

॥ શિવસંકલ્પ સૂક્તનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ ॥

દક્ષિણા નયનકુમાર પંડ્યા

સંશોધક

એમ. એ. મનોવિજ્ઞાન, સેમ - ૪

એમ. ટી. બી. આર્ટસ કોલેજ, સુરત

ડૉ. રુદ્રેશભાઈ એમ. વ્યાસ

હેડ ઓફ ધ ડિપાર્ટમેન્ટ

એમ. ટી. બી. આર્ટસ કોલેજ, સુરત



સારાંશ:

પ્રસ્તુત સંશોધન પત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શુક્લ યજુર્વેદના ૩૪મા અધ્યાયમાં આવેલા 'શિવસંકલ્પ સૂક્ત'નું મનોવૈજ્ઞાનિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિશ્લેષણ કરવાનો છે. આ અભ્યાસ ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં મનના મહત્વ અને તેને નિયંત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા પર પ્રકાશ પાડે છે. માનસિક સ્થિરતા માટે સત્વ, રજસ અને તમસ વચ્ચે સંતુલન જરૂરી છે. દરરોજ શિવસંકલ્પમંત્રનો જાપ મનને સંતુલિત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. ખાસ કરીને, સૂક્તના પ્રત્યેક મંત્રના અંતે આવતું વાક્ય "તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ" મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ 'ઓટો-સજેશન' (સ્વ-સૂચન) અને અર્ધજાગૃત મનને સકારાત્મક દિશા આપવાનું અદભૂત સાધન છે. આ પેપર દર્શાવે છે કે કેવી રીતે ભારતીય મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો આધુનિક સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આત્મ-નિયંત્રણ માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે.

પ્રસ્તાવના:

મનોવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે વૈશ્વિક સ્તરે અનેક સંશોધનો થયા છે, પરંતુ આમાંના મોટાભાગના સંશોધનો પાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે. વાસ્તવમાં, મનોવિજ્ઞાનની ઉત્પત્તિ મનની ઉત્પત્તિ સાથે જ સંકળાયેલી છે. એવું માનવામાં આવે છે કે જ્યારે આધુનિક વિજ્ઞાનનું અસ્તિત્વ નહોતું, તે સમયમાં ભારતીય યોગીઓ અને ઋષિમુનિઓએ મનોવિજ્ઞાનના દ્રષ્ટાંતો, માનસિક સમસ્યાઓ અને તેના નિદાન પર ગંભીરતાથી ચિંતન કર્યું હતું. વર્તમાન સમયમાં મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસ માટે બ્રિટિશ, જર્મન કે અમેરિકન મનોવિજ્ઞાનનું જ અધ્યયન કરવામાં આવે છે, પરંતુ મનોવિજ્ઞાનના મૂળ સમાન વેદોનો અભ્યાસએ પ્રથમ આવશ્યકતા હોવી જોઈએ. ભારતીય મનોવિજ્ઞાન એક સર્વગ્રાહી અભિગમ પૂરો પાડે છે, જે માનવ અસ્તિત્વના ભૌતિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિમાણોને એકીકૃત કરે છે. ભારતીય મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિગત આત્મા (સ્વ), સાર્વત્રિક ચેતના (બ્રહ્મ) અને કર્મ જેવા ગહન વિષયો પર ચર્ચા કરવામાં આવી છે, જે વ્યક્તિગત વિકાસ અને સુખાકારી માટેના સાધનો પૂરા પાડે છે. વ્યક્તિગત આત્મા અથવા સ્વ, જેને શાશ્વત અને અપરિવર્તનશીલ માનવામાં આવે છે. તેમાં બ્રાહ્મણ એટલે કે, અંતિમ વાસ્તવિકતા અથવા સાર્વત્રિક ચેતના, જે ઘણી વાર તમામ અસ્તિત્વના સ્ત્રોત તરીકે જોવામાં આવે છે. કર્મ કે કાર્ય એટલે કે કારણ અને અસરનો કાયદો, જે આપણી ક્રિયાઓ અને તેના પરિણામોને નિયંત્રિત કરે છે. માયા જે ભૌતિક જગતની ભ્રામક પ્રકૃતિ, વાસ્તવિકતાની આપણી ધારણાને અસ્પષ્ટ કરે છે. મહત્વનો મુદ્દો એવો યોગ જે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓની એક પ્રણાલી જેનો હેતુ દૈવી અથવા અંતિમ વાસ્તવિકતા સાથે જોડાણ હાંસલ કરવાનો છે. આવા અનેક ખ્યાલો અને વિવિધ દ્રષ્ટાંતો પૂરા પાડે છે. વૈદિક મનોવિજ્ઞાન વ્યક્તિગત વિકાસ અને સુખાકારી માટેના સાધનો તરીકે સ્વ-જાગૃતિ અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓના મહત્વ પર ભાર

મૂકે છે. તમામ વસ્તુઓની પરસ્પર જોડાણ અને કુદરતી વિશ્વ સાથે સુમેળમાં રહેવાના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.

આથી, આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિક સમજણ સાથે ભારતીય જ્ઞાનનો સમન્વય સાધવો અત્યંત જરૂરી છે. જ્યારે ભારતીય મનોવિજ્ઞાન આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો સાથે સંપૂર્ણ રીતે સંરેખિત ન હોઈ શકે, તે માનવ મન અને વ્યાપક બ્રહ્માંડ સાથેના તેના સંબંધ પર એક અનન્ય પરિપ્રેક્ષ્ય પ્રદાન કરે છે. તે પોતાની જાતને અને વિશ્વમાં તેમના સ્થાનની ઊંડી સમજ મેળવવા માંગતા લોકો માટે મૂલ્યવાન સ્ત્રોત બની શકે છે. અન્ય અભ્યાસોએ પણ સાબિત કર્યું છે કે મંત્રોચ્ચારથી ડિપ્રેશનમાં ઘટાડો થાય છે અને સ્વ-અસરકારકતા અને માઇન્ડકુલનેસને વધારે છે. ૧૫ જાપ સાથેની ધ્યાન તકનીક એપિનેફ્રાઇન, નોરેપીનેફ્રાઇન, કોર્ટિસોલ જેવા તાણના હોર્મોન્સને ઘટાડે છે અને તેઓના ઇટ્રિકઓકસાઈડના અસરકારક સ્તરને વધારવા માટે ઉપયોગી છે. પૃથ્થકરણ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે પિત્તજા અને પિત્તાધિકા પ્રકૃતિ વિષયો અન્ય પ્રકૃતિની સરખામણીમાં મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવ માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. પિત્તપ્રકૃતિ લોકોના મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવામાં અસમર્થતા, ટૂંકા સ્વભાવના વગેરે પાત્રો આ નબળાઈમાં પરિણમી શકે છે.

સંશોધનનો હેતુ:

ભારત આજે એક પ્રતિષ્ઠિત, વિકાસશીલ અને સ્વતંત્ર રાષ્ટ્ર તરીકે પોતાની અનોખી ઓળખ ઊભી કરી રહ્યું છે. તેમ છતાં, ભારતની જ પ્રમુખ યુનિવર્સિટીઓમાં મનોવૈજ્ઞાનિક ક્ષેત્રના અભ્યાસક્રમમાં ભારતીય મનોવિજ્ઞાનને બદલે વિદેશી મનોવિજ્ઞાનને વધુ મહત્વ આપવામાં આવે છે. ભારતીય યુવાનોમાં આપણા વૈદિક મનોવિજ્ઞાનની સમજ વધારવી અને તે બાબતે તેમને જાગૃત કરવા. ભારતીય મનોવિજ્ઞાનના અધ્યયન માટે એક સંકેત પૂરો પાડવો તેમજ શિવસંકલ્પ સૂક્તના નાના વિશ્લેષણ દ્વારા મનોવિજ્ઞાનનો મોટો દ્રષ્ટિકોણ પૂરો પાડવો.

વિશ્લેષણ:

ॐ ષજ્જાગ્રતો દૂરમુદૈ તિદૈ વન્તદુ સુપ્તસ્ય તથૈવૈતિ।

દૂરઙ્ગ મંજ્જ્યોતિષાંજ્જ્યોતિરે કંતન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૧॥

ષૅન કમ્માઁણ્યપસો મનીષિણો ષજ્જે કૃણ્ણવન્તિ વ્વિદથેષુ ધીરાઃ।

ષદપૂર્વ્વૅષ્ઠ્ઠકક્ષમન્તઃ પ્પ્રજાનાન્તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૨॥

ષત્પ્રજ્જાનમુત ચેતો ધૃતિશ્ચ ષજ્જ્યોતિરન્તરમૃતમ્પ્રસુ ।

ષસ્મન્નાન્નઽઋતે કિઞ્ચન કમ્મં વિક્રયતે તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૩॥

ષૅનેદમ્ભૂતમ્ભુવનમ્ભવિષ્ણ્યત્પરિગૃહીતમમૃતેનસર્વ્વમ્।

ષૅન ષજ્જસ્તાયતે સપ્તહોતા તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૪॥

षस्मिन्नનૃચઃ સામ ષજૂ ગું ષિ ષસ્મિન્નપ્રતિષ્ઠિતા રથના ભાવિવારાઃ
ષસ્મિન્શિચત્ત ગું સર્વ્વમોતમ્પ્રજાનાન્તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૫॥

સુષારથિરશ્શવાનિવષન્મનુષ્ણાન્નેનીયતેભીશુભિર્વાજિનઃ૬૧

હત્પ્રતિષ્ઠંષ્ઠદજિરઞ્જવિષ્ઠંન્તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પ મસ્તુ ॥૬॥

શિવસંકલ્પ સૂક્ત શુક્લ યજુર્વેદના ૩૪મા અધ્યાયમાં આવેલ છે, જેના પ્રથમ ૬ મંત્રોનો આમાં સમાવેશ થાય છે અને તેના ઋષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય છે. આ સૂક્તના કેન્દ્રમાં મનની શક્તિ અને તેના નિયંત્રણની વાત છે. જેને ત્રિષ્ટુપ્ છન્દમાં ગવાય છે. આ સૂક્ત મનની સ્તુતિ કરે છે. શિવએ અમર , પ્રાણ , શૂન્યતા , સંતુલનના પ્રતીક છે. શિવ ધ્યાન , સંન્યાસ અને આધ્યાત્મિક સૂઝ સાથે સંકળાયેલું છે. તેને ત્રીજી આંખથી દર્શાવવામાં આવ્યું છે. આ સમગ્ર સૂક્તનો મનોવૈજ્ઞાનિક સાર તેના પ્રત્યેક મંત્રના અંતે પુનરાવર્તિત થતા એક વાક્યમાં સમાયેલો છે. શિવસંકલ્પ સૂક્તના છ મંત્રોમાંથી દરેક મંત્રના અંતે એક સમાન પંક્તિ આવે છે: "તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ". તેનો અર્થ થાય છે, "મારું મન આત્મ-કલ્યાણ અને શુભ વિચારોમાં સતત વધતું રહે અને તમામ પાસાઓમાં સર્વોપરીતા પ્રાપ્ત કરે".

આ ચોક્કસ શ્લોકનું દરેક મંત્રમાં પુનરાવર્તન કરવામાં આવ્યું છે. મનોવિજ્ઞાનમાં પુનરાવર્તનનું વિશેષ મહત્વ છે. પુનરાવર્તન દ્વારા આપણે અર્ધજાગૃત મનમાં એક દ્રઢ સંકલ્પ રોપી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે વારંવાર એક જ સકારાત્મક વિચારનું રટણ કરીએ છીએ, ત્યારે તે વિચાર આપણા વર્તન અને માનસિકતાનો ભાગ બની જાય છે. આ પ્રક્રિયાને ખેતીના ઉદાહરણ દ્વારા સમજી શકાય છે. અહીં 'સંકલ્પ' એ બીજ છે અને 'અર્ધજાગૃત મન' એ માટી છે. મંત્રના શ્લોકોનું નિયમિત પુનરાવર્તન એ બીજને પાણી આપવા સમાન છે. જ્યારે આ સંકલ્પરૂપી બીજ અર્ધજાગૃત મનમાં દ્રઢ થાય છે, ત્યારે તે એક પેરક બળ બની જાય છે જે બ્રહ્માંડની શક્તિઓને તે સંકલ્પને ફળીભૂત કરવા માટે દિશામાન કરે છે. સૂક્તમાં મનને અત્યંત વેગવંતું અને શક્તિશાળી ગણાવ્યું છે. તે જાગૃત અવસ્થામાં દૂર સુધી જાય છે અને સુષુપ્ત અવસ્થામાં પાછું ફરે છે. મન એ ઇન્દ્રિયોનું સંચાલક છે. જેમ એક સારથિ ઘોડાઓને લગામથી કાબૂમાં રાખે છે, તેમ મન ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખે છે. જો મન શુભ સંકલ્પોથી જોડાયેલું ન હોય, તો તે ઇન્દ્રિયો દ્વારા ભટકી શકે છે અને વિનાશ નોતરી શકે છે. તેથી, મનને સતત "શિવસંકલ્પમસ્તુ" ના આદેશ દ્વારા શુભ વિચારો તરફ વાળવું એ માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અનિવાર્ય છે.

જે માનસિક સ્થિતિ આપણા શરીરમાં કામ કરે છે. તે આપણા આખા શરીરમાં પણ હોય છે. આખા શરીરમાં રહેલા આ તત્વને મન નહીં પણ મનોમય કહેવાય છે. સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં મહાન ઋષિઓના મન દ્વારા ભગવાન તરફથી આવતા તરંગોથી બનેલા છે. આ તત્વનો એક ભાગ છે. જે હૃદયમાં બેસીને કામ કરે છે. આ મંત્રોમાં જે મન હૃદયમાં કાર્ય કરી રહ્યું છે તે બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે. એક, ભગવાન અને બીજો , યક્ષ (ઇન્દ્રિયો). યક્ષ મનની પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયોના

નિયંત્રણમાં જ્ઞાન કાર્ય કરે છે અને તે મગજમાં આ મન તત્વના નિયંત્રણ હેઠળ કાર્ય કરે છે. આ મંત્રોમાં બુદ્ધિમત્તા કહેવામાં આવે. સ્તોત્રનો અર્થ છે , "દિવ્ય અને પરોપકારીથી પરિપૂર્ણ મનનું ભજન". કેટલાક કહે છે કે સ્તોત્ર તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. સ્તોત્ર મન વિશે અહીં કેટલીક બાબતો કહે છે. તે સૌથી ઝડપી બળ છે , તે અનન્ય છે , તે ઇન્દ્રિયો સમક્ષ આવે છે , તે બાહ્ય નથી કારણ કે તે સ્વ સાથે જોડાયેલ છે. જ્યારે શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે તે સુખ અને આરામનું કારણ છે. જ્યારે અશુદ્ધ હોય ત્યારે તે દુઃખનું મૂળ છે. તે બુદ્ધિના ફેકલ્ટી તરીકે વિશેષ જ્ઞાનનો નિર્માતા છે તે સ્મૃતિનું સાધન છે.

એકલું મન જ તમામ ઇન્દ્રિયોનો સ્ત્રોત છે. મન વગર આંખો જોઈ શકે? મન વિના કાન સાંભળી શકે? મન વગર જીભ ચાખી શકે? મન વિના નાક સૂંઘી શકે? શું શરીરના આ કાર્યો મન વિના ચાલી શકે? રાત્રે ગાઢ નિદ્રામાં આંખ, કાન, જીભ, નાક, શરીર બધું જ હાજર હોય છે, પરંતુ મન ગેરહાજર હોવાથી કોઈ કામ કરી શકતું નથી. મનએ એક છે જે આ તમામ અંગોને શક્તિ આપે છે. તેથી મન એ 'બધા પ્રકાશનો પ્રકાશ છે'.

ધીરાનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે જે ધીરજ ધરાવે છે અને સમજે છે કે આંતરિક યજ્ઞો સમય જતાં ફળ આપે છે અને નાભિની અંદર રહેતા અગ્નિ ભગવાનને બિનશરતી અર્પણ તરીકે કરવામાં આવે છે. મનીષી શબ્દનો અર્થ થાય છે કે જેની પાસે આત્મ-નિયંત્રણ છે તે વ્યવહાર પ્રત્યે ખૂબ જ સંકલ્પબદ્ધ છે. મનને વિચલિત થવા દેતું નથી અને હંમેશા તેનું પાલન કરે છે. ધ્યાન યજ્ઞ પ્રથાઓ આપવામાં આવે છે. આ સાધક આચરણો માટે રોજનો નિયત સમય જાળવે છે અને ત્યાંથી કડક શાસનનું પાલન કરીને મનને શિસ્ત રાખે છે.

ચિત્ત એટલે અર્ધજાગૃત મન , જે સ્મૃતિનો ભંડાર છે. આપણા સંસ્કારો અથવા ભૂતકાળના વિવિધ જીવનની છાપ અહીં સંગ્રહિત છે. આ છાપ વિચારો , વાણી અને ક્રિયાઓના આધારે ભૂતકાળની પુનરાવર્તિત પેટર્નને કારણે થાય છે. અહંકારએ આપણામાં "ઇન્દ્રિય" છે. અહંકારએ "હું" સાથે ઓળખે છે. પરંતુ અહંકાર માનસ અને ચિત્તમાંથી તેની ઓળખ ઉધાર લે છે. તેથી માનસ અને ચિત્તની સ્થિતિ અહંકારની સ્થિતિ નક્કી કરે છે. જો ચિત્ત/માનસ સંબંધિત વિચારો અને મુદ્દાઓમાં વ્યસ્ત હોય. નામ અને સ્વરૂપ, અહંકાર બરાબર તે પ્રતિબિંબિત કરશે.

સપ્તહોતા યજ્ઞ એટલે આપણી કરોડરજ્જુની અંદરના સાત ચક્રોને ગુરુના નિર્દેશ પ્રમાણે ચોક્કસ રીતે અર્પણ કરવું. આ સાત ચક્રો આપણી અંદરના સાત દેવતાઓ જેવા છે જે આપણને શાણપણ, સમૃદ્ધિ અને સફળતાના આશીર્વાદ આપી શકે છે. આમાંના દરેક દેવતાઓ એક કેન્દ્રમાં સ્થિત છે અને અમને શુભતા આપવા માટે એક વિભાગ માટે જવાબદાર છે. સાત "પ્લેઝ" એ સાત મુખ્ય નકારાત્મક વૃત્તિઓ અને દુર્ગુણોના પ્રતીકો છે. આપણે જે અંદરના સાત ચક્રો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ , તે વૃત્તિઓ છે: અસંતુષ્ટ ભૂખ, વાસના , ઈર્ષ્યા , લોભ, ક્રોધ, આળસ, અભિમાન. તેમને પ્રક્રિયા કરવાની જરૂર છે અને હૃદયના આપણા સૌથી અંદરના અભયારણ્યમાંથી

મુક્ત કરવાની જરૂર છે જેથી આપણું હૃદય સ્વચ્છ રહે અને પરમ ભગવાનની સુંદરતા અને શુદ્ધતા પ્રસરે. આ શ્લોક ફરી એકવાર સ્પષ્ટપણે આંતરિક યજ્ઞો અગ્નિ અને સાતયક ધ્યાનની શુદ્ધિકરણ માટેનું મહત્વ દર્શાવે છે જે મનની શક્તિને અનેક ગણો વિકસાવવા , સફળતા પ્રાપ્ત કરવા અને દૈનિક ધ્યાનો માટે જરૂરી છે. જેમ જેમ આપણે મંત્ર શક્તિ , પ્રાણ શક્તિ , સોમ શક્તિ ત્રણેય અભિવ્યક્તિઓનું મિશ્રણ કરીને યજ્ઞોના આ બે સ્વરૂપો કરવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ , મન સૂક્ષ્મતા પ્રાપ્ત કરવાનું શરૂ કરે છે અને સ્થિર પૃષ્ઠભૂમિ વિસ્તરણમાં નિવૃત્ત થાય છે. સ્વર્ગ અને પૃથ્વી પર, સર્વોચ્ચ મન સર્વોચ્ચ શાસન કરે છે!

આ વાત રથ સારથિ અને ઘોડાની સામ્યતા દ્વારા સમજાવવામાં આવી છે. શરીર રથ છે ; મન સારથિ છે જે લગામ ધરાવે છે ; ઘોડા પાંચ ઇન્દ્રિયો છે (ગંધ, સ્વાદ, દૃષ્ટિ , સ્પર્શ અને અવાજ). જો ઘોડા જંગલી હોય અને સારથિ દ્વારા નિયંત્રિત ન હોય , તેઓ શરીર/મનને આપત્તિ તરફ દોરી જશે. પરંતુ જો સારથિ (મન) ઘોડા (ઇન્દ્રિયો)ની ઇચ્છાને આધીન ન થાય અને તેના બદલે લગામ પર નિયંત્રણ રાખીને તેમને નિયંત્રિત કરે તો તે ઇચ્છિત લક્ષ્ય તરફ દોરી શકે છે. મન અને ઇન્દ્રિયોએ કુદરતી જોડાણ છે અને તેઓ મનને નિયંત્રિત કરવાના તમારા બધા પ્રયત્નોને વિક્ષેપિત કરવા અને તેને વ્યવહાર તરફ દિશામા ન કરવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરશે. તેથી તમારા મનને ઇન્દ્રિય આનંદની માંગને અવગણવા અને મન સાથેના તેમના ઝેરી જોડાણને તોડવા માટે પૂછવું અત્યંત મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

શિવ સંકલ્પ સૂક્ત એક શક્તિશાળી વૈદિક સૂક્ત છે જેનું મનોવૈજ્ઞાનિક લેન્સ દ્વારા અર્થઘટન કરી શકાય છે. તે જીવનમાં સફળતા અને પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે સકારાત્મક અને શુદ્ધ મન અથવા "શિવ સંકલ્પ" ના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે. સૂક્ત સૂચવે છે કે મન એક શક્તિશાળી સાધન છે જેનો ઉપયોગ કોઈના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે કરી શકાય છે, અને અવરોધોને દૂર કરવા અને સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે હકારાત્મક માનસિકતા આવશ્યક છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં , શિવ સંકલ્પ સૂક્તને સકારાત્મક માનસિકતા વિકસાવવા અને માનસિક શક્તિ કેળવવા માટે માર્ગદર્શક તરીકે જોઈ શકાય છે. સ્તોત્રમાં ઇન્ડકુલનેસ, ધ્યાન અને સ્વ-જાગૃતિના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે, જે તમામ હકારાત્મક અને સ્થિતિસ્થાપક મન વિકસાવવા માટે જરૂરી છે. સૂક્ત સૂચવે છે કે સકારાત્મક માનસિકતા આત્મવિશ્વાસ, પ્રેરણા અને દ્રઢતામાં વધારો કરી શકે છે, જે તમામ સફળતા હાંસલ કરવા માટે જરૂરી છે. સૂક્તમાં દર્શાવેલ સિદ્ધાંતોને અનુસરીને, વ્યક્તિઓ પડકારોને પહોંચી વળવા અને તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી માનસિક શક્તિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા વિકસાવી શકે છે.

આમ, શિવસંકલ્પ સૂક્ત મનને દુશ્મન તરીકે જોવાને બદલે તેને એક ભાગીદાર તરીકે સ્વીકારે છે. મન સાથે મજબૂત સંબંધ વિકસાવીને અને તેને સારા ઇરાદાઓ પર કેન્દ્રિત કરીને આપણે જીવનના ધ્યેયો સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ.

ઉપસંહાર:

શિવ સંકલ્પ સૂક્ત આપણને શીખવે છે કે આપણા પોતાના ભાગ્યને આકાર આપવાની શક્તિ આપણા પોતાના મનમાં રહેલી છે. આપણા મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને અને સકારાત્મક માનસિકતા કેળવીને મહાન વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવી શકીએ છીએ.

References:

- POWER OF THE SUPREME MIND , Siva-Sankalpa Suktam ,Commentary by Rajiv Kapur
- Shiv Sankalp Sukta By Maheshanand Giri Dakshina Murti Math Varanasi by Dakshina Murti Math Varanasi
- યોગિરાજ સ્વામી આત્માનન્દ જી સરસ્વતી મહારાજ , મનોવિજ્ઞાન તથા શિવ-સંકલ્પ , સત્યધર્મ પ્રકાશન ,૧૯૪૩
- ભાણદેવ, ભારતીય મનોવિજ્ઞાન ,અમૃતપ્રકાશન ,૨૦૦૩.
- ડૉ. રાજબહાદુર પાંડે , યજુર્વેદ , ડાયમંડ પોકેટ બુક્સ (પ્રા.) લિમિટેડ પ્રકાશન , ૨૦૦૫
- મહર્ષિ વેદ વ્યાસજી , શિવપૂરાણ , ગીતા પ્રેસ ગોરખપુર , ૨૦૦૯

E - References :

- <https://youtube.com/playlist?list=PLm6DKuwwu5zpYsthmsBL9dk-a263xGy3A&si=1zXT8x2JwrWaTa3l>
- <https://youtu.be/Fw3L0F5slN4?si=eqPiMmDCrV4X3kPX>
- <https://youtu.be/5tLeh3MQ72s?si=AHfbs7ZEOdTZtBhO>