મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવાની સરળ વિધિ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ (નડિયાદ) ; મો- ૯૮૨૫૮૯૨૭૧૦

મનની ચંચળતા એ આજના સમયે સર્વને સ્પર્શતી સમસ્યા છે, પછી તે બાળક, વિદ્યાર્થી, નોકરી-ધંધો કરતો વ્યક્તિ હોય કે નિવૃત્ત વૃધ્ધ કેમ ન હોય? આજનું મનોવિજ્ઞાન પણ કહે છે કે આજના મનુષ્યની મનોદશા એવી છે કે તે એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૩૦ જેટલા વિચારો કરે છે. એટલે કે તેના મનમાં દિવસ દરમ્યાન ૩૦૦૦૦ થી ૪૫૦૦૦ જેટલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. આટલા મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારોમાંથી ફક્ત ૧૫ થી ૨૦ % વિચારો જ તેના નિત્યક્રમ, અન્ય કાર્યો તેમજ તેની જવાબદારીઓ નિભાવવા અંગેના હોય છે. બાકીના ૮૦% વિચારો વિષાક્ત, નકારાત્મક કે વ્યર્થ હોય છે. તેમાં પણ વ્યર્થ વિચારોનું પ્રમાણ સૌથી ઊંચુ હોય છે. જે તેના માટે બિલકુલ જરૂરી નથી. વ્યક્તિની જયારે આવી મનોદશા હોય ત્યારે મનને શાંત રાખવું કે સ્થિર રાખવું અઘરું બની જાય છે. આવી મનોદશામાં વ્યકિત પોતાની એકાગ્રતાની શક્તિને ગુમાવતો જાય છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે કોઇ પણ કાર્ય પૂરી કાર્યદક્ષતાથી તેમજ કાર્યત્વરાથી સફળતાપૂર્વક સમ્પન્ન કરવું હોય તો એકાગ્રતાની શકિત અત્યંત આવશ્યક છે. અર્જુન જેવી એકાગ્રતા આજે આપણને ક્યાંય દેખાતી નથી. પરંતુ આપણે નિરાશ થવાની પણ જરૂરત નથી. ભારતીય સંસ્કૃતિનું યોગનું વિજ્ઞાન મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવા માટે તમને મદદરૂપ થઇ શકે છે. યોગનો નિયમિત અભ્યાસ આપણા મનની એકાગ્રતામાં ચોક્કસ વૃધ્ધિ કરશે. આવો, આપણે યોગાભ્યાસના ભાગરૂપે એક શિથિલીકરણની ક્રિયા દ્વારા મનને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

<u>દીર્ઘ શ્વસન દ્વારા શિથિલીકરણ :</u>

સર્વપ્રથમ આ ક્રિયા કયા સિધ્ધાંત પર કામ કરે છે તે સમજી લઈએ. મનને શાંત તેમજ સ્થિર કરવા મનના વિચારોની ગતિને તેમજ તેની ચંચળતા ને ઓછી કરવી જરૂરી છે. આપણા સૌનો અનુભવ છે કે આપણા વિચારોની ગતિને તેમજ શ્વાસની ગતિને સિદ્ધો સંબંધ છે. જ્યારે આપણે આવેશ કે આવેગમાં આવી જઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધી જાય છે. તેનાથી વિપરીત જ્યારે આપણે નિશ્ચિંત થઈ આરામથી બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ધીમી પડી જાય છે. આ સિધ્ધાંત આધારે જો આપણે આપણાં શ્વાસની ગતિને આપણાં પ્રયાસથી ઓછી કરી દઈએ તો તેની અસર આપણાં વિચારોની ગતિ તેમજ ચંચળતા પર પડશે અને મન શાંત થશે તેમજ સ્થિર થશે. ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની ગતિમાં ઘટાડો થશે અને તેની અસર મનની સ્થિરતા પર પડશે. દીર્ઘ શ્વસન દ્વારા શિથિલીકરણની આ પધ્ધતિના અભ્યાસ માટે સર્વ પ્રથમ નીચે દર્શાવેલ કોઇ પણ એક સ્થિતિને અપનાવો.

<u>સ્થિતિ નં-૧:-</u> બન્ને પગની સાદી પલાંઠી વાળી જમીન પર પાથરેલા સ્વચ્છ આસન પર સુખાસનમાં બેસો. મેરુદંડ, ગર્દન અને માથું બિલકુલ સીધું રાખી ટટ્ટાર બેસવું. મનને એકાગ્ર કરવા માટે મહત્વની જ્ઞાનમુદ્રા અપનાવવા બન્ને હાથના કાંડા ઘૂંટણ પર રહે તે રીતે હાથ રાખો. પહેલી આંગળી અને અંગૂઠાના છેડા અડકાડી વર્તુળ બનાવવું. બીજી

ત્રણ આંગળીઓ બિલકુલ સીધી. રાખવી. આંખો અર્ધખુલ્લી રાખો.

<u>સ્થિતિ નં-૨:-</u> આરામદાયક ખુરશીમાં બેસો તથા તમારી કરોડને સીધી અને ટટ્ટાર રાખો. બન્ને પગ અને ઘુંટણ વચ્ચે થોડું અંતર રાખો. તમારી એડીને અંદરની તરફ અને પંજાને બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. હાથને કોણી માંથી વાળી હાથના પંજાને એકબીજા પર મૂકી તમારા ખોળામાં રાખો. તમારું માથું સીધું રાખો, જેથી કરોડ અને ગરદન સુરેખ રહે. તમારું મુખ બંધ રાખો. આંખો અર્ધખુલ્લી રાખો

<u>સ્થિતિ નં-૩:-</u> બન્ને પગ સીધા રાખી, બન્ને પગ વચ્ચે થોડું અંતર રાખી શવાસનમાં ચત્તા સૂઇ જાઓ. બન્ને પગની પાની અંદરની બાજુએ રાખો અને પગના પંજા બહારની તરફ ઢળેલા રાખો. બન્ને હાથ સીધા રાખો તેમજ ધડથી થોડા દૂર રાખો. હથેળી ખુલ્લી, ચત્તી રાખો. તમારું મુખ બંધ રાખો તેમજ આંખો બંધ રાખો.

ઉપરની કોઇપણ એક સ્થિતિમાં સ્થિત થયા બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરું કરો. આપણી શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૨૨ શ્વાસની હોય છે, જેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ લેવાની કરી દો. આમ કરવાથી એક શ્વાસની ક્રિયા માટે સાડા ચાર થી પાંચ સેકન્ડ મળશે. આ સમય દરમ્યાન નીચે પ્રમાણે ચાર ક્રિયાઓ કરવી.

બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા ચાર કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો. શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઇ કુંભક ક્રિયા. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. આને રેચક ક્રિયા કહેવાય છે. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે થંભી જાવ. આને કહેવાય છે સ્તંભક અથવા બાહ્યકુંભક ક્રિયા.

શ્વાસની આ આખી ક્રિયાને પેટથી કરવાની છે. આથી તેને ઉદરીય શ્વસનક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે. જયારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જયારે તમે શ્વાસને બહાર કાઢો છો ત્યારે પેટને અંદર તરફ જવાદો. શ્વાસની રિધમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષીભાવે, શાંતચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસના પ્રવાહના સ્પર્શનો તેમજ તેની સંવેદનાનો અનુભવ બન્ને નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરો. આ અનુભવ થાય તો સમજો કે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઇ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉશ્વાવાસ તમે બહાર કાઢી રહયા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્છવાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરો.

આ રીતે પ્રાપ્ત થયેલી એકાગ્રતા કોઈ પણ પ્રકારના યોગાભ્યાસ માટે, અધ્યયન માટે કે કાર્ય સિધ્ધી માટે ખૂબજ ઉપયોગી થઈ પડશે. આ ક્રિયા વારંવાર કરવાથી મનની ચંચળતા ઓછી થઈ જશે અને મનને એકાગ્ર કરવું સહેલું બનશે . રાજયોગના અભ્યાસમાં પણ આ રીતે એકાગ્ર થયેલા મનને મસ્તિષ્કના કેન્દ્રબિંદુ પર સ્થિર કરી, આત્મદર્શન કરી આત્મચિંતનમાં સરળતાથી સ્થિર થઈ જવાશે.

------ o ------ o ------