

# S.U.G College of Education

स्वनो विकास

आध्यात्मिक स्वनो विकास

Dr. Kiranben. J. Patel

# આધ્યાત્મિક સ્વનો વિકાસ

- 3.1 આધ્યાત્મિક સ્વ, અધ્યાત્મવાદ, એકીકૃત માનવની સંકલ્પના
- 3.2 સ્વ આત્મ જાગૃતિ, સ્વ નિરીક્ષણ, આત્મનિરીક્ષણ અને આત્મસયમ
- 3.3 સ્થિતપ્રજ્ઞ ની સંકલ્પના
- 3.4 સ્વ એકીકરણના સાધન તરીકે અષ્ટાંગ યોગ

# આધ્યાત્મિક સ્વ

- આધ્યાત્મિક સ્વ એટલે આતરિક શાંતિ, મનની શાંતિ
- અધ્યાત્મિક સ્વ એટલે જીવન સાથેનો સંતોષ
- આધ્યાત્મિક સ્વ એટલે ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધા

આધ્યાત્મિક સ્વ વિકસાવવા :

1. મેડિટેશન
2. યોગ
3. પ્રાર્થના
4. હકારાત્મક વિચારો
5. છોડી દેવું /જતું કરવાની ભાવના

# અધ્યાત્મિકતા

- અધ્યાત્મિકતામાં ત્રણ aspect સમાંયેલા છે
- 1 relationship : સંબંધો
- 2 values : મૂલ્યો
- 3 life purpose : જીવનનું ધ્યેય
- આમ આધ્યાત્મિક સ્વ એ આપણો આંતરિક સ્વ કે મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વ કહી શકાય, જેમાં સ્વ ક્ષમતા, સ્વ વલણ, સ્વ સંવેદન, રસ, મૂલ્યો, પ્રેરણા, ઈચ્છાઓ

# સ્વ આત્મ જાગૃતિ

- સ્વ જાગૃતિ એ વ્યક્તિની પોતાની જાત વિશે આંતર નિરીક્ષણ કરવાની શક્તિ છે જે તેને અન્ય લોકો અને પર્યાવરણ થી ભિન્ન કરે છે.
- આ નિરંતર ચાલતી પ્રક્રિયા છે તેમાં વ્યક્તિના પોતાના શરીર, માનસિક સ્થિતિ જેમાં વિચારો, ક્રિયાઓ, કલ્પનાઓ, લાગણીઓ, અને બીજાઓ સાથેની આંતર ક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે
- સ્વ જાગૃતિના મુખ્ય 6 સ્તરો :
  - 1 શૂન્ય સ્તર : સંશય/મૂઝવણ
  - 2 પ્રથમ સ્તર : ભેદ પરખતા
  - 3 દ્વિતીય સ્તર : હલનચલન ની સ્થિતિ વિશે જાગૃતિ
  - 4 તૃતીય સ્તર : તાદાત્મ્ય
  - 5 ચતુર્થ સ્તર : પોતાની આંતરિક છબી વિશે વિચારે
  - 6 પાંચમું સ્તર : સ્વ જાગૃકતા

## 2. સ્વ નિરીક્ષણ –self observation

- પોતાનું અવલોકન કરવું તેને સ્વ નિરીક્ષણ કહેવાય
- સ્વ વિકાસ માટેની અનેક વિધિઓમાંની આ એક વિધિ છે કે રોજ રાત્રે સુતા પહેલા દિવસ ભરની પ્રવૃત્તિઓનું અવલોકન કરો, પોતે ક્યાં ભૂલો કરી, અને ક્યાં સારા કામ કર્યા તેનું તટસ્થાપૂર્વક અવલોકન કરવું. જેથી પોતાની મર્યાદાઓને દૂર કરી શકાશે અને શક્તિઓનો વધુ વિકાસ કરી શકાશે

## Introsection – આત્મનિરીક્ષણ

- વ્યક્તિએ પોતાના વ્યક્તિત્વમાં ડૂબકી મારી બધી જ પ્રવૃત્તિઓ નિહાળવાનો પ્રયત્ન કરવો
- વ્યક્તિએ શાંતિથી, કોઈપણ જાતના ભય કે ચિંતા વગર પોતાના અનુભવોનું મૂલ્યાંકન કરવું
- આ ખ્યાલ ભારતીય યોગિક પદ્ધતિને મળતો આવે છે

# આત્મ સંયમ

- સ્વ ના વિકાસ અર્થે અને જીવન સંતોષ પૂર્વક જીવવા માટે વ્યક્તિએ આત્મ સંયમ કેળવવો પડે
- પોતાના વર્તનને સુગ્રથિત કરવાની અને નિયંત્રિત કરવાની શક્તિ એટલે આત્મ સંયમ
- આત્મ સંયમ એટલે પોતાની શક્તિઓને દબાવવાના અર્થમાં નથી પરંતુ વ્યક્તિના સ્વ અને તેના જીવન વચ્ચે એક પ્રકારનું હકારાત્મક સંતુલન પ્રસ્થાપિત કરવું



## 3.4 સ્વ ના એકીકરણ સાધન તરીકે અષ્ટાંગ યોગ

- વાસ્તવમાં યોગ જીવનશૈલી છે, પ્રત્યેક ક્ષણે વ્યક્તિની જે પણ કંઈ કરે છે તે યોગ છે અને તે સભાનતા સાથે જીવવું એ પણ યોગ છે
- ઋષિ વસિષ્ઠ કહે છે કે યોગ એ સુંદર કળા છે.
- યોગ એ સંસ્કૃત મૂળ શબ્દ યુઝ માંથી ઉતરી આવ્યો છે જેનો અર્થ જોડવું એકત્ર કરવું એવો થાય છે
- આમ જે એક છે તેની સાથે જોડાવું અથવા એક્ય સાથે, એકાત્મા સાથે જીવવું એટલે યોગ
- અધ્યાત્મની પરિભાષામાં જીવ અને શિવનું મિલન એટલે યોગ

Dr. Kiranben Jayantilal Patel

# યોગ ની વ્યાખ્યાઓ

- ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે-કે યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ, યોગ એટલે કર્મ માં કુશળતા
- મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે કે યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ
- મહર્ષિ યાજ્ઞવલ્કય કહે છે કે યોગ એ જીવાત્માનું પરમાત્મા સાથેનું પુનઃમિલન છે
- સંતુલિત ચિત્ત સાથે પ્રત્યેક કૃત્યને પોતાની સમગ્ર ક્ષમતા સાથે કરવું એટલે યોગ

Dr. Kiranben Jayantilal Patel



# યોગની વ્યાખ્યાઓ

- ચિત્તની જુદી જુદી પ્રવૃત્તિઓ નું સ્વરૂપ ધારણ કરતા રોકવું એટલે યોગ
- મનમાં ઉદ્ભવતા નિરંતર તરંગો મનની સ્થિતિને ડહોળી નાખે છે તેને સ્થિર કરવાથી મન નિર્મળ અને શાંત બને છે આ અર્થમાં યોગ એટલે પરમ સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધના પદ્ધતિ અને એટલે જ યોગને અધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન પણ કહેવામાં આવે છે તે વ્યક્તિને બ્રહ્માંડ અને સૃષ્ટિ સાથે જોડવાનું કામ કરે છે
- પરમ તત્ત્વ સાથે પોતાનું એકથ સાધી ને પોતાની ઊર્જા ઓને કામે લગાડીને રોજબરોજનું જીવન સંવાદિતા પૂર્ણ રીતે જીવવું એટલે યોગ

Dr. Kiranben Jayantilal Patel



# યોગ ની વ્યાખ્યાઓ

- જે કોઈ પણ વ્યક્તિ આ રીતે જીવે છે તે યોગી છે તે માટે સંન્યાસી બનવાની જરૂર નથી, પ્રત્યેક સંસારી વ્યક્તિ જો આ રીતે જીવે તો તે યોગી છે.
- મહર્ષિ પતંજલિએ ઇસવીસન પૂર્વે પાંચસોથી ત્રણસો વચ્ચે યોગસૂત્ર ના નામે જાણીતી ક્રમિકે માર્ગ દર્શિકા આપીને યોગ વિજ્ઞાન ની સ્થાપના કરી હતી, તેમાં તેમણે 195 સૂત્રોમાં યોગના આઠ અંગો જણાવ્યા છે જેના દ્વારા સ્વનો વિકાસ થાય છે
- આ આઠ સોપાનો સ્વ નો કેવી રીતે વિકાસ કરે છે હવે તે જોઈએ

# સ્વ વિકાસમાં યોગ ની ભૂમિકા

- યોગના આઠ અંગો નીચે મુજબ છે
- 1. યમ
- 2 નિયમ
- 3 આસાન
- 4 પ્રાણાયામ
- 5 પ્રત્યાહાર
- 6 ધારણા
- 7 દયાન
- 8 સમાધિ



Dr. Kiranben Jayantilal Patel



# 1. યમ

- યમ યોગનું પ્રથમ પગથિયું છે, યમ એટલે વર્તનમાં નિષેધક બાબતોને શામેલ ન કરવી એટલે કે મનને શુદ્ધ કરવું, મનને શુદ્ધ કરવા માટે નીચેના વ્રતોનો સમાવેશ થાય છે
- 1 અહિંસા : મન, વચન અને કર્મ દ્વારા કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા કે કષ્ટ ન પહોંચાડવું
- 2 સત્ય : મનથી જે સમજ્યા આખથી જે જોયું અને કાનથી જે સાંભળ્યું તેને તે રીતે જ રજૂ કરવું તેનું નામ સત્ય
- 3 અસ્તેય : મન, વચન અને કર્મથી ચોરી ન કરવી
- 4 બ્રહ્મચર્ય : સમસ્ત ઇન્દ્રિયો સહિત શુદ્ધ વર્તનનો આગ્રહ
- 5 અપરિગ્રહ : વાસ્તવિક જરૂરિયાતો કરતા વધારે વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરવો



## 2. નિયમ

- યોગ નું બીજું પગથિયું નિયમ છે, નિયમ એટલે કે વર્તનમાં વિધાયક બાબતોનું પાલન કરવું તેમાં પણ નીચેના પાંચ નિયમોનો સમાવેશ થાય છે
- 1. શૌચ : શરીર અને મનની પવિત્રતા કેળવવી.
- 2. સંતોષ : અનુકુળ અને પ્રતિકુળ સંજોગોમાં પ્રસન્નતા રાખવાનો સદગુણ જે પણ પ્રાપ્ત થયું છે તેને પૂરતું માનવું.
- 3. તપ: શરીરને અમુક પ્રકારના કાર્યો કરવા સક્ષમ બનાવવાનો પ્રયાસ અને સર્વ ઇન્દ્રિયોને સમજણપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવો.
- 4. સ્વાધ્યાય : વ્યક્તિએ પોતાની જાતે અભ્યાસ કરવો, નિયમિત તાલીમ લેવાની આદત કેળવવી, જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે થતું વિચારોનું આદાન-પ્રદાન કરવું
- 5. ઇશ્વર પ્રણિધાન : મન, વાણી અને કર્મથી પોતાની જાતને સર્વ શક્તિમાન સત્તા પ્રત્યે સમર્પણ કરવું

Dr. Kiranben Jayantilal Patel

## 3. આસન

- ‘આસ’ શબ્દનો અર્થ – બેસવું
- વિશિષ્ટ સ્થિતિમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી.
- મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય તેવી શરીરની સ્થિતિ.
- “ આસન એક એવી સુખપ્રદ મનોશારીરિક અવસ્થા છે જે શરીરને દ્રઢતા મનને સ્થિરતા અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે”

Dr. Kiranben Jayantilal Patel





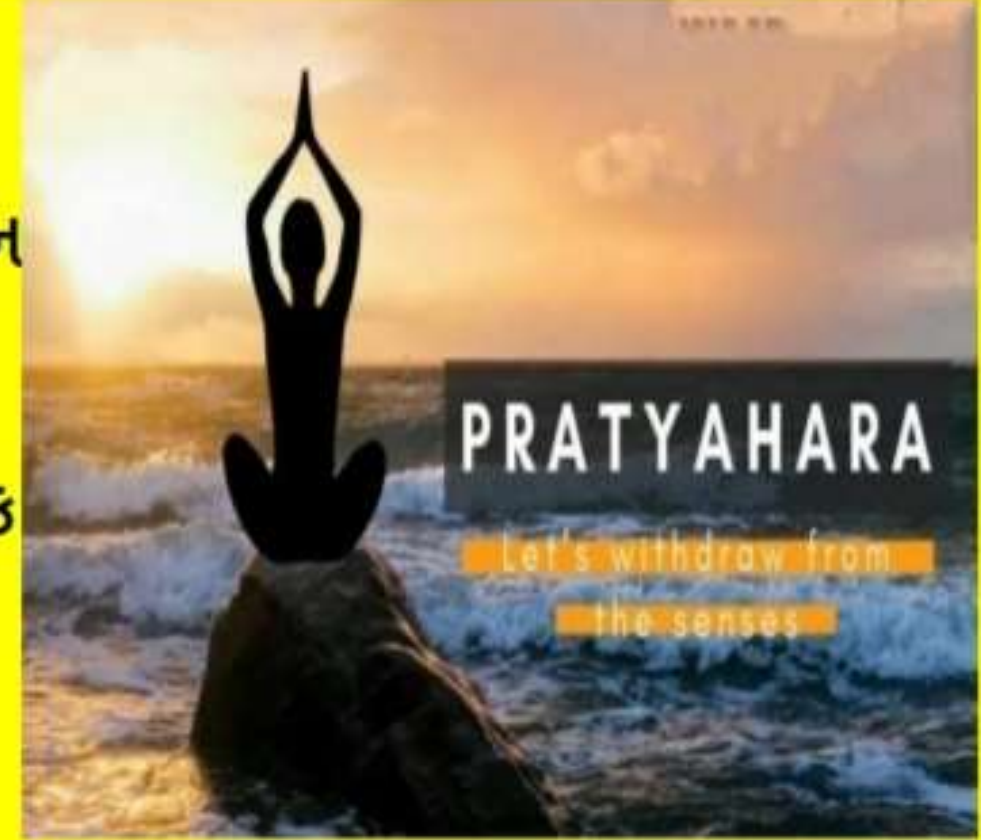
## 4. પ્રાણાયમ

- પ્રાણ એટલે શ્વાસોચ્છવાસ ( પ્રાણ શક્તિ) અને આયામ એટલે કાબૂ.
  - શ્વાસોચ્છવાસ ક્રિયા દ્વારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી શક્તિ પર સંયમ ફેળવી તેનો યથેચ્છ જ ઉપયોગ કરવાનો છે, જેમાં ત્રણ પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે.
1. પુરક : વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી શ્વાસને ફેફસામાં અંદર લેવામાં આવે.
  2. રેચક : વિશિષ્ટ પદ્ધતિથી શ્વાસને બહાર કાઢવામાં આવે.
  3. કુંભક : શ્વાસને આંતર કુંભક દ્વારા શ્વાસ ભીતરૂ લઈને રોકવો અને બાહ્ય કુંભક દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢીને રાખવો.



## 5. પ્રત્યાહાર

- બાહ્ય વિષયોમાંથી મુક્ત થઈ અંતર્મુખી બનવાની અવસ્થા એટલે પ્રત્યાહાર.
- પાંચમાં સોપાન પર શરીરની સ્વસ્થ થતા અને મન પર નિયંત્રણ સિદ્ધ થતાં પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- સંપૂર્ણ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે બાહ્ય અને આંતરિક ઉદ્દીપક પરથી મન હટાવી લેવાથી પ્રક્રિયાઓ આપોઆપ ઘટી જાય છે.

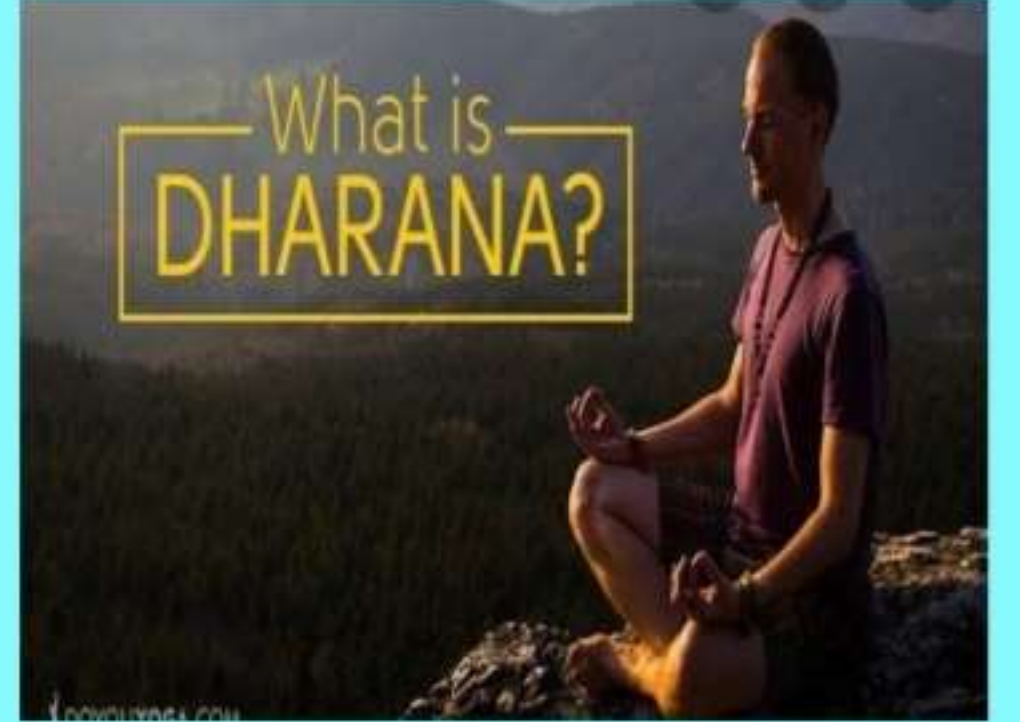


Dr. Kiranben Jayantilal Patel



## 6. ધારણા

- ધારણા એટલે એકાગ્રતા
- ચિત્તની એકાગ્રતા વધારવા માટેની સાધના એટલે ધારણા
- અંતઃજગત મા પ્રવેશી મનને સ્થિર કરવાનું સાધન
- નકારાત્મક લાગણી દૂર થતા દ્રઢ મનોબળની પ્રાપ્તિ.
- અહી મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.



Dr. Kiranben Jayantilal Patel

## 7. ધ્યાન

- જે વિષયમાં ચિત્તને સ્થિર રાખવું હોય તેમાં ધારણાને સતત ચાલુ રાખવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી એટલે ધ્યાન.
- રજસ અને તમસ ગુણોથી આગળ સત્વ ગુણોનો વિકાસ.
- સત્ય અને અસત્યનો ભેદ પારખવાની બુદ્ધિનો વિકાસ.
- ધ્યાનમાં અંતઃસ્ફુરણ દ્વારા ઉત્કૃષ્ટ સમજણનો વિકાસ કરી શકાય છે.
- ધ્યાન દ્વારા માનવીની શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ સારાપણાની સ્થિતિમાં સુધારો નોંધાય છે.





## 8. સમાધિ

- આઠમું અને અંતિમ સોપાન
- મન અને આત્મા નું ઐક્ય - અદ્વૈતની અનુભૂતિ
- ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયનું ઐક્ય સધાવું
- મનની શૂન્ય અવસ્થા
- સમાધિમા ધ્યાન કરનાર અને ધ્યાનના ઉદ્દીપક બંને નું એકીકરણ થઈ જાય છે. જ્યાં કશું પણ જુદાપણું રહેતું નથી, એવી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે, જ્યાં બધા જ દ્વંદ્વ સમાપ્ત થઈ જાય છે અને તમામ પ્રશ્નો શમી જાય છે.



Dr. Kiranben Jayantilal Patel