

# मानसिक स्वास्थ्य माटे यौगिक तत्त्वज्ञाननी उपयोगितां विश्लेषणात्मक अध्ययन

पटेल मीना प्रकाशकुमार<sup>1</sup>, डॉ. नेहल दवे<sup>2</sup>

## सारांश

भारतीय तत्त्वज्ञान विशेषतः प्राचीनग्रंथो मानसिक स्वास्थ्य माटे महत्त्वना संदर्भो आपे छे. तेमां रहेली समृद्ध आंतरदृष्टि मानसिक स्वास्थ्य विशेषतः आपणी समजने वधु ठोडी बनाववामां मद्द करी शके अने सदीओ पहला वर्णवेल व्यवहारिक मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तोनां आधारे आधुनिक युगमां सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यने प्राप्त करवामां सहायक बनी शके छे, जेथी व्यक्तिने सुखमां स्थिर करी शकाय. मानसिक स्वास्थ्य अेक अत्यन्त महत्त्वनो पक्ष छे, जे मोटी मोटी समस्याओने पण पणमां समाप्त करी दे छे. मानसिक स्वास्थ्य वगर ज्यां समस्या न होय, त्यां पण विशाण समस्याओ ठोली थती देभाय छे. आथी मानसिक स्वास्थ्यने सुधारवुं अे समाजनुं प्रशिक्षण जे छे, जेनां माध्यमथी मनुष्य नानी नानी वातोमां पोतानां माटे अने बीजा माटे समस्या ठोली थती अटकावी शके छे. परन्तु भारतीय ज्ञान परम्परा आ विषय पर अेटलुं काम करी चुकी छे के मानसिक स्वास्थ्य पर कोण पण चिन्तन करता पहला यौगिक तत्त्वज्ञानने जेवुं अत्यन्त आवश्यक बने छे. कारण के जे मानसिक स्तरो योगदर्शनमां बताव्या छे, अे मानवनी सर्वोत्कृष्ट क्षमतानी जे पराकाष्ठा छे. अतः मानसिक स्वास्थ्य माटे यौगिक ग्रन्थोनुं विश्लेषण करवाथी अनेकानेक तथ्यो जाली शकाय अे माटे आ लेख प्रस्तुत करवामां आव्यो छे.

**मुख्य शब्दः-** यौगिक तत्त्वज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य, मनोविज्ञान, तपसा, अविद्या, योग साधना, योगदर्शन, Yogic Philosophy, Mental Health, Psychology, Stress, Avidya, Yoga Sadhana, Yoga Darshan

शोध प्रविधि - विश्लेषणात्मक प्रविधि द्वारा आ शोधलेख लभायेल छे, कारण के मानसिक स्वास्थ्य अने यौगिक तत्त्वज्ञानां संबंधनुं विश्लेषण करी यौगिक तत्त्वज्ञाननी मानसिक स्वास्थ्य माटेनी उपयोगिता सिद्ध करवानो उद्देश छे.

## शोधउद्देश्य

आ विश्लेषणात्मक अध्ययननो उद्देश्य आधुनिक ज्वनशैली मां योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करवा माटेना भारतीय तत्त्वज्ञान मां दर्शावेल सिद्धांतो अनुसार

- मनने विक्लिप्त करनार परिबलो अने तेना स्वरूपो जालवा
- ज्ञानतंतु पर तेनी असर, लागाणी अने आवेश साथे तेनी चोक्कस संबंध जालवो,
- तेने जड मूणथी नाबूद करवा माटे भरवामां आवता व्यवहारिक पगला संबंधित भारतीय तत्त्वज्ञानमां वर्णवेल दृष्टिकोण नो अभ्यास करवो.

<sup>1</sup> लकुलीश योग युनिवर्सिटी - अमदावाए, पी. अेचडी (अष्टांगयोग प्रवाह), रजिस्ट्रेशन नं. AY2021080106,

<sup>2</sup> अेसोसिएट प्रोफेसर, मानविकी विभागाध्यक्ष, लकुलीश योग युनिवर्सिटी, अमदावाए. nehaldca08@gmail.com

## प्रस्तावना

वर्तमान समयनी वास्तविकता ये छे के प्रत्येक व्यक्ति भूष ज परेशान छे, घड़ी बधी मर्यादाओने आधीन छे. व्यक्तिओ पोतानी सारी ओणभनी जागृति गुमावी दीधी छे. आधी अत्यारे जे स्थितिमां छे त्यांथी शरुआत करवी पडशे. यौगिक तत्त्वज्ञान समजाववा प्रयत्न करे छे के आ स्थिति केम छे ? शुं आ स्थितिमांथी बहार नीकणवा माटे कोइ मार्ग छे? अने जो छे तो कयो मार्ग छे ? यौगिक तत्त्वज्ञानना आधारे तेमांथी बहार निकणवाना मार्ग पण बतावेल छे. जो तमे व्यक्तिगत अभ्यास द्वारा आ ज्ञाननुं

गंभीरताथी अनुसरण करे छे तो ते तमने धीमे-धीमे तमारी स्वतंत्रतानी स्थिति तमाम मर्यादाओ अने कष्टोमांथी पाछी आपे छे.

मनुष्य शारीरिक रीते भूष-तरस, थक अने ठंडी-गरमीना कारणे थती वेदनाओने आधीन छे. तेमज मानसिक, भावनात्मक तेमज लागणीओना कारणे हमेशा मननी विविध स्थितिओना शिकार थता रहे छे . जेमांथी केटलांक सुषट अनुभवो छे तेमज घणां दुःप्रदायक पण छे. योग डिलसूझी कहे छे आ तमारी स्वाभाविक अवस्था नथी. तमे अेवा व्यक्तित्व नथी जेमने आमना कोइपण दुःप्रदायक अनुभवो अने लक्षणां होय. तमे परेपर ते बघाथी मुक्त छे, तेओ परेपर तमारा वास्तविक स्वभावनो भाग नथी. तमारो अनुभव योग डिलसूझी तमारा विशे जे कहे छे तेनाथी तदन विपरीत छे. Everyday you are in a state of distress only. Everyday you suffer. ज्यारे मनुष्यनी ईच्छाथी विरुद्ध कंठ थाय तो तेनुं मन व्यथा, अस्वस्थता, अशांतिनी स्थितिमां धकेलाई जाय छे. जेना कारणे शारीरिक डेरडारो पण थाय छे. ते अस्वस्थता अनुभव छे. पोतानी नाराजगी अने तकलीफनी लागणी व्यक्त करवा मांगे छे के जेथी करीने ते पोतानी जातने आ आंतरिक स्थितिमांथी मुक्त करी शके. आ बधा कारणेथी मनुष्यनो अनुभव सतत बढलातो अने वधघट थतो रहे छे. आम, आशा अने निराशा, सुष अने दुःष, आनंद अने हताशा जेवा सतत विरोधाभासना अनुभव इक्त उदासीनता ज नही, वस्तुओनी तृष्णा अने अपूर्ण ईच्छापूर्तिना कारणे थती उग्र व्याकुलताना कारणे चीड, गुस्सो, डर, चिंता, ईर्षा वगैरे पेदा थाय छे. योग डिलसूझी कहे छे मनुष्य आ बधी ज बाबतोथी मुक्त छे, तेने कोइ तकलीफ के चिंता नथी. तेनुं व्यक्तित्व संपूर्णताथी भरल छे तेमज तेनामां कशानो अभाव नथी. ते संपूर्ण आनंदथी भरपूर सत् चित्त आनंदना स्वरूपमां स्थित छे. महर्षि पतंजलि मनना उपयोगनी समज आपे छे अने प्रथमपादनी शरुआत ज चित्तथी करे छे. तेओ कहे छे मनोव्यापार संपूर्ण शांत करवा अेटले योग. योगदर्शननुं बधुं ज अध्ययन चित्तनी वृत्तिनो निरोध करवो ते छे<sup>3</sup>. योगदर्शनमां मननी वृत्तिओ पर नियंत्रण करवानुं कहुं छे अने जेना द्वारा मन शांत थतां आत्मा पोताना स्वरूपमां स्थित थई आनंदनो अनुभव करे छे. मन ज हमेशा बुद्धिर्भूमी रहे छे तेने अंतर्भूमी करवानुं छे के जेथी आत्मा पोताना स्वरूपने जोई शके. ते समये दृष्टा पुरुषनी पोताना स्वरूपमां स्थिति थाय छे ते स्व स्वरूपमां स्थित थाय छे<sup>4</sup>. योग वशिष्ठमां योगनी व्याख्या आपता कहुं छे, मनने संपूर्णपणे शांत करवाना उपायने योग कहेवामां आवे छे<sup>5</sup>.

भगवद् गीतामां योग अेटले कर्म करवामां कुशलता अने समत्वने योग कह्यो छे<sup>6</sup>. योगमां केन्द्रिय स्थिति 'युक्त' छे. यौगिक सिद्धांतनो अभ्यास करवाथी आंतरिक संतुलन प्राप्त थाय छे जे अराजकतानी वर्ये पण स्थिरता अने शांति आपे छे. अने त्यारबाद कहुं छे योग अे समाधिनी स्थिति छे (भ.गी.२-५३) विरोधाभासी अने भूँजवणभर्या वाक्यो सांभणवा छतां पण ज्यारे तमाडु मन स्थिर अचल अने स्थित थशे त्यारे तमो योगने पामशो. आम, स्थिरता द्वारा दर्शाववामां आवती मननी सूक्ष्म स्थितिने योग तरीके ओणभवामां आवे छे. योग अे भूष ज सूक्ष्म विज्ञान उपर आधारित अेक आध्यात्मिक शिस्त छे. जे मन अने शरीर वर्ये सुमेण (अेकता) स्थापवा पर ध्यान केन्द्रित करे छे. योग

<sup>3</sup> योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। (समाधिपाद - 1.2)

<sup>4</sup> तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् । (समाधिपाद - 1.3)

<sup>5</sup> मनःप्रशमनोऽपायः योग इत्याभिधीयते । (यो.व.३-६-३२)

<sup>6</sup> योगः कर्मसु कौशलम् । (भ. गी.२ -५० ) समत्वं योग उच्यते । (भ. गी.२ -४८ )

संबंधित शास्त्रो अनुसार योग करवाथी व्यक्तित्नी चेतना ब्रह्मांडनी चेतना साथे जोडाय छे. जे मन अने शरीर, मनुष्य तथा प्रकृति वर्ये संपूर्ण संवादिता दर्शावे छे. योगनो ध्येय आत्म-साक्षात्कार, तमाम प्रकारना दुःखोथी मुक्ति छे जे केवल्यनी स्थिति सुधी होरी जाय छे. योग अे आंतरिक विज्ञाननो पण उल्लेख करे छे जेमां विविध पद्धतियोनो समावेश थाय छे जेना द्वारा मनुष्य विश्वचेतना साथे अेकतानो अहेसास करी शके छे.

आरोग्यनी व्याख्या WHO द्वारा आ प्रमाणे कहेवामां आवेल छे. Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. ऽबल्यु.अेय.अो. ना प्रमाणे स्वास्थ्य अे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक अने समाजिक सुभाकारीनी स्थिति छे ते मात्र रोग अथवा अशक्तिनी गेरहाजरी ज नथी. आयुर्वेदमां बधा ज मापदंडोने महत्त्व आयुं छे. शारीरिक, मानसिक अने आध्यात्मिक कल्याण उपरांत मन, एन्द्रियो अने आत्मा प्रसन्न होय ते मनुष्य स्वस्थ कहेवाय छे<sup>7</sup>. आयुर्वेद कहे छे अे व्यक्ति स्वस्थ कहेवाय छे जेनुं शरीर, मन अने आत्मा स्वस्थ छे अने बधी ज शारीरिक क्रिया सप्रमाणे छे परंतु तेम नथी कहयुं के जे व्यक्ति मात्र शारीरिक रूपे स्वस्थ छे परंतु मानसिक अने आध्यात्मिक रूपथी स्वस्थ के योग्य स्थितिमां नथी. मानसिक स्वास्थ्य अे स्वास्थ्यनो अभिन्न भाग छे. स्वास्थ्यनी व्याख्या WHO (World Health Organization) द्वारा आपवामां आवेली व्याख्या साथे महदुअंशे मणती आवे छे. आम, आयुर्वेदमां हजारो वर्ष पहिला अे ज कह्युं छे जे आजे WHO माने छे.

जेम औषधशास्त्र (आयुर्वेद)मां यतुर्व्यूह छे - रोग, रोगहेतु, रोगनिवृत्ति (आरोग्य) अने रोग निवृत्तिना उपायो दर्शावेल छे तेम योगशास्त्रमां पण यतुर्व्यूह कहेवाय छे. तेमां दुःख, दुःखहेतु, दुःखनिवृत्ति अने दुःखनिवृत्तिना उपायो अेम चार व्यूहनुं निरूपण करवामां आव्युं छे. योगशास्त्रमां तेने हेय, हेयहेतु, हान अने हानोपाय कहेवामां आवे छे. आपणुं शरीर तमाम कर्तव्य पूर्ण करवा माटे अेक मात्र साधन छे. तेथी शरीरने स्वस्थ राखवुं जरूरी छे कारण के दरेक जवाबदारी अने कार्यनी सिद्धि अे शरीरना माध्यमथी थाय छे. आथी आ अनमोल शरीरनी रक्षा करवी अने तेने निरोगी राखवु मनुष्यनुं प्रथम कर्तव्य छे. माटे ज कहयुं छे पहिले सुख निरोगी काया अने अे स्वस्थ रहेवा माटेनो मूल मंत्र छे. कारण के स्वस्थ शरीरथी धर्मनुं अनुष्ठान करी शकय छे. माटे शरीरनुं स्वस्थ होवुं जरूरी छे. शरीरमाद्य खलु धर्मसाधनम् । (कुमारसंभव प - 33) अने अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम् । धर्म, अर्थ, काम अने मोक्षनी सिद्धि माटे आरोग्य मूल साधन छे.

शरीरने स्वस्थ त्यारे ज कहेवामां आवे ज्यारे ते 'स्व' अेटले पोताना स्वरूपमां 'स्थ' अेटले स्थित थई जाय. शरीर अे पोते प्रकृतिनुं अदभूत यंत्र छे, जे पोतानी रक्षा स्वयं करे छे परंतु मनुष्यनुं प्रकृतिथी विरुद्ध ज्वनयापन, अप्राकृतिक आहार-विहार तेने अस्वस्थ बनावे छे. क्रोध, ईर्ष्या, धृष्ट्या, द्वेष, लालच अने तृष्णा वगैरेना आवेशोना कारणे शरीरमांथी अंतःस्त्राव उत्पन्न थाय छे जेना कारणे रोग थाय छे. जे स्नायुओमां तणाव पेदा करी मनने (dis ease) अशांत बनावे छे.

## योगिक तत्त्वज्ञान अने मानसिक स्वास्थ्य

योग शब्दनो उल्लेख सर्वप्रथम ऋग्वेदमां (प-८१-१) मां थयो हतो. विविध उपनिषदोमां मनने निपुण बनाववाना साधनो तरीके यौगिक प्रथाओनुं वर्णन करवामां आवेल छे. बृहदारण्यक उपनिषदमां प्राणायाम (श्वास परनुं नियंत्रण) (१-५-२३), छांदोग्य उपनिषद (८-१५) मां प्रत्याहार एन्द्रियोने अंदरनी तरङ्ग भेंयवी, आत्मनिरीक्षण करवानो उल्लेख छे. तेत्तेरीय उपनिषदमां 'पंचकोश' द्वारा अस्तित्वना पांच स्तरनुं वर्णन करवामां आवेल छे. कठोपनिषदमां रथनुं उदाहरण आपी एन्द्रियो, मन, बुद्धि अने 'स्व' साथेना संबंधनुं वर्णन करेल छे. भारतीय षड्दर्शनमां सांख्यदर्शन अने योगदर्शन हिन्दुप्रणालीनी द्वैतवादी झीलसूझी तरीके वर्णवेल छे. योग वशिष्ट, भगवद् गीता अने प्रांतजलयोगदर्शन योग विशेषना प्राथमिक दार्शनिक ग्रंथो छे. आ ग्रंथोमां मुष्यत्वे योग झीलसूझी अने मन अने मानवीय वर्तणूक पर तेनी

<sup>7</sup> समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥(सुश्रुत संहिता १५ - १० )

असर पर ध्यान केन्द्रित करवामां आवेल छे. तेमां येतनाना सूक्ष्म घटको, रोजिंदा जिवननी परिस्थितिमां अवरुधो, व्यक्तिनुं आंतरिक मानसिक बंधारण पर आधारित आवती मुश्केलीओने दूर करवानी ज्ञानात्मक अने अस्यासात्मक रीतोनुं वर्णन कर्युं छे. भारतीय अध्यात्मवाद पातंजल योगदर्शन अने योगवशिष्टना मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतोने आधारे पूर्ण मनोविज्ञान कही शकय.

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।(ब्रह्म सिद्धि उपनिषद-२)

मन ज मनुष्यना बंधन अने मोक्ष माटेनुं कारण छे. आम जो मन मनुष्यना बंधननुं कारण बने छे तो ते तेनो शत्रु छे अने जो मोक्ष माटेनुं कारण बने छे तो ते तेनो परममित्र बनी जाय छे. मनने कारणे ज बधी समस्या उली थाय छे. अने ते ज मन द्वारा समस्यानुं समाधान थई शके छे. आम, जयां सुधी मन छे त्यां सुधी जवात्मा छे. आ समग्र जगत मनोमात्र छे अने मन द्वारा ज व्याप्त छे. मननी अस्थिरता पंचकोशमां असंतुलन लावी शके छे. मनोमय कोश अने मननो गोली छे, जे लौतिक शरीर साथे गाढ रीते जोडायेलो छे. आनाथी प्राणमां ओर्जनुं असंतुलन थई शके छे, जे श्वास लेवानी प्रक्रिया साथे संकणायेल छे जे महत्त्वपूर्ण ओर्जने भलेल पहोयाडी शके छे. मननी स्वस्थ अने सकारात्मक स्थितिमां, ओर्ज उच्यथी नीयला आवरण तरङ्ग वहे छे.

जो नीयला आवरणमां असंतुलन होय, तो ओर्जनी मुक्त हिलयाल अवरुधित थाय छे. आथी नाडीओ अने यको विक्लेपित थई जाय छे अने असामान्य रीते काम करवानुं शङ्क करे छे. यक अने ओर्ज सिद्धि जेवुं छे, अने नाडीओ वायर जेवी छे जे आभा शरीरमां ओर्जनी संयार करे छे. नाडीओने अेवी येनलो पण कही शकय के जेना द्वारा प्राणशक्ति अने मानस शक्ति आभा शरीरमां इरे छे. जे द्वारा समग्र शकय के चित्त-वृत्ति मन अने शरीरनी संपूर्ण प्रक्रियामां असंतुलन अने विक्लेप लावे छे. आम, रोगना विकासमां मन पण महत्त्वनो भाग लजवे छे. वेदमां पण प्राण नुं महत्त्व दर्शावता कहुं छे जे प्राणने आधिन आ संपूर्ण विश्व छे, अने प्राणने अमारा नमन, अने प्राण ज बधा प्राणीओनो ईश्वर छे अने अेमां ज संपूर्ण विश्व बिराजमान छे<sup>८</sup>. महर्षि राजर्षि मुनि कहे छे. अध्यात्मविज्ञान अने लौतिक विज्ञानथी यडियातु छे. ऋषिमुनिओने शिष्यवेलुं अध्यात्म विज्ञान तो मानवीने सात्विक अने निरोगी बनता शिष्यवाडे छे. (राजर्षि, २०००, पेज-५१)

श्वेताश्वर उपनिषदमां कहुं छे आ अध्यात्म विज्ञानना अनुष्ठानथी योगाग्निमय शरीर प्राप्त थता रोग, वृद्धावस्था के मृत्यु नथी<sup>९</sup>. तेमज स्वात्मारामज हठयोग प्रदीपिकामां कहे छे कोइ पण व्यक्तित युवान, वृद्ध, रोगी के असशकत पण योगनो अस्यास करी सङ्गता प्राप्त करी शके छे.(ह. प्र. १-५५) वशिष्ठ मुनि कहे छे, हे राघव ! चित्त नाशना बे कम छे योग तथा ज्ञान. चित्तवृत्ति नो निरोध ते योग छे अने यथार्थ दर्शन ते ज्ञान छे. जर्मन तत्त्ववेत्ता कान्ट अेम सिद्ध करवा प्रयत्न करे छे के आपणे बुद्धिइपी दुर्बेद दिवालने लेटीने आगण जई शकता ज नथी. परंतु अहीथी ज भारतनुं तत्त्वदर्शन नवो मार्ग उघाडी आपे छे. तेमनुं सर्वनुं लक्ष्य बुद्धिथी उंयेना प्रदेश तरङ्ग जवानुं छे. योगी पुरुषोअे अेक अेवा तत्त्वनी प्राप्ति करी जेना द्वारा जगतनी वर्तमान स्थितिनो अने तेना कारणनो युक्तिपूर्वक भुलासो आपी शकय छे. अर्थात् जे विद्या द्वारा आपणे आ त्रिगुणात्मक जगतथी मुक्त थवाय छे ते ज महत्त्वनी विद्या छे<sup>१०</sup>. आम, ज्ञानयज्ञ अथवा अध्यात्मिक ज्ञाननुं प्रसरण अे सर्व यज्ञोमा शिरोमणी गणाय छे. आध्यात्मिक ज्ञान अे आत्मानो भोराक छे जे सनातन रहे छे.

प्राणीमात्रने दुःख प्रतिङ्गण प्रतीत थाय छे अने सुख अनुकुण प्रतीत थाय छे. आथी तेओ दुःखनी निवृत्ति अने सुखनी प्राप्तिने ईच्छे छे. आम, सुखदुःखनुं ज्ञान अे सर्वने अनुकूलता तथा प्रतिङ्गलताना ज्ञान द्वारा थाय छे. त्रण प्रकारना दुःखो आधिभातिक, आध्यात्मिक अने आधिदैविक ना कारणे संतप्त थवाथी बधा लोको अे त्रणे दुःखोना नाश माटे विवेकज्ञान (सांभ्यशास्त्र) तरङ्ग वणे छे<sup>११</sup>. भारतीयदर्शननो जन्म दुःखो विशेनी जिज्ञासा तथा तेने दूर करवानी

<sup>८</sup> प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशो यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥ (अथर्ववेद(११-४-१,८), प्राण सूक्त - ५-३१११)

<sup>९</sup> न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरमा॥(श्वे. उप. . २ -१२ )

<sup>१०</sup> सा विद्या या विमुक्तये ऽविष्णुपुराण १ -१८ -४१ f

<sup>११</sup> दुःखत्रयाभिघाताज् जिज्ञासा तदपघातके हेतौ । (सांभ्य कारिका -१)

ઉપયોગીતાના ચિંતનમાંથી થયો છે.

આધ્યાત્મિક દુઃખ- સ્થૂલસૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે તે સંબંધિત દુઃખ જવર વગેરે તેમજ ક્ષુધા-તૃષ્ણા તથા કામ- ક્રોધના કારણે થતી પીડા. જે શરીર તથા મનના કષ્ટના કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. આધિભૌતિક દુઃખ-ચક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયોના વિષય, જે બીજા પ્રાણીઓ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. સાપનું કરડવું, ચોરવ્યાઘ્રાદિથી થતું દુઃખ.

આધિદૈવિક દુઃખ-ચક્ષુ વગેરે ઇન્દ્રિયોના વિષય ના હોય, જે દૈવ શક્તિઓના કારણે થાય છે. રાક્ષસ, યક્ષ તથા ગ્રહોના કારણે થતી પીડા, ભૂકંપ, પૂર વગેરે તથા શીત-વાત તેમજ તડકાના કારણે થતી પીડા. આ ત્રણ સંતાપોની શાંતિ માટે ત્રણ વખત શાન્તિ, શાન્તિ, શાન્તિ શબ્દનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે. ત્રણ પ્રકારના દુઃખો ની આત્યંતિક નિવૃત્તિ તે પરમ પુરુષાર્થ છે<sup>12</sup>.

આમ, સંસારરૂપી મહાસાગરમાં મુસીબતોના મોજાઓના કારણે ત્રસ્ત થઈને, દરેક પગલે મળતી પ્રતિકૂળતાઓના કારણે મનુષ્યને જીવનમાં ફક્ત નિરાશા જ દેખાય છે અને આ મુસીબતોમાંથી ભારતીય દર્શન એને સાચું આશ્વાસન આપી અને દરેકને આશ્રય આપી નૌકા વડે પાર પહુંચાડે છે. આપણા દર્શનની જિજ્ઞાસા માત્ર દુઃખથી જ સમાપ્ત ના થઈ જતા તે આગળ વધીને તેના કારણો શોધીને તેનાથી હંમેશા માટે છૂટકારો મેળવવાનો માર્ગ બતાવે છે.

### માનસિક તણાવ માટેના પરિબલો:-

સુખની શોધમાં આપણે વધુમાં વધુ આરામ આપતી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરીને વિષયાસક્ત આનંદનો અનુભવ કરીને આપણું જીવનધોરણ ઉચ્ચ કક્ષાએ લઈ ગયા છીએ. પરંતુ આ ઈચ્છાઓને સંતોષવા આપણે હંમેશા વધુને વધુ કમાણી કરવાની પ્રક્રિયામાં ખૂબ જ સક્રિય બની ગયા છીએ. પરંતુ તેના કારણે જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો, વધતા આરોગ્યના જોખમો, માનસિક અશાંતિ વગેરેનો સામનો કરવો પડે છે. વર્તમાન સમયમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી પરના વધતા જતાં અવલંબનને કારણે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવાના દૃષ્ટિકોણની જરૂર છે. શબ્દાદિ વગેરે વિષયોના ભોગ દ્વારા મનુષ્યની ઇન્દ્રિયો શાંત તેમજ તૃપ્ત ના થતા ઉલ્લુ વિષય ભોગના કારણે તે મનુષ્યના ચિત્તમાં રાગની વૃદ્ધિ કરે છે અને જીવને અનેક પ્રકારના દુઃખોનો અનુભવ કરાવે છે. આમ, વિષયોનું સેવન એ મનુષ્યના સુખનું સાધન ના બનતા તેના દુઃખોમાં વધારો કરનાર છે. વિષયસુખોની પછાળ તથા તે માટેના સાધનો પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્ય મન, વાણી અને કર્મ દ્વારા પ્રયત્ન કરે છે અને પોતાના પ્રયત્નમાં સહાયભૂત થનાર ઉપર તે રાગ કરે છે અને તેમા પ્રતિફૂલ થનાર ઉપર તે ક્રોધ કરે છે. આમ, મનુષ્યના સર્વ કર્મ રાગ-દ્વેષ, લોભ અને મોહ દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. આમ, મનુષ્ય ઉપર સુખના અનુભવથી સુખની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની છાપ પડે છે અને તે સંસ્કારો દ્વારા તે વારંવાર પ્રવૃત્તિ કરી સુખ-દુઃખનો અનુભવ કર્યા કરે છે અને તે પ્રમાણે ના સંસ્કારો દ્વારા તે અનાદિ દુઃખ સ્ત્રોત વહન કર્યા કરે છે .

જ્યારે અર્જુન (ભ . ગી અધ્યાય ૧, શ્લોક ૨૯, ૩૦) માં કહે છે. મારા ગાત્રો થીજી જાય છે. મુખ સુકાઈ જાય છે, શરીર કંપે છે, હાથમાંથી ગાંડીવ ધનુષ્ય સરી પડે છે, ત્વચામાં સર્વત્ર દાહ થાય છે. મારામાં હવે ઉભા રહેવાની પણ શક્તિ નથી અને જાણે મારું મન ભમે છે. આ બધા જ માનસિક અસ્વસ્થતાના લક્ષણો છે. ત્યારબાદ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને ઉપદેશ આપવાનું શરૂ કરે છે અને સમજાવે છે. ભગવદ્ ગીતામાં તેમજ યોગના અનેક શાસ્ત્રોમાં મનુષ્યની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ત્રણ માર્ગોનું વર્ણન કરે છે. બુદ્ધિ, લાગણી અને કર્મ. તેમાં અનુક્રમે કમશઃ ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. તેના શાસન અધિકારીઓએ પોતાના સ્વભાવ મુજબના માર્ગનું અનુસરણ કરે છે. ભગવદ્ ગીતા જે યોગશાસ્ત્ર છે તેમાં આ સમગ્ર પ્રક્રિયાની શરૂઆત, વૃદ્ધિ અને પ્રતિક્રિયાનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે.

ધ્યાયતો વિષયાન્પુસઃ સઙ્ગસ્તેષૂપજાયતે |

સઙ્ગાત્સન્જાયતે કામઃ કામાત્ક્રોધોઽભિજાયતે ||

ક્રોધાદ્ભવતિ સમ્મોહઃ સમ્મોહાત્સ્મૃતિવિશ્વમઃ |

સ્મૃતિભ્રંશાદ્ બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત્પ્રણશ્યતિ || (૩)

<sup>12</sup> અથ ત્રિવિધદુઃખાત્યન્તનિવૃત્તિરત્યન્તપુરુષાર્થઃ || સાંખ્યદર્શન 1.1)

विषयोनुं ध्यान करनारा पुरुषने विषयोमां संग(आकर्षण) थाय छे. संगथी कामना उत्पन्न थाय छे. कामनाथी क्रोध उत्पन्न थाय छे. क्रोधथी संमोह उपजे छे, संमोहथी स्मृतिनो नाश थाय छे अने स्मृतिना नाशथी बुद्धिनो नाश अने बुद्धिनो नाश थवाथी तेनो नाश थाय छे. मानसशास्त्रीनी दृष्टिये काम अने क्रोध येकबीजा साथे संकणायेला छे. माटे अधिकारीये पोताना मननो निगूह करवो आवश्यक छे. चित्त ये त्रिगुणात्मक छे. चित्त मां रहेला सत्व, रजो, तमोगुण वगैरे गुणोना कारणे चित्तनो स्वभाव त्रय प्रकारनो छे प्रकाश, प्रवृत्ति अने स्थिति. ज्यारे अर्जुन कृष्ण भगवानने पूछे छे के ये माणसने बलपूर्वक पाप करावे छे ते कछ वृत्ति छे ? त्यारे भगवान कहे छे. रजोगुण द्वारा उत्पन्न थयेल, भूय भानार अने महापापी आ काम अने क्रोध तेने तु आ लोकमां शत्रु समज(भ. गी. 3 -3७). काम, क्रोध अने लोभ ये त्रये आत्मशक्तिनो नाश करनारा नरकना द्वार छे तेथी ते त्रयेनो त्याग करवो जोछये. (भ. गी. १६-२१) आम, क्रोधनी वृत्ति साथे येकरूप थवुं ये ज मानव यातनानुं मूण छे. क्रोध ये सूक्ष्म शरीरमां रहेलो होवा छतां जेम माटीना घसाना छिद्रोमांथी पाणी बहार जमे, तेम ते स्थूण शरीरमां व्याप्त थछ जाय छे. क्रोध ये मनुष्यनो महाशत्रु छे. चीस, गुस्सो, उश्केराट, सतत विरोधवृत्ति अने प्रकोप ये बधा क्रोधना विविध प्रकार छे. स्वामी शिवानंदजो कहे छे. क्रोध आठ प्रकारना दृग्गुणोने जन्म आपे छे - अन्याय, अविवेक, निंदा, ईर्ष्या, चोरी, हिंसा, कठोरवाणी अने निष्फुरता. जो क्रोधने निर्मूल करवामां आवे तो बधा ज दृग्गुणो आपोआप समाप्त थछ जाय छे.

मनुस्मृतिमां कहुं छे विषयोने भोगववाथी मननी यंचणता व्याकुणता, तृष्णा भूय ज वधी जाय छे. मननी प्रकृति हवनकुंडमां प्रगटती अग्निनी जवाणा जेवी छे तेमां धी होमवाथी अग्नि वधारे प्रजवलित थाय छे<sup>13</sup>. आम, आशा अने तृष्णाने संतोषवानो प्रयत्न करतां ते विषयवस्तुनो वधारे उपभोग करशे. मन ये अटलुं बधुं विषयोमां लपेटायेलुं छे के ते हमेशा विषयोनुं ज चिंतन करे छे. जोव जेमां सुभनो अनुभव करे छे तेमां राग उत्पन्न थाय छे अने दुःख मणे छे तेमां द्वेष करे छे. आम, राग-द्वेष हमेशा यालु रहेवाथी काम-क्रोध, लोभ, मोहनी जाणमां इसाय छे. मन विषयो पाछा लमे छे अने बधा ज विषयो छिद्रियो द्वारा मनने आकर्षे छे. जेथी मनने क्षणिक सुभ मणता येवी लमणा थाय छे के विषयवस्तुमां ज सुभ छे. जेना कारणे ते हमेशा विषयवस्तुनुं ज चिंतन कर्या करे छे. जेना परिणामे मन पोताना केन्द्र उपर स्थिर रहेतु ज नथी. हमेशा बहिर्भूमी रहे छे.

आम, मनुष्य आनंदनी शोधमां अने सुभ मेणववा माटेना प्रयत्नोमां इसाछ जाय छे. विषय सुभ ये इकत सुभनो आभास छे. छिद्रिय सुभ द्वारा क्षणिक सुभनो अनुभव थतां ते तृष्णानी जाणमां इसाय छे. छिद्रियो अने तेना विषयवस्तु साथेना संपर्कथी थता क्षणिक अनुभवो भोग कहेवाय छे. भोग द्वारा क्षणिक सुभ मणे छे परंतु तेनुं परिणाम दुःखदायक छे. आम, भोग ये दुःखनुं मूणकारण छे. आथी बुद्धिशाली व्यक्ति आ भोगोमां क्यारेय अटवातो नथी<sup>14</sup>. जे जे सुभो पदार्थना स्पर्शथी थाय छे ते बधा ज दुःख आपवावाणा छे. पृथ्वीनुं बधुं ज अन्न, रत्न, पशु, स्त्री सुभ वगैरे द्वारा पण कोछ येक व्यक्ति संतुष्ट थछ शकती नथी माटे तृष्णाओनो त्याग करवो जोछये. आम भगवद् गीतामां काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग, द्वेष, ईर्ष्या, तृष्णा, वासना वगैरे दुःखना कारण कहा छे तुच्छ वासनाओ अने आसक्ति अने तज्जन्य राग-द्वेष वगैरे द्रव्यो आपणा समग्र जोवनने क्लृप्त करे छे.

महर्षि पतंजलि तेना माटे क्लेश शब्दनो उपयोग करे छे जे पुरुषने जाति, आयु अने भोगना कारणरूप होवाथी दुःखयुक्त करे छे. क्लेशा इति पञ्च विपर्यया इत्यर्थः । (व्यासभाष्य २-३), क्लेशनो अर्थ छे पांच प्रकारनुं मिथ्याज्ञान. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ (प.यो.सू .२-३) अविद्या, अस्मिता, राग—द्वेष अने अभिनिवेश ये पांच क्लेश छे. अविद्या ये बधा क्लेशनी जननी छे. आ क्लेश सुप्त, सूक्ष्म, विछिन्न अने क्रियाशील अवस्थामां रहे छे. अनित्यमां नित्य, असुभमां सुभ, अनात्ममां आत्मभाव राभवो ये अविद्या छे. जड शरीर अने आत्मांमां येकय जोवुं ते अस्मिता छे. सुभमां आसकित राग छे अने दुःखनी अनुभूतिमां थतो क्रोध द्वेष छे. जोवनमां मोह अने मृत्युनो लय अभिनिवेश छे. बधा क्लेशना मूणमां अविद्या छे. आ पांच क्लेशो तमाम मानसिक रोगो माटे जवाबदार छे जेनो बे शब्दोमां निष्कर्ष काढी शकय छे: आधि (मानसिक समस्याओ) अने व्याधि (शारीरिक समस्याओ). अविद्याने तमाम

<sup>13</sup> न जातु काम कामानामुपभोगेन शाम्यति । हविषा कृष्णवन्मेव भूयैव अभिवर्धते ॥ (मनुस्मृति -२-८४ )

<sup>14</sup> ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते । आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः ॥ (भ.गी. ५-२२)

कलेश अने समस्याओना मूण तरीके जोवांमां आवे छे. ते ज्ञानना अभाव अथवा वास्तविकता अने परिस्थितिनी प्रोटी धारणामांथी आवे छे. अविद्या व्यक्तित्वना तमाम ज्ञानात्मक, भावनात्मक अने वर्तमानिकीय स्तंभोना संतुलनने प्रलेल पहुँचाडे छे.

आ भाभीयुक्त मानसिक प्रक्रिया भाभीयुक्त संस्कार पेदा करे छे अने व्यक्तित्वने लोभी बनावे छे अने तेने एच्छा आधारित क्रिया करवा प्रेरे छे. तेने चित्त-वृत्ति (मनमां डेरडार) कहेवांमां आवे छे. आ कलेशोनुं उदगमस्थान चित्त छे आथी योग साधना द्वारा कलेशोने क्षीण करी पोताना कारणमां लीन करी देवा जोईअे. समाधिभावनाथः क्लेशतनूकरणार्थश्चा॥ (प.यो.सू. २-२) अविद्या वगेरे कलेशोना कारणे मनुष्य शुभ के अशुभ कर्म करे छे अने जाति—आयु—भोगना रूपमां सुख दुःख भोगवे छे.

## तणाव व्यवस्थापनी योगिक रीत

मनने दुन्वयी स्थूण वस्तुना संगथी, रजोगुण तथा तमोगुणथी मुक्त करवानी प्रक्रिया अेटले आध्यात्मिक साधना. आम, ज्यारे आपणे शरीरनी पांचेय एन्द्रियोने वशमां राभवानी, संयमित करवानी कला अने तेनुं विज्ञान जाणीअे तो तेने आत्मसंयमनुं विज्ञान कहेवाय छे. मननी अंदर विचारोनी अण्ड प्रवाह वहया करे छे. जेने रोक़ी शकतो नथी. इकत सुषुप्तिअवस्थांमां ज तेने अभाव जोवा मणे छे. स्वप्नावस्था अने जाग्रतावस्थांमां आ विचारो अने वृत्तियोनी प्रवाह वहया करे छे. वृत्तिना आ प्रवाहने मन कहेवांमां आवे छे. मनने संभाणावानुं काम आपणे जाते ज करवानुं छे ते अशुभ दिशांमां जाय तो तेने रोक़ीने शुभ दिशांमां वाणवानुं छे. आम काम अंतःकरणनुं छे. जे यार रीते व्यवहार करे छे माटे अंतःकरण यतुष्य कहेवाय छे. जेमां अेक मन छे जे आपणी वृत्तियोने भेङ्गाम रीते बहेकावे छे. आ वृत्तियोनुं उदगमस्थान चित्त छे. चित्तमां स्मरणशक्तिनी अद्भूत क्षमता होवाथी जन्म-जन्मांतरना विविध अनुभवो तेनी सूक्ष्म निशानीओ, जेने आपणे संस्कार कहीअे छीअे ते पडया होय छे. तेमां रहेली अप्रगट सुषुप्त वृत्तिने वासना कहे छे. आम, वासना अने संस्कार चित्तमां रहेला होय छे.

हुं पणाना भावने अहंकार कहे छे अने जेना द्वारा बहु संभवित बने छे ते बे वस्तुओना लेदने समजनारी विवेक करनारी बुद्धि विवेकबुद्धि छे. आम, आ अंतःकरणमां बुद्धि सर्वश्रेष्ठ अने उत्तम छे. (चिदानंद, २००४, पेज-७२) स्वामी चिदानंदजु कहे छे. पश्चिमना वैज्ञानिकीअे तो मात्र अेटलुं ज जाष्युं के मननी अंदर अेक कार्य व्यवस्था छे, तेमणे मन अने मनना व्यवहारोने मानसिक क्रिया कही अने तेना विशेषेना ज्ञानने मनोविज्ञान कहेयुं. ज्यारे आपणा योगीओअे अत्यंत सुंदर रीते मनोविश्लेषण करी मन अे तो आपणा व्यक्तित्वनो अत्यंत सूक्ष्म भाग छे, जे यार रीते व्यवहार करे छे माटे ज तेने "अंतःकरण यतुष्य" कहे छे.

मनने योग्यदिशांमां प्रवृत्त करवानुं काम अंतःकरणनुं छे. संकल्प-विकल्परूप अंतःकरणनी वृत्ति मन कहेवाय छे. निश्चयरूप अंतःकरणनी वृत्ति बुद्धि कहेवाय छे. स्मरण-चित्तनरूप अंतःकरणनी वृत्ति चित्त कहेवाय छे अने अभिमानरूप अंतःकरणनी वृत्ति अहंकार कहेवाय छे. आम, अंतःकरण यतुष्य अे सत्वगुणना अंशमांथी उपजे छे. आपणुं बंधन शरीरमां नथी परंतु अंतःकरणमां छे. योग अे सर्वने माटे स्वीकार्य वैज्ञानिक युक्ति छे. सांसारिक मनुष्योनुं चित्त संयण होवाथी ते योगनी साधनांमां ऽडपथी अवस्थित थई शकतानथी. असमतानुं मुख्य स्थान प्राणमां अने चित्त मां आवेलुं छे चित्तना बे बीज छे. वासना अने प्राणवायु. स्वात्मारामजु हठप्रतिपिकांमां प्राण विषे कहे छे

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्॥

योगी स्थानुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ (हठप्रतिपिका २-२)

ज्यारे प्राण अशांत होय छे त्यारे मन अशांत रहे छे ज्यारे प्राण स्थिर थतां चित्त स्थिर थाय छे. आम, अेकनो नाश थवाथी बीजानो पण नाश थाय छे. आम, प्राणायाम द्वारा जेओअे प्राण पर काबू मेणवेल छे तेओअे पोताना मन उपर काबू मेणवेल छे अने पोताना शरीर पर काबू मेणवेल छे. आम, चित्त अने प्राण अे अंनेमां अेकनो निरोध थवाथी बीजानो पण निरोध थाय छे. जयां चित्तनी प्रवृत्ति थाय छे त्यां प्राणनी पण प्रवृत्ति थाय छे. आथी महर्षि

पतंजलिचे ते माटे अष्टांगयोग साधना दर्शावी છે. યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાનસમાધયોઽષ્ટાવઙ્ગાનિ ॥(પ.યો.સૂ. ૨-૨૯) યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગના આઠ અંગ છે. યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ચિત્તની અશુદ્ધિ દૂર થઈ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

યમ નિયમનું પાલન કરી જીવન જીવતા સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. નૈતિક પરિપૂર્ણતા મેળવવા માટે યમનિયમ ખૂબ જરૂરી છે જેના દ્વારા સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત થઈ સદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આસન દ્વારા ભૌતિક શરીર સ્વસ્થ રહે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા નાડીઓની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે. પ્રત્યાહાર દ્વારા ઈન્દ્રિયોને વશમાં કરવાની અધિકાધિક ધારણા-શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. યોગયુક્તમણિ ઉપનિષદમાં (શ્લોક-૧૦૯, ૧૧૦)<sup>15</sup> માં યોગની સર્વતોમુખી સંપૂર્ણતા દર્શાવતા કહ્યું છે કે યોગના આસનો કરવાથી રોગો(શારીરિક)નો નાશ થાય છે, પ્રાણાયામ કરવાથી દોષોનો (પાપોનો), પ્રત્યાહાર દ્વારા માનસ રોગ (મનના વિકારો) સમાપ્ત થાય છે. ધારણા વડે મનમાં ઘૈર્ય, સમાધિ દ્વારા શુભ તેમજ અશુભ કર્મોનો ત્યાગ કરી મોક્ષ એટલે કે કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.<sup>1</sup> મન હંમેશા ઈન્દ્રિય સુખની પાછળ દોડે છે. ગમે તેટલું ઈન્દ્રિય સુખ ભોગવ્યા છતાં તૃપ્તિ ના મળતા વધારેની ઈચ્છા હંમેશા રહે છે અને તે તૃષ્ણા હંમેશા વધતી જ રહે છે. જોયેલ તથા સાંભળેલ વગેરે વિષયોના પ્રત્યેની તૃષ્ણા દૂર કરવી તે વૈરાગ્ય છે. બાહ્ય સુખથી દૂર થઈ આંતરિક સુખ (આનંદ) પ્રતિ પ્રવૃત્ત થવું તે વૈરાગ્ય છે અને તે દિશામાં કરવામાં આવતા પ્રયત્નો અભ્યાસ છે. આમ, ચિત્તનિરોધ માટેના જે ઉપાયો કહ્યા છે તેમાં અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય, ઈશ્વરપ્રણિધાન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન મુખ્ય છે.

અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ ॥(પ.યો.સ.૧-૧૨) સાંખ્યદર્શનમાં કપિલમુનિ કહે છે. વૈરાગ્યાદભ્યાસાચ્ચ ॥ (સાં.દ. ૩-૩૬) વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથી મનોનિગ્રહ થાય છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ભ.ગી. માં કહે છે અભ્યાસેન તુ કૌન્ટેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥ (ભ.ગી. ૬-૩૫)અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા તેનો નિરોધ થઈ શકે છે. આમ, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અભ્યાસ કરવો અને વિષયો પ્રત્યે વૈરાગ્ય રાખવો જો બંને ઉપાયોનું એક સાથે અનુસંધાન કરવામાં આવે તો ચિત્ત નિરોધ ભાવને પ્રાપ્ત કરે છે. ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા ॥ (પ.યો.સ.૧-૨૩) ઈશ્વર પ્રણિધાન દ્વારા તથા ઈશ્વરનો વાચક પ્રણવ (ૐ) ના જપવિધિ દ્વારા તેનો નિરોધ થાય છે. અદ્રિતિય બ્રહ્મનું એકાગ્રતાપૂર્વક ચિંતન કરે. પ્રચ્છર્દનવિધારણાભ્યાં વા પ્રાણસ્ય ॥ (પ.યો.સૂ.૧-૩૪) પ્રાણને છોડવા અને ધારણ કરવાથી પણ ચિત્તમાં એકાગ્રતા આવે છે. પ્રાણાયામ એ ચિત્ત એકાગ્રતા માટે મુખ્ય સાધન છે. યથાભિમતધ્યાનાદ્વા ॥ (પ.યો.સૂ. ૧-૩૯) જે પદાર્થ સારો લાગે તેના ઉપર ધ્યાન કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. મનની સ્વાભાવિક બહિર્મુખ વિત્તિઓને રોકીને તેને અંતર્મુખ કરવી એ ધ્યાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય છે. ધ્યાન દ્વારા અવિધાનો નાશ થાય છે.

તદુપરાંત મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે ક્રિયાયોગ દ્વારા પણ ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે તપઃસ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ ॥ (પ.યો.સૂ.૨-૧) તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે. સમાધિભાવનાર્થઃ ક્લેશતનૂકરણાર્થશ્ચ ॥ (પ.યો.સૂ. ૨-૨) આમ, ક્રિયાયોગ દ્વારા અવિદ્યા વગેરે કલેશો ક્ષીણ થઈ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. નૈતિક પરિપૂર્ણતાને માટે પ્રતિપક્ષભાવનાથી અશુભ વિચારોના સ્થાને શુભ વિચારોની પ્રાપ્તિ થાય છે.

મૈત્રીકરુણામુદિતોપેક્ષાણાં સુખદુઃખપુણ્યાપુણ્યવિષયાણાં ભાવનાતશ્ચિત્તપ્રસાદનમ્ ॥ (પ.યો.સ.૨-૩૩) તેના માટે સુખી લોકો પ્રત્યે મૈત્રીભાવના, દુઃખીજનો પ્રત્યે દયા, કરૂણાની ભાવના, પુણ્યાત્માઓમાં પ્રસન્નતાની ભાવના અને પાપીઓની ઉપેક્ષા કરવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિ માનસિક રીતે સંતુલિત માનવી બનવા માટે ઉપર મુજબના ગુણો વિકસાવવાની જરૂરીયાત પર ભાર મૂકે છે. તે ઈશ્વરપ્રણિધાન સાથે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય પર ભાર મૂકે છે. તે પ્રતિપક્ષ ભાવના દ્વારા આપણા આંતરિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં પરિવર્તન લાવવાનું સૂચન કરીને તણાવ મુક્ત થવાનું શીખવાડે છે. .

પતંજલિ યોગસૂત્રમાંના ઉપદેશો માનસિક બીમારીના ઈલાજ માટેના કારણોની ઓળખ, સમજૂતી અને ફેરફાર પ્રદાન કરે છે. પતંજલિ યોગ સૂત્ર મુજબ, પાંચ કલેશ અથવા દુઃખ એ તમામ માનસિક કષ્ટોનું મુખ્ય કારણ છે. યોગ આપણને એવી

<sup>15</sup> આસનેન રુજં હન્તિ પ્રાણાયામેન પાતકમ્ ।વિકારં માનસં યોગી પ્રત્યાહારેણ મુચ્ચતિ। (યો. યૂ.ઉપ.૧૦૯)  
ધારણાભિર્મનોઘૈર્યં યાતિ ચૈતન્યમદ્ભુતમ્ ।સમાધૌ મોક્ષમાપ્નોતિ ત્યક્ત્વા કર્મ શુભાશુભમ્। (યો.યૂ.ઉપ.૧૧૦)



परिस्थितिઓને સહન કરવામાં મદદ કરે છે જેનો ઈલાજ બાહ્ય રીતે થઈ શકે તેમ નથી. યોગિક આહાર દ્વારા પણ મન સ્વસ્થ રહે છે. આહાર માટે ઉપનિષદમાં કહ્યું છે.

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः । स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः । (छा.ઉ.૭-૨૬-૨)  
શુદ્ધ આહાર લેવાથી અંતઃકરણ વિશુદ્ધ થાય છે, અંતઃકરણ વિશુદ્ધ થવાથી દ્રઢ સ્મૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને સાધક ધ્રુવા સ્મૃતિ પ્રાપ્ત કરવાથી, સર્વ પ્રકારની ગંથિઓ તૂટી જવાથી મુક્ત થાય છે. આમ, અહીં આહારનું પણ મહત્ત્વ કહેવામાં આવ્યું છે કારણ કે સ્વસ્થ શરીરના માધ્યમથી જ ધર્મનું અનુષ્ઠાન થાય છે. ભગવદ્ ગીતામાં પણ આહારનું મહત્ત્વ કહેવામાં આવ્યું છે અને ત્રણ પ્રકારના આહારની ચર્ચા કરવામાં આવેલ છે. યોગ એ જીવનનું આરોગ્યપ્રદ અભિન્ન વિજ્ઞાન છે જે વ્યક્તિ અને સમાજ બન્નેમાં સ્વાસ્થ્યના બહુપરિમાણિય પાસાઓ સાથે વ્યવહાર કરે છે. ભ.ગી.માં પણ કહ્યું છે, એ વિદ્યા જેના દ્વારા દુઃખ સાથેના સંયોગનો વિયોગ થાય છે તેને યોગ શબ્દથી તુ જાણ. (ભ.ગી.૬ -૨૨) ભ.ગી.માં યોગ જે દુઃખ સાથેના જોડાણમાંથી વિચ્છેદ કરે છે. યોગની યાત્રા તો અન્તતોગત્વા નિઃશ્રેયસની યાત્રા છે. પરંતુ તે પહેલા યોગદર્શન અને યોગાભ્યાસ દ્વારા આપણી રોજિંદી જીવનચર્યામાં સ્વાસ્થ્ય, સુખાકારી(નિરોગી), નિર્વિકાર મન, સ્થિરબુદ્ધિ, ધૈર્ય, અનાસક્ત કર્મ, કરુણા અને એકાત્મભાવ જેવા અનેક ઉપહાર આપવા સક્ષમ છે. એ જ સમત્વની સાધના છે અને તે જ સત્ ચિત્ત આનંદનું પ્રવેશદ્વાર છે.

## પરિણામ

- મનુષ્ય સુખના સંસ્કાર તેની સ્મૃતિમાં રહેવાથી તેના વિયોગથી દુઃખી થાય છે. ફક્ત વિવેકીજન પુરુષ જ સુખની પાછળ રહેલા દુઃખને જોઈ શકે છે. સામાન્ય લોકો ભોગોની પાછળ લાગી સંસાર-ચક્રમાં અટવાયા કરે છે. આથી, યોગના અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ચિત્તમાં રહેલી અશુદ્ધિઓ ક્ષીણ થતા વિવેક ઉત્પન્ન થાય છે. વિવેકનો અર્થ છે નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુ વચ્ચેનો ભેદ સમજવો. અને જેનો પ્રકાશ તે વિવેકબ્યાતિ છે. વિવેકચ્યાતિરવિપ્લવા હાનોપાયઃ ॥ (પ.યો.સૂ.૨-૨૬)
- ભ.ગી.માં ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે. કામ-ક્રોધથી રહિત, ચિત્તને વશમાં રાખનારા તથા આત્માને જાણનારા સંન્યાસીઓને ચારે બાજુથી બ્રહ્મની શાંતિ સદા રહે છે. (ભ.ગી. ૫-૨૬) અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા જેણે પોતાના મનનો નિગ્રહ કરેલો છે એવો વશ કરવામાં આવેલા અંતઃકરણવાળો પુરુષ રાગ-દ્વેષરહિત થઈ અને સ્વાધીન થયેલી ઈન્દ્રિયો વડે વિષય પદાર્થોમાં પરિભ્રમણ કરવા છતાં શાંતિ પામે છે. (ભ.ગી.૨-૬૪)
- યોગવશિષ્ઠનો પણ આ જ વિચાર છે. સર્વવાસનાઓ જે વિષયસુખનું માધ્યમ છે તે બ્રહ્મજ્ઞાન થવાથી સંપૂર્ણતઃ નાશ પામે છે અને માત્ર વાસનાના નાશથી નિર્ભય થયેલ મન ધી વિનાના દીવાની જેમ શાંતિ પામશે. ચિત્તની નિર્મલતાથી સર્વ દુઃખોનો નાશ થાય છે કારણ કે જેનું ચિત્ત નિર્મલ થયું છે તેની બુદ્ધિ તુરત જ સ્થિર થાય છે.
- જ્યારે યોગીને પ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને જે બુદ્ધિ ઉપજે તે સત્યને ગ્રહણ કરનારી બુદ્ધિ ઋતંભરા પ્રજ્ઞા કહેવાય છે. (પ.યો.સૂ.૧ -૪૮) આ અવસ્થામાં યોગીની બુદ્ધિ વસ્તુના અસલી સ્વરૂપને ગ્રહણ કરવા વાળી બને છે તેમાં કોઈ જ શંકા નથી. આમ, પ્રજ્ઞા દ્વારા સંસ્કાર ઉત્પન્ન થવાથી ચિત્તના અવિધા વગેરે ક્લેશો નષ્ટ થાય છે અને ચિત્ત આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે.
- યોગવિશિષ્ટમાં જ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ કહેલી છે. જેમાં પહેલી ચાર અવસ્થાને કાર્ય વિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ અવસ્થાને ચિત્તવિમુક્તિ કહેવામાં આવે છે. આમ, વેદાંતની સપ્તજ્ઞાનની ભૂમિકાના માર્ગે આગળ વધો કે મહર્ષિ પતંજલિ દ્વારા દર્શાવેલ અષ્ટાંગયોગના માર્ગે જાઓ અથવા નવધા ભક્તિના માર્ગે આગળ વધો, બધા જ માર્ગની પ્રાથમિક ભૂમિકા અંતઃકરણની નિર્મળતા અને પવિત્રતા જ છે.

- प्राचीन ग्रंथो अने उपदेशो अने मानसिक बीमारीना कारणोने जटिल रीते समजाव्या छे. प्राचीन ग्रंथो अने शास्त्रो पण मानसिक समस्याओना कारणो अने सारवारनी समज आपे छे.

## उपसंहार

योगनी यथायोग्य प्राप्ति थवाथी ते योगीने पोताना प्राप्त व्यवहारनो तथा अगत्यना पारमार्थिक साधनोनो निर्वाह करवानो अयल स्वभाव, प्रतिफल प्रारब्ध कर्मना उदय वडे विपत्तिरूप क्षोभनुं कारण प्राप्त थवा छतां पण अस्वस्थ न थवानुं बण, सर्व प्राणीओ पर विशुद्ध प्रेम, सज्जनो प्रत्ये आदरभाव, प्रतिभाशक्ति द्वारा छिछित विषयोनुं ज्ञान प्राप्त करवानुं सामर्थ्य, कोषपण मतपंथनो दुराग्रहपूर्वक प्रतिकार करवाना स्वभावनी निवृत्ति, प्रारब्ध कर्मथी प्राप्त थवेल सुभद्रःभाट्टिरूप ब्रह्मणे सहन करवानुं सामर्थ्य, अन्नादि पदार्थोनी प्राप्तिमां तथा अप्राप्तिमां समभाव, क्रोध उपजावनाडुं बाह्य निमित्त प्राप्त थवा छतांपण चित्तमां क्रोधनो अनुदय, विकार पामता अंतःकरणे तथा छिद्रियोने तेमना गोलकोमां स्थिर करवानुं सामर्थ्य, चित्तनी शुद्धिनी तथा अेकाग्रतानी वृद्धि, निरुपम शांति सुभनो लाभ, छिद्रियोना निरर्थक यांचव्यनो अभाव, शरीरनुं प्रायशः नीरोगपणुं, निष्कुरपणानो अभाव, शरीरमां स्वभाविक शुभ गंध, कांति, मुभनी प्रसन्नता, स्वरनी कोमलता, सर्वत्र निर्वेदपणुं, सर्व प्राणी पदार्थोमां समदर्शीपणुं अने ऋतंभरा प्रज्ञा (सत्यने ग्रहण करनारी बुद्धि) प्राप्त थाय छे.

## निष्कर्ष

मनुष्यनी साची ओणम अे कोषपण नकारात्मक अने पीडादायक अनिच्छनीय अनुभवथी भिन्न अेक स्वतंत्र स्थिति छे. प्रकृति साधेना जोडाणना कारणे तेनां अन्तःकरणमां असंतोषकारक, विरोधाभास अने मिश्रिततानी स्थिति अनुभववाय छे. तेथी आ जोडाणने दूर करी स्वने वास्तविक रीते स्वतंत्र स्थितिमां स्थापित करवो पडशे, जेना माटे योगविज्ञान अेक योक्कस पद्धतिसरनी प्रकिया आपे छे. जेना द्वारा व्यक्ति मूण सत् चित्त आनंद स्वरुप प्राप्त करी शके. मनुष्यनुं स्वास्थ्य अेनां ज हाथमां छे अने अे माटे उपायमां यौगिक तत्त्वज्ञान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका लजवे छे. जेथी मानसिक स्वास्थ्यनी सिद्धि माटे यौगिक तत्त्वज्ञान निश्चित उपयोगी छे अने योग वास्तविकतामां मनुष्यनां अन्तःकरणमां विद्यमान मलिनता अने दूषितताने नीकाणवानुं ज काम करे छे, आ मलिनतानां निराकरण पछी मनुष्य पोतानां सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करीने अेक दिव्यताने प्राप्त करे छे अने पोताना अने बीजानां माटे द्रुविधापूर्व बनतो नथी.

## संदर्भसूचि

- [1] शर्मा, श्री राम. अथर्ववेदसंहिता, बीज आवृत्ति, ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज, १९९७. हरिद्वार.
- [2] जादव, रमेश. महर्षि पतंजलिना योगसूत्रो, समाधिपाद, गुर्जर अेजन्सी, गुर्जर साहित्य भवन, २०१४.
- [3] व्यास, रामकृष्ण. पतंजलिना योगसूत्रो, त्रीज आवृत्ति, गुजरात साहित्य अकादमी, गांधीनगर, २०१२.
- [4] स्वामी, विवेकानंद. राजयोग, श्री रामकृष्ण आश्रम, राजकोट, ISBN 978-81-89151-97-5, २०१२.
- [5] उप्रेती, थानेश. सांख्यकारिका, यौगम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, २०११.
- [6] श्रीवास्तव, सुरेशचंद्र. पातंजलयोगदर्शनम, यौगम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २०२३. ISBN 978-93-85005-26-8
- [7] स्वामी चिन्मयानंद. ध झीलसोडि, सायकोलोजि अेन्ड प्रेकटिस ओड योगा, सेकन्ड अेडिसन, ध डिवाइन लाईफ ट्रस्ट सोसायटी, शिवानंदनगर, १९९१. ISBN 81-7052-085-3
- [8] स्वामी, चिन्मयानंद. जिव ब्रह्म अेकय, श्री स्वामी शिवानंद साहित्य प्रकाशन समिति, गुर्जर दिव्य जिवन संघ

समिति, २०१०. गुजरात.

- [9] शर्मा, नथ्युराम. श्रीमद् भगवद् गीता, सातमी आवृत्ति. आनंदाश्रम—भीलभा, सौराष्ट्र. १९९६.
- [10] स्वामी, चिन्मयानंद. स्वामी विद्यानंदजीनो अमृतोपदेश. दिव्य ज्ञानसंघ भावनगर. २००४.
- [11] शर्मा, श्री राम. सांख्य एवं योगदर्शन. युग निर्माणा योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा. २०११.
- [12] स्वामी, शिवानंद. मन तेजं रहस्य अने नियंत्रण. दिव्या ज्ञान संघ - भावनगर. २०२१.
- [13] वर्मा, विद्यासगर. योगदर्शन काव्य व्याख्या, राष्ट्रिय संस्कृत संस्थान, जनकपुरी, नई दिल्ली. २००२.
- [14] शर्मा, नथ्युराम. श्री पातंजलियोगदर्शन, आठमी आवृत्ति, श्री आनंदाश्रम - भीलभा, १९९९.
- [15] गोयन्टका, अच्य. (सं. २०१५) पातंजलियोगदर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर.
- [16] शर्मा, , नथ्युराम. श्री परमपदबोधिनी, आनंदाश्रम, भीलभा, १९९२.
- [17] भारती, अनंत. हठयोगप्रदीपिका. यौगन्मा पब्लिशर्स, वाराणसी, २०१२. ISBN 978-81-89469-52-8.
- [18] नागरश्ना, आर., नागेन्द्र, अच्य. पोर्नोटव हेल्थ, विवेकानंद योग रिसर्च इंस्टीट्यूट, बेंगलूर. २०१८. ISBN 978-81-87313-08-3.
- [19] नागेन्द्र, अच्य. प्राणायाम, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलूर, २०१८.
- [20] नागरश्ना, आर., अन्ड नागेन्द्र, अच्य. योगा, स्वामी विवेकानंद योग रिसर्च इंस्टीट्यूट, बेंगलूर. २०१८. ISBN 978-81-87313-16-8. <http://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- [21] नागरश्ना, आर., नागेन्द्र, अच्य. परस्पेक्टिव इन योग मेनेजमेन्ट, स्वामी विवेकानंद योग रिसर्च इंस्टीट्यूट, बेंगलूर. २०१८. ISBN 978-81-87313-01-4.
- [22] पटेल, गौतम. श्रीमद्-भगवद्-गीता-भाष्य, लकुलीश योग युनिवर्सिटी, छारोडी. २०२२. ISBN 978-81-957398-0-6.
- [23] Health and Well-Being-World Health Organisation(WHO) <http://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- [24] राजर्षि, अध्यात्म अने लौकिक विज्ञान, लाईफमिशन, वडोदरा, २०००.
- [25] My Gov(2017)Mental Health and wellbeing through yoga <http://blog.mygov.in/mental-health-and-wellbeing-through-yoga/>