

મન રૂપી બીજને સ્વસ્થ રાખો જીવન રૂપી વૃક્ષ ખીલી ઉઠશે

બ્ર. કુ. પ્રફુલચંદ્ર શાહ ; (M) +91 9825892710

માનવીનું જીવન એક વૃક્ષ સમાન છે જેને જીવનવૃક્ષ કહી શકાય. જેમ વૃક્ષને અનેક શાખાઓ પ્રશાખાઓ હોય છે અને તેનો વિસ્તાર તેના ઉપર લાગેલા પાંદડા, ફૂલ તેમજ ફળમાં સમાયેલો છે તેજ રીતે આ જીવન વૃક્ષની શાખાઓ, પ્રશાખાઓ, પાંદડા ફૂલો, ફળોનો વિસ્તાર માનવીના શરીર, તેના પારિવારિક તેમજ સામાજિક સંબંધો, તેના કાર્ય અને કાર્યક્ષેત્રમાં સમાયેલો છે. વૃક્ષના સમગ્ર વિસ્તારનો આધાર તેનું બીજ તેમજ મૂળ છે. મૂળમાંથી જ સમગ્ર વૃક્ષને પોષણ મળે છે અને વૃક્ષ વિસ્તારને પામે છે તેમજ ખીલેલું રહે છે. તેજ રીતે આ જીવન રૂપી વૃક્ષનું બીજ તેમજ મૂળ માનવીનું મન તેમજ માનવીની વિચાર શક્તિ છે. જીવન રૂપી વૃક્ષને હમેશાં સ્વસ્થ અને ખીલેલું રાખવું હોય તો મન રૂપી મૂળને સ્વસ્થ રાખો આપો આપ જીવનવૃક્ષ ખીલી ઉઠશે. પાંદડાંઓને પાણી પીવડાવવાથી વૃક્ષ ખીલી ના શકે, પાણી અને પોષક તત્વો મૂળમાંજ આપવા પડે બાકી બધુ આપો આપ ઠીક થઈ જાય. અર્થાત માનવીના સમગ્ર જીવનનો આધાર તેનું મન છે. મનના વિચારો, સંકલ્પો જ તેના જીવનનું ઘડતર કરે છે. મનને સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક રાખો તો જીવનમાં કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં તમે સ્વસ્થ તેમજ ખુશમાં રહી શકશો

આપણે ત્યાં મન વિષે ઘણું બધુ કહેવાયું છે.

“ મન; एवं मनुष्याणाम कारणं बंधन मोक्षयो
અર્થાત માનવીના બંધન અને મુક્તિનું કારણ તેનું મન જ છે.

“तोरा मन दर्पण कहेलाये, भले बुरे सारे कर्मों
से देखे और दिखाए”



કેટલાકે માનવીના મનને દુશ્મન (રિપુ) તરીકે વર્ણવ્યું છે. અને કહ્યું છે કે જેને મન રૂપી દુશ્મનને જીત્યું છે તેને જગતના બધા દુશ્મનોને જીતી લીધા છે.

“मन रिपु जीते सब रिपु जीते”

માનવીના સમગ્ર

વ્યક્તિત્વનો આધાર તેનું મન છે. સુખ અથવા દુઃખ એ મનની અનુભૂતિનો વિષય છે તે કાંઈ અવસ્થા કે સ્થિતિ નથી જેવું આપણે વિચારીએ છીએ એવાજ વાતાવરણનું સર્જન આપણી આસપાસ થાય છે તેમજ તે જ વાસ્તવિકતામાં પરિણમે છે. મનમાં ઉત્પન્ન થયેલા કોઈપણ વિચાર કે સંકલ્પનો સર્વ પ્રથમ પ્રભાવ આપણી આત્મા પર પડે છે અને આપણી ભાવનાઓને પ્રભાવિત કરે છે. ત્યારબાદ તેનો પ્રભાવ આપણાં મગજ પર, સમગ્ર શરીર અને સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. જે અંતે આપણાં વાણી વર્તન અને વ્યવહાર ને પ્રભાવિત કરે છે. જેને કારણે આપણો પરિવાર તેમજ આપણાં સંબંધો પણ પ્રભાવિત થાય છે. આપણાં કાર્ય અને કાર્ય ક્ષેત્રને તેમજ આપણી કાર્યક્ષમતા અને કાર્યત્વરને પણ પ્રભાવિત કરે છે. એટલે જો આપણાં મનના વિચારો શુદ્ધ, સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક હશે તો જીવનમાં સુખ, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, ખુશી, સફળતા બધુજ તમારા ચરણોમાં હશે.

મનમાં ઉત્પન્ન થતાં વિચારો તરંગો (vibration) સ્વરૂપે હોય છે. જેનું પ્રસારણ, રેડિયો કે ટીવી તરંગોની જેમ, ચારે તરફ દૂર સુધી થાય છે. જે આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણને પ્રભાવિત કરે છે. વાસ્તવમાં આપણે એક હરતા ફરતા ટ્રાન્સમિટર છીએ. એટલે મનથી હમેશા હાઈ એનરજીવાળા વિચારોના વાઇબ્રેશનનું પ્રસારણ કરતાં રહો. હાઈ એનરજીવાળા વિચારો ચારે તરફ દુયાઓ ફેલાવે છે. નીચે મુજબના કેટલાક સકારાત્મક, હાઈએનર્જી વાળા વિચારો સાથે

યોગાભ્યાસ કરવાથી તમારું મન હમેશા સ્વસ્થ રહેશે અને તમારું જીવન રૂપી વૃક્ષ ખીલી ઉઠશે.

યોગાભ્યાસની વિધિ:

આપને અનુકુળ કોઈ પણ આરામદાયક આસન કે સ્થિતિમાં બેસો. તમારા શરીરને તેમજ મનને સંપૂર્ણપણે રિલેક્સ કરી દો. ત્યાર બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ 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. 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. આ રીતે એકાગ્ર થયેલા મનને અંદર તરફ વાળી મસ્તિષ્કના કેન્દ્રબિંદુ પર સ્થિર કરી દો અને તે સ્થાન પર સ્વયંનું એક સ્વયંપ્રકાશિત બિંદુ રૂપમાં આત્માદર્શન કરો અને નીચે મુજબના સંકપો દ્રઢતા પૂર્વક કરો.

“પાંચ જડ તત્વોના બનેલા આ નાશવંત શરીર થી ભિન્ન હું એક સ્વયંપ્રકાશિત જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ આત્મા છું..... આ શરીર તો મારું વસ્ત્ર માત્ર છે જેને હું આ વિશ્વનાટકમાં પાર્ટ ભજવવા ધારણ કરું છું..... હું આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી, શાશ્વત તેમજ સનાતન છું.... હું એક પવિત્ર દિવ્ય આત્મા છું..... મુળભૂતરૂપે હું આત્મા શાંતસ્વરૂપ છું.... શાંતિ તો મારો જન્મજાત, મૌલિક સ્વધર્મ છે.... હું શાંતિથી ભરપૂર છું.... આ ઉપરાંત પવિત્રતા, પ્રેમ, આનંદ, શક્તિ મુજ આત્માના મૂળભૂત સંસ્કાર છે જે અત્યારે મારામાં ઊભરી રહ્યા છે.... મે પ્રાપ્ત કરેલી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તેમજ રાજયોગની શિક્ષાને કારણે મારામાં એક દિવ્ય વિવેક જાગૃત થયો છે.... મને નવી સકારાત્મક દ્રષ્ટિ મળી છે...મારા . જીવન પ્રત્યેનો તેમજ બાહ્ય વિશ્વ પ્રત્યેનો મારો અભિગમ સાકારાત્મક છે... આને કારણે સૌથી નકારાત્મક વ્યક્તિમાં પણ હું એના સારા ગુણ જોઈ શકું

છું..... હવે હું પુરતી હિંમત અને પુરા ઉત્સાહ સાથે દરેક પરિસ્થિતિનો સરળતાથી સામનો કરી શકું છું..... તેમજ પરિસ્થિતિઓને સકારાત્મક રીતે મુલવીને આગળ વધી શકું છું.... દરેક પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિ સાથે અનુકુળ થઈ તાલ-મેલ સાધવામાં હવે હું સક્ષમ છું.... મારી અંદર હવે પુરતી ધીરજ અને સહનશક્તિ આવી છે જેથી કરી હવે હું બધીજ ચિંતાઓથી, તણાવથી તેમજ વ્યગ્રતાથી મુક્ત છું...

હવે ઇશ્વર પ્રત્યેની મારી આસ્થા તેમજ નિશ્ચય એટલો દ્રઢ થઈ ગયો છે કે હું અનુભવી રહ્યો છું કે સર્વશક્તિમાન પરમપિતા પરમાત્મા શિવ હંમેશા પથપ્રદર્શકના રૂપમાં મારી સાથે જ છે.... પરમાત્માની પવિત્રતાની શક્તિ અને કૃપાનું પ્રકાશિત સર્કલ મારી ચારે તરફ ફેલાયેલું છે અને તેના દ્વારા મારી ચારે તરફથી રક્ષા થઈ રહી છે..... મારા માધ્યમ દ્વારા મારી આસપાસ બધાને પરમાત્માની શક્તિ અને આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે..... હું સુરક્ષિત છું..... વિશ્વમાં પણ બધા સલામત છે.... મારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રે મારી સફળતા નિશ્ચિત છે..... હું શારીરિક તેમજ ભાવનાત્મક રૂપે સ્વસ્થ છું..... મારા બધા સંબંધોમાં સરળતા, સુસંવાદિતા, તેમજ સ્નેહ સમાયેલો છે..... મારો સમગ્ર પરિવાર સંગઠન તેમજ સહયોગની ભાવનાથી એકજુટ છે.... ઐ શાંતિશાંતિ ... શાંતિ

----- 0 ----- 0 -----

