



યોગ

માત્ર આસન - પ્રાણાયામ નથી.

પરંતુ જીવન કેવી રીતે જીવવું એની કળા છે.

તમારા વિચાર કેવા હોવા જોઈએ ? તમારુ આચરણ કેવું હોવું જોઈએ ?
બોલતી વખતે તમારા શબ્દોનું ચયન કેવું હોવું જોઈએ ? એ સમગ્ર બાબતો
યોગ શાસ્ત્રમાં આલેખાયેલી છે.

યોગ શીખવે છે શિસ્ત, સ્વયંશિસ્ત

જીવનને વધુ ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા માટે આ પુસ્તક મશાલ બની રહે એવી આશા
સાથે...

ચિત્રલેખાના શ્રી મૌલિક કોટક અને મનન કોટકનો આ તક આપવા બદલ
આભાર..

- હેતલ દેસાઈ

(Health Motivator)

(Yog Consultant)

(June - 2022)

Hetal's Yog Clinic

4th Floor, Ridham Mart, Nr. Ketav Petrol Pump
Polytechnic Road, Ambawadi Ahmedabad -380006
Contact : 9408285358

Our Centers : Ambawadi, Satellite, Maninagar, Naranpura, SGVP

સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય = યોગ

ભાગ - ૧

(ચિત્રલેખા.કોમ પર પ્રકાશિત થયેલા લેખો)



હેતલબહેનનો 'લેખન-યોગ...'

યોગ એ માત્ર ઉપચાર નથી, જીવનશૈલી છે એવું અવારનવાર કહેવાતું આવ્યું છે. જીવનશૈલીને લગતા રોગોમાંથી મુક્ત થવા કે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે યોગને રોજિંદા જીવનમાં કઈ રીતે વણી શકાય એ વિશે પણ ઘણું કહેવાતું-લખાતું-બોલાતું આવ્યું છે. ખાસ કરીને, ૨૧ જૂનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે ઉજવવાની શરૂઆત થઈ એ પછીથી યોગ વિશે આપણે ત્યાં ખાસી જાગૃતિ પણ આવી છે.

આમ છતાં, લોકોમાં હજુ પણ યોગને લઈને અમુક સવાલો સતત જાગ્યા જ કરે છે. કયા રોગમાં કયા પ્રકારના યોગ-આસન કરી શકાય? શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે કયા આસન સારા? માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કયા આસન કરવા જોઈએ? વળી, યોગમાં પણ જૂદી જૂદી અનેક પધ્ધતિઓ-પ્રકારો છે. બધા બધું જ કરી શકે નહીં અને એ જરૂરી પણ નથી.

એટલે વાયકોને એમને જે જાણકારી-માર્ગદર્શન જોઈએ છે એ સરળ સમજૂતી સાથે મળી રહે એવા આશયથી 'ચિત્રલેખા.કોમ' માં દર અઠવાડિયે આ વિશે લખાતું રહે એવું નક્કી કર્યું અને આ રીતે હેતલબહેને એમનો આ 'લેખન-યોગ' શરૂ કર્યો. સતત વ્યસ્તતા વચ્ચે પણ હેતલબહેન સમય ફાળવીને નિયમિત લખતા રહ્યા છે. અમુક ખાસ પ્રકારના રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવવાના ઉપાયો બતાવવાની સાથે એમણે શરીર અને મનની સ્વસ્થતા, ઓવરઓલ જીવનશૈલી કેવી હોવી જોઈએ એ બધી જ વાતોને એમણે વણી લીધી છે.

આનંદ એ વાતનો છે કે, આ કોલમને વાયકો તરફથી ખૂબ સારો આવકાર મળ્યા પછી હવે એ લેખો પુસ્તક સ્વરૂપે પ્રકાશિત થઈ રહ્યા છે. આભાર અને અભિનંદન, હેતલબહેન!

હા, આપણે સૌએ એ ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે ખાલી પુસ્તક વાંચીને બેસી રહેવાનું નથી. એનો અમલ પણ કરવાનો છે! યાદ રહે, યોગ એ વાંચવાની નહીં, અપનાવવાની પધ્ધતિ છે, જીવનમાં વણી લેવાની વિદ્યા છે. હેપ્પી યોગ!

કેતન ત્રિવેદી
ડિજિટલ એડિટર-ચિત્રલેખા
અમદાવાદ

Hetal's Yog Clinic
Presents
SAMASTHITI
BELT
(Therapeutic Use)

Beneficial in


- Spondylitis
- Lumber Lorodosis
- Thoracic Keyphosis
- Cervical Lorodosis
- Spinal Sterosis
- Scoliosis
- Spondylosis Listhesis
- Degenerative Disk Dieses
- Back Muscles Sprain

What do you get?

- Improve Breathing
- Improve Digestion
- Relief in Vertigo
- Increase Confidence
- Strengthen your Core & Back
- Relieve Stress

Fully Adjustable for your Comfort!

Contact : 9408285358



અનુક્રમણિકા

આંતર મન

૧. પર્યવેક્ષણ : સ્વને નીરખવાની કળા	૦૦૧
૨. માત્ર શરીર માટે નહીં, આત્માના કલ્યાણ માટે યોગ	૦૦૩
૩. આ પંચકોશ શું છે?	૦૦૬
૪. દરેક જીવનમાં રહેલી એ ત્રણ અવસ્થા કઈ ?	૦૦૯
૫. ઝૂંનો મહિમા જાણી લો	૦૧૨
૬. એ ચાર પ્રકારની ભાવનાઓને કેવી રીતે કેળવાય?	૦૧૫
૭. સંયમ હશે તો સમાધિ તરફ જવાશે	૦૧૮
૮. યોગમાં ચમત્કારો થઈ શકે એવું સાંભળ્યું છે?	૦૨૦

રોગ

૧. પાર્કિન્સનની બિમારીમાં યોગની આ પદ્ધતિ છે ખૂબ અસરકારક	૦૨૩
૨. ઠીંચણનો દૂઃખાવો અને યોગ	૦૨૫
૩. યોગથી અનિદ્રાની સમસ્યા દૂર થઈ શકે	૦૨૮
૪. અપચો કેવી રીતે દૂર થાય?	૦૩૧

શરીર

૧. શંખ પ્રક્ષાલન : યોગની વિશેષ પ્રક્રિયાથી શરીરનું શુદ્ધિકરણ	૦૩૫
૨. તમારી નર્વસ સિસ્ટમને કાબુમાં કરવા કરો આ યોગ	૦૩૮
૩. વિટામિન B૧૨ અને યોગ	૦૪૧
૪. શરીરરૂપી રથના આ પરિબળોને જાણો	૦૪૪
૫. આસનોના નામ અર્થપૂર્ણ છે!	૦૪૭
૬. મૂળાધાર ચક્રને કાર્યશીલ કરવા માટે શું કરવું?	૦૫૦
૭. યોગા : તમારા શરીરની ક્ષમતાઓ ચકાસો	૦૫૩

મન

૧. પાચનશક્તિ મજબૂત તો મન મજબૂત	૦૫૫
૨. મનમાં રહેલો ડર રોગમાં ન ફેરવાઈ જાય, એના માટે કરો આ યોગ	૦૫૭
૩. સત્ત્વ, રજસ અને તમસ ગુણને સમતોલ રાખવા માટે યોગ	૦૬૦
૪. યુવાનોએ માનસિક તણાવથી બચવા શું કરવું ?	૦૬૩
૫. સતત રહેતી વ્યગ્રતાને યોગની મદદથી કરો દૂર	૦૬૬
૬. મન નબળું ન પડે એના માટે શું કરીશું ?	૦૬૯
૭. આત્મવિશ્વાસ વધારવા કયાં આસન કરવાં ?	૦૭૨
૮. ખોરાક સાથે મનના વિચારો અંદર જાય ત્યારે....	૦૭૪
૯. હકારાત્મકતા કેળવવા યોગ કરો	૦૭૭
૧૦. અપરિગ્રહની વાત	૦૮૦
૧૧. મનથી બાંધેલી સાંકળ જાતે કેવી રીતે તોડાય ?	૦૮૩
૧૨. જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી, એનો પહેલાથી જ પ્રતિકાર કરો	૦૮૭
૧૩. અનેક ઉપચારો કરવા છતાં પણ રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી, શું કરવું?	૦૯૦

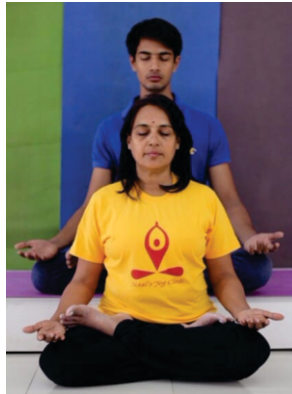
યોગ, આહાર અને જીવનશૈલી

૧. નિયમિત યોગ માટે આહાર-વિહારનું મહત્વ...	૦૯૪
૨. શિયાળો અને યોગ	૦૯૭
૩. યોગમાં જીવનના અનેક સવાલોના જવાબો છે....	૧૦૦
૪. જીવન સરળ અને સરસ રીતે જીવવા ઋષિ પતંજલિના ચાર ઉપાયો	૧૦૩
૫. જીવનમાં સંતુલન કેવી રીતે રાખવું?	૧૦૫
૬. યોગ એ સાર્વત્રિક મૂલ્ય પ્રણાલી સાથેનું વિજ્ઞાન છે....	૧૦૮
૭. યોગમય જીવન જીવવાનો આનંદ	૧૧૧
૮. યોગ એ જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે...	૧૧૫
૯. વિપરીત સંજોગોને સંભાળવા યોગ જરૂરી...	૧૧૮
૧૦. ફક્ત સ્વસ્થ થવા માટે નહીં, સુખી થવા માટે યોગ	૧૨૧
૧૧. યોગ એટલે શું માત્ર આસન, ધ્યાન કે પછી...	૧૨૪
૧૨. યોગ તમને અહિંસક બનાવે છે...	૧૨૬
૧૩. પ્રાકૃતિક જીવન એટલે યોગ...	૧૨૮

પર્યવેક્ષણ : સ્વને નીરખવાની કળા

પર્યવેક્ષણ એટલે શું ? સ્વને નીરખવાની કળા. જાતને નીરખવાની શું જરૂર છે ? તો તેના જવાબમાં એ કહેવું પડશે કે દિવસ અને રાત બહારના લોકો, બીજા લોકો, સંજોગો, આજુબાજુ બનતી ઘટનાઓમાં આપણે ક્યાંક દોરવાઈ જઈએ છીએ, ક્યાંક જોવાઈ જઈએ છીએ. ખરેખર આપણે કેવા છીએ? કેવા બનવું છે ? કેવું જીવવું છે ? એ ભૂલી જઈએ છીએ અને એટલે થોડા મહિના પસાર થાય, થોડાં વર્ષો પસાર થાય પછી બધું યાદ આવે છે કે, મારે લાઈફમાં શું જોઈતું હતું ને કઈ દિશા તરફ આગળ વધી ગયો અને પછી આવે છે frustration, હતાશા, નિરાશા વિગેરે-વિગેરે... અને એટલે જ મહિનામાં બે દિવસ એવા સ્થળ પર જવાનું, જ્યાં એકાંત હોય, શાંતિ હોય, સગવડ બધી જ હોય, કોઈ તકલીફ ન પડવા દઈએ. પણ જુદા જુદા પ્રકારે પર્યવેક્ષણ કરાવીએ છીએ. યોગને આપણા જીવનમાં એવી રીતે વણી લેવો જોઈએ કે મનથી આપણે મજબૂત હોઈએ એવા સક્ષમ થઈએ કે બીજાને મદદરૂપ થઈ શકીએ. પર્યવેક્ષણ એટલે સ્વયં તરફ પગલાં માંડવાં, જાત તરફ પ્રસ્થાન કરવું. જાતને ઢંઢોળવાની ક્રિયા. જાતને જગાડવાની કળા.

સતત જાગવું, સતત જાગતા રહેવું, ટૂંકમાં જાગૃતિનું સાતત્ય એટલે ધ્યાન. ધ્યાનથી મન શૂન્ય થાય છે. Zero mind. મનની આ સ્થિતિ એટલે પરમ આનંદની અનુભૂતિ, પરંતુ આ શૂન્યતા મેળવવી કેવી રીતે ? મનમાં સતત વિચારો, મનમાં સતત નાની-નાની ફરિયાદો, મનમાં સતત કોઈનાથી પછી એ જાહેરાત હોય, ફિલ્મ હોય, ઘટનાઓ હોય એ બધાથી પ્રભાવિત થઈને મનને વલોવી નાખીએ છીએ. તો પછી માઈન્ડને ઝીરો કેવી રીતે કરી શકાય ? તો એના માટે છે પર્યવેક્ષણની શિબિર. જે મનને હળવું કરે છે, મનને ખાલી કરે છે અને આપોઆપ ઝીરો થઈ જાય છે.



આપણામાં જે અદેખાઈ ભરેલી છે, લાલચ, લોભ, ઈર્ષ્યા ભરેલી છે, એ બધાંને ઉલેચવા, બહાર કાઢવા, રાગ-દ્વેષ ઓછા કરવા. એ બધા એક પ્રકારનાં ટોક્સિન્સ છે, અને આ બહાર નીકળે તો જ એક અવકાર પેદા થાય. આ બધાં મનને કનડતાં ટોક્સિન્સ છે. પર્યવેક્ષણથી આ બહાર નીકળી જાય છે. મન detox થાય છે. એકાંત ઉદ્ભવે છે, પરંતુ એકલાપણું નથી અનુભવાતું. આજ અવકાશમાંથી ભવિષ્યને કંડારી શકાય છે. આજ અવકાશમાંથી આનંદની છાળો ઉછળે છે. મન પરનો ભાર ઓછો થતાં ચહેરા પર સ્મિતથી એ પરખાય છે. ચહેરા પર અનોખું તેજ છવાઈ જાય છે. આ બધું પર્યવેક્ષણ-ધ્યાન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યાં સુધી વિચારો છે, ત્યાં સુધી મન છે. જ્યાં સુધી મન છે, ત્યાં સુધી અશાંતિ છે. આ મનની સ્થિતિ, મન વિહીન સ્થિતિ એટલે મનનું શૂન્ય થઈ જવું. ચાલો ધ્યાન કરીએ, ધ્યાનનો આનંદ માણીએ, ધ્યાને અનુભવીએ, આઘાદક અનુભૂતિનો લહાવો લઈએ અને એ છે પર્યવેક્ષણની શિબિર.

માત્ર શરીર માટે નહીં, આત્માના કલ્યાણ માટે યોગ

આપણું શરીર મંદિર છે. યોગનાં આઠ અંગો આ મંદિરને કેવી રીતે સંભાળવું એ સમજાવે છે. આરોગ્ય, સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી જાળવવા અષ્ટાંગયોગ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આસનની પ્રેક્ટિસ દ્વારા સાધક શરીર અને મન પર નિયંત્રણ મેળવે છે અને આત્મા માટે યોગ્ય સ્થાન બનાવે છે. માનવશરીર એક અત્યંત જટિલ મિકેનિઝમ છે. સ્નાયુ, હાડપિંજર, રુધિરાભિસરણ, પ્રજનન, પાંચન, અંતસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ, યકૃત અને બરોળ, હૃદય, પેટ, આંતરડાં, કિડની, ગર્ભાશય, ફેફસાં અને મગજ જેવા અસંખ્ય અવયવો વિવિધ ઉત્તમ કાર્યો કરે છે. એકની પાછળ એક સુંદર રીતે ગોઠવેલા અવયવોવાળું શરીર છે.

શરીરના સૂક્ષ્મ અવયવોને કેમ વિસરાઈ જવાય?

ઓજ, મન, ચેતના આ બધા અવયવો મનુષ્યના જન્મથી મૃત્યુ સુધી અવિરત કાર્ય કરે છે. આ દરેક અવયવને, આ મિકેનિઝમને નિયંત્રિત કરવા, નિયમન કરવા અને શિસ્તબદ્ધ કરવા એ કોઈ સરળ કાર્ય નથી. આ માટે શરીરને સાચવવાની પ્રવૃત્તિ સચોટ હોવી જોઈએ. આ વાતને ટેકો આપવા માટે યોગાસન એ શ્રેષ્ઠ ઉપચાર છે. અસંખ્ય આસનો છે, જે આ જટિલ મશીનને સુચારુ રૂપે સાચવી શકે છે. ઋષિ ગોરખનાથનું કહેવું છે કે “પૃથ્વી પર જેટલી જીવંત પ્રજાતિઓ છે તેટલાં આસનો છે” સાચું માર્ગદર્શન જરૂરી છે, એ સાચી સમજણ સાચા જ્ઞાનવાળી યોગ નિષ્ણાંત વ્યક્તિ મળી જાય, તો આપણે શરીર અને મનને સાચવી શકીએ.



શરીરના નાના ફેરફારોથી શરીરની અંદર શું અસર થાય છે, તે યોગશાસ્ત્રમાં ઋષિમુનિઓએ સમજાવ્યું છે. એવો ઉલ્લેખ છે કે માનવશરીર દ્વારા પ્રાપ્ત શારીરિક હલનચલન કેટલી હોઈ શકે? તો એ આંકડો ૮૪ લાખ જેટલો હોઈ શકે. હલનચલનનું

આ પરિવહન શરીરના દરેક કોષને પોષણ અને શક્તિ આપે છે, આંકડાઓ આપણા ઋષિમુનિઓની ઊંડી સમજની ઊપજ છે. આ જ્ઞાનને પૂરતો આદર આપવો જ રહ્યો. આસનની પ્રેક્ટિસ દ્વારા સાધક સ્વ.ની શોધ કરી શકે અને આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. એક સરળ આસન કાળજીપૂર્વક કરાય કે તીવ્ર જાગૃતિ સાથે કરવામાં આવે તો ઘણા ફાયદા જોઈ શકાય છે.

જ્યારે આપણી કુટેવો, આદતો, મર્યાદા ચૂકે છે, ત્યારે આપણા અવયવો હડતાલ પર ઊતરવાની જાહેરાત કરે છે. અને ધીરે-ધીરે આપણું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. તન અને મન દુરસ્ત થઈ જાય છે. એ વખતે યોગ આપણને બચાવે છે. નાનાં હળવાં આસનોથી ફરી લોહીના પરિભ્રમણમાં પ્રાણ પૂરી શકાય છે. દાખલા તરીકે, ગાડી લઈને વ્યક્તિ પ્રવાસે નીકળે તો લાંબું અંતર કાપ્યા પછી પેટ્રોલ તો પુરાવું જ પડે ને, એમ ઓક્સિજન - પ્રાણ શરીરમાં પેટ્રોલ પૂરે છે. રસ્તામાં આવતા ખાડા-ટેકરાનું ધ્યાન ન રાખીએ તો ગાડી પછડાય, તો જેમ ગાડીને નુકસાન થાય છે, તેમ આપણા શરીરમાં સમયસર સૂવું જોઈએ, આહાર-વિહારનું ધ્યાન રાખીએ તો શરીરનું તંત્ર ખોરવાતું નથી. યોગાસનના અધ્યયનમાં શરીરને સમજવું એ વધુ મહત્વનું છે. જે બિગિનર્સ છે, સામાન્ય રીતે જોયું કે તે શરીરનાં અંગોના કાર્યોથી અજાણ હોય છે.



યોગના ક્ષેત્રમાં શીખવું એ મંદિરના દરવાજા પર ભક્ત ઊભા હોય એના જેવું છે. અંદરનો રસ્તો શોધવા માટે મૂંઝાય છે. આ સ્તરે યોગની પ્રેક્ટિસ અગત્યની છે. જેમ યોગ કરતા જાવ શરીર અને મન કેળવાતું જાય છે. પરંતુ એકલવ્ય જેવા શિષ્યો ભાગ્યેજ જોવા મળે છે. એકલા-એકલા આત્મસૂઝ અને ગુરૂના સાંનિધ્યની ધારણા દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે. આપણે બધા સંસારી છીએ, અનેક વિટંબણાઓ છે અને જવાબદારીઓ છે, કર્તવ્ય

કરવાનાં હોય ત્યારે યોગ માટે એવા કોઈ નિષ્ણાત ગુરુ જોઈએ, જે માત્ર શરીર માટે નહીં આત્માના કલ્યાણ માટે પણ યોગ કરાવે. શારીરિક, માનસિક સ્થિતિમાં બદલાવ લાવે, વ્યવહારમાં પરિવર્તન સમજાય એવા યોગ કરાવે, નહીં કે માત્ર અંગમરોડ કરી વધુ ફ્લેક્સિબલ થઈ શરીરનું પ્રદર્શન કરે.

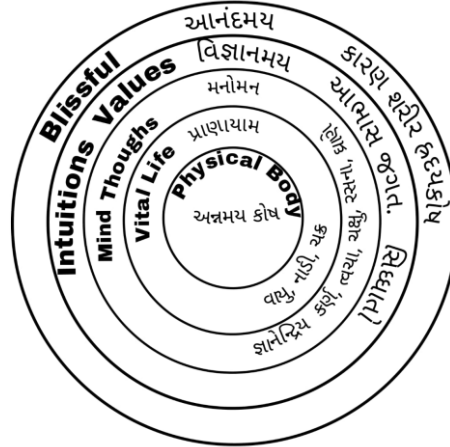


આરોગ્ય અને સંવાદિતા બક્ષિસ પ્રાપ્ત કરવા માટે શરીર અને મન કેળવવા માટે સહાય મળે છે. સાધકને ઉત્સાહ ને ઉમંગ પ્રદાન કરે છે, યોગ પ્રત્યે રસ જગાડે એવા ગુરુ જોઈએ. ત્યારે અંદરની યાત્રા શરૂ થઈ શકે. બ્રહ્માંડના દરેક અનુભવોને વ્યક્ત કરનાર સર્વવ્યાપી ઈશ્વર માનવશરીરના દરેક કોશમાં પણ રહે છે. શરીર આ રીતે એક મંદિર છે જેમાં દેવી ભાવના છે. આ આસન-પ્રાણાયામની પ્રેક્ટિસ દ્વારા સાધક દેવી તત્ત્વની અંદર તપાસ કરી શકે છે.

આ પંચકોશ શું છે?

આપણે દરેક જીવને ત્રણ અવસ્થા હોય છે, જેમકે સ્થૂળ શરીર નાશવંત છે. પરંતુ સ્થૂળ શરીર નાશ પામે તો સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર તમારા બીજા જન્મમાં બીજા શરીર સાથે પાછા આવી જાય છે.

યોગશાસ્ત્રમાં અષ્ટાંગયોગમાં યમ-નિયમમાં કેવું વિચારવું, કેવો વ્યવહાર કરવો, ઈશ્વરપ્રણિધાન, અપરિગ્રહની સુંદર વાત કરી છે. એટલે સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરમાં કોને વધારે મહત્વ આપવું એ આપણે સમજવાનું છે. આજે આપણે વાત કરવાના છીએ પંચકોશની. વિવેકચુડામણીમાં પંચકોશની વાત કરી છે. પંચ આ શબ્દ બહુ મહત્વપૂર્ણ છે. બહુ અગત્યનો છે. પાંચ જ કેમ? બે કે ત્રણ કેમ નહીં? કારણ કે જ્યાં પાંચ હોય ત્યાં ન્યાય હોય, એવું મનાય છે. એટલે જ પંચતત્ત્વ, પાંચ ઈન્દ્રિયો અને પંચકોશ.



આ પંચકોશ શું છે ?

એ પાંચ પડ છે. પાંચ વ્યક્તિઓ (પર્સનાલિટી) એક શરીરમાં છે. એકની ઉપર એક એમ પાંચ પડ. જે અન્ન અને ખોરાક લેવાથી બને છે. જેને ખોરાક અગત્યનો લાગે છે. તેને અન્નમયકોશ કહે છે. આયુર્વેદમાં જણાવેલ છે એવો ખોરાક લેવાથી કે એવું અન્ન ખાવાથી અન્નમય કોશને મજબૂત બનાવી શકાય છે.

દરેક કોશ પર એક વિજ્ઞાન છે, દર્શન શાસ્ત્ર છે. દરેક કોશના નામમાં મય શબ્દ

છે. એટલે એનાથી બનેલું એમ કહેવાય છે. અન્નમય કોશ મજબૂત રાખવા માટે પ્રકૃતિને અનુસાર ખોરાક લેવો જોઈએ. અમે HYGમાં નાડી જોઈને કહી શકીએ છીએ કે તમારા પ્રકૃતિ કઈ છે? અને એને અનુસાર કયો ખોરાક તમારા માટે યોગ્ય છે?

બીજું છે પ્રાણમય કોશ એ એનર્જી બોડી છે. એટલે કે બળ અને ઊર્જા આપે છે. પ્રાણમયકોશમાં કુંડલિની એટલે કે (ઈડા, પિંગલા, સુષુમ્ના) અને સાત ચક્રો છે, જેને આપણે એનર્જી વ્હીલ કહીએ છીએ. એ જ ઊર્જા, પ્રાણાયામથી પ્રાણમયકોશ મજબૂત બને છે. શ્વાસને લગતી બીમારી ટાળી શકાય છે. હંમેશાં પ્રસન્ન રહેવાય છે.



ત્રીજું છે મનોમય કોશ. મનોમય શરીર, માનસશરીર, મનને એક સંપૂર્ણ શરીર માનવામાં આવે છે. મન-મસ્તિષ્કમાં હોય એવું માનવામાં આવે છે. વિચારો પર આધારિત આપણાં કાર્યો હોય છે. મન શાંત તો નિર્ણય સાચો લેવાય, મન અશાંત તો કોઈ પણ નિર્ણય સાચો ન લઈ શકાય. મનોમય કોશને મજબૂત કરવા માટે ધારણ, ધ્યાન, મૌન, યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ચોથો છે જ્ઞાનમય કોશ. જ્ઞાનને પેલે પાર આ કોશ છે. આ છે આત્માસજગત, જે institutions strong કરે છે. જ્ઞાનમય કોશનું સ્થાન હૃદયમાં છે, એને અંતઃકરણ પણ કહેવામાં આવે છે. ભાવનાઓ, લાગણીઓને કાબૂમાં લાવી શકાય છે. એને મજબૂત કરવા માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ વધારે કરવો જોઈએ.

પાંચમો છે આનંદમય કોશ, આત્મા સદાય નિરંતર, આનંદ-આનંદ અને આનંદમાં હોય છે. આત્મા ક્યારેય દુખી થતો નથી. આત્મા અમર છે. બીજા બધા કોશ

મજબૂત હોય, ત્યારે આ કોશ સુધી પહોંચી શકાય છે.

આનંદમય કોશની જાગૃતિ થઈ જાય, ત્યારે આત્મજ્ઞાન થાય છે. હઠયોગથી આ બધા કોશો સુધી પહોંચી શકાય છે.



આપણે જ્યારે બંધ કરીએ છીએ, જાલંધર બંધ, ઉડિયાન બંધ, મૂળ બંધ, ત્યારે આનંદમય કોશ સુધી પહોંચી શકાય છે. ખૂબ અભ્યાસ કર્યા પછી માંસપેશીનો ઉપયોગ કર્યા વિના બંધ કરતા બરાબર શીખવું જોઈએ, અને જ્યારે એ બંધ કરી શકાય, ત્યારે જ ઊર્જાને કેન્દ્રિત કરી શકાય છે અને ઊર્જા પર નિયંત્રણ કરતા આવડી જાય છે અને જો જીવનમાં કંઈક સાર્થક કાર્ય કરવા માંગતાં હોય તો ખાલી ઊર્જાની જરૂર નથી, પરંતુ ઊર્જાની નિરંતરતાની જરૂર પડે છે. કારણ કે શક્તિ લગાડી કાર્ય કરીએ, ત્યારે અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય તમારી ઈચ્છા અનુસાર કાર્ય કરે છે.

તમને ખબર છે બીજા પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્યમાં ચેતના જાગૃતતા અને બુદ્ધિમતાં ઘણી વધારે છે. અને એટલે જ એ વ્યર્થ ન જાય માટે આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન નિયમિત કરવાં જોઈએ, ત્યારે આનંદમય શરીર પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

परिणाम, क्षय तथा विनाशरूपी षड्विकार होते हैं, वह स्थूल शरीर है।

आपझे सौ प्रथम जाड़ीअे स्थूण अवस्था अेटले के स्थूण शरीर विशे....

स्थूणशरीर अेटले जेने छांडमासनो मोड अने छुं शरीर छुं अेवो अडम छे. विद्वानोअे कहुं छे के, पूण्य कर्मा कर्मा छोय त्यारे मनुष्य शरीर प्राप्त थाय छे. मनुष्यजन्म ज अेक अेवो जन्म छे, जे मनुष्यथी उपर ठीठी शके छे, पशुशरीरमां अे संभावना नथी. पशु जे रीते जन्मे छे, अे रीते ज मरी जाय छे. पशुनुं भविष्य नक्की छोय छे, ज्यारे मनुष्यनुं भविष्य नक्की नथी छोटुं तेथी तेने बढली शकाय छे.

सूक्ष्मशरीरं किम् ?

अपञ्कसतपञ्महाभूतैः कृतं सत्कर्मजन्यं

सुखदुःखादिभोगसाधनं

पञ्ज्ञानेन्द्रियाणि पञ्कर्मेन्द्रियाणि पञ्प्राणादयः

मनश्चैकं बुद्धिश्चैका

एवं सप्तदशाकलाभिः सह यत्तिष्ठति तत्सूक्ष्मशरीरं ।

भावार्थ : सूक्ष्म शरीर क्या है ? जो अपंचीकृत अर्थात सूक्ष्म पाँच महाभूतो से बना हुआ, सत्कर्म से प्राप्त, सुख-दुःखादि भोग का साधन है, जो पांच ज्ञानेन्द्रियो, पांच कर्मेन्द्रियो, पांच प्राणादि, मन और बुद्धि एवं सत्रह कलाओं से युक्त है, वह सूक्ष्मशरीर है।

सूक्ष्मशरीर अंतःकरण साथे तादात्म्यता राप्ते छे. अेनो संबंध शरीरथी ओछो ने विचार, भावना अने लागणीओथी वधारे छे. अे मात्र शरीर नथी - अेने बुद्धिछवी कडी शकाय. अेने पोतानां रूप अने शरीरथी कोर्य मोड नथी, परंतु अेने तमे "मंडबुद्धि वाणी" कछेशो तो अेने बडु भराभ लागशे. कारण के अंदर १७ कणाओनी साथे नातो बांधेलो छे. आ १७ कणा अेटले शुं ? अे सूक्ष्मशरीर अेटले पंचमहाभूत, सत्कर्ममांथी प्राप्त करेल सुभ अने दुःख भोगवानुं साधन. पांच ज्ञानेन्द्रिय, पांच कर्मेन्द्रिय, पांच



પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિ આ ૧૭ કળાથી યુક્ત છે સૂક્ષ્મ શરીર.

કારણશરીરં કિમ્ ?
અનિર્વાચ્યાનાદ્યવિદ્યારુપં શરીરદ્વયસ્ય
કારણમાત્રંસત્સ્વરુપાજ્ઞાનં નિર્વિકલ્પકરુપં
યદસ્તિ, તત્કારણશરીરમ્ ।

ભાવાર્થ : કારણશરીર કિસે કહતે હૈ ? જો અનિવર્ચનીય, અનાદિ, અવિદ્યારુપ હૈ, તથા શરીરદ્વય કા કારણ હૈ, જો સત્સ્વરુપતા કે અજ્ઞાનરુપતા એવં નિર્વિકલ્પરુપ હૈ, વહ કારણશરીર હૈ ।

મૂળ વૃત્તિને “કારણશરીર” કહે છે. ‘કારણશરીર’ ના અગત્યના શબ્દ છે - “મારુ, મને, હું”. કારણ શરીરવાળા મુક્તિની નજીક પહોંચી જાય છે, પરંતુ મુક્તિને પામી શકતા નથી, તેનાથી વંચિત રહી જાય છે.

મનુષ્યશરીર મળ્યું એ સૌભાગ્યની વાત છે, પરંતુ એમાંય સૂક્ષ્મશરીર વિકસાવવું એ અતિ સૌભાગ્યની વાત છે. મનુષ્યજન્મ મળી ગયો તેમાં પણ પોતે વિચારીને આત્મસંશોધન કરી શકે છે, એ જ સૌભાગ્યની વાત છે. હવે આ ત્રણ અવસ્થા સમજી લીધા પછી સ્થૂળશરીર ઉપર ઊઠીને સૂક્ષ્મશરીર તરફ જવું જોઈએ. શરીર સ્વસ્થ્ય હોવું જોઈએ, પરંતુ શરીર પર જ ધ્યાન કેન્દ્રીત રહે અને એની પાછળ સમય વધારે પડતો વ્યતિત ન કરવો જોઈએ.

નિયમિત યોગ કરવાથી ફાયદો એ થાય છે કે, આપણું સ્થૂળશરીર મજબૂત થાય છે. સૂક્ષ્મ શરીરમાં-મન, બુદ્ધિ, લાગણીઓ પર કાબૂ મેળવવા પ્રાણાયામ નિયમિત કરવાં જોઈએ, જેથી શ્વાસ પરના નિયંત્રણથી મન અને બુદ્ધિની ગતિ બદલી શકાય છે. ધીમે-ધીમે આપણું મન શરીર પરથી ખસીને સત્કર્મ, હકારાત્મકતા અને આધ્યાત્મિકતા તરફ વળી જાય છે. ધ્યાન કરવાથી - કારણશરીર જે માંગે છે જેમ કે “મને આ જોઈએ”, “મને મુક્તિ જોઈએ”, એનાથી પણ આગળ વધી કોઈ જ ઈચ્છા-મહેચ્છાઓ ન રહે ત્યારે, મોક્ષ, મુક્તિ, ઈશ્વર મિલન પ્રાપ્ત થાય છે.

ॐનો મહિમા જાણી લો

॥ तस्य वाचकः प्रणवः ॥

પ્રણવ એટલે ॐકાર તેનો વાચક છે.

વસ્તુઓનો બાહ્ય ભાગ તે શબ્દ અને તેનો અંદરનો ભાગ તે એક વિચાર અથવા ભાવના કહેવાય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ગમે તેટલી મથામણ કરે પરંતુ ભાવનાને શબ્દથી અલગ કરી શકતો નથી. ઋષિ પતંજલિના યોગસૂત્રનો ભાષ્યકાર લખે છે કે, ‘ભાવના અને શબ્દનો વાસ્તવિક સંબંધ તો છે જ, પણ એક શબ્દ અને એક ભાવના એ બંને વચ્ચે અનિવાર્ય સંબંધ હોવો જ જોઈએ એવું ફલિત થતું નથી.’

વાચક શબ્દ વાચ્યપદાર્થનો પ્રદર્શક છે. વળી, એ વાચ્યપદાર્થનું પ્રથમથી જ અસ્તિત્વ હોય અને અનેક વારના અનુભવથી આપણને ખાતરી થાય છે, અમુક વાચક શબ્દનો જ્યારે-જ્યારે ઉપયોગ થાય છે, ત્યારે-ત્યારે તે અમુક વસ્તુનું સૂચન કરે છે ત્યારે જ આપણે નિશ્ચયપૂર્વક માની શકીએ કે વાચ્યપદાર્થ સન્મુખ ન હોય તોપણ એકલા વાચક શબ્દની સહાયતાથી જ જેમને જે-તે પદાર્થનું જ્ઞાન થઈ શકે એવા હજારો માણસો નીકળી આવશે.

ઉદાહરણ તરીકે, હું મારા દીકરાને હંમેશાં ઘોડીયામાં હતો ત્યારથી કે ૩-૪ વર્ષનો થયો, ત્યાં સુધી શ્રીકૃષ્ણ શરણમ્ મમ્ ગાઈને સુવડાવતી. હવે ક્યારેય પણ શ્રી કૃષ્ણ શરણમ્ મમ્ વાગે એટલે એને થાય કે હવે સૂઈ જવાનું છે, એટલે વાચક અને વાચ્યની અસર માનસપટલ પર કેવી થતી હોય છે, એનો અહીં ખ્યાલ આવે છે. બધા માટે આ શબ્દનો ભાવ જૂદો-જૂદો હોય. પતંજલિદર્શનનો ભાષ્યાકાર કહે છે કે “ૐકાર એ ઈશ્વરનો વાચક છે”, ભાષ્યકાર આ બાબત પર એટલો બધો ભાર મૂકે છે તેનું કારણ શું હશે? એ સમજાવે....



મનની અવસ્થાના પાંચ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. એમાં મનની અવસ્થા “નિરુદ્ધ”ની છે. જ્યારે મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર પર કાબૂ મેળવી સઘળી શક્તિ ઈશ્વરને ચરણે ધરી દેવામાં આવે કે તેની સેવામાં પ્રાયોજિત, ત્યારે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. એમાં થતો હું, મારો જેવો અહંભાવ રહેતો નથી. એકાગ્રતા કે ધ્યાન વિના પ્રભુત્વ મેળવી શકાતું નથી. એકાગ્ર થવા સાધક પરમાત્માનાં પ્રતિક ઝંનું ધ્યાન કરે છે. ઝંનો બીજો શબ્દ છે પ્રણવ. ઝં નો અર્થ થાય છે, સ્તૂતિ કરવી કે પ્રાર્થના કરવી.

ઝં પ્રતીક ‘અ’, ‘ઉ’, ‘મ’ એ ત્રણ અક્ષરોનો બનેલો છે. ‘અ’ એટલે સમાન અને જાગ્રત અવસ્થા, ‘ઉ’ એટલે સ્વપ્નાવસ્થા અને ‘મ’ એટલે આત્મા કે મનની સ્વપ્નરહિત નિંદ્રા કે સષુપ્ત અવસ્થા. ઝં માં ઉપર અર્ધચંદ્ર અને ટપકું છે, તે ચોથી અવસ્થા ‘તુર્ભાવસ્થા’ છે. ‘અ’ એટલે વાણી, ‘ઉ’ એટલે મન અને ‘મ’ એટલે પ્રણ પ્રતીક છે. આ ત્રણ અક્ષરો લંબાઈ, પહોળાઈ, ઊંડાણના માપસૂચક છે. એ મળીને સમગ્ર પ્રતીકનો અર્થ થાય છે : કોઈપણ પ્રકારનાં માપ, રૂપ કે આકારથી પર રહેલા પરમાત્મા.

આ ત્રણ વર્ણ ઈચ્છા, ભય અને ક્રોધનો અભાવ સૂચવે છે. આ ત્રણ અક્ષરો નર, નારી, નાન્યતરજાતિનું સૂચન કરે છે ને ત્રણે મળીને સર્જક અને સર્જન બંનેને પોતાનામાં સમાવી લેતા પરમપુરુષનું પ્રતીક બને છે. આ ત્રણ અક્ષરો સત્ત્વ, રજસ અને તમસના ગુણ સૂચવે છે. આ ત્રણ અક્ષરો ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યનાં ત્રણ કાળનું સૂચન કરે છે. આ ત્રણ અક્ષરો વિદ્યા આપનાર માતા, પિતા અને ગુરૂનું સૂચન કરે છે. આ, ઉ અને મ યોગાભ્યાસની ત્રણ કક્ષા આસન, પ્રાણાયામ અને પ્રત્યાહારના સોપાનથી પ્રાપ્ત થતી સમાધિનું પ્રતીક બને છે. આ ત્રણેય વિશ્વના સર્જક બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સંહારક શિવની દિવ્ય ત્રિમૂર્તિનાં પ્રતીક છે. ત્રણેય મળીને આ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, વિકાસ, અને લય થાય છે તે બ્રહ્માનું પ્રતીક બને છે. આ, ઈ અને મ ‘તત્ તમ્ આસી’ ‘તે તું છે’ ના મંત્રનું સૂચન કરે છે. ત્રણે મળી આત્મસાક્ષાત્કારનું પ્રતીક બને છે.



ફક્ત સ્વસ્થ થવા માટે નહિ,

સુખી થવા માટે યોગ

આ છે ઝં નો મહિમા. છે ને ચમત્કાર જેવું ! સતત, નિયમિત, ચોક્કસ સમયે, રોજ જો ઝંનો ઉચ્ચાર કરવામાં આવે, એનું રટણ કરવામાં આવે કે ઈષ્ટદેવના નામની આગળ ઝં લગાવવામાં આવે, ત્યારે સાધક જલ્દી ધ્યાન અવસ્થામાં પહોંચી શકે છે. દિવ્ય શબ્દ ઝં ધનુષ છે, આત્મા તીર છે, બાહ્ય લક્ષ્ય છે. એકાગ્રચિત્ત ધરાવતો મનુષ્ય જ બાહ્યમાં પ્રવેશી શકે છે. તે માટે ધનુષમાં તીર યોગ્ય રીતે ગોઠવીને લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરે છે. તેવી રીતે સાધકે એકાગ્ર થઈને ગતિ કરવી જોઈએ.

સંસારી લોકો માટે ઝં ને જૂદી-જૂદી રીતે ઉચ્ચાર કરવાથી જૂદા-જૂદા ફાયદા થાય છે. એવું કહેવાય છે કે આ ઉ નો વધારે લંબાણપૂર્વક ઉચ્ચાર કરવાથી પેટ અને આંતરડાંની તકલીફોમાં રાહત મળે છે. જ્યારે મ નો ઉચ્ચાર લંબાણપૂર્વક કરવાથી મનને લઈને જેટલી વ્યાધિઓ હોય એમાં રાહત મળે છે. મન શાંત થાય છે, મન પ્રકૃત્સ્થિત થાય છે. આત્મવિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. ગહેરી ઊંઘ આવે છે. ઝંનાં જૂદા જૂદા સ્વર એના આહોર-અવરોહના કારણે પણ શરીર અને મન પર જૂદી-જૂદી અસર થતી હોય છે. સ્વર નાભિમાંથી આવવો જોઈએ, નહીં કે ગળામાંથી. મોટેથી બોલવું. ઝં બોલવાની સાથે વ્યક્તિ દુનિયાથી અલિપ્ત થઈ જાય છે, અને અંદરની સફર શરૂ થાય છે. થોડો સમય ઝંકારનું રટણ કરીએ તો આંખ બોલવી જ ના ગમે. એ જે દુનિયામાં થોડી ક્ષણો માટે હતા તે ખૂબ ગમવા લાગે છે. અને એમ કરતાં-કરતાં ધ્યાનનો સમય વધતો જાય છે. આ બધું શબ્દોમાં વર્ણવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે, પરંતુ ખરેખર તો આ અનુભૂતિનો વિષય છે. અનુભવ કરીએ તો જ સ્વાદ માણી શકાય. રોજ માત્ર ૧૦ મિનિટ ઝંકારનું રટણ કરીશું, તો ઘણી બધી ઈશ્વરીય ચેતના આપણામાં આવશે. પ્રયત્ન કરો.

એ ચાર પ્રકારની ભાવનાઓને કેવી રીતે કેળવાય?

॥ તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ ॥

સુખની મૈત્રી, દુઃખ પર કરુણા, પુણ્યવાનથી હર્ષ અને પાપાત્મા થી ઉપેક્ષા એવી વૃત્તિઓ ધારણ કરવાથી ચીત્તથી પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે. ઋષી પતંજલીએ યોગ શાસ્ત્ર આપણને આપીને આપણું જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી આપી દીધી છે. હું હંમેશા કહું છું યોગ એટલે માત્ર ને માત્ર આસન પ્રાણાયમ નથી. સારા આસન કરવાથી ક્ષણિક કોઈને પ્રભાવિત કરી શકાય. પરંતુ સારું વ્યક્તિત્વ હોય તો સૌ કોઈ તમારાથી ખુશ રહે. યોગ એ શીખવાડે છે. એટલે બીજાને આખો દિવસ ખુશ કર્યા કરીએ એને સારી વ્યક્તિ ન કહેવાય. ખોટા વખાણ કરી કરવાથી ખુશ કરવાનું નથી. સારું વ્યક્તિત્વ એટલે ઉપર જણાવેલ ચાર પ્રકારની ભાવનાઓને (મૈત્રી, કરુણા, ઉપેક્ષા, મુદિતા) કેવી રીતે કેળવાય? તો જવાબ છે “યોગ”.



નવાઈ લાગે છે? તો સાંભળો આ જવાબ સાચો છે. યોગથી તમારા સ્વભાવને બદલી શકો છો. તમારી વિચારવાની પદ્ધતિ બલદી શકો છો. બસ પછી જીવન જુઓ કેવું સરળ હસતા રહી પ્રસન્નતાથી જીવી શકાય છે. પ્રશ્નો કયા ઉભા થયા છે. વિચારથી વિચાર આવ્યો, જો એ નેગેટીવ હોય તો તમારું વર્તન પણ એ રીતે થશે. તમારી વાણી પણ એ જ

રીતે નીકળશે અને એની અસર સંબંધો અને કામ પર પડશે. તો આપણે એટલા મુખ તો ન જ થઈ શકીએ કે આપણે જ આપણું ખરાબ થવા દઈએ. એટલે ઋષી પતંજલીએ કહ્યું છે કે મૈત્રી કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષા મૈત્રીભાવ રાખવો.

મૈત્રીભાવ એટલે શું માત્ર મિત્રતા નહીં, પરંતુ મિત્રતા ના દુખમાં દુઃખીને, મિત્ર સુખમાં સુખી થવું, સારાહના કરવી મિત્રો વચ્ચેનું એકય આત્મીયભવ ઈર્ષા નહીં.

કરુણા:- એટલે માત્ર દયા નહીં. કોઈના દુઃખની વાત આપણા AC વાળા ડ્રોઈંગ રૂમમાં બેસીને કરવી એ કરુણા નથી. દુઃખીના દુઃખ દૂર કરવામાં સાચી કરુણા રહેલી છે. યોગીથી થાય એટલા પ્રયત્નો એ માટે કરવા જોઈએ.



મુદિતા:- એટલે આનંદ. બીજાના સુખમાં પોતે જ ખુશ, બીજાના પુણ્ય કર્મોમાં પોતે ખુશ, તો જ તમારી INNER HAPPENS ને ટકાવી શકશો. નહીતર કાયમ દુઃખી જ રહેશો. તમારી પાસે બધું જ હશે પરંતુ બીજાના સુખની ઈર્ષાને કારણે એ સુખ ભોગવી નહીં શકો.

ઉપેક્ષા:- બીજાની ઉપેક્ષા કરવી એટલે બીજાને નીચે પાડવા, પોતે મહાન છે એવી પ્રવૃત્તિ કરવી. બીજાની અવગણના કરવી. યોગી (સાધક) એ છે જે બીજાને દોષ તરફ ઉદારતાથી જુએ છે. પોતાનામાં એવા દોષ હોય તો તે દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આત્મ

નિરીક્ષણ કરી બધા તરફ સમભાવ કેળવે છે. હવે આ કેળવવું કેવી રીતે એની વાત કરીએ.

બને એટલા **Backward Banding** ના આસનો એટલે ઉષ્ટ્રાસન, ચક્રાસન, સેતુબંધ સર્વાંગાસન અને આસનો સાથે શ્વાસની આવન-જાવન પણ એટલી જ અગત્યની છે. જે સતત ચાલુ રાખવાની છે. રોકાવાનું નથી. આસનમાં વધારે વાર રોકાવાનું છે. રોકાવા માટે મનોબળને મજબૂત રાખવું પડશે, અને મનોબળ મજબૂત કરવા મનમાં



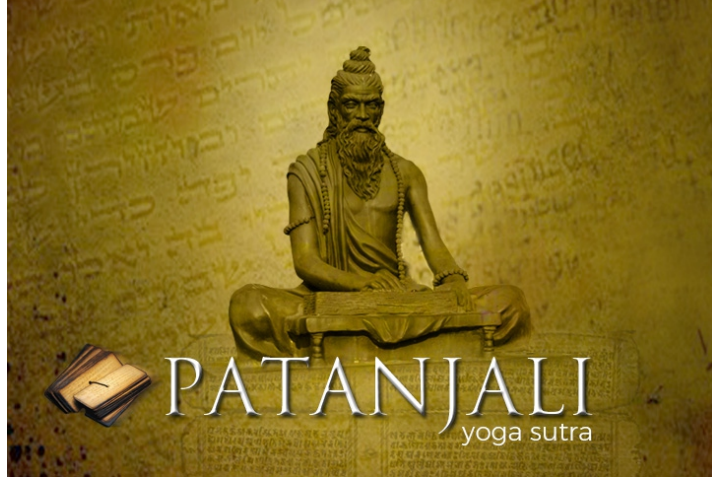
સંકલ્પ કરવા પડશે કે **Yes I want to do this aasan. I will do this aasan** બસ પછી જુઓ જાહુ. મન મજબૂત હશે તો શરીર એને અનુસરશે.

આમા આસનોનો અભ્યાસ કરતા કરતા મન કેળવાશે. એટલે જ વાતમાં, જે વ્યક્તિ થી, જે સંજોગોથી પહેલા અકળામણ થતી, ક્રોધ આવતો, એ હવે સમજશક્તિ કેળવવાશે ને મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષા ના ગુણ આપણી અંદર વિકસિત થશે. હવે વારો આવ્યો બ્રિટન ટેકનો. ધીરા ઊંડા શ્વાસ લેવા, અનુલોમ-વિલોમ ખૂબ ઉપયોગી થશે. સાથે ધ્યાનમાં બેસવાનું પણ કહેવાય. ધ્યાન પર વિગતે આગળના લેખમાં સમજીશું.

સંયમ હશે તો સમાધિ તરફ જવાશે

પતંજલિ ઋષિએ યોગશાસ્ત્ર આપ્યું એ ખૂબ પ્રચલિત થયું છે. ઋષિએ પણ યોગશાસ્ત્ર આપ્યું, જેને સપ્તાંગયોગ કહેવાય છે. જ્યારે ઋષિ પતંજલિએ અષ્ટાંગયોગ પ્રચલિત કર્યો અને અત્યારે અષ્ટાંગયોગ જ વધારે બધા અનુસરે છે.

ઋષિ પતંજલિએ ચાર પાદમાં યોગસૂત્રને વહેંચ્યું (૧) સમાધિપાદ (૨) સાધનાપાદ (૩) વિભૂતિપાદ અને (૪) કૈવલ્યપાદ.



આજે આપણે થોડી વાતો વિભૂતિપાદ પર કરીશું. જેમાં પદ યોગસૂત્રો છે અને મુખ્યત્વે ધારણા અને સમાધિ પર સમજાવ્યું છે. પરંતુ આ ત્રણેય અંતરંગયોગને સમજવા ઘણી બીજી વાતો એમણે જણાવી છે જે આટલાં હજારો વર્ષો પછી પણ એટલી જ ઉપયોગી છે. એક જૂની કહેવત દાદી પાસેથી સાંભળેલી કે ‘આવડે એટલું બોલવું નહીં’ અને ‘ભાવે એટલું ખાવું નહીં’ કેટલી ગજબની વાત કરી - મૂળ ભાવાર્થ આ કહેવતનો જોવો હોય, તો એ છે “સંયમ” - પછી વ્યવહારમાં સંયમ, વર્તનમાં સંયમ, ઈચ્છાઓ પર સંયમ, વાણી પર સંયમ, વિચારો પર સંયમ, સંયમ શબ્દ જો ભારે લાગતો હોય તો આપણા જીવનમાં વપરાતો એક સામાન્ય શબ્દ છે જેનો અર્થ આટલો મોટો જ થાય છે “યોગ્ય”, જે યોગ્ય હોય તે કરવું, ફરવું, જીવવું. સ્વામી વિવેકાનંદજીએ વિભૂતિપાદ પર સુંદર પુસ્તક લખ્યું છે.

સંયમ હશે તો ધારણામાં જવાશે, સંયમ હશે તો ધ્યાનમાં બેસાશે, સંયમ હશે તો

સમાધિ તરફ જવાશે - તો આ સંયમને વધારે સરળતાથી સમજીએ - સંયમ એટલે એકાગ્રતાનો ઉદય, સંયમ હોય તો જ Intuitions powerful થાય, સંયમના રસ્તા પર જવું હોય તો ૬ પગથિયાં છે. જેમાં સ્થૂળ, સ્થૂળતર, સ્થૂલતમ - પછી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ આ પગથિયાં પાર કરીએ, એટલે વિષયોનો ક્ષય થાય, બળ ઉત્પન્ન થાય. સંયમ ત્રણ શબ્દમાં વહેંચીએ - ૧. શબ્દ (બાહ્ય વિષય) ૨. અર્થ (સૂક્ષ્મ આંદોલન, ઈન્દ્રિયો) ૩. જ્ઞાન (મનમાં વિષયોનો અનુભવ).

હવે શબ્દને સમજીએ, શબ્દ બોલાય એટલે એ સંભળાય એટલે એક આંદોલન થાય મનમાં. પછી લાગણીનો પ્રવાહ વહે, એ પ્રેમની લાગણી હોય, ઘૃણાની લાગણી હોય, તિરસ્કારની લાગણી હોય, અને પછી એના પરથી આવે પ્રતિક્રિયા.



તો જો યોગાસન નિયમિત કરતાં હોઈએ તો શબ્દ પર, લાગણી પર, પ્રતિક્રિયા પર સંયમ લાવી શકાય છે. કારણ કે આસન અને પ્રાણાયામ શરીર અને મન પર કામ કરે છે. મન મજબૂત કરવા નાના-નાના સંકલ્પો લેવાના શરૂ કરીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, યોગમાં આસનો શરૂ કરવાં પહેલું આસન તાડાસન લઈએ તો શરૂ કરતાં પહેલાં મનમાં નક્કી કરવું કે હું ૩૦ સેકન્ડ કે ૧ મિનિટ માટે રોકાઈશ, એકવાર મનને (કમાન્ડ) આદેશ આપો, એટલે શરીર એ રીતે અનુસરે. આવા નાના-નાના સંકલ્પોથી મનને કેળવાય કે મનને મજબૂત કરાય છે. એવી જ રીતે મન પર સંયમ હશે, તો શીર્ષાસન પણ કોઈ દિવાલની મદદ વિના વચ્ચોવચ કરી શકાશે.

એવી જ રીતે સંયમ જો શરીર પર અને મન પર કેળવ્યો હશે, તો જ ધ્યાનમાં બેસાશે. ધ્યાનમાં જે વ્યક્તિ ખૂબ ડિસ્ટર્બ હોય, વ્યગ્ર કે વ્યાકુળ હોય એ ન બેસી શકે. એને પહેલા થોડા આસન - પ્રાણાયામ કરાવી પછી ધ્યાનમાં બેસાડી શકાય, અને એટલે જ એવું કહેવાય છે કે નિયમિતતા - સાતત્યતા જાળવીને જે યોગ કરે છે, એ વ્યક્તિ સંયમિત હોય છે અને બોલા-ચાલવા-વ્યવહાર પર સંયમ રાખી શકે છે.

યોગમાં ચમત્કારો થઈ શકે એવું સાંભળ્યું છે?

ક્યારે યોગમાં ચમત્કારો થઈ શકે એવું સાંભળ્યું છે? એવું માન્યામાં જ ના આવે, કે એવા તે કેવા ચમત્કારો થઈ શકે? યોગ એટલે આસન, પ્રાણાયામ, શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા, બંધ અને શરીરમાં રહેલા પાંચ વાયુ. પરંતુ આ બધાની મદદથી ચમત્કાર સર્જી શકાય છે. યોગ સૂત્રમાં આ વાતનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પહોંચી જરૂરી કામ પતાવી પાછા પોતાના સ્થાને આવી જવું. કોઈ બીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની ક્ષમતા ધરાવવી. અચાનક કોઈ અકસ્માતમાં પાણીમાં ડૂબતા હોઈએ અને એ વખતે શું કરવું તો બચી શકાય. એનો ઉલ્લેખ યોગશાસ્ત્રમાં થયેલો છે. એટલે હવે એ પણ સમજી શકાય કે ઋષિ-મુનિઓ દિવસોના દિવસો સુધી, મહિનાઓના મહિના સુધી, વર્ષો અને સદીઓ સુધી એક જ જગ્યાએ કેવી રીતે સ્થાન ગ્રહણ કરીને બેસી શકે છે!! એ સાધના કરવા બેસે ત્યારે કેમ ઠંડી, ગરમી, વરસાદની અસરએમને નથી થતી? પરંતુ આ બધું ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે નિયમિત, રોજ, રોજ, રોજ, સાતત્યતા જાળવીને યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે. આસનોમાં સ્થિરતા, પ્રાણાયામમાં પ્રાણ પર કાબૂ મેળવતા આવડે ત્યારે કંઈ પણ સિદ્ધ પ્રાપ્ત થાય. એ સિદ્ધિ હાંસલ થઈ જાય પછી આ ચમત્કારો થઈ શકે છે.

વન્ધકારણશૈથિલ્યાત્પ્રચારસંવેદનાથચિત્તસ્યપરશરીરાવેશઃ ॥

"બંધનું કારણ શિથિલ થવાથી અને ચિત્તમાં બધાય પ્રચાર સ્થાનોનું એટલે શરીરની નાડીઓનું યથાર્થ જ્ઞાન હોવાથી યોગી "પર" શરીર પ્રવેશ પણ કરી શકે છે"



યોગી એક શરીરમાં રહેતો હોવા છતાં બીજા કોઈના મૃતદેહમાં પ્રવેશ કરીને પણ ગતિ આપી શકે છે. અથવા કોઈ જીવના મનુષ્યના દેહમાં પણ પ્રવેશ કરીને, તથા તેના મન ઈન્દ્રિયોનો અવરોધ કરી કેટલા વખત માટે શરીર મારફત પોતે પણ કામ કરી શકે છે. પ્રકૃતિ અને પુરુષનો વિવેક બરાબર પ્રાપ્ત થયા પછી જ યોગી એ પ્રમાણે કરવા સમર્થ બને છે. તેના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની તેને ઈચ્છા હોય તેના શરીર ઉપર તે સંયમ કરે છે એટલે તરત જ તેમાં પ્રવેશ કરી શકે છે કારણ કે તેનો આત્મા જેમ સર્વવ્યાપક છે, તેમ તેનું મન પણ સર્વવ્યાપી મનનો જ એક અંશ છે. સાધારણ રીતે મન જો કે શરીરની નાડીઓ દ્વારા જ કાર્ય કરી શકે છે, પણ જ્યારે યોગી નાડીઓના બંધનથી પોતાને મુક્ત કરી દે છે- ત્યારે બીજાના શરીર મારફત કામ કરવાની શક્તિ પણ તેને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આપણે બાળપણથી જ સાંભળતા આવ્યા છીએ કે આપણા દેવતાઓ પણ ક્યારેક બીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરીને કાર્યો કરેલા છે એ વાર્તાઓ સહુ કોઈ જાણે જ છે

उदानजयाज्जलकङ्कण्टकादिष्वसङ्गउत्क्रान्तिश्च ॥

ઉદાનવાયુનો સંયમ વડે જપ કર્યાથી યોગી પાણીમાં તેમજ કાદવમાં ડૂબતો નથી અને કાંટા ઉપર પણ ચાલી શકે છે તથા ઉર્ધ્વગમન પણ કરી શકે છે.



આપણા શરીરમાં પાંચ પ્રકારના વાયુ આવેલા છે દરેક વાયુ એક એનર્જી છે. વાયુ જ શરીરને કામ કરાવે છે અને વાયુનું અમુક ચોક્કસ સ્થાન છે. આપણે જોઈએ કે અપાનવાયુ, સમાનવાયુ, પ્રાણવાયુ, ઉદાનવાયુ, અને વ્યાનવાયુ.

દરેક વાયુના ચોક્કસ સ્થાન છે. એ દરેક સ્થાન વિશે, દરેક વાયુ વિશે અત્યારે વાત નથી કરતા. અત્યારે આપણે માત્ર ઉદાનવાયુ ની વાત કરીએ છીએ. જે નાસિકાના અગ્રભાગેથી માંડીને મસ્તક પર્યંત વાયુને ઉદાનવાયુ કહે છે. અને યોગી જ્યારે તેના આસનો કરે છે, એનું તપ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, ધારણા કરે છે ત્યારે તેના શરીરનું વજન ઘણું હલકું બની જાય છે. તે પાણીમાં ડૂબી જતો નથી. તેમ કાદવમાં ગરી જતો નથી. તેમ કાંટા ઉપર પણ, તલવારની ધાર ઉપર પણ તે ચાલી શકે છે. વળી અગ્નિની વચમાં તે વગર હરકતે ઊભો રહી શકે છે. અને પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે શરીરનો ત્યાગ પણ કરી શકે છે.

જેમને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી છે જેમને કશુંક મેળવવું છે એ રોજ એકના એક આસનો, એકના એક પ્રણાયામનો અભ્યાસ કરીને, એના તપ કરીને, એનો જપ કરીને જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. પરંતુ આપણે સંસારી લોકો રોજ નવા નવા આસનો, રોજ જુદા જુદા પ્રણાયામ, ધ્યાનના પ્રકારો, શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા અને બંધના પ્રકારોનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. કારણ કે આપણે આપણા શરીર અને મન ઉપર કામ કરવું છે. સિદ્ધિ મેળવવી એટલે- શરીર અને મનથી ઉપરની વાત થઈ છે. જ્યારે આપણે શરીર અને મનને સારી રીતે ટકાવી કામ કરવું છે એટલે રોજ જુદા જુદા આસનો અને રોજ જુદા જુદા પ્રણાયામ આપણે કરીએ છીએ.

પાર્કિન્સનની બિમારીમાં યોગની આ પદ્ધતિ છે ખૂબ અસરકારક

પાર્કિન્સન એક પ્રગતિશીલ (Degenerative) રોગ છે. તેમાં કંપન, સ્નાયુ બદ્ધતા અને અનૈતિક હલન-ચલન દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ વિકારોનો જૂથ હોય છે. આ કારણે જ શરીરમાં કંપન શરૂ થાય છે, કોઈને હાથ ધૃજ્યા કરે, કોઈને પગ ધૃજ્યા કરે, સરખા પગલા ભરી ચાલી ન શકાય. અનૈચ્છિક હલનચલન એટલે હાથ પગ માથું હલાવવું ન હોય પરંતુ આપમેળે હાલ્યા કરે. આ રોગ દિવસેને દિવસે વધ્યા કરે છે. આ રોગમાં શરીરના સ્નાયુઓ કઠોર થઈ જતાં હોય છે. તાણ સ્ટ્રેસમાં વધારો થાય છે સાથે જ ડોપામાઈન સંશ્લેષણનું સ્તર ઘટાડે છે. આ બધી તકલીફમાં યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય તે અંગે આજે આપણે જાણીશું.



યોગ શરીર અને મન બંને પર કામ કરે છે. શરીરમાં રહેલી Endocrine Gland ને ઉત્તેજિત કરે છે. શરીરમાં થતાં સ્ત્રાવનું સંતુલન કરે છે અને શરીરના સ્નાયુઓમાં રહેલી જકડાઈ કઠોરતાને દૂર કરે છે.

હા એક વાત યોક્કસ છે કે પાર્કિન્સન દર્દીની સારવાર આયંગર યોગ દ્વારા વધારે સારી રીતે થઈ શકે છે. સાધનોની મદદથી શરીરને સ્થિર રાખી દર્દ ઉપર કામ કરી શકાય છે. ધીમે ધીમે જે વ્યક્તિઓએ આત્મવિશ્વાસ ગુમાવ્યો છે તેને પાછો લાવી શકાય છે. આવા દર્દીઓ જો યોગ પર વિશ્વાસ, પ્રમાણિકતા અને નિયમિતતાને અનુસરે તો ઘણા સારા પરિણામ લાવી શકાય છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો અને મજબૂત કરી શકાય છે.



સેતુબંધ સર્વાંગાસન (વિપરીત કારણી): ખભાને પાછળ રાખી આત્મવિશ્વાસ વધારતા બેડ્ટનો ઉપયોગ ખૂબ લાભદાયી રહે છે. શરીરના સ્નાયુઓની શિથિલતા દૂર કરવા પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે. પ્રાણાયામ – ગૂંચવણો, અવરોધોને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે, ઊંડા શ્વાસ લેવામાં મદદરૂપ થાય છે, સાથે કંપન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને સુખાકારીની ભાવનાને પ્રોત્સાહન આપે છે. ઉદાસીનતા, હતાશા ઘટાડે છે. મુખ્ય પ્રાણને નિયંત્રણમાં રાખે છે.

પાર્કિન્સનના દર્દીઓ ઉપર મુંબઈમાં આયંગર ઈન્સ્ટીટ્યુટ એ ખુબ સુંદર કામ કર્યું છે. વર્ષોથી હજારો-લાખો દર્દીઓને આયંગર યોગ ઉપયોગી નીવડ્યું છે. હવે અમદાવાદમાં પણ દર્દીઓ માટે ખાસ સાધન સાથે અને ખૂબ ચીવટથી પર્સનલ ધ્યાન આપીને યોગ કરાવાય છે. જેના ઘણા સારા પરિણામ

આવ્યા છે. જે વ્યક્તિ પહેલા દિવાલ પકડીને અથવા કોઈનો હાથ પકડીને ચાલી શકતી હતી એ હવે છૂટા હાથે વ્યવસ્થિત ચાલી શકે છે.



ઢીચણનો દુઃખાવો અને યોગ

ઢીચણનો દુઃખાવો હવે નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં પણ જોવા મળે છે. ઢીચણનો દુઃખાવો લિગામેન્ટ ફેકચર થયું હોય કે, કાર્ટિલેજની કોઈ તકલીફ ઊભી થઈ હોય, સંધિવા થયા હોય કે, ગાઉટ કે અન્ય કોઈ ઈન્ફેક્શનના કારણે થતો હોય છે. આ ઉપરાંત પડવા-અથડાવવાથી પણ ઢીચણનો દુઃખાવો થઈ શકે છે. હવે આ બધા કારણો એ મેડિકલ કન્ડિશન થઈ કહેવાય.



યોગશાસ્ત્રમાં અષ્ટાંગ યોગમાં પ્રાણાયામ સમજાવતા લખ્યું છે, કે શરીરમાં પાંચ પ્રકારના વાયુઓ આવેલા છે. વ્યાન, ઉદાન, પ્રાણ, સમાન અને અપાન. બીજા પાંચ પ્રકારનાં નાના વાયુ છે નાગ, કુકર, દેવદત્ત, ધનંજય અને કર્મ. આ બધા માંથી ઢીચણના દુઃખાવા માટે અપાન વાયુનું અસંતુલન જવાબદાર હોઈ શકે. અપાન વાયુ ક્યાં સ્થિત હોય છે, એનું સ્થાન ક્યાં હોય છે? તો અપાન વાયુ નાભિથી નીચે lower abdominal માં હોય છે તો એનો અર્થ એ થયો કે અપાનવાયુ જો બગડે, અપાનવાયુનો દોષ વધે તો પાચન નબળું પડે શરીરના વિજાતીય તત્ત્વોને બહાર ફેંકતો તંત્ર ખોરવાય એટલે નાભિથી નીચે કોઈ પણ જગ્યાએ દુઃખાવો, સોજો, ખાલી ચઢવી, મેન્સ્ટ્રુએશનમાં તકલીફ, કમરનો દુઃખાવો, એડીનો દુઃખાવો વગેરે વગેરે થઈ શકે છે. જો આહાર-વિહારનું ધ્યાન ન રાખે તો પણ ઢીચણનો દુઃખાવો થઈ શકે છે એટલે યોગમાં કીધું છે કે આહાર એટલો જ લેવો જેટલો તમે વિહાર કરતા હોય.

અહીં એક પ્રસંગ તમને કહું, એક ગામ હતું, ત્યાં એક ખૂબ જ્ઞાની, પ્રતિભાશાળી, ભગવદીય સ્વભાવવાળા સાધુ મહારાજ પધાર્યા. ગામના લોકો ખુશ થઈ ગયા. સવાર



સાંજ કીર્તન થાય. બધાને ખૂબ આનંદ આવે. ગામના આગેવાનોએ સાધુ મહારાજનો રહેવા-જમવાની વ્યવસ્થાનું પૂરતો ધ્યાન રાખતા. એક દિવસ ગામના શેઠ જમવાનું લઈને આવ્યા. સાધુ મહારાજે ના પાડી. શેઠ તો મૂંઝાયા ! કહે કે મહારાજ અમારાથી કોઈ અપરાધ થયો હોય તો ક્ષમા માંગીએ છીએ. મહારાજે કહ્યું કે ના આજે હું ના જમી શકું કારણકે આજે હું વિહાર કરવા એટલે કે ચાલવા જઈ નથી શક્યો. આ છે પોતાની જાતની શિસ્ત. જો આવી શિસ્ત રાખીએ તો ઘણી બધી બિમારીઓથી બચી શકાય.



જેટલી શારીરિક હલનચલન હોય એટલો જ ખોરાક આરોગવો જોઈએ આપણામાંના ઘણા ઘડિયાળ જોઈને ખોરાક આરોગે છે દાખલા તરીકે આઠ વાગે એટલે કહે ચાલો યા નાસ્તો આપો, બાર વાગે એટલે કહે જમવાનો ટાઈમ થયો છે, સાંજના ચાર

વાગ્યા પાછો ચા નાસ્તાનો સમય થઈ ગયો ને રાત્રે આઠ વાગ્યે તો જમવું જ પડેને ! અને જો મિત્રો રાત્રે ભેગા થાય તો ૧૧-૧૨ વાગ્યા રાત્રે ફરી ખાવાનું આરોગે. આ બધાની સામે શારીરિક હલનચલન કેટલી થઈ છે? તો જવાબ આવશે ઘરેથી ઓફિસ જઈને, ખુરશી ટેબલ પર બેસી કામ કરવાનું, બીજું કશું જ નહીં. તો પછી આટલો બધો ખોરાક ન લેવાય, ખોરાક પચસે નહી. તો હવે શું કરવું? ઉપાય વિચારીએ તો સૌથી પહેલા દિવસમાં બે વાર જ ખોરાક લેવો. એમાય રાત્રી ભોજન હળવુ લેવું. ૫-૬ ગ્લાસ ગરમ પાણી (ઋતુને ધ્યાનમાં રાખીને) પીવું, ઠંડુ પાણી, ઠંડા પીણા, ઠંડો ખોરાક બંધ કરવો, કબજીયાત ન રહેવી જોઈએ.

હવે આસન કેવી રીતે મદદ રૂપ થાય તે કહું. સૌથી પહેલા તો ઢીંચણ ન દુઃખે એના માટે કોઈ આસન ન કરવા, એ કેમ દુઃખે છે એના મૂળ કારણમાં જવું. નાવાસનથી આંતરડાના અવયવોને મસાજ મળે છે. સાથે સાથે કમરનો દુઃખાવો હોય તો નાવાસન ના કરવું જોઈએ. ઉત્થાનપાદાસન પણ આંતરડા, યુટ્રસ, બ્લેડર, પાયન શક્તિને મજબૂત કરતા આસનો છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે આપણા આરોગ્ય માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર હોઈએ છીએ. ટૂવીસ્ટીંગના આસનોથી પેટના સ્નાયુઓને મસાજ મળે છે સાથે ગેસ, અપચો, ઓડકાર આવવા, પેટમાં ને છાતીમાં બળતરા થવી આ પાયનના વિકારોને દૂર કરવા ટ્વિસ્ટીંગના આસનો લાભદાયી નીવડે છે.

ભુજંગાસનનો પ્રયોગ પણ નિયમિત કરવો જોઈએ. યોગમાં સાતત્યતા ઉપર



ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. રોજ નિયમિત રૂપે યોગ થાય તો શરીરની અંદરની શુદ્ધિ થાય, અને મના વિકારો પણ ઓછા થાય. આપણા શરીરમાં આવેલા પાંચ વાયુ પણ બેલેન્સ રહે એના માટે સુખપાદાંગુષ્ઠાસનમાં પગ ઉપર અને સાઈડમાં તકીયાનો ઉપયોગ સાથે કરવું. જીંદગી ક ડ આસન એટલે ટ્વિસ્ટીંગ,

એબ્ડોમિનલ અને ઈન્વર્જનની સાથે પગ, સાથળની તાકાત વધારવા. બારી પર પગ મૂકી શકાય ઢીંચણની ઢાંકણીને થોડી અંદરની તરફ લાવવવાની છે. પેટ હળવું બનશે એટલે ઢીંચણ પર વજન ઓછું આવશે. અને ઢીંચણની ઉપર, પાછળ, નીચેના સ્નાયુઓની તાકાત વધશે.

યોગથી અનિદ્રાની સમસ્યા દૂર થઈ શકે

રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા શું કરશો? પૌષ્ટિક આહાર લેશો પાચન સારું રાખવા શારીરિક પ્રવૃત્તિ જેમ કે યોગાસન, સૂર્ય નમસ્કાર, ચાલવાનું, દોડવાનું, આ ઉપરાંત પૂરતી ઊંઘ સારી ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે. અને રાત્રી ઊંઘ જરૂરી છે. તમને એમ થાય કે રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી તો દિવસ દરમિયાન ચાર-પાંચ કલાક સૂઈ જઈએ તો ના ચાલે. રાતની ઊંઘ શરીરના અવયવોને આરામ પણ આપે છે અને ખોરાકનું લોહી બની મેટાબોલિઝમ સુધરે છે.

એક ઉદાહરણ આપું.

રાતના દસ વાગ્યા હતા બધા મિત્રો ગપ્પા મારતા હસાહસ મજાક મસ્તી ચાલી રહી હતી, ત્યાં કોઈ આવીને સુઝાવ આપ્યો કે ચાલો ને માણેકચોક ચટાકેદાર ખાવા જઈએ અને બધા તૈયાર થઈ ગયા માણેકચોક ના બટન ઢોસાનો કોળિયો એવો અંદર જાય કે તરત મગજ પેટને લીવરને ઉઠાડે કે ઉઠો ચાલો કામે વળગો. સફાળા બેઠા થાય લીવરને પેટ કામે વળગે અને મોટા આંતરડાને કહે ભાઈ ઉઠ, મો બગાડતા બગાડતા પણ કામે વળગે.



હવે આપણે ૮:૦૦ વાગ્યે જમ્યા હોઈએ અને આ બધા હવે પુરા જોશ સાથે ખોરાક પચાવવામાં લાગી ગયા હોય ને કામ પતાવીને સહેજ નવરા પડે ને રાતના ૧૧:૦૦ વાગ્યે જો ફરીથી કામ પહોંચે તો ખાટા ઓડકાર આવે, એસીડીટી થાય, ગેસ થાય, પેટમાં દુખે, છાતીમાં બળતરા થાય ને ઊંઘ ઊડી જાય તો બોલો કોનો વાંક શરીરના તંત્રો નું કે આપણી Food style ને Lifestyle નો? પણ એક ઉપાય છે જો Food style અને Lifestyle રેગ્યુલર હોય અને તો ઊંઘ ના આવતી હોય કે અનિદ્રાની તકલીફ હોય તો અમુક આસનો છે જેનાથી તમારા મનને શાંત કરે તમને ગમે તેટલી ચિંતા હોય, સ્ટ્રેસ

હોય, કૃહટૈંઅ હોય, મનને શાંતિ કરવા આયંગર પદ્ધતિથી આસનો કરશો તો ચોક્કસ સારી ઊઘ આવશે અને આગળ કીધું એમ ઊંઘ સારી રહેશે તો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધશે.

તો હવે વાત કરીએ આસનોની, અધોમુખ સ્વસ્તિકાસન



૧) અધોમુખ સ્વસ્તિકાસન-ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ડોક અને ખભાની સ્થિતિ ખૂબ અગત્યની છે કપાળને ટેકા પર મૂકવું જરૂરી છે પલાઠી ન વળાય તો ખુરશી પર પણ બેસીને ટેબલ પર માર્યું રાખી શકાય ધીમા લાંબા શ્વાસ ચાલુ રાખવાના છે અને ખભા પર (ડોક ઉપર નહી) વજન મુકવાનું રહેશે.



સવાસન

૨) સવાસન - જમીન પર કે પલંગ પર સીધા સૂઈ જઈએ એટલે સવાસન કર્યું ના કહેવાય શરીરને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવા ની સાચી રીત કે નીચે આપેલા વીડિયોમાં જોઈ શકશો જેમાં ખભા કમર પગને ગોઠવવા ખૂબ જરૂરી છે જો એસીડીટી હોય તો જમણા પડખે સૂવાનું જેથી ચંદ્રનાડી

એક્ટિવ થાય અને શરીરમાં ગરમીનું પ્રમાણ ઘટે છે મનને શાંત કરવા દિવસ દરમિયાન જમણું નસકોરું બંધ કરવાનું જેથી ડાબી નાસિકા થી શ્વાસની આવન-જાવન રહે અને શરીરમાં ઉષ્ણતાને સમતોલ કરે

બ્રાહ્મણી પ્રાણાયામ પણ સારી ઊંઘ માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે જેમાં શ્વાસ લઈ હાથ થી (અંગૂઠાથી) કાન બંધ કરી આંખ બંધ કરી હમીંગ નો અવાજ સાથે શ્વાસ બહાર કાઢવાનો હોય છે સતત પાંચ- દસ મિનિટ બ્રામરી પ્રાણાયામ કરવાથી મગજમાં રહેલ ડોપામાઈન સેરેટોનીનનો સ્ત્રાવ સારો થવાથી મન શાંત થાય છે મન પ્રકૃત્વિત થાય છે ઊંઘ સારી આવે છે.



અષ્ટાંગ યોગમાં યમમાં જીવન જીવવાના ખુબ સુંદર મુદ્દા આપ્યા છે યમમાં કહે છે ઋષી પતંજલીએ કેજો અહિંસા એટલે એકશનથી નહીં, મનની પણ હિંસા કુવિચાર ન કરીએ તો ઊંઘ સારી આવે. બીજો મુદ્દો છે અસત્ય એટલે ચોરી નહીં પરંતુ કોઈને આઈડિયા, કોઈની વાત નો appreciate ન કરીએ તે સીધો આપણે હક કરવા માંડીએ તો જીવ ડહોળાશે, ને ઊંઘ નહીં આવે માટે યોગ એ જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે.

અપચો કેવી રીતે દૂર થાય?

અપચો એટલે જે ન પચેલું હોય તે. અપચો અન્નનો હોઈ શકે, પાણીનો હોઈ શકે અને અપચો વિચારોનો પણ હોઈ શકે. શરીરમાં થયેલ અપચાની કદાચ દવા મળી જશે, પણ મનમાં થયેલ અપચાની દવા ક્યાંથી મળશે?

એના જવાબમાં કહીશ કે એની દવા યોગ કરવાથી મળશે. જેમ શરીરનો કચરો શરીરને detox કરવાથી બહાર નીકળે છે એમ મનનો કચરો યોગ કરવાથી બહાર નીકળે છે. શુદ્ધિકરણની જુદી જુદી ક્રિયાઓ છે. અહીં તમને હું શરીરનો અપચો દૂર કરવાના આસનો કહેવાની છું અને મનના કચરાને દૂર કરવાની શુદ્ધિકરણની ક્રિયા પણ કહેવાની છું.

પરંતુ પહેલાં તો અપચો થાય કેમ એનું કારણ સમજી લઈએ. રસોડામાં મિક્સર હોય એમાં મેં પલાળેલી મગની દાળ વાટવા માટે એ જાર ભર્યો. મિક્સર ચાલુ કર્યું. આખો જાર ભરવાથી નીચેના ભાગે જે મગની દાળ છે તે સરસ વટાઈ ગઈ, પરંતુ ઉપરની બાકી રહી તો આપણે શું કરીશું? જાર ખોલી એને ચમચીથી હલાવીશું અથવા પાણી નાખીશું ને ફરી મિક્સર ચાલુ કરીશું. પછી બધું વટાશે, પણ જાર આખી ભરેલી હશે તો વટાતા તકલીફ તો પડશે જ. પરંતુ એને બદલે જો પહેલેથી જ જાર ઓછી ભરીએ તો દાળ તરત જ સરસ વટાઈ જાય.



(અર્ધ શિર્ષાસન)

બસ, આવું જ કાંઈક આપણા પેટ અને આંતરડા સાથે થઈ રહ્યું છે. સવારે નાસ્તો કર્યો હોય એ પર્યો નથી ત્યાં લંચનો સમય થઈ ગયો અને એ ખોરાક હજુ પર્યો નથી ને બપોરે ૪ કે ૫ વાગે નાસ્તો કર્યો અને એ ય પર્યું નથી ને ડીનરનો સમય આવી ગયો. અહીં પેટ અને આંતરડા મશીન છે. એમાં આટલું બધું ભર ભર કરીશું તો કઈ રીતે પાચન થશે? જે વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે સવારે બ્રેકફાસ્ટ લેવો જ જોઈએ તે વિજ્ઞાન એવું નથી કહેતું કે હેવી બ્રેકફાસ્ટ લઈએ તો લંચ નહીં લેવાનું. યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે એક ખોરાક ન પચે ત્યાં સુધી કે સાચી ભૂખ ન લાગે ત્યાં સુધી બીજો ખોરાક લેવો ન જોઈએ. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે વધારે પડતી ઊંઘ, વધારે પડતો ખોરાક, વધારે પડતો શ્રમ પણ સારાં નથી. આહાર અને વિહાર- બધું જ સપ્રમાણ હોવું જોઈએ. બે ભોજન વચ્ચે છ કલાકનું અંતર હોવું જોઈએ અને મશીનને ચલાવીએ નહીં ને બગડી જાય એમ આપણા શરીરને પણ યોગ દ્વારા અંગમરોડ ટવનિંગ ટ્રિવસ્ટીંગ એ બધું ન કરીએ તો એ પણ બગડી જાય.



(પરિપૂર્ણ નાવાસન)

ચાલો, હવે કયા આસનો કરવા જોઈએ કે જેનાથી શરીરના અપચાની સમસ્યા દૂર થાય એના માટે વિગતે વાત કરીએ. આયંગર યોગ પદ્ધતિ દ્વારા જ પરિવર્તન, બેલ્ટ

સાથે પરિપૂર્ણ નાવાસન, તકિયા સાથે શલભાસન, અપાન સંતુલન જેવા આસનોથી ઘણા લોકો વાયુના આવરણો દૂર કરી શક્યા છે અને પાચન સુધારી શક્યા છે. અપાનવાયુના ઈમ્બેલેન્સના એટલા બધા કેસ મારી પાસે આવ્યા હતા કે બહુ વિચાર કર્યા પછી આ આસનનું નામ આપી એના દ્વારા ઘણાં સારા પરિણામ મેળવ્યા છે.

અપાન સંતુલન આસનની બીજી ખૂબી એ છે કે જમ્યા પછી તરત પણ આ આસન કરી શકો અને ઓછામાં ઓછી ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ આ આસનમાં રોકાઈ પણ શકો. વચ્ચે એક-બે વાર બ્રેક લઈ શકો, પરંતુ નિયમિત આ આસન કરવાથી તમને જરૂરથી ફરક જણાશે.



(અપાન સંતુલન)

હવે કરીએ મનના અપચાની વાત. મનનો અપચો શું છે એ સમજાએ અને એના ગેરફાયદા શું છે, એની સાઈડ ઈફેક્ટ શું છે એ પણ સમજાએ. મનમાં કાંઈ ભરી રાખીએ, કોઈના પ્રત્યેનો દ્વેષ, કોઈના પ્રત્યેની ઈર્ષ્યા, કોઈના પ્રત્યેનો ગુસ્સો અને કોઈએ આપણી સાથે ખરાબ કર્યું હોય તેમાં આપણો દોષ બિલકુલ ન હોય અને જો આપણે આપણી જાતને

દયામણી બનાવી રાખતા હોઈએ તો આ પણ મનનો અપયો જ કહેવાય. આ મનનો અપયો વધારે દિવસ સુધી રાખી મૂક્યો હોય, એને બહાર ન કર્યો હોય તો એની સીધી અસર શરીર પર પડે છે.

જે રીતે કોઈપણ કચરો વધારે વધારે દિવસો સુધી રાખી મૂકીએ તો એ દુર્ગંધ મારે એમ મનના કચરાને પણ જો બહાર ન કાઢીએ અને મનમાં ને મનમાં જ રાખીએ તો એની અસર શરીર ઉપર પડે છે. ત્વચાનો રંગ બદલાઈ જાય છે. શરીરમાં ક્યાંકને ક્યાંક દુખાવો થાય છે. શરીર કાળુ પડતું હોય છે. એસિડીટી થાય છે. અહીંયા મનની તકલીફો ઘણી જુદી જુદી હોય છે. જેમ કે, અનિદ્રા પણ થાય છે, વગેરે વગેરે.

હવે આમાંથી બહાર નીકળવા માટે બે વસ્તુ કરવી પડે. પહેલાં તો બધાને માફ કરો. મનોમન જે ઘટનામાં આપણો વાંક હોય કે ન હોય એમને માફ કરો એટલે મનમાંથી એ બધું નીકળી જશે. બીજું, અમુક આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરો.

માનસિક રીતે પણ મજબૂત થઈ જાવ. આપણે મનને મેનેજ કરતા શીખી જઈએ એના માટે કુંભક, ભ્રસ્તિકા ઉત્તાનપાદાસન સપોર્ટ સાથે ઉત્તાનાસન સપોર્ટ સાથે નાડી શોધન રિલેક્સેશન કરવું.

ધ્યાનથી મન શાંત થાય છે. જેમ શાંત પાણીમાં પથ્થર નાખીએ અને તરંગો ઉત્પન્ન થાય પછી પોતાની જાતે જ એ તરંગો શાંત થઈ જાય એમ મન આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે. જેટલા પ્રયત્નો વધારે કરીશું એટલા પાછા પડીશું એટલે કશું જ ન કરવું, એક ચિત્તે સ્થિરતા જાળવી બેસવું એટલે બેઝીક ધ્યાન થયું કહેવાય. એનાથી મનોબળ મજબૂત થાય છે. વિચારો પર કાબ મેળવી શકાય છે. વિચારોના વંટોળને મેનેજ કરી શકાય છે. મગજમાંથી-મનમાંથી નેગેટિવીટી દૂર થાય છે. મનનો અપયો થતો નથી. મન સ્વસ્થ રહે છે અને શાંત-પ્રકૃત્લિત રહે છે. શરીરશુદ્ધિ અને મનની શુદ્ધિ યોગાભ્યાસથી થઈ શકે છે.

શંખ પ્રક્ષાલન: યોગની વિશેષ પ્રક્રિયાથી શરીરનું શુદ્ધિકરણ

યોગશાસ્ત્રમાં શુદ્ધિકરણ માટે બતાવેલ ષટ્કર્મની ક્રિયા ખૂબ અસરકારક છે. ઋષિ ઘેરંડ અને ઋષિ પતંજલીના યોગ શાસ્ત્રમાં ષટ્કર્મ વિશે સ્પષ્ટ જણાવેલ છે.

- ૧) ત્રાટક - આંખોના શુદ્ધિકરણની ક્રિયા. દીવાની જ્યોત, મીણબત્તીની જ્યોત, સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા સામે ત્રાટક થઈ શકે છે.
- ૨) નેતિ - ગળા અને નાસાગ્રહ શુદ્ધિકરણ માટેની ક્રિયા. જલનેતિ અને સૂત્રનેતિ
- ૩) કપાલભ્રમણ - નાસાગ્રહ થી ફેંફસાના શુદ્ધિકરણ માટેની ક્રિયા.
- ૪) ધૌતિ - પેટ સુધીના પાયનતંત્રના રસ્તાનું શુદ્ધિકરણ. વસ્ત્ર ધોતી, વમન ધોતી.
- ૫) નૌલી - પેટ, પેઢાના અવયવો માટેની ક્રિયા.
- ૬) શંખપ્રક્ષાલન - આંતરડાનું શુદ્ધિકરણ, સમાનવાયુ, અપાન વાયુનું બેલેન્સ કરતી ક્રિયા.



શંખ એટલે આપણા પાયનતંત્રના અવયવો અને પ્રક્ષાલન એટલે આ અવયવોને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ કરવા. આપણે ગાડી, ફીજ, એસી જેવા ઉપકરણોને સમયાંતરે સર્વિસ કરાવતા રહીએ છીએ, પરંતુ આપણે આપણા શરીરનું અંદરથી સંમાર્જન કરતા નથી. જેને કારણે આપણા શરીરમાં ઘણી અશુદ્ધિઓ, ઘણા ટોકસીન્સ, ઘણા દૂષિત તત્ત્વો જમા થયા કરે છે. આ વિજાતીય તત્ત્વો શરીરની આંતરિક વ્યવસ્થાને ખલેલ પહોંચાડે છે. પરિણામે

તેનો દુષ્પ્રભાવ શરીર પર ક્યાંકને ક્યાંક રોગના ચિન્હો રૂપે દેખાય છે. શરીર મશીનની જેમ કાર્ય કર્યા કરે છે તો મશીનની જેમ સફાઈ પણ કરતાં રહેવું જોઈએ.



મ્યુકસ, ગેસ, એસીડીટી, પરસેવો, ઝાડો, પેશાબ જેવા ઝેરી પદાર્થોની સફાઈમાં શંખ પ્રક્ષાલન સૌથી સારી ક્રિયા છે. શરીરમાં રોગ હોય તો રોગ પ્રસન્ન માટે શરીર ચોખ્ખું કરવું જોઈએ, પરંતુ જેને રોગ નથી એને પણ સમયાંતરે શુદ્ધીકરણ શંખ પ્રક્ષાલન દ્વારા કરવું જોઈએ. યોગ શાસ્ત્રને ધ્યાનમાં રાખીને સાત દિવસની પ્રક્રિયા રાખી છે.

આમ તો શંખ પ્રક્ષાલન ત્રણ કે ચાર કલાકની જ પ્રક્રિયા છે. પરંતુ મારા યોગાસન જીવનશૈલીના ૨૧ વર્ષના અનુભવ પછી મને એવું લાગે છે કે જે રીતે -હવા પ્રદૂષિત છે, અન્ન પ્રદૂષિત છે, વિચારો, વલણ વર્તનને ખોટી દિશા તરફ ખેંચાઈ રહ્યા છે ત્યારે સાત દિવસની શંખ પ્રક્ષાલનની પ્રક્રિયામાં શરીર અને મન પર ઘણા સારા રીઝલ્ટ જોવા મળે છે. આ ક્રિયા શ્વાસનતંત્ર અને પાચનતંત્ર સાફ કરે છે. આંતરિક જાગૃતિનો વિકાસ કરે છે. જેને હાઈબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, થાઈરોઈડ, કોલેસ્ટ્રોલનું અસંતુલન, અનિદ્રા જેવી

સંભવિત સમસ્યાઓને આવતી રોકી શકે છે. અને આખી જિંદગી દવાઓ ખાવા માંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે.



સાત દિવસના શંખ પ્રક્ષાલનમાં તમારી નાડી પરિક્ષણ કરવામાં આવે છે. જેમાં પ્રથમ બે દિવસ ચાર ઔષધી ભેગી કરેલું જળ આપવામાં આવે છે. ત્રીજે દિવસે ગાયનું ઘી પીવડાવીને શરીરની બરડ વાહિનીઓને નરમ બનાવીએ છીએ. ચોથે દિવસે અભ્યંગ સ્વેદન કરી પછી પાંચમા દિવસે શંખ પ્રક્ષાલન કરાવીએ છીએ. છઠ્ઠે અને સાતમો દિવસ હળવો આહાર લઈ પછી નોર્મલ ફેઝ લઈ શકાય છે. આ બધું તમારી નાડી જોઈને નક્કી કરીએ છીએ- કે તમારી પ્રકૃતિ પ્રમાણે શુદ્ધિકરણની માત્રા નક્કી થઈ શકે.

આ ક્રિયાથી ઘણા બધાના કોલેસ્ટ્રોલ ઓછા થયા છે. ડાયાબિટીસ ઓછું થયું છે. રિપોર્ટ કઠાવીએ છીએ અને અમને જાણ મળી છે. જેને વાયુ, પિત્ત, કાચા આમના કારણે વજન નથી ઉતરતું તેનું વજન પણ ઊતરી શકે છે. કોઈ દવા લીધા વિના માત્ર શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયાના જ આટલા ફાયદા થતા હોય તો ચાલો આનો લાભ લઈએ.

તમારી નર્વસ સિસ્ટમને કાબુમાં કરવા કરો આ યોગ

યોગ કરતા હોય એ સાધકોએ નર્વસ સિસ્ટમ (Nervous system) વિશે જાણવું જરૂરી છે. તે શું કરે છે શરીરમાં કે જે આપણી સુખાકારી માટે જરૂરી છે? જો નર્વસ સિસ્ટમની રચના, એના કાર્યો વિશે જાણતા હોઈશું તો તેના કારણે જે (disorders) તકલીફો થાય છે તેનું નિવારણ લાવી શકીશું.

આસનો અને પ્રાણાયમ સમજીને કરવા જોઈએ. યોગ માટે જે ખોટા ખ્યાલો છે કે યોગ એ માત્ર કસરત છે, અથવા તો કસરતનું બીજું રૂપ છે, તેમાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ. યોગના આસનો એ માત્ર શારીરિક ક્રિયા કરતાં ઘણું વધારે છે. આસનો આપણા મગજને કેવી રીતે અસર પહોંચાડે છે તે સમજીએ.



કરોડરજ્જુ, સેન્સટી ઓર્ગન્સ અને જે નર્વસ ઓર્ગન્સને સાથે છે તે બધા સાથે મળીને શરીરનો કંટ્રોલ અને અંદર અંદરના સંદેશાવ્યવહારની ક્રિયા કરે છે. નર્વસસિસ્ટમ બધું જ કંટ્રોલ કરે છે જેમ કે શ્વાસ લો છો, દોડો છો, બેસો છો, વિચારો છો, અનુભવો છો. મગજએ કંટ્રોલનું મુખ્ય મથક છે અને કરોડરજ્જુ મુખ્ય રાહ માર્ગ છે. સંદેશો લઈ જવા લાવવા માટેનો સંદેશો મળતાં મગજ સમજીને તરત કાર્ય કરે છે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે નર્વસ સિસ્ટમને બે મુખ્ય ભાગ છે **CNS** અને **PNS**. આજે આપણે **CNS**ના યોગ વિશે ચર્ચા કરીશું. સાથે એની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટેના આસન પ્રાણાયમ જોઈશું. **CNS**માં મગજ અને કરોડરજ્જુ અને નવ સેલ્સ આવેલા છે. **CNS** સંદેશા મોકલે નર્વસ સિસ્ટમને અને નર્વસ સિસ્ટમ નિર્ણય લે અને શરીર પર કાબૂ

મેળવે.

હવે સમજી એ મગજ શું કરે છે. શરીરના થોડા ઘણા અંશે કાબુમાં લે છે. જેમ કે, વિચાર, હલનચલન, જાગ્રતતા, યાદશક્તિ અને સેન્સેશન. સામાન્ય માહિતી એ છે કે મગજનો જમણો ભાગ શરીરની ડાબી બાજુને કાબુમાં લે છે અને મગજનો ડાબો ભાગ શરીરની જમણી બાજુને કાબુમાં લે છે.



હવે યોગ કઈ કઈ તકલીફમાં, કેવી રીતે કામ લાગે છે તે સમજીએ. જ્યારે તમે મુંઝવણમાં હોવ, મુશ્કેલીમાં મગજ બહેર મારી ગયું હોય, કશું સમજતું ન હોય ત્યારે યોગના અમુક આસનો અને પ્રાણાયમ કરવાથી મગજ શાંત પડે છે.

મગજનો આગળનો ભાગ રિલેક્સ થાય છે અને વિચારોની સ્પષ્ટતા થાય છે. ડોલમાં પાણી ભર્યું હોયને અંદર રૂપિયાનો સિક્કો નાંખીએ તો જ્યાં સુધી પાણી હલતું હોય

ત્યાં સુધી સિક્કો સ્પષ્ટ નહીં દેખાય પણ જેવું પાણી શાંત થાય, એટલે પેલો સિક્કો સ્પષ્ટપણે દેખાય છે.

એવી રીતે મગજ વ્યગ્ર હોય, ચિંતિત હોય, ક્રોધિત હોય એટલે એ ડહોળયેલા પાણી જેવું હોય છે. યોગાસન કરતા બધુ સમી જાય અને જાતે જ મુશ્કેલીનું નિવારણ લાવી શકીએ. હવે મગજના **Frontal lobe**ની પાછળ **Parietal lobe** આવેલો છે. જે આપણે આંખો વડે જેટલું જોઈએ છીએ, જેટલું આપણે સાંભળીએ છીએ અને જેટલું આપણે અનુભવીએ છીએ એ બધું ગ્રહણ કરે છે. યોગ એ ભાગને રિલેક્સ કરે છે, આરામ આપે છે અને પછી ફોકસથી સ્પષ્ટ વિચારોથી આપણે આપણું કાર્ય કરીએ છીએ.



એના પછી **Temporal lobe**નો ભાગ છે, જે કાનની ઉપર જમણી અને ડાબી બંને બાજુ આવેલો છે. જે ખાસ કરીને, જે જોઈએ તેની યાદો, ચહેરાની ઓળખ, મૌખિક સમજ, ભાષાની સમજ, પ્રતિક્રિયાનું અર્થઘટન કરે છે. હવે જો આપણું મન શાંત ન હોય, સતત મૂંઝાયેલા હોઈએ, નિર્ણય ન લઈ શકતા હોઈએ, ત્યારે ન કશું યાદ રહે, ન કોઈને ઓળખી શકીએ, ન કોઈને સમજી શકીએ, એટલે કોઈ વાતનું ઊંધું અર્થઘટન કરીએ. આ સ્થિતિમાં જો તમે યોગ નિયમિત કરતા હોવ તો બધા આવરણો દૂર થાય અને મગજ એક્ટિવ રહે, યાદશક્તિ વધે.

હવે જોઈએ મગજની પાછળનો ભાગ જે **Occipital lobes** કહેવાય છે, જે વાંચવાની અને છપાયેલા શબ્દો છે તેની ઓળખવામાં પાવર્ધો છે. હવે સમજીએ આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન. શીર્ષાસન, ત્રાટક, સેતુબંધસર્વાંગાસન, ચંદ્ર ભેદનપ્રાણાયામ, ભ્રામરી અને ધ્યાન મદદરૂપ થઈ શકે.

વિટામિન B૧૨ અને યોગ

શરીરમાં મુખ્ય આઠ વિટામિનમાં અગત્યનું એ B૧૨. શરીરમાં B૧૨ Vitaminની ઉણપ હોય તો શું થાય? મગજ અને (Nervous System) ચેતાતંત્ર પર B૧૨ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. તે લાલ રક્તકણોને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. તમારા DNAનું એક મહત્વપૂર્ણ સંશ્લેષણ અને નિયમન કરે છે. શરીરમાં સોજા આવવા, ફિક્કા પડી જવું, અશક્તિ લાગવી, શરીર દુખવું વગેરે ઘણું થાય.

તમારા શરીરની લાલ રક્ત કોશિકાઓ બનાવવામાં અને ખોરાકમાંથી ઊર્જા મેળવવામાં મદદ કરવા માટે તમારું પાચનતંત્ર વિટામિન B૧૨ ની માંગણી કરે છે. વિટામિન B૧૨ આંતરડાના સ્વાસ્થ્યને વધારવામાં મદદરૂપ કરે છે. જો ઝાડા થયા હોય, ઉબકા આવતા હોય, ખાટા ઓડકાર આવે, ખોરાકનું પાચન ન થતું હોય, પાચનને લઈને કોઈ પણ તકલીફ હોય તો એક કારણ B૧૨ની ઉણપ હોઈ શકે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રાખવા અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવા માટેના આસનો છે.



આસનો વિશે જાણતા પહેલા બીજી એક વાત પણ અગત્યની છે, કે જેમ શરીરમાં (Nervous System) ચેતા તંત્ર અગત્યનું છે એમ શરીરમાં પેટ/આંતરડા એટલા જ અગત્યના છે. કોઈ ખરાબ સમાચાર સાંભળીને હૃદય બેસી જાય, હાર્ટબીટ વધી જાય, એમ એ જ વખતે એક ખરાબ સમાચારની અસર આંતરડા પર પણ થાય છે. તરત પાચનતંત્ર બગડે છે. ભૂખ ના લાગે, ઝાડા થઈ જાય. એનો અર્થ એ થાય કે જે લોકો સતત ડરમાં રહે છે, ગભરાયા કરે છે, ગુસ્સામાં રહે છે, સતત અણગમો બધી વાતે કર્યા કરે છે

તેને પણ B૧૨ ઓછું હોવાની શક્યતા છે. એટલે અમે આસનોની સાથે મન શાંત થાય એ પણ કરાવીએ છીએ.

(૧) પશ્ચિમોત્તાનાસન - જે પેટમાં રહેલ વધારાના વાયુને બહાર કાઢે છે અને ગેસ્ટ્રિકની તકલીફ ઓછી કરે છે. પગના સ્નાયુઓ ખેંચાય છે એટલે પગની તાકાત વધે છે. કહેવાય છે ને પગ સારા તો પાચન સારું.

(૨) સર્વાંગાસન - શરીરનું અને મગજનો તંત્ર નિયમિત, વ્યવસ્થિત અને યોગ્ય રીતે ચાલ્યા કરે તે માટે અગ્ર સ્ત્રાવ પદાર્થો (Hormones) ઉત્પન્ન કરે છે. જો ગ્રંથિઓ બરાબર કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય અથવા હોર્મોન ઉત્પન્ન થતાં બંધ થઈ જાય તો શરીરનો ક્ષય થવો શરૂ થઈ જાય છે. શરીર અને મગજના યોગ્ય વિકાસ અને સંચાલન માટે હોર્મોન અત્યંત જરૂરી છે. આશ્ચર્યની વાત છે કે ઘણા આસનો આ ગ્રંથિઓ ઉપર સીધી અસર કરે છે ને તેને નિયમિત કાર્ય કરવામાં ઘણી રીતે સહાયક થઈ પડે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ નિયમિત રીતે સર્વાંગાસન કરે તો તેનામાં નવશક્તિનો સંચાર થશે અને તે ઉત્સાહ અનુભવશે. સુખી અને આત્મશ્રદ્ધા યુક્ત બનશે. એનામાં નવજીવન વહેવા માંડશે. એનું મન શાંત અને સ્વસ્થ થશે અને જીવનના આનંદને એ માણી શકશે. આમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. લાંબી માંદગીમાંથી ઊઠ્યા પછી રોજ બે વખત નિયમિત આ આસન કરવાથી શક્તિ આવે છે. સર્વાંગાસનના અલ્સરથી પીડાતા અને જેમને પેટનો કે આંતરડાનો સોજાનો (Colitis) દુખાવો રહેતો હોય તેમણે આ આસન ઘણું ફાયદાકારક થઈ પડે છે.



(૩) શીર્ષાસન — પ્રાચીન ગ્રંથોમાં શીર્ષાસનને આસનોનો અધિપતિ કહ્યો છે. ભગવત ગીતા કહે છે: હે મહાબાહુ અર્જુન! સત્ય, રજસ અને તમસ એ પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થયેલા ગુણો છે, તે અવિનાશી આત્માને શરીર સાથે દ્રઢ રીતે જોડે છે. (અધ્યાય ૧૪ શ્લોક ૫) આ બધા ગુણોનું ઉદ્ભવ સ્થાન મગજ છે. કોઈ વખત એક ગુણનું વર્ચસ્વ રહે છે તો કોઈ વાર બીજા ગુણોનું. માથું સાત્વિક ગુણો જે વિવેક બુદ્ધિનું નિયમન કરે છે, તેનું કેન્દ્ર સ્થાન છે. લાગણી, ઈચ્છા અને કર્મનું નિયમન કરનાર રજસ ગુણ માથા નીચેના શરીરમાં રહે છે. અને પેટના નીચેના પ્રદેશમાં આહાર-વિહાર, ઈન્દ્રિય સુખને અને જાતીય સુખનું નિયમન કરનાર ગુણનું નિવાસસ્થાન છે કાન.

નિયમિત શીર્ષાસન કરવાથી નવજીવન સાંપડે છે. તેને કારણે વિચાર કરવાની શક્તિ વધે છે અને ચિંતન સ્પષ્ટ બને છે. જેમનું મગજ જલદી થાકી જતું હોય તેમને માટે આ આસન શક્તિવર્ધક દવાની ટોનિકની ગરજ સારે છે. શીર્ષાસનથી મગજના બ્રહ્મ ગ્રંથિ (Pituitary Gland) અને શંકુકાય (Pineal) કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મળ્યા કરે છે. શીર્ષાસન કબજિયાત ધરાવતી વ્યક્તિ માટે વરદાન સ્વરૂપ છે. શીર્ષાસન કરવાથી લોહીના રક્તકણો (Hemoglobin)માં સુધારો થતો જોઈ શકાય છે.

હવે જો પ્રાણાયમ અને બંધની વાત કરીએ તો ઉક્રિયાન બંધ એ આંતરડા પર, પેટ પર, લીવર પર અસર કરે છે. વાયુની તકલીફ દૂર કરે છે. વાયુ દૂર થતાં આંતરડા સારી રીતે કામ કરે છે અને પાચન સુધરે છે. અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયમ શરીરમાં ઈંડા અને પિંગળા નાડીનું સંતુલન કરે છે. રક્તકણો વધારે છે અને શક્તિનો સંચાર થાય છે.

હવે વાત કરીએ ખોરાકની તો બધી Dairy products લઈ શકાય. સાથે શાકભાજીમાં પાલક, બીટ, બ્રોકલી, મશરૂમ ખૂબ પ્રમાણમાં B૧૨ વધારે છે. રાગી, રાજમા, બદામ દૂધ, Yeast, Eggs પણ B૧૨ વધારવામાં ખૂબ સારો ખોરાક છે.

શરીરરૂપી રથના આ પરિબળોને જાણો

ઋષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં ૪ પદ વર્ણવ્યા છે. સમાધિપાદ, સાધનપાદ, વિભૂતિપાદ અને કૈવલ્યપાદ. સાધનપાદમાં પહેલા પગથિયાને ક્રિયાયોગ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. કર્મ દ્વારા યોગ માર્ગમાં પ્રગતિ કરવી હોય એને ક્રિયાયોગનો શબ્દાર્થ કહ્યો છે. શરીર એ રહશે ઈન્દ્રિય. અશ્વને કહીએ છીએ અશ્વ. અશ્વ દોડે કે ચાલે કે આડાઅવળા જાય, જેમ ઈન્દ્રિય કંઈક સ્વાદ માટે લોભાય, કંઈક જોવા લોભાય, કંઈક સાંભળવા આકર્ષાય, કંઈક સ્પર્શેન્દ્રિય કે કંઈક એ સુગંધ લોભામણી હોય.

પરંતુ અશ્વને કાબુમાં રાખે લગામ. લગામ એટલે મન. મન એ ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરે, પરંતુ જ્ઞાન એટલે બુદ્ધિ. બુદ્ધિ જ ન હોય તો લગામને કોણ કાબુમાં રાખે? એટલે સારથી સમજુ, હોંશિયાર જોઈએ. સારથીને અહીં બુદ્ધિ કહીશું. એટલે વાત એમ છે કે શરીર રથ છે, અશ્વ ઈન્દ્રિય છે, મન એ લગામ છે અને લગામને કાબુમાં રાખે એ સારથી એટલે બુદ્ધિ છે.

સરળ ઉદાહરણ આપું. તમે કોઈ પાર્ટીમાં ગયા હો એમાં જમવામાં તમારી ભાવતી કેસર રબડી છે. તમારી ઈન્દ્રિય કહે છે મોંમા પાણી આવી ગયું છે તો ખાવી પડશે, પણ મન કહે છે કે થોડો ડાયાબિટીસ છે. પણ ચાલશે. કંઈ વાંધો નહીં. ભાવતું હોય તો પછી કેવી રીતે જવા દેવાય? એ સમયે સારથી બુદ્ધિ મનને કહેશે કે, ના, ડાયાબિટીસ વધશે અને કિડની-આંખને મુશ્કેલી ઊભી થશે તો? યોગ નિયમિત કરતા નથી અને રબડી ખાવી છે? આવું તમને બુદ્ધિ કહેશે.



તમારા શરીરરૂપી રથમાં આ બધા પરિબળો છે. આપણે ખાલી એને સાંભળવાના છે એટલે કે આંતર આત્માને સાંભળવાનું છે. યોગમાં તપ, સ્વાધ્યાય, અભ્યાસ જરૂરી છે. તપસ્યા એટલે શરીર અને ઈન્દ્રિયોના વ્યાપાર કરતી વખતે મન લગાવીને એવી મજબૂતી સાથે પકડી રાખે છે કે તે પોતાની મરજી પ્રમાણે કાર્ય ન કરી શકે. આપની આજ્ઞા પ્રમાણે જ કાર્ય કરતા રહે છે.

ત્યાર પછી બીજી બાબત સ્વાધ્યાયને લગતી છે. એટલું યાદ રાખો કે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવાની ઈચ્છા ધરાવનાર વ્યક્તિએ વાદ-વિવાદ અને તર્ક-વિતર્કની અવસ્થા ઓળંગી ગઈ હોવી જોઈએ તથા તેનાથી ઉપર બેઠેલા હોવા જોઈએ.



આજે મારે તમારા શબ્દભંડોળમાં ચાર શબ્દો ઉમેરવા છે:

- ૧) સમશન એટલે મનની અસર પેટ ઉપર પડવી. મન જો ખુશ હોય તો પેટના અવયવો બહુ સરસ કામ કરશે, પણ મન ચિંતિત, કોપિત હોય તો પેટના અવયવો ઠપ થઈ જશે અને પાચન બગડશે.
- ૨) વિશ્વાસન એટલે ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું. સાચી ભૂખને ઓળખવી. નહીં કે રસોડું બતાવવાનું છે, કામવાળીનો આવવાનો સમય થઈ ગયો છે એટલે જમી લેવાનું.
- ૩) અધ્યાસન એટલે વારેવારે ન ખાવું. બે ભોજન વચ્ચે છ કલાકનું અંતર રાખવું એવું શાસ્ત્રોમાં કહેલું છે. ઘરે નાસ્તો કરીએ અને બહાર ગયા પછી બીજો નાસ્તો કરીએ અને પછી લંચ લઈએ તો આટલો બધો ખોરાક લીધા પછી એના પાચન માટે તમે શું કર્યું છે? તો

કાંઈ નહીં!!! તો પછી વારેવારે ખાઈએ અને પાચન બગાડીએ તો શારીરિક અને માનસિક તકલીફો થવાની શક્યતા છે.

૪) સૌહિત્ય એટલે વધારે પડતું ઠાંસીઠાંસીને ન ખાવું. પેલી કહેવત છે ને “પેટ ન ભરીએ ચારે ખૂણે” બસ, બધું ખાવાનું પણ પ્રમાણસર ખાવું.



જે લોકો નિયમિત યોગ કરતા હોય એમને એમની ઈન્દ્રિય ઉપર કાબુ મેળવતાં આપોઆપ આવડી જ જાય છે. જેને વધારે ભૂખ લાગતી હોય એમને ત્રિકોણાસન, યોગમુદ્રા, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસનમાં વધારે સમય સુધી રોકાવું પડે. જે લોકોને ઉંઘ બહુ આવતી હોય એમણે **Backward Bending** ના આસનો કરવા જોઈએ. જેમ કે, ઉષ્ટ્રાસન દીવાલ સાથે, ચક્રાસન ખુરશી સાથે અથવા લાકડાના સાધનો સાથે પૂર્વોત્તાનાસન.

જે લોકોને ઉંઘ આવતી જ નથી તેમણે અધોમુખ સ્વસ્તિકાસન તકીયા સાથે, શવાસન વજન સાથે, આધોમુખ વીરાસન તકીયાની સાથે કરવું જોઈએ. જે લોકોને ભૂખ લાગતી જ નથી એ લોકોએ યોગમાં ઉડીયાનબંધ, અપાન સંતુલન અને અગ્નિસાર ક્રિયા કરવી.

જે લોકોને સતત સ્ટ્રેસ રહે છે, હાઈ બીપીની તકલીફ છે, મન શાંત નથી રહેતું તેમણે **HYC** સ્પેશિયલ પ્રાણાયામ કરવા. ઘણા લોકોએ આ પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કર્યો છે અને ગજબની શાંતિ અનુભવી છે. એનાથી **Anxiety** દૂર થઈ જાય છે.

આસનોના નામ અર્થપૂર્ણ છે!

છેલ્લા ત્રણ દાયકાથી વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણી નવી શોધ કરી, આપણે વિચારીએ - કોઈપણ વસ્તુની શોધ ક્યારે થાય? જ્યારે ખૂબ ઉંડાણપૂર્વક વિચારીએ, સંશોધન કરીએ, પછી ખૂબ ચકાસીએ, ત્યારે નવી વસ્તુની શોધ આપણા સુધી આવે.



મારે એક વાર ISROમાં યોગ પર બોલવા જવાનું હતું. મારું વક્તવ્ય શરૂ કરું એ પહેલાં જ સ્ટેજ પરથી ઓડિયન્સમાં જોયું - તો આખો હોલ ખીચોખીચ ભરેલો અને આ ગ્રુપ એટલે નાના-મોટા બધા વૈજ્ઞાનિકો જ હતા. તો મેં એમને પૂછ્યું કે તમે બધા વૈજ્ઞાનિકો છો, તો શું તમારા મગજ કંઈક જુદી રીતે બનેલા છે? કે પછી, આમ તો સામાન્ય રીતે અખરોટના આકારનું

મગજ હોય છે. તો શું તમારું મગજ નારંગી આકારનું છે? અને હાસ્યની લહેર છવાઈ ગઈ હતી હોલમાં! વૈજ્ઞાનિકો અવકાશમાંથી કંઈક શોધી લાવે, પર્વતોમાંથી શોધી લાવે, દરિયામાંથી કંઈક શોધી લાવે, જંગલમાંથી કંઈક નવી શોધ કરે, પણ હવે વિચાર કરો કે પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં પ્રાચીન સમયમાં આપણા ઋષિમુનિઓ શું હતા? તેઓ આપણા વૈજ્ઞાનિકો જ હતા! યોગશાસ્ત્રની શોધ એ આપણા માટે આશીર્વાદરૂપ છે. તો ઋષિમુનિઓએ જંગલમાં, વગડામાં રહી, સતત ચિંતન, મનન, અભ્યાસ, સાધના, તપ કરી, એનું વિશ્લેષણ કરીને તારણ કાઢ્યું અને આપણને આપ્યું યોગશાસ્ત્ર! ઋષિ પતંજલિ હોય કે ઋષિ ઘેરંડ હોય - એમણે આપણને યોગશાસ્ત્રની ભેટ આપી છે!



આસનોના નામ અર્થપૂર્ણ છે અને તે ઉત્કાંતિનો સિદ્ધાંત સમજાવે છે. કોઈપણ શોધ એ લોકભોગ્ય બનાવવી હોય તો એમાં સરળતા હોવી જોઈએ જેથી લોકો સમજી શકે અને અપનાવી શકે. એટલે કેટલાક આસનોના નામ વૃક્ષ કે કમળ જેવી વનસ્પતિ પરથી પડ્યાં છે, તો કેટલાક આસનોના નામ મકર એટલે કે મગર જેવા જળચર પ્રાણીઓ પરથી પડ્યા છે. કેટલાક નામ મયુર અને હંસ જેવા પક્ષીઓ પરથી પડ્યાં છે, તો કૂતરો વાતાયાન એટલે ઘોડો, ઉષ્ટ્ર એટલે ઊંટ અને સિંહ જેવા ચોપગાના નામ પરથી કેટલાક આસનોના નામ પાડવામાં આવ્યા છે. પેટ ઉપર ચાલનારા સર્પ જેવા જીવનું પણ વિસ્મરણ નથી થયું, કે નથી મનુષ્યની એક જ સ્થિતિ જે ગર્ભપિંડની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી. વીરભદ્ર પુત્ર હનુમાન જેવા પુરાણના વીર પાત્રો અને ભારદ્વાજ, કપિલ, વશિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર જેવા ઋષિઓના નામ આસનોને આપી તેમનો આદર કરવામાં આવ્યો.



હિન્દુ દેવો અને ઈશ્વરના અવતાર ઉપરથી પણ આસનોનું નામકરણ થયું છે. આસન દરમિયાન યોગીનું શરીર વિવિધ પ્રાણીઓને મળતું આવે છે. આ કારણોસર પ્રાણીમાત્રનો તિરસ્કાર ન કરવાનું આ રીતે શીખવવામાં આવે છે. યોગી જાણે છે કે, નાનામાં નાના જંતુઓથી માંડીને પૂર્ણ અવસ્થાએ પહોંચેલા મહાત્માઓ સુધીના સમગ્ર વિશ્વમાં એક જ સર્વ વ્યાપક અને અનંત આત્મા વિવિધ સ્વરૂપે રહેલો છે. સૌથી ઉત્કૃષ્ટમાં ઉત્કૃષ્ટ રૂપ નિરાકાર છે અને આ દ્વારા વિશ્વની એકરૂપતાનું દર્શન થાય છે. સાચું આસન તે છે કે જે દરમિયાન કોઈપણ પ્રયત્ન વગર સાધકના મનમાં ભ્રમ્હાંડનું સતત અને અખંડ ચિંતન ચાલ્યા કરતું હોય છે. નિયમિત આસનનો અભ્યાસ કરીએ અને એક આસનમાં વધારે વાર રોકાઈએ તો જ મનોબળ મજબૂત થાય. મન નાની નાની વાતોમાં દુઃખી નથી

થતું એટલે પરિસ્થિતિને તટસ્થ રીતે જોઈ શકવાની, સમજી શકવાની, ક્ષમતા કેળવી શકાય છે. એટલે કે, તે આપણી જીત-હાર, રાગ-દ્વેષથી માનવી ઉપર ઊઠી શકે છે.

યોગશાસ્ત્ર મૂળ સંસ્કૃતમાં લખાયેલું છે. સંસ્કૃત ભાષા એટલે સરળ શબ્દોમાં સચોટ રીતે સમજાવતી ભાષા. એમાં લખાયેલું યોગસૂત્ર, યોગસૂત્રમાં લખાયેલું અષ્ટાંગયોગ, ચિત્ત વિક્ષેપ, ચિત્ત વિક્ષેપ ના અવરોધો, મનની સ્થિતિ, ત્રણ ગુણ – સત્વ, રજસ, તમસ અને કેળવવા જેવા ગુણ – કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષા. જીવન સારી રીતે જીવવું હોય તો આ ગુણ સમભાવમાં અપનાવવા જેવા છે. કેવી રીતે? સ્વીચ ઓન કરશો એટલે આ ગુણો આવી જશે? ના. એટલે જ અનુભવી જ્ઞાની કે જેણે પૂરતી સાધના યોગમાં કરી હોય એની પાસેથી યોગ શીખવામાં આવે ત્યારે એ ગુણ આપણી અંદર લાવી શકાય. ૩૦-૪૦ વર્ષ પહેલા બ્યુટી પાર્લર ઠેર ઠેર ખૂલવા માંડ્યા, જેને ત્રણ – ચાર વસ્તુ આવડે એ પોતાની જાતને બ્યુટિશિયન ગણાવે. પછી જે સૌંદર્ય સાથે ચેડાં થાય, બગડે તે કોઈને ખબર ન હોય, એવું જ યોગમાં થવા માંડ્યું છે. પોતાનો અભ્યાસ, પોતાની પ્રેક્ટિસ, પોતાની સાધના પૂરી થઈ ન થઈને બીજાને શીખવાડવાનું શરૂ કરી દે છે, જે લોકો માટે નુકસાનકારક છે.

યોગ એ એક શરીર સાથે કરાતી ક્રિયા છે. એ અંગ મરોડ, કસરત કે કોઈ કસરતના દાવ નથી કે અખતરા કરી શકાય. આ શાસ્ત્રની પોતે પહેલાં તપ સાધના કરવી પડે. બોલીને વાણીથી કોઈને પણ તમે પ્રભાવિત કરી શકો. પરંતુ તમારા જ્ઞાન, તમારા કામ તમારી આવડતથી કોઈ પ્રભાવિત થાય ત્યારે સાચું જ્ઞાન કહેવાય. બોલવાના અને ચાવવાના દાંત જુદા એ કહેવત તમે બધાએ સાંભળી જ હશે. ખોટું બોલેલું બહુ લાંબો સમય નથી ચાલતું અને સત્ય ક્યારેય ઘૂપું રહેતું નથી. માટે નિયમિત યોગ કરવા અને તેના ચાર ગુણો અપનાવવા જેથી જીવન સરળ રીતે અપનાવી શકાય.



મૂળાધાર ચક્રને કાર્યશીલ કરવા માટે શું કરવું?

॥ તદા વિવેકનિમ્નં કૈવલ્યપ્રાગભાવં ચિત્તમ્ ॥

વિવેક તરફ નમેલું ચિત્ત, કૈવલ્યને અભિમુખી થાય છે.

યોગા અભ્યાસ વડે વિવેક શક્તિરૂપી શુદ્ધ દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે લોભાઈ જઈએ એવા ઘણા બધા માયાવી સંજોગો અને ભૌતિક વસ્તુઓ આપણી આજુબાજુ હોય છે. આપણા ચિત્તરૂપી ચક્ષુ ઉપર ફરી વળેલું ભ્રમરૂપી પડળ ખસી જવાથી આપણે વસ્તુઓને તેના સત્ય સ્વરૂપમાં જોઈ શકીએ છીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, જો મને બંગલો મળી જાય પછી બસ આનંદ જ આનંદ. મને ગાડી મળી જાય પછી જીવનમાં સુખ જ સુખ. હું ફોરેન ફરવા જાઉં પછી મજા જ મજા!

શું સાચું સુખ, સાચી મજા કે સાચો આનંદ આ બધી વસ્તુઓ કે પ્રવૃત્તિમાં છે? કદાચ થોડી ક્ષણો માટે મન ખુશ થઈ જાય, પરંતુ નિર્મળ આનંદ, આંતરિક આનંદ શેમાં છે? આંતરિક આનંદ અને વિવેકબુદ્ધિ યોગ કરવાથી આવે છે. યોગ કરવાથી એ વાત બરાબર સમજાઈ જાય છે કે પ્રકૃતિ ઈશ્વર નથી એ સત્ય પણ આપણી નજર સમક્ષ ખુલ્લું થઈ જાય છે. પ્રકૃતિની આ સર્વ લીલા અને તેના અનેકવિધ મિશ્રણોતે માત્ર આપણા હૃદયરૂપી સિંહાસન પર બિરાજમાન છે એને બતાવવા માટે જ છે. લાંબા સમયના યોગના અભ્યાસ દ્વારા આ વિવેકશક્તિનો ઉદય થાય છે ત્યારે ભય ટળી જાય છે અને કૈવલ્યપદની પ્રાપ્તિ થાય છે.



ભય ક્યારે હોય? જ્યારે એવું લાગે કે આ “મારું” છે ને એ જતું રહેશે! અથવા તો મેં જે સંસાર ઉભો કર્યો છે એ જતો રહેશે એવું લાગે ત્યારે. પરંતુ નિયમિત યોગ કરવાથી મૂળાધાર ચક્ર એક્ટિવ થાય છે. આ ચક્ર એક્ટિવ થવાથી આપણે જે છીએ, જેવા

છીએ એની સાથે કોઈ હીનભાવના કે ભ્રામિક શ્રેષ્ઠતાની ભાવના વિના આરામદાયક સ્થિતિ બની જાય છે. પોતાની જાત સાથે સંતોષ હોય ત્યારે આ ભ્રામિક દુન્યવી વસ્તુઓની અસર મન પર થતી નથી. મૂળાધાર ચક્ર આત્મવિશ્વાસ વધારે છે. અસલામતીની ભાવના દૂર કરે છે અને સાથે સાથે વૃત્તિઓ ઉપર કાબૂ મેળવે છે.

ઋષિ પંતજલિ શુદ્ધિ યોગશાસ્ત્રમાં કહે છે કે,

॥ તચ્છિદ્રેષુ પ્રત્યયાન્તરાણિ સંસ્કારેમ્યઃ ॥

એટલે કે પૂર્વના અવિવેકના સંસ્કારોને લીધે તે વિવેકનિષ્ઠ ચિત્તના વિવેકાભાવરૂપ અવકાશોમાં અન્ય વૃત્તિઓ પણ ઉપજતી રહે છે.

આપણને સુખી કરવા માટે બાહ્ય વસ્તુઓની આવશ્યકતા દર્શાવવાવાળી જે વૃત્તિઓ આપણા ચિત્તમાં ઉદ્ભવે તે સર્વ કૈવલ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગમાં વિઘ્નકર્તા છે. મનુષ્ય પોતે સ્વભાવથી જ સુખ અને આનંદ સ્વરૂપ છે એ સત્ય જ જ્ઞાનને પૂર્વના વિપરીત સંસ્કારો વારંવાર ઉદભવીને ઢાંકી દે છે. માટે એ સંસ્કારોને ક્ષીણ કરવાની જરૂર છે.

હવે આ સંસ્કારો નાશ કઈ રીતે કરવા? યોગ કરવાથી જ એનો નાશ થઈ શકે છે અને આંતરિક સુખ કે કૈવલ્ય પદની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે. આ માટે તો ઘણા આસનો છે, જે માંથી થોડાનો ઉલ્લેખ અહીં કરીએ. જેમ કે, સિદ્ધાસનમાં બેસવું, અધોમુખશ્રાનાઆસન, અર્ધચંદ્રાસન અને પદ્માસનમાં બેસી ધ્યાન કરવું.

ધ્યાન શેનું કરવું?

તો મૂળાધાર ચક્રનો લાલ રંગ, ચાર પાંદળીવાળો આકાર અને શરીરમાં નીચે ગુદાના ભાગમાં એનું સ્થાન છે. મૂળાધાર ચક્રનો બીજમંત્ર છે “લ”. આ બીજ મંત્રનું ધ્યાનમાં બેસી Chanting કરવું જોઈએ.



એક ઉદાહરણ આપું. એક બહેન મારી પાસે આવ્યા. એમના પાડોશી મારી પાસે નિયમિત યોગ કરતા હતાં, પણ આ બહેનનો થોડા મહિનાથી અચાનક ગભરાઈ જાય, રડી પડે, ભૂલી જાય, ડર લાગે, જાણે આત્મવિશ્વાસ જ જતો રહ્યો હોય એવો સ્વભાવ થઈ ગયો હતો. મારી પાસે યોગ કરતા હતા એ બહેનને ખબર કે યોગથી હેતલબેન આ બિમારીને ચોક્કસ સારી કરી શકશે એટલે એ મારી પાસે આવ્યા. મેં એમની નાડી તપાસી તો ખબર પડી કે એના શરીરની પ્રકૃતિમાં વાયુનો દોષ વધી ગયો છે. મેં એને સીધું એના મૂળાધાર ચક્રકાર્યશીલ થાય એવી ક્રિયાઓ કરવાનું શરૂ કરાવ્યું.

સૌથી પહેલા લાલ રંગનું કપડું સાથે રાખવાનું અથવા લાલ રંગના અંદરના વસ્ત્રો પહેરવાનું ચાલુ કરાવ્યું. સાથે આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, રિલેક્શન નિયમિત કરાવ્યું. અઢી મહિનાના અંતે જે બહેન એકલા રસ્તો ઓળંગતા પણ ગભરાતા હતા એ મારે ત્યાં જાતે વાહન ચલાવીને આવતા થઈ ગયા. કહેવાનો મતલબ એ છે કે યોગ એ ભયને દૂર કરે છે.

ચિત્તને પરમ પરમેશ્વર સાથે જોડવું હોય તો યોગાભ્યાસ વિશે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ ઘણી જગ્યાએ શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ઉલ્લેખ કર્યો છે. અર્જુને ઘણી જગ્યાએ શ્રીકૃષ્ણને ‘હે પરમ યોગી’, ‘હે યોગ સમાર્થ’ તરીકે સંબોધ્યા છે.



ફક્ત સ્વસ્થ થવા માટે નહિ,
સુખી થવા માટે યોગ.

મારે એક વાતની અહીં સ્પષ્ટતા પણ કરવી છે. યોગ એ જીવનની દિનચર્યા સાથે વણાઈ જવું જોઈએ. રોજ જેમ દાંત સાફ કરીએ છીએ, રોજ સ્નાન કરીએ છીએ તેમ દરરોજ યોગ કરવાના જ. ત્યારે જ એની અસર મન પર અને શરીર પર થાય. જેમ આગળ કહ્યું કે યોગ એ શરીર અને આત્માનું મિલન છે, પરંતુ શરીર અને મન જ્યાં સુધી સાંસારીક માયાજાળમાં ફસાયેલું છે ત્યાં સુધી જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય ન મેળવી શકાય.

એનો અર્થ એ નથી કે મોજ-શોખ ન કરવા કે વ્યવહારીક કામ ન કરવા. આ વાત માટે રાજ જનકના પ્રસંગો જાણવા જેવા છે. એ જળકમળવત જીવન જીવતા હતા. રાજા હતા, રાણી હતી, સંસાર હતો, રાજ વહીવટ હતો, બધું જ સરસ નિભાવતા હતા. પરંતુ સતત-ઈશ્વર સ્મરણમાં લીન રહેતા.

યોગ મનને, મનોબળને મજબૂત કરવા ઉપયોગી છે.

યોગા: તમારા શરીરની ક્ષમતાઓ ચકાસો

આપણા શરીરની ક્ષમતા ખરેખર કેટલી છે? આ ક્ષમતાઓની ચકાસણી કરી તેનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઈએ. શરીરની ક્ષમતાઓનો સંપૂર્ણ લાભ લેવા માટે તમારે એક રમત રમવી પડશે. રમશો ને? જો રમત જાણ્યા વિનાજ તમારો જવાબ હા હોય તો તમે ૪૦ ની અંદર છો, તમે ઉંમર લાયક નથી. ચેલેન્જ સ્વીકારવા તૈયાર હોય એજ જોરદાર ક્ષમતા કહેવાય અને જો તમને એમ થયું કે (૧) રમત શું છે? (૨) બેઠા બેઠા રમવાની? (૩) બહુ દોડાશે નહીં! (૪) કોણ આવી બધી રમતો રમે? વિ. વિ. તો તમે ૭૦ વર્ષની ઉપરના વૃદ્ધ છો. નકિક તમારે કરવાનું છે, તમે કઈ ઊંમરના છો.

રમત એમ છે કે ૧૫ ફૂટ ના અંતરે સામસામે ૨ ખુરશી મૂકી છે. ૧ ખુરશીમાં ૩૦ સ્ટ્રો છે. બીજી ખુરશી ખાલી છે. હવે એક મિનીટની અંદર તમારે એક પછી એક સ્ટ્રો ઉઠાવીને સામે ખાલી ખુરશીમાં મૂકવાની છે. જો તમે એક જ મિનીટમાં ૨૦ થી વધારે સ્ટ્રો મૂકી શક્યા તો તમે મન થી Young છો. “મન હોય તો માળવે જવાય”, Willpower Strong હશે તો તમે ચોક્કસપણે આ કરી શકશો. ધારો કે હાંફી ગયા તો શું! એમાં કોઈ ખોટું નથી. બીજા દિવસે ફરી રમત રમવી અને મનથી અને શરીરથી Young રહેવું.



બીજો રસ્તો, યોગમાં સર્વાંગાસન એ બધા આસોનોની રાણી કહેવાય છે, તો સર્વાંગાસન કરવું. દિવાલના ટેકે પણ થઈ શકે અને વચ્ચે પણ થઈ શકે. સર્વાંગાસનના ઘણા બધા ફાયદાઓ છે. એની વાત પછી કરીએ, પણ આપણી ક્ષમતા કેટલી છે એ જોવા માટે સર્વાંગાસન ૫ મિનીટ કરવું, પછી જુવો કે જો એક મિનીટ કે ત્રીસ સેકન્ડમાં પાછા આવી ગયા તો આપણે થોડા કમજોર છીએ, પણ રોજ રોજ આ આસન કરશો તો મન અને શરીર થી મજબૂત બનશો.



સર્વાંગાસન થી હોર્મોન્સ બેલેન્સ રહેશે. શરીરમાં આવેલી **Endocrine Glandes** ની કાર્ય ક્ષમતા સારી થશે. જે લોકોને થાઈરોઈડ છે એમના માટે આશીર્વાદ રૂપ છે. અનીન્દ્રાની તકલીફ દૂર થાય છે. સ્ટ્રેસ ઓછો થાય છે. સ્ત્રીઓને માસિકની તકલીફ દૂર થાય છે, ને મેનોપોઝમાં ખૂબ અસરકારક નીવડે છે. એનર્જી લેવલ વધે છે ને થાક ઉતરે છે. સેક્સ ઓર્ગનને કાર્યશીલ બનાવે છે. મન શાંત કરે છે. સર્વાંગાસન પછી મત્સ્યાસન તકીયા સાથે અચૂક કરવું. એ તેનું પૂરક આસન છે.

પાયનશક્તિ મજબૂત તો મન મજબૂત

શું લાગે છે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વધારે અગત્યનું? કે માનસિક? શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો તમે બધે હરી-ફરી શકો. જ્યાં જવું હોય ત્યાં જઈ શકો. જીવનમાં જે કોઈ કાર્ય કરવા હોય તે કરી શકો. પરંતુ આ બધું કરી શકવા શરીર સક્ષમ હોય, તો પણ મન જો કાબૂમાં ન – મન ડામાડોળ હોય, મન નબળું હોય, ક્યારેક આ વિચાર તો ક્યારેક બીજા વિચાર આવતા હોય, તો કશું નક્કી ન કરી શકો. ડર, ફોબિયા ભયથી પિડીત હોવ તો – સારું શરીર શું કામનું? તો જીવનમાં કશું જ ન કરી શકાય અને મન મજબૂત રાખવું હોય તો પેટ – પાયનશક્તિ મજબૂત રાખવી પડે. પેટમાંથી, નાભિમાંથી શક્તિનો સંચાર થાય છે. એવું કહેતા સાંભળ્યા છે કે આજે પેટમાં મજા નથી તો કામમાં જીવ નથી લાગતો અથવા એવું પણ કહે છે આજે પેટ સાફ નથી થયું તો આખો દિવસ બગડ્યો. તો આ શું છે? અને આનાથી કેવી રીતે છૂટકારો મેળવી શકાય? યોગમાં આ સમસ્યાનો ઉકેલ છે. શરીરમાંથી વધારાનો વાયુ બહાર કાઢવાના ચાર આસનો છે. જે વાયુ અવરોધરૂપ હોય છે, તે વાયુને બહાર કાઢવો જરૂરી હોય છે. તેમાંનું એક આસન એટલે પવનમુક્તાસન. પવનમુક્તાસન બધાથી થઈ શકે. જે નીચે નથી સૂઈ શકતા, તે પોતાની પથારીમાં સૂતા સૂતા પણ આ આસન કરી શકે છે. જેને ઢીંચણ નથી વળતા તે ઢીંચણની ઉપર હાથ રાખવાને બદલે ઢીંચણની અંદર હાથ રાખીને પણ આ આસન કરી શકે છે.

શરીરમાંથી
કરવાનું
મૂત્રવાહિ
(યુરેટર



શર
નિકાલ
કામ
હની

) મૂત્રાશય (યુરીનરી બ્લેડર) અને મૂત્ર નલિકા (યુરેકા) દ્વારા થાય છે. જ્યારે મૂત્રાશયમાં ૪૦૦ મિલીમીટર જેટલો પેશાબ ભેગો થાય ત્યારે પેશાબ કરવાની ઈચ્છા થાય છે. જો આ બરાબર કાર્યશીલ હોય તો સોજા ઓછા થાય, બીપી ઓછું થાય, દુખાવા ઓછા થાય, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે. એના માટેના ચાર આસનો છે તેમાંનું એક એટલે વિપરિત કરણી. જે ક્રિડની પર કામ કરે છે. પગ ઉપર તરફ હોય અને જો ઉપર પગ ન રાખી શકાતા હોય તો બેલ્ટના સહારે પણ પગ પર રાખી શકાય. વેરીકોઝ વેઈન માટે આ આસન સારું છે. એડીના દુખાવા, પગના ગોઠણના દુખાવા, પગે સોજા આવવા બધા માટે આ આસન સારું છે. નિયમિત રોજ બે મિનિટથી લઈને પાંચ મિનિટ સુધી આ આસનમાં રોકાવાનું હોય છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી પણ આ આસન કરી શકે છે.



મનમાં રહેલો ડર રોગમાં ન ફેરવાઈ જાય, એના માટે કરો આ યોગ

વિષાદો રોગ વર્ધનાનામ્ - એટલે કે, વિષાદથી, ચિંતાથી, સતત અસંતોષથી રોગ અને દુઃખ વધે છે.

આ વાક્ય દરેક ઉંમરની વ્યક્તિએ યાદ રાખવા જેવું છે. વિદ્યાર્થીકાળ હોય, કુમાર અવસ્થા હોય, પ્રૌઢ અવસ્થા હોય કે વડીલો હોય, જેટલી ચિંતા વધારે કરીશું, એટલી તકલીફ વધારે મોટું સ્વરૂપ લેશે. જેટલું દુઃખ અંદર ને અંદર અનુભવ્યા કરીશું તેટલી, શારીરિક અને માનસિક તકલીફો વધશે. વિચારસરણી બદલવાની જરૂર છે. પ્રશ્ન એ છે કે વિચારસરણી કેવી રીતે બદલવી ?

હું મારા યોગસેન્ટરમાં દરેક કલાસમાં વારે-વારે કહું છું કે તમે જે બોલો છો, તે બધા સાંભળે છે. એમ યુનિવર્સ પણ સાંભળે છે. પણ તમે જે નથી બોલતા, જે શબ્દો બહાર નથી આવતા, મનમાં અંદર જે વિચારો, વાર્તાલાપ ચાલે છે, તે પણ યુનિવર્સ સાંભળે છે. અને જે વિચાર સતત આવ્યા કરે, તેનો અમલ થઈ જ જાય એવું યુનિવર્સ પ્રયત્ન કરે છે.



દા.ત., હૌલિસ્ટિક હોસ્પિટલમાં કોવિડના દર્દીઓ પાસે અમે પ્રાણાયામ, રિલેક્સેશન, મેડિટેશન કરાવવા જતા, તેમનું કાઉન્સેલિંગ કરતા, એમની વ્યથા સાંભળતા. એ લોકોનું એકલાપણું દૂર થાય એટલે અમારી યોગની ટીમ રોજ તેમને મળતી, ત્યારે એક કાકાએ મને કીધું હતું કે, બોલો હું ઘરની બહાર નથી નીકળ્યો, માસ્ક તો સતત પહેરી રાખતો, જમતી વખતે અને રાત્રે સૂતી વખતે જ માસ્ક કાઢતો તો પણ મને કોવિડ થઈ ગયો. મેં એમને લો ઓફ એટ્રેક્શનની વાત કરી. તમે માસ્ક નહોતા કાઢતા એ બરાબર પરંતુ તમે મનોબળ મજબૂત રાખવા શું કરતા હતા ? કે પછી સતત વિચાર્યા કરતા !!! કે મને કોવિડ ન થાય, મને કોવિડ ન થાય. એટલે એમને જે ડર હતો તે રોગમાં ફેરવાઈ

ગયો. એટલે કે મનમાં ને મનમાં જે ડર હોય એ હકીકતમાં ફેરવાઈ જાય છે.

હવે સવાલ એ છે કે, મનોબળ મજબૂત કરવા શું કરવું? તો જવાબ એ છે કે નિયમિત યોગાસન = આસન, પ્રાણાયામ, અસઅસ્તે, અપરિગ્રહ, શુધ્ધિકરણ અને પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.



તમને સૌથી પહેલા વૃક્ષાસન કરવાનું કહે તો કહેશો કે, ના-ના નહીં થાય, પડી જવાય, બેલેન્સ નહીં રહે, પરંતુ તમે વૃક્ષાસન કરવાનું શરૂ કર્યું. ૧૦ સેકન્ડમાં પડી ગયા. બીજી વાર કર્યું ૨૦ સેકન્ડ સુધી રાખ્યું. એમ કરતાં-કરતાં ૨ મિનિટ સુધી કરી શકશો. આ શું થયું? આ તમારું મનોબળ મજબૂત કરે છે, ન ધારેલાં કામ, અશક્ય લાગતાં કામ તમે કરી શકો, એવું મન તૈયાર કરે છે.

યોગશાસ્ત્રમાં એવું કહ્યું છે કે, કોઈની વસ્તુ ચોરી કરવી એ ખોટું કામ છે, પરંતુ કોઈનો વિચાર ચોરવો એની પ્રશંસા કર્યા વગર, એની મંજૂરી લીધા વગર, જે વિચારનું અમલીકરણ કરવું, એ પણ ચોરી જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં અપરિગ્રહની વાત કરી છે. વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરવો, એ બધાને ખબર છે, પરંતુ મનમાં કોઈ વાત, કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યેનો અણગમો, કોઈ નેગેટિવ બનાવ મનમાં સંગ્રહ રાખીએ તો એ મન અને શરીરનું

સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે. એટલે જ નિયમિત સાધનો સાથે યોગ, એટલે આયંગરયોગ કરવા જોઈએ. લાકડાનાં સાધનો, ખુરશી, બેલ્ટ, દોરડા, તકિયા, બ્લેન્કેટ વગેરે સાધનો સાથે યોગ કરવાથી મનોબળ મજબૂત રહે છે, સાથે વિપરીત સંજોગોમાં તમે પોતાની જાતને અને બીજાને સહાયરૂપ થઈ શકો છો.

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાજી અધ્યાય ૬ શ્લોક ૨૪

સ નિશ્ચયેન યોક્તવ્યોયોગીનિર્વિણ્ણચેતસા ।
સંકલ્પપ્રભવાન્કામંસ્ત્યક્ત્વાસર્વાનશેષતઃ ।
મનસૈવેન્દ્રિયગ્રામંવિનિયમ્યસમન્તતઃ ॥૨૪॥

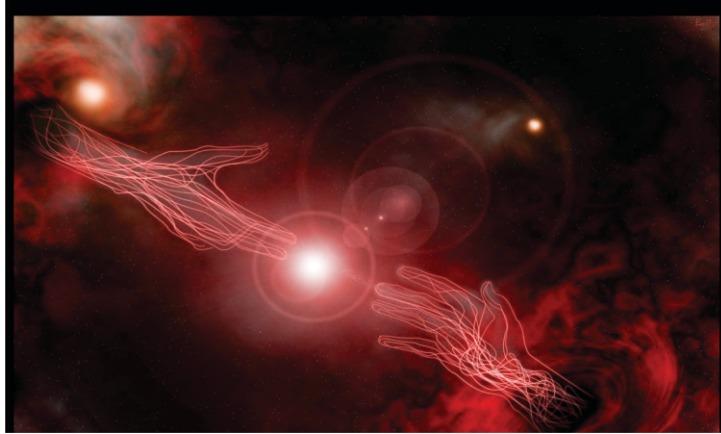
અનુવાદ : મનુષ્યે શ્રદ્ધા તથા નિશ્ચયપૂર્વક યોગાભ્યાસમાં નિમગ્ન થઈ જવું જોઈએ અને પથભ્રષ્ટ થવું જોઈએ નહીં. તેણે મનનાં અનુમાનોથી ઉત્પન્ન થયેલી સર્વ દુન્યવી ઈચ્છાઓનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઈએ અને એ રીતે મન દ્વારા ઈન્દ્રિયોને બધી બાજુથી સંયમિત કરવી જોઈએ.

ભાવાર્થ : યોગસાધના કરનારે દૃઢનિશ્ચયી થવું જોઈએ અને તેણે વિચલિત થયા વિના ધ્યાનપૂર્વક યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. અંતે તેણે સફળતા મળશે જ એવી ખાત્રી રાખવી અને ખૂબ જ ધૈર્યપૂર્વક આ માર્ગનું અનુસરણ કરવું, તેમજ સફળતા મળવામાં વિલંબ થાય તો તેણે નિરુત્સાહી બનવું નહીં. આવા દૃઢનિશ્ચયી સાધક માટે સફળતા નિશ્ચિત હોય છે.

સત્ત્વ, રજસ અને તમસ ગુણને સમતોલ રાખવા માટે યોગ

સાંખ્ય દર્શન પ્રમાણે પ્રકૃતિ એ જગતનું નિમિત્ત કારણ છે. પ્રકૃતિ ત્રિગુણાત્મક છે, જેને સત્ત્વ, રજસ અને તમસ નામથી ઓળખાય છે. તમસ કેવળ અંધકાર, અજ્ઞાન અને જળ સ્વરૂપ છે, રજસ એ ક્રિયા અથવા ગતિસ્વરૂપ છે. સત્ત્વગુણ સ્થિર અને પ્રકાશસ્વરૂપ છે. સૃષ્ટિની પૂર્વે પ્રકૃતિ જે સ્થિતિમાં હતી તેને સાંખ્યમતવાદી અવ્યક્ત, અવિશેષ અથવા અભિવ્યક્ત કહે છે. તેનો અર્થ એટલો જ છે કે એ અવસ્થામાં નામ રૂપનો ભેદ હોતો નથી અને આ ત્રણે ગુણ સામ્યભાવે પડી રહેલા હોય છે. ત્યાર પછી એ સામ્ય અવસ્થાનો ભંગ થતાં એ ત્રણે ગુણ વિશેષરૂપે જુદા-જુદા પ્રમાણમાં મિશ્ર થવા લાગે છે અને તેને પરિણામે જગતની રચના થાય છે.

દરેક વ્યક્તિમાં આ ત્રણે ગુણ રહેલા હોય છે. જેની અંદર સત્ત્વગુણનું પ્રાધન્ય હોય છે, તેનામાં જ્ઞાનનો ઉદય થવા લાગે છે. રજોગુણનું પ્રાબલ્ય થવાથી ક્રિયાશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે અને તમોગુણ વધી પડવાથી આળસ, અજ્ઞાન અને અંધકારનું આવરણ ઘેરાઈ જાય છે. સાંખ્યદર્શન પ્રમાણે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિના ઉચ્ચતમ વિકાસ-પ્રકટીકરણને મહત્ અથવા બુદ્ધિતત્ત્વ કહે છે, તે તત્ત્વ સર્વવ્યાપી છે, પ્રત્યેક મનુષ્યની બુદ્ધિ એ સર્વવ્યાપી બુદ્ધિનો એક અંશ છે, સાંખ્ય મનોવિજ્ઞાનમાં મન અને બુદ્ધિની વચ્ચેનો પ્રભેદ માનેલો છે. મનનું કાર્ય એટલું જ છે કે, તમામ સંસ્કારોના સમૂહને બુદ્ધિ એટલે વ્યક્તિગત મહત્ત્વની આગળ રજૂ કરી દેવો. પછી સર્વ ઉપરથી નિશ્ચિત કરવાનું કાર્ય બુદ્ધિનું છે. મહત્તમાંથી અહંતત્ત્વમાંથી સૂક્ષ્મ પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. અને સૂક્ષ્મ પદાર્થોનું સંમિશ્રણ થવાથી બાહ્ય સ્થૂળ પદાર્થોની રચના થાય છે, આવી રીતે સ્થૂળ જગત ઊભું થાય છે.



સાંખ્યદર્શન એવા મતનું પ્રતિપાદન કરે છે કે, બુદ્ધિથી માંડીને પથ્થર સુધીના તમામ પદાર્થો એક જ મૂળ વસ્તુમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. ફેર માત્ર તેમની વત્તાઓછી સૂક્ષ્મતામાં તથા સ્થૂળતામાં જ છે. એ બધા પદાર્થોમાં સૌથી વધારે સૂક્ષ્મ વસ્તુ બુદ્ધિ છે. તેના પછી અહંકાર અને તેના પછી સૂક્ષ્મ પદાર્થો જેમને સાંખ્યદર્શનમાં તન્માત્રા એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. તે ઉત્તરોત્તર એક બીજાથી સ્થૂળ છે. એ સૂક્ષ્મ પદાર્થો નજરે જોઈ શકાતા નથી, માત્ર અનુમાન દ્વારા જ તેમનું અસ્તિત્વ જાણી શકાય છે. એ તન્માત્રાઓનું પરસ્પર સંમિશ્રણ થવાથી સ્થૂળ આકૃતિ બંધાય છે અને તેમાંથી આખું જગત ઊભું થયું છે. જે બીજાને મુકાબલે સૂક્ષ્મ છે, તે કારણ છે અને જે બીજાની ઉપેક્ષા એ સ્થૂળ છે તે કાર્ય કરે છે.

આ પ્રમાણે પદાર્થ માત્રનો આરંભ બુદ્ધિમાનથી જ થયો છે. સૌથી વધારે પદાર્થો બુદ્ધિ છે અને એ બુદ્ધિ ધીમે ધીમે વધારે વધારે સ્થૂળ સ્વરૂપ પકડતી ચાલીને આખરે છોડ પદાર્થો જગતરૂપી પરિણામ પામે છે. સાંખ્યમત પ્રમાણે પુરુષ પ્રકૃતિથી પર છે. લેશમાત્ર પણ જળ કે ભૌતિક પદાર્થ નથી. બુદ્ધિ, મન, તન્માત્રા અને સ્થલ પદાર્થો એમાંના કોઈનું પણ તેની સાથે સામ્ય નથી. એ તો સર્વ પ્રકારે સર્વથી ભિન્ન છે, એનાં લક્ષણ પણ સૌથી જુદાં જ પ્રકારનાં છે. આ ઉપરથી સાંખ્યમત વાળા એવો સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરે છે કે, પુરુષ મૃત્યુરહિત અજરઅમર છે. કારણ કે તે કોઈ પણ પદાર્થના મિશ્રણથી બન્યો નથી. જે મિશ્રણથી ઉત્પન્ન થતો નથી, તેનો કોઈ દિવસ નાશ પણ થતો નથી., એ પુરુષ અથવા આત્મામાંની સંખ્યા અગણિત છે.



આપણામાં રહેલા આ ત્રણ ગુણો રજસ, તમસ અને સત્ત્વ સમતોલ રાખવા માટે યોગ ઉપયોગી બનશે. યોગનાં આસનો અને એક આસનમાં વધારે વાર રોકાવાથી મનના

ભાવ બદલી શકાય છે. સમજણશક્તિ સુધરી શકે છે. વધારે પડતો ગુસ્સો ઓછો થઈ શકે છે. વધારી પડતી ઊંઘ ઓછી થઈ શકે છે, પરંતુ રોજ આસનોમાં વધારે વાર રોકાવું જરૂરી છે.

અહીંયાં તમે આજે ત્રણ આસન જોશો.

વૃક્ષાસનથી પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. લોહીનું પરિભ્રમણ સક્રિય કરે છે. ઉપરાંત સાધકમાં સ્વસ્થતા, શાંતિ અને સમતોલપણાંનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે શરૂઆતમાં આ આસન દિવાલના ટેકે કરવાનું, પછી ધીમે-ધીમે દિવાલથી દૂર ઊભા રહીને એક સભાનતા સાથે બેલેન્સ રાખીને આ આસન ૨ મિનિટ થી ૩ મિનિટ સુધી કરીએ ત્યારે, મનના ભાવ બદલી શકાય છે. ઋષિ પતંજલિએ કહ્યું છે કે, આસન વારે-વારે કરવાથી મૂડ ચેન્જ થઈ શકે છે. અથવા તો શરીરની અંદરના જે હોર્મોન્સ Disturb હોય તો એને બેલેન્સ કરી શકાય છે. પતંજલી એ એક વૈજ્ઞાનિક હતા. આટલા વર્ષો પહેલાં, સદીઓ પહેલાં, એ વૈજ્ઞાનિકની રીતે સંશોધન કરીને આ આસનોથી શરીરની અંદરના અવયવોને શરીરની અંદર રહેલને, શરીરની અંદર રહેલ એક-એક સેલને શું અસર થાય છે, એનું સરસ રીતે આલેખન કર્યું છે.



આયંગર યોગમાં આ એક અગત્યનું સાધન છે, જેની સાથે તમે જોઈ શકો છો ઉત્થિત પાર્શ્વકોણાસન. આ આસનમાં ઘૂંટી ઘૂંટણ સાથે મજબૂત થાય છે. પગની પીંડી કે સાથળની ક્ષતિઓ દૂર થઈ શકે છે. અહીં ખાસ અગત્યનું એ છે કે હાથ જેવી રીતે ઉપર જાય છે એટલે એની અસર તમારા ફેફસાં, પેટ અને લીવર પર પડે છે. સાથે સાથે તે પગ સીધો છે, એની અસર સાયટિકા પર થાય છે અને એ દર્દ ઓછું થઈ શકે છે. પાચનશક્તિ સારી થાય છે, અને મળ વિસર્જનમાં સરળતા રહે છે.

યુવાનોએ માનસિક તણાવથી બચવા શું કરવું ?

આજના સમયમાં માનસિક તણાવ એક સામાન્ય બાબત બની ગઈ છે. માનસિક તણાવ દરેક ઉંમરે થાય તે સ્વાભાવિક છે. વિદ્યાર્થીકાળમાં માર્ક્સ લાવવાની, લોકોને બતાવી આપવાની તાણ હોય છે. યુવાનીકાળમાં નોકરી ધંધામાં વધારે ઉંચા ધ્યેય નક્કી કર્યા પછી પૂરાં કરવાની તાણ હોય છે. પ્રૌઢ અવસ્થામાં જવાબદારીઓ વધારી દીધા પછી નિભાવવા માટેની તાણ અનુભવાતી હોય છે, અને વડીલોને શક્તિ હોવા છતાં નિવૃત્તિને સ્વીકારવાની મથામણ હોય છે. હું હવે કામ વિનાનો કે વિનાની થઈ ગઈ હોય એવી લાગણી પ્રવર્તતી હોય છે.

તાણ બે પ્રકારની હોય : એક પોતે ઊભી કરેલી પરિસ્થિતિથી અને બીજી બીજા દ્વારા સોંપવામાં આવેલી પરિસ્થિતિથી તાણ પેદા થાય છે. તણાવગ્રસ્ત સ્થિતિ ધનિકને પણ હોય અને ગરીબને પણ હોય. હવે આ તણાવ કેમ થાય છે, એના પર એક “વાર્તા” કહું.



એક નગર, એક રાજા પોતાના પ્રધાનોને લઈને નગરની બહાર ફરવા નીકળ્યા. નગરની બહાર એક નાનું ખેતર હતું જેમાં નાની ઝૂંપડી. એ નાની ઝૂંપડીની બહાર એક દંપતી બેઠેલું. ખુશખુશાલ દેખાતું હતું. બે બાળકો ખેતરમાં દોડાદોડ કરી રહ્યાં હતા. આ દેશ્ય જોઈ રાજાને નવાઈ લાગી કે, આ લોકો પાસે નથી મોટું ખેતર, નથી મોટું ઘર, નથી

સગવડો તો પણ કેવી રીતે ખુશ છે ? તપાસ કરો, પ્રધાને કહ્યું મને ખબર છે. રાજાને નવાઈ લાગી, પૂછ્યુ કેવી રીતે ? શું કારણ છે ? પ્રધાને ઉત્તર આપ્યો એ લોકો ક્લબ લલના મેમ્બર નથી ને એટલે. મને એક મહિનાનો સમય આપો અને લલ સોનામહોર આપો. હું તમને એનો જવાબ એક મહિના પછી આપીશ. રાજાને નવાઈ લાગી, પણ લલ સોનામહોર આપી, પ્રધાને બીજા દિવસની રાત્રે આ લલ સોનામહોરની થેલી ધીમે રહીને પેલા ખેડૂતની ઝૂંપડીની બહાર મૂકી દીધી. સવાર થઈ, ખેડૂતનું ધ્યાન પડ્યું, સોનામહોરો જોઈ ખુશખુશાલ થઈ ગયો. પત્નીને ઉઠાડી કે જો ભગવાને આપણાં દુઃખ દૂર કરવા આ સોનામહોરો આપી. બધાં જોઈને ખુશ થઈ ગયાં.

ખેડૂતને વિચાર આવ્યો કે કેમ લલ જ સોનામહોર હશે ૧૦૦ કેમ નહીં ? અને એટલે ૧૦૦ પૂરી કરવા માટે એણે નક્કી કર્યું કે હું મહેનત કરીશ, કાળી મજૂરી કરીશ અને સોનામહોરમાં એક મૂકી દઈશ. હવે ખાવા-પીવાનો, હસવાનો સમય જ ન રહ્યો. થોડા દિવસ પછી સોનામહોરો ગણીતો લગભગ ૮૭ હતી. બે ઓછી કેમ ? પત્નીને પૂછ્યું, આવું કેમ થયું ? તો પત્નીએ કહ્યું, મેં લીધી છે. ઘરમાં અનાજ નોતું, કપડા નહોતા અને બાળકો માટે રમકડાં લાવવા મેં બે સોનામહોરો લીધી. ખેડૂત દુઃખી થઈ ગયો. કેમ એવું ? મારે એકસો સોનામહોર પુરી કરવી હતી. આમ કરતાં-કરતાં એક મહિનો પસાર થઈ ગયો. રાજા અને પ્રધાન ફરી પાછા આવ્યા. ન તો કોઈ ખડખડાટ હસવાનો અવાજ, ન તો કોઈ સુખી દેખાયું. રાજાને નવાઈ લાગી, પ્રધાનને પૂછ્યું આ શું થયું ? પ્રધાને કીધું, તમને મેં કીધું હતું ને કે આ લોકો ક્લબ લલ ના સભ્યો નથી એટલે ખુશ છે. પણ હવે એ લોકો સભ્ય થઈ ગયા છે, અને એટલે હવે ખુશી એમની પાસે નથી રહી.



પ્રધાને માંડીને વાત કરી. રાજાને સમજાઈ ગયું કે જે છે તેને સ્વીકારીએ નહીં તો તણાવ ઊભો થાય. જે છે તેનાથી વિશેષ મેળવવાની મહેચ્છા, આકાંક્ષા માનવીમાં તણાવ પેદા કરે છે. હવે વિચારવાનું એ છે કે આનો ઉપાય શું? તો જવાબમાં આવશે યોગાસન, હું વારંવાર કહું છું કે યોગ માત્ર આસન, પ્રાણાયામ નથી. યોગ યમ, નિયમ, પ્રત્યાહારમાંથી ઘણું બધું શિખવાડે છે, સ્વભાવ બદલી શકાય છે. નિયમિત આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, પ્રત્યાહાર અને યમ-નિયમનો અભ્યાસથી તણાવથી બચી શકાય.

હવે વૈજ્ઞાનિક કારણો સાથે સમજાવે : શરીરમાં જ્યારે નિયમિત યોગ કરીએ ત્યારે શરીરનું તાપમાન વધે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ સારુ થાય છે. ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે. હૃદય વધુ મજબૂત બને છે. શ્વસનતંત્ર એક્ટિવ થાય છે. એ પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભળી શરીરના દરેક સેલમાં જાય છે, એટલે દરેક અવયવની કાર્યક્ષમતા વધારે છે. બ્લડપ્રેશર સમાન રાખે છે. યાદશક્તિ વધે છે. એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે. મગજમાં એન્ડોર્ફિનનો સ્ત્રાવ વધતા શરીરના દુખાવા ઓછા કરી વ્યક્તિને હકારાત્મકતાની લાગણી ઉત્પન્ન કરાવે છે. તણાવના ગુણને ઘટાડે છે. એન્ઝાઈટી દૂર કરે છે.



તેના માટે આસનો જોઈએ : સુપ્ત બદ્ધકોણાસન એ સર્વ શ્રેષ્ઠ આસન છે. આ ઉપરાંત ત્રિકોણાસન ૧૦ સેકન્ડ, ઉત્થિત પાર્શ્વકોણાસન ૧૦ સેકન્ડ, આના પાંચ રાઉન્ડ કરવા. વીરભદ્રાસન-૧ ૧૦ સેકન્ડ, ચંદ્રાસન ૧૦ સેકન્ડ આના પણ પાંચ રાઉન્ડ કરવા. આસનો કરવાં અને ચોક્કસાઈથી કરવામાં ફરક હોય છે. એમ ફાયદા મળવામાં પણ ફરક હોય છે. આમ, આસનો શરૂ કર્યા પછી શરીર અને મનને રિલેક્સ કરવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. અને રોજ આમ કરવાથી સ્વભાવ સુધરે છે. એકાગ્રતા વધે છે અને જીવનમાં જે પરિસ્થિતિ છે, તેને સ્વીકારતા થઈ શકીએ છીએ. પરિણામે તણાવ ઓછો થાય છે.

સતત રહેતી વ્યગ્રતાને યોગની મદદથી કરો દૂર

શું તમને ગભરામણ થાય છે ? શું તમારા હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે ? શું તમને રાત્રે વિચારો વધારે આવે છે ? શું તમે કોઈ નિર્ણય નથી લઈ શકતા ? શું તમને રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી ? થોડા સમયથી જ આ બધું શરૂ થયું છે. પહેલાં આવાં કોઈ લક્ષણોથી પીડાતા નહોતા. તો અચાનક શું થયું !! ને અચાનક આવું વર્તન, આવા વિચારો, આવી તકલીફ કેમ શરૂ થઈ ? ચાલો જાણીએ, આ તકલીફનો ઉપાય શું છે ?

આ તકલીફમાંથી બહાર નીકળવા માટે ઘણા બધા લોકોએ ઘણી બધી સલાહ આપી હશે, જેમાં કેટલીક મદદરૂપ થઈ ને, કેટલીક ના થઈ. કેટલાક ઉપાયોની સાઈડ ઈફેક્ટ પણ થઈ હશે. તો ચાલો, આ બધાંમાંથી બહાર નીકળવા તમને યોગાભ્યાસ અને એમાં પણ સાધનો સાથે યોગ-પ્રાણાયામ કરાવીએ. આ બધું વ્યક્તિને શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે સંતુલિત કરે છે, જેનાથી ડર અને વ્યગ્રતા (Anxiety) થી મુક્તિ મળે છે અને હકારાત્મકતા વધારે છે.



યોગમાં સાધનોથી શરીરની ૧૧ સિસ્ટમ સક્રિય થાય છે. Endocrine Gland એક્ટિવ થાય છે. ઘણા રાસાયણિક ફેરફારો થાય છે. જે સંતુલન ખોરવાયું છે, તેને સમાન કરે છે અને કાર્યશીલ બનાવે છે. વિજ્ઞાન એવું કહે છે કે શરીરમાં એવાં કોઈ જિન્સ હોય કે જે નબળાં હોય, એની અસર માનસિક વર્તન પર પડતી હોય, તો તેને પણ પૌષ્ટિક આહાર અને નિયમિત યોગથી સંતુલિત કરી શકાય છે. યોગથી શરીર અને મનમાં શાંતિ, સ્ફૂર્તિ

આવે છે. પ્રાણાયામ નિયમિત કરવાથી પ્રાણશક્તિ શરીરમાં વધે છે. દરેક શ્વાસમાં ૨૧ ટકા ઓક્સિજન રહેલો હોય છે. એ તો આપણને બધાને ખબર જ છે કે આપણી આજુબાજુ જેટલી હવા છે, આપણે જે શ્વાસ તરીકે લઈએ છીએ, તે બધો ઓક્સિજન નથી. એમાં માત્ર ૨૧ ટકા ઓક્સિજન છે.

પ્રાણાયામ શું કરે છે ?

પ્રાણાયામ સાચો શ્વાસ લેતા શીખવાડે છે જેથી શ્વાસમાં રહેલ ઓક્સિજન લોહીમાં ભળે છે અને મગજમાં રહેલ એન્ડોરફિન, ઓક્સિટોસિન વગેરે હોર્મોન્સનો સ્રાવ વધારે છે, જેને હેપીનેસ હોર્મોન પણ કહે છે. જેના કારણે મન શાંત બને છે અને વિચારસરણી સકારાત્મક બને છે, સાથે જ ભય અને વ્યગ્રતાથી મુક્તિ મળે છે. હવે એ જોઈ લઈએ કે ક્યાં આસન અને ક્યાં પ્રાણાયામ આમાં ઉપયોગી થશે.



સૌથી પહેલાં તો તાડાસન, બે રીતે થઈ શકે, (૧) એક જ જગ્યાએ ટોસ પર ઊભા રહેવું અને સ્થિર નજરે, જેમાં વિચારો પણ નહીં બદલવા એવી રીતે હાથ ઉપર રાખી ઊભા રહેવાનું (૨) ટોસ પર પગ રાખી હાથ ઉપર રાખીને ચાલવું. એક મિનિટથી લઈને ત્રણ-ચાર મિનિટ સુધી કરી શકાય. એના પછી આગળપાછળ તાળી પાડવી પાછળનો હાથ ખભાની લાઈનમાં આવે એવું કરવાનું. ૨૦ થી ૩૦ વાર આ રીતે હાથ આગળપાછળ થવાથી થોરાસિક રિઝન થી કરોડરજીવના એ વચ્ચેના ભાગને મસાજ મળે છે. શ્વાસ સુધરે છે, મગજના સ્રાવ સુધરે છે, ફેશ થવાય છે. ખુરશી સાથે વિપરીત દંડાસન અને રિલેક્સેશન પણ એટલું જ જરૂરી છે.

Anxiety વાળી વ્યક્તિને કોઈ પણ પ્રકારની સલાહ ન આપવી. આ વ્યક્તિ પોતે બુદ્ધિશાળી હોય છે, એને ખબર છે એને શું થાય છે, બહાર નીકળવા માટે પૂરતા પ્રયત્ન કરે છે. એટલે સલાહ આપ્યા વગર એનામાં આત્મવિશ્વાસ વધે, એવાં વખાણ કરવા, એનું માનસિક બળ વધે એવું પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂર હોય છે. ઘણી વાર મન પરનો ભાર હળવો થતા હૃદય પરનો ભાર હળવો થાય છે અને વ્યક્તિ રિલેક્સ થાય છે.



પ્રાણાયામમાં ચંદ્ર ભેદન પ્રાણાયામ, શીતકારી પ્રાણાયામ અને શ્વાસની આજે પદ્ધતિ કહેવા જઈ રહી છું તે બરાબર સમજવું. નાકથી ઊંડો ધીમો શ્વાસ લેવો અને મોઢાથી બહાર કાઢવો. શરૂઆતમાં આ ૧૫ વાર કરવું, પછી ધીમે-ધીમે કાઉન્ટ વધારવા. આનાથી ધીમે-ધીમે વિચારોની ગતિ ઓછી થશે અને મન શાંત થાય છે. બેઠાં-બેઠાં કે સૂતાં-સૂતાં પણ આ શ્વાસની ક્રિયા કરી શકાય છે.

મન નબળું ન પડે એના માટે શું કરીશું ?

‘પહેલુ સુખ તે જાતે નર્યા’ આ કહેવત ખૂબ જાણીતી છે. તો આ કહેવત અનુસાર આપણે સુખ કોને કહીશું ? બંગલાને ? મોંઘી ગાડીને ? પરદેશ ફરવા જવાને ? તો આ બધાંનો જવાબ છે, ના. કારણ કે તંદુરસ્તીથી મોટું કોઈ સુખ નથી. ખાલી તંદુરસ્તી નહીં પણ તન અને મન બંને સ્વસ્થ હોવાં જરૂરી છે. સોનાચાંદીના ટુકડા એ સાચી સંપત્તિ નથી પણ સાચી સંપત્તિ છે આરોગ્ય.

મનમાં એક નકારાત્મક વિચાર આવ્યા પછી મનમાં વિચારોની હારમાળા સર્જાય છે. નકારાત્મક વિચારો એકસાથે એક પછી એક આવ્યા જ કરે છે, જેથી આપણે કેવું વિચારવું જોઈએ, એ ખૂબ અગત્યનું છે.



મન નબળું ન પડે એના માટે શું કરીશું ?

સૌથી પહેલા ઊંડા શ્વાસ લઈશું. જે લોકો ઊંડો શ્વાસ નથી લઈ શકતા, તે લોકોએ શ્વાસ વધારે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવાનો. ઊંડો શ્વાસ લેવાની અસર તમારા મન પર સીધી પડશે અને તમે રિલેક્શનનો અનુભવ કરશો. ઊંડા શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી મન મજબૂત થાય છે. Short Breathing મનને ચંચળ કરે છે અને ચિંતા અને સ્ટ્રેસ વધારે છે માટે ઊંડા શ્વાસ લેવા જરૂરી છે.

બીજું એ કે આગળપાછળ તાલી પાડવી. આ પ્રેક્ટિસ કરવાથી Cervical અને Thoracic Region ને મસાજ મળે છે, જે આપણો મૂડ સારો કરે છે. આજે આપણે ખાલી

અન અંગે જ વાત કરવાના છીએ. તાલી પાડવાની પ્રેક્ટિસ ૨૦ થી ૩૦ વખત કરી શકો છો.



મન વિચારનું સાધન છે, માટે તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે બરાબર સમજવું જરૂરી છે. મનની અવસ્થાના જો ભાગ પાડીશું, તો વિગતે સમજી શકાશે. તેના પાંચ ભાગ પાડવામાં આવે છે.

મનની પહેલી સ્થિતિ એ ક્ષિપ્ત મન : મન ઇન્દ્રિયભિન્ન હોય છે, મન અસ્થિર અને વેરવિખેર રહે છે. મન હંમેશા ઈન્દ્રિય સુખના વિષયોમાં જ રસ ધરાવે છે. મન એક જગ્યાએ સ્થિર રહેતું નથી. ક્યારેક એક કામ ગમે તો ક્યારેક બીજું કામ ગમે. મનની આ સ્થિતિમાં રજોગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે.

બીજી અવસ્થા છે વિક્ષિપ્ત : આ સ્થિતિમાં ઈચ્છાઓ સંયમમાં રહેતી નથી. ઉત્તેજના અનુભવે છે. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ પોતાના પ્રયત્નોનાં ફળ ભોગવી શકે છે. પરંતુ વિચલિત પણ રહે છે.

ત્રીજી સ્થિતિ છે મૂડ : આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ બેહોશીમાં જીવે છે. તમને થશે કે બેહોશી કેવી રીતે? તો આ વ્યક્તિ કામ કરે છે નોકરી, ધંધો અને ઘર બધું સંભાળે છે, પરંતુ બેહોશીમાં !! એટલે કે હોશમાં આવીને નહીં. એ યંત્રવત જીવન જીવે છે, જાગૃતિ સાથે નહીં. મન જડ અને શુષ્ક હોય છે. આમાં તમોગુણનું પ્રાધાન્ય વધારે હોય છે.

યોથી અવસ્થા છે એકાગ્ર : આ સ્થિતિમાં મન એકાગ્રતામાં વધારે હોય છે. મનની સઘળી શક્તિ એક લક્ષ્ય પર કેન્દ્રિત હોય છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિની બુદ્ધિ અતિ તેજસ્વી હોય છે. મનમાં સ્પષ્ટતા હોય છે કે શું કરવું અને શું ન કરવું માટે આમાં સત્વગુણનું પ્રાધાન્ય વધારે હોય છે.

મનની છેલ્લી અવસ્થા નિરુદ્ધ : આમાં મન, બુદ્ધિ, અહંકાર પર કાબૂ મેળવી સઘળી શક્તિ ઈશ્વરને ચરણે ધરી દેવામાં આવે છે, જેમાં હું અને મારું, એવો અહમ્ ભાવ રહેતો નથી. અહંકારને ઈશ્વરને ચરણે સમર્પિત કરે છે, જે કરે છે, જે થઈ રહ્યું છે, જે થશે તે સૌ ઈશ્વરને કારણે છે એમાં વ્યક્તિ પોતાને શ્રેય આપતો નથી. આ સ્થિતિમાં આવવા માટે યોગ મદદરૂપ થાય છે. યોગમાં કહે છે યોગ:કર્મસુ કૌશલમ્ વ્યક્તિએ કામ કરવું એમાં કુશળતા મેળવવી, પરિણામની આશા કે અપેક્ષા ન રાખવી.



આ બધી મનની વાત થઈ, પરંતુ મનને ખુશ રાખવા, મજબૂત કરવા તેમજ મનનું સ્વાસ્થ્ય સાચવવા યોગ (આસન-પ્રાણાયામ) કરવા પડશે. આસનો કરી શરીર પર કામ કરીશું, ત્યારે મન પર અસર થશે. દાખલા તરીકે તમને બહુ આળસ આવે છે, કે તમને કંટાળો આવે છે, તમને જીવનમાં ઉત્તેજના એકસાઈટમેન્ટ નથી, કશું જ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી, ત્યારે આ ખાસ યોગાસન તમારામાં એનર્જી, ઉત્સાહ, જોશ-જોમ લાવશે, ને પછી તમે ખરા અર્થમાં સ્વસ્થ કહેવાશો, જેમાં મનનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારુ છે ને તનનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારુ છે.

जीवन चलने का नाम, चलते रहो सुबह शाम
के रास्ता कट जाए मित्रा, के बादल कट जाए मित्रा
के दुःख से झुकना ना मित्रा, एक पल रुकना ना मित्रा

આત્મવિશ્વાસ વધારવા ક્યાં આસન કરવાં ?

સફર મેં ધૂપ તો હોગી, જો ચલ શકો તો ચલો,
સભી હૈ, ભીડ મેં નિકલ શકો તો ચલો

શાયર નિંદા ફાજલીનું લખેલું ગીત જીવનની હકીકત રજૂ કરે છે. અને એમાં મનોબળ મજબૂત રાખીને જીવશું તો જ જિવાશે. બાકી જીવનમાં તડકા-છાયા, હરીફાઈ, હુંસાતુંસી, તારા કરતાં હું ચડિયાતો એ પુરવાર કરવાની ખેંચતાંણ અને બીજાને નીચા પાડવાની રમતો તો રહેવાની જ છે. આ બધાની વચ્ચે જળ-કમળવત્ રહીને સંચિત કર્મો પૂરાં કરી જીવનરૂપી સફર પુરી કરવાની હોય છે.

આપણો લેખ યોગશાસ્ત્ર, યોગવિજ્ઞાન ઉપર હોય છે. એટલે જો જીવનમાં આટલી બધી તકલીફો હોય એમાં કેવી રીતે ટકવું તે યોગ શીખવાડે છે. યોગ નિર્ભય બનતા શીખવાડે છે. નિર્ભય બનવા જીવનના દ્રષ્ટિબિંદુમાં પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે. એના માટે મનનું નવઘડતર કરવું જોઈએ. અજ્ઞાન અને શંકાને બદલે માનવી વાસ્તવિક પરિસ્થિતિને સમજે તો ઘણી બધી માનસિક તકલીફો ઓછી થાય. બધા જીવોને પોતાના જેટલો જીવવાનો અધિકાર છે. યોગી એમ પણ માને છે કે બીજાઓને મદદરૂપ થવા જન્મ થયો છે. યોગ કરનાર વ્યક્તિ એટલી સક્ષમ હોવી જોઈએ, જે કોઈના સંપર્કમાં એ આવે તેને એ આનંદ આપે છે. પિતા તેનો પુત્ર ચાલતો થઈ શકે તે માટે તેને પગલાં ભરવામાં પ્રોત્સાહન આપે છે ને મદદ કરે છે, તેવી રીતે યોગી વધુ જરૂરિયાતવાળી વ્યક્તિઓને પ્રેરણા આપે, તેને મદદ કરે છે ને તેઓ જીવનરૂપી નૈયામાં ટકી રહી તે માટે તેમને સહાય પણ કરે છે.



નિર્ભય બનવું, આત્મવિશ્વાસ વધારવો અને જે પરિસ્થિતિ છે, તેને સ્વીકારવાનો સ્વભાવ કેળવવા ક્યાં આસન કરવા પડે તે જોઈએ.

વીરભદ્રાસન ૧, વીરભદ્રાસન ૨, વીરભદ્રાસન ૩

આ આસન જેમ નંબર આપ્યા છે એ જ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાનો હોય છે. પહેલા ત્રણ નંબરનું આસન કરવું જોઈએ. નામ પ્રમાણે ગુણ છે. આ આસનથી વીરત્વની ભાવના ઉદ્ભવે છે. આવી પડેલ મુશ્કેલીને આત્મવિશ્વાસ સાથે પાર પાડી શકીએ છીએ. કેવી રીતે આ બધું બને છે ?



આસનમાં ખભા પાછળ રાખીએ, છાતીને આગળ લાવીએ, કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખીએ છીએ, એટલે ઊંડા શ્વાસ લઈ શકાય છે. (THORACIC) કરોડરજ્જુના મણકાને મસાજ મળે છે, જેનાથી મણકામાં થતા સ્ત્રાવ સારા થાય છે અને ડર, ફોબિયા દૂર થાય છે. હવે વારો આવે છે પ્રાણાયામનો, ઊંડા શ્વાસ સાથે કુંભક કરીએ (શ્વાસ રોકવો), ત્યારે મનોબળ મજબૂત કરી શકાય છે. એક વાક્ય છે કે, પહેલવાન જેવું શરીર હોય અને મન ખૂબ નબળું હોય તો એ શરીરનું શું કરવું? અને એટલે જ યોગ આપણને મનોબળ મજબૂત કરતાં શિખવાડે છે.

કિસી કે વાસ્તે રાહે કહાં બદલતી હૈ,
તુમ અપને આપ કો ખુદ હી બદલ શકો તો ચલો,
સફર મેં ધૂપ તો હોગી, જો ચલ શકો તો ચલો.

ખોરાક સાથે મનના વિચારો અંદર જાય ત્યારે....

તમને ખબર છે ? ઈશ્વરનું માનીતું, લાડકું સર્જન એટલે મનુષ્ય. તો પછી મનુષ્યને એ કેવી રીતે દુઃખ પહોંચાડી શકે ? એ ઈશ્વરનું લાડકું સંતાન છે, એટલે જ ઈશ્વર એને પ્રાણ, સુંદર ત્વચા, મન, ઈન્દ્રિયો જેવાં સાધનો આપ્યાં છે, જેથી મનુષ્ય તેનો ઉપયોગ કરી જીવનને શ્રેષ્ઠ બનાવી શકે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ કલાકારને બે તાર તૂટેલા હોય એવી સિતાર આપવામાં આવે તો શું એ સુમધુર સંગીત સર્જી શકશે ? એના બદલામાં સૂર બરાબર મેળવેલા હોય એવી સિતાર કલાકારને આપીએ, તો કેવા સરસ સંગીતનાં સૂર રેલાવી શકે ? એ તાર જેમાંથી સંગીત ઉત્પન્ન થાય છે, તે આત્મા છે. આત્મામાં અમાપ શક્તિ છે. શરીર, પ્રાણ, આત્માથી બનેલા આ શરીરને કેવી રીતે સાચવવું, એની વિવેકબુદ્ધિ પણ ઈશ્વરે આપણને આપી છે.



પરંતુ આપણે તો આપણી ઈચ્છાઓ-મહેચ્છાઓને જ પ્રાધાન્ય આપી દીધું છે. વિવેકબુદ્ધિની સ્થિતિ તો બિચારા કોઈ વડીલની ન ગમતી સલાહ જેવી થઈ ગઈ છે ! કોણ સાંભળે ? જીવનની ગતિ, પ્રગતિ, સિદ્ધિઓનો આધાર આરોગ્ય પર રહેલો છે. એવી જ રીતે મનુષ્યના આનંદનો આધાર પણ સ્વાસ્થ્ય પર રહેલો છે. કારણ કે, જો શરીરમાં દુઃખાવો હોય, શરીર રોગગ્રસ્ત હોય તો તમને બહાર ફરવા જવું, લોકોને મળવું નહીં ગમે. તેથી માણસ નિરાશ થઈ જાય છે. આનંદ-ઉત્સાહ રહેતાં નથી. સ્વદિષ્ટ ભોજન લેવા માટે, આનંદ માણવા માટે નિરોગી શરીર જોઈએ, પરંતુ આ સ્વદિષ્ટ ભોજન ખરેખર આપણને આનંદ આપે છે ? કારણ કે, આપણે ખાતા હોઈએ કેસર રબડી ને મનમાં વિચાર ચાલતો હોય, કોઈના પ્રત્યે ઈર્ષ્યા હોય, કોઈના પ્રત્યે ક્રોધ હોય, કોઈના પ્રત્યે અણગમો હોય, તો પેલો જે ગમતો ખોરાક કેસર રબડીનો કોળિયો મોઢામાં જઈ પેટમાં જાય છે. હવે એ

કોળિયા સાથે નકારાત્મકતા અંદર ગઈ, એટલે પૌષ્ટિકતા ઓછી થઈ ગઈ અને શરીરને નુકસાન કરવાનું શરૂ થઈ ગયું.

ખોરાકમાં જો શરીરને પોષણ ન મળે તો પછી પેટ બગડે, આંતરડાં બગડે, મન બગડે, ઢીંચણ બગડે, છાતીમાં બળતરા થાય, વાયુનો પ્રકોપ થાય, રાત્રે સારી ઊંઘ ન આવે, નાની-નાની વાતમાં ગુસ્સો આવે. આ સમયે શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે અમુક બાબત આવશ્યક છે. શરીરને સ્વસ્થ નિરોગી રાખવા માટે ખોરાક, ઊંઘ, આરામ, નિયમિત યોગ અને શરીરની સારી ટેવો જરૂરી છે. અત્યારે માણસ જે રીતે ભાગદોડ, હરીફાઈ, કોઈની અદેખાઈ, કોઈને નીચા પાડવાની રેટ-રેસમાં જીવે છે, ત્યારે આ સારી ટેવો કેળવવી ખૂબ જરૂરી છે.

એટલે જ આજે વાત કરવાના છીએ Piles એટલે કે મસા, Fissula એટલે કે ભગંદર, IBS એટલે Irritable Bowel System ની.

હવે આ સમસ્યામાં યોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થઈ શકે ?

આપણે જોયું કે મનની અસર શરીર પર પડે, પડે ને પડે જ છે. ઉદાહરણ તરીકે,



મારે ત્યાં જ આવેલ એક કેસની વાત કરુ તો ૩૨ વર્ષનો એક યુવાન નવ વર્ષથી આપ્યાં કરતો, પણ સફળતા નહોતી મળતી, વિચાર કરો કે પહેલી વાર જ્યારે એકઝામ આપવાનું વિચાર્યું હશે, ત્યારે મનમાં કેવાં સ્વપ્ના જોયાં હશે ? કેવી મહેનત કરી હશે ? પહેલીવાર સફળતા ન મળી એટલે થોડો નિરાશ થયો. ફરી જાતને મોટિવેટ કરી, ફરી એકઝામ

આપી, ફરી ફેઈલ થયો, આ સિલસિલો ચાલ્યા જ કર્યો નવ વાર. ત્યાં સુધીમાં હતાશા અને નિરાશાના કારણે એને પોતાની જાત પર ગુસ્સો આવવા લાગ્યો અને એની અસર થઈ આંતરડાં અને પાચન પર.

યોગશાસ્ત્રમાં પાંચ વાયુ વિશે વાત કરી છે. ઉદાન, વ્યાન, પ્રાણ, સમાન અને અપાન. એમાં અપાનવાયુ બગડતાં અપચો અને કબજાયાત જેવા પ્રશ્નો ઉભા થાય. અને પછી એમાંથી મસા, ભગંદર, ફિશર જેવી તકલીફો ઉભી થાય છે.

હવે એના ઉપાયમાં પહેલા મન રિલેક્સ કરવું જરૂરી છે. કારણ કે વિષાદો રોગ વર્ધનાનામ્ અર્થાત, વિષાદથી રોગ-તકલીફ વધે છે, એટલે જે પરિસ્થિતિ છે તેને સ્વીકારવા માટે મનને તૈયાર કરવાનું હોય છે. જો હળવાં આસન, પ્રાણાયામ જેમ કે, સુપ્ત



બદ્ધકોણાસન, વકાસન, ભુજંગાસના શીતકારી સાથે શવાસન વિગેરે બધું આયંગર પદ્ધતિ સાથે કરવામાં આવે તો વ્યક્તિને શ્રમ પણ ન પડે અને આસનના ફાયદા મેળવી શકાય.



સાથે-સાથે એ પણ યાદ રાખીએ કે ખોરાક લેતી વખતે મન વ્યગ્ર, ચિંતાતુર અને ક્રોધિત ન રહેવું જોઈએ. આપણા પૂર્વજો જમતાં પહેલાં એટલે જ પ્રાર્થના કરવાનું કહેતા હતા.

હકારાત્મકતા કેળવવા યોગ કરો

પોતાની જાતને, પોતાના શરીરની રચનાને, પોતાની અંદર ચાલી રહેલા યંત્રને સમજવું જરૂરી છે. તો જ ક્યાં, કોને, કાબૂમાં રાખી આગળ વધવું તે સમજવું શક્ય છે.



આ માટે તો પહેલાં ચિત્ત શું છે? મન શું છે? વૃત્તિ શું છે? તે સમજીએ. મનની અંદર ચાલતી અનેક પ્રકારની ક્રિયાને ચિત્ત કહેવામાં આવે છે અને તેની અંદર ઉત્પન્ન થતા વિચારનાં મોજાંને વૃત્તિ કહે છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે વિચારનાં મોજાંને વૃત્તિ કહે છે તો વિચાર શું છે? વિચાર એ પણ આકર્ષણ (ખેંચનારી) અને વિકર્ષણ (પાછી ધકેલનાર) શક્તિ જેવી એક પ્રકારની શક્તિ છે. કુદરતી શક્તિઓના અક્ષય ભંડારમાંથી ચિત્ત નામનું યંત્ર કેટલીક શક્તિઓ ગ્રહણ કરે છે, તેનું શોષણ કરે છે અને પછી વિચારરુપે પ્રકટ કરે છે. આપણે જે અન્ન ખાઈએ છીએ તેમાંથી આ શક્તિને પોષણ મળે છે અને શરીરને નાના પ્રકારની ગતિ ઈત્યાદિ કરવાનું બળ પ્રાપ્ત થાય છે. અને એટલે જ કદાચ આપણા વડીલો



કહેતા હતાં કે “અન્ન એવો ઓડકાર”. જેવું અન્ન ખાશો તેવા જ વિચારો આવશે. મન એવો જ આકાર લેશે અને એવા જ વિચાર ઉદ્ભવશે.

અને એટલે જ તામસી ખોરાક ન ખાવો જોઈએ, એવું શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે. એનો અર્થ પણ એ જ થયો કે વધારે પડતો તીખો, કાંદા-લસણવાળો ખોરાક તામસી ખોરાક



કહેવાય. એની અસર વિચારો પર પડતાં સ્વભાવ પણ એવો જ તીખો થઈ જાય છે. તામસી ખોરાક અને ચિત્ત અને વૃત્તિને ખોટી દિશામાં દોરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ચંદ્ર છે અને ચંદ્રની ચાંદની છે. એ ચાંદનીને મુઠ્ઠીમાં ભરી શકાય છે? ચાંદનીનું આકર્ષણ થાય, લોભામણી વસ્તુ છે, પરંતુ એમાં ચાંદ નથી. સંસાર એટલે “જીવાત્મા અને પરમાત્માનો સંબંધ” એટલે આપણે ચાંદને શોધવાનો છે, ચાંદનીને નહીં. જો જીવનમાં કશું મેળવવું હોય તો ચાંદ એટલે કે પરમાત્માને શોધવાના છે.. યોગશાસ્ત્રમાં આ શ્લોક એ જ કહે છે કે યોગ કરવાથી ચિત્ત અને મન પર કાબૂ મેળવી શકાય છે.

સંસાર તો વ્યર્થ છે. આ ક્ષણભંગુર પ્રયોજન જેને સમજાઈ ગયું એને પરમાત્મા પ્રાપ્ત થાય છે. દાખલા તરીકે, કોઈ ઊંચા પર્વત પર ચઢીને એની ટોચ પરથી બૂમ પાડીએ તો એના પડઘા બધે સંભળાય. તો શું એ પડઘાને, ગુંજને શોધીશું? કે જે મૂળ છે એને શોધીશું?

સંસાર એ ગુંજારવ છે, સંસાર એ પડઘા છે. આપણે પરમાત્માને શોધવાના છે. એક પછી કે મનનાં આવરણોને દૂર કરીએ. આવરણો એટલે લોભ, મોહ, રાગ, દ્વેષ, અહંકાર, ક્રોધ વગેરે દૂર કરવાના છે. યોગની સાધના મહિનાઓના મહિનાઓ કરવાથી

આ આવરણો દૂર થઈ શકે છે. આજે ચંદ્રને ઉદાહરણ તરીકે લીધો છે. બીજું ઉદાહરણ તળાવ છે. એ તળાવમાં ચાંદનું પ્રતિબિંબ દેખાય છે. સુંદર નજારો છે. મોહક દ્રશ્ય છે. તો શું એ પ્રતિબિંબને પકડવા તળાવમાં ડુબકી મરાય? તળાવમાં ચાંદ ન મળે. જે મૂળ સ્ત્રોત છે એ ચંદ્ર પર નજર રાખીએ, એનું ધ્યાન કરીએ તો એ પ્રાપ્ત થાય. યોગમાં એવા ઘણા પ્રાણાયામ છે કે જે “ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ” પર કામ કરી શકે.

પહેલાં સિદ્ધાસનમાં બેસો. નાડીશોધન પ્રાણાયામ કરી શકાય. એ શરીર અને



મનનું શુદ્ધિકરણ કરે છે. સાંસારિક વસ્તુઓ, ઈન્દ્રિયોની ઈચ્છાઓથી મુક્ત થવાનું છે. કશુંક છોડીશું તો કશુંક પામીશું. છોડવાની તૈયારી છે આપણી? આપણને તો બધું જ જોઈએ છે ને બધું જ કરવું છે. અને એમાં પણ અત્યારના સમયની પેઢીમાં ત્યાગ, સમર્પણ કે જતું કરવાની ધીરજની સમજણ કેળવવાની ખાસ જરૂર છે. બધાં જ સ્વાર્થી થવા માંડ્યા છે. અને એટલે જ પ્રકૃતિ હવે આપણાથી નારાજ થઈ ગઈ છે. પ્રકૃતિ આપણને આપ્યા જ કરે છે, તો મનુષ્ય તરીકે આપણે વધારે બુદ્ધિશક્તિ ધરાવતા હોવા છતાં સ્વાર્થી કેવી રીતે બની શકીએ? Inhale કરતાં Exhalation વધારે કરીએ. એટલે કે શ્વાસ લઈએ એના કરતા વધારે ઉચ્છવાસ વધારે પેદા કરીએ, તો મગજમાંથી નકારાત્મકતા દુર થાય છે. ઊંડા શ્વાસ વધારે સારી રીતે લઈ શકાય છે, જે આપણી અંદર હકારાત્મકતા વધારે છે. મન શાંત કરે છે, વિચારોના વંટોળને દૂર કરે છે. વિચારોને મેનેજ કરી શકાય છે. જીવનમાં રાહ નક્કી કરી શકાય છે. અને એ પ્રમાણે જીવન જીવી શકાય છે.

અપરિગ્રહની વાત

રવિ : આ બધી વસ્તુઓ તે બે વર્ષથી વાપરી નથી, કાઢી નાંખને !!!

સુધા : ના, ના, મારે કદાચ જરૂર પડે એટલે રાખી મૂકી છે.

આ વાર્તાલાપ દરેક ઘરમાં થતો હશે. ઋષિ પતંજલિએ અષ્ટાંગયોગમાં આસન, પ્રાણાયામ સુધી જતાં પહેલાં જે યમ અને નિયમની વાત કરી છે. જેમાં યમમાં એક વ્રત લેવાનું છે : જો શરીર-મન-આત્માનો એકાકાર કરવો હોય તો એક-એક કુટેવો છોડવી પડે. બીજાની વસ્તુઓ લઈ લેવી કે ઉપયોગ કરી લેવાની વૃત્તિ એ અસ્તેયનું વ્રત લેવાનું કહ્યું છે.



કોઈ વસ્તુની લાલસા કે ચોરી લેવાની વૃત્તિ પણ તમારા આગળ વધવાના રસ્તામાં અવરોધરૂપ બની શકે છે. કોઈનો વિચાર ચોરી લેવો, કોઈનો આઈડિયા ચોરીને પોતાનું નામ એના ઉપર જાહેર કરવું, એ પણ સ્તેય છે. સ્તેય એટલે ચોરી, અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. દુરૂપયોગ, ગેરવહીવટ, વિશ્વાસભંગ અને ઉચાપત પણ ચોરીમાં ગણાય છે.

સાધકે જો જીવનમાં સારાં કામ કરવા હોય અને સારુ જીવન જીવવું હોય તો આ બધી કુટેવો ત્યજવી પડે. અસ્તેયવ્રતનું પાલન કરે છે, તે સઘળી સમૃદ્ધિનો વિશ્વાસપાત્ર ક્રોધાધ્યક્ષ છે. એવી જ રીતે ઋષિ પતંજલિએ અપરિગ્રહની વાત કરી છે. પરિગ્રહ એટલે સંઘરવું કે ભેગું કરવું. અપરિગ્રહ એટલે જે વસ્તુની જરૂર ન હોય તે રાખવી નહીં. તેવી જ રીતે તાત્કાલિક જરૂર ન હોય તેવી વસ્તુ સંઘરવી જોઈએ નહીં. કોઈની દયાથી કે મહેનત વિનાની માંગીને વસ્તુ લેવી નહીં. એમ કરવું એ આત્માની નિર્ધનતા દર્શાવે છે. અપરિગ્રહના પાલનથી યોગીનું જીવન શક્ય તેટલું સાદું અને સરળ બને છે.



એ મનને એવું કેળવે છે તેને કોઈ વસ્તુનો અભાવ કે ખોટ સાલતી નથી. પરિણામે તેને જે જોઈએ તે ત્યારે ત્યારે આપમેળે મળી જ આવે છે.

અત્યાર સુધી વાત થઈ વસ્તુની, હવે થોડા ઊંડા ઊતરીએ તો અપરિગ્રહ એટલે કે મનમાં કોઈ વાત સંઘરવી નહીં, ન ગમતી પરિસ્થિતિ, જેને તમે ટાળી શકવાના નથી કે ટાળી શક્યા નથી. તો તેને મનમાં ભરી રાખવાથી શું ફાયદો છે ? કોઈના માટે રાગદ્વેષ રાખીએ, તો મનનો એક ખૂણો ભરાઈ જાય છે અને વખતોવખત એ વિચાર સળવળે એટલે મન ડિસ્ટર્બ થઈ જાય છે અને એની અસર કામ પર પડે છે, તબિયત પર પડે છે અને તમારી સાધના પર પડે છે. ઘણીવાર આપણે જોઈએ છીએ કે અમુક લોકો કાયમ ગુસ્સામાં જ હોય છે. બધાંની ફરિયાદ કર્યે રાખે છે. બધાં જોડે એને વાંકું જ પડ્યું જાય છે. તો આ બધું કેમ ?

એટલા માટે કે એના મનમાં કોઈ વિચારે પરિગ્રહ કરી લીધો છે અને એનાથી એ મુક્ત નથી થઈ શક્યો. એટલે એ પોતાના મનનો કચરો, પોતાનો વિષાદ બીજા ઉપર ઠાલવે છે. સંસ્કૃતમાં વાક્ય છે, 'વિષાદો રોગ વર્ધનાનામ્' અર્થાત, વિષાદથી, ચિંતાથી, સતત અસંતોષથી રોગ વધે છે.

તો અપરિગ્રહનું વ્રત લઈ એનું પાલન કરવા અમુક આસન અને પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. સંસ્કૃતમાં બીજું પણ એક વાક્ય છે, 'ઉત્સાહો બલ વર્ધનામ્', એટલે કે મન પ્રસન્ન હોય, મન શુદ્ધ હોય, મન શાંત હોય તો શરીર સારુ રહે છે.



પરિણામે યોગ એવી માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે, જેનાથી આપણું જગત નિર્મળ આનંદમાં રહીને મોહ-માયા-યાતનાથી મુક્ત રહે છે. તેમજ શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણએ નવમાં અધ્યાયમાં અર્જુનને આપેલી સાંત્વના તે સ્મરણમાં રાખે છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, “જે મને અનન્યભાવે ભજે છે, જેમનું મન પ્રત્યેક ક્ષણે મારામાં છે અને જે મારા ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખે છે, તેમની હું સદા રક્ષા કરુ છું અને તેના યોગક્ષેમનો બધો ભાર ઉપાડું છું.”

આનાથી મોટી હેયાધારણા મનુષ્ય માટે બીજી કઈ હોઈ શકે? તો પછી, દરરોજ નિયમિત રીતે એક દિવસ પણ પાડ્યા વિના યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરવું જ જોઈએ.

મનથી બાંધેલી સાંકળ જાતે કેવી રીતે તોડાય ?

યોગ કરવાથી શીખી શકાય છે કે પોતે બાંધેલી સાંકળ કે પોતે બંધ કરેલું તાળું પોતે જ ખોલવું પડે. બીજા શું કરવા આપણા માટે તાળું ખોલે ? બીજાને શું રસ હોય ? એ આશા, અપેક્ષા રાખવી એ જ ભૂલભર્યું કહેવાય, દુઃખને આમંત્રણ આપ્યું કહેવાય. કંઈક વાગ્યું હોય અને એ ઘા સાથે જાતે જ ચેડાં કરીએ તો પીડા થવાની, લોહી નીકળવાનું, એમાં બીજી વ્યક્તિ શું કરી શકે ?

આના પરથી એક વાર્તા કહું :

રોમમાં એક પ્રસિદ્ધ લુહાર હતો. એની બનાવેલી લોખંડની વસ્તુઓ આખી દુનિયામાં વખણાય અને વેચાય. એની બનાવેલી સાંકળ કે તલવાર બીજે જોવા ન મળે, એવો બેજોડ હોય. એક વખત રોમ પર હુમલો થયો અને એમાં જે પ્રસિદ્ધ હતા, જેના વેપાર-ધંધા ખૂબ મોટા હતા, એવી ૩૦ વ્યક્તિને બંદી બનાવીને બાંધી દેવામાં આવ્યા. આ લોકોને જંગલમાં પહાડની નીચે ધકેલી દેવામાં આવ્યા. બધા નિઃસહાય અને લાચાર થઈ ગયા. આ ત્રીસમાંથી ૨૯ લોકો તો ૨૩વા લાગ્યા કે જંગલી જાનવરો આપણને ખાઈ જશે અને આપણે મરી જઈશું.

પણ આમાંની એક વ્યક્તિ એ લુહાર હતી, જે નહોતો ડર્યો, કે નહોતો ૨ડ્યો. બધાને નવાઈ લાગી. લુહારને પૂછ્યું કે ભાઈ, તને ડર નથી લાગતો ? કેમ શાંત બેઠો છે ? લુહારે ધીમે રહીને કહ્યું કે, આ સિપાઈઓને જવા દો, હું લુહાર છું. મને સાંકળ ખોલતા આવડે છે. આપણે બધા મુક્ત થઈ જઈશું અને બચી જઈશું. આ સાંભળી બધા ખુશ થઈ ગયા અને શાંત થઈ ગયા.

બધાં ચૂપચાપ બેઠા હતા. અમુક લોકોને ઉંઘ પણ આવી ગઈ. આમ કરતાં થોડો સમય પસાર થઈ ગયો ને બધાની આંખો ખૂલી ત્યારે જોયું તો લુહાર હવે ૨૩તો હતો. નિરાશ દેખાતો હતો. બધાને નવાઈ લાગી. કારણ પૂછ્યું તો લુહાર કહે કે, મેં ત્યાંથી સાંકળ જોઈ, આમાં મારુ નામ છે. આ મારી બનાવેલી સાંકળ છે. અને મારી બનાવેલી વસ્તુ બેજોડ હોય છે. આ સાંકળ તો હું પોતે પણ ન ખોલી શકું !!!

તો આ વાત આપણને લાગુ પડે છે. દરેક સંસારીને લાગુ પડે છે. જે સાંકળ આભૂષણોની જેમ પહેરીને ગર્વ લેતા હતા, એ જ્યારે સાંકળ બની આપણને બાંધી દે, ખબર નથી પડતી. જે તાળુ ભલે સુરક્ષા માટે કે બીજા કોઈ વિચારથી તાળું માર્યું હોય પણ એની ચાવી આપણને જ નથી મળતી.



પરંતુ, “Where there is will, there is way”. “કોઈ જ વસ્તુ અશક્ય નથી” આ કહેવત પ્રમાણે નાના હતા, ત્યારથી સાંભળતા આવ્યા છીએ. ચાલો, હવે એને અમલમાં મૂકીએ.



તો સૌથી પહેલાં એ જાણવું પડશે કે આપણી બાંધેલી સાંકળો કઈ કઈ છે ?

- (૧) મને વહેલાં ઉઠવાનું ન ફાવે.
- (૨) મને ઠંડા પાણી વિના ન ફાવે, બારેમાસ ઠંડું પાણી જોઈએ.
- (૩) મારી સાથે માથાકૂટ કરવી નહીં, ગુસ્સો કરીશ.
- (૪) મને ધીમી ગાડી ચલાવવી ન ફાવે.
- (૫) મને ઘરનાં કામ ન ગમે.
- (૬) મારાથી રાત્રે જાગીને ન ભણાય, ઊંઘ આવી જાય.
- (૭) મેં જે ક્યારેય કર્યું નથી, તે મારાથી ન થાય.
- (૮) મને આ જ રંગ પસંદ છે.
- (૯) મને અંગ્રેજી બોલતાં ન આવડે.
- (૧૦) મારૂ વજન ક્યારેય ઊતરવાનું જ નથી.
- (૧૧) મારા ઢીંચણ ગયા, હવે નહીં મટે.
- (૧૨) હું આ પરીક્ષા પાસ નહીં કરી શકું.
- (૧૩) મારાથી યોગ ન થાય.
- (૧૪) મારાથી શીર્ષાસન ન થાય.
- (૧૫) મારાથી આંખ બંધ નથી રખાતી વગેરે-વગેરે...

આ બધું શું છે ? તમારી પોતે બાંધેલી સાંકળો છે, જેમાં તમે બંધાઈ ગયા છો, એમાંથી બહાર નીકળવું ખૂબ સહેલું છે, પણ શું ખરેખર બહાર નીકળવું છે ખરું ? કે ફરિયાદ કર્યા કરવી છે ? જો આ બધાંમાંથી બહાર નીકળવું હોય, તો જ નિયમિત સાતત્યતા જાળવીને યોગ કરો.

આમાં યોગ કેવી રીતે કામ કરે એ સમજાવું.

સૌથી પહેલાં મનોબળ મજબૂત થાય એના માટે આસનો કરો. આસનમાં ૧૦ સેકન્ડ રોકાઈ શકો એવું તમને લાગે, તો ખેંચીને ૨૦ સેકન્ડ રોકાવ. આ આસનના ફાયદા મળશે. સાથે તમે મનથી નક્કી કર્યું કે ભલે પગ ધૂજે પણ મારે વીરભદ્રાસનમાં ૨૦ સેકન્ડ રોકાવું જ છે, મનને મજબૂત કર્યું.

બસ, અહીંથી જ તમારી સાંકળ તૂટવાની શરૂ થઈ ગઈ. જે ક્યારેય નથી કર્યું એવું કરવા તમે જઈ રહ્યા છો. જો આ આસનમાં મન કેળવ્યું, તો રોજબરોજની કુટેવો પર પણ આ જ અપનાવો. ભલે તમે ક્યારેય રસોઈ બનાવી નથી, પણ રસોઈ બનાવવાની ઈચ્છા થાય તો રાહ કોની જુઓ છો ? ઝંપલાવી દો.

મનોબળ મજબૂત કરે એવાં ઘણાં આસનો છે. જેમ કે વિરભદ્રાસન ૧,

વિરભદ્રાસન ૨, વિરભદ્રાસન ૩, આયંગરયોગમાં રોપ સાથે ભુજંગાસન, રોપ સાથે અધોમુખશ્વાનાસન, લાકડી ખભા પાછળ રાખીને કરવાનાં આસનો વગેરે...



યોગથી મન કેળવાય છે. આસનથી નાના-નાના સંકલ્પ લઈ મનોબળ મજબૂત કરાય છે. પ્રાણાયામથી, શ્વાસની જુદી-જુદી ક્રિયાથી નકારાત્મક ભાવ દૂર કરી શકાય છે. વિચારોના વંટોળને દૂર કરી શકાય છે. કાયમ રઘવાયા કે મૂંઝાયેલા રહેતા હોવ તો પ્રાણાયામથી એ મૂંઝવણો દૂર કરી શકાય છે.

કયા પ્રાણાયામ કરવા ?

ઊંડા શ્વાસ કુંભક સાથે શ્વાસ લેવો પછી હાથથી નાક બંધ કરવું અને શ્વાસને રોકવો. પછી સેકન્ડ ગણવી. જો શ્વાસ છોડવો પડે, તો બીજીવાર શ્વાસ લેતી વખતે પહેલાં કરતાં વધારે સેકન્ડ સુધી શ્વાસને રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો. બસ, આમ કરતાં-કરતાં મનોબળ મજબૂત થશે અને જીવનમાં તમે ધાર્યાં કામ કરી શકશો.

ધ્યાનમાં બેસવું. રોજ ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ. ધ્યાન એક પ્રકારનો નશો છે. જો આદત પડી જાય, તો તમે એ નશો રોજ કરશો, જે તમારી સાંકળ તોડવામાં મદદરૂપ થશે.

જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી, એનો પહેલાથી જ પ્રતિકાર કરો

આજે મારે બે ઘટના તમારા સમક્ષ મૂકવી છે. એક છોકરી બધા કઝિન્સ સાથે ધમાલ કરતાં-કરતાં એનો પગ લપસ્યો ને પડી. પડી એવી કે બધાં ભેગાં થઈ ગયાં અને કીધું કે ચોક્કસ ટેઈલબોન તૂટ્યો. પેલી છોકરીને પણ કળ વળતા વાર લાગે એવું દુઃખે. બધા એને ઊંચકીને ઓર્થોપેડિક પાસે લઈ ગયાં. એક્સ-રે અને ટેસ્ટ પત્યા તો એવો નિષ્કર્ષ આવ્યો કે ટેઈલબોનમાં કેક આવ્યો છે. ત્રણ અઠવાડિયા બેડરેસ્ટ કરવો પડશે. તેણે દવા લીધી એટલે આરામ લાગ્યો. બીજે દિવસે એને થયું કે હવે એટલું દુખતું નથી અને પોતે ઉભી પણ રહી શકે છે, ચાલી શકે છે, ફક્ત બેસે ત્યારે દુઃખે છે.

બે દિવસ પસાર થયા. એ છોકરી પોતાના દુખાવાને બરાબર ઓબ્ઝર્વ કરતી હતી. એને એવું લાગ્યું કે આ ટેઈલબોનનું પેઈન નથી. આ સાથળ પરના બેઠા મારનો દુઃખાવો છે. મારી પાસે આવી મેં આસનો કરાવ્યા. લોહીનું પરિભ્રમણ સરસ થવા લાગ્યું ને ચાર દિવસમાં નોર્મલ.

અહીં મને પતંજલિ યોગસૂત્રનો એક શ્લોક યાદ આવે છે : “હયં દુઃખમના ગતમ્”



જે દુઃખ હજી આવ્યું નથી, પણ હવે પછી આવશે, એવા ભયનો પ્રથમ જ પ્રતિકાર કરવો જોઈએ. મને હવે દુઃખશે, આવું કરીશ તો દુઃખશે, આમ કરવાથી દુઃખાવો વધી જશે... એવા ડરથી થોડું જીવાય છે ? એ છોકરીને મારામાં વિશ્વાસ એટલે અઠવાડિયું પથારીવશ રહેવાની હતી, એને બદલે આસનોની મદદથી એક અઠવાડિયામાં ઊભી થઈ ગઈ. આ યોગ પરનો વિશ્વાસ છે. યોગનો ચમત્કાર છે.

બીજો દાખલો : એક ભાઈને ફેક્ટરીમાં અમુક મૂવમેન્ટમાં જર્ક આવ્યો અને ખભાથી નીચેનો ભાગ (બરડાની જમણી બાજુ) એક્સ-રે કરાવ્યા. ખબર પડી કે સ્નાયુ નીચે ઊતરી ગયા છે. અસહ્ય દુઃખાવો થતો હતો. મારા વિશે જાણીને એમણે મારો સંપર્ક કર્યો. મેં એમની નાડી જોઈ, આ સ્નાયુ ખસ્યો કેમ ? એવો કયો દોષ વધી ગયો કે આટલું બધું દુઃખે છે ? બધા સમતુલન કરીને સાધનો સાથે યોગ કરાવ્યા. દોઢ મહિનામાં એમના શરીરનાં દોષને ઓછો કર્યો.



હવે કારણ સમજાએ, પહેલા કિસ્સામાં ટેઈલબૉન હોય કે એની આજુબાજુનો દુખાવો હોય, તો યોગાચાર્ય શ્રી બી.કે.એસ. આચંડરજીએ ખૂબ સંશોધન કરીને લાકડાનાં સાધન બનાવ્યા છે. એની સાથે અર્ધચંદ્રાસન કરવાનું, પદાતાનાસન અને હનુમાનાસનનો પ્રયત્ન કરવાનો.

આ આસનો કરવાથી ટેઈલબૉનની પાછળના સ્નાયુઓને મસાજ મળે છે, એટલે લોહીનું પરિભ્રમણ સારુ થાય છે. એટલે જે શ્વાસ લઈએ છીએ એ શ્વાસમાં રહેલો ૨૧ ટકા પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભળે છે અને એ શરીરમાં જ્યાં અવરોધ છે, જ્યાં સોજો આવ્યો છે, એમાં પ્રાણ પૂરે છે, દુખાવા ઓછા કરે છે. ઋષિ પતંજલિએ કહ્યું છે કે યોગાભ્યાસથી અને ધ્યાનથી શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય સારુ કરી શકાય છે.

હવે બીજું ઉદાહરણ સમજાએ, નાડીને જોતાં ખબર પડી કે એ ભાઈનો વાયુ વકર્યો છે. વાયુને સમાન કરીએ અને પછી બેલ્ટ સાથેનાં અમુક આસનો કરાવીએ, તો ફરક પડે. આર્મપીટને ઓપન કરીને શોલ્ડરબૉલને સેટ કરીએ. ઉંડા શ્વાસ સાથે સુપ્તબદ્ધકોણાસન કરાવ્યું. પાઈપ સાથે અમુક આસનો કરાવ્યાં. નવ લાકડાનાં સાધન પર સુવડાવ્યા. દંડાસન કરાવ્યા. દોઢ મહિનામાં એમના મસલ્સ એટલા મજબૂત થયા કે અગાઉ જ વજન ઊંચકી નહોતા શકતા એ વજન ઊંચકી શકે છે. આજે નોર્મલ લાઈફ જીવી શકે છે.

જરૂર છે યોગમાં વિશ્વાસની, પોતાની જાતમાં વિશ્વાસની કે યસ, આઈ કેન, આઈ વીલ.

આગળ જે શ્લોકનો ઉલ્લેખ થયો છે એ યાદ કરીએ. આંખો બંધ કરીને એટલું વિચારો કે કેટલું દુઃખે છે, ખરેખર શું દુઃખે છે, ક્યાં દુઃખે છે. બીજાની વાતમાં દોરવાઈને જાતને દયામણી ન બનાવીએ.

બધાં સમતુલન કરીને સાધનો સાથે યોગ કરાવ્યા અને દોઢ મહિનામાં રણછોડભાઈ પીપળિયા એકદમ સાજા થઈ ગયા.

અનેક ઉપચારો કરવા છતાં પણ રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી, શું કરવું?

ભગવાને રાત કેમ બનાવી હશે? ઘરમાં બધા સુએ છે. આજુબાજુ બધા ઘસઘસાટ સુતા છે પણ મને ઊંઘ નથી આવતી. શું કરવાનું? કેટલું વાંચ્યું, કેટલો મોબાઈલ જોયો, કેટલું ટીવી જોયું અને કેટલા ઘરગથ્થુ ઉપચાર કર્યા પણ મને ઊંઘ નથી આવતી. કોઈએ મને કીધું કે હેતલબેન પાસે જાવ, એ નાડી જોઈને તમારા દોષનું નિવારણ થાય એવા આસન, પ્રાણાયમ કરાવે છે અને ઊંઘ આવતી થઈ જાય છે. હું હેતલબેન પાસે ગઈ, એમને મારી નાડી જોઈને આસન પ્રાણાયમ અને ધ્યાન કરવવાનું શરૂ કર્યું ને સાત દિવસમાં મારી ઊંઘ મને પાછી મળી ગઈ.—રુપા ત્રીવેદી.

હવે તમને પ્રશ્ન થશે કે મેં એવું તે શું કર્યું? યોગશાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે વિચારોના વંટોળ ચાલતા હોય ત્યારે બ્રીધિંગ બદલવો જોઈએ. અને શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાજીમાં પણ લખ્યું છે કે, ઓછી ઊંઘ હોય, કે વધારે ઊંઘ હોય તો આસનો અને પ્રાણાયમ એમાં મદદરૂપ થાય છે. આસનથી જ્ઞાનતંતુઓમાં, હોર્મોન્સમાં ફેરફારો થાય છે ને ઊંઘ આવતી થઈ જાય છે.



હવે ઊંઘ ન આવવાના કારણો જોઈએ. જો ચિંતામાં હોય, તણાવ અનુભવતા હોય—તો ઊંઘ ના આવે. તો અમુક લોકોને કોઈ ચિંતા ન હોય, તણાવ ન હોય અને અચાનક ઊંઘ ઓછી થઈ જાય. એવું પણ બની શકે કે બે-ત્રણ કલાક સુવે ને પછી ઊંઘ પૂરી થઈ જાય અને પૂરેપૂરા જાગ્રત થઈ જાય. હકિકતમાં એ ખરેખર ઊંઘ પૂરી ન થઈ કહેવાય. ઘરગથ્થુ ઉપચારમાં ગંઠોડા થોડા ગરમ દૂધમાં નાખીને પીવાય, ઘી-ગોળ ગંઠોડાની ગોળી બનાવીને ખાઈ શકાય તેનાથી ફાયદો થાય છે. જોકે કેટલાક લોકોને ફાયદો નથી થતો, તો યોગના આસનો તમને ઘણો ફાયદો કરશે. થોડા વૈજ્ઞાનિક કારણો પણ તમને સમજાવીશું.

શરીરના મોટાભાગના હોર્મોન્સ સારી ઊંઘ માટે અગત્યના છે. એમાં પણ **Cortisol, Estrogen, Progesterone, Melatonin, Thyroid** હોર્મોન્સ સારી ઊંઘ માટે અગત્યના છે. આ બધા હોર્મોન્સના **Imbalances** ના કારણે ઊંઘ ન આવે અથવા ઊંઘ પૂરી ન થાય.

આ હોર્મોન્સને બેલેન્સ કરવા કયા આસનો કરવા જોઈએ? તો એની વાત કરીશું. હોર્મોન્સ બેલેન્સ કરવા માટે સૌથી અગત્યનું સર્વાંગાસન અને મત્સ્યાસન છે. સારી ઊંઘ માટે સુમપાદાગુષ્ઠાસન, ઉત્તાનાસન દોરડા સાથે, અધોમુખ વીરાસન વજન સાથે, સવાસન વજન સાથે.

ફોટા સાથે વિગતો તમને આપીશું. પરંતુ શું નથી કરવાનું એટલે કે કયા આસનો નથી કરવાના એ સમજવું પણ જરૂરી છે. **Backward Bending** ના કોઈ આસન ન કરાય. એટલે શલભાસન, ચક્રાસન, વિપરીત દંડાસન, એડવાન્સ સર્પાસન ન થાય.

મનને શાંત કરે, વિચારોના વંટોળને ઓછા કરે, ચિંતા ઓછી કરે, જીવન છે એટલે ઉતરાવ ચઢાવ આવવાના. દરેકના જીવનમાં ગમતું ન ગમતું થવાનું. મૂડ ક્યારેક સારો ન પણ રહે. સંજોગો બદલાતા રહેશે પણ સંજોગો ને જોવાનો અભિગમ બરોબર હોય તો તકલીફ એટલી મોટી તકલીફ ન લાગે. એ અભિગમ બદલવો કેવી રીતે? તો જવાબમાં છે “આયંગર યોગ” કરવા — સાધન સાથે યોગ કરવા.



આસન કરવાથી મનની સ્વિકૃતિનો ભાવ ઉદભવે છે. જીવનના દરેક સંજોગો છે તેનો સહજ સ્વીકાર કરતાં શીખી જવાય છે. ક્રોધ ઓછો થાય છે. સમજણ શક્તિ વધે છે. હવે જોઈએ એક પછી એક આસનના ફાયદા તેનાથી સારી ઉંઘ આવે.

ઉત્તાનાસન



આ આસન કરવાથી હૃદયના ધબકારા હળવા રહે છે અને કરોડરજીમાં નવો પ્રાણ પુરાય છે. બે કે વધારે મિનિટ આ આસન રાખવામાં આવે તો મનની ગ્લાનિ દૂર થાય છે. જેઓ જરા જરા વારમાં ઉશ્કેરાઈ જાય છે તેમને માટે આ આસન આશીર્વાદ સમાન છે, કેમ કે આ આસનથી મગજના કોશ (Brain cells) મૃદુ બને છે. આ આસન કરવાથી સ્વસ્થતા અને નિરાંતનો અનુભવ થાય છે, આંખમાં તેજ આવે છે ને મન શાંત રહે છે.

સવાસન

‘હઠયોગ પ્રદીપિકા’ના પહેલા અધ્યાયના દસમાં શ્લોકમાં કહ્યું છે કે: ‘જમીન પર સીધા, ચત્તા,



લાંબા થઈ મૃતદેહની જેમ સૂઈ જવું તેને સવાસન કહેવાય છે. મન સ્વસ્થ અને શાંત રહે છે. ‘ઘેરંડ સહિતા’ ના બીજા અધ્યાયના ૧૧ માં શ્લોકમાં મૃતાસન વિષે કહેવામાં આવ્યું છે કે, પોતાની પીઠ પર જમીન પર ચત્તા શબની જેમ પડી રહેવું તે મૃતાસન કહેવાય છે. આ આસન થાકનો નાશ કરે છે અને મનની અસ્વસ્થતા દૂર કરી તેને શાંત કરે છે. મન ઈન્દ્રીયનો અધિપતિ છે. પ્રાણ મનના રાજા છે.’ મનને સંયમમાં રાખવાનો આધાર જ્ઞાનતંતુઓ પર છે. સ્થિર, નિર્મળ, શુદ્ધ સરળ અને હાલ્યા વિના, શરીરની કોઈ પણ પ્રકારની હિલચાલ વિના લેવાતા શ્વાસોશ્વાસ, જ્ઞાનતંતુઓને સ્થિર રાખી મનને શાંત કરે છે. આધુનિક સંસ્કૃતિમાં મન અને જ્ઞાનતંતુઓ પર ઘણો બોજો આવે છે. એ બોજો હળવો કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપચાર શવાસન છે.

નિયમિત યોગ માટે આહાર-વિહારનું મહત્વ...

જે મનુષ્ય અતિશય આહાર લે છે અથવા બિલકુલ આહાર લેતો નથી, અતિશય ઊંઘ છે કે પૂરતી ઊંઘ લેતો નથી, તેના માં યોગી થવાની શક્યતા નથી. “શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાજી”ના અધ્યાય છઠ્ઠા, ૧૬ માં શ્લોકમાં આ રીતે સ્પષ્ટપણે સમજાવ્યું છે.

જે નિયમિત યોગ કરતા હોય એમને જીવનમાં આહાર-વિહારનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. યોગ એ માત્ર શરીર પર કામ નથી કરતું, મન પર પણ એટલી જ અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે જોઈએ તો શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓ, શ્વાસ અને આસન સાથે આહાર-વિહારથી સમતોલન જાળવી શકો છો. શરીરમાં થતા હોર્મોન્સ અસંતુલનને સમતોલ કરવા માટે યોગ એ મોટો ભાગ ભજવે છે.

હવે અહીં અમુક પ્રેક્ટિકલ ઉદાહરણો જોઈએ. મારી પાસે યોગ કરવા આવતા ઘણા લોકો પૂરતી ઊંઘ ન લેતાં હોય, એટલે કોઈ મોબાઈલમાં સમય પસાર કરે, તો કોઈને ઊંઘ જ ન આવે અને સવારે યોગ કરવા આવે, તો શરીર અને મનને જે ફાયદો થવો જોઈએ તે ન મળે જો અનિદ્રા હોય તો એના માટે અમુક આસનો છે, જે કરવામાં આવે, તો ચોક્કસ અનિદ્રાની તકલીફ દૂર કરી શકાય છે. પૂરતી ઊંઘ એ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે. જેમ સ્વાસ્થ્ય માટે પાણી અને હવા જરૂરી છે, એટલી જ જરૂરી છે પૂરતી ઊંઘ.



પૂરતી ઊંઘ ન મળે તો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય, કોઈ નવા કામના વિચાર આવતા નથી, ક્રિએટિવિટીનો તો સવાલ જ ઉભો થતો નથી. કારણ કે રૂટિન કામમાં જ કંટાળો આવ્યા કરે, જાત પર ગુસ્સો આવ્યા કરે, પરંતુ જો ઊંઘ પૂરતી હોય, તો જીવન મધુર

લાગે, સ્વભાવ પ્રેમાળ થાય, જાત સાથે કે બીજા સાથે કોઈ ફરિયાદ ના હોય, નવા-નવા વિચાર આવે ને કામમાં સારી રીતે આગળ વધી શકાય. એટલે જ આયંગર યોગમાં વજન સાથે સવાસન, સુપ્તબંધકોણાસન વજન કે ટેકા સાથે મકરાસન કરાવવામાં આવે છે.

હવે વાત કરીએ આહારની અને ઉપવાસની, તો આહાર કેવો લેવો જોઈએ? આહાર ક્યારે લેવો જોઈએ? આહાર કેવી રીતે લો છો? એની અસર શરીર અને મન ઉપર જુદી-જુદી અસર થાય છે. આહાર કેવો લેવો જોઈએ, એના જવાબમાં શરીર એટલે કે તમારા શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે લેવો જોઈએ. આહાર ક્યારે લેવો જોઈએ તો એના જવાબમાં તમને જ્યારે સાચી ભૂખ લાગે ત્યારે લેવો જોઈએ, પરંતુ સંધ્યાકાળ પછી આહાર ન લો તો હિતાવહ છે. આહાર કેવી રીતે લેવો જોઈએ એના માટે જવાબમાં બહુ ચાવીને, એક સ્થાન પર બેસીને આહાર લેવો જોઈએ. ફરતા-ફરતા કે દર અડધો કલાકે થોડું-થોડું ખાવું ન જોઈએ.

યોગસૂત્રમાં સ્પષ્ટપણે લખ્યું છે કે પેટ ભરીને જમ્યાં પછી યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, શુદ્ધિકરણની ક્રિયાઓ ન થાય. સાથે-સાથે કલાકોના કલાકો સુધી ખાલી પેટ હોય, ઉપવાસ કરતા હોય, શરીર કથળી ગયું હોય, શરીરમાં અશક્તિ લાગતી હોય, તો ચોક્કસ યોગાસન ન કરવા જોઈએ. હા જો તમને ભૂખ ન લાગતી હોય તો એના અમુક આસનો છે જો એ કરો તો પાચનશક્તિ નબળી પડી ગઈ છે, તો આ આસન જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે. ભૂખ જ નથી લાગતી, પેટ ભારે લાગ્યા કરે છે, બેચેની લાગ્યા કરતી હોય તો યોગમાં એના માટે ખાસ આસનો છે. જો એ કરીએ તો સાચી ભૂખ ઊઘડે છે અને સાચી ભૂખ લાગે અને જો ખોરાક લો તો એમાંથી લોહી બને છે, શક્તિ વધે છે, સ્ફૂર્તિ વધે છે, અશક્તિ દૂર થાય છે. આ બધામાં ખાસ પદ્મતિથી કરવામાં આવતા યોગ ખૂબ અસરકારક નીવડે છે. સાધનો સાથે થતાં યોગમાં ફાયદો એ છે કે બધી ઉંમરના લોકો કરી શકે છે અને જે તે આસનમાં વધારે વાર રોકાઈ શકો છો.

શીર્ષાસનની વાત કરીએ તો આદરણીય શ્રી બી.કે.એસ. આયંગરજીએ એટલાં સરસ સંશોધનો કરીને સાધન બનાવ્યા છે. જેમ કે શીર્ષાસન, જેમાં માથું નીચે અડતું નથી, ખભા અને ડોક પર શરીરનો ભાર આવતો નથી. શરીર એવી રીતે દોરડા પર લોક થઈ જાય છે કે પડવાનો ડર જ નથી રહેતો. અને હવે જો ફાયદાની વાત કરૂ તો લોહીનું પરિભ્રમણ એટલું સરસ થાય છે કે હાઈ-બીપી વાળા પણ દોરડા પર આસન કરી છે. સ્ટેમિના વધે છે અને અનિદ્રાની તકલીફ ઘટે છે. હૃદયના ધબકારા અચાનક વધી જતા હોય તો એ ઘટે છે. ફેફસાની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે. પિચ્યુટરી અને પિનિયલ ગ્લેન્ડ, જે મગજમાં આવેલી છે તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.



જેનું હિમોગ્લોબીન ઓછું રહેતું હોય, તેમણે નિયમિત શીર્ષાસન કરવાથી હિમોગ્લોબીન વધારી શકાય છે. ગળામાં કાકડા, શરદી, કફની તકલીફમાં પણ સુધારો થાય છે. માત્ર ધ્યાન એટલું જ રાખવાનું કે જ્યારે શરદી થઈ હોય ત્યારે શીર્ષાસન ન કરવું. શરીરમાં આવેલા પાંચ વાયુ અપાન, પ્રાણ, સમાન, ઉદાન અને ધ્યાન આ બધાંનું સંતુલન સરસ રીતે થાય છે. કબજિયાત ઓછી થાય છે. શરીર હળવું ફૂલ થઈ જાય છે અને મનને સારો આરામ મળે છે, રિલેક્સ થાય છે.

હવે જો એક આસનના આટલા બધા ફાયદા હોય તો દોરડા પર કેમ શીર્ષાસન ના કરવું જોઈએ ? જેમને હાઈ બી.પી. રહે છે તેમને જમીન પર શીર્ષાસન કરવું હિતાવહ નથી. શરૂઆતમાં કોઈ નિષ્ણાંતની દેખરેખ હેઠળ શીર્ષાસનનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. શરીરની પ્રકૃતિ સમજીને ઉપયોગ કરવામાં આવે તો શરીર અને મન સ્વસ્થ રહે છે.

શિયાળો અને યોગ

શિયાળામાં ખેતરમાં અનાજનો અમુક પાક વધુ ઉગે છે એવી જ રીતે શિયાળામાં વસાણાં ખવાય તે બીજી ઋતુમાં નથી ખવાતા, આ રીતે શિયાળામાં જે આસન પ્રાણાયામ વધારે કરતાં હોઈએ એ બીજી ઋતુમાં નથી કરતા હોતા.

ફૂલ, છોડની વાત કરીએ તો અમુક ખાસ પ્રકારનાં ફૂલો તમને શિયાળામાં જોવા મળશે, અમુક ખાસ પ્રકારનાં ઉનાળામાં તે ચોમાસામાં એટલે ઋતુની અસર ફૂલ છોડ પર પણ પડે છે. તો આપણા શરીર પર પણ આની સારી કે ખરાબ અસર પડે જ. દા.ત. પ્રાણાયામની વાત કરીએ તો ઠંડીની ઋતુમાં અંદરનું તાપમાન સારુ રહે, મંદાગ્નિ થાય, અંદરથી ઠંડી લાગી બિમાર ન પડાય તે માટે, ભસ્ત્રિકા, નાડીશોધન, સૂદર્શન ક્રિયા, એમ ઘણું બધું થઈ શકે.



હવે જો ચંદ્રભેદન તમે શિયાળામાં કરશો, તો શરદી થઈ જશે. કારણ કે બહાર ઠંડું વાતાવરણ અને તમે અંદર પણ ઠંડું તાપમાન કરી રહ્યા છો એટલે શિયાળામાં ઉપર જણાવેલ પ્રાણાયામ વધુ કરવા જોઈએ.

હવે જો આસનોની વાત કરીએ, તો જેમાંથી આપોઆપ સૂર્યનાડી પ્રબળ થાય, જેના કારણે શક્તિ ઉદ્ભવે, ઠંડી દૂર થાય, લોહીનું પરિભ્રમણ સારુ થાય, હકારાત્મકતા વધે, આળસ-પ્રમાદ દૂર થાય, અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય, વજન ઉતરે, અનિદ્રાની તકલીફ, અપચો, કબજિયાત દૂર કરે, કરોડરજજુને સારો મસાજ આપે, પેટના, પગના સ્નાયુઓ મજબૂત કરે.

આ બધા જો એક ક્રિયામાં હોય તો એ છે સૂર્યનમસ્કાર, સૂર્ય નમસ્કારના બાર સ્ટેપ છે અને દરેક સ્ટેપમાં સૂર્યનારાયણદેવના નામનો ઉલ્લેખ કરતાં-કરતાં આસનો કરીએ તો, શરીર, મન અને આત્મા ત્રણેયને ફાયદો થાય. ૧૨ સ્ટેપ અને ૧૨

સૂર્યનારાયણ ભગવાનના નામ એટલે...

ૐ મિત્રાય નમઃ

ૐ રવયૈ નમઃ

ૐ સૂર્યાય નમઃ

ૐ ભાનવે નમઃ

ૐ ખગાય નમઃ

ૐ પુષ્ણેય નમઃ

ૐ હિરણ્યગર્ભય નમઃ

ૐ મરિચયે નમઃ

ૐ આદિત્યાય નમઃ

ૐ સવિત્રેય નમઃ

ૐ આર્કાય નમઃ

ૐ ભાસ્કરાય નમઃ



આવી રીતે સુંદર કંઠે સૂર રેલાવતાં જો સૂર્યનમસ્કાર કરવામાં આવે, તો ચોક્કસ પણે આપણા પર સૂર્યનારાયણદેવ પ્રસન્ન થાય, એટલેજ કહેવાયું છે કે, સામાન્ય કસરત અને યોગ બંનેમાં ઘણો તફાવત છે. યોગ એ શરીર, મન અને આત્માનું મિલન છે.

નિયમિત રીતે મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી જે યોગનો અભ્યાસ કરે છે, તે એનો સ્વભાવ બદલી શકે છે. રસના વિષયો બદલાય છે, સાથે ઈન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવી શકે છે. આપણે આ જે મનુષ્ય અવતાર પ્રાપ્ત થયો છે, એનું અંતિમ લક્ષ્ય એ જ છે કે, આત્માનું પરમાત્મામાં લીન થવું. એકાકાર થવો. સંસારમાં પોતાની ફરજો બજાવતાં પણ તમે સાંસારિક ગતિવિધિથી અલિપ્ત રહી શકો છો. ઉત્તમ ઉદાહરણ એટલે રાજા જનકજી આધ્યાત્મિકતામાં સંસારી હોવા છતાં એટલા બધા આગળ વધેલા. જેને આધ્યાત્મિકતામાં આગળ વધવું હોય તેમના માટે રાજા જનકજી પ્રેરણારૂપ છે.



યોગમાં જીવનના અનેક સવાલોના જવાબો છે....

યોગ એ જીવન જીવવાની કળા છે. યોગ એ જીવનનું વિજ્ઞાન છે. આપણા આરોગ્યની જાળવણીમાં યોગાસાનની ભૂમિકા કેટલી મહત્ત્વની છે તે જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણે એવું માનીએ છીએ કે શરીરની મજબૂતી સ્વાસ્થ્ય છે, સ્વસ્થ વ્યક્તિ એટલે એનું સ્વાસ્થ્ય સારું. યોગ આઠ શબ્દનો ખૂબ વ્યાપક અર્થમાં ઉપયોગ કરે છે, પ્રાચીન શાસ્ત્રોને આપણું યોગશાસ્ત્ર એવું માને છે કે, આપણી અંદર એક સૂક્ષ્મ શરીર સંકળાયેલું છે. સારું સ્વાસ્થ્ય એટલે શરીર અને મન બંને શ્રેષ્ઠ સ્થિતિમાં હોવા જોઈએ.

ઘણીવાર જોવા મળે છે કે, કુસ્તીબાજો, બોડી બિલ્ડર, બોકસર શરીરથી ખૂબ મજબૂત હોય છે, પણ જ્યારે મનથી નબળા થઈ ગયા હોય છે. માનસિક સંતુલનના અભાવના કારણે તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ ન કહી શકાય. એક રીતે જોવા જઈએ તો શરીર કરતા મનનું સ્વાસ્થ્ય વધારે અગત્યનું છે. કારણ કે પેલી કહેવત છે ને, મન હોય તો માળવે જવાય.



કર્યા, ને કશું જ વિચાર્યા વિના, કશું જ આત્મનિરીક્ષણ કર્યા વિના, દિવસ તો એની રીતે પૂરો થવાનો જ છે. પછી આમને આમ તો જીવન પુરૂ થઈ જશે. આમ શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક આ બધા પરિબળોમાં બેલેન્સ હોવું જોઈએ. દાખલા તરીકે મન કહે છે મારે યોગ કરવા છે, શરીર તો આરામ કરે છે. બૌદ્ધિક સ્તરે એક દલીલ આવશે કે, ઉઠ તારા માટે યોગ સારા છે પણ દરેક સ્તરે વર્તન જુદું છે, યોગમાં ગયા

અને માત્ર અંગ મરોડ કરીને પાછા આવ્યા, તો ત્યાં આધ્યાત્મિક સ્તરે કામ જ ન થયું. શક્તિ ન વાપરી ન વિચારી તો બધું જ વ્યર્થ છે. યોગ માત્ર રોગમુક્ત શરીરની વ્યાખ્યા નથી. આપણું શરીર અને મનની સંવાદિતાની સ્થિતિમાં અને દુઃખથી મુક્ત રહેવું એ જ સ્થિતિમાં યોગ લાવે છે. સ્વસ્થ રહેવું એટલે દરેક સ્તરે સંતુલન અને સંકલન સ્થિતિમાં રહેવું એ સૂચવે છે. એ સાચું છે કે, પર્યાવરણ વ્યાવસાયિક માંગ, સામાજિક દબાણ જેવા પરિબળોના સ્વાસ્થ્ય પર અસર પડે છે. તે જીવનશૈલીમાં સકારાત્મક અને ટકાઉ ફેરફારો દ્વારા શ્રેષ્ઠ માવજત કરવાનું યોગમાં શક્ય બને છે. દૈનિક કસરત કેટલો ભાગ ભજવે છે તે જોઈએ.



કસરત બે પ્રકારની હોઈ શકે. એક શરીરના ચોક્કસ વિસ્તારો અથવા સ્નાયુઓના ચોક્કસ સમૂહને ધ્યાનમાં રાખતી પ્રવૃત્તિ. બીજો શરીરના બધા ભાગ પર સમાન ભાર મૂકવો. યોગાસન એ બીજા પ્રકારમાં આવે છે. જો કે યોગાસનને વ્યક્તિએ વ્યાયામ તરીકે ન ગણવું એને યોગનો મર્યાદિત અર્થ સમજી લીધો કહેવાય. આસનમાં શરીર મજબૂત થવાની સાથે મન પર પણ કામ થાય છે. મનને મજબૂત કરે છે, મનના વિકારો, દેહ, દેખાડો, ઈર્ષા, ખોટા ઈરાદા એ બધા ગુણો વિકસવાને બદલે સ્થિર થઈ જાય છે. બુદ્ધિ વિકસિત થાય છે ને મનને ખોટા માર્ગે જતા રોકે છે. પણ આ બધું જો વ્યક્તિ જાગૃત હોય, સભાન હોય, પોતાની જે સ્થિતિ છે તેનાથી ઉપર ઉઠવાની, આગળ વધવાની ઈચ્છા હોય, ધ્યેય હોય તો જ શક્ય બને. નહીંતર ગમે તે વ્યક્તિ કેટલા પણ યોગાસન કરે તો પણ ઈર્ષા, બીજાને નીચા પાડવા, બીજાનું ખરાબ કરવાના વિચારોમાંથી બહાર નથી આવતા. પેલી કહેવત છે તે Honesty is not common, બીજી-Honesty is vary precious.

અહીં કહેવાની જરૂર નથી કે યોગાસન એ અન્ય વ્યાયામ કરતા ઘણી શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ

છે. યોગાસનથી વ્યક્તિને એક્ટિવ પણ કરી શકાય, ને યોગાસનથી વ્યક્તિને શાંત, વ્યાકુળતા રહિત પણ કરી શકાય, યોગાસનથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત પણ કરી શકાય અને પિત્તના દોષને ઓછો પણ કરી શકાય. એટલું જ નહીં યોગાસનથી વાયુના દોષને ઓછો પણ કરી શકાય છે, એવી તો કેટલી વાતને ઉદાહરણ તરીકે આપી શકાય.



ચાલો ગઈકાલનો જ પ્રસંગ કહું, એક બેન પૂજા કરવા પાટલા પર રોજ બેસે એમ બેઠા, ૧૫ મિનિટમાં તો એવી સ્થિતિ થઈ ગઈ કે હલી ન શકાય, ઉભા થવા બે જણા મદદ કરે તો ચીસ પડી જાય, માંડ માંડ ઉંચકીને પલંગ પર બેસાડયા. ન સૂઈ શકાય, ન બેસી શકાય, અને એમણે કીધું મને લઈ જાઓ હેતલબેન પાસે મારે યોગથી જ આ દર્દ મટાડવું છે. વ્હિલચેર મંગાવી, બેસાડીને SGVP Holistic Hospitalના યોગ ડિપાર્ટમેન્ટમાં આવ્યા, અને મેં નાડી તપાસી.

નાડી તપાસીને મને ખ્યાલ આવ્યો કે એમનો કયો રૂટ કોષ, મૂળ દોષ એગ્રેવેટ થયો છે. એ પ્રમાણે એમની ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી, એમને પાટ પર સુવડાવીને અમુક આસનો કરાવ્યા, અમુક પ્રાણાયામ કરાવ્યા અને અમુક મર્મ ચિકિત્સાના પોઈન્ટ આપ્યા. પછી એમને બેઠા થવાનું કીધું, એમને બહુ જ ડર લાગતો હતો કે, મારાથી બેઠાં જ નહીં થવાય. પણ એ થઈ શક્યા. પછી એમને કહ્યું કે પાટ પરથી ઉભા થઈ ખુરશી ઉપર આવી જાવ, કેમ કે અમુક આસન મારે ખુરશી ઉપર કરાવવાના હતા. અને પછી એક ખુરશી પર બેઠા, પણ ખુરશી પર બેસતા એમની ચીસ નીકળી ગઈ. ફરીથી મેં એમને અમુક આસન કરાવ્યા.

મર્મ ચિકિત્સાના પોઈન્ટ્સ આપ્યા અને પછી દસેક મિનિટ પછી મેં એમને કહ્યું, હવે તમે ઉભા થઈને ચાલી જુઓ અને પછી ઉભા થઈને ચાલી શક્યા. કોઈનાય સપોર્ટ વિના, ટેકા વિના એ જાતે જ ઉભા થયા. જાતે જ ચાલી શક્યા. જે વ્યક્તિ વ્હિલચેરમાં આવી હતી, એ હવે પોતાના જાતે, પોતાના પગ પર જ ચાલતી થઈ ગઈ, આ છે યોગ અને એમાંય SGVP માં જે આયંગરની યોગની પ્રેક્ટીસ કરીએ છીએ એનો કમાલ, એટલે આયંગર યોગ, સાધનો સાથે કરવાથી ઘણા બધા ફાયદા થાય છે.

જીવન સરળ અને સરસ રીતે જીવવા ઋષિ પતંજલિના ચાર ઉપાયો

પેલી પંચતંત્રની વાર્તા યાદ છે? છ વ્યક્તિઓ, અને એમને કીધું કે ગામમાં હાથી આવેલ છે, તમારે જોવો છે? એ લોકોએ વિચાર્યું કે આજ સુધી હાથી વિશે ઘણું સાંભળ્યું છે, લાવ આજે અડકીને જોઈ લઈએ, સ્પર્શ કરીને અનુભવ કરીએ. બધા એ સ્થાન પર ગયા, જ્યાં હાથી ઉભો હતો. બધાએ હાથીને અડકવાનું શરૂ કર્યું. પહેલા માણસે પગને સ્પર્શ કર્યો. તેણે કીધું હું સમજી ગયો - હાથી થાંભલા જેવો છે. બીજા એ હાથીની પૂંછડીને પકડતા હાથી દોરડા જેવો છે. ત્રીજા માણસે સૂંઢ પર હાથ અડાડતા કહ્યું કે હાથી ઝાડના થઈ જેવો છે. ચોથા માણસે મોટા અવાજમાં કીધું કે શું બકવાસ કરો છો! હાથી પંખા જેવો છે કારણ કે એ હાથીના કાનને અડ્યો હતો. પાંચમાં માણસે કીધું કે તમે બધા ખોટા છો હાથી દિવાલ જેવો છે કારણ કે એ પેટ ઉપર સ્પર્શ કરતો હતો. છઠ્ઠી વ્યક્તિ તો ગુસ્સે થઈ - ના ના તમે બધા ખોટા છો. હાથી કેવી રીતે જુદો જુદો હોઈ શકે?

એટલામાં એક બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ ત્યાંથી પસાર થતો હતો. જોયું બધા ઝઘડે છે કારણ પૂછ્યું કે શું વાત છે કેમ ઝઘડો છો? તો બધા પોતાની વાત જ સાચી છે બીજો ખોટા છે એવું કહેતા હતા. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિએ સમાધાન કરતા કહ્યું કે તમે બધા સાચા છો - પરંતુ બીજી વ્યક્તિ ખોટી છે એવું ન માની શકાય. lessons of life જે યોગશાસ્ત્રમાં લખેલું છે કે ચિત્ત વિક્ષેપના અવરોધો દૂર કરવા ઋષિ પતંજલિએ ચાર ઉપાયો બતાવ્યા છે. મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા આ ચાર જો જીવનમાં ઉતારીએ તો જીવન સરળ રીતે, સરસ રીતે જીવી શકાય.

અધોમુખશ્ચાનાસનની વાત કરૂ તો - આ આસન આપણા શરીર અને મન બંને પર કામ કરે છે. કરોડરજજુના બધા મણકાને મસાજ મળે છે.



અહીં આપેલો અધોમુખશ્ચાનાસન તમે જોઈ શકો છો, પગ સીધા છે અને શરીરને

બરાબર સીધુ રાખી નીચે નમાવ્યું છે, હાથ જમીન પર છે. અને આ સ્થિતિમાં ત્રીસ સેકન્ડથી લઈને પાંચ મિનિટ સુધી રોકાઈ શકાય છે. શ્વાસ શરૂઆતમાં ટૂંકા હશે પરંતુ થોડી ક્ષણો પછી ધીમા, લાંબા, ઉંડા શ્વાસ લઈ શકાશે, અને એ જ તમને અસર કરશે મન અને શરીર પર. તેવી જ રીતે દોરડા પર શીર્ષાસન બતાવવામાં આવ્યું છે; અને શલભાસન પણ જોઈ શકો છો.

હવે જ્યારે તમને ખબર છે કે આપણા મનની અસર સીધી શરીર ઉપર પડે છે, એટલે કે મનના ઉદાહરણ શરીરને હચમચાવી નાખે છે. કારણ કે આપણું સમગ્ર તંત્ર સાઈકોસોમેટિકનું શારીરિક છે. તો સતત ઈર્ષા થતી હોય કે બીજાનું સુખ જોવાનું ન હોય, કે મનમાં ને મનમાં જીવ બળ્યા કરતો હોય તો એસીડીટી, માથાનો દુઃખાવો થવાની શક્યતા છે. એટલે કરોડરજજુને મસાજ આપતા આસનો કરવાના. સાથે સાથે પ્રાણાયામ કરી મનને રિલેક્સ રાખી અને જે પરિસ્થિતિ છે એને સહજ સ્વીકાર કરવાની ક્ષમતા કેળવીએ. સાઈકોસોમેટિકથી આગળ વધીએ. આપણું સમગ્ર તંત્ર સાઈકો સ્પિરિચ્યુઅલ પણ કહી



શકાય. અષ્ટાંગ યોગમાં એનો પણ ઉલ્લેખ થયો છે.

તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન શું છે? ઈશ્વર પરની અતૂટ શ્રદ્ધા પોતાની ઈચ્છા અને કાર્યો ઈશ્વરને સમર્પિત કરવા, તે ઈશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય. જેને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા છે તે કદી નાસીપાસ થતો નથી. એ તેજસ્વી હોય છે. સમગ્ર વિશ્વનો માલિક ઈશ્વર છે અને તે બધાનો કર્તાહર્તા છે એમ જે જાણે છે તે કદી અભિમાન નથી કરતો. કદી અભિમાનથી કુલાતો નથી કે નથી તેને સત્તાનો નશો ચડતો.

સ્વનું અધ્યયન - મનુષ્યમાં રહેલી સર્વ શક્તિ પ્રગટ થવા દેવી તે શિક્ષણનું અધ્યયન છે. આ રીતે પોતાની જાતને કેળવવી તે સ્વાધ્યાય છે. એટલે આ લેખની શરૂઆતમાં જ કહેલું કે નમ્ર રહીને બીજાની વાતને સમજવી. બીજાની પરિસ્થિતિને સમજીને લોકો સાથે વ્યવહાર કરવો જોઈએ. પંચતંત્રની વાર્તા મોટા થયા પછી પણ શીખ આપે છે.

જીવનમાં સંતુલન કેવી રીતે રાખવું?

બધા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કળાના ૬ પ્રકાર કીધા છે. : (૧) યોગ (૨) મલ્લિકા (૩) કુસ્તી અને બાહ્ય રમતો (૪) નાટ્ય (૫) સંગીત અને (૬) વ્યવહારિક....

માનવીય જીવનના દરેક પાસાઓને ઉત્તેજિત કરનાર આઠ અંગ એટલે અષ્ટાંગ યોગ નિઃશંકપણે બધી કળાઓની માતા છે. યોગનો અભ્યાસ બુદ્ધિ અને ચેતનાને સંસ્કૃતિ દ્વારા કલાકારની કલાને વેગ આપવા માટે મદદ કરે છે. મનુષ્યની કળા ભૌતિક, શારીરિક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક સ્તરે આગળ વધવામાં યોગ મદદરૂપ થાય છે. યોગ કોઈની સર્જનાત્મક પ્રતિભાને પ્રાધાન્ય આપે છે અને કોઈની કલ્પનાને પાંખો આપે છે. તે જોશ અને ગુસ્સો વધારે છે. યોગ એ શરીર અને મનનું વિજ્ઞાન છે. યોગનો નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા સાધક શરીર અને મન ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકે છે. યોગ વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિકોણનો વિકાસ કરે છે.

જીવન છે પ્રશ્નો રહેવાના, તકલીફો આવવાની, પરંતુ નિયમિત યોગ કરવાથી પ્રશ્નોને જુદા અભિગમથી જોઈ શકાય અને સામાન્ય વ્યક્તિ (જે યોગ નથી કરતા) તેના કરતા યોગ સાધકને દુઃખ ઓછું થાય છે. સાધક પોતાના સ્વભાવમાંથી સ્વાર્થ ઓછો કરી શકે છે, અને એટલે સાધકને દુઃખ ઓછું થાય છે. એનો અર્થ એવો નથી કે સાધકને ક્યારેય રડવું ન આવે કે દુઃખી ન થાય કે હતાશ ન થાય પરંતુ સાધકને એ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળતા આવડે. એની પરિસ્થિતિ, મનઃસ્થિતિ અને પોતાની લાગણીઓ પર કાબુ મેળવી શકે.



જેમ કે, 'યોગ કર્મશુ કૌશલમ:' યોગ એ કાર્યમાં કુશળતા છે, યોગ સાયકોલોજી છે,

વિજ્ઞાન છે. સાંસારિક જીવનમાં કે આધ્યાત્મિકતાના સ્તરે આગળ વધવા માટે યોગ સહાયરૂપ થઈ શકે છે.

“યોગ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ” યોગ તે છે જે ચેતનાની વધ-ઘટ રોકે છે. ચેતના જ્યારે ખસી જાય છે ત્યારે મન નિશ્ચિતરૂપે આધ્યાત્મિક ખોજ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. એટલે જ ઋષિ પતંજલિ અષ્ટાંગ યોગ પર ભાર મુકે છે. આગળ પણ ઘણીવાર ઉલ્લેખ કર્યો છે કે યોગ માત્ર આસન પ્રાણાયામ નથી. યોગ જીવન જીવવાની Guide Book છે.

શરૂઆતમાં સાધક બાહ્ય સ્તરથી આંતરિક સ્તર સુધી આગળ વધે છે. જેમ જેમ યોગાભ્યાસ વધે છે તેમ તેમ આંતરિક સુખની સમજ આવી શકે અને જીવનમાં આવતી તકલીફોને સાધક સારી રીતે હેન્ડલ કરી શકે છે.

ઋષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રના 196 Aphorism માં સુંદર રીતે વિગતે સ્થૂળ શરીરથી સૂક્ષ્મ શરીર સુધી કેવી રીતે પહોંચાય, ક્યાં અવરોધો આવે, અવરોધ પણ શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારના હોઈ શકે, એને દૂર કેવી રીતે કરવા એના ઉપાયો બતાવ્યા છે. જેની મદદથી સૂક્ષ્મ શરીર સુધી પહોંચી શકાય અને આત્માની ઓળખ થાય.



દર્શનશાસ્ત્રની પરંપરાને ધ્યાનમાં રાખીને વ્યાસ મુનિએ યોગાભ્યાસ લખ્યા છે. યોગમાં રસ ધરાવતા લોકોએ વ્યાસ મુનિની ટિપ્પણીનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. અષ્ટાંગ યોગને ઉપરછલ્લી રીતે સમજનારા એવું માને છે કે તે સ્થિર છે જેઓ ફક્ત મુક્તિ માટે ઝંખે છે. આ સાચું નથી. યોગ એ બધા માટે છે જેઓ તેમના સંપૂર્ણ (શરીર + મન) ના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા માંગે છે.

તમને શું લાગે છે માણસમાં સમજશક્તિ ક્યારે આવે અથવા સમજણ શક્તિમાં વધારો ક્યારે થાય. આપણે તો ઠીક છે કે ભારતમાં રહીએ છીએ કે આજુબાજુ ઢગલા લોકો હોય છે અને આંખ, કાન ખુલ્લા રાખીએ તો ઘણું જોવા, શીખવા, જાણવા મળે. અહીં એક અગત્યાની વાત કહું કે યોગાભ્યા કરવાથી મનુષ્યને પોતાની ફરજ, પોતાના કર્તવ્યો, શું કરવું જોઈએ, શું ન કરવું જોઈએ એની સમજણ આપોઆપ કેળવાઈ જાય છે. પોતાની આંતર સૂઝ વિકસે છે અને એ પ્રમાણે જીવન જીવે તો સેક્સ તકલીફો પણ ઓછી આવે.



દા.ત. : બે કુટુંબ છે, એક કુટુંબમાં બધા રોજ ૩૦ મિનિટ આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરે છે. એટલે એ કુટુંબમાં એક બીજા માટે કરૂણા, મુદિતા જેવા ગુણો વિકસે છે. દરેક પોતાની ફરજ બજાવે છે અને એટલે ક્યાંય કોઈ ફરિયાદ કે અસંતોષ નથી. જ્યારે બીજું કુટુંબ છે તે યોગ નથી કરતા, પતિ કામમાં વ્યસ્ત, ટેન્શન, સ્ટ્રેસ મેનેજ ન કરી શકવાથી પત્ની અને બાળકો પર ગુસ્સો ઉતારે, પત્નીની તકલીફો કોઈ સમજી જ શકતું નથી એટલે છે. છોકરાઓ સ્વાર્થી થતા જાય છે, કોઈનું સાંભળતા નથી. બોલો કયું કુટુંબ તમે પસંદ કરશો?

યોગ એ સાર્વત્રિક મૂલ્ય પ્રણાલી સાથેનું વિજ્ઞાન છે....

ઝડપથી જીવી લેવા, વધુ પામવા માટે, બધું હાંસલ કરવા માટે, જીવનને શાંતિનો ભોગ આપવો પડે છે. અહીં એક નાનું દ્રષ્ટાંત આપવું છે. રમેશ બગીચામાં ચાલવા ગયો સુંદર લીલોતરી, સુંદર ફૂલો, પક્ષીઓનો કલરવ અને બગીચાની વચ્ચે નાનું તળાવ. હજુ આ બધું જુએ એ પહેલા એની નજર એક માણસ પર પડી - અપ-ટુ-ડેટ કપડા, સરસ બૂટ પહેરેલા હતા અને માણસ એનાથી અડધો કિલોમીટર દુર ચાલી રહ્યો હતો. રમેશને થયું આ ચાલે છે એના કરતા તો વધારે હું સ્પીડમાં ચાલી શકું છું. અને એને પાછળ પાડી દઈશ. અને રમેશે હવે ઝડપથી ચાલવાનું ચાલુ કર્યું. સ્પીડ વધારી વધારીને થોડી મિનિટમાં જ પેલા માણસને પાછળ પાડી દીધો.



પોતે આગળ નીકળી ગયો એ વિચારથી રમેશ ખુશ થઈ ગયો. અને આગળ જતા રમેશે વિચાર્યું કે મેં આ શું કર્યું? પેલા માણસને પાછો પાડવામાં મારે બહાર નીકળવાનો ઝાંપો જ ચૂકી ગયો, એને પાછો પાડવામાં આ બગીચાના ફૂલો જોવાનું ચૂકી ગયો, એને પાછો પાડવામાં પક્ષીઓનો કલરવ અને આ મોસમને માંણવાનું ચૂકી ગયો, એને પાછો પાડવામાં મારી મનની શાંતિ હું ચૂકી ગયો. એને કોઈ નુકસાન ન થયું, નુકસાન તો મને થયું છે. વાર્તા અહીં પુરી થાય છે.

આપણે ક્યાંક આવું નથી કરતાને? સગાવહાલાની સાથે દેખાદેખી, મિત્રો સાથે હરીફાઈ, હંમેશા બીજાને પાછા પાડવાની દોડમાં આપણે ક્યાંક જીવન જીવવાનું ભૂલી

જઈએ છીએ. આ બધામાં યોગ ક્યાં મદદરૂપ થઈ શકે?

યોગની નિયમિત પ્રેક્ટિસ સાતત્યતા જાળવીને કરેલો અભ્યાસ-આરોગ્ય, સુખાકારી, ચારિત્ર્યની શક્તિ અને માનસિક શક્તિ સામાન્ય વ્યવસાયને પણ આપે છે. તે સાંસારિક જીવનની કસોટીનો સામનો કરવા માટે હિંમત અને મનોબળ આપે છે. અને વધુ યોગનો અભ્યાસ કરનારને આત્મસાક્ષાત્કારનો માર્ગ પણ બતાવે છે.



યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં વિશેષ સ્થાન ધરાવે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે યોગી માનવજાતિ પર સર્જક ભગવાન બ્રહ્મા દ્વારા આપવામાં આવેલી એક સુંદર ભેટ છે. હજારો વર્ષોથી વૈદિક ગ્રંથો દ્વારા જુદા-જુદા વિષયો અને તેના સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન આપણને આપ્યું છે. તેમાં ઋષિ પતંજલિ દ્વારા ૨૦૦ B C કાળમાં આપણને યોગશાસ્ત્ર અપાયું છે. યોગશાસ્ત્રમાં ૧૯૬ યોગસૂત્ર છે. આ વિષય સાથે કામ કરતી અનેક અસંખ્ય કૃતિઓ યોગસૂત્રનું અનુસરણ કરે છે. યોગ ઉપનિષદ, યોગ સંહિતા, હઠયોગ પ્રદીપિકા, ઘેરંડ સંહિતા, શિવ સંહિતા, યોગની પ્રથા યુગોમાં બદલાય છે અને વિકસિત થઈ છે. જીવન ઝડપથી જીવી લેવા યોગ માત્ર વ્યક્તિને શારીરિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક સ્તરમાં પરિવર્તિત કરે છે એવું નથી. પરંતુ તે એક સંપૂર્ણ સંસ્કૃતિને ઉત્થાન કરવાની શક્તિ પણ ધરાવે છે. પ્રાચીન કાળથી આ વિષય પ્રત્યેની રૂચિની તુલના કરવામાં આવી હોવા છતાં છેલ્લા ૫૦ કે તેથી વધારે વર્ષોમાં તેની લોકપ્રિયતામાં વધારો થયો છે, પરંતુ અમુક લોકો તણાવ અને અસ્વસ્થતામાંથી અને પીડામાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે મુખ્ય એ યોગ તરફ વળે છે.

યોગની વ્યાખ્યા જો કે ઘણીવાર અસ્પષ્ટ હોય છે. કેટલાક લોકો વ્યાયામનું હળવું સ્વરૂપ જે ફક્ત વૃદ્ધ લોકો માટે જ યોગ્ય છે એવું સમજે છે, કે કેટલાક લોકો તે માત્ર ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે તેમ સમજાય છે. યુવાનો તેને વધુ નરમ ખેંચાણની ક્રિયા માને છે. સત્ય એ છે કે, યોગને આવા સુપરફિશિયલ તત્વોમાં ઘટાડી શકાતું નથી. યોગ એ સાર્વત્રિક મૂલ્ય પ્રણાલી સાથેનું એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે.



લેખની શરૂઆતમાં એક નાનું દ્રષ્ટાંત આપ્યું છે. તે ફરી યાદ દેવડાવવું, કે માણસના સ્વભાવમાંથી ઈર્ષા, દ્વેષ, ક્રોધ ઓછા કરવા માટે હજુ કોઈ દવા શોધાઈ નથી. પણ હા દરરોજ નિયમિત યોગ આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, રિલેક્સેશન અને શુદ્ધિકરણની ક્રિયા કરવાથી ચોક્કસ સ્વભાવ બદલાઈ જાય છે. આ અનુભવેલા દાખલા છે કોઈ પુસ્તકીયુ જ્ઞાન નથી કહેતી.

યોગમય જીવન જીવવાનો આનંદ

એક પુસ્તક વાંચતા મને આ વાક્ય ખૂબ ગમી ગયેલું “જગત - એક વીજળીક ઉપકરણોથી ભરેલો રૂમ છે, તેનો ડહાપણથી ઉપયોગ કરતા શીખવાની જરૂર છે.”

અર્થ બહુ સ્પષ્ટ છે કે જો આ ઉપકરણોનો ઉપયોગ ધ્યાનથી, સજાગતાથી ન કરીએ તો કરંટ લાગે, બ્લાસ્ટ થાય, જાનનું જોખમ પણ થઈ શકે, આ કરંટ કેમ લાગે છે લ? આ અચેતન ભૌતિક વસ્તુઓમાં સતત શેની હાજરી હોય છે? જેના કારણે આ વસ્તુઓમાં જાન આવે છે તો એ છે - ઈલેક્ટ્રીસીટી !! જેનો પ્રવાહ સતત હોય છે અને પ્રકાશ પણ આપી શકે છે, અંધકારને દૂર કરી શકે છે, અંધારામાં કોઈ વસ્તુ શોધતા હોઈએ, ના મળે મૂંઝાઈએ, અટવાઈએ, પણ જેવો પ્રકાશ આવતા જ બધું સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે, વસ્તુ મળી જાય છે. મૂંઝવણ દૂર થાય છે. ક્યાંય અટવાવાનો પ્રશ્ન જ નથી રહેતો.



અહીં જે એક એક શબ્દ વાપર્યો છે તેને Visualise કરશો તો આગળની વાત સહજ રીતે સમજાઈ જશે. એક બીજું ઉદાહરણ આપું. એક છોકરો ગામડેથી શહેરમાં આવ્યો. આર્થિક મુશ્કેલીના કારણે પોતાનો રૂમ ભાડે ન રાખી શકતા તેના મિત્ર સાથે રહેવા લાગ્યો. મિત્રના રૂમમાં ભૌતિક ઉપકરણો વેરવિખેર પડેલા હતા. ટી.વી. ફ્રિજ, રેડીયો, ગ્રામોફોન વગેરે. આ છોકરાએ પહેલા કદી આ બધું જોયું ન હતું એટલે એ અડીને જોવા ગયો તો એને કરંટ પણ લાગ્યો. મિત્ર નોકરીએથી પાછો આવ્યો એટલે એણે વાત કરી કે આ બધા ઉપકરણોને હું અડીને જોવા ગયો તો અમુકમાં કરંટ લાગ્યો.

મિત્રએ હસીને કીધું કે સમજણ સાથે અડીએ તો ન લાગે. એ એને સમજાવતો ગયો. બગડેલા ઉપકરણોને કેવી રીતે રીપેર કરીએ તો એ પાછા પોતાનું કાર્ય બરાબર કરતા થઈ જાય. દિવસો પસાર થયા અને એ છોકરો શીખી ગયો કે ક્યો વાયર ક્યાં જોડવાથી રેડિયો વાગે, ટીવી ચાલુ થાય વિગેરે વિગેરે. હવે એને ક્યાંય કરંટ નહોતો લાગતો.

બસ વાત અહીં પુરી થાય છે. યોગ આપણને શીખવાડે છે કે ક્યાં ક્યો વાયર જોડવાથી સમજણ સાથે જીવવાથી યોગમય જીવન જીવી શકાય.



યોગ માત્ર આસન પ્રાણાયામ નથી એ હું હંમેશા કહેતી આવી છું. આસન એ માત્ર કસરત નથી. તેના અભ્યાસથી સાધક સૌથી પહેલા તો તંદુરસ્તી મેળવે છે. તંદુરસ્તી એટલે “જીવવું” એટલો જ એનો અર્થ નથી. તંદુરસ્તી પૈસાથી ખરીદી શકાય એવી વસ્તુ નથી. પરંતુ ખૂબ જ પ્રેમથી મેળવવાની સમૃદ્ધિ છે. શરીર, મન, બુદ્ધિ અને આત્માની સ્વસ્થતા એટલે તંદુરસ્તી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય.

યોગાભ્યાસ શીખવાડે છે કે આપણું વર્તન કેવું હોવું જોઈએ. આપણી વાણી કેવી હોવી જોઈએ. આપણા વિચારો કેવા હોવા જોઈએ, કેવી રીતે જીવનમાં આગળ વધવું જોઈએ. ક્યારે ક્રોધ કરવો, ક્યારે પ્રેમ કરવો, આપણી ફરજો શું છે? આપણા કર્તવ્ય શું છે?

આ બધું બબર પડી જાય તો ચોક્કસ સુમધુર વાગતો રેડિયો બધાને ગમવા લાગે. આપણું જીવન પણ એવું જ થઈ જાય. બધા સાથે સુમેળભર્યું વર્તન કરીને સતત નિર્મળ આનંદથી તરબોળ રહી શકાય છે.



ઉદાહરણ તરીકે, માતા-પિતાએ બરાબર વિચારીને જીવનનું કે નવું પ્રકરણ શરૂ કરવું. વાજિંત્રોના વાયર બરાબર કનેક્ટ કરવા પડે તો વાજિંત્ર સુમધુર સંગીત રેલાવી શકે એવી રીતે માતા-પિતાએ વિચારવું પડે કે કેમ બાળક જોઈએ છે? કેવું બાળક જોઈએ છે? જેમ ગાડીનું કોઈ યંત્ર બગડે તો એ રિપેર કરતા આવડતું હોય તો તેનું સમારકામ કરી તરત પૂર ઝડપે ગાડી હંકારી શકો તેમ બાળક આવતા પહેલા માતા-પિતાને તેમની ફરજો અને કર્તવ્યનું ભાન હોવું જોઈએ જેથી સર્વશ્રેષ્ઠ ગુણવાળું બાળક ઉછેરી શકે. યોગસૂત્રમાં લખ્યું છે કે જો કોઈ પોતાની ફરજ ચૂકે છે અને કર્તવ્યનું પાલન નથી કરતા તો સંબંધ પર તેની માઠી અસર પડે છે.

યોગસૂત્રમાં દર્શાવ્યું છે કે ક્યારે ઈન્દ્રિયો પર અંકુશ લાવવો, ક્યારે ચિત્તવૃત્તિના અવરોધોને દૂર કરવા, કેવી રીતે કરવા, જેમ કે, પત્નીની ફરજ છે કે ઘરમાં રસોઈનું ધ્યાન રાખવું, સ્વાદિષ્ટ ભોજન અપાય, વડીલોનું ધ્યાન રાખવું, બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવા(અહીં મેં આ બધા કામો પતિની ફરજમાં નથી આવતા એવો કોઈ ઉલ્લેખ કર્યો

નથી માટે ગેરસમજ ઉભી કરવી નહીં) પરંતુ જો ઘરની સ્ત્રી રસોઈ પ્રત્યે બેપરવા હોય, વડીલોનું અપમાન કરતી હોય, બાળકોના ઉછેરમાં સહેજ પણ ધ્યાન ના આપતી હોય, માત્ર પોતાનું જ સ્વાર્થસભર જીવન જીવતી હોય તો એ ઘરમાં સુખ-શાંતિ કેવી રીતે આવી શકે?



માનડુક્ય ઉપનિષદ કહે છે કે “શક્તિ વિના આત્માની સાધી શકાતી નથી, બુદ્ધિ વિના તે પ્રાપ્ત થતો નથી અને ધ્યેય વિના તે મળતો નથી.” પકવ્યા વિનાનો માટીનો ઘડો પાણીમાં પીગળી જાય છે તેમ શરીરનો નાશ થાય છે. શરીરને યોગના અગ્નિમાં તપાવીને શુદ્ધ અને મજબૂત કરવું જોઈએ કોઈ વાજિંત્રમાં એક તાર બગડે તો ક્યારેક તેને સમારકામ કરી ચાલુ કરી શકાય, પરંતુ ક્યારેક તે કાઢી નાખવો પડે, એવી રીતે જીવનમાં ઘરની કોઈ વ્યક્તિ એની ફરજ ચૂકે તો સમજાવીને ગાડી પાટા પર લાવી શકાય ક્યારેક એ અવગુણને ignore કરવો પડે. યોગ ચૂપ રહેતા પણ શીખવાડે છે અને એ સમજણ પણ શીખવાડે છે કે ધીરજથી કામ લઈ શકાય.

આસનોના નામ પણ અર્થસભર છે. જેમ કે, વૃક્ષાસન એટલે વૃક્ષની જેમ અડગ ઉભા રહેવું. ટાઢ, તડકો વિગેરેમાં વૃક્ષ ઉભું હોય તેમ જીવનમાં આવતા તડકા છાયામાં, નિરાશ-હતાશ થયા વગર અડગ ઉભા રહી આપણું કાર્ય કર્યું જવું

લેખની શરૂઆતમાં કહ્યું એમ જગત એક વીજળી ઉપકરણોથી ભરેલો રૂમ છે તેમનો ડહાપણથી ઉપયોગ કરતા શીખવાની જરૂર છે. દરેક પોતાનું સંગીત વગાડે પણ બીજા સાથે સુર અને લયમાં હોય તો સંગીત બેસુર ના લાગે એવી જ રીતે દરરોજ યોગ કરતા હોઈએ તો જીવન સુમેળથી સારી રીતે જીવી શકાય.

યોગ એ જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે...

॥ શૌચ સંતોષ તપ: સ્વાધ્યાયેશ્વર પ્રણિધાનાનિ ॥

નિયમ : નિયમો પાંચ છે - જેવા કે શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન. યોગસૂત્રના આ શ્લોક વાંચીને તમને થશે કે આ બધું તો ખબર છે ને. પણ ના, આનો ગુઢ અર્થ સમજવાનો છે. સામાન્ય રીતે શૌચનો અર્થ મળત્યાગ એમ થાય છે. એ થઈ શરીરશુદ્ધિ, પરંતુ મનશુદ્ધિની પણ વાત કરી છે. યોગસૂત્રમાં, મનમાં મોહ, ઈચ્છા, રાગ, દ્વેષ ઈત્યાદિને દૂર કરવા એ જ આંતરિક શૌચ છે.

કેવી રીતે થાય?

રોજ યોગ કરવા, ખાસ ઉડીયાનબંધ, પૂરક કરતા રેચક વધારે થાય તેવી રીતે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા કરવી. આમ કરવાથી મન આપોઆપ જતું કરતા શીખી જશે, લેટગો કરતા શીખે છે. મન મોટું રાખીને બીજાને માફ કરતા થઈ જવાય છે. સાથે અનાહત ચક્રનું ધ્યાન કરવું. લીલા રંગને અને ૧૨ પાંદડીઓ (૧૨ નાડીના ગુચ્છ)ને VISUALIZE કરવી. આપોઆપ સ્વભાવ બદલાઈ જશે.

મનના બીજા દોષ છે તે છે મોહ, રાગ, દ્વેષ તો એમાં પ્રાણાયામ, જૂદી જૂદી ક્રિયા જ મદદરૂપ થઈ શકશે. મન જ્યારે બહુ જ સ્વાર્થનો વિચાર કરતો હોય ને એમાંથી પાછા આવવું છે એવો એક વિચાર જો આવે તો તરત ચંદ્રનાડી જાગ્રત કરવી. જમણું નસકોરૂ બંધ કરી ડાબા નસકોરેથી શ્વાસની આવન-જાવન કરવી. મન જેટલું ચંચળ છે, મન જેટલું જટિલ છે, પણ જો આપણે ધારીએ તો ચોક્કસ નકારાત્મક સ્વભાવમાંથી સકારાત્મક થઈ શકાતું હોય છે. જે લોકો નિયમિત યોગ કરે છે એને નકારાત્મક વિચાર ન આવે એવું નથી, રડવું પણ આવે, ક્રોધ પણ આવે પરંતુ નિયમિત યોગ કરવાથી મન પર તરત કાબૂ મેળવી શકાય છે, અને એટલે શૌચ અને સંતોષ બંને ગુણ મેળવી શકાય છે.

આગળ તપની વાત કરી છે તો, તપ એટલે પદ્માસનમાં તપ કરવા બેસવું એ નહિં, પરંતુ સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, શરદી-ગરમી, મોહ-ત્યાગ, આ દરેક સમયે મનને સ્થિર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો તેને તપ કહે છે આ ગુણ પર સતત સજાગ રહીને આંખે પાટા બાંધીને આસની અનુભૂતિ કરવાની હોય છે (આંખે પાટા નવા યોગ શીખવા વાળા માટે નહીં).

આસન આવડી ગયું. પણ હવે NEXT LEVEL પર જવા માટે આંખે પાટા બાંધી એ આસનમાં શરીરની અંદર શું થાય છે એ અનુભવવાનું છે લોહીનું પરિભ્રમણ, કયા સ્નાયુઓ પર ભાર વધારે, ક્યાં ઓછું, કયા સાંધા પર ભાર આવે, જમીન પર જે શરીરનો

ભાગ અડે છે, તે વ્યવસ્થિત અડે છે? મન શરીરની અંદર હોવું જોઈએ અને આ આસનથી શું ફાયદો મને થશે તે વિચારે, એ ક્ષણ પૂરતા દુનિયાથી અલિપ્ત થઈ જાય ત્યારે સુખ-દુઃખમાં મન સ્થિર રહી શકે. આ NEXT LEVEL જવા માટે થોડા મહિનાઓ યોગનો અભ્યાસ કરવો પડે. એના પછી આવે છે સ્વાધ્યાય, એટલે જે ભક્તિ કરીએ તો ધાર્મિક પાઠોનું અધ્યયન કરી ઈશ્વરમય રહેવાની વાત છે એટલે ઈશ્વર પ્રણિધાનનો ગુણ પણ આવી જાય.



કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન..

આ શ્લોક કહે છે, તમને કર્મ કરવાનો અધિકાર છે, પરંતુ તેના ફળની ઈચ્છાથી કર્મ ન કરશો, અને તમારું કર્મ ન કરવામાં પણ કોઈ આસક્તિ નથી. યોગ કરતા કરતા મન શાંત થાય છે અસંતોષ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધથી આપ પર થઈ જાવ છો, અને એટલે ઈશ્વરને જાત સમર્પિત કરવામાં સહેજ પણ ખચકાટ કે સંકોચ નથી થતો.

યોગમાં યમ-નિયમ વિશે વિતર્કરૂપી વિદ્નો આવે તો તેનો વિરોધી ભાવો ઉત્પન્ન કરી તે વિદ્નોનો નાશ કેવી રીતે કરવો એ પણ યોગશાસ્ત્રમાં લખેલું છે. આપણે કોઈ કામ શરૂ કરવાનો સંકલ્પ કર્યો અને જો મન કે શરીર તરફથી કોઈ વિદ્નો ઉભા થાય, ઉદાહરણ તરીકે, પ્રમાદ, વ્યાધિ, સંશય, અવિરતિ, ભ્રાંતિ દર્શન, અલબ્ધ ભૂમિકા.



પ્રમાદ: મનની એવી સ્થિતિ છે મન શક્તિશાળી છે, પરંતુ બેજવાબદાર રીતે વર્તે છે, વ્યાધિ: શરીર ગની વ્યાધિ કહે છે. દુઃખાવા થાય અને તમને કામ શરૂ કરવામાં વિઘ્ન આવે. સંશય-મનની શક્તિ અને ઉત્સાહ એકાગ્રતા પેદા કરે છે. પરંતુ સંશય/ફાંકા ચિત્તમાં વિક્ષેપ પેદા કરી તમારા કામમાં વિઘ્ન ઉભું કરી શકે છે.

અવિરતિ : એટલે મનની ઈન્દ્રિય સુખની વસ્તુઓ મન પર કબજો લઈ લે ત્યારે જાગતી લાગણી આપણા કામમાં વિઘ્ન ઉભાર કી શકે. ભ્રાતિદર્શન-ખોટું અથવા અયોગ્ય જ્ઞાન કે ભ્રમ થાય એટલે સાચું માની લઈએ તો કામ કરવામાં વિઘ્ન ઉભું થાય.

અલબ્ધ ભૂમિક્ત્વ - મનની એકાગ્રતા ટકાવવા અભાવ એટલે કામ કરવામાં આવે. યોગશાસ્ત્રમાં લખ્યું છે કે વિઘ્નો આવવા સ્વાભાવિક છે. આપણે એ વિઘ્નોને દૂર કરી પૂરી લગનથી કામને વળગી રહીએ ત્યારે સફળતા મળે, અને મનને કામમાં લગાડવું એ જ યોગ શિખવાડે છે.

૧૦૦ પગથિયાની સીડી ચઢવી હોય તો શરૂઆત પહેલા પગથીયાથી કરવી પડે. ચિત્રમાં બતાવેલ આસનો કરવા હોય તો શરૂઆત પહેલા દિવસથી કરીએ. જેમ સમય ચાલ્યા કરે છે, તેમ સતત આપણા પ્રયત્નોથી આપણો વિકાસ થયા જ કરે, થયા જ કરે. “યોગ એ જીવન જીવવાનું વિજ્ઞાન છે”.

વિપરીત સંજોગોને સંભાળવા યોગ જરૂરી...

ભક્તિ : મારા જીવનનું લક્ષ્ય ઈશ્વર સાથેના તાદાત્મ્ય થઈ જાય એટલે બસ.

વિવેક : અરે, પણ આપણે આ જે જીવન જીવી રહ્યા છીએ એમાં એટલી જ બધી તકલીફો છે તો ઈશ્વરના મિલનની તો વાત જ ક્યા આવે?

ભક્તિ : તકલીફો તો આવે ને જાય, એટલે કાંઈ આપણું અંતિમ લક્ષ્ય વિચલિત ન થવું જોઈએ.

વિવેક : બધી વાતો છે - પેટમાં જોરદાર દુઃખાવો ઉપડે ત્યારે બાપના બાપ યાદ આવી જાય છે. એ વખતે એ મુશ્કેલીઓ દૂર કરવાની કે ઈશ્વરના તાદાત્મ્યનું વિચારવાનું?

ભક્તિ : એ જ તો યોગ શીખવાડે છે. જે પરિસ્થિતિ ખરાબ છે તે સ્વીકારો અને આગળ વધો. નહીં કે માથે હાથ મૂકીને ફરિયાદ કરો કે હવે શું થશે? મારા તો નસીબ જ ખરાબ છે વગેરે વગેરે...

વિવેક : આમાં યોગ ક્યાંથી આવ્યા? વર માંદો પડે હોસ્પિટલમાં હોય તો શું કરવાનું? આમાં યોગ ક્યાં ઉપયોગી થશે?

ભક્તિ : દરરોજ નિયમિત આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરીએ એટલે મનોબળ મજબૂત થાય. જે વર્તમાન પરિસ્થિતિ છે તેને બદલી નથી શકવાના, પણ સ્વીકારી તો શકીએ ને! અને જો સ્વીકાર્યું કે વર માંદો છે તો બસ ડોક્ટરની સલાહ કે વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે સાચવવાનું, ઈશ્વરનું સ્મરણ કરવાનું, નહીં કે માથે હાથ દઈને રડવાનું.



યોગ તમારી આંતરસૂઝને પાવર્ધ કરે છે. યોગ તમને મન અને શરીરથી મજબૂત કરે છે. યોગ તમારા કાર્યો તમારી સિદ્ધિને ઈશ્વરને સમર્પિત કરતા શીખવે છે. આપણને રસ્તા આપોઆપ મળશે.

શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં શ્રી કૃષ્ણએ કહ્યું છે કે, :

પ્રશાન્તમનસં હયેનં યોગિનં સુખમુત્તમમ્ ।

ઉપૈતિ શાન્તરજસં બ્રહ્મભૂતમકલ્મષમ્ ॥

અર્થ : જે યોગીનું મન મારામાં સ્થિર રહે છે, તે નિશ્ચિતપણે દિવ્ય સુખની સર્વોચ્ચ સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરે છે. તે રજો ગુણથી પર થઈ જાય છે. પરમેશ્વર સાથેની પોતાની ગુણાત્મક એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. અને એ રીતે ભૂતકાળમાં પોતાના સર્વ કર્મ ફળથી મુક્ત થઈ જાય છે.

વિવેક : અરે પણ મનને મનાવવું કઈ રીતે?

ભક્તિ : હા એના જવાબમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ કહે છે કે, :

અસંશયં મહાબાહો મનો દિત દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।

અભ્યાસેન તુકૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહયતે ॥

અર્થ : નિઃસંદેહ ચંચળ મનને વશ કરવું એ અત્યંત અઘરૂ છે, પરંતુ યથાયોગ્ય અભ્યાસ તથા વૈરાગ્ય દ્વારા તેને વશ કરવું શક્ય છે.

વિવેક : ઓકે, એટલે દરરોજ યોગ અભ્યાસ કરીએ તો મનને વશમાં રાખી શકાય અને શરીરને પણ કેળવી શકાય છે.

ભક્તિ : પરમપૂજ્ય સ્વામી માધવીપ્રિયદાસજીએ એક વક્તવ્યમાં કહ્યું છે કે, કાંઈ પણ વાગે, લોહી નિકળે તો એમ વિચારવું કે આ શરીરને કષ્ટ પડી રહ્યું છે, એ કષ્ટને મનરૂપી તળાવમાં વમળો પેદા નહીં થવા દેવાના, હવે તમે વિચારશો કે આવું કેવી રીતે શક્ય છે? પરંતુ આ અશક્ય પણ નથી. એટલે આ બાબત પર વિચારવું જોઈએ.



મનને વશમાં રાખવા માટે નાના નાના સંકલ્પો કરવા. દા.ત. : યોગમાં ત્રાટકની ક્રિયા છે.

આ ત્રાટકની ક્રિયા સૂર્ય, ચંદ્ર, ધીનો દીવો અથવા તો મીણબત્તીની જ્યોતની સામે કરવામાં આવે અને ત્યારે મનમાં સંકલ્પ કરીએ કે આંખનો પલકારો મરાય એ શું છે? મનને વશમાં રાખીને નક્કી કરીએ “મારે આંખનો પલકારો નથી મારવો” બસ આમ નાના સંકલ્પથી મનોબળ મજબૂત થાય છે.

તમને યાદ હોય તો નાના હતા ત્યારે આપણે બે મિત્રો અકેબીજાની સામે જુએ અને નક્કી કરે કે આંખનો પલકારો માર્યા વગર જોયા કરવાનું. એ ઉંમરમાં જીતવાની લ્હાયમાં આંખનો પલકારો ન મારીએ, અને જે મારે તે હારે ! એટલે નાનપણથી જ નાના નાના આસનોમાં રોકાવાનું જો કરાવીએ તો બાળકો નાની ઉંમરથી જ મનોમન મજબૂત થાય અને મોટા થઈને મોટા સંકલ્પ કરી મોટા કાર્યો કરવા સક્ષમ બને. મન વશમાં રાખવું અશક્ય નથી.

યોગ કરવા માટે ઉંમરની મર્યાદા કેટલી?

૮ વર્ષથી ઉપરની દરેક વ્યક્તિ યોગ કરી શકે અને આવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે. અમદાવાદની હોલિસ્ટીક હોસ્પિટલમાં જે યોગના સાધનો છે તેનાથી દરેક આસનો કરી શકાય છે. દા.ત. શીર્ષાસન કરવા શરીરનું સમતોલન અને મનની દ્રઢતા જરૂરી છે. ભલેને શરૂઆતમાં થોડી ક્ષણો માટે શીર્ષાસન કરી શકાય. પછી ધીમે-ધીમે એમાં ૫ મિનિટથી લઈને ૧૫ મિનિટ સુધી ટકી શકાય છે. એ દશાવે છે કે, તમારું મનોબળ ધીમે-ધીમે મજબૂત થઈ રહ્યું છે. મનના વિચારોને ક્યાંય ભટકવા ન દઈએ તો આસનમાં સ્થિર રહેવાય છે.



હવે બીજું જ્યારે જીવનમાં વિપરીત સંજોગો આવે ત્યારે આપણે મનને સ્થિર રાખી શકીએ છીએ કે નહીં? કે પછી બેબાકળા થઈ જવાય છે? જો તમે નિયમિત યોગ કરતા હોવ તો ચોક્કસ વિપરીત સંજોગોને સારી રીતે સંભાળી શકશો. જીવનમાં સંજોગો બદલાતા નથી પરંતુ યોગથી સંજોગોને સંભાળતા આવડી જાય છે. બીજું શું જોઈએ જીવનમાં!! તકલીફોને હસતા મોઢે સકારાત્મક રહીને દૂર કરી શકાય છે.

ફક્ત સ્વસ્થ થવા માટે નહીં, સુખી થવા માટે યોગ

॥ વિતરાગ વિષયો વાચિતમ્ ॥

જેણે તમામ પ્રકારના ઈન્દ્રિય વિષયની આસક્તિનો ત્યાગ કર્યો છે એવા વીતરાગ પુરુષના હૃદયનું ધ્યાન કરવાથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

આ ચિત્ત સ્થિર કેમ કરાય? કે ચિત્ત સ્થિર કરીએ તો ફાયદો શું? એ સમજતાં પહેલા ચિત્ત સ્થિર ના હોય તો શું થઈ શકે? એ જાણી લઈએ. ચિત્ત અશાંત હોય તો કોઈ કામમાં જીવ ન લાગે. જીવ ન લાગે એટલે કામ બગડે, મુડ બગડે, ક્રોધ આવ્યા કરે, બધા સાથે ઝઘડવાનું મન થાય, બધાના વાંક કાઢવાનું મન થાય, ફરિયાદી સ્વભાવ થઈ જાય. જીવનમાંથી શાંતિ, સુખ, આનંદ, મોજ, મજા જેવા શબ્દો જતાં રહે. હવે બોલો ચિત્તને સ્થિર રાખવું છે ને!!! તો એના માટે ધ્યાનમાં બેસવું પડે.



HETAL DESAI

યોગસૂત્રમાં કહ્યું છે

॥વિશોકાવાચ્ચતેતિષ્મતી ॥

શોકરહિત જ્યોર્તિમય પદાર્થનું ધ્યાન કરવાથી પણ સમાધિની પ્રાપ્તિ થયા છે. ધ્યાન કરવાની જુદી જુદી રીતો છે. પદાર્થનું ધ્યાન થાય, સ્વપ્ન ધ્યાન થાય, ચક્ર ધ્યાન થાય એક કરતા કરતા કોઈ મધ્યસ્થીની જરૂર ન પડે અને આંખ બંધ કરી પરમાનંદ ચૈતન્ય સ્વરૂપમાં લીન થઈ જવાય.

એવા પ્રકારે ધ્યાન કરતાં કરતાં યોગીનું મન પરમાણુથી માંડીને પરમબ્રહ્મ પદાર્થ સુધી વગર પ્રતિબંધ ગમન કરી શકે છે.

ધ્યાનથી મગજની અંદરના સ્ત્રાવમાં ધરખમ ફેરફાર થાય છે. એટલે Scientific રીતે Serotonin & Oxytocin નો સ્ત્રાવ વધવાથી Anxiety, ચિંતા, મૂડ સારો ન હોય તો એ દૂર થાય છે. જ્યારે oxytocin નું ઉત્પાદન મગજના Hypothalamus ભાગમાં થાય છે જે આપણી અંદર પ્રેમની લાગણી વધારે, બધા સાથે આપણે સારી રીતે વર્તન કરી શકીએ.

આ બધું આપણને પ્રાપ્ત કઈ રીતે થાય ? તો તમને યાદ હોય તો કોઈ વ્યક્તિ વધારે કામને લીધે, વધારે જવાબદારીઓને કારણે રઘવાયો થઈ ગયો હોય, ત્યારે આપણા વડીલો આપણને કહેતા “જરા વાર શાંતિથી બેસ” એ શાંતિથી બેસવું એટલું શું? એ જ ધ્યાન. એ જ મન-મગજ શાંત કરીને બેસીએ એટલે બધી મુંઝવણો ના રસ્તા આપણને આપોઆપ મળવા માંડે, આપણા Intuitions Powerful થાય છે. અને જો આપણા જીવનમાં આવતી અંતજ્ઞાન શક્તિ જો આપણને સાચું માર્ગદર્શન આપે તો દરેક મુશ્કેલીનો સામનો કરી શકીએ.

દરેક ઉંમરની વ્યક્તિ કોઈપણ સમયે ધ્યાનમાં બેસી શકે છે. (સિવાય કે જમ્યા પછી તરત નહીં) ૫ મિનિટથી લઈને કોઈ પણ સમય સુધી બેસી શકાય. ધ્યાન કેવી રીતે



કરવું એ સમજી લઈએ.

ધ્યાન એ કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી. ધ્યાન એ પ્રવૃત્તિમાંથી બહાર નીકળવાની વાત કરે છે. ટેકો લઈને શાંતિથી Comfortable રીતે બેસવાનું છે. પગની સ્થિતિમાં કોઈ દુઃખાવો ન થાય કમર, ખભા ને દિવાલને ટેકે રાખી શકાય, અથવા ટેકા વિના પણ બેસી શકાય. બસ જે સ્થળ તમને ગમે, પછી એ ઘરનો એક ખૂણો પણ હોય કે પર્વતની ટેકરી પર ના ઝાડનો છાયો હોય, કોઈપણ જગ્યાએ ધ્યાન થઈ શકે. શરૂઆતમાં ધ્યાન એટલે શ્વાસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું. પછી થોડા મહિનાઓના અભ્યાસ પછી તો ધ્યાન એટલે શરીર એક મધ્ય છે બસ એથી વિશેષ કંઈ નહીં.

ખરા અર્થમાં તો આત્માનું ઈશ્વર સાથેનું તાદાત્મ્ય છે. ભૂલી જાવ શ્વાસ ને, મૂલી જાવ શરીરને, માત્ર ને માત્ર એક રૂપ ચૈતન્ય સ્વરૂપમાં લીન થવાની વાત છે. અને આમ કરતા કરતા કેટલો સમય વિતી જાય છે એ ખબર જ ન પડે એટલે તો પહેલાના જમાનામાં ઋષિમુનિઓ ધ્યાનમાં બેસતા તો મહિનાઓ-વર્ષો વિતી જતા, એમની આજુબાજુ રેતીના રાફડા બંધાઈ જતા, વનસ્પતિના વેલાઓ ચડી જતાં પરંતુ ઋષિ-મુનિ ધ્યાન મગ્ન જ હોય. વિચાર તો કરી જુઓ કેવા અવર્ણનીય અનુભવ હશે. જ્યારે આ સાંસારિક વસ્તુઓથી નાતો તૂટી જાય અને માત્ર અને માત્ર ઈશ્વરમય થઈ જવાય. ચાલો વધારે નહીં તો આપણે ૧૦ મિનિટથી શરૂ કરીએ જિંદગીની મુશ્કેલીઓ સહજ રીતે દૂર થઈ જશે. જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ અને દરેક પ્રશ્નનો જવાબ મળી જશે.

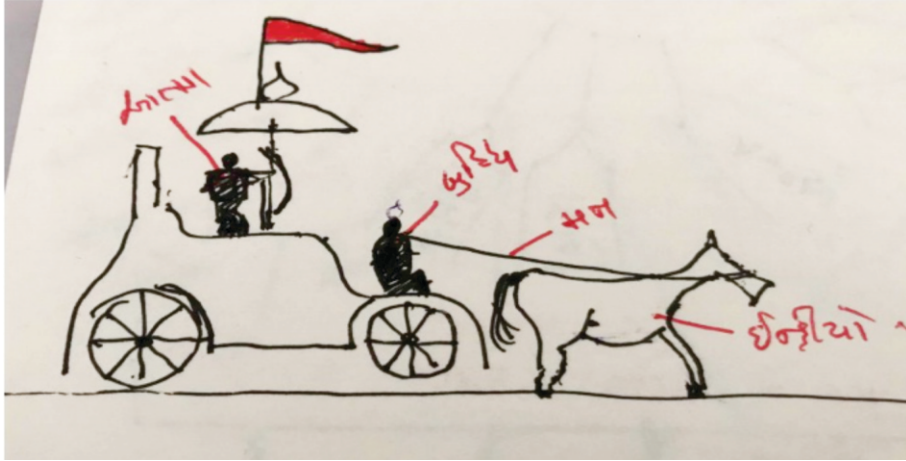
ચાલો, પ્રયત્ન કરીએ, કેમ કે, where there is a will there is a way.

યોગ એટલે શું? માત્ર આસન, ધ્યાન કે પછી...

યોગ એટલે શું? યોગ એટલે માત્ર આસન : ના યોગ એટલે માત્ર પ્રાણાયામ : ના યોગ એટલે માત્ર ધ્યાન : ના યોગ એટલે માત્ર શુદ્ધિકરણ : ના તો શું? યોગ એટલે સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય (શરીર+મન), (શરીર+આત્મા).

યોગ શબ્દ ખૂબ જાણીતો થયો પરંતુ એની સાથે એનું માહાત્મ્ય ખોવાઈ ગયું- સાચો અર્થ ખોવાઈ ગયો યોગ શાસ્ત્રમાં ઋષી પતંજલિએ અને ઋષી ઘેરંડે માત્ર શરીરની વાત નથી કરી. શરીર સાથે મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો અને આત્મા(પરમ ચૈતન્ય)ની વાત પણ કરી છે.

યોગ જીવન જીવવાની માર્ગદર્શિકા છે, જેવી રીતે શ્રીમદ્ ભાગવત ગીતામાં પૂર્ણ પુરુષોત્તમ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન આપણને જીવવાનું લક્ષ્ય, જીવનના મૂલ્યો શીખવે છે. એવી જ રીતે યોગશાસ્ત્ર રોજબરોજ શરીર અને મનને કેવી રીતે કેળવવું એની જાણકારી આપે છે.



યોગશાસ્ત્રમાં આ જે ઉપર ચિત્ર દોર્યું છે એના વિશે વિગતે જણાવું છું. - આપણી અંદર ૫ ઈન્દ્રિયો, ૫ કર્મેન્દ્રિયો અને ૫ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. આ ઈન્દ્રિયો આપણને લોભાવે છે. બીજી વસ્તુઓ માટે આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરે છે. પરંતુ મન ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં લાવી શકે. મન ને કોણ કાબૂમાં લાવે તો એ છે બુદ્ધિ.

દા.ત. એક વ્યક્તિને એની રસેન્દ્રિય ગુલાબજાંબુ ખાવા પ્રેરે છે, અને મન એમાં લોભાઈ જાય છે કે હા હા ગુલાબજાંબુ ભાવે છે તો ખાઈ લઉં ત્યારે બુદ્ધિ મનને કહે છે કે

ભાઈ તને ડાયાબિટીસ છે તારાથી આ ગુલાબજાંબુ ન ખવાય.

કહોપનિષદ યોગનું વર્ણન કરતાં કહે છે - “જ્યારે ઈન્દ્રિયો સંયમિત બને છે મન શાંત થાય છે ને બુદ્ધિની ચંચળતા ચાલી જાય છે ત્યારે ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે એમ જ્ઞાનીઓ કહે છે મન અને ઈન્દ્રિયોની સ્થિરતા અને સંયમ યોગ કહેવાય છે જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે તે મોહ અને માયાથી મુક્ત થાય છે.”



શ્રીમદ્ ભગવત ગીતાજીમાં ભારત શ્રેષ્ઠ શ્રી અર્જુનના એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન કહે છે. “ખરેખર મન ચંચળ છે તેને વશ કરવું કઠીન છે, પરંતુ સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેને વશ કરી શકાય છે. જેને પુરૂષ પોતાના મનને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે પરમાત્મા સાથેનો યોગ સાધી શકતો નથી. મનને કાબુમાં લેવું અશક્ય નથી, યોગની મદદથી ચોક્કસ એ શક્ય છે.”

મનને કાબૂમાં લેવાથી આપણે આપણા ધાર્યા કાર્યો કરી શકીશું આપણા સ્વપ્ન સાકાર કરી શકીશું આપણા સ્વપ્ન સાકાર કરવા સક્ષમ બનીશું વિદ્યાર્થીઓને ભણતરમાં, કુમાર અવસ્થામાં પોતાના વ્યવસાયમાં, પ્રૌઢ વ્યક્તિઓએ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારૂ રાખવામાં અને વડીલોને સ્વાસ્થ્યની સાથે હતાશા, નિરાશા દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. મનને કાબુ કરવા માટે સીધા ધ્યાનમાં (meditation) ન બેસાય. ધ્યાન લાગશે જ નહીં- મન ફર્યા કરશે, મન ભમ્યા કરે છે. માટે પહેલા થોડા આસનો કરવાના, પ્રાણાયામ કરવાના, પછી ત્રાટક કરવાનું અને પછી જો ધ્યાનમાં બેસી એ તો મન પર કાબૂ મેળવી શકાય.

યોગ તમને અહિંસક બનાવે છે...

ભારતીયો માટે અહિંસા શબ્દ નવો નથી. રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીએ અહિંસાના માર્ગે ચાલીને દેશ માટે ચળવળ ચલાવી હતી, પરંતુ ઋષિ પતંજલિએ ૫૦૦૦ વર્ષ પહેલા અહિંસા શબ્દ ઉપર ભાર મૂક્યો છે.

એમણે કહ્યું છે કે, હિંસા અને અહિંસા માનવીની પ્રકૃતિ છે. અહિંસા માનવીના સ્વભાવમાં રહેલી છે, નહીં કે એની પાસેના હથિયારમાં. ચપ્પુનો ઉપયોગ કોઈની હત્યા કરવામાં પણ થાય એટલે કે અહીં હથિયાર નહીં, પણ એનો ઉપયોગ કરનારા હિંસક છે. પતંજલિ તો એટલી હદ સુધી કહે છે કે કોઈ વ્યક્તિ માત્ર શાકાહારી છે એટલે એ અહિંસક છે એમ ન માની શકાય.



નિર્ભયતા, અજ્ઞાન કે મૂઝવણને કારણે હિંસાનો ઉદ્ભવ થાય છે, એનો નાશ કરવા ભયમુક્ત બનીને નિર્ણય કરવાની જરૂર છે. નિર્ભય બનવા માટે જીવનના દ્રષ્ટિબિંદુમાં પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે. એ માટે મનનું ઘડતર કરવું જોઈએ. મનનું ઘડતર એ તો મોટો શબ્દ છે. જરા વિચારો, મનને આદત પડી ગઈ હોય અને એમાંથી એને બીજી આદત પાડવાની હોય તો કેટલું અઘરું છે? જો કે એ અઘરું છે, પરંતુ અશક્ય નથી. મનને ટાંકીને એક જગ્યાએ બે કલાક બેસવાની ટેવ જ ન હોય તો યોગાસન શરૂ કરો. થોડા મહિનામાં એનું મન જે કરવાનું છે, જે યોગ્ય છે, જેના માટે સારું છે એવી સમજણશક્તિ સાથે એ બે કલાક બેસી શકશે અને મન કેળવાઈ જશે.

એવી જ રીતે આજે વાત કરીએ છીએ અહિંસાની, જે અષ્ટાંગયોગમાં પહેલું

ચરણ છે, યમ, જેમાં પહેલો મુદ્દો અહિંસા છે. આગળ કહ્યું છી કે અહિંસા એટલે માત્ર કોઈને નુકશાન કરવું, કોઈની હિંસા ન કરવી ત્યાં સુધી સીમિત નથી. અહિંસા એટલે કે જે યોગ કરતા હોય, યોગ સાધક હોય તે પાપની ઘૃણા કરે છે પરંતુ પાપ કરનાર વ્યક્તિની કરતો નથી. અપરાધીઓને સજા કરવાને બદલે પશ્ચાતાપ કરવાનું કહે છે. આદર્શ અહિંસાવાદી પોતાના વિરોધી પ્રત્યે પણ પ્રેમ રાખે છે.

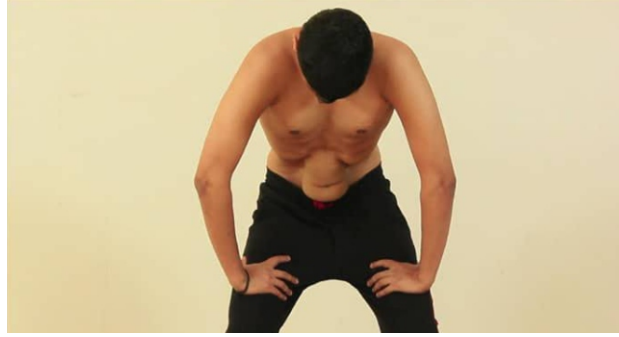


અહિંસા મનથી પણ અમલમાં મુકવાની હોય છે. મનમાં પણ કોઈના માટે અહિંસા ન વિચારીએ અને અહિંસા કહેવાય. મનુષ્ય જે વિચારે છે તે હકીકતમાં પરિણમી શકે છે. એટલે મનમાં અહિંસાના વિચારો કરીએ તો ક્યારેક એ આચરણમાં પણ આવી શકે અને એટલે જ સતત આસન અને પ્રાણાયામ કરીએ તો મન પર કાબૂ આવી જાય અને નકારાત્મક વિચારોની હકારાત્મક અસર જોવા મળે છે.

આપણા અસ્તિત્વને નુકસાન કરે તેવા કોઈ વિચારોને અંદર પ્રવેશવા જ ન દેવા જોઈએ. ઘણીવાર એવું વિચારીએ છીએ કે એમાં શું આ તો ખાલી વિચાર જ કર્યો ને! ના, બિલકુલ નહીં, આપણે મજાકમાં કોઈનું એક્સિડન્ટ થઈ જાય એવું બોલીએ છીએ પણ મજાકમાં ય હિંસાના વિચાર ન કરવા જોઈએ. યોગસાધક પોતાની ભૂલને કઠોર નજરે જુએ છે, જ્યારે બીજાના દોષ તરફ એ ઉદારદ્રષ્ટિ રાખે છે, પોતાની જાત પ્રત્યે કઠોરતા અને બીજાના દોષ પ્રત્યે ઉદારતા રાખે એ જ યોગીની સમજણશક્તિ. જેનું મન કોમળ હોય, કઠોરતા અને કડ્ડણા બંને તેનામાં એક સાથે અસ્તિત્વ ધરાવતા હોય. એ પરિપક્વતા યોગાસનથી આવી શકે છે. માણસમાં જ્યારે પરિપક્વતા આવી જાય ત્યારે દરેક પરિસ્થિતિને સ્વીકારી શકે છે. અને એટલે બહુ દુઃખી નથી થતાં. તો યોગના કેટલા ફાયદા છે. તમે બધાએ પણ સાધનો સાથે થતાં આસન પ્રાણાયામ શરૂ કરી દીધા છે ને?

પ્રાકૃતિક જીવન એટલે યોગ...

યોગશૈલી વાળુ જીવન એટલે સાત્વિક આહાર, સરળ ભાષા, સમજ શક્તિથી ભરપૂર અને માનસિક + શારિરીક સ્વાસ્થ્ય. યોગ એટલે માત્ર આસન, પ્રાણાયામ નહીં. અત્યારના સમયમાં બધા કશોક પહોંચવાની, ઝડપથી કશુંક મેળવવાની હરીફાઈમાં દોડે છે. આ દોડમાં ખોરાકમાં ભેળસેળ થવા લાગી છે અને એ ભેળસેળના કારણે શરીર બગડે છે.



હવામાં પ્રદુષણ એટલું વધ્યું છે કે ઘણા ખરાને ફેફસાની તકલીફ થવા લાગી છે. નાના બાળકોએ પણ પહેલા ક્યારેય ન સાંભળ્યું હોય એવી તકલીફો આવે છે. તો આ બધાનો ઉપાય શું છે? તો જવાબ છે - દર ત્રણ મહિને ચાર-પાંચ દિવસ યોગિક જીવનશૈલીથી શરીર અને મનનું શુદ્ધિકરણ કરવું જોઈએ.

શહેરની ધાંધલ-ધમાલ, કામના બોજા હેઠળ જીવતો માણસ જલ્દી ઘરડો થઈ જાય છે. જેમ કે, નાની ઉંમરે વાળ સફેદ થઈ જાય છે, નાની ઉંમર ચશ્મા આવે છે તો કોઈને નાની ઉંમરે થાક લાગવા માંડે છે. આ બધું શું છે? આ છે તામસી ખોરાકથી બગડેલું શરીરનું તંત્ર, તો હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે યોગિક જીવનશૈલી આપણને કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે. તો SGVP Holistic Hospital ના નૈસર્ગિક વાતાવરણ, લીલીછમ ધરતી અને સ્વસ્થ હવા, સ્વચ્છ ખોરાક અને સાથે યોગની શટ્ક્રિયાઓ. પંચકર્મની એક-બે થેરાપી જે તમને જરૂર હોય એ કરાવીએ.

યોગિક જીવનશૈલીના આ દિવસો દરમિયાન ઉપકરણો વાપરવાના બંધ કરવાના હોય છે. નો મોબાઈલ, નો લેપટોપ, નો ટેબલેટ, રૂટિન જીવનશૈલી કરતાં સાવ જુદી જ રીતનું ટાઈમટેબલ હોય છે. સવારે છ વાગ્યાથી રાતના આઠ વાગ્યા સુધી. બધી જ સગવડો સચવાશે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન સાથે, નાસ્તો અપાશે.

શટ્ક્રિયાઓના ફાયદા :

યોગિક શુદ્ધિકરણ પ્રક્રિયાઓ યોગનો અભિન્ન ભાગ છે. કારણ કે તે સિસ્ટમમાંથી સંચિત ઝેર દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. આ ક્રિયાઓ આંખો, શ્વસનતંત્ર, ફુંડ પાઈપ અને પેટના વિસેરા અને આંતરડાને સાફ કરે છે. તે રોગો સામે પ્રતિકાર પણ બનાવે છે, મનને તિક્ષ્ણ કરે છે અને આંતરડાને ધોઈ નાખે ને તેની સફાઈ કરે છે.

ઘોતી : જે પાચનના માર્ગ પર કામ કરે છે અને મોઢા અને અન્નનળીનું શુદ્ધિકરણ કરે છે.

વમન ઘોતી : નવશેકુ પાણી પી એને ઉલ્ટી વાટે બહાર કાઢવાની ક્રિયા. જેમાં પિત્ત, કફ, મ્યુકસ બગાડ નીકળી જાય છે.

વસ્ત્ર ઘોતી : જેમાં મુલાયમ પતલું કપડું અંદર નાંખી થોડીવાર રાખી મોઢા વાટે બહાર કાઢવાનું હોય છે. જેનાથી Toxins ને વિષાણુઓને આંતરડામાંથી બહાર કાઢે છે.

ભસ્તિ : મોટા આંતરડાની સફાઈ કરે છે.

નેતિ-નસાગ્રે શુદ્ધિકરણ : ફાયદા - નસકોરા સાફ કરે, શ્વાસ સારી રીતે લઈ શકાય. ગુસ્સો અને હતાશાની લાગણી ઓછી કરે. Pollen અને Allergy ની તકલીફ ઓછી કરી, નાકની શુષ્કતા દૂર કરે. સાઈનસ, માથાનો દુઃખાવો દૂર કરે.

ત્રાટક : આંખોનું શુદ્ધિકરણ થાય છે.

કપાલભાતિ : Frontal Lobe ની સફાઈ કરે છે.

Frontal Lobe શું કરે ? સ્વૈચ્છિક હિલચાલ, અભિવ્યક્ત ભાષા, ઉચ્ચ સ્તરીય કાર્યોના સલચન માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જેનાથી સ્વનિરિક્ષણ અને નિયંત્રણ કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

મહર્ષિ ઘેરંડ સંહિતા અનુસાર જે લોકોને યોગમાં આગળ વધવું છે, એમણે શટકર્મનો અભ્યાસ સૌથી પહેલા કરવો જોઈએ. ઘેરંડ સંહિતામાં ૭ પગથિયા છે, એમાં સૌથી પહેલું પગથિયું શટ્ક્રિયા છે. શરીરનું શુદ્ધિકરણ થાય પછી જ યોગમાં આગળ આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન તરફ આગળ વધવું જોઈએ. તો સૌ કોઈએ આ યોગિક જીવનશૈલીનો લાભ લેવો જોઈએ.

“પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા”

“સ્વસ્થ હશો તો તમારા સપના પુરા થશે”



