ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये
Peer Reviewed Refereed &
Previously Listed as
UGC Journal No. 47026

ISO 9001 : 2015 QMS
ISBN / ISSN

ISSN 2319 - 359X

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
HALF YEARLY RESEARCH JOURNAL

IDEAL

Single Blind Review

Volume - XII, Issue - II,
March - August - 2024
Gujrati Part - I

Impact Factor - 2023 - 7.537
(www.sjifactor.com)

Ajanta Prakashan

Scanned with OKEN Scanner

VOLUME - XII, ISSUE - II - MARCH - AUGUST - 2024
IDEAL - ISSN - 2319 - 359X - IMPACT FACTOR - 7.537 (www.sjifactor.com)

7. યોગાભ્યાસ

Pro. Jamnaben N. Patel
Associate Professor in Gujarati, Government Arts,
Commerce & Science College, Khergam, Dist.-Navsari.

પ્રાસ્તાવિક ભૂમિકા

આજના આધુનિક ટેકનોલોજીનું અને ઇન્ટરનેટના સમયમાં સમગ્ર વિશ્વમાં વર્તમાન યુગમાં આપણા જીવનને વધુ સાનુકૂળ બનાવતી ઔદ્યોગિક કાંતિએ આગેકૂચ કરી છે. ત્યારે આજનો માનવી સમય અને ટેકનોલોજી સાથે વર્તમાન સમયમાં કદમ મિલાવીને જીવન જીવવા સજ્જ થઇ ટેક્નોલોજી સાથે સ્વીકાર કરીને જીવી રહ્યો છે. માનવી રોજીંદા વ્યવહારમાંથી કામકાજ, ધંધાર્થે, વ્યવસાયિક ઘટમાળમાં એટલો વ્યસ્ત થતો જાય છે કે, એને સમય મળતો નથી. વર્તમાન પત્ર પર એક દ્રષ્ટિપાત કરીએ તો આજનો માનવી ભૌતિક સુખ સમૃધ્ધિ અને સુવિધાઓ પાછળ એટલો વ્યસ્ત બન્યો છે કે, એની પાસે સમય પર્યાપ્ત નથી. આજના વર્તમાન યુગમાં જીવનના દરેક ક્ષેત્રે ટેક્નોલોજીએ પગ પેશારો કર્યો છે. ત્યારે માનવી યંત્ર માનવ બનીને કાર્યો પાછળ પડ્યો છે. આજે ટેક્નોલોજીએ જ્ઞાનની વિસ્તરતી ક્ષિતિજો માહિતીનો પૂંજ અને સંગ્રહ જ્ઞાનનો પ્રચાર પ્રસાર વધતો જ જાય છે.

"વિશ્વ એક વસુધૈવ કુટુંબકમ" રસની ભાવના અને 'વિશ્વ એક પરિવાર' તથા "વિશ્વ મારી મુઠ્ઠીમાં" એવી ઉડાન ભરી છે. ત્યારે કમ્પ્યુટર, લેપટોપ, ઇન્ટરનેટ, ટી. વી., ICT-પ્રોજેક્ટ, સ્માર્ટ ફોન વગેરે પર આધારિત થઇ જ્ઞાન ગમ્મત મનોરંજન, પ્રવાસ, ડાંસ, ફિલ્મ, નવરાત્રી અને યોગ જેવા મનોરંજન આનંદ માટે અને કાર્યકમોનું આયોજન અને માર્ગદર્શન મેળવી તત્કાલિન આનંદ પ્રાપ્ત કરવા મથી રહ્યો છે.

જેટલી ભૌતિક સુખ સુવિધાઓ વધતી ગઇ એટલો જ આજનો માનવી હાલના સ્થિતિ સંજોગોમાં જીવન શૈલી બદલાઇ ગઇ છે. સ્વાથ્ય સંબધિત અનેક પડકારો ઉભા થયા છે. જે સ્વાસ્થ્યની સારસભાળ સાથે સંકળાયેલી જરૂરીયાતોમાં ફેરફાર માટે જવાબદાર છે. ઔદ્યોગિક અને ઝડપી મેટ્રોપોલિટન જીવન શૈલીથી પડકારો વધ્યા છે. જેમકે, પ્રદૂષણ, તણાવ, ચિંતા તો બીજી તરફ વહેલી સવારથી સાંજ સુધી મોડી રાત સુધી કામમાં વ્યસ્ત રહેવાથી ભોજનમાં પણ ફેરફારો થયા છે. આજના વાસીભોજન, ફાસ્ટ ફૂડ, જંક ફૂડ, ઉંચી કેલેરીવાળા ખાદ્યપદાર્થોનું, સેવન સામાન્ય થઇ ગયું છે. તો બીજી તરફ ધુમ્ર પાન, શરાબ, નશીલા દ્રવ્યોનું સેવન, અપૂરતી ઉંઘ આરામ મળતો નથી. અને ડાયાબિટિસ, હાયપર ટેન્શન, આર્થરાઇટિસ, પીઠનો દુ:ખાવો

Scanned with OKEN Scanner

CONTENTS OF GUJARATI PART - I

..	શીર્ષક અને લેખક	પૃષ્ઠ નં.
	પર્યાવરણની સામાજીક અસરો ભાવેશ જે. રાવલીયા (ડી.એસ.ઓ.)	1-7
	શ્રી ગોવિંદગુરુનું જીવન અને તેમના શૌર્ય ગીતો : એક અભ્યાસ ડૉ. ધવલ એચ. જોષી	8-15
	આર્થિક વિકાસ: મુદ્દા અને પડકારો ડો. રાકેશ એમ. ગાંવિત	16-23
	Green Technology ડૉ. રણજીતભાઈ ગમનભાઈ ગામીત	24-28
	સાહિત્યમા આધુનિકતા અને ભાવસંવેદના ડો. જિજ્ઞેશ ઉપાધ્યાય	29-37
	આઝાદીની લડતમાં વલસાડશહેરનું પ્રદાન: ચાંપાનેરી હિનલ પ્રવીણભાઇ	38-46
	યોગાભ્યાસ **Pro. Jamnaben N. Patel**	47-54
	આદિવાસી સમાજમાં ઔદ્યોગિક પ્રક્રિયાના પરિણામે પરંપરાગત સંસ્કૃતિમાં આવેલ પરિવર્તનનો સમાજશાસ્ત્રીય અભ્યાસ ડૉ. જ્યોતિ એમ. કુરાડા	55-63
	માહિતી તક્નિકીનું વૈશ્વિકીકરણ **Dr. Jignasaben K. Chavda**	64-68
	"વાંસનો અંકુર" - વ્યકિતની સ્વતંત્રતા માટેની યાતના કથા ડૉ. મીનાક્ષીબેન આર. પટેલ	69-71
	દેશી રજવાડું નાંદોદની રાજકીય સ્થિતિ પ્રા. ડૉ. નીમુબેન સોમાભાઈ ચૌધરી	72-79
?	ગ્રામીણ શિક્ષિત યુવા નેતૃવ : એક અભ્યાસ ડૉ. સંજય. વી. પટેલ	80-87
3	આદિકવિ વાલ્મીકિ રચિત રામાયણમાં 'રામકથા' એક અભ્યાસ **Mistri Shitalben Babulal**	88-91

Scanned with OKEN Scanner

CONTENTS OF GUJARATI PART - I

ક્રમ નં.	શીર્ષક અને લેખક
14	લોક સાહિત્યની સંજ્ઞા અને તેના લક્ષણો તેજલબહેન એન. પટેલ
15	ભારતીય સંસ્કૃતિની લાક્ષણિકતાઓ પ્રા. ડૉ. યોગેશકુમાર નારણભાઈ ટંડેલ
16	શિક્ષણના ક્ષેત્રે મહિલાઓના કાર્ય જીવન સંતુલન પર અભ્યાસ Dr. Krutikakumari S. Chaudhar
17	પશ્ચિમ ભારતના જગપ્રસિદ્ધ ઐતિહાસિક નગરો : લોથલ અને ધોળાવીરા Snehalkumari R. Garasiy
18	ગુજરાતમાં ગ્રામિણ વિસ્તારની પરિસ્થિતિ Dr. Dilavarkhan N. Patha
19	ગુજરાતી સાહિત્યમાં પ્રવર્તમાન સાહિત્યિક પ્રવાહો ડૉ. પીયૂષ ચાવ
20	ઔદ્યોગિકી વિકાસ અને આરોગ્ય ડૉ. હેતલ કે. રાઉ
21	આદિવાસીઓના વિકાસમાં ખેતી-પશુપાલનની સરકારી યોજનાઓનો ફાળો જીતેન્દ્ર ટી. મહેત ડૉ. સતીષ પટે
22	સ્ત્રી સશક્તિકરણ માટેની વર્તમાન યોજનાઓ પ્રો. કલ્પનાબેન બી. ચૌધ
23	ગુજરાતમાં સામાજીક અને શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે હંસાબહેન મહેતાનું પ્રદાન વાઘેલા સંદિપકુમાર કેશાભા
24	નાટ્યદર્પણ માં નિરુપિત રૂપક વિચાર પટેલ ચેતનાકુમારી ભુપેન્દ્રભા

Scanned with OKEN Scanner

આ ઉપરાંત, આજના યુવાન પેઢીમાં તણાવ, ચિંતા જેવી સમસ્યા છે. બાહ્ય કે આંતરિક પ્રતિક્રિયા [illegible] શારીરિક કે માનસિક હોય છે. જીવનના મુખ્ય ફેરફારો, કામ કે ક્રમ સંબંધિત મુશ્કેલી, નાણાંકીય સમસ્યાઓ, અતિવ્યસ્તતા, અને બાળકો તથા કુટુંબને તણાવના બાહ્ય કારણો ગણી શકાય. [illegible] ચિંતા,નિરાશા, નકારાત્મકતા અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ, જટિલતાવાળી સ્થિતિ સંજોગોને અનુરૂપ [illegible] ખામી આંતરિક કારણો ગણવામાં આવે છે. ભાવાત્મક અસંતુલન, અનિદ્રા અને ચિંતા એ માનસિક તણાવના સામાન્ય લક્ષણો છે. આ માથાનો દુખાવો, અસ્થમા, અનિદ્રા, ત્વચા પર ચકામા, પાચન[illegible] સમસ્યાઓ, અલ્સર, હાયબ્લડપ્રેશર, વગેરે માનસિક બિમારીઓ સાથે સંકળાયેલી સ્થિતિ છે. જેના [illegible] ફસાયેલો જોવા મળે છે.

આજનો માનવી સામાજિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક ક્ષેત્રે નૈતિક સંજોગોને ઉપયોગ કરી જીવન[illegible] મહત્વતા, સૌંદરતા અને આનંદની પળો કઇ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે, તેનું કે ઊંડાણથી [illegible] [illegible] સંશોધન કરતો રહ્યો છે.

આજના માનવીને સ્વાસ્થ્યની સમાજ સાથે સંકળાયેલી જરૂરિયાતો સાથે સફળતા પૂર્વક સામ[illegible] કરવા યોગ, આનંદ ઉલ્લાસ માટે મનોરંજન કરી સરળ અને વાજબી મળી શકનારી યોગ પદ્ધતિ છે. તેમ[illegible] જીવનમાં ઉર્જાનો નવસંચાર કરે છે. તે શારીરિક અને માનસિક બન્ને પ્રકારના વિકારોને દૂર કરે છે. યોગ આજના સમયમાં સ્વાસ્થ્ય સાથેનું મહત્વ સમાધાન, સરળ વ્યવહાર સારું જીવન, ડિસ્ટિપ્લિનવાળું જીવન[illegible] શૈલી માટે યોગમાં વિવિધ આસનો શ્વાસોશ્વાસની કસરતો અને ધ્યાન સંકળાયેલ છે. જેના વ્યક્તિ[illegible] જીવનમાં સંતુલિત સ્થાપિત કરીને ઉર્જાનો સંચાર કરે છે. જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રો સાથે જોડાયેલા [illegible] અત્યારે યોગિક અભ્યાસ પ્રત્યે વધારે સજાગ થયા છે. યોગ સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અને સંવર્ધન માટે ઉપયોગી નથી, પરંતુ વિવિધ રોગોના નિવારણમાં પણ ઉપકારક છે. તણાવ ઘટાડવા અને અન્ય માનસિક વિકારોને નિયંત્રણમાં રાખવા યોગિક અભ્યાસથી જીવનશૈલીનું મહત્વ છે. વૈજ્ઞાનિકો અને તબીબી નિષ્ણાતો સ્વીકારે છે. યોગના ફાયદા પુરવાર થયેલા છે. અતિ વાજબી છે, સરળ છે અને ઉપયોગી છે. ખાસ કરીને યુવાનો વધુ સ્વસ્થ અર્થસભર સંતુલિત અને તણાવ મુક્ત જીવન જીવી શકે તે હેતુથી "યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને આધ્યાત્મિકતા" આ વિષય પર સંશોધન થકી વિચારો પ્રસ્તુત કરવાનો મારો આશય છે.

આ યોગ દિવસના કાર્યક્રમને ઓશન રિંગ ઓફ યોગ [illegible] યોગની વિચાર સમૂહ વિસ્તાર [illegible] પર આધારિત હતો. સૈન્યજવાનોને આપણા જળ સીમાઓ સાથે 'યોગ ભારત માળા' અને 'યોગ સાગર માળા' બનવી આર્કટિક પરથી એન્ટાર્કટિક સુધી ભારતના બે રિસર્ચ બેઝ કે [illegible] પણ યોગ સાથે સંકળાયા હતા. યોગની આ અનોખી ઉજવણીમાં દેશ અને દુનિયાના કરોડો લોકોએ ભારે ઉત્સાહથી ભાગ લીધો. બે બાબત યોગનો પ્રચાર, પ્રસાર, યોગની પ્રસિદ્ધિ અને તેની મહાનતાને ઉજાગર કરે છે. આંતરરાષ્ટ્રીય

સમુદાયના સભ્યો સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી કરી હતી. ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪માં આંતરરાષ્ટ્રીય યોગા દિવસની માન્યતા આપવા ભારતના પ્રસ્તાવને સંયુક્ત રાષ્ટ્રે સમર્થન આપ્યું હતું.

યોગ એ ભારતની ખૂબજ પ્રાચિન પરંપરા છે. ગ્રંથોમાં યોગ વિશે કહેવામાં આવ્યું છે કે, "વ્યાયામાત્ લભતે સ્વાસ્થયમ્ દીર્ઘ આયુષ્યમ્ બલમ્ સુખમ્ ।"

ન્યુ ઇન્ડિયા 'સમાચાર' પૃ.નં. ૩૮

(યોગ દ્વારા આપણે સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘાયુ અને બળ મળે છે.)

યોગ એવા સ્વસ્થ અને મજબૂત સમાજનું નિર્માણ કરે છે. જેની સામૂહિક ઉર્જા અનેક ગણી વધારે હોય છે. '૯'મો આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ - ૨૦૨૩ પર પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી સાહેબે કહ્યું હતું કે "પરંપરા" છે. યોગ એ ભારતની ખૂબ પ્રાચીન તમામ પરંપરાઓની જેમ તે પણ જીવંત અને ગતિશીલ છે. યોગ નઃશુલ્ક છે. કોપીરાઇટથી મુક્ત, પેટન્ટથી મુક્ત અને રોયલ્ટીની ચૂકવણીથી મુક્ત છે. ઉંમર લૈંગિકતા અને ફિટનેશના આધારે સ્વીકાર કરવો યોગ્ય છે.

આ યોગ દિવસમાં "વસુધૈવ કુટુંબકમ્ માટે યોગ" એટલે "એક પૃથવી એક પરિવાર - એક ભવિષ્ય" એવો આશય રાખવામાં આવ્યો હતો. તેમણે વધુમાં યોગ દિવસની ઉજવણીમાં વધુ એક સંદેશમાં જણાવ્યું હતું કે, "ભારતની સંસ્કૃતિ હોય કે સામાજિક માળખું, ભારતનું દર્શન હોય કે દ્રષ્ટિ" આપણે હંમેશા જોડાવા અપનાવ્યા અને અંગીકાર કરવાની પરંપરાઓનું જતન કર્યું છે.

યોગ સૌને એક જૂથ કરે છે તે સૌના માટે છે તમામ જાતિઓ, ધર્મો અને સંસ્કૃતિઓ માટે છે. યોગ સાચા અર્થમાં સાર્વ ભૌમિક છે વધુમાં મોદીએ કહ્યું હતુ કે યોગ માટે કહેવામાં આવ્યું છે કે, "યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્" એટલે કે, "કર્મમાં કૌશલ્ય જ યોગ છે."

આઝાદીના અમૃત કાળમાં આ મંત્ર આપણા સૌને માટે ખૂબજ મહત્વ પૂર્ણ છે. જ્યારે આપણી ફરજો પ્રત્યે સમર્પિત હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે યોગની સિધ્ધિ સુધી પહોંચી જૈએ છીએ. યોગ દિવસમાં ૧૩૫ કરતાં વધુ દેશોએ યોગમાં જબરજસ્ત રસ લીધો. એક વિભાજિત દુનિયામાં યોગ દુનિયાભરના લાખો લોકોને એકબીજા સાથે જોડે છે. જેમના માટે તે શક્તિ સધ્ધાવ અને શાંતિનો સ્રોત છે. યોગના અભ્યાસથી માનવચિત્ત શાંત બને છે. ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારમાં સંયમ આવે છે. એજ કારણે ૨૧મી સદીમા યોગનું મહત્વને સૌએ સંપૂર્ણ પણે સ્વીકાર કર્યો છે. તે સહજ રીતે સ્વાભાવિક છે. યોગથી બધા બધા પ્રકારના રોગોનું નિવારણ થઇ શકે છે.

યોગ

"યોગ" શબ્દ 'યુબ' ધાતુ પરથી બન્યો છે. 'યોગ' શબ્દ મૂળ સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે. 'યોગ' એટલે 'જોડાણ', 'મિલન' કે 'અનુસંધાન', "આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું જોડાણ" એટલે 'યોગ' 'યોગ' એટલે "પરમ

સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધન પધ્ધતિ" 'યોગ' એટલે "આધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન". યોગ પ્રાચીન પધ્ધતિ આધ્યાત્મિક શાખા છે. જે તમામ પરિબળો વચ્ચે અને જીવો વચ્ચે સંવાદિતા સ્થાપિત કરવા તન ત અને પ્રકૃતિ વચ્ચે સમન્વય સ્થાપિત કરવા પર કેન્દ્રિત કરે છે.

યોગાભ્યાસનું ભૌતિક જગતથી પર ચેતનના અને સ્તરો સુધી અસ્તિત્વ વિસ્તરેલું છે. બધાથી પર ચૈતન્ય તત્વ છે. આ ચૈતન્યનો સંપર્ક, તેની સાથે તાદત્મ્ય, તેની સંપ્રાપ્તિમાં જીવનની છે. પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ એ જીવનનું ધ્યેય છે. અને એ જ ભગવત પ્રાપ્તિ 'બ્રહ્મ સાક્ષાતકાર'. આત્મ બ્રહ્મ નિષ્ઠા, જીવન મુક્તિ, નિર્વાણ આદી શબ્દો દ્વારા સૂચવાય છે.

વ્યાખ્યાઓ

૧. યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્

ભગવત ગીતા

'યોગ; એટલે 'કર્મોમાં કુશળતા'

સમત્વં યોગ ઉચ્ચયતે

ભગવત ગીતા

'યોગ' એટલે સમ્ત્વ (મગજની સ્થિરતા) ને 'યોગ' કહે છે.

૨. યોગઃ સનહનોપાયઃ ધ્યાનઃ સંગતિ યુક્તિષુ

(અમર કોશ)

'યોગ' એટલે અર્થ તૈયારી, ઉપાય, ધ્યાન, સંગતિ અને યુક્તિ આધ્યાત્મ વિકાસની તૈ ઉપાય, ધ્યાન, સંગતિ – સંવાદિતા, યુક્તિ માટે શરીર, પ્રાણ, મન અને બુધ્ધિથી જે કંઇ કરવામાં આ યોગ કહેવામાં આવે છે.

૩. યોગઃ સમાધિઃ

'યોગ' એટલે "સમાધિ"

યોગ સૂત્ર પરના વ્યાસભાષ્યમાં યોગ એટલે સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટેનો સાધન માર્ગ. એટલે યુજ્યતે અસૌ યોગઃ યોગ એટલે 'આત્મા અને પરમાત્માને જોડનાર' એવો અર્થ થાય છે. દર્શનની તત્વ મીમાંસા મુજબ અર્થ) પતંજલિ તેમના યોગ સૂત્રમાં જણાવે છે કે,

૪. "યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ, નિરોધ"

'મગજની ચંચળતાને દૂર કરવાનો' યોગનો ઉદ્દેશ રહેલો છે. ભગવત ગીતા (ઇસુ પૂર્વે ૫૦૦૦ માં "સમત્વમ્ યોગા ઉચ્ચયતે" લખેલું છે. અહીં નિરોધાવસ્થા અને તે અવસ્થા સુધી પહોંચવાનો સાધન ચિત્તવૃતિઓથી મુક્ત બનવાની અવસ્થાને નિરોધ કહે છે. જેની યોગ સૂત્રમાં મીમાંસા કરવામાં આવ

Scanned with OKEN Scanner

સાધકને કૈવલ્યાવસ્થા સુધી દોરી જાય છે. જેમાં જીવનની કૃતાર્થતા છે, એવી યોગની ધારણા છે. યોગનું લક્ષ્ય આધ્યાત્મિકપૂર્ણતા છે. આધ્યાત્મિક પૂર્ણતાના સ્વરૂપ અંગે ભિન્ન ભિન્ન ધારણાઓ છે. આ દરેક ધારણા પરમ સત્યના વધુ મહત્વના પાસા છે. યોગ આ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો સાધન માર્ગ છે. એમાં જ્ઞાન યોગ, વિશુધ્ધ બુધ્ધિ, હઠ યોગ પ્રાણને અને ભક્તિ યોગ ભાવને કેન્દ્રમાં રાખે છે. સાધન માર્ગને પોતાનું દર્શન, પોતાનું મનોવિજ્ઞાન અને પોતની સાધન પધ્ધતિ છે. સાધન માર્ગ એક યોગ પધ્ધતિ છે. 'યોગ' એટલે "પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધન પધ્ધતિ" 'યોગ' એટલે "આધ્યાત્મ દર્શન, વિજ્ઞાન અને કળા"

વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ – ૧૦
યોગ પરિચય અને યોગ
ઉપચાર શાસ્ત્રો, પ્રકરણ-૧

યોગ વિજ્ઞાન છે

આધુનિક વિજ્ઞાન ઇન્દ્રિયગમ્ય જગતનો વિચાર કરે છે. પ્રકૃતિ એના અભ્યાસનું ક્ષેત્ર છે. જ્યારે યોગ અતીન્દ્રિય જગતના અનુભવોનો વિચાર કરે છે. ચૈતન્યની અનુભૂતિ એનો હેતુ છે.

યોગના વિભિન્ન માર્ગો :

પરમ સત્ય અનંત છે સત્યનો અનંત સાગરનો તાગ કોઇ લઈ શકે નહિ. પરમ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ અનંત છે એ પથના યાત્રીઓ અનેક અને ભિન્ન ભિન્ન વ્યક્તિત્વ વાળા અને દરેક યાત્રીના વ્યક્તિત્વને પણ અનેક પાસાઓ છે એ પરિવર્તનશીલ છે. અને તેને પામવાના અનંત માર્ગો છે.

(૧) જ્ઞાન યોગ (૨) ભક્તિ યોગ (૩) કર્મ યોગ (૪) મંત્ર યોગ
(૫) લય યોગ (૬) હઠ યોગ (૭) રાજ યોગ (૮) પૂર્ણ યોગ

૧. જ્ઞાન યોગ

બ્રહ્મ જ એક ત્રિકાલાબાધિત સત્ય છે જગત માયાને લીધે પ્રતીત થાય છે. બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર જીવનનું ધ્યેય છે. વિવેક, વૈરાગ્ય, મુમુક્ષુત્વ અને પટ્સંપતિ – આ સાધન ચતુષ્ટયથી સંપૂર્ણ સાધક શ્રવણ મન અને નિદિધ્યાસનના માર્ગે બ્રહ્માંકાર વૃત્તિનો અભ્યાસ કરે છે અને અંતે બ્રહ્મનિષ્ઠ બને છે જ્ઞાન યોગ મુજબ કૈવલ્ય મુક્તિ જ પરમ પુરૂષાર્થ છે તે વિશુધ્ધ જ્ઞાનથી જ મળે છે. વિશ્ધ્ધ બુધ્ધિ જ્ઞાન યોગમાં પ્રધાન કારણ છે.

૨. ભક્તિ યોગ

ભગવાન માત્ર નિર્ગુણથી તેઓ સગુણ અને સાકાર પણ છે વળી ભગવાનું આ સગુણ આકાર પાસું, નિર્ગુણ નિરાકારથી ઊતરતું નથી એમાં સગુણ-સાકાર સ્વરૂપમાં સમર્પણ કરવામાં ભક્ત, જીવનની કૃતાર્થતા અનુભવે છે. ભક્તિ યોગમાં બ્રહ્મનિષ્ઠ અવસ્થાને જ જીવનનું અંતિમ લક્ષ ગણવામાં આવતું નથી. પરંતુ ભગવત પ્રેમની પ્રાપ્તિ અને ભાગવતી બીલાલામાં પ્રવેશને જીવનનું ધ્યેય ગણવામાં આવે છે ભક્તિ યોગના

Scanned with OKEN Scanner

અને સ્વરૂપો છે. પણ બધા પ્રેમને અંતિમ પુરૂષાર્થ માને છે. નામ સ્મરણ, ભગવાનનું રૂપચિંતન, નામ સંકિર્તન, પદ કિર્તન, ભગવત સેવા પૂજા આ યોગના અંતરંગ સાધનો છે. ભક્તિ કૈવલ્ય મુક્તિ નહિ પણ સાલોક્ય, સામીપ્ય, સારૂપ્ય અને સાયુજ્ય મુક્તિને ઉચ્ચતર ગણે છે ભાવપ્રધાન કરણ છે.

૩. કર્મ યોગ

સંકલ્પ માત્રનો ત્યાગ કરી ભગવત ઇચ્છા પ્રમાણે જીવવું - એ કર્મ યોગનું લક્ષ્ય છે. શ્રોત, સ્માર્ત અને પૌરાણિક કર્મોનું નિષ્કામભાવે, અનુષ્ઠાન, કર્મ યોગની આરંભિક અવસ્થા છે સહજ પ્રાપ્ત કર્મો સમર્પણ ભાવે કરવા, તે કર્મ યોગની દ્વિતિય અવસ્થા છે ભાગવત્ ચેતનામાં જીવતાં જીવતાં ભગવત્ કાર્યો કરવા, તે કર્મયોગની અંતિમ અવસ્થા છે.

૪. મંત્ર યોગ

મંત્રના જાપ દ્વારા ઇષ્ટ પ્રાપ્તિનો આ માર્ગ છે પ્રણવ, ગાયત્રી, નવાર્ણવ, મહામૃત્યુંજય આદી અનેક સિધ્ધ મંત્રો છે. આ મંત્રોના વિધિવત અનુષ્ઠાન દ્વારા સાધક મંત્રના અધિષ્ઠાતા દેવનો સંપર્ક સાધે છે. મંત્રની એક શક્તિ અને ઇષ્ટદેવતાની કૃપામાં શ્રધ્ધા સહાયક જ નહિ, પણ અનિવાર્ય છે. મંત્ર યોગની અમુક પરંપરામાં અ જપા જપને સર્વોપરિ મહત્વ આપવામાં આવે છે. એમાં શ્વાસો શ્વાસ સાથે 'હંસ' શબ્દનો સતત જપ થાય છે. આ જપ 'સોઙહં' રૂપે પરિવર્તિત થઈ સુષુમ્ણામા પ્રવેશે ત્યારે અજપા જપ સિધ્ધ થાય છે અને આજ મંત્ર યોગ છે. આ યોગ નાભિમાંથી થાય છે અહીં જપ આપમેળે થાય છે.

૫. લય યોગ

નાદાનુંસંધાન દ્વારા વૃત્તિઓનો લય સાધીને સમાધિ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો આ માર્ગ છે વિશ્વ નાદમાંથી ઉત્પન્ન થયું છે. એવી લય યોગીઓની શ્રધ્ધા છે. ઓમકાર આદી નાદથી પધ્ધતિસરની સાધના લય યોગની પ્રથમાવસ્થા છે. આંતરિક નાદનું અનુસંધાન, લયયોગની વિકસીત અવસ્થા છે. અંતે સાધક નાદ - બિંદુ કલાના માર્ગે સર્વ કલાના અધિપતિ શિવને પામે છે.

૬. હઠ યોગ

હઠયોગની ધારણા મુજબ, માનવ શરીર ખૂબ રહસ્ય પૂર્ણ છે એ ચૈતન્ય સુધી પહોંચવાનો પુલ બની શકે તેમ છે. હઠયોગ શરીરને ચૈતન્યના ઉદ્‌ઘાટનનું સાધન ગણે છે હઠયોગ પર એ શરીરની આ રહસ્ય પૂર્ણ સ્થિતિ અંગે પોતાનું વિશિષ્ટ એવું સ્થાન છે એમાં ૭૨૦૦૦ નાડીઓ પાંચ પ્રાણ, પાંચ ઉપપ્રાણ, સપ્ત ચક્રો, કુંડલિની અને તેનું જાગરણ વગેરે બધી હઠયોગની ધારણાઓ છે. અહિ આસન, પ્રાણાયામ અને મુદ્રાયોગોનો અભ્યાસ હઠયોગની સાધન પધ્ધતિ છે. આ સાધનથી સુષુપ્ત કુંડલિની જાગરણ થાય છે. કુંડલિની સહસ્ત્ર ચક્રમાં પહોંચતા સાધકને સમાધિ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રાણજન્ય દ્વારા મનોજન્યની આ પધ્ધતિ છે.

૭. રાજ યોગ

ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ સાધી તે દ્વારા આ પધ્ધતિમાં સાધક સમાધિ અવસ્થામાં પહોંચે છે. સમાધિની અનેક અવસ્થાઓ છે આ બધાને અંતે યોગી કૈવલ્ય પ્રાપ્તિ કરે છે. પતંજલિ પ્રણેતા 'યોગ સૂત્ર', રાજયોગની પ્રમાણભૂત ગ્રંથ છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ સાધવા માટે અષ્ટાંગ યોગની સાધના, રાજયોગની પધ્ધતિ છે યમ, નિયમ, આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ આ બધા સાધન ક્રમને અષ્ટાંગ યોગ કહેવામાં આવે છે. અને એજ રાજ યોગ છે. સાધન પધ્ધતિ તરીકે અષ્ટાંગ યોગ ઉત્તમ પધ્ધતિ છે. યોગને વિજ્ઞાન હોવાનું બહુમાન મળ્યું છે. તે વિશેષ કરીને રાજ યોગ અને હઠ યોગની શાસ્ત્રીયપધ્ધતિને આભારી છે. રાજયોગને પોતાનું તત્વ દર્શન, મનોવિજ્ઞાન અને વ્યવસ્થિત સાધન પધ્ધતિ ત્રણેય છે.

૮. પૂર્ણ યોગ

શ્રી અરવિંદ દ્વારા અપાયેલા આ યોગમાં માત્ર સાક્ષાત્કારને નહિ પણ સમગ્ર જીવનના રૂપાંતરને લક્ષ્ય માનવામાં આવે છે. આ યોગની પધ્ધતિ ઘણી વિશિષ્ટ અને નવીન છે. એ પધ્ધતિ મુજબ સાધક પ્રથમ ચેતનાના સ્તરોમાં ઉધર્વગમન કરે છે. આ સાધનામાં સમગ્ર જીવનનું શરીર, પ્રાણ અને મનનું આમૂલાગ્ર રૂપાંતર કરે છે. અહિ અંતરંગ સાધન પધ્ધતિ છે. સાધક તરફથી અભિપ્સા, સમર્પણ અને ભગવાનની કૃપાથી આ યોગનું લક્ષ્ય સિધ્ધ થઈ શકે છે. તત્વ જ્ઞાન અને સાધન પધ્ધતિ બન્ને રીતે પૂર્ણ યોગ સમંવયાત્મક યોગ છે.

અષ્ટાંગ યોગ

"ચિત્તશુધ્ધિ યોગ વડે વાક શુધ્ધિ શબ્દ વડે અને વાયુની વિશુધ્ધિ ઔષધ વડે થાય છે તે સર્વ શુધ્ધિઓ પ્રદાન કરનારા મુનિપ્રવર ભગવાન પતંજલિને હું પ્રણામ કરું છું."

મહર્ષિ પતંજલિએ ઇ.સ.પૂર્વે (૨ જા) બીજા સૈકામાં રચેલા 'પતંજલિ યોગ સૂત્ર' માં યોગની વ્યવહારુ વ્યાખ્યા આપી છે. "યોગ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ" ની ચર્ચા કરી. અહિં ઇન્દ્રિયો દ્વારા ચૈતન્યમય આત્માનો તેને આધાર છે. એમા મનની ત્રણ પ્રકારની ચર્ચા કરી છે.

૧. **તમસ્** : (તમોગુણ) એટલે કે મુર્ખતા, જડતા, પાશવતા તથા અનિષ્ટમાં રાચવાની આસુરીવૃત્તિ તમોગુણ પાણીની મલિનતા.

૨. **સત્વ** : (સત્વ ગુણ) એટલે કે નિર્મળ ચિત્ત, શાંત વૃત્તિ અને સંસ્કારી ભાવ એમ ત્રણ સ્થિતિ હોય છે.

૩. **રજસ્** : (રજો ગુણ) સત્તા પ્રાપ્તિ અને ઉપભોગ માટે ક્રિયાશીલ આમ રજોગુણ પાણીના મોજા રૂપે સમજી શકાય છે.

Scanned with OKEN Scanner

અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગો છે. અને તેથી તેને અષ્ટાંગ યોગ ભારતનું અજોડ કેળવણી શાસ્ત્ર છે. મનુષ્યના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે જગતનું પ્રાચીન સનાતન કેળવણી શાસ્ત્ર છે આ યોગના આઠ અંગો છે.

"યમનિયમાસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધારણા
ધ્યાન સમાધ્યોઽષ્ટાવઙ્ગાનિ"

(સાધના પાદ - ૨૯)

ભાષાંતર

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને ઔષધિ વગેરે આઠ અંગો પૈકી યમ-નિયમ સામાજિક અને નૈતિક વ્યવસ્થા માટેની કેળવણી છે. જે ચિત્ત શુધ્ધિ માટે અનિવાર્ય છે આસન-પ્રાણાયામ શરીરના સર્વ અંગ ઉપાંગોને કાર્યક્ષમ રાખવાની તથા પ્રાણ શક્તિને કેળવવાની તાલીમ છે. પ્રત્યાહાર-ધારણા મનની શક્તિઓને તિવ્ર અને કુશાગ્ર બનાવવાની કેળવણી છે. અને ધ્યાન-સમાધિ ચિત્ત શાંતિ દ્વારા પ્રજ્ઞા પ્રાપ્તિ તથા સ્વરૂપ દર્શન માટેનો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ છે.

સારાંશ

સમગ્ર જીવન યોગ છે આમ યોગ એ સત્ય શિવ અને સુંદર જીવન જીવવાની અદ્દભૂત કળા છે. જીવન વ્યવહારમા તૃપ્તિ, અનાશક્તિ સમદ્રષ્ટિ તથા ભગવત પ્રીતી કેળવાય છે. ત્યારે જીવન ધન્ય બની જાય છે. જીવનનું દિવ્ય જીવનમાં રૂપાંતર કરી શકે છે. આમ જીવનમાં નિરાશક્તિ, નિરાગૃહ, નિભિમાન અને ભગવત પરાયણના વિકસે તો ઊર્ધ્વ જીવનની યાત્રામાં ઇશ્વર દર્શન માટે અતિમૂલ્યવાન સાધન છે.

Scanned with OKEN Scanner