

તણાવ પ્રબંધનનો સચોટ માર્ગ રાજયોગ મેડિટેશન

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ; (M) 9825892710

તણાવ તેમજ વ્યગ્રતા આજના સમયની એક વૈશ્વિક સમસ્યા બની ગયી છે. આજે ભાગ્યેજ એવી કોઈ વ્યક્તિ હશે જે તણાવ થી સંપૂર્ણપણે મુક્ત હોય. તેના પ્રબંધન માટે આજે કેટલાય પ્રકારની શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, બૌદ્ધિક તથા યૌગિક યુક્તિઓનો તેમજ તબીબી



સારવારનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. તેના થોડા ઘણા પરિણામ પણ મળી રહ્યા છે. પરંતુ આ બધામાં સૌથી વધારે કારગત નીવડેલી કોઈ વિધિ હોય તો તે છે રાજયોગ-મેડિટેશન જે આપણાં મનને રાહત આપી, પોતાનું આંતરિક પરિક્ષણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે અને એ પણ સમાલોચના સાથે નહીં પણ ઇમાનદારી અને સહાનુભૂતિ સાથે. આ ધ્યાનાભ્યાસ આપણા આંતરિક જન્મજાત હિલિંગ પવારને જાગૃત કરી તણાવ, વ્યગ્રતા, ચિંતા, બેચેની તથા ભયથી આપણને મુક્ત કરે છે. અને સાથે સાથે આપણામાં સકારાત્મક તેમજ રચનાત્મક પરિવર્તન લાવે છે. જો આપણે તણાવ પ્રબંધન માટે જે પણ કરતાં હોઈએ તેની સાથે સાથે દરરોજ નિયમિત રીતે દિવસમાં બે વખત ૧૫-૧૫ મિનિટનો સમય કાઢી રાજયોગ મેડિટેશનનો અભ્યાસ કરવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરીએ તો આપણે તણાવ અને ચિંતાથી મુક્ત થઈ શકીય છીએ. આ અભ્યાસની શરૂઆત આપણે આપણા શરીર તેમજ મનના શિથિલિકરણ(Relaxation)થી કરીશું જે આપણા મનને શાંત તેમજ સ્થિર કરવામાં મદદરૂપ થશે.

શરીર અને મનના શિથિલિકરણની વિધિ:

આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસી, ધીમે ધીમે ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરો. તમારા શ્વાસની ગતિને 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. આ ક્રિયાને પૂરક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. ત્યારબાદ અડધી કે

પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. આ થઈ 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 શ્વાસન પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જ્યારે 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 લઈ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં

ઠંડો છે અને જે ઉશ્વાસ તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્ચવાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લોકે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતા(Relaxation)નો પણ અનુભવ કરો. આ રીતે પ્રાપ્ત થયેલી મનની સ્થિરતા તમારા તણાવને દૂર કરવામાં મદદ રૂપ થશે.

મેડિટેશનના અભ્યાસમાં નિમ્નલિખિત સ્વસૂચનો અને મનોચિત્રણની વિધિને અપનાઓ:

હવે તમારા ધ્યાનને શ્વાસ પરથી હટાવી એને મસ્તિષ્કના મધ્ય અને લલાટના પાછળના ભાગમાં કેન્દ્રિત કરો. આ સ્થાન પર સ્વયંને એક સ્વપ્રકાશિત જ્યોતિર્બિન્દુના રૂપમાં મનના ચક્ષુથી નિહાળો.. સાથે સાથે પોતાના સ્થૂળ શરીરનું પણ મનોચિત્રણ કરો.. ત્યારબાદ દ્રઢતાપૂર્વક નીચે પ્રમાણેના સ્વસૂચનો પોતાને આપો.

પાંચ તત્વોના બનેલા આ નાશવંત સ્થૂળ શરીરથી ભિન્ન હું એક જગમગતા સિતારા સમાન ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છું.... મારું અસ્તિત્વ અનંત કાળથી છે અને અનંત કાળ સુધી રહેવાનું છે કારણકે હું એક અજર, અમર, અવિનાશી આત્મા છું.... મુળભૂતરૂપે હું આત્મા શાંતસ્વરૂપ છું.... શાંતિ તો મારો જન્મજાત, મૌલિક સ્વધર્મ છે.... હું શાંતિથી ભરપૂર છું.... શાંતિના સાગર, સર્વશક્તિમાન પરમપિતા શિવ પરમાત્માની સંતાન હું આત્મા માસ્ટર શાંતિસાગર છું.... પરમધામ, જે શાંતિધામ પણ છે, એ મુજ આત્માનું અસલ નિવાસસ્થાન છે.. આવા શાંતિધામ થી આવનાર હું આત્મા અશાંત કેવી રીતે હોઈ શકું? આ ઉપરાંત પવિત્રતા, પ્રેમ, આનંદ, શક્તિ મુજ આત્માના મૂળભૂત સંસ્કાર છે જે અત્યારે

મારામાં ઊભરી રહ્યા છે.. આનો પણ સુંદર અનુભવ હું કરી રહ્યો છું.... મે પ્રાપ્ત કરેલી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તેમજ રાજયોગની શિક્ષાને કારણે મારામાં એક દિવ્ય વિવેક જાગ્રત થયો છે.... મને નવી સકારાત્મક દ્રષ્ટિ મળી છે...મારા જીવન પ્રત્યેનો તેમજ બાહ્ય વિશ્વ પ્રત્યેનો મારો અભિગમ બદલાયો છે.... હવે હું સમજી ગયો છું કે કોઈ પરિસ્થિતિ, ઘટના કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ મારા તણાવ કે ચિંતાઓ માટે જવાબદાર નથી પરંતુ મારો નકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણ, મારી નકારાત્મક ભાવનાઓ, મારી આંતરિક કમજોરી અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાની મારી ક્ષમતાની કમી જ મારા તણાવ, વ્યગ્રતા તેમજ ચિંતા માટે જવાબદાર છે.... હવે મારો અભિગમ તેમજ મારું વલણ સકારાત્મક બન્યું 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 અનુકૂળ 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 શિવ પરમાત્મા હંમેશા પથપ્રદર્શકના રૂપમાં મારી સાથે જ છે.. એજ મારી શક્તિ છે....એજ મારી રક્ષા કરી રહ્યો છે..... હવે હું દરેક પ્રકારના તણાવ, વ્યગ્રતા, ભય, ચિંતાથી મુક્ત બન્યો છું....કોઈ પણ પરિસ્થિતિ, ઘટના કે વ્યક્તિ મારી મંજુરી વગર મારાંમા તણાવ ઉત્પન્ન કરી શકે તેમ નથી

- ઓમ શાંતિ -