

શાંત નિદ્રા માટે શું કરવું ?

(How To sleep peacefully ? - Gujarati)

ગ્રંથનું મનોગત

અત્યારનું ધાંધલધમાલનું જીવન, કૌટુંબિક કે કાર્યાલયીન તણાવ આદિને કારણે મોટા ભાગના લોકોને શાંત નિદ્રા આવવી અઘરું થઈ બેઠું છે. જો શાંત નિદ્રા ન આવે, તો આગળના દિનક્રમ પર માઠું પરિણામ થાય છે. ઊંઘને લગતી સમસ્યા છોડાવવા માટે ઘણાં લોકો આધુનિક વૈદ્ય પાસે (ડૉક્ટર પાસે) જાય છે. ડૉક્ટર ઔષધ આપે છે અથવા વ્યાયામ પ્રકાર સૂચવે છે. 'એલોપેથી' એના કરતાં કાંઈ વિશેષ વિચાર કરતી નથી. નિદ્રા વિશેના નિસર્ગ નિયમ અને નિદ્રા વિશેનો આચાર ન પાળવો, આ શાંત નિદ્રા ન આવવાની સમસ્યાનું મૂળ છે. પ્રસ્તુત ગ્રંથમાં નિદ્રા વિશેનો ત્રાસ ટળીને શાંત નિદ્રા આવવા માટે માથું કઈ દિશા તરફ કરવું, પૂર્ણ અંધારું કરીને શા માટે ન સૂવું ઇ. બાબતો પાછળનું અધ્યાત્મશાસ્ત્ર વિશદ કર્યું છે.

ક્યારેક ઊંઘ ન આવવાના કોઈ પણ બાહ્ય કારણો વર્તાતા નથી. ક્યારેક ઊંઘમાં બડબડાટ કરવો, પથારીમાંથી ભાગી જવાનો પ્રયત્ન કરવો આવા બનાવ બને છે. આની પાછળ અનિષ્ટ શક્તિનો ત્રાસ, આ કારણ હોય છે. રાત્રિના સમયે અનિષ્ટ શક્તિઓનું બળ વધુ હોવાથી વ્યક્તિ નિદ્રાધીન હોય ત્યારે જ તેના પર અનિષ્ટ શક્તિ સહેલાઈથી આક્રમણ કરી શકે છે. તેથી સવારે વહેલા ઊંઘ ન ઊડવી, જો ઊંઘ ઊડે તો તરત જ ઊભું ન થઈ શકવું, શરીર ભારે થવું, ઉત્સાહ ન હોવો એવા ત્રાસ થાય છે. આના પર આધ્યાત્મિક ઉપાય જ યોજવા પડે છે.

સૂઈ ગયા પછી વ્યક્તિની સૂવાની દિશામાં અને સ્થિતિમાં પરિવર્તન થાય છે. ઘણીવાર તેની પાછળ અનિષ્ટ શક્તિનો ત્રાસ એ જ કારણ હોય છે. આ સમયે કુટુંબના અન્ય સદસ્યો તે વ્યક્તિને પડખે ફેરવીને તેનું માથું પૂર્વ તરફ કરવાની યોગ્ય કૃતિ કરી શકે. ઊંઘમાં અનિષ્ટ શક્તિઓનો ત્રાસ ન થાય, તે માટે પથારી ફરતે દેવતાની નામજપ-પટ્ટીઓનું વર્તુળ કરવું, ઓશીકા પાસે સાત્ત્વિક ઉદ્બત્તી લગાડવી આવા આધ્યાત્મિક ઉપાયો વિશે પણ ગ્રંથમાં માર્ગદર્શન કર્યું છે.

ગ્રંથમાં કહ્યા પ્રમાણે આચરણ કરીને મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરનારી શાંત નિદ્રા મળે અને તેની હિંદુ ધર્મમાં આપેલા આચારો પ્રત્યેની શ્રદ્ધા વધે, એ જ શ્રી ગુરુચરણોમાં પ્રાર્થના ! - સંકલક

અનુક્રમણિકા

(કેટલાક વિશિષ્ટતાપૂર્ણ સૂત્રો [મુદ્દાઓ] ‘*’ ચિહ્નથી દર્શાવ્યાં છે.)

૧. કળિયુગના માનવી જીવનની વિશિષ્ટતાઓ	૧૯
૨. નિદ્રાની ઉત્પત્તિ અને અર્થ	૧૯
૩. નિદ્રાનું મહત્ત્વ	૧૯
૪. નિદ્રાયુક્ત કર્મની વિષ્ટિતાઓ અને આ કર્મોનું માનવી જીવન પર થનારું દુષ્પરિણામ	૨૦
૫. નિદ્રાનો કાલાવધિ	૨૦
* વય અનુસાર * ત્રિગુણો અનુસાર * પ્રકૃતિ અનુસાર	૨૦
૬. નિદ્રા આવવાના કારણો અને પ્રક્રિયા	૨૧
૭. સૂવા માટેનું સ્થાન કેવું હોવું જોઈએ ?	૨૨
૮. પથારીના પ્રકાર અને તેનાથી થનારા લાભ અને નુકસાન	૨૨
* ગાદલા પર સૂવાના અને કેવળ ભૂમિ પર સૂવાના લાભ અને નુકસાન	૨૩
* ભૂમિ, પલંગ, વાંસની સાદડી અને દર્ભાસિન પર સૂવું	૨૬
* આદર્શ પથારી / શય્યા કેવી હોવી જોઈએ ?	૩૦
૯. નિદ્રા પહેલાં કરવાની સિદ્ધતા (તૈયારી)	૩૦
* જો પગ ભીના હોય, તો કોરા કરીને શા માટે સૂવું ?	૩૦
* સૂતી વખતે માથા પાસે પાણી ભરેલો લોટો શા માટે મૂકવો ?	૩૧
* સૂતી વખતે પથારી પાસે લાકડી મૂકવા પાછળનું શાસ્ત્ર	૩૧
૧૦. રાત્રે સૂતા પહેલાં બોલવાના મંત્રો, કરવાની પ્રાર્થના અને નામજપ	૩૨
* સૂવા પહેલાં કયા શ્લોક / મંત્ર બોલવા ?	૩૨
* નિદ્રાદેવીને અથવા ઉપાસ્ય દેવતાને કઈ પ્રાર્થના કરવી ?	૩૩
* ઉપાસ્ય દેવતાનો નામજપ કરતાં કરતાં સૂઈ જવું	૩૫
૧૧. નિદ્રાના સંબંધમાં કેટલાક આચાર અને તે પાછળનું શાસ્ત્ર	૩૫
૧૧ અ. ક્યાં સૂવું નહીં ? (પૂજાઘર, નિર્જન ઘર, દેવાલય ઇત્યાદિ સ્થાને, તેમ જ અંગારા પાસે, છતના મોભ નીચે અને ઝાડ નીચે સૂવાનું ટાળવું.)	૩૫
૧૧ આ. આયુર્વેદ અનુસાર ક્યારે સૂવું, ક્યારે ન સૂવું અને અન્ય સૂત્રો	૩૮

૧૧ ઇ. ક્યારે સૂવું અને ક્યારે ન સૂવું ?	૪૨
૧૧ ઈ. એઠાં હાથ લઈને બેસવું અથવા સૂવું નહીં, એ પાછળનું શાસ્ત્ર	૪૬
૧૧ ઉ. નવાં કપડા પહેરીને ન સૂવા પાછળનું શાસ્ત્ર	૪૬
૧૧ ઊ. નખ થઈને સૂવું નહીં	૪૬
૧૧ એ. અનિષ્ટ શક્તિઓનો ત્રાસ ધરાવતી વ્યક્તિઓએ ઉઘાડા શરીરે ઊંઘવું અથવા ફરવું નહીં, એનું કારણ શું ?	૪૭
૧૧ ઐ. વડીલોની પથારી પર શા માટે સૂવું નહીં.	૪૯
૧૧ ઓ. સામાન્ય (આધ્યાત્મિક ત્રાસ ન હોય તેવા) વ્યક્તિએ અન્ય સામાન્ય વ્યક્તિની પથારી પર સૂવાથી થનારા સૂક્ષ્મ-પરિણામ	૫૦
૧૧ ઐ. પથારી પર પાથરેલું વસ્ત્ર શરીર પર લઈને શા માટે સૂવું નહીં ?	૫૨
૧૧ અં. રાત્રિના સમયે ઘરમાં અંધારું કરીને શા માટે સૂવું નહીં ?	૫૩
૧૧ ક. સૂતેલા માણસને ઓળંગીને શા માટે જવું નહીં ?	૫૩
૧૧ ખ. સૂતેલી વ્યક્તિને ડરાવીને શા માટે ઉઠાડવી નહીં ?	૫૩
૧૧ ગ. સૂતેલા માણસને નમસ્કાર શા માટે કરવા નહીં ?	૫૪
૧૧ ઘ. ખાખર, ઉંબર, પીપળો, જાંબુ ઇત્યાદિ વૃક્ષોના લાકડાંમાંથી બનાવેલા પલંગ પર સૂવા પાછળનું શાસ્ત્ર શું છે ?	૫૬
૧૧ ચ. સૂવા માટે જુદા-જુદા પ્રકારના લાકડાંનો, તેમ જ તૂટેલાં અથવા તો તડ પડેલા લાકડાંનો ઉપયોગ શા માટે કરવો નહીં ?	૫૬
૧૧ છ. મરી ગયેલા હાથીના દાંતમાંથી (પ્રેતગજદંત) બનાવેલા પલંગ પર શા માટે સૂવું નહીં ?	૫૭
૧૨. સૂવાની યોગ્ય અને અયોગ્ય પદ્ધતિ અને તે પાછળનું શાસ્ત્ર	૫૭
* ડાબા પડખે સૂવાથી થનારા લાભ	૫૭
* અમસ્તુ પણ પડખે સૂવું અને માંત્રિકોનું આક્રમણ થઈ રહ્યું હોય ત્યારે પડખે સૂવું એમાં ભેદ	૫૮
* વ્યક્તિની સૂવાની વિવિધ પદ્ધતિઓને કારણે તેના પર થનારા સૂક્ષ્મમાંના પરિણામોની (વિશિષ્ટતાઓની) તુલના	૬૫
* દક્ષિણોત્તર અથવા દક્ષિણ તરફ પગ કરીને ન સૂવાનાં કારણો	૭૨
* ઘૂંટી એકબીજા ઉપર મૂકીને શા માટે બેસવું અથવા સૂવું નહીં ?	૭૬
૧૩. નિદ્રા અને અનિષ્ટ શક્તિ	૭૭
* નૈસર્ગિક નિદ્રા અને અનિષ્ટ શક્તિઓના ત્રાસને લીધે આવનારી નિદ્રા	૭૭
* વ્યક્તિ નિદ્રામાં હોય ત્યારે માંત્રિકો તેના પર આક્રમણ ન કરે, એ માટે શું કરવું જોઈએ ?	૭૯

* સૂતા પછી અનિષ્ટ શક્તિઓ સામે રક્ષણ થવા માટે સૂતી વખતે કરવાના આધ્યાત્મિક ઉપાય	૭૯
૧૪. નિદ્રા અને સમાધિ	૮૫
૧૫. પરાત્પર ગુરુ ડૉ. જયંત આઠવલેજી (સંકલક)ની નિદ્રા	૮૬
૧૬. એક સાધિકા પર તેના પોતાના ઓરડામાં અને પ.પૂ. ડૉક્ટરજી પહેલાં સેવા કરતા હતા, તે ઓરડામાં પ્રયોગ તરીકે સૂઈ ગયા પછી થનારાં પરિણામોનું (પૂ.) સૌ. ચોયા વાલેએ કરેલું સૂક્ષ્મ-પરિક્ષણ, તેમ જ તે સાધિકાને જણાયેલાં સૂત્રો	૯૧
૧૭. 'ઇલેક્ટ્રોસોમેટોગ્રાફિક' સ્કેનિંગ ઉપકરણ દ્વારા 'નિદ્રા' સંદર્ભમાં વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ કરેલો પ્રયોગ	૯૪
૧૮. કળિયુગમાં સત્ત્વગુણી નિદ્રા માટે, એટલે કે શાંત નિદ્રા માટે સાધના કરવી આવશ્યક અને તે વિશેના વિશિષ્ટતાપૂર્ણ સૂત્રો	૧૦૧