

આરોગ્યનો મેરુદંડ છે : પ્રાણની સમતા

આપણા આખા શરીરનો આધારસ્થાન, પૂર્ણ આરોગ્યનો મેરુદંડ, તમામ પ્રકારનાં સુખશાંતિનું કલ્પવૃક્ષ, એ છે પ્રાણની સમતા.

'પ્રાણસમાચારે સમદર્શનમ્'. સૂત્રમાં આવી ગયું અને બોલનારે બોલી નાખ્યું કે પ્રાણની સમતા કરવાથી બધું જ થઈ જાય છે. પરંતુ પ્રાણની સમતા કરવી કઈ રીતે? તે માટે કાંઈક ક્રિયા કરવાની છે અને પ્રાણની સમતા કરવાની છે. સમત્વ-સમતા પ્રાણના આધારે જ છે. જે કાંઈ આપણું આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક બંધારણ, જે કાંઈ આપણું રથૂળ-સૂક્ષ્મ બંધારણ, જે કાંઈ આપણા તન-મનનું બંધારણ છે, તે પ્રાણના આધારે જ છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણના દસ પ્રકાર કહ્યા છે; પાંચ પ્રાણ અને પાંચ ઉપપ્રાણ. એ બધામાં મુખ્ય 'પ્રાણ' છે. પ્રાણને વહન કરવા બે નાડીઓ છે, બે નસકોરાં છે. આ નાડીઓને યોગશાસ્ત્રમાં ઈડા-પિંગલા કહે છે, સૂર્ય-ચંદ્ર કહે છે, શીત-ઉષ્ણ કહે છે.

શરીરમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા સમઅવસ્થામાં હોવી જોઈએ. એ બંનેની સમાનતામાં જેટલો ભંગ એટલું અનાઆરોગ્ય. જેમ જેમ એ ભંગમાં વૃદ્ધિ તેમ તેમ વૃદ્ધાવસ્થા અને તેમાં અતિ વૃદ્ધિ તેનું નામ મૃત્યુ.

યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જમણા નસકોરાથી જે શ્વાસ લેવામાં આવે તે ઉષ્ણ અને ડાબાથી લેવામાં આવે તે શીતળ છે. યોગશાસ્ત્ર એટલે શું? યોગશાસ્ત્ર એટલે યોગનું શાસ્ત્ર. યોગ એટલે મિલન. શેનું મિલન? ઉષ્ણ અને શીતનું. અને તેના માટે હૃદયોગ છે. 'હૃ' શબ્દનો અર્થ લોકોએ 'હૃદ' કરી નાખ્યો છે. 'હૃ'નો અર્થ જેણે 'હૃદ' કર્યો તે જ ભૂલ્યો છે, એને ખબર જ નથી. એકેએક યોગનો અને એકેએક સ્વાધ્યાય-સત્સંગનો પાથો હૃદયોગ છે. જે એનું સમર્થન કરે છે એ અને જે એનું સમર્થન ન કરે એ, સૌ કોઈ હૃદયોગ ઉપર જ છે. 'હ' અને 'ઠ' એટલે સૂર્ય અને ચંદ્ર; અને સૂર્ય એટલે ઉષ્ણતા અને ચંદ્ર એટલે શીતળતા; નેગેટિવ અને પોઝિટિવ. પ્રાણ અને રઈ, પુરુષ અને પ્રકૃતિ, ભુવ અને શિવ, આત્મા અને પરમાત્મા. ઉપર કહ્યા તેમાં અમુક શબ્દો વિજ્ઞાનની, અમુક શબ્દો યોગની, અમુક શબ્દો ભક્તિની ભાષાના છે; જેનો અર્થ એક જ છે.

બને ત્યાં સુધી અમે દરેક વાત વિજ્ઞાનનો સહારો લઈને વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ યુગ વિજ્ઞાનનો છે, કલિયુગ છે. કલિયુગ એટલે મસ્તકનો યુગ, હૃદયનો નહિ; તર્કનો યુગ, સમર્પણનો નહિ. તેથી અમે વારંવાર કહીએ છીએ કે, સૌ કહે છે કે કલિયુગમાં ભક્તિ; તો અમે કહીએ છીએ કે કલિયુગમાં ભક્તિ નહિ, કલિયુગમાં યોગ, કલિયુગમાં કદી ભક્તિ કામમાં ન આવે. ભક્તિ માંગે છે સમર્પણ અને કલિયુગ કહે છે સમર્પણ નહિ. શિષ્ય, ગુરુને પૂછે છે કે આમ શા માટે? પિતા, પુત્રને કહે છે કે આમ કર તો પુત્ર પિતાને પૂછે છે કે આમ શા માટે? કલિયુગ એટલે એક મોટું વિરાટ-વિશાળ પ્રશ્નાર્થ. કલિયુગમાં મગજ કામ કરે છે કારણ કે તે વિજ્ઞાનનો યુગ છે.

તો, પ્રાણની સમતા માટે આગળ જે શબ્દો કહ્યા એને બીજા પારિભાષિક શબ્દોમાં નહિ કહેતાં વિજ્ઞાનના શબ્દોમાં શીતળતા અને ઉષ્ણતા, ડાબી અને જમણી નાડી એમ કહીશું. શ્વાસ દ્વારા પ્રાણને લઈએ છીએ ત્યારે જોઈતા પ્રમાણમાં શરીરને શીતળતા અને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે દર દોઢ કલાકે નાકનો પ્રવાહ બદલાય છે. દોઢ કલાક ડાબું નાક અને દોઢ કલાક જમણું નાક વિશિષ્ટરૂપે ચાલે છે. અમુક પ્રકારનાં કાર્યો કરતી વખતે, શ્વાસમાં, નાડીમાં, નસકોરાંમાં ફેરફાર કરવો હોય તો શું કરવું? નાડીને કઈ રીતે બદલવી? કઈ નાડીને વધુ ચલાવવી? કયું કાર્ય કેટલી શીતળતા માંગે છે? કયું કાર્ય કેટલી ઉષ્ણતા માંગે છે? એટલી શીતળતા અને ઉષ્ણતા માટે કઈ રીતે નાડી ચલાવવી? આ બધી વાતો સ્વરોદયશાસ્ત્રમાં આવે છે, જે માટે પ્રયોગાત્મક તાલીમની જરૂર છે.

પ્રાણ દ્વારા ઉષ્ણતા અને શીતળતાને સમાન રખવા માટે એક ક્રિયા છે, જેટલો શ્વાસ આપણે લઈએ

એટલો જ પ્રશ્વાસમાં બહાર નીકળવો જોઈએ, એથી વધુ કે ઓછો નહિ. બંને 'સમ' હોવા જોઈએ. અત્યારે આપણા શ્વાસોશ્વાસ સમ નથી ચાલતા. આપણે તેને સમ કરવાના છે. જેમ જેમ શ્વાસોશ્વાસ સમ કરતા જઈએ તેમ તેમ શરીરમાં પ્રાણ અને અપાનની, ઉષ્ણતા અને શીતળતાની સમતા થઈ જાય; ત્યારે શરીરના રોગો નષ્ટ થતા જાય, આરોગ્યની પ્રાપ્તિ થાય. એવી સમતા સઘાય ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ શકાય. બ્રહ્માંડે સો પિંડે એ ન્યાયે પિંડની ઉષ્ણતા અને શીતળતા સમ રાખવા માટે આત્માએ સમતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. એ સમતા જ્યારે પ્રાણ-અપાન, શ્વાસ-પ્રશ્વાસ બરાબર થાય ત્યારે સઘાય છે.

જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ લઈએ તેટલા જ પ્રમાણમાં પ્રશ્વાસ કાઢીએ ત્યારે ઉષ્ણતા-શીતળતા સમ થાય. આ પ્રાણાયામ(સમશીતોષ્ણ પ્રાણાયામ)માં કદી ભૂલચૂક થઈ જાય તોય તે કદી પિડૃતિ કે ગુકસાન કરતો જ નથી, ખિલકુલ નિર્દોષ છે. તમે ભૂલ કરો તો પણ તે ગુકસાન તો ન જ કરે, કરે તો હાયદો જ કરે. આ એક અમોઘ ક્રિયા છે.

આપણા શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સમ કરવા માટે આપણે ઘડિયાળની સહાયતા લઈ શકીએ અથવા તો આપણે તાલમાં વાગતા કોઈ સાધનને સામે રાખીને તેના તાલબદ્ધ અવાજ સાથે અભ્યાસ કરી શકીએ; ઓમ્...ઓમ્...ઓમ્...એક, ઓમ્...ઓમ્...ઓમ્...બે, આટલું તાલબદ્ધ મનમાં બોલીને અને શ્વાસ અંદર લઈએ; પછી તે જ પ્રમાણે મનમાં બોલતા બોલતા શ્વાસ બહાર કાઢીએ. આ પ્રમાણે કરવાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની માત્રા બરાબર સમ થાય છે.

આપણને ખાતરી થઈ જાય છે કે હવે આનો અભ્યાસ બરાબર થઈ ગયો છે, બેય નસકોરાંમાંથી શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા-મૂકવાની માત્રા બરાબર થઈ ગઈ છે; તે પછી આપણે એકસરખી માત્રાથી શ્વાસપ્રશ્વાસની પ્રક્રિયા જે બે નસકોરાંમાંથી કરતા હતા તે પછી હવે એક પછી એક નસકોરાથી કરવાની. પ્રથમ જમણા નસકોરાથી એ જ માત્રામાં શ્વાસ લઈએ ત્યારે ડાબા નાકને બંધ રાખીએ, શ્વાસ લેવાય પછી જમણા નાકને બંધ કરી ડાબા નાકથી એ જ માત્રામાં શ્વાસ બહાર કાઢીએ. પછી ડાબા નાકથી શ્વાસ લઈએ અને તે સમયે જમણું નાક બંધ કરીએ. શ્વાસ લેવાયા બાદ ડાબું નાક બંધ કરી જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢીએ. આમ એક વખત જમણું અને પછી ડાબું; ત્યાર બાદ ડાબું અને જમણું એમ વારંવાર શ્વાસ લઈએ અને મૂકીએ. તે શ્વાસ લેવાની અને શ્વાસ મૂકવાની માત્રા એકસરખી રાખીએ. આ પ્રમાણેના દીર્ઘ અને નિરંતર અભ્યાસથી પ્રાણનું શરીરમાં સમ-સરખું આચર-પિચરણ થવા લાગે છે અને તેથી ધીમે ધીમે 'સમદર્શન'ની પ્રાપ્તિ થાય છે, તમામ પ્રકારનાં ઢઢોમાં સમ રહી શકાય છે.

ઓમ્પરિવારના તાલીમ-કેન્દ્રમાં સાધકોને મંત્રજાપ અને ધૂન-ભજન દ્વારા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ, દીર્ઘ પ્રણવોચ્ચાર દ્વારા ઘામરી પ્રાણાયામ તથા દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામ સંપૂર્ણ નિર્દોષ રીતે કરાવવામાં આવે છે. તેને પણ સમજાવે.

કોઈ પણ મંત્રનો વાચિક જપ દીર્ઘ ઉચ્ચાર સાથે કરવો જોઈએ. વીસેક સેકન્ડ સુધી મંત્રોચ્ચાર લંબાય તો સારું. એ રીતે મંત્રનો પ્રારંભ થતાંની સાથે જ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ તથા ઉડકયાન બંધ અને મૂલ બંધ લાગવાનું અનાયાસે જ શરૂ થઈ જાય છે. મંત્ર પૂરો થતાં સુધીમાં ઉપરોક્ત બંને બંધો સંપૂર્ણ લાગી જાય છે. મૂલ બંધ દ્વારા જેમ જેમ પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્ર તરફ જવા લાગે છે તેમ તેમ બિંદુ (પિચ) પણ ઉપરની બાજુએ આકર્ષિત થવા લાગે છે. હઠયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે-

પ્રાણાપ્રાણૈનાદિબિંદુમૂલબંધે ચૈતકામ્
ગત્વા યોગચ્ચ સંસિદ્ધિ ચરણતો નાત્ર સંશયઃ

અર્થાત્ મૂલ બંધ કરવાથી અપાન, પ્રાણ સાથે એક થઈને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશી જાય છે, જેનાથી નાદ

મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે ત્યારે નિઃસંશય યોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

મૂલ બંધ અને ઉડ્ડયાન બંધ સારી રીતે લાગવાથી વીર્યવહા નાડીઓ ઉપર એક એવું રહસ્યમય દબાણ પડે છે કે જે નીચેના છેડાઓથી ઉપરની બાજુ વધતું જાય છે, જેથી ખિંદુ ક્રમિક ગતિથી મસ્તક તરફ જવા લાગે છે. એ સમયે મંત્રોચ્ચારણથી થયેલ સ્વસ્ત્રિકાઓનું કંપન વીર્યવહા તંતુઓ સુધી પહોંચી જાય છે જેથી વીર્યનો અમુક અંશ ઓજ-પિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. હવે આટલો વીર્યોંશ અધોગામી સ્ત્રીમાની બહાર થઈ જાય છે. મંત્રોચ્ચાર પૂરો થાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાનો થોડો સમય મળી રહે છે. જે વીર્યવહા તંતુઓ ઉપર દબાણ પડ્યું હતું તે, તે વખતે ઝડપથી ઢીલા પડે છે. જે વીર્યોંશ ઓજ-પિદ્યુતમાં પરિવર્તિત થયું હતું તે, તે વખતે તીવ્ર ગતિથી ઉપરની બાજુ ફેંકાય છે. પાણીનો સ્વભાવ છે નીચે વહેવાનો અને ઓજ-પિદ્યુતનો સ્વભાવ છે ઉપર જવાનો. વીર્યને ઊર્ધ્વમાં પહોંચવા માટે તેને ઓજ-પિદ્યુતમાં પરિવર્તિત કરવું જ પડશે.

વાચિક દીર્ઘ મંત્રોચ્ચાર વખતે મૂલ બંધ અને ઉડ્ડયાન બંધ એવી શાસ્ત્રીય રીતે ક્રમિક ગતિએ લાગે છે કે તેમાં કદી 'અતિ'નો ભય નથી રહેતો. આ મંત્રોચ્ચારની સાધના સામૂહિક રૂપે અને બે ટુકડીઓ દ્વારા વારફરતી કરવાથી તેમાં આળસ અને પ્રમાદરૂપી ચિત્તવિક્ષેપ પણ આવવાનો સર નથી રહેતો.

આ રીતે મંત્રજાપ કરવાથી સાચા મૂલ બંધ અને ઉડ્ડયાન બંધ થાય છે અને તેથી બાહ્ય કુંભક પ્રાણાયામ થાય છે અને તેથી તેની સંમિશ્રિત, રહસ્યમયી ગુહ્ય ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા થાય છે. આના કારણે પ્રાણવાહ નાડીઓમાં અલૌકિક સ્પંદન થાય છે. આ બધું મળીને સાધકને અમોઘ વીર્યવાન બનાવી દે છે. જેઓ ઊર્ધ્વરેતાની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરીને સિદ્ધ થઈ ગયા છે તેઓ કોઈપણ પ્રકારના રહસ્યમય ઢંગથી સાધકને ઉર્ધ્વરેતા બનાવીને કલ્યાણમાર્ગમાં અગ્રેસર કરી દે છે. તેઓ આપણા કલ્યાણનો કયો ઉપાય કરશે તે કેવળ તેઓ જ જાણતા હોય છે. અસ્તુ.

નિર્દોષ લામરી પ્રાણાયામ માટે પ્રણવનો-ઓમ્નો દીર્ઘ ઉચ્ચાર ખૂબ સહાયક છે. ઓમ્માં અ, ઊ, અને મ્ અક્ષરો આવેલા છે, જેમાં 'મ્' ખોડો(અડધો) છે. જ્યારે ઓમ્નો ઉચ્ચાર કરીએ ત્યારે અડધો શ્વાસ ચાલે ત્યાં સુધી 'ઓ' (અ અને ઊ)ને લંબાવો અને અડધો શ્વાસ પૂરો થાય એટલે હોઠ બંધ કરી દેજો અને 'મ્' હોઠ બંધ રાખીને જ બોલજો. 'મ્' બોલતી વખતે હોઠને ખોલીએ તો 'મ્' સાથે 'અ' આવી જાય; અને તો આખા 'મ્'નો ઉચ્ચાર થાય. 'મ્'નો ઉચ્ચાર તો અડધો કરવાનો છે. બંધ હોઠથી જ ગુંજારવ કરવાનો છે. બંધ હોઠે મ્નો ઉચ્ચાર ચાલતો હોય ત્યારે લામર ગુંજારવ કરતો હોય તેવો અવાજ નીકળે છે. તેથી જ તેને લામરી પ્રાણાયામ કહે છે. દીર્ઘ પ્રણોવાચ્ચાર દ્વારા લામરી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી મેસ્પંડમાં એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું કંપન થાય છે અને તેની અસર સુષુમ્ણાનાડીમાં રહેલી ચિત્રા, વજ્ર અને બ્રહ્મ નાડી ઉપર થાય છે; પ્રાણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ નાડી સુધી પહોંચવાના કારણે નાડીની શુદ્ધિ થાય છે અને સુપ્ત શક્તિનું જાગરણ થાય છે. શક્તિના જાગરણથી બુદ્ધિની તીવ્રતા અને તેથી અગમ્ય, ઇન્દ્રિયાતીત વિષયો સમજી શકવાની તાકાત, બળ, શક્તિ આવે છે. અસ્તુ.

દીર્ઘાયુ પ્રાણાયામનો નિર્દોષ રીતે અભ્યાસ કરવાનો એક સ્વરણ ઉપાય છે. જેટલી સાહજિકતાથી આપણે શ્વાસોશ્વાસ કરતા હોઈએ તેટલી જ સાહજિકતાથી આપણે શ્વાસોશ્વાસ કરવાના છે. પરંતુ જ્યારે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢીએ ત્યારે બે-ત્રણ સેકન્ડ માટે કુંભક કરવાનો છે, એટલે શ્વાસને બહાર જ રોકી રાખવાનો છે. કુંભક એટલા લાંબા સમય માટે ન કરવો કે જેથી, ત્યારબાદ શ્વાસ લઈએ ત્યારે તેની સાહજિકતા તૂટી જાય, એટલે કે ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં જે રીતે શ્વાસ લેતા હોઈએ તે રીતે શ્વાસ લેવો અને જે રીતે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢતા હોઈએ તે રીતે પ્રશ્વાસ બહાર કાઢવો. પ્રશ્વાસ બહાર કાઢ્યા બાદ બીજો શ્વાસ લેતા પહેલાં થોડો સમય શ્વાસને બહાર રોકી રાખવો અને ફરી પાછો શ્વાસ લેવો. દસ-પંદર મિનિટ આ રીતે પ્રાણાયામ કરવાથી હૃદય અને ફેફસાંના સ્નાયુઓને ઘણો આરામ મળે છે અને તે અંગોની કાર્યક્ષમતા વધારી શકાય છે.