

સૂર્ય નમસ્કાર : સહજ ધ્યાન માટે એક સાધન

સ્વામી ઈશ્વરાનંદ દ્વારા પરિચય

સિદ્ધયોગ પથ પર ધ્યાન અતિ આવશ્યક અભ્યાસોમાંથી એક છે.

ગહન ધ્યાનના અભ્યાસ માટે શરીર સ્વસ્થ, મજબૂત અને લવચીક હોવું જોઈએ. ધ્યાનના સ્થિર અને આરામદાયક આસનને જાળવી રાખવા માટે તમારું સારું સ્વાસ્થ્ય મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે અવરોધ વગર — લાંબા સમય સુધી એટલે કે દીર્ઘકાળ સુધી, નિરંતર ધ્યાન કરી શકો.

સૂર્ય નમસ્કાર હઠયોગના મૂળભૂત અભ્યાસોમાંથી એક છે. સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ સૂર્ય દેવતાની આરાધના છે. તેમાં બાર ક્રમબદ્ધ આસનો છે, જે સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત સુધીની સૂર્યની અર્ધગોળાકાર યાત્રા દર્શાવે છે. જ્યારે અભ્યાસકર્તા આ આસનો કરે છે ત્યારે તેઓ તેમની અંદર સૂર્ય દેવતાના ગુણોનું આવાહન કરે છે જેમકે તેજસ્વિતા, લવચીકતા, પ્રાણશક્તિ અને નિરંતરતા.

સૂર્ય નમસ્કારનાં આસનોને શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે લયબદ્ધ કરવામાં આવે છે. જ્યારે અભ્યાસકર્તા આસનોની લયબદ્ધતા અને શ્વાસપ્રશ્વાસની શક્તિ વચ્ચેના સંબંધ પ્રત્યે ઉદ્દેશપૂર્ણ અને એકાગ્ર સજગતા સાથે આ આસનો કરે છે ત્યારે તેઓ જાગ્રત કુંડલિની શક્તિને શરીરના પ્રત્યેક કોષમાં સ્પંદિત થતી અનુભવ કરે છે. પછી ધ્યાનની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરવો સહજ થઈ જાય છે.

આસનોના ક્રમ સાથે મંત્રને જપવાથી સૂર્ય નમસ્કારની શક્તિ ખૂબ વધી જાય છે. ભારતીય શાસ્ત્રો મંત્રની શક્તિના ગુણગાન કરે છે. દરેક દેવ સાથે, પૂજા-અર્ચના, અનુષ્ઠાન, આધ્યાત્મિક અભ્યાસ, જીવનની અવસ્થાઓ સાથે, તેમજ દરેક પ્રવૃત્તિ સાથે વિશિષ્ટ મંત્રો જોડાયેલા છે. જ્યારે પણ કોઈ મંત્ર મોટેથી કે મૌનરૂપે જપવામાં આવે છે ત્યારે અભ્યાસકર્તા તે મંત્રમાં નિહિત દેવતાના ગુણોનો અનુભવ કરે છે.

મંત્રોમાં આશીર્વાદ નિહિત હોય છે. તે મનને શાંત કરે છે. તે ઇન્દ્રિયોને પ્રશાંતિ પ્રદાન કરે છે. મંત્ર, અભ્યાસકર્તાને તેમના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

સૂર્ય નમસ્કારના મંત્ર સૂર્ય દેવતાનાં વિભિન્ન નામોને દર્શાવે છે. સૂર્ય નમસ્કાર કરતી વખતે જ્યારે તેના દરેક આસન સાથે જોડાયેલા મંત્રનો મૌનરૂપે જપ કરવામાં આવે છે ત્યારે અભ્યાસકર્તા, સૂર્ય દેવતાના ગુણોનો અનુભવ કરે છે.

સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસકર્તા આસન, શ્વાસપ્રશ્વાસ અને મંત્ર જપનો એકસાથે અભ્યાસ કરીને એક એવા વિન્યાસને એટલે કે પ્રવાહને સ્થાપિત કરે છે જે મન, શરીર, શ્વાસપ્રશ્વાસ અને હૃદયની એક લાભકારી સહક્રિયાનું નિર્માણ કરે છે.

આગળનાં પૃષ્ઠો પર સૂર્ય નમસ્કારનાં ક્રમબદ્ધ બાર આસનોનાં ચિત્રોમાં તેના મંત્ર આપવામાં આવ્યા છે, જેમાં ઊં પછી બીજા મંત્ર અને પછી સૂર્ય મંત્ર છે.

જો તમે સૂર્ય નમસ્કારનો નિયમિત અભ્યાસ કરતા હોવ તો આસનોની સાથેસાથે મંત્રોનું ઉચ્ચારણ અને તેનું અધ્યયન કરવા માટે તમે આમંત્રિત છો. દિનપ્રતિદિન, એ જુઓ કે આ અભ્યાસ કેવી રીતે તમારા શરીરને સ્ફૂર્તિદાયક અને મનને પ્રશાંત બનાવી રહ્યો છે અને તમારા ધ્યાનના અભ્યાસમાં તમને મદદ કરી રહ્યો છે.

જો તમે હૃદયોગના અભ્યાસ માટે નવા હોવ અને સૂર્ય નમસ્કારના અભ્યાસને વ્યક્તિગત રૂપે કરવા માંગતા હોવ તો મારી સલાહ છે કે તમે તેને એક નિષ્ણાત હૃદયોગ શિક્ષક પાસેથી શીખો. જેથી તમને દરેક આસનની રચના અને તેના લાભોની સમજ પ્રાપ્ત થશે તથા તમે સૂર્ય નમસ્કારના તમારા અભ્યાસ માટે એક દઢ આધાર સ્થાપિત કરી શકશો.

યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ ધ્યાનના આસન વિશે કહે છે :

આસન સ્થિર અને આરામદાયક હોવું જોઈએ.^૧

જો સૂર્ય નમસ્કારનો અભ્યાસ નિયમિત કરવામાં આવે તો તે ધ્યાન માટે એક સ્થિર અને આરામદાયક આસનને વિકસિત કરવામાં સહાય કરશે. સ્થિર આસન તમને લાંબા સમય સુધી સહજતાથી ધ્યાન કરવામાં મદદ કરશે, જેનાથી તમે ધ્યાનની અત્યધિક ગહન અવસ્થામાં પ્રવેશ કરી શકશો.

જુઓ અને મનન કરો કે કઈ-કઈ રીતે સૂર્ય નમસ્કાર તમારા સિદ્ધયોગ ધ્યાનના અભ્યાસને સશક્ત કરે છે અને તમારા અસ્તિત્વમાં સૂર્ય દેવતાના ગુણોનું આવાહન કરે છે. આસન, મંત્ર અને ગહન ધ્યાન વચ્ચેના શક્તિશાળી સંબંધ પર વિચાર કરો.



© ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

^૧ યોગસૂત્ર ૨.૪૬; આઈ. કે. તામિની, *The Science of Yoga*, (ચેન્નઈ, ભારત : થીઓસોફિકલ પબ્લિશિંગ હાઉસ, ૧૯૭૫), પૃષ્ઠ ૨૫૨.