ચેતના પ્રેસ પ્રાઇવેટ લિ., નવા બજાર, વડોદરા

32
4P2

ધ્યાન

SMT. HANSA MEHTA LIBRARY
The Maharaja Sayajirao University
of Baroda

Call No. 7B
132
. D4P2
G. 17748

ધ્યાન

Smt. HANSA MEHTA LIBRARY
THE M. S. UNIVERSITY OF BARODA

લે. : એમ. પી. પંડિત

અનુ. : પૂજાલાલ

ધ્યાન

(અનુવાદક – પૂજાલાલ)

Aurobindo Circle
PURCHASED
Date 1-9-62
Initial
G.17748.
Re. 1-00

પ્રથમ આવૃત્તિ : પ્રત ૧૦૦૦

મૂલ્ય : રૂ. એક

તા. ૧૫ ઑગસ્ટ ૧૯૬૧

7B
132
D4P2

પ્રકાશક : એમ. પી. પંડિત, શ્રી અરવિંદ આશ્રમ, પોંડિચેરી
મુદ્રક : નવીનચંદ્ર આર. ઝવેરી, ચેતના પ્રેસ પ્રાઇવેટ લિ.
નવા બજાર, વડોદરા

મને ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરાવનાર

શ્રી કપાલી શાસ્ત્રીને

अहमिद्धि पितुष्परि मेधामृतस्य जग्रभ ।

મારા પિતા પાસેથી મને
સત્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે.

ऋग्वेद – ८. ६. १०.

અનુક્રમણિકા

		પાનું
૧. પ્રકરણ પહેલું	ધ્યાન	૧
૨. પ્રકરણ બીજું	ધ્યાનનાં રૂપો	૫
૩. પ્રકરણ ત્રીજું	યોગ	૧૭
૪. પ્રકરણ ચોથું	પૂર્ણયોગમાં ધ્યાન	૫૨

ધ્યાનયોગનું અનુસરણ કરીને તેમણે
બ્રહ્મની આત્મશક્તિનાં દર્શન કર્યાં.

શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્ ૧-૩

ધ્યાન

અંતઃપ્રદીપો પ્રકટેલ હોય,
ને જિંદગીના બહુ લાડવાયા.
મ્હેમાન સૌ હોય બહાર રાખ્યા,
તેવી ક્ષણે એકલ આત્મ આપણો
ગોષ્ઠી કરે છે નિજ ગહ્વરો શું.

શ્રી અરવિન્દ

પ્રકરણ પહેલું

ધ્યાન

'**ધ્યાન** એટલે શું ? એની ગમ મને ક્યારથી પડવા માંડી તે પ્રયત્ન કર્યા છતાંય યાદ આવતું નથી. પરંતુ 'શું ધ્યાન નથી ' એનું જ્ઞાન મને ક્યારે થયું તે બરાબર યાદ આવે છે. એક વહેલે પરોઢિયે હું શ્રી કપાલી શાસ્ત્રીની બાજુએ બેઠો હતો. એમ તો એ કંઈક કામમાં હતા ને હું એમની ખુરશીની પાસે બેસી ધ્યાન કરતો હતો. બેસણું પૂરું થતાં ઊઠીને મેં ચાલવા માંડ્યું, ત્યાં તો એમણે મને પાછો બોલાવ્યો અને કહ્યું, " તમે માત્ર ચાલતું હોય છે તેને ચાલવા દો છો, પણ રીત એ નથી. "

હું ચમક્યો. મારા ધ્યાન ઉપર એમની નજર હતી તેનું મને ભાન નહોતું. તરત જ મને સમજાઈ ગયું કે

ધ્યાનમાં આંખ મીંચીને બેસી રહેવા ઉપરાંત હું બીજું કશું જ કરતો નહોતો. મસ્તિષ્કમાં જરૂર કંઈક વહી તો આવતું હતું, પરંતુ મન તો એક વિચારેથી બીજે વિચારે ભમતું હતું, ને હું શ્રી માતાજીની શક્તિના આંદોલનને આવીને જે કરવું હોય તે કરવા દેતો હતો; એના કાર્યમાં સામેલ થતો નહોતો. તે દિવસે હું શીખ્યો કે એક વાર ઊર્ધ્વતર અથવા તો ગહનતર ચેતનાની પ્રવૃત્તિની શરૂઆત થયા પછી કેવળ આંખ મીંચીને બેસી રહેવું પૂરતું નથી. આવશ્યક તો એ છે કે મનની સાથે ઇધર ઉધર ભટકવાને બદલે સાવધાનપણે જાગ્રત રહી શક્તિના પ્રવાહમાં જ પોતાની જાતને રાખવી, એમાં હમેશાં હાજર રહેવું. ધ્યાનને સાર્થક બનાવવું હોય તો ધ્યાનીએ – ધ્યાન કરનારાએ – એમાં સક્રિય ભાગ લેવાનો રાખવો જોઈએ.

કંઈ વર્ષો પછી શ્રી માતાજીએ પોતે આશ્રમનાં બાળકોનો વર્ગ લેતાં હતાં તેમાં સમજાવ્યું કે ધ્યાનમાં બેસવું ને એને જેમ ફાવે તેમ ચાલવા દેવું બસ નથી. એ પ્રમાણે માણસ કલાકો સુધી સતત ધ્યાનમાં બેસે અને તો ય તેના સ્વભાવમાં કશું ય સંગીન પ્રકારનું પરિણામ આવેલું ન દેખાય. એવું ધ્યાન રૂઢ ટેવ જેવું ને રોજિંદા કામ જેવું બની જાય છે.

ધ્યાન સાચી રીતે અસરકારક બને તેને માટે તો એને ક્રિયાત્મક બનાવવું જોઈએ. ક્ષણેક્ષણ રૂપાન્તર સાધી શકે એવી શક્તિમાં એણે પરિણત થવું જોઈએ, ને આને માટે સર્વ સમય સક્રિય સંકલ્પ, સતત સાવધાનતા ને આધાર આપનારી અભીપ્સા આવશ્યક છે.

સામાન્યત: માનવામાં આવે છે કે ધ્યાન સૌને માટે એકસરખી રીતે સાધનાનું કાર્ય કરે છે; પણ એવું કંઈ નથી. એક વાર એક જુવાન માણસ અહીં આવ્યો હતો. સ્વભાવે બહુબોલો, સામાજિક કાર્ય કરનારો એ આધ્યાત્મિકતાની મોટી મોટી વાતો કરવામાં હતો શૂરો પૂરો. સૂર્યની જ્યોતિમાં નહાતા સારાય જગતની એકેએક વસ્તુને અંગે એ ચોક્કસ અભિપ્રાય ધરાવતો. એણે ઉચ્ચાર્યું, "સાચા ધ્યાન પછી કોઈ પણ માણસ આનંદ અને ઉત્સાહથી ઊભરાઈ ગયા વિના રહે જ નહિ." દેખીતી રીતે જ આ સદ્‌ગૃહસ્થને ભાન નહોતું કે ધ્યાનના તો અનેક પ્રકારો છે: એક પ્રકારનું ધ્યાન આપણને વિરાટ નીરવતાને ઊમરે દોરીને લઈ જાય છે; બીજું એક એવું છે કે એના દ્વારા જ્ઞાન ને શક્તિના પૂરના પ્રવેશ માટે બારણાં ઊઘડી જાય છે; એક ત્રીજા પ્રકારનું ધ્યાન આપણને પવિત્રતા, ભક્તિભાવ

અને આનંદ વગેરેથી ભરપૂર બનાવી દે છે.* પ્રત્યેક પ્રકારનું ધ્યાન એની પોતાની ઉપયોગિતા ધરાવે છે; એને યોગ્ય સમય પણ હોય છે. ધ્યાન ખરું જોતાં તો કોઈ નિશ્ચિત લક્ષ્યની સિદ્ધિનું સાધનમાત્ર છે. સાધનાની જરૂરિયાત તથા પ્રાપ્તવ્ય વસ્તુની વિશેષતા જોઈ ને કયા પ્રકારનું ધ્યાન નિષેવવું જોઈએ તેનો નિર્ણય કરવાનો હોય છે. ધ્યાન આધ્યાત્મિક જીવન સાથે સામાન્યતઃ શો સંબંધ ધરાવે છે અને ખાસ કરીને શ્રી અરવિન્દ ને શ્રી માતાજીના પૂર્ણયોગમાં એ શો ભાગ ભજવે છે તેની તથા ધ્યાનનાં વિવિધ સ્વરૂપ તથા તેની સેવનવિધિની હવે વિચારણા કરવામાં આવશે.

* મહાન એકાંત ક્ષણોતણે સમે—
પ્રદેશ નિઃસ્પંદ અમર્ત્ય જ્યોતિના
ખગેશ-સેવ્યાં સઘળું જ જોતાં
ઉત્તુંગ શૃંગો અણશબ્દ શક્તિનાં,
ચંદ્રપ્રભામંડિત કૈં અમંદ
અગાધ આનંદતણા મહાબ્ધિઓ,
પ્રશાંત વિસ્તાર વિરાજમાન
ચિદ્-વ્યોમની વ્યાપ્ત વિશાળતાના,—
આંખી શકે આતમ આપણા એ.

શ્રી અરવિન્દ
સાવિત્રી-પર્વ ૧-સર્ગ ૪.

પ્રકરણ બીજું

ધ્યાનનાં સ્વરૂપો

સામાન્ય સ્થિતિમાં માણસની શક્તિઓ અસ્તવ્યસ્ત અવસ્થામાં હોય છે. એની ઇન્દ્રિયો જુદી જુદી દિશાઓમાં નિત્ય આકર્ષાતી હોય છે. એના વિચારો ચોમેર દૂર દૂર દોડતા ને ક્ષણેક્ષણ બદલાતા રહે છે. જ્યારે એને કંઇ કામ કરવાનું પ્રાપ્ત થાય છે યા તો કોઈ એક વિચારમાં યુક્ત થવાનું હોય છે ત્યારે એ પોતાના વિચારોની વિકીર્ણતાના ક્ષેત્રને સંકુચિત બનાવીને હાથમાં લીધેલી પ્રવૃત્તિ પ્રતિ પોતાની શક્તિઓના પ્રવાહને વાળે છે. ચિત્તની શક્તિઓને આમ એમના અસ્તવ્યસ્ત પ્રકારના કાર્યમાંથી અંદર સંકેલી લેવી અને કોઈ ખાસ વસ્તુ ઉપર એકત્રિત કરવી એનું નામ એકાગ્રતા. જીવનનાં વિધવિધ ક્ષેત્રોમાં વિધવિધ પ્રમાણમાં આ જાતની એકાગ્રતા જોવામાં આવે છે. પરંતુ આધ્યાત્મિક

જીવનમાં અને ખાસ કરીને પૂર્વના દેશોની યોગપદ્ધતિમાં આ સંયમને ને ચિત્તની શક્તિઓના પ્રયોગને ધ્યાનના સુંદર શાસ્ત્રરૂપે વિકસાવવામાં આવ્યા છે. યોગમાં પૂર્ણતાને પમાડાયેલું ને પ્રયોજાયેલું આ ધ્યાન, જુદા જુદા સ્વભાવોની તથા તેમના વિકાસની જુદી જુદી અવસ્થાઓની જરૂરિયાતોને અનુકૂલ બનાવવાના ઉદ્દેશથી અનેકરૂપે સેવવામાં આવે છે.

આમ પ્રથમ આવે છે ધારણા—કોઈ ભાવના, રૂપ કે મૂર્તિને મનના સ્થિર લક્ષ્યનો વિષય બનાવવો તે. આ બે રીતે થઈ શકે—અંતઃકરણમાં આંતરિક રીતે યા તો કોઈ બાહ્ય વસ્તુને વિષય બનાવીને. ધારણા માટે પસંદ કરેલી વસ્તુ અંતરના ઊંડાણને સ્પર્શે એવી હોવી જોઈએ—यथाभिमतम् * આ પ્રકારની ધારણા જે વસ્તુ ઉપર તે થઈ હોય છે તે વસ્તુનું જ્ઞાન ધીરે ધીરે મનમાં જાગ્રત થાય છે. જણાવવાનું કે આ વસ્તુ કાં તો કોઈ પવિત્ર નામ હોય કે આત્મજ્ઞાનને મૂર્ત કરતું કોઈ સૂત્ર હોય કે પછી પ્રભુની કોઈ મૂર્તિ હોય. આમ ધારણા સ્થિર થતાં કેવળ ધારણાની વસ્તુનું જ્ઞાન જ નહિ પરંતુ તે વસ્તુના હાર્દમાં રહેલું સત્ય પણ આપણી

* પાતંજલ યોગસૂત્ર ૧.૩૯.

સમક્ષ પ્રકટ થાય છે ને એ પ્રમાણે અવલોકાતી વસ્તુના કાર્ય ઉપર અમુક પ્રકારનો કાબૂ પણ આવે છે. દાખલા તરીકે, પ્રભુ પ્રતિના પ્રેમ ને ભક્તિના ભાવ ઉપર એકાગ્રતા સાધતાં તે પ્રેમભક્તિના સ્વરૂપનું ને કાર્યનું ઊંડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, અંતરમાં એમની ખિલવણીને વ્યવસ્થિત સ્થાપના કરી શકાય છે તથા જીવનને એમના બીબામાં ઢાળી શકાય છે. વળી આ પ્રકારની એકચિત્તતા સ્વભાવની સપાટી ઉપરથી ચેતનાને અંતર્મુખ બનાવવાનું અમોઘ સાધન બને છે ને એ દ્વારા આત્માના ગહનતર સ્તરોમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે, ને સમાધિમાં પરિણત થતી ધારણા-ધ્યાનની આખરની અવસ્થામાં ગહન ચેતનાનો અંતરંગ અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

પછી આવે છે ધ્યાન, જેમાં એક જ વિષયના અંગભૂત ભાવો ને વિચારોની પરંપરાના એકધારા પ્રવાહમાં મન સ્થિર બનીને રહે છે. આ પ્રકારમાં માણસ પ્રભુના કોઈ એક સ્વરૂપનું, સત્ય, પ્રેમ, સૌન્દર્ય, શક્તિ, જ્ઞાન કે આનંદ સ્વરૂપનું, કે અપૌરુષેય ને અરૂપનું યા તો પરાત્પર પરબ્રહ્મનું ધ્યાન ધરી શકે છે. આ ધ્યાનની પ્રક્રિયા પોતે જ એવા પ્રકારની છે કે જે સત્યનું ધ્યાન ધરાતું હોય તે સત્ય

ધ્યાતાના અંતરમાં વૃદ્ધિંગત થાય.* આ ધ્યાન દ્વારા માણસના ચિત્તમાં ચિંતનની શક્તિનું સંગઠન ને વિસ્તાર આપોઆપ થાય છે ને ધ્યાનની પ્રક્રિયાને પરિણામે જાગતી સૂક્ષ્મતર ને ઉચ્ચતર ભાવનાઓની મહોરછાપ ધીરે ધીરે ચેતના ઉપર લાગે છે. આમ ઈશ્વર જેવી કોઈ આરાધનીય વસ્તુને ધ્યાનનો વિષય બનાવ્યો હોય તો તે એવા વિચારોના ને ભાવનાઓના પ્રવાહને પ્રવૃત્ત કરે છે કે જેથી માનવ આત્મા ભક્તિનાં ને પ્રેમનાં આંદોલનોમાં અંઘોળાઈ, પ્રભુના બાળકમાં, પ્રભુના પ્રેમી ભક્તમાં કે પ્રભુના પરમ સેવકમાં પલટાઇ જવાને યોગ્ય બને છે. એ જ પ્રમાણે જ્ઞાનયોગના માર્ગમાં ધ્યાન, વિવેક-શક્તિને વિકસાવવા માટે વપરાય છે ને આ વિવેક દ્વારા આત્મા-અનાત્માનું, સત્-અસત્ નું જ્ઞાન સાધી, જ્ઞાનયોગી બ્રહ્મના एकमेव સત્સ્વરૂપમાં આત્માને લીન બનાવી દે છે. સમસ્ત સંસારમાંના આવિર્ભાવને ધારણ કરી રહેલા મહામૌન રૂપ બ્રહ્મની ભાવના અધ્યાત્મ-સાધનામાં પ્રવેશ કરાવનાર મહાસમર્થ સાધનનું કાર્ય કરતી જોવામાં આવી છે. જગતનાં

---

* याति तत्तत्सरूपताम्

માણુસ જેનું ધ્યાન ધરે છે તેના જેવો બને છે.

(श्रीमद् भागवतम्—११-९-२२)

નામ-રૂપની પાછળ રહેલા આવા મૌનની માનસિક કલ્પના કરવામાં આવે અને થોડો વખત મન એમાં સ્થિર થઈને રહે તો પછી આ વિશ્વવ્યાપી મહામૌન ગહનગભીર શાંતિનું રૂપ લઈ 'આપણા આત્મામાં અનુભવાય ને સ્થિર ભાવ પામી નિવાસ કરતું થઈ જાય એને માટે તો માત્ર સમયનો જ સવાલ રહે છે. અંતઃકરણે આ મૌનને તો પોતાની અંદર પ્રવેશ કરવા દેવાનો છે, ઘણી વાર થાય છે તેમ એને ઝડપી લેવાનો પ્રયાસ કરવાનો નથી. પછી તો આ મૌન આપણા અંતરમાં શાંતિથી સરી આવે છે અને વખત જતાં ચેતના ઉપર પોતાનો પ્રભાવ પ્રચારે છે. ઉદ્દેશ સિદ્ધ ન થાય ત્યાં સુધી ધ્યાનનું સેવન ફરી ફરીને કરવું જોઈએ, બાદરાયણ કહે છે તેમ તેની આવૃત્તિ થતી રહેવી જોઈએ*.

બીજા પણ વિચારો અવશ્ય હોય છે કે જે અંતરમાં

---

* બ્રહ્મસૂત્ર...૪-૧-૧

વળી શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ્ :

ध्याननिर्मथनाभ्यासात् देवं पश्येत् । १-१४

ધ્યાન રૂપ મંથનોના અભ્યાસ દ્વારા ઈશ્વરનાં દર્શન કરવાં.

ડખો ને સંઘર્ષ ઉત્પન્ન કરે છે. ખાસ કરીને આરંભમાં કલ્પી શકાય એવા ને ન કલ્પી શકાય એવા, ધ્યાનના વિષયથી તદ્દન જુદા જ પ્રકારના ને મનને અવળે રસ્તે ચડાવી દઈ પ્રયાસને નિષ્ફળ બનાવવા સિવાયનું બીજું કશું જ કાર્ય નહિ કરનારા વિચારોનો અકળાવી મૂકે એવો ધસારો થાય છે.× આ મુશ્કેલીનો સામનો કરવા માટે આત્મનિરીક્ષણ રૂપ ધ્યાનનો એક પ્રકાર છે. આમાં વિચારોના પ્રવાહમાંથી બહાર નીકળી તટસ્થ ભાવે ઊભા રહેવાનું હોય છે. વિચારનાં વમળોમાં સંડોવાઈ ગયા વિના એમને દોડધામ કરવા દેવી, મનનો સ્વભાવ ને બંધારણ પ્રકટ કરતી એમની પ્રવૃત્તિને જોયા કરવી, અને પછી સંકલ્પાત્મક સક્રિય બુદ્ધિનો ટેકો ન મળવાને લીધે ધીરે ધીરે એમને થાકીને શમી જવા દેવા. ધ્યાનનો બીજો એક પ્રકાર એવો છે કે એમાં વિચારોને આપણી જાતથી જુદા

× એક વાર શ્રી રમણ મહર્ષિએ કપાલી શાસ્ત્રીને એમની પૂર્વ વયના દિવસોમાં કહ્યું હતું કે (જો અતિશય મોટી સંખ્યામાં વિચારો આવે તો) ખુલ્લી આંખે ધ્યાન કરવું.

આ વાત મુશ્કેલ જેવી લાગે છે છતાં અજાયબ રીતે અસરકારક છે.

—વિજાતીય ગણવાના હોય છે; તેઓ બાહ્ય પ્રકૃતિમાંથી આવે છે. પુરુષભાવે એમનાથી અળગા પડીને ઊભા રહેતાં શીખવું, આવતા વિચારોને સંમતિ આપવાનું બંધ કરવું અને એમને લક્ષ્યમાં લેવાની ના પાડવી. આને લીધે પ્રથમ પરિણામ રૂપે આપણી જાતના જાણે કે બે ભાગ પડી જાય છે—અક્ષુબ્ધ અવસ્થામાં રહેતો પુરુષ અને યંત્રવત્ કાર્ય કરતી પ્રકૃતિ. પાછળથી પરિણામ રૂપે પ્રકૃતિની પકડ બળ-રહિત બનતી જઈ છેવટે ઓછી થતી થતી અલોપ થઈ જાય છે. આ આપણને ત્યાર પછી આવતા બીજા પગથિયાએ લઈ જાય છે. અહીં વધારે ક્રિયાત્મક પ્રકારનું ધ્યાન—મુક્તિનું ધ્યાન થાય છે. આ પ્રકારમાં વિચારો ઉપર ચોકી રાખવાની હોય છે અને તેઓ બહારથી આવી અંદર પ્રવેશે તે પહેલાં જ તેમને દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક અટકાવવાના હોય છે. જોડે જોડે અંદર ભરેલું બધું બહાર કાઢી નાખી મનને ખાલીખમ કરી એને સાફ સપાટીવાળું કે ખુલ્લા ખાલી પ્યાલા જેવું બનાવવાનું હોય છે. આવા મનમાં ઉચ્ચતર કે અંતરતર ચેતના આવીને સ્થિર થાય છે. હજુય એક બીજી એવી રીત છે કે બહારના વિચારોનો નિઃસારણપૂર્વક ત્યાગ કરતાં કરતાં મનની પાછળ રહેલી શાંતિનું ભાન

આપણામાં જગાડવું ને તેની સ્મૃતિમાં રહીને તેની પ્રતિ ખુલ્લા થઈ, તેને વળગી રહેવું. ધીરે ધીરે આમ શાંતિ આપણા અંતરમાં ઊંડાં મૂળ નાખે છે ને વિચારોની દોડધામને સ્થાને પોતે વિરાજમાન થાય છે.

સામાન્ય રીતે યોગમાં શરીરની અંદરનાં ત્રણ કેન્દ્રો (ચક્રો) ઉપર ધ્યાનનો અભ્યાસ સેવાય છે. કાં તો મસ્તિષ્કના કેન્દ્રમાં કે બે ભવાંની વચ્ચેના કેન્દ્રમાં કે *હૃદયના કેન્દ્રમાં ધ્યાન થાય. આ ઉપરથી એમ સમજી લેવાનું નથી કે તે તે સ્થૂળ સ્થાનો ઉપર ધ્યાન યોજવાનું છે. માણસે પોતાની ચેતનાને આ કેન્દ્રોમાં સ્થિર કરવાની છે ને જ્યાં સુધી ધ્યાન ચાલે ત્યાં સુધી ત્યાં રાખવાની છે. કેટલાક યોગમાર્ગોમાં સાધકે હૃદયમાં કે મસ્તિષ્કમાં બેમાંથી ક્યાં ધ્યાન કરવું તેનું વિધાન કરવામાં આવેલું હોય છે; પરંતુ શ્રી અરવિન્દના આ યોગમાં સ્વાભાવિકપણે સાધકની ચેતના જે કેન્દ્રમાં સૌથી વધારે પ્રવૃત્ત થાય તે કેન્દ્ર ધ્યાન માટે પસંદ કરવાનું છે. અત્ર લક્ષ્યમાં લેવાનું છે કે જુદે જુદે સમયે જુદાં જુદાં

---

* આ સ્થૂળ શરીરનું હૃદય નહિ પણ યોગની ભાષામાં જેને હૃદયકમળ કહે છે તે. છાતીના મધ્ય ભાગમાં એનું સ્થાન આવેલું છે.

કેન્દ્રોમાં વધારે સ્વાભાવિકતાથી સ્થિતિ થાય છે, અર્થાત્ તે કેન્દ્રનું શાસન જે ભાગ ઉપર ચાલતું હોય છે તેના દ્વારા આપણો આધાર ઊર્ધ્વમાંથી કે અંતરમાંથી આવતાં આંદોલનોને ઝીલવા તૈયાર થયો હોય છે ને તે વખતે ત્યાં ધ્યાન કરવાનું આકર્ષણ અનુભવાય છે. એટલે ક્યાં એ ધ્યાન કરવું તે માટે કશું જ ચોક્કસ કહી શકાય નહિ. તોપણ એક સામાન્ય નિયમ તરીકે ને ખાસ કરીને સાધનાની આરંભની ભૂમિકાઓમાં શ્રી અરવિંદ અને માતાજી હૃદયમાં ધ્યાન ધરવાની સલાહ આપે છે, અને એનું કારણ એ છે કે બીજા કોઈ ભાગ દ્વારા થાય છે તેના કરતાં હૃદય દ્વારા પ્રભુની પાસે વધારે જલદી જઈ શકાય છે. અને એનું કારણ એ છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં જે દિવ્ય તત્ત્વરૂપ ચૈત્ય પુરુષ–અન્તરાત્મા છે તે *હૃદયગુહામાં સ્થિત છે. વળી અંતરના ઊંડાણમાં નિમજ્જન કરીને એક વાર એનો સંપર્ક

---

*ઉપનિષદોમાં હૃદયના હૃદયમાં વિરાજમાન પ્રભુના સાન્નિધ્ય વિષે કહેતા, કેટલાય પ્રમાણભૂત ઉલ્લેખો છે. એ લખાણોમાં પ્રતીકાત્મક જે રૂપકોનું વર્ણન સર્વસામાન્ય જોવામાં આવે છે તેમાંનું આ એક ધ્યાનબિન્દુ ઉપનિષદમાંથી ઉતાર્યું છે :

हृदि स्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते तन्मध्ये रेखावलयं कृत्वा

સાધવામાં આવ્યો કે તે પોતાની ગહનતામાંથી જાગ્રત થાય છે અને સ્વભાવના બીજા બધા ભાગો ઉપર પોતાનો પ્રભાવ પ્રસારવાનો પ્રારંભ કરે છે ને આને પરિણામે સાધના વધારે સરલ ને સલામત બને છે, ને આત્માની પવિત્રતા, પ્રેમ અને આનંદનો પ્રભાવ તથા અંતરમાં રહેલી સત્યની ને જ્ઞાનની શક્તિઓ વધતા જતા પ્રમાણમાં પ્રગટ થવા માંડે છે. પછી તો આપણી અંદર અજ્ઞાનનાં જે અદિવ્ય તત્ત્વો હોય છે, અહંભાવ હોય છે, ને સાધનાના માર્ગને મારી-મચડીને વિપરીત બનાવી દેવાને સદા તત્પર એવું જે જબરજસ્ત જોખમરૂપ જૂઠાણું હોય છે તેનું સ્થાન પેલી પ્રગટ થતી જતી સત્‌ની શક્તિઓ લેવા માંડે છે.

આ પ્રમાણે ધ્યાન આપણને ઇન્દ્રિયવશ પરિબદ્ધ સામાન્ય જીવનમાંથી બહાર કાઢી, ઊંચે ચઢાવી, ઊર્ધ્વતર કે ગહનતર

जीवात्मरूपम् ज्योतिरूपमणुमात्रं वर्तते तस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितं भवति सर्वं जानाति।

હૃદયસ્થાનમાં આઠ પાંખડિયાળું કમળ આવેલું છે, તેના મધ્યભાગમાં રેખામંડળ રચીને તેમાં ફરતો જ્યોતિઃસ્વરૂપ અણુમાત્ર જીવાત્મા વર્તમાન છે. એનામાં સર્વ કંઈ સંસ્થિત છે. એને સર્વનું જ્ઞાન છે. (૯૪)

ભાગવત ચેતનાના પ્રદેશોમાં પહોંચાડનાર સાધનારૂપ બને છે. એ આપણામાં ધીરે ધીરે વ્યવસ્થિત થતી જતી એક એવી અવસ્થા છે કે જે પ્રાપ્ત થતાં આપણું આખું અંતઃકરણ પરમાત્માનાં પવિત્રતર ને ઉચ્ચતર સ્પન્દનોની સાથે સંવાદમાં મુકાય છે અને વિશુદ્ધિનાં તથા મુક્તિનાં પ્રવર્તનોની પ્રતિ ખુલ્લું થાય છે. ધ્યાનાવસ્થાની ક્ષણોમાં માણસ અજ્ઞાન અને અંધકારની આંધીમાંથી નીકળી ઉપર આવવાનો—પ્રમાણમાં અપૂર્ણ હોવા છતાંય—આરંભ તો કરી દે છે, પોતાના આધારને ઉચ્ચતર જીવનના ઉચ્છ્વાસથી પરિચિત બનાવે છે, અને શાંતિસ્વરૂપ, જ્યોતિઃસ્વરૂપ, જ્ઞાનસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ તેમ જ શક્તિસ્વરૂપ—એમ અનેક-સ્વરૂપ પરમાત્માના પોતનું ને એમના સૂક્ષ્મ તત્ત્વનું પણ અંતરમાં પ્રાશન કરતો બનવા માંડે છે. પણ દિનપ્રતિદિનની ચર્યારૂપ પૃષ્ઠભૂમિના પોષણ દ્વારા એને સમર્થ ટેકો આપવાની જરૂર રહે છે. બાકીના સમયમાં માણસ જે કંઈ કરે કે વિચારે તે ધ્યાનના ભાવના સાતત્ય સાથે અનુગુણ બનાવી દેવું આવશ્યક છે. કેમકે ધ્યાન એટલે આપણા ગતિમાન જીવનને માર્ગે પહોંચાયેલો એક ઊંચો આંક. આવી આવશ્યક પશ્ચાદ્-ભૂની નિશ્ચિત પ્રાપ્તિ થાય તેને માટે પુરાતન ભારતીય

તત્ત્વચિંતકોએ એક શાસ્ત્ર ઊભું કર્યું છે અને સફળતાપૂર્વક ધ્યાનનું સેવન કરવા એનું અનુસરણ કરવાનું રહે છે. પતંજલિ મુનિએ પોતાના યોગસૂત્રોમાં જેને પદ્ધતિસરનું શાસ્ત્રીય રૂપ આપ્યું છે તેની પરંપરાની પ્રતિ આપણા ધ્યાન-પરિશીલનનું ખોખું તૈયાર કરવા માટે હવે આપણે વળીશું.

પ્રકરણ ત્રીજું

યોગ

ઉચ્ચતર જીવન જીવવા માટે ઉચ્ચતર સાધનસામગ્રીની જરૂર છે.

પ્રાકૃત મનુષ્યને જન્મથી વારસામાં મળેલી જડ પશુતાની અવસ્થામાંથી જાતને ઉપર આણવા માટે આત્માના એકે એક ભાગમાં સમગ્રભાવી પ્રયત્ન થવો આવશ્યક છે. જડતા, અજ્ઞાન અને અસત્યનાં તત્ત્વો ક્રમસર નાબૂદ થાય એવી રીતે મન, પ્રાણ અને શરીરને કેળવવા માટે તથા ધર્મ, નીતિ તથા માનસ જ્યોતિના માર્ગોએ એમને પરમાત્માનાં વિશુદ્ધતર શિખરોએ પ્રગતિમાન આરોહણ કરાવવા માટે એક પ્રારંભની સાધના સેવવાની હોય છે. આને અર્થે પાતંજલ યોગસૂત્રો પાંચ યમ ને પાંચ નિયમ એમ દશવિધ સંયમનું વિધાન કરે છે.

યમ-નિયમ

યમ : ૧. અહિંસા: મન, વચન અને કર્મે કોઈને ઈજા ન કરવી, કોઈની પ્રતિ અત્યાચારી હિંસકતા ન દાખવવી તે; ૨. સત્ય: મન, વચન અને કર્મ દ્વારા સત્યને જ પ્રકટ કરવું તે; ૩. અસ્તેય: આપણી માલિકીની ન હોય એવી કોઈ પણ વસ્તુ સ્થૂલ રૂપે કે મનથી પણ લઈ લેવાની વૃત્તિ ન રાખવી તે; ૪. બ્રહ્મચર્ય: સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ કોઈ પણ રૂપમાં પ્રાણપ્રદાન કરનારી ને પ્રાણનિર્માણ સાધનારી જાતીય શક્તિને સ્ખલિત ન થવા દેતાં ધારણ કરી રાખવી તે; ૫. અપરિગ્રહ: આપણા વર્તમાન કે ભાવિ ઉપભોગને માટે વસ્તુઓ લાલસા ને લોલુપતાપૂર્વક લઈ લઈને સંઘરવાની વૃત્તિમાંથી નિવૃત્ત થવું તે.

નિગ્રહના આ નિયમો સર્વગ્રાહી નથી, સૂચકમાત્ર છે એ જોઈ શકાશે. માણસને અધમ પશુજીવનમાં બાંધી રાખનાર કામનાઓ, આવેશો, ને અહંભાવ પ્રેરિત આવેગોને પૂરેપૂરા વશ કરી તેમની ઉપર પ્રભુત્વ સ્થાપવાની જરૂરિયાત ઉપર એ ભાર મૂકે છે.

નિયમ : પતંજલિએ ઉપદેશેલા પાંચ નિયમો આ પ્રમાણે

છે: ૧. શૌચ એટલે કે પવિત્રતા, કેવળ શારીરિક શુદ્ધિ જ નહિ—એ તો બહુ સહેલી ચીજ છે—પરંતુ વિચારની તેમ જ પ્રાણશક્તિની પવિત્રતા; ૨. સંતોષ—અતૃપ્ત કામનાઓ કે અપ્રાપ્ત ઈષ્ટ વસ્તુને કારણે ઉદ્ભવેલી ને રૂઢ થઈ ગયેલી વ્યગ્રતામાંથી મુક્ત એવી અંતરમાં વ્યાપેલી સુખની ને નિરાંતની લાગણી: ૩. તપસ્—આપણી અંતરની શક્તિઓને એમની ઊર્ધ્વ કક્ષાએ પહોંચાડી, પ્રકટ રૂપ આપવા માટે એકલક્ષી જમાવટ કરવાની તત્પર ટેવ: ૪. સ્વાધ્યાય—પ્રમાણભૂત પરંપરામાંથી ઊતરી આવેલી વાણીનો ને જ્ઞાન-ગ્રંથોનો ઉત્સાહપૂર્વક સેવાયેલો ખંતીલો અભ્યાસ: ૫. ઈશ્વરપ્રણિધાન—પ્રભુની ઇચ્છાને આરાધનના ને આનંદના ભાવપૂર્વક અપનાવી લેવી ને ભક્તિભર્યા આત્મસમર્પણપૂર્વક ભગવાનને અધીન થઈ રહેવું તે.

આ આરંભનો અભ્યાસ રોજિન્દા જીવન જોડે વણાઈ જવો જોઈએ, એનો એક અંતરંગ ભાગ બની જવો જોઈએ; જેથી કરીને ધ્યાનના સફળ સેવન માટેની પૂર્વ-ભૂમિકા તૈયાર થઈ જાય. આ વિધિ-નિષેધોની એવી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવેલી છે કે એમના અનુશીલન દ્વારા અંતરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પવિત્રતા નિશ્ચિત રૂપે સ્થપાય, પૂરતા

પ્રમાણમાં તમસ્, કામનાના આવેગો ને અહંકાર બહિષ્કૃત થાય, તથા પ્રભુની કૃપા પ્રતિ અભીપ્સાનો ભાવ જાગે ને તે કૃપાનો અંગીકાર કરવાની વૃત્તિ સ્થિર બને. આ પ્રતિબંધો ને અનુશાસનો પોતે જ પોતાનું લક્ષ્ય નથી એ ભાર મૂકી કહેવું જરૂરી છે. એ જીવનના ઉદ્દેશરૂપ નથી ને હોઈ પણ શકે નહિ. એમનું કામ માત્ર તૈયારી કરી આપવાનું છે. જેમની બાબતમાં બીજાં કોઈ સાધનો દ્વારા કે પૂર્વજન્મમાં તૈયારી થઈ ચૂકેલી હોય તેમને આ બધા યમનિયમો કે તેમાંના ઘણાકની જરૂર ન પણ રહે. મહત્ત્વનું એ છે કે ધ્યાનનો અભ્યાસ ગંભીરતાપૂર્વક આરંભતાં પહેલાં કમમાં કમ જરૂરી ગણાય એવી શરીરની તથા *અંતઃકરણની વિશુદ્ધિ થઈ ગયેલી હોવી જોઈએ; અહંકારથી સંચાલિત ઈંદ્રિયારામ જીવનની ગુલામીમાંથી પ્રમાણમાં ઠીક ઠીક મુક્તિ

* ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं
पश्यते निष्कलं ध्यायमानः ।
(मुण्डकोपनिषद् - ३-१-८.)

જ્ઞાનની પ્રશાંતભાવી પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થતાં જેનું અંતઃકરણ વિશુદ્ધ બનેલું છે તે પુરુષ જ પછી ધ્યાનનું અવલંબન લઈ એ અખંડ આત્માનાં દર્શન કરે છે.

મેળવેલી હોવી જોઈએ; અને આત્માના સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટેની તીવ્ર અભીપ્સા જાગ્રત થયેલી હોવી જોઈએ.

સમય

આ થયું એટલે ધ્યાન માટેના યોગ્ય સમયનો સવાલ રહે છે. ધ્યાન કે ધ્યાનાનુસારી અંતરની વૃત્તિ તો સત્યતઃ અખંડ રહેવી જોઈએ, પછી ભલે એ આખા અંતરમાં વ્યાપ્ત રહેવાને બદલે એના કોઈ એક મહત્ત્વના ભાગમાં રહેલી હોય. આ દૃષ્ટિએ ધ્યાન માટે અમુક નિશ્ચિત સમય નથી એમ કહી શકાય, એમ તો એ અખંડ ચાલતું રહેવું જોઈએ. અને તેમ છતાંય આરંભની અવસ્થામાં અને ત્યાર પછીય જ્યાં સુધી બધું આપોઆપ કાર્ય કરતું બની ન જાય ને મનોયોગની આવશ્યકતા ન રહે ત્યાં સુધીના લાંબા ગાળા દરમ્યાન ધ્યાન માટે નિશ્ચિત સમય રાખવાની જરૂર પડે છે, ને એ વેળા ધ્યાન સાધના રૂપે, એકમાત્ર પ્રવૃત્તિ રૂપે સેવવાનું હોય છે. ધ્યાન માટેનો સારામાં સારો સમય તો અલબત્ત સવારનો છે—વહેલા પરોઢિયાનો,* ત્રણ ને પાંચની

* પ્રસંગોપાત્ત અહીં જણાવવું જોઈએ કે રાત્રિના આ સમયે શરીરમાંની પ્રાણશક્તિ ઓટની નીચી સ્થિતિએ હોય છે.

વચ્ચેનો. એ વેળાએ કુદરત પણ આપણી સાથે વધારેમાં વધારે સહકાર કરે છે. કહી શકાય કે તે વખતે સ્થૂલ પ્રકૃતિ સૂતેલી હોય છે અને વાતાવરણમાં સહાયકારી શાંતિ ભરેલી હોય છે. પ્રવૃત્તિનાં બળોએ હજુ સંચલન આરંભ્યું હોતું નથી. વળી આ સમયે પ્રકૃતિ માતાના સૂક્ષ્મતર સ્તરોએ પહોંચવું વધારે સહેલું હોય છે ને બહારની સપાટી ઉપરથી અંતરનાં ઊંડાણોમાં ચેતનાને વાળીને લઈ જવાનું પણ વધારે સુગમ બને છે. અને વળી તે વેળા હોય છે બ્રહ્મ-મુહૂર્ત — બ્રહ્મનું, પ્રભુનું મુહૂર્ત એને માટે વેદમાં આપણા પુરાણ પુરુષોએ કહ્યું છે કે *"પ્રભાતે વહેલો આવીને એ રોજ રોજ રળિયામણો રત્નભંડાર આપે છે."

ને તેને લીધે સામાન્યતઃ તે વખતની નિદ્રા દરમ્યાન અવચેતનામાં પડેલા સંસ્કારો ને ખાસ કરીને કામવાસનાનાં બળો ને એવી જ બીજી અંધાધૂંધી ભરી વૃત્તિઓ ઉપર પ્રસારો કરે છે. તે સમયે જાગ્રત થવું એ એમના હુમલાથી બચવા માટેનો સારામાં સારો ઉપાય છે.

* प्राता रत्नं प्रातरित्वा दधाति ।

(ઋગ્વેદ — ૧. ૧૨૫. ૧.)

ધ્યાનનો પહેલો હપતો આ સમયે× રાખ્યો હોય તો સારામાં સારું.

રાતે સૂઈ જવા પહેલાંનો સમય પણ એટલો જ મહત્ત્વનો છે. કારણ કે ગઈ રાતની નિદ્રામાં પ્રાપ્ત થયેલી અવસ્થા ને તે દરમ્યાન કરેલા અનુભવો ઉપર સવારે સેવાતી

× મોટા ભાગનાં માણસોને આ સમયે આરંભમાં ઊંઘની મુશ્કેલી નડે છે, પરંતુ રાતે વહેલા સૂઈ જવાનું રાખીને ને પસંદ કરેલે સમયે નિદ્રાનો અંત આણવા માટેનો પ્રબળ સંકલ્પ કેળવીને ધીરે ધીરે આ મુશ્કેલીનો નિકાલ લાવી શકાય છે. વખત જતાં જાગવા માટે કોઈ બાહ્ય અવલંબનની જરૂર જણાતી નથી. માણસ નિશ્ચિત પળે જાગી જાય છે. ધ્યાન દરમ્યાન ઊંઘ અંદર સરકી આવે તો આગ્રહી સંકલ્પ ને અભીપ્સા વડે એનેય આંતર ચેતનાની ગહનતામાં પલટાવી શકાય છે. આ સાથે એ પણ લક્ષમાં લેવાનું કે ધ્યાન પૂરું થયા પછી ફરીથી સૂઈ જવા માટેની બહુ પ્રબળ વૃત્તિ શરીરમાં થઈ આવે છે. પરંતુ આનો તો ગમે તે ભોગે સામનો કરવાનો છે. કેમકે એને જો લાડ લડાવવા માંડયું તો ઝડપભેર અવચેતનમાં ગરક થઈ જવાય છે, ને ધ્યાનમાંથી જે કંઈ પ્રાપ્ત થયું હોય છે તેનો મોટો ભાગ ઓઈયાં થઈ જાય છે. શરીરમાં પાછળથી જન્મતી બેચેનીની લાગણી રૂપે આવી ઊંઘનું પરિણામ નક્કરપણે અનુભવમાં આવે છે.

ધ્યાનાવસ્થા કેવી થશે તેનો સારા પ્રમાણમાં નિર્ણય થવાનો, અને નિદ્રા પહેલાં જે અવસ્થા હોય તેની ઉપર નિદ્રા-સમયની અવસ્થાનો આધાર મોટે ભાગે રહેવાનો. એટલે સૂતાં પહેલાં ધ્યાન માટે બેસવું સલાહ ભર્યું છે ને જરૂર પડે તો ધ્યાન પહેલાં થોડો વખત ધ્યાનના વિષયને અનુકૂલ અલ્પ વાચન કે લઘુ અભ્યાસ પણ રાખવો, જેથી કરીને મન સ્થિર અને શાંત થાય ને ધ્યાનના ઇષ્ટ વિષય પ્રતિ એની વૃત્તિઓને વાળી એકાગ્ર બનાવવામાં સહાય મળે. ધ્યાનનાંથી સુષુપ્તિમાં સરકી જવાની કળા આપણે શીખવાની છે. આ પ્રમાણે કરવામાં આવે તો ક્રમે ક્રમે નિદ્રાને પણ ધ્યાનમયી બનાવી દેવાનું, અવશ્ય શક્ય બને છે. નિદ્રા વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં સંજ્ઞાનયુક્તા બનતી જાય છે અને ધ્યાનસમયે અંતરમાં જે આન્દોલન આરંભાયું હોય છે તે ઊંઘમાં પણ વધારે સતત બનતું જાય છે, ને એને પરિણામે ઊઠીને આદરેલું પ્રાતઃસમયનું ધ્યાન પૂર્વના ધ્યાનના એક પ્રકારના અનુસંધાનમાં જ ચાલતું બની જાય છે.

આ બેની વચગાળાના અનુકૂળતાભર્યાં ધ્યાનના બીજા બે ગાળા છે ને આધુનિક પરિસ્થિતિમાં શક્ય બને તો તેમનો પણ ઉપયોગ કરવો ઘટે. સંધ્યાનો સમય પ્રકૃતિની

પ્રવૃત્તિઓના ઓટનો સમય છે ને તે ધ્યાનનો સહાયક બની શકે એમ છે.* આવો જ બીજો એક મધ્યાહ્નનો સમય છે, જે વેળાએ માણસના શરીરને થોડા વિશ્રામની ને આરામની જરૂર હોય છે. એ સમયના આરામને કે અલ્પ નિદ્રાને એક પ્રકારના ધ્યાનમાં પલટાવી નાખી એનો પણ લાભદાયક રીતે ઉપયોગ કરી લેવા જેવો છે. એ વખતે માણસે અંતરને ધ્યાનભાવમાં રાખીને વિશ્રાંતિ સેવવી જોઈએ. ધીરે ધીરે માલૂમ પડશે કે એ અલ્પ નિદ્રાના ગાળા દરમ્યાન ધ્યાન આગળ ચાલતું રહેલું હોય છે અને માણસ તાજગી અનુભવતો ને શાંત સ્વસ્થતાભર્યો ઊઠે છે.

ધ્યાન માટે પસંદ કરવા યોગ્ય સારામાં સારા આ ચાર સમયો છે એમ આપણે કહીશું. પણ એ ઉપરથી

* આ અને ઉષઃકાળ પહેલાંનો સમય આપણા પુરાણ પુરુષોએ સન્ધ્યા માટે પસંદ કરેલો છે તે યાદ રાખવા જેવું છે. વિશ્વમાં કેન્દ્રવર્તી પરમાત્માના આવિર્ભાવોને અધ્યાત્મભાવે જે આત્મનિવેદન કરવાનું છે તેના સમર્થનમાં યોજાયેલી ગંભીર ભાવે સેવવામાં આવતી જે બાહ્ય વિધિ તે સંધ્યાવંદન. सम्यग् ध्यायन्ति यस्यां सा (संध्या) આ સંધિસમયે ઉત્તમ પ્રકારે ધ્યાન થઈ શકે છે.

એવું કહેવાનો આશય નથી કે બીજે કોઇ સમયે ધ્યાન ન જ થઈ શકે. પહેલાં આપણે જોઈ ગયા છીએ તે પ્રમાણે આદર્શ અવસ્થા તો તે છે કે જેમાં આપણા અંતરમાં સર્વ સમય ધ્યાનની સ્થિતિ અખંડિત રહેતી હોય. તોય ધ્યાનમાં બેસવાના ખાસ અનુકૂલ સમયો પણ આપણે પસંદ કરી શકીએ છીએ. પણ એક વાર અમુક સમય પસંદ કર્યો એટલે પછી એને હમેશાં વળગી રહેવું મહત્ત્વનું છે. કારણ કે ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક સર્વ શક્તિઓ પોતાના કાર્યમાં એક પ્રકારની ચક્રવત્ ચાલતી લયબદ્ધ ગતિએ આવૃત્તિ પામે છે, ને એ કારણને લીધે પ્રતિદિન નક્કી કરેલા ધ્યાનના ચોક્કસ સમયે ધ્યાનને અનુકૂળ પરિસ્થિતિના પુનરાવર્તનની પ્રબળ વૃત્તિ ઊભી થાય છે. વળી એ પણ મહત્ત્વનું—કહીએ કે આજ્ઞાત્મક પ્રકારનું છે કે જ્યારે ધ્યાનનું સહજ ને સ્વયંપ્રેરિત આન્દોલન જાગે ત્યારે તેને એક નવી પ્રગતિના આંકને પામવા માટેની અંતઃકરણની તૈયારીના ચિહ્નરૂપ લેખાય, યા તો અદૃષ્ટ પરમાત્માના, અંતર્મુખતા ધરી વાટ જોઈ રહેલી દિવ્ય વસ્તુને ઝીલવા માટેના સાદ રૂપ ગણવામાં આવે. આ ધન્ય ક્ષણે માણસે એની સાથે શક્ય હોય તેટલો સંપૂર્ણ સહકાર સાધવો જોઈએ. બીજો

એક લક્ષ્યમાં લેવાનો મુદ્દો એ છે કે ધ્યાનાવસ્થામાંથી સહસા એકદમ બહાર નીકળવું નહિ. અંતરમાં ઊંડે ઊતરેલી ચેતનાને શરીરની બાહ્ય ચેતનામાં આવતાં થોડો વખત લાગે છે અને આવી રીતે એનું ઓચિંતું સંચાલન થતાં અણગમતો આંચકો પરિણામરૂપે અનુભવાય છે, અથવા તો નાડીયંત્રને અણધાર્યો આઘાત સહેવો પડે છે ને એને લીધે કેટલીક વાર તો એમાં આવા આઘાત કરતાં વધારે ગંભીર કહેવાય એવા પ્રકારની દુરવસ્થા આવી જાય છે.

વળી એ પણ લક્ષ્યમાં લેવાનું છે કે ધ્યાનમાં બેસવાનો સમય દિવસના બાકીના સમયથી અળગો પાડી દઈ શકાય એવો નથી. ધ્યાનના સમય પહેલાં આપણા અંતરની વિધવિધ ભૂમિકાઓમાંની પ્રત્યેકમાં જે જે ઘટનાઓ થઈ હોય છે તે તે પ્રત્યેકનો પ્રભાવ અસરકારક રીતે પ્રત્યેક ધ્યાન ઉપર પડેલો હોય છે. એ કારણને લીધે આપણા જીવનનો ક્રમ એવી રીતે વ્યવસ્થિત બનાવેલો હોવો જોઈએ કે જેથી ધ્યાનના બીજને મૂળ લઈ અંકુરિત થવા માટેની સાચી પરિસ્થિતિ ને સાચી ભૂમિકા મળી રહે.

આપણી સાધારણ ચેતના અંતર્મુખ થઈ અંતરમાં ઊંડે ઊતરે, યા ઊંચે આરોહણ કરે, યા તો ઊંચેની વસ્તુઓને

ઝીલવા માટે તત્પરતાનો ભાવ ધારણ કરે, તે સર્વની ઊંચી અવધિએ ધ્યાનના સમયમાં પહોંચાય છે. જેમ ધ્યાનના આરંભ પહેલાં તેમ ધ્યાન પછી પણ કંઈક તો હોય છે. પ્રત્યેક ધ્યાનક્રિયા દરમ્યાન જે લાભ નોંધાયા હોય તેમને પચાવવા ને સ્થાયી બનાવવા માટે આવશ્યક પ્રયાસ સર્વ પ્રકારે થવો જોઈએ. ધ્યાન સમયે પ્રાપ્ત થયેલી ચેતનાવસ્થા આપણી સામાન્ય જાગ્રત ને સક્રિય સ્થિતિમાં બની શકે તેટલી ચાલુ ને ચાલુ રહે એ જોવાનું છે. આ પ્રકારના સચેત પ્રયત્ન વડે આપણા રોજિંદા જીવનના વધારે ને વધારે લાંબા ગાળાઓ સુધી ધ્યાનનો પ્રભાવ અને પ્રસર વધારતા રહેવાથી જ એને સ્વાભાવિક ને સહજ બનાવી દેવાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે.

આસન

પછી આવે છે આસન એટલે કે ધ્યાન માટે શરીરે લેવાની અનુકૂળમાં અનુકૂળ સ્થિતિ. અહીં પણ ગમે તે સ્થિતિમાં ધ્યાન થવું જોઈએ ને તે શકય પણ છે. બેઠા બેઠા કે ઊભા રહીને, સૂતા સૂતા કે ચાલતા ને દોડતા પણ આપણે ધ્યાન ધરી શકીએ છીએ. ધ્યાન કેટલું સાહજિક બની ગયેલું છે ને શરીર કઈ સ્થિતિઓથી ટેવાયેલું છે તેની ઉપર એનો

આધાર રહેલો છે. ધ્યાન માટે યોગગ્રંથોમાં અનેક આસનોની ભલામણ કરવામાં આવેલી છે. પરંતુ સંક્ષિપ્તતાના સ્વામી યોગસૂત્રકાર પતંજલિ મહામુનિએ આસન સંબંધીના સત્યને સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે મૂકયું છે : 'स्थिरसुखम् आसनम् इति। न नियमः।' સુખપૂર્વક સ્થિરતાથી જે સ્થિતિમાં રહી શકાય તે આસનઃ આ સંબંધી નિયમ જેવું નથી. જે આસન એકને અનુકૂળ હોય તે બીજાને ન પણ હોય. દરેક જણે પોતાને સૌથી વધારે ફાવતું આસન પસંદ કરી લેવાનું છે. ધ્યાનબિન્દુ ઉપનિષદ કહે છે તેમ જેટલી જીવજાતિઓ છે તેટલાં આસન છે. 'आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः।' (ध्यानबिन्दु उपनिषद् — ४१.)

બેસવાની સ્થિતિ સારામાં સારી છે — आसीनः। (ब्रह्मसूत्र — ४, १. ८.) જેમાં ઓછામાં ઓછા પ્રયાસે લાંબામાં લાંબો વખત બેસી શકાય ને શરીરને થાક લાગે નહિ તે સૌથી વધારે સ્વાભાવિક આસન છે† પોતાને માટે

---

†અમને પોતાને તો કેટલાક યોગીઓ જેનો ઉપયોગ કરે છે તે નીચેનું આસન સૌથી વધારે સહાયકારક જણાયું છે. એમાં પલાંઠી વાળીને બેસવાનું ને ડાબી સાથળ ઉપર જમણો પગ રાખી ડાબો પગ જમણી સાથળ નીચે વાળીને રાખવાનો હોય છે.

સ્વાભાવિક આસન મળી આવતાં માણસને પોતે બેઠો છે એવું ભાન થતું નથી અને મન દેહભાવમાંથી મુક્ત થાય છે. શરીરની એકસ્થ થયેલી નિશ્ચલતા ધ્યાન દ્વારા સક્રિય બનેલી ઉચ્ચતર કે અંતરતર ચેતનાના કાર્યને સહન તથા ધારણ કરવા માટે શરીરને જરૂરી એવું સ્થૂલ આલંબન પૂરું પાડે છે.

ગમે તે આસન રાખ્યું હોય તો પણ લક્ષ્યમાં લેવાની મહત્ત્વની વાત એ છે કે કરોડરજ્જુ તથા માથું ટટાર રહેવાં જોઈએ* પીઠ, ગરદન ને માથું ત્રણે એક સીધી લીટીમાં હોવાં જોઈએ.§ શરીરને અને ખાસ કરીને મસ્તકને આગળ ઝૂકી પડવા ન દેવાં, કારણ કે એ સ્થિતિ નિદ્રાને આમંત્રણ આપે છે. શરીરના ઉપલા ભાગની ટટાર સ્થિતિ નાડીતંત્રમાં ગતિમાન શક્તિનું યથાયોગ્ય નિયમન અને પ્રાણનું નિયંત્રણ

---

*કુંડલિનીયોગ કે હઠયોગ જેવા યોગોમાં કરોડરજ્જુ યાને મેરુદંડની સ્થિતિ સીધી ટટાર રાખવાનું આરંભથી માંડીને તે ઠેઠ સુધી અનિવાર્ય છે. કારણ કે મેરુદંડના મૂળમાં — મૂળાધારમાં આરામ લેતી પડી રહેલી કુંડલિનીશક્તિ આવી ટટાર સ્થિતિમાં જ જાગ્રત થઈને મુક્ત સંચાર ને મૂલાધારમાંથી મસ્તકના શિખાભાગ પ્રતિ ઊર્ધ્વ ગતિ કરી શકે છે.

§ त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरम् । છાતી, ગળું ને માથું ત્રણે

કરવા માટે આવશ્યક આધાર ને અનુકૂળતા ઊભાં કરી આપે છે. આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ રૂપે પ્રગટ થતી આ પ્રાણશક્તિ પ્રતિ હવે આપણે આપણું ધ્યાન વાળીશું.

પ્રાણાયામ

*શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન કરવું, અમુક માપસર એને લેવો ને કાઢવો ને શ્વાસની પ્રત્યેક ક્રિયાનો સમય લંબાવતા જવું—એ પ્રાણાયામ. આસન પછી પ્રાણાયામ આરંભવો એવું પતંજલિનું વિધાન છે. શરીરમાં માનસિક શક્તિઓ

ટટાર રહે એવી રીતે શરીરને સીધું રાખીને...(શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ ૧૧. ૮.)

सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरःशरीरः । આરામથી બેસી પવિત્રભાવી બની, ગરદન, મસ્તક ને શરીરને સમાન સીધાં રાખીને...(કૈવલ્ય ઉપનિષદ ૫.)

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । સ્થિર સ્થિતિમાં શરીર, મસ્તક તથા ગ્રીવાને સમાન સીધાં ધારીને...(ભગવદ્-ગીતા ૬. ૧૩.)

* પૂરક (શ્વાસ લેવો તે), કુંભક (શ્વાસને ધારણ કરી રાખવો તે), રેચક (શ્વાસને મુક્ત કરવો તે) અનુક્રમે ૧ : ૪ : ૨ ના પ્રમાણમાં સામાન્ય રીતે થાય છે.

જેને આધારે કાર્ય કરી રહેલી છે તે પ્રાણશક્તિનો મનની સાથે સીધેસીધો સંબંધ છે. બન્ને પરસ્પર એકબીજા ઉપર અસર પહોંચાડે છે, એકબીજાનું નિયમન કરે છે. મનની પ્રવૃત્તિઓની અવસ્થા ઉપર પ્રાણશક્તિઓની અવસ્થાનું પ્રતિબિંબ પડે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ એ પ્રાણશક્તિનાં કાર્યોમાંનું સૌથી વધારે પ્રત્યક્ષ અનુભવગમ્ય કાર્ય છે, ને એની ઉપરના કાબૂ વડે માનસ શક્તિઓનાં કાર્યોને કાબૂમાં રાખવાં શક્ય બને છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની લયબદ્ધતા ચિત્તવૃત્તિઓના પ્રવાહ ઉપર સત્તા ચલાવે છે. એથી મનમાં સતત ચાલી રહેલી વિચારની પ્રવૃત્તિઓના શમન માટે સાધકને શ્વાસક્રિયાના નિયમન ને યથેચ્છ સંચાલનરૂપ પ્રાણાયામની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પણ એના મોટા ને મહત્ત્વના બીજા લાભો જરૂર છે જ. પ્રાણાયામ શરીરના જીવનરૂપ પ્રાણનાં પંચવિધ કાર્યોમાં પ્રમુખ એવા શ્વાસોચ્છ્વાસના કાર્યનું નિયંત્રણ કરે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે એક વિશ્વવ્યાપી પ્રાણશક્તિ શરીરમાં વ્યક્તિસ્વરૂપતાને પામી પંચ પ્રાણ બનીને ૧. પ્રાણ રૂપે શ્વાસ લેવાનું, ૨. અપાન રૂપે શ્વાસ કાઢવાનું, ૩. સમાન રૂપે પ્રાણાપાનનાં કાર્યોમાં સમતોલતા આણવાનું ને શક્તિઓની સમતોલતા સાચવવાનું,

૪. વ્યાન રૂપે વ્યાપક બનીને સારા શરીરમાં પ્રાણશક્તિનો સંચાર કરવાનું, ૫. ઉદાન રૂપે ઊર્ધ્વગતિમાન બની વ્યક્તિગત પ્રાણને વિશ્વના વિરાટ પ્રાણ સાથે સંબંધમાં મૂકવાનું કાર્ય કરે છે. આ પાંચમાં પ્રાણસ્વરૂપ પ્રથમ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પ્રાણશક્તિને આધારમાં આણે છે, અને તેથી આદિ પ્રાણના નામ ઉપરથી યોગ્ય રીતે જ પ્રાણ નામે તે ઓળખાય છે. આ પ્રાણનો જ્યારે સંયમ કરવામાં આવે છે ને એને લયબદ્ધ નિયમ અનુસાર ચલાવવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાણ-શક્તિનાં બીજાં કાર્યો પણ આપોઆપ નિયમબદ્ધ બની જાય છે ને નહિ તો સામાન્ય રીતે એમનું જે કાર્ય સંમિશ્ર પ્રકારે ને અનિયમિતપણે ચાલતું હોય છે તે સંવાદિતા પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણશક્તિના પાંચ પ્રવાહોની વિષમતાને સુધારીને સંશુદ્ધ બનાવવા ઉપરાંત પ્રાણાયામ જ્ઞાનતંતુઓની પ્રણાલિકાને વિશુદ્ધ બનાવી, સ્થૂલ તેમ જ સૂક્ષ્મ શરીરમાં સહજતાથી ને અસરકારક પ્રકારે વિશુદ્ધતર શક્તિઓના પ્રવાહને વહેવા માટેનો માર્ગ પણ ખુલ્લો કરી આપે છે. આને પરિણામે આધારના જે જે ભાગોમાં ન્યૂનતા હોય તે તે ભાગોમાં પ્રાણશક્તિને પહોંચાડી મન, પ્રાણ અને શરીર-ની સ્વસ્થતાને સાચવી રાખવાનું શક્ય બને છે. વળી

પ્રાણાયામ દ્વારા વ્યક્તિગત પ્રાણશક્તિઓ ને વિશ્વપ્રાણ વચ્ચે અનુસંધાનનો માર્ગ ઊઘડે છે ને એ પ્રમાણે પ્રાણાયામના અભ્યાસીને જરૂર પડે તેમ તેમ વૃદ્ધિંગત શક્તિની સામગ્રી મળતી રહે છે. પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલો ને કોઈ પવિત્ર મંત્રની સહાયતા પામેલો પ્રાણાયામ ઊર્ધ્વતર ભૂમિકાની દિવ્ય શક્તિને આપણી અંદર ઉતારી લાવવાનું કાર્ય પણ સાધી શકે છે. સ્થૂલ ને સૂક્ષ્મ શરીરમાં સધાયેલું પ્રાણોનું આ સંશુદ્ધીકરણ, સુવ્યવસ્થિત સંચાલન ને નિયમન, પૂરતા ઉત્તેજનને અભાવે ને એમનાં કાર્યોની આડે આવેલા ઉપરોધોને પરિણામે અત્યાર સુધી સુપ્તાવસ્થામાં પડી રહેલી પ્રતિભાઓને ને શક્તિઓને કાર્ય કરતી બનાવી દે છે. પ્રાણશક્તિઓનું મુખ્ય ક્રિયોત્પત્તિકેન્દ્ર જે કુંડલિની શક્તિ, સૂક્ષ્મ શરીરમાં ગૂંચળું વળીને પડી રહેલી છે તે જાગ્રત થાય છે ને એની શક્તિઓ શરીરનાં વિધવિધ કેન્દ્રોમાં પ્રકટ થવા માંડે છે, અને અવિદ્યાલીન પ્રકૃતિના પડદા જેમ જેમ પાતળા ને પ્રલીન થતા જાય છે તેમ તેમ અંતરમાં વિરાજમાન આત્મા પોતાના પ્રકાશનો વિસ્તાર કરતો જાય છે.

સંક્ષેપમાં કહીએ તો પ્રાણાયામના શાસ્ત્રનો યુક્તિસંગત

આ સિદ્ધાંત છે. જો કે બધા યોગમાર્ગોમાં ને ખાસ કરીને શ્રી અરવિંદના આપણા યોગમાર્ગમાં ધ્યાન માટે પ્રાણાયામ આવશ્યક ન પણ હોય, છતાંય મનને સ્થિરતા ને આધારને શુદ્ધિ સમર્પવા એના મૂલગત સિદ્ધાંતનું પ્રયોજન સહાયકારી બને એવું છે. આપણા રૂઢ રોજિંદા જીવનકાર્યમાંય મન વ્યગ્ર થઈ જાય ને અંતરમાં અસ્થિરતા વ્યાપી જાય ત્યારે થોડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું રાખ્યું હોય તો તેય આત્માની સંક્ષુબ્ધ અવસ્થામાં શાંતિનો સંચાર કરવારૂપ પોતાનો કેટલોયે ફાળો આપી જાય છે. ધ્યાનનો આરંભ કરતાં પહેલાં થોડુંક ઊંડા શ્વાસ લેવાનું રાખ્યું હોય તો વાતાવરણને વ્યાકુળ બનાવનારાં તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં સાફ થઈ જાય છે. અને અંદર લેવાતા શ્વાસની ગતિનું પૂરતા પ્રમાણમાં સાવધાનતા રાખી અનુસરણ કરવામાં આવે તો દોડધામ કરતા મનની ઉપર તે આપોઆપ નિગ્રહનું કાર્ય કરે છે. ધીરે ધીરે મનની વૃત્તિઓની વિકીર્ણતા સાંકડા ને સાંકડા ક્ષેત્રમાં એકત્રતાને પામતી જાય છે. ધ્યાનના પ્રથમ પગથિયારૂપ મનોવૃત્તિઓનું જે એકીભવન તેનો એ આરંભ છે.

પ્રત્યાહાર

મનને બાહ્ય વિષયો પ્રતિ ચોગરદમ દોડી જવાના ટેવ

પડી છે; તે વિષયોમાંથી તેને પાછું વાળી લેવું આવશ્યક છે. ઇન્દ્રિયોનાં ને મનનાં દ્વાર કઠ* ઉપનિષદ કહે છે તેમ બહારની તરફ ઊઘડેલાં હોય છે, અને તેથી તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ બાહ્ય વિષયો તરફ વળે છે. પ્રત્યેક ઇન્દ્રિય પોતાના વિષય પ્રતિ આકર્ષાય છે ને મન તેનું અનુસરણ કરે છે. પ્રત્યેક ક્ષણે આવાં સેંકડો આકર્ષણો કાર્ય કરે છે ને પરિણામે મન પણ બધો જ વખત વ્યગ્રતાની વેરણછેરણ અવસ્થામાં રહે છે, ને ઘડીમાં આ તો ઘડીમાં પેલી દિશામાં દોડાદોડી કરી મૂકે છે. ઇન્દ્રિયોની તેમ જ મનની આ બહિર્દિશામાં થતી ગતિને રોકવાની ને અવધાનને અંતર તરફ વાળવાની જરૂર છે. મનને ને તેની શક્તિઓને તેમના અભ્યસ્ત વિષયમાંથી પાછાં ખેંચી લઈને અંતર્મુખ બનાવવા રૂપ આ જરૂરનું પહેલું પગથિયું પ્રત્યાહાર નામથી ઓળખાય છે. સાધનાના આ ભાગના અભ્યાસ માટે પ્રબળ સંકલ્પશક્તિની ને સાથે સાથે ઘણા ઘણા ધૈર્યની આવશ્યકતા છે. કારણ કે

---

* पराञ्चि खानि व्यतृणत्स्वयंभूस्तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्। कठोपनिषद् – २. १. १.॥

સ્વયંભૂએ દેહનાં દ્વારોને બહારની તરફ ખુલ્લાં રાખેલાં છે, તેથી મનુષ્યનો અંતરાત્મા બહારની બાજુ જ જુએ છે.

બહિર્મુખતાની વૃત્તિ માત્ર પડેલી ટેવને કારણે આગળ આવવા જોર કર્યા જ કરે છે, અને અંતર્મુખતાની તેથી ઊલટી ટેવ પડી ન જાય ત્યાં સુધી માણસની સંકલ્પશક્તિ ને સાવધાનીનું પ્રકૃતિના એ યાંત્રિક આકર્ષણ સાથે દ્વન્દ્વ-યુદ્ધ ચાલ્યા જ કરે છે. તેમ છતાંય પ્રયાસ પાછળ સાચી અભીપ્સા હોય, બાહ્ય સ્વભાવના દાવાઓને દાદ ન આપવાનો સંકલ્પ સબળ ને અખંડ આગ્રહભર્યો હોય તો એ બાહ્ય આકર્ષણ બળહીન બનવા માંડે છે ને મન એના પાશમાંથી ધીરે ધીરે છૂટું થઈ જાય છે.

ધારણા

પરંતુ સામાન્ય મનને કોઈ વિષયના આલંબનની જરૂર હોય છે. સાધારણ રીતે કોઈ ક્રિયા કે પ્રવૃત્તિ વગર એ રહી શકતું નથી. જો એને કોઈ બહારનો વિષય આપવામાં ન આવે તો પછી એની વૃત્તિઓને એકત્રભાવે વહેવા માટે એને કોઈ આંતરિક વિષય આપવો આવશ્યક બને છે. તેથી કરીને બાહ્ય વિષયોમાંથી મનને પાછું ખેંચી લીધા પછીનું બીજું પગથિયું એ કે એને એકાગ્ર થઈ રહેવા માટે કેવળ એક એવી કોઈ આંતરિક વસ્તુ પૂરી પાડવી. સાધનાના કેટલાક પ્રકારોમાં, ત્રાટકમાં કરવામાં આવે છે

તેમ, કોઈ એક સૂક્ષ્મ બિન્દુ કે જ્યોતિ ઉપર એકાગ્રતા સાધી મનની ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે; પરંતુ આ વસ્તુ માત્ર નામની જ બાહ્ય કહેવાય કેમકે ધ્યાનના વર્તુલમાંથી મનને એ બહાર ખેંચી જતી નથી. એકમાત્ર વસ્તુ ઉપર મનોવૃત્તિને વાળીને એકલક્ષી બનાવવી ને ધારણ કરી રાખવી તેનું નામ જ ધારણા. ધ્યાન અને યોગ જેવા માર્ગોમાં કઈ વસ્તુ ધારણા માટે પસંદ કરવી તેનો આધાર સાધનાના પ્રકાર અને લક્ષ્ય ઉપર રહેલો હોય છે. પરંતુ જે વસ્તુ પસંદ કરવામાં આવે તે સર્વ પ્રકારની સાધનાના ધ્યેય રૂપ પ્રભુનું જ પ્રતિનિધિત્વ ધરાવતી હોવી જોઈએ. એ કાં તો કોઈ રૂપ હોય, નામ હોય, શબ્દદેહમાં સંમૂર્ત કોઈ વિચારસૂત્ર હોય કે સાધનાના મૂળમાં રહેલા સત્યનું પ્રતિબિંબ પાડનાર કોઈ ભાવના હોય. એકાગ્ર ધારણા માટે પસંદ કરેલું રૂપ ભાવભક્તિપૂર્વક ધ્યાવા યોગ્ય પ્રભુની કોઈ મૂર્તિ યા તો પ્રતીક હોય; ચિત્તની એકાગ્રતાપૂર્વક જેનો જપ ચાલતો હોય એવું ઇષ્ટદેવનું નામ હોય; અથવા તો *ઉપનિષદનાં મહાવાક્ય સમાન સૂત્રાત્મક ભાવના જેવું કંઈક

* प्रज्ञानम् ब्रह्म । બ્રહ્મ ચિન્મયજ્યોતિઃસ્વરૂપ છે.

(ઐતરેય ઉપનિષદ્-૩. ૩.)

હોય ને એનો અંતર્ગત અર્થ આપણી ચેતનામાં ઓતપ્રોત થઈ જાય ત્યાં સુધી એકમાત્ર તેની જ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા ધારવાની હોય છે. આ બધાં જ ઉદાહરણોમાં બાહ્ય રૂપ, શબ્દ કે વિચારસૂત્ર તો આરંભવા માટેનું બિન્દુ માત્ર છે. એકાગ્રચિત્તતાનો મૂળગત સિદ્ધાંત જ એ છે કે કોઈ વસ્તુ ઉપર ઠીક ઠીક સમય સુધી પૂરતી તીવ્રતાપૂર્વક એને

तत् त्वमसि । તે તું છે.

(છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ્-૧. ૪. ૧૦.)

अहम् ब्रह्मास्मि । હું બ્રહ્મસ્વરૂપ છું.

(બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ્-૧. ૪. ૧૦.)

अयमात्मा ब्रह्म । આ આત્મા બ્રહ્મસ્વરૂપ છે.

(માંડૂક્ય ઉપનિષદ્-૧. ૨.)

धनुर्गृहीत्वौपनिषदं महास्त्रं शरंह्युपासानिशितं सन्धयीत ।
आनम्य तद् भागवतेन चेतसा लक्ष्यं तदेवाक्षरं सोम्य विद्धि ॥

મહાન અસ્ત્ર એવું ઉપનિષદ્‌રૂપ ધનુષ્ય લઈને તેની ઉપર ઉપાસના રૂપ તીક્ષ્ણ બાણનું સંધાન કર, ભગવત્સ્વરૂપમાં લીન થયેલા ચિત્ત વડે એ ધનુષ્યને ખેંચીને, હે સૌમ્ય! અક્ષર બ્રહ્મરૂપ લક્ષ્યને વીંધી નાખ.

(મુંડક ઉપનિષદ્ - ૨. ૨. ૩.)

પ્રયોજવામાં આવે તો તે વસ્તુ ધીરેધીરે પોતાની અંદર રહેલા સત્યને પ્રકટ કરવા માંડે છે. મૂર્તિની રૂપરેખાની કે પ્રતીકની પાછળ જે જીવંત સત્તા ગુપ્ત ભાવે રહેલી છે તે, સાર્થક નામમાં સભર ભરેલું દેવતાસ્વરૂપ આત્માનું જે સત્ય છે તે, ભાવનાના સૂત્રાત્મક રૂપના પરિધાનમાં જે શાશ્વતનો આત્મા વિરાજમાન રહેલો હોય છે તે સર્વ પોતપોતાનું તાત્પર્ય ધ્યાતાની સમક્ષ પ્રકટ કરે છે. એમની ઉપર જે ચિત્તની એકાગ્રતા યોજાઈ હોય છે તેમાં તે સૌ વહી આવે છે ને વૃદ્ધિંગત થાય છે.

આપણી સમગ્ર સત્તાની ચેતના મનની પાછળ જેટલા પ્રમાણમાં એકત્ર થાય છે તેટલા પ્રમાણમાં આ પ્રકારની એકાગ્રતા સફળ નીવડે છે; એ સ્થિતિમાં મન તો આવતી વસ્તુને અંતરમાં ઉતારી દેવા માટેનું એક સૂક્ષ્મ બિન્દુ માત્ર બની ગયેલું હોય છે. અલબત્ત આ પ્રક્રિયા સાધવા માટે મોટો પ્રયાસ કરવો પડે છે; પણ જો ધ્યાનના વિષયમાં સાચો રસ હોય તો એકાગ્રતા એની મેળે સહેલાઈથી અનુસરતી આવે છે. ધ્યાનમાં અભીપ્સા જો તીવ્ર અને એકાગ્રભાવી હોય તો મનને એમાંથી અપેક્ષિત આધાર મળી રહે છે ને કાર્યની મુશ્કેલી મટી જાય છે.

આની પછીની સરણિએ જતાં પહેલાં અત્ર જણાવવું જોઈએ કે જ્યારે ચેતનાની આ એકત્રતા ને એકાગ્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થઈ હોય છે ત્યારે અંતઃકરણની તમામ શક્તિઓ સામાન્યતઃ ઊર્ધ્વમાં આરોહણ કરે છે અને એમાંની કેટલીક તો અસ્તિત્વની સૂક્ષ્મતર ભૂમિકાઓમાં સ્વાભાવિક ભાવે પ્રવેશવા પામે છે. પરિણામે સાધક વિવિધ પ્રકારના સ્વર સાંભળે છે, જાતજાતનાં દૃશ્યો જુએ છે, જાણીતી ને અણજાણીતી સુવાસોનો પરિચય કરે છે અને જાતજાતના રસોનો આસ્વાદ સુધ્ધાં અનુભવે છે.*

---

* नीहारधूमार्कानलानिलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशिनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ।

(श्वेताश्वतरोपनिषद् २, ११.)

ધુમ્મસ, ધુમાડો, સૂર્ય, અગ્નિ, પવન, ખદ્યોત (તારક કે આગિયો), વીજળી, સ્ફટિક તથા ચંદ્ર—આ રૂપો પ્રથમ દેખાવા માડે છે.

यथा महारजनं वासो यथा पाण्ड्वाविकं यथेन्द्रगोपो यथाग्न्यार्चिः
यथा पुण्डरिकं यथा सकृत् विद्युत् ।

(बृहदारण्यकोपनिषद्–२. ३. ६.)

વળી જેમ કે ભગવા રંગનું વસ્ત્ર, ધોળા રંગનો હાથી વગેરે,

એમાંના કેટલાક અવાજોને ધ્યાનના વિષય સાથે સીધેસીધો કશોય સંબંધ હોતો નથી. એ કેવળ અલૌકિક પ્રકારના પ્રતિભાસ છે, સૂક્ષ્મ ભૂમિકામાં થતા સ્વાભાવિક અનુભવો છે ને આપણી ચેતના જેમ જેમ ઊંચે આરોહતી જાય છે કે વિશાળતાને પ્રાપ્ત થતી જાય છે તેમ તેમ તે

ગોકળગાય, અગ્નિની જ્વાળા, ધવલ કમલ તથા વીજળીનો ચમકારો...

श्रूयते...नादो नानाविधो महान्...आदौ जलधिजीमूतभेरी निर्झर-सम्भवः। मध्ये मर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजस्तथा। अन्ते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिस्वनः...महाभेर्यादि...

(नादबिन्दूपनिषद्-३२-३६.)

અનેક મોટા નાદ સંભળાય છે... આરંભમાં સાગરનો ઘુઘવાટ, મેઘગર્જના, ઢોલ ને ધોધનો ધમધમાટ; મધ્યમાં નગારું, ઘંટ ને રણશિંગું વાગતું હોય એવો; પણ છેવટે ઘૂઘરીના ઘમકાર જેવો, વાંસળી જેવો, વીણા જેવો ને ભ્રમરના ગુંજારવ જેવો......મોટા ઢોલ જેવો, વગેરે.

हंसोपनिषद् દસ પ્રકારના અવાજોની વાત કરે છેઃ–'ચિનિ', 'ચિંચિનિ,' ઘંટનાદ, શંખધ્વનિ, સારંગીનું વાદન, ડમરુ, વાંસળી, ઢોલ, મૃદંગ ને મેઘનો નાદ.

અનુભવો તેને તે તે રીતે વધાવી લે છે. પરંતુ સાધના સાથે સંબંધ ધરાવતા હોય એવા સૂક્ષ્મદર્શનના કે આંતર શ્રવણના બીજા કેટલાક અનુભવો પણ સાધકને થાય છે ને એમના દ્વારા થયેલી પ્રાપ્તિ કે લેવાની દિશાનું સૂચન મેળવી શકાય છે. પણ ગમે તે સંજોગમાં એવા અનુભવોને કારણે અણઘટતી રીતે ફુલાઈ જવાની ને ઉશ્કેરાઈ જવાની જરૂર નથી. મનમાં એમની નોંધ લઈ લેવી ને હવે પછીની પ્રગતિ માટે એમનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરી લેવો બસ થવું જોઈએ.

ધ્યાન

આપણે જોઈ ગયા કે ધારણા એટલે આંતર કે બાહ્ય વિષય ઉપર એકાગ્રતાની સ્થિતિમાં મનને ધારી રાખવું તે. આ સ્થિતિ જેમ જેમ પ્રગતિ સાધતી જાય છે તેમ તેમ એકાગ્રતા કરનાર મનની ને એકાગ્રતાના વિષયની વચ્ચેનો ભેદ અદૃશ્ય થતો જાય છે. એકાગ્રતાનો વિષય કોઈ રૂપ, નામ કે તત્ત્વવિચાર કે જે હોય તેમાં અવલોકન કરનાર ને ચિંતનમગ્ન થનાર મન પ્રલીનતા પામે છે, ને જેમાં એ પ્રલીનતા પામેલું હોય છે તે વિષયનાં અંતસ્થ તત્ત્વો બીજા બધા વિચારોના નિરાકરણપૂર્વક એની સમક્ષ પ્રકટ થતાં

જાય છે. આનું નામ ધ્યાન, કે જેમાં મન ધારણાના વિષય સાથે એકતાનતા પામી જાય છે. (प्रत्ययैकतानता ध्यानम् – योगसूत्र– ૩. ૨.) કોઈ એક બિન્દુ ઉપર જુદી એકાગ્રતા જેવું એમાં કશું હોતું નથી. આખું મન ને મનની પાછળ રહેલી ચેતના ધ્યાનના વિષય સાથે તન્મયતા સાધે છે. એને લીધે મન એનાથી પરિપૂર્ણ થઈ અંતે જાણે કે એ વિષયરૂપ બની જાય છે. ધ્યાનસ્થ મન એકાગ્રતાના શ્રમપૂર્ણ આયાસમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. સ્વાભાવિકતાપૂર્વક એ આરામની અવસ્થામાં રહી ધ્યાનના વિષયના અંતસ્તત્ત્વમાં મુક્ત પ્રવેશ મેળવે છે. તો ધારણા અને ધ્યાન વચ્ચે આ તફાવત રહેલો છે: ધારણામાં આપણી ચેતનાની સર્વ શક્તિઓને એકત્ર કરી એકલક્ષ્યતાની સાન્દ્રતા સમર્પી ઊંચે આરોહણ કરાવવામાં આવે છે, જ્યારે ધ્યાનમાં આવી રીતે એકાગ્રતાને પામેલી ચેતના, ધ્યેયવસ્તુને પોતામાં ઝીલવા ને તેની સાથે એકરૂપ થઈ જવા મુક્તતાને પામે છે. બ્રહ્મ ચૈતન્યનો જે અનુભવ કરી શકાય છે તે આ પ્રકારની પૂર્ણતાને પામેલી ધ્યાનાવસ્થામાં જ, (संराधने । ब्रह्मसूत्र–૩. ૨. ૨૪.).

સમાધિ

જેમ જેમ ધ્યાન પ્રગતિ સાધતું ને ગહન થતું જાય છે

તેમ તેમ મન અન્ય સર્વ ગોચર વિષયોના બહિષ્કારપૂર્વક એકલા લક્ષ્યમાં જ લીન થતું જાય છે. વિચારની પ્રવૃત્તિ ચાલતી હોય છે પરંતુ તે ધ્યેય વિષય પૂરતી મર્યાદિત થયેલી હોય છે, બલ્કે તેમાંથી જ પ્રસ્રવતી હોય છે. ધ્યાનના આરંભથી જ જે ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની ત્રિપુટી હોય છે, તેની અન્યોન્ય વચ્ચેની ભેદની રેખાઓ લુપ્ત થતી જાય છે, અને ધ્યાતાનું ચેતન, ધ્યેયનો વિષય તથા ધ્યાનના પરિણામ રૂપ પ્રાપ્ત થતી સંજ્ઞા — એ ત્રણે પરસ્પરમાં પ્રલીન થઈ જઈ એકરૂપતા પામવાનો પ્રારંભ કરે છે. મનોમય પુરુષ પોતાનું પૃથગ્ અસ્તિત્વ ગુમાવી દઈ જેમાં ધ્યેયની સાથે એકરૂપ બની જવાય તેટલી હદે તેની સાથે સંપૂર્ણ તદ્રૂપતા સાધે છે તે લયની અવસ્થાનું નામ સમાધિ.* ધ્યાનમાં

---

* કૂર્મપુરાણના ૬૪મા અધ્યાયમાં એક સ્થાને ધ્યાન ને ધ્યાનમાંથી સમાધિએ લઈ જતાં પગથિયાંનું યથાર્થ વર્ણન આપ્યું છે. એમાં રસ પડે એવો છે:—

ઇન્દ્રિયોને વિષયો પ્રતિની એમની સ્વાભાવિક ગતિમાંથી પાછી વાળી સ્વસ્થાને સ્થાપવી તે પ્રત્યાહાર; હૃદયકમળ, નાભિકમળ કે આજ્ઞાચક્ર જેવાં કેન્દ્રોમાં મનને ધારી રાખવું એનું નામ ધારણા; એક જ વિષય ઉપર મનને કેન્દ્રિત કરી અન્ય કશાના

પોતે ધ્યાન ધરી રહ્યા છે એવું ભાન ધ્યાતામાં રહે છે. આ ભાન પણ જ્યારે અલોપ થઈ જાય છે ત્યારે સમાધિની અવસ્થામાં પ્રવેશ થાય છે. ध्यानविस्मृति : समाधि : (मण्डलब्राह्मण-उपनिषद्-१. १.) આ સમાધિ અવસ્થાની વિધ વિધ શ્રેણિઓ હોય છે. આમાંની પ્રથમ છ समापत्ति નામે ઓળખાય છે. એમાં ધ્યાનના લક્ષ્યની અમુક પ્રકારની પ્રાપ્તિનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રથમ પમાય છે સવિતર્ક સમાધિ. એમાં શબ્દ, નામ, અર્થ, રૂપ તથા તેમના પરસ્પર સંબંધનું જ્ઞાન ધ્યાતાના મનની લયલીન અવસ્થામાં એકીસાથે પ્રકટ થાય છે. એમાં ધ્યાતા અને ધ્યેય વચ્ચેનો ભેદ રહેલો હોય છે; સાપેક્ષતા મોજૂદ હોય છે.

પરંતુ મન જ્યારે શબ્દ અને અર્થના અવબોધમાંથી

વ્યવધાન વિના એક સતત પ્રવાહરૂપે ધ્યેયવસ્તુ પ્રતિ એને વહેતું રાખવું તે ધ્યાન; મનને જ્યારે ધ્યેયવસ્તુના આધારની જરાયે જરૂર રહેતી નથી ને ધ્યેયના સ્વરૂપ સાથે તે એકાકારતા સાધે છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે. બાર પ્રાણાયામ બરાબર એક ધારણા; બાર ધારણા બરાબર એક ધ્યાન; બાર ધ્યાન બરાબર એક સમાધિ થાય છે, (કૂર્મપુરાણ-૩૮-૪૨.)

પણ મુક્ત થઈ જઈ વસ્તુના સ્વરૂપના અપરોક્ષ જ્ઞાનથી તરબતર થઈ જાય છે ત્યારે જે અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તેનું નામ નિર્વિતર્ક સમાધિ.

ઉપરની બે અવસ્થાઓ ધ્યાન માટે રાખેલી કોઈ સ્થૂલ ને સંહત વસ્તુની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. પરંતુ જ્યારે ધ્યાનના વિષયને સ્થાને કોઈ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ, ગુણ કે ભાવાત્મક વિચાર જેવા ગૂઢ પ્રકારની વસ્તુ રાખવામાં આવી હોય છે ત્યારે સ્થળ-કાળ ને કાર્યકારણની પરિસ્થિતિમાં કાર્ય કરતી વિચારપ્રવૃત્તિમાં તલ્લીનતાની જે અવસ્થા અનુભવાય છે તેનું નામ છે સવિચાર સમાધિ.

પણ જ્યારે ધ્યાનનો લય *વિચારની સોપાધિકતાથી

---

*આરોહતા ધ્યાનતણી કિનારે
સમાધિ કેરો લય જાગતો જ્યાં,
સોપાન મોટાં ચિતિચિંતનોનાં
ઊંચે ચડે ત્યાં અજ શૃંગ-માલે;
ત્યાં કાલની અંતિમ જે કિનાર,
તે સ્પર્શતી અંબર શાશ્વતીનાં,
ને કેવલ બ્રહ્મ વિરાજમાન,—
તે સાથ ગોષ્ઠી પ્રકૃતિ કરંત.

શ્રી અરવિન્દ
(સાવિત્રી-પર્વ ૨. ૧૧.)

રહિત બની જાય છે ત્યારે જે પ્રકટે છે તે નિર્વિચાર સમાધિ. આ નિર્વિચાર સમાધિ જેમ જેમ સ્થિરતા પકડે છે તેમ તેમ આયાસરહિત જ્ઞાનની આનંદથી ઊભરાતી ઉપલબ્ધિ આવે છે.

ચૈતન્યની આ અવસ્થા સઘન થતાં માણસને જ્ઞાનના વિષય કરતાં જ્ઞાનના આંતરિક સાધનનું, ગ્રાહ્ય વસ્તુ કરતાં ગ્રહણનું સવિશેષ ભાન રહે છે. એમાં સત્ત્વ ગુણથી સમાવૃત જ્ઞાનના ઉપકરણરૂપ અંતઃકરણનું ભાન હોય છે. આ છે સાનંદ (આનંદપૂર્ણ) સમાધિ.

આના કરતાંય એક ઊંચી અવસ્થામાં માણસ ગ્રહણના–વિચારની પ્રક્રિયાના–જ્ઞાનથી પર થાય છે ને એમાં માત્ર ગ્રાહકની–જ્ઞાતાની જ ચેતનાનો ઉદય થાય છે. એમાં આત્મા એટલે કે વ્યક્તિમાં વિદ્યમાન પુરુષ બુદ્ધિમાં કે ચિત્ત-તત્ત્વના મર્મમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે અને ત્યાં અસ્મિ–'હું છું'' નો જ અનુભવ થાય છે. હજી સુધી વિશુદ્ધ આત્માની ચેતના જાગ્રત થયેલી હોતી નથી, કિંતુ ગમે તેટલું સૂક્ષ્મ-રૂપ હોવા છતાંય અહંકારનું તત્ત્વ જેમાં છે એવા ચિત્તમાં પડેલું આત્માનું પ્રતિબિંબ જ ત્યાં હોય છે. આ પ્રકારનું

પોતાનું ભાન જેમાં જાગ્રત હોય છે તે સમાધિ સાસ્મિતા સમાધિ છે.

આ અવસ્થામાં સંતોષ માની લઈ વિલંબ કર્યા વિના માણસે એનાથી આગળ જવાનું છે. એમાં જે રસાસ્વાદની પ્રાપ્તિ થાય છે તેના પ્રલોભનથી સાધકે સાવધાન રહેવાનું છે. વસ્તુતઃ પૂર્ણ સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં એને મુખ્ય *વિઘ્નોમાંનું એક ગણવામાં આવે છે.

ઉપર વર્ણવેલી બધી સમાધિ અવસ્થાઓ સંપ્રજ્ઞાત નામે ઓળખાતી સમાધિની વિવિધ ભૂમિકાઓ છે.

સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં જ્ઞાનની એક યા બીજા પ્રકારની પ્રવૃત્તિ હોય છે—વિકલ્પો હોય છે ને એને લીધે સંસ્કારો ને વૃત્તિઓ ઉદ્ભવે છે. આ પાછાં ભાવિ પ્રવૃત્તિનાં બીજ ઉત્પન્ન કરે છે, એ કારણને લીધે આ સમાધિને સબીજ સમાધિ કહે છે. વળી આ સમાધિના બધા જ પ્રકારોમાં કોઈ એક વિષયનું આલંબન હોય છે. એ વિષય ભલેને સ્થૂલ પ્રકારનો ન હોય, પણ માનસ ચેતનાની ક્રિયાના આલંબન

* લય (નિદ્રા), વિક્ષેપ (ચિત્તની ક્ષુબ્ધતા). કષાય (છૂપા સંસ્કારો), વગેરે બીજાં વિઘ્નો છે.

રૂપ કોઈ ને કોઈ વિષય તો હોય છે જ તેથી તેને સાલંબ સમાધિનું નામ આપવામાં આવે છે.

વસ્તુના સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરાવનારી નિર્વિચાર સમાધિ જેમ જેમ વૃદ્ધિંગત થઈ પરિપક્વતાને પામે છે તેમ તેમ મનુષ્યના સામાન્ય માનસની પ્રક્રિયાઓ દ્વારા જેને પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી તે પર ચેતનાનું જ્ઞાન પ્રકટ થાય છે. આ પ્રકારે પ્રાપ્ત થયેલી ચેતનાને *ऋतंभरा प्रज्ञा કહેવાય છે, કારણ કે એમાં સત્યના જ્ઞાનનું ધારણ (ભૃ=ધારણ કરવું) થયેલું હોય છે. આ સત્ય–જ્ઞાનના પ્રવાહો અવશિષ્ટ રહેલા નિમ્ન મનના સંસ્કારોને વિલીન કરી દે છે.

*એક બીજા વર્ગીકરણ અનુસાર, આ ભૂમિકાએ विवेकख्याति ની એટલે કે આત્મા–અનાત્માને, પુરુષ અને ચિત્તને પૃથક્ કરી જોનાર વિવેકાત્મક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જ્ઞાન વડે જ્યારે અસ્મિતા – અહંભાવ તથા આસક્તિ જેવાં તત્ત્વોને લીધે ઉત્પન્ન થતી વિકૃતિનો દોષ નાશ પામે છે ત્યારે આત્માના સ્વતંત્ર અસ્તિત્વનું ભાન જાગે છે, પરંતુ આ ભાન પણ પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન નથી, એ પણ ચૈતન્યની પ્રતિબિંબિત અવસ્થા છે. પર–વૈરાગ્યની સહાયથી પાર કરી જવાની એક વૃત્તિ માત્ર છે. આ જ્યારે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે ધર્મમેઘ – સમાધિનું અવતરણ થાય છે, ને એનું આગમન અનુગામી મુક્તિની વર્ષાના અગ્રદૂતરૂપ બની જાય છે.

HANSA MEHTA LIBRARY BARODA

યોગશાસ્ત્ર વળી કહે છે કે આ જ્ઞાનના પ્રવાહોનો ય નિરોધ કરવાનો છે ને તેમને નીરવતામાં લીન કરી દેવાના છે — પછી તે ગમે તેટલા ઉચ્ચ મૂળમાંથી કાં ન આવ્યા હોય. જ્યારે આમાં પણ સફળતા મળે છે ત્યારે સમાધિ પોતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે છે : એ નિર્બીજ સમાધિ બની જાય છે. સમાધિની આ સ્થિતિમાં સૂક્ષ્મ કે સૂક્ષ્મતર ફરીથી ફૂટી નીકળે એવું બીજ નામે રહેતું નથી. આ નિરાલંબ સમાધિમાં આધાર લેવા માટે મનને કશાનીય જરૂર પડતી નથી. — મન આત્મામાં એકરૂપતા પામી ગયેલું હોય છે. આ અસં-પ્રજ્ઞાત અથવા તો નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં ચેતના નિઃસ્પંદ બની જાય છે — જ્ઞાન સુધ્ધાંનું એમાં સ્ફુરણ થતું નથી. ચેતના નિઃસ્પંદ, એકાકી, કેવલ–સ્વરૂપ બની ગયેલી હોય છે. *ઉપનિષદ્ કહે છે તેમ ભરતી ને ઓટ વિનાના પ્રશાંત મહાસાગર જેવો આત્મા, પુરુષ નિજ મહિમામાં વિરાજમાન હોય છે.

☆

*निस्तरङ्गसमुद्रवत्—(मण्डल ब्राह्मण – उपनिषद्–२–३)

પ્રકરણ ૪થું

પૂર્ણયોગમાં ધ્યાન

આપણે ધ્યાનના સર્વસામાન્ય સિદ્ધાંતોનું અને એમની કાર્યપદ્ધતિની વિશાળ રૂપરેખાઓનું દિગ્દર્શન કર્યું. સ્વાભાવિક રીતે જ કયા યોગની સાધના કરવામાં આવે છે ને કયું લક્ષ્ય સાધવાનું છે તેની ઉપર એમના પ્રયોગની પદ્ધતિનો આધાર રહેલો છે. શ્રી અરવિન્દ અને માતાજીના પૂર્ણયોગમાં, જ્યાં સમગ્ર માનવના સંપૂર્ણ વિકાસનું ને અખિલ માનવ પ્રકૃતિનું દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપાંતર સાધવાનું લક્ષ્યસ્થાને છે, ત્યાં પણ ધ્યાન એક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે. પરંતુ અહીં એ સર્વથા એકમાત્ર સાધન નથી. આ યોગમાં બીજી યોગસાધનાઓની શારીરિક કે માનસિક-શારીરિક પદ્ધતિઓને ઉપાડી લઈને

એમને સ્થાને ઉચ્ચતર પ્રકારના—આધ્યાત્મિક શક્તિના કાર્યને પ્રયોજવામાં આવે છે ને એના પ્રભાવથી અવર કાર્ય જે પરિણામો ઉપજાવે છે તે બધાં જ વધારે મૂલગત પરિવર્તનપૂર્વક સધાય છે.

પૂર્ણયોગનું કેન્દ્રવર્તી સત્ય છે ચેતનાનું દિવ્ય રૂપાંતર, અને ભાગવત શક્તિને કરેલા ને ક્રમશઃ વધતા જતા સર્વાત્મચેતનાના સમર્પણ દ્વારા એ સિદ્ધ થાય છે. આ આત્મસમર્પણને અંતરની અભીપ્સા (aspiration) તથા એ અભીપ્સાના ભાવથી વિજાતીય જે કંઈ હોય તે સર્વના પરિત્યાગ રૂપ રથચક્રો ઉપર પ્રતિષ્ઠિત કરી પ્રગતિપરાયણ બનાવવામાં આવે છે. સાધક જ્યારે પોતાના મનમાં, હૃદયમાં તેમ જ અંતરના બાકીના બધા જ ભાગોમાં ખુલ્લો બની જાય છે ત્યારે આ દિવ્ય શક્તિ જ્યાંજ્યાંથી માર્ગ મળે ત્યાંત્યાંથી અંતરમાં પ્રવેશ કરે છે, સ્થિર નિવાસ કરે છે ને પોતાની વ્યાપકતા વધારતી જાય છે. આ શક્તિ સફળતાથી કાર્ય કરતી બની જાય તેને માટે જે એક શરત પાળવાની છે તે એ કે સાધક સચેતપણે એનું ભાન પોતાનામાં રાખે, એને સત્કારવા ને સ્વીકારવા તત્પર રહે, અને સજ્ઞાનભાવે એના કાર્યમાં

સામેલ થઈ જાય. પ્રત્યેક જણે આ કેવી રીતે કરવું તેનો આધાર પોતપોતાના સ્વભાવની વિલક્ષણતા ઉપર, મળેલી તાલીમ ઉપર તેમ જ માનસના બંધારણ ઉપર રહેલો છે. જરૂર, ધ્યાન વડે આ થઈ શકે. પરંતુ તે અમુક પ્રમાણમાં જ. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના સેવનથી સાધક ચેતનાની બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી પોતાના આત્માને નિવૃત્ત કરી ગહનતર કે ઉચ્ચતર ચેતનાના અવકાશોમાં નિમગ્ન બનાવે છે. એ સ્થિતિમાં દિવ્ય શક્તિ વધારે ને વધારે અપરોક્ષભાવે કાર્ય કરી શકે છે ને આત્માને પોતાના આશ્લેષમાં આકર્ષી સ્થાપી શકે છે. સમાધિની સ્થિતિમાં પ્રાદુર્ભાવ પામેલી આ વિશુદ્ધતર ને ગહનતર ચેતનાવસ્થાઓમાં પ્રભુના સઘન સામીપ્યનો કે એમની સાથે આત્મીયતાનો કે એમનાં અનેક સ્વરુપોમાંના કોઈ એક સ્વરૂપ સાથે કે एकमेवाद्वितीयम् બ્રહ્મસ્વરૂપ સાથે એક પ્રકારની એકરૂપતાનો સુધ્ધાં અનુભવ થાય છે. પરંતુ આ જ કંઈ, અનુભવની પરાકાષ્ઠા નથી. આ યોગમાર્ગમાં માનવનું ભગવાનમાં સંપૂર્ણ સ્વરૂપાન્તર સાધવાનું હોવાથી અંતરમાં થયેલા અનુભવને બાહ્યમાં વિસ્તારવાનો હોય છે, અંતરાત્મામાં થયેલું અવસ્થારૂપાંતર બાહ્ય સ્વભાવમાં સંક્રાંત કરવાનું હોય છે; એ કેવળ અંતરનાં

ઊંડાણોમાં કે આત્માનાં પરમ ઉચ્ચ શિખરો પૂરતું જ રહે તે પર્યાપ્ત નથી. આ હેતુને પાર પાડવા માટે ધ્યાનના કાર્યની ને પરિણામની પૂરક ને સમર્થક એવી બીજી પ્રક્રિયાઓનો સંયોગ આવશ્યક છે. આ યોગના સાધકે ઉચ્ચતર જ્ઞાનના વ્યાપારના વહન માટે ચેતનાની વિશુદ્ધિ, સાન્દ્રતા ને પ્રચલંત પ્રગતિની પ્રાપ્તિને માર્ગરૂપ બનાવી દેવાની છે; ને નિમ્ન માનસની મર્યાદિત પ્રકારની કાર્યકરણતાને સ્થાને પ્રકાશથી પ્રભાવિત થયેલી સંકલ્પશક્તિના પ્રેરકબળને ને પરિણામસાધકતાને સ્થાપવાનાં છે; હૃદયના ને મનના ભાવોને ને આંદોલનોને ઊર્ધ્વ આરોહણ કરાવી વેદની પવિત્ર ચાળણીમાંથી પસાર કરવાનાં છે; ધ્યાનમાં જેની પ્રતિ આત્મા ઊઘડે છે તે પરાત્પર સ્પંદનોના સંસ્કાર પામી પ્રકાશિત બનેલી ચેતનાના સ્તરોને ઊર્ધ્વ ગતિ આપી તથા રૂપાન્તર પમાડી તેમને પાછા ઉતારી રેલાવવાના છે. ધ્યાનાવસ્થા દરમ્યાન જે શાંતિ અને સ્થિરતા અંતઃસ્વરૂપમાં સ્થાપિત થઈ હોય તેનો બાહ્ય સ્વભાવના ભાગોમાંય વિસ્તાર કરી ત્યાં પણ તેને સહજ બનાવી દેવાની છે અને સ્થૂલ શરીર સુધ્ધાં શાંતિના સ્તંભરૂપ બની જાય તે જોવાનું છે. અંતરમાં વધતી જતી અધ્યાત્મપૂર્ણતા ને માનવપ્રકૃતિના

બધાય પ્રદેશોનું પ્રભુની પરાપ્રકૃતિમાં રૂપાન્તર એમ એ ઉભયની આ ક્રિયાત્મકતા પોતાની વિશાળ સરણીએ કાર્ય કરતી યોગશક્તિ દ્વારા સીધેસીધી સધાય છે, અને ત્યાં પ્રત્યેક ભૂમિકામાં ને પ્રત્યેક સાધકના પ્રસંગમાં ધ્યાનનો આશ્રય લેવામાં આવે યા ન યે આવે. ધ્યાન ને એમાંથી પરિણત થતી સમાધિ, એમની ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ સ્થિતિમાં, દિવ્ય શક્તિને સફળતા પૂર્વક કાર્ય કરવા ને અંતરમાં સંસ્થાપિત થઈ જવા માટે જે માનસિક અવસ્થા જોઈએ, જે પરિસ્થિતિ જોઈએ, જે મનોવૃત્તિ જોઈએ તે પૂરી પાડે છે. પાયા નંખાઈ જાય છે ને વ્યક્તિગત ચેતનાને ઉચ્ચતર ચેતનાનાં આંદોલનો સાથે એકરાગતા સાધવાનું, ને એના મૂળતત્ત્વને પોતામાં અંતર્લીન કરવાનું શિખવાડવામાં આવે છે. પરંતુ આ બીજાં સાધનોની સહાયથીય સાધવું શક્ય છે. એ સાધનો ક્યાં અને કેવી રીતે એ કાર્ય કરે છે તે એક સ્વતંત્ર વિષય છે ને અત્યારે આપણે હાથ લીધેલી વિચારણાની મર્યાદાની બહાર આપણને લઈ જનારો હોવાથી પડતો મૂકીશું.

Smt. HANSA MEHTA LIBRARY,
BARODA.
This book may be kept for 15 days.

SHML
G17748

NTERED

G.17748.

NOT TO BE ISSUED

SMT. HANSA MEHTA LIBRARY, BARODA
UNIVERSITY LIBRARY

7B
132
.D4P2

G.17748