GAP भाषा
A MULTILINGUAL JOURNAL OF RESEARCH
(ISSN – 2582-8770)
Globally peer-reviewed and open access journal.

પ્રાણ - એક સંક્ષિપ્ત અધ્યયન

હિના વી. મોરી

રિસર્ચ સ્કોલર
લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના

'પ્રાણ' એક સંસ્કૃત શબ્દ છે. જેનો ઉપયોગ વેદ, પુરાણો, ઉપનિષદો, દર્શનો ઈત્યાદિ ભારતીય શાસ્ત્રોમાં થયેલો છે. સંસ્કૃતમાં વાયુ ને પ્રાણ કહેવાય છે. તેમાં प्र ઉપસર્ગ છે. અને अन ધાતુ છે. अन નો અર્થ 'જીવન શક્તિ' વાચક અથવા 'ચેતના' વાચક થાય છે. એ દ્રષ્ટિએ 'પ્રાણ' શબ્દનો અર્થ 'ચેતન શક્તિ' થાય છે. આ સૃષ્ટિમાં અચેતન જડ પદાર્થો સિવાય જે જીવ ધારણ કરે છે તેમના માટે 'પ્રાણી' શબ્દ પ્રયોજવામાં આવ્યો છે. એ દૅષ્ટિએ 'પ્રાણ' નો અર્થ 'જીવન કલા' પણ કહી શકાય.

'શ્વસન ક્રિયાનો વાયુ વિશેષ' 'સુક્ષ્મ શક્તિ સ્રોત' વગેરે અનેક પર્યાયવાચી અર્થો પણ કરવામાં આવે છે.

(રાજર્ષિ 2014)

પ્રાણ શક્તિ નિરંતર ગતિમાન છે. પ્રાણ તમામ ચેતના પ્રાણીઓમાં તેમની દરેક સ્વૈચ્છિક અને અનૈચ્છિક ક્રિયા, દરેક વિચાર મન અને શરીરના દરેક સ્તરે ઊર્જાના સ્વરૂપમાં હાજર છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પ્રાણને બહુ પરીમાણીય જટિલ ઊર્જા તરીકે વર્ણવે છે. જે વિદ્યુત-ચુંબકીય, ઈલેકટ્રોમેગ્નેટિક, ઓપ્ટિકલ, વિઝ્યુઅલ થર્મલ અને માનસિક ઊર્જાનું સંયોજન છે. પ્રાણ અચેતન વિશ્વમાં પણ હાજર છે. આ સ્તરે તે ચળવળ વૃધ્ધિ અને ક્ષયનું કારણ બને છે. વાસ્તવમાં પ્રાણ એ પ્રગટ જગતનો આધાર છે. આ શક્તિ મૂળ ચેતના બનાવવાની 'આદિમ ઈચ્છા' સ્વરૂપે પ્રગટ થઈ છે. તે છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહેવાયું છે.

सर्वाणि इ वा ईमानि भूतानि ।
प्राणमेवाभिसंविशांति प्राणभ्युज्जिइते ॥
(1.11:5)

'પ્રલય કાળમાં તમામ જંગમ અને સ્થાવર/ચેતન અને નિર્જીવ પ્રાણમાં ભળી જાય છે. અને સર્જન કાલમાં જન્મે છે.'

પ્રાણ જે રીતે દરેક જીવના આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય છે તેને પ્રાણમય કોશ કહવાય પ્રાણની સ્થિતી અનુસાર આભા બદલાય છે. આ પ્રાણિક ક્ષેત્રને કેટલીવાર 'સાયપ્લાઝમાં' કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તેની તુલનાં પ્લાઝમાં ભૌતિક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા પ્લાઝમાં (ચાર્જડગેસ) સાથે કરવામાં આવે છે. તેને ચાર્જ કરેલ વરાળ કણો તરીકે વર્ણવામાં આવે છે. જે આંતરિક રીતે મન દ્વારા અને બ્રાહ્ય રીતે ઈલેક્ટ્રિક, ચુંબકીય અથવા ઈલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ક્ષેત્રો દ્વારા પ્રભાવિત થાય છે. 'પ્રાણિક શરીરમાં પ્રાણ ઊર્જા વહન કરતી ચેનલોમાંથી વહે છે. અને ઊર્જાના વમળ જેવાં ચક્રોમાં સંગઠિત થાય છે. કેટલાંક સંશોધનોના મતે પ્રાણની વિદ્યુત સુંબકીય ઊર્જા કિરણોત્સર્ગ ઉત્પન્ન કરે છે. જેમાં વિદ્યુત અને ચુંબકીય ઊર્જા એકબીજાના કાટખૂણે હોય છે. જે પરિણામે સર્પાકાર દેખાય છે. હકીકતમાં તો ચક્રોની ફરતે સર્પાકાર અથવા વીંટળાયેલી રચનાના વિવધ વર્ણનો અને ચિત્રો વિશ્વના તમામ ભાગોમાંથી ઋષિઓ અને વિદ્વાનો દ્વારા કરવામાં આવ્યાં છે.'

https://www.gapbhasha.org/

GAP भाषा
A MULTILINGUAL JOURNAL OF RESEARCH
(ISSN – 2582-8770)
Globally peer-reviewed and open access journal.

સાર્વભૌમ પ્રાણ

સૃષ્ટિમાંની દરેક વસ્તુ પ્રાણના વિશાળ, સર્વવ્યાપિ મહાસાગરમાં તરે છે. અને તેમાંથી આવશ્યક તત્વો ખેંચે છે. કઠોપનિષદમાં લખાયેલ છે. (2:3:2) કે,

यदिदिं किं च जगत्सर्वे प्राण एजति निःसृतम्

આ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં જે કંઈ છે તે પ્રાણમાંથી જન્મે છે. અને સ્પંદન કરે છે.

આ કોસ્મિક પ્રાણ જેને મહાપ્રાણ પણ કહેવાય છે. સર્જન સમયે અસ્તિત્વમાં આવ્યું હતું. આમ પ્રાણને સંપૂર્ણ સમજવા માટે વ્યક્તિએ સૃષ્ટિના આરંભમાં પાછા જવું પડશે.

શરૂઆતમાં કંઈ નહોતું સર્જન પણ નહોતું જે અસ્તિત્વમાં છે તેમાં સર્વ-વ્યાપી, અવ્યક્ત ચેતનામાં સૃષ્ટિનાં તમામ જરૂરી ગુણો અને તત્વો સમાયેલા છે. જેને શાસ્ત્રો દ્વારા પરબ્રહ્મ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

તાંત્રિક અને વૈદિક સાહિત્યમાં કહેવાયું છે કે પરમ તત્વની અંદર એક ઈચ્છા ઉત્પન્ન થઈ એ કોઈ 'એકોડબહુસ્યામ' 'હું એક છું હું અનેક બની શકુ' આ ઈચ્છા સર્જનાત્મક પ્રેરણા છે જે 'મન' માં ફેરવાય છે. અવ્યક્ત ચેતનાની ઈચ્છા પ્રથમ સ્પંદનને જન્મ આપે છે. અને પછી ઊર્જા છૂટી જાય છે. આ પ્રથમ ચળવળ છે. અસ્તિત્વની પ્રથમ ક્ષણ, જીવનનું પ્રથમ અભિવ્યક્તિ.

પ્રાણ અને ચિત

चले वाते चले चितं निश्चले निश्चले भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

જ્યારે પ્રાણ ગતિમાં હોય છે ત્યારે મન પણ ચંચળ બને છે. જ્યારે પ્રાણ સ્થિર થાય છે ત્યારે મન પણ સ્થિર થાય છે. આ (જીવનની સ્થિરતા) દ્વારા યોગી સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. તેથી યોગીઓએ વાયુને નિયંત્રિત કરવો જોઈએ.

હઠયોગ પ્રદીપિકા (2:2)

જીવનના અસ્તિત્વ માટે જીવન અ ચેતના બંને હોવા જરૂરી છે. સભાન લાગણી એ મન છે. જે ચેતનને અનુભવની નજીક લઈ જાય છે. તે પ્રાણ છે અને જે પ્રાણ ને ચલાવે છે તે વાસના છે. તેથી પ્રાણ અને વાસના એ મનના બે પાયા છે. સજીવ પ્રાણી કહેવાય છે. એટલે કે જેની પાસે જીવન અને ચેતના છે એવું નથી કે ચેતના અસ્તિત્વનું કારણ છે. અને જીવન તેનું પરિણામ છે ન તો જીવન કારણ છે કે ચેતના પરિણામ નથી આ અસ્તિત્વની બે બાજુઓ છે. જે દરેક વસ્તુની પ્રકૃતિ નક્કી કરે છે. ચેતના એ જાગૃતિ છે જ્ઞાન છે. પ્રાણ એ ચળવળ દ્વારા પ્રગટ થાય છે. ચેતના એ નિષ્ક્રિય અનુભવ છે. જ્યારે પ્રાણ એ પ્રગટ થયેલ ઊર્જાનું સક્રિય તત્વ છે. આ બે અપરિવર્તનશીલ મૂળભૂત તત્વો છે. જે બ્રાહ્મ અને સૂક્ષ્મ બ્રહ્માંડનો આધાર છે. બધું પ્રાણ અને ચિત્તનું સંયોજન છે.

વૈયક્તિક પ્રાણ

શિવ સ્વરોદયમાં દેવી શિવ ને પૂછે છે "આ જગતમાં માણસનો સૌથી મોટો મિત્ર કોણ છે ? શિવ જવાબ આપે છે."

प्राण एवं परं मित्र, प्राण एव पर) सखा ।
प्राणतुल्यः परो बन्धुर्नॉस्ति नास्ति वरानेन ॥ (219)

પ્રાણ શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે, પ્રાણ શ્રેષ્ઠ સખા છે, સમુખી પ્રાણ કરતા વધુ નજીક આ દુનિયામાં કોઈ મિત્ર નથી.

તમામ જીવો પ્રાણ ધરાવે છે જે જીવન અને અસ્તિત્વ આપે છે. દરેક વ્યક્તિમાં પ્રાણનું પ્રમાણ તેનાં વ્યક્તિની

https://www.gapbhasha.org/

શક્તિ દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે.

ખોરાકમાં પ્રાણનું મહત્વ

ભગવદ્ગીતા (17:8:-10) માં વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોના મહત્વપૂર્ણ બળના ગુણોનું સાત્વિક, રાજકીય અને તામસિક શ્રેણીઓમાં વર્ગીકરણનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. આધુનિક સમયમાં ફ્રાન્સના આન્દ્રે સિમોનેટોના દ્વારા ખોરાકના મહત્વના મૂલ્યાંકનની પધ્ધતિ વિકસાવવામાં આવી હતી.

બધા જ બીજોની પ્રાણ શક્તિ હોય છે.

કારણ કે તેઓ જીવનનું સંકેન્દ્રિત રૂપ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે યક્ષથી અવશિષ્ટ થયેલાં અન્નનું મહત્વ વર્ણવ્યું છે.

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुज्यते ते त्वधं पापा ये प्रचन्त्यात्मकारणात् (3.13)

અર્થાતઃ "જે શ્રેષ્ઠ પુરુષો પક્ષના બચેલા ભાજનને ખાય છે. તે બધા પાપોથી મુક્ત થાય છે. પરંતુ જેઓ ફક્ત પોતાના માટે જ રાંધે છે તેઓ પાપ જ ખાય છે."

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે.

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ॥
प्राणापानसमायुक्तः प्रचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥
(અ – 15 શ્લોક 14)

બ્રહ્માંડવ્યાપી પ્રાણની અનુભૂતિ

પ્રત્યેક જીવની અંદરનો વ્યક્તિગત પ્રાણ એ મહાપ્રાણના બ્રહ્મનો એક ભાગ છે. પરંતુ જ્યાં સુધી આ સત્ય સ્વીકારવામાં ન આવે ત્યાં સુધી માણસ પોતાને બાકીના બ્રહ્માંડથી અલગ માને છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વ્યક્તિગત પ્રાણને સક્રિય કરે છે. અને તેની તીવ્રતામાં વધારો કરે છે. તેઓ આખા શરીરમાં ચોક્કસ માત્રામાં સર્જનાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે. તે પહેલાંથી જ અસ્તિત્વમાં રહેલા પ્રાણને અસર કરે છે. જેના કારણે પ્રાણ "આજ્ઞા ચક્ર" સુધી ઉપર ઉઠે છે. અને પછી તે શરીરનાં વિવિધ ભાગોમાં પ્રસરે છે. આ પ્રક્રિયા "પ્રાણવિદ્યાનો" આધાર છે. પ્રાણમાંથી સૃષ્ટિનું સર્જન થયું છે તે દર્શાવતાં પ્રશ્નોપનિષદમાં કહ્યું છે કે

"પાણમાંથી શ્રદ્ધા, પંચમહાભૂત (આકાશ, વાયુ, તેજ, જલ અને પૃથ્વી) ઈન્દ્રિયો મન, અન્ન અને અન્નમાંથી વિર્ય, તપ, મંત્ર, લોક અને લોકોમાં નામ વગેરેનું સર્જન થયું." (6.4)

સૃષ્ટિનાં પ્રારંભમાં સૌથી પહેલાં પ્રાણ ઉત્પન્ન થતો હોવાથી છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં તેને જયેષ્ઠ અને શ્રેષ્ઠ કહ્યો છે,

ज्येष्ठश्व श्रेष्ठश्वं । (રાજર્ષિ -2014)

અર્થાતઃ "પ્રાણીઓનાં શરીરમાં હું જઠરાગ્નિ સ્વરૂપે રહું છુ. પ્રાણ અને અપાનને સમાનરૂપે મેળવી હું ચાર પ્રકારનાં (શુષ્ક, ચુસ્ય, કાચા અને રાંધેલાં) અન્નને પચાવું છું."

આ બધા દસ પ્રાણ વાયુઓ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર વચ્ચેનો સંબંધ જાળવી રાખે છે.

અથર્વવેદનાં પ્રાણસૂક્તમાં કહ્યું છે કે प्राणे सर्व प्रतिष्ठितम् । (કાંડ 11, સુક્ત 4) અર્થાત "પ્રાણમાં જ સઘળું પ્રતિષ્ઠિત થયેલું છે." મતલબ કે સૃષ્ટિના સકળ પદાર્થોનું અસ્તિત્વ પ્રાણને કારણે છે. પ્રાણ સૃષ્ટિના બીજરૂપ છે. એ જ રીતે પ્રાણ માત્રનો આધાર પણ પ્રાણ છે. પ્રાણ પછી બધા પ્રાણીઓ જન્મે છે. અને જીવે છે. વળી સૃષ્ટિનાં ચૌદ ભુવનો

https://www.gapbhasha.org/

તથા તેમનાં સચરાચર સ્થાવર જંગમ પદાર્થો પ્રાણના આધારે જ ટકે છે. અને ગતિશીલ રહે છે.

(રાજર્ષિ – 2014)

"જ્યારે પ્રાણ સાધના ઉચ્ચ સ્તરની બને છે ત્યારે ઉત્પન્ન થતી ગરમી ખૂબ જ તીવ્ર બને છે. આ પછી 'આજ્ઞાચક્ર' 'મૂલાધાર ચક્રને' સંદેશ આપે છે. મૂલાધાર એ કુંડલિનીનું નિવાસ સ્થાન છે. જ્યાં કોસ્મિક (બ્રહ્માંડ) પ્રાણ સુષુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે સર્જનથી વિનાસ સુધીના અનુભવો કુંડલિનીના સ્તરોમાં દટાયેલા રહે છે તેથી જ તેને 'આત્મ શક્તિ' પણ કહેવામાં આવે છે. 'આજ્ઞાચક્ર' દ્વારા પ્રસારિત સંદેશ આ શક્તિની ધક્કો પહોંચાડે છે અને પછી મહાન જીવન શક્તિ જાગૃત થાય છે. જ્યારે આ ઊર્જા તેની સંપૂર્ણ ક્ષમતા સાથે મુક્ત થાય છે ત્યારે તે સુષુમણા નાડી દ્વારા ચઢે છે અને વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ પરિવર્તન કરે છે. 'કોસ્મિક' પ્રાણ અને 'કુંડલિની' સમાનાર્થી શબ્દો છે. કુંડલિની જાગૃત થવાનો અર્થ છે. 'કોસ્મિક પ્રાણ સાથે એક થવું' (નિરંજનાનંદ/2012)

જાગૃત સમયે પ્રાણ આ બે શક્તિઓ પ્રાણ અને ચિત્ત વ્યક્તિની અંદર સંપૂર્ણ સંતુલન પ્રાણ કરે છે. અને એકબીજા સાથે ભળી જાય છે. અને એક બની જાય છે. મનનું વિઘટન થાય છે અને તેની સાથે ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. સત્ય વિસ્ફોટનાં રૂપમાં દેખાય છે. જેમાંથી બધી વસ્તુઓનો ઉદ્ભવ થતો જોવા મળે છે ત્યારે સાર્વત્રિક પ્રાણનો અભવ થતો જોવા મળે છે. જેમને સાર્વત્રિક પ્રાણનો અનુભવ કર્યો છે જેમને એકતાનો એહસાસ થયો છે. તેઓને સંત અથવા મુક્ત માણસો કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તેઓએ પોતાની અંદર રહેલી સૂક્ષ્મ બ્રહ્માંડની અનંત વૈશ્વિક ઊર્જાને નિયંત્રિત કરીને દ્વૈતની ભાવનાને નાબૂદ કરી છે. આ સ્તરે અંતિમ યોગની અનુભૂતિ થાય છે. જ્યાં વ્યક્તિ સત્-ચિત્ આનંદની પ્રાપ્તિ કરે છે.

નિષ્કર્ષ

ઉપરોક્ત વિષયનું નિષ્કર્ષ કંઈક આ પ્રકારનું છે.

- યોગ એ માનસિક – શારીરિક ક્રિયા છે જેનાથી માનવીનો આધ્યાત્મિક, શારિરિક અને બૌધ્ધિક વિકાસ થાય છે. યોગનાં ઘણા પ્રકાર છે. એમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. 'પ્રાણાયામ' દ્વારા "પ્રાણવાયુનો શરીરનાં તમામ અંગોમાં પહોંચાડવો અને એમાં શક્તિનો સંચાર કરવો."
- આયુર્વેદ મુજબ પ્રાણયુક્ત શરીરને જીવિત કહેવાય છે. 'આયુ' અને શરીરનો સંબંધ શાશ્વત છે.
- સ્વામી વિવેકાનંદના મતે "જે કંઈ ગતીશીલ છે તે બધું પ્રાણ કે વેગમાં સમાયેલું છે. (આ) સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓને ગતિ આપનાર પ્રાણ જ (છે). પ્રાણ ગુરુત્વાકર્ષણ છે. (રાજયોગ)"
- પ્રાણ એ વૈશ્વિક પ્રાણ અર્થાત્ વિશ્વાત્મા કે પરમાત્મામાંથી ઉદ્ભવેલી સર્જન શક્તિ છે.
- શરીર, મન, આત્મા, પરમાત્મા, બ્રહ્માંડ આ બધાં એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. આપણે આ બધા તત્વોને એકબીજાથી અલગ કરી શક્તા નથી. સૂક્ષ્મ વર્તન અને સૂક્ષ્મ વિચારોની જટિલ સમસ્યાઓનાં ઉકેલ માટે આપણે વૈદિક વિજ્ઞાન દ્વારા 'પ્રાણતત્વને' સમજવું પડે.

સંદર્ભ સૂચિ

[1] સ્વામી રાજર્ષિમુની, 2014, અષ્ટાંગયોગ દર્શિકા ભાગ-4 લાઈફ મિશન, બરોડા
[2] યોગાચાર્ય સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી, 2016, ધ્યાન-વિજ્ઞાન કૃપાલુમુનિ મંડળ, મલાવ
[3] અથર્વવેદ, પ્રાણસૂક્ત, કાંડ 11, સૂક્ત 8

https://www.gapbhasha.org/

[4] તૈતરિય ઉપનિષદ ભૃગુવલ્લી અનુવાદ -3

[5] યોગાચાર્ય સ્વામી કૃપાલ્વાનંદજી, 2014 આસન અને મુદ્રા (ભાગ-1) કૃપાલુમુનિ મંડળ, મલાવ

[6] છાંદોગ્ય ઉપનિષદ (1:11:5)

[7] કઠોપનિષદ (2:3:2)

[8] યોગાચાર્ય સ્વામી કૃપાલ્વાનંદ, 2010 હઠયોગષદીયિકા કૃપાલુ મુનિમંડળ, મલાવ

[9] શિવ સ્વરોદય (શ્લોક – 219)

[10] શ્રીમદ્ ભગવદગીતા, અધ્યાય-3 શ્લોક-13, અ-15/14

[11]સ્વામી રાજર્ષિમુનિ, 2014 અષ્ટાંગયોગ દર્શિકા-4 લાઈફ મિશન, બરોડા

[12] પ્રશ્નોપનિષદ (6.4)

https://www.gapbhasha.org/