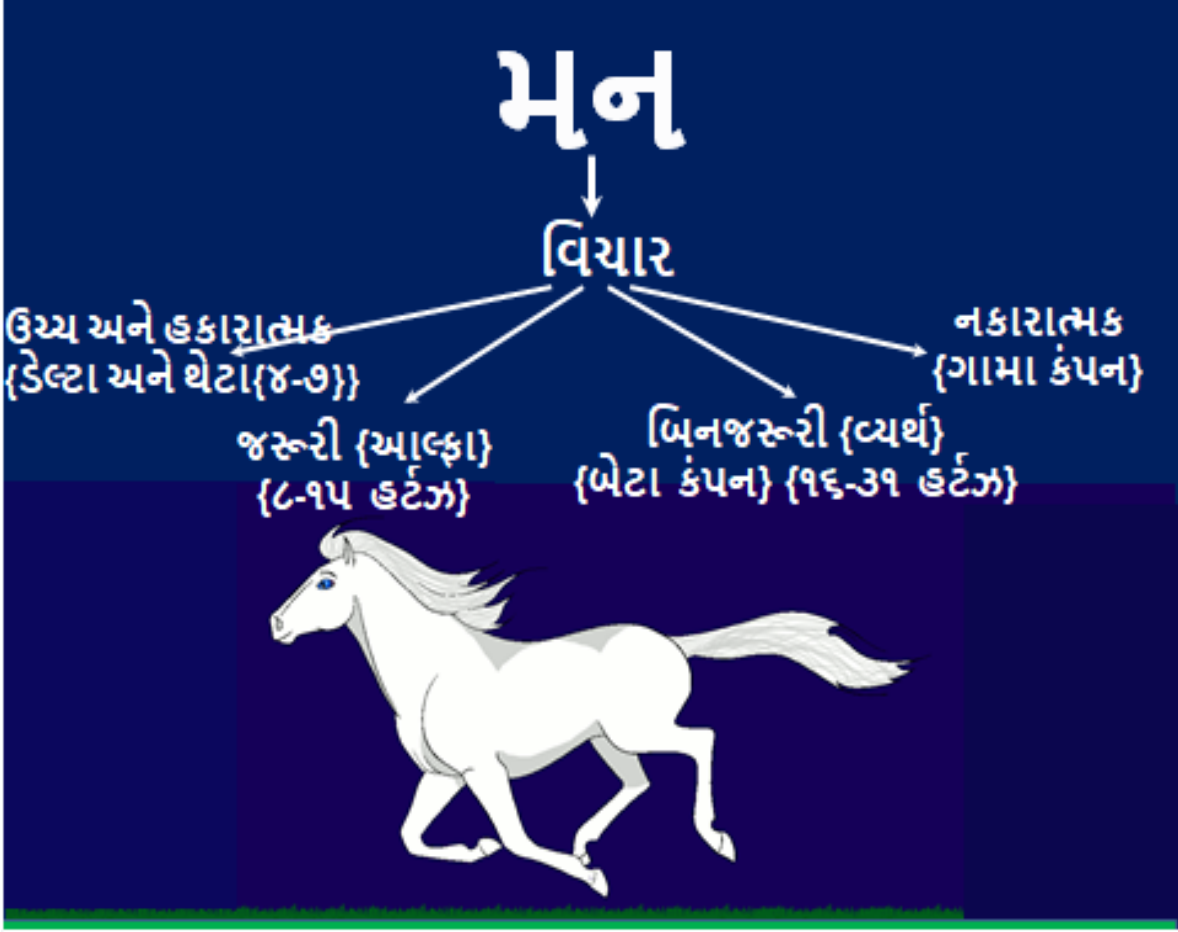


મનુષ્યના મનનું વિજ્ઞાન

દરેક માનવને બે પ્રકારનાં શરીર હોય છે - પાર્થિવ કે ભૌતિક અને સૂક્ષ્મ કે પ્રકાશમય શરીર. આ બંને શરીરને ચલાવનાર તો અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ જ્યોતિર્બિન્દુ આત્મા છે, જે અજર, અમર, અવિનાશી છે. જેમ એટમ અર્થાત્ અણુની અંદર પ્રોટોન, ઈલેક્ટ્રોન અને ન્યુટ્રોન હોય છે, તેમ જ આત્માની અંદર ત્રણ શક્તિઓ રહેલી છે. આત્માની વિચારવાની શક્તિને મન, નિર્ણય કરવાની શક્તિને બુદ્ધિ અને મન-બુદ્ધિ દ્વારા વિચાર અને નિર્ણય કરીને જે કર્મ કરવામાં આવે છે, તેની છાપ આત્મા પર પડે છે, જેને યાદ રાખવાની આત્માની શક્તિને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે. આત્માની આ ત્રણ શક્તિઓને આત્માનું સિમકાર્ડ અર્થાત્ આત્માની શક્તિઓને સિમ (SIM) કહેવામાં આવે છે. "SIM" અર્થાત્ "S" સંસ્કાર, "I" ઇલેક્ટ્રોન મતલબ બુદ્ધિ અને "M" અર્થાત્ મન કહેવામાં આવે છે. આત્માની શક્તિઓને મેનેજમેન્ટ ઇન્ફર્મેશન સિસ્ટમ અર્થાત્ મિસ (MIS) પણ કહી શકાય જેના દ્વારા આત્મા શરીર ઉપર સંપૂર્ણ કાબૂ ધરાવે છે.

આત્માની વિચારવાની શક્તિને મન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, અર્થાત્ માનવ મન હંમેશા વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. માનવ મનનો સહજ સ્વભાવ સતત વિચારવાનો છે, અને તેની સરખામણી બેકાબૂ ઘોડા સાથે કરવામાં આવે છે, પરંતુ ખરેખર તેવું નથી. મન આપણા બાળક જેવું છે, તેથી તેને પરિવર્તન કરવાની જવાબદારી આપણી છે, જેનાં માટે બીજાને દોષિત ઠેરવી ના શકાય. માત્ર તેના માટે સતત, પ્રમાણિક અને નિયમિત અભ્યાસ કરીને મનને કેળવી શકાય અને પરિવર્તિત પણ કરી શકાય. વિચારવાની શક્તિને સંકલ્પ શક્તિ કહેવામાં આવે છે. પરમાત્મા દ્વારા સંકલ્પને આધારે જ વિશ્વ પરિવર્તનનું કાર્ય સંપન્ન બને છે, આ સંકલ્પ શક્તિ અથવા વિચાર શક્તિનું મહત્વ સમજાવે છે. સંકલ્પ શક્તિ સંસારની મહાન શક્તિ છે, જેને વિજ્ઞાન પણ સ્વીકાર કરે છે. દરેક માનવ મન સરેરાશ રૂપ થી ૩૦ વિચાર પ્રતિ મિનિટ કરે છે. દરરોજ દરેક માનવી સરેરાશ ૪૦ હજાર વિચાર કરે છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા હર્ટઝ પ્રતી સેકન્ડ માપવામાં આવે છે અને તેવાં કંપનોને વિવિધ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. માનવીના મનના કંપન માપવાની શરૂઆત ૧૯૨૪માં હેન્સ બર્ગરે (Hans Berger) ઈલેક્ટ્રોએનસેફલોગ્રાફી (electroencephalography) દ્વારા કરી. નીચે ચિત્રમાં જણાવ્યા મુજબ માનવીના મનનાં વિચારોને પાંચ પ્રકારમાં વહેંચી શકાય.

૧. નકારાત્મક વિચાર: માનવીનું મન કોઈના પ્રત્યે ઈર્ષા, દ્વેષ, ધૃણા, નફરત, ભય, ચિંતા, હું, મારું વગેરેનાં વિચાર કરે તેને નકારાત્મક વિચાર કહેવાય. નકારાત્મક વિચારોમાં ઝેરી અથવા વિષમય વિચારો પણ સમાયેલા છે. ધાર્મિક ભાષામાં દેહ અભિમાન, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકારને વશ જે વિચાર આવે તેને નકારાત્મક વિચાર કહેવાય.



આથી પાંચ મોટા દૂષ્ટ જેવાં કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર અને પાંચ નાના દૂષ્ટ જેવાં કે અતીશય કામનાઓ, વેરઝેર, ભય, ચિંતા, હું અને મારું; આ દશને વશિભુત કોઈપણ વિચારને નકારાત્મક વિચાર કહેવાય. માનવમાં રહેલો આ જ દશાનન કે દશ મસ્કતવાળો રાવણ છે, બાકી આવો કોઈ માનવ કે રાક્ષસ હોતો નથી. નકારાત્મક વિચારોનું પ્રતીક રાવણ છે. માનવની મહત્તમ શક્તિનો વ્યય આવા વિચારોમાં જ થાય છે. આવા વિચારોની ગતિ પ્રતિ મિનિટ ૪૦ કે વધારે હોય છે. આને કારણે વિચારોનું યુધ્ધ કે હુમલો થાય છે, જેને બ્રેન હેમેજ કહેવામાં આવે છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા ૩૨ કે વધુ પ્રતિ સેકન્ડ (હર્ટ્ઝ) હોય છે અને તેને ગામા (gamma) કંપન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હાલનાં સંજોગોમાં માનવિનાં મનના નકારાત્મક વિચારો મહત્તમ હોય છે, જે આપણી શક્તિનો મહત્તમ ઉપયોગ જાણ્યે અજાણ્યે કરે છે. મન પોતાનું છે, આથી આપણે તેને દબાવવાનું નથી પરંતુ વાળવાનું છે અન્ય વિચારો તરફ. નિરંતર અભ્યાસથી આ સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૨. વ્યર્થ વિચાર: જે વિચારો ઉપર મનુષ્યનો કાબૂ કે કંટ્રોલ નથી, તેવાં વિચારોને વ્યર્થ કે નકામાં વિચારો કહેવાય છે. આપણો ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળ ઉપર કોઈપણ પ્રકારનો કાબૂ નથી, આથી તેને લગતા વધુ પડતાં વિચારો વ્યર્થ છે. દાખલા તરીકે, કોઈ વ્યક્તિ બીજાનું અપમાન ૨૦ વર્ષ પહેલાં કરે છે, અને તે વ્યક્તિ વારંવાર તેને યાદ કરીને બદલાની ભાવના પોતાના મનમાં ઉભી કરીને તે પ્રકારના રસાયણ (હોર્મોન - hormone) પોતાના શરીરમાં પેદા કરીને પોતાને નુકશાન કરે છે. તેના બદલે તેને ભૂલવામાં અને માફી આપવામાં પોતાને જ ફાયદો છે. આનો અર્થ એ નથી કે કોઈ કર્મ ન કરવું, પણ જે કર્મ કરવાનું થાય તે શાંત અને સ્વસ્થ ચીત્તે કરવું. કોઈ આપણા વાહનને અકસ્માત કરે તો વ્યર્થ ઝગડો કરવાને બદલે જે કાર્યવાહી કરવાની થાય તે કરવી જેવી કે સમાધાન કરવું અથવા કાયદેસરની કાર્યવાહી કરવી, પરંતુ વ્યર્થ વિચારોથી મુક્ત રહેવું, તેમાં જ પોતાની ભલાઈ છે. વ્યર્થ વિચારોથી મુક્ત થવું સરળ નથી. આથી પ્રથમ વાર કોઈ ભૂલ થાય તો તેમાથી નવો અનુભવ લઈને ભવિષ્યમાં તેનું પુનરાવર્તન ન થાય તેની કાળજી લેવી. ભૂતકાળમાથી પાઠ શીખીને વર્તમાનમાં લાગુ કરીને ભવિષ્ય સારું બનાવવું. આવા વ્યર્થ વિચારોની ઝડપ ૩૦ થી ૪૦ વિચાર પ્રતિ મિનિટ હોય છે, વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા ૧૬ થી ૩૧ પ્રતિ સેકન્ડ (હર્ટઝ) હોય છે અને તેને બેટા (beta) કંપન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આવા વ્યર્થ વિચારોમાં આપણી ઘણી શક્તિ વ્યય થાય છે. મનુષ્યનાં હાલના સંજોગોમાં ૯૦ % વિચારો નકારાત્મક અને વ્યર્થ વિચારો હોય છે, જેને વિજ્ઞાન કહે છે કે મનુષ્ય પોતાની મનની શક્તિનો ઉપયોગ વધુમાં વધુ ૧૦ % જ કરે છે, કારણ કે આવાં ૯૦ % વિચારોમાં મનની શક્તિનો વ્યય થાય છે. આપણને આવા વિચારોની ટેવ છે, અને તે ટેવ કે સંસ્કાર આપણે જ પેદા કરેલાં છે. હવે આપણે આપણા મનને સમજાવીને વિચારોની દિશા પરિવર્તન કરવાની છે, જેને જ સામાન્ય પરિભાષામાં રાજયોગ કહી શકાય.

૩. સામાન્ય કે જરૂરી વિચાર: આપણા રોજિંદા કામમાં જરૂરી વિચારોને સામાન્ય વિચારો કહી શકાય. સામાન્ય કે જરૂરી વિચારોમાં તટસ્થ વિચારો પણ સમાવિષ્ટ થાય છે. દાખલા તરીકે, ઉઠવું, આરામ કરવો, ખોરાક લેવો, ચાલવું, બેસવું, નોકરી કે ધંધો કરવો, બાળકો, જીવનસાથી, માતાપિતા, સગા-સંબંધીઓ, મિત્રો, સહ-કાર્યકારોની કાળજી લેવી વગેરે કાર્યોને લગતા વિચારોને સામાન્ય વિચારો કહેવાય. સામાન્ય વિચારોની ગતિ ૨૦ થી ૩૦ વિચારો પ્રતિ મિનિટ હોય છે, જેમાં શક્તિનો ઉપયોગ સામાન્ય થાય છે પણ શક્તિનો વધુ વ્યય થતો નથી. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા ૮ થી ૧૫ પ્રતિ સેકન્ડ (હર્ટઝ) હોય છે અને તેને આલ્ફા (alpha) કંપન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. સંસારમાં રહેતાં વ્યક્તિઓ માટે આવા વિચારો દૈનિક જીવનમાં જરૂરી પણ છે. સામાન્ય વિચારો દૈનિક જીવનનો આધાર છે, અને રાજયોગ ઘરગૃહસ્થ રહીને કરવાનો છે, આ કોઈ આપણા ઘરનો સન્યાસ કરવાની વાત નથી. આથી સામાન્ય વિચારો આપણા દૈનિક કાર્ય માટે જરૂરી છે.

૪. હકારાત્મક વિચાર: જે વિચારોમાં પોતાનું અને વિશ્વનું કલ્યાણ સમાયેલું હોય તેવા વિચારોને હકારાત્મક વિચાર કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, હું આત્માં શાંતિ, જ્ઞાન, શક્તિ, પવિત્રતા, સુખ, આનંદ અને પ્રેમથી ભરપુર છું. વિશ્વની તમામ આત્માઓ પણ પરમાત્માના જ્ઞાન, શક્તિઓ અને ગુણોથી ભરપુર છે. સર્વ આત્માઓ વિશ્વ નાટકમાં પોતાનું પાત્ર ભજવે છે, મારે મારા પાત્ર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને તેને ઉત્તમ રીતે ભજવવાનું છે. મારે સારું ગ્રહણ કરીને શીખવાનું છે અને મારા પાત્રને સુધારા વધારા સાથે ભજવવાનું છે. હકારાત્મક વિચારોની ગતિ ૧૦ થી ૨૦ પ્રતિ મિનિટ હોય છે, જેમાં શક્તિનો સંગ્રહ થાય છે અર્થાત્ શક્તિનો વ્યય થતો નથી. આપણા વિચારો પ્રકૃતિમાં જાય છે અને પ્રકૃતિ તેવાં જ વિચારો ઉમેરીને પરત કરે છે, જે પ્રકૃતિનો નિયમ છે. દાખલા તરીકે એક વૃક્ષનું બીજ કે અનાજનું બીજ પ્રકૃતિમાં રોપવાથી હજારોની સંખ્યામાં ફળ અને અનાજ પરત મળે છે, તેવી જ રીતે હકારાત્મક વિચારોમાં પ્રકૃતિ તેવાં જ પ્રકારના વિચારો ઉમેરીને પરત આપે છે, જેથી આપણી શક્તિમાં વધારો થાય છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા ૪ થી ૭ હર્ટ્ઝ પ્રતિ સેકન્ડ (હર્ટ્ઝ) હોય છે અને તેને થેટા (theta) કિરણો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

૫. ઉચ્ચ વિચાર: આ પ્રકારના વિચાર સ્વ-પરિવર્તનનો આધાર છે. બળવાન, પ્રબળ, મજબૂત કે સશક્ત, અને દૃઢનિશ્ચયી વિચારને ઉચ્ચ વિચાર કહેવાય. ઉચ્ચ વિચારોમાં ઉચિત, ન્યાયી કે સાચા વિચારો પણ સમાયેલા છે. કોઈ વ્યક્તિને ધૂમ્રપાનની ટેવ છે અને તે છોડવા માંગે છે, તે એવા વાતાવરણમાં જાય છે, જ્યાં તેને આ વ્યસન છોડવા માટે પ્રોત્સાહન મળે છે, અને પ્રબળ ઈચ્છા શક્તિને આધારે ત્યાગ કરે છે. આવા ઉચ્ચ વિચાર માનવીમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવામાં મદદરૂપ બને છે. ઉચ્ચ વિચારોની ગતિ ૧૦ થી ઓછા વિચારો પ્રતિ મિનિટ હોય છે, જેમાં શક્તિનો ભરપુર સંગ્રહ થાય છે અર્થાત્ શક્તિનો વ્યય થતો જ નથી. આપણા વિચારો પ્રકૃતિમાં જાય છે અને પ્રકૃતિ તેવાં જ વિચારો ઉમેરીને પરત કરે છે, જે પ્રકૃતિનો નિયમ છે. જેથી આપણી શક્તિમાં અમાપ વધારો થાય છે. વિજ્ઞાનની પરિભાષામાં આવા વિચારોની કંપન સંખ્યા ૪ થી ઓછા પ્રતિ સેકન્ડ (હર્ટ્ઝ) હોય છે અને તેને ડેલ્ટા (delta) કંપન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

મન આપણું છે અને તે નકારાત્મકતા તેમજ વ્યર્થ વિષે વિચારવા ટેવાયેલું છે, પરંતુ બાળક સમાન છે. તેથી તેને દબાવ્યા વગર સમજાવીને હકારાત્મક અને ઉચ્ચ વિચારો તરફ વાળવાનું છે, જે આપણી જવાબદારી છે. જેવી રીતે માતા પોતાના બાળકને યપ્પુ છોડાવવા માટે સરસ રમકડુ કે ચોકલેટ આપે છે, તેમ આપણા મનને પણ સારા વિચારોના અભ્યાસ દ્વારા ૧૦૦ % તાલીમ આપી શકાય, જે રાજયોગનાં નિયમિત અને સતત અભ્યાસ દ્વારા બહુ સરળ રીતે કરી શકાય છે.

૧૯૭૮માં ટેક્સાસ વિશ્વવિદ્યાલયના (University of Texas) મેડિકલ અને સાઇન્સ રિસર્ચ સંસ્થાનાં વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા બ્રહ્માકુમારી દાદિ જાનકીને (બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાના ૨૦૦૭ થી ૨૦૧૯ સુધી આધ્યાત્મિક વડા) દુનિયામાં "સૌથી સ્થિર મન" (Most stable mind) તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યા, જેમણે માર્ચ ૨૦૧૯માં ૧૦૪ વર્ષની ઉંમરે શરીર ત્યાગ કર્યો. વૈજ્ઞાનિકોએ ઇલેક્ટ્રોએનસેફલોગ્રાફી (electroencephalography) દ્વારા તેમના મનના કંપનો હાલતા-ચાલતા, ખાતા-પીતા, ઉઠતા-બેઠતા, ખાવાનું બનાવતા, ગણિતની ગણતરી કરતા, ભાષણ આપતા, સુતા સુતા વગેરે તમામ સ્થિતિમાં માથા અને તારણ પ્રાપ્ત કર્યું કે તેમની દરેક સ્થિતિમાં તેમનું મન ડેલ્ટા તરંગોમાં હતું. ડેલ્ટા તરંગો ધ્યાન દરમિયાન અને સ્વપ્ન વગરની ઉંઘમાં જોવા મળે છે. તેમને પુછવામાં આવ્યું કે તેમણે આ "સૌથી સ્થિર મન" (Most stable mind) ની સ્થિતિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી, તો તેમણે જણાવ્યું કે રાજયોગના સતત અભ્યાસથી આવી સ્થિતિ બની છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ રાજયોગનાં નિયમિત અને સતત અભ્યાસ દ્વારા બહુ સરળ રીતે આવી સ્થિતિ બનાવી શકે. તો ચાલો આપણે પણ આપણા મનને અમન નહી, પરંતુ સુમન અર્થાત્ સ્થિર, શાંત, ઠંડુ, અચળ અને અડોળ બનાવીએ, જેનાથી આપણી સ્થિતિ પણ તેવી બને.

આપણે મન ઉપર યોગ અથવા ધ્યાન ઉપરોક્ત જ્ઞાનના આધારે કરી શકીએ. આપણે એક જ્યોતિર્બિન્દુ સ્વરૂપ આત્મા છીએ, જે ભૌતિક અને સૂક્ષ્મ શરીરને યલાવે છે અને નિરાકાર, અમર, અવિનાશી છે. આત્મા તેની ત્રણ શક્તિઓ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર દ્વારા પોતાના શરીર ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ ધરાવે છે. આત્માની વિચારવાની શક્તિને મન કહેવામાં આવે છે. આપણું મન સામાન્ય રીતે ૨૫ થી ૩૦ વિચાર પ્રતિ મિનિટ કરે છે, જેથી દરરોજ આશરે ૪૦,૦૦૦ વિચાર કરે છે. દરેક વિચાર એક શક્તિ છે, જે વાતાવરણમાં સ્પંદનના સ્વરૂપે પ્રસારિત થાય છે. સતત વિચારવું એ મનનો સ્વભાવ છે આથી મનને થોડી ક્ષણો માટે વિચારશૂન્ય કરવાને બદલે હકારાત્મક બનાવીને સકારાત્મક રીતે તેની શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકાય. આપણે જે વિચારીએ અને કરીએ, તેની છાપ સંસ્કારરૂપે આત્મા ઉપર પડે છે, જે વિચારવા અને કાર્ય કરવાથી ઉભી થાય છે. આપણે આ ભૌતિક શરીરના માલિક છીએ. આપણે પ્રતિ કલાકે આપણા વિચારોનું અવલોકન અને વિશ્લેષણ કરીએ છીએ. આયર્ષજનક રીતે આપણા વિચારો મોટા ભાગે નકારાત્મક અને વ્યર્થ છે. આ વિચારો આપણે ઉત્પન્ન કરીએ છીએ અર્થાત તેના ઉપર આપણું નિયંત્રણ છે. હવે આપણે વિચારીશું કે આપણે માસ્ટર શક્તિશાળી, માસ્ટર ગુણધારી અને સત્ય જ્ઞાન ધારણ કરનારી આત્માઓ છીએ. આપણે જીવનને સકારાત્મક બનાવવા માટે ઉચ્ચ અને હકારાત્મક વ્યક્તિઓ અને વસ્તુઓ વિષે વિચારીશું, વાંચન કરીશું, શ્રવણ કરીશું અને જોઈશું. આપણી સ્થિતિ વિચારો અને કાર્યના યુદ્ધમાં પણ સ્થિર, શાંત, શીતળ, અચળ અને અડોલ રાખીશું. આપણે શાંત, શક્તિશાળી અને શુદ્ધ મન ધરાવતી આત્માઓ છીએ.