ધ્યાન કેવી રીતે કરવું

લેખક – યુત્તાધમ્મો ભિખ્ખુ

શાંતિ મેળવવા માટે નવોદિતોની માર્ગદર્શિકા

અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના 3

પ્રકરણ એક : ધ્યાન શું છે? 6

પ્રકરણ બે: બેસીને ધ્યાન કરવું 15

પ્રકરણ ત્રણ: ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવું 23

પ્રકરણ ચાર: મૂળભૂત સિદ્ધાંતો..30

પ્રકરણ પાંચ: સજાગતાપૂર્વક પ્રણામ...39

પ્રકરણ છ: રોજિંદું જીવન...45

પરિશિષ્ટ: ચિત્રો 54

અનુવાદ

હું માનનીય શ્રી યુત્તધમ્મો ભિખ્ખુ નો મારા હૃદયથી આભાર વ્યક્ત કરવા માંગુ છું કે તેમણે ધ્યાનની ખુબજ અસરકારક પદ્ધતી દુનિયાના દરેક લોકોના કલ્યાણ માટે ઉપલબ્ધ કરાવી.

આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલા ધ્યાનના હકારાત્મક અનુભવ પછી હું ઇચ્છતો હતો કે હું મારા પરિવાર, મિત્રજનો અને માત્ર ગુજરાતી સમજનાર દરેક લોકોને આ ધ્યાનની પદ્ધતિને ઉપલબ્ધ કરવું. તેથી મેં આ પુસ્તકનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કર્યું છે. આ પુસ્તક ની મૂળભાષા અંગ્રેજીમાં છે. અનુવાદનામાં જો મારાથી ત્રુટિ રહી ગઈ હોય તો હું ક્ષમા માંગુ છું.

હું આ પુસ્તક મારા સ્વર્ગીય પિતાશ્રી રમણલાલ ચતુરદાસ પટેલ અને મારી માતાશ્રી ભાવનાબેન રમણલાલ પટેલ ને સમર્પિત કરવા માંગુ છું. તેમના પ્રેમ, સહારા અને સંસ્કાર ને કારણેજ હું ધર્મના રસ્તા પર છું.

લિખિતન

રિહાન પટેલ

ઓગસ્ટ 1, 2026

પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તિકા YouTube (http://www.youtube.com/yuttadhammo) પર પ્રકાશિત થયેલી છ ભાગની વિડિયો શ્રેણી પરથી લેવામાં આવી છે. શરૂઆતમાં આ પુસ્તિકા લોસ એન્જેલસ ફેડરલ ડિટેન્શન સેન્ટરમાં ઉપયોગ માટે બનાવવામાં આવી હતી. ત્યાં વિડિયો દ્વારા શિક્ષણ આપવું શક્ય નહોતું. પરંતુ હવે, નવા સાધકોને ધ્યાનનો પરિચય કરાવવા માટે આ મારું સૌથી મનપસંદ માધ્યમ બની ગયું છે. વિડિયો ધ્યાનને દૃશ્યરૂપે સમજવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. આમ છતાં, આ પુસ્તિકામાં એવી ઘણી નવી અને વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી છે જે વિડિયોમાં નથી.

આ પાઠો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવ્યા છે કે નવો સાધક એક પછી એક ક્રમબદ્ધ રીતે ધ્યાન શીખી શકે. તમને કદાચ આશ્ચર્ય થશે કે પ્રકરણ બે, ત્રણ અને પાંચને ઉલટા ક્રમમાં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. તેમનો વાસ્તવિક અભ્યાસ તેનાથી વિપરીત ક્રમમાં કરવાનો હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે શરૂઆત કરનાર સાધક માટે બેઠાડું ધ્યાન (Sitting Meditation) સમજવું સૌથી સરળ હોય છે. એકવાર સાધક ધ્યાનના સિદ્ધાંતોમાં આરામદાયક સ્થિતિ અનુભવવા લાગે, પછી તેઓ પોતાનો અભ્યાસ વધારી શકે છે. જો તેઓ ઈચ્છે તો તેમાં ચાલતા ધ્યાન (Walking Meditation) અને સચેત પ્રણામ (Mindful Prostration) નો પણ સમાવેશ કરી શકે છે.

આ કાર્ય પૂર્ણ કરવા પાછળનો મારો એકમાત્ર હેતુ એ જ છે કે વધુમાં વધુ લોકો ધ્યાનની આ પવિત્ર સાધનાથી લાભ મેળવી શકે. જો કોઈ વ્યક્તિ પોતે

શાંતિ અને સુખથી જીવવા માંગતી હોય, તો તેણે આ દુનિયામાં પણ શાંતિ અને સુખ ફેલાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ જ સૌથી યોગ્ય બાબત છે.

આ પુસ્તકને શક્ય બનાવવા માટે મદદ કરનાર તમામ લોકોનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. તેમાં મારા માતા-પિતા, મારા તમામ ભૂતપૂર્વ શિક્ષકો, અને મારા વર્તમાન શિક્ષક તથા ઉપાધ્યાય આજાન ટોંગ સિરિમંગલોનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત, YouTube વિડિયોમાંથી આ ઉપદેશોને મૂળ રૂપે લેખિત સ્વરૂપ આપનારા તમામ દયાળુ સહયોગીઓનો પણ હું આભાર માનું છું.

સર્વે જીવો સુખી રહે.

– યુત્તધમ્મો ભિખ્ખુ

મારા ગુરુ આજાન ટોંગ સિરિમંગલોને સમર્પિત. તેમને જોઈને મને હંમેશા એ વાતની જીવંત યાદ આવે છે કે ભગવાન બુદ્ધ એક સમયે આ ધરતી પર ચાલ્યા હતા.

પ્રકરણ એક
ધ્યાન શું છે?

આ પુસ્તક ધ્યાન કેવી રીતે કરવું તેના પર એક પ્રારંભિક માર્ગદર્શિકા તરીકે સેવા આપવા માટે લખવામાં આવ્યું છે. આ એવા લોકો માટે છે જેમને ધ્યાનના અભ્યાસમાં થોડો અથવા બિલકુલ અનુભવ નથી. આ ઉપરાંત, જે સાધકો અન્ય પ્રકારના ધ્યાનમાં અનુભવી છે પરંતુ ધ્યાનની નવી પદ્ધતિશીખવામાં રસ ધરાવે છે, તેમના માટે પણ આ પુસ્તક ઉપયોગી છે. આ પ્રથમ પ્રકરણમાં, હું સમજાવીશ કે ધ્યાન શું છે અને તેનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો જોઈએ.

સૌ પ્રથમ, એ સમજવું અગત્યનું છે કે "ધ્યાન" શબ્દનો અર્થ અલગ-અલગ લોકો માટે અલગ-અલગ હોય છે. કેટલાક લોકો માટે, ધ્યાનનો સીધો અર્થ છે મનની શાંતિ. તેઓ તેને રોજિંદા જીવનની વાસ્તવિકતામાંથી છટકીને શાંતિ અને આનંદની સ્થિતિમાં રજા ગાળવા જેવું માને છે. જ્યારે અન્ય લોકો માટે, ધ્યાનનો અર્થ અસાધારણ અનુભવો મેળવવો એવો થાય છે. બીજા કેટલાક લોકો માટે ધ્યાનનો અર્થ કોઈ અસાધારણ અનુભવ મેળવવો, અથવા તો મનની કોઈ રહસ્યમય અને જાદુઈ સ્થિતિ ઊભી કરવી એવો થાય છે.

આ પુસ્તકમાં હું ધ્યાન શબ્દના મૂળ અર્થના આધારે તેની વ્યાખ્યા આપવા માંગુ છું. અંગ્રેજી શબ્દ "મેડિટેશન" અને "મેડિસિન" (Medicine - દવા) બંને ભાષાકીય રીતે એક જ મૂળમાંથી ઉતરી આવ્યા છે.[૧][1] ધ્યાનનો સાચો અર્થ

---

[1] [૧] etymonline.com ના જણાવ્યા અનુસાર, આ બંને શબ્દો મૂળભૂત "PIE આધાર *med- માપવું, મર્યાદિત કરવું, વિચારવું, સલાહ આપવી" માંથી ઉતરી આવ્યા છે.

સમજવામાં આ બાબત ખૂબ ઉપયોગી છે. આપણે જાણીએ છીએ કે દવા એ એવી વસ્તુ છે જેનો ઉપયોગ શારીરિક બીમારીઓ મટાડવા માટે થાય છે. તેવી જ રીતે, આપણે ધ્યાનને મનની બીમારીઓ મટાડવાના એક સાધન તરીકે સમજી શકીએ છીએ.

આ ઉપરાંત, આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે દવાનું કામ નશા (Drugs) જેવું નથી હોતું. નશાનો ઉપયોગ માત્ર થોડા સમય પૂરતી ખુશી મેળવવા કે વાસ્તવિકતાથી ભાગવા માટે થાય છે, પણ દવાનો હેતુ આવો નથી હોતો. નશાની અસર ઓસરી ગયા પછી વ્યક્તિ પહેલાની જેમ જ બીમાર રહે છે, પણ દવાનું કામ આવું નથી. દવાનો મુખ્ય હેતુ કાયમી પરિવર્તન લાવવાનો છે, જે શરીરને તેના પ્રાકૃતિક, સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત સ્વરૂપમાં પાછું લાવે છે.

તેવી જ રીતે, ધ્યાનનો હેતુ માત્ર થોડીવાર પૂરતી શાંતિ કે આરામ મેળવવાનો નથી. તેનો સાચો હેતુ ચિંતા, તણાવ અને ખોટી આદતોથી ઘેરાયેલા મનને તેની મૂળ સ્થિતિમાં પાછું લાવવાનો છે. આ મૂળ સ્થિતિ જ સાચી અને કાયમી શાંતિ આપે છે.

તેથી, જ્યારે તમે આ પુસ્તક પ્રમાણે ધ્યાન કરો, ત્યારે સમજી લેજો કે તેમાં હંમેશા શાંતિ કે આનંદ જ મળશે એવું નથી. આપણા મનમાં તણાવ, ચિંતા, ગુસ્સો અને વ્યસન જેવી બાબતો ખૂબ ઊંડે સુધી ઘર કરી ગઈ હોય છે. તેને સમજવી અને દૂર કરવી ક્યારેક અઘરી અને કષ્ટદાયક લાગી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે આપણે આપણો મોટાભાગનો સમય આવી નકારાત્મક બાબતોથી ભાગવામાં કે તેને દબાવવામાં વિતાવીએ છીએ.

કેટલીકવાર એવું પણ લાગશે કે ધ્યાન કરવાથી કોઈ જ શાંતિ મળતી નથી. એટલે જ એ સમજવું જરૂરી છે કે ધ્યાન કોઈ નશો (Drug) નથી. એવું નથી કે તમે ધ્યાન કરો ત્યાં સુધી જ ખુશ રહો અને પછી પાછા દુ:ખી થઈ જાઓ.

ધ્યાનનો હેતુ તમારા દુનિયાને જોવાના દૃષ્ટિકોણને સાચા અર્થમાં બદલવાનો છે. તે મનને તેની મૂળ શુદ્ધ સ્થિતિમાં પાછું લાવે છે. તેનાથી તમે જીવનની મુશ્કેલીઓનો વધુ સારી રીતે સામનો કરી શકો છો, અને સાચી તથા કાયમી શાંતિ મેળવી શકો છો.

આ પરિવર્તન લાવવા માટે આપણે ધ્યાનની જે મૂળભૂત પદ્ધતિ વાપરીએ છીએ, તે છે **સ્પષ્ટ જાગૃતિ** કેળવવી. ધ્યાનમાં, આપણે દરેક અનુભવ જેવો થાય તેવો જ તેને સ્પષ્ટ રીતે જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ધ્યાન કર્યા વિના, આપણે દરેક અનુભવ વિશે તરત જ કોઈ નિર્ણય કરી લઈએ છીએ. આપણે તેને "સારું", "ખરાબ", "હું", કે "મારું" માની લઈએ છીએ. આનાથી જ તણાવ, દુઃખ અને માનસિક બીમારીઓ ઊભી થાય છે.

વસ્તુ જેવી છે તેવી જ તેને જોવાથી અને સમજવાથી, આપણે આવા ખોટા નિર્ણયો કે ધારણાઓને અટકાવી શકીએ છીએ. આ સ્પષ્ટ જાગૃતિ કેળવવાનું કામ એક પ્રાચીન અને જાણીતા સાધન દ્વારા થાય છે, જેને આપણે **"મંત્ર"** કહીએ છીએ.

મંત્ર એટલે કોઈ એવો શબ્દ કે વાક્ય જે મનને કોઈ એક વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવા માટે વપરાય છે, ખાસ કરીને ભગવાન કે કોઈ અલૌકિક શક્તિ પર. પણ અહીં, આપણે મંત્રનો ઉપયોગ આપણી રોજિંદી વાસ્તવિકતા પર ધ્યાન આપવા માટે કરીશું. આ મંત્ર આપણી કલ્પનાઓ કે પૂર્વગ્રહો વગર, આપણો જે પણ અનુભવ છે તેને બરાબર એ જ સ્વરૂપે સ્વીકારવામાં મદદ કરશે. આ રીતે મંત્રનો ઉપયોગ કરવાથી આપણે આપણા અનુભવોને બહુ સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકીશું અને તેનાથી બહુ મોહિત કે પરેશાન નહીં થઈએ.

દાખલા તરીકે, જ્યારે આપણે શરીર હલાવીએ ત્યારે આપણે મનમાં એક એવો મંત્ર વાપરીશું જે તે અનુભવનો સાચો અર્થ સમજાવે, જેમ કે

"હલનચલન". જ્યારે કોઈ લાગણી થાય, ત્યારે "લાગણી". જ્યારે મનમાં વિચાર આવે, ત્યારે "વિચાર". જ્યારે ગુસ્સો આવે, ત્યારે મનમાં કહીશું "ગુસ્સો". જ્યારે દર્દ થાય, ત્યારે પણ આપણે મનમાં યાદ અપાવીશું "દર્દ". આપણે બસ એવો શબ્દ પસંદ કરવાનો છે જે તે સમયના અનુભવને બરાબર દર્શાવતો હોય, અને તેનાથી કોઈ પણ જાતનો ન્યાય (જેમ કે આ સારું છે, ખરાબ છે, મારું છે વગેરે) કર્યા વગર તે અનુભવને સ્વીકારી લેવાનો છે.

મંત્ર ફક્ત મોઢેથી બોલવાનો કે મગજમાં ઘૂંટવાનો નથી, પણ જે તે વસ્તુ પ્રત્યેની એક સ્પષ્ટ જાગૃતિ છે. તેથી, આ શબ્દ મનમાં બરાબર એ જ જગ્યાએથી ઉઠવો જોઈએ જ્યાં તે અનુભવ થઈ રહ્યો છે. આપણે કયો શબ્દ પસંદ કરીએ છીએ તે બહુ મહત્ત્વનું નથી, બસ એ આપણું ધ્યાન વાસ્તવિક અનુભવ પર કેન્દ્રિત કરનારો હોવો જોઈએ.

આપણા અગણિત અનુભવોને સરળતાથી ઓળખવા માટે, આપણે તેને ચાર ભાગમાં વહેંચીએ છીએ.[2] આપણે જે કંઈ પણ અનુભવીએ છીએ તે આ ચારમાંથી કોઈ એક ભાગમાં આવી જશે. આ ચાર ભાગ આપણને કઈ વસ્તુ સાચી છે અને કઈ નથી તે ઝડપથી સમજવામાં મદદ કરશે. ધ્યાન શરૂ કરતા પહેલાં આ ચાર ભાગને બરાબર મનમાં યાદ રાખી લેવા જરૂરી છે: 2

1. શરીર – શરીરનું હલનચલન અને તેની સ્થિતિ;
2. લાગણીઓ – શરીરમાં અને મનમાં થતા દર્દ, સુખ કે શાંતિના અનુભવો;
3. મન – મનમાં આવતા ભૂતકાળ, ભવિષ્ય, સારા કે નરસા વિચારો;

4. ધમ્મ – મન અને શરીરની એવી સ્થિતિઓ જે સાધક માટે મહત્ત્વની છે, જેમાં મનને ભટકાવતી વાતો, આપણી છ ઇન્દ્રિયો અને ઘણું બધું સામેલ છે.[3]

આ ચાર બાબતો—શરીર, લાગણીઓ, વિચારો અને ધમ્મ—એ ધ્યાનના ચાર પાયા છે. આનો ઉપયોગ કરીને જ આપણે વર્તમાન ક્ષણમાં જીવતા શીખવાનું છે.

સૌથી પહેલા શરીર વિશે વાત કરીએ, તો આપણે શરીરના દરેક અનુભવ પ્રત્યે જાગૃત રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. દાખલા તરીકે, જ્યારે આપણે હાથ લાંબો કરીએ, ત્યારે મનમાં કહીશું "ખેંચાણ". જ્યારે તેને વાળીએ, ત્યારે "વળાંક". જ્યારે શાંતિથી બેઠા હોઈએ, ત્યારે કહીશું "બેસવું". જ્યારે ચાલતા હોઈએ, ત્યારે કહીશું "ચાલવું". શરીર જે પણ સ્થિતિમાં હોય, આપણે બસ તેને ઓળખી લેવાની છે. શરીરના દરેક હલનચલનને સમજવા માટે આપણે મંત્રનો ઉપયોગ કરીશું. આ રીતે આપણે આપણા પોતાના શરીર દ્વારા [3]વાસ્તવિકતાનો અનુભવ કરી શકીશું. આ પછી આવે છે આપણા શરીર અને મનમાં ઉઠતી લાગણીઓ. જ્યારે આપણને દર્દ થાય, ત્યારે આપણે મનમાં કહીશું "દર્દ". આ સ્થિતિમાં, આપણે મનમાં વારંવાર "દર્દ... દર્દ... દર્દ..." એવું બોલી શકીએ છીએ. આમ કરવાથી, મનમાં ગુસ્સો કે નફરત પેદા થવાને બદલે

---

[2] બૌદ્ધ ધર્મમાં આ ચાર ભાગને ધ્યાનના ચાર સ્તંભો (four foundations of mindfulness) કહેવામાં આવે છે, જે બૌદ્ધ ગ્રંથોમાં વધુ વિગતે સમજાવ્યા છે. અહીં આપણા કામ માટે આટલી ટૂંકી માહિતી પૂરતી છે.

[3] "ધમ્મ" શબ્દનો અર્થ "વાસ્તવિકતા" થાય છે. તેમાં એવી ઘણી બાબતો સામેલ છે જેમાં સાધકને રસ હોય. અહીં આપણે ફક્ત એ માનસિક અડચણો સુધી જ ચર્ચા મર્યાદિત રાખીશું જે નવો સાધક શીખે ત્યારે સૌથી મહત્ત્વની હોય છે.

આપણે તે દર્દને માત્ર એક શારીરિક સંવેદના તરીકે જોઈ શકીશું. આપણે એ શીખી શકીએ છીએ કે દર્દ થવું અને આપણને તે ન ગમવું—એ બંને અલગ-અલગ બાબતો છે. દર્દ પોતે કોઈ મૂળભૂત રીતે "ખરાબ" નથી હોતું, અને તે "આપણું પોતાનું" પણ નથી હોતું, કારણ કે આપણે તેને આપણી ઈચ્છાથી બદલી કે રોકી શકતા નથી.

જ્યારે આપણને ખુશીનો અનુભવ થાય, ત્યારે પણ આપણે આ જ રીતે તેનો સ્વીકાર કરીશું અને મનમાં "ખુશી... ખુશી... ખુશી..." કહીને તે અનુભવના સાચા સ્વરૂપને ઓળખીશું. તેનો અર્થ એવો નથી કે આપણે તે આનંદદાયક સંવેદનાને ધક્કો મારીને દૂર ભગાડવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આપણે તો બસ એટલી જ કાળજી રાખીએ છીએ કે આપણે તેના પ્રત્યે અતિશય મોહિત ન થઈ જઈએ, જેથી તે સુખની આદત, આસક્તિ કે લાલચ ઊભી ન થાય. દર્દની જેમ અહીં પણ આપણને સમજાશે કે ખુશીનો અનુભવ થવો અને આપણને તે ગમવો—એ બંને તદ્દન અલગ બાબતો છે. આ ખુશી પોતે કોઈ કાયમી ધોરણે "સારી" નથી હોતી. આપણને દેખાશે કે ખુશીને વળગી રહેવાથી તે લાંબો સમય ટકતી નથી, પણ જ્યારે તે ચાલી જાય છે ત્યારે આપણને માત્ર અસંતોષ અને દુઃખ જ મળે છે.

એ જ રીતે, જ્યારે મન શાંત થાય, ત્યારે આપણે મનમાં કહીશું "શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...". આમ આપણે મનની શાંત સ્થિતિ પ્રત્યેના મોહને પણ ઓળખી શકીશું અને તેનાથી બચી શકીશું. આ રીતે આપણને સમજાશે કે આપણે આવી શાંતિની લાગણીઓને જેટલી ઓછી વળગી રહીશું, ખરેખર એટલા જ વધુ શાંત થઈ શકીશું.

ત્રીજો પાયો છે આપણા વિચારો. જ્યારે આપણે ભૂતકાળની ઘટનાઓને યાદ કરીએ—પછી ભલે તે સુખ આપનારી હોય કે દુઃખ—ત્યારે મનમાં કહીશું

"વિચાર... વિચાર...". તેના પ્રત્યે કોઈ રાગ કે દ્વેષ રાખવાને બદલે, આપણે તેને તેના સાચા સ્વરૂપે એટલે કે માત્ર 'વિચાર' તરીકે જ ઓળખીશું. જ્યારે આપણે ભવિષ્ય માટે કોઈ પ્લાનિંગ કરીએ કે અંદાજો લગાવીએ, ત્યારે પણ વિચારોની સારી-નરસી અસરોમાં વહી જવાને બદલે આપણે બસ એટલા સભાન રહીશું કે આપણે વિચારી રહ્યા છીએ. આ જાગૃતિ આપણને ભવિષ્યની ચિંતા, ડર કે તણાવથી બચાવશે.

ચોથા પાયામાં, એટલે કે "ધમ્મ" માં, મન અને શરીરની ઘણી બધી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. આમાંથી કેટલીક બાબતો અગાઉના ત્રણ પાયામાં પણ આવી શકતી હતી, પણ સમજવાની સરળતા માટે તેને અહીં અલગ રાખવામાં આવી છે. આમાં પહેલો ભાગ છે મનની સ્પષ્ટતાને રોકનારી પાંચ અડચણો (નિવરણો). આ એવી સ્થિતિઓ છે જે સાધકના ધ્યાનમાં અવરોધ ઊભો કરે છે: લાલચ, ગુસ્સો (અણગમો), આળસ, બેચેની (ભટકવું) અને શંકા. આ બાબતો માત્ર મનની શાંતિ જ નથી રોકતી, પણ તે આપણા જીવનના તમામ દુઃખો અને તણાવનું મુખ્ય કારણ પણ છે. આપણા પોતાના હિતમાં એ જરૂરી છે કે આપણે આ અડચણોને બરાબર સમજીએ અને તેને મનમાંથી દૂર કરીએ, કારણ કે આખરે ધ્યાનની સાચી મથામણ જ આ છે.

તેથી, જ્યારે આપણા મનમાં કોઈ વસ્તુ મેળવવાની લાલસા જાગે, કોઈ ન હોય તેવી વસ્તુ જોઈતી હોય અથવા હોય તેવી વસ્તુ ગુમાવવાનો ડર લાગે, ત્યારે આપણે તે ઈચ્છાને તેની સાચી ઓળખ આપીશું. આપણે તેને આપણી 'જરૂરિયાત' માનવાની ભૂલ નહીં કરીએ. આપણે મનને તેની અસલી સ્થિતિ યાદ કરાવીશું: "ઈચ્છા... ઈચ્છા..." અથવા "લાલચ... લાલચ...". આપણને સમજાશે કે આવી અપેક્ષાઓ તણાવ પેદા કરે છે અને જ્યારે આપણને જોઈતી

વસ્તુ નથી મળતી અથવા મનગમતી વસ્તુ છીનવાઈ જાય છે, ત્યારે તે ભવિષ્યમાં મોટી નિરાશાનું કારણ બને છે.

જ્યારે આપણને ગુસ્સો આવે, કોઈ શારીરિક કે માનસિક અનુભવથી આપણે પરેશાન થઈ જઈએ, અથવા ધારેલું ન થવાથી નિરાશ થઈએ, ત્યારે આપણે મનમાં કહીશું "ગુસ્સો... ગુસ્સો..." અથવા "અણગમો... અણગમો...". જ્યારે આપણે ઉદાસ, હતાશ, કંટાળેલા, ડરેલા કે ચિંતિત હોઈએ, ત્યારે પણ દરેક લાગણીને તેનું સાચું નામ આપીશું, જેમ કે "ઉદાસી... ઉદાસી..." કે "હતાશા... હતાશા...". આપણે બહુ સ્પષ્ટપણે જોઈ શકીશું કે આવી નકારાત્મક લાગણીઓને પોષીને આપણે પોતે જ પોતાના માટે દુઃખ અને તણાવ ઊભા કરીએ છીએ. એકવાર ગુસ્સાના ખરાબ પરિણામો આપણી નજર સામે આવી જશે, એટલે આપણું મન ભવિષ્યમાં તેનાથી આપોઆપ દૂર થવા લાગશે.

જ્યારે આપણને આળસ આવે, ત્યારે મનમાં કહીશું "આળસ... આળસ..." અથવા "થાક... થાક...", અને આપણને જણાશે કે આમ કરવાથી આપણી કુદરતી શક્તિ પાછી આવી રહી છે. જ્યારે આપણું મન ભટકે, ચિંતિત હોય કે તણાવમાં હોય, ત્યારે કહી શકીએ "ભટકવું... ભટકવું..." કે "તણાવ... તણાવ...", અને આપણે જોઈ શકીશું કે આપણું ધ્યાન વધુ કેન્દ્રિત થઈ રહ્યું છે. જ્યારે આપણને કોઈ શંકા થાય કે શું કરવું તે અંગે મૂંઝવણ હોય, ત્યારે મનમાં કહીશું "શંકા... શંકા..." અથવા "મૂંઝવણ... મૂંઝવણ...", અને તેના પરિણામે આપણો આત્મવિશ્વાસ પાછો વધશે.

આ ચાર પાયા પ્રત્યેની આવી સ્પષ્ટ જાગૃતિ એ જ ધ્યાનની મૂળ પદ્ધતિ છે, જેને આગળના પ્રકરણોમાં વિગતે સમજાવવામાં આવી છે. તેથી, ધ્યાનની પ્રાયોગિક શરૂઆત કરતા પહેલાં આ સૈદ્ધાંતિક માળખાને બરાબર સમજી લેવું

ખૂબ જરૂરી છે. આપણા પૂર્વગ્રહો કે અભિપ્રાયોને બાજુ પર મૂકીને, આપણા પ્રત્યેક અનુભવ પ્રત્યે આવી નિર્મળ જાગૃતિ કેળવવી—એ જ ધ્યાન શીખવાનું પહેલું પગલું છે.

પ્રકરણ બે
બેસીને થતું ધ્યાન

આ પ્રકરણમાં, આપણે પહેલા પ્રકરણમાં જે સિદ્ધાંતો શીખ્યા તેને નિયમિત બેસીને થતા ધ્યાનનમાં કેવી રીતે લાગુ કરવા તે સમજીશું. બેસીને ધ્યાન કરવું એ એક સાદી પ્રક્રિયા છે. આ તમે જમીન પર પલાંઠી વાળીને અથવા ખુરશી કે બાંકડા પર બેસીને પણ કરી શકો છો. જે લોકો બિલકુલ બેસી શકતા નથી, તેઓ સૂતા-સૂતા પણ આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

આ નિયમિત ધ્યાન કરવાનો હેતુ આપણા અનુભવોને બહુ મર્યાદિત રાખવાનો છે, જેથી આપણું મન ભટક્યા વગર કે ગૂંચવાયા વગર બહુ સહેલાઈથી બધું જોઈ શકે. જ્યારે આપણે સ્થિર બેસીએ છીએ, ત્યારે આખું શરીર એકદમ શાંત થઈ જાય છે અને માત્ર શ્વાસ લેતી અને છોડતી વખતે જ શરીરમાં હલનચલન થાય છે. જ્યારે શ્વાસ અંદર જાય છે, ત્યારે પેટ થોડું બહાર તરફ (ફૂલાતું) આવવું જોઈએ. જ્યારે શ્વાસ બહાર નીકળે છે, ત્યારે પેટ અંદર તરફ બેસવું જોઈએ. જો આ હલનચલન તરત ખબર ન પડે, તો તમે પેટ પર હાથ રાખી શકો છો જ્યાં સુધી તે સ્પષ્ટ ન જણાય.

જો હાથ રાખવા છતાં પેટનું હલનચલન સમજવામાં મુશ્કેલી પડે, તો તમે ચત્તા સૂઈને આ સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. સામાન્ય રીતે બેસતી વખતે પેટનું આ ફૂલવું અને સંકોચાવું ન સમજાય, તેનું મુખ્ય કારણ માનસિક તણાવ અને સ્ટ્રેસ હોય છે. જો તમે ધીરજ રાખીને સતત આની પ્રેક્ટિસ કરશો, તો તમારું મન અને શરીર ધીમે-ધીમે હળવા થવા લાગશે. પછી તમે બેઠા હોવ ત્યારે

પણ એટલી જ કુદરતી રીતે શ્વાસ લઈ શકશો જેટલી સહેલાઈથી સૂતી વખતે લેવાય છે.

સૌથી મહત્ત્વની વાત એ યાદ રાખવાની છે કે આપણે શ્વાસને તેના કુદરતી સ્વરૂપમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે, તેના પર કોઈ બળજબરી કે કંટ્રોલ કરવાનો નથી. શરૂઆતમાં કદાચ શ્વાસ ટૂંકો અથવા અગવડભર્યો લાગી શકે છે. પણ એકવાર મન બધું છોડવા લાગશે અને શ્વાસને કાબૂમાં રાખવાની જીદ બંધ કરશે, એટલે પેટનું ફૂલવું અને બેસવું એકદમ સ્પષ્ટ થઈ જશે. પછી તમે બહુ આરામથી ધ્યાન આપી શકશો.

પેટના આ જ ઉપર-નીચે થવાના હલનચલનને આપણે ધ્યાનની આપણી પહેલી કડી (object) બનાવીશું. એકવાર આપણે પેટના આ હલનચલનને કોઈ પણ મુશ્કેલી વગર જોઈ શકીએ, પછી તે આપણા માટે ધ્યાન માટેની આપણી મુખ્ય જગ્યા બની જશે, જ્યાં આપણે જ્યારે પણ મન ભટકે ત્યારે પાછા આવી શકીએ.

બેસીને ધ્યાન કરવાની સાચી રીત આ પ્રમાણે છે:[4]

1. જો શક્ય હોય તો પલાંઠી વાળીને બેસો, જેમાં એક પગ બીજા પગની આગળ હોય, એકની ઉપર બીજો પગ ન ચડાવવો. જો આ રીતે બેસવામાં તકલીફ થાય, તો તમે એવી કોઈ પણ સ્થિતિમાં બેસી શકો છો જેમાં તમે પેટનું હલનચલન સહેલાઈથી જોઈ શકો.
2. તમારા ખોળામાં બંને હાથ એકબીજાની ઉપર રાખો, હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી હોવી જોઈએ.

---

[4] કૃપા કરીને બેસવાની બે પરંપરાગત રીતો જોવા માટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું ચિત્ર 59 જુઓ.

3. પીઠ સીધી રાખીને બેસો. જો સીધા ટટ્ટાર બેસવામાં તકલીફ થતી હોય, તો બહુ સીધા રહેવાની જીદ કરવાની જરૂર નથી. બસ પેટનું હલનચલન બરાબર સમજાતું રહેવું જોઈએ, એટલે ગમે તે મુદ્રા ચાલશે.
4. આંખો બંધ કરી લો. આપણું બધું જ ધ્યાન પેટ પર હોવાથી, જો આંખો ખુલ્લી રહેશે તો આજુબાજુની વસ્તુઓ તમારું ધ્યાન ભટકાવશે.
5. તમારું આખું ધ્યાન પેટ તરફ લઈ જાઓ. જ્યારે પેટ ફૂલાય (બહાર આવે), ત્યારે મનમાં શાંતિથી સ્પષ્ટ વિચાર લાવો: "ઉપર", અને જ્યારે પેટ અંદર જાય ત્યારે: "નીચે". જ્યાં સુધી તમારું ધ્યાન કોઈ બીજી તરફ ન ભટકે ત્યાં સુધી આ જ રીતે મનમાં મંત્રનું પુનરાવર્તન કરતા રહો.

ફરીથી એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે "ઉપર" કે "નીચે" એવો જે સ્પષ્ટ વિચાર આપણા મનમાં આવે છે, તે પૂરેપૂરો પેટ પર જ કેન્દ્રિત હોવો જોઈએ. એવું લાગવું જોઈએ જાણે તમે સીધા પેટ સાથે જ વાત કરી રહ્યા છો. આ પ્રેક્ટિસ શરૂઆતમાં પાંચ કે દસ મિનિટ માટે કરી શકાય, અને જો અનુકૂળ હોય તો તેનાથી વધુ સમય પણ કરી શકાય.

હવે પછીનું પગલું ધ્યાનના આ ચારેય પાયાને એકસાથે આપણી પ્રેક્ટિસમાં જોડવાનું છે: શરીર, લાગણીઓ, મન અને ધમ્મ.

શરીરની વાત કરીએ તો, શરૂઆત કરનારા સાધક માટે પેટનું ઉપર-નીચે થવું જોવું એટલું પૂરતું છે. ક્યારેક વધુ સ્પષ્ટ ધ્યાન માટે શરીરની સ્થિતિ પર પણ ધ્યાન આપી શકાય, જેમ કે "બેસવું, બેસવું" અથવા "સૂવું, સૂવું".

લાગણીઓની બાબતમાં, જ્યારે શરીરમાં કોઈ સંવેદના કે અનુભવ થાય, ત્યારે પેટ પરથી ધ્યાન હટાવીને પૂરેપૂરું ધ્યાન તે સંવેદના પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. દાખલા તરીકે, જો કોઈ જગ્યાએ દુખાવો કે દર્દ થાય, તો તે દર્દને જ ધ્યાનની મુખ્ય કડી બનાવી લો.

ધ્યાનના ચારેય પાયામાંથી ગમે તે એક ધ્યાનની કડી બની શકે છે, કારણ કે આ ચારેય અસલી વાસ્તવિકતા જ છે. દરેક વખતે પેટના હલનચલન પર જ ટકી રહેવું જરૂરી નથી. તેની બદલે, જ્યારે દર્દ થાય ત્યારે તે નવા અનુભવ (દર્દ)ને જ બરાબર જુઓ, જેથી તેને સાચા સ્વરૂપે સમજી શકાય. તેના વિશે કોઈ સારા-નરસા વિચારો ન કરવા જોઈએ. આગળ સમજાવ્યા મુજબ, સાધકે બસ તે દર્દ પર ધ્યાન આપીને મનમાં સ્પષ્ટ વિચાર લાવવાનો છે: "દર્દ, દર્દ, દર્દ, દર્દ..." જ્યાં સુધી તે ગાયબ ન થઈ જાય. દર્દથી પરેશાન થવાને બદલે, તમે તેને તેના સાચા સ્વરૂપમાં જોઈને શાંતિથી પસાર થઈ જવા દેશો.

જ્યારે ખુશી થાય, ત્યારે મનમાં કહીશું "ખુશી". જ્યારે શાંતિ કે હળવાશ લાગે, ત્યારે કહીશું "શાંતિ" અથવા "હળવાશ", જ્યાં સુધી તે ભાવ ચાલ્યો ન જાય. અહીં હેતુ એ જ છે કે આપણે એ સારી લાગણીઓને વળગી ન પડીએ, કારણ કે તેનાથી તેની આદત પડી જાય છે. જ્યારે આપણે આવી સુખદ લાગણીઓને વળગી રહીએ છીએ, ત્યારે તે દૂર થતાં જ આપણને અસંતોષ અને દુઃખ થાય છે.

એકવાર એ લાગણી કે સંવેદના ગાયબ થઈ જાય, એટલે ફરી પાછા પેટના હલનચલન પર આવી જાઓ અને "ઉપર" તથા "નીચે" જોવાનું ચાલુ રાખો.

મનની વાત કરીએ તો, જો ધ્યાન દરમિયાન મનમાં વિચારો આવે, તો તેને બસ "વિચાર" તરીકે ઓળખો. તમે ભૂતકાળનું વિચારો છો કે ભવિષ્યનું, અથવા તમારા વિચારો સારા છે કે ખરાબ—તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો. મનને

ભટકવા દઈને વાસ્તવિકતા ગુમાવવાને બદલે, "વિચાર" શબ્દથી મનને ફરી હાજર ક્ષણમાં પાછું લાવો. તે પછી ફરીથી પેટના હલનચલન પર આવી જાઓ અને રોજની જેમ પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખો.

ધમ્મની બાબતમાં, જ્યારે મનમાં કોઈ અનુભવ પ્રત્યે ગમો અથવા લાલચ જાગે, ત્યારે મનમાં કહીશું "લાલચ... લાલચ" અથવા "ગમો... ગમો". જ્યારે અણગમો થાય—જેમ કે ગુસ્સો, કંટાળો કે હતાશા—ત્યારે મનમાં કહીશું "અણગમો... અણગમો", "ગુસ્સો... ગુસ્સો", "કંટાળો... કંટાળો" અથવા "હતાશા... હતાશા". જ્યારે આળસ કે નીંદર ઘેરાય, ત્યારે કહીશું "આળસ... આળસ" અથવા "નીંદર... નીંદર". જ્યારે મન ભટકે કે ચિંતા થાય, ત્યારે કહીશું "ભટકવું... ભટકવું" અથવા "ચિંતા... ચિંતા". જ્યારે શંકા કે મૂંઝવણ થાય, ત્યારે કહીશું "શંકા... શંકા" અથવા "મૂંઝવણ... મૂંઝવણ". એકવાર આ બધી અડચણો શાંત થઈ જાય, એટલે ફરીથી પેટના ઉપર-નીચે થવા પર ધ્યાન આપીને મનને વર્તમાન ક્ષણમાં પાછું લાવી દો.

આવી રીતે નિયમિત ધ્યાન કરવાના ઘણા ફાયદા છે,[5] જેમાં સૌથી પહેલો ફાયદો એ છે કે તેનાથી મન વધુ ખુશ અને શાંત બને છે. વાસ્તવિકતા પ્રત્યે આવી સભાનતા કેળવવાથી મન વધુ આનંદિત અને હળવું બને છે, વળી પૂર્વગ્રહો અને આસક્તિ રાખવાથી ઊભા થતા તણાવ અને દુઃખમાંથી મુક્તિ મળે છે. જો સાધકો ખંતપૂર્વક અને નિયમિત રીતે પ્રેક્ટિસ કરે, તો થોડા જ દિવસોમાં અદભુત શાંતિ અને પરમ આનંદનો અનુભવ થવા લાગે છે. અલબત્ત, એ સમજવું ખૂબ જરૂરી છે કે આવા અનુભવો માત્ર ધ્યાનની પ્રેક્ટિસનું પરિણામ (મીઠું ફળ) છે, તે પોતે સાચા ધ્યાનની જગ્યા લઈ શકતા નથી.

---

[5] આ પછીના ચાર ફાયદાઓ 'દીઘ નિકાય' (DN 33) ના 'સંગીતિસુત્ત' માંથી લેવામાં આવ્યા છે.

આવા સુખદ ભાવોને પણ આપણે બીજા કોઈ પણ અનુભવની જેમ જ સ્વીકારવાના છે, જેમ કે મનમાં "ખુશી... ખુશી..." અથવા "શાંતિ... શાંતિ..." કહીને. તેમ છતાં, આ લાગણીઓ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસનો એક સાચો ફાયદો છે, જે તમે પોતે પણ થોડા જ સમયમાં અનુભવી શકશો.

બીજો ફાયદો એ છે કે તમે તમારી જાતને અને તમારી આસપાસની દુનિયાને એવી રીતે સમજવા લાગશો જે ધ્યાન વગર ક્યારેય શક્ય નથી. તમને બહુ સ્પષ્ટ દેખાશે કે તમારી પોતાની માનસિક આદતો જ તમારા માટે દુઃખ ઊભું કરે છે. બહારની કોઈ પણ પરિસ્થિતિ આપણને ત્યાં સુધી સુખ કે દુઃખ નથી આપી શકતી, જ્યાં સુધી આપણે તેને મનમાં પકડી ન રાખીએ. આપણને એ પણ સમજાશે કે માત્ર સુખની ઈચ્છા રાખવા છતાં આપણા જીવનમાં દુઃખ કેમ આવે છે. આપણી ગમતી કે ન ગમતી વસ્તુઓ માત્ર થોડીવારના અનુભવો છે, જે સતત આવતા-જતા રહે છે. તેથી તેમની પાછળ દોડવું કે તેને વળગી રહેવું સાવ નકામું છે.

આ જ રીતે તમે બીજા લોકોના મનને પણ સમજવા લાગશો. ધ્યાન વગર લોકો સામાન્ય રીતે એકબીજાના વર્તન અને બોલવા પરથી તરત જ અભિપ્રાય બાંધી લેતા હોય છે, જેનાથી રાગ-દ્વેષ અથવા પ્રેમ અને નફરત ઊભા થાય છે. પણ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસથી તમે એ સમજી શકશો કે બીજા લોકો પણ કઈ રીતે પોતાના જ સુખ અને દુઃખનું કારણ બને છે. આ સમજણથી તમે લોકોને કોઈ પણ પૂર્વગ્રહ વગર, તેઓ જેવા છે તેવા જ સ્વીકારવા અને માફ કરવા પ્રેરાશો.

આ પ્રેક્ટિસનો ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તમે તમારી આસપાસની દુનિયા પ્રત્યે વધુ સભાન અને જાગૃત બનશો. ધ્યાનની મદદ વગર, આપણે આપણો આખો દિવસ મશીનની જેમ (ઓટો-પાયલોટ મોડ પર) વિતાવી દઈએ છીએ, જેમાં આપણને આપણા પોતાના કામો, બોલવા કે વિચારોની કોઈ ખાસ ખબર નથી

હોતી. પણ ધ્યાનની સભાનતા કેળવ્યા પછી, તમે તમારા રોજિંદા અનુભવો પ્રત્યે વધુ જાગૃત રહેશો. પરિણામે, જ્યારે કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ આવશે ત્યારે તમે ગભરાયા કે મુંઝાયા વગર એકદમ સ્પષ્ટ મનથી સામનો કરી શકશો. તમે ગમા-અણગમા, ડર, ચિંતા કે ગૂંચવણનો ભોગ બનવાને બદલે અસલી પરિસ્થિતિને સ્વીકારી શકશો. તમે કોઈ પણ વિવાદ, મુશ્કેલી, બીમારી કે મૃત્યુનો પણ બહુ શાંતિથી સામનો કરી શકશો.

ચોથો ફાયદો, જે આ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસનો અસલી હેતુ છે, તે એ છે કે તમે તમારા મનની એવી નબળાઈઓથી મુક્ત થઈ શકશો જે તમારા અને બીજા માટે દુઃખનું કારણ બને છે; જેમ કે ગુસ્સો, લાલચ, મોહ, ચિંતા, તણાવ, ડર, ઘમંડ વગેરે. તમે એ બધી જ માનસિક પરિસ્થિતિઓને બહુ સ્પષ્ટ રીતે ઓળખીને મનમાંથી કાયમ માટે કાઢી શકશો, જે તમને કે તમારી આસપાસના લોકોને પરેશાન કરે છે.

આ હતી ધ્યાનની પ્રાથમિક પદ્ધતિ અને તેનાથી થતા ફાયદાઓની સમજૂતી. હવે આગળના પ્રકરણ પર જતાં પહેલાં અથવા તમારી રોજિંદી જિંદગીમાં પાછા ફરતાં પહેલાં, હું તમને વિનંતી કરીશ કે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઓછામાં ઓછું એકવાર ધ્યાન જરૂર કરો. આ પ્રકરણમાં તમે જે કંઈ પણ વાંચ્યું છે તે ભૂલી જાઓ તે પહેલાં, હમણાં જ પાંચ કે દસ મિનિટ માટે અથવા અનુકૂળ હોય તેટલા સમય માટે પહેલીવાર આ પ્રેક્ટિસ કરો. એવા માણસ ન બનો જે હોટલમાં માત્ર મેનૂ વાંચીને જ ખુશ થઈ જાય છે, પણ મેનૂ જોઈને સાચે જ ઓર્ડર આપીને તે ભોજનનો સ્વાદ માણનારા બનો. ધ્યાનની પ્રેક્ટિસનું મીઠું ફળ જાતે જ ચાખી જુઓ.

ધ્યાનમાં રસ દાખવવા બદલ તમારો ખૂબ-ખૂબ આભાર. હું દિલથી આશા રાખું છું કે આ શિક્ષણ તમારા જીવનમાં શાંતિ, સુખ અને તમામ દુઃખોમાંથી મુક્તિ લાવશે.

પ્રકરણ ત્રણ

ચાલતાં-ચાલતાં થતું ધ્યાન

આ પ્રકરણમાં, આપણે 'ચાલતાં-ચાલતાં' ધ્યાન કરવાની રીત વિશે સમજીશું. બેસીને કરવાના ધ્યાનની જેમ જ, ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાનમાં પણ આપણો મુખ્ય હેતુ મનને વર્તમાન ક્ષણમાં રાખવાનો છે. જે કંઈ પણ થઈ રહ્યું છે તેના પ્રત્યે સજાગ રહીને આપણે આપણી વાસ્તવિકતાનો સ્પષ્ટ અનુભવ કરવાનો છે.

આ ધ્યાન પણ બેસીને કરવાના ધ્યાન જેવું જ લાગતું હોવાથી, કદાચ તમને પ્રશ્ન થાય કે ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવાની શું જરૂર છે? જો કોઈ વ્યક્તિ આ પ્રેક્ટિસ ન કરી શકે, તો પણ તેને બેસીને કરવાના ધ્યાનના ફાયદા તો મળશે જ. પણ ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાનના કેટલાક ખાસ ફાયદા છે, જે તમારા બેસીને કરવાના ધ્યાનને વધુ ઊંડું અને સરળ બનાવશે. અહીં તેના પાંચ પરંપરાગત ફાયદાઓ વિશે જણાવ્યું છે.[6]

પહેલો ફાયદો એ છે કે તેનાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. જો આપણે આપણો આખો સમય માત્ર એક જગ્યાએ બેસી રહીએ, તો આપણું શરીર નબળું પડી જાય છે અને વધુ મહેનત કરવા લાયક નથી રહેતું. ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવાથી નિયમિત સાધકની મૂળભૂત ફિટનેસ જળવાઈ રહે છે. આને એક રીતે હળવી શારીરિક કસરત તરીકે પણ જોઈ શકાય છે.

---

[6] આ પાંચ ફાયદાઓ 'અંગુત્તર નિકાય' ના 'ચંકમસુત્ત' (5.1.3.9) માંથી લેવામાં આવ્યા છે.

બીજો ફાયદો એ છે કે તેનાથી ધીરજ અને સહનશક્તિ વધે છે. ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાનમાં શરીર સક્રિય હોવાથી, આમાં બેસી રહેવા જેટલી ધીરજ રાખવી પડતી નથી. આથી આપણી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાંથી ધીમેથી શાંત થઈને સીધા બેસવાના ધ્યાન સુધી પહોંચવા માટે આ એક સરસ વચગાળાનો રસ્તો છે.

ત્રીજો ફાયદો એ છે કે તે શરીરમાંથી રોગ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. બેસીને ધ્યાન કરવાથી શરીર એકદમ સ્થિર અને શાંત થઈ જાય છે, જ્યારે ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ અને શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ સક્રિય થાય છે. આ હલનચલન એટલું હળવું હોય છે કે તેનાથી શરીરને કોઈ તકલીફ પડતી નથી. ધીમે-ધીમે અને પદ્ધતિસર ચાલવાથી શરીર હળવું થાય છે, જેના કારણે તણાવ અને સ્ટ્રેસ ઘટે છે.

આમ, હૃદયની બીમારી અને સાંધાના દુખાવા જેવી તકલીફોને દૂર કરવામાં તેમજ સામાન્ય આરોગ્ય જાળવી રાખવામાં ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવું ખૂબ મદદરૂપ બને છે.

ચોથો ફાયદો એ છે કે તે પાચનક્રિયા સુધારે છે. બેસીને ધ્યાન કરવાનો સૌથી મોટો ગેરફાયદો એ છે કે તેનાથી ક્યારેક ખોરાક બરાબર પચતો નથી. તેની સામે, ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવાથી પાચનતંત્ર સક્રિય થાય છે. આનાથી સાધક પોતાની તંદુરસ્તી બગાડ્યા વગર ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખી શકે છે.

પાંચમો ફાયદો એ છે કે તે મનની એકાગ્રતાને સંતુલિત રાખવામાં મદદ કરે છે. જો કોઈ માત્ર બેસીને જ ધ્યાન કરે, તો ક્યારેક તેની એકાગ્રતા કાં તો બહુ નબળી પડી જાય છે (જેનાથી મન ભટકે છે) અથવા બહુ વધારે પડતી થઈ જાય છે (જેનાથી આળસ કે ઊંઘ આવે છે). ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાનમાં શરીર સક્રિય હોવાથી મન અને શરીર બંને કુદરતી રીતે જ શાંત થઈ જાય છે. જો

બેસીને ધ્યાન કરતા પહેલાં આ પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે, તો તેના પછી કરવાના બેસવાના ધ્યાનમાં મન એકદમ શાંત અને સંતુલિત રહે છે.

ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરવાની રીત આ પ્રમાણે છે:

1. બંને પગ એકબીજાની નજીક, લગભગ અડેલા હોવા જોઈએ. ધ્યાન દરમિયાન બંને પગ આજુબાજુમાં જ રહેવા જોઈએ—ન તો એક પગ બીજાથી આગળ હોવો જોઈએ, ન તો બંને વચ્ચે બહુ વધારે જગ્યા હોવી જોઈએ.
2. હાથને એકબીજા સાથે જોડીને રાખો; જમણા હાથથી ડાબા હાથને પકડીને કાં તો શરીરની આગળ અથવા પાછળ રાખો.[7]
3. ધ્યાન દરમિયાન આંખો ખુલ્લી રાખવી અને તમારી નજર શરીરથી આગળ લગભગ બે મીટર (અથવા છ ફૂટ) દૂર રસ્તા પર જ સ્થિર હોવી જોઈએ.
4. તમારે એક સીધી લીટીમાં જ ચાલવાનું છે, જે રસ્તો લગભગ ત્રણથી પાંચ મીટર (અથવા દસથી પંદર ફૂટ) લાંબો હોવો જોઈએ.
5. શરૂઆત કરવા માટે જમણો પગ એકાદ ફૂટ જેટલો આગળ વધારો, આ સમયે પગ જમીનને સમાંતર રહેવો જોઈએ. આખો પગ એકસાથે જમીન પર મુકાવો જોઈએ, જેથી જમણી એડીનો પાછળનો ભાગ ડાબા પગના અંગૂઠાની સીધી લાઈનમાં અને તેની જમણી બાજુએ રહે.
6. દરેક પગનું હલનચલન એકદમ કુદરતી અને સહજ હોવું જોઈએ. શરૂઆતથી અંત સુધી પગ એક સરખી ગોળાઈમાં આગળ વધવો જોઈએ, તેમાં ક્યાંય અટકવાનું કે અચાનક દિશા બદલવાની નથી.

---

[7] ચાલતી વખતે શરીરની સાચી સ્થિતિ જોવા માટે કૃપા કરીને પરિશિષ્ટમાં આપેલું ચિત્ર 59 જુઓ.

7. ત્યાર પછી ડાબો પગ આગળ વધારો. તે જમણા પગથી આગળ જઈને એવી રીતે જમીન પર મુકાશે કે ડાબી એડીનો પાછળનો ભાગ જમણા પગના અંગૂઠાની લાઈનમાં અને તેની ડાબી બાજુએ રહે. આ જ રીતે એક-એક ડગલું આગળ વધતા રહો.
8. દરેક ડગલું ભરતી વખતે, બેસીને કરવાના ધ્યાનની જેમ જ મનમાં એક નોંધ લેવાની છે. આ માટે એવો મંત્ર વાપરો જે તે સમયના હલનચલનને બરાબર દર્શાવતો હોય. અહીં, જમણો પગ હલાવતી વખતે મનમાં કહીશું "જમણું પગલું" અને ડાબો પગ હલાવતી વખતે કહીશું "ડાબું પગલું".
9. આ માનસિક નોંધ બરાબર એ જ ક્ષણે લેવાવી જોઈએ જ્યારે પગ હલી રહ્યો હોય—ન તો હલનચલન પહેલાં, ન તો તેના પછી.

જો પગ હલે તે પહેલાં જ આપણે મનમાં "જમણું પગલું" વિચારી લઈશું, તો આપણે એવી વસ્તુની નોંધ લઈ રહ્યા છીએ જે હજી થઈ જ નથી. અને જો પગ આગળ વધી ગયા પછી આપણે કહીશું "જમણું પગલું", તો આપણે વીતી ગયેલી ક્ષણની નોંધ લઈ રહ્યા છીએ. આ બંનેમાંથી એકેય રીતને ધ્યાન ન કહી શકાય, કારણ કે આમાં વર્તમાન ક્ષણની વાસ્તવિકતા પ્રત્યે કોઈ જાગૃતિ નથી હોતી.

હલનચલન જેવું થાય કે તરત તેને સ્પષ્ટપણે જોવા માટે આપણે આ રીતે મંત્ર ગોઠવીશું: જ્યારે પગ જમીન પરથી ઊંચો થાય ત્યારે મનમાં કહીશું "પગ...", જ્યારે પગ હવામાં આગળ વધે ત્યારે "...લું...", અને જ્યારે પગ ફરી જમીનને અડે ત્યારે "...જમણું". ડાબો પગ હલાવતી વખતે પણ આ જ રીત અપનાવવાની છે ("પગ..." "...લું..." "...ડાબું"). આમ રસ્તાના એક છેડેથી

બીજા છેડા સુધી ચાલતી વખતે આપણું આખું ધ્યાન બંને પગના હલનચલન પર જ રહેવું જોઈએ.

જ્યારે તમે ચાલવાના રસ્તાના છેડે પહોંચો, ત્યારે ત્યાંથી વળીને બીજી તરફ ચાલવાનું શરૂ કરો. પૂરી સજાગતા સાથે વળવાની રીત આ પ્રમાણે છે: પહેલાં તો ચાલતા અટકી જાઓ. જે પગ પાછળ હોય તેને આગળના પગની બાજુમાં લાવો અને પગ હલાવતી વખતે મનમાં કહો, "અટકવું, અટકવું, અટકવું". એકવાર તમે સ્થિર ઊભા રહી જાઓ, પછી ઊભા રહેવાની સ્થિતિ પ્રત્યે સભાન થઈને મનમાં કહો, "ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું". તે પછી આ રીતે વળવાનું શરૂ કરો:

1. જમણા પગને જમીન પરથી પૂરેપૂરો ઊંચો કરો અને તેને 90 ડિગ્રી જેટલો ફેરવીને ફરી જમીન પર મૂકો. આ કરતી વખતે મનમાં એકવાર કહો, "વળવું". એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે આ શબ્દ આખા હલનચલન દરમિયાન મનમાં ખેંચાવો જોઈએ; એટલે કે જ્યારે પગ ઊંચો થાય ત્યારે "વળ..." અને પગ જમીનને અડે ત્યારે "...વું" બોલાવવું જોઈએ.
2. હવે ડાબા પગને જમીન પરથી ઊંચો કરો અને તેને પણ 90 ડિગ્રી ફેરવીને જમણા પગની બાજુમાં લાવીને મૂકો. આ વખતે પણ એ જ રીતે મનમાં કહો, "વળવું".
3. આ જ હલનચલન બંને પગથી ફરી એકવાર કરો: "વળવું" (જમણો પગ), "વળવું" (ડાબો પગ), અને પછી મનમાં કહો, "ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું".
4. હવે સામેની દિશામાં ફરીથી ચાલવાનું શરૂ કરો અને પહેલાંની જેમ જ મનમાં નોંધ લેતા રહો: "જમણું પગલું", "ડાબું પગલું".

ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કરતી વખતે જો મનમાં કોઈ વિચારો, સંવેદનાઓ કે લાગણીઓ જાગે, તો તમે તેને નજરઅંદાજ કરી શકો છો. તમારું ધ્યાન સતત જળવાઈ રહે તે માટે મનને ફરી પાછું પગના હલનચલન પર લાવી દો. પણ, જો તે વિચારો તમારું ધ્યાન બહુ વધારે ભટકાવતા હોય, તો ચાલવાનું બંધ કરી દો. પાછળના પગને આગળના પગની જોડે લાવીને ઊભા રહી જાઓ અને મનમાં કહો, "અટકવું, અટકવું, અટકવું", પછી "ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું". ત્યાર બાદ જે બાબત તમારું ધ્યાન ભટકાવતી હતી તેના પર બેસીને કરવાના ધ્યાનની જેમ જ વિચારવાનું શરૂ કરો, જેમ કે "વિચાર, વિચાર, વિચાર", "દર્દ, દર્દ, દર્દ", "ગુસ્સો", "ઉદાસી", "કંટાળો", "ખુશી" વગેરે—જેવો અનુભવ હોય તે પ્રમાણે નોંધ લો. એકવાર એ ભટકાવનારી બાબત મનમાંથી જતી રહે, એટલે ફરીથી પહેલાંની જેમ જ ચાલવાનું શરૂ કરો: "જમણું પગલું", "ડાબું પગલું".

આ રીતે, તમારે બસ એક સીધી લીટીમાં આગળ-પાછળ ચાલવાનું છે. નક્કી કરેલા રસ્તાના છેડા સુધી ચાલવું, ત્યાંથી વળી જવું અને પછી પાછા સામેની દિશામાં ચાલવું.

સામાન્ય રીતે કહીએ તો, આપણે ચાલવાના ધ્યાનના સમય અને બેસવાના ધ્યાનના સમય વચ્ચે સંતુલન રાખવું જોઈએ, જેથી કોઈ એક જ મુદ્રા તરફ આપણો વધુ પડતો ઝુકાવ ન થઈ જાય. દાખલા તરીકે, જો તમે દસ મિનિટ ચાલવાનું ધ્યાન કરો છો, તો તેના પછી તરત જ દસ મિનિટ બેસવાનું ધ્યાન પણ કરવું જોઈએ.

અહીં ચાલતાં-ચાલતાં ધ્યાન કેવી રીતે કરવું તેની સમજૂતી પૂરી થાય છે. હું તમને ફરી એકવાર વિનંતી કરીશ કે માત્ર આ પુસ્તક વાંચીને જ સંતોષ ન માની લેતા. કૃપા કરીને આ ધ્યાનની પદ્ધતિઓ જાતે અજમાવી જુઓ અને તેનાથી

થતા ફાયદાઓનો પોતે જ અનુભવ કરો. ધ્યાનની આ પ્રેક્ટિસમાં રસ લેવા બદલ તમારો આભાર. હું ફરી એકવાર આશા રાખું છું કે તમારા જીવનમાં સુખ, શાંતિ આવે અને તમે બધા દુઃખોમાંથી મુક્ત થાઓ.

પ્રકરણ ચાર
મૂળભૂત સિદ્ધાંતો

આ પ્રકરણમાં, હું ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ માટે ખૂબ જ જરૂરી એવા ચાર મૂળભૂત સિદ્ધાંતો સમજાવીશ.[8] ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ એટલે માત્ર આગળ-પાછળ ચાલવું અને સ્થિર બેસી રહેવું એટલું જ નથી. ધ્યાનની પ્રેક્ટિસથી તમને કેટલો ફાયદો થશે, તેનો આધાર તમે કેટલા કલાક પ્રેક્ટિસ કરો છો તેના પર નથી, પણ દરેક ક્ષણે તમારા મનની ગુણવત્તા કેવી છે તેના પર છે.

પહેલો મહત્વનો સિદ્ધાંત એ છે કે ધ્યાન હંમેશા વર્તમાન ક્ષણમાં જ થવું જોઈએ. ધ્યાન કરતી વખતે, આપણું મન તે જ ક્ષણે થતા અનુભવ પર કેન્દ્રિત હોવું જોઈએ. મન ક્યારેય ભૂતકાળમાં ભટકવું ન જોઈએ કે ભવિષ્યના વિચારોમાં ખોવાઈ ન જવું જોઈએ. આપણે કેટલો સમય બેઠા છીએ અથવા હવે કેટલી મિનિટ બાકી છે, તેવા વિચારોથી બચવું જોઈએ. મન હંમેશા વર્તમાન ક્ષણમાં જે કંઈ પણ અનુભવાય તેની જ નોંધ લેતું હોવું જોઈએ, એક ક્ષણ માટે પણ ભૂતકાળ કે ભવિષ્યમાં ન જવું જોઈએ.

જ્યારે આપણે વર્તમાન ક્ષણ ગુમાવી દઈએ છીએ, ત્યારે આપણે વાસ્તવિકતા ગુમાવી દઈએ છીએ. આપણો દરેક અનુભવ માત્ર એક જ ક્ષણ પૂરતો હોય છે. તેથી અનુભવો જે ક્ષણે થાય તે જ ક્ષણે તેની નોંધ લેવી ખૂબ જરૂરી છે. તે ક્યારે શરૂ થાય છે, ક્યારે રહે છે અને ક્યારે પૂરો થાય છે—એ બધું ઓળખવું જરૂરી છે. મંત્રનો ઉપયોગ કરીને આપણે તે અનુભવોની અસલી

---

[8] ધ્યાનની આ ચાર મહત્વની બાબતો મને મારા ગુરુ 'અજાન ટોંગ સિરીમંગલો' તરફથી મળી છે.

સ્થિતિ પ્રત્યે સજાગ થવાનું છે. આ રીતે જ આપણે વાસ્તવિકતાના સાચા સ્વરૂપને સમજી શકીશું.

બીજો મહત્વનો સિદ્ધાંત એ છે કે ધ્યાન સતત થવું જોઈએ. કોઈ પણ ટ્રેનિંગની જેમ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ પણ એક આદત બનવી જોઈએ, જેથી તે આપણને રાગ-દ્વેષ અને વળગી રહેવાની જૂની ખોટી આદતોમાંથી મુક્ત કરી શકે. જો તમે ક્યારેક-ક્યારેક જ ધ્યાન કરશો અને બાકીના સમયમાં સજાગ નહીં રહો, તો ધ્યાનના સમયે મેળવેલી મનની શાંતિ પછીના ભટકેલા વિચારોને કારણે નબળી પડી જશે. આનાથી એવું લાગશે કે ધ્યાનની પ્રેક્ટિસનો કોઈ ફાયદો નથી થતો. નવા સાધકો વારંવાર નિરાશ અને હતાશ થાય છે તેનું મુખ્ય કારણ આ જ છે. પણ એકવાર તેઓ પોતાની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં અને એક પદ્ધતિથી બીજી પદ્ધતિ વચ્ચે સજાગ રહેતા શીખી જાય, ત્યારે બધું બદલાઈ જાય છે. જ્યારે સાધક સતત જાગૃત રહેવા લાગે છે, ત્યારે તેની એકાગ્રતા વધે છે અને ધ્યાનના સાચા ફાયદા સમજાવા લાગે છે.

આપણે એક ક્ષણથી બીજી ક્ષણ સુધી સતત પ્રેક્ટિસ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. નિયમિત ધ્યાનના સમય દરમિયાન, આપણે આખી પ્રેક્ટિસમાં મનને બને તેટલું વર્તમાન ક્ષણમાં જ રાખવું જોઈએ. દરેક ક્ષણે મનમાં મંત્રની સ્પષ્ટ નોંધ લેતા રહેવું જોઈએ. ચાલતી વખતે, એક પગથી બીજા પગ તરફ ધ્યાન લઈ જવામાં ક્યાંય કોઈ અટકાવ ન આવવો જોઈએ. બેસતી વખતે, પેટના ઉપર-નીચે થવા પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ અને એક પછી એક દરેક હલનચલનની સતત નોંધ લેતા રહેવું જોઈએ.

આ સિવાય, ચાલવાનું ધ્યાન પૂરું કર્યા પછી જ્યાં સુધી તમે બેસવાની સ્થિતિમાં સરખા ગોઠવાઈ ન જાઓ, સુધી પણ વર્તમાન ક્ષણની સજાગતા જાળવી રાખવી જોઈએ. બેસવા માટે શરીરની જે હલનચલન થાય તેની પણ

મનમાં નોંધ લેવી, જેમ કે "વળવું", "સ્પર્શ કરવો", "બેસવું" વગેરે. એકવાર બેસી ગયા પછી, તરત જ પેટના ફૂલવા અને બેસવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને આખા ધ્યાનના સમય સુધી તે ચાલુ રાખો. બેસવાનું ધ્યાન પૂરું થયા પછી પણ, તમારી રોજિંદી જિંદગીમાં વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે સભાન રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. બને તેટલી વધુ સજાગતાથી આગલી ધ્યાન બેઠક સુધી આ જાગૃતિ ચાલુ રાખો.

ધ્યાનની આ પ્રેક્ટિસ વરસતા વરસાદ જેવી છે. જ્યારે તમે અસલી વાસ્તવિકતા પ્રત્યે જાગૃત હોવ છો, ત્યારે તે દરેક ક્ષણ વરસાદના એક નાનકડા ટીપા જેવી છે. જોકે આ ટીપું બહુ સામાન્ય લાગે, પણ જો તમે એક પછી એક દરેક ક્ષણ પ્રત્યે સતત સજાગ રહેશો, તો આવી નાની-નાની પળો ભેગી થઈને બહુ મોટી એકાગ્રતા અને જ્ઞાનનું રૂપ ધારણ કરી લેશે. જેવી રીતે વરસાદના અતિ નાનકડા ટીપા ભેગા થઈને આખું તળાવ ભરી દે છે અથવા આખા ગામમાં પૂર લાવી દે છે, તેવી જ રીતે સજાગતાની દરેક ક્ષણ ભેગી થઈને મનને શક્તિશાળી બનાવી દે છે.

ત્રીજો મહત્વનો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટ જાગૃતિ કેળવવાની પદ્ધતિ વિશે છે. આપણા અનુભવો પ્રત્યેની સામાન્ય જાગૃતિ પૂરતી નથી, કારણ કે આવી સભાનતા તો ધ્યાન ન કરનારા લોકો અને પશુ-પક્ષીઓમાં પણ હોય જ છે. આ પ્રકારની સામાન્ય જાગૃતિથી કોઈ એવી ઊંડી સમજ પેદા નથી થતી જે આપણી ખરાબ આદતો અને વાસનાઓને દૂર કરવા માટે પૂરતી હોય. વાસ્તવિકતાની એવી સ્પષ્ટ જાગૃતિ મેળવવા માટે, મનમાં નીચેના ત્રણ ગુણો હોવા ખૂબ જરૂરી છે:[9]

1. **પ્રયત્ન (પુરુષાર્થ)** - કોઈ અનુભવ થાય ત્યારે તેની સાચી નોંધ લેવા માટે, આપણે મનમાં માત્ર "ઉપર" કે "નીચે" જેવા શબ્દો ગોખી

[9] આ ત્રણ ગુણો મજ્ઝિમ નિકાય (MN 10) ના 'સતિપટ્ઠાન સુત્ત' માંથી લેવામાં આવ્યા છે.

નાખવાના નથી. આપણે પૂરી તાકાતથી મનને તે અનુભવ તરફ મોકલવાનું છે. તે અનુભવ જ્યાં સુધી ચાલુ રહે અને પૂરો ન થાય સુધી મનને તેની સાથે જ રાખવાનું છે—પછી ભલે તે કોઈ પણ અનુભવ હોય. દાખલા તરીકે, પેટના હલનચલનની બાબતમાં, આપણે પેટને જ બરાબર જોવાનું છે અને દરેક વખતે પેટ ક્યારે ઉપર જાય છે અને ક્યારે નીચે આવે છે તે ક્ષણે-ક્ષણે મનથી અનુભવવાનું છે. મગજમાં કે મોઢેથી માત્ર મંત્ર બોલવાને બદલે, મનને તે સ્થાન પર મોકલો અને જ્યાં અનુભવ થતો હોય ત્યાં જ તેની નોંધ લો.

2. **જ્ઞાન (સભાનતા)** - એકવાર મનને તે અનુભવ તરફ મોકલ્યા પછી, મનને તે અનુભવ પ્રત્યે સંપૂર્ણ જાગૃત કરવાનું છે. માત્ર આંખ બંધ કરીને જોરપૂર્વક "ઉપર" અને "નીચે" બોલતા રહેવાને બદલે, શરૂઆતથી અંત સુધી તે હલનચલનનો સાચો અનુભવ કરવાનો છે. જો કોઈ જગ્યાએ દર્દ થતું હોય, તો કોઈ પણ ડર વગર તે દર્દને બરાબર જુઓ; જો કોઈ વિચાર હોય, તો તે વિચારને જુઓ વિચારને તેના અર્થ કે વિચારોની માયાજાળમાં ખોવાયા વગર માત્ર એક વિચાર તરીકે જ જોવાનો છે.

3. **સ્વીકાર (નોંધ લેવી)** - એકવાર તમે કોઈ અનુભવ પ્રત્યે સજાગ થઈ જાઓ, એટલે કોઈ પણ પૂર્વગ્રહ કે ભ્રમ વગર તેને જેવો છે તેવો જ મનમાં સ્વીકારવાનો છે. આ સ્વીકાર તમારા મનને ભટકાવતા વિચારોને રોકવાનું કામ કરે છે. સામાન્ય રીતે આપણું મન કોઈ અનુભવ થતાં જ તેના વિશે વધુ પડતું વિચારવા લાગે છે (જેમ કે 'આ બહુ સારું છે', 'આ ખરાબ છે', 'આ મારું છે' વગેરે). મનમાં આવી કોઈ કલ્પનાઓ કે અભિપ્રાયો ઊભા કરવાને બદલે, આપણે બસ મનને તે

અનુભવના અસલી સ્વરૂપની યાદ અપાવવાની છે, જેમ આપણે પહેલા પ્રકરણમાં સમજ્યા.

ધ્યાનની ચોથી મહત્વની બાબત એ આપણા માનસિક ગુણો વચ્ચે સંતુલન જાળવવાની છે. આપણી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે મનમાં પાંચ ગુણો હોવા જરૂરી માનવામાં આવે છે:

1. શ્રદ્ધા (આત્મવિશ્વાસ)
2. પ્રયત્ન (પુરુષાર્થ)
3. સજાગતા (Mindfulness)
4. એકાગ્રતા
5. સમજણ (જ્ઞાન અથવા પ્રજ્ઞા)

આ પાંચેય ગુણો મન માટે ખૂબ સારા છે, પણ જો તેમની વચ્ચે સાચું સંતુલન ન હોય, તો તે નુકસાનકારક પણ બની શકે છે. દાખલા તરીકે, જો કોઈ વ્યક્તિમાં શ્રદ્ધા કે આત્મવિશ્વાસ ખૂબ વધારે હોય પણ સમજણ ઓછી હોય, તો તેનામાં અંધશ્રદ્ધા આવી શકે છે. આવી વ્યક્તિ સત્યનો પોતે અનુભવ કર્યા વગર જ માત્ર વાતો માનવા લાગે છે. પરિણામે, તે સાચી હકીકત તપાસવાની કોઈ તકલીફ લેતી નથી અને માત્ર એવી માન્યતાઓ ભરોસે જીવે છે જે કદાચ ખોટી પણ હોઈ શકે.

આવા લોકોએ પોતાની માન્યતાઓને વાસ્તવિકતાની કસોટી પર બરાબર તપાસવી જોઈએ. તેમણે પોતાની માન્યતાઓના આધારે હકીકત નક્કી કરવાને બદલે, ધ્યાનની સમજણ દ્વારા પોતાની શ્રદ્ધાને સાચી દિશા આપવી જોઈએ. જો તમારી કોઈ માન્યતા સાચી પણ હોય, તો જ્યાં સુધી તમે તેનો પોતે અનુભવ ન કરો ત્યાં સુધી તે શ્રદ્ધા નબળી અને કાચી જ રહેશે.

બીજી બાજુ, જો કોઈ વ્યક્તિમાં બુદ્ધિ કે જ્ઞાન બહુ વધારે હોય પણ શ્રદ્ધા બિલકુલ ન હોય, તો તે સાચા માર્ગને અજમાવ્યા વગર જ તેના પર શંકા કરવા લાગશે. જ્યારે કોઈ અનુભવી વ્યક્તિ કોઈ વાત સમજાવે, ત્યારે પણ આવી વ્યક્તિ પૂર્વગ્રહો બાજુ પર મૂકીને તેની તપાસ કરવાનો ઇનકાર કરી દેશે. તે પોતે સાચું-ખોટું શોધવાને બદલે માત્ર દલીલો અને શંકાઓ કરવામાં જ રચ્યાપચ્યા રહેશે.

આવું વલણ ધ્યાનની પ્રગતિમાં અડચણ બને છે, કારણ કે વિશ્વાસ વગર મન ક્યારેય એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. આવી વ્યક્તિએ સમજવું પડશે કે તેની શંકા જ સાચી તપાસના રસ્તાનો કાંટો છે. કોઈ પણ નિર્ણય પર પહોંચતા પહેલાં, તેમણે ધ્યાનની આ પદ્ધતિને એક સાચી તક આપવી જોઈએ.

એ જ રીતે, જો કોઈનો પ્રયત્ન બહુ જોરદાર હોય પણ એકાગ્રતા નબળી હોય, તો તેનું મન વારંવાર ભટકશે. આવી વ્યક્તિ કોઈ પણ બાબત પર લાંબો સમય ધ્યાન આપી શકશે નહીં. કેટલાક લોકોને પોતાના જીવન અને સમસ્યાઓ વિશે સતત વિચારો કરવા અથવા તેના પર મોટી-મોટી ફિલસૂફી દોડાવવી બહુ ગમે છે. તેઓ એ નથી સમજતા કે આવી આદતથી મનમાં કેટલો તણાવ અને બેચેની પેદા થાય છે.

આવા લોકો ધ્યાનમાં લાંબો સમય શાંતિથી બેસી શકતા નથી કારણ કે તેમનું મન વિચારોના વંટોળમાં અટવાયેલું હોય છે. જો તેઓ પોતાની જાત સાથે પ્રામાણિક રહે, તો તેમને સમજાશે કે આ બેચેની ધ્યાનના કારણે નથી, પણ મનને ભટકવા દેવાની તેમની જૂની આદતનું પરિણામ છે. તેમણે ધીરજપૂર્વક આ આદત સુધારવી પડશે અને વાસ્તવિકતાને જેવી છે તેવી જોવાની ટેવ પાડવી પડશે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં વિચારો આવવા સ્વાભાવિક છે, પણ આપણે

એ નક્કી કરવું પડશે કે કયા વિચારોને મહત્વ આપવું, જેથી મનમાં ઉઠતો દરેક નાનો વિચાર ભટકાવનું કારણ ન બને.

છેલ્લે, જો કોઈની એકાગ્રતા બહુ મજબૂત હોય પણ પ્રયત્ન નબળો હોય, તો ધ્યાનના સમયે તેને આળસ કે ઊંઘ આવવા લાગશે. આનાથી સાધક વાસ્તવિકતાને બરાબર જોઈ શકતો નથી, કારણ કે મન ઝોકાં ખાવા લાગે છે અથવા ઊંઘ તરફ વળી જાય છે. જે લોકોને ધ્યાનમાં આવી આળસ કે ઊંઘ ઘેરી વળતી હોય, તેમણે થાક લાગ્યો હોય ત્યારે ઊભા રહીને અથવા ચાલવાનું ધ્યાન કરવું જોઈએ, જેથી શરીર અને મન ફરીથી જાગૃત થઈ જાય.

પાંચમો ગુણ એટલે સજાગતા (Mindfulness). સજાગતા એટલે દરેક અનુભવને જેવો છે તેવો જ સ્વીકારવો અને તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવું. આ એક સંતુલિત મનની નિશાની છે. તે બીજા બધા ગુણોને સંતુલિત કરવાનું સાધન પણ છે અને તેનું પરિણામ પણ છે. તમારામાં જેટલી વધુ સજાગતા હશે, તમારી પ્રેક્ટિસ એટલી જ વધુ સુધરશે. તેથી આપણે બાકીના ચાર ગુણોને સંતુલિત રાખવાનો અને દરેક સમયે વાસ્તવિકતાને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ખરેખર તો, સજાગતા એ બધા જ ગુણોને સંતુલિત રાખવાનું સૌથી મોટું હથિયાર છે. જ્યારે અતિ-વિશ્વાસને કારણે મનમાં લાલચ કે અણગમો થાય, ત્યારે મનમાં કહો "લાલચ... લાલચ" અથવા "અણગમો... અણગમો". આમ કરવાથી તમે તમારી પક્ષપાત કરવાની આદતને ઓળખી શકશો. જ્યારે શંકા થાય ત્યારે કહો "શંકા... શંકા", જ્યારે મન ભટકે ત્યારે "ભટકવું... ભટકવું", અને જ્યારે ઊંઘ જેવું લાગે ત્યારે "ઝોકાં... ઝોકાં" અથવા "આળસ... આળસ". સજાગતાનો મૂળ સ્વભાવ જ મનને શાંત અને સંતુલિત કરવાનો છે, તેથી કોઈ પણ વધારાના પ્રયત્ન વગર આ બધી અડચણો આપોઆપ દૂર થઈ જશે.

એકવાર આ બધા ગુણો સંતુલિત થઈ જાય, એટલે મન દરેક અનુભવને કોઈ પણ અભિપ્રાય આપ્યા વગર બસ ઉત્પન્ન થતો અને નાશ પામતો જોઈ શકશે. પરિણામે, મન બધી જ બાબતો પ્રત્યેનો મોહ છોડી દેશે અને બધી આસક્તિઓમાંથી મુક્ત થઈને કોઈ પણ મુશ્કેલી વગર તમામ દુઃખો પર વિજય મેળવશે.

જેવી રીતે કોઈ શક્તિશાળી માણસ લોખંડના સળિયાને સહેલાઈથી વાળી શકે છે, તેવી જ રીતે જ્યારે આપણું મન મજબૂત બને છે, ત્યારે આપણે તેને ગમે તેમ વાળી શકીએ છીએ, નવો ઘાટ આપી શકીએ છીએ અને છેવટે તેને સાચો માર્ગ આપી શકીએ છીએ. આનાથી મન બધી જ વાંકીચૂંકી અને નકારાત્મક અસરોમાંથી મુક્ત થઈ જશે. આવા સંતુલિત મનના પરિણામે, વ્યક્તિ પોતાનામાં જ કુદરતી શાંતિ અને સુખનો અનુભવ કરશે અને તમામ પ્રકારના તણાવ તેમજ દુઃખોમાંથી બહાર આવી જશે.

તો, આ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસના મહત્વના મૂળભૂત ગુણોની એક સાદી સમજૂતી હતી. ટૂંકમાં કહીએ તો:

1. આપણે હંમેશા વર્તમાન ક્ષણમાં જ પ્રેક્ટિસ કરવી જોઈએ.
2. આપણી પ્રેક્ટિસ સતત ચાલુ રહેવી જોઈએ.
3. પ્રયત્ન, સભાનતા અને સ્વીકાર દ્વારા મનમાં એક સ્પષ્ટ વિચાર કેળવવો જોઈએ.
4. મનના તમામ ગુણોને સંતુલિત રાખવા જોઈએ.

આ પાઠ ધ્યાનની મુખ્ય પદ્ધતિમાં ખૂબ જ મહત્વનો ઉમેરો કરે છે, કારણ કે ધ્યાનના ફાયદા આપણે કેટલી વધારે પ્રેક્ટિસ કરીએ છીએ તેના પરથી નહીં, પણ આપણી પ્રેક્ટિસની ગુણવત્તા પરથી મળે છે. હું દિલથી આશા રાખું છું કે તમે આ શિખામણોનો ઉપયોગ તમારી પોતાની પ્રેક્ટિસમાં કરી શકશો, અને તેના

દ્વારા તમારા જીવનમાં વધુ શાંતિ, ખુશી અને દુઃખોથી મુક્તિ મેળવી શકશો. ધ્યાન શીખવામાં રસ દાખવવા બદલ તમારો ફરી એકવાર ખૂબ-ખૂબ આભાર.

પ્રકરણ પાંચ
સજાગતાપૂર્વક પ્રણામ

આ પ્રકરણમાં, હું ધ્યાન કરવાની ત્રીજી પદ્ધતિ વિશે સમજાવીશ, જેનો ઉપયોગ ચાલવાના અને બેસવાના ધ્યાન પહેલાં મનની તૈયારી માટે થાય છે. આ પદ્ધતિને 'સજાગતાપૂર્વક પ્રણામ કરવા' (Mindful prostration) કહેવામાં આવે છે. આ એક વૈકલ્પિક ક્રિયા છે, જો તમે ઇચ્છો તો તેને છોડી શકો છો.

દુનિયાભરના અલગ-અલગ ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓમાં પ્રણામ કે દંડવત કરવાની પ્રથા સામાન્ય છે. દાખલા તરીકે, બૌદ્ધ દેશોમાં પ્રણામનો ઉપયોગ માતા-પિતા, ગુરુઓ કે પૂજનીય વ્યક્તિઓ પ્રત્યે આદર વ્યક્ત કરવા માટે થાય છે. અન્ય ધાર્મિક પરંપરાઓમાં, પ્રણામનો ઉપયોગ કોઈ પૂજનીય સ્થાન કે શક્તિ—જેમ કે ભગવાન, દેવદૂત અથવા કોઈ સંત પ્રત્યે શ્રદ્ધા દર્શાવવા માટે થાય છે.

અહીં, પ્રણામ કરવાનો હેતુ ધ્યાનની આ પ્રક્રિયા પ્રત્યે જ આદર વ્યક્ત કરવાનો છે. આને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ પ્રત્યે નમ્રતા અને સાચી આદરભાવના કેળવવાનું એક માધ્યમ માની શકાય. તે આપણને યાદ અપાવે છે કે ધ્યાન કરવું એ માત્ર કોઈ મનોરંજન કે સમય પસાર કરવાનું સાધન નથી, પણ આદરને પાત્ર એક મહત્વની તાલીમ છે.

વધુ મહત્વની વાત એ છે કે, સજાગતાપૂર્વક પ્રણામ કરવું એ ધ્યાનની શરૂઆત માટે ખૂબ જ ઉપયોગી કસરત છે, કારણ કે આમાં શરીરના અલગ-અલગ ભાગોનું વારંવાર હલનચલન થાય છે, જે આપણને દરેક ક્ષણે તે પ્રવૃત્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે જાગૃત રાખે છે.

સજાગતાપૂર્વક પ્રણામ કરવાની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે છે:

2. શરૂઆતમાં ઘૂંટણભેર બેસો—કાં તો પગના પંજા પર (A)[10] અથવા પગના પંજા સપાટ રાખીને (B). તમારા બંને હાથ હથેળીઓ નીચે રહે તે રીતે સાથળ પર રાખો (1), પીઠ સીધી રાખો અને આંખો ખુલ્લી રાખો. (કૌંસમાં આપેલા આંકડા પરિશિષ્ટમાં આપેલા ચિત્રો દર્શાવે છે.)

તમારા જમણા હાથને સાથળ પર નેવું ડિગ્રી જેટલો ફેરવવાની શરૂઆત કરો, જેથી તે જમીનને કાટખૂણે રહે. આ સમયે તમારું મન પૂરેપૂરૂં હાથના હલનચલન પર જ હોવું જોઈએ. જ્યારે હાથ ફરવાનું શરૂ કરે, ત્યારે મનમાં કહો ‘વળવું’. જ્યારે હાથ અડધે સુધી ફરે, ત્યારે ફરીથી કહો ‘વળવું’, અને જ્યારે હલનચલન પૂરું થાય, ત્યારે ત્રીજી વાર કહો ‘વળવું’ (2). આ શબ્દ ત્રણ વાર એટલા માટે બોલવામાં આવે છે જેથી હલનચલનની ત્રણેય અવસ્થાઓ—શરૂઆત, મધ્ય અને અંત—પ્રત્યે પૂરી સજાગતા રાખી શકાય.

ત્યાર પછી, જમણો હાથ છાતી સુધી ઉપર લાવો. અંગૂઠો છાતીને અડે તે પહેલાં બરાબર અટકી જાઓ અને મનમાં કહો ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’ (3). જ્યારે અંગૂઠો છાતીને અડે, ત્યારે તે સ્પર્શ વખતે મનમાં કહો ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (4). હવે આ જ ક્રિયા ડાબા હાથથી પણ કરો: ‘વળવું, વળવું, વળવું’ (5), ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’ (6), ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (7). ડાબો હાથ માત્ર છાતીને જ નહીં, પણ જમણા હાથને પણ અડવો જોઈએ, જેથી બંને હથેળીઓ સામસામે નમસ્કારની મુદ્રામાં ભેગી થાય.

---

[10] કૌંસ પરિશિષ્ટમાં આપેલા સંબંધિત ચિત્રને દર્શાવે છે.

હવે બંને હાથને કપાળ સુધી ઉપર લઈ જાઓ, ત્યારે કહો ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’ (8). જ્યારે બંને અંગૂઠાના નખ કપાળને અડે, ત્યારે કહો ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (9). ત્યારબાદ હાથને પાછા નીચે છાતી પાસે લાવો અને કહો ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’ (10), ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (11).

હવે અહીંથી પ્રણામ કરવાની મૂળ ક્રિયા શરૂ થાય છે. સૌથી પહેલાં પીઠને પિસ્તાલીસ ડિગ્રી જેટલી નીચે નમાવો અને મનમાં કહો ‘નમવું, નમવું, નમવું’ (12). પછી જમણા હાથને ઘૂંટણની આગળ જમીન તરફ નીચે લાવો અને કહો ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’ (13), ‘અડવું, અડવું, અડવું’. હાથને જમીન સાથે કાટખૂણે જ રાખવો (14), જેમાં આ વખતે ટચલી આંગળીનો ભાગ જમીનને અડવો જોઈએ. છેલ્લે, હાથની હથેળી જમીન પર સપાટ ગોઠવવા માટે તેને ફેરવો અને મનમાં કહો ‘ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું’ (15). હવે આ જ ક્રિયા ડાબા હાથથી કરો: ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’ (16), ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (17), ‘ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું’ (18). બંને હાથ હવે જમીન પર આજુબાજુમાં હોવા જોઈએ, જેમાં બંને અંગૂઠા એકબીજાને અડતા હોવા જોઈએ અને બંને હાથની પેહલી આંગળીઓ વચ્ચે આશરે ચાર ઇંચનું અંતર હોવું જોઈએ.

ત્યારબાદ માથું નીચે નમાવીને અંગૂઠાને અડાડો. આ સમયે પીઠ વાળતી વખતે મનમાં કહો ‘નમવું, નમવું, નમવું’ (19), અને કપાળ જ્યારે સાચે જ અંગૂઠાને અડે ત્યારે કહો ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (20). ત્યારબાદ હાથ સીધા થાય ત્યાં સુધી પીઠને ફરીથી ઊંચી કરો અને કહો ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’ (21). આ તમારો પહેલો પ્રણામ પૂરો થયો.

એકવાર હાથ સીધા થઈ જાય, એટલે આ જ આખી ક્રિયા બીજી વાર કરવા માટે શરૂઆતથી બધું ફરીથી કરો. પણ આ વખતે હાથ જમીન પર જ હોવાથી, જમણો હાથ ફેરવતી વખતે મનમાં કહો 'વળવું, વળવું, વળવું' (22), પછી 'ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું' (23), 'અડવું, અડવું, અડવું' (24). તે જ રીતે ડાબો હાથ, 'વળવું, વળવું, વળવું' (25), 'ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું' (26), 'અડવું, અડવું, અડવું' (27). આ વખતે જ્યારે તમે ડાબો હાથ ઉપર લાવો, ત્યારે પીઠને પણ પિસ્તાલીસ ડિગ્રીના ખૂણેથી ફરી ટટ્ટાર સીધી કરી લેવી. આ પીઠ સીધી કરવાની પ્રક્રિયાની અલગથી મનમાં કોઈ નોંધ લેવાની જરૂર નથી; ડાબો હાથ છાતી પાસે આવે ત્યારે તેની સાથે જ પીઠને કુદરતી રીતે સીધી કરી લો (ચિત્ર 26 જુઓ).

ત્યારબાદ બંને હાથ ફરીથી કપાળ સુધી લઈ જાઓ અને કહો 'ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું' (28), 'અડવું, અડવું, અડવું' (29), અને પાછા છાતી પાસે લાવીને કહો 'નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું' (30), 'અડવું, અડવું, અડવું' (31). પછી પીઠને ફરીથી નમાવો, 'નમવું, નમવું, નમવું'.[11] છેલ્લે, હાથને ફરી એક પછી એક નીચે લાવો, 'નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું', 'અડવું, અડવું, અડવું' 'અડવું', 'ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું', 'નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું', 'અડવું, અડવું, અડવું', 'ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું'. ફરીથી, કપાળને અંગૂઠા સાથે અડાડો, 'નમવું, નમવું, નમવું', 'અડવું, અડવું, અડવું', અને ફરી પાછા ઉપર આવો, 'ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું'. આ બીજો પ્રણામ છે. તે પછી આ જ રીતે ત્રીજો પ્રણામ કરવાનો રહેશે, જેમાં ૨૨ નંબરથી શરૂ કરીને ઉપરની આખી પ્રક્રિયા ફરી એકવાર કરવાની રહેશે.

---

[11] અહીંથી, આ પદ્ધતિ બીજી અને ત્રીજી વખત કરવા માટે બિલકુલ ચિત્ર ૧૨ થી ૩૧ જેવી જ રહેશે. આ સળંગ પ્રણામ કરવાના ચક્રની બીજી કડી દર્શાવે છે

ત્રીજો પ્રણામ પૂરો થયા પછી, પહેલાંની જેમ જ જમણા હાથથી શરૂ કરીને જમીન પરથી ઉપર આવો, ‘વળવું, વળવું, વળવું’, ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’, ‘અડવું, અડવું, અડવું’, અને પછી ડાબો હાથ, ‘વળવું, વળવું, વળવું’, ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’, ‘અડવું, અડવું, અડવું’. પછી પહેલાંની જેમ જ બંને હાથ ફરી કપાળ સુધી ઉપર લઈ જાઓ, ‘ઊંચકવું, ઊંચકવું, ઊંચકવું’, ‘અડવું, અડવું, અડવું’, અને પાછા નીચે છાતી પાસે લાવો, ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’, ‘અડવું, અડવું, અડવું’. પણ આ વખતે, ચોથો પ્રણામ કરવા માટે નમવાને બદલે, બંને હાથને એક પછી એક નીચે લાવીને સાથળ પર મૂકો, જેથી તેઓ પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવી જાય. જમણા હાથથી શરૂ કરીને મનમાં કહો: ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’ (32), ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (33), ‘ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું’ (34), અને પછી ડાબો હાથ, ‘નીચે લાવવું, નીચે લાવવું, નીચે લાવવું’ (35), ‘અડવું, અડવું, અડવું’ (36), ‘ઢાંકવું, ઢાંકવું, ઢાંકવું’ (37).

પ્રણામની આ ક્રિયા પૂરી થઈ જાય, એટલે તે જ ક્રમમાં ચાલવાનું અને બેસવાનું ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ. એ વાત ખૂબ જ મહત્વની છે કે જ્યારે તમે તમારી સ્થિતિ બદલો, ત્યારે પૂરી સજાગતા જાળવી રાખો. ઉતાવળમાં કે બેધ્યાન થઈને ઊભા થવું કે બેસવું નહીં. ઊભા થવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં મનમાં કહો ‘બેસવું, બેસવું’ (38), અને પછી જ્યારે શરીરને ઊભું કરો ત્યારે કહો ‘ઊભા થવું, ઊભા થવું’ (39). એકવાર ઊભા થઈ ગયા પછી, તરત જ ચાલવાનું ધ્યાન શરૂ કરી દો જેથી વર્તમાન ક્ષણની સજાગતા ક્યાંય તૂટે નહીં. આ રીતે, સજાગતાપૂર્વક કરેલા પ્રણામ એ ચાલવાના ધ્યાન માટે મદદરૂપ બનશે, જેવી રીતે ચાલવાનું ધ્યાન એ બેસવાના ધ્યાન માટે મદદરૂપ બને છે.

કોઈ સઘન ધ્યાન શિબિર (intensive meditation course) દરમિયાન, સાધકોને આ જ રીતે ત્રણેય પદ્ધતિઓ કરવાની સૂચના આપવામાં આવે છે. આ આખું ચક્ર પૂરું થયા પછી, તેમને થોડો સમય આરામ કરવા અને પછી ફરીથી શરૂઆતથી બધું ચાલુ કરવા કહેવામાં આવે છે. આ રીતે તેઓ આખા દિવસ દરમિયાન એક પછી એક ચક્રની પ્રેક્ટિસ કરતા રહે છે, જે સામાન્ય રીતે ચોવીસ કલાકનો સમયગાળો હોય છે. આ સમયગાળો પૂરો થયા પછી, સાધક પોતાના ગુરુને મળીને પોતાનો અહેવાલ (રિપોર્ટ) આપે છે અને આગળનો પાઠ શીખે છે, જેમાં ચાલવા અને બેસવાની વધુ સૂક્ષ્મ તથા ઊંડી પદ્ધતિઓ સામેલ હોય છે.

આ પુસ્તકનો હેતુ ધ્યાનની માત્ર પ્રાથમિક બાબતો શીખવવાનો હોવાથી, આગળના અદ્યતન પાઠોની ચર્ચા અહીં કરવામાં આવી નથી. એકવાર તમે આ મૂળભૂત પદ્ધતિઓ બરાબર શીખી લો, પછી જો તમે આ માર્ગમાં આગળ વધવા માંગતા હોવ, તો કોઈ લાયક માર્ગદર્શક પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવું જોઈએ. જો કોઈ ધ્યાનના કોર્સમાં ન જઈ શકે, તો દિવસમાં એક કે બે વાર આ પદ્ધતિઓની પ્રેક્ટિસ કરીને શરૂઆત કરી શકો છો, અને ગુરુ તથા સાધક વચ્ચે નક્કી થયા મુજબ ધીમે-ધીમે આગળ વધવા માટે અઠવાડિયે કે મહિને શિક્ષકનો સંપર્ક કરીને નવા પાઠ શીખી શકો છો.

અહીં ઔપચારિક ધ્યાનની સમજૂતી પૂરી થાય છે. હવે પછીના અને આખરી પ્રકરણમાં, આપણે આ પુસ્તકમાંથી શીખેલી કેટલીક બાબતોને રોજિંદા જીવનમાં કેવી રીતે વણી લેવી તેની ચર્ચા કરીશું. આ ધ્યાનમાં રસ દાખવવા બદલ તમારો ફરીથી ખૂબ-ખૂબ આભાર. હું ફરી એકવાર આશા રાખું છું કે તમારા જીવનમાં સુખ, શાંતિ આવે અને તમે બધા દુઃખોમાંથી મુક્ત થાઓ.

પ્રકરણ છ

રોજિંદું જીવન

અહીં સુધીમાં, ઔપચારિક ધ્યાનની મૂળભૂત પદ્ધતિઓની સમજૂતી પૂરી થાય છે. અગાઉના પ્રકરણોમાં આપેલું શિક્ષણ કોઈ પણ નવા સાધક માટે વાસ્તવિકતાને તેના સાચા સ્વરૂપે સમજવાના માર્ગ પર આગળ વધવા માટે પૂરતું છે. આ છેલ્લા પ્રકરણમાં, આપણે ધ્યાનની આ પ્રેક્ટિસને રોજિંદા જીવનમાં કેવી રીતે વણી શકાય તેની ચર્ચા કરીશું, જેથી જ્યારે આપણે ઔપચારિક રીતે ધ્યાનમાં ન બેઠા હોઈએ ત્યારે પણ સજાગતા અને સ્પષ્ટ જાગૃતિનું એક પ્રાથમિક સ્તર સતત જાળવી શકીએ.

સૌથી પહેલાં, એવી પ્રવૃત્તિઓ વિશે ચર્ચા કરવી જરૂરી છે જે આપણા મનની સ્પષ્ટતાને નુકસાન પહોંચાડે છે; જો આપણે ઈચ્છતા હોઈએ કે ધ્યાનના સકારાત્મક પરિણામો લાંબો સમય ટકી રહે, તો આપણે આવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું પડશે.

પહેલા પ્રકરણમાં સમજાવ્યા મુજબ, 'ધ્યાન' એ મન માટે 'દવા' સમાન છે. જ્યારે આપણે કોઈ દવા લઈએ છીએ, ત્યારે કેટલીક વસ્તુઓ ખાવા-પીવાની મનાઈ હોય છે; આ એવી વસ્તુઓ હોય છે જે કાં તો દવાની સારી અસરને નાબૂદ કરી દે છે અથવા, તેનાથી પણ વધુ ખરાબ, દવા સાથે ભળીને ઝેર બની જાય છે. બરાબર એવી જ રીતે, ધ્યાનની બાબતમાં પણ કેટલીક એવી પ્રવૃત્તિઓ છે જે મનને ડહોળી નાખે છે. તેના કારણે ધ્યાનની સારી અસરો નાશ પામી શકે છે, અથવા તેનાથી પણ ખરાબ, ધ્યાનની આપણી સમજણ આડે પાટે

ચડી શકે છે, જેનાથી મનમાં સારા વિચારો ઉદ્ભવવાને બદલે નકારાત્મક અને હાનિકારક વિચારો ઘર કરી જાય છે.

ધ્યાનનો હેતુ મનમાં કોઈ પણ આદત, અણગમો કે અજ્ઞાન વગરની નિર્મળ સ્પષ્ટતા અને સમજણ કેળવવાનો છે, જેથી આપણને દુઃખમાંથી મુક્તિ મળે. આપણી કેટલીક શારીરિક અને વાણીની પ્રવૃત્તિઓ સીધી રીતે મનની નકારાત્મકતા સાથે જોડાયેલી હોવાથી, તેને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ માટે 'નુકસાનકારક' (ન કરવા જેવી) માનવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિઓ ધ્યાનના અસલી હેતુથી વિપરીત અસર કરે છે અને મનને પવિત્ર કરવાને બદલે વધુ મલિન બનાવે છે. જે સાધકો આવી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખવાનો આગ્રહ રાખે છે, તેમને ધ્યાનની સાધનામાં ભારે મુશ્કેલી નડશે અને તેમનામાં એવી આદતો કેળવાશે જે તેમના ધ્યાન તેમજ અંગત કલ્યાણ બંને માટે હાનિકારક સાબિત થશે. આપણું મન એકદમ સાફ રહે અને વાસ્તવિકતાને બરાબર સમજી શકે તે માટે, આપણે આપણા રોજિંદા 'ખોરાક'માંથી, કહેવાનો અર્થ એ કે આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાંથી, કેટલીક આદતોને કાયમ માટે બાદ કરવી પડશે.

સૌપ્રથમ, પાંચ પ્રકારના એવા કાર્યો છે જેનાથી આપણે સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું જોઈએ, કારણ કે તે મૂળભૂત રીતે જ નકારાત્મક છે:[12]

1. **જીવહિંસાથી દૂર રહેવું:** પોતાના કલ્યાણ અને ભલાઈ માટે, આપણે જીવમાત્રના કલ્યાણના સિદ્ધાંતને સ્વીકારવો પડશે. આપણે કીડી, મચ્છર કે અન્ય કોઈ પણ નાના જીવ સહિત કોઈ પણ જીવંત પ્રાણીને મારવાથી બચવું જોઈએ.

[12] આ પાંચ બાબતો બૌદ્ધ ધર્મના પાંચ નૈતિક નિયમો (પંચશીલ) સાથે મેળ ખાય છે.

2. **ચોરી ન કરવી:** મનની શાંતિ મેળવવા માટે, આપણે એ શાંતિ બીજાને પણ આપવી પડશે. ચોરી કરવી એ બીજાની સુરક્ષાના મૂળભૂત અધિકાર પર તરાપ મારવા સમાન છે. આ ઉપરાંત, જો આપણે લાલચ અને આસક્તિમાંથી મુક્ત થવું હોય, તો આપણે આપણી ઈચ્છાઓ પર એટલો કાબૂ રાખવો જ પડશે કે આપણે બીજાની વસ્તુઓનો આદર કરી શકીએ.
3. **વ્યભિચાર કે જાતીય ગેરવર્તણૂકથી દૂર રહેવું:** એવા સંબંધો જે સામેલ વ્યક્તિઓની હાલની પ્રતિબદ્ધતાઓ (વચનો)ને કારણે અન્ય લોકોને માનસિક કે ભાવનાત્મક રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે, તે માત્ર તણાવ અને દુઃખનું કારણ બને છે અને તે મનના વિકાર પર આધારિત છે.
4. **જૂઠું ન બોલવું**: જો આપણે સત્ય શોધવું હોય, તો અસત્યથી દૂર રહેવું જ પડશે. જાણીજોઈને બીજાને સત્યના માર્ગથી ભટકાવવા એ પોતાના અને અન્ય લોકો માટે નુકસાનકારક છે, અને તે ધ્યાનના ધ્યેય સાથે બિલકુલ મેળ ખાતું નથી.
5. **નશો કે માદક દ્રવ્યોના સેવનથી દૂર રહેવું:** જે પદાર્થ મનને નશામાં ધકેલે છે તે દેખીતી રીતે જ ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ માટે નુકસાનકારક છે, કારણ કે નશો એ મનની કુદરતી અને નિર્મળ સ્થિતિથી બિલકુલ વિરુદ્ધની બાબત છે.

જો સાધક પોતાની ધ્યાનની પ્રેક્ટિસમાં સફળ થવા માંગતો હોય, તો આ બધી પ્રવૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો અનિવાર્ય છે; કારણ કે આ કાર્યોનો મૂળ સ્વભાવ જ નકારાત્મક છે અને તેની મન પર હંમેશા ખરાબ અસર જ પડે છે.

આ ઉપરાંત, કેટલીક એવી પ્રવૃત્તિઓ પણ છે જે મર્યાદામાં કરવી જરૂરી છે, નહીં તો તે ધ્યાનની સાધનામાં નડતરરૂપ બનશે. આ એવી બાબતો છે જે કદાચ પોતે ખરાબ નથી, તેમ છતાં જો તે જરૂર કરતાં વધુ કરવામાં આવે તો તે મનની સભાનતાને રોકે છે અને ધ્યાનના ફાયદાઓને ઓછા કરી નાખે છે.[13]

આવી જ એક પ્રવૃત્તિ છે ભોજન. જો આપણે ધ્યાનના માર્ગે સાચે જ પ્રગતિ કરવી હોય, તો આપણે બહુ વધારે કે બહુ ઓછું ન ખાવાની કાળજી રાખવી પડશે. જો મન આખો દિવસ ખાવાના વિચારોમાં જ અટવાયેલું રહે, તો તે ધ્યાનની પ્રગતિમાં બહુ મોટો અવરોધ બને છે. વધુ પડતું ખાવાથી મન ડહોળાય છે એટલું જ નહીં, પણ તેનાથી શરીર અને મન બંનેમાં આળસ અને ઊંઘ ઘેરાય છે. આપણે જીવવા માટે ખાવું જોઈએ, નહીં કે માત્ર ખાવા માટે જીવવું જોઈએ. સઘન ધ્યાન શિબિર દરમિયાન, સાધકો દિવસમાં માત્ર એક જ વાર મુખ્ય ભોજન લે છે અને તેનાથી તેમના સ્વાસ્થ્ય પર કોઈ ખરાબ અસર થતી નથી; જ્યારે આ સંયમના હકારાત્મક પરિણામો તરીકે મનની નિર્મળતા વધે છે અને અન્ન પ્રત્યેની આસક્તિમાંથી મુક્તિ મળે છે.

બીજી પ્રવૃત્તિ જે ધ્યાનની પ્રેક્ટિસમાં ખલેલ પહોંચાડે છે તે છે મનોરંજન—જેમ કે ફિલ્મો જોવી, સંગીત સાંભળવું વગેરે. આ પ્રવૃત્તિઓ ખરાબ નથી, પરંતુ જો તે વધુ પડતી કરવામાં આવે તો બહુ સહેલાઈથી તેની લત લાગી શકે છે.

આ લત કે વળગણ પણ એક રીતે નશા જેવું જ છે, કારણ કે તે મગજમાં એવી રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ ઊભી કરે છે જે મનની સ્પષ્ટતા અને સદ્‌વિચારોને

---

[13] નીચેની વિગતો સામાન્ય રીતે બૌદ્ધ સાધકો દ્વારા રજાઓ દરમિયાન અથવા સઘન ધ્યાન શિબિરોમાં લેવામાં આવતા આઠ નિયમો (અષ્ટશીલ) અનુસાર છે, જેમાં ઉપરના પાંચ નિયમો ઉપરાંત વધારાના ત્રણ નિયમોનો ઉમેરો થાય છે અને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાનું હોય છે.

રોકે છે. મનોરંજનમાંથી મળતો આનંદ ક્ષણિક અને અધૂરો હોય છે, જ્યારે તેની લત અને વળગણ આપણા આખા જીવન પર હાવી થઈ જાય છે. તેથી, એક ગંભીર સાધકે આ ટૂંકા જીવનનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કાયમી સુખ ન આપતી નકામી પ્રવૃત્તિઓમાં સમય બગાડવાને બદલે મનમાં શાંતિ અને સંતોષ કેળવવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. જો સાચું સુખ મેળવવું હોય, તો મનોરંજન પાછળનો સમય મર્યાદિત કરવો જ પડશે. ઇન્ટરનેટ પર સોશિયલાઇઝ કરવું કે તેવી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં જ કરવી જોઈએ.

બીજી બાબત જેમાં સંયમ રાખવો જરૂરી છે, તે છે ઊંઘ. ઊંઘની આદત એક એવું વળગણ છે જેના પર સામાન્ય રીતે આપણું ધ્યાન નથી જતું. મોટાભાગના લોકોને એ ખ્યાલ જ નથી હોતો કે તેઓ વાસ્તવિકતાથી ભાગવા માટે ઊંઘનો સહારો લેતા હોય છે. વળી કેટલાક લોકો અનિદ્રાના શિકાર બને છે અને 'મને પૂરતી ઊંઘ નથી મળી રહી' તેવા વિચારોમાં અટવાયેલા રહે છે. આનાથી તેમનો તણાવ વધે છે અને ઊંઘવામાં વધુ તકલીફ થાય છે.

ધ્યાનની પ્રેક્ટિસથી તમે જોશો કે પહેલાં કરતાં હવે ઓછી ઊંઘની જરૂર પડે છે, કારણ કે તમારું મન વધુ શાંત રહે છે. ધ્યાન કરનારાઓ માટે અનિદ્રા કોઈ સમસ્યા નથી, કારણ કે તેઓ સૂતા-સૂતા પણ ધ્યાન કરી શકે છે અને પોતાના મનને તણાવમુક્ત રાખી શકે છે. જે લોકોને ઊંઘવામાં તકલીફ થતી હોય, તેમણે પેટના ફૂલવા અને સંકોચાવવા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને જરૂર પડે તો આખી રાત મનમાં "ઉપર... નીચે..." ની નોંધ લેતા રહેવું જોઈએ. જો તેઓ ઊંઘી ન પણ શકે (જોકે શાંત મન સાથે આવું થવું બહુ મુશ્કેલ છે), તો પણ સવારે ઊઠતી વખતે તેઓ એટલા જ ફ્રેશ અને હળવા હશે જાણે આખી રાત ઘસઘસાટ ઊંઘ્યા હોય.

છેલ્લે, એ વાત પણ નોંધવી રહી કે ધ્યાનમાં સાચું પરિણામ મેળવવા માટે, સાધકે ઓછામાં ઓછો થોડો સમય સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જોઈએ. આમાં માત્ર કોઈ અનૈતિક શારીરિક સંબંધોથી બચવા પૂરતું નથી, કારણ કે બધી જ પ્રકારની કામેચ્છા કે શારીરિક સંબંધો મનને ડહોળે છે અને મનની શાંતિ તેમજ સ્પષ્ટતા મેળવવામાં અવરોધ ઊભો કરે છે.

એકવાર તમે મનને ડહોળતી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર થઈ જાઓ, એટલે પછી તમે રોજિંદા જીવનમાં પણ ધ્યાનની સભાનતા વણી શકો છો. આપણા સામાન્ય અનુભવો પર ધ્યાન આપવાની બે રીતો છે, જેનો એકસાથે આ રીતે ઉપયોગ કરવો જોઈએ:

પહેલી રીત છે આપણું ધ્યાન શરીર પર કેન્દ્રિત કરવું, કારણ કે તે આપણા અનુભવનો સૌથી સ્પષ્ટ ભાગ છે. નિયમિત ધ્યાનની જેમ જ, આપણું શરીર હંમેશા નિરીક્ષણ માટે હાજર હોય છે. તેથી રોજિંદા જીવનમાં વાસ્તવિકતા પ્રત્યે સજાગ રહેવા માટે આ એક સરળ સાધન છે. સામાન્ય રીતે આપણું શરીર ચારમાંથી કોઈ એક સ્થિતિમાં હોય છે—ચાલવું, ઊભા રહેવું, બેસવું અથવા સૂવું. મનની સ્પષ્ટતા વધારવા માટે આપણે બસ શરીરની આ સ્થિતિ પ્રત્યે સભાન થઈ જવાનું છે.

દાખલા તરીકે, ચાલતી વખતે તમે દરેક પગલા સાથે મનમાં "ચાલવું, ચાલવું..." અથવા "ડાબું, જમણું, ડાબું, જમણું" કહી શકો છો. જ્યારે શાંતિથી ઊભા હોવ, ત્યારે ઊભા રહેવાની સ્થિતિ પર ધ્યાન આપીને મનમાં કહો "ઊભા રહેવું, ઊભા રહેવું". બેસતી વખતે "બેસવું, બેસવું" અને સૂતી વખતે "સૂવું, સૂવું".

આ રીતે, તમે નિયમિત ધ્યાન ન કરતા હોવ તો પણ ગમે ત્યારે મનની સભાનતા અને સ્પષ્ટતા કેળવી શકો છો.

વધુમાં, તમે શરીરના કોઈ પણ નાના હલનચલન પર આ જ પદ્ધતિ લાગુ કરી શકો છો—જેમ કે હાથ-પગ વાળતી વખતે અથવા ખેંચતી વખતે મનમાં કહી શકો છો "વળવું" અથવા "ખેંચાણ". અંગો હલાવતી વખતે "હલનચલન", વળતી વખતે "વળવું" વગેરે. આ રીતે દરેક પ્રવૃત્તિ એક ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ બની શકે છે; બ્રશ કરતી વખતે "બ્રશ કરવું", ખોરાક ચાવતી કે ગળતી વખતે "ચાવવું, ચાવવું", "ગળવું, ગળવું" વગેરે. રસોઈ કરતી વખતે, સફાઈ કરતી વખતે, કસરત કરતી વખતે, નાહતી વખતે, કપડાં બદલતી વખતે, છેવટે શૌચાલયમાં હોવ ત્યારે પણ, તમે શરીરના એ હલનચલન પ્રત્યે સજાગ રહી શકો છો. આનાથી દરેક સમયે વાસ્તવિકતાની એક સ્પષ્ટ સમજ ઊભી થાય છે. રોજિંદા જીવનમાં ધ્યાનની પ્રેક્ટિસને સીધી રીતે વણી લેવાની આ સૌથી પહેલી પદ્ધતિ છે, જે દરેક સાધકે અપનાવવી જોઈએ.

બીજી પદ્ધતિ છે આપણી પાંચેય ઇન્દ્રિયો પ્રત્યે સભાન થવું—એટલે કે જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, ચાખવું અને સ્પર્શ કરવો. આપણો સામાન્ય ઇન્દ્રિયોનો અનુભવ કાં તો ગમો અથવા અણગમો પેદા કરે છે. આના કારણે મનમાં આસક્તિ કે નફરત જાગે છે અને છેવટે જ્યારે પરિસ્થિતિ આપણી ઈચ્છા મુજબ નથી હોતી ત્યારે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. મનને સાફ અને પક્ષપાત વગરનું રાખવા માટે, આપણે કોઈ પણ ઇન્દ્રિયનો અનુભવ થાય તે જ ક્ષણે તેના પ્રત્યે જાગૃત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મનને તેની જૂની ટેવો પ્રમાણે કોઈ ચુકાદો આપવા દેવાને બદલે, જ્યારે પણ કંઈક જોઈએ, ત્યારે તેને માત્ર એક 'જોવાની ક્રિયા' તરીકે જ ઓળખો અને મનમાં કહો "જોવું... જોવું".

જ્યારે કોઈ અવાજ સાંભળો, ત્યારે એ જ રીતે કહો "સાંભળવું... સાંભળવું". જ્યારે કોઈ સારી કે ખરાબ સુગંધ-દુર્ગંધ આવે, ત્યારે "સૂંઘવું... સૂંઘવું". ખોરાક ખાતી વખતે કે પાણી પીતી વખતે, સ્વાદ પાછળ પાગલ થવાને

બદલે કે તેનાથી મોં બગાડવાને બદલે, મનમાં કહો "ચાખવું... ચાખવું". જ્યારે શરીરમાં ઠંડી કે ગરમી, કઠણ કે નરમ જેવો કોઈ સ્પર્શ થાય, ત્યારે કહો "સ્પર્શ... સ્પર્શ" અથવા "ગરમી", "ઠંડી" વગેરે.

આ રીતે પ્રેક્ટિસ કરવાથી, તમે વાસ્તવિકતાને 'સારું', 'ખરાબ', 'હું', 'મારું', 'આપણે' કે 'તેઓ' જેવા કોઈ ખાનામાં વહેંચ્યા વગર, દરેક અનુભવને તેના સંપૂર્ણ સ્વરૂપે સ્વીકારી શકશો. પરિણામે, દરેક સમયે અને દરેક પરિસ્થિતિમાં સાચી શાંતિ, ખુશી અને દુઃખોમાંથી મુક્તિ મેળવવી શક્ય બનશે. એકવાર તમે વાસ્તવિકતાના સાચા સ્વરૂપને સમજી જશો, એટલે મન ઇન્દ્રિયોના વિષયો સામે અસલી હકીકત સિવાય બીજી કોઈ રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાનું બંધ કરી દેશે. મન બધી જ આસક્તિ અને અણગમાથી એ રીતે મુક્ત થઈ જશે, જેવી રીતે આકાશમાં ઊડતું પક્ષી કોઈ ડાળીને વળગી રહેવાની ચિંતાથી મુક્ત હોય છે.

તો આ હતી રોજિંદા જીવનમાં ધ્યાન કરવાની એક મૂળભૂત માર્ગદર્શિકા, જેના દ્વારા તમે ઔપચારિક રીતે ધ્યાનમાં ન બેઠા હોવ તો પણ પ્રેક્ટિસને તમારા જીવનનો એક ભાગ બનાવી શકો છો. આ બે પદ્ધતિઓ ઉપરાંત, તમે પહેલા પ્રકરણમાં જે બાબતો વિશે શીખ્યા હતા—જેમ કે દર્દ, વિચારો અથવા લાગણીઓ—તેને પણ અહીં લાગુ કરી શકો છો. આ પ્રકરણમાં સમજાવેલી પદ્ધતિઓને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસને સળંગ રાખવાના એક વધારાના સાધન તરીકે જોવી જોઈએ, જેનાથી તમે દરેક સમયે તમારી પોતાની જાત વિશે અને અસલી વાસ્તવિકતા વિશે કંઈક નવું શીખતા રહેશો.

અહીં ધ્યાન કેવી રીતે કરવું તેની પ્રાથમિક સમજૂતી પૂરી થાય છે. યાદ રાખો કે કોઈ પણ પુસ્તક, ભલે તે ગમે તેટલું વિગતવાર લખાયેલું હોય, તે સાચા મનથી કરેલી પ્રેક્ટિસની જગ્યા ક્યારેય ન લઈ શકે. જો કોઈ વ્યક્તિ આ નિયમો

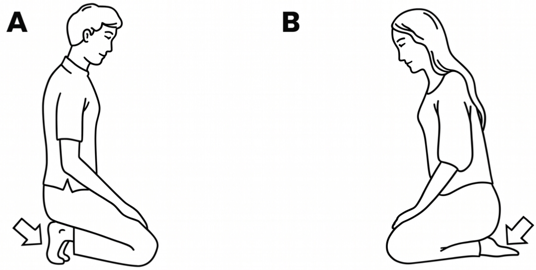
પ્રમાણે પ્રેક્ટિસ ન કરે, તો તે દુનિયાભરના બધા જ જ્ઞાનના પુસ્તકો મોઢે કરી લેવા છતાં પણ એવા ગોવાળ જેવો જ રહેશે જે માત્ર બીજાની ગાયોની ચોકી કરે છે (પણ તેને દૂધનો સ્વાદ મળતો નથી).

બીજી બાજુ, જો કોઈ વ્યક્તિ આ પુસ્તકમાં આપેલા મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને પૂરતું સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન માનીને તે મુજબ સાચા દિલથી પ્રેક્ટિસ કરે છે, તો તેને પણ એ જ પરિણામો મળવાની ખાતરી છે જે અગણિત લોકોએ મેળવ્યા છે—શાંતિ, ખુશી અને દુઃખોમાંથી સાચી મુક્તિ.

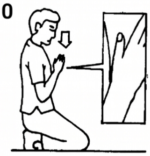
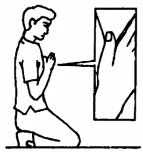
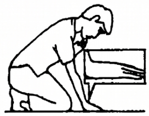
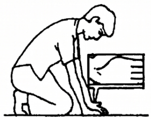
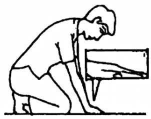
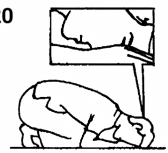
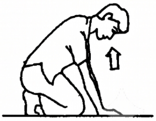
ધ્યાન કેવી રીતે કરવું તેની આ ટૂંકી પ્રસ્તાવના વાંચવા માટે તમારો ખૂબ-ખૂબ આભાર. હું ફરી એકવાર દિલથી આશા રાખું છું કે આ માર્ગદર્શન તમારા જીવનમાં અને તમારા સંપર્કમાં આવતા તમામ જીવોના જીવનમાં શાંતિ, સુખ અને દુઃખોમાંથી મુક્તિ લાવે.

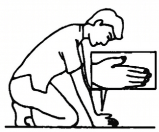
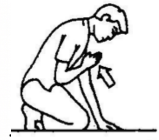
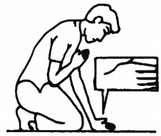
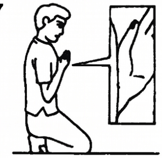
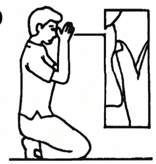
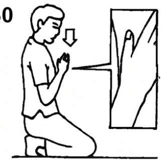
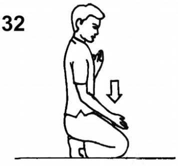
જો તમને આ પાનાઓમાં કોઈ બાબત ખૂટતી કે અસ્પષ્ટ લાગી હોય, અથવા જો તમે ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ વિશે વધુ વિગતવાર કે ખાસ માર્ગદર્શન મેળવવા માંગતા હોવ, તો અમારા 'ઘર બેઠા કોર્સ' (At-home course) માં જોડાવા માટે અમારો સંપર્ક કરી શકો છો: www.sirimangalo.org

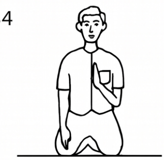
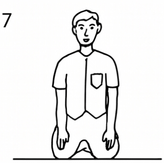
પરિશિષ્ટ: ચિત્રો


A
B

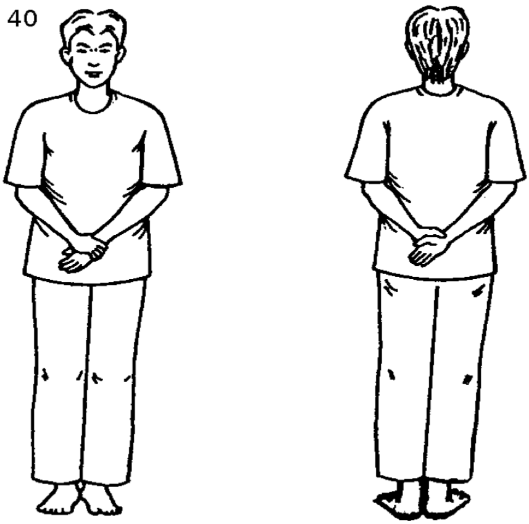
1
બેસવું
2
વળવું
3
ઉંચકવું
4
અડવું
5
વળવું
6
ઉંચકવું
7
અડવું
8
ઊંચકવું
9
અડવું

10  નીચે લાવવું	11  અડવું	12 નમવું
13 નીચે લાવવું	14 અડવું	15  ઢાંકવું
16 નીચે લાવવું	17  અડવું	18  ઢાંકવું
19 નમવું	20  અડવું	21  ઊંચકવું

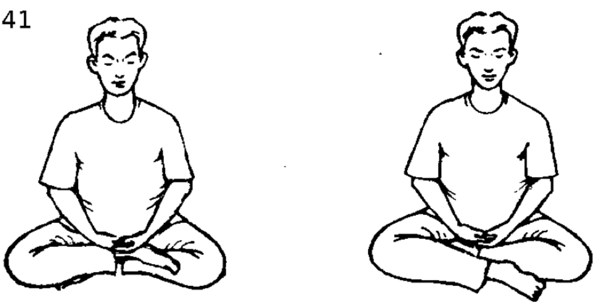
22  વળવું	23  ઊંચકવું	24 અડવું
25  વળવું	26 ઊંચકવું	27  અડવું
28 ઊંચકવું	29  અડવું	30  નીચે લાવવું
31 અડવું	**૧૨ થી ૩૧ વધુ બે વાર પુનરાવર્તન કરો, ત્યારાવાદ ૩૨ થી આગળ વધો**	32  નીચે લાવવું

33 અડવું	34  ઢાંકવું	35 નીચે લાવવું
36 અડવું	37  ઢાંકવું	38 બેસવું
	39 ઊભા થવું	

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org