

ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી

Indian Knowledge System

પ્રશિક્ષણ અહેવાલ

(૧૫/૦૯/૨૦૨૨)

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અને યોગ

નાડી ચક્ર

લેખક

જાનવી એચ. સીંઘવા

આત્મિય યુનીવર્સિટી

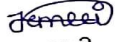
માર્ગદર્શક

નિકુંજ ડી.શ્યારા

આત્મિય યુનીવર્સિટી

## ઇંટર્ન દ્વારા પ્રમાણપત્ર

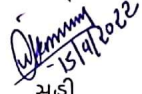
તેથી હું જાનવી એચ. સીધવા જાહેર કરું છું કે આ અહેવાલ મારા પોતાના શબ્દોમાં મારા વિચારોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને જ્યાં અન્યના વિચારો અથવા શબ્દોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, ત્યાં મેં સૈદ્ધાંતિક સ્ત્રોતોને પૂરતા પ્રમાણમાં ટાંક્યા છે અને તેનો સંદર્ભ આપ્યો છે. હું જાહેર કરું છું કે મેં આ અહેવાલના નિર્માણમાં ઉપયોગમાં લેવાતા તમામ સ્ત્રોતોનો યોગ્ય અને સચોટપણે સ્વીકાર કર્યો છે. હું એ પણ જાહેર કરું છું કે મેં શૈક્ષણિક પ્રામાણિકતા અને પ્રામાણિકતાના તમામ સિદ્ધાંતોનું પાલન કર્યું છે અને મારા સબમિશનમાં કોઈ પણ વિચાર/ડેટા/તથ્ય/સ્ત્રોતને ખોટી રીતે રજૂ કર્યા નથી અથવા બનાવટી કે ખોટી રજૂઆત કરી નથી. હું સમજું છું કે ઉપરોક્ત કોઈપણ ઉલ્લંઘન IKS વિભાગ દ્વારા શિસ્તભંગના પગલાંનું કારણ બનશે અને તે સ્ત્રોતોમાંથી દંડનીય કાર્યવાહી પણ કરી શકે છે જે આ રીતે યોગ્ય રીતે ટાંકવામાં આવ્યા નથી અથવા જરૂર પડ્યે જેમની પાસેથી યોગ્ય પરવાનગી લેવામાં આવી નથી. હું આથી જાહેર કરું છું કે વિગતો ઉપર આપેલ મારી શ્રેષ્ઠ જાણકારી મુજબ સાચું છે.

  
સહી

જાનવી એચ. સીધવા

## માર્ગદર્શક દ્વારા પ્રમાણપત્ર

આથી હું નિકુંજ ડી.શ્યારા પ્રમાણિત કરું કે વખાયેલો અહેવાલ સાચો છે અને કાર્ય મારા માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવ્યું હતું.

  
સહી  
નિકુંજ ડી શ્યારા  
(મેટર કોડ : BJS1\_M124)

## Table of Contents

1. એબ્સ્ટ્રેક્ટ .....	5
2. કાર્યનો સારાંશ.....	6
3. પરીચય .....	11
4. પૃષ્ઠભૂમિ .....	14
5. વર્ણન.....	17
6. પદ્ધતીઓ.....	25
7. પરીણામ .....	28
8. ચર્ચા .....	29
9. તારણ .....	30
10. સ્વીકૃતિ (Acknowledgements).....	31
11. સંદર્ભ .....	32

## 1. એબ્સ્ટ્રેક્ટ

માણસના શરીરમાં કેટલાંક મર્મસ્થાન આવેલાં છે. તે આધ્યાત્મિક શક્તિનાં કેંદ્રો છે. તે શક્તિકેંદ્રનું જાગરણ થવાથી માણસ અપાર શક્તિઓનો સ્વામી બની જાય છે. આ શક્તિઓ ના મુખ્ય સાત કેંદ્રો એટલે કે નાડી ચક્રો જેને ક્રમાનુસાર મૂલાધાર, સ્વાધિસ્થાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા અને સહસ્રાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ દરેક ચક્રના અલગ-અલગ કાર્યો છે અને દરેક ચક્રને એક અનોખો રંગ છે. આ ચક્રો ને જાગૃત કરવા માટે કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ કરવી પડે છે જેમાં અષ્ટાંગ યોગ મહત્વની ભુમિકા ભજવે છે. અષ્ટાંગ યોગ એ પરંપરાગત પ્રકારનો યોગ છે જે ઊર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાથી માનસિક સ્થિતિને સ્થિર કરે છે અને કોઈ ચોક્કસ તાલીમ દ્વારા માનસિક સ્થિતિને સ્થિર કરવા માટે દૈનિક કસરત અને શ્વાસ ઉપર નિયંત્રણ કરવા માટે તથા આંતરિક ઊર્જાને ઉત્સર્જીત કરવા માટે મદદરૂપ થાય છે. આ સાત ચક્રના જાગરણને કુંડલીની શક્તિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જેના પરીણામ સ્વરૂપે વ્યક્તિના જીવનમાં હકારાત્મક બદલાવ આવે છે. સાત-ચક્રની પ્રણાલી વૈજ્ઞાનિક સંશોધન, આધુનિક હકારાત્મક મનોવિજ્ઞાન, ન્યુરોસાયકોલોજી અને ઉપચાર માટે મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રથમ માસ દરમિયાન સાત શક્તિકેંદ્રોને જાગૃત કરવા માટેની પ્રાથમિક પ્રવૃત્તિઓનો અને ચીત્ત પ્રસન્ન રહે છે જેનો અમે ઉંડાણ પૂર્વક અભ્યાસ કર્યો છે. જેને આ અહેવાલમાં લખવામાં આવેલ છે.

There are several organs in the human body. They are centers of spiritual power. By awakening that power center, man becomes the master of immense powers. The main seven centers of these energies i.e. Nadi Chakras are respectively known as Mooladhara, Swadhisthana, Manipur, Anahat, Vishuddhi, Ajna and Sahasrara. Each of these chakras has different functions and each chakra has a unique color. To awaken these chakras one has to do certain activities in which Ashtanga Yoga plays an important role. Ashtanga yoga is a traditional form of yoga that stabilizes the mental state by emitting energy, and through a specific training to stabilize the mental state, daily exercises and breathe control help to release internal energy. The awakening of these seven chakras is known as Kundali Shakti which results in positive changes in one's life. The seven-chakra system is important to scientific research, modern positive psychology, neuropsychology, and therapy. During the first month the primary exercises for awakening the seven Shakti Kendras and the Chitta are happy which we have studied in depth which is written in this report.

## 2. કાર્યનો સારાંશ

ભારતીય ઉપખંડએ મોટાભાગના ઇતિહાસ માટે વૈશ્વિક કક્ષાએ જાણીતુ છે. એક ધાર્મિક સંસ્કૃતિ કે જે માનવતા માટેના તમામ પરિમાણોના વિકાસ પર ધ્યાન આપે છે અને પોતાની જાત સાથે, પોતાના પર્યાવરણ અને બ્રહ્માંડ સાથે સુમેળમાં રહેવા માટે કાર્યરત છે. વિકાસના વર્તમાન મોડલ ટકાઉ નથી અને પ્રકૃતિ સાથે સીધા સંઘર્ષમાં છે. એક ભારતીય માર્ગ છે જે ટકાઉ છે અને બધાના કલ્યાણ માટે પ્રયત્નશીલ છે. જો આપણે આ સદીમાં નોલેજ લીડર બનવું હોય અને 'વિશ્વગુરુ' બનવું હોય, તો આપણે આપણા વારસાને સમજીએ અને વસ્તુઓ કરવાની 'ભારતીય રીત' શીખવીએ એ આવશ્યક છે. તેથી, ઓલ ઇન્ડિયા કાઉન્સિલ ફોર ટેકનિકલ એજ્યુકેશન ખાતે શિક્ષણ મંત્રાલયના IKS વિભાગની સ્થાપના ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી (IKS) ના તમામ પાસાઓ પર આંતરશાખાકીય અને ટ્રાન્સડિસિપ્લિનરી સંશોધનને પ્રોત્સાહન આપવા, વધુ સંશોધન અને સામાજિક કાર્યક્રમો માટે IKS જ્ઞાનને સાચવવા અને પ્રસારિત કરવા માટે કરવામાં આવી હતી. જેમા લગભગ ૧૮ જેવા જુદા જુદા આયામો પર પ્રશિક્ષણ આપવા માટે ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી કાર્ય કરે છે. જેમથી અમે અહીં ઇંડીયન સાયકોલોજી અને યોગાને પસંદ કર્યું છે અને તે અંતર્ગત અમે નાડી ચક્ર પર કામ કરીએ છીએ જેમ મનુષ્યના સુક્ષ્મ શરીરમાં આવેલા સાત ચક્રોની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરીને યોગના માર્ગ તરફ આગળ વધવા તેમજ અન્યને આ વિષે જાણકારી આપવાના ઉદ્દેશથી આગળ વધીએ છીએ.

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન એ ભારતીય નૈતિકતા અથવા ભારતીય સંસ્કૃતિની ભાવના પર આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. તે ચેતના-કેન્દ્રિત ભારતીય વિશ્વ દૃષ્ટિકોણ, યોગ અને જીવનને સમર્થન આપતી આધ્યાત્મિકતા પર આધારિત મનોવિજ્ઞાન પણ છે જેમાં યોગનો અર્થ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જવાનો છે. યોગ આંતરીક સ્થિરતાને પણ પ્રાથમિકતા આપે છે. ચિત્તની શુદ્ધિ, મનની સ્થિરતા, વ્યક્તિત્વની સમગ્રતા તથા જીવનનું સંતુલન જ સાચો યોગ છે. યોગના કુલ આઠ તબક્કા છે જેને અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તરીકે નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં ધ્યાન કરવા માટે ધ્યાન પહેલાના છ તબક્કામાંથી પસાર થવું પડે છે. આ અષ્ટાંગ યોગ પ્રથાને ત્રણ ભાગમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. પ્રથમ ભાગ યોગનીતિના સંદર્ભમાં છે જેમાં, કસરતનું વર્ણન કરેલ છે. યોગનો બીજો ભાગ વ્યક્તિના બાહ્ય શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જે શરીરની શારીરિક જરૂરિયાતોથી અલગ કરે છે તેમજ તેના પર નિયંત્રણ સાથે

સંબંધ ધરાવે છે. અષ્ટાંગ યોગનો અંતિમ તબક્કો આંતરિક શરીર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાવે છે જે ભૌતિક જરૂરિયાતો પરથી ધ્યાન દૂર કરીને અભૌતિકતાની સ્થિતિ તરફ વાળે છે. [1]

આજના યુગમાં માણસ પ્રત્યેનો માણસનો ભાવ ઘટ્યો છે અને પોતાનામાં, પરિવારમાં અને સમાજમાં તણાવ વધ્યો છે. આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો જરૂરી છે. જેના માટે વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ સ્થિર હોવી જરૂરી તેમજ અનિવાર્ય છે. આ સમસ્યાનું નિરાકરણ મનની સ્થિતિને સ્થિર કરીને જ શક્ય છે, જેના માટે અષ્ટાંગ યોગમાંનો એક યોગ એટલે કે ધ્યાનને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે

આ ઇન્ટર્નશીપ દરમીયાન દરેક સપ્તાહ પ્રમાણેનું કામ

અહીં અમે સપ્તાહ એકમાં અષ્ટાંગ યોગ વિશેનો વાંચન અને માહિતી તેમજ ધ્યાનના અભ્યાસ પહેલા પસાર કરવા પડતા જુદા જુદા આયમોનો પણ અભ્યાસ જેમા યમ, નીયમ, આસન, પ્રણાયમ, પ્રત્યાહાર અને ધરણાનો સમાવેશ થાય છે. ત્યાર પછીના સપ્તાહ ૨ માં સાત યજ્ઞો વિશેનો ઊંડાણ પુર્વક અભ્યાસ એટલે કે વાંચન કર્યું જેમા અમે ધ્યાનમા જવા માટે મૂલાધાર, સ્વાધિસ્થાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા અને સહસ્રાર ચક્રનો સમાવેશ થાય છે. પછી ત્રીજા સપ્તાહમાં યજ્ઞોની હકારાત્મક અને નકારાત્મક શક્તિઓનો પરિચય મેળવ્યો તેમજ આ યજ્ઞોથી ઉત્સર્જીત થતી ઉર્જાથી થતા હકારાત્મક અને નકારાત્મક ફેરફારોની ચર્ચા પણ કરી. ચોથા સપ્તાહમાં એકાગ્રતા અને શરીરનું સંતુલન વધારવાની પ્રક્રિયા માટે આસન અને પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કર્યો. જ્યાં આસન કરવા માટે સવારમાં જાગીને ચોક્કસ મુદ્રાઓમાં બેસવાનો અભ્યાસ કર્યો તેમજ પ્રાણાયમમાં અમે અનુલોમ-વીલોમ જેવા જુદા જુદા પ્રાણાયમોનો અભ્યાસ કર્યો. ત્યાર બાદ પાંચમાં સપ્તાહમાં યજ્ઞોની ઊર્જાને સ્થિર કરવા માટે સ્વાસ પર ધ્યાનકેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો જેથી યજ્ઞોની ઉર્જાને શક્તી મળે. છઠ્ઠા સપ્તાહ દરમ્યાન શરીરમાં મૂલાધાર ચક્રને સક્રિય કરવાનો અભ્યાસ કર્યો જેમાં અમે મૂલાધાર ચક્રને ક્યાં યોગ કે આસન થી જાગૃત થઈ શકે તેનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ કર્યો. સાતમાં સપ્તાહ દરમીયાન અમે શરીરમાં મૂલાધાર પછીના ચક્રને સક્રિય કરવાનો અભ્યાસ કર્યો જ્યાં અમે શરીરના ચક્રની હકારાત્મક ઉર્જાનો પણ અનુભવ કર્યો અને અંતમાં આઠમાં સપ્તાહમાં કરેલા કાર્યનું સ્વ-મૂલ્યાંકન તેમજ અહેવાલ લેખનની પ્રક્રિયાઓ કરી.

Sr. No.	Name	Color	Symbol	Location	Gland	Mantra	Positive Effect	Negative Effect
1	મૂલાધાર	રાતો		કરોડરજ્જુના મૂળમાં	એડ્રેનલ	અં	ઉત્સાહ	આળસ
2	સ્વાધિ સ્થાન	નારંગી		પ્યુબિસ અને નાભિ વચ્ચે	ગોનાડસ	વં	સર્જનાત્મકતા	વાસના
3	મણિપુર	પીળો		નાભિ અને હૃદય વચ્ચે	સ્વાદુપિંડ	રં	સુખ	ઈર્ષ્યા
4	અનાહત	લીલો		હૃદયમાં	થાઇમસ	યં	પ્રેમ	નફરત
5	વિશુદ્ધિ	વાદળી		ગળામાં	થાઇરોઇડ	હં	વિનોદી	અસંતોષ
6	આજ્ઞા	નીલો		બે આંખની વચ્ચે	પીચ્યુટરી	અમ્	ડાહ્પણ	ગુસ્સો
7	સહસ્રાર	જાંબલી		માથાની ટોચમાં	પીનીયલ	ૐ	આનંદ	અપૂર્ણ

[2]



The Indian subcontinent is known globally for most of its history. A religious culture that focuses on the development of all dimensions for humanity and works to live in harmony with oneself, one's environment and the universe. Current models of development are not sustainable and are in direct conflict with nature. There is an Indian way that is sustainable and strives for the welfare of all. If we want to be knowledge leaders and 'world gurus' in this century, it is imperative that we understand our heritage and learn the 'Indian way' of doing things. Therefore, the IKS Division of the Ministry of Education at the All India Council for Technical Education was established to promote interdisciplinary and transdisciplinary research on all aspects of the Indian Knowledge System (IKS), preserve and disseminate IKS knowledge for further research and societal applications. In which the Indian knowledge system works to provide training on different dimensions like about 18. As we have chosen Indian Psychology and Yoga here and within that we work on the Nadi Chakra with the aim of emitting the energy of the seven chakras present in the subtle body of the human being to move towards the path of Yoga and to inform others about this.

Indian psychology is a psychological method based on Indian ethics or the spirit of Indian culture. It is also a consciousness-centered Indian worldview, a psychology based on yoga and a life-affirming spirituality in which yoga means becoming still in one's original form. Yoga also prioritizes inner stability. Purity of mind, stability of mind, wholeness of personality and balance of life is true yoga. There are total eight stages of yoga known as Ashtanga Yoga. It is named as Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi. In which to meditate one has to go through six stages before meditation. This Ashtanga yoga practice can be classified into three parts. The first part is in terms of yoga technique, in which the exercises are described. Another part of yoga deals with one's outer body, which separates the body from its physical needs and deals with control over it. The final stage of Ashtanga yoga focuses on the inner body, diverting attention away from physical needs and into a state of immateriality. [1]

In today's era, man's value towards man has decreased and stress within himself, family and society has increased. It is necessary to solve this problem. For which a person's mental state is necessary and indispensable. Solving this problem is possible only by stabilizing the state of mind, for which one of the Ashtanga yogas i.e. meditation is considered to be the best.

### **Tasks performed each week during this internship**

Here we read and learn about Ashtanga Yoga in week one and also study the different ayams to go through before practicing meditation including yama, neyama, asana, pranayam, pratyahara and dharana. Then in week 2 we did an in-depth preliminary study or reading about the seven chakras which included the Mooladhara, Swadhisthana, Manipur, Anahat, Vishuddhi, Ajna and Sahasrara chakras for meditation. Then in the third week we got an introduction to the positive and negative energies of the chakras and also discussed the positive and negative changes caused by the energy emanating from these chakras. In the fourth week asanas and pranayams were practiced for the process of increasing concentration and balance of the body. In order to do Jya Asana we learned to wake up in the morning and

sit in certain postures and also in Pranayama we practiced different Pranayama like Anulom-  
 Veelom. Then in the fifth week try to focus on the breath to stabilize the energy of the  
 chakras so that the energy of the chakras is energized. During the sixth week we studied the  
 activation of the Mooladhara Chakra in the body in which we studied in depth how the  
 Mooladhara Chakra can be awakened through yoga or asana. During the seventh week we  
 studied the activation of the post-Muladhara chakra in the body where we also experienced  
 the positive energy of the body chakra and finally did the self-evaluation and report writing  
 processes of the work done in the eighth week.

Sr. No.	Name	Color	Symbol	Location	Gland	Mantra	Positive Effect	Negative Effect
1	Root	Red		Base of Spine	Adrenal	AM	Enthusiasm	Inertia
2	Sacral	Orange		Between pubis and navel	Gonads	VAM	Creativity	Lust
3	Solar Plexus	Yellow		Between navel and Heart	Pancreas	RAM	Joyfull	Jealous
4	Heart	Green		At the Heart	Thymus	YAM	Love	Hatered
5	Throat	Blue		At the Throat	Thyroid	HAM	Greatful	Dissatisfact ion
6	3rd eye	Indigo		Between Eyebrow	Pituitary	AMM	Wisdom	Anger
7	Crown	Violet		Top of the head	Pineal	OM	Blissfull	Biased

### 3. પરીચય

તમામ શાસ્ત્રો અને ધ્યાન પ્રણાલીઓ કે જે તમામ દેખાવમાં સમાયેલ એક સત્યનો પ્રસ્તાવ મૂકે છે, અને તેથી યોગનો અર્થ “યુનિયન” તરીકે લે છે, તેને અદ્વૈતવાદી (એટલે કે બે નહીં એક જ) અથવા અનૈતિક (એકમાંથી) કહેવામાં આવે છે. જો આપણે તેની પરીભાષા જૂની યોગ પદ્ધતીઓમાંથી મેળવીએ તો તેનો અર્થ થાય છે “યુનિયન” અથવા “એકસાથે લાવવું.” ધર્મગ્રંથો પણ આ અર્થને સ્વીકારે છે. તે શીખવે છે કે બધી ઘટનાઓ અંતર્ગત એક ઊંડી વાસ્તવિકતા છે, જે પરમાત્મા છે. અહીં યોગનો અર્થ આ અંતર્ગત અથવા ઊંડી વાસ્તવિકતા સાથે પોતાની જાતને જોડવાનો અથવા તેમાં ભળી જવાનો છે.

બીજી વેચારીક પરીભાષા અનુસાર જોઈએ તો તે “ચિંતન” નો અર્થ આપે છે. આ અર્થ પણ યોગસૂત્ર અનુસરે છે. યોગ સૂત્રનો મૂળ ખ્યાલ એ છે કે બે અલગ વાસ્તવિકતાઓ છે, જે પ્રકૃતિ (પ્રકૃતિ) અને ચેતના (પુરુષ) છે. અહીં યોગનો અર્થ છે ચિંતન જે આપણને બંને વચ્ચે ભેદ કરવા સક્ષમ બનાવે છે. શાસ્ત્રો અને ધ્યાન પ્રણાલીઓ પણ બે આવશ્યક શ્રેણીઓ વચ્ચે તફાવત કરે છે અને તેથી યોગને ચિંતન તરીકે સ્વીકારે છે. પ્રકૃતિનું વર્ણન કરવા માટે પશ્ચિમી વિજ્ઞાનમાં સૌથી નજીકનો વિચાર બિગ બેંગ પહેલાની સ્થિતિ અથવા બ્રહ્માંડ પ્રગટ થયા પહેલાની સ્થિતિ છે. પ્રકૃતિનું ભાષાંતર “સર્જન” તરીકે પણ કરવામાં આવ્યું છે અને પ્રકૃતિ પોતે જ શાશ્વત અને નિર્મિત છે જેનો ખ્યાલ પણ જુના ગ્રંથોમાંથી મળે છે.

#### 3.1 યોગ

યોગના કુલ આઠ તબક્કા છે જેને અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તરીકે નામ આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં ધ્યાન કરવા માટે ધ્યાન પહેલાના છ તબક્કામાંથી પસાર થવું પડે છે. ધ્યાન એ અષ્ટાંગ યોગ નો સાતમો તબક્કો છે જે આંતરિક શરીર પર ચિત્તને કેન્દ્રિત કરાવે છે. માણસના શરીરમાં કેટલાંક મર્મસ્થાન આવેલાં છે જેમાં નાડીચક્રોનો સમાવેશ થાય છે.

ચક્ર પ્રણાલી માત્ર ભારતીય આધ્યાત્મિકતામાં જ નહીં પરંતુ વિશ્વભરમાં હકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં પણ પ્રભાવશાળી પરિબલ બની રહેશે. ચક્ર પ્રણાલી એ આંતરિક ઉર્જાના ઉત્સર્જનનો માર્ગ છે, અને તે અનંત અને શાશ્વત સત્યની કલ્પના કરવા માટે તેની અંદર જગ્યા બનાવવા માટે તમામ ધાર્મિક વિચારો, મર્યાદાઓ અને પૂર્વગ્રહોને છોડી દેવાનો છે. મૌખિક પરંપરા સાથે, સદીઓથી તેમના જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટ ચોકસાઈ જાળવી રાખીને ચક્ર પ્રણાલીની ક્રાંતિની શરૂઆત લાંબા સમય પહેલા થઈ હતી. કેટલાક પશ્ચિમી સંશોધકોના મતે, ચક્ર પ્રણાલી

ભારતમાં 1500 અને 500 બી.સી.ની વચ્ચે ઉદભવી હતી, જ્યાં પ્રારંભિક યોગ લખાણો, વેદોની રચના કરવામાં આવી હતી. જો કે, મોટાભાગના ભારતીય વિદ્વાનો માને છે કે ચક્ર પ્રણાલી તેના કરતા ઘણી જૂની છે, અને મૂળ ઋષિઓએ આર્યો (ઇન્ડો-યુરોપિયનો) ભારતમાં આવ્યા તેના ઘણા સમય પહેલા મૌખિક પરંપરા દ્વારા ચક્ર પ્રણાલીનું જ્ઞાન પસાર કર્યું હતું. પરિણામે, ચક્ર પ્રણાલીની ઉત્પત્તિ શોધવા માટે, આપણે ચક્ર પ્રણાલીના મૌખિક ઇતિહાસના સ્ત્રોતને શોધવા માટે જાણીતા પ્રાચીન પુરાવાનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવું જોઈએ. ચક્ર શબ્દનો મૂળ અર્થ, "વ્હીલ," રથના પૈડાને લગતો છે. માનવ શરીર પર ચક્ર એ સ્પિનિંગ ડિસ્ક અથવા ઊર્જાનું ચક્ર છે જે કરોડરજ્જુ સાથે ચાલે છે, જે નામ દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિના ચક્રોનું સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી સાથે ગાઢ રીતે સંબંધ ધરાવે છે.

માણસના શરીરમાં કેટલાંક મર્મસ્થાન આવેલાં છે. તે આધ્યાત્મિક શક્તિનાં કેંદ્રો છે. તે શક્તિકેંદ્રોનું જાગરણ થવાથી માણસ અપાર શક્તિઓનો સ્વામી બની જાય છે. તે મર્મસ્થાનોમાં કરોડરજ્જુનું સ્થાન ખૂબ મહત્વનું છે. જે રીતે આ ભૂમંડળનો આધાર મેરુ પર્વતને માનવામાં આવે છે, એ જ રીતે મનુષ્યના શરીરની શક્તિનો આધાર કરોડરજ્જુને માની શકાય.

માનવ શરીરમાં કુલ 72000 નાડીઓ છે જેમાં 114 નાડી બિંદુ છે જે ત્રિકોણ બનાવે છે. એમાં ચૌદ નાડીઓને મુખ્ય માનવામાં આવી છે અને એમાં પણ 3 નાડીઓ પ્રધાન છે- ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા. આ નાડીઓનો સંબંધ માણસના સ્થૂળ શરીર સાથે નહીં પરંતુ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે રહેલો છે. ઇડા નાડી કરોડરજ્જુની ડાબી બાજુ તથા પિંગલા નાડી જમણી બાજુ એ અડકીને રહેલી છે. ઇડાને નકારાત્મક અને પિંગલા હકારાત્મક વિદ્યુતપ્રવાહ કહી શકાય. તેને અનુક્રમે ચંદ્રનાડી અને સૂર્યનાડી પણ કહી શકાય. આ બન્ને વિદ્યુતપ્રવાહો ભેગા મળવાથી જે શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તે સુષુમ્ણા નાડી કેહવાય છે. તે સાત ચક્રો માંથી પસાર થાય છે, તે મૂલાધાર ચક્રમાંથી શરૂ થઈ ને કરોડરજ્જુની અંદર થઈ ને સહસ્ત્રાર ચક્ર સુધી જાય છે. આ સાત ચક્રો કરોડરજ્જુની નીચેના ભાગથી શરૂ થતા શરીરના મસ્તિસ્ક સુધી છે જેને મૂલાધાર, સ્વાધિસ્થાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધિ, આજ્ઞા અને સહસ્ત્રાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ દરેક ચક્રના અલગ-અલગ કાર્યો છે અને દરેક ચક્રને એક અનોખો રંગ છે, તે જ રંગ આપણે મેઘધનુષ્યમાં જોઈએ છીએ જે 'જાનીવાલીપીનારા' ના ક્રમમાં ઉપરથી નીચેના ચક્ર સુધી છે. આ ચક્રને નીચેથી ઉપર સુધીના ક્રમમાં સક્રિય કરી શકાય છે. બધા ચક્રોની અલગ અલગ હકારાત્મક તથા નકારાત્મક ઊર્જા હોય છે. ચક્ર જ્યારે સક્રિય હોય છે ત્યારે આપણને હકારાત્મક ઊર્જાનો અનુભવ થાય છે. પરંતુ જ્યારે આપણું મન સ્થિર સ્થિતિમાં ન હોય ત્યારે ચક્રમાં અસંતુલાનની સ્થિતિ સર્જાય છે જેને સંતુલિત કરવું પણ આવશ્યક છે. [૩]

### 3.2 હેતુ

ધ્યાન એ માનસિક અશાંતિને શાંત કરવાનો એક માર્ગ છે. જ્યારે નિયમિતપણે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે ચેતનાને એવી રીતે રૂપાંતરિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે કે જે આંતરિક શાંતિ, માનસિક સ્પષ્ટતા, ભાવનાત્મક સકારાત્મકતા, ઊંડી જાણકારી અને એકાગ્રતાને પ્રોત્સાહન આપે છે, તેમજ જ્યારે આપણે વિચાર માં અસ્પષ્ટતા નો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને સ્પષ્ટ થવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસ, મંત્ર અથવા તેના જેવા અન્ય સાધન ને ચોક્કસ ધ્યાનમાં રાખીને, મનને ભટકતું અને વિચારો, લાગણીઓ અથવા અન્ય માનસિક વિક્ષેપોમાં ખોવાઈ જતું અટકાવી શકાય છે. ધ્યાનમાં વિઝ્યુલાઇઝેશનનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે, જ્યાં તમે ચોક્કસ હેતુ માટે માનસિક છબી બનાવાનો પ્રયત્ન કરો છો. ચક્રની અંદરના રંગો અથવા પ્રવાહની કલ્પના કરવાથી પણ તમને તેમની સાથે જોડાવામાં અને તેમને સક્રિય કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

ધ્યાનમાં વિચલિત વિચારો અને લાગણીઓને પુર્વગ્રહ વિના અવલોકન કરવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. આ કૌશલ્ય જેને સચેતના પણ કહેવાય છે જે તમારા રોજિંદા જીવનમાં શાંત અને કરુણા કેળવવા માટે અતિશય શક્તિશાળી સાધન બની શકે છે. તે તમારા ચક્રો સાથે જોડાવાનો અને મજબૂત કરવાનો એક માર્ગ પણ હોઈ શકે છે. તમે ચોક્કસ ઉર્જા કેન્દ્રમાં જે ધરાવો છો તેના સંપર્કમાં રહેવા માટે તમે ધ્યાનનો ઉપયોગ કરી શકો છો, જે તમને તમારા શારીરિક અને ઉર્જા શરીર સાથે વધુ જોડાવામાં મદદ કરે છે.

ધ્યાનએ દરેક મનુષ્યના જીવનમાં ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે પરંતુ જેટલી જલ્દી આ વાતને વ્યક્તિ સ્વીકારે છે એટલું જલ્દી પરીણામ આવવની શરૂઆત થઈ જાય છે તેથી જ અમે આ પ્રોજેક્ટ કરવાનું પસંદ કર્યું છે જેથી આ વિષયની યોગ્ય જાણકારી શક્ય એટલી જલ્દી મળી રહે અને શિક્ષા અથવા તો કરકીર્દીના શરૂઆતના વર્ષો દરમિયાન જ તેમજ કોલેજના પરીસરમાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓને પણ આ પદ્ધતી વિશે જાગૃત કરી શકીએ.

## 4. પુષ્ટભૂમિ

આજની 21મી સદીમા કદાચ ભાગ્યથી જ એવો માણસ મળી શકે છે જે માનસિક બેચેની ન અનુભવતો હોય. પરિવર્તન ઝડપી થવાના કારણે માણસ માટે પરિસ્થિતિઓ સાથે અનુકૂળ થવું એ એક પડકાર છે. હવેના વર્ષોમાં માણસોએ આ માનસિક તણાવ તેમજ ચિંતા સાથે જો આનંદમય જીવન ગાળવું હશે તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું એ ખૂબ મહત્વનું બની રહેશે. જેના માટે અમે ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા આ મુદ્દાના જુદા જુદા વિષયો પર કાર્યરત છે જેમાથી અમે “ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અને યોગ” પર કાર્ય કરીએ છીએ.

સુખ અને દુઃખ સફળતા અને નિષ્ફળતા ધ્યાન અને બેચેની, યુદ્ધ અને શાંતિ, સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક આ બધા માટે બાહ્ય વાતાવરણ કરતા એક વ્યક્તિનું મન વધુ જવાબદાર હોય છે કોઈ પણ સકારાત્મક કે નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા વ્યક્તિના મન ઉપર આધારિત હોય છે. વ્યક્તિનો વ્યક્તિત્વ વિકાસ તેના બનનો વિકાસ સૂચવે છે, એટલે મનને જાણવું જરૂરી છે. મનને જાણવા માટેનું વિજ્ઞાન એટલે મનોવિજ્ઞાન કહેવાય છે.

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન એ ભારતીય નૈતિકતા અથવા ભારતીય સંસ્કૃતિની ભાવના પર આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. તે ચેતના-કેન્દ્રિત ભારતીય વિશ્વ દૃષ્ટિકોણ, યોગ અને જીવનને સમર્થન આપતી આધ્યાત્મિકતા પર આધારિત મનોવિજ્ઞાન પણ છે જેમાં યોગનો અર્થ પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જવાનો છે. યોગ આંતરીક સ્થિરતાને પણ પ્રાથમિકતા આપે છે. ચિત્તની શુદ્ધિ, મનની સ્થિરતા, વ્યક્તિત્વની સમગ્રતા તથા જીવનનું સંતુલન જ સાચો યોગ છે. યોગ માં અષ્ટાંગ નો સમાવેશ થાય છે જેમાં યોગ ના આઠ પ્રકાર આપેલા છે જેના નામ ઉપર જણાવેલ પ્રમાણે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [1]

અષ્ટાંગ યોગ પ્રથાને ત્રણ ભાગમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે. પ્રથમ ભાગ યોગનીતિના સંદર્ભમાં છે જેમાં, કસરતનું વર્ણન કરેલ છે. યોગનો બીજો ભાગ વ્યક્તિના બાહ્ય શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જે શરીરની શારીરિક જરૂરિયાતોથી અલગ કરે છે તેમજ તેના પર નિયંત્રણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. અષ્ટાંગ યોગનો અંતિમ તબક્કો આંતરિક શરીર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાવે છે જે ભૌતિક જરૂરિયાતો પરથી ધ્યાન દૂર કરીને અભૌતિકતાની સ્થિતિ તરફ વાળે છે. [1]

મનોવિજ્ઞાન દર્શનશાસ્ત્રથી અલગ એક સ્વતંત્ર વિજ્ઞાનના રૂપમાં માનવામાં આવે છે. દુઃખનું નિદાન કરી સુખી આનંદિત જીવન જીવવા માટે, પોતાના અને બીજા લોકોના વર્તનોનો અનુભવ કરવા અને સમજવા માટે સદીઓ પહેલા મનુષ્યની અંદર ચિંતનના ગુણનો વિકાસ

થયો અને ચિંતનથી દર્શનનો જન્મ થયો. દર્શનનો અંગ્રેજી શબ્દ ફિલોસોફી ગ્રીક શબ્દ ફિલ્લોસ અને સોફિયાથી બનેલો છે, જેમાં ફિલોસ શબ્દનો અર્થ પ્રેમ અને સોફિયા શબ્દનો અર્થ જ્ઞાન હોય છે. ટુંકમાં ફિલોસોફીનો અર્થ જ્ઞાન-પ્રેમ હોય છે. ભારતમાં દર્શન શબ્દ એવી વિદ્યા સૂચવે છે જેનાથી તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકે. ઋગ્વેદમાં સંવેગાત્મક પ્રત્યક્ષણ, તર્ક, અંતદ્રષ્ટિ વગેરેની સમજણ આપવામાં આવેલી છે. ઉપનિષદો, ભારતીય ધર્મ અને દર્શનની વાતાવરણ વિભિન્ન રચનાઓમાં પણ આત્મા, બુદ્ધિ, પ્રતિના સંવેગ, ચિંતન, મનોચિકિત્સા (સાઈકોથેરાપી) ની ચર્ચા થયેલી છે.

આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અને યોગ મનોવિજ્ઞાન આધારિત યોગ સાઈકોથેરાપી વચ્ચે ઘણી સમાનતાઓ જોવા મળે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં પ્રાણીને પારખી શકાય એવું વર્તન અને પ્રાણીની અંદર ચાલતી માનસિક ક્રિયાઓ અને બાહ્ય જગતની ઘટનાઓ વચ્ચેના સંબંધોનું ક્રમબદ્ધ રીતે અધ્યયન કરવામાં આવે છે. યોગ સાઈકોથેરાપી માનવના મન અને વ્યક્તિત્વ બંનેનું અધ્યયન કરે છે. યોગ સાઈકોથેરાપી દ્વારા દુઃખ, ચિંતા, હતાશા, આત્મહત્યાના નકારાત્મક વિચારોથી પીડિત વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓના જેવા કે ભાવ, સંવેગ, ચિંતન, કથના વગેરેનું અધ્યયન ચેતન અને અચેતન સ્તરે કરવામાં આવે છે. યોગ સાઈકોથેરાપીનો સિદ્ધાંત એવું માને છે કે, પ્રત્યેક વ્યક્તિ અસીમિત ક્ષમતા ધરાવે છે. ઈન્દ્રિયો મનને મોહમાયામાં રાખીને વ્યક્તિના મનમાં અશાંતિ સર્જે છે. જેથી મન સતત વ્યાકુળ થઈ દુઃખી રહે છે. યોગ સાઈકોથેરાપી મનોવૈજ્ઞાનિક યોગિક પદ્ધતિઓ દ્વારા વ્યક્તિના અચેતન મનમાં પડેલી સુષુપ્ત શક્તિને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે જાગૃત કરી શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને અધ્યાત્મિક વિકાસ કરે છે જેથી વ્યક્તિત્વનો સકારાત્મક વિકાસ થતાં વ્યક્તિ મનમાં સુખ, શાંતિ, સંતુષ્ટિ અને આનંદ અનુભવે છે. જેના માટે અહીં અમે ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં “ભારતીય મનોવિજ્ઞાન અને યોગ” અંતર્ગત માણસમાં રહેલી અચેતન ઉર્જાને ચક્ર દ્વારા ઉત્સર્જીત કરવાના પ્રયત્નો કરીશું.

આજના યુગમાં માણસ પ્રત્યેનો માણસનો ભાવ ઘટ્યો છે અને પોતાનામાં, પરિવારમાં અને સમાજમાં તણાવ વધ્યો છે. તણાવના લીધે ગાઢ તેમજ ગુણવત્તા યુક્ત ઊંઘનો અભાવ રહે છે. જેથી સવારે ઉર્જા પ્રસ્ફુરિત થઈ શક્તિ નથી તેમજ નવી ઉર્જાનો સંચાર થતો નથી આના લીધે પરિવારમાં અને સામાજિક જીવનમાં યોગ્ય રીતે વાત રજુ નથી થઈ શક્તી તેમજ જ્ઞાનાત્મક કામગીરીમાં પણ સતત ઘટાડો થાય છે.

આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવો જરૂરી છે. જેના માટે વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ સ્થિર હોવી જરૂરી તેમજ અનિવાર્ય છે. આ સમસ્યાનું નિરાકરણ મનની સ્થિતિને સ્થિર કરીને જ શક્ય છે. લોકો એવું માને છે કે યોગ અને ધ્યાનની અસરો માત્ર બ્લડ પ્રેશર, ચિંતા, હતાશા અને

બહીર્મુખતા જેવા પરીવર્તનશીલ ઘટકો પર જ માપવામાં આવી છે. પરંતુ મૂળ સંસ્કૃતિમાં યોગ ને સમાનતા, કરુણા, શાણપણ અને એકતા સાથે સંબંધિત માનવામાં આવે છે. યોગના અંતને એટલે કે પૂર્ણતાને બ્રહ્માંડ સાથે જોડવામાં આવે છે અર્થાત બ્રહ્માંડની ઉર્જા અને વ્યક્તિની ઉર્જા એક થઈ જાય તેવી અનુભૂતિ થાય છે.

આપણામાંના ઘણા લોકો માટે, "ચક્ર" શબ્દ અને તેનો અર્થ કદાચ સમજવામાં અઘરો, વિચિત્ર અથવા દૂરનો લાગે છે. ચક્રોનો ઇતિહાસ સેંકડો વર્ષ જૂનો હોવા છતાં, આપણા સાત પ્રાથમિક ઉર્જા કેન્દ્રોને સંતુલિત કરવાનો વિચાર હાયપર-કનેક્ટેડ સ્માર્ટફોન યુગમાં વધુ લોકપ્રિય બન્યો છે જ્યાં કામ અને આનંદમય જીવન વચ્ચે સંતુલન શોધવું અને પોતાના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે સમય કાઢવો લગભગ અશક્ય થયું છે. આ પ્રોજેક્ટનાં માધ્યમથી અમે દરેક ચક્રની સમજૂતી મેળવવાનાં પ્રયત્નો કર્યા છે. જેમાં કોઈ એક ચક્ર સાથે સંકળાયેલ રંગો, તેમા સાંભળવામા આવતા અવાજો અને લાગણીઓ સાથે કેવી રીતે જોડાય છે તેની માહિતી એકત્રિત કરી છે. ચક્રનો ઇતિહાસ વિશાળ છે અને તેમના જટિલ પ્રકૃતિ વિશે વિવિધ માન્યતાઓ તેમજ વિવિધ દ્રષ્ટિકોણ છે.

પશ્ચિમી માન્યતાઓમાં ચક્રોનો ભાગ્યે જ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હોવા છતાં, ઘણા ચક્ર નિષ્ણાતો તેમના શારીરિક યોગ્યતામાં માને છે. આમ જોવા જઈએ તો ચક્રો અદ્રશ્ય હોય છે, તે દેખાતા નથી, તેઓ કરોડરજ્જુ સાથે ચાલતી ધમનીઓ, શિરાઓ અને ચેતાઓના મુખ્ય નેટવર્ક સાથે જોડાયેલા હોય છે. ઇતિહાસમાં ન્યુરોકેમિસ્ટ્સ સાત પ્રાથમિક ચક્રો અને ચોક્કસ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ વચ્ચેની કડી શોધી કાઢી હતી જે લગભગ સમાન કાર્યો અને વર્ણનો ધરાવે છે. તે આશ્ચર્યજનક છે કે સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમનું જ્ઞાન બહોળા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ થયું હતું તેના હજારો વર્ષ પહેલાં જ માણસોમાં આ મુદ્દાઓની આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ સમજ જોવામાં આવી હતી.

પ્રથમ વખત ચક્રોનો ઉલ્લેખ વેદ (ભારતની સૌથી જૂની લેખિત પરંપરા) તરીકે ઓળખાતા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં લગભગ 2000 થી પણ વધારે વર્ષો પહેલા કરવામાં આવ્યો હતો. ત્યારબાદ 200 ઈ.સ. પૂર્વે પતંજલિ યોગ સુત્રોમાં પણ ચક્રો નું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. 600 ઈ.સ. બાદ ચક્રોનો ઉલ્લેખ યોગ ઉપનિષદોમાં કરવામાં આવ્યો હતો. 10મી સદી માં લખાયેલ પાદુકા પંચકમમાં ચક્રો અને તેમના કાર્યોનું વર્ણન છે, જ્યારે ગૌરક્ષાશતકમમાં ચક્ર તેમજ ધ્યાન કરવા માટેની પદ્ધતિઓનું વર્ણન કરેલું છે. 1577 માં ષટચક્રનિરૂપણમ પુસ્તક લખાયેલું છે જે ચક્રો અને તેમના કાર્યોનું વર્ણન કરે છે. 1919 માં આર્થર એવલોને તેમના પુસ્તક "ધ સર્પન્ટ પાવર" માં પશ્ચિમી જગતને ચક્રોનો પરિચય કરાવ્યો હતો. આ પુસ્તકને પાદુકા પંચકમ અને ષટચક્રનિરૂપણમનાં અનુવાદિત સંસ્કરણ ગણવામાં આવે છે. ૧૯૬૦ના વર્ષ દરમીયાન પૂર્વીય



આધ્યાત્મિકતા અને ઉપચારમાં હકારાત્મક અભિગમના કારણે પશ્ચિમી વિશ્વમાં ક્રાંતિ મળી, તેની સાથે ચક્ર પ્રણાલી પ્રત્યે એક નવું અને સ્વીકૃતિ ભર્યું વલણ પણ આવ્યું. આધુનિક સમાજ પણ આ પદ્ધતિને વૈકલ્પિક દવા તરીકે જોવા લાગ્યા છે.

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન ઇતિહાસ જેટલું જૂનું છે એટલું જ ટેકનિકલ અર્થમાં તેમજ લેખિત ઇતિહાસ કરતાં પણ જૂના છે, અને તે પહેલાં પણ મૌખિક પરંપરાના સંકેતો જણાય છે. પરંતુ આધુનિક વિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે ભારતીય મનોવિજ્ઞાન એ એક નવું ક્ષેત્ર છે, જે હજુ સુધી તેની બાલ્યાવસ્થામાં છે. ભારતીય પરંપરાના ખજાનાઓનો સમકાલીન સમસ્યાઓ માટે ઉપયોગ કરવાનો અમારો પ્રયાસ છે જે પ્રમાણમાં નવો છે અને તે અર્થમાં અમે એક નવો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ. અહીં ભારતીય પરંપરાને અમે અમારી રીતે એક જ્ઞાન પ્રણાલી તરીકે જોવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ કે શું તેના વિચારો અને તેના વ્યવહારમાં આધુનિક વિજ્ઞાનને પૂરક અને સમૃદ્ધ બનાવવાની ક્ષમતા ધરાવે છે કે કેમ ? તે માત્ર સામગ્રી, સૈદ્ધાંતિક રચના અને વ્યવહારિક ઉપયોગની દ્રષ્ટિએ જ નહીં પરંતુ મૂળભૂત સંશોધન પદ્ધતિમાં પણ ઉપયોગમાં લેવાયેલ છે કે કેમ ? એ દીશામાં અમે આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છીએ.

## 5. વર્ણન

યોગસૂત્રો અનુસાર, આઠ પગલાંઓમાંથી અંતિમ એ બ્રહ્માંડ સાથે વ્યક્તિનું જોડાણ છે. સાત પગલાંઓ દ્વારા "સમાધિ" પ્રાપ્ત કરવી શક્ય છે, જેને એકતાની સ્થિતિ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આમાં ત્યાગ, તપ, મુદ્રા, શ્વાસ નિયંત્રણ, સંવેદનાત્મક ટુકડી, ધ્યાન અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે. મૂળ સંસ્કૃતમાં આ આઠ ચરણ છે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણ, ધ્યાન અને સમાધિ.

યમ એ શરણાગતિ માટેનો શબ્દ છે, જેને યોગિક શિસ્તના મુખ્ય સિદ્ધાંત તરીકે ગણવામાં આવે છે. યોગને ભૌતિક ચિંતાઓથી ચોક્કસ સ્તરે દૂર હોવાનું માનવામાં આવે છે. યોગસૂત્રો અનુસાર, તપસ્યામાં અહિંસા, સત્ય, લોભનો અભાવ અને તમામ ભૌતિક ચીજવસ્તુઓના બલિદાનનો સમાવેશ થાય છે. આ તમામ પરિબળો યોગિક શિસ્તમાં બ્રહ્મચર્યની જરૂરિયાત સાથે જોડાયેલા છે. જ્યારે નિયમ નૈતિક વર્તણૂકના વધારાના પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે સફળ યોગ અભ્યાસને સમર્થન આપે છે. આ તબક્કામાં, અગાઉના તબક્કામાં ભૌતિક જગતનો ત્યાગ કર્યા પછી વ્યક્તિ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. શરીરની શુદ્ધિ એ પ્રથમ નિયમ પગલું છે. અને પછી ભૌતિક સંપત્તિના અભાવમાં પણ સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાનું છે. [4]

પતંજલિ યોગ સૂત્રોમાં આસનને "સ્થિરસુખમાસનમ" તરીકે વર્ણવે છે. આ સૂચવે છે કે આસન શરીર માટે આરામદાયક આસન છે. યોગિક શિસ્ત અનુસાર, મુદ્રામાં સંપૂર્ણ આરામ ત્યારે જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે જ્યારે મન કેન્દ્રિત હોય. આસન કરતી વખતે મનને વિવિધ મુદ્રાઓ પકડી રાખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ, અને તેથી શરીર આરામની ભાવના પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રાણાયામ એ વ્યક્તિના શ્વાસને નિયંત્રિત કરવાનો અભ્યાસ છે. પ્રાણાયામ આપણને આસનમાં રાખવા માટે જરૂરી માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ તેની શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિ પ્રત્યે વધુ સભાન બને છે તેમ તેમ શ્વાસ્થ્યશ્વાસની ક્રીયા સંતુલિત થાય છે. શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને અને તેનું નિયમન કરીને મનને ગતિહીન કરી શકાય છે. પ્રત્યાહાર એ વ્યક્તિને સંવેદનાત્મક વાતાવરણથી અલગ કરવાની પ્રક્રિયા છે. ચેતા કોષો દ્વારા અનુભવાતી વિવિધ ઉત્તેજનાથી મનનું ધ્યાન હટાવવાથી જ આ પરિપૂર્ણ થઈ શકે છે. તેના બદલે મનનું ધ્યાન અંદરની તરફ ખેંચી શકાય. આનાથી વ્યક્તિ તેની આસપાસના વાતાવરણને પાર કરી શકે છે અને અષ્ટાંગ યોગના ત્રીજા તબક્કામાં પ્રવેશ કરી શકે છે, જે આંતરિક પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. [5]

ધારણા સ્ટેજ એ છે જેમાં વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુ અથવા વિચારને પસંદ કરે છે અને તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. યોગસૂત્રો અનુસાર અંદરની તરફ જોવાનું પ્રથમ પગલું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું શીખવાનું છે. યોગિક શિસ્તનું લક્ષ્ય વ્યક્તિને ઉચ્ચ ચેતના સાથે જોડવાનું છે. જો વ્યક્તિ સતત શારીરિક કે વિષયાસક્ત ઈચ્છાઓથી વિચલિત રહે તો આ અશક્ય છે. ધ્યાનનો અભ્યાસ ત્યારે કરવામાં આવે છે જ્યારે વ્યક્તિ અનુભૂતિના તબક્કામાં પસંદ કરેલી વસ્તુ અથવા નામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સક્ષમ હોય છે. આ તબક્કે, વ્યક્તિએ કોઈ વસ્તુ, નામ અથવા વિચાર પર સંપૂર્ણ રીતે અંદરની તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. સમાધિ એ અષ્ટાંગ યોગની અષ્ટ-પક્ષીય શિસ્તનો અંતિમ તબક્કો છે. સમાધિ એ મનની સંપૂર્ણ સ્થિરતા છે, જે વ્યક્તિને બ્રહ્માંડ સાથે એક થવા દે છે. વ્યક્તિ આ સમયે સામગ્રીથી સંપૂર્ણ રીતે અળગા રહે છે, માત્ર તેની ચેતનાના એક વધુ આધ્યાત્મિક શક્તિ સાથેના જોડાણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

ચક્ર પ્રણાલી માત્ર ભારતીય આધ્યાત્મિકતામાં જ નહીં પરંતુ વિશ્વભરમાં હકારાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં પણ પ્રભાવશાળી પરિબલ બની રહેશે. ચક્ર પ્રણાલી એ આંતરિક ઉર્જાના ઉત્સર્જનનો માર્ગ છે, અને તે અનંત અને શાશ્વત સત્યની કલ્પના કરવા માટે તેની અંદર જગ્યા બનાવવા માટે તમામ ધાર્મિક વિચારો, મર્યાદાઓ અને પૂર્વગ્રહોને છોડી દેવાનો છે. મૌખિક પરંપરા સાથે, સદીઓથી તેમના જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટ ચોકસાઈ જાળવી રાખીને ચક્ર પ્રણાલીની ક્રાંતિની શરૂઆત લાંબા સમય પહેલા થઈ હતી. કેટલાક પશ્ચિમી સંશોધકોના મતે, ચક્ર પ્રણાલી

ભારતમાં 1500 અને 500 બી.સી.ની વચ્ચે ઉદભવી હતી, જ્યાં પ્રારંભિક યોગ લખાણો, વેદોની રચના કરવામાં આવી હતી. જો કે, મોટાભાગના ભારતીય વિદ્વાનો માને છે કે ચક્ર પ્રણાલી તેના કરતા ઘણી જૂની છે, અને મૂળ ઋષિઓએ આર્યો (ઇન્ડો-યુરોપિયનો) ભારતમાં આવ્યા તેના ઘણા સમય પહેલા મૌખિક પરંપરા દ્વારા ચક્ર પ્રણાલીનું જ્ઞાન પસાર કર્યું હતું. પરિણામે, ચક્ર પ્રણાલીની ઉત્પત્તિ શોધવા માટે, આપણે ચક્ર પ્રણાલીના મૌખિક ઇતિહાસના સ્ત્રોતને શોધવા માટે જાણીતા પ્રાચીન પુરાવાનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવું જોઈએ. ચક્ર શબ્દનો મૂળ અર્થ, "ઘેલીલ," રથના પૈડાને લગતો છે. માનવ શરીર પર ચક્ર એ સ્પિનિંગ ડિસ્ક અથવા ઊર્જાનું ચક્ર છે જે કરોડરજ્જુ સાથે ચાલે છે, જે નામ દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિના ચક્રોનું સ્વાસ્થ્ય વ્યક્તિની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારી સાથે ગાઢ રીતે સંબંધ ધરાવે છે.

### 1. મૂલાધાર ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રોમાંનું સૌથી પહેલું ચક્ર છે જેને મૂલાધાર ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે આ ચક્ર પંચ-મહાભૂત માંના એક તત્વ પૃથ્વી સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં કરોડરજ્જુના મૂળમાં આવેલું છે. મૂલાધાર ચક્ર આપણા ભૌતિક શરીર સાથેના જોડાણ સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્રનો રંગ લાલ છે તેમજ આ ચક્રનું ચિહ્ન ચાર પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. સ્મોકી ક્વાર્ટઝ, રૂબી, ઓનીક્સ, ગાર્નેટ, હેમેટાઇટ જેવા ક્રીસ્ટલની ઊર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઇ શકાય છે. આ ચક્રની ઊર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ શરીરમાં આળસ દૂર કરવાનો નવી ઊર્જાનો સંચાર કરવાનો તેમજ તે આપણને આરોગ્ય, સમૃદ્ધિ તથા સુરક્ષા લાવવાનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમાં "અં" શબ્દના નાદનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે તાડાસન, ઉત્કટાસન, વીરભદ્રાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે "હું શાંતિપૂર્ણ, અને સુરક્ષિત છું," "હું હંમેશા સુરક્ષિત છું, મને દરેક સાથે પ્રેમ છે," તથા "હું મારા શરીરને પ્રેમ કરું છું." જેવા વાક્યોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. બીટ અને સફરજન સહિત લાલ રંગના ખોરાક, લાલ મરચું તથા લાલ રંગના કંદમૂળ જેવા ખોરાક આરોગવાથી આ ચક્રની ઊર્જામાં પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઊર્જા ઉત્સાહ છે જેના માટે બહાર થોડી મિનિટો વિતાવો, તમારું ઘર ગોઠવો, પૌષ્ટિક ભોજન તૈયાર કરવા માટે થોડો વધુ સમય ફાળવો, અથવા તમને સુખ અને આરામ આપે એવી કોઈ વસ્તુમાં થોડા સમયનું રોકાણ કરવું જોઈએ. જ્યારે નકારાત્મક

ઉર્જા જડતા છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધથી ચિંતા, અસ્વીકારનો ડર, ભાગદોડ અને માંદગી, ધૂંટણનો દુખાવો થઈ શકે છે. [2] [6] [7]

## II. સ્વાધિસ્થાન ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રમાંનું બીજું ચક્ર છે જેને સ્વાધિસ્થાન ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે આ ચક્ર પંચ-મહાભૂત માંના એક તત્વ પાણી (જળ) સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં જનન અંગની પાછળના ભાગમાં આવેલું છે. આ ચક્ર લાગણીઓ, લૈંગિકતા, સ્વ-સંતોષ, ભાવનાત્મક ઓળખ, શુદ્ધતા, આનંદ તથા પ્રકૃતિ પ્રત્યે ગ્રહણશીલતા સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્રનો રંગ કેસરી છે તેમજ આ ચક્રનું ચિહ્ન છ પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. ગોલ્ડનપોખરાજ, સાઇટ્રિન, કાર્નેલિયન જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઈ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ લાગણી, ઈચ્છા અને સંવેદના દ્વારા આપણને અન્ય લોકો સાથે જોડવાનો છે તથા આપણમાં લાગણીની ઊંડાઈ, જાતીય પરિપૂર્ણતા અને પરિવર્તન સ્વીકારવાની ક્ષમતા લાવવાનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમાં “વં” શબ્દના નાદનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે બધું કોણાસન, ઉત્કટ કોણાસન, એક પદ રાજકપોતાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે “હું એક વિષયાસક્ત, સર્જનાત્મક વ્યક્તિ છું,” તથા “હું તેજસ્વી અને મજબૂત છું,” જેવા વાક્યોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. નારંગી, ટેન્જેરીન અને બદામ સહિતના નારંગી રંગના ખોરાક આરોગવાથી આ ચક્રની ઉર્જામાં પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા સર્જનાત્મકતા છે જેના માટે લાંબા સમય સુધી સ્નાન કરો, મીઠાઈનો સ્વાદ લો અથવા કંઈક એવું કરો જે તમને સર્જનાત્મક લાગે, જેમ કે ચિત્રકામ કરી અથવા ગીત ગાઇને આ ચક્રની ઉર્જામાં વધારો કરી શકાય છે. જ્યારે નકારાત્મક ઉર્જા વાસના છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ થવાથી આનંદનો ડર, પરિવર્તન સામે પ્રતિકાર, સર્જનાત્મકતામાં અવરોધ, શુષ્કતા અથવા ખાલીપણાની લાગણી, જાતીય સમસ્યાઓ અથવા અસ્વસ્થતા, હિપ, પેડુનો દુઃખાવો અને પીઠના નીચલા ભાગમાં દુઃખાવો, પેશાબની સમસ્યાઓ અને પ્રજનન સંબંધી સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. [2] [6] [7]

## III. મણિપુર ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રમાંનું ત્રીજું ચક્ર છે જેને મણિપુર ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તથા શક્તિ ચક્ર તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. આ ચક્ર પંચ-મહાભૂત માંના એક તત્વ આગ સાથે

સંબંધ ધરાવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં પેટ ની પાછળના ભાગમાં આવેલું છે. આ ચક્ર સ્વાદુષ્પિંડ અને પાચન તંત્રને નિયંત્રિત કરે છે. આ ચક્ર નો સંબંધ અહંકાર, ઓળખ, પરિવર્તન જ્ઞાન, સૌર (કોસ્મિક) બળ, ઇચ્છા, સ્વ-વ્યાખ્યા તથા સ્વાયત્તતા સાથે છે. આ ચક્રનો રંગ પીળો છે તેમજ આ ચક્રનું ચિહ્ન દસ પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. સનસ્તોન, પીળો સિટ્રીન અને એવેન્ટ્યુરિન ક્વાર્ટઝ જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઈ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ આપણામાં ઊર્જા, અસરકારકતા, સ્વયંસ્ફુરિતતા અને બિન-પ્રભુત્વ શક્તિ લાવવાનો છે અને ઇરાદાઓ અને પ્રામાણિકતા વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતામાં પરિવર્તન લાવવાનો અને તેને સાધવાનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમાં “રં” શબ્દના નાદનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે સૂર્ય નમસ્કાર, નૌકાસન તથા ધનુરાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે “મને મારી શક્તિ અને ક્ષમતાઓ ગમે છે”, “હું જે કરું છું તેમાં હું સશક્ત છું”, “હું મારા પોતાના માર્ગદર્શન પર વિશ્વાસ કરું છું” જેવા વાક્યોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. કેળા, મકાઈ, પીળા રંગ ના અનાજ, ચા સહિત પીળા રંગના ખોરાક આરોગવાથી આ ચક્રની ઉર્જામાં પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા ખુશી તથા આંતરિક આનંદ છે જેના માટે ટૂંકા ગાળાના લક્ષ્યો અને લાંબા ગાળાની આકાંક્ષાઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે થોડો સમય પસાર કરો. ભૂલો પર દુઃખ વ્યક્ત ન કરી ને વસ્તુઓને વધુ ગંભીરતાથી ન લેવાનો પ્રયાસ કરવાથી ચક્રની ઉર્જામાં વધારો કરી શકાય છે. જ્યારે આ ચક્ર ની નકારાત્મક ઉર્જા ઈર્ષ્યા, લોભ, બીજા પર અધિકાર જમાવાની લાગણી નો અનુભવ અને દુઃખ છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ થવાથી હતાશા, શક્તિહીનતા, નિમ્ન આત્મગૌરવ, ખાવાની તકલીફો, પાચનસમસ્યાઓ, પેટના અલ્સર, સ્વાદુષ્પિંડ અને પિત્તાશયની સમસ્યાઓ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, લીવરની તકલીફ અને કોલોન રોગો થઈ શકે છે. [2] [6] [7]

#### IV. અનાહત ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રમાંનું ચોથું ચક્ર છે જેને અનાહત ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ચક્ર પંચ-મહાભૂત માંના એક તત્વ હવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં હૃદય ની આસપાસના ભાગમાં આવેલું છે. આ ચક્ર રુધિરાભિસરણ તંત્ર અને શાઇમસ ગ્રંથિને નિયંત્રિત કરે છે. આ ચક્ર નો સંબંધ સામાજિક ઓળખ, સંતુલન, બિનશરતી પ્રેમ, સ્વ-સ્વીકૃતિ, કડુણા અને ઉપચાર સાથે છે અને હૃદય, પીઠની ઉપરની બાજુ, સ્તનો, ફેફસાં, રક્ત અને હવાના

પરિભ્રમણ સાથે જોડાયેલ છે. આ ચક્રનો રંગ લીલો છે તેમજ આ ચક્રનું ચિહ્ન બાર પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. ગ્રીન જેડ, ગ્રીન કેલ્સાઇટ, વોટરમેલન ટુરમાલાઇન, નીલમણિ, રોઝ ક્વાર્ટઝ જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઈ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ આપણામાં મન અને શરીર, પુરુષ અને સ્ત્રી, વ્યક્તિત્વ અને છાયા, અહંકાર અને એકતા જેવા વિરોધાભાષ ને એકીકૃત કરવાનો છે. તેમજ આપણમાં પ્રેમ તથા કડુણા અનુભવવા અને શાંતિ અને કેન્દ્રિતતાની ઊંડી ભાવના જગાવવા માટે છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમાં “યં” શબ્દના નાદનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે સૂર્ય ગરુડાસન, ભુજંગાસન તથા મત્સ્યાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે “હું મારી જાતને સંપૂર્ણપણે પ્રેમ કરું છું અને સ્વીકારું છું” “હું મારી લાગણીઓને સમજું છું” અને “હું બિનશરતી પ્રેમ આપું છું અને પ્રાપ્ત કરું છું” જેવા વાક્યોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. લીલા રંગના ખાદ્યપદાર્થો જેમાં પાંદડાવાળી ભાજી તેમજ લીલા શાકભાજી, લીલી યા જેવા ખોરાક આરોગવાથી આ ચક્રની ઉર્જામાં પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા પ્રેમ નો ભાવ છે જેના માટે તમે જેને પ્રેમ કરો છો તેમને કહો કે બદલામાં કંઈપણ અપેક્ષા રાખ્યા વિના તમે તેમને પ્રેમ કરો છો. શાબ્દિક રીતે વિચારો. લાગણી સભર ફિલ્મ જુઓ અથવા પ્રેમભરી વાર્તા વાંચો. આ ચક્ર ફેફસાંને પણ આવરી લેતું હોવાથી ઊંડો શ્વાસ લેવા માટે દિવસભર વિરામ કરો જેનાથી ચક્રની ઉર્જામાં વધારો કરી શકાય છે. જ્યારે આ ચક્ર ની નકારાત્મક ઉર્જા ભય, પીડા તેમજ નફરત છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ થવાથી એકલતા, પરાયાપણું, અસ્થમા, હૃદયરોગ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ફેફસાના રોગ, હૃદયરોગ અને કમર, ખભા, હાથ અને કાંડામાં દુખાવો થઈ શકે છે. [2] [6] [7]

#### V. વિશુદ્ધિ ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રમાંનું પાંચમું ચક્ર છે જેને વિશુદ્ધિ ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં ગળામાં આવેલું છે. આ ચક્ર થાઇરોઇડ ગ્રંથિઓને નિયંત્રિત કરે છે. આ ચક્ર ગળા, ગરદન, થાઇરોઇડ અને પેરાથાઇરોઇડ ગ્રંથીઓ, કાન, શ્વાસનળી અને ફેફસાના ઉપરના ભાગ સાથે જોડાયેલ છે. આ ચક્રનો રંગ વાદળી છે તેમજ આ ચક્રનું ચિહ્ન સોળ પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. પીરોજ, સોડાલાઇટ, સેલેસ્ટાઇટ, એક્વામેરિન જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઈ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ આપણને સ્પંદન (જેમ કે ભાષાનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી ધ્વનિનું સ્પંદન) દ્વારા પ્રતીકાત્મક રીતે વિશ્વનો અનુભવ કરવાનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમા “હં” શબ્દના નાદનુ ઉચ્ચારણ કરવુ જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે ઉદ્દાસન, સર્વાંગાસન અને સેતુબંધાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે “મારા વિચારો સકારાત્મક અને સાચા છે” “હું સ્પષ્ટતા અને સરળતા સાથે વાતચીત કરું છું” અને “હું દરરોજ મારા સંચારમાં સુધારો કરું છું” જેવા વાક્યોનુ વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. તાજો રસ, યા, ફળોની તમામ જાતો આ ચક્રની ઉર્જામા પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા કૃતજ્ઞતા છે તેના માટે આપણે આપણી જાતને કેવી રીતે વ્યક્ત કરીએ છીએ તેની જાગૃતિની જરૂર છે. સ્પષ્ટ સંચાર વચ્ચે સંતુલન શોધવું અને ક્યારે સાંભળવું તે જાણવું આ ચક્રની સ્થિતિમાં સુધારો કરી શકે છે. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં પ્રવેશતા પહેલા તમને જે જોઈએ છે તે કહેવાની પ્રેક્ટિસ કરો જેનાથી ચક્રની ઉર્જામા વધારો કરી શકાય છે. જ્યારે આ ચક્ર ની નકારાત્મક ઉર્જા અસંતોષ અને અભાવ છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ આપણા મંતવ્યો, બોલવામાં ડર, ગરદનની જડતા, દાંત પીસવા, મોં ના ચાંદા અને થાઇરોઇડ પ્રત્યેની અન્યની પ્રતિક્રિયાઓ અંગે ચિંતા તરફ દોરી શકે છે. [2] [6] [7]

#### VI. આજ્ઞા ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રમાંનુ છઠ્ઠુ ચક્ર છે જેને આજ્ઞા ચક્ર તરીકે ઓળખવામા આવે છે. આ ચક્રનુ સ્થાન માનવ શરીરમાં બે આંખ ની વચ્ચે આવેલુ છે. તે ઓળખ, આંતરદૃષ્ટિ, અંતર્જ્ઞાન, સ્વ-પ્રતિબિંબ અને જોવાની ક્રિયા સાથે સંબંધિત છે. આજ્ઞા ચક્ર મગજ અને કફોત્પાદક ગ્રંથિને નિયંત્રિત કરે છે અને તે ચહેરો, નાક, સાઇનસ, કાન, આંખો અને મગજના કાર્યો સાથે જોડાયેલ છે જેમાં કફોત્પાદક ગ્રંથિ, સેરેબેલમ અને સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમનો સમાવેશ થાય છે. આ ચક્રનો રંગ નીલો છે તેમજ આ ચક્રનુ ચિંહ બે પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. ફ્લોરાઇટ, એમિથિસ્ટ, એઝ્યુરાઇટ જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામા લઇ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ આપણને માર્ગદર્શન માટે આપણી પોતાની અંતર્જ્ઞાન તરફ વાળવા માટેનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમા “અં” શબ્દના નાદનુ ઉચ્ચારણ કરવુ જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે પશ્ચિમોત્તનાસન, અધોમુખસ્વનાસન, અને નાડી શોધના જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે “હું મારા મનને પ્રેમ કરું છું. તે મજબૂત અને સક્ષમ છે” “મને મારા અંતર્જ્ઞાન પર વિશ્વાસ છે” “હું દરેક ક્ષણમાં જાગૃત છું” જેવા વાક્યોનુ વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે.

જાંબલી રંગના ફળો જેમાં દ્રાક્ષ અને બ્લૂબેરી નો સમાવેશ થાય છે એવા અનેક ખોરાક લેવાથી આ ચક્રની ઉર્જામાં પ્રગતી કરી શકાય છે.

આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા શાણપણ, સત્ય તથા જ્ઞાન જાગૃતિ છે આગળનું, શ્રેષ્ઠ, સૌથી સકારાત્મક પગલું શું છે તે નક્કી કરવા માટે તમારા માથાની અંદરના તે નાના અવાજ પર વિશ્વાસ કરવા તરફ કામ કરવાથી ચક્રની સ્થિતિમાં સુધારો કરી શકાય છે. જ્યારે આ ચક્ર ની નકારાત્મક ઉર્જા ગુસ્સો છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ આપણામાં આત્મ-શંકા, અવિશ્વાસ, કલ્પના કરવાની નબળી ક્ષમતા, સપના યાદ રાખવામાં અસમર્થતા, યાદશક્તિમાં ઘટાડો, માથાનો દુખાવો, સાઇનસ સમસ્યાઓ, હુમલા, સાંભળવાની ખોટ અને આંખની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. [2] [6] [7]

## VII. સહસ્રાર ચક્ર

આ ચક્ર સાત ચક્રોમાંનું છેલ્લું ચક્ર છે જેને સહસ્રાર ચક્ર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ચક્રનું સ્થાન માનવ શરીરમાં મસ્તિષ્કનાં ભાગમાં આવેલું છે. આ ચક્ર પિનીયલ ગ્રંથિ તેમજ સમગ્ર અસ્તિત્વને નિયંત્રિત કરે છે. આ ચક્ર નો સંબંધ વિચાર, સાર્વત્રિક ઓળખ, ગુણાતીત, શાણપણ, સાર્વત્રિક ચેતના અને સ્વ-જ્ઞાન સાથે છે અને તે શરીરમાં સેરેબ્રમ સાથે જોડાયેલ છે. આ ચક્રનો રંગ જાંબલી છે તેમજ આ ચક્રનું ચિંહ સહસ્ર એટલે કે હજાર પાંખડીઓવાળું ફૂલ છે. એમિથિસ્ટ, સ્પષ્ટ ક્વાર્ટઝ, હીરા જેવા ક્રીસ્ટલની ઉર્જાની મદદ આ ચક્રને સક્રીય કરવામાં લઈ શકાય છે. આ ચક્રની ઉર્જાને ઉત્સર્જીત કરવાનો હેતુ આપણામાં જ્ઞાન, શાણપણ, સમજણ, આધ્યાત્મિક જોડાણ અને આનંદ લાવવાનો છે.

આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા સમયે મનમાં “ૐ” શબ્દના નાદનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. આ ચક્રને ઉત્સર્જીત કરવા માટે સૂર્ય અર્ધપક્ષાસન, શીર્ષાસન તથા શવાસન જેવા વિવિધ આસનનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ ચક્રના ઉત્સર્જનને વેગ આપવા માટે સમર્થનાના ભાગ રૂપે "હું આત્મા સાથે જોડાયેલો છું," "હું જે છું તે હું છું" "હું મારું જીવન પ્રેમના સ્થળે જીવવાનું પસંદ કરું છું." જેવા વાક્યોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરી શકાય છે. આ ચક્રને ખોરાક કરતાં સ્વચ્છ, તાજું હવાથી વધુ ફાયદો થાય છે. આ ચક્રની સકારાત્મક ઉર્જા વ્યક્ત કરવી લગભગ શક્ય નથી પરંતુ તેની ઉર્જારૂપે સમ્પૂર્ણતાનો ભાવ, અંતીમ સુખ, અંતરના આનંદનો ભાવ તેમજ અનન્યનો ભાવ પ્રગટ થાય છે જેના માટે આપણે ધ્યાન કરવું ફાયદાકારક છે. જ્યારે આ ચક્ર ની નકારાત્મક ઉર્જા તમે વિશ્વ અને તમારા વચ્ચે અલગપણા નો અનુભવ છે જેના કારણે આ ચક્રની ઉણપ અથવા અવરોધ થવાથી ઉદાસીનતા, મૂંઝવણ, વિશ્વાસની ખોટ, ઉદાસીનતા,



ભૌતિકવાદ અને આધ્યાત્મિકતા અથવા ધર્મ પ્રત્યે સંશય, અને પ્રકાશ અને ધ્વનિ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા તરફ દોરી શકે છે. [2] [6] [7]

## 6. પદ્ધતીઓ

અષ્ટાંગ યોગમાં સાતમો યોગ એટલે કે ધ્યાન દ્વારા આપણે નાડીચક્ર ની ઊર્જા ને ઉત્સર્જિત કરી શકીએ છીએ, અને ધ્યાન કરવા માટે અષ્ટાંગ યોગના આગળના છ યોગની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું જરૂરી છે. જેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણાનો સમાવેશ થાય છે. તેથી અહીં અમે ધ્યાન કરવા માટે અષ્ટાંગ યોગના આગળના છ યોગ ની પ્રક્રિયા કરી છે.

- ❖ જેમાં પ્રથમ ચરણમાં અમે યમ (સામાજિક નીતિશાસ્ત્ર) નામના યોગમાં પાંચ આયામો દ્વારા યોગ ની પ્રાપ્તિ કરી શકાય જેમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય એટલે કે ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય એટલે કે ભૌતિક વસ્તુઓનો ત્યાગ, અને વસ્તુઓનો સંચય ન કરવા જેવા ભાવાત્મક વિચારોનો સમાવેશ થાય છે જ્યાં આ પ્રકારની માનસિકતા સાથે વસ્તુઓને જોવાનો પ્રયત્ન કર્યો.
- ❖ યોગના બીજા ચરણમાં એટલે કે નિયમમાં (વ્યક્તિગત પાલન) સ્વચ્છતા જેમાં આંતરિક અને બાહ્ય સ્વચ્છતા બન્નેનો સમાવેશ છે, સંતોષ, તપસ્યા, સ્વ-અધ્યયન અને ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે કે ઉચ્ચ શક્તિને શરણાગતિ એ 5 નિયમોને અનુસરવાના પ્રયત્નો કર્યા.
- ❖ આસન એ યોગની શારીરિક પ્રેક્ટિસ છે અને તેનો સંબંધ શરીર સાથે છે. આસન એ યોગની મુદ્રાઓ અથવા મુદ્રાઓનું બીજું નામ પણ કહી શકાય. સંસ્કૃતમાં, આસન શબ્દનો અનુવાદ "બેઠક" તરીકે થાય છે, ખાસ કરીને ધ્યાન માટે. આજે આસન એ યોગનો પર્યાય છે, પરંતુ તે માત્ર એક અંગ છે જેમાં જુદી જુદી મુદ્રાઓ દ્વારા શરીર ને સંતુલિત તેમજ એક જગ્યા પર સ્થિર કરવા માટે અમે પ્રયાસો કર્યા.
- ❖ પ્રાણાયામ એ શ્વાસ ને નિયંત્રણ કરવાની પદ્ધતિ છે. તેમાં શ્વાસને વિવિધ શૈલીઓ તેમજ લંબાઈમાં નિયંત્રિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે. પ્રાણાયામ માં અમે અમારી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર નિયંત્રણ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો જેના માટે અમે 3 એસ.આર.બી. પદ્ધતિ નો ઉપયોગ કર્યો. 3 એસ.આર.બી એટલે કે થ્રી સ્ટેપ રિધમિક બ્રેથિંગ જેમાં એક ચોક્કસ રિધમ (લય) દ્વારા શ્વાસને અંદર બહાર કરવાનો હોય છે. આપણું જીવન શ્વાસ વિશે હોવાથી,

સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક મુદ્દાઓ કુદરતી રીતે આપણું શરીર જે લયમાં શ્વાસ લઈએ છે તેના દ્વારા મેળવેલા ઓક્સિજનની માત્રા સાથે સંબંધિત છે. જ્યારે બાળક જન્મે છે, ત્યારે તે પ્રતિ મિનિટ 36 વખત શ્વાસ લે છે. જ્યારે પુખ્ત વયના લોકોમાં ફેફસાંની ક્ષમતા વધારે હોવાથી તે પ્રતિ મિનિટ 12 વખત શ્વાસ લેવાની સામાન્ય લય ધરાવે છે. 3 એસ.આર.બી. પદ્ધતિમાં 6 મિનિટ માં 6 અલગ અલગ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે.

- ❖ પ્રત્યાહારએ મનની અંદર ડોકિયું કરવાનું પેહલું પગથીયું છે જેમાં અમે અમારા અંતરમન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. આસન કરતી વખતે પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. આસન દરમિયાન મનનું ભટકવું સામાન્ય છે તેને રોકવા માટે પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરી શકાય. તેના માટે પોઝ પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આપણી ઊર્જાને અંદરની તરફ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ જેનો અનુભવ અમે કર્યો. પ્રત્યાહાર ચાર રીત ના કરી શકાય છે જેમાં ઇન્દ્રિય પ્રત્યાહારમાં આપડા શરીર માં રહેલી પાંચ ઇન્દ્રિય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનું કહ્યું છે. પ્રાણ પ્રત્યાહારમાં પ્રાણ એટલે કે સાર્વત્રિક ઊર્જાને આપણી અંદરની ઊર્જા સાથે લાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છે જેમાં અમે એ અનુભવી શક્યા કે આપણી અંદરજ ઘણીબધી ઊર્જા સમયેલી છે. ત્યાર બાદ કર્મ પ્રત્યાહારમાં શારીરીક તેમજ માનસીક હલન-ચલન પર નિયંત્રણ કરવાનું છે. અને અંતમાં મનો-પ્રત્યાહારમાં મન એટલે કે ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવા બાબતે છે. સવાસન આસન ના મદદ થી પણ પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. તેને પ્રત્યાહાર કરવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ માનવામાં આવે છે.
- ❖ પ્રત્યાહાર શીખીને જ ધારણા તરફ આગળ વધી શકાય છે. પ્રત્યાહાર જ આપણને ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં સફળતા મેળવવા માટે મદદરૂપ થાય છે. તે માટે આરામદાયક બેઠકની સ્થિતિ પસંદ કરવી જરૂરી છે. આરામની સ્થિતિમાં બેસવાથી ધ્યાન સારી રીતે કેન્દ્રિત થાય છે. ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી ને ધારણા માટે એક વિષય અથવા વસ્તુની પસંદગી કરવી. આંખો બંધ કરી આંતરિક વસ્તુ પસંદ કરી શકાય, જેમ કે આપણો શ્વાસ, શરીરનો ભાગ, ચક્ર અથવા કોઈ મંત્ર. અને આંખો ખુલ્લી રાખીને કોઈ ભૌતિક વસ્તુ જેમ કે દીવાની જ્યોત અથવા કોઈ દેવતાની પ્રતિમા જોઈને પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. અહિં અમે ચક્ર ઉપર અમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાના પ્રયાસો કર્યા.
- ❖ ધારણાના તબક્કામાં અમે સાત ચક્રોની શક્તિ ને ઉત્સર્જીત કરીને ધ્યાન કરવા તરફના વિચારને પસંદ કર્યો અને તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું. જેમાં સાત ચક્રોને જાણીને તે

ચક્રોની ઉર્જા ઉત્સર્જીત કરવા તરફનો અભ્યાસ કર્યો તેમા મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિસ્થાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર, વિશુદ્ધિ ચક્ર, આજ્ઞા ચક્ર અને સહસ્રાર ચક્રનો સમાવેશ થાય છે.

ચક્ર ને જાગૃત કરવા માટે સૌપ્રથમ આપણે આપણી ઉર્જા સાથે સંપર્કમાં રહેવું આવશ્યક છે. જેના માટે શરૂઆતના તબક્કામાં અમે નીચે આપેલ પદ્ધતિને અપનાવી.

- હાથને એક ઇંચથી દૂર રાખી, હથેળીઓ એકબીજાની સામે રાખી.
- હાથ વચ્ચે હૂંફ અને ઉર્જા વિનિમયથી પરિચિત થઈ શકાય (આપણા હાથમાં પણ નાના ચક્રો છે) છે.
- હાથને સહેજ અલગ કરી, આપણી હથેળીઓ વચ્ચેની ઉર્જા “ખેંચવાની”. પછી આપણી ઉર્જા ઘટ્ટ કરીને, તેમને ફરીથી એકબીજાની નજીક લાવવાની. થોડી વાર પુનરાવર્તન કરવાનું,
- આપણા હાથની હથેળીઓ વચ્ચે ઉર્જાનો અનુભવ થાય છે.
- જો શરૂઆતમાં કંઈ લાગતું ન હોય તો ચિંતા કરવાની નથી., આપણું મન સાફ કરી અને પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખવાથી, ખુલ્લા મનથી અને પોતાની જાત સાથે સુસંગત રહેવાથી કેંદ્રીતતામાં વધારો થાય છે. [8]

આમા અનુભવ થયો કે જેમ જેમ અમે અમારી ઉર્જાથી વધુ પરિચિત થયા, તેમ તેમ અમારા હાથની હૂંફ જે અમારા હાથ વધુ દૂર હોવા છતાં પણ વધી અને ખાલી હૂંફ જ નહીં, પણ તેમની વચ્ચે થોડો ઉર્જાનો સંચાર થતો હોઈ તેવું અનુભવી શકશો. સમય અને ધૈર્ય સાથે, અમે આ સંચારને વધુ મજબૂત રીતે અનુભવી શકયા. ધીમે ધીમે હાથને દૂર રાખવાથી પણ આ ઉર્જા નો અનુભવ થાશે.

અમે અમારા મુખ્ય ચક્રોને પણ અનુભવ્યા. દાખલા તરીકે, અમારા હૃદય ચક્રને અનુભવવા માટે, અમે અમારી છાતીની મધ્યમાં બંને હાથ રાખ્યા. મારા નાક દ્વારા ધીમા સ્થિર શ્વાસ લઈ. અમારા હાથ નીચે હૂંફ અને આંતરિક ચેતના અનુભવ્યા. મે ફક્ત મારા હૃદયના ધબકારા, અથવા મારા લોહીના પ્રવાહનો અનુભવ કર્યો, પણ મારા હૃદય ચક્રની વિસ્તરણની સંવેદના પણ અનુભવી. હવે મારા ચક્રો સાથે સંપર્કમાં છું. સમય અને અભ્યાસ સાથે મારી સંવેદનશીલતા વધવાનો અનુભવ થાય છે.

## 7. પરીણામ

---

જ્યારે મનુષ્ય ધ્યાન કરે છે ત્યારે તેના મનના વિચારમાં સ્થિરતા આવે છે મનના વિચારમાં સ્થિરતા આવવાના કારણે મનુષ્ય સર્જનાત્મક રીતે વિચારી શકે છે. સર્જનાત્મક રીતે વિચારવાથી પૃથ્વી પર સમન્વય જળવાઈ રહે છે જેનાથી મનુષ્યના જીવનમાં ઘણા સુધારા આવી શકે છે જે ચક્ર ઉર્જા દ્વારા જોઈ શકાય છે જેનો આ પ્રશિક્ષણ દરમ્યાન અમે અનુભવ કર્યો છે.

અહીં અમે માનસીક તેમજ શારિરીક એમ બન્ને બદલાવનો અનુભવ કર્યો છે, જેમા

શારિરીક: આયુર્વેદ મુજબ બધા રોગનું મૂળ પાચનશક્તિની નબળાઈ છે, અહીં ચક્રની ઉર્જા જાગૃત થવાથી અમારી પાચનશક્તિમા ઘણો સુધારો આવ્યો છે. અને તેનાથી શરીરમા સ્ફુર્તિનો અનુભવ પણ થાય છે.

માનસીક: માનસીક સ્થિતિ સુધરવાને કારણે દૈનિક તણાવમાં ઘટાડો અનુભવાય છે. તેનાથી દૈનિક કામકાજમાં પણ નોંધપત્ર સુધારો થયો છે. માનસીક સુધારાથી ગાઢ તેમજ ગુણવત્તા યુક્ત ઊંઘનો અનુભવ થાય છે તેમજ સવારે ઉર્જા પ્રસ્ફુર્તિ થતી હોય તેમજ નવી ઉર્જાનો સંચાર થતો જણાય છે તેનાથી જ્ઞાનાત્મક કામગીરીમા વધારો થયો હોય તેવું પણ જણાય છે અને પરીવારમા યોગ્ય રીતે વાત રજૂ કરી શકવાની ક્ષમતામા વધારો થયો હોય તેવું લાગે છે.

## 8. ચર્ચા

- ◆ અહીં અમે અષ્ટાંગ યોગ વિશેના અભ્યાસમાં જાણ્યું અને ચર્ચા કરી કે મનુષ્યને જો પોતાનો સર્વાંગી વિકાસ કરવો હોય તો તે યોગ ના માર્ગ પર જઈ શકે છે અને આ યોગ દ્વારા પોતાના આધ્યાત્મિક જીવન તેમજ વ્યાવહારિક જીવનમાં ધાર્યા બદલાવ કરી પરીણામો લાવી શકે છે.
- ◆ અહીં અમે એ પણ જાણ્યું અને અનુભવ્યું કે આ યોગની પ્રક્રિયા દ્વારા પોતાનામાં સમાધાન, પરીવારમાં સમૃદ્ધી, સમાજમાં નીર્ભયતા અને પ્રકૃતિમાં સંતુલનની સ્થિતિ સર્જી શકાય છે જેની અમે વિગતે ચર્ચા કરી.
- ◆ પશુઓના શરીરમાં સુર્યનાડી હોતી નથી માત્ર ગાય જ એવું પશુ છે જેના શરીરમાં સુર્યનાડી હોય છે એટલે જ ગાય ને સર્વ શ્રેષ્ઠ પશુ ગણવામાં આવે છે અને તેની પુજા કરવામાં આવે છે તેમજ વેદોમાં પણ તેને ઉત્તમ દરજ્જો આપવામાં આવ્યો છે જેની અમે આ પ્રોજેક્ટ દરમિયાન ચર્ચા કરી.
- ◆ ચક્રો એકબીજા સાથે અસ્પષ્ટ રીતે જોડાયેલા છે. ચક્રો વિશે વાંચવું એ એક સારી શરૂઆત છે, પરંતુ આપણા ઉર્જા કેન્દ્રોને સુધારવા પર આપણું ધ્યાન અને જાગૃતિ કેન્દ્રિત કરવાથી આપણા સમગ્ર સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થઈ શકે છે. ધ્યાન, યોગ, એરોમાથેરાપી, પ્રાર્થના અને સમર્થન દ્વારા ચક્ર સંતુલન માટે આપણા દિવસોનો નોંધપાત્ર ભાગ સમર્પિત કરવો એ દરેક માટે શક્ય ન પણ હોય. જો કે, આ અદૃશ્ય ચક્રો-અને અસંતુલનના સૂચકોથી વાકેફ રહીને-અમે સ્વ-સહાયની નવી તકનીકો સાથે પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ જે ભાવનાત્મક અને શારીરિક સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે ખોરાક, દવાઓ પર આધાર રાખવાની પરે જાય છે જેની અમે વિગતે ચર્ચા કરી.
- ◆ એક ચર્ચા મુજબ ૬૨ મનુષ્યના શરીરમાં નાભીયક એટલે કે મણીપૂર ચક્ર સાથે જોડાયેલો છે અને અનહતચક્રની નકારાત્મક ઉર્જાનું પરીણામ પણ ૬૨ છે. પુરષોની સાપેક્ષે સ્ત્રીઓને ૬૨નો વધારો હોય છે કારણ કે સ્ત્રીઓને ઇશ્વરે ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ આપી છે અને ગર્ભાવસ્થા સમય માતા અને બાળક વચ્ચે જોડાણ માત્ર નાભી દ્વારા જ હોય છે તેથી જ સ્ત્રીઓમાં મણીપૂર ચક્ર એટલે કે નાભીયક ઓછું સક્રીય હોય તેવું જોવા મળ્યું છે અથવા તો એમ પણ કહી શકાય કે ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ હોવાને લીધે નાભીયક ઓછું સક્રીય હોય છે તેથી જ સ્ત્રીઓને પુરષોની સાપેક્ષે ૬૨ વધારો લાગે છે.

## 9. તારણ

---

આ પ્રશિક્ષણ કરવાં પાછળ નો હેતુ માનવ શરીર માં રહેલા અમુક શક્તિકેન્દ્રો જેમાં ચક્રો નો પણ સમાવેશ થાય છે તેવા શક્તિકેન્દ્રો વિશે માહિતી એકત્રિત કરી ને તેને જાગૃત કરવાં માટે પ્રયત્ન કરવાનો છે. અહીં અમે અષ્ટાંગ યોગનો ઉપયોગ કરીને શક્તિકેન્દ્રો કઈ રીતે જાગૃત કરી શકાય તેની માહિતી આપેલી છે. તેમજ સાત ચક્રો ની વિગતવાર માહિતી જેવી કે તેમના નામ, તેની સાથે જોડાયેલ રંગ તેમજ ગ્રંથી, ચક્ર ની સકારાત્મક અને નકારાત્મક ઊર્જા વગેરે નો પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલો છે. અહીં અમે જાતે પ્રયોગ કરી ને જે બદલાવ આવ્યો છે તેની પણ નોંધ કરી છે તેમજ વિવિધ ચક્રો ની ઊર્જા ને ઉત્સર્જિત કરીને જે સિદ્ધિ હાંસિલ થાય છે તેની પણ વિગતવાર વર્ણન કરેલ છે.

## 10. સ્વીકૃતિ (Acknowledgements)

---

આજના યુગમાં માણસના અસ્તિત્વની જે દોડ ચાલી રહી છે તેમાં એ જ માણસ આગળ આવી શકે છે જે ખરેખર આગળ આવવાની ઇચ્છાશક્તિ તેમજ આગળ આવવાના સતત પ્રયત્નો કરતો રહે છે. તેથી જ હું પણ મારી પ્રબળ ઇચ્છાથી જ આ કાર્યમાં જોડાઈ છું, તે માટે સર્વપ્રથમ તો હું અસિમશક્તિના અધિપતિનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું. ત્યાર બાદ ગુરૂ સમાન મારા માતા-પિતા જેમની હું આજીવન ઋણી છું તેમનો પણ હું આભાર માનું છું. ત્યારબાદ હું ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીનો (IKS) આભાર માનું છું જેમણે મને અને મારા જેવા અનેક જ્ઞાન પિપાસુઓને બહુમૂલ્ય તક આપી.

હું મારી કર્મભૂમી એવી આત્મીય યુનીવર્સિટીનો તેમજ ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલીના (IKS) યુનીવર્સિટી કોર્ડિનેટર શ્રી ભૂમિકા એસ. ઝાલાવડીયાનો આભાર વ્યક્ત કરું છું અને યુનીવર્સિટી લાઇબ્રેરીયન શ્રી શીતલ ટાંક જેમને અમને આ પ્રશિક્ષણ દરમિયાન બહુમૂલ્ય પુસ્તકોનો આધાર આપ્યો તેમનો પણ અહીં હું આભાર વ્યક્ત કરું છું.

આ પ્રશિક્ષણ જેમના થકી શક્ય બન્યું એવા મારા માર્ગદર્શક શ્રી નિકુંજ ડી શ્યારા કે જેમને મને પ્રશિક્ષાર્થી તરીકે પસંદ કરી અને આ પ્રશિક્ષણ દરમિયાન એક સારા મિત્ર, ફિલોસોફર તેમજ ગાઇડની ભૂમિકા ભજવી છે જેમનો હું અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનું છું. અને અંતમા જે લોકો આ પ્રશિક્ષણમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે જોડાયા અને આ કાર્યને સફળતા પૂર્વક પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરી તેમનો પણ હું આભાર વ્યક્ત કરું છું.

## 11.સંદર્ભ

---

- [1] G. M. S. V. R. M. Matthijs Cornelissen, Foundations and Applications of Indian Psychology, New Delhi, India: Dorling Kindersley (India) Pvt. Ltd, 2014.
- [2] "Chakras in The Morden World," Helth Perch.
- [3] શ. ર. શ. ભગવતી દેવી શર્મા, "યુગશક્તિ ગાયત્રી," યુગશક્તિ ગાયત્રી, p. ૫, ૨ મે ૨૦૧૮.
- [4] Department of Tourism, Kerala Tourism, 2022. [ઓનલાઇન]. Available: <https://www.keralatourism.org/yoga/classical/ashtanga-yoga>. [%1 ના રોજ એક્સેસ કર્યું 5 6 2022].
- [5] સ. શિવકૃપાનંદ, હિમાલય કા સમર્પણ યોગ ભાગ 2, બાબાસ્વામી પ્રિન્ટિંગ ઍન્ડ મલ્ટીમીડિયા પ્રાઇવેટ લિમિટેડ, ૨૦૦૯.
- [6] A. & C. N. Schneider, "A Brief History of the Chakras in Human Body," 10.13140/RG.2.2.17372.00646., 2019.
- [7] A. Perrakis, "The Ultimate Guide to Chakras," FAIR WINDS.
- [8] D. J. Mumford, A Chakra and Kundalini Workbook, Llewellyn, 2003.
- [9] G. S. Sonali Mohan, "SWARASAN: A Yoga of Frequencies -Convergence of Music, Yoga and Meditation," *ReserchGate*, નં. January 2022, 2022.