

કોધ મુક્ત જીવન

બ્ર. કુ. પ્રફુલચંદ્ર



વિષય સૂચિ

ક્રમ વિષય

- ૧ પ્રસ્તાવના
- ૨ ક્રોધ એટલે શું?
- ૩ ક્રોધના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો
- ૪ ક્રોધ ઉત્પત્તિના કારણો
- ૫ ક્રોધના લક્ષણો:
- ૬ ક્રોધની નકારાત્મક અસરો
- ૭ ક્રોધ નિવારણની યુક્તિઓ
- ૮ રાજયોગ દ્વારા ક્રોધ મુક્ત જીવન
- ૯ રાજયોગના મહત્વપૂર્ણ સોપાનો

પ્રસ્તાવના:

ગુસ્સો કરી અત્યાર સુધી આપણે કેટલા સંબંધો તોડ્યા હશે? કેટલી તકો ગુમાવી હશે? કેટલના મન ઉચા કર્યા હશે? પરંતુ આપણે જો આપણાં ગુસ્સાને કાબુમાં રાખી શકીએ તો જીવનના ઘણા બધા અણબનાવો, તણાવો અને પ્રશ્નાતાપોથી આપણે મુક્ત રહી શકીએ છીએ. ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ક્રોધને એક વિકાર ગણવામાં આવ્યો છે જે મનુષ્યને વિચલિત તેમજ વિક્ષુબ્ધ કરી દેનારો છે. શ્રીમદ ભગવત ગીતમાં પણ ક્રામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકારને માનવ જાતના મોટામાં મોટા દુશ્મન તરીકે વર્ણવ્યા છે. તેમાં પણ ક્રામ, ક્રોધ, લોભ આ ત્રણ વિકારોને તો નર્કના દ્વાર તરીક માન્યા છે. એટલે અર્જુનને આનાથી દૂર રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. ક્રોધિત મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક, સામાજિક કે ભાવનાત્મક રૂપે સામાન્ય રહી શકતો નથી અને ગુસ્સામાં ના કરવાનું કરી બેસે છે, ના બોલવાનું બોલી બેસે છે. આના કારણે આપસી સંબંધોમાં કડવાશ ઉભી થાય છે તેમજ સંબંધો તૂટી પણ શકે છે.

ક્રોધનું પોતાનું પણ એક ખાનદાન છે. સૂક્ષ્મ રૂપે ક્રોધના અનેક વંશજો તેમજ સગા-વહાલા છે. ક્રોધની એક લાડલી બેન છે, નામ છે જીદ જે હમેશાં ક્રોધની સાથે સાથેજ રહે છે. ક્રોધની પત્નિ છે હિંસા જે સામાન્ય રીતે પાછળ છુપાઈને રહે છે પરંતુ કોઈ કોઈ વાર અવાજ સાંભળીને બહાર મેદાનમાં આવી જાય છે. ક્રોધના મોટા ભાઈનું નામ છે અહંકાર તે પણ કોઈ કોઈ વાર પોતાનો પરચો બતાવી દેવામાં પાછીપાની કરતો નથી. ક્રોધનો બાપ પણ છે જેનાથી તે ડરતો રહે છે, નામ છે ભય. ક્રોધની બેટીઓ છે નિંદા તેમજ યુગલી, એક મોઢાપાસે રહે છે તો બીજી કાન પાસે રહે છે. વેર ક્રોધનો છોકરો છે તો ઈર્ષા ક્રોધના ખાનદાનની માથે ચઢેલી વહુ છે. પરિવારની પૌત્રી છે ધૃણા જે હમેશાં નાક પાસે રહે છે. ક્રોધની મા પણ છે નામ છે ઉપેક્ષા. આ રીતે ક્રોધના અનેક સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો છે જેને નિયંત્રણમાં રાખવાથી ક્રોધ પર સ્વતઃ નિયંત્રણ આવી જશે

વર્તમાન સમયે વ્યક્તિમાં તણાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, નિરાશાની સાથે સાથે આવેશ, આવેગ તેમજ ક્રોધનું પ્રમાણ પણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. આને કારણે વ્યક્તિ અનેક સમસ્યાઓનો ભોગ બને છે. એટલે તણાવ પ્રબંધનની જેમ ક્રોધપર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવું આજના સમયે અત્યંત આવશ્યક તેમજ મહત્વનું બની ગયું છે. ક્રોધ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવા કે ક્રોધ મુક્ત જીવન માટે આપણે જો ક્રોધ પાછળનું મનોવિજ્ઞાન સમજીએ તો તેનું નિયંત્રણ કે પ્રબંધન સરળ બની જશે. આવો પહેલા આપણે સમજીએ.....

ક્રોધએટલેશું?

- માનવીના તનને અને મનને આડઅસર પહોંચાડતો એક માનસિક રોગ
- માનવીને અસ્થિર બનાવતી મનની એક અસંતુલિત અવસ્થા
- માનવ વ્યવહારમાં આવતું ક્ષણિક ગાંડપણ
- કોઈના પ્રત્યેના ધિક્કારનું તાદ્રશ્ય સ્વરૂપ
- બીજા પ્રત્યેના ચિડિયાપણાની અભિવ્યક્તિ
- કોઈના પ્રત્યેના દ્વેષભાવનું પ્રત્યક્ષીકરણ
- સમસ્યાથી ઘેરાયેલા મનુષ્યના મનની ઉશ્કેરાટની એક વિકૃત મનોદશા
- મનુષ્યનું પોતાના શાંતિના સ્વધર્મ વિરુદ્ધનું આચરણ
- મુખમાંથી નીકળતા અશ્લીલ અને દુઃખદાયી શબ્દોનો પ્રવાહ

ક્રોધના મોટા સ્વરૂપની સાથે સાથે આપણે તેના અનેક સૂક્ષ્મ સ્વરૂપને પણ સમજી લેવા પણ ખૂબ જરૂરી છે. કેમકે આ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ માંથીજ મોટા સ્વરૂપે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

ક્રોધના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપો :

- આવેશ-આવેગમાં આવવું
- ઉશ્કેરાટ
- તિરસ્કાર કરવો
- જોશમાં આવી જવું
- ખોટું લાગી જવું
- દ્વેષભાવ પેદા થવો
- આંખો લાલ થવી
- પ્રતિકાર કરવો
- બદલો લેવાની ભાવના
- ઈર્ષ્યા કરવી
- ધૃણા ઉત્પન્ન થવી
- વિરોધ કરવો
- રીસાઈ જવું
- મૂડ ઓફ કરવો
- કિનારો કરી લેવો



આમનું કશું પણ આપણને થતું હોય તો, ક્રોધ પોતાનું મોટું સ્વરૂપ લઈ લે તે પહેલા, ક્રોધના આ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપોને નિયંત્રિત કરવા ચોક્કસ દિશા નો પ્રયાસ કરવો જોઈએ

કોધ ઉત્પત્તિના કારણો:

કોધ ઉત્પત્તિ ના અનેક કારણો હોય શકે છે . પરંતુ આપણને જ્યારે કોધ ઉત્પન્ન થાય અને જો આપણે તેનું કારણ જાણી લઈએ તો તેનું નિવારણ સરળ બની જાય છે. આવો આપણે કોધ ઉત્પન્ન થવાના કેટલાક મહત્વના કારણો તપાસી જઈએ.

- ❖ પોતાની ઇચ્છા અનુસાર બીજી વ્યક્તિઓ વ્યવહાર ન કરે અથવા તેની પાસે રાખેલી અપેક્ષાઓ જ્યારે ના સંતોષાય ત્યારે.
- ❖ સ્વયંની આકાંક્ષાઓ અને ઇચ્છાઓ પૂર્ણ ના થાય અથવા સંતોષાય નહીં ત્યારે.
- ❖ પોતાને થવાના ફાયદાની આશા પર કોઈ પાણી ફેરવી દે ત્યારે.
- ❖ બીજાએ કરેલી નિંદા, ટીકા કે ઝલાનિ સહન ના કરી શકે ત્યારે.
- ❖ આપણને કોઈ ખોટા કે જુદા પાડવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે.
- ❖ સ્વયંની કમી-કમજોરી, અવગુણ, ખરાબ આદતો, કે સંસ્કાર વિષે કોઈ વ્યક્તિ પ્રકાશ પાડે ત્યારે તેમજ સ્વયંની કમી-કમજોરીને ઢાકવાં માટે.
- ❖ કોઈના દ્વારા અન્યાય થાય યા વિશ્વાસઘાત થાય ત્યારે.
- ❖ ચોક્કસ સમય મર્યાદામાં કાર્ય પૂર્ણ ન થાય અને તેનો જવાબ ઉપરી વ્યક્તિને આપવાનો થાય ત્યારે.
- ❖ યર્યા કે વાટાઘાટો દરમ્યાન સ્વયંને હાર કે નિષ્ફળતા મળે ત્યારે.
- ❖ આર્થિક મુશ્કેલીઓને કારણે.
- ❖ વધારે પડતો થાક હોય ત્યારે તેમજ અપૂરતાં આરામ અને ઊંઘને કારણે.
- ❖ કોઈપણ સમસ્યા આવે ત્યારે સહનશક્તિના અભાવે.
- ❖ કોઈ વ્યક્તિ પ્રતિની ભ્રામક માન્યતાઓ, ભૂતકાળના ખરાબ અનુભવો અને ગેરસમજને કારણે.
- ❖ કોઈ આપણી મજાક, મશ્કરી કરે યા ઊતારી પાડે ત્યારે.

- ❖ નીચેના વર્ગની વ્યક્તિઓ પોતાની ભાવનાઓ, વિચારો કે મુઝવણોને ઉપરી વર્ગની વ્યક્તિઓ સુધી પહોંચાડી ન શકતા હોય ત્યારે.
- ❖ પોતાના જીવનથી અસંતુષ્ટ રહે ત્યારે.

ક્રોધના લક્ષણો:

શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં લક્ષણો:

- ❖ મોં લાલચોર થઈ જાય
- ❖ આંખો પણ લાલચોર થઈ જાય
- ❖ શરીર પરના રુવાંટા ઊભા થઈ જાય
- ❖ હાથ પગ ધુજવા લાગે
- ❖ ઘણી વાર આખા શરીરમાં ધુજાર પેદા થઈ જાય



નકારાત્મક માનસિક તેમજ વ્યાવહારિક લક્ષણો:

- ❖ માનસિક અસંતુલનની સ્થિતિ અથવા પાગલપણ
- ❖ ચિડિયો સ્વભાવ
- ❖ વાતવાતમાં બીજાને ઉતારી પાડે અપમાન કરે
- ❖ અધિરીઓ સ્વભાવ થઈ જાય
- ❖ તિરસ્કારભર્યું અને અહંકારયુક્ત વર્તન જોવા મળે

ક્રોધની ચરમસીમાએ દેખાતા લક્ષણો:

- ❖ તેના મુખમાંથી અશ્લીલ તેમજ હિંસા ભરેલા શબ્દોનો અસ્ખલિત પ્રવાહ વહેતો જોવા મળે
- ❖ હાવભાવ અત્યંત આવેશથી ભરલા તેમજ હિંસક હોય. જેમ કે

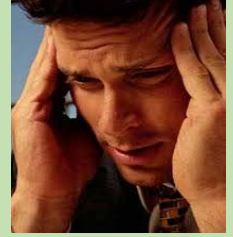
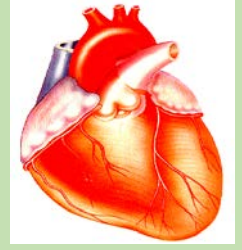


હાથ લાંબા લાંબા તેમજ ઊંચા ઊંચા કરીને બોલે... જોઈ લઈસ તને ... સમજે છે શું તારા મનમાં?મોટો તિસ્મારખાં ન જોયો હોય તો ... બડશો શાને મારે છે વગેરે

ક્રોધની નકારાત્મક અસરો:

શરીર પર તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર:

- ❖ શ્વાસોશ્વાસનો દર વધી જવો
- ❖ હૃદયના ધબકારા વધી જાય
- ❖ લોહીના પરિભ્રમણનો દર વધી જાય
- ❖ બ્લડપ્રેસર વધી જાય
- ❖ હૃદય રોગનો ભોગ બની શકે છે
- ❖ હૃદયની પમ્પિંગ કેપેસિટી ઓછી થઈ જાય
- ❖ મસ્તિસ્કની લોહીની સુક્ષ્મ નળીઓ ફાટી જવાની સંભાવનાઓ વધી જાય
- ❖ રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટડો થઈ જાય
- ❖ સ્નાયુઓમાં તણવનું પ્રમાણ વધી જાય
- ❖ માથામાં દુખાવો શરૂ થઈ જાય



મન પર તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર:

- ❖ નિયમન શક્તિ માં ઘટડો
- ❖ સહનશીલતામાં ઘટડો
- ❖ પરખવાની શક્તિમાં ઘટડો
- ❖ વિવેકમાં તેમજ નિર્ણય શક્તિમાં ઘટાડો
- ❖ સમાવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય
- ❖ તણાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, નિરાશા જોવા મળે
- ❖ અન્ય મનોવિકૃતિઓનો ભોગ બને
- ❖ સમજ શક્તિ પર પડદો પડી જાય



સંબંધો પર તેમજ સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર:

- ❖ સંબંધોમાં કટુતા અને કડવાસ આવી જાય
- ❖ સંબંધોમાં સુસંવાદિતા સમાપ્ત થઈ જાય અને સંબંધો તંગ બની જાય
- ❖ બીજા દ્વારા તિરસ્કૃત થવાય
- ❖ લોકો દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરે
- ❖ એકલવાયાપણાનો અનુભવ થાય
- ❖ સંબંધો બગાડવાથી પાછળથી અફસોસની કે પશ્ચાતાપની લાગણી અનુભવાય

ક્રોધ નિવારણની યુક્તિઓ:-

શારીરિક યા સ્થૂળ યુક્તિઓ:

ક્રોધ આવે ત્યારે તાત્કાલિક નિયંત્રણ માટે નીચે દર્શાવેલ પ્રયોગ કરી શકાય .જેનાથી અલ્પકાળ માટે ક્રોધ જેવા મહાશત્રુથી અને તેની વિપરીત અસરોથી મુક્ત થઈ શકાય .

- ❖ એક સાથે બે થી ત્રણ ગ્લાસ તુરત જ પાણી પી લેવું.
- ❖ ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરી દો.
- ❖ ધીમે ધીમે એક ગ્લાસ પાણી પીવું.
- ❖ સ્થાન બદલી નાંખવું.
- ❖ સંગથી દૂર રહેવું.
- ❖ મનપસંદ કે રૂચિકર કાર્યમાં મનથી સંપૂર્ણ જોડાઈ જવું

- ❖ બેડમિન્ટન, વોલી બોલ, ક્રૂટબોલ જેવી આઉટડોર રમતો અથવા ઈન્ડોર રમતો રમવાનું શરૂ કરવું.
- ❖ કોઈ સખત, કડક વસ્તુ અથવા કાયા શાકભાજી ખાવાનું શરૂ કરી દેવું.
- ❖ મોંમા લવિંગ, એલચી, સૂકાં આંબળા કે ચોકલેટ જેવી કોઈ વસ્તુ મૂકી દેવી.
- ❖ 1 થી 100 આંકડાની છત્તી અથવા ઊંધી ગણતરી શરૂ કરી દેવી.
- ❖ ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ માટે કોઈપણ રીતે મનમાં ઉત્પન્ન થતાં આવેશને કે ક્રોધને કોઈપણ સ્થૂળ ક્રિયાઓ દ્વારા રોકવા પ્રયાસ કરવો.
- ❖ મૌન ધારણ કરી લેવું.

મનોવૈજ્ઞાનિક યુક્તિઓ

- ❖ કોઈ વ્યક્તિ જ્યારે આપણી ઈચ્છા અનુસાર વ્યવહાર ન કરે ત્યારે યાદ રાખવું કે જેમ વિશ્વમાં એક વ્યક્તિનો ચહેરો બીજી વ્યક્તિની સાથે મળતો નથી તેમ સામેની વ્યક્તિના વિચારો અને વર્તન આપણી ઈચ્છા મુજબનું ન પણ હોઈ શકે. આપણા મનને સારી રીતે સમજાવી દઈએ કે ભિન્નતા એ આ દુનિયાનો નિયમ છે, દરેક મનુષ્ય આત્મા રૂપી એક્ટરનો રોલ ભિન્ન છે જે આ સૃષ્ટિ રૂપી નાટકમાં તે ભજવી રહ્યો છે. તો તેમાં ભિન્નતા વાસ્તવમાં આવશ્યક છે. તેમાંથી આપણે પૂરો આનંદ માણવો જોઈએ.
- ❖ સ્વયંથી નાના સ્નેહીજનો, મિત્રો, સંબંધીઓ, કર્મચારીઓ અથવા બાળકોને જરૂરી માર્ગદર્શન કડકાઈથી કે કડક વચનોથી નહીં પરંતુ સ્નેહથી, પ્રેમથી, નિર્મળ અને નિર્માણ ચિત્તથી અત્યંત કોમળ અને મૃદુ

શબ્દોમાં આપવાની આદત કેળવવી જોઈએ, તેથી સંબંધો મધુર બનશે અને કાર્યમાં સફળતા મળશે.

- ❖ ઉપરી વર્ગના વ્યક્તિઓએ નીચલા વર્ગના વ્યક્તિઓને કંટ્રોલ કરવા કે તેમની પાસે કામકાજ કરાવવા માટે કડક અને સખત શબ્દોને બદલે યુક્તિયુક્ત અને પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરવો જોઈએ.
- ❖ કોઈ સ્નેહી સ્વજન કે મિત્ર દ્વારા અન્યાય થાય અથવા તે જૂઠું બોલે ત્યારે આપણો પ્રથમ પ્રયાસ એમને પ્રેમથી સમજાવવાનો કે પ્રેરણા આપવાનો હોવો જોઈએ. ક્રોધ કરી પ્રતિક્રિયા આપવાથી કોઈ ફાયદો થવાનો નથી. અન્યાયની સામે શાંત રહીને પણ અવાજ ઉઠાવી શકીએ છીએ કે તેનો સામનો કરી શકીએ છીએ.
- ❖ જ્યારે તમે કોઈ ટીકા કે નિંદાનો ભોગ બનતા હો, ત્યારે યાદ રાખો કે તમારી ટીકા, નિંદા કરનાર તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે કે જે વગર ફીએ એક મનોચિકિત્સકની માફક તમારી ભૂલો, અવગુણો અને કમજોરીઓ તરફ ધ્યાન દોરી સાવધાન કરે છે.
- ❖ લઘુતાગ્રંથિથી મુક્ત થવા માટે તમે તમારા જીવનની તુલના બીજાની સાથે કરી ચિંતિત ન થાવ, યાદ રાખો કે આ વિશ્વમાં તમે એક અનોખા અને વિશિષ્ટ વ્યક્તિ છો. આ વિશ્વમાં તમારા જેવું અન્ય કોઈ હોઈ શકે જ નહીં.
- ❖ રોજીંદી ઘટતી ઘટનાઓ પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમ કે દૃષ્ટિકોણ રાખવાથી તમે પીડાને આનંદમાં, દુઃખને સુખમાં અને ટીકા કે અપમાનને વિકાસમાં પરિવર્તન કરી શકશો.
- ❖ કોઈ તમારું અપમાન કે તિરસ્કાર કરે ત્યારે કોઈના પ્રત્યે બદલો લેવાની ભાવના ન રાખો પરંતુ પહેલાં પોતાની જાતને પરિવર્તન કરવા પ્રયત્ન

કરો. સ્વયંને પરિવર્તન કરવાનો પ્રયાસ તમને સુખ, શાંતિ અને પ્રગતિથી સંપન્ન બનાવશે.

- ❖ સ્વયંની અંદર રહેલો સૂક્ષ્મ અહંકાર મનની સ્થિતિને ડામાડોળ કરે છે. તેથી મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અહંકારનો પણ ત્યાગ કરો. યાદ રાખો કે આ દુનિયામાં તમે ખાલી હાથે આવ્યા છો અને ખાલી હાથે જ પાછા જવાનું છે.
- ❖ સાત્ત્વિક અન્ન સદગુણોને જન્મ આપે છે. આપણે ત્યાં તો એવું પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે જેવું અન્ન તેવું મન માટે તામસિક અન્નનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.
- ❖ મધુરવાણી અને ગમ ખાવાની વૃત્તિને કેળવવી જોઈએ.
- ❖ વ્યસનથી હમેશાં દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવ જોઈએ.
- ❖ અંતરદર્શન, સ્વ-વિશ્લેષણ અને સકારાત્મક વિચાર શૈલી દ્વારા સ્વયંની આંતરિક સંતુષ્ટતા અને પ્રસન્નતામાં વૃદ્ધિ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- ❖ નિઃસ્વાર્થપણે કર્મ કરો અને બીજાની પાસેથી કોઈપણ પ્રકારના વળતરની અપેક્ષા ન રાખો, કારણકે બીજાના પ્રત્યેની આશાઓ અને અપેક્ષાઓ જ હતાશા, નિરાશા અને ક્રોધની ઉત્પત્તિનું કારણ બને છે.
- ❖ દરરોજ શાંતિ, ધીરજ અને સ્નેહરૂપી દિવ્ય ગુણોની ત્રણ ગોળીઓ અચૂક લેવી જે ક્રોધની બિમારીથી સંપૂર્ણપણે મુક્તિ અપાવશે.

રાજયોગ દ્વારા ક્રોધ મુક્ત જીવન:

શારીરિક તેમજ મનોમાનસિક યુક્તિઓ દ્વારા ક્રોધ ઉત્પન્ન કરતી પરિસ્થિતિઓમાં ક્રોધનું ક્ષણિક કે અલ્પકાળ માટે નિયંત્રણ કરી શકાય છે પરંતુ પુનઃ આવી પરિસ્થિતિ ઉભી થતા આપણે ફરીથી ક્રોધમાં આવી જઈએ છીએ .

કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં આપણે ક્રોધ મુક્ત રહી શકીએ તે માટે આપણે આપણા અભિગમને ,દૃષ્ટિકોણને કે વલણને બદલવા પડશે .આ માટે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સાચી સમજ તેમજ રાજયોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી અનુભૂતિ આવશ્યક છે .

વાસ્તવમાં ક્રોધ એ માનવ જાતના દુશ્મન સમાન પાંચ વિકારો કામ ,ક્રોધ ,લોભ ,મોહ અને અંહકારમાંનો એક વિકાર છે .આ વિકારો એક બીજા સાથે એવા વણાયેલા છે કે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ આ પાંચે દુશ્મનોથી મુક્ત થવાનો પ્રયાસ ન કરે ત્યાં સુધી પૂર્ણરૂપે ક્રોધ મુક્ત થવું સંભવ નથી .

રાજયોગ એ એક એવી વિદ્યા છે કે જે આપણને દેહ અભિમાનથી મુક્ત કરી આત્માનિશ્ચયી બનાવે છે .વિકારોની ઉત્પત્તિનું કારણ જ દેહભાન કે દેહ અભિમાન છે .જેમ જેમ આપણે રાજયોગનો અભ્યાસ કરતા જઈએ છીએ , તેમ તેમ આપણા પરથી બધાં જ વિકારોની પકડ ઢીલી થતી જાય છે .સાથે સાથે ક્રોધ મુક્ત જીવન માટે જરૂરી એવા ગુણો તેમજ શક્તિઓ ,જેવાં કે શાંતિ , અંતર્મુખતા ,સહિષ્ણુતા ,સમાવવાની શક્તિ ,વગેરેનો વિકાસ થાય છે .આ વાતની વધુ સ્પષ્ટતા રાજયોગની નીચે આપેલી કેટલી પરિભાષાઓથી થશે.

રાજયોગ એ

- ❖ શારીરિક અને માનસિક શીથિલીકરણની કળા છે.
- ❖ મનને સ્થિર, શાંત, શીતળ, સમર્થ તેમજ શ્રેષ્ઠ બનાવનાર મનોવૈજ્ઞાનિક માનસિક અભ્યાસ છે.



❖ સકારાત્મક- રચનાત્મક વિચારશૈલી તેમજ અભિગમ દ્વારા એક આદર્શ તેમજ સફળ જીવનપદ્ધતિ તરફ લઈ જવાની કળા છે.

❖ મનની એકાગ્રતાની સાથે સાથે સહનશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ, પરખશક્તિ, વિવેકશક્તિ, સહયોગ શક્તિ, સંકીર્ણ કરવાની શક્તિ, સામનો કરવાની શક્તિ વગેરે જેવી શક્તિઓનો વિકાસ કરનાર પ્રાચીન ભારતના વારસાની સાથે સાથે અદ્યતન મનોચિકિત્સા પણ છે.

❖ સ્વયંની તમોપ્રધાન ચેતનાનું શાંતિના સાગર પરમાત્મા સાથેના જોડાણ દ્વારા સ્વયંને સંપૂર્ણપણે સત્પ્રધાન અને શાંત સ્વરૂપ બનાવવાની એક ઉત્કૃષ્ટ વિધિ છે.

❖ સ્વાનુભૂતિ, પરમાત્માનુભૂતિ અને વિશ્વાનુભૂતિ દ્વારા સ્વયંપરિવર્તન કરવા માટેની માસ્ટર ચાવી છે.



રાજયોગ વિષેના ઉપરોક્ત મુદ્દાથી એ વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે રાજયોગ આત્મચિંતન-આત્મદર્શન દ્વારા આત્મસ્મૃતિમાં સ્થિત થવાનો તેમજ પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરવાનો શ્રેષ્ઠ અભ્યાસ છે જે આપણને દેહ અભિમાનથી મુક્ત કરે છે. જેને કારણે આપણે કામ- ક્રોધ જેવા વિકારોથી મુક્ત બનીએ છીએ.

રાજયોગના અભ્યાસના મહત્વપૂર્ણ સોપાનો:

૧. માનસિક તેમજ શારીરિક શિથિલિકરણ કરવું.
૨. મનને વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિથી સમેટી લેવું.
૩. મનને સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવું.
૪. અંતરમુખી બનવું.
૫. આત્મચિંતન - આત્મદર્શન કરી આત્માનુભૂતિ કરવી
૬. આત્મિક સ્મૃતિમાં આત્મા પરિવર્તનનો અનુભવ કરવો.
૭. પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરવું
૮. પરમાત્મા અનુભૂતિ કરવી.
૯. સ્વયંનું સશક્તિકરણ કરવું તેમજ ગુણ સંપન્ન બનવું

રાજયોગના પ્રાયોગિક અભ્યાસ માટે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સમજ અત્યંત આવશ્યક છે. દા.ત .રાજયોગ દ્વારા આત્માનુભૂતિ કરી આત્મપરિવર્તન કરવું હોય તો આત્મા વિષેની સમજ વગર શક્ય નથી . પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરી પરમાત્મા અનુભૂતિ કરવી હોય તો પરમાત્મા વિષેની સત્ય સંકલ્પના આપણા મનમાં સ્પષ્ટ હોવી જરૂરી છે .આ માટે બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય નો સંપર્ક કરી, રાજયોગનો કોર્સ કરી, રાજયોગના અભ્યાસની પ્રેક્ટિકલ તાલીમ લઈ આપ કોઠથી મુક્ત જીવન વ્યતીત કરી શકશો .

Film Division of Brahma Kumaris



सदा खुशरहना और खुशी बांटना - यही सबसे बड़ा शान है।

SHANKHADHWANI

