

—: યોગની ગહન અનુભૂતિ કરવા આટલું જરૂર કરો :-

બ્ર.કુ. પ્રોફ. પ્રફુલચંદ્ર શાહ (નડીઆદ)

રાજયોગ એ ફક્ત મન-બુદ્ધિથી કરેલા જ્ઞાનના મનન-ચિંતન-મંથનનો જ વિષય નથી પરંતુ આ ક્રિયાઓ દ્વારા ગહન અનુભૂતિ કરવાનો પણ વિષય છે. યોગાભ્યાસ દરમ્યાન કોઈ અનુભૂતિ ન થાય અથવા યોગના પ્રયોગનું લક્ષ્ય સિદ્ધ ન થાય તો શું આપણે તેને અસરકારક યોગ કહીશું ! વાસ્તવમાં યોગ એ પરમાત્મા સાથેનું પ્રેમ ભર્યું (Loveful) તેમજ હેતુ સંપન્ન (Purposeful) મિલન છે. યોગ એ અનેક અનુભૂતિઓ સાથે સકારાત્મક પરિવર્તન કરવાના પ્રયોગનો વિષય છે.

અંગ્રેજીમાં અનુભૂતિ એટલે રીયલાઈઝેશન (Realization). શું તમે રીયલમાં રીયલાઈઝેશન કરવા માંગો છો ? તો આવો, નીચેના આ પાંચ લાઈઝેશન (lization) ને તમારા યોગાભ્યાસનો ભાગ બનાવી દો. સ્વાનુભવ ના આધારે જણાવું છું કે તમે સફળતા નાં શિખરો સર કરી શકશો.

- (૧) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ
- (૨) Rationalization of Intellect : બુદ્ધિનું તર્કસંગતીકરણ
Devinization of Intellect : બુદ્ધિનું દિવ્યીકરણ.
- (૩) Globalization of Self : સ્વયંનું વૈશ્વિકરણ.
- (૪) Visualization of Aspects : યોગના વિવિધ પાસાઓનું મનોચિત્રણ
- (૫) Emotionalization of Heart : હૃદયનું ભાવકરણ.
- (૬) Channelization of Mind : મનનું દિશાકરણ.

મનનું દિશાકરણ એટલે મનની ચંચળતાને સમાપ્ત કરી, મનને સ્થિર કરી, મનને ચોક્કસ દિશામાં વાળી કોઈ સ્થાન પર કે કોઈ વિષય પર કેન્દ્રીત કરવું, અર્થાત્ એકાગ્ર કરવું. યોગાભ્યાસની પાયાની જરૂરીઆત મનની સ્થિરતા અને એકાગ્રતા છે. વર્તમાન સમયે મોટા ભાગના લોકોની મનની સ્થિતિ અત્યંત ચંચળ છે. મન કોઈને કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ, પદાર્થ કે પરિસ્થિતિ માં સતત ભમતુ જ રહે છે. મનોવિજ્ઞાનના સંશોધનો જણાવે છે કે, સામાન્ય રીતે માનવીના મનમાં એક દિવસમાં સરેરાશ ૩૦,૦૦૦ થી ૩૫,૦૦૦ જેટલા વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિચારોના પ્રકારનું વિશ્લેષણ કરતા મનોવિજ્ઞાનિકો કહે છે કે, આટલી મોટી સંખ્યામાં ઉત્પન્ન થતા વિચારોમાં ૮૦ થી ૮૫ ટકા વિચારો ક્યાં તો વિષાકટ છે, ક્યાંતો નકારાત્મક છે, કે વ્યર્થ ચાલે છે. જે તેને સહેજ પણ ઉપયોગી નથી પરંતુ નુકશાનકર્તા છે. ૧૫ થી ૨૦ ટકા જ વિચારો એવા છે કે, જે તેના કામના હોય

