1 અષ્ટાંગ યોગનાં અંતરંગ અંગો

યોગવિદ્યા આપણને પ્રાચીન મુનિઓ દ્વારા વારસામાં મળેલી અણમોલ ભેટ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ 'યોગદર્શન' નામના ગ્રંથમાં યોગશાસ્ત્રનું વર્ણન કર્યું છે. યોગમાં આઠ અંગોનો સમાવેશ થતો હોવાથી તેને 'અષ્ટાંગ યોગ' કહેવામાં આવે છે. અષ્ટાંગ યોગને બહિર્રંગ અને અંતરંગ એમ બે ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે :

અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ પાંચ અંગો- 1 યમ
2 નિયમ
3 આસન
4 પ્રાણાયામ
5 પ્રત્યાહાર

આ પાંચ અંગોને બહિર્રંગ યોગ કહેવામાં આવે છે. આ પાંચ અંગ બાહ્યક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલ હોવાથી તેને બહિર્રંગ યોગ કહેવાય છે. બાકી રહેલ ત્રણ અંગો - 6. ધારણા, 7. ધ્યાન અને 8. સમાધિ છે.

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો સંબંધ અંતઃકરણ સાથે હોવાથી તેને યોગશાસ્ત્રમાં 'અંતરંગ યોગ' કહેવામાં આવે છે.

અંતરંગ યોગની શરૂઆત ધારણાથી થાય છે. તેની પહેલાના અંગ પ્રત્યાહારને અંતરંગ યોગના દ્વાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ ત્રણેને 'સંયમ' પણ કહી શકાય.

બહિર્રંગ યોગથી શરીર, ઈન્દ્રિયો અને મનને સમાયોજિત કરવામાં આવે છે. જ્યારે અંતરંગ યોગથી ચિત્તનું આંતરિક સમાયોજન સધાય છે. બહિર્રંગ યોગના અભ્યાસ દ્વારા સ્થૂળ શરીર પર નિયંત્રણ સ્થાપી શકાય છે જ્યારે અંતરંગ યોગના અભ્યાસ દ્વારા સૂક્ષ્મ શરીર પર નિયંત્રણ સ્થાપી શકાય છે. ઘણી જગ્યાએ અંતરંગ યોગના અભ્યાસને રાજયોગ પણ કહેવામાં આવે છે.

હવે આપણે અંતરંગ યોગના ત્રણે અંગોનો વિસ્તૃત અભ્યાસ કરીશું.

- **ધારણા**

ધારણા એ અંતરંગ યોગનું પ્રથમ અંગ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ યોગશાસ્ત્રમાં દર્શાવ્યું છે કે,

'देशबन्धश्चित्तस्यधारणा:। '

અર્થાત્

ચિત્તને એક દેશ એટલે કે સીમામાં બાંધવાને ધારણા કહે છે. બહિરંગ યોગના પર્યાપ્ત અભ્યાસથી શુદ્ધ થયેલું ચિત્ત કોઈ એક સ્થાનમાં એકાગ્ર થાય તેને 'ધારણા' કહે છે. ધારણાનો સામાન્ય અર્થ 'એકાગ્રતા' થાય છે. ચિત્તની એકાગ્રતા વધારવા માટેની જે સાધના છે તેને ધારણા કહી શકાય. ધારણાની મદદથી જ ચિત્તને એક જગ્યા પર સફળતાપૂર્વક કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. એટલે કે

'धारणा पंचनघटिका। ' અર્થાત્

પાંચ ઘડી ચિત્ત ધ્યેયમાં રહે તેને ધારણા કહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શુદ્ધ ચિત્તને કોઈ પણ એક વસ્તુ કે ઈષ્ટદેવની મૂર્તિમાં મગ્ન અર્થાત્ એકાગ્ર કરી દેવું તેને 'ધારણા' કહે છે. જીવનમાં એકાગ્રતાનું ઘણું મહત્ત્વ છે. એકાગ્રતાની મદદથી પરિસ્થિતિ, મન અને ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખી શકાય છે.

ધારણા આંતરિક અને બાહ્ય એમ બંને રીતે કરી શકાય છે. સૌ પ્રથમ સાધકે બાહ્ય ધારણાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને પછી આંતરિક ધારણા કરવી જોઇએ.

બાહ્ય ધારણામાં ખુલ્લી આંખ રાખી ત્રાટક દ્વારા એક સ્થાન પર દૃષ્ટિને સ્થિર કરીને ચિત્તને કોઈ મૂર્તિ, મણિ, રત્ન, જ્યોતિ વગેરે ઉપર કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. જ્યારે આંતરિક ધારણામાં બંધ આંખે સ્થૂળ વસ્તુઓ પર ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાય છે. એ જ રીતે સૂર્ય, તારા, ઈશ્વર વગેરેને આંખ ખુલ્લી રાખીને જોવાનો પ્રયત્ન પણ કરી શકાય.

ધારણામાં સફળતા મેળવવા માટે નીચેની ત્રણ વસ્તુ અનિવાર્ય છે :

(1) ધૈર્ય (2) ઉત્સાહ અને (3) પવિત્રતા

- **ધારણાનું મહત્ત્વ**

ધારણાથી અંતરંગ યોગની શરૂઆત થતી હોવાથી તેનું ઘણું મહત્ત્વ છે.

(1) સાધક યોગીએ ધારણા જો યોગ્ય રીતે કરેલી હોય તો તે પ્રથમ ધ્યાન અને પછી સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સ્થિર ધારણા એ ધ્યાન અને સમાધિની પૂર્વ શરત છે.

(2) મનની એકાગ્રતા હોય તો જ વિદ્યાર્થીમાં રહેલી ચંચળતા દૂર થાય છે અને અભ્યાસમાં એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. ધારણાથી મનની ચંચળતા દૂર થઈ સ્થિરતા અને એકાગ્રતા આવે છે, જે વિદ્યાર્થીને અભ્યાસમાં અત્યંત ઉપયોગી થાય છે.

(3) નિયમિત રીતે ધારણા કરવાથી મનમાં સ્થિરતા આવે છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

- **ધારણાના વિષયો**

ધારણાનાં પાંચ સ્વરૂપના વિષયો હોય છે :

(1) **બાહ્ય વિષયો :** મૂર્તિ, ચિત્ર, ૐ, જ્યોતિ વગેરે.

(2) **માનસિક વિષયો :** વૃક્ષની શાખા, સમુદ્ર, આકાશ, ઈશ્વરની મૂર્તિ - માનસિક રીતે કલ્પના કરેલ બાહ્ય વિષયો.

(3) **શરીરના બહારના અંગરૂપ વિષયો :** નાસાગ્ર, ભ્રૂકુટિ વગેરે.

(4) **શરીરના આંતરિક વિષયો :** હૃદય, નાભિ, ચક્રો વગેરે.

(5) **ઈન્દ્રિયાતીત વિષયો :** નાદશ્રવણ, જ્યોતિદર્શન વગેરે.

- **ધારણા માટેની પદ્ધતિઓ**

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં ઘણી સુંદર પદ્ધતિઓનું વર્ણન કર્યું છે :

(1) મનને કોઈ વિશેષ વિચારોથી સતત જોડી રાખીને

(2) કોઈ વસ્તુ કે ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને

(3) નિદ્રા દરમિયાન સ્વપ્નમાં પ્રાપ્ત થયેલ સંકેતનો આધાર લઈને

(4) કોઈ વિશેષ વ્યક્તિ જે સંપૂર્ણ અનાસક્ત છે તેની ઉપર મન એકાગ્ર કરીને

સાધક (ધારણા કરનાર) ધ્યેય (જેના પર ધારણા કરવામાં આવે છે તે વિષય) અને ધારણા (એકાગ્રતા)ની પ્રક્રિયા છે. આ ત્રણેનું જોડાણ એ ધારણા છે. ધારણામાં આ ત્રણેનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ હોય છે. વિષય (ધ્યેય) ત્રણ પ્રકારના હોઈ શકે. ષટ્કર્મમાં આવતા ત્રાટકને પણ ધારણા માટે ઉત્તમ સાધન માનવામાં આવ્યું છે.

(1) આધિભૌતિક (2) આધિદૈવિક (3) આધ્યાત્મિક

(4) નિત્ય નિયમિત સમયે શ્રદ્ધાપૂર્વક ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે.

'चित्तवृत्ति निरोधस्य।'

તેથી નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે અને નાડીશુદ્ધિમાં પણ મદદરૂપ બને છે.

ધ્યાન

મહર્ષિ પતંજલિએ ધ્યાનને સાતમું અંગ ગણાવ્યું છે. જેનો અંતરંગ યોગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, પરંતુ બહિર્રંગ અંગોના સતત અભ્યાસ પછી જ અંતરંગ યોગ કરવાની વધારે સરળતા રહે છે.

ધારણા અને ધ્યાનનો વિષય એક જ એટલે કે ચિત્ત અર્થાત્ મનની એકાગ્રતાનો છે. ધારણામાં ચિત્તની એકાગ્રતા

સતત જળવાતી નથી, પણ સતત અભ્યાસ દ્વારા ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકાય છે, જેને ધ્યાન કહે છે.

અર્થાત્ ''तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् । ''

- એટલે કે જે અવસ્થામાં કોઈ પણ પ્રકારના વિચાર વગર મનને સ્થિર રાખવું એ જ ધ્યાન.
- વૃત્તિઓની એકાગ્રતા તે જ ધ્યાન.

'ध्यानं स्यात् षष्ठिघटिकम् ।' અર્થાત્

ચિત્ત ધ્યેયમાં સાઠ ઘડી સ્થિર થાય તેને ધ્યાન કહે છે.

- **ધ્યાનના પ્રકાર**

ગોરક્ષ પદ્ધતિમાં ધ્યાનના બે પ્રકારનું વર્ણન છે :

(1) સગુણ ધ્યાન

(2) નિર્ગુણ ધ્યાન

(1) સગુણ ધ્યાન

જે ધ્યાનનો વિષય ત્રિગુણાત્મક હોય અર્થાત્ શ્રી વિષ્ણુ, અગ્નિ, સૂર્ય, પ્રતિમા ઇત્યાદિનું ધ્યાન ધરવું તેને સગુણ ધ્યાન કહે છે.

તેના ત્રણ પ્રકાર છે :

(i) પાદસ્થ ધ્યાન : (પાદચરણ ધ્યાન)

ઈશ્વરના ચરણોનું કે સદ્ગુરુના ચરણોનું ધ્યાન ધરવું તેને પાદસ્થ ધ્યાન કહે છે.

(ii) રૂપસ્થ ધ્યાન

ખુલ્લી આંખે સૂર્ય, ચંદ્ર, દેવી-દેવતા કે શ્રી સદ્ગુરુનું ધ્યાન ધરી બંધ આંખે હૃદયથી તેમના સ્વરૂપને જોવું તેને રૂપસ્થ ધ્યાન કહે છે.

(iii) નખાગ્ર ધ્યાન

કુંભક કરી બંને હાથની આંગળિયો પરસ્પર ભેરવી બંને અંગૂઠા એકબીજાને સમાંતર રાખો. હાથને ઊંચા કરી અંગૂઠા નખદૃષ્ટિની સીધમાં આવે તે રીતે રાખો. હવે રેચક કરતાં કરતાં બંને હાથ એ જ સ્થિતિમાં રાખી નીચે લાવતા જાવ. છેવટે બંને હાથ ખોળામાં લાવી દો. ધ્યાન રહે, આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારી દૃષ્ટિ અંગૂઠાના નખના અગ્ર ભાગ પર જ રહેવી જોઈએ.

વચ્ચેથી ધ્યાન વિચલિત થાય તો ફરીથી પ્રયોગનું શરૂઆતથી જ પુનરાવર્તન કરવું.

(2) નિર્ગુણ ધ્યાન

જે ધ્યાનનો વિષય ત્રિગુણાતીત પરબ્રહ્મ હોય તો તેને નિર્ગુણ ધ્યાન કહે છે.

તેના ચાર પ્રકાર છે :

(A) નાસાગ્ર (B) ભ્રૂકુટિમધ્ય (C) મંત્રજાપ (D) શ્વાસ-પ્રશ્વાસ

(A) નાસાગ્ર ધ્યાન : આ ધ્યાનમાં નાકના અગ્રભાગ ઉપર દૃષ્ટિને સ્થિર કરવામાં આવે છે.

(B) ભ્રૂકુટિમધ્ય ધ્યાન : દૃષ્ટિને બંને ભ્રમરોની વચ્ચે સ્થિર કરવામાં આવે છે.

(C) મંત્રજાપ ધ્યાન : નાસાગ્ર ઉપર દૃષ્ટિ રાખી યોગ્ય શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા સાથે મંત્રજાપનું રટણ કરવું તેને મંત્રજાપ ધ્યાન કહે છે.

(D) શ્વાસ-પ્રશ્વાસ ધ્યાન : મનને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ પર સ્થિર કરી તેનું નિરીક્ષણ કરવાનું હોય છે.

- **યોગમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ અને મહત્ત્વ**

યોગનું બહિર્ંગ યોગ દ્વારા સાધકે ચિત્તની શુદ્ધિ કેળવી લીધી હોય ત્યારે અંતરંગ યોગમાં ધ્યાન શક્ય બને

છે. ધ્યાનમાં પરિપકવતા આવી જાય તો સમાધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી સરળ બને છે. ધ્યાન દ્વારા સાધકે ચિત્તની નિર્વિચાર (વિચાર રહિત) સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની છે. જ્યારે ધ્યાતા (ધ્યાન કરનાર)નો લોપ થઈ ધ્યેય (જેના પર ધ્યાન કરવાનું છે તે વિષય) અને ધ્યાન (પ્રક્રિયા) જ રહે તે સ્થિતિ ધ્યાન છે.

ધ્યાનને કેન્દ્રમાં રાખીને થતી યોગસાધના એ ધ્યાનયોગના નામે પણ ઓળખાય છે.

ભગવદ્ગીતાના અધ્યાય-6માં ધ્યાનમાં ક્યાં બેસવું, કેવી રીતે બેસવું તેની સમજૂતી આપેલી છે.

- ચિત્તને સ્થિર કરી, ઇન્દ્રિયોને ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મુક્ત કરી યોગી એકાંતમાં રહી સતત આત્માને પરમાત્માની સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરે.

- પવિત્ર સ્થાનમાં બેસી, મન શાંત કરી, શુદ્ધ હવાની અવર-જવર હોય ત્યાં આસન પાથરી સ્થિર બેસીને મનને સ્થિર કરી આત્મશુદ્ધિ માટે ધ્યાન ધરવું.

સતત ધ્યાન કરી શકાતું નથી પરંતુ સહજ રીતે થાય છે અને નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી અને વૈરાગ્ય તથા ઈશ્વરભક્તિ દ્વારા સાધક મનની ચંચળતા દૂર કરી શકે છે.

- **ફાયદા**

- ૐકારનું ઉચ્ચારણ કરવાથી (મંત્રજાપધ્યાન) શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સક્ષમ બને છે.
- લોહીભ્રમણ, પાચન, જ્ઞાનતંતુની કાર્યક્ષમતામાં સુધારો થાય છે.
- નકારાત્મક વિચારો દૂર થાય છે અને નિમ્ન માનસિક અવસ્થા દૂર કરી શકાય છે.
- ધ્યાનથી શ્વાસોચ્છ્શ્વાસની ક્રિયા સરળ બને છે. અસ્થમા, વાઈ આવવી, ભૂલકણાપણા જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.
- મનમાં અકારણ પ્રસન્નતા, મુખ પર સ્મિત, સ્વભાવની સૌમ્યતા ધ્યાનથી પ્રાપ્ત થાય છે.
- શારીરિક રીતે સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તથા નવા રોગોને આવતા રોકે છે.
- યાદશક્તિ તથા એકાગ્રતા વધે છે. મન પર નિયંત્રણ આવે છે.
- અભ્યાસી નીડર તથા દૃઢ મનોબળવાળો બને છે.
- સાધક આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ખૂબ જ આગળ વધે છે તથા ઈશ્વરપ્રાપ્તિના દ્વારે આવીને ઊભો રહે છે.

આમ ધ્યાનથી સુખ, શાંતિ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવન શું છે તે જાણી તથા માણી શકાય છે.

સમાધિ

મહર્ષિ પતંજલિના યોગદર્શનમાં સમાધિ એ અંતિમ આઠમું સોપાન અને અંતરંગ યોગનું ત્રીજું સોપાન છે. ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિનો વિષય એક જ છે પણ તેમાં વિષય સાથેની એકાગ્રતાની માત્રા વધતી જતી હોય છે.

જ્યારે ધ્યાતા (ધ્યાન કરનાર) અને ધ્યાન (પ્રક્રિયા) બંને ધ્યેયમાં વિલિન થઈ જાય ત્યારે સમાધિ સિદ્ધ થાય છે. સમાધિમાં ફક્ત ધ્યેયની અનુભૂતિ થાય છે.

અર્થાત્ સતત ધ્યાન કરવાથી અને તેમાં પારંગતતા આવે ત્યારે તેના પરિણામરૂપે 'સમાધિ' પ્રગટે છે અર્થાત્ આપોઆપ સમાધિમાં સરી જવાય છે.

- **સમાધિની વ્યાખ્યાઓ**

- મહર્ષિ પતંજલિ અનુસાર -

'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।। ' અર્થાત્

ધ્યાન જ ધ્યેયમાત્ર રૂપે પ્રકાશ પામનારું અને પોતાના સ્વરૂપથી રહિત જેવું થાય તેને સમાધિ કહે છે એટલે કે ધ્યાન ધ્યેયરૂપ બની જાય અને ધ્યાનકારકતા રહિત થઇ જાય એટલે સમાધિ.

'ધ્યાનની શ્રેષ્ઠતા અને પરિપકવ અવસ્થા એટલે જ સમાધિ.'

- મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કય પ્રમાણે -

'જીવાત્મા અને પરમાત્માની ઐક્યાવસ્થાનું નામ સમાધિ.'

- ધ્યાનમાં જ્યારે ફક્ત ધ્યેયનો જ અનુભવ થાય અને પોતાના સ્વરૂપનું ભાન શૂન્ય જેવું થાય તે અવસ્થાને સમાધિ કહે છે.

- સમાધિ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો સંપૂર્ણ નિરોધ.

- હઠયોગ પ્રદીપિકામાં જણાવ્યું છે કે જેમ પાણીમાં ઓગળી ગયેલું મીઠું પાણીમાં હોવા છતાં પાણી સાથે એકરૂપ થઈ જવાથી મીઠાના રૂપમાં દેખાતું નથી, પરંતુ ફક્ત પાણી જ દેખાય છે તેમ સમાધિની અવસ્થામાં ધ્યાતા (સાધક) અને ધ્યાન ધ્યેયની સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલા હોવાથી ફક્ત ધ્યેયની જ ઉપસ્થિતિ હોય છે.

આમ સમાધિમાં વૃત્તિઓનો નિરોધ પામેલું ચિત્ત (મન) સમતાવસ્થા ધારણ કરે છે અર્થાત્ મન કે ચિત્તનું અસ્તિત્ત્વ જ રહેતું નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સમાધિની અવસ્થામાં 'મન' 'અ-મન' બની જાય છે.

મનનો લય થઈ જાય છે. ધ્યાનની અવસ્થામાં અખંડ એકાગ્રતા હોવા છતાં સાધક પોતાની પ્રાકૃતિક અવસ્થા વિશે સભાન હોય છે પરંતુ સમાધિમાં માત્ર ચૈતસિક અસ્તિત્વનો જ ભાવ રહે છે. પ્રાકૃતિક અસ્તિત્વની સભાનતા દૂર થાય છે. યોગી પોતાને માત્ર ચૈતન્ય સ્વરૂપે અનુભવે છે, જે આત્માનું શુદ્ધ અને સાચું સ્વરૂપ છે. અંતે આત્માનો પરમાત્મામાં અદ્વૈતભાવ પ્રગટે છે અને યોગી સંપૂર્ણપણે તેમાં વિલીન થઈ જાય છે અર્થાત્ તેની મુક્તિ કે મોક્ષ થઈ જાય છે.

સમાધિમાં ધ્યેય, ધ્યાતા અને ધ્યાન એકરૂપ બને છે એટલે કે બ્રહ્મની પ્રત્યક્ષાનુભૂતિ શક્ય બને છે તે સ્થળ અને કાળના બંધનમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.

- ધ્યેય માત્રનું જેમાં સ્ફુરણ હોય તેને સમાધિ કહેવાય છે.

- શ્રી સ્કંદ પુરાણમાં -

'दिनद्वादशके नैव समाधिरिह भण्यते ।' અર્થાત્ બાર દિવસ ચિત્તની સ્થિરતા થાય તેને સમાધિ કહે છે.

- **સમાધિના પ્રકાર**

સમાધિના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે :

(1) સબીજ સમાધિ, કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કે સવિકલ્પ સમાધિ

(2) નિર્બીજ સમાધિ, કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ

(3) ધર્મમેધ સમાધિ

(1) સબીજ સમાધિ કે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ: આ સમાધિમાં ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિ હોય છે જેમાં સાધક મનથી પર પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ)ની ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે.

(2) નિર્બીજ સમાધિ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ: ધ્યેય વિષયની ઉપસ્થિતિવાળી સબીજ સમાધિના સતત અભ્યાસથી જ્યારે સાધકને ધ્યેયવસ્તુનું અવલંબન પણ છૂટી જાય છે અને ફક્ત પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપનો જ અનુભવ થાય છે ત્યારે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કે નિર્બીજ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

● નિર્બીજ સમાધિમાં ચિત્તમાં રહેલાં સંસ્કારોના બીજ પણ નાશ પામે છે. હવે સાધક જન્મ-મરણના ફેરાથી મુક્ત થઈ જાય છે.

● અર્થાત્ સબીજ સમાધિમાં ચિત્તની એકાગ્રતા હોય છે જ્યારે નિર્બીજ સમાધિમાં તે નિરુદ્ધ અર્થાત્ ચિત્તની સર્વવૃત્તિઓ ચેષ્ટારહિત બને છે.

(3) ધર્મમેધ સમાધિ: સબીજ અને નિર્બીજ સમાધિના સતત અભ્યાસથી સાધકને મનમાં ગહન રહસ્યોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ્ઞાન પ્રત્યે વિરકત રહેનારને સર્વથા વિવેકબુદ્ધિ જાગ્રત થાય છે અને વિવેકબુદ્ધિના જ્ઞાનના સામર્થ્યથી સાધકને ધર્મમેધ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ધર્મમેધ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં સાધકના પંચકલેશ અવિદ્યા (અજ્ઞાન), અસ્મિતા (અહંકાર), રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ (જીવવાની પ્રબળ ઈચ્છા) નાશ પામે છે. તેમજ કર્મો (બીજ સહિત) નાશ પામે છે.

ધર્મમેધ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં જ કલેશ અને કર્મની નિવૃત્તિ થાય છે.

એટલે જ કહ્યું છે કે યોગસાધનાનું પરમ લક્ષ્ય ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ છે : 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः। '

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો.

(1) બાહ્ય ધારણા અને આંતરિક આધિભૌતિક ધારણા એટલે શું ?

(2) ધારણાના વિષયો સમજાવો.

(3) ધ્યાનના પ્રકાર જણાવી તેની સમજૂતી આપો.

(4) સમાધિના પ્રકાર જણાવી તેની સમજૂતી આપો.

(5) યોગમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ અને મહત્ત્વ સમજાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર આપો.

(1) ધારણા એટલે શું ?

(2) ચિત્તની એકાગ્રતા વધારવા કયા અંગની સાધના જરૂરી છે ?

(3) નિર્બીજ સમાધિ કોને કહે છે ?

(4) 'ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ' એટલે શું ?

(5) ધ્યાનનાં પ્રકાર જણાવો.

3. નીચેના પ્રશ્નોની નીચે દર્શાવેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર આપો.

(1) અંતરંગ યોગનો સંબંધ કોની સાથે હોય છે ?

(A) બહિર્રંગ (B) બહિર્મુખ (C) નિયમ (D) અંતઃકરણ

(2) અંતરંગ યોગની શરૂઆત કયા અંગથી થાય છે ?

(A) ધારણા (B) ધ્યાન (C) સમાધિ (D) પ્રાણાયામ

(3) અંતરંગ યોગનું પ્રથમ અંગ કયું છે ?

(A) સમાધિ (B) ધારણા (C) યમ (D) ધ્યાન

(4) ધ્યાન એ અંતરંગયોગનું કેટલામું અંગ છે ?

(A) છઠ્ઠું (B) ચોથું (C) બીજું (D) પાંચમું

(5) અષ્ટાંગ યોગનું અંતિમ અંગ કયું છે ?

(A) પ્રાણાયામ (B) આસન (C) પ્રત્યાહાર (D) સમાધિ

•