

## प्राणायाम અને શ્વેતાશ્વતરોપનિષદ: એક અભ્યાસ

ધવલકુમાર હર્ષદભાઈ મહેતા

પી.એચડી. શોધકર્તા

વીર નર્મદ દક્ષિણ ગુજરાત યુનિવર્સિટી,

સુરત.

મો. નં. 9429353505

### પૂર્વભૂમિકા

વર્તમાન સમયમાં યોગને લઈ એક વિશેષ પ્રકારની જાગૃતિ દેશ-દુનિયામાં જોવા મળી રહી છે. આ યોગ અંતર્ગત 'પ્રાણાયામ' મુખ્ય બાબત ગણી શકાય. સૌપ્રથમ 'પ્રાણાયામ'ની શાબ્દિક વ્યાખ્યા જોઈએ તો, પ્રાણ + આયામ એટલે કે પ્રાણ અર્થાત્ શ્વાસ અને આયામ અર્થાત્ નિયંત્રિત કરવું. શ્વાસ નિયંત્રિત કરવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવામા આવે છે. પ્રાણાયામ વિશે અદ્ભુત સાહિત્ય પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ આપણે અહીં શ્વેતાશ્વતરોપનિષદમાં ઉલ્લેખિત 'પ્રાણાયામ'ને દ્રષ્ટિ સમક્ષ રાખી અત્રે નોંધ કરીશું. શ્વેતાશ્વતરોપનિષદમાં પ્રણવોપાસનને લઈ પ્રાણાયામનું વર્ણન જોવા મળે છે. જેને વર્તમાન સમયમાં આપણે માનસિક દ્રઢોની શાંતિ અને ધ્યેય પ્રાપ્તિનાં સંદર્ભે મૂલવી શકીએ. શ્વેતાશ્વતરોપનિષદના ઋષિ પ્રણવોપાસનામાં પ્રાણાયામને અનિવાર્ય માને છે, તો વર્તમાન સમયમાં તનાવગ્રસ્ત સ્થિતિમાંથી મુક્તિ અને જીવનલક્ષ્યોની પ્રાપ્તિ અર્થે પ્રાણાયામની અનિવાર્યતા આપણે ગણી શકીએ.

### શ્વેતાશ્વતરોપનિષદમાં યોગવિદ્યા

ઉપનિષદોનું મુખ્ય લક્ષ્ય અધિકારી શિષ્યને બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવવાનું હતું. જે માટે દરેક ઉપનિષદ અલગ-અલગ પદ્ધતિ-માર્ગો દર્શાવે છે. જે અંતર્ગત શ્વેતાશ્વતરોપનિષદના ઋષિ બીજા અધ્યાયમાં યોગવિદ્યાને માધ્યમ બનાવી પ્રણવોપાસના થકી, બ્રહ્મપ્રાપ્તિ દર્શાવતા જોવા મળે છે જેથી આપણે કહી શકીએ કે યોગના અભ્યાસુઓએ અન્ય યોગના ગ્રંથોનો અભ્યાસની સાથોસાથ શ્વેતાશ્વતરોપનિષદનું અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કારણ કે અહીં યોગ થકી જે બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ વર્ણવેલ છે, જે અંગેનું જ્ઞાન પણ જિજ્ઞાસુ પ્રાપ્તિ કરી શકે. શ્વેતાશ્વતરોપનિષદના બીજા અધ્યાયમાં યોગ મીમાંસા પ્રસ્તુત કરતા ઋષિ અષ્ટાંગ યોગમાં વર્ણિત આસનનું સૌપ્રથમ વર્ણન કરે છે. યોગ્ય આસન ધારણ કરી, પ્રણવોપાસના અને પ્રણવોપસના થકી બ્રહ્મ પ્રાપ્તિની વાત ઋષિ વર્ણવે છે. યોગસૂત્રમાં પણ આ પ્રણવોપાસના ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે.<sup>1</sup> પ્રણવ એ પરમતત્ત્વનું સર્વોત્કૃષ્ટ પર્યાયવાચી નામ ગણવામાં આવે છે. પ્રણવોપાસના થકી સાધકનું ચિત્ત અંતર્મુખ બને છે, જે આધ્યાત્મકપથની પૂર્વ શરત છે.

### આધ્યાત્મપથ માટે અનિવાર્ય પ્રાણાયામ

શ્વેતાશ્વતરોપનિષદના ઋષિ પ્રણવોપાસના થકી આધ્યાત્મ માર્ગ પ્રશસ્ત કરનાર સાધક માટે પ્રાણાયામને અનિવાર્ય માને છે.

પ્રાણાન્ પ્રપીડ્યેહ સંયુક્તચેષ્ટઃ  
ક્ષીણે પ્રાણે નાસિક્યોચ્છવસીતા  
દુષ્ટાશ્ચયુક્તમિવ વાહમેનં  
વિદ્વાન્ મનો ધારયેતાપ્રમત્તઃ॥<sup>2</sup>

ઋષિ અહીં પ્રથમ બે પંક્તિઓમાં પ્રાણાયામના ત્રણ તબક્કાઓ વર્ણવે છે. જે આ પ્રમાણે છે : (1) પૂરક (2) કુંભક અને (3) રેચક. યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ આ બાબતોને અનુરૂપ વ્યાખ્યા કરતા કહે છે.

તસ્મિંસતિ શ્વાસપ્રશ્વાસ યોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ।

अहीं उपरोक्त बने बाबतोंमां सायुज्य रहेलुं छे, तेम आपणे निःशंकपणे कही शकीये.

उपरोक्त मंत्रनी बीजु बे पंक्तिओमां ऋषि रुपक द्वारा कहे छे के, जेम तोड़ानी घोडा जोडायेला रथने होशियार सारथि योग्य रीते दीरीने गंतव्य स्थाने लई जाय छे तेम होशियार साधक पोताना मनने योग्य रीते ऐकाग्र करे छे. आम कोई ऐक विषय पर मनने ऐकाग्र करवानी घटनाने धारणा कहेवाय छे. आ धारणा ज विकास पामीने ध्यान अने त्यारबाए समाधि प्राप्त थाय छे. आम अष्टांग पथ पर चालता साधके प्राणायामथी समाधी सुधीनी यात्रा करवानी होय छे. जेमां प्राणायाम पायाना पथर समान बनी रहे छे. अत्रे उल्लेखनीय छे के, जेम व्यक्ति आध्यात्मिक बने छे तेम तेना मानसिक द्रन्डो शांत पडता जाय छे जे बाबत आजनुं मनोविज्ञान पण स्वीकारे छे जेथी व्यक्तिऐ प्राणायामथी आध्यात्मक यात्रानी शुरुआत करी देवी जोईये.

### ऐकाग्रताथे प्राणायाम

श्वेताश्वतरोपनिषदने ध्यानमां राभी कही शकाय के, कोईपण विषयमां सङ्गता प्राप्त करवा माटे व्यक्ति ऐकाग्र थनुं अनिवार्य छे. आ ऐकाग्रता प्राणायामना अस्यासथी थकी प्राप्त थती होय छे.

### वर्तमान समयमां प्राणायामनी उपयोगीता

वर्तमान समयनी ज्वनशैलीने लई दरेक व्यक्ति माटे प्राणायाम उपयोगी बनी रहे तेम छे. कारण के प्रवर्तमान समयमां मनुष्य सतत तनावयुक्त ज्वनशैलीने लई जुदा-जुदा प्रकारना मानसिक द्रन्डोमांथी सतत पसार थई रह्यो छे. आथी प्राणायामनो अस्यास तेने योक्स मानसिक द्रन्डोमांथी मुक्तिनो मार्ग शोधी आपे तेम छे. प्राणायाम थकी माणस मन-चित परना संयमथी विचारो आपोआप संयमित थई जाय छे. जेने लई मानसिक द्रन्डो शांत थई जाय छे. आम, प्राणायाम औषधनुं पण काम करे छे, तेम आपणे कही शकीये.

### उपसंहार

ऐक रीते जोईये तो प्राणायामनी यथार्थता वैदिककाणथी लई आजपर्यंत यथातथ रीते रहेली छे कारण के मनुष्य माटे जेटलुं शारीरिक स्वास्थ्य जरूरी छे तेना करतां पण वधु मानसिक स्वास्थ्य जरूरी छे मानसिक स्वास्थ्य माटे प्राणायाम उत्तम औषध छे आथी आपणे कही शकीये के आज जे योग-प्राणायाम प्रत्ये जे जागृतता विकसी छे ते प्रशंसनीय छे. परंतु साथोसाथ उपनिषद ग्रंथोमां वर्णित आ बाबतोंने सांकणी जो तेनो पण अस्यास करवामां आवे तो ते वधु प्रशंसनीय बनी रहे तेम छे. जे निर्विवाएपणे आपणे कही शकीये.

### संदर्भ सूचि

- [1] तस्य वाचकः प्रणवः। योगसूत्र 1-27
- [2] श्वेताश्वतरोपनिषद -2-9.