીચલા ભાગમાં એક નાનીશી ગુફામાં સ્થિત હોય છે. આ અંગનું એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય ગોનાઈઝ (કામ-અંગો)ના સ્ત્રાવોનો નિરોધ કરવાનું છે. આ રીતે આ અંગ આગળના અંગોમાં



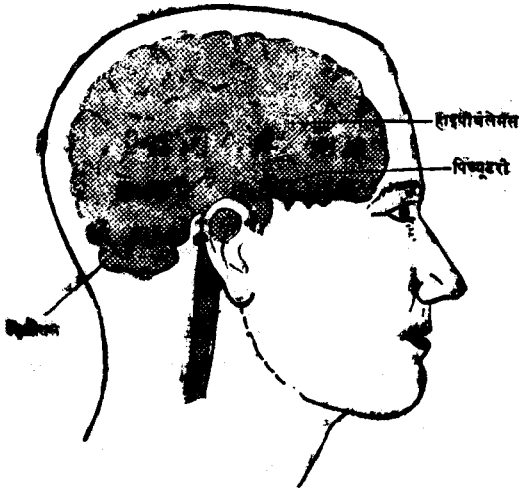
અંતર્યામી પ્રથિયો અને તેમનાં સ્થાન

વ્યક્તિની કામવૃત્તિનું નિયમન કરી તેને યૌવન-પ્રાપ્તિ સુધી તેનાથી મુક્ત બનાવી શકે છે. યૌવન-પ્રાપ્તિ પછી જ્યાં પ્રથિ યૌવનપ્રાપ્તિ થુજતી લાવવામાં સહાયક અને છે. પ્રયોગના સ્થાને કેટલાંક જોવાં પ્રમાણે પણ પ્રાપ્ત થયાં છે કે જોના આવે પિન્નૂટરીમાં ACH માંથી સ્વયંનો નિયંત્ર કરી અપ્રત્યક્ષ રૂપે જોડીયલના સ્થાનેનું નિયમન કરવામાં સહાયક થાય છે.

૧. પિન્નૂટરી પ્રથિ (પરિણામ પ્રથિ)

જ્યાં પ્રથિ સંસ્કારકર્મ લગભગ મધ્યમાં આવેલી છે.

તેનું સ્થાન મસ્તિષ્કના નીચલા છેડે તથા નાકના મૂળની પાછળની ટરફ હોય છે. મસ્તિષ્કની નીચે એક નાની સરખી બ્યાલીમાં કે ચારણામાં આ ગ્રંથિ જમણે ભટકવી હોય તેમ રહે છે. તે ઘડાસુના કાચા જેવડી હોય છે.



આ ગ્રંથિના બે ભાગ છે.

(૧) અગ્રખંડ (૨) પૃષ્ઠખંડ અગ્રખંડવાળા ભાગને સંપૂર્ણ અંતઃસ્થાવી ગ્રંથિતંત્રનો નાયક કે અગ્રણી માનવામાં આવે છે. આ ભાગ ઓછામાં ઓછા નવ પ્રકારના ચિલિન્ધ હોર્મોનિનો સ્ત્રાવ કરે છે, અને જીવનનાં અનેક મહત્ત્વપૂર્ણ ક્રિયાકલાપો પર પ્રભાવ પાડે છે. શરીરનો કોઈપણ ભાગ તેના પ્રભાવથી અસ્પૃશ્ય નથી. થાઈરોઈડ, એડ્રીનલ, ઇર્થેક્સ તથા ઓનારબને પ્રેરિત કરનાર કે ડુંધનાર

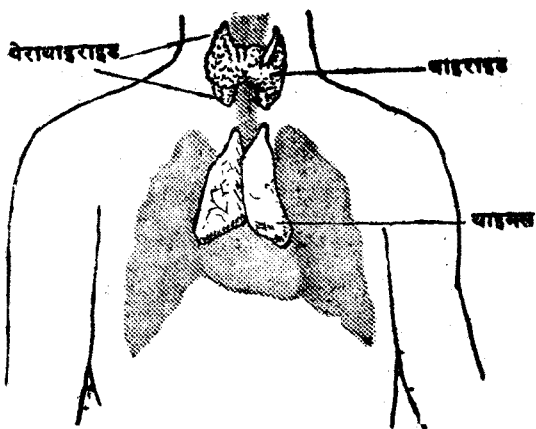
હોર્મોનના સ્ત્રાવો પિચ્યૂટરીના અગ્રભાગમાંથી જ થાય છે.

પિચ્યૂટરીના પૃષ્ઠ ભાગમાંથી વહેનાર સ્ત્રાવો વસ્તુતઃ તેના નિકટવર્તી હાયપોથેલેમસમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાંથી પૃષ્ઠભાગમાં આવે છે, સંગ્રહિત થાય છે અને કદાચ થોડાં પરિવર્તન સાથે આવશ્યકતાનુસાર શરીરના વિલિન્ન ભાગો સુધી પહોંચે છે.

૩. થાઈરાઈડ ગ્રંથિ

થાઈરાઈડ ગ્રંથિ એ પિંડોના બનેલી છે, સ્વચ્ચંત્રની નજીક શ્વાસનળીના ઉપરના છેડે આ ગ્રંથિ આવેલી છે. આ બંને પિંડોને જોડનાર એક સાંકડી પટ્ટી હોય છે, જે હૈડિયા (કંઠમણિ)ની બરાબર નીચે હોય છે. આ ગ્રંથિને પુષ્કળ પ્રમાણમાં લોહી પૂરું પાડવામાં આવે છે. ઉદાહરણાર્થ—ગુદા કરતાં તેને ચારગણા પ્રમાણમાં લોહી પૂરું પાડવામાં આવે છે.

આ ગ્રંથિના મુખ્ય હોર્મોનનું નામ ‘થાઈરોક્સાઈન’ છે. પુષ્કળ પ્રમાણમાં આયોડિન સિવાય લોહું, આર્સેનિક ને ફોસ્ફરસની થોડી માત્રા આમાં હોય છે. તે નાડીઓ તથા મસ્તિષ્કીય ઊત્તકોના નિર્માણમાં કામ આવે છે. મૂળ તો થાઈરોઈડ ગ્રંથિ શરીરમાં ઊર્જા-ઉત્પાદનનું કાર્ય કરનાર અવયવ છે. ચયાપચયની માત્રા તથા વ્યક્તિમાં સક્રિયતાની તીવ્રતાનું નિર્ધારણ કરવાની મુખ્ય જવાબદારી આ ગ્રંથિ પર છે. પાચનક્રિયામાં પણ આ ગ્રંથિ સહાયક બને છે. તેના સ્ત્રાવો શરીરમાં જમા થયેલ વિષનો પ્રતિકાર કરે છે. મસ્તિષ્કીય સંતુલન રાખવાનું કામ પણ આ



પેરાથાઈરાઈડ, થાઈરાઈડ અને થાઈમસ ગ્રંથિઓ અને તેમનાં સ્થાન ગ્રંથિ પર છે. શરીરમાં પેદા થનાર ચરબી, પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટની ચયાપચય-ક્રિયાને નિયંત્રિત કરવામાં પણ આ ગ્રંથિનું મહત્વપૂર્ણ પ્રદાન છે. ગલગાંડની બીમારીને રોકવા કે નિવારવા માટે પણ આ ગ્રંથિ જવાબદાર છે.

૪. પેરાથાઈરોઇડ

પેરાથાઈરોઇડની ચાર નાની નાની અંડાકાર ગ્રંથિઓ બંને પિંડોમાં ઉપર-નીચે જડેલી હોય છે. આ ગ્રંથિઓના હોર્મોને “પેરાથોર્મોન” કહેવાય છે. તેના પ્રભાવથી શરીરમાં કેલ્શિયમની માત્રા નિશ્ચિત થાય છે.

૫. થાઈમસ ગ્રંથિ

આ ગ્રંથિ બંને ફેફસાંની વચ્ચે થોડીક ઉપરની તરફ હોય છે. બાલ્યાવસ્થામાં પ્રારંભિક બે-ત્રણ વર્ષોમાં આ

અંથિની વૃદ્ધિ ઘણી જ તીવ્ર ગતિથી થાય છે. પછી તેના વિકાસમાં મંદતા આવે છે, તથા વૈસ વર્ષની ઉંમર પછી તે ધીરે ધીરે સંકોચાઈ જાય છે, પછી પણ સાવ પેદા કરનાર તેની થોડી કેશિકાઓ જીવનપર્યંત ચાલુ રહે છે.

તે બાળપણમાં જાણકના શારીરિક વિકાસનું નિયમન કરે છે. ચૌદ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આ વિકાસનો ઘણો ખરો તબક્કો સમાવેશ થાય છે. આ ઉંમર સુધીનું તેનું કામ છે-ખીજા અંથિઓ-ખાસ કરીને ગોનાડસ (કામ-અંથિઓ)ને સક્રિય ન થવા દેવાનું તથા તેને કારણે યૌવનાવસ્થાના ઉન્મદોનો નિરોધ થતો રહે છે. આ અંથિ મસ્તિષ્કના સમગ્ર વિકાસમાં પણ સહાયક થાય છે તથા લસિકા કેશિકાઓના વિકાસમાં પોતાના સાવો (T-cells) દ્વારા સહયોગ આપી રોગ-નિરોધક કાર્યવાહીમાં પોતાનો ફાળો આપે છે.

૬. ઓરોનલ અંથિઓ :

ઓરોનલ અંથિઓ યુગ્મના રૂપમાં હોય છે. તેનો આકાર ત્રિકોણાકાર ટોપી જેવો હોય છે, તે મુદાના ઉપરના ભાગ પર આવેલી હોય છે. દરેક ઓરોનલમાં બે લાગ હોય છે. કાર્ટેક્સ અથવા બાહ્યભાગ અને મેડ્યુલા કે અંદરનો ભાગ.

કાર્ટેક્સ :

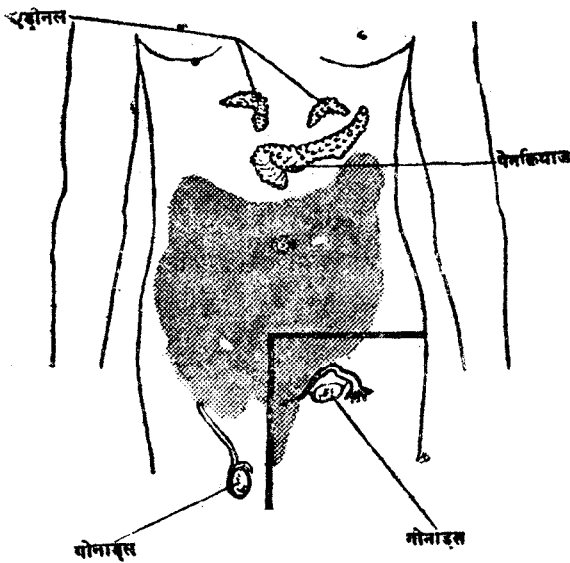
આ અંથિઓનું અધિકાંશ દ્રવ્ય કાર્ટેક્સમાં હોય છે. આ અંથિઓમાંથી પસાર થતા હોર્મોનની માત્રા એના પરિમાણના અભાવમાં ઘણી વધારે હોય છે. પ્રથમ કડબ કરતાં

પણ વધારે પ્રકારના સ્થાવરોને ઉત્પન્ન કરનાર આ ત્રિશિષ્યો બીજી બધી ત્રિશિષ્યો કરતાં સંલવતઃ સૌથી વધારે સંખ્યામાં સ્થાવરો ઉત્પન્ન કરે છે. તેમાંના ઘણા સ્થાવરો જીવનને માટે અનિવાર્ય હોય છે. તે સ્થાવરો મસ્તિષ્ક તથા પ્રજનન-અવયવોના સ્વસ્થ વિકાસને પ્રેરિત કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ લેવાય છે. તેમનાથી માનસિક એકાગ્રતા તથા શારીરિક સહનશીલતાનો વિકાસ પણ થાય છે. આ સ્થાવરોના પ્રભાવથી શરીરની સ્નાયુવિક તથા આંતરિશીલ સંરચના સ્વસ્થ અને બળવાન થાય છે.

મેડૂલા :

એડ્રીનલ મેડૂલાનો સમસ્ત કાર્યકલોપ અનુકંપી નાડી-તાંત્રની સાથે પ્રગટપણે સંકળાયેલ છે. લય, પીડા, અધિક શરદીનો પ્રકોપ, લોહીનું નીચું દબાણ, ભાવાત્મક ઉદ્વેગ, વગેરે સ્થિતિઓ “એપીનેડ્રીન” (એને એડ્રીનલથી પણ કહે છે) અને ‘નોર-એપીનેડ્રીન’ નામના હોર્મોનિના સ્થાવરોનું પરિણામ છે, ઉત્પન્ન, એથ, લગ જરૂરે વારે વારે થવાથી એડ્રીનલ થ્રોક્ષિના એડ્રીનલથી સંગ્રહિત કરનાર સંકલિત આલી જઈ જાય છે.

એડ્રીનલથી થતા અભાવમાં અનિર્ણયકતા, ચિંતાતુરતા તથા સહેજ નિમિત્ત મળતાં જ રોગની વૃત્તિ વગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે છે.



એડ્રીનલ, પેનક્રિયાજ, ગોનાફલ અંથિઓ અને તેમનાં સ્થાન.

૭. ગોનાફલ (કામ-અંથિઓ)

સ્ત્રીઓમાં મુખ્યરૂપે ગોનાફલનું કાર્ય, ડિમ્બાશય તથા પુરુષોમાં વૃષણ દ્વારા કરવામાં આવે છે. નવ પ્રજોત્પત્તિનાં બીજ ઉત્પન્ન કરવા ઉપરાંત ગોનાફલ અંતઃસ્ત્રાવી અંથિઓના રૂપમાં પણ કાર્ય કરે છે. ગોનાફલ તે હોર્મોનિનો સ્રાવ કરે છે, જેના દ્વારા સ્ત્રી સ્ત્રીત્વ પ્રાપ્ત કરે છે, અને તેનામાં સ્ત્રીરૂપ વ્યક્તિત્વ જળવાઈ રહે છે. બીજી તરફ પુરુષોમાં અંતઃસ્ત્રાવી હોર્મોનિ દ્વારા પુરુષત્વ જાગૃત થાય છે. જેનાથી તેનું પુરુષ-રૂપ વ્યક્તિત્વ ટકી રહે છે. આ અંથિઓના હોર્મોનિ ક્ષત કામવૃત્તિ પર જ નહિ, પરંતુ

શરીરના અન્ય અવયવો અને તેમના ક્રિયા-કલાપો ઉપર પણ ગાઢ અસર કરે છે.

“એન્ડ્રોજન” અને “પ્રોજેસ્ટેરોન” નામના બે હોર્મોનો સ્ત્રીઓમાં જ હોય છે, જે સ્ત્રીને, પુરુષ કરતાં લિન્ન ખતાવનાર લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે. પુરુષના લૈંગિક હોર્મોનોને “એન્ડ્રોજન” કહે છે. ટેસ્ટોસ્ટેરોન” વૃષણ દ્વારા ઉત્પાદિત એન્ડ્રોજનોમાં એક મુખ્ય હોર્મોન છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો-બંને જાતિઓમાં પિચ્યૂટરીના હોર્મોનો ગોનાડોટ્રોપિક ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવામાં ઘણી મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

સ્તરો-સૂક્ષ્મ ચેતના તથા સ્થૂળ ભૌતિક શરીરની વચ્ચે કોમ્પ્યુટર કે પરિવર્તક (ટ્રાન્સફોર્મર)નું કાર્ય કરે છે. એટલા માટે તે હોર્મોન નામના રાસાયણિક પદાર્થોનું ઉત્પાદન તેમ જ પ્રસારણ કરે છે.

ઔતન્ય-કેન્દ્ર અને અંધિઓ

દાર્શનિક, વૈજ્ઞાનિક અને ચિકિત્સક બધા જ એકમત થઈને આ વાત કહે છે કે આ અંતઃસ્રાવી અંધિઓનો વ્યક્તિની ભાવધારા અને મનોદશાઓની સાથે ગાઢ સંબંધ છે.

ડૉ. એમ. ડબલ્યૂ કાપ, એમ. ડી.એ પોતાના પુસ્તક “ગ્લેન્ડ્ઝ-અવર ઈનવિઝિબલ ગાર્ડિયન્સ”માં લખ્યું છે, “આપણી અંદર જે અંધિઓ છે તે ક્રોધ, કલહ, ઈર્ષ્યા, ભય, દ્વેષ વગેરેને કારણે વિકૃત બને છે. જ્યારે આ અનિષ્ટ ભાવનાઓ જાગૃત થાય છે, ત્યારે એડ્રિનલ ગ્લેન્ડને વધારે પડતું કામ કરવું પડે છે, તેથી તે થાકી જાય છે. બીજી બધી અંધિઓ પણ અતિશ્રમથી થાકીને અધિક શિથિલ બની જાય છે.”

જ્યારે જ્યારે આપણા સંસ્કારોના કારણે આવેગો જાગૃત થાય છે, ત્યારે ત્યારે તે અંધિઓ પર વધારે પડતો બોજ પડે છે, તે અસ્વાભાવિક રીતે કામ કરવા લાગે છે. સ્વાભાવિક વધારે માંડે છે. આ વધારે પડતો સ્વાભાવિક વિકૃતિઓ પેદા કરે છે. અંધિઓની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે, એટલા માટે એ જરૂરી છે કે આપણે આવેગો અને ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરીએ. આવેગોને સમજણ-પૂર્વક સમેટી લઈએ અને અંધિઓ પર વધારે બોજ ન આવવા દઈએ.

આયુર્વેદ અને એક્યૂપંકચર

ભગવતી સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે - “સર્વેણ સર્વે” - આપણી ચેતનાના અસંખ્ય પ્રદેશો છે. તે બધાં જ ચૈતન્યકેન્દ્રો છે. પરંતુ કેટલાંક સ્થાનો એવાં છે કે જ્યાં ચૈતન્ય ઘીળાં સ્થાનો કરતાં અધિક સઘન હોય છે. વિજ્ઞાનની ભાષામાં આપણું આખું શરીર વિદ્યુત-ચુંબકીય ક્ષેત્ર (Electro-magnetic field) છે. પરંતુ કેટલાંક વિશિષ્ટ સ્થાનોમાં વિદ્યુત-ચુંબકીયક્ષેત્રની તીવ્રતા અન્ય સ્થાનોની સરખામણીમાં અનેકગણી વધારે હોય છે. આપણું મસ્તિષ્ક, ઇન્દ્રિયો અને અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ આવાં કેન્દ્રો છે. આયુર્વેદની ભાષામાં આ ચૈતન્યકેન્દ્રોને મર્મસ્થાન કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદાચાર્યોએ આવાં ૧૦૭ મર્મસ્થાનો ગણાવ્યાં છે. આ મર્મસ્થાનોમાં પ્રાણનું કેન્દ્રીકરણ થાય છે. આ રહસ્યનાં સ્થાનો છે. અહીં ચેતના વિશેષ પ્રકારે અભિવ્યક્ત થાય છે. પ્રેક્ષાધ્યાનનાં ચૈતન્ય-કેન્દ્રો અને આયુર્વેદનાં મર્મસ્થાનોમાં સ્થાનની દૃષ્ટિએ અને મહત્ત્વની દૃષ્ટિએ અદ્ભુત સામ્ય છે.

એક્યૂપંકચરના ચિકિત્સકોએ આપણા શરીરમાં એવાં ૭૦૦થી પણ વધારે કેન્દ્રો શોધી કાઢ્યાં છે, જેમને સોય દ્વારા ઉત્તેજિત કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગોની ચિકિત્સા કરી શકાય છે, અનેક અસાધ્ય રોગોનો ઉપચાર પણ કરી શકાય છે. એક્યૂપંકચર અને એક્યૂપ્રેશર પદ્ધતિમાં માનવામાં આવે છે કે- જે કેન્દ્રો આપણા મસ્તિષ્કમાં છે તે આપણા અંગૂઠામાં પણ છે. આ કેન્દ્રો એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છે. આ રીતે મર્મસ્થાન, એક્યૂપંકચરના પોઇન્ટ્સ, અંતઃસ્રાવી

અંધિઓ આ બધાં જ ચૈતન્ય-કેન્દ્રો સાથે સંબંધ અને તેનાથી પ્રભાવિત છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્રો બધા જ અવલોકનમાં સક્રિયતા ઉત્પન્ન કરનારાં છે. એ ઇન્દ્રિયોને પણ સંચાલિત કરે છે અને મનને પણ સંચાલિત કરે છે. તેમની ક્રિયાઓને સંતુલિત કરતી એ જ સાધનાનું મુખ્ય અંગ છે. આ કાર્થ ચૈતન્ય-કેન્દ્રની પ્રેક્ષા દ્વારા કરી શકાય છે.

જ્ઞાનકેન્દ્ર અને કામકેન્દ્ર :

આપણે આ દશ્ય શરીરને મુખ્ય બે ભાગમાં વિભાજિત કરી શકીએ : જ્ઞાનકેન્દ્ર અને કામકેન્દ્ર. નાલિની ઉપર મસ્તિષ્ક સુધીનો ભાગ જ્ઞાનકેન્દ્ર છે, ચેતના કેન્દ્ર છે, અને નાલિની નીચેનું સ્થાન કામકેન્દ્ર છે. આપણી ચેતના આ બે કેન્દ્રોની આસપાસ ઘૂમતી ફરતી રહે છે, જ્યાં જ્યાં ચેતના સ્થિર થાય છે, ત્યાં ત્યાં ઊર્જાનો પ્રવાહ પણ વધારે વહે છે. ઊર્જાનું મુખ્યકેન્દ્ર કામકેન્દ્ર છે અને મોટાભાગની ચેતના તેની આસપાસ ફેલાયેલી છે. મનુષ્યની ચેતના સામાન્ય રીતે નાલિ અને જનનેન્દ્રિય આની જ આસપાસ ફેલાયેલી રહે છે. જ્ઞાનકેન્દ્રમાં ઊર્જા ખૂબ જ ઓછી છે, કેમ કે આજના મનુષ્યની મૌલિક વૃત્તિ છે કામ અને એટલે જ તેની સમગ્ર ચેતના, સમગ્ર ઊર્જા ત્યાં જ એકઠી થઈને પડેલી છે. તેનું ધ્યાન ત્યાં જ વધારે જાય છે. માનસશાસ્ત્રીઓ કહે છે- “મનુષ્યમાં કામવૃત્તિનો જેટલો તનાવ હોય છે તેટલો બીજી કોઈપણ વૃત્તિનો હોતો નથી. લયનો તનાવ ક્યારેક ક્યારેક હોય છે. ઇર્ષ્યા અને અભિમાનનો તનાવ પણ કોઈ

વખત હોય છે. આ રીતે બીજા આવેગોનો તનાવ કોઈ-કોઈ વખતે હોય છે. પરંતુ કામનો તનાવ નિરંતર અને બધાથી વધારે હોય છે, સઘન હોય છે. તેનાં મૂળ ખૂબ જ ઊંડાં હોય છે.” આના આધારે એમ કહી શકાય કે કૃષ્ણલેશ્યા, નીલલેશ્યા અને કાપોતલેશ્યા આ ત્રણે અપ્રશસ્ત કે અધર્મલેશ્યાનું કેન્દ્ર પણ આ જ હોવું જોઈએ અને વાસ્તવમાં આ જ હોય છે. આપણી પ્રત્યેક વૃત્તિ અને તેની અભિવ્યક્તિનું કેન્દ્ર આ સ્થૂળ શરીરમાં જ હશે. આ ત્રણે અધર્મલેશ્યાઓની અભિવ્યક્તિઓનું કેન્દ્ર કામકેન્દ્ર છે. આર્તધ્યાન કેન્દ્ર અને રૌદ્રધ્યાનનાં કેન્દ્રો પણ આ જ છે. જ્યારે ચેતના અહીં જ રહે છે ત્યારે ઇન્દ્રિયો વિયોગ થવાથી વ્યાકુળતા ઉત્પન્ન થાય છે, અનિન્દ્રિય સંયોગ થવાથી ક્ષોભ પેદા થાય છે. પ્રિયતા, અપ્રિયતાની અનુભૂતિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વેદના ઉત્પન્ન થવાથી વ્યાકુળતા, વેદનાને નષ્ટ કરવાના પ્રયત્નો, દૂરતા, ઇર્ષ્યા, ઘણા વગેરેનાં સ્પંદનો કામકેન્દ્રની આસપાસ અનુભવાય છે. તે અહીં જ વિકસે છે. આપણા કામકેન્દ્રની ચેતનાની આસપાસ જ તે સ્પંદનો કિંચાન્વિત થાય છે.

ચેતનાનું આંતરિક સ્તર

મન ચેતનાનું આંતરિક સ્તર નથી. ચેતનાનું આંતરિક સ્તર છે— આવેગ, ક્રોધ, માન, ઇર્ષ્યા, લાલચ વગેરે. આપણી વૃત્તિઓ ચેતનાનું આંતરિક સ્તર છે. બીમારીઓ અહીં જ જન્મ લે છે. ચરિત્ર પણ ત્યાંથી જ આવે છે. મસ્તિષ્કમાંથી ચરિત્ર નથી આવતું. ચરિત્ર પ્રાપ્ત થાય છે, વૃત્તિઓમાંથી અને વૃત્તિઓ આવે છે અંશિતંત્રમાંથી. અંશિઓનું સ્થાન

મસ્તિષ્ક નથી. અત્યાર સુધી એમ જ માનવામાં આવતું હતું કે મસ્તિષ્ક જ આપણા શરીરનો મુખ્ય અવયવ છે. આ રીતે હૃદય અને ગુદાને પણ શરીરના મહત્વપૂર્ણ અવયવો માનવામાં આવતા હતા, પરંતુ હવે નવી શરીર-શાસ્ત્રીય શોધોએ પ્રમાણિત કર્યું છે કે શરીરનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ અવયવ છે આપણું ગ્રંથિતંત્ર-ડક્ટલેસ ગ્લેન્ડ્ઝ. અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો સ્ત્રાવ બહાર નથી થતો, તે સીધા લોહીમાં જ ભળી જાય છે. આવેગ, આવેશ અને બ્રબ્ટ આચરણ એ બધાનું નિમિત્ત છે, ગ્રંથિ-તંત્ર. આ ગ્રંથિ-તંત્રને પ્રભાવિત કર્યા વગર મનુષ્ય સચ્ચરિત્ર, પ્રામાણિક બની શકતો નથી. બ્રબ્ટાચારનો નાશ કરવા માટે અને જીવનમાં સચ્ચારી લાવવા માટે ગ્રંથિ-તંત્રને પ્રભાવિત કરવું પડશે. મનુષ્ય ઉપદેશથી એટલો સદ્ચરિત્ર નથી થતો, જેટલો તે ગ્રંથિ-તંત્રને બદલવાથી થઈ શકે છે. આ તથ્ય આજે અનુભવ-સિદ્ધ થઈ ચૂક્યું છે.^૧ આ નિયમ ૯૫%

૧. લગભગ પ્રત્યેક ધર્મની ઉપાસના-પદ્ધતિમાં પ્રાર્થના કરતી વેળાએ એક વિશિષ્ટ પ્રકારના આસન અને મુદ્રાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે, જેમાં વ્યક્તિ ઘૂંટણ પર બેસીને, બે હાથ જોડીને, મસ્તક નમાવીને, મસ્તક વડે ભૂમિનો સ્પર્શ કરે છે. મુસલમાનો નમાઝ પઢતી વખતે, ખ્રિસ્તીઓ ચર્ચમાં પ્રાર્થના કરતી વખતે, વૈદિક, બૌદ્ધ, જૈન આદિ દેવ-વંદન કરતી વખતે મોટાભાગે આ જ આસન-મુદ્રાનો પ્રયોગ કરે છે. જ્યારે કમર વાળીને મસ્તકને ભૂમિ સુધી નમાવવામાં આવે છે, ત્યારે એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી અહંકાર પેદા કરનાર હાર્મોનિનું પરિમાર્જન થાય છે અને ઉપાસકમાં

લોકોને લાગુ પડે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ, જેમની ચેતના અત્યંત પ્રયુક્ત હોય છે, તેઓ તેમાં અપવાદ હોઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે તો આ જ નિયમ છે કે અંધિ-તાંત્રને બદલ્યા વગર મનુષ્યને બદલી શકાતો નથી.

વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ, પુનરાવૃત્તિ

કર્મની પ્રેરણા વૃત્તિ છે. વૃત્તિથી પ્રેરાઈને મનુષ્ય અને પશુ કર્મ કરે છે. વૃત્તિઓ અનેક છે - આહારની વૃત્તિ, ભયની વૃત્તિ, કામ અને પરિશ્રદ્ધાની વૃત્તિ, ક્રોધ અને માનની વૃત્તિ, માયા અને લોભની વૃત્તિ. આ વૃત્તિઓથી પ્રેરાઈને જ પ્રાણી કર્મ કરે છે. પ્રત્યેક કર્મની પાછળ આમાંથી કોઈપણ એક કે અનેક વૃત્તિઓની પ્રેરણા જોવા મળશે. વૃત્તિથી પ્રવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિથી પુનરાવૃત્તિ - આ ચક્ર નિરંતર ચાલતું રહે છે. વૃત્તિ જાગી કે પ્રવૃત્તિ શરૂ.

હાથથી તમાચો મારવાની પાછળ જે ક્રોધ-વૃત્તિ રહેલી છે, તેની જ શુદ્ધિ કરવાની છે. હાથની શુદ્ધિ શું થશે ? હાથ ચાલતો જ રહેશે. મારવામાં હાથ નહીં ચાલે તો તે પ્રણામ કરવામાં ચાલશે, લોજન કરવામાં ચાલશે. હાથની શુદ્ધિ કરવાની નથી. કર્મ, અકર્મ ત્યારે બને છે, જ્યારે વૃત્તિની શુદ્ધિ થાય છે. કર્મનાં સાધનોની શુદ્ધિ થઈ શકે છે, પણ કર્મની પ્રેરણાની શુદ્ધિ ફક્ત મનુષ્ય જ કરી શકે

નમ્રતાનો ભાવ પેદા થાય છે. અતિ પ્રાચીન સમયથી સાર્વભૌમ રૂપે સર્વત્ર આ પ્રથા પ્રચલિત છે. આસન મુદ્રા અને ભાવનાના સંયુક્ત પ્રભાવથી અંધિઓના હાર્મોનોની પરિશુદ્ધિ કરવાનું આ એક સારું ઉદાહરણ છે.

છે, પશુઓ નથી કરી શકતાં. માનવ અને પશુ વચ્ચેની આ જ ભેદરેખા છે. માનવ અને પશુની વ્યાખ્યા આપણે આ શબ્દોમાં કરી શકીએ - જે વૃત્તિની શુદ્ધિ નથી કરી શકતો તે પશુ છે. પશુની પશુતા ચાલતી જ રહેશે; એટલા માટે કે તેનામાં વૃત્તિ-પરિષ્કારની કોઈ સંભાવના નથી. માનવ પશુતામાંથી બહાર નીકળી શકે છે, કેમ કે તેનામાં વૃત્તિ-પરિષ્કારની ક્ષમતા છે.

મનુષ્યની વિલક્ષણ ક્ષમતા

અનેક અર્થમાં માનવ પણ નિઃસંદેહ એક ‘પ્રાણી’ છે. તે બીજાં બધાં પ્રાણીઓની માફક જ આહાર-સંજ્ઞા, ભય-સંજ્ઞા, મૈથુન-સંજ્ઞા અને પરિશ્રદ્ધ-સંજ્ઞાવાળો છે. એટલા માટે તેને ભૂખ લાગે છે. તે ભયભીત થાય છે, તે કામાસક્ત થાય છે અને આક્રમણ પણ કરે છે. આ પ્રમાણે ભોજન કરવું, ભોજનની સામગ્રી એકઠી કરવા પ્રયત્ન કરવો, સ્વરક્ષણ માટે લડવું તથા પ્રજોત્પત્તિ કરવી; માનવ આ બધી પ્રવૃત્તિઓ અન્ય પ્રાણીઓની માફક જ કરે છે કારણ કે માનવ પણ અન્ય પ્રાણીઓની માફક જ પોતાની દૈહિક આવશ્યકતાઓ માટેની અંતઃપ્રેરણાથી સક્રિય બને છે. દ્રેષ, અનુરાગ, ઇચ્છાઓ, વાસનાઓ જેવી વૃત્તિઓ તેની પ્રવૃત્તિઓ પર એ જ રીતે સવાર થતી હોય છે, જેવી રીતે અન્ય પ્રાણીઓ પર થતી હોય છે. આ બધી દૃષ્ટિએ વિચારતાં તો માનવ પણ ફક્ત એક ‘પ્રાણી’ જ છે. પણ, આ બધા ઉપરાંત મનુષ્યમાં કેટલીક એવી વિલક્ષણતાઓ છે, જેનાથી તે બીજાં પ્રાણીઓ

કરતાં વધુન જુદો અને જાણ્યું અર્થોમાં “અદ્વિતીય” છે. મનુષ્યની સૌથી મોટી વિલક્ષણતા એ છે કે તેની ચેતના અન્ય પ્રાણીઓની ચેતના કરતાં વધુ વિકસિત છે, તે વિવેક-ચેતનાથી યુક્ત છે. માનવે મસ્તિષ્કીય વિકાસ અને પ્રતિભાના ક્ષેત્રમાં અદ્વિતીય સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે અને સમગ્ર વિશ્વમાં જન્મ લેતાં પ્રાણીઓમાં તેણે શ્રેષ્ઠતમ સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ એટલા માટે શક્ય બન્યું છે કે ફક્ત માનવ જ પોતાની અંતર્નિહિત યુક્તિસંગત વિચારચેતના દ્વારા - કે જેનું મુખ્ય રૂપ ‘વિજ્ઞાન’ છે - પોતાના વિકાસ માટે ઉચ્ચતર માનદંડો તેમજ મૂલ્યોની સ્થાપના કરી શકે છે. મનુષ્યેતર પ્રાણીઓમાં યુક્તિમત્ માનસનો અભાવ હોય છે. તેનામાં ફક્ત જિજ્ઞવિષા અને પોતાની વાતકાલિક પરિસ્થિતિઓને અનુરૂપ પોતાને ઢાળવાની ક્ષમતા જ અંતર્નિહિત હોય છે. તે (પશુ-પક્ષી, વનસ્પતિ વગેરે) જીવો પોતાની અસંખ્ય પેઢીઓથી તે પ્રકારનું જ જીવન જીવી રહ્યાં છે, તેઓએ બીજા કોઈ વિકાસ સાધ્યો નથી.

માનવની વિલક્ષણતાઓ શરીરવિજ્ઞાન સાથે સંબંધિત છે અને માનસશાસ્ત્ર સાથે પણ. તેની શારીરિક વિલક્ષણતાઓ કદાચ અહીં અસ્થાને ગણાશે, પરંતુ પ્રકૃતિત ચર્ચાના સંબંધમાં માનવની જે વિલક્ષણતાઓને અહીં આપણે ઉલ્લેખ કરવા માંગીએ છીએ, તે છે - તેની “પ્રત્યયાત્મક વિમર્શ”ની ક્ષમતા તેમ જ વિવેક-ચેતના. માનવના મનનાં બે સ્તરો છે - ચેતન મન અને અચેતન મન. આ અચેતન મન જ મનુષ્યની તે ચેતના છે, જે તેની અંદર સર્વાધિક પ્રેરક બળ પૂરું

પાડે છે. આ જ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના માધ્યમથી અલિ-
વ્યક્ત થાય છે. આ ગ્રંથિઓનું કાર્ય છે— આપણા ભાવાવેશો-
ને ઉત્પન્ન કરવાનું. ચેતન મનમાં પોતાની જાતે કોઈ
ભાવાવેશ ઉત્પન્ન થતો નથી.

કર્મશાસ્ત્રીય વ્યાખ્યા

આજના શરીરશાસ્ત્રીઓએ શરીરમાં અવસ્થિત
ગ્રંથિઓના વિષયમાં સૂક્ષ્મ વિશ્લેષણ કર્યું છે. ઠીંગણા
હોવું, જાંઘા હોવું, સુંદર કે કદરૂપા હોવું, સ્વસ્થ કે રોગી
હોવું, બુદ્ધિમાન કે મંદબુદ્ધિ હોવું, બધું જ આ ગ્રંથિઓના
સ્ત્રાવ પર આધારિત છે. ગ્રંથિઓને સ્ત્રાવ આ બધાને
નિયંત્રિત કરે છે. આ તથ્યને આપણે કર્મશાસ્ત્રીય
ભાષામાં સમજીએ.

આઠ કર્મમાંનું એક કર્મ છે — “નામકર્મ.” તેના
અનેક વિભાગ છે. સંસ્થાન નામ-કર્મના કારણે મનુષ્ય
લાંબો કે ઠીંગણો બને છે તે જ રીતે સુંદર કે અસુંદર,
મધુર કે કર્કશ અવાજવાળો વગેરે બધું નામકર્મની વિલિપ્ત
પ્રકૃતિઓને કારણે થાય છે. નામકર્મને સૂક્ષ્મ અભ્યાસ
કરવાથી આ બાબત તદ્દન સ્પષ્ટ બને છે કે આપણા શરીરનું
સમગ્ર નિર્માણ નામકર્મના આધારે થયું છે.

ઉપરોક્ત કર્મશાસ્ત્રીય વિશ્લેષણ અને શરીરશાસ્ત્રીય
વિશ્લેષણ બંનેને એકઠાં કરીને જોઈએ. બંનેમાં ભાષાનું
અંતર છે, તથ્યનું નહીં. શરીરશાસ્ત્રી ‘હોર્મોન્સ’
‘સિક્કીશન્સ ઓફ ગ્લાન્ડઝ’ ‘ગ્રંથિઓનો સ્ત્રાવ’ કહે છે, જ્યારે
કર્મશાસ્ત્રી ‘કર્મોના રસવિપાક’ ‘અનુભાગ બંધ’ કહે છે.

યોગશાસ્ત્ર અને શરીરશાસ્ત્ર

આપણા શરીરમાં અંથિઓ છે, ચક્કા છે, કમળો છે. કમળ જેવી વસ્તુ શરીરમાં ન મળી કે ડોક્ટરોએ કહ્યું - ‘અમે આખા શરીરને ચીરીને જોયું. તેના આણુએ આણુનું વિભાજન કર્યું, પરંતુ ક્યાંયે કમળ ના મળ્યું, ક્યાંયે ચક્ક પણુ જોવામાં ન આવ્યું. હા, ડોક્ટરોને કંઈ જ ન મળ્યું. નાભિ-કમળ હોય કે ન હોય, આસાયક હોય કે ના હોય, વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર હોય કે ના હોય, પરંતુ જે પાચનિયલ, પિચ્યૂટરી, થાઈરોઈડ વગેરે અંથિઓ છે, ગ્લેન્ડઝ છે તેમને જો આપણે તુલનાત્મક દૃષ્ટિથી જોઈએ તો યોગ-શાસ્ત્ર અને શરીરશાસ્ત્રના પ્રતિપાદનમાં કોઈ વિશેષ ભેદ નજરે પડતો નથી.

આગળનાં પ્રકરણોમાં આપણે પ્રત્યેક ચૈતન્યકેન્દ્રનાં કાર્ય તથા તેની પ્રેક્ષાથી પ્રાપ્ત થનાર મહત્ત્વપૂર્ણ પરિણામો, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની વિધિ વગેરે વિષયોની ચર્ચા કરીશું.

ચેતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા શા માટે ?

દરેક માનવમાં વિવેક-ચેતના અંતર્નિહિત હોય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તેનું જાગરણ થતું નથી ત્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાના ચેતન-મન દ્વારા ફક્ત બુદ્ધિ અને તર્કને આધારે જ પોતાની વૃત્તિઓની માંગ પર જ વિચાર કરે છે. તેમાં તે વિવેક-ચેતનાને ઉપયોગ કરતો નથી. પરિણામે તેની ઔદ્ધિક અને તાર્કિક શક્તિઓ પર વૃત્તિઓ એટલી બધી સવાર થઈ જાય છે કે તેમની માંગમાં ઔચિત્ય-અનૌચિત્યનો સાચો નિર્ણય કરવાને પણ સમર્થ નથી રહેતી. બલદુર્ગ એવી સ્થિતિમાં તેનું ચેતન મન વૃત્તિઓની માંગને ઉચિત ઠરાવવા માટે કોઈને કોઈ તર્ક કે યુક્તિ શોધી કાઢે છે. એટલા માટે પોતાની મૌલિક મનોવૃત્તિઓનાં પ્રેરક બળો પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે અત્યંત જરૂરી છે કે માનવ પોતાની સુષુપ્ત વિવેક-ચેતનાને જાગૃત અને વિકસિત કરે.

વિવેક-ચેતનાનું જગરણ :

વિવેક-ચેતના અને વિવેકપૂર્ણ નિર્ણાયક શક્તિનો સમ્યક્ વિકાસ જ એક માત્ર માર્ગ છે, જેના દ્વારા પાશવી વૃત્તિઓ, જંગલી (અસભ્ય, અસંસ્કૃત) પરંપરાઓ, અધ-વિશ્વાસો અને અનેક રૂઢિગત કે પરંપરાગત માન્યતાઓના પ્રાગલ્ભ્યને નિયંત્રિત તેમજ સમાપ્ત કરી શકાય. તેના પ્રશ્નશ્રુતિને અતરનાક આવેશોની શક્તિનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરી શકાશે તથા તેમના ભયને સમાપ્ત કરી શકાશે. આથી આવશ્યકતા એ વાતની છે કે મનુષ્યની તે વિલક્ષણ વિશિષ્ટતાને જાગૃત કરવામાં આવે, જેને ‘વિવેક-ચેતના’ અને ‘વિવેકપૂર્ણ નિર્ણય’ કહેવામાં આવે છે, અને અંતમાં શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક બધી જ વૃત્તિઓ પર વિવેક-ચેતનાનું પૂર્ણ નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં આવે.

અંતઃસ્રાવી તંત્રનું સંતુલન

વૃત્તિઓનાં આવેશાત્મક બળોને ઉદ્દીપ્ત કે ઉપશાન્ત કરવાની મૂળભૂત ચાવી છે. અંતઃસ્રાવી પ્રાંથિઓ. એટલા માટે એ જ ચૈતન્ય-કેન્દ્રોનાં સંવાદી કેન્દ્રો છે. અંતઃસ્રાવી પ્રાંથિઓ સ્વતંત્ર રૂપે અલગ-અલગ કાર્ય નથી કરતી, પરંતુ વાધ-વૃંદના સભ્યોની મારફત તેમની પણ એક આખી મંડળી હોય છે. બધી પ્રાંથિઓ પરસ્પર રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા સંબંધિત છે. એટલું જ નહિ, તેઓ મસ્તિષ્ક અને નાડી તંત્રની સાથે પણ પૂર્ણરૂપે જોડાયેલી હોય છે. નાડી-તંત્રની પ્રવૃત્તિઓ તેમનાથી પ્રભાવિત થાય છે અને તેમને પ્રભાવિત કરે છે. અંતઃસ્રાવી તંત્રનું અસંતુલન મસ્તિષ્કને પ્રભાવિત

કરે છે અને ચિંતનધારાને દ્વિપિત કે વિકૃત બનાવે છે. ઉદાહરણરૂપે ગોનાડૂઝની વધારે સક્રિયતા મનને વિષય-વાસના કે ભયના ચિંતનમાં મગ્ન રાખશે. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાનો નિયમિત અભ્યાસ અંતઃસ્રાવી તંત્રના સંતુલનને પુનઃ સ્થાપિત કરવાની ક્ષમતા પ્રદાન કરે છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાનો અભ્યાસ વ્યક્તિની વિવેક-ચેતનાના વિકાસ દ્વારા ચેતન મનની સમ્યગ્ ચિંતનશક્તિને પ્રબળ બનાવી શકે છે અને મૌલિક મનોવૃત્તિઓના આવે-ગોને ક્ષીણ કરી શકે છે.

વૈજ્ઞાનિક ઉપચારનું અધૂરાપણું

ધ્યાન રૂપાન્તરણની પ્રક્રિયા છે. તેનાથી ટેવો બદલાય છે, સ્વભાવ બદલાય છે અને સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જાય છે. આ રૂપાન્તરણની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા કરી શકાય છે. આજનું વિજ્ઞાન પણ આ વાતનું સમર્થન કરવા લાગ્યું છે કે માનવનું રૂપાન્તરણ થઈ શકે છે. વિજ્ઞાન અનુસાર આપણા મસ્તિષ્કમાં આર. એન. એ. નામનું રસાયણ હોય છે, જે આપણી ચેતનાનાં સ્તરો પર ફેલોયેલું રહે છે. વિજ્ઞાને એ શોધી કાઢ્યું છે કે આ રસાયણ વ્યક્તિત્વના રૂપાન્તરણનું ઘટક છે. તેને વધારી કે ઘટાડી શકાય છે. તેના આધારે જ રૂપાન્તરણ થાય છે, ટેવો બદલાય છે, જૂની ટેવો છોડીને નવી ટેવો પાડી શકાય છે.

આપણા શરીરમાં ત્રણ પ્રકારનાં કેન્દ્રો છે-એક કેન્દ્ર તે છે કે જેમાં તરંગો પેદા થાય છે. બીજું કેન્દ્ર તે છે કે જ્યાંથી તરંગો પસાર થાય છે. ત્રીજું કેન્દ્ર એ છે

કે જ્યાં તરંગો અભિવ્યક્ત થાય છે. આપણા શરીરમાં સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા છે. એક કેન્દ્ર છે જ્યાંથી ક્રોધના તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે. તે સ્નાયુઓ દ્વારા પસાર થાય છે અને એક કેન્દ્ર પર આવીને ત્યાંથી પ્રગટ થાય છે.

આજનું વિજ્ઞાન આ બધી જ બાબતોને જાણે છે. પ્રત્યેક વૃત્તિના કેન્દ્રને તેણે શોધી કાઢ્યું છે. આ વૃત્તિના તરંગો કયા માર્ગે પસાર થાય છે તે પણ તે જાણે છે. અમુક વૃત્તિના કેન્દ્ર પર પ્રહાર કરી તેને નિષ્ક્રિય કરી નાબવાથી વૃત્તિ સમાપ્ત થઈ જાય છે. કર્મશાસ્ત્રીય ભાષામાં કહી શકાય કે, તે કર્મના વિષાકને નિષ્ફળ બનાવે છે. વિષાકનો માર્ગ અવરુદ્ધ થવાથી તે વૃત્તિ કદી પ્રગટ થઈ શકતી નથી. એક નાડીને કાપી નાબવાથી ક્રોધ સમાપ્ત થઈ જાય છે. એક નાડીને કાપી નાબવાથી ઉરોજના સમાપ્ત થઈ જાય છે. તે વૃત્તિઓની અભિવ્યક્તિનાં કેન્દ્રો જ નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે. જેમાંથી તરંગો પસાર થતા હતા, તે માર્ગો જ બંધ થઈ ગયા. અહીં એક વાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાનું છે કે આ પ્રક્રિયામાં તરંગોની અભિવ્યક્તિ સમાપ્ત થઈ જાય છે, પરંતુ તરંગોની ઉત્પત્તિ બંધ થતી નથી. તેના પસાર થવાનો માર્ગ બંધ થયો છે, પરંતુ તેની ઉત્પત્તિનો સ્ત્રોત નષ્ટ થયો નથી. તે તો તેવો જ છે. તે જ રીતે સજીવ છે, સક્રિય છે. મનુષ્ય નથી બદલાયો, તેનું મહોરું બદલાઈ ગયું. માત્ર બહારથી બદલાઈ ગયો, અંદરથી કશુંય બદલાયું નથી.

તરંગાતીત અવસ્થા

વૈજ્ઞાનિક ઉપચાર ફક્ત સામાયિક ઉપચાર છે, પરંતુ સમસ્યાનું તે સ્થાયી સમાધાન કે અંતિમ સમાધાન નથી. તેનું અંતિમ સમાધાન તો એ છે કે વ્યક્તિ તરંગાતીત અવસ્થામાં ચાલી જાય. ક્રોધ કે કોઈ પણ વૃત્તિના તરંગો પુનરાવૃત્તિ દ્વારા પુનઃ થાય છે. ક્રોધને ક્રોધનું સિંચન મળે છે તો તે પુનઃ બને છે. ક્રોધને ક્રોધનું સિંચન ન મળે તો ક્રોધનો છોડ પોતાની જાતે કરમાઈ જાય છે. અધ્યાત્મનો સિદ્ધાંત છે—સામાયિકનો સિદ્ધાંત. અધ્યાત્મનો સિદ્ધાંત છે પોતાની જાતને જોવાનો સિદ્ધાંત. આ જ તરંગાતીત ચેતનાની ભૂમિકા છે. જ્યારે વ્યક્તિ તરંગાતીત અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે ત્યારે ન તો રાગના તરંગ રહે છે કે ન તો દ્વેષના તરંગ રહે છે. ત્યારે ન તો પ્રિયતા હોય છે કે ન તો અપ્રિયતા. તે સ્થિતિમાં ક્રોધના તરંગ જ્યાંથી ઉદ્ભવે છે તેના પર જ પ્રહાર થતો નથી, પરંતુ તરંગ ઉત્પન્ન કરવામાં જે જવાબદાર હોય છે તેના પર જ પ્રહાર થાય છે. વૈજ્ઞાનિક સાધનેનો, તેમના દ્વારા ઉત્પાદિત ઔષધિઓનો પ્રભાવ મસ્તિષ્કીય સ્તરો પર સ્નાયુ-સંસ્થાન કે નાડી-મંડલ પર હોય છે, પરંતુ આ તરંગાતીત ધ્યાનનો, આ જૈતન્યની અનુભૂતિનો અને સમતાનો પ્રભાવ આ શરીર પર જ નથી થતો પરંતુ વૃત્તિઓના તરંગો ઉત્પન્ન કરનાર પર થાય છે. આ મૂળ પર પ્રહાર કરવાની પ્રક્રિયા છે, એટલા માટે આ સ્થાયી સમાધાન છે. વિજ્ઞાનથી આગળની પ્રક્રિયા છે. તરંગાતીત અવસ્થા

સુધી પહોંચવાની આ જ એક માત્ર પ્રક્રિયા છે. તરંગા-
તીત અવસ્થા સુધી પહોંચવાનો એક માત્ર ઉપાય છે—
ચૈતન્યકેન્દ્રોનું ધ્યાન. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા મહત્વપૂર્ણ
જ નહીં, અધ્યાત્મ-વિકાસનું એક માત્ર સાધન છે.

અવચેતન મન સાથે સંપર્ક

આપણા શરીરમાં જેટલી ગ્રંથિઓ (ગ્લેન્ડ્ઝ) છે, તે
બધી જ અર્ધચેતન મન (સબ-કોન્સીયસ માર્નડ) છે.
મસ્તિષ્કને પણ એ પ્રભાવિત કરે છે, એટલા માટે મસ્તિકથી
પણ અધિક મૂલ્યવાન છે. તેને જ આપણે જાગૃત કરવાની
છે. જો તેને યોગ્ય સાધનો દ્વારા જાગૃત કરીએ તો આપ-
ણને લયથી મુક્તિ મળે છે. લયથી મુક્ત થવાનો અર્થ
છે—બધી જ મુશ્કેલીઓથી મુક્ત થવું. વિજ્ઞાન હજુ આ
સમજાવવા માટે સમર્થ નથી કે ગ્રંથિઓની જાગૃતિનાં
સાચાં સાધનો કયાં છે? અધ્યાત્મની પાસે જવાબ છે અને
તે જવાબ પ્રયોગાત્મક છે. આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્રો (ગ્રંથિઓ)
પર ધ્યાન કરીએ. તે સંતુલિત બનશે. જેમ જેમ આપણે
તેના પર અધિક કેન્દ્રિત થઈશું તેમ તેમ તે વધુ સંતુલિત
થશે. તેમના સંતુલનથી લય સમાપ્ત થશે, આવેગ સમાપ્ત
થશે. બધી જ મુશ્કેલીઓ નષ્ટ થશે. એક નવી જ દિશા
ખૂલશે. નવો આનંદ, નવી સ્ફુર્તિ, નવો ઉદ્ધાસ પ્રાપ્ત
થશે.

દર્શનકેન્દ્ર આપણા અંતર્દર્શનનું કેન્દ્ર છે. તે અંત-
દર્ષિ અને સમ્યક્ દર્શિનું પણ કેન્દ્ર છે. જે આંતરિક
જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે, તે બધું આ જ કેન્દ્રમાંથી પ્રગટ

થાય છે. જ્યારે ધ્યાન દર્શન-કેન્દ્ર પર સ્થાપિત થાય છે, ત્યારે પોતાની વાતને અંદર સુધી પહોંચાડવામાં ખૂબ સરળતા થઈ જાય છે. મનોવિજ્ઞાન માને છે કે જે વાત માત્ર આપણા સ્થૂળ મન સુધી પહોંચે છે તે સફળ નથી બનતી. તેનાથી વ્યક્તિનું પરિવર્તન થઈ શકતું નથી. તરંગાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ શકતી નથી. જ્યારે આપણે દર્શનકેન્દ્ર પર ધ્યાન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે વિચાર, આપણે સંકલ્પ અંતર્મન સુધી પહોંચી જાય છે. તે સંકલ્પ લેશ્યા-તંત્ર અને અધ્યવસાયતંત્ર સુધી પહોંચી જાય છે. તરંગાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, પરિવર્તન પ્રગટ થવા લાગે છે,

ચિત્તની યાત્રા ચૈતન્ય કેન્દ્રો પર

ચિત્તનો સ્વભાવ છે કે તે માથાથી માંડીને પગ સુધી ચક્કર લગાવ્યા કરે છે. કોઈ વાર ઉપર, કોઈ વાર નીચે, હંમેશાં ઘૂમ્યા જ કરે છે. કોઈ વખત આપણને અચાનક જ હિંસાની યાદ આવી જાય છે, તો કોઈ વખત દ્વેષની યાદ આવી જાય છે, તો કોઈ વખત ઘણાનો વિચાર જાગી ઊઠે છે, તો કોઈ વખત સારો વિચાર જાગૃત થાય છે. કોઈ વખત એવી ઉત્કૃષ્ટ ભાવના, પરમાર્થની ભાવના, જાગૃત થાય છે કે બધું જ ત્યાગવાની ઇચ્છા થઈ જાય છે. આવું શા માટે થાય છે? વૃત્તિઓ કેમ બદલાયા કરે છે? કોઈ વખત સ્મૃતિનો દરવાજો ખૂલે છે, તો કોઈ વખત સ્મૃતિની બારી ખૂલે છે. શા માટે એ ખૂલતી રહે છે? કોણ અંદર બેઠું છે, જે એને ખોલ્યા કરે છે? એ બીજું

કોઈ નથી, આ ચિત્તની યાત્રા જ્યારે જ્યારે થાય છે, ચિત્ત જે ગ્રંથિનો, જે કેન્દ્રનો, જે સાઈકિક સેન્ટરનો સ્પર્શ કરે છે, જેમાં તદ્દલીન થાય છે, તે સમયે તે જ ચેતના અને તે જ સ્મૃતિ જાગી ઊઠે છે અને તે જ વિષય આપણી સમક્ષ પ્રસ્કુટિત થઈ જાય છે. આ રહસ્યને જાણી લીધા પછી સાધકનો રસ્તો તદ્દન સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. જે સાધક બદલાવા માંગે છે તેને માટે અત્યંત જરૂરી છે કે એ, તે ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર ચિત્તની યાત્રા વધારે ને વધારે કરે કે જે ચૈતન્યકેન્દ્રો આપણા સ્વભાવ, આચરણનું નિયંત્રણ કરી રહ્યાં છે. વિશુદ્ધિકેન્દ્ર, જ્યોતિકેન્દ્ર, દર્શનકેન્દ્ર, શાંતિકેન્દ્ર અને જ્ઞાનકેન્દ્ર—આ પાંચેય કેન્દ્રો આપણા વ્યવહારને પવિત્ર બનાવે છે, આચરણને પવિત્ર બનાવે છે અને અપવિત્ર આચરણ પર, અસત્ વ્યવહાર પર નિયંત્રણ કરે છે.

એ સાચું છે કે પરિસ્થિતિઓ આપણા ભાવને પ્રભાવિત કરે છે. પરંતુ તેઓ મુખ્ય નથી, ગૌણ છે. મુખ્ય છે—આંતઃસાવી ગ્રંથિઓનો સ્વાવ. તેને ઉપાદાન કારણ કહી શકાય અને પરિસ્થિતિને નિમિત્ત કારણ માની શકાય. આપણે ઉપાદાનનું પરિબંધન કરવાનું છે અને નિમિત્તનું પણ પરિબંધન કરવાનું છે. પરંતુ આપણે પ્રથમ સ્થાન તો આંતરિક ઉપાદાનને જ આપવું પડશે અને બીજું સ્થાન આપવું પડશે પરિસ્થિતિ—જનિત નિમિત્તોને.

સૂક્ષ્મ શરીરમાં જે પ્રકારે રસ-વિંપાકો થઈ રહ્યા છે, તેમના આધાર પર જ શરીરનું સમગ્ર ચક્ર ચાલે છે. જે વિપાક થાય છે તેનો સ્વાદ પ્રતિષ્ઠા દ્વારા થાય છે. અને તે આપણી બધી જ પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરે છે, તેમને પ્રભાવિત કરે છે. જે સાધકો તેને યોગ્ય રીતે બાળી લે, તો તેઓ કેવળ સ્થૂળ શરીર સુધી જ નહિ રોકાતાં વધુ આગળ વધશે. ધ્યાનના ઊંડાણમાં જઈ સૂક્ષ્મ શરીરનો સાક્ષાત્કાર કરશે અને સૂક્ષ્મતાઓનો અનુભવ કરશે. સાધનાનું પ્રયોજન આ જ છે—સાધક આગળ વધતાં વધતાં સૂક્ષ્મ શરીર સુધી પહોંચી જાય. તે રસાશ્ણો સુધી પહોંચે જે કર્મો દ્વારા નિઃસૃત (સ્ત્રાવિત) થઈ રહ્યાં છે. સાધક ત્યાં પહોંચે અને આગળ વધીને આત્મ-પરિણામો સુધી પહોંચી જાય કે જે તે સ્ત્રાવોને નિઃસૃત કરી રહ્યાં છે.

આત્માનાં પરિણામો હંમેશાં ચાલતાં રહે છે. જે તે વિશુદ્ધ ચૈતન્ય-કેન્દ્રો તરફ પ્રવાહિત થાય તો તે વિશુદ્ધ થાય છે અને જે તે વાસનાની વૃત્તિઓને ઉત્પન્ન કરનાર ચૈતન્યકેન્દ્રની તરફ પ્રવાહિત થાય છે તો પરિણામો કલુષિત થાય છે. જે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર ઢાઢ વગેરે કષાયોની વૃત્તિઓને ઉત્તેજિત કરે છે, જે આહાર, મૈથુન, ભય અને પરિશ્રદ્ધ સંજ્ઞાઓ (મૌલિક મનોવૃત્તિઓ-Primal drives)ને ઉત્તેજિત કરે છે તે કેન્દ્રોની તરફ આત્મ પરિણામની ધારા પ્રવાહિત થશે તો તે જ વૃત્તિઓ

ઉભરાઈ આવશે.

શરીરના કયા ભાગમાં ચિત્તને પ્રવાહિત કરવાથી આરાં પરિણામો આવી શકે છે અને કયા ભાગમાં પ્રવાહિત કરવાથી ખરાબ પરિણામો આવી શકે છે—જો આ તદ્દન સ્પષ્ટ થઈ જાય તો આપણી બધી જ વૃત્તિઓ પર આપણે કાબૂ મેળવી શકીએ અને આપણે આપણી ઇચ્છાનુસાર શુભ લેશ્યાઓમાં પ્રવેશ કરી અશુભ લેશ્યાઓથી દૂર રહી શકીએ. એક પ્રાચીન ગ્રંથ અનુસાર જ્યારે આત્મપરિણામો નાલિ-કમળની એક પાંખડી સુધી જાય છે ત્યારે ક્રોધની વૃત્તિ જાગે છે, જ્યારે બીજી પાંખડી પર જાય છે ત્યારે અભિમાનની વૃત્તિ જાગે છે, ત્રીજી પર જાય ત્યારે માયાની વૃત્તિ જાગે છે, ચોથી પર વાસનાની વૃત્તિ જાગે છે. તેનાથી ઉલટું, જ્યારે આત્મપરિણામો હૃદયકમળની પાંખડીઓ પર જાય ત્યારે સમતાની વૃત્તિ જાગે છે, જ્ઞાનનો વિકાસ થાય છે. જ્યારે તે જ્ઞાન-કેન્દ્ર પર પહોંચે છે, ત્યારે કેવળ-જ્ઞાનની ક્ષમતા જાગૃત થઈ શકે છે.

આનાથી એક મહાન સત્યનું ઉદ્ઘાટન થાય છે કે શરીરમાં અનેક કેન્દ્રો છે. તે કેન્દ્રો પર ચિત્તને એકાગ્ર કરીને, તેમની પ્રેક્ષા કરીને, એવાં દ્વારો અને બારીઓનું ઉદ્ઘાટન કરી શકાય છે જેમના દ્વારા ચેતનાનાં કિરણો પ્રગટ થઈ શકે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા-વિધિ

કયૂસોસ, ગ્લેન્ડ્ઝ અને ચૂડો

આપણા શરીરમાં અનેક અંશિઓ છે. પ્રાચીન યોગાચાર્યોએ તેમને ચૂકો કહ્યાં છે. આજના શરીરશાસ્ત્રીઓ તેમને ગ્લેન્ડ્ઝ (અંશિઓ) તરીકે ઓળખાવે છે. જાપાનમાં પ્રચલિત બૌદ્ધ પદ્ધતિ “જૂડો”માં તેને કયૂસોસ (Kyushos) કહે છે. એ એક આશ્ચર્ય છે કે યોગના આચાર્યોએ ચૂકોનાં જે સ્થાન અને આકાર માન્યાં છે, આજના શરીરશાસ્ત્રીઓએ ગ્લેન્ડ્ઝનાં જે સ્થાન અને આકાર માન્યાં છે અને જૂડો પદ્ધતિમાં કયૂસોસનાં જે સ્થાન અને આકાર માન્યાં છે—તે ત્રણેય સમાન છે, તેમનામાં વિશેષ અંતર નથી. ત્રણેયની ધારણા સમાન છે.

ક્રમ	જૂડો-કયૂસોસ	ગ્લેન્ડ	યોગચક્ર
૧.	ટેન્ડો (Tendo)	પિનિયલ ગ્લેન્ડ	સહસ્ત્રારચક્ર
૨.	ઉતો (uto)	પિચ્યૂટરી ગ્લેન્ડ	આજ્ઞાચક્ર

૩. હિચુ (Hichu)	થાઈ રોઈડ ગ્લેન્ડ	વિશુદ્ધિચક્ર
૪. ક્યોટોટ્સુ (Kyototsu)	થાઈમિસ ગ્લેન્ડ	અનાહતચક્ર
૫. સુઈગેટ્સ (Suigetsu)	એટ્રેનલ ગ્લેન્ડ	મણિપુરચક્ર
૬. માઈઓજો (Myojo)	ગોનાઈઝ	સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર
૭. સુરિગિને (Tsurigane)	ગોનાઈઝ	મૂલાધારચક્ર

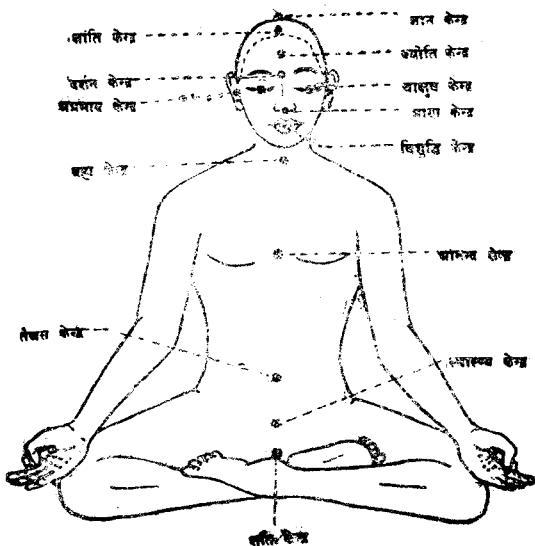
પ્રેક્ષાધ્યાન સાધનાની પદ્ધતિનાં ચૈતન્ય-કેન્દ્રો ઉપરનાં કયૂસોસ, ગ્લેન્ડઝ અને ચક્રો સાથે તુલનીય છે.

ચૈતન્ય કેન્દ્રો

સં.	નામ	કઈ ગ્રંથિ સાથે સંબંધિત	સ્થાન
૧.	શક્તિકેન્દ્ર	ગોનાઈઝ (કામગ્રંથિ)	પૃષ્ઠ રજ્જુની નીચેના છેડે
૨.	સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર	” ”	પેદુ (નાભિથી ચાર આંગળા નીચે)
૩.	તેજસકેન્દ્ર	એટ્રેનલ, પેનક્રિયાસ (આઈલેન્ડઝ ઓફ લેંગરહાન્સ)	નાભિ
૪.	આનંદકેન્દ્ર	થાઈમસ	હૃદયની પાસે ખિલકુલ વચ્ચે
૫.	વિશુદ્ધિકેન્દ્ર	થાઈ રોઈડ, પેરાથાઈ રોઈડ	કંઠના મધ્ય- ભાગમાં
૬.	બ્રહ્મકેન્દ્ર	રસેન્દ્રિય	બિહ્વાગ્ર
૭.	પ્રાણકેન્દ્ર	ધ્રાણેન્દ્રિય	નાસાગ્ર

૮. ચાક્ષુષકેન્દ્ર	ચક્ષુરિન્દ્રિય	આંખોની અંદર
૯. અપ્રમાદકેન્દ્ર	શ્રોત્રેન્દ્રિય	કાનોની અંદર
૧૦. દર્શનકેન્દ્ર	પિચ્ચૂરૂ (પીચૂષ)	બ્રમરોની મધ્યમાં
૧૧. બ્યોતિકેન્દ્ર	પાઈ નિયલ	કપાળના મધ્યમાં
૧૨. શાંતિકેન્દ્ર	હાઈ પોથેલેમસ	મસ્તિષ્કના આગળના ભાગમાં
૧૩. જ્ઞાનકેન્દ્ર	શ્વેદ્મસ્તિષ્ક (કોર્ટેક્સ)	મસ્તિષ્કનો ઉપર- નો ભાગ (શિષ્મા- નું સ્થાન)

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર સ્થાન ઓર નામ



ચૈતન્યકેન્દ્ર : સ્થાન અને નામ

જાગૃત કરવાની પ્રક્રિયા :

ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને જાગૃત કરવાની સરળ પદ્ધતિ આ પ્રમાણે છે—તમે જે કેન્દ્રને જાગૃત કરવા ઇચ્છતા હો, જેને સક્રિય બનાવવા માંગતા હો, તેના પર મનને એકાગ્ર કરો. મન જેટલું વધારે એકાગ્ર થશે, તેટલું તે કેન્દ્ર જલદી સક્રિય બનશે, જાગૃત થશે. આપણે કયા કેન્દ્રને જાગૃત કરવું છે, સક્રિય બનાવવું છે તે આપણા લક્ષ્ય ઉપર આધારિત છે. જે વ્યક્તિઓ પવિત્રતા પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, પવિત્ર થવા ઇચ્છે છે, તેઓ વિશુદ્ધિકેન્દ્ર પર ચિત્તને વારંવાર એકાગ્ર કરે. એનાથી વાસનાના સંસ્કાર ક્ષીણ થશે, પવિત્રતા આવવા લાગશે. જે વ્યક્તિઓ પ્રાતિભ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, થનાર ઘટનાને પહેલેથી જ જાણવા માંગે છે, તેઓ પોતાના ચિત્તને દર્શનકેન્દ્ર પર કેન્દ્રિત કરે, ઘટનાઓનો આભાસ થવા માંડશે.

જે વ્યક્તિઓ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, તેઓ જો પોતાના ચિત્તને મસ્તિષ્કના મધ્યભાગ પર એકાગ્ર કરશે, તો તેમનું જ્ઞાનકેન્દ્ર સક્રિય બની જશે.

જે વ્યક્તિઓ પ્રાણશક્તિ (યાને તેજસ)ને પ્રબળ કરવા યાહે છે તેમણે શક્તિ-કેન્દ્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે.

આપણાં પ્રયોજનો અલગ અલગ છે. એ વાત સાચી છે કે જેના પર આપણે વધારે ધ્યાન આપીશું તે કેન્દ્ર અધિક સક્રિય થશે.

જે તમે ચૈતન્ય-કેન્દ્રો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેમને સક્રિય બનાવશો તો પ્રાણધારાને સીધી પ્રવાહિત થવાનો અવસર મળશે, વચલી રુકાવટો દૂર થશે. જે તમે તેની ઉપેક્ષા કરતા હશો, તેના પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત નહીં કરો, તો તે કેન્દ્ર કે અંતિઓ સંકોચાઈ જશે, રુંધાઈ જશે.

ચૈતન્યકેન્દ્રોનું વિશુદ્ધિકરણ :

આપણા શરીરમાં અનેક ચૈતન્ય-કેન્દ્રો છે. તે ચેતનાને જાગૃત કરનાર ચુંબકીય ક્ષેત્રો કે વિદ્યુત-ક્ષેત્ર છે. તે બધાં જ નિર્માળ બનવાં જોઈએ. તે નિર્માળ બને તો તેમાંથી અતીન્દ્રિય ચેતના બહાર નીકળી શકે. જે તે નિર્માળ થાય નહીં, એમ ને એમ મલિન રહી જાય, તો તેમાંથી જ્ઞાનનાં કિરણો બહાર નથી આવી શકતાં અને વ્યક્તિનું જ્ઞાન પ્રજ્ઞાની કોટિમાં જઈ શકતું નથી. પ્રજ્ઞા ત્યારે જ જાગૃત થાય છે, જ્યારે શરીરનાં ચૈતન્ય-કેન્દ્રો નિર્માળ બની જાય છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને નિર્માળ બનાવવા માટે તેમની પ્રેક્ષા કરવામાં આવે છે. ચિત્ત જ્યારે કેન્દ્રો પર એકાગ્ર થાય છે ત્યારે ત્યાંનાં સ્પંદનોનું નિરીક્ષણ કરે છે, રૂક્ત નિરીક્ષણ કરે છે, દષ્ટાભાવથી જુએ છે, ત્યારે જ ચૈતન્યકેન્દ્રો નિર્માળ થવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.

વિવેકનાં કેન્દ્રો અને વાસનાનાં કેન્દ્રો :

સમસ્ત કેન્દ્રો સ્થૂળ સ્વરૂપે બે ભાગમાં વહેંચાયેલાં છે—જ્ઞાન કે વિવેકનાં કેન્દ્રો અને વૃત્તિ કે વાસનાનાં કેન્દ્રો.

જ્ઞાનનાં કેન્દ્રો ઉપર છે, વાસનાનાં કેન્દ્રો નીચે છે. જ્યારે આપણી પ્રાણધારા કે ચિત્તની ગતિ નીચેની તરફ હોય છે. ત્યારે વાસનાકેન્દ્ર સક્રિય બને છે, તીવ્ર થાય છે, જગૃત થાય છે અને જ્ઞાન-કેન્દ્ર કમજોર બની જાય છે. જ્યારે આપણી પ્રાણધારા કે ચિત્તની ગતિ ઉપરની તરફ હોય છે, ત્યારે જ્ઞાન-કેન્દ્ર તીવ્ર બને છે, સક્રિય થાય છે, જગૃત બને છે અને વાસના-કેન્દ્ર ક્ષીણ થઈ જાય છે.

વિધિ :

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની શરૂઆત શક્તિ-કેન્દ્રની પ્રેક્ષાથી કરવામાં આવે છે, પછી ક્રમશઃ સ્વાસ્થ્ય-કેન્દ્ર, તેજસ્ કેન્દ્ર, આનંદ કેન્દ્ર, વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર, બ્રહ્મ કેન્દ્ર, પ્રાણ-કેન્દ્ર, ચાક્ષુષ-કેન્દ્ર, અપ્રમાદ-કેન્દ્ર, દર્શન કેન્દ્ર, જ્યોતિ કેન્દ્ર, શક્તિ-કેન્દ્ર અને છેલ્લે જ્ઞાન-કેન્દ્રની પ્રેક્ષા કરવામાં આવે છે. પ્રત્યેક કેન્દ્ર પર ચિત્તને કેન્દ્રિત કરીને ત્યાં થનાર પ્રાણનાં પ્રકંપનોનો અનુભવ કરવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં પ્રત્યેક કેન્દ્ર પર બે થી ત્રણ મિનિટ સુધી ધ્યાન કરવામાં આવે છે. સાધકે એ વાતની સાવધાની રાખવાની હોય છે કે તેજસ્-કેન્દ્ર અને તેની નીચેનાં કેન્દ્રો પર ધ્યાન કર્યા પછી આનંદ-કેન્દ્ર અને ઉપરનાં કેન્દ્રો પર ધ્યાન કરવું અનિવાર્ય છે. જો બધાં જ કેન્દ્રો પર ધ્યાન કરવાનો સમય ન હોય તો આનંદ કે વિશુદ્ધિકેન્દ્રથી જ ધ્યાન શરૂ કરી શકાય અને નીચેનાં કેન્દ્રોને છોડી દેવાં જોઈએ.

: ૫ :

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા : નિષ્પત્તિ

જ્ઞાન-કેન્દ્ર

માનસિક જ્ઞાનનું ચૈતન્ય-કેન્દ્ર મસ્તિષ્ક છે. આ જ્ઞાન કેન્દ્ર છે. ચૈતન્યનું એ સૌથી મોટું કેન્દ્ર છે. ચિત્તની બધી વૃત્તિઓ તેના વિલિન્ન કોષોના માધ્યમથી અભિવ્યક્ત થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી નીકળતી શક્તિ કે નીકળતું ચૈતન્ય, મસ્તિષ્કના માધ્યમથી સ્થૂળ શરીર કે જાગૃત મનમાં ઊતરે છે. બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, ચિંતનશક્તિ વગેરેનાં કેન્દ્રો પણ આ જ કેન્દ્રમાં છે. ઇન્દ્રિયોનાં બધાં સંવેદનો પણ છેવટે તે આહીં જ અનુભવાય છે. કેન્દ્રીય નાડી-સંસ્થાનનું પણ આ મુખ્ય સ્થાન છે. લઘુ-મસ્તિષ્ક, બૃહદ્ મસ્તિષ્ક, તેમ જ પક્ષ મસ્તિષ્કના વિલિન્ન ભાગો જ્ઞાન-કેન્દ્ર સાથે સંબંધિત છે. જ્ઞાનકેન્દ્રની અંતે આ ભાગોની પ્રેક્ષાથી તેમની જાગૃતિ થાય છે.

જ્યારે પ્રેક્ષા દ્વારા આ કેન્દ્ર જાગૃત થાય છે, ત્યારે તેઓ ખૂબ વિકસિત થાય છે. તેમના વિકાસ દ્વારા બુદ્ધિ,

સ્મૃતિ, ચૈતન્ય-શક્તિ વગેરેને પ્રબળ બનાવી શકાય છે. જ્ઞાનકેન્દ્રની સમગ્ર પ્રેક્ષા કરવાથી વિશેષ જ્ઞાનનું અવતરણ પણ થઈ શકે છે. અતીન્દ્રિય ચેતનાના અનેક સ્ત્રોતોમાંના આ એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાથી જે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર જાગૃત થાય છે, તેનાથી અતીન્દ્રિય જ્ઞાનનાં પ્રકાશ-કિરણો બહાર ફેલાય છે. જ્ઞાન-કેન્દ્ર તેમજ લઘુ-મસ્તિષ્કની પ્રેક્ષાથી સાધક પોતાની અતીન્દ્રિય ચેતનાને જાગૃત કરી શકે છે. પૂર્વજન્મની સ્મૃતિ, પ્રાગ્-અવબોધ (Precognition) વગેરે પરામનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓની નિબપ્તિ પણ આ કેન્દ્રોની પ્રેક્ષાથી જ સાંભળિત બને છે. અધ્યાત્મ-જ્યોતિષની દૃષ્ટિએ આ કેન્દ્ર પર શનિનો પ્રભાવ હોવાનું મનાય છે.

શાંતિકેન્દ્ર :

શાંતિકેન્દ્ર અગ્ર-મસ્તિષ્ક (frontal lobe)માં આવેલો ચિત્ત-શક્તિનો એક મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત છે. તેનો સંબંધ ભાવધારા સાથે છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી વહેતી ભાવધારા મસ્તિષ્કના આ ભાગમાં આવીને મનની સાથે જોડાય છે. અહીં જ આપણા ભાવો મનોભાવો બને છે. આ રીતે આ સ્થળ સૂક્ષ્મ શરીર અને સ્થૂળ શરીરનું સંગમ-બિન્દુ છે.

આયુર્વેદના આચાર્યોએ આને “અધિપતિ મમ” કહ્યો છે. આધુનિક આયુર્વિજ્ઞાન (medical science) માં આને અવચેતક મસ્તિષ્ક (hypothalamus-હાઈપોથેલેમસ)

૧. સુશ્રુતસંહિતા, શારીરસ્થાન ૬.૨૮

કહ્યું છે. નાડી-સંસ્થાન અને અંતઃસ્ત્રાવી અધિસંસ્થાનનું સંગમ-બિંદુ પણ આ જ છે. આ પ્રમાણે સંયુક્ત નાડી-અધિ-સંસ્થાન (neuro endocrine system)નું મુખ્ય કેન્દ્ર પણ આ જ છે.

હઠયોગ અનુસાર આ બ્રહ્મરન્ધ્ર કે સહસ્ત્રાર ચક્રનું સ્થાન છે. પ્રાચીન સાહિત્યમાં “હૃદય”નો ભાવસંસ્થાનના રૂપમાં જે ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, તે “હૃદય” લોહીનું પરિપાંચ કરનાર હૃદય (હાર્ટ) નથી, પરંતુ તે શાંતિ-કેન્દ્ર કે અવચેતક મસ્તિષ્ક જ છે. ભાવધારાના ઉદ્ભવનો મૂળ સ્ત્રોત આ જ છે.

શાંતિકેન્દ્રની પ્રેક્ષા, ભાવધારાના પરિવર્તન તથા અન્ય ચૈતન્ય કેન્દ્રોના જાગરણમાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. “હૃદય પરિવર્તન” માટે શાંતિકેન્દ્રનું જાગરણ જરૂરી છે. **જ્યોતિકેન્દ્ર અને દર્શન-કેન્દ્ર**

કપાળની મધ્યમાં બિંડાણમાં રહેલ જ્યોતિકેન્દ્ર અને બંને ભૂકુટીઓની વચ્ચે રહેલ દર્શનકેન્દ્ર સાધનાની દૃષ્ટિએ સૌથી મહત્વનાં કેન્દ્રો છે. અધિ-શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી જ્યોતિકેન્દ્રનો સંબંધ પિનિયલ ગ્લેન્ડ સાથે તથા દર્શન-કેન્દ્રનો સંબંધ પિચ્યૂટરી ગ્લેન્ડ સાથે છે.

આપણા કપાયો-ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ તથા નૌ-કપાયો-કામ-વાસના, અસંયમ-આસક્તિ વગેરે સંસારોને ઉત્તેજિત અને ઉપશાન્ત કરવાનું કાર્ય અવચેતક મસ્તિષ્ક (હાઈપોથેલેમસ)થી જે થાય છે, તેની સાથે આ બંને

કેન્દ્રોનો ગાઠ સંબંધ છે. હાઈપોથેલેમસનો સીધો સંબંધ પિનિયલ અને પિચ્યૂટરી સાથે છે.

જ્યોતિકેન્દ્ર, ક્રોધ, વાસના વગેરેને ઉપશાન્ત કરવાનું એક મહત્વપૂર્ણ કેન્દ્ર છે. તેના પર ધ્યાન કરવાથી ભયંકર-માં ભયંકર ક્રોધ શાંત થઈ જાય છે. જ્યોતિકેન્દ્ર પર શ્રવેત રંગનું ધ્યાન આવેગ, આવેશ, ઉરોજના વગેરેના શમનનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

બાર-તેર વર્ષની ઉંમર પછી પિનિયલ ગ્લેન્ડ નિષ્ક્રિય થવાની શરૂઆત થાય છે. તેની નિષ્ક્રિયતાને કારણે ક્રોધ, કામ, ભય વગેરે સંજ્ઞાઓ ઉચ્છ્વળેલી જાય છે. અપરાધી મનોવૃત્તિને પણ બળ મળે છે. જો કિશોરાવસ્થામાંથી જ ધ્યાનનો પ્રયોગ કરી તેને સક્રિય રાખી શકાય તો સંતુલિત વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરી શકાય છે.

દર્શન-કેન્દ્ર પણ ચૈતન્યનું ખૂબ મોટું કેન્દ્ર છે. તેની ઘણી શક્તિઓ છે. કેટલાક શરીરશાસ્ત્રીઓએ તેને એક પ્રકારે સર્વજ્ઞતાનું કેન્દ્ર કહ્યું છે. તેને જ આજ્ઞા-ચક્ર કે તૃતીય નેત્ર પણ કહેવામાં આવે છે. એ મસ્તિષ્ક અને તાલૂનીચે ભૂકુટીની વચ્ચે ખૂબ જિંડાણમાં આવેલ છે. પશ્ચિમના સાધકોએ “થર્ડ આઈ” (ત્રીજું નેત્ર)ના નામે તેની ઘણી વખત ચર્ચા કરી છે, અને એના પર અનેક પુસ્તકો પણ લખ્યાં છે.

કોઈ પણ સાધક જો ત્રણ કલાક સુધી દર્શન-કેન્દ્ર પર કેન્દ્રિત થઈ શકે, એકાગ્ર રહી શકે, તો તે દસ દિવસ

પછી એવું નહીં કહી શકે કે ચેતનાના જાગરણનો કોઈ માર્ગ નથી. ત્રણ કલાકના ગાળામાં કોઈ બીજો વિકલ્પ ઉદ્ભવવો ન જોઈ એ. કામ ઘણું કઠિન છે. સામાન્ય રીતે એક-બે મિનિટ કે પાંચ-દસ મિનિટ સુધી પણ એક જ ધારામાં રહેવું કઠણ હોય છે, તો તે સ્થિતિમાં સતત ત્રણ કલાક રહેવું ખૂબ જ દુષ્કર છે. જે સાધક દસ-પંદર મિનિટના અભ્યાસ સુધી પણ પહોંચી શકે છે તે એવો અનુભવ કરી શકે છે કે ત્રણ કલાક સુધી એકાગ્ર રહેનાર ખરેખર માર્ગને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તેનું બ્રમણ ટળી જાય છે. પૂર્વાભાસ (precongnition) અંતર્દર્શિ (intuition) વગેરે અતીન્દ્રિય ક્ષમતાઓના વિકાસનો આ એક સ્ત્રોત છે.

દર્શન-કેન્દ્ર (પિચ્યૂટરી ગ્લેન્ડ) પીયૂષ અંથિનું ક્ષેત્ર છે, જે માસ્ટર ગ્લેન્ડ છે અને જેનું અનેક અંથિઓ પર નિયંત્રણ છે તથા જેની સક્રિયતા અને નિષ્ક્રિયતાથી આપણા નિર્ણયો પ્રસાવિત થાય છે. પિચ્યૂટરી નિષ્ક્રિય થાય તો મનુષ્ય સાચો નિર્ણય લઈ શકતો નથી. પીયૂષ અંથિની આ બધી પ્રવૃત્તિઓ દર્શનકેન્દ્ર સાથે જોડાયેલી છે. જ્યોતિ-કેન્દ્ર અને દર્શનકેન્દ્ર બંને ચૈતન્યકેન્દ્રો વાસનાઓ અને વૃત્તિઓને નિયંત્રિત કરનાર કેન્દ્રો છે. આ ચૈતન્યકેન્દ્રોની પ્રેક્ષાથી આ કેન્દ્રો જાગૃત થાય છે. જ્યારે તે જાગૃત થાય છે, પિનિયલ અને પિચ્યૂટરી ગ્લેન્ડની સક્રિયતા વધી જાય છે અને એડ્રીનલ તથા ગોનાડઝ પર તેમનું નિયંત્રણ સ્થાપિત થઈ જાય છે. એડ્રીનલ અને ગોનાડઝના કારણે

જ કામવાસના, ઉત્તેજના, આવેગ વગેરે જાગૃત થાય છે. પિનિયલ અને પિચ્યૂટરી દ્વારા જ્યારે આ ગ્રંથિઓને નિયંત્રિત કે પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે ત્યારે કામવૃત્તિઓ અનુશાસિત થઈ જાય છે, આવેગો ઓછા થઈ જાય છે અને અપૂર્વ આનંદની વૃત્તિ જાગૃત થઈ જાય છે. જે વ્યક્તિ જ્યોતિ-કેન્દ્ર અને દર્શન-કેન્દ્રને જાગૃત કરવાનું નથી જાણતો અને બ્રહ્મચારી બનવાની વાત કરે છે કે પ્રયત્ન કરે છે, તે ખરેખર ગાંડપણની અવસ્થા સુધી પહોંચી જાય છે. મનોવિજ્ઞાનનો પણ આ જ સિદ્ધાંત છે. પિચ્યૂટરી કે પિનિયલને સક્રિય કર્યા સિવાય કોઈ બ્રહ્મચારી થવાનો પ્રયત્ન કરે છે તો તે નક્કી વિષાદથી ઘેરાઈ જાય છે, અને અર્ધ-ઉન્માદની સ્થિતિ પર પહોંચી જાય છે.

જ્યોતિ-કેન્દ્ર અને દર્શન-કેન્દ્રની પ્રેક્ષા કરનાર સાધક શિવ બની શકે છે. તે ત્રીજા નેત્રને સક્રિય બનાવીને કામનું દહન કરી શકે છે. પિનિયલને સક્રિય બનાવીને, ઝાનાડઝને નિયંત્રિત કરી શકે છે. પિચ્યૂટરીને સક્રિય બનાવીને ઓડ્રીનલને નિયંત્રિત કરી શકે છે. તે સ્વાવેનું પરિવર્તન કરીને સકામમાંથી અકામ બની શકે છે. તેનો કામ ત્રીજા નેત્રથી ભક્ષ્ય થઈ જાય છે.

અધ્યાત્મ-જ્યોતિષ અનુસાર દર્શનકેન્દ્ર અને જ્યોતિ-કેન્દ્ર બંને પર બહુરૂપિત (બ્યૂપીટર)નો પ્રભાવ છે.

વિશુદ્ધિકેન્દ્ર :

કંઠનું સ્થાન વિશુદ્ધિકેન્દ્રનું સ્થાન છે. તે યાદી-

રોઈડ ગ્લેન્ડનું પ્રભાવક્ષેત્ર છે. સુપ્રસિદ્ધ ચિકિત્સક ડૉ. એમ. ડબલ્યુ કાપના મતાનુસાર—“ઉચ્ચતર ચેતના અને આત્મિક શક્તિઓના વિકાસ અને પ્રાદુર્ભાવને માટે થાઈ-રોઈડની અત્યંત આવશ્યકતા છે. થાઈરોઈડનો મુખ્ય સ્ત્રાવ-થાઈરોક્સીન, વિશુદ્ધ આયોડીનયુક્ત છે. થાઈરોઈડના સ્ત્રાવો વ્યક્તિના જીવનની ગતિને નિયંત્રિત કરે છે. જ્યારે થાઈરોઈડ અંધિ સક્રિય થાય છે ત્યારે જીવનની ક્ષમતા અને તીવ્રતા અધિક થઈ જાય છે. જે વ્યક્તિમાં થાઈરોઈડની સક્રિયતા મંદ થઈ જાય છે, તેને “ક્રેટીન” (cretin) કહેવામાં આવે છે. એવી વ્યક્તિ પોતાના જીવનના પ્રત્યેક કાર્યમાં મંદ, વિચિત્ર અને નિષ્ક્રિયતાનું જ પ્રદર્શન કરતો રહે છે. એવું લાગે છે કે જાણે “ક્રેટીન”માં આત્મા જ નથી. તેની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ચેતના જ જાણે કે સમાપ્ત જેવી થઈ જાય છે.” શારીરિક દૃષ્ટિએ પણ થાઈરોઈડ મહત્વપૂર્ણ ક્રિયાઓ માટે જવાબદાર છે. વિકાસ, ચયાપચય, પાચન વગેરે ઉપર આ અંધિના સ્ત્રાવોનો પ્રભાવ હોવાથી આ અંધિના સમ્યગ્ નિયોજનથી આ બધી જ શારીરિક પ્રક્રિયાઓ સુચારુ રીતે ચાલી શકે છે.

વિશુદ્ધિ-કેન્દ્રની પ્રેક્ષા દ્વારા જો આ કેન્દ્રને વિકસિત કરવામાં આવે, તો વાસનાઓ પર નિયંત્રણ કરી શકાય છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ તેમનું ઉદ્દાત્તીકરણ કે નિર્મલીકરણ પણ કરી શકાય છે. વિશુદ્ધિ-કેન્દ્રની પ્રેક્ષાથી આપણી વૃત્તિઓ સાહજિક રીતે જ શાંત થઈ જાય છે, તથા

આપણી આધ્યાત્મિક શક્તિઓનું ઉદ્ઘાટન થાય છે. ચિત્તની એકાગ્રતાનું પણ આ એક મહત્વપૂર્ણ માધ્યમ છે. દાઢીને કંઠકૂપ પર લગાવવાથી વિશુદ્ધિ-કેન્દ્ર પ્રભાવિત થાય છે અને ચિત્ત શાંત થઈ જાય છે.

મનનો આ કેન્દ્ર સાથે ગાઢ સંબંધ છે. અધ્યાત્મ-જ્યોતિષ અનુસાર આ કેન્દ્ર પર ચંદ્રનો પ્રભાવ છે. જ્યોતિષમાં માનસિક અવસ્થાઓનું અધ્યયન ચંદ્રની સ્થિતિના આધારે કરવામાં આવે છે.

આનંદ-કેન્દ્ર :

ફેફસાંની વચ્ચે, હૃદયના પાછલા ભાગમાં આનંદ-કેન્દ્ર આવેલું છે. આ પણ એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે. તે થાયમસ-ગ્રંથિનું પ્રભાવક્ષેત્ર છે. ડૉ. કાપના મત-અનુસાર “કિશોરાવસ્થા સુધી આ ગ્રંથિ બાળકના વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે. કામગ્રંથિઓ-વૃષણ અને ઊંચાશય-ની ક્રિયાઓનો નિરોધ કરે છે. વયસ્કાવસ્થા પછી તેની ક્રિયા મંદ થઈ જાય છે.”^૧

આનંદ-કેન્દ્રની પ્રેક્ષાથી આ કેન્દ્રનું જાગરણ થવાથી સાધક બાહ્ય જગતથી મુક્ત થઈ આંતર જગતમાં પ્રવેશ કરે છે. કામવાસનાની પરિશુદ્ધિમાં આ કેન્દ્રનું પણ ખૂબ મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. જ્યાં સુધી સહજ આનંદ સક્રિય રહે છે, ત્યાં સુધી કામવાસના અધિક સત્તાવત્તી નથી. આનંદ-કેન્દ્રની પ્રેક્ષા, ભાવધારાઓને નિર્મળ તેમ જ પરિપૂર્ણ કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવે છે.

૧. Glanville—Our Invisible Guardians, P. 39.

અધ્યાત્મ-જ્યોતિષ અનુસાર આ મંગળનું પ્રભાવ-
ક્ષેત્ર છે.

તેજસ્ કેન્દ્ર :

નાભિનું સ્થાન તેજસ્ કેન્દ્રનું ક્ષેત્ર છે. તેનો સંબંધ એડ્રીનલ (અધિવૃક્ક) ગ્રંથિ અને (ગુદા)ની સાથે છે. ડૉ. કાપ અનુસાર—“જ્યાં એક બાજુ એડ્રીનલ ગ્રંથિઓ વ્યક્તિને માટે જીર્ણોત્થાન છે અને તેની પાચનક્રિયાના બધા જ રસો અને સ્વાદોનો મૂળભૂત આધાર છે. અહીંથી લાળગ્રંથિઓમાંથી સ્ત્રાવિત લાળ, પાચક રસો—પેપ્સિન, હાઈ-ડ્રોકલોરિક એસિડ, પિત્તીયરસ, કલોમ ગ્રંથિના સ્વાદો તેમ જ આંતરિક સ્વાદો વગેરેના ઉત્પાદનને પ્રભાવિત કરવામાં આવે છે, તો બીજી તરફ ઇર્ષા, ઘૃણા, ભય, સંઘર્ષ, તૃષ્ણા વગેરે વૃત્તિઓને પણ અહીંથી જ ઉત્તેજના મળે છે.”^૨

યોગની પ્રાચીન માન્યતા છે કે ક્રોધ, લોભ, ભય, વગેરે બધી જ વૃત્તિઓ આ કેન્દ્રો દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે. ભાવ-વિશુદ્ધિ દ્વારા તેમની અભિવ્યક્તિને રોકી શકાય છે.

તેજસ્ કેન્દ્ર અગ્નિનું સ્થાન છે, અહીં જૂળ ઉભા છે, તેજસ્વિતા છે. જ્યાં ગરમી હોય છે, ત્યાં દરેક વસ્તુમાં જીલરો આવે છે. આ કેન્દ્ર પર ધ્યાન એકાગ્ર કરવામાં આવે તો વૃત્તિઓમાં જીલરો આવે છે, વાસનામાં જીલરો આવે છે. એટલા માટે એ જરૂરી છે કે તેની સાથે-સાથે વિશુદ્ધિ કેન્દ્રને પણ જગૃત કરવામાં આવે. વિશુદ્ધિ કેન્દ્ર અને

૨. *Glands : Our Invisible Guardians, P. 32-33.*

તેજસ્-કેન્દ્રનો પરસ્પર સંબંધ છે. બંને કેન્દ્રોને સાથે-સાથે જાગૃત કરવાં જોઈએ. જો તેમ કરવામાં આવે તો તેજસ્વિતા વધે છે, શક્તિનો સંચય થાય છે અને વૃત્તિઓ શાંત થાય છે.

અધ્યાત્મ-જ્યોતિષ અનુસાર તેજસ્ કેન્દ્ર સૂર્યનું સ્થાન છે.

સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિકેન્દ્ર :

પૃથ્વિ-રજ્જુના નીચેના સ્થાનને મૂલાધાર કે શક્તિકેન્દ્ર કહેવામાં આવે છે. સાધનાની દૃષ્ટિએ એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. એ વિદ્યુતનું કેન્દ્ર છે. અહીં આપણી સમગ્ર શારીરિક ઊર્જા-જૈવિક વિદ્યુતનું ઉત્પાદન થાય છે અને અહીંથી જ તેનું પ્રસારણ થાય છે. કોઈપણ ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પર મન એકાગ્ર થતાં જ નીચેના સ્નાયુઓ સંકોચાય છે. તેને મૂલબંધ કહે છે. વિદ્યુતની ધારા જે નીચેની તરફ પ્રવાહિત થઈ રહી હતી, તેનું ઊધ્વીકરણ થાય છે. સાધનાની દૃષ્ટિથી શક્તિકેન્દ્રનું સ્થાન મૂલસ્થાન છે આ જ કુંડલિનીનું સ્થાન છે.

પેદુની નીચે જનનેન્દ્રિયનું અધોવર્તી સ્થાન સ્વાસ્થ્ય-કેન્દ્ર છે. ગ્રંથિ-તાંત્રની દૃષ્ટિથી આ ગોનાડઝ (કામગ્રંથિ)નું પ્રભાવ-ક્ષેત્ર છે. કામ-ઊર્જાની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન છે. સાથે જ આપણા સમગ્ર સ્વાસ્થ્યને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવાની જવાબદારી પણ ગોનાડઝની જ છે. ગોનાડઝનો સાવ કામ ઊર્જાની સાથે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યને નિયંત્રિત કરે છે.

મનુષ્ય મનથી અને લાવનાથી એટલો જ સ્વસ્થ હશે જેટલું તેનું સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર નિયમિત હશે, વશ હશે, સિદ્ધ થયેલું હશે.

શક્તિકેન્દ્ર અને સ્વાસ્થ્યકેન્દ્રને જો આપણે સ્વસ્થ રાખી શકીશું, તો સમગ્ર વિકાસ સહજ ને સરળ બનશે. જો આપણે તેને બરાબર સમજી લઈએ, પકડમાં લઈ લઈએ, તો ઉપરનાં કેન્દ્રોને વિકાસ કરવાનું ખૂબ જ સરળ થઈ જશે. તે કેન્દ્રોને વિદ્યુતધારાનો યોગ્ય પ્રવાહ મળશે, પોષણ મળશે; એટલા માટે આ કેન્દ્રો ઉપર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું આવશ્યક છે. આ કેન્દ્રોની પ્રેક્ષાની સાથે ઉપરનાં કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા પણ કરી લેવી જોઈએ, કે જેથી વૃત્તિઓનો જિલરો ન આવે.

અધ્યાત્મ જ્યોતિષ અનુસાર શક્તિકેન્દ્ર બુદ્ધ અને સહુનું પ્રભાવ ક્ષેત્ર છે, તથા સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર શુક્રનું પ્રભાવ ક્ષેત્ર છે.

બ્રહ્મકેન્દ્ર :

જીભનો અગ્ર ભાગ બ્રહ્મકેન્દ્ર છે. તેની પ્રેક્ષાથી બ્રહ્મચર્યની સાધના પુષ્ટ થાય છે. આ એક સૂક્ષ્મ નિયમ છે કે આપણી પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયોને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો સાથે નજીકનો સંબંધ છે. તંત્રશાસ્ત્રમાં પાંચ તત્ત્વોની મીમાંસા છે—પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ. આ પાંચ તત્ત્વોની ક્રમશઃ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે—નાક, જીભ, આંખ, ચામડી અને કાન તથા પાંચ કર્મેન્દ્રિયો છે—અપાન, જન-

નેન્દ્રિય, પગ, હાથ અને વાક. આ રીતે જીભ અને જન-
નેન્દ્રિય વચ્ચે નજીકનો સંબંધ છે. આ બંને જળતરણોથી
સંબંધિત છે. બંને વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. જ્યારે જીભને
રસ વધારે મળશે, ત્યારે કામુકતા વધશે. રસ (જળ તરવ)
બંનેને પુષ્ટ કરે છે, સિંચન કરે છે.

રસનો સંયમ અને જીભના અગ્ર ભાગની પ્રેક્ષા—
બંને પ્રહાર્યના સાધક છે. જિહ્વાગ્રની પ્રેક્ષા કરતી વખતે
જીભને નીચલા હોઠ પર સખવામાં આવે છે અને તેના
અગ્ર ભાગ પર વિશિષ્ટ પ્રકારનાં સ્પંદનોનો અનુભવ થાય
છે. જીભ પર સંયમ કરવો, જીભને સ્થિર રાખવી, જીભને
શિથિલ કરવી, મૌન પાળવું, જીભની પ્રેક્ષા કરવી—આ
બધું જ પ્રહાર્યમાં સહાયક થાય છે.

અપ્રમાદકેન્દ્ર

આપણા કાન અને તેની આસપાસનો કાનપટ્ટીનો
ભાગ એક પ્રખળ ચૈતન્યકેન્દ્ર છે. આ અપ્રમાદકેન્દ્ર છે.
તેની પ્રેક્ષાથી વ્યક્તિમાં જાગરુકતા વધે છે, પ્રમાદ ઓછો
થાય છે. વ્યસનનું સેવન પ્રમાદની નિબપત્તિ છે. અપ્રમાદ
કેન્દ્રની પ્રેક્ષાથી વ્યક્તિ આપોઆપ વ્યસનથી મુક્ત થઈ
જાય છે. રુસી વૈજ્ઞાનિકોએ વ્યસન-મુક્તિ માટે અપ્રમાદ-
કેન્દ્ર પર વિદ્યુત-પ્રવાહના પ્રયોગો કર્યા અને સફળતા પ્રાપ્ત
કરી. લોક-પરંપરામાં પણ ભૂલ થઈ જાય ત્યારે પોતાના
કાન પકડવામાં આવે છે, ભૂલ કરનારનો કાન પકડીને
ખેંચવામાં આવે છે. આ બધું અપ્રમાદકેન્દ્રને પ્રભાવિત

કરવા માટે કરવામાં આવે છે. અપ્રમાદ કેન્દ્રની પ્રેક્ષા ત્યાંના વિશિષ્ટ સ્નાયુ-તંતુઓને ચૈતન્યશીલ બનાવીને વ્યક્તિની સ્મૃતિને તીવ્ર કરે છે, અને વ્યસનથી ઉત્પન્ન થનાર મૂર્છાને દૂર કરી વ્યક્તિને વ્યસન-મુક્ત બનાવે છે.

પ્રાણકેન્દ્ર

નાસાગ્ર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની પરંપરા ઘણી જૂની છે. પ્રાણનું આ મુખ્ય કેન્દ્ર છે. આના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી પ્રાણ પર અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રકાશ-દર્શન, પૂર્વાભાસ, દૂરાભાસ, સુગંધનો અનુભવ-તે આ પ્રાણ-કેન્દ્ર પર કરવામાં આવતા ધ્યાનનું પરિણામ છે. એકાગ્રતાની સિદ્ધિ માટે આ મહત્ત્વપૂર્ણ કેન્દ્ર છે, અનિમેષ પ્રેક્ષા કરવા માટે આનો અભ્યાસ ખૂબ જ ઉપયોગી છે, તેનાથી સંકલ્પ શક્તિનો વિકાસ થાય છે.

ચાક્ષુષકેન્દ્ર

ચિત્તની સાહજિક એકાગ્રતા માટે આ ખૂબ પ્રભાવ-શાળી કેન્દ્ર છે. આના દ્વારા મસ્તિષ્ક વિદ્યુત સાથે સીધો સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. આ જીવનીય શક્તિનું કેન્દ્ર છે, અને આના ઉપર દીર્ઘકાલીન ધ્યાનઅભ્યાસથી દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉપસંહાર

ઉપર આપણે એક-એક કરીને ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની ચર્ચા કરી તથા પ્રત્યેક કેન્દ્રની પ્રેક્ષાથી થનાર નિષ્પત્તિની ચર્ચા કરી. હવે આપણે સમગ્ર રૂપથી ચૈતન્ય કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની નિષ્પત્તિ પર વિચાર કરીશું.

શારીરિક નિષ્પત્તિ

શરીરમાં રાસાયણિક પરિવર્તન આવવું જોઈએ. રસાયણ બદલાવાં જોઈએ. રાસાયણિક સંતુલનના મુખ્ય બે સ્ત્રોત છે: એક પિન્ડચૂટરી, બીજું એડ્રીનલ. આ બ્રંથિઓ શારીરિક, રાસાયણિક સંતુલન માટે જવાબદાર છે. સાધના દ્વારા આ બ્રંથિઓના સ્ત્રાવો (હોર્મોન્સ)માં જો કેઈ પરિવર્તન ના થાય, રસાયણ ન બદલાય તો માનવું જોઈએ કે સાધના સાચી રીતે ચાલી નથી રહી.

બીજી વાત એ છે કે આપણા શરીરમાં સેંકડો ચૈતન્ય જગાવનાર વિદ્યુત-ચુંબકીય ક્ષેત્રો (electro-magnetic fields) છે. આ બધાં નિર્મળ થવાં જોઈએ. એ નિર્મળ ન બને, મલિન રહી જાય, તો એમાંથી જ્ઞાનનાં કિરણો બહાર નહીં જઈ શકે અને વ્યક્તિનું જ્ઞાન પ્રજ્ઞાનીકૌટિમાં નહીં આવી શકે. પ્રજ્ઞા ત્યારે જાગે છે જ્યારે શરીરમાં ચૈતન્યને જગાડનાર ક્ષેત્ર નિર્મળ બની જાય.

માનસિક નિષ્પત્તિ

નિષ્પત્તિની બીજી બાજુ છે, માનસિક સંતુલન. સામાન્ય રીતે થોડુંક ઉત્તેજનાનું વાતાવરણ હોય છે, તો મગજ ગરમ થઈ જાય છે. થોડીક પ્રશંસાનું, પૂજનું, લાભનું, સમ્માનનું વાતાવરણ હોય છે તો મન પ્રકુદ્ધિત થઈ જાય છે. મન સંતુલિત નથી હોતું, તો એક રાઈ જેવડી ઘટના એક પહાડ જેવી બની જાય છે. સાધના જેમ જેમ આગળ વધે છે. તેમ તેમ મનનું સંતુલન વધે છે.

જેનું મન સંતુલિત હોય છે તે મોટી વાતને એક મિનિટમાં પૂરી કરી દે છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની નિષ્પત્તિ છે-મનનું સંતુલન.

આધ્યાત્મિક નિષ્પત્તિ

ટેવોનું પરિવર્તન

નિષ્પત્તિનું ત્રીજું પાસું છે-આધ્યાત્મિકતા. આધ્યાત્મિક નિષ્પત્તિનું પહેલું સૂત્ર છે ટેવોને બદલાવી. સાધના કરો, આરાધના કરો, ધ્યાન કરો અને ટેવો ના બદલાય; એટલો જ ગુસ્સો, એટલો અહંકાર, એટલું જ કપટ, એટલી જ લાલચ, એટલી જ ઘણા, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ બધું પૂર્વવત્ ચાલતું રહે એમ થઈ જ ન શકે.

ટેવો બદલાવાનું કારણ છે-ચિત્તની યાત્રાનું પરિવર્તન અને અંશિતંત્રનું શુદ્ધિકરણ. જ્યારે ચિત્તની યાત્રા નાલિ, પેદુ અને નીચિની તરફ ન થતાં હૃદય, કંઠ-નાસાગ્ર, ભૂકૃટિ અને મસ્તક તરફ થાય છે, ત્યારે આપણી અંશિઓ શુદ્ધ થવા લાગે છે. ટેવોમાં આપોઆપ પરિવર્તન થવા લાગે છે. એમનામાં સ્વાભાવિક રૂપાન્તર શરૂ થઈ જાય છે. ત્યારે ટેવોને પોષનાર આવોમાં રાસાયણિક રૂપાન્તર શરૂ થઈ જાય છે અને ટેવોને પોષનાર કોઈ રહેતું નથી.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાથી ટેવો બદલાય છે, પણ એનો અર્થ એ નથી કે જે દિવસથી ધ્યાન શરૂ કર્યું એ જ દિવસથી વ્યક્તિ ગિલકુલ બદલાઈ જશે. પરંતુ પરિવર્તનનો ક્રમ શરૂ થઈ જશે.

અંતઃકરણનું પરિવર્તન

આપણી સાધના પરિવર્તનની સાધના છે. આ માત્ર કપડાં બદલવાની કે શરીરને બદલવાની સાધના નથી. આ અંતઃકરણને બદલવાની સાધના છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાની નિબંધિત છે-અંતઃકરણનું પરિવર્તન. આપણા શરીરમાં અનેક ચૈતન્ય કેન્દ્રો છે. ક્યારેક આપણે તેમાંથી એક એકની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, ક્યારેક ચક્રાકારમાં એકસાથે એમની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણી માનસિક આંખો આ કેન્દ્રો પર સ્થિર થાય છે, ત્યારે તેઓ સંતુલિત થઈ જાય છે. એમના સાવોમાં પરિવર્તન થવા માંડે છે.

જે કર્મ-શરીરના સક્રિય ગુપ્તચરો હતા એ આપણી ચેતનાના ગુપ્તચરો બની જાય છે, આપણા આધીન થઈ જાય છે. બધી ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે. જ્યારે પ્રાંશિઓના સાવમાં પરિવર્તન આવે છે, ત્યારે અંતઃકરણ આપોઆપ બદલાઈ જાય છે.

એક ચેઈન સ્મોકર શિગરમાં રહ્યો. શિગરમાં આવતાં પહેલાં એને કહેવામાં આવ્યું, ‘સિગારેટથી અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એને છોડી દો.’ એણે કહ્યું, ‘હુનિયામાં આટલા બધા પદાર્થો છે. જો માણસ તેનો ઉપયોગ ન કરે તો પછી તે શા માટે બનાવવામાં આવશે? જો આપણે સિગારેટ ન પીએ, તો શું આર્થિક દૃષ્ટિએ સમાજને ખોટ નહીં જાય?’ આ તર્ક એ માણસના છે. સ્પષ્ટ છે કે તર્કથી

તેને સમજવી શકાય તેમ ન હતું. એ વ્યક્તિ ધ્યાનના પાઠ શીખ્યો. ચૈતન્ય-કેન્દ્રો પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનું શીખ્યો. ધ્યાનની સાધના આગળ વધી. એના સ્વાવેશમાં પરિવર્તન થવા લાગ્યું. એનો પ્રભાવ નાડી-તાંત્ર પર પડ્યો, જેનાથી તે સ્નાયુઓ કે જે તેને ધૂમ્રપાન કરવા પ્રેરણા કરતા હતા તેમણે પોતાની માંગ છોડી દીધી. ધીરે-ધીરે અંતઃકરણ બદલાવા લાગ્યું. તેને સિગારેટથી ઘણા થઈ ગઈ અને એ સ્થિતિ આવી ગઈ કે તેની પાસે જો કોઈ સિગારેટ પીએ તો તેને વમન જેવું થવા લાગતું. આ છે અંતઃકરણનું રૂપાન્તર.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર, કરણ અને અવધિજ્ઞાન

આપણે એ ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ કે આપણું આખું શરીર એક ચૈતન્ય-કેન્દ્ર છે, ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા અને શરીરપ્રેક્ષાની એક નિષ્પત્તિ છે, અતીન્દ્રિયજ્ઞાન-અવધિજ્ઞાન. અવધિજ્ઞાની વ્યક્તિ માટે જોવાનું માધ્યમ છે-શરીર. જ્યારે અવધિજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે સમગ્ર શરીર અથવા શરીરના કેટલાક ભાગો અવધિજ્ઞાનનાં માધ્યમો બની જાય છે. તેમને ‘કરણ’ કહેવાય છે. શરીરમાંથી જ ચૈતન્યનાં કિરણો નીકળશે. અર્થાત્ અવધિજ્ઞાનની જ્યોતિ પ્રગટ થશે તો શરીરમાંથી જ પ્રગટ થશે. આ શરીર એક ઢાંકણું છે. જ્યાં સુધી ફક્ત સ્નાયવિક સંસ્થાનના માધ્યમથી જ આપણે જાણીએ-જોઈએ છીએ, ત્યાં સુધી શરીરકરણ નથી બનતું. પરંતુ જ્યારે આપણે પ્રેક્ષા-ધ્યાનનો પ્રયોગ કરીએ છીએ,

ત્યારે આપણે આખા શરીરને-કેટલાક અવયવોને કરણ બનાવી શકીએ છીએ. આમ એટલા માટે થાય છે કે આપણા શરીરની પ્રત્યેક કેશિકામાં કરણ બનવાની ક્ષમતા છે. તે પારદર્શક, નિર્મળ અને તેજસ્ બની શકે છે અને બધાં જ આવરણોને દૂર કરી શકે છે. જરૂરિયાત છે; કરણ બનાવવાની. જો આપું શરીર કરણ નહીં બને, ફક્ત જમણા ખભા કરણ બનશે તો અવધિજ્ઞાની સાધક ફક્ત જમણા ખભા વડે જોઈ શકશે. જો ડાબો ખભો કરણ બનશે તો ડાબા ખભા વડે જોઈ શકશે.

જો આગળનાં ચૈતન્યકેન્દ્રો કરણ બની જાય તો આગળથી જોઈ શકશે, અને જો પાછળ સુષુમ્ણામાં કોઈ ચૈતન્યકેન્દ્ર કરણ બની જશે તો પાછળથી જોઈ શકશે; જો જ્ઞાન-કેન્દ્ર (સકૃસ્ત્રાર) કરણ બની જશે તો મસ્તકથી જોશે. આ બધાં જ દેશાવધિજ્ઞાન છે અર્થાત્ શરીરના કોઈ એક અવયવથી જાણવું અને જોવું. સર્વાવધિજ્ઞાન એ છે કે જ્યારે સમગ્ર શરીરથી જોવાનું થાય છે.

વિવિધ આકારનાં કરણ

યોગશાસ્ત્રમાં કમળ અને ચક્ર-આ બે શબ્દો મળે છે. આપણા શરીરમાં નાભિ-કમળ, હૃદય-કમળ વગેરે કમળો છે; મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર વગેરે ચક્રો છે. જૈન આચાર્યોએ બતાવ્યું છે કે શરીરના જે અવયવો કરણ બને છે, એમાં ફક્ત કમળ અને ચક્ર બે જ આકાર નથી બનતા, સ્વસ્તિક, નન્દાવર્ત, કળશ, વગેરે અનેક શુભ આકારો

બને છે. જ્યાં સુધી ચૈતન્ય-કેન્દ્રો જગૃત નથી થતાં, ત્યાં સુધી તે કાયંડા જેવા બેડોળ આકારનાં હોય છે. જેવાં તે જગૃત થઈ જાય છે, આંતરિક શુદ્ધિ થાય છે, ત્યારે તે બધાં પવિત્ર અને સુંદર આકારનાં બની જાય છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષાનાં ત્રણ પરિણામો

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા વડે આ ત્રણ કામો થઈ શકે છે. ચૈતન્ય કેન્દ્ર નિર્માણ થઈ શકે છે. આનંદ કેન્દ્ર-જે સૂતેલું હોય છે, મૂર્છિત હોય છે તે જાગી શકે છે અને શક્તિનું સંસ્થાન-જે અવરોધાઈ રહ્યું છે, વિઘ્ન અને મુશ્કેલીઓથી પ્રતાડિત થઈ રહ્યું છે, તે પુનઃ સક્રિય થઈ શકે છે અને તેની જ્યોતિ પ્રજ્જ્વલિત થઈ શકે છે.

ચૈતન્યકેન્દ્રોનું નિર્માણકરણ

પ્રાચીન કાળમાં રત્નકંબલો હતા. એમની ઘોસાઈ પાણીથી નહીં અગ્નિથી થતી હતી. આગમાં નાખો અને રત્નકંબલો નિર્માણ બની જતા. પાણીમાં નાખો, કંઈ પણ પરિવર્તન નહીં થાય. આપણાં ચૈતન્યકેન્દ્રો રત્નકંબલો છે. એમનો મેલ પાણીથી સાફ નહીં થાય. એમની સફાઈ આગ દ્વારા થશે. જ્યારે આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરીએ છીએ, ત્યારે વિદ્યુતની ધારા, પ્રાણની ધારા ત્યાં એટલી તેજ વહે છે કે જમા થયેલો મેલ સાફ થઈ જાય છે અને વિદ્યુત-ચુંબકીય ક્ષેત્ર શુદ્ધ બની જાય છે, નિર્માણતા આવી જાય છે. અને તે નિર્માણતામાંથી ચૈતન્ય અભિવ્યક્ત થઈ શકે છે, બહાર પ્રગટ થઈ શકે છે. લોકો

આ સામાન્ય નિયમ જાણે છે કે જ્યારે કાણુસના ગોળાનો કાય મેશથી કાળો પડી જાય છે ત્યારે બહાર પૂરો પ્રકાશ જતો નથી. ગોળાને ઢાંકી દીધો કે પ્રકાશ બહાર નહીં જાય. લાલ રંગ અથવા લાલ પ્લાસ્ટિકનો ટુકડો લગાવી દેવાથી લાલ રંગ અને પીળો રંગ અથવા પીળા રંગના પ્લાસ્ટિકનો ટુકડો લગાવી દેવાથી પીળો રંગ બહાર આવે છે. આપણાં ચૈતન્યકેન્દ્રો નિર્માણ નહીં થાય, ત્યાં સુધી અંદર કેટલુંય જ્ઞાન ભરેલું પડ્યું હોય પરંતુ એ બહાર નહીં આવે, એનાં કિરણો બહારના ભાગને પ્રકાશિત નહીં કરી શકે. એટલા માટે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોને નિર્માણ બનાવવાં જરૂરી છે. શરીર-પ્રેક્ષા વડે આ ચૈતન્ય-કેન્દ્રો નિર્માણ થઈ જાય છે. કેન્દ્રોની પ્રેક્ષાથી વધારે પ્રાણધારા ત્યાં એકઠી થાય છે અને તેઓ વધારે નિર્માણ બની જાય છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષાનું મહત્વપૂર્ણ પરિણામ છે. ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની નિર્માણતા.

આનંદકેન્દ્રનું જાગરણ

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષાનું એક પરિણામ છે, આનંદકેન્દ્રનું જાગરણ. આપણા ચિત્તમાં એવાં કેન્દ્રો છે કે જેમના જાગવાથી વ્યક્તિ હંમેશાં સુખની સ્થિતિમાં રહે છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં એ લઘુગ્રંથિઓ છે, મસ્તિષ્કના પાછળના ભાગમાં. એક સુખની અને એક દુઃખની. બંને જોડાયેલી છે. એક ગ્રંથિ જાગૃત થાય તો વ્યક્તિ સુખમાં રહે છે, બીજી જાગૃત થાય તો વ્યક્તિ દુઃખી થઈ જાય છે. આનંદનું કેન્દ્ર પણ આપણી અંદર છે. જે વિદ્યુતનો, પ્રાણધારાનો યોગ્ય પ્રવાહ ત્યાં પહોંચે, પૂરો

તાપ લાગે અને તેને જગાડી શકાય, તો પછી આનંદ જ આનંદ થઈ જાય છે. સમતા, સામ્ય, અનુકૂળ અને પ્રતિકૂળ સ્થિતિમાં એક સમાન લાવ રહેવો. આ અસંલવિત નથી, હજારો સાધકોએ આ પરિસ્થિતિને શક્ય બનાવી છે. જીવન જીવી ગયા. કંઠણાઈ આવવાથી કોઈ પરિવર્તન ન થયું. આ ત્યારે જ સંલવિત છે કે જ્યારે તે આનંદનું કેન્દ્ર, સમતાનું કેન્દ્ર જાગૃત થઈ જાય. ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષા દ્વારા તે કેન્દ્ર જાગૃત થાય છે.

શક્તિનું જાગરણ

ચૈતન્ય-કેન્દ્ર પ્રેક્ષાનું એક પરિણામ છે-શક્તિનું જાગરણ. આપણા શરીરમાં જે શક્તિનાં કેન્દ્રો છે, એમને આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્ર-પ્રેક્ષા વડે જાગૃત કરી શકીએ છીએ. શક્તિકેન્દ્ર, સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર, તેજસકેન્દ્ર, વિશુદ્ધિકેન્દ્ર-આ બધાં જ કેન્દ્રો આપણા તેજસ શરીર (સૂક્ષ્મ શરીર)ની શક્તિ સાથે સંબંધિત છે. આપણી સુષુમ્ણા-સ્પાઈનલ કોર્ડ-માં પ્રાણધારાને પ્રવાહિત કરવી, તેને ઊધ્વગામી બનાવવી, તેને શક્તિકેન્દ્રથી જ્ઞાનકેન્દ્ર તરફ લઈ જવી-આ બધું સુષુમ્ણાની પ્રેક્ષાથી-અંતર્યાત્રાથી સંલવિત થઈ શકે છે. નીચેનાં કેન્દ્રોમાં સંગ્રહીત પ્રાણ-ઊર્જા, તેજસ શક્તિને, ચૈતન્યકેન્દ્ર-પ્રેક્ષાના માધ્યમથી જાગૃત કરી શકાય છે તથા તેના સમ્યગ્ નિયોજનથી તેનો ઉપયોગ આધ્યાત્મિક સાધનામાં કરી શકાય છે.

આપણે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરીએ. પ્રેક્ષા દ્વારા જોવા

અને જાણવા દ્વારા આ બધી વાતો ઘટિત થઈ શકે છે— ક્રોધ, અભિમાન, વાસના, સ્વાર્થ—ચેતના, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ઘૃણા આ બધી વૃત્તિઓ ત્યારે જાગે છે જ્યારે આપણું ચિત્ત નાલિની આસપાસ હોય છે. મનુષ્યનું ચિત્ત મોટાભાગે નાલિની નીચે જ કામ કરે છે, ઉપર કામ નથી કરતું, ઉપર નથી રહેતું. તેને બળર જ નથી કે નીચે રહેવાથી શું થાય છે. આપણે એ સત્ય જાણી લઈએ કે ચિત્તને અધિકથી અધિક હૃદયથી ઉપર, કંઠથી ઉપર, મસ્તક સુધી રાખવું લાભદાયક હોય છે. વારંવાર ત્યાં રાખીએ તો આપણી વૃત્તિઓ સમાપ્ત થઈ શકે છે, સ્વભાવ બદલાઈ શકે છે. વ્યવહાર બદલાઈ શકે છે અને ચરિત્ર બદલાઈ શકે છે. વ્યવહાર અને આચરણને બદલવાનું, સ્વભાવ અને ટેવોને બદલવાનું આ બહુ મોટું રહસ્ય છે.

સામાજિક નિબંધ

સાધના દ્વારા માનવીય સંબંધો પણ બદલાય છે. એક વ્યક્તિ ધ્યાન—સાધના કરનાર છે અને એક વ્યક્તિ સાધના કરનાર નથી. જે માનવીય સંબંધોના સંદર્ભમાં બંને સમાન હોય, તો ધ્યાન કરવાની કોઈ સાર્થકતા ના હોઈ શકે. જ્યારે સ્વભાવનું પરિવર્તન થશે, ત્યારે માનવીય સંબંધોમાં અવશ્ય અંતર પડશે.

પ્રેક્ષા—ધ્યાનનો અભ્યાસ કરનાર સાધક, પોતાનાં ચૈતન્ય કેન્દ્રોને જોનાર સાધક, શરીરના કણ કણમાં ચૈતન્યનો અનુભવ કરનાર સાધક, સમતાની સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે. જ્યારે

જીવનમાં સમતા આવે છે, ત્યારે સમગ્ર આચરણ બદલાઈ જાય છે, સંબંધોના પ્રકાર બદલાઈ જાય છે. બધાં જ આચરણોમાં પરમ આચરણ છે—સમતા. જ્યારે વ્યક્તિના આચરણમાં સમતા અને વ્યવહારમાં મૃદુતા આવી જાય છે ત્યારે તેના બધા જ સંબંધો સુધરી જાય છે.

માનવીય સંબંધોમાં આ ત્રણ મુશ્કેલીઓ મુખ્ય છે : વિષમતા, કઠોરતા અને પ્રતિક્રિયા. પ્રથમ મુશ્કેલી છે, વિષમતાની. પિતાની દૃષ્ટિ પુત્રો પ્રત્યે સમ નથી હોતી, માતાની દૃષ્ટિ પુત્રીઓ પ્રત્યે સમ નથી હોતી, ત્યારે સંબંધોમાં વિકૃતિ આવવા લાગે છે. સામાજિક વ્યવસ્થામાં જ્યાં જ્યાં વિષમતા છે, ત્યાં ત્યાં ઉપદ્રવો હોવાનું અનિવાર્ય છે.

માનવીય સંબંધોમાં આ ત્રણ મુશ્કેલીઓ મુખ્ય છે : —વિષમતા, કઠોરતા અને પ્રતિક્રિયા. પ્રથમ મુશ્કેલી છે વિષમતાની. પિતાની દૃષ્ટિ પુત્રો પ્રત્યે સમ નથી હોતી, ત્યારે સંબંધોમાં વિકૃતિ આવવા લાગે છે. સામાજિક વ્યવસ્થામાં જ્યાં જ્યાં વિષમતા છે, ત્યાં ત્યાં ઉપદ્રવો હોવાનું અનિવાર્ય છે.

આચરણની, વ્યવહારની, માનવીય સંબંધોની સૌથી મોટી સમસ્યા છે—વિષમતાની. વિષમતા જો પરિવારમાં હોય તો પરિવાર સુખી નથી થઈ શકતો.

બીજી મુશ્કેલી છે—કઠોરતાની. વ્યક્તિએ પોતાનાથી મોટી વ્યક્તિઓની સાથે મૃદુ વ્યવહાર કરવો પડે છે, પરંતુ તે પોતાના કરતાં નાના સાથે મૃદુ વ્યવહાર નથી

કરતો. નાની વ્યક્તિ સાથે મૃદુ વ્યવહાર કરવાથી મોટા-પણું જ કેવી રીતે સુરક્ષિત રહી શકે એવી ધારણા રૂઢ થઈ ગઈ છે. એક માલિક પોતાના નોકરની સાથે મૃદુ વ્યવહાર કરવામાં સંકોચ અનુભવે છે. પરંતુ બરાબરના સાથીની સાથે તે વિનમ્ર અને મૃદુ વ્યવહાર કરવામાં ગૌરવ અનુભવે છે. ઉપરોક્ત ધારણાએ બધા જ વ્યવહારને અવ્યવસ્થિત કરી દીધો છે અને માનવીય સંબંધોમાં બહુ મોટી તિરાડ પાડી દીધી છે. લોકો એ વાત ભૂલી જાય છે કે મૈત્રી અને નિર્મળ પ્રેમપૂર્ણ ભાવનાઓથી વ્યક્તિને જેટલો પ્રેરિત કરી શકાય છે, એટલો કઠોર વ્યવહારથી નથી કરી શકાતો.

ત્રીજી મુશ્કેલી છે-પ્રતિક્રિયાની. વ્યક્તિ માની લે છે કે ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા હોવી જ જોઈએ. કોઈ આવેશ-પૂર્વક વાત કરે છે, તો પ્રત્યુત્તરમાં ઇંટનો જવાબ પથ્થરથી ન આપે તો પછી તે માણસ જ શાનો? માણસમાં કંઈક હોય તો પ્રતિક્રિયા ચોક્કસ થાય અને તે એવું કરે કે જેથી સામેવાળો દબાઈ જાય, એવી મનઃસ્થિતિ પ્રાયઃ બધા મનુષ્યોની હોય છે. ક્રિયાની પ્રતિક્રિયા કરવી જાણે કે તેનો સ્વભાવ થઈ ગયો છે.

ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા કરનાર સાધક માનવીય સંબંધોની આ મુશ્કેલીઓથી બચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે વધારેમાં વધારે જાગૃત રહે છે. જેમ જેમ અભ્યાસ વધે છે, તેમ તેમ ટેવો બદલાય છે, સ્વભાવ બદલાય છે. સ્વ-

લાવને બદલવા માટે બીજું કોઈ સાધન નથી. મનો-
વેશાનિકોએ આ માની લીધું છે કે અર્જિત ટેવો અથવા
મૌલિક મનોવૃત્તિઓ બદલી શકાતી નથી. પરંતુ સાધનામાં
આવું માનવામાં આવતું નથી. સાધનાનો કોઈ અર્થ ન
રહે, જો મન ના બદલાય, સ્વભાવ ના બદલાય. એ સત્ય
છે કે પાંચ કે દસ દિવસમાં બધું બદલી ન શકાય, લાંબી
સાધના દ્વારા બદલી શકાય છે, પરંતુ તે ત્યારે જ શક્ય
છે જ્યારે અભ્યાસની ક્રિયા નિરંતર ચાલતી રહે. સ્વભાવ-
ના પરિવર્તનનું બહુ મોટું સાધન છે ચૈતન્ય-કેન્દ્રોની પ્રેક્ષા.

ધ્યાનની સાધના વડે સ્વભાવનું પરિવર્તન અને
માનવીય સંબંધોનું પરિવર્તન ત્યારે જ શક્ય થઈ શકે,
જ્યારે પ્રતિદિન આપણા મન પર જમનાર મળોનું શોધન
થતું રહે. પ્રતિદિન મેલ જમ્યા કરે છે, પરસેવો થાય છે,
શરીર પર મેલ જમી જાય છે, ધૂળ ઊડે છે, શરીર અને
કપડાં મેલાં થઈ જાય છે. માણસ આ મેલને પાણીથી
ઘોઈ નાખે છે. પરંતુ તે એ વાત પર ધ્યાન નથી
આપતો કે મન પર પ્રતિદિન કેટલો મેલ જમા થાય છે!
તે મેલને હટાવવાનું એ નથી વિચારતો એ કેટલી આશ્ચર્ય-
જનક વાત છે! જ્યાં સુધી આ મેલને ઘોઈ કાઢવામાં નહીં
આવે ત્યાં સુધી સ્વભાવનું પરિવર્તન કે માનવીય સંબંધોમાં
પરિવર્તન કરવાની કલ્પના ફક્ત કલ્પના જ રહી જશે.
કંઈ પણ યથાર્થ ચરિતાર્થ થઈ શકતું નથી. આ ચિંતન
ફક્ત દુશ્ચિંતન અને તર્ક જની રહે છે, કોઈ પરિણામ

નથી આવી શકતું. બધાના મૂળમાં છે શોધન.

પ્રેક્ષા-ધ્યાનની સાધના વડે માણસના સ્વભાવમાં પરિવર્તન આવે છે, સાથે સાથે માનવીય સંબંધોમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. જો માનવીય સંબંધોમાં કાંઈ પરિવર્તન ન થાય અને આદમી પહેલાંના જેવો જ કઠોર, નિર્દય અને કૂર બની રહે તો સમજ લેવું જોઈએ કે ધ્યાન જીવનમાં કિતરું નથી, જીવનમાં એનો પ્રવેશ થયો નથી.





કાણે કહ્યું મન ચંચળ છે [હિન્દી-ગુજ.]
 ચેતનાનું બિધ્વારોહણ [હિન્દી-ગુજ.]
 જૈન યોગ [હિન્દી-ગુજ.]
 મન જીતે જીત [હિન્દી-ગુજ.]
 આભામંડળ [હિન્દી-ગુજ.]
 સંખોધિ [હિન્દી-ગુજ.]
 અપને ઘરમેં

પ્રેક્ષાધ્યાન : આધાર અને સ્વરૂપ
 [હિન્દી-ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : કાયોત્સર્ગ [હિન્દી-ગુજ.]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શ્વાસપ્રેક્ષા [, ,]

પ્રેક્ષાધ્યાન : શરીરપ્રેક્ષા [, ,]

એનેકાન્ત ત્રીજું નેત્ર [હિન્દી-ગુજ.]

કૈસે સોચેં ? [હિન્દી-ગુજ.]

એસો પંચ જુમોકારો [હિન્દી-ગુજ.]

અપ્પાણું શરણું ગચ્છામિ

મહાવીર કી સાધના કા રહસ્ય

મૈં, મેરા મન, મેરી શાન્તિ [હિ. અં.]

જીવન કી પોથી

મન કા કાયાકલ્પ

ઘટ ઘટ દીપ જલે

જીવનવિજ્ઞાન

શ્રમણ મહાવીર [હિન્દી અંગ્રેજી]

મનન ઔર મૂલ્યાંકન

એકલા ચલો રે

અહમ્

કર્મવાદ

અવચેતન મન સે સંપર્ક

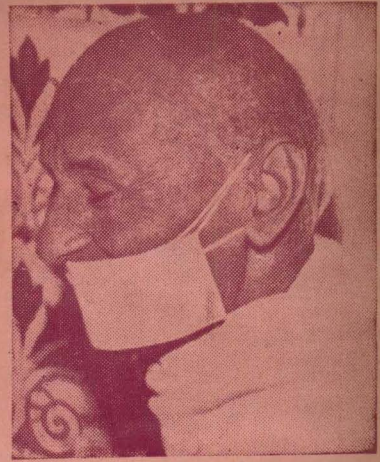
સત્ય કી ખોજ

ઉત્તરદાયી કોન ?

આહાર ઔર અધ્યાત્મ

મેરી દષ્ટિ : મેરી સૃષ્ટિ

સોયા મન જગ જાયે



પૂ. યુવાચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી

લેખકની

યોગ-સંબંધી

મહત્વની કૃતિઓ



અનેકાન્ત ભારતી
 પ્રકાશન