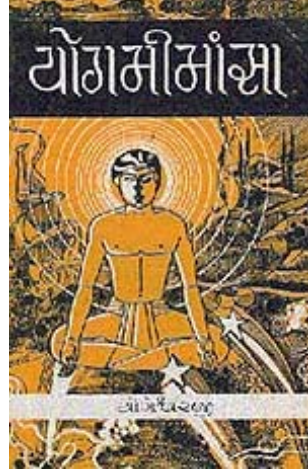


योगમીમાંસા

{ YOG MIMANSA }



- શ્રી યોગેશ્વરજી

NOTICE**સર્વ હક્ક લેખકને સ્વાધીન**
All rights reserved by Author

The content of this e-book may be used as an information resource. Downloading or otherwise transmitting electronic copies of this book or portions thereof, and/or printing or duplicating hard copies of it or portions thereof is authorized for **individual non-profit use ONLY**. Any other use including the reproduction, modification, distribution, transmission, republication, display or performance of the content of this book for commercial purposes is strictly prohibited.

Failure to include this notice on any digital or printed copy of this book or portion thereof; unauthorized registration of a claim of copyright on this book; adding or omitting from the content of it without clearly indicating that such has been done; or profiting from transmission or duplication of it, is a clear violation of the permission given in this notice and is strictly prohibited. Violators will be prosecuted.

Permission for use beyond that specifically allowed by this notice may be requested in writing from Swargarohan, Danta Road, Ambaji (North Gujarat) INDIA.

e-book

Title : Yog Mimansa
Language : Gujarati
Version : 1.0
Pages : 130
Created : June 12, 2009.

NOTE

This e-book is a manifestation of our humble effort to present Shri Yogeshwarji's literary works in digital format. Due care has been taken in preparing the material of this e-book from its original print version. However, if you find any error or omissions, please let us know. We welcome your comments.

* * * * *

પુસ્તાવના



યોગ વિશેની વિસ્તૃત ચર્ચાવિચારણા કરતો મારો આ પહેલાં પ્રકાશિત થયેલો ગ્રંથ 'યોગદર્શન' ખૂબ જ લોકપ્રિય થયો છે અને સાધકોને માટે માર્ગદર્શક બન્યો છે. યોગસાધનાની અને યોગદર્શનની સમીક્ષા કરતો બીજો ગ્રંથ 'સાધના' પણ એ પછી બહાર પડ્યો છે. પ્રસ્તુત ગ્રંથ યોગની ચર્ચાવિચારણા કરતો ત્રીજો ગ્રંથ છે. જીવનવિકાસના સાધકોને માટે એ ઉપયોગી થશે એવી આશા છે.

યોગ વિશે આપણે ત્યાં અવારનવાર અનેક પ્રકારે વિચારવિમર્શ થયો હોવાં છતાં બહુજન સમાજમાં એના વિશે ભાતભાતનાં વિચાર પ્રવર્તે છે. યોગની સુસ્પષ્ટ સમજનો મોટા મોટા સાધકોમાં અભાવ દેખાય છે. એટલે યોગની વિશેષ વિચારણા માટે હજુ પણ અવકાશ છે. એને લક્ષમાં લઈને પ્રસ્તુત પુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે. એનો લાભ લઈને કોઈ જીવનમાં જરૂરી વિકાસદૃષ્ટિ મેળવશે તો મને સંતોષ થશે; પુસ્તકનું પ્રયોજન પૂરું થશે.

- યોગેશ્વરજી

જીવન એક ક્ષણ.
એને સૌમ્યવંદ્ય કરીએ. ખામને સૌમ્ય કરીએ.
જીવન એક સંસ્થા.
એને સાલિયવંદ્ય કરીએ ખામને અસિલ કરીએ.
જીવન એક અભિ.
એને અભિવિચાર કરીએ ખામને અભિવિચાર કરીએ.
જીવન એક અભિ, વિચાર અભિ,
એને અભિ અભિ, વિચાર અભિ, અભિ અભિ

યોગેશ્વરજી આશિષ

અનુક્રમણિકા

૧. યોગનો મર્મ
૨. યોગની ભૂમિકા
૩. અતીન્દ્રિય અવસ્થા વિશે
૪. મનનો વિચાર
૫. મનોનિગ્રહ
૬. કુંડલિનીનો વિચાર
૭. યોગદર્શનનો યોગ
૮. ધ્યાનની સાધના
૯. ધ્યાનની અંતરંગ સાધના
૧૦. ગાયત્રીમંત્રની વિચારણા
૧૧. ઈશ્વરપ્રણિધાન
૧૨. વિભૂતિદર્શન
૧૩. યોગનો વિશેષ વિચાર
૧૪. ક્રિયાયોગ
૧૫. મુક્તિ
૧૬. અબોધ, બોધ, પ્રબોધ
૧૭. સાધનાની સૂચનાઓ
૧૮. સાધનાનું પ્રયોજન
૧૯. શ્રી અરવિંદની સાધનાની વિશેષતા
૨૦. સત્યાદિ ને પ્રાર્થના
૨૧. યોગદર્શન અહિંસા
૨૨. ઈશ્વર સત્યમય છે.
૨૩. પરમયોગી ભગવાન શંકર

* * * * *

૧. યોગનો મર્મ

(૧) મેઘદૂતની કથા

યોગ વિશે આપણે ત્યાં જ નહિ પરંતુ જુદાજુદા દેશોમાં શિક્ષિત અને અશિક્ષિત, અનુભવી અને બિનઅનુભવી પુરુષોમાં વિવિધ વિચારો પ્રવર્તે છે. યોગનું આકર્ષણ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સૌ કોઈ અનુભવે છે, એના પ્રત્યે જિજ્ઞાસાવૃત્તિ, અભિરુચિ અને આદરભાવ પણ રાખે છે, એનાં ગૂઢાતિગૂઢ રહસ્યોના ઉદ્ઘાટનની આકાંક્ષા પણ અનેક સેવે છે અને એના પ્રયોગોને પેખવાનો આનંદ અનુભવે છે. યોગ શબ્દ જ અસાધારણ આનંદદાયક, ચમત્કૃતિજનક, સંમોહક, સુખકારક અને શ્રવણમંગલ છે. પરંતુ એનો વાસ્તવિક મર્મ અધિકતર અને અધિકાંશ આત્માઓથી અજ્ઞાત હોય છે.

કોઈ આસન તથા નેતિ-ધોતિ સરખી ષટ્ ક્રિયાઓના અભ્યાસને યોગ માને છે તો કોઈ પ્રાણાયામ, ત્રાટક કે મુદ્રાઓના અભ્યાસમાં એની પરિસમાપ્તિ સમજે છે. કોઈ કુંડલિનીના ઉત્થાનપ્રયોગોને યોગ કહે છે, તો કોઈ દિવસો સુધી જમીનમાં પ્રાણને રોકીને દટાવામાં, ભૂત-ભાવિની વાતોને કહી બતાવવામાં, અવકાશમાંથી અનેકવિધ પદાર્થોને કાઢી આપવામાં, વરદાન અથવા આશીર્વાદની વૃષ્ટિ વરસાવવામાં, ધ્યાનની સાત્વિક શાંતિપ્રદાયક સાધનામાં, કાયના ટુકડાઓને હાનિરહિત રીતે ચાવવામાં, એસિડ અથવા ઝેરી વિઘાતક દ્રવ્યોને પીવામાં, સર્વ સંગને પરિત્યાગીને વિવિક્તવાસી બનવામાં, મૌનને ધારણ કરવામાં, અખંડ યૌવનની અને વ્યાધિરહિત શરીરસંપત્તિમાં, યોગની શ્રેયસ્કર સર્વોત્તમ સુખસાધનાનું સારસર્વસ્વ સમાઈ ગયું છે એમ સમજે છે.

લીલની નીચે જેમ સરિતાના સલિલનો પવિત્ર પ્રાસાદિત પ્રવાહ ઢંકાઈ જાય, અભ્રના અતિગાઢ આવરણ પાછળ સૂર્ય છુપાઈ જાય અને ધુમ્મસના અસંખ્ય ગોટાઓથી પર્વતપંક્તિઓને પેખવાનું કાર્ય કઠિન બની જાય, પર્વતપંક્તિઓ અદૃશ્ય થાય, તેમ એવી અનેકવિધ અપૂર્ણ અથવા ભ્રાંત વિપરીત વિચારસરણીની પાછળ યોગનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ નથી દેખાતું. યોગસાધનાની એવી સમજણ એના સાચા, સંપૂર્ણ સારગર્ભિત સ્વરૂપને ન્યાય નથી કરી શકતી. એ યોગ સંબંધી મોટે ભાગે અનભિજ્ઞ જ રાખે છે. માટે જ યોગના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજવાની અને એના બાહ્ય સ્થૂળ શરીરને જ પકડીને બેસી રહેવાને બદલે એના આત્માને ઓળખવાની આવશ્યકતા છે. લીલની નીચેના પવિત્ર પાણીપ્રવાહને, અભ્રના આવરણ પાછળના પ્રભાકરને પેખવાનું કાર્ય કલ્યાણકારક અને પ્રસન્નતાદાયક થઈ પડશે, અવનવી દૈવી દૃષ્ટિ બક્ષશે. મંદિરની બહાર બેસીને મંદિર વિશે કલ્પનાવિહાર કરીએ અથવા અભિપ્રાય આપીએ એના કરતા એના પ્રાંગણમાં પ્રવેશીએ અને ગર્ભદ્વારમાં પ્રયાણ કરીએ એ અધિક આવકારદાયક અથવા અગત્યનું લેખાશે.

યોગની વિશાળ સાધનામાં આસન, ષટ્ ક્રિયા, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એકાંતસેવન, મૌન, સિદ્ધિ કે વિભૂતિ અને એવાં અન્ય અંગોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે તો પણ યોગનું પર્યાવસન એટલામાં જ નથી થતું. એ અંગો એમની રીતે અગત્યનાં હોવા છતાં પણ એનો આત્મા અલગ છે. એનું વિસ્મરણ કરવામાં ના આવે એ અત્યંત આવશ્યક છે. એને અવલોકવાનો પ્રયાસ કરીએ.

મહાકવિ કાલિદાસની મહાન લોકોત્તર કાવ્યકૃતિ મેઘદૂતની કથા લગભગ સર્વવિદિત છે. એ કથા પ્રમાણે શાપિત દક્ષ પોતાની હિમાલયસ્થિત અસલ અલકાપુરી નગરીથી ચ્યુત બનીને પૃથ્વી પર પરિભ્રમણ કરતો હતો. અલકાપુરીમાં વસતી પોતાની પ્રિયતમાનું અને એ સુંદર નગરીનું સ્મરણ એને અહર્નિશ સતાવતું. વિયોગની અસહ્ય વેદનાથી એનું શરીર એટલું બધું સુકાઈ ગયું કે એના હાથનું સોનાનું કડું ક્યારે અને ક્યાં નીકળી ગયું તેની પણ ખબર એને ના પડી. રામગિરિ આશ્રમના એકાંતવાસ દરમિયાન અષાઢ મહિનાના પ્રથમ દિવસે એણે આકાશમાં ઉત્તર દિશા તરફ અભિસરણ કરતા વરસાદી વાદળને વિલોકીને, એને સંદેશાવાહક તરીકે કલ્પીને, એના દ્વારા પોતાની પ્રિયતમાને સંદેશો મોકલ્યો. એ ભાવમયી ભૂમિકાનો ને સુંદર સંદેશનો સમાવેશ મેઘદૂત કાવ્યકૃતિમાં કરાયેલો છે.

એ સંદેશનું શું થયું, એ તેની અલૌકિક અલકાપુરીમાં વસતી પ્રિયતમાને પહોંચ્યો કે ના પહોંચ્યો, અને પહોંચ્યો તો એની શી પ્રતિક્રિયા થઈ : શાપનો સુનિશ્ચિત સમય સમાપ્ત થતાં યક્ષ પોતાની વિરહવ્યથાવ્યથિત વિષણ્ણવદના પ્રિયતમાને મળીને પ્રસન્ન તથા કૃતકૃત્ય બન્યો કે નહિ એ કાવ્યરસિકે કલ્પવું રહે છે. ભવિષ્યમાં કોઈક બીજો કવિ પાકે તો યક્ષની પ્રિયતમા દ્વારા મેઘને દૂત બનાવીને અભિનવ સ્વતંત્ર સ્નેહસંદેશો સંભળાવી શકે અને ઉત્તર મેઘદૂત રચનામાં એવી અન્ય સામગ્રી સમાવી શકે; એ વિષય જુદો છે. આપણે જે વિષય સાથે સમીપવર્તી સંબંધ છે એ વિષય તો એ છે કે મહાકવિ કાલિદાસની એ કલાત્મક કમનીય કાવ્યકૃતિમાં કાવ્યરસિકો અને વિદ્વાનો મોટા ભાગે માને છે તેમ એકલી કવિતા કે કથાનો જ નહિ કિંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિ, યોગસાધના કે તત્ત્વજ્ઞાન વિષયક સુંદર સર્વોપયોગી સારગર્ભિત સર્વકાલીન શાશ્વત સંદેશનો પણ સમાવેશ થયેલો છે. મેઘદૂતને આપણે એવી અભિનવ વિશાળ દૃષ્ટિથી અવલોકવાની આવશ્યકતા છે. એ દૃષ્ટિ અવનવો આનંદ પૂરો પાડશે. કવિકુલગુરુ મહાકવિ કાલિદાસને એ દૃષ્ટિ અભિપ્રેત હતી કે નહિ એ જુદી વાત છે. એમને એ અભિપ્રેત ના હોય તો પણ આપણે એને અપનાવીને આવકારી શકીએ તેમ છીએ.

અલકાપુરી નગરી મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત. પૃથ્વી પર વસનારો ને વિહરનારો પ્રત્યેક પુરુષ અથવા જિતાત્મા એ નગરીનો નિત્ય નિવાસી છે. એ નિત્યશુદ્ધ, નિત્યબુદ્ધ, નિત્યમુક્ત છે. પરમાનંદ અને પરમશાંતિમાં પ્રતિષ્ઠિત છે. કોઈક અદૃષ્ટ કર્મસંસ્કારોને પરિણામે પોતાના અસલ મૂળભૂત સચ્ચિદાનંદ, નિત્યશુદ્ધ, નિત્યબુદ્ધ, નિત્યમુક્ત સ્વરૂપાનુભવથી ચ્યુત થઈને, પોતાની પરમશાંતિરૂપી પ્રિયતમાથી અલગ બનીને, એ જીવાત્મા આ પાર્થિવ પૃથ્વી પર પરિભ્રમણ કરે છે. આત્મનિષ્ઠ બનવાને બદલે પ્રકૃતિગ્રસ્ત બનીને શ્વાસ લે છે. સંયોગી નથી, વિયોગી છે. પ્રસન્ન નથી, પીડિત છે. શાંતને બદલે અત્યંત અશાંત છે. પૂર્વસંસ્કાર, ચિંતનમનન, શાસ્ત્રાધ્યયનની પ્રક્રિયા દ્વારા પોતાના અસલ વર્તનનું, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનું સ્મરણ એને અવારનવાર અથવા અહર્નિશ થાય છે ખરું, પરંતુ એના અપરોક્ષ અનવરત અનુભવ વિના એની પીડા નથી પ્રશમતી. જીવનના વિશુદ્ધ વ્યોમમાં સાત્વિકતાની સૃષ્ટિ થતાં અને અંતર ભાવવિભોર બનતાં સંતરૂપી સંદેશવાહકનો કે મેઘનો સમાગમ થાય છે. એ પોતાના અસલ સ્વરૂપને અનુભવવા, એમાં પ્રતિષ્ઠિત બનવા વ્યાકુળ બને છે. છેવટે સંસ્કારોનો સાનુકુળ સમય સાંપડતાં

સ્વરૂપાનુભવ દ્વારા આત્માની અસલ અલકાપુરી નગરીમાં પ્રવેશીને પરમશાંતિ અથવા પૂર્ણતા રૂપી પ્રિયતમાની પુનઃ પ્રાપ્તિ કરે છે, કૃતાર્થ બને છે.

એવી રીતે વિચારીએ તો સમજાય છે કે પ્રત્યેક જીવાત્મા યક્ષ છે. પોતાના શાશ્વત સ્વરૂપથી ભ્રષ્ટ છે, વ્યથિત છે, વિયોગી છે. એને એની સાંપ્રત વિષમય વિયોગદશામાંથી આગળ વધારીને યોગસાધના અસલ અલકાપુરી નગરીમાં, સચ્ચિદાનંદ સ્વાત્મસ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરાવે છે, સંયોગી બનાવે છે. એની અભિશાપમૂલક આર્ત અસહાય અવસ્થાનો અંત આવે છે અને આશર્વાદરૂપ અસાધારણ આનંદાવસ્થાનો આરંભ થાય છે. એ સ્વયં શાંતિસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ બની જાય છે. એ અમોઘ આશીર્વાદરૂપ અવસ્થાવિશેષની અનુભૂતિ-અખંડ અનુભૂતિ, અનવરત આત્માનુભૂતિ, કરાવનારી સાધનાપ્રણાલિને યોગના વિશિષ્ટ નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

(૨) માનવશરીરની મહત્તા

મહાયોગી ભર્તુહરિએ પોતાના સુપ્રસિદ્ધ સદગ્રંથના મંગલાચરણમાં જણાવ્યું છે કે દેશકાળથી અલિપ્ત અને અતીત, અનંત જ્ઞાનસ્વરૂપ, સ્વાનુભૂતિના એકમાત્ર સારસરખા, શાંત પ્રકાશમય પરમાત્માને પ્રણામ કરું છું.

દિવકાલાયનવચ્છિન્નાનન્તચિન્માત્રમૂર્તયે ।

સ્વાનુભૂત્યેકસારાય નમઃ શાન્તાય તેજસે ॥

મંગલાચરણના એ સુંદર શ્લોકમાં પરમાત્માને સ્વાનુભૂતિના સારસરખા કહેવામાં આવ્યા છે એ અતિશય અગત્યનું છે. એનો સૂચિતાર્થ એ થયો કે પરમાત્માની જે માહિતી બૌદ્ધિક ચિંતનમનન, કથાશ્રવણ અથવા શાસ્ત્રાધ્યયન મારફત મળે છે તે પૂરતી નથી હોતી. એ માહિતી પ્રત્યક્ષ નથી હોતી, પરોક્ષ હોય છે. એના દ્વારા માનસિક કે બૌદ્ધિક સમાધાન થાય છે પરંતુ આત્મસંતોષ અથવા આત્મનુભવ નથી થતો. સંપૂર્ણ સ્વાત્મસંતોષ અથવા સ્વાત્મનુભવને માટે તો સ્વાનુભૂતિથી સમલંકૃત કરનારા સાધનાક્ષેત્રમાં પ્રવેશવું પડે છે. બુદ્ધિની મદદથી જે પરમાત્મતત્વનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો હોય તે પરમાત્મતત્વને બુદ્ધિથી ઉપર ઊઠીને અતીન્દ્રિય બનીને અનુભવવું પડે છે. યોગની અંતરંગ સાધના એવી રીતે બૌદ્ધિક કે શાસ્ત્રીય જ્ઞાનને અનુભવની એરણ પર કસવાનું અમોઘ, અસરકારક, આગળનું સાધન છે.

વૈજ્ઞાનિકો જગતના રહસ્યને હસ્તગત કરવાના પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને બાહ્ય જગતનું અથવા અવકાશનું અન્વેષણ કરે છે. ચંદ્ર, મંગળાદિ ગ્રહોમાં કેવી શક્યતાઓ રહેલી છે, જીવન અને જીવનને યોગ્ય સામગ્રી છે કે નહિ તેને શોધવાના પાર વિનાના પ્રામાણિક પ્રયોગો આદરે છે. યોગી યોગસાધનાની મદદથી પોતાની અંદરના જગતનું અન્વેષણ કરીને પોતાના શરીરમાં કેવીક શક્યતાઓ સૂતેલી છે, કેવા શક્તિભંડારો ભરેલા છે, જડ શરીરની અંદર ચૈતન્યતત્વ છે કે નહિ અને હોય તો તેનું સ્વરૂપ અને અધિષ્ઠાન કેવું છે તેની માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં એ પણ એક વૈજ્ઞાનિક છે. એ બાહ્ય જગતને જાણવાની એટલી આકાંક્ષા નથી રાખતો જેટલી એના પોતાના આંતરજગતને. પિંડને જાણવાથી બ્રહ્માંડના આવશ્યક રહસ્યજ્ઞાનની ઉપલબ્ધિ સહેલાઈથી થઈ શકશે એવો એનો વિશ્વાસ હોય છે. બાહ્ય જ્ઞાનની લાલસા એને

સહેજ પણ નથી સતાવતી. કારણ કે એ સુનિશ્ચિત રીતે સમજે છે કે અખિલ બ્રહ્માંડના સઘળા પદાર્થોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય પરંતુ પોતાનું જ જ્ઞાન ના સાંપડે, પોતાના જ રહસ્યને ના ઉકેલી શકાય, પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ના શોધી શકાય, તો શું કામનું ? એવું બાહ્યજ્ઞાન આત્મવિકાસની દૃષ્ટિએ આશીર્વાદરૂપ નહિ ઠરે અથવા શાંતિદાયક નહિ બને. એટલા માટે જ એ યોગસાધના દ્વારા પોતાની અંદરની દુનિયાનો અસાધારણ અવકાશયાત્રી બનીને પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે.

એવા અંતરંગ આત્મિક અન્વેષણને માટે માનવશરીરમાં અસીમ શક્યતાઓ સમાયેલી છે. એને મહત્વનું માધ્યમ બનાવીને એના સમ્યક્ સદ્બુદ્ધિસહિતના સદુપયોગથી પરમશાંતિ, અવિદ્યાનિવૃત્તિ, જીવનમુક્તિ તથા પરમાત્મપ્રાપ્તિ કરીને માનવ નરમાંથી નારાયણ અથવા પુરુષમાંથી પુરુષોત્તમપદે પહોંચી શકે છે ને કૃતાર્થ બને છે. એવી અસાધારણ શક્યતા અન્ય કોઈ પણ શરીરમાં નથી સમાયેલી. અન્ય કોઈ પણ શરીર દ્વારા આત્મવિકાસની એવી શકવર્તી સાધના નથી કરાતી. એટલા માટે જ માનવદેહને દુર્લભ, સુદુર્લભ, દેવોને પણ દુર્લભ, મુક્તિનું મંગલમય મંદિરદ્વાર તથા સાધનધામ કહ્યો છે. માનવશરીર એક શકવર્તી સીમાચિહ્ન અથવા સારગર્ભિત સોપાન સરખું છે. ત્યાંથી આકાંક્ષાનુસાર આગળ પણ વધી શકાય અને પાછળ પણ પડી શકાય. દેવ પણ બની શકાય અને દાનવ પણ. છતાં પણ એની મહત્તાને મોટા ભાગના માનવો નથી જાણતા ને જે જાણે છે એમનામાંના પણ અતિશય અલ્પસંખ્યક માનવો એ મહત્તાને સાકાર કરવા કોશિશ કરે છે એ મોટામાં મોટી કડુણતા છે.

પરમહંસ યોગાનંદે માનવશરીરનું મહાત્મ્ય દર્શાવતાં એમની અનુભવાત્મક આત્મકથા 'ઓટોબાયોગ્રાફી ઓફ એ યોગી'માં સરસ શબ્દોમાં લખ્યું છે :

The human body was therefore not solely a result of evolution from beasts, but was produced by an act of special creation by God. The animal forms were too crude to express full divinity; the human being was uniquely given a tremendous mental capacity - the 'thousand Pataled lotus' of the brain as well as acutely awakened occult centers in the spine.

The Lord has equipped the body of man, alone among this creatures, with secret spinal centers whose awakening (by yoga or in some cases by intense devotional fervor) confers divine illumination. The Hindu scriptures therefore teach (1) That a human body is a precious gift, and (2) that man cannot work out his salvation except in Physical encasement. He will reincarnate on this earth again until he is a Master. Only then shall the human body have fulfilled the purpose for which it was created.

અર્થાત્ "માનવશરીરની ઉત્પત્તિ પશુશરીરની ઉત્ક્રાંતિના પરિણામે નથી થઈ, પરંતુ પરમાત્માના સવિશેષ સર્જનકાર્ય તરીકે કરવામાં આવી છે. પશુઓનાં સ્વરૂપો દિવ્યતાને પ્રકટ કરવા માટે એકદમ અપૂરતાં હોવાથી, માનવને ખાસ કરીને પ્રખર માનસિક શક્તિશક્યતાથી મસ્તિષ્કના સહસ્રદળ કમળથી અને કરોડરજ્જુનાં અલૌકિક સજીવન શક્તિકેન્દ્રો અથવા ચક્રોથી સંપન્ન કરવામાં આવ્યો છે.

સંસારના સમસ્ત પ્રાણીઓમાં એકમાત્ર માનવશરીરને જ કરોડરજ્જુમાંનાં સૂક્ષ્મ શક્તિકેન્દ્રો કે ચક્રોથી સજ્જ કરાયું છે. એમને યોગની મદદથી અથવા પ્રખર ભક્તિભાવથી જગાડવામાં આવતાં અલૌકિક પ્રાપ્તિ થાય છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ અથવા હિંદુ શાસ્ત્રો એટલા માટે જ ઉપદેશે છે કે (૧) માનવશરીર મહામૂલ્યવાન

બક્ષિસ છે અને (૨) માનવશરીરના માધ્યમથી જ, શરીરને સાધન બનાવીને જ મુક્તિને મેળવી શકે છે. પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ સુધી એનો આ પાર્થિવ પૃથ્વી પર પુનઃ પુનઃ પુનરાવતાર થયા જ કરે છે. મુક્તિ કે પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થતાં માનવશરીરનું સર્જન જે પ્રયોજન માટે કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રયોજનની પૂર્તિ થાય છે. "

એટલા માટે તો શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્યે એમના વિવેક ચૂડામણિ નામક સદ્ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે પરમાત્માની પરમકૃપાથી, સત્કર્મોના શ્રેષ્ઠ સમુદાયથી દુર્લભ માનવશરીરને મેળવીને, પુરુષત્વ તથા પાંડિત્યને પામીને જે પોતાની મુક્તિને માટે પ્રયત્ન કરતો નથી તે માનવ આત્મઘાતક છે. અસત્ય વસ્તુઓ કે વિષયોના પાશમાં પડીને તે પોતાનો નાશ નોતરે છે.

લઘ્વા કથચિન્નરજન્મ દુર્લભં તત્રાપિ પુંસ્ત્વં શ્રુતિપારદર્શનમ્ ।

યસ્ત્વાત્મમુક્તૌ ન યતેત મૂઢધીઃ સ દ્વાત્મહા સ્વં વિનિહન્ત્યસદ્ગ્રહાત્ ॥

(૩) ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ

યોગસાધના માનવને મુક્ત ને પૂર્ણ કરનારી, સ્વરૂપાનુભવથી સંપન્ન બનાવનારી, પવિત્ર પ્રાણવાન પ્રક્રિયા છે. પાતંજલ યોગદર્શન એ યોગસાધનાનો મહત્વનો મહામૂલ્યવાન મહાગ્રંથ છે. પ્રાચીન ભારતના સ્વાનુભવસંપન્ન સમાદરણીય સત્પુરુષોએ શોધેલી ને સાધેલી સાધનાનો દસ્તાવેજી પ્રમાણભૂત પુરાવો. એને રચાયે વરસો વીતી ગયાં છે તો પણ, આટલાં બધાં વરસો પછી પણ, એની બરોબરી કરી શકે એવો યોગનો અન્ય એકે ગ્રંથ નથી રચાયો. એ અનન્ય, અજોડ, અનુપમ છે. માનવની તર્કશક્તિને અને વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિને સંપૂર્ણપણે સંતોષવાની શક્યતાથી સંપન્ન છે. એ આજે પણ પ્રાણવાન, પ્રેરક, પથપ્રદર્શક ઠરે છે. એના આરંભથી જ મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની સંક્ષિપ્ત, સરળ, સરસ વ્યાખ્યા આપતાં જણાવ્યું કે યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ । યોગ એ ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ છે. ચિત્તની વૃત્તિઓના નિરોધનો અર્થ ચિત્તની વિભિન્ન વૃત્તિઓને નષ્ટ કરવી અથવા બળજબરીપૂર્વક દાબી દેવી એવો નથી લેવાનો. વૃત્તિઓનો નિરોધ એટલે વૃત્તિઓનું અને એમના અધિષ્ઠાન ચિત્તનું સમજપૂર્વકનું શાંત વિલીનીકરણ, શાંતિકરણ.

યોગદર્શનની શરૂઆતના સૂત્રમાં જ સ્વનામધન્ય યોગીશ્રેષ્ઠ મહર્ષિ પતંજલિ યોગના નામે પ્રવર્તમાન વિવિધ વિચારસરણીઓ તથા પૂર્વગ્રહયુક્ત કપોલકલ્પિત માન્યતાઓ કે ભ્રાંતિઓના સુખદ સ્પષ્ટીકરણ અથવા નિરસનને માટેની સામગ્રી પૂરી પાડે છે. યોગની એ વ્યાખ્યા વિચારણીય છે. સામાન્ય રીતે જોતાં મનમાં તર્કવિતર્ક તથા સંકલ્પવિકલ્પોનાં અનેકવિધ વમળો પેદા થાય છે. તળાવમાં ડૂંડાળાં, સરિતામાં સલિલસંચાર કે સમુદ્રમાં તરંગો પેદા થાય છે તેમ. મનનું બંધારણ જ એમનું બનેલું છે. મન એમનાથી પોષણ પામે છે અને બને છે. યોગની સાધના દ્વારા ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ જેવા અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો આધાર લઈને બહિર્મુખ મનને અંતર્મુખ બનાવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે, એના વિચારો, ભાવો તથા સંસ્કારોને શાંત કરી દેવામાં આવે છે અને અંતે અહમયુક્ત મનનો પણ લય સધાય છે. મન સંપૂર્ણપણે શાંત થાય છે. મનની એવી અસાધારણ એકાગ્રતા, શાંતિ અથવા લયમયતા યોગસાધનાના અદ્ભુત

અભ્યાસક્રમમાં અતિશય આવશ્યક છે. એના સિવાય યોગસાધનાની સંપૂર્ણતા કે સાર્થકતા નથી થઈ શકતી. એટલે જે આરંભમાં એના પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરાયો છે એ ઉચિત જ છે.

છતાં પણ, યોગદર્શનના અભ્યાસીને અથવા એના આટલા અર્થઘટન પછી શ્રોતાઓને એક પ્રશ્ન થયા વિના નથી રહેતો. સામાન્ય સાધકોને ને વિચારકોને શંકા થવા સંભવ છે કે યોગ કેવળ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ જ છે ? યોગ જો કેવળ ચિત્તવૃત્તિનું ને ચિત્તનું વિલીનીકરણ જ હોય તો એવું વિલીનીકરણ અને એવો નિરોધ તો બીજી રીતે પણ સાધી શકાય છે. એને માટે યોગસાધનાનો આધાર લેવાની આવશ્યકતા છે જ એવું નથી લાગતું. ચિત્તનો નિરોધ જુદી જુદી રીતે થઈ શકે છે. જેમને હિસ્ટિરિયા અથવા ફીટ આવે છે તેમને દેહભાન નથી રહેતું. એમના મનની સઘળી વૃત્તિઓનો સહેલાઈથી નિરોધ થાય છે. એ બાહ્ય જગતના ભાનને ભૂલી જાય છે. દારૂ-શરાબ જેવાં માદક દ્રવ્યોનું સેવન કરનારા નશેબાજ પુરુષોની અવસ્થા પણ એવી જ થાય છે. એ ઉપરાંત જુદી જુદી જાતની દવાઓ અને અકસીર ઇંજેક્શનો લેવાથી પણ મનનો નિરોધ થઈને દેહાતીત દશાની પ્રાપ્તિ થાય છે. તો એવી અવસ્થાને યોગ અને એની અનુભૂતિ કરનારને યોગી કહેવાય ?

એવી શક્ય શંકાના સુખદ સંતોષકારક સમાધાન સારુ યોગદર્શનનું આગળનું ત્રીજું સૂત્ર જોવા જેવું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ બીજા સત્રમાં આરંભેલી યોગની વ્યાખ્યાને એ સૂત્રમાં સંપૂર્ણ કરી છે. એ જણાવે છે કે તદા દ્રઘ્નઃ સ્વરૂપેઽવસ્થાનમ્ ॥૩॥ એ સૂત્રનો અર્થ શાંતિપૂર્વક સમજવા જેવો છે. એની મદદથી સર્વ પ્રકારની શંકાકુશંકાનું સમાધાન થશે ને યોગ સંબંધી સાચી દૃષ્ટિ સાંપડશે. દારૂ-શરાબ, દવા, ઇંજેક્શન, હિસ્ટિરિયાની મદદથી જે મનના નિરોધની પ્રાપ્તિ થાય છે તે નિરોધમાંથી જાગ્યા પછી તનમન તથા ઈન્દ્રિયો ઢીલાં પડી જાય છે, નિર્બળ બને છે અને માનવની દૃષ્ટિ તથા વૃત્તિમાં કોઈ પવિત્ર પરિવર્તન નથી આવતું. નિરોધની એવી જડ મૂતઃપ્રાય દશા દરમિયાન કોઈ સુખદ અલૌકિક અનુભવ નથી થતો.

કેટલાક સાધકો એવું સમજે છે કે કોઈક નશીલા પદાર્થોની મદદથી અથવા ધારણા-ધ્યાન જેવા સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમના આશ્રયથી ગમેતેમ કરીને મનને એની વૃત્તિઓ સાથે સમાધિદશામાં પહોંચાડીને નિરુદ્ધ કે અક્રિય કરીએ એટલે સઘળી સમસ્યાઓ શાંત થાય છે અને સંસારનો અંત આવે છે. પરંતુ એવું નથી. નિરુદ્ધ દશામાં મન સુદીર્ઘ સમયપર્યંત નથી ટકતું. એ એમાંથી બહાર આવે છે ત્યારે એની અંદર કોઈ પણ પ્રકારનું આમૂલ પરિવર્તન ના થયું હોવાથી ભેદભાવ, વિકાર, વાસના અને અશાંતિનો પૂર્વવત્ અનુભવ કરે છે. એટલે મનની સમસ્યાનો અંત નથી આવતો. મનની સમસ્યાઓના અંત માટે યોગસાધનામાં મનને તપાવવાની ને સુધારવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. અને એવા શુદ્ધ સત્વસંપન્ન મનને સમાધિ દ્વારા શાંત કરવામાં આવે છે. સમાધિદશા દરમિયાન મનનો પરિપૂર્ણ નિરોધ થાય છે ત્યારે જીવાત્મા જડ દશામાં ડૂબી જવાને બદલે પોતાના મૂળભૂત અસલ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરે છે. પોતાની અંદર રહેલી પોતાની ને સૌના મૂલાધાર જેવી સર્વસૂત્રધારિણી પરમાત્માની પરમચેતનાને અનુભવે છે. એના સીધા સુખદ સંપર્કમાં આવે છે.

નિરોધ અથવા સમાધિની એ પરમશાંત સુખદ દશાની પરિસમાપ્તિ પછી સાધક જ્યારે જાગૃત દશામાં આવે છે ત્યારે સ્વરૂપસાક્ષાત્કારના સાત્વિક આનંદ સાથે આવે છે. એના તનમનની શક્તિનો હાસ થયો નથી હોતો, એ શક્તિઓ અવનવી બની હોય છે. નિરોધની એ દિવ્યદશા એની કાયાપલટ કરી નાખે છે.

એના રહ્યાસહ્યા મળને પણ દૂર કરે છે. એને શાંતિ આપે છે અને અલૌકિક દૃષ્ટિ તથા વૃત્તિથી અલંકૃત બનાવે છે. એથી સુસંપન્ન શાંતિનો, આત્માનંદનો અને પરમાત્માની પરમચેતનાનો અનુભવ કરે છે. યોગ દ્વારા સાંપડતો નિરોધ નિરોધ પહેલાંની, નિરોધ વખતની અને નિરોધ પછીની પરિસ્થિતિને લક્ષમાં લેતાં પેલા લૌકિક જડ નિરોધથી જુદો પડે છે. એટલા માટે જ એને યોગનું અને એના આશ્રય લેનારને યોગીનું સુંદર, સારવાહી, આકર્ષક, મહામહિમાવંતું નામ ના આપી શકાય. મહર્ષિ પતંજલિની યોગવિષયક સૂત્રાત્મક વ્યાખ્યા એની સ્પષ્ટતા કરે છે એટલે યોગદર્શનના બીજા તથા ત્રીજા સૂત્રને એકીસાથે વાંચવા-વિચારવાની આવશ્યકતા છે. એમ કરવાથી નિરોધવિષયક કોઈ પણ શંકાનો સંભવ નહિ રહે.

યોગની એ સરસ સંક્ષિપ્ત વ્યાખ્યાનું ભાષ્ય જોવું હોય તો શ્રીમદ્ ભાગવતગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયના શ્લોક ૨૦ થી ૨૩માં જોઈ શકાય છે.

યત્રોપરમતે	ચિત્તં	નિરુદ્ધં	યોગસેવયા	
યત્ર	ચૈવાત્મનાત્માનં	પશ્યન્નાત્મનિ	તુષ્યતિ	॥૬-૨૦॥
સુખમાત્યન્તિકં	યત્તદ્	બુદ્ધિગ્રાહ્યમતીન્દ્રિયમ્		
વેત્તિ	યત્ર ન	ચૈવાયં	સ્થિતશ્ચલતિ	તત્ત્વતઃ ॥૬-૨૧॥
યં	લબ્ધ્વા	ચાપરં	લાભં મન્યતે	નાધિકં તતઃ
યસ્મિન્સ્થિતો	ન	દુઃખેન	ગુરુણાપિ	વિચાલ્યતે ॥૬-૨૨॥
તં	વિદ્યાદ્દુઃખસંયોગવિયોગં	યોગસંજ્ઞિતમ્		
સ	નિશ્ચયેન	યોક્તવ્યો	યોગોઽનિર્વિણ્ણચેતસા	॥૬-૨૩॥

“જે અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં યોગસેવનના પરિણામે નિરોધ પામેલું ચિત્ત લય પામે છે, જ્યાં આત્મા દ્વારા આત્માને અનુભવીને આત્મામાં જ આનંદ માને છે : જે સંપૂર્ણ સુખસ્વરૂપ છે, બુદ્ધિથી કાંઈક અંશે ગ્રહણ કરી શકાય તેમ હોવા છતાં ઈન્દ્રિયાતીત છે : જેની અંદર સ્થિતિ કર્યા પછી કોઈ પણ પ્રકારનું બાહ્યજ્ઞાન નથી રહેતું : જેને મેળવ્યા પછી બીજા કોઈ લૌકિક-પારલૌકિક લાભને મેળવવાની ઈચ્છા નથી રહેતી અથવા અન્ય કોઈ વિશેષ લાભ નથી રહેતો, અને તેમાં સ્થિતિ કર્યા પછી ભારેમાં ભારે દુઃખથી પણ ચલાયમાન નથી થવાતું : એ સમસ્ત દુઃખના સંયોગનો વિયોગ કરનારી અવસ્થાવિશેષનો અનુભવ કરાવનારી સાધનાને યોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. એ યોગનો આધાર દૃઢ નિરધારપૂર્વક પ્રમાદને પરિત્યાગીને થાક્યા કે કંટાળ્યા વગર લેવો જોઈએ.”

એ શ્લોકોમાં ચિત્તવૃત્તિના વિલીનીકરણ અથવા નિરોધ દરમિયાન થનારી અંતરંગ અનુભૂતિ અથવા પ્રાપ્તિનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. એ શ્લોકો યોગદર્શનના ચિત્તવૃત્તિનિરોધને સ્પષ્ટ કરે છે. એમની એક લાક્ષણિકતા એ છે કે એમની આરંભની પ્રથમ પંક્તિમાં યોગચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ સૂત્રની પેઠે ચિત્ત, નિરુદ્ધ અને યોગ ત્રણે સમાન શબ્દોનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. ગીતા તથા યોગદર્શનની એ સમતા આશ્ચર્યકારક, અસાધારણ અને ખાસ નોંધપાત્ર છે.

ચિત્તવૃત્તિના નિરોધના સાધન તેમજ પરિણામનો ઉલ્લેખ કરતાં ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયના શ્લોક ૨૪ થી ૩૦માં જણાવવામાં આવ્યું છે કે “સંકલ્પ વિકલ્પના પરિણામે પેદા થનારી સમસ્ત કામનાઓને

છોડીને, મનની મદદથી ઇન્દ્રિયોનો સર્વ તરફથી સંયમ સાધીને, બુદ્ધિપૂર્વક ધીરેધીરે ઉપરામતાને કેળવી, મનને આત્માની અંદર સ્થિર કરીને, કાંઈ પણ ચિંતન ના કરવું. ચંચળ અથવા સ્થિર મન પોતાના પ્રાચીન પરંપરાગત અભ્યાસને અનુસરીને જ્યાં જ્યાં જાય ત્યાં ત્યાંથી તેને પાછું વાળીને આત્માની અંદર સ્થિર કરવું. એવા અભ્યાસથી આખરે મન શાંત થાય છે. પ્રશાંત મનવાળા એવા અનુભવી યોગીને પરમાત્માની પ્રાપ્તિને પરિણામે સાંપડતા નિર્મળ નિર્દોષ સર્વોત્તમ સુખની સંપ્રાપ્તિ થાય છે. એવી રીતે સાધનાપરાયણ યોગી પૂર્ણ પવિત્ર બનીને સુખપૂર્વક પરમાત્માનો સંસ્પર્શ પામીને સનાતન સુખનો ભોગી બને છે. એવો યોગસાધના દ્વારા આત્માનુભૂતિ કરનારો મહાપુરુષ સમદર્શન પામે છે. એથી એ સંપૂર્ણ ભૂતોમાં આત્માને અને આત્મામાં ભૂતોને જુએ છે. જે સર્વત્ર મને અને સૌને મારામાં જુએ છે એનો નાશ મારાથી નથી થઈ શકતો અને એનાથી મારો નાશ નથી કરી શકાતો.”

એ ઉદ્દગારો સ્પષ્ટ રીતે સૂચવે છે કે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ જડ નથી કિન્તુ ચિન્મય છે. એને લીધે યોગી વિયોગીને બદલે સંયોગી થાય છે, એનું સમસ્ત જીવન અલૌકિક, નિર્મળ, નિર્વિકાર, પરમાત્મામય બને છે. સમાધિ કે નિરોધ યોગનું પરમ પ્રાપ્તવ્ય નથી, માત્ર સાધન છે. પરમ પ્રાપ્તવ્ય તો પરમાત્મદર્શન છે. નિરોધદશા દરમ્યાન સાંપડતી શાંતિ, સ્વરૂપાનુભૂતિ તથા સુખમયતા જાગૃતિદશા દરમિયાન પણ સાંપડે છે. એટલે યોગ કેવળ સમાધિદશાની સંપ્રાપ્તિ નથી પરંતુ જીવનનું આમૂલ પરિવર્તન કે ઊર્ધ્વીકરણ છે.

મહાભારતના અશ્વમેધ પર્વના ઓગણીસમા અધ્યાયમાં કહ્યું છે : “તપશ્ચર્યા દ્વારા ઈન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી વાળી, મનને સ્થિર કરીને આત્મામાં સ્થાપિત કરવું. તપસ્વી એકાગ્ર ચિત્તે મનને આત્મામાં જોડે છે ત્યારે એને અંતરમાં પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. ધ્યાન પૂરું થયા પછી પરમાત્માનું જ્ઞાન સાંપડે છે. એ પછી યોગી પર અવનીના અધીશ્વરનું પણ આધિપત્ય નથી રહેતું. વૃક્ષાવસ્થા, મૃત્યુ, હર્ષશોક એને નથી સ્પર્શી શકતાં. મમત્વથી મુક્તિ મેળવે છે. સંસારમાં યોગીથી અધિક સુખી કોઈ જ નથી. એ ક્લેશરહિત થઈને નિર્વાણસુખમાં સ્નાન કરે છે. આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યા પછી એને ઈન્દ્ર પાસેથી પણ કશું લેવાની લાલસા નથી રહેતી.”

પૃથ્વીના પ્રવાસે નીકળેલો પ્રવાસી પ્રવાસની પરિસમાપ્તિ પછી પોતાના પૂર્વપ્રદેશમાં પાછો પ્રવેશે, પંખી પોતાના વનવિહારને પૂરો કરીને સંધ્યા સમયે માળામાં આવે, ગાયો ગોસદનમાં પાછી ફરે, તેમ સમાધિની મદદથી મનને સંપૂર્ણ શાંત કરીને શ્રેયાર્થી પોતાના મૂળ સત્ય સ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરે છે. સ્વરૂપસ્થિતિનો એ શાંત સુખદ સ્વાનુભવ જાગૃતિદશામાં પણ નિત્યનિરંતર ચાલુ રહે છે. સ્વરૂપાનુભૂતિનું અનેરું અનુસંધાન કોઈ પણ કાળે, સ્થળે, સંજોગોમાં નથી તૂટતું. યોગની શ્રેયસ્કર સાધના ત્યારે સફળ અથવા સાર્થક થાય છે. જીવન સુસંવાદ, સર્વોત્તમ સુખમય, શાશ્વત શાંતિસભર, અવર્ણનીય આનંદમય બની જાય છે.

ભૂગર્ભમાં દટાયેલા ગુપ્ત ધનભંડારની ખોજના પ્રયાસોમાં માનવને રસ પડે છે. એવા પ્રયાસોના પરિણામે એ ધની બનવાની અભિલાષા સેવે છે. એવા પ્રયાસોના સમાચારો અવારનવાર સાંભળવા મળે છે. એ ગુપ્ત ધનભંડારની ખોજ બહારની છે. માનવની પોતાની અંદર આત્માના અગાધ અનંત ઊંડાણમાં એથી પણ અધિક મૂલ્યવાન પરમકલ્યાણકારક ગુપ્ત ધનભંડાર પડેલો છે. સ્થૂળ શરીરના બાહ્ય આવરણની પાછળ અને સૂક્ષ્મ તથા કારણશરીરની નીચે આત્મતત્વનો જે અક્ષયભંડાર રહેલો છે તેની ઉપલબ્ધિથી સાચા

અર્થમાં ધની ને ધન્ય બની શકાય છે. પોતાના વ્યક્તિગત તથા સમષ્ટિગત જગતરહસ્યનું ઉદ્ઘાટન થાય છે. યોગ એ ગુપ્ત આત્મિક ધનભંડારના પરંપરાગત શ્રુતિસ્મૃતિસંમત શાસ્ત્રોક્ત જ્ઞાનને ચરિતાર્થ કરે છે. એ જ્ઞાનની પ્રયોગશાળા બને છે. એ ગુપ્ત અમૂલ્ય આત્મિક ધનભંડારની ઉપલબ્ધિનો માર્ગ દર્શાવે છે એટલું જ નહિ પરંતુ એથી આગળ વધીને એની સુખદ સંપ્રાપ્તિ કરાવે છે. એવી રીતે વિચારતાં યોગ સાધના બને છે અને સાધ્ય પણ ઠરે છે; પથ બને છે અને પ્રાપ્તવ્ય પણ ઠરે છે.

* * * * *



૨. યોગની ભૂમિકા

યોગની આવશ્યકતા

મહાત્મા કબીરે પોતાના પેલા પ્રખ્યાત પદમાં ગાયું છે કે
પાનીમે મીન પ્યાસી.

મુજે દેખત આવત હાંસી ... પાનીમે મીન પ્યાસી

એનો વિશાળ ભાવાર્થ એવો છે કે પાણીમાં રહેવા છતાં માછલી પ્યાસી છે. સમીપમાં સરિતા હોવા છતાં પ્રવાસીની પિપાસા નથી શમતી. સુવાસિત સુમનથી સુશોભિત ઉપવન છેક જ પાસે છે તો પણ માનવ સુવાસથી વંચિત છે. પાસે જ ભાવતાં ભોજનની થાળી છે તો પણ માનવ ક્ષુધાર્ત છે. એનું કારણ એનો પ્રમાદ અને એનું અજ્ઞાન છે. એટલા માટે તો તાપથી સંતપ્ત થવા છતાં પણ સમીપવર્તી સુવિશાળ વૃક્ષની સુધામય સુખદ શીતળ છાયાનો લાભ એનાથી નથી લઈ શકાતો. એ તાપથી અધિકાધિક સંતપ્ત થઈને સંતાપ થઈને અનુભવે છે. એની દશા કેટલી બધી દયનીય છે ! આપણા સંબંધમાં પણ એ જ હકીકત લાગુ પડે છે. સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ પરમાત્માનો પરમક્ષીરસાગર આપણી અંદર અને આજુબાજુ સર્વત્ર ઊછળી રહ્યો છે તો પણ આપણે એના અવલોકન, અનુભવ અને આસ્વાદથી વંચિત છીએ.

શાસ્ત્રો ને સંતો કહે છે કે તત્ત્વમસિ । આયમાત્મા બ્રહ્મ । સર્વં ચત્વિદં બ્રહ્મ । શુદ્ધોક્તિસિ બુદ્ધોક્તિસિ નિરંજનોક્તિસિ, સંસારમાયાપરિવર્જિતોક્તિસિ । અર્થાત્ તું તે એટલે કે પરમાત્મસ્વરૂપ છે. આત્મા પોતે પરમાત્મા છે. આ સઘળું જે દેખાય છે અને અનુભવાય છે અને જે દર્શન, સ્પર્શન અથવા ઈન્દ્રિયોના પ્રત્યક્ષ-પરોક્ષ અનુભવનો વિષય નથી બનતું તે જડચેતનાત્મક સમસ્ત સર્જન પરબ્રહ્મ પરમાત્મસ્વરૂપ છે. તું શુદ્ધ છે, બુદ્ધ અથવા અવિદ્યામુક્ત, નિર્મળ કે વિકારરહિત છે. સંસારની માયાથી સદાને માટે મુક્ત છે. તો પણ વાસ્તવિક જીવનમાં આપણે શુદ્ધિને બદલે અશુદ્ધિનો, આનંદને બદલે શોકનો, મુક્તિનો બદલે બંધનનો, આત્માને બદલે અનાત્મ પદાર્થોનો કે વિષયોનો અહર્નિશ અનુભવ કરીએ છીએ. એનું કારણ આપણું અજ્ઞાન, આપણો પ્રમાદ, આપણી અનિયંત્રિત અસાધારણ વિષયાભિમુખતા, પ્રકૃતિપરતા અને પરમાત્મા પ્રત્યેની વિમુખતા છે.

પરમાત્માનો પરમ રસ આપણી અંદર અને બહાર સર્વત્ર વહી રહ્યો છે. તો પણ આપણે એના અમૃતમય આસ્વાદથી રહિત છીએ. કસ્તૂરી મૃગની પોતાની નાભિમાં કસ્તૂરી હોય છે તો પણ તેની સૌરભથી સંમોહિત થઈને તેને શોધવા માટે એ બહાર ભટકે છે તેમ, આપણે સ્વયં સુખશાંતિસ્વરૂપ અમૃતમય હોવા છતાં સુખ, શાંતિ, અક્ષય આનંદ અને અમૃતના અન્વેષણ માટે બહિર્મુખ બનીને બાહ્ય જગતમાં ફાંફાં મારીએ છીએ એ કેટલું બધું આશ્ચર્યકારક અને દુઃખદ છે ! કોઈ માણસે ગાંઠે રતન બાંધ્યું હોય પરંતુ તેનું કોઈ કારણે વિસ્મરણ થવાથી દીનહીન તથા લાચાર બનીને તે લક્ષ્મીની લાલસાથી આમતેમ ફર્યા કરે તેવી દીન, હીન, અસહાય આપણી અવસ્થા છે. સર્વકાંઈ આપણી પાસે હોવા છતાં એનાથી અનભિજ્ઞ બનીને ઉપલબ્ધિ માટે આપણે પરિશ્રમ કરીએ છીએ. આપણી ચિંતા, તૃષ્ણા, અશાંતિ, અસહાયવસ્થાનો અંત નથી. આપણા પોતાના સ્વર્ગને આપણે ખોઈ બેઠા છીએ. આપણું વૈકુંઠ આપણાથી દૂર ગયું છે. આપણું અલૌકિક અમરપદ આપણે માટે આકાશકુસુમ - સમાન અશક્ય બન્યું છે. આપણાથી અનંત યોજન અંતરવાળું થયું છે. યોગની સાધના

એ ખોવાયેલા આત્માનંદને, શાશ્વત સુખને, આત્માનુભવને, અમરપદને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા અથવા અનુભવવા માટે છે.

જીવનને ઉજ્જવળ, સુખમય, શાંત, મુક્ત, પરિપૂર્ણ કરવા માટે કેવળ બૌદ્ધિક જ્ઞાન પૂરતું નથી થતું. વિચાર ગમે તેટલો અસાધારણ અથવા ઉત્તમ હોય તો પણ ક્રિયાન્વિત ના થાય અથવા આચારના ક્ષેત્રમાં અનુવાદિત ના બને ત્યાં સુધી આત્મસંતોષ નથી આપી શકતો. પરબ્રહ્મ પરમાત્માને જાણવા તથા પામવાની આકાંક્ષા થઈ, એવી બ્રહ્મજિજ્ઞાસાથી પ્રેરાઈને શાસ્ત્રો ને સંતોનું શરણ લીધું, અને બુદ્ધિની મર્યાદામાં રહીને સંશય-વિપર્યયરહિત બનીને, પરમાત્માની અથવા સ્વરૂપની વૈચારિક માહિતી મેળવી લીધી, તો પણ એવી વૈચારિક કે બૌદ્ધિક માહિતી કૃતાર્થ નથી કરતી. તત્ત્વની માહિતી એક વસ્તુ છે અને એ તત્ત્વનો કે સત્યનો સાક્ષાત્કાર બીજી વસ્તુ. સત્ય સ્વરૂપના અન્વેષણનો આરંભ જિજ્ઞાસાથી થાય છે અને એનો સુખદ સફળ અંત સત્ય સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારમાં આવે છે. બૌદ્ધિક બ્રહ્મજિજ્ઞાસાના સમ્યક્ શમન પછી જે સાધકો સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવા માગતા હોય, જેમને સ્વરૂપાનુભૂતિની જ એકમાત્ર આકાંક્ષા હોય, એને માટેની સાધનાની અભિરુચિ હોય, તેમને માટે યોગપદ્ધતિનું નિર્માણ કરાયું છે. એવા સ્વાનુભવોત્સુક સાધકોને લક્ષમાં રાખીને જ મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનની રચનાને આરંભતાં એના પ્રથમ સૂત્રમાં જણાવ્યું છે કે હવે યોગની મીમાંસા કરીએ છીએ, યોગના અનુશાસનને આરંભીએ છીએ. અથ યોગાનુશાસનમ્ । એ સૂત્રમાં અથ શબ્દની પાછળ ધારવા કરતાં ઉપર કહ્યું તેમ ઘણી વિશેષ વ્યંજના રહેલી છે. યોગનો અમોઘ અભ્યાસક્રમ સત્યના સદ્બુદ્ધિ દ્વારા સુનિશ્ચિત કરાયેલા સ્વરૂપને અતીન્દ્રિય અવસ્થા દ્વારા અનુભવાત્મક બનાવે છે.

મનની ચાર પ્રક્રિયા

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે માનવજીવનના આત્મિક વિકાસમાં મન મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. મન બંધન તથા મુક્તિનું, અશાંતિ અને શાંતિનું, દુઃખ અને સુખનું, પતન અને અભ્યુત્થાનનું કારણ બને છે. મન શુદ્ધ, સંયમી, શાંત, પરમાત્માભિમુખ બને છે તો સુખી કરે છે અને અશુદ્ધ, અસંયમી, અશાંત, વિષયાગ્રસ્ત બને છે તો દુઃખી બનાવે છે. મનને ઉદાત્ત બનાવવાથી એ કલ્યાણકારક ઠરે છે ને શાંતિ બક્ષે છે. યોગ પણ એ વિચારસરણીને અપનાવીને આગળ વધે છે. યોગની શ્રેયસ્કર સાધનામાં પણ મનને મહત્વનું માનવામાં આવ્યું છે. યોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ - એ પરંપરાગત પાતંજલયોગ-દર્શનોક્ત આઠ અંગો મનને ઉદાત્ત બનાવવાનાં અકસીર સાધનો છે. યમ તથા નિયમ મનની શુદ્ધિ સાધનામાં સહાયક બને છે અને સાધકના વ્યાવહારિક જીવનને વિશુદ્ધ બનાવે છે. આસન શરીરની સ્વસ્થતા ને સુદૃઢતા સાધી, પ્રાણાયામ-પ્રત્યાહાર-ધારણાની મદદથી મનની સ્થિરતાને વધારે છે. ધ્યાન મનની શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે અને સમાધિ મનને અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં પહોંચાડીને સ્વરૂપના અપરોક્ષ અનુભવ દ્વારા સાંત કરે છે. એ મનને અને સાધકને એના મૂળ ઉદ્ભવસ્થાનમાં પહોંચાડીને મનની શાંતિ કરે છે. એ રીતે વિચારતાં યોગની સુખશાંતિદાયક શ્રેયસ્કર સાધના મહત્વની ચાર પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે. મનની શુદ્ધિ, મનની સ્થિરતા, મનની શાંતિ અને મનની સાંતિ. જ્ઞાન અને યોગ ઉભયમાં એટલી એકવાક્યતા છે.

યોગમાં એ આઠ અંગોને એક બીજી રીતે પણ વિચારવા જેવાં છે. એવી રીતે વિચારતાં એમની દ્વારા જીવનની પૂર્ણતાનું રેખાચિત્ર રજૂ થયેલું જોવા મળશે. માનવની પાસે શરીર છે. એ સ્થૂળ શરીરની અગત્ય કોઈ કારણે ઓછી નથી અંકાય તેમ. પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ માટેની સાધનામાં શરીરનું યોગદાન ખૂબ જ મહત્વનું અથવા શકવર્તી હોવાથી શરીરની ઉપેક્ષા કરવાને બદલે શરીરને નીરોગી, સ્વસ્થ, શક્તિશાળી બનાવવાની આવશ્યકતા છે. એ પ્રયોજનની પૂર્તિ માટે આસનના અભ્યાસક્રમને સ્વીકારવામાં આવ્યો છે. માનવની પાસે મન અને મનની સમસ્યાઓ છે. એ ઉપરાંત એ વ્યાવહારિક જીવનમાં, સમાજની વચ્ચે જીવે છે. મનની સમુચિત શુદ્ધિ સાધીને એના વ્યાવહારિક જીવનને સમૃદ્ધ, સફળ, સેવાસભર કે સાર્થક કરવા યત્ન ને નિયમની મદદથી પ્રયત્ન કરવા માટે અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. માનવ શરીરની ત્રીજી મહત્વની મહામૂલ્યવાન વસ્તુ પ્રાણતત્વ છે. એની શુદ્ધિ અને એના સંયમને માટે પ્રાણાયામના પરમ આશીર્વાદરૂપ અંગનો ઉલ્લેખ કરાયો છે. માનવની પાસે એની ગતિવિધિને પ્રભાવિત કરનારી ચોથી મહત્વની વસ્તુ હૃદય છે. યોગદર્શનમાં એને ભગવદ્ભાવથી ભરપૂર અથવા પરમપ્રેમથી પરિપ્લાવિત કરવાનો સંદેશ અપાયો છે. પાંચમી પરમ મૂલ્યવાન સૌથી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ આત્મા છે. એની અનુભૂતિ માટે ધારણાધ્યાન, સમાધિના અંતરંગ અભ્યાસક્રમને રજૂ કરાયો છે. આત્મદર્શન અને એની દ્વારા સાંપડતી જીવનમુક્તિ કે કેવલ્યપ્રાપ્તિ યોગદર્શનની છેવટની સર્વોત્તમ સંસિદ્ધિ અથવા સંપ્રાપ્તિ છે. યોગદર્શન એવી રીતે જીવનની પરિપૂર્ણતાને આલેખે છે, એને એમાં પ્રતિષ્ઠિત થવા માટે સાધકને પ્રેરિત કરે છે.

યોગસાધના શું છે ? જીવનનું આમૂલ પરિવર્તન, સ્વભાવની સમૂળી કે ધરમૂળની ક્રાંતિ. એ કોઈ શોખ નથી, રમત નથી, દિલને બહેલાવવા માટેનો વ્યવસાય નથી, આત્મપ્રદર્શનનું સાધન પણ નથી. એ તો એક પવિત્ર ફરજ છે, કર્તવ્ય છે, સ્વધર્મ છે, સ્વભાવ છે, અથવા તો જીવનના વિકાસ માટેની લગન કે અપાર પિપાસાનું પ્રતિબિંબ છે. માનવ એનો આધાર એટલા માટે જ લે છે કે એ વધારે સારા જીવનને ચાહે છે, ઈચ્છે છે કે ઝંખે છે. વર્તમાન જીવનથી સંતુષ્ટ હોય કે ના હોય તે વાત જુદી છે, પરંતુ એ જીવનને વિશેષ શક્તિશાળી, શાંતિમય, સુખકારક કરવા માંગે છે એ નિર્વિવાદ છે. જીવનને ઉત્તરોત્તર ઉદાત્ત બનાવતાં એની શક્તિઓને વિકસાવીને એની આગળપાછળના રહસ્યને ઉકેલવાની ઈચ્છા રાખે છે. પોતાના મૂળ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરીને એની સાથેના શેષ સંસારના સંબંધને જાણવાની એની ભાવના છે. માનવમાંથી એ માનવોત્તમ અથવા વિરાટ બનવા માંગે છે. મન અને ઈન્દ્રિયોના આધિપત્યમાંથી મુક્તિ મેળવીને, મન અને ઈન્દ્રિયોના સ્વામી બનીને પ્રકૃતિ પર શાસન કરવાનો એનો મનોરથ છે. દ્રંદ્રોની વચ્ચે વસીને દ્રંદ્રાતીત રહેવાનો અને સંસારના વિરોધી વિપરીત વાતાવરણની વચ્ચે વસીને મનની સમતુલાને ને શાંતિને સાચવી રાખવાનો એનો સંકલ્પ છે. બંધન અને અલ્પતાની નાનીમોટી બધી જ બેડીઓને તોડી નાખવાની એની મહત્વકાંક્ષા છે. એ મંગલ મહત્વકાંક્ષાથી પ્રેરાઈને જ એ સાધના કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે કે તપ કરે છે.

એટલે યોગના મંગલ માર્ગો મુસાફરી કરનારે એ બધા લક્ષ્યાંકોને નજર આગળ રાખવા પડશે. એ બધા આદર્શો અને પેટા આદર્શોનું નિરંતર પારાયણ કરવું પડશે, જેથી મૂળ માર્ગને ભૂલીને ભળતે માર્ગો ચડીને પથચ્યુત ના થવાય. સાધકે શરૂઆતમાં પોતાની જાતના ચોકીદાર બનવું પડે છે. આત્મનિરીક્ષણનો આધાર થઈને આગળ વધવું રહે છે. એ જે વિસંવાદી વાતાવરણમાં વસે છે અથવા જે પ્રલોભનો અને

ભયસ્થાનોથી ભરેલી ભૂમિ પર પ્રયાણ કરે છે તે એની ચિત્તવૃત્તિને ચલિત ના કરે તથા પોતાની વિકૃત વિષવરાળથી વિષમય ના બનાવે તેને માટે એણે સાવધ રહેવાનું છે. સાધનાનો સ્વીકૃત પંથ સદા દૃષ્ટિ સમક્ષ રહે અને એ પંથે અસીમ આત્મવિશ્વાસથી પ્રબળ પુરુષાર્થપૂર્વક પ્રયાણ કરતા રહેવાય એ અત્યંત આવશ્યક છે. એ બાબતમાં સાધકે પોતે જ પોતાના વિવેચક થવું પડે છે.

પરંતુ એ બધું પ્રારંભના તબક્કા પૂરતું જ મર્યાદિત છે. સાધનાના ક્ષેત્રમાં સુચારુ રૂપે આગળ વધતાં પછી તો એવી ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ થાય છે કે જે ભૂમિકામાં ગમેતેવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ પણ ચલાયમાન નથી કરી શકતી. સાધકનો સ્વભાવ જ એવો થઈ જાય છે કે પ્રલોભનો તથા ભયસ્થાનો તેને કાંઈ જ નથી કરી શકતાં. વિરોધી વાતાવરણના વિષવાયુ એની આત્મિક વિકાસની જ્વલંત જ્યોતિને હલાવી, ડગાવી કે મંદ પાડી નથી શકતા. અલિપ્તતાની એ અનોખી અવસ્થા પછી જ જીવનને સાચા સ્વાદની સંપ્રાપ્તિ થાય છે. પૂરેપૂરા નિર્ભય બનાય છે. એ અવસ્થા પછી ગમે તે કર્મ કરતાં કે ગમે તેવી અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં શ્વાસ લેતાં એની અસરથી અલિપ્ત રહેવાય છે. પોતાના ઈપ્સિત પ્રત્યે સદા સંપૂર્ણ સભાનવૃત્તિથી આગળ વધાય છે. કર્મ કે વાતાવરણ બાધકને બદલે સાધક બને છે. પ્રત્યેક કર્મ આત્મવિકાસની અખંડ આરાધનાના અર્ધ્યરૂપ બની રહે છે. સાધક પ્રતિપળે, પ્રત્યેક સ્થળે પોતાના ગાંતવ્યસ્થાન તરફ ગમન કરે છે. એમ કરતાં એક ધન્ય ક્ષણે જીવનના ધ્રુવપદે પહોંચી જાય છે. જીવનનું સર્વોત્તમ સાફલ્ય કરી લે છે. એ સ્વર્ગીય ક્ષણે એના જેવો આનંદ અથવા એના જેવી કૃતકૃત્યતા બીજા કોઈને નથી હોતી. સુખશાંતિનાં સહસ્ત્રો સ્ત્રોતો એના પાવન પ્રાણમાંથી પ્રકટીને રોમરોમને રંગી દેતાં અબાધિત રીતે આગળ વધે છે અને જીવનને કોઈક કલ્યાણકુંજ જેવું કિલ્લોલમય કરે છે. એ અનેરી અલૌકિક અવસ્થાનું આલેખન વાણી દ્વારા કરવું કઠિન છે. એ શબ્દાતીત છે.

આરંભની યોગ્યતા

સાધનાની એ સર્વોત્તમ સંસિદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ માટે આરંભના એક અત્યંત અગત્યના સાધન તરીકે, સ્વભાવની સંશુદ્ધિ પ્રત્યે પૂરતું ધ્યાન આપવું પડશે. એને હૃદયશુદ્ધિ કહો, સત્વાપત્તિ કહો, દૈવી સંપત્તિની પ્રાપ્તિ કહો, બધું એક જ છે. ભાષા જુદી પરંતુ ભાવ એક છે. આપણી પોતાની જ પ્રકૃતિનું પરિશોધન કરીને એની વિકૃતિઓને દૂર કરવા માટે પુરુષાર્થ કરવો પડશે. એ પાયાની ભૂમિકા છે. પાયા વિના ઈમારતનું ચણતર ના થઈ શકે તેમ એ ભૂમિકા વિના આત્મવિકાસની સાધનામાં આગળ વધવાનું મુશ્કેલ છે. અંતરમાં સૂતેલ અહંકારને ઓગાળી નાખવો પડશે. પૂર્વગ્રહો અને પૂર્વમાન્યતાઓનાં બંધનોને કઠોર બનીને તોડી નાખવાં પડશે. સંકુચિતતાની વ્રજદીવાલોને ધરાશાયી કરી દઈને વિશાળતા તથા સહિષ્ણુતામાં પ્રવેશવું પડશે. દુન્યવી મમતા, આસક્તિ, રાગદ્વેષ, ભય, ધિક્કાર તથા કામ-ક્રોધના પાશમાંથી છૂટવું રહેશે. જીવનમાં દુરાચારને બદલે સદાચારની, અન્યાયને બદલે ન્યાયની, અધર્મને બદલે ધર્મની પ્રતિષ્ઠા કરવી પડશે. સર્વ પ્રકારનાં છળકપટ, દંભ, અનૃતનો અંત આણીને ઈમાનદારી, સરળતા, નિષ્કપટતા તથા ઋતના ઉપાસક બનવું પડશે. સંક્ષેપમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે સર્વ પ્રકારના આસુરી અવશેષોનો અંત આણીને

માનવીય ગુણોની મૂર્તિ બનવું રહેશે. સાધનાનાં બીજાં આગળનાં સાધનો એ પછી જ ફળી શકશે. એટલી પ્રારંભિક યોગ્યતા પછી જ.

જેવી રીતે ચારિત્ર્યશુદ્ધિ તથા ચિત્તની એકાગ્રતા યોગમાર્ગમાં અનિવાર્ય છે તેવી રીતે દુન્યવી વિષયોની રસવૃત્તિ તથા તૃષ્ણાનો સદંતર અભાવ પણ એટલો જ બલકે એથી પણ અધિક અનિવાર્ય છે. બધા જ દુન્યવી વિષયોમાંથી મનને પાછું વાળીને સાધકે એને શનૈઃ શનૈઃ પરમાત્માભિમુખ કરવું પડશે. પરમાત્માની પ્રત્યાક્ષાનુભૂતિની અભીપ્સાથી અલંકૃત કરવું પડશે. ક્ષણે ક્ષણે સાધનામાં સંલગ્ન કરવું રહેશે. ચિત્તમાં જ્યાં સુધી દુન્યવી વાસના ને વિકારો રાસ રમતા હશે અથવા અહંતા, મમતા, આસક્તિનું તાંડવનૃત્ય થતું હશે ત્યાં સુધી પરમાત્માની પ્રત્યાક્ષાનુભૂતિ કે સાધનાની સંસિદ્ધિની દૂર જ રહેશે. હનુમાનજીના હૃદયમાં જેવી રીતે એકમાત્ર રામ જ વિરાજમાન હતા, તે તેમણે હૃદયને ખોલીને બતાવી આપ્યું હતું તેવી રીતે આપણા હૃદયમાં એકમાત્ર પરમાત્મા જ રહેલા છે એવું કહેવાની આપણી શક્તિ જોઈએ. પરમાત્મા સાથેની એવી આત્મીયતા હશે ત્યારે જ સાધકનું કામ સરળ બનશે અને એનો મનોરથ સફળ થશે.

એવી યોગ્યતા પછી પણ સાધકને સાધનાની સફળતા કેટલા સમયમાં સાંપડશે તે વિશે કશું જ ચોક્કસ નહિ કહી શકાય. એને માટેની સમયમર્યાદા સ્વલ્પ હશે કે સુદીર્ઘ એની ચોક્કસ ખાતરી નહિ આપી શકાય. એટલે યોગસાધનાની શ્રેયસ્કર માર્ગની આજીવન દીક્ષા લેવામાં આવે એ જ બરાબર છે. એકાદ-બે દિવસ, મહિના કે વરસના પરિશ્રમ પછી જીવનના શ્રેયની સિદ્ધિ કરી લેવાશે એવા હવાઈ તરંગોમાં કોઈ સાધક ના રાએ. ચપટી વગાડતામાં આદર્શની ઉપલબ્ધિ કરવાના કલ્પનાકિલ્લા ના બાંધે. બહુ જ શક્ય છે કે એ માર્ગમાં સમગ્ર જીવનપર્યંત પણ ઝઝૂમવું પડે, અથવા જન્માંતરમાં પણ મહેનત કરવી પડે. તેને માટે જે તૈયાર હોય તે જ એ માર્ગના ઉમેદવાર બને. તે જ પુનિત પથમાં પ્રવેશ કરે. દુન્યવી પદાર્થોના પ્રલોભનોથી પ્રભાવિત તથા હતપ્રભ થયા વિના, સસ્તી લોકપ્રિયતા, પ્રતિષ્ઠા કે પદવીની પરવા કર્યા વિના, દિવસો-મહિના-વરસો સુધી એ માર્ગે મુસાફરી કરવાની તૈયારી હોય જ એ જ આગળ આવે. એવી સુયોગ્યતાથી સંપન્ન શૂરવીર સાધકો જ યોગસાધનાના મંગલમય માર્ગમાં કાંઈક મહત્વનું મેળવી શકશે. એવા લોકોત્તર મનોબળવાળા, આત્મબલિદાનની અસાધારણ ભાવનાવાળા સાધકોને માટે જ સાધના છે. સિદ્ધિની મહાદેવી એમને પોતાની વરમાળા પહેરાવશે. પરમાત્મા એમનો અંગીકાર કરશે.

લગ્નના અવસર પર લોકોને કેટલો બધો ઉમંગ હોય છે ? એથીયે અધિક ઉમંગથી આત્મોન્નતિના મંગલમય માર્ગના મુસાફર થવું પડશે. પ્રભુતામાં પગલાં પાડીને જીવ અને શિવની એકતાના ઉમેદવાર બનવું પડશે. જીવનનું મૂળભૂત સાચા અર્થમાં શ્રેય સાધનારી સાધનાના પથના પથિક થવું રહેશે. જીવનને પરિપૂર્ણ કરવા, બંધનમુક્ત બનાવવા તેમજ તેનું સાફલ્ય સાધવા એની પળોપળની કિંમતને સમજીને એના દ્વારા લક્ષ્યસિદ્ધિ કરવા માટે કમર કસવી પડશે. માનવજીવન કેટલું બધું અસાધારણ, અમૂલ્ય, અનેરું છે ? એ દેવોને પણ દુર્લભ કહેવાતા જીવનનો સદુપયોગ કરીને આજ સુધી અસંખ્ય, શ્રેયાર્થીઓ સંસિદ્ધિના સુમેરુ શિખર પર આરુઢ થયા છે, બીજાનું કલ્યાણ કરી ગયા છે, જગતને માટે જ્યોતિર્ધરરૂપ બન્યા છે, અને સર્વ પ્રકારનો શોક, મોહ, ભય, ભેદ, સંતાપ તથા બંધનનો પરિહાર કરીને અમૃતપદમાં પ્રતિષ્ઠા પામ્યા છે. 'નર

જો કરણી કરે તો નર કા નારાયણ હોય' એ લોકોક્તિને ચરિતાર્થ કરીને એમણે પરમપદની પ્રાપ્તિ કરી છે. એવી રીતે અન્ય પણ કરી શકે છે. આત્મવિકાસનો મંગલ માર્ગ સૌ કોઈને માટે ઉઘાડો છે.

* * * * *



૩. અતીન્દ્રિય અવસ્થા વિશે

શાંતિ !

કેટલો બધો સુંદર સુમધુર શ્રવણમંગલ સુખદ શબ્દ છે ! પ્રત્યેક માનવ એને માટે મહેનત કરે છે કે તલસે છે. માનવીની નાની મોટી જ્ઞાત-અજ્ઞાત રીતે થતી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ એને માટે જ કરાઈ રહી છે એમ કહીએ તો ચાલે. એને શાંતિ કહો, સુખ કહો, આનંદનું અભિધાન આપો, બધું જ એક જ છે. ભાષા ભિન્ન પરંતુ ભાવાર્થ એક છે. સંસારમાં સૌ કોઈ એની આકાંક્ષાથી અલંકૃત દેખાય છે. સૌ કોઈ પોતપોતાની સમજ તથા શક્તિને અનુસરીને એને માટે કાર્યક્રમ ઘડે છે અથવા યોજના બનાવે છે. છતાં પણ એની પરિપૂર્ણ પ્રાપ્તિ કોઈક વિરલ પુરુષવિશેષને જ થતી હોય છે. કોઈક પરમધન્ય સર્વોત્તમ સૌભાગ્યશાળી બડભાગી આત્માને જ એની અલૌકિક અનુભૂતિનો અથવા એના અસાધારણ આસ્વાદનો લહાવો મળે છે.

એનું કારણ શું હશે ? વિવિધ વિચારસરણીવાળા વિચારકોની દૃષ્ટિ પ્રમાણે એનાં કારણો અન્ય કેટલાંય હશે તો પણ તત્વવેત્તા સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષો એનું એક જ કારણ કહી બતાવે છે કે શાંતિ માટેની શોધ માનવ ભળતે માર્ગે કરી રહ્યો છે. એ શ્રેયસ્કર શોધનાં સાધનો અપૂર્ણ અને અયોગ્ય છે. એટલે જ એનું વર્તમાન જીવન વહી જાય છે અને આવાં અન્ય અનેક જીવન પરિસમાપ્તિ પામે છે તો પણ શાંતિની સંપ્રાપ્તિનું સ્વપ્ન સાકાર નથી થતું, અધુરું જ રહી જાય છે. એનો મનોરથ નથી ફળતો, અને એની યોજનાઓને સાર્થકતા કે સુખદ સફળતા નથી સાંપડતી. સમ્યક્ દિશામાં સમજપૂર્વકનો પ્રયાસ કરવામાં આવો તો જ એનો પરિશ્રમ સંપૂર્ણપણે સફળ થઈ શકે અને એ પ્રશાંતિની પ્રતિમા બને. એકલી શાંતિની નહિ પરંતુ પરમશાંતિની, પરમ તેમજ સનાતન સુખની અને અવર્ણનીય અક્ષય આનંદની મૂર્તિ બની શકે. એ શબ્દપ્રયોગની વિલક્ષણતા પર સવિશેષ ધ્યાન આપવાનું છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ને સાધના જે શાંતિનો નિર્દેશ કરે છે ને જેને જીવનના પરમધુવપદ કે સર્વોચ્ચ ધ્યેય તરીકે સ્થાપે છે એ શાંતિ એકલી શાંતિ નથી, પરમ શાશ્વત શાંતિ છે. એ સુખ એકલું સુખ નથી, સનાતન સુખ છે. અને એ આનંદ પણ પરમ, અખંડ અમર આનંદ છે. સામાન્ય ઈન્દ્રિયજન્ય ઈન્દ્રિયગમ્ય સુખ, શાંતિ અથવા આનંદની ઉપલબ્ધિ પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ નથી કરતી.

શાંતિ અને સનાતન શાંતિમાં ભેદ છે, સુખ અને શાશ્વત સુખ વચ્ચે મહત્વનો તફાવત છે, આનંદ તેમજ પરમાનંદ પણ પૃથક્ છે. સંસારમાં સુખ, શાંતિ, આનંદ તો ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લગભગ સૌને સાંપડે છે, સૌ અનુભવે છે, કિન્તુ એ અનિત્ય હોય છે. આજે જે આનંદ હોય છે તે પરિસ્થિતિ કે પ્રસંગો પલટાતાં સત્વર શોકમાં પરિણમે છે, જે સુખ હોય છે તે દુઃખમાં પલટાય છે અને જે શાંતિ હોય છે તે અશાંતિમાં પરિવર્તન પામે છે. એવે વખતે જીવવાનું કપરું લાગે છે, રસમય લાગતું જીવન નીરસતાના નમૂનારૂપ બની જાય છે, અને તેના સુધાસમાન સ્વર્ગીય સ્વાદથી વંચિત બનીને ગરલ જેવું બેસ્વાદ તથા પ્રાણઘાતક ભાસે છે. સુખ, શાંતિ, આનંદમય જીવનની સર્વસાધારણ માનવોની મહેલાતો વધારે ભાગે સંજોગો પર આધાર રાખે છે. લક્ષ્મી, સંપત્તિ, સુયશ, સ્નેહસંબંધ, સાનુકૂળતા, સ્વાસ્થ્ય, સફળતા જેવાં બાહ્ય સાધનો કે ઉપકરણો પર અવલંબે છે, પરંતુ એમની ક્ષતિ થતાં અને સંજોગો બદલાતાં સુખ, શાંતિ, આનંદ અદૃશ્ય થાય છે,

એમની આખીય ઈમારત હાલવા માંડે છે, ને કેટલીક વાર તો ભાંગીને ભુક્કો પણ થઈ જાય છે. એટલે જ કહેવાય છે કે માનવ પરિસ્થિતિનો દાસ છે ને સંજોગોનો શિકાર બને છે. પોતાના મન પર સંયમ સ્થાપીને એ દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવનારા મહાપુરુષ કોઈક વિરલ જ હોય છે. એવા વિરલ મહાપુરુષ પ્રત્યેક પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ, શાંત, આનંદમગ્ન રહી શકે છે. મનના સંયમની એવી અસાધારણ એકરસ અવસ્થાએ આસીન થઈને દુન્યવી પરિસ્થિતિના દાસત્વમાંથી મુક્તિ મેળવવાની સૌને આવશ્યકતા છે પરંતુ મોટા ભાગના માનવો તો એના બંધનમાં બંધાયેલા છે. એ હકીકતને સ્વીકારતાં કોઈને સંકોચ ન થવો જોઈએ.

એટલા માટે જ આપણી એટલે કે માનવસમાજના મોટા વર્ગને સંપૂર્ણ શાંતિ નથી, એમનું સુખ સાચું સનાતન સુખ નથી, અને એમનો આનંદ અવિનાશી, અખંડ અથવા અનવરત નથી. એમને પરમશાંતિના, પરમસુખના ને પરમાનંદના નામે નથી ઓળખાવી શકતા એ પણ એટલા જ માટે. આપણે તો એવી શાંતિની આવશ્યકતા છે જે બાહ્ય સાધન હોય કે ના હોય તો પણ ટકે. એવા સુખની આવશ્યકતા છે જે સંજોગો સાનુકૂળ હોય કે પ્રતિકૂળ છતાં પણ એવું ને એવું જ અક્ષય રહે. એવા અલૌકિક આનંદની આવશ્યકતા છે જે બહારથી નહિ પરંતુ અંદરથી જ પ્રાદુર્ભાવ પામતો હોય અને જેનું કદી કોઈયે કારણે અવસાન થતું ના હોય, જે સર્વસ્થળે ને સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં અકબંધ રહે.

બાહ્ય પરિસ્થિતિ તેમજ બાહ્ય સાધનસામગ્રીની ઉપેક્ષા નહિ કરીએ. એ પણ અમુક અંશે સુખશાંતિનો સ્વાનુભવ કરાવવામાં પોતાનો ભાગ ભજવશે એટલે એમને સુધારીશું, પરંતુ એમના પછી સંતુષ્ટ બનીને બેસી રહેવાને બદલે આપણી સુખશાંતિની શોધસાધનાને ચાલુ જ રાખીશું. જીવનને મધુમય કરતાં અને એવી રીતે આનંદમય બનાવતાં શીખીશું ખરા પરંતુ એથી આગળ વધીને સંપૂર્ણ સનાતન સુખશાંતિની ઉપલબ્ધિ પણ કરી લઈશું.

સનાતન સુખશાંતિની અને અમર આનંદની ઉપલબ્ધિ શક્ય છે એટલું જ નહિ આપણે પોતે એ પરમસુખ, પરમાનંદની મૂર્તિ છીએ. એ વાતનું આપણને કેવળ વિસ્મરણ થયું છે. આપણે આપણા એ મૂળભૂત વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સ્વાનુભવ નથી કરતા, અને એનાથી અનભિજ્ઞ રહીને દુઃખ, દર્દ અને અશાંતિને અનુભવીએ છીએ. જેવી રીતે કોઈક અમીરને ભ્રાંતિ થવાથી એ ગરીબ હોવાનો અભિનય કરે એવું જ કાંઈક આપણા સંબંધી થઈ રહ્યું છે. બાકી તો આપણે આત્મસ્વરૂપ છીએ. પરમાત્માના પ્રતિનિધિ છીએ. પરમ પ્રેમમય, શાંતિમય, આનંદમય. આપણું મૂળ, સ્વરૂપ, આપણો અસલ સ્વભાવ એ જ છે. માટે તો આપણને એ ગમે છે અને આપણે એની આકાંક્ષા રાખીએ છીએ. આપણા એ અસલ આત્મસ્વરૂપનો અથવા પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીએ અથવા એમાં પ્રતિષ્ઠિત બનીએ એટલે એ પરમાનંદ, શાશ્વત શાંતિ, સનાતન સુખનો સ્વાનુભવ સહજ બને છે, એનો રહસ્યભંડાર આપણા હૃદયમાં આવી જાય છે. એના કૃતાર્થ કરનાર પવિત્ર પીયૂષપ્રવાહો આપણા અંતરના અંતરતમમાંથી અને અંતે અણુઅણુમાંથી ફૂટ્યા ને વહ્યા કરે છે.

અબ મોહે આનંદ અનહદ આયા.

ક્રિયા કરાયા કછુ ભી નહિ

સહેજે પિયાજીકો પાયા.

અબ મોહે આનંદ અનહદ આયા.

અનુભવી કવિ અખાની એ વાણીની જેમ આપણે પણ ધન્ય બનીને એવી અનુભવવાણી બોલી ઊઠીશું. યોગની અંતરંગ શ્રેયસ્કર સાધના એ જ પવિત્ર પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને કરવામાં આવે છે. એ સાધનાના સુપરિણામરૂપે ચિત્તવૃત્તિનો તથા ચિત્તનો નિરોધ થતાં એ અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર સધાય છે અને પરમાનંદ તથા પરમશાંતિની વર્ષા વરસે છે.

અતીન્દ્રિય અવસ્થા

અતીન્દ્રિય અવસ્થાનો આસ્વાદ તમને મળ્યો છે ? એ અનોખી અલૌકિક અવસ્થાનો અપરોક્ષાનુભવ તમે કરી શક્યા છો ? એ અસાધારણ અમૃતવર્ષણ કરનારી અવસ્થાના મંગલ મંદિરનાં દેવી દ્વાર તમારે માટે ઊઘડી ગયાં છે ? એ મંગલ મંદિરમાં તમારો પ્રવેશ થયો છે ? આ પ્રશ્નો હું સાધકોને પૂછી રહ્યો છું. માનવજીવનમાં આત્મવિકાસને માર્ગે આગળ વધીને કાંઈક મહત્વનું મેળવવા માટે કૃતસંકલ્પ એવા વીરપુરુષોને અથવા એથીય આગળ વધીને કહું તો એ વિકાસના સર્વોત્તમ સંકલ્પને સફળ કરવા માગતા મહારથીઓને, કારણ એમને માટે જ એમનું મહત્વ છે. બીજા દુન્યવી વ્યવસાયોને જ સર્વસ્વ સમજનારા અને એમાં દિવસરાત ગળાબૂડ ડૂબી રહેનારા માનવોને માટે નથી. જીવનના આત્યંતિક તથા સર્વતોમુખી મંગલના માર્ગથી એ એકદમ અનભિજ્ઞ છે. એ માર્ગના મુસાફર બનવાનું મન એમને નથી થતું અથવા એ સાધનમાર્ગ પ્રત્યે એમને કોઈ પ્રકારનું આકર્ષણ નથી જાગતું. એવા વિકાસની દૃષ્ટિએ સર્વ સાધારણ કે નિમ્ન સ્તર પર જીવનારા જીવો માટે એ પ્રશ્નો ના હોય એ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે. એવા પ્રશ્નો તો મુક્ત અને પૂર્ણ જીવનને લક્ષ્ય કરીને ચાલનારા આત્મિક પંથના પશિકો, ઉમેદવારો કે જવાંમદો માટે છે.

અતીન્દ્રિય અવસ્થા એટલે શરીરની સંજ્ઞા ભૂલી જવાની, શરીરથી ઉપર ઊઠવાની અથવા તો દેહાધ્યાસથી પર થવાની અવસ્થા. એને દેહાતીત દશા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. એ અનેરી અવસ્થા દરમિયાન દેશકાળનું ભાન નથી રહેતું. જે સ્થાનમાં બેઠા હોઈએ તે સ્થાનની અને જે પસાર થાય છે તે સમયની સ્મૃતિ નથી રહેતી. ચિત્ત એકદમ એકાગ્ર થાય છે, સંપૂર્ણપણે શાંત થઈ જાય છે, અને આત્મલીન બની જવાય છે. શાસ્ત્રોએ એને તુરીયાવસ્થા કહી છે. ક્યાંક એનો લયના નામથી ઉલ્લેખ કરાયો છે તો ક્યાંક એને સમાધિના સરસ નામથી સંબોધવામાં આવી છે.

ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાનો વરસો સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી એક ધન્ય દિવસે સાધક એ અવસ્થાવિશેષની અનુભૂતિ કરી શકે છે. એની પરમચેતનાનું દ્વાર ઊઘડી જાય છે, એની આડેના અંતરાયો હઠી જાય છે, અહમનું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આવરણ પણ દૂર થાય છે, ને હૃદયસ્થ પરમાત્માની સાથે એનો સીધો સંબંધ સ્થપાય છે. સાક્ષાત્કારના એ સર્વોત્તમ સ્વાનુભવને પરિણામે એનું વ્યક્તિત્વ વિશાળ બનીને એક પ્રકારની અલૌકિકતા ધારણ કરે છે. હૃદયની ગ્રંથિ તૂટી જાય છે, સંશયો છેદાઈ જાય છે અને કર્મબંધનમાંથી મુક્તિ મળે છે. ઉત્થાન દશામાં પણ અંદર અને બહાર આત્મતત્વની અનુભૂતિ સહજ બને છે. એને પરિણામે વિશ્વના વિવિધ પદાર્થો વચ્ચેની આંતરિક એકતાને એ હસ્તામલકવત્ કરી શકે છે, અને સનાતન શાંતિથી સંપન્ન બનીને સંસારમાં શ્વાસ લે છે. જીવનની કૃતકૃત્યતા એવી રીતે સહજ બને છે.

જીવનનું શ્રેય એકલી વિદ્વતાથી નહિ સાધી શકાય. મુક્તિ ને બંધન, જન્મ ને મરણ, તથા પૂર્ણતા અને અલ્પતાની અટપટી સમસ્યાઓનો ઉકેલ કેવળ પાંડિત્યના બળથી નહિ આણી શકાય. ગમે તેવી તીક્ષ્ણ તર્કપટુતા પણ એમાં કામ નહિ લાગે. શાસ્ત્રોનું પરિશીલન, પઠન-પાઠન, શ્રવણ કે સંભાષણ પણ છેવટનો સંતોષ નહિ આપી શકે. એ બધું પથપ્રદર્શક થશે ખરું પરંતુ પથની પાર નહિ પહોંચાડી શકે. પથની પાર પહોંચીને શંકાઓના સંપૂર્ણ નિરસન માટે તથા જીવનના સર્વતોમુખી શ્રેયની સિદ્ધિ માટે અંતરંગ સાધનાના અનુરાગી બનવું પડશે, ધ્યાનનો રસ કેળવવો પડશે, અને અતીન્દ્રિય અવસ્થાની અનુભૂતિ દ્વારા શ્રેયની સિદ્ધિ કરીને, આખરે એ અવસ્થાના મોહમાંથી પણ મુક્તિ મેળવીને, પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં પ્રશાંતિ ને પરમાનંદનું પીયૂષપાન કરતાં શીખવું પડશે.

જીવન ઘણું વિશાળ છે, અને જો આજથી જ કામે લાગી જઈએ તો શેષ જીવનમાં ઘણું ઘણું મેળવી શકીએ. કશું અશક્ય નથી જ એ વાતમાં વિશ્વાસ રાખીએ.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસંબંધી સ્પષ્ટીકરણ કરતાં ચિત્તવૃત્તિના નિરોધને મહત્વનો માન્યો છે તો પણ એ સાધ્ય નથી કિન્તુ સાધન છે એની સ્પષ્ટતા કરી છે. સાધ્ય તો સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર અથવા સ્વરૂપની સંસ્થિતિ છે. એની સંપ્રાપ્તિ કે સ્વાનુભૂતિને માટે ચિત્તવૃત્તિનિરોધની સૌ કોઈને અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે ? સૌએ એને માટે સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમની મદદથી અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં પ્રવેશવું જ જોઈએ ? એનો ઉત્તર હકારમાં તથા નકારમાં બંને રીતે આપી શકાય. પૂર્વજન્મના સર્વોત્તમ સુસંસ્કારોના પરિણામે જે જીવનના ઉષ્કાળથી જ અનાયાસે અથવા સ્વાભાવિક રીતે જ સ્વરૂપનો કે પરમાત્માનો અખંડ અનુભવ કરતા હોય એવા સ્વનામધન્ય પરમસૌભાગ્યશાળી આત્માઓને વિધિપૂર્વક સાધના કરીને અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં પ્રવેશવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. એ એમના જન્માંતરમાં એવા સાધનાત્મક અંતરંગ અભ્યાસક્રમના તબક્કામાંથી સફળતાપૂર્વક પસાર થઈ ચૂક્યા હોવાથી એના પરિપાકરૂપે પ્રાપ્ત થયેલી પ્રજ્ઞાથી સંપન્ન બનીને આવ્યા હોય છે. એટલે સદાસર્વત્ર સ્વરૂપાનુભવ કર્યા કરે છે. યોગસાધના દ્વારા સાંપડનારી સ્વરૂપસ્થિતિ એમને સારુ સહજ હોય છે. સંતશિરોમણિ પરમાત્માના પરમકૃપાપાત્ર શુકદેવજીની અવસ્થા એવી જ અલૌકિક હતી. એમનું મન અહર્નિશ પરમાત્મામાં જ રમતું રહેતું. એ સર્વ પ્રકારના ભેદદર્શનથી અને એના પ્રત્યાઘાતથી પૂર્ણપણે પર હતા.

પરંતુ એવી અલૌકિક અનુભવાવસ્થાએ સૌ કોઈ આસીન ના જ હોય. એટલા માટે અધિકાંશ સાધકોએ સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમનો અને એની સહાયતાથી સાંપડતી સમાધિની અતીન્દ્રિય અવસ્થાનો આધાર અનિવાર્ય રીતે લેવો જ પડે. એના સિવાય સાધકાવસ્થામાંથી સિદ્ધાવસ્થામાં ના પ્રવેશી શકાય.

એક બીજી વાત પણ સુચારુ રૂપે સમજવા જેવી છે. ધ્યાન જેવી અંતરંગ સાધનાની સહાયતાથી સમાધિ અથવા અતીન્દ્રિય અવસ્થાની પ્રાપ્તિ દ્વારા પરમાત્માનો સાક્ષાત્કારલાભ સાંપડ્યા પછી અતીન્દ્રિય અવસ્થા સફળ કે કૃતાર્થ બને છે. એના પુનઃ પુનઃ પ્રવેશની આવશ્યકતા પછી નથી રહેતી. યોગી અભ્યાસની આહલાદક આદતને અનુસરીને એમાં પુનઃ પુનઃ પ્રવેશ એ જુદી વાત છે. એથી અન્ય આનુષંગિક લાભો થતા રહેશે એવો સંભવ છે, પરંતુ સૌથી અગત્યનો અમૂલ્ય આત્મલાભ થાય પછી યોગીને એ અવસ્થાવિશેષની આસક્તિ નથી રહેતી.

વિશેષ અનુભવો

અતીન્દ્રિય અવસ્થાની અનુભૂતિના ઊડાણમાં જેમજેમ સાધક અધિકાઅધિક ઊતરતો જાય છે તેમતેમ એ અવસ્થામાં એને અજાયબીમાં નાખી દેનારા કેટલાક વિશેષ અનુભવો થવા માંડે છે અને કેટલીક વિશેષ શક્તિની પ્રાપ્તિ પણ થઈ રહે છે. એને શાસ્ત્રીય પરિભાષામાં સિદ્ધિ કહેવામાં આવે છે. એ વિશેષ શક્તિ કે સિદ્ધિ સાધકને માટે સિદ્ધિ નથી રહેતી પરંતુ એના અસ્તિત્વના કે અવિભાજ્ય અંગરૂપ બની જાય છે. ફૂલમાં ફોરમ, ચંદ્રમાં ચાંદની અને મધમાં મીઠાશની પેઠે એ એની અંદર સંમિશ્રિત થઈને રહે છે. સાધક ધારે તો એના દ્વારા પોતાનું ને બીજાનું અનેકવિધ કલ્યાણ કરી શકે છે. જેમને એ અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં પ્રવેશવાનો તથા સ્થિર થવાનો અવસર નથી મળ્યો એમને એ વિશેષ અનુભવોનો અથવા સવિશેષ શક્તિઓનો સમ્યક્ ખ્યાલ નહિ આવી શકે. એમને અવગણવાનું દુસ્સાહસ પણ તે કરી બેસશે. કારણ કે એમની યોગ્યતા ઓછી છે. એ સદાચારી તથા બુદ્ધિશાળી હશે પરંતુ મનોમય ભૂમિકામાં અને એથીય અતીત બનીને જીવનનું પરમસાર્થક્ય કરનારી અતીન્દ્રિય ભૂમિકાની અવસ્થા પર નહિ પહોંચ્યા હોય. એટલે એમની દૃષ્ટિ, અનુભૂતિ અને સમજશક્તિ અલ્પ હશે. એવી અલ્પતાના આધાર પર ઊભા રહીને એ જે અભિપ્રાયો આપે એ એક પ્રકારની અનધિકાર ચેષ્ટા જ કહેવાય. એમનું મહત્વ પણ નહિ જેવું જ મનાય.

એવા વિશેષ પ્રકારના આત્મિક અનુભવોનો અને એવી અસામાન્ય શક્તિનો વિચાર કરવાથી આપણને સમજાય છે કે માનવજીવન કેટલું બધું કીમતી છે અને એમાં કેટલી બધી શક્યતા સમાયેલી છે ! એનો જો સમજસહિત સદુપયોગ કરવામાં આવે તો ઉન્નતિનાં કેટલાં બધાં ઉચ્ચોચ શિખરો પર આરૂઢ થઈ શકાય ! મોટા ભાગના માનવો જીવનની શક્યતાને સમજતા નથી અથવા તો સમજ્યા પછીથી સાકાર કરવાનો પ્રામાણિક પરિશ્રમ નથી કરતા. માટે જ જીવનના સર્વોચ્ચ સાફલ્યથી તથા તેની સાથેસાથે આવી મળતી મહાન યોગ્યતાથી વંચિત રહી જાય છે. સંસારના મોટા ભાગના માનવોની એવી દશા છે એ ખરેખર કરુણ છે.

સાધનાત્મક જીવનમાં થતા ઉચ્ચ પ્રકારના અનેકવિધ આધ્યાત્મિક અનુભવો વહેમ નથી અને કેટલાક સ્વાનુભવ વિનાના લોકો કહે છે તેમ વહેમને ફેલાવવાનું સાધન પણ નથી. એ તો વાસ્તવિકતા છે, હકીકત છે, એ સાધનામય જીવનના વિકાસક્રમનું એક સ્વાભાવિક સત્ય છે. એમને વહેમમાં ખપાવવા કે ખપાવવાની વૃત્તિ રાખવી એના જેવા ભૂલ બીજી કોઈ જ નથી. છતાં પણ લોકોના એક વર્ગ તરફથી એવો પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે એ દુઃખદ છે. સાધનાવિષયક સ્વાનુભવના પૂરતા પીઠબળ સિવાય એમના સંબંધી મનમાન્યા અભિપ્રાયો આપવાની પ્રવૃત્તિ બંધ કરવી જોઈએ. એથી સાધનામય જીવન જીવી ચૂકેલા કે જીવી રહેલા પુરુષોની, સાધનામય જીવનના અનુભવોની અને સાધનાની સેવા જ થશે.

સાધનાના વિશેષ અનુભવોની વાતો કાંઈ નવી નથી. એવી વાતો ભારતના ને ભારતની બહારના સાધકોની સાધના સાથે સંકળાયેલી છે. વ્યાસ, વાલ્મીકિ, નારદ, શંકરાચાર્ય, વલ્લભાચાર્ય, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, રામકૃષ્ણદેવ, તુલસીદાસ, સુરદાસ, કબીર, નરસિંહ, મીરાં અને અન્ય ભક્ત, જ્ઞાની તથા યોગીઓનાં જીવન એવાં અનુભવપ્રસંગોથી ભરપુર છે. એવી રીતે વર્તમાન સમયમાં પણ સાધનાક્ષેત્રે પ્રામાણિકપણે આગળ

વધનારા સાધકોને એક અથવા બીજી જાતના વિશેષ અનુભવો થયા કરે છે. એ અનુભવોને મિથ્યા કેવી રીતે કહી શકાય કે વહેમમાં પણ શી રીતે ખપાવી શકાય ?

કોઈ કોઈ બુદ્ધિવાદીઓ તો એવી દલીલો કરતા પણ દેખાય છે કે એ અનુભવો થતા હોય તો પણ મનની કલ્પનાના પરિણામરૂપે થતા હોઈને સત્ય નથી પરંતુ મનુષ્યના પોતાના જ સંકલ્પ અથવા તો ચિંતનમનનના ફળરૂપે થતા હોઈને કેવળ આભાસરૂપ કે ભ્રમરૂપ છે. કેટલાક એમને નબળા મનની નિશાની પણ માનતા હોય છે. બહુ જ થોડા માણસો એના કાર્યકારણ ભાવને સમજે છે અને એની વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરે છે. એવા સંજોગોમાં આધ્યાત્મિક સાધનાના વિવિધ અનુભવો વિશે ભારે મતભેદ પ્રવર્તે અથવા તો શંકાકુશંકાઓ ઊભી થાય એ સ્વાભાવિક છે.

મતભેદ અથવા તો શંકાકુશંકાના એવા વાતાવરણનું મુખ્ય કારણ કોઈ પણ પ્રકારના આધ્યાત્મિક અનુભવો વગરના અથવા તો એકદમ ઓછા અનુભવવાળા માણસોના મિથ્યા પ્રલાપો છે. જે માણસોનો જે વિષય ના હોય, અથવા તો જે વિષયમાં એમનો માત્ર ચંચુપ્રવેશ જ હોય, તે વિષય પર એ જ્યારે કલમ ઉપાડે કે વાણીપ્રવાહને વહેતો કરે ત્યારે એ વિષયને એ અન્યાય કરી બેસે કે પછી સાંગોપાંગ ન્યાય ના કરે એ સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. કમનસીબે આપણે ત્યાં એવી મનોવૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિનું દર્શન વધારે થાય છે. દરેક લેખક, વિચારક કે સામાન્ય માણસ પોતાને અધ્યાત્મશાસ્ત્રમાં જાણે કે સિદ્ધહસ્ત સમજે છે, અને આધ્યાત્મિક સાધનામાં નિષ્ણાત હોય એવી રીતે એ સંબંધી ફાવે તેવા અભિપ્રાયો આપવા બેસી જાય છે. જેમને સાધના અને સાધનાજન્ય અનુભવો સાથે કાંઈ જ લાગતુંવળગતું ના હોય તે પણ એમના વિશે ભાષણસંભાષણ કરી જાય છે. પોતાને એ વિષય સાથે સીધો સંબંધ નથી. એ વિષયનો પોતાને અનુભવ નથી અને એટલા માટે જ એ વિષય સંબંધી મૌન રાખવાનું પોતે વધારે પસંદ કરે, એવું એક સદગૃહસ્થને છાજે એવું તંદુરસ્ત વલણ અપત્યાર કરવાને બદલે એ વિષય પર ફાવે તેમ વાણીવિલાસ કરવો એ એક જાતનો અપરાધ જ છે. સમાજને એથી મોટું નુકશાન થાય છે એમાં સંદેહ નહિ.

એક બીજી વાત પણ છે. આધ્યાત્મિક સાધનાના ક્ષેત્રમાં ઊંડે ઊતરેલા સ્વાનુભવી સાધકો પોતાના સ્વાનુભવોને તેમજ સ્વાનુભવજન્ય જ્ઞાનને છુપાવવાનો પ્રયાસ કરે તો એ વલણ પણ હિતાવહ નહિ લેખી શકાય. અનુભવી પુરુષો જો પોતાની વાણી ને કલમને બંધ રાખશે અને બિનઅનુભવી પુરુષો એને છુટો દોર આપશે તો કેટલો ભારે અનર્થ થશે તે સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે. આધ્યાત્મિકતા, સાધના અને એને લગતા વિશાળ અનેકવિધ અનુભવોની સેવાની દૃષ્ટિએ પણ એ પદ્ધતિ આવકારદાયક કે અભિનંદનીય નથી, અને એણે પણ થોડુંક નુકશાન કર્યું છે એ નિર્વિવાદ છે.

આધ્યાત્મિક સાધનામાં થનારા વિશેષ અનુભવો મનના સંકલ્પ કે વિકલ્પ કે ચિંતનમનનના કેવળ આભાસરૂપ કે પડઘારૂપ નથી. કેટલાક અનુભવો મનના સંકલ્પવિકલ્પ કે ચિંતનમનનના પરિણામે પ્રાપ્ત થતા હોય એટલે બધા જ અનુભવો કાંઈ એવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે એમ નથી માની લેવાનું. એ અનુભવોની પાછળ ચોક્કસ આધારભૂમિ હોય છે, વિજ્ઞાન હોય છે, વાસ્તવિકતાનું પ્રાણવાન પીઠબળ હોય છે, તથા વિકાસનો સ્વાભાવિક ક્રમ કામ કરે છે. એવા અનુભવો ધ્યાનમાં મળતા હોય, સમાધિદશામાં થતા હોય કે જાગૃતિમાં, પરંતુ ઉત્સાહપ્રેરક કે પ્રેરણાત્મક થતા હોય છે. સાધનાના વિકાસમાં એથી મહામૂલ્યવાન મદદ

મળે છે. પોતે જે પંથનો પ્રવાસી છે તે સાધનાનો પંથ સાચો છે એવી ચંચળ શ્રદ્ધા પણ એ અનુભવોને પરિણામે પેદા થાય છે, અને સાધનાના ક્ષેત્રમાં આગળ ને આગળ વધવાની શક્તિ સાંપડે છે. સાધનાના વિશેષ અનુભવો મળે છે મોડા, પરંતુ એક વાર એ અનુભવોના મંગલ મંદિરનું દ્વાર ઊઘડી ગયા પછી સાધકના અંતરમાં આનંદઆનંદ થઈ રહે છે.

છતાં પણ, વિશેષ અનુભવો આધ્યાત્મિક સાધનાનું સારસર્વસ્વ છે એવું નથી સમજવાનું. એ અનુભવો સાધકના આત્માને અનુપ્રાણિત કરે છે એ સાચું છે. એનો સ્વીકાર કરવાની સાથે સાથે એ વાતનો સ્વીકાર પણ કરવો રહે છે કે એ અનુભવોમાં જ કોઈ સાધનાની ઈતિકર્તવ્યતા નથી સમાયેલી. એ અનુભવો ગમે તેટલા પ્રાણવાન કે મૂલ્યવાન હોવા છતાં પણ, સાધનાની સુદીર્ઘ સફરનાં વચગાળાનાં વિશ્રામસ્થાનો જ છે, અને સાધકે તો એ બધા અનુભવોથી આગળ, ખૂબ જ આગળ, ઠેઠ આત્માની પારના પ્રદેશમાં પહોંચવાનું છે. ત્યાં પહોંચીને એણે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે અને પરમાત્માની સાથેની પોતાની અખંડ એકતાનો અનુભવ કરવાનો છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો એણે પરમાત્મામય કે પરમાત્મસદૃશ થવાનું છે. જીવનના એ વિરાટ સાધનાત્મક ધ્યેયને નજર આગળ રાખીને સાધકે હંમેશા આગેફૂચ કરવી જોઈએ.

અનુભવો ગમે તેટલા અલૌકિક, અસાધારણ કે ઊંચા હોવા છતાં પણ સાધકે એમના કેફમાં પડીને ભાન ભૂલી જવું ના જોઈએ. વિશેષ અનુભવો ના મળે અને લાંબા વખતનો એકધારો પ્રયાસ કરવા છતાં પણ ના મળે તો પણ હતાશ કે ભગ્નહૃદય થયા સિવાય સાધના કરતા રહેવું જોઈએ. સાધના તથા સાધનાત્મક અનુભવો આખરે તો માનવમનની ક્રાંતિ ને ઉત્ક્રાંતિ કરવા માટે છે એ હકીકતને યાદ રાખીને વિશેષ ધ્યાન પોતાની જાતની સુધારણા તથા સમુન્નતિ તરફ જ આપવું જોઈએ. તો જ કીમતી લાભ થઈ શકે.

* * * * *

૪. મનનો વિચાર

મનનું બંધારણ ભારે વિચિત્ર ને રહસ્યમય છે. તેની રચના અટપટી અને અજાયબીથી ભરેલી છે. તેના સ્વરૂપ અથવા તો રૂપરંગનો વિચાર ભલભલા તર્કપટ્ટ, વિદ્વાનો કે પંડિતોને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરી દે છે. એનો વિચાર કરતી વખતે મારી દૃષ્ટિ સમક્ષ દહેરાદૂનની પાસે આવેલું સહસ્રધારા નામનું સુંદર સ્થાન હાજર થાય છે. એ સ્થાન કેટલું બધું શાંત છતાં કોલાહલરહિત સ્વરથી ભરેલું અને હૃદયંગમ છે ! ત્યાંથી અનેક નાનામોટા પાણીપ્રવાહો પ્રકટ થાય છે અને આપણી સામેની લીલીછમ પર્વતમાળામાંથી કલરવ કરતા આગળ વધે છે. આંખ એમને અવલોકીને આનંદ અનુભવે છે અને અંતર એક પ્રકારના અનિવર્યનીય આરામમાં અવગાહન કરે છે. મનની રચના પણ કાંઈક અંશે એવી જ છે. એમાં કોલાહલવાળા અને કોલાહલરહિત, સુંદર અને અસુંદર, સ્થિર અને અસ્થિર, સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ, વિશાળ તેમજ અલ્પ તથા સાધારણ અને અસાધારણ એવા અનેકરંગી પ્રવાહો ઉત્પન્ન થયા કરે છે. ભાવ, સંકલ્પ, લાગણી અને વિચારોના એ વિવિધ પ્રવાહોમાંથી કેટલાક ઉપયોગી હોય છે તો કેટલાક અનુપયોગી, કેટલાક મંગલ હોય છે તો કેટલાક અનુપકારક. એમનું પૃથ્થક્કરણ કરવાનું કામ અત્યંત કપરું હોય છે.

એવું પૃથ્થક્કરણ કોણ કરી શકે ? જે એ પ્રવાહોથી પૃથક્ અથવા તો અસંગ અને અલિપ્ત રહીને નિરીક્ષણ કરે તે. એવા તટસ્થ નિરીક્ષક કોઈક જ હોય છે. એવા શાંત ને તટસ્થ નિરીક્ષણ માટે ઘણી શક્તિ જોઈએ છે. વધારે ભાગના મનુષ્યો મનના વિભિન્નરંગી બહુરૂપી પ્રવાહોની અસર નીચે આવીને પોતાની અલિપ્તતાને ખોઈ બેસે છે ને તે પ્રવાહોની પ્રબળતાની પાસે લાચાર તથા પરવશ બનીને તેમની સાથે વહેવા માંડે છે. કેટલાક તો એમની અસર નીચે આવીને સૂઘબૂધ પણ ખોઈ દે છે. એવી પરિસ્થિતિમાં મનના પ્રવાહોનું તટસ્થ દર્શન કે અવલોકન કરવાનું જ કઠિન થઈ પડે છે તો પછી તેમનું પૃથ્થક્કરણ કરવાનું તો રહ્યું જ ક્યાં ? તે તો બની શકે જ કેવી રીતે ? એ તો એકદમ અશક્ય જ કહી શકાય. મનનું વિવેચન, પૃથ્થક્કરણ કે અવલોકન કરવા માટે તો મનના ભિન્ન ભિન્ન પ્રવાહોના સાક્ષી બનવાની આવશ્યકતા છે. એ આવશ્યકતાની પૂર્તિ માટે કેટલીક પૂર્વતૈયારી કરવી જોઈએ, વિવેકશક્તિ, સદ્બુદ્ધિ અથવા આત્મબળની જાગૃતિ કરવી જોઈએ. ત્યારે જ તે કામમાં સાંગોપાંગ રીતે અને સંતોષકારક માત્રામાં સફળ થઈ શકાય. કામ કાંઈક કપરું છે, પરંતુ ભારે કીમતી અને આશીર્વાદરૂપ છે. એની સિદ્ધિ-અસિદ્ધિ પર આપણા જીવનની ગતિવિધિ અને સુખસમૃદ્ધિ તેમજ સફળતાનો આધાર છે. એટલે તેનું મહત્વ પિછાનીને, તેની સંસિદ્ધિ માટે પ્રયાસ કર્યા વિના ચાલે તેમ નથી. તે કઠિન અવશ્ય છે પરંતુ અશક્ય નથી. અને અનવરત રીતે જો એની પાછળ પડીએ તો તેની સિદ્ધિ જરૂર કરી શકીએ.

મનની અંદર જે જુદા જુદા પ્રવાહો પેદા થાય છે તેમને જો તપાસીએ, અથવા તો બારીકાઈથી નિષ્પક્ષ રીતે મૂલવીએ તો, એ પ્રવાહોનાં ત્રણ વિશેષ સ્વરૂપો આપણી નજર સમક્ષ આવ્યા વિના નથી રહેતાં. એ પ્રવાહોની અંદર રહીને મનની ત્રણ પ્રકારની વિશેષ શક્તિ પોતાનું કામ કરતી હોય છે. એમાંની એક શક્તિને સંકલ્પશક્તિને નામે ઓળખાવી શકાય. એને ઈચ્છાશક્તિનું બીજું નામ પણ આપી શકાય.

મન એક રીતે વિચારીએ તો વિશાળ સાગર જેવું છે સાગરમાં જેમ અસંખ્ય તરંગો ઉછાળા મારે તેમ મનમાં વિચારો ને વૃત્તિઓનાં ભાતભાતનાં ને જાતજાતનાં મોજાં ફર્યા કરે છે. પાણીમાં પેદા થનારા તથા ફૂટનારા પરપોટાઓની પેઠે સંકલ્પ-વિકલ્પના પરપોટા તેમાં પેદા થઈને ફૂટ્યા કરે છે. મનનું સ્વરૂપ જ એવું છે કે એમના આવિર્ભાવ તેમજ તિરોધાનનો અંત જ નથી આવતો. એનું ચક્ર અબાધિત રીતે જ ચાલ્યા કરે છે. રવિની અંદર જેમ અસંખ્ય રશ્મિસમૂહ છે, તેમ મનની અંદર અગણિત સંકલ્પવિકલ્પો, ઈચ્છાઓ ને વૃત્તિઓ, પોતપોતાના આસનને અકબંધ રાખીને નિરંતર કામ કર્યા કરે છે. એક ક્ષણ કે અર્ધી ક્ષણ પણ એવી નહિ જતી હોય, અને નથી જતી, જ્યારે મન એ સંકલ્પવિકલ્પો, ઈચ્છાઓ ને વૃત્તિઓમાંથી મુક્તિ મેળવીને શાંતિપૂર્વક બેસતું હોય. કોઈક ભાગ્યશાળી જિતેન્દ્રિય યોગીને માટે એવી સ્થિતિ શક્ય કે સહજ હોય તો ભલે, બાકી બીજા હજારો, લાખો, કરોડો અને અબજો મનુષ્યોને માટે તો એ અશક્ય જ છે. એની સુખકારક શાંતિપ્રદાયક કલ્પનાના રસાસ્વાદમાં એ રાચતા હોય તો ભલે, પરંતુ વ્યવહારિક કે વાસ્તવિક જીવનમાં તો એમને માટે એ સ્થિતિનો સાક્ષાત્કાર સ્વપ્ને પણ શક્ય નથી હોતો.

મનની બીજી શક્તિ અને મહત્વની શક્તિ પ્રજ્ઞાશક્તિ છે. યોગની પરિભાષામાં એને પ્રજ્ઞા કહે છે. પરંતુ સામાન્ય ભાષામાં એને સદ્બુદ્ધિ કે વિવેકશક્તિ કહે છે. સત્ય અને અસત્ય અથવા શુભ અને અશુભનો ભેદ પારખનારી તેમજ નિર્ણય કરનારી શક્તિ. એ શક્તિ સુષુપ્ત રૂપે અથવા તો અંકુરના રૂપમાં મનુષ્યની અંદર હોય છે. એનો સર્વથા અભાવ નથી હોતો. માત્ર તેને પરિપુષ્ટ બનાવવાનું કે તેનો વિકાસ કરવાનું જ શેષ રહે છે. એ પ્રજ્ઞાશક્તિ અથવા સદ્બુદ્ધિ, એકાદ નિષ્ણાત ન્યાયાધીશના જેવી જ પરીક્ષક તથા પસંદગીકાર બંનેનું કામ કરતી હોય છે. મનની વિવિધ ઈચ્છાઓ અને વૃત્તિઓને તપાસે છે, ચકાસે છે, તેમનું વિશ્લેષણ કરે છે અને સત્ય ને શુભની પસંદગી કરીને તેના પર પોતાની સ્વીકૃતિની મહોર મારે છે.

પરંતુ એ સદ્બુદ્ધિ અથવા પ્રજ્ઞાનું કામ ભાગ્યે જ સરળ હોય છે. પ્રજ્ઞાનો અવાજ સાંભળવા મનની બીજી વૃત્તિઓ ભાગ્યે જ તૈયાર હોય છે. પ્રજ્ઞા પોતાનો ડહાપણ ભરેલો મંગલમય અવાજ રજૂ કરે અને નિર્ણય સંભળાવે તે પહેલાં તો ઈચ્છાશક્તિ અથવા સંકલ્પશક્તિની વૃત્તિ પોતાનું કાર્ય કરવા માટે મેદાને પડે છે. કોઈ વાર પ્રજ્ઞાનો નિર્ણય સાંભળવા જેટલી ધીરજ એ બતાવે છે તો પણ એ નિર્ણયને વારંવારની દલીલોથી અથવા તો કોઈ પ્રકારના વિવાદ વગર જ ઉવેખે છે, અવગણે છે, અને પોતાનું ધાર્યું કરે છે ત્યારે જ જંપે છે. બહુ જ ઓછા સંજોગોમાં મન પોતાની અંદર રહીને માર્ગદર્શન આપનારી અને સત્ય ને શુભનો સંકેત કરનારી એ પ્રજ્ઞાશક્તિની સૂચના પ્રમાણે ચાલવા તૈયાર થાય છે. અને એવી અવસ્થા તો એકધારા લાંબા વિકાસ પછી જ આવી શકે છે કે જ્યારે પ્રજ્ઞા પોતાનું કામ અવિચ્છિન્ન રીતે કર્યા કરે છે. મનને તે દોરે છે અને મન તેના મંગળ માર્ગદર્શન મુજબ પવિત્ર પ્રયાણ કરતું રહે છે. શુભ-અશુભ અને સત્ય-અસત્યનો પછી સંઘર્ષ નથી રહેતો. વૃત્તિઓનો વિવાદ, વિખવાદ કે ગજગ્રાહ નથી રહેતો : વૃત્તિઓ ક્યારે પેદા થઈ, સંકલ્પવિકલ્પ ને ઈચ્છાની ક્યારે સૃષ્ટિ થઈ, પ્રજ્ઞાએ ક્યારે ને કેવી રીતે નિર્ણય કહી બતાવ્યો, અને વિપરીત કે વિરોધી વૃત્તિ કે ઈચ્છાઓ ક્યારે એને તાબે થઈ, એનો ભેદ પાડવાનું અથવા એ વ્યાપારનું પૃથક્કરણ કરવાનું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. એ મનોવ્યાપાર એટલો બધો ઝડપી હોય છે.

અને પછી તો એક એવી અવસ્થા આવે છે કે જ્યારે મનની અંદર પ્રજ્ઞાનું જ વર્ચસ્વ રહેશે. પ્રજ્ઞાનો પાવન પ્રકાશ મનમાં પથરાઈ રહેશે. બીજી વૃત્તિ, ઈચ્છા કે સંકલ્પવિકલ્પની વીચિમાળાનું નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ કરીને પ્રજ્ઞાએ પછીથી કોઈ નિર્ણય આપવાનો કે ચુકાદો સંભળાવવાનો રહેશે જ નહિ. પ્રજ્ઞા જીવનમાં એવી ભળી જશે, સંમિશ્રિત બની જશે, અથવા એકરૂપ થઈ જશે, કે પછી મનમાં એનું જ રાજ્ય રહેશે. મનમાં શુભ ને સત્ય જ વિચારો, ભાવો અને ખ્યાલો ઊઠશે : અને મનની ગતિ પણ શુભ ને સત્ય તરફ જ થયા કરશે. અશુભ અથવા અસત્ય જેવું એમાં કાંઈ રહેશે જ નહિ. એની સમસ્યા યે નહિ રહે. એના પરિણામે પેદા થતી અવસ્થા કે અશાંતિમાંથી પણ એ મુક્તિ મેળવશે.

પરંતુ જ્યાં સુધી એવી અસાધારણ, આશીર્વાદરૂપ અવસ્થાએ આસીન નહિ થાય ત્યાં સુધી એને માટે એ સમસ્યાઓ રહેશે જ. ત્યાં સુધી તો જે સંકલ્પવિકલ્પ, ઈચ્છાશક્તિ કે વૃત્તિ પ્રજ્ઞાના પથપ્રદર્શન કે પ્રકાશની લેશ પણ પરવા કર્યા વિના, ક્રિયામાં મૂર્ત થશે કે પ્રવૃત્તિમાં પરિણમશે. પ્રજ્ઞાની જ્યોતિ મંદ હશે તો તેને જોઈ ના જોઈ કરીને વૃત્તિઓ આચારમાં અનુવાદ પામશે. મોટા ભાગના મનુષ્યોના જીવનમાં એવું બનતું હોય છે. મનની એ ત્રીજી શક્તિ ક્રિયાશક્તિ પણ અતિશય પ્રબળ હોય છે.

મનુષ્યે પોતાના મન પર કાબૂ કરવા અને જીવનને સુખી બનાવવા માટે શું કરવું જોઈએ ? મનમાં પ્રકટ થતી ઈચ્છાઓ ને વૃત્તિઓને તપાસતાં શીખવું જોઈએ, તેમની વચ્ચે વિવેક કરવો જોઈએ, અને શુભ તથા સત્યનું ગ્રહણ કરીને તેમને આચારમાં અનુવાદિત કરતાં શીખવું જોઈએ. એ માટેનું આવશ્યક આત્મબળ ક્રમે ક્રમે મેળવી લેવું જોઈએ. પોતાનું આત્મનિરીક્ષણ કરવાની ટેવ પાડીને તથા સાધનાપરાયણ થઈને, પ્રજ્ઞાના પ્રદીપને પ્રજ્વલિત રાખતાં શીખવું જોઈએ. જેથી સંકલ્પવિકલ્પ ને વર્તનને કાબૂમાં રાખી શકાય, જીવનનો સાચો આનંદ, સાચો રસ, એ પછી જ મળી શકે. સાચું સુખ, સાચો આનંદ, સાચી શાંતિ મનને પ્રવાહોની સાથે પરવશ બનીને ફાવે તેમ વહેવા કે વિહરવામાં નથી, પરંતુ એ પ્રવાહોના તટસ્થ સાક્ષી બનીને, એમનાથી અલિપ્ત રહીને, એમના અને મનના એટલે કે પોતાની જાતના સ્વામી થવામાં, અને એ પ્રવાહો તથા એના મૂલાધાર મનને ઈચ્છાનુસાર વહેવડાવવામાં જ રહેલી છે. જો ધારીશું ને પ્રામાણિકપણે પુરુષાર્થ કરીશું તો એ શાંતિ અવશ્ય મેળવી શકીશું.

* * * * *

પ. મનોનિગ્રહ

મનનો નિગ્રહ કરવાનું કાર્ય અતિશય કપરું છે, સાધારણ જ નહિ પરંતુ અસાધારણ શક્તિથી સંપન્ન સાધકોને પણ તે મુશ્કેલ લાગે છે. મન ખૂબ જ ચંચળ છે, જક્કી છે, તોફાની, શક્તિશાળી, સુદૃઢ છે, અને એનો નિગ્રહ વાયુના નિગ્રહ જેવો કપરો છે. વાયુને નાથવાનું અઘરું છે. સ્વભાવથી જ ચંચલ મનને પકડવાનો ને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યાં જ તે છટકી જાય છે. ક્યારે ને ક્યાં છટકી જાય છે તેની ખબર પણ નથી પડતી. એવા મનની મદદથી યોગાભ્યાસ કેવી રીતે કરી શકાય ? એને યોગમાં કેવી રીતે જોડી શકાય ?

ભગવદ્ ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસેથી યોગનું ચિત્તાકર્ષક વર્ણન સાંભળીને અર્જુને એ પ્રકારનું મનોમંથન રજૂ કર્યું છે. ભાગવતના એકાદશ સ્કંધમાં ઉદ્ભવજીએ પણ એમની આગળ એવી જ લાગણી વ્યક્ત કરી છે. ઉદ્ભવ અને અર્જુન ત્યાં સાધક માત્રનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહ્યા છે. એમની સમસ્યા આત્મોન્નતિની આકાંક્ષાવાળા પ્રત્યેક સાધકની સર્વસામાન્ય સમસ્યા છે. મનોનિગ્રહ દ્વારા યોગની શ્રેયસ્કર સાધનામાં સફળતા મેળવવા માગનારા સાધકને મોટે ભાગે એ સમસ્યા સતાવે છે. એના પ્રશ્નો પ્રકારાંતરે એવા જ હોય છે. પાણીના પ્રબળ પ્રવાહની પેઠે પ્રતિપળે પ્રતિસ્થળે બહિર્મુખ બનીને અવિરત રીતે વહેતા મનને વશ કરવાનું અને શાંત બનાવવાનું લેશ પણ સહેલું નથી. એવી વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવા છતાં પણ ભગવાન કૃષ્ણ એને અને ઉદ્ભવને નિરાશાની વાણી સંભળાવીને નાહિંમત નથી બનાવતા. એવો વિચાર પણ નથી કરતા.

એ અર્જુનને આશાજનક ઉત્તર આપીને પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરતાં કહે છે કે મહાબાહો ! મન ચંચળ છે, એને વશ કરવાનું કાર્ય કઠિન છે, તો પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશ થઈ શકે છે. જે મન અને ઈન્દ્રિયોનો સંયમ સાધતો નથી એવા સાધકને માટે યોગની પ્રાપ્તિ કઠિન છે, પરંતુ મન-ઈન્દ્રિયોનો સમુચિત સંયમ સાધીને સાનુકૂળ પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરનારા સાધકને એની પ્રાપ્તિ થઈ રહે છે.

અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।
 અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥૬-૩૫॥
 અસંયતાત્મના યોગો દુષ્પ્રાપ્ત ઇતિ મે મતિઃ ।
 વશ્યાત્મના તુ યતતા શક્યોઽવાસુમુપાયતઃ ॥૬-૩૬॥

એ શ્લોકના આરંભમાં કરાયેલો 'મહાબાહો' શબ્દપ્રયોગ અત્યંત અગત્યનો છે. ભગવાને અર્જુનને માટે મહાબાહો સંબોધન કર્યું છે. એ દ્વારા એ અર્જુનને સૂચવવા માગે છે કે મનને વશ કરવાનું ને યોગ સાધનામાં જોડવાનું કાર્ય કઠિન છે એ સાચું છે. પરંતુ તું પણ કોઈ સામાન્ય માનવ તો નથી જ, મહાબાહો છે. પરમ પરાક્રમી, અસીમ શક્તિશાળી, અસામાન્ય યોગ્યતાથી સંપન્ન. યુદ્ધના મેદાનમાં તેં અત્યાર સુધી અનેક પરાક્રમી પ્રતિસ્પર્ધીઓને પરાજિત કર્યા છે, અનેકનો નાશ કર્યો છે, તો પછી મનને વશ કરવાનું, જીતવાનું કે પરાજિત કરવાનું કાર્ય તારે માટે કઠિન છે ? જરા પણ નથી. જો સુદૃઢ સંકલ્પ કરીશ અને એને અનુસરીને સમુચિત સાધનાનો આશ્રય લઈશ તો મન ગમે તેવું ચંચળ ને તોફાની હશે તો પણ એનો સંપૂર્ણ સંયમ

સાધી શકશે. આજ સુધી અસંખ્ય સાધકોએ એવો સંયમ સાધ્યો છે. એવી રીતે બીજા કોઈ પણ સાધકથી સાધી શકાય તેમ છે.

ઉત્તરો બે પ્રકારની હોય છે, આશાવાદી અને નિરાશાવાદી. ઉત્સાહિત કરનારા ને નિરુત્સાહિત બનાવનારા. કોઈ આપણને પૂછે કે ચંચળ મન કેવી રીતે વશ થઈ શકે ? તો એને નિરાશાવાદી ઉત્તર આપતાં કહી શકાય કે તમારાથી તેને વશ કરી શકાશે જ નહિ. તમારાં લક્ષણો, તમારું કપાળ, મુખમંડળ, તમારી આંખ અને યોગ્યતા સર્વ કાંઈ દર્શાવે છે કે તમારાથી એનો સંયમ નહિ સાધી શકાય. એ જ પ્રશ્નોનો આશાયુક્ત ઉત્તર આપતાં કહી શકાય કે તમે મનને વશ નહિ કરો તો કોણ કરી શકશે ? તમે અવશ્ય કરી શકશો. પ્રયત્ન કરો એટલી જ વાર છે. તમને મનોનિગ્રહની ઈચ્છા થઈ છે એ જ બતાવે છે કે તમે એ નિગ્રહ કરી શકશો. મનના નિગ્રહનું કાર્ય કઠિન છે એ સાચું પરંતુ કોને માટે ? પ્રમાદી, અસ્થિર સંકલ્પવાળા, પુરુષાથર્થી સંબંધવિચ્છેદ કરી બેઠેલા માનવોને માટે. જે પ્રમાદને પરિત્યાગે છે, સંકલ્પબળને બળવાન બનાવે છે, અને આવશ્યક પુરુષાર્થનો આશ્રય લે છે, એમને માટે એ કાર્ય કઠિન નથી રહેતું પરંતુ સરળ બની જાય છે.

પ્રથમ પ્રત્યુત્તર સાધકના પગને ઢીલા કરી નાખે છે, એને એકદમ નાહિંમત બનાવે છે. એના રહ્યાસહ્યા અત્યલ્પ ઉત્સાહને પણ ઓગાળી નાખે છે. સાશંક અને ભયભીત કરે છે. બીજો ઉત્તર એને નવજીવન બક્ષે છે, પ્રેરણાથી પુલકિત કરે છે, એની અંદર અવનવો ઉત્સાહ રેલે છે, શંકારહિત અને નિર્ભય બનાવે છે. અભિનવ સાધનાત્મક લક્ષ્યાંકોની પ્રાપ્તિ માટે પ્રોત્સાહન પૂરું પાડે છે. એક ઉત્તર અભિશાપરૂપ બને છે, બીજો આશીર્વાદરૂપ. એક મારક ઠરે છે, બીજો તારક. એક બાધક બની રહે છે, બીજો સાધક થાય છે.

સાધકને - જીવનના વિકાસમાર્ગના મંગલ મનોરથવાળા મુસાફરને, આશા ના આપી શકીએ તો નિરાશ તો ના જ કરીએ. પીયૂષ ના પાઈ શકીએ તો સોમલ તો ના જ ધરીએ. એવી રીતે પણ એની યત્કિંચિત સેવા થઈ શકશે.

પ્રત્યેક સાધક સૌથી પહેલાં સમજી લે કે એ મહાબાહો છે. સામાન્ય નથી, વિરાટ છે. ક્ષુલ્લક નથી, અસીમ શક્તિથી સંપન્ન છે. પરમાત્માનો પરમપવિત્ર પ્રતિનિધિ, પરમાત્મરૂપ છે. શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત, પૂર્ણ, દિવ્ય છે. એની દબાયલી દિવ્યતાને એણે પ્રકટ કરવાની છે એટલું જ. મન એના કરતાં મોટું નથી. એ પોતે એનાથી મહાન છે એટલે એના પર નિયંત્રણ કરી શકશે. એને નાહિંમત બનવાની લેશ પણ આવશ્યકતા નથી. આત્મવિકાસની એની સમક્ષ વિસ્તરેલી નવી ક્ષિતિજોનો એણે લાભ લેવાનો છે. એને માટે કશું જ અશક્ય નથી. એના સ્વરૂપની સ્વાનુભૂતિ સરળ છે. મનોનિગ્રહની સિદ્ધિ પણ એ સહેલાઈથી કરી શકે તેમ છે. એને માટે કશું જ અશક્ય નથી. એને માટે એ પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરે એટલી જ વાર છે. યોગદર્શનમાં સ્વનામધન્ય મહર્ષિ પતંજલિ પણ એવી જ અમર આશાવાણી સંભળાવતાં જણાવે છે કે અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધં । એટલે ચિત્તનો નિરોધ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યના બે અગત્યનાં સાધનો દ્વારા સાધી શકાય છે.

મનનો નિગ્રહ સાધી શકાય છે એવું જણાવીને યોગદર્શન મનોનિગ્રહની આકાંક્ષાવાળા અભ્યાસી સાધકોને અને સામાન્ય માનવને અવનવીન ઉત્સાહ પૂરો પાડે છે. મનોનિગ્રહ અશક્ય છે, અધરો છે, લોઢાના

ચણા ચાવવા જેવો મુશ્કેલ છે, માટે સામાન્ય સાધકોનું એમાં ગજું નહિ : એની સિદ્ધિ તો કોઈ દૈવી અસાધારણ અધિકાર અથવા ઈજારાવાળા સાધકો જ કરી શકે, એવો અભિપ્રાય એ નથી આપતું. એ ગર્ભિત રીતે સૂચવવા માગે છે કે યોગસાધનાની અભિરુચિથી પ્રેરાઈને યોગના મંગલમય મંદિરદ્વારે જે પણ આવે છે એ અધિકારી જ છે. માનવમાત્ર અધિકારી. યોગસાધનાની અભિરુચિવાળા અને ભવિષ્યમાં પણ એની અભિરુચિથી અલંકૃત બનશે તે બધા જ એના અધિકારી. જે ચાહે તે બધા જ મનોનિગ્રહથી સંપન્ન બની શકે. મનોનિગ્રહ અને સ્વરૂપસાક્ષાત્કાર માનવમાત્રનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર અથવા ઈજારો છે. એને એણે કર્મસિદ્ધ કરવાનો છે.

અભ્યાસ

અભ્યાસના અનેકવિધ અર્થો કરવામાં આવે છે. કોઈ અભ્યાસ એટલે શાસ્ત્રાભ્યાસ સમજે છે તો કોઈ યોગનાં જુદાં જુદાં અંગોનો અભ્યાસ. કોઈ મંત્રજપ, ધ્યાન, કડક નિયમપાલન, વ્રત તથા તપનો એમાં સમાવેશ કરે છે તો કોઈ વારંવારના એકધારા સતત સાધનાત્મક પ્રયત્નને અભ્યાસ કહે છે. અભ્યાસના વિશાળ અર્થઘટનમાં એ સૌનો સમાવેશ કરી શકાય તો પણ અભ્યાસનો મૂળ અર્થ થોડોક અનોખો છે. અભિ એટલે તરફ અને આસ એટલે બેસવું. એવી રીતે વિચારીએ તો કોઈ પણ પ્રકારના સંકોચ સિવાય કહી શકાય કે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારા બે મહત્વના પ્રયોજનોની પૂર્તિ થવી જોઈએ. એની મદદથી માનવે બહિર્મુખ વૃત્તિને ક્રમેક્રમે શાંત કરી, મનને અંતર્મુખ બનાવીને આત્માની અલૌકિક ચેતના તરફ વહેતું કરવું જોઈએ, અને એવી રીતે આત્માભિમુખ બનેલા મનને આત્માની અલૌકિક ચેતનાના સંપર્ક દ્વારા સ્વરૂપમાં અથવા આત્મામાં પ્રતિષ્ઠિત બનાવવું જોઈએ. આત્માભિમુખતા અને આત્માનુભવ દ્વારા આત્માની સંસ્થિતિ માટેનો પ્રયત્ન જ સાચો આદર્શ અભ્યાસ છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક અભ્યાસની મદદથી એ બંને લક્ષ્યાંકોની સિદ્ધિ થવી જોઈએ. જે અભ્યાસક્રમ એ બંને લક્ષ્યાંકોની વિસ્મૃતિ કરાવીને એમનાથી દૂર લઈ જાય એને આવકારદાયક અને આશીર્વાદરૂપ ના લેખાય.

અભ્યાસ શબ્દનો પ્રયોગ કેટલીક વાર સ્વાધ્યાયના અર્થમાં પણ કરવામાં આવે છે પરંતુ સ્વાધ્યાય પણ બહિરંગ અને અંતરંગ બે પ્રકારનો છે. બહિરંગ સ્વાધ્યાય સદ્ગ્રંથોના અધ્યયન-અધ્યાપનને કે ચિંતનમનનને કહી શકાય, અને અંતરંગ સ્વાધ્યાયમાં નામજપ, પ્રાર્થના, ધ્યાનાદિનો સમાવેશ કરી શકાય. બહિરંગ સ્વાધ્યાયની મદદથી મનને ચંચળતારહિત કરી, વાસના તથા શંકામુક્ત બનાવી, સ્વસ્વરૂપ તરફ પ્રવાહિત કરવાનું છે. સ્વાધ્યાયનો સાચો મર્મ એ જ છે. એ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. યોગદર્શનમાં અપાયેલી અભ્યાસની વ્યાખ્યા એ વિચારસરણી સાથે સૂર પુરાવે છે. તન્ન સ્થિતૌ યત્તોઙ્ઘ્યાસઃ । તન્ન એટલે શું ? મનની સ્વરૂપ-દર્શન ને સ્વરૂપ-સ્થિતિનું દાન દેનારી શાંત અવસ્થામાં. એમાં અથવા સ્વ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાનો પ્રામાણિક પ્રયત્ન જ અભ્યાસ છે.

એ સૂત્ર દ્વારા યોગદર્શન અભ્યાસીઓને સુસ્પષ્ટ સૂચના આપે છે કે યોગાભ્યાસ નાનીમોટી સિદ્ધિ, શક્તિ કે વિભૂતિઓની ઈપ્સિત ઉપલબ્ધિ માટે નથી, પ્રતિષ્ઠાની પ્રાપ્તિ માટે નથી. અર્થોપાર્જનને માટે, અખંડ યૌવન, સૌંદર્ય અથવા અમર જીવનની પ્રાપ્તિ માટે પણ એનો આધાર નથી લેવાનો. બીજાને પ્રભાવિત

કરવા માટે પણ નહિ. એનો આશ્રય તો જીવનના આમૂલ પરિવર્તન અથવા સંશોધનને માટે, આત્માના અન્વેષણને માટે, અને જીવનના ઉદાત્તીકરણ માટે લેવાનો છે. એની સાર્થકતા એમાં જ સમાયેલી છે. એ સર્વોત્તમ આદર્શને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખીને એને સાકાર કરવા માટે જે જે સાધનાત્મક પ્રયત્નો કરવામાં આવે એનો અભ્યાસના સુંદર સારગર્ભિત નામમાં સમાવેશ કરી શકાય.

ધ્યાનની સુખકારક સાધનાનો અંતરંગ અભ્યાસ કેવો હોવો જોઈએ ? અખંડ ઉત્સાહપૂર્વકનો, સમજ સાથેનો, થાક કે કંટાળા વિનાનો, શ્રદ્ધાના પ્રેરક પીઠબળવાળો, સમર્પણભાવથી સમલંકૃત, અને બને એટલો સતત. એવો અભ્યાસ જ જરૂરી લક્ષ્યાંકોની સિદ્ધિ કરાવી શકે. એની અગત્યને સુચારુ રૂપે સમજી લીધા પછી એમાં સંપૂર્ણ શક્તિ તથા પ્રાપ્ય સાધનસામગ્રી સાથે લાગી જવાનું જ શેષ રહે છે. આજે ધ્યાન કર્યું ને કેટલાક દિવસો સુધી ના કર્યું, આજે નામજપ ને પ્રાર્થનાનો આધાર લીધો ને થોડાક દિવસો સુધી મૂકી દીધો, એવી આળસુ ચંચળ દોલાચલચિત્તવૃત્તિ સાધનાના અંતરંગ આશીર્વાદરૂપ અભ્યાસની સંસિદ્ધિ માટે બાધક બને છે. સાધકે એમાંથી મુક્તિ મેળવવી જોઈએ.

એકાગ્રતા થાય કે ના થાય, આનંદ આવે કે ના આવે, રસ પડે કે ના પડે, અસાધારણ અનુભવો મળે કે ના મળે, અને સંસિદ્ધિના સુમેરુશિખરને સહેલાઈથી સર કરાય કે ના કરાય તો પણ ધીરજ, હિંમત, આશા, શ્રદ્ધાને છોડ્યા વિના નક્કી કરેલા અભ્યાસક્રમને નિયમિત રીતે વળગી રહેવું જોઈએ. એકાગ્રતાને, આનંદને, રસની અનુભૂતિને, અનુભવોની પ્રાપ્તિને, શાંતિને સદા વાર લાગે છે. કોઈક વિરલ પૂર્વસંસ્કારોથી સંપન્ન સત્પુરુષોને એ બધું સહેલાઈથી સાંપડે છે એમનું મન સત્વર શાંત થાય છે ને સમાધિસ્થ બને છે, પરંતુ બીજા સામાન્ય સાધકોને વાર લાગે છે. એમને ભૂમિકાનું નિર્માણ કરવું પડે છે. એમાં બીજ વાવવું પડે છે. પ્રતીક્ષા કરવી રહે છે. આવશ્યક સિંચન કરવું પડે છે. એ પછી જ એમનો અભ્યાસ અંકુરિત અને નવપલ્લવિત બને છે. એકાદ-બે દિવસ, મહિના કે વર્ષના છૂટક સાધન પછી એ પોતાના પ્રયત્નને પડતો મૂકે તો નુકશાન એમને જ થાય. એ આવશ્યક સિદ્ધિથી વંચિત રહે.

મહાનતાની મંગલમય મુસાફરીમાં સંસિદ્ધિના સનાતન સુમેરુશિખર પર પહોંચી ચૂકેલા મહાપુરુષોનાં જીવન જોતાં જણાય છે કે એમને સાંપડેલી સંસિદ્ધિ એકાદ-બે દિવસમાં નહોતી સાંપડી. એને માટે એમને પ્રખર પરિશ્રમ કરવો પડેલો. એ પછી જ એ કાંઈક મહત્વનું મહામૂલ્યવાન મેળવીને સફળ મનોરથ બની શકેલા. એમના જીવનમાંથી જરૂરી પ્રેરણા પામીને સાધકે ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાનું છે. કોઈયે કારણે થાકવાનું, કંટાળવાનું, હારવાનું કે નિરાશ નથી થવાનું.

અભ્યાસનું ક્ષેત્ર ખૂબ જ વિશાળ છે. એમાં નામજપ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, યોગનાં અન્ય અંગોનો અભ્યાસ, આત્મવિચાર અથવા આત્મભાવના જેવાં સાધનોનો સમાવેશ કરી શકાય છે. પોતાની રુચિ પ્રમાણે સાધક એક અથવા અધિક સાધનની સહાયતા લઈને આગળ વધી શકે છે. ખાસ આવશ્યકતા એ આત્મોન્નતિના પાવન પંથનો પ્રવાસી બનીને સફળતાપૂર્વક આગળ વધે એટલી જ છે. સાધનાના મોહમાં, નશામાં, અહંકારમાં અથવા પૂર્વગ્રહયુક્ત હઠાગ્રહમાં પડીને એણે સાધ્યની વિસ્મૃતિ કરવાની નથી અને સાધ્યને ગૌણ પણ નથી ગણવાનું. અભ્યાસના પરમ પ્રયોજનની પૂર્તિના પ્રયત્નની દિશામાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાનું છે.

પ્રત્યેક આત્મા પરમાત્માના પ્રતિનિધિરૂપ હોઈને પરમશક્તિનો ભંડાર છે. એની અંદર અસાધારણ અનંત શક્યતાઓ સમાયેલી છે. વર્તમાનકાળમાં એ દૃષ્ટિગોચર ના થતી હોય એનો અર્થ એવો નથી કે એમનું અસ્તિત્વ નથી. એ સુષુપ્તાવસ્થામાં છે એટલું જ. સુષુપ્તાવસ્થામાં પડેલી અથવા પોતાની તંદ્રાને તોડીને અલ્પ અથવા અધિક માત્રામાં પ્રકટેલી એ આત્મશક્તિને આત્મવિચાર, સંતકૃપા અથવા અન્ય સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમની મદદથી જગાવી ને વધારી શકાય તો સાધકનું શ્રેય સધાય. અવિદ્યાયુક્ત સંસારસાગરને, મોહને, વાસનાને, પાર કરવાનું કાર્ય અશક્ય ના રહે. મનોનિગ્રહ જેવી સઘળી સિદ્ધિઓ સહજ બને. માનવ પોતાને દીનહીન, પતિત, કંગાળ અથવા અશક્ત સમજીને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રયત્નો નથી કરતો એટલું જ.

રામાયણમાં હનુમાનજીના જીવનનો એક પાવન પ્રેરક પ્રસંગ છે. સીતાની શોધમાં નીકળેલા વાનરવીરો સમુદ્રતટ પર વિરાજમાન છે. એમને ચિંતા થાય છે કે સમુદ્રને શી રીતે પાર કરવો. સમુદ્રને પાર કર્યા સિવાય, લંકામાં પ્રવેશ્યા સિવાય, સીતાની શોધમાં સફળતા સાંપડે નહિ. સૌ એકબીજા તરફ જોવા લાગ્યા ને વાતે વળગ્યા. એમને સંપાતિએ શરૂઆતમાં કહેલું કે ત્રિકૂટ પર્વત પર વસેલી લંકાપુરીમાં રાવણ રહે છે. ત્યાં અશોકવાટિકામાં શોકમગ્ન સીતા વિરાજમાન છે. મારી સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી હું એને આટલે દૂરથી જોઈ શકું છું. હવે હું અતિશય વૃદ્ધ થયો હોવાથી તમને કશી સક્રિય સહાયતા નથી કરી શકું તેમ. જે બુદ્ધિશાળી સો યોજન સાગરને ઓળંગી શકશે તે રામનું કાર્ય કરી શકશે.

ગિરિ ત્રિકૂટ ઋપર બસ લંકા । તહ્નં રહ રાવન સહજ અસંકા ॥
 તહ્નં અસોક ઉપબન જહ્નં રહઈ । સીતા બૈઠિ સોચ રત અહઈ ॥૬॥
 મૈં દેખઠ્ઠં તુમ્હ નાહિ ગીઘહિ દષ્ટિ અપાર ।
 બૂઢ ભયઠ્ઠં ન ત કરતેઠ્ઠં કછુક સહાય તુમ્હાર ॥૨૮॥

જો નાઘડ સત જોજન સાગર । કરડ સો રામ કાજ મતિ આગર ॥
 જાંબવંતે જણાવ્યું કે હવે હું વૃદ્ધ થયો છું. વામન ભગવાને બલિને બાંધવા માટે વધારેલા શરીરની મેં સાત પ્રદક્ષિણા કરેલી. મારી એવી અસાધારણ શક્તિ આજે રહી નથી.

અંગદે કહ્યું કે મારામાં સમુદ્રને પાર કરવાની શક્તિ છે ખરી, પરંતુ પાછા આવવા વિશે મને શંકા છે. વાનરો ચિંતાતુર તથા વિષાદગ્રસ્ત હતા ત્યારે જાંબવંતે હનુમાનજીને પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરતાં કહ્યું કે હનુમાનજી, તમે કેમ શાંત બેઠા છો ? તમે તો વાયુપુત્ર છો, બુદ્ધિબળવિવેક અને વિજ્ઞાનના ભંડાર છો. એવું કયું કાર્ય છે જે તમારે કાજે કઠિન છે ને તમે નથી કરી શકો તેમ ? તમારી અંદર પવનની પેઠે અપ્રિતમ શક્તિ છે.

કહડ રીછપતિ સુનુ હનુમાના । કા ચુપ સાધિ રહેહુ બલવાના ॥
 પવન તનય બલ પવન સમાના । બુધિ વિવેક વિગ્યાન નિધાના ॥૨॥
 કવન સો કાજ કઠિન જગ માહી । જો નહિં હોડ તાત તુમ્હ પાહી ॥
 રામ કાજ લગિ તબ અવતારા । સુનતહિં ભયઠ્ઠં પર્વતાકારા ॥૩॥

તમારો અવતાર રામનું કાર્ય કરવા માટે જ છે. એ છતાં તમે શા માટે શાંત અને નિષ્ક્રિય બેઠા છો ? એ શબ્દોને સાંભળતાવેત હનુમાનજીની સુષુપ્ત આત્મશક્તિ જાગી ઊઠી. એમનું આત્મગૌરવ અભિવૃદ્ધિ પામ્યું. એમનું શરીર સુવર્ણસદૃશ બની ગયું. એ અન્ય પર્વતરાજ જેવા દેખાવા લાગ્યા. સિંહનાદ કરવા માંડ્યા.

કનક બરન તન તેજ વિરાજા । માનહુ અપર ગિરિન્હ કર રાજા ॥

હનુમાનજીનું સમસ્ત સ્વરૂપ બદલાઈ ગયું. એ શૂરવીરને છાજે એવી રીતે વીરતાયુક્ત વાણીમાં કહેવા માંડ્યા કે હમણાં જ અર્ણવને ઓળંગું છું. લંકાપુરીમાં પ્રવેશું છું. રાવણને મારું છું. ત્રિકૂટ પર્વતને ઉપાડી લાવું છું.

વાનરો હનુમાનજીના એ અભિનવ અવતારને અવલોકીને આનંદ પામ્યા. જાંબવંતે એમને અભિનંદન આપીને જણાવ્યું કે રાવણનો નાશ કરવાની તથા ત્રિકૂટ પર્વતને અહીં લાવવાની આવશ્યકતા નથી. સીતાના સમાચાર લાવો એટલું પૂરતું છે. હનુમાનજી સમીપવર્તી સમુદ્રતટની શિલા પર ચઢી ગયા અને આકાશને આલિંગન આપવા માગતા હોય તેમ સમુદ્રને પાર કરવા ચાલી નીકળ્યા.

એ પ્રેરક પ્રસંગ શું સૂચવે છે ? સંસારસાગરને તરવા, પાર કરવા, અથવા ઓળંગવાની શક્તિ સૌ કોઈમાં છે કિંતુ હનુમાનજીની પેઠે એને પ્રોત્સાહન પ્રદાન કરવાની આવશ્યકતા છે. એ યેનકેનપ્રકારેણ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે તો એ બળવાન બને, અનેક પ્રકારના આશ્ચર્યકારક ચમત્કારોની સૃષ્ટિ કરે, અને સાધકને સર્વ પ્રકારની સફળતા કે સાર્થકતા ધરે. મજબૂત મનોબળથી મંડિત બનીને અહર્નિશ અસાધારણ ઉત્સાહ સાથે આગળ વધીએ તો મનોનિગ્રહ તો શું, બીજા કોઈયે લક્ષ્યાંકને સિદ્ધ કરવાનું શેષ ના રહે. એ અનંત છતાં સુષુપ્ત શક્તિને કોણ ઢંઢેળે, જગાડે ને ઝંકુત કરીને વિરાટ બનાવે ? સત્પુરુષો તથા સત્શાસ્ત્રો. એ ઉપરાંત દીર્ઘકાળના ઉત્સાહયુક્ત અખંડ અભ્યાસથી પણ આત્માની એ સ્વાભાવિક શ્રેષ્ઠ અચિંત્ય શક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે. સાધનાત્મક સતત અભ્યાસક્રમ દ્વારા આત્મિક આવરણ હઠવા માંડતાં, વાદળ પાછળથી સૂર્ય પ્રકાશે એમ, આત્માની સર્વોપરી શક્તિ પ્રાદુર્ભાવ પામે છે અથવા પ્રકાશવા માંડે છે. એના જ્યોતિર્મય જીવનમાં સંસિદ્ધિની, સફળતાની, સાર્થકતાની, શાંતિની નવી ક્ષિતિજો ખૂલવા માંડે છે. જીવનનો અવનવો, અલૌકિક, આશીર્વાદરૂપ આકાર ધારણ કરે છે. ઉત્સવમય બને છે.

વૈરાગ્ય

મનના નિગ્રહ અથવા નિરોધ માટે મદદરૂપ બીજા અમોઘ અસરકારક અક્સીર સાધન તરીકે વૈરાગ્યનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યનાં મનના નિરોધ માટેનાં દ્વિવિધ સાધનો પંખીની બે પાંખ જેવાં અથવા માનવની બે આંખ જેવાં છે. એમના સિવાય સાધનાત્મક સિદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ આકાશકુસુમસમાન અશક્ય થઈ પડે છે. સાધનાત્મક જીવનની સફળતા તથા સાર્થકતા માટે એ સાધનો અનિવાર્ય છે.

વૈરાગ્ય મનની દુન્યવી વિષયો પ્રત્યેની રાગરહિત અવસ્થા છે. એના મૂળમાં વિવેક હોય છે. વિવેકની મદદથી માનવ સમજે છે કે પ્રકૃતિ પરિવર્તનશીલ છે, એમાંથી પ્રાદુર્ભાવ પામનારા બધા પદાર્થો અસ્થાયી હોવાની સાથે શાશ્વત શાંતિ કે સનાતન સુખ નથી આપી શકે તેમ. એમની મમતા અથવા આસક્તિ

અશાંતિ, દુઃખ કે ક્લેશનું કારણ થઈ પડે છે. એકમાત્ર પરમાત્મા જ પરમસત્યસ્વરૂપ, શાંતિસ્વરૂપ સુખસ્વરૂપ છે. એમનો સંબંધ અને સ્નેહ જ શ્રેયસ્કર છે. એવી વિમલ વિવેકવૃત્તિના પરિણામે મનમાં પરમાત્માને માટે રાગ પેદા થાય છે ને પ્રકૃતિના લૌકિક તથા પારલૌકિક પદાર્થો કે ભોગોને માટે રાગરહિતતાના વૈરાગ્યનું સ્વરૂપ એવી રીતે બંને પ્રકારે વ્યક્ત થાય છે ને થવું જોઈએ.

વૈરાગ્યનો મૂળભૂત મુખ્ય મહત્વનો સંબંધ એવી રીતે મનની સાથે હોવા છતાં, મોટા ભાગના સાધકોએ એને શરીરની સામગ્રી સમજીને એનો સંબંધ શરીર સાથે જોડી દીધો છે. સાધનાત્મક જીવનની એ એક મોટી કડુણતા છે. એને લીધે વૈરાગ્યભાવને સ્થૂળ ભૂમિકા પર પ્રકટાવવાનો જેટલો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે તેટલો પ્રયાસ સૂક્ષ્મ અથવા મનોમય ભૂમિકા પર પ્રકટાવવાનો નથી કરવામાં આવતો. એને લીધે સાધક એના સાચા તત્વાનુભવથી વંચિત રહી જાય છે. વૈરાગ્યની વૃત્તિવાળો સાધક લૌકિક કામને ના કરવાનાં, ધરકુટુંબ સાથે સંબંધ વિચ્છેદ કરવાનાં, શરીરને મલિન રાખવાનાં, મૌન પાળવાનાં, જટા વધારવાનાં, અને સરિતાના પ્રશાંત તટ અથવા પર્વતપ્રદેશના એકાંતસેવનનાં સુખમય સ્વપ્નાં સેવે છે, પરંતુ મનને વાસના, લાલસા, અહંતા, મમતા અને રાગથી રહિત કરવા માટે જેટલું ધ્યાન રાખવું જોઈએ એટલું ધ્યાન નથી રાખતો, અને જેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એટલો પ્રયત્ન નથી કરતો. પરિણામે વૈરાગ્યનો મૂળભૂત મર્મ નથી સમજાતો અને અસલ રસ નથી અનુભવાતો. વૈરાગ્યની અસર મન પર પડવી જોઈએ. વૃત્તિ, દૃષ્ટિ તથા પ્રવૃત્તિ બદલાવી જોઈએ. એનો સાચો શુભાશીર્વાદરૂપ પ્રભાવ એ જ હોઈ શકે.

એવો આદર્શ વૈરાગ્યવાન પુરુષ સંસારમાં રહે છે પરંતુ કશાની મમતા નથી કરતો, કશાની આસક્તિ નથી રાખતો. કાદવમાં રહેતા કમળની પેઠે અલિપ્ત રહે છે. એનું શરીર સંસારમાં હોય છે તો પણ મન અને અંતર પરમાત્મામાં રમે છે. પાર વિનાનાં પ્રલોભનોની વચ્ચે પણ પ્રલોભનોથી અપ્રભાવિત, અડગ રહે છે. ભયસ્થાનોની આગળ પણ અભયની મૂર્તિ બને છે. એને લક્ષ્મીની લાલસા, દેહવાસના, સત્તા-પદ-પ્રતિષ્ઠાની કામના નથી રહેતી. લૌકિક કે પારલૌકિક તૃષ્ણા નથી સતાવતી. એનું જીવન નિર્મળ અને પરમાત્માની પ્રેમપૂર્ણ પૂજાની સામગ્રી જેવું બની જાય છે. નમ્ર થાય છે. એવા વૈરાગ્યની આવશ્યકતા ત્યાગીઓને તો છે જ પરંતુ રાગીઓને એમનાથી પણ વધારે છે. એકાંતવાસીઓને તો છે જ પરંતુ કોલાહલયુક્ત વિષમ વિરોધાભાસી વાતાવરણમાં વસનારાને વિશેષ છે. માનવમાત્રને માટે એની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. જીવનવિકાસના સાધકને તો એના સિવાય ચાલે જ નહિ.

મનોનિગ્રહ માટે પ્રાર્થના, સ્મરણ અથવા ભક્તિભાવ સહિતનું સમર્પણ પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. યોગાભ્યાસ અથવા આત્મવિચારથી જે મનને સ્થિર ને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે તે મન ભક્તિ અથવા પરમાત્મપ્રેમના પ્રેમના પ્રભાવથી અનાયાસે અથવા અલ્પ આયાસે આપોઆપ એકાગ્ર ને શાંત થઈ જાય છે. જ્ઞાન તથા યોગની મદદથી મનનો નિરોધ કરવો પડે છે. ભક્તિ અથવા પ્રેમથી મનનો નિરોધ થઈ જાય છે.

મનના નિરોધનું એક બીજું અમોઘ સાધન સદ્ગુરુની કે સંતની કૃપા છે. એ કૃપા સાત્વિક, શુદ્ધ, સુસંસ્કારી સાધક પર જ થઈ શકે ને સમર્પણભાવયુક્ત અસાધારણ શ્રદ્ધાભક્તિસંપન્ન સાધકના જીવનમાં જ

ટકી શકે. રામકૃષ્ણદેવની અલૌકિક કૃપાસુધાનો લાભ જેટલા પ્રમાણમાં સ્વામી વિવેકાનંદને એમના પૂર્વજીવનમાં મળ્યો તેટલા પ્રમાણમાં એમના સેવક મથુરબાબુને ના મળ્યો એનું કારણ એ જ હતું.

સંતકૃપાથી થઈ શકતો મનોનિગ્રહ કે મનનો નિરોધ પરમાત્માની પરમકૃપાથી તો થાય જ એ સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. ફક્ત એને માટેની જરૂરી યોગ્યતાનું નિર્માણ કરવું જોઈએ.

આત્મિક સાધના પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ

સંતુષ્ટ, નિવૃત્તિપરાયણ, આત્મારામ પુરુષને જે આનંદ મળે છે તે લાલસા તથા લોભવશ થઈને ધનને માટે દોડાદોડ કરનારી વ્યક્તિને કેવી રીતે મળી શકે ? સંતોષી મનવાળાને માટે બધી દિશાઓ સુખદાયક બની જાય છે. ઉપસ્થ તથા જીભના વિષયોની વાસનાથી વીંટળાયેલો મનુષ્ય ઘરની દેખરેખ રાખનારા ફૂતરા જેવો સમજી લેવો. સંતોષરહિત મનુષ્યનાં તેજ, વિદ્યા, તપ તથા યશ એની ઈન્દ્રિયલોલુપતાને લીધે ક્ષીણ થઈ જાય છે અને એનો વિવેક પણ નષ્ટ થાય છે. જુદી જુદી વિદ્યાને જાણનારા, બીજાના સંશયોને છેદનારા એવા કેટલાક અગ્રગણ્ય પંડિતો અસંતોષને લીધે પતન પામ્યા છે.

જુદા જુદા વ્રત તથા વિધિનિયમોનું ફળ એક જ છે - મન અને ઈન્દ્રિયોનો જય કરવો. એ વ્રતો ને નિયમો ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિમાં સાધક ના બને તો શ્રમમાત્ર છે એવું સમજી લેવું. બહિર્મુખ વ્યક્તિનાં બધાં કર્મો બંધનરૂપ થઈ જાય છે. મન પર કાબૂ કરવાની કામનાવાળા પુરુષે સંગત્યાગ કરીને એકાંત સ્થાનમાં વાસ કરવો. એણે આસન વાળીને શરીરને સ્થિર રાખીને સુખપૂર્વક બેસવું અને પ્રણવનો જપ કરવો. જ્યાં સુધી મન સંકલ્પવિકલ્પમાંથી મુક્તિ ના મેળવે ત્યાં સુધી પ્રાણાયામની મદદથી પ્રાણની ગતિને રોકવી. મન જ્યાં જાય ત્યાંથી એને પાછું વાળીને હૃદયમાં સ્થિર કરવું. એવી રીતે નિરંતર અભ્યાસ કરનારા યોગીનું મન સ્થિર, કામાદિ વાસનાઓના ક્ષોભથી રહિત અને શાંત બની જાય છે.

(ભાગવત સ્કંધ ૭, અધ્યાય ૧૫માંથી)

* * * * *

૬. કુંડલિનીનો વિચાર

યોગસાધનાની અભિરુચિવાળા સાધકો કુંડલિનીની ચર્ચાવિચારણાથી અજ્ઞાત નથી. યોગસાધકોમાં કુંડલિની શબ્દ ઘણો પ્રિય છે. મૂલાધારશાયિની ભુજંગાકારધારિણી કુંડલિનીનું માહાત્મ્ય અનેક પ્રકારે અસંખ્ય સ્થળે ગાવામાં આવ્યું છે. કુંડલિની શબ્દ અને એની સાથે સંકળાયેલી કલ્પનાઓ તથા ભાવનાઓ એટલી બધી આકર્ષક અથવા આનંદદાયક છે કે વાત નહિ. એ સમસ્ત ચિત્તતંત્રને ઝંકૃત કરે છે અને અવનવી, અવર્ણનીય ભાવભરતીથી ભરે છે. યોગાભ્યાસીઓનો અમુક વિશિષ્ટ વર્ગ કુંડલિનીને તથા કુંડલિનીની જાગૃતિને અત્યાધિક અગત્ય આપે છે એ તો ખરું જ, પરંતુ એથી આગળ વધીને એની જાગૃતિ માટે અને એવી જાગૃતિનાં શાસ્ત્રોક્ત શાસ્ત્રસમંત સુપરિણામોની સંપ્રાપ્તિ માટે પ્રામાણિક પ્રયત્નો કરે છે. એવાં સુપરિણામોની સુખદ સંપ્રાપ્તિથી એમને એક પ્રકારનો અપાર્થિવ આનંદ તથા સંતોષાનુભવ થાય છે. જે સાધકોને કુંડલિનીજાગૃતિના શાસ્ત્રોક્ત અનુભવો નથી મળતા એમની અંદર કેટલીક વાર અસંતોષ જાગે છે. એમને લાગે છે આપણી સાધનાની સફળતા કે સાર્થકતા નહિ થઈ શકે. એવી લાગણીથી પ્રેરાઈને એ કુંડલિની જાગૃતિના પ્રયત્નો કરે છે અથવા કુંડલિનીજાગૃતિમાં મદદરૂપ થનારા મહાપુરુષોની પાસે પહોંચે છે કે સંનિધિ શોધે છે.

શાસ્ત્રો અથવા સદ્ગ્રંથોમાં કુંડલિનીનાં જુદાં જુદાં અર્થઘટનો અને વર્ણનો જોવા મળે છે. એમાં યોગવસિષ્ઠ મહાગ્રંથનું વર્ણન સૌથી વિલક્ષણ છે. યોગવસિષ્ઠ મહાગ્રંથે કુંડલિનીનું એકદમ અનોખું રેખાચિત્ર રજૂ કર્યું છે. એ રેખાચિત્ર યોગના અન્ય ગ્રંથોમાંના કુંડલિનીવર્ણનથી અત્યંત આશ્ચર્યકારક રીતે જુદું પડતું હોવા છતાં ખાસ ધ્યાનપૂર્વક વિચારવા જેવું છે. એ રેખાચિત્ર કુંડલિની વિશેના પરંપરાગત વિચારપ્રવાહમાં આમૂલ પરિવર્તન કરનારું અને એને નવું જ સ્વરૂપ આપનારું હોવાથી સવિશેષ ઉલ્લેખનીય છે. એનાથી પૌરાણિક કાળમાં કરાયેલા ચિંતનમનનના વૈવિધ્યનો ખ્યાલ આવે છે. યોગવસિષ્ઠ મહાગ્રંથ મુખ્યત્વે આત્મજ્ઞાનનો ગ્રંથ ગણાય છે તો પણ એમાં યોગની કેટલીક મીમાંસા કરવામાં આવી છે. એ મીમાંસા દરમિયાન કહેવામાં આવ્યું છે : "મંડલાકાર (ઓમકુંડલાકાર) થી યુક્ત, મર્મ અથવા નાભિસ્થાનમાં સમાશ્રિત, સો નાડીઓની આશ્રય આન્ત્રવેષ્ટનિકા અથવા સુષુમ્ના નામે નાડી છે. દેવ, અસુર, મનુષ્ય, નક, ખગ, કીટ, મૃગ, પતંગ સૌમાં તે રહે છે. ગુદાથી માંડીને ભ્રમરમધ્ય સુધી સર્વે છિદ્રોનો સ્પર્શ કરતી તે સુષુમ્ના નાડી મનની વૃત્તિઓથી અંદર ચંચળ ને બહાર પ્રાણાદિથી સ્પંદયુક્ત બનીને સ્થિત રહે છે. એ કુંડલાકારવાહિની છે તેથી કુંડલિની કહેવાય છે. એ સર્વે પ્રાણીઓની પરમશક્તિ છે તથા પ્રાણ, ઈન્દ્રિય, બુદ્ધિ આદિ સર્વે શક્તિઓની સત્તાસ્ફૂર્તિની નિર્વાહક હોવાથી સૌને વેગ આપે છે. પોતાના મુખથી તે જ પ્રાણને ઉપર અને અપાનને નીચે ફેંકે છે. ખેંચે છે, સ્પંદનમાં હેતુ બને છે, ઉપર મુખ કરીને સર્પિણીની પેઠે રહે છે. એ જેમ જેમ સ્કુરે છે તેમ તેમ અંતઃકરણમાં જ્ઞાન થાય છે. એમાં હૃદયકોશની સર્વે નાડીઓ સંમિલિત છે. એ સંપૂર્ણ જ્ઞાનની બીજ છે." (નિર્વાણ પ્રકરણ પૂર્વાર્ધ, સર્ગ ૮૦)

યોગવસિષ્ઠનું એ વર્ણન સુષુમ્ના નાડીને કુંડલિની કહી બતાવે છે. એ વર્ણન પ્રમાણે વિચારીએ તો યોગવસિષ્ઠનો અભિગમ એકદમ અભિનવ છે. સુષુમ્ના નાડીને યોગીઓ અત્યાધિક અગત્ય આપે છે. ઈડા

અને પિંગલા નાડીમાં વહેતા વાયુને સુષુમ્ના નાડીમાં પ્રવેશાવવા ને પ્રવાહિત કરાવવા વિવિધ સાધનોનો આશ્રય લેવામાં આવે છે. એવા આશ્રયને પરિણામે સુષુમ્ના નાડીનું મુખ ઊઘડી જાય છે ત્યારે આત્માની સુષુપ્ત શક્તિ જાગી ઉઠે છે અને ઉત્તરોત્તર આગળ વધે છે. સુષુમ્ના નાડીનો લાભ લઈને યોગી પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો આધાર લઈને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં પ્રવેશે છે ત્યારે જીવન ધન્ય તથા શરીરધારણ સફળ બને છે. સુષુમ્ના નાડીમાં પ્રાણવાયુનો પ્રવેશ થવાથી તન, મન, અંતરમાં અનેક પ્રકારનાં પ્રાણવાન પરિવર્તનો થાય છે. મોહ, વાસના, આસક્તિ, અવિદ્યાની ગ્રંથિઓ તૂટવા માંડે છે. અંદરની અજ્ઞાત દુનિયાનું, આત્મસ્વરૂપનું ઉદ્દઘાટન થાય છે. એ ઉદ્દઘાટનને માટે જ સાધના છે. અત્યારે એવું આત્મિક ઉદ્દઘાટન નથી થયું એટલે મન વિષયાભિમુખ બનીને પ્રકૃતિમાં આસક્ત થાય છે. સાધના દ્વારા સ્વાત્મસ્વરૂપના ઉદ્દઘાટનનો પ્રયાસ કરતાં પ્રકૃતિની આસક્તિ શમે છે અને વાસના, લાલસા, શોક-મોહ-ભેદ-ભય મટે છે. જીવન પરમાત્માભિમુખ બને છે. મનની વૃત્તિ, દૃષ્ટિ અને પ્રવૃત્તિ પલટાય છે, વિશુદ્ધ ને વિશાળ બને છે, પરમાત્મમયી થાય છે. એ આત્મિક ઉદ્દઘાટન સાધકે પોતે પોતાને કાજે કરવાનું છે. એને લીધે પરમાત્માની અપરોક્ષ અનુભૂતિ અને પરમાત્મભાવમાં સંસ્થિતિ થાય છે.

યોગના કેટલાક ગ્રંથોમાં કુંડલિની શક્તિનું એક અથવા બીજી રીતે વર્ણન ન કરવામાં આવ્યું હોવા છતાં યોગસાધનાના સર્વશ્રેષ્ઠ સંપૂર્ણ, સર્વસન્માનનીય સદ્ગ્રંથ પાતંજલ યોગદર્શનમાં એનો નામનિર્દેશ નથી કરવામાં આવ્યો એથી અનેકને આશ્ચર્ય થશે. પરંતુ એમાં આશ્ચર્યચકિત થવા જેવું કશું નથી. એમ તો યોગ સાથે સંબંધ ધરાવતી બીજી કેટલીય વસ્તુઓનો ઉલ્લેખ નથી કરવામાં આવ્યો. એટલાથી એમની વાસ્તવિકતા મટી જતી નથી. મહર્ષિ પતંજલિને એમનો નામનિર્દેશ અથવા ઉલ્લેખ આવશ્યક નહિ લાગ્યો હોય. યોગદર્શનના સમાધિપાદ નામના પ્રથમ પાદના છત્રીસમા સૂત્રમાં વિશોકા વા જ્યોતિષ્મતી શબ્દપ્રયોગ કરાયો છે.

યોગસાધનાની વિશાળ વિચારસરણીને વિચારતાં એવું નિર્ભીકપણે, નિઃસંકોચ રીતે કહી શકાય કે સાધકે કુંડલિનીની ચિંતા ના કરવી જોઈએ. માનવજીવનનું પરમપ્રાપ્તવ્ય કુંડલિનીનો સપ્તેમ સાદર સ્વીકાર કરીએ તો પણ એની જાગૃતિ નથી પરંતુ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર અથવા પરમાત્માની અપરોક્ષ અનુભૂતિ છે. એટલે ચિંતા કરવી હોય તો એની જ કરવી જોઈએ, સાધના એને માટે જ થવી જોઈએ, અને એની સંસિદ્ધિના સર્વે પ્રયત્નો પાછળ લાગી જવું જોઈએ. કુંડલિની શક્તિશાળી હોવા છતાંય પરમાત્મા જેટલી ને જેવી શક્તિશાળી નથી, અનિવાર્યરૂપે આવશ્યક નથી. અનિવાર્યરૂપે આવશ્યક કેવળ પરમાત્મા છે. એ જ સાધનાના સારસર્વસ્વ છે. એમના પર મનને કેન્દ્રિત કરવાથી કે એમની પરમશ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક પ્રીતિ કરવાથી કુંડલિની જેવી સુષુપ્ત શક્તિઓનો ઉદય આપોઆપ થઈ રહેશે અને સાધનાના પાવન પંથે સફળતાપૂર્વક આગળ વધાશે.

આત્મવિકાસની અસાધારણ અભિરુચિવાળા સાધકે પોતાનું સમસ્ત ધ્યાન પરમાત્મા પ્રત્યે કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. જીવનને સદ્ગુણી, સાત્વિક, શુદ્ધ, સદ્બુદ્ધિસંપન્ન તથા પરમાત્મપરાયણ બનાવવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. પ્રત્યેક માનવના મનમાં બે પ્રકારની વૃત્તિઓનો કે રુચિઓનો પ્રવાહ વહેતો હોય છે. એક પ્રકારનો વૃત્તિપ્રવાહ મનને વધારે ને વધારે બહિર્મુખ બનાવીને બાહ્ય પ્રદેશમાં અથવા અનાત્મ પદાર્થોમાં

વહેતું, વિહરતું અને રસ લેતું કરે છે, અને બીજા પ્રકારનો વૃત્તિપ્રવાહ મનને અંતર્મુખ અથવા પરમાત્માભિમુખ બનાવીને આંતરપ્રદેશમાં, પદાર્થોના મર્મસ્થાનમાં, આત્મસ્વરૂપમાં કે પરમાત્મામાં પ્રવાહિત થતું, રમતું, રસ લેતું, ને તન્મયતા ધારણ કરતું કરે છે. આત્મિક સાધનાની મદદથી પ્રથમ પ્રવાહને બદલે બીજો પ્રવાહ પ્રબળ બને છે. સાધકની સુષુપ્ત આત્મશક્તિનું અલૌકિક ચેતનાનું એથી અધિક કલ્યાણકારક જાગરણ બીજું કોઈ જ નથી. એના એવા પવિત્ર પરિવર્તનને અને આત્મલક્ષી અભિસરણને વધારે અગત્ય આપવાની આવશ્યકતા છે. સંક્ષેપમાં કહીએ તો, જીવનને વધારે ને વધારે પ્રમાણમાં પરમાત્માભિમુખ કે પરમાત્માપરાયણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એ હેતુનું વિસ્મરણ થાય તો સાધનાત્મક જીવનનો રસ માર્યો જાય. સાધના નિરર્થક થાય.

માનવના મનની અંદર ભૌતિક અને આધિભૌતિક અથવા આધ્યાત્મિક, અનાત્મવિષયક અને આત્મવિષયક, અથવા પ્રેય અને શ્રેયના પરસ્પર વિરોધી દેખાતા દ્વિવિધ પ્રવાહો જોવા મળે છે. આત્મવિકાસની અભિરુચિવાળા સાધકે આધ્યાત્મિક, આત્મવિષયક, શ્રેયના પવિત્ર પ્રવાહને બળવાન બનાવવાની ને ભૌતિક, અનાત્મવિષયક, પ્રેયના પ્રવાહને મંદ કરવાની ને છેવટે શાંત કરી દેવાની આવશ્યકતા છે. જ્ઞાનમાર્ગના મુસાફરની અંદર એવી પ્રક્રિયા પરાકાષ્ટાએ પહોંચે છે ત્યારે જ્ઞાન સોળે કળાએ ખીલી ઊઠે છે. ભક્તની અંદર એવું પવિત્ર પ્રાણવાન પરિવર્તન પ્રારંભાતા ભગવદ્ભક્તિનો સાચો આદર્શ અનુભવાય છે, અને યોગીની અંદર એવી પ્રક્રિયામાં પગરણ મંડાતાં યોગનો વાસ્તવિક રસ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકની સુષુપ્ત ચેતનાનું સાચું, આદર્શ, આવશ્યક, આશીર્વાદરૂપ જાગરણ એ જ છે. સાધક એની આકાંક્ષા રાખે અને એને સાધવા માટે કોશિશ કરે એ આવકારદાયક છે.

આપણે ત્યાં કેટલેક ઠેકાણે કુંડલિનીને જગાડવાના પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. એ પ્રયોગોનો લાભ કેટલાક સાધકો લે છે અથવા લેવાની ઈચ્છા રાખે છે. એ પ્રયોગનો લાભ લેવા માટે આતુરતા રાખે છે. એ પ્રયોગો ખોટા છે અથવા એમનો લાભ લેવાની ઈચ્છા અયોગ્ય છે એવું નથી સમજવાનું, પરંતુ એવા પ્રયોગોનું એક મોટું ભયસ્થાન એ છે કે એવા પ્રયોગોને જ વધારે પડતું મહત્વ આપી જીવનની સાચી સુધારણાનો રસ જગાવવામાં નથી આવતો. બધું બીજાની પાસેથી જ મેળવવાનું છે અને પોતાને કાંઈ જ કરવાનું નથી એવી મનોવૃત્તિ ધર કરે છે. જો સાધક પોતાની જાતની શક્ય સુધારણાના કાર્યમાં રસ લેતો થાય તથા લાગી જાય તો એની અંદર સદ્ગુણોની, સદ્ભાવોની, સદ્વિચારોની, સત્કર્મોની સૃષ્ટિ અથવા અભિવૃદ્ધિ થઈ જાય, એની સુષુપ્ત આત્મિક શક્તિની જાગૃતિ થાય, અને એનું જીવન આત્માભિમુખ બનવાથી એને સહેલાઈથી સ્થિરતા, સ્વસ્થતા, સંવાદિતા તથા શાંતિની સંપ્રાપ્તિ થાય. એના જીવનમાં જરૂરી ને સમૂળી ક્રાંતિ થાય. કુંડલિનીની જાગૃતિની અભિલાષા રાખનારે એ હકીકતને કદાપિ નથી ભૂલવાની.

જેટલું મહત્વ મનની સ્થિરતા અથવા એકાગ્રતામાં આપવામાં આવે છે એટલું અને એનાથી પણ અધિક મહત્વ મનની સુધારણા, સાત્વિકતા અને ઉદાત્તતાને આપવું જોઈએ. કુંડલિનીની જાગૃતિના ચમત્કૃતિજનક આશ્ચર્યકારક અનુભવોને જેટલી અગત્ય આપવામાં આવે છે એનાથી પણ અધિક અગત્ય આત્મભાવને, આત્મદર્શનને અને આત્મનિષ્ઠાને આપવી જોઈએ. સાધકનું સાચું શ્રેય એથી જ સાધી શકાશે.

* * * * *

૭. યોગદર્શનનો યોગ

ભારતની યોગસાધનાના પુરાતન પરમપ્રેરક મહાગ્રંથ પાતંજલ યોગદર્શનનો યોગ કઈ જાતનો છે ? એને કોઈ વિશિષ્ટ નામ આપી શકાય ? જો આપી શકાય તો કયું ? મહર્ષિ પતંજલિએ પોતે પોતાના યોગને કોઈ વિશેષ નામ નથી આપ્યું. યોગદર્શનનો તટસ્થતાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી એ વાતની પ્રતીતિ થાય છે. મહર્ષિ પતંજલિ એવું વિશ્વાસપૂર્વક માનતા લાગે છે કે યોગ એટલે યોગ. એનું પ્રધાન પ્રયોજન સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારનું અથવા કૈવલ્યની પ્રાપ્તિનું છે. એને ઓળખવા માટે કોઈ બાહ્ય લેબલની અથવા માર્કની આવશ્યકતા નથી. યોગ શબ્દ પોતે જ પરિપૂર્ણ છે અને પોતાને ઓળખવાની સંપૂર્ણ શક્તિ ધરાવે છે. એની આગળ અથવા પાછળ, પૂર્વગ કે ઉપસર્ગ રૂપે કશું લગાડવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી. યોગ એટલે મેળાપ, જોડાણ, મિલન. પોતાના સ્વરૂપના અજ્ઞાનનો અંત આણીને એને અપરોક્ષ રીતે અનુભવવામાં આવે, એનું અનુસંધાન સાધવામાં આવે, એ એનો અંતિમ આદર્શ છે. એ આદર્શનો પ્રતિઘોષ યોગ શબ્દમાં સુચારુ રૂપે પડતો હોવાથી યોગદર્શનના આરંભ વખતે પ્રથમ સૂત્રમાં સારવાહી રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે કે હવે યોગના અનુશાસનનો અથવા યોગસાધનાનો વિચાર કરી રહ્યા છીએ. અથ યોગાનુશાસનમ્ ।

મહર્ષિ પતંજલિના યોગદર્શનના યોગને કેટલાક વિદ્વાનો તથા વિચારકો તરફથી અષ્ટાંગયોગ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગને એવું કોઈ વિશેષ નામ નથી આપ્યું. એ નામ તો કાલ્પનિક છે અને મોટે ભાગે યોગદર્શનના એક સૂત્ર પરથી પ્રચલિત થયેલું છે. એ સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે યોગના યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ અંગો છે. એ સૂત્ર પ્રમાણે યોગનાં આઠ અંગો છે ખરાં, પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે એને આઠ અંગોવાળા યોગનું કોઈ વિશિષ્ટ નામ આપવામાં આવ્યું છે. ના એ તો યોગ જ છે અને યોગ તરીકે ઓળખાય એ જ બરાબર છે.

યોગદર્શનમાં યોગનું સર્વાંગસુંદર સંપૂર્ણ સ્વરૂપ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. એ વખતે પણ સમાજમાં યોગસાધનાને નામે વિભિન્ન વિચારસરણીઓ પ્રવર્તમાન હશે. યોગનો સાચો મૂળભૂત મર્મ બહુજનસમાજના અથવા સમાજના અમુક વર્ગના ધ્યાન બહાર હશે. યોગને નામે કેટલીક ભ્રાંતિઓ વિદ્યમાન હશે. એ ભ્રાંતિઓનો અથવા કપોલકલ્પિત મિથ્યા માન્યતાઓનો અંત આણવા માટે યોગદર્શનના આરંભમાં જ યોગની વિશદ વ્યાખ્યા કરીને યોગના રહસ્યને સ્પષ્ટ કરાયું છે. યોગદર્શન યોગનું પરિપૂર્ણ રમણીય રેખાચિત્ર રજૂ કરે છે. યોગની પૂર્ણતાનું પ્રતીક છે. માનવીની પાસે શરીર છે એટલે એનાથી શરીરની ઉપેક્ષા ના થઈ શકે. શારિરીક સ્વસ્થતા, સુદૃઢતા સિવાય એનું જીવન ભાગ્યે જ સુખી તથા શાંતિમય બની શકે. શરીર એક મહાન મહામૂલ્યવાન માધ્યમ છે. કૈવલ્યની કે સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ એની દ્વારા, એની મદદથી જ કરવાની છે. એ હેતુને લક્ષમાં લઈને યોગના સર્વાંગીણ આદર્શ અભ્યાસક્રમમાં આસનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. યોગદર્શનમાં કોઈ વિશેષ આસનનો ઉલ્લેખ નથી કરાયો. જેમાં બેસવાથી સ્થિરતા અનુભવાય અને સુખની સંપ્રાપ્તિ થાય એ આસન એવું જણાવવામાં આવ્યું છે. યોગના અન્ય પરંપરાગત પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જુદાંજુદાં અનેક આસનોની માહિતી પૂરી પાડવામાં આવી છે. આસનોનો એ અભ્યાસક્રમ સાધકોને અને સામાન્ય માનવોને માટે પણ આશીર્વાદરૂપ થઈ પડે એવો છે, આવકારદાયક છે.

પાતંજલ યોગદર્શનમાં મનની સુધારણા અથવા ઉદાત્તતાને મહત્વની માનવામાં આવી છે. યોગદર્શનમાં આરંભથી માંડીને અંતપર્યંત અનેક વાર ચિત્ત શબ્દનો પ્રયોગ કરાયો છે. મન શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં નથી આવ્યો તો પણ એનો સૂચિતાર્થ એ જ છે. યોગનાં આઠ અંગોમાં યમ તથા નિયમને અગ્રસ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. એમના દ્વારા સાધકની વ્યક્તિગત વિશુદ્ધિ સધાય છે. એ પછી પણ, પ્રત્યાહાર-ધારણા-ધ્યાનની મદદથી મનને સ્થિર અથવા એકાગ્ર કરવાની કોશિશ કરીને સમાધિ દ્વારા શાંત કરવામાં આવે છે. એને સન્મિત્ર કરીને અથવા પોતાની સાધનામાં સહાયક બનાવીને સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર સધાય છે.

પ્રાણ અને મનનો પારસ્પરિક ધનિષ્ઠ સંબંધ હોવાથી યોગદર્શનમાં પ્રાણની પવિત્રતા સાધવા ને પ્રાણ પર પ્રભુત્વ પ્રસ્થાપીને પરમાત્મદર્શનના અસાધારણ આશીર્વાદરૂપ કલ્યાણકાર્યમાં મદદ મેળવવા પ્રાણાયામની સરસ સાધનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. આત્માની અવજ્ઞા તો એમાં નથી જ કરાઈ. સ્વરૂપની સ્વાનુભૂતિને અને સંસ્થિતિને મહત્વની માનવામાં આવી છે.

એમાં ભક્તિ અથવા ઉપાસનાનો સ્વીકાર કરાયો છે. એની દ્વારા હૃદયને રસમય, ભાવમય બનાવવાનો સંદેશો આપવામાં આવ્યો છે. ભક્તિની સાધનાના પ્રાણ જેવા મંત્રજપની ભલામણ કરાઈ છે અને 'ઈષ્ટદેવતાસંપ્રયોગઃ' કહીને ઈષ્ટદેવતાના દર્શનની વાત પર મહોર મરાઈ છે. એમાં આત્મજ્ઞાનનો સ્વીકાર તો છે જ. નિશ્ચયાત્મિકા સદ્બુદ્ધિની મહત્તા માનવામાં આવી છે. ધ્યાનનો અને સાધનારૂપી કર્મનો પણ સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે, અને સમાધિ દ્વારા ઉઘાડવામાં આવતા અતીન્દ્રિય અવસ્થાના મંગલમય મંદિરદ્વારના ઉદ્ઘાટનનો મહિમા ગાવામાં આવ્યો છે. યોગદર્શને એવી રીતે સૌનો સમન્વય સાધ્યો છે. એની દ્વારા યોગના પરિપૂર્ણ રમણીય રેખાચિત્રને રજૂ કર્યું છે.

યોગદર્શનની શરૂઆતમાં અથ યોગાનુશાસનમ્ શબ્દપ્રયોગ કરેલો છે. એ શબ્દપ્રયોગ એવા જ અન્ય સદ્ગ્રંથોના શરૂઆતના શબ્દપ્રયોગોનું સ્મરણ કરાવે છે. બ્રહ્મસૂત્રમાં અથાતો બ્રહ્મજિજ્ઞાસા કલ્પું છે. નારદભક્તિસૂત્રમાં પણ આરંભમાં અથતો ભક્તિ વ્યારવ્યાસ્યામઃ શબ્દપ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. અથ શબ્દનો પ્રયોગ એવી રીતે એક આદતને અનુસરીને નથી કરવામાં આવ્યો. યોગદર્શનના એ શબ્દપ્રયોગની પાછળ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. બ્રહ્મસૂત્રમાં બ્રહ્મની જિજ્ઞાસા જાગ્યા પછી એ જિજ્ઞાસાના શમન માટે પ્રાપ્ત કરાતા બ્રહ્મજ્ઞાનની વાત આવે છે. એ જ્ઞાનની ઉપયોગિતા ઘણી હોવા છતાં એ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછી શું એ પ્રશ્ન તો રહે જ છે. આત્મા અથવા પરમાત્મા વિશેનું બૌદ્ધિક જ્ઞાન કોઈને સંપૂર્ણ સંતોષ ના આપી શકે. બૌદ્ધિક જ્ઞાનથી આગળ વધીને સ્વાનુભૂતિના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવું પડે છે. જ્ઞાન ત્યારે જ પરિપૂર્ણ બની શકે છે. યોગદર્શન આત્માના એવા અપરોક્ષ અનુભવની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે તથા સાધના સામગ્રી પૂરી પાડે છે. બ્રહ્મની જિજ્ઞાસાના શરૂઆતના તબક્કામાંથી આગળ વધીને બ્રહ્મદર્શન અથવા બ્રહ્માનુભવનો અલૌકિક આનંદ આપે છે. એવી રીતે વિચારતાં અથ શબ્દની અંદર ઘણી વિશાળ વ્યંજના રહેલી છે. સદ્સદ્વિવેકના પરિણામે જેમને આ લોકના અને પરલોકના વિષયોમાં વૈરાગ્ય બુદ્ધિ થઈ હોય, જેમણે બ્રહ્મની જિજ્ઞાસાથી પ્રેરાઈને બ્રહ્મનો વૈચારિક નિર્ણય કરી લીધો હોય, અને જે પરબ્રહ્મ પરમાત્માના અપરોક્ષ અનુભવને માટે ઉત્સુક હોય, એમને માટે યોગની શિસ્તબદ્ધ શ્રેયસ્કર સાધનાને વર્ણવવામાં આવે છે એવો અર્થ શબ્દનો ભાવાર્થ છે. જે

બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાને અતિક્રમીને આગળ વધવા માગતા હોય એમને માટે એનો આધાર આવશ્યક છે. યોગસાધના એવી રીતે બ્રહ્મ વિશેના બૌદ્ધિક, સંશયરહિત, સુનિશ્ચયાત્મક જ્ઞાનની પૂરક છે.

અષ્ટાંગયોગમાં રાજયોગ તથા હઠયોગ ઉભયનો સમાવેશ થઈ જાય છે એની ખબર બહુ ઓછાને હશે. શરીરની અવસ્થા કે સુદૃઢતા માટેનાં જુદાંજુદાં આસનો, ષટક્રિયાઓ, મુદ્રાઓ અને પ્રાણાયામને ગૌણ માનીને રાજયોગમાં મનની શુદ્ધિ તથા સ્થિરતા તરફ વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. એનું કારણ એ નથી હોતું કે રાજયોગીને શરીરની ધૃણા હોય છે કે શરીર સંપત્તિની ઈચ્છા નથી હોતી. એનું કારણ તો એ હોય છે કે શરીરની તંદુરસ્તી અને સ્વસ્થતા એને સહજ રીતે જ વારસામાં મળી હોય છે, એટલે એને માટેની પ્રક્રિયાઓમાં પડવાનું મન એને નથી થતું. હઠયોગીનું જીવનધ્યેય પણ મુક્તિ, પૂર્ણતા કે પરમાત્મદર્શનનું હોવા છતાં, શરીર તથા પ્રાણના સુધાર, સ્વાસ્થ્ય ને સંયમ તરફ તે વિશેષ ધ્યાન આપે છે. તેમાં તેને અધિક અભિરુચિ હોય છે. કહેવાનું મુખ્ય તાત્પર્ય એટલું જ છે કે હઠયોગ અને રાજયોગના જુદાજુદા દેખાતા બંને સાધનાપ્રવાહો અષ્ટાંગયોગના વિશાળ માળખામાં સમાઈ જાય છે.

અષ્ટાંગયોગમાં આઠ અંગ કે સાધન એકસરખાં અગત્યનાં છે. આઠ માળનું મકાન હોય તેના બધા જ માળ એકસરખા અગત્યનાં હોય છે. તેમ આઠમાંથી કોઈ પણ માળ પોતાના મૂળ સ્થાનને મૂકી દે તો કેવું વિચિત્ર પરિણામ આવે ? ઈમારત આખીય જોખમમાં મુકાઈ જાય. અષ્ટાંગયોગનાં આઠ અંગોનો ક્રમિક અથવા સંયુક્ત રીતે જેમ પણ ઉચિત લાગે તેમ આવશ્યક અભ્યાસ કરતા રહીને જીવનની આધ્યાત્મિક સિદ્ધિના ધ્યેય તરફ આગળ વધવું જોઈએ. એવી સાધના આશીર્વાદરૂપ થાય ને શાંતિદાયક બની જાય એમાં સંદેહ નથી.

યોગદર્શનની શરૂઆતમાં કરાયેલો યોગાનુશાસનમ્ શબ્દપ્રયોગ એટલા માટે પણ સૂચક છે કે એમાં યોગની સુંદર સંક્ષિપ્ત સારગ્રાહી વ્યાખ્યાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. એ શબ્દપ્રયોગ યોગસાધનાના મર્મને સમજવામાં મદદ કરે છે. એ સાંકેતિક રીતે સ્પષ્ટ કરે છે કે યોગ એક અનુશાસન છે. અસાધારણ અનુશાસન. તનનું, મનનું, પ્રાણનું, અંતરનું, ઈન્દ્રિયોનું, આત્માનું અનુશાસન. એ અનુશાસન સર્વપ્રકારે કલ્યાણકારક છે. યોગી એનો આધાર લઈને પોતાની જાતનો સ્વામી, અધીશ્વર અથવા નિયંતા બની જાય છે.

* * * * *

૮. ધ્યાનની સાધના

કર્મ, કર્મ ને કર્મ

પર્વતના ગગનચુંબી ઉત્તુંગ શિખર પર પહોંચેલા પ્રવાસીને પેખીને પર્વતની તળેટીમાં ઊભેલા અન્ય પ્રવાસીઓ આશ્ચર્યને અનુભવે છે અને વિચારે છે કે એ શિખર પર કેવી રીતે પહોંચી ગયા ? આપણે તો હજુ નીચે છીએ. એવી રીતે પર્વતારોહણ કરીને શિખર પર પહોંચી શકીશું કે કેમ ? તળેટીમાં ઊભેલા પ્રવાસીઓ એવી રીતે તર્ક વિતર્ક કરીને ઊભા રહે તો પર્વતશિખરને શી રીતે સર કરી શકે ? વિચારોના વમળથી વીંટળાઈને ઊભા રહેવા માત્રથી જ કાંઈ પર્વતશિખરને સર ના કરી શકાય. શિખરને સર કરવા માટે તો તર્કવિતર્કમાંથી મુક્તિ મેળવીને, પર્વતની પગદંડીને પકડીને, એના પરથી આગળ વધવાનો આરંભ કરવો જોઈએ. વિશાળ વૃક્ષની શાખા પર ચઢીને એના અમૃતમય ફળનો આસ્વાદ કરનારને નિહાળીને બેસી રહેવાને બદલે જે વૃક્ષ પર ચઢવાનો આરંભ કરે એ એના સુસ્વાદુ ફળનો ઉપભોગ કરી શકે. વૃક્ષ પર ચઢીને ફળનો ઉપભોગ કરનારા એકવાર અન્યની પેઠે વૃક્ષની નીચે જ ઊભેલા. આજે જે ઉત્તુંગ પર્વતશિખર પર બિરાજેલા દેખાય છે એ એક દિવસ એની તળેટીમાં પર્વતારોહણની તૈયારી કરતા અને એને માટે યોજના ઘડતા ઊભા રહેલા. જીવનના ઉચ્ચોચ અધ્યાત્મિક સાધનાશિખરોને સર કરનારા સત્પુરુષોનું પણ એવું જ છે. આજે એ પરમસિક્કાવસ્થાની, પ્રશાંતિની, પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ કરીને કૃતાર્થતાને અનુભવી રહેલા દેખાય તો પણ એક દિવસ અપૂર્ણ, અશાંત અને સાધકાવસ્થામાં હતા. એમને સમસ્યાઓ સતાવતી હતી. પરંતુ એમનાથી નિરાશ, નાહિંમત, નાસીપાસ કે ભગ્નહૃદય બનાવાને બદલે એમણે આધ્યાત્મિક જગતના આરોહણનો આરંભ કર્યો. એમના સાધનાત્મક જીવન બીજાને માટે પ્રેરક તથા પદાર્થપાઠરૂપ છે. એવી રીતે જે પ્રમાદને પરિત્યાગીને બધી જાતની ચિંતા-ભીતિ-ભ્રાંતિ-આશંકાને તિલાંજલિ આપીને, નૈરાશ્યને ખંખેરી કાઢીને સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમના મંગલમય માર્ગે આગળ વધે છે, એ એના રહસ્યની ઉપલબ્ધિ કરે છે અને એક ધન્ય દિવસે એના સર્વોત્તમ સંસિદ્ધિશિખર પર ચઢીને ધન્ય બને છે.

કર્મ, કર્મ, અવિરત કર્મ એ જ સાધનાની સંસિદ્ધિનો મહામંત્ર છે. જે કર્મ કરવાની ના પાડે, આળસુ બનીને બેસી રહે, અનુકૂળ પ્રારબ્ધની પ્રતીક્ષા કર્યા કરે, એ આગળ વધી શકતો નથી. એને સાધનાનો મર્મ નથી મળતો. એનું જીવન મહોત્સવમય મંગલ નથી બનતું, સફળ અથવા સાર્થક નથી ઠરતું. મહાપુરુષોએ અનવરત અભ્યાસને આદરીને સંસિદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ કરેલી. એમને જીવનમાં આત્માનુભૂતિની એક જ લગન લાગેલી, અભિપ્સા જાગેલી. એના સિવાયના એમના સઘળા રસો સુકાઈ ગયેલા. પરિણામે એ એમના સાધનાત્મક જીવનને સાર્થક કરી શક્યા. સાધકે એવી લગન, એવી અંતરંગ આત્મિક અભિપ્સા જગાવવી પડે છે. આત્મિક સાધના સિવાયની અન્ય બધી જ વસ્તુઓ અને બધા વિષયોમાંથી મનને પાછુ વાળવું પડે છે.

વૈજ્ઞાનિક પોતાની પ્રયોગશાળામાં અભિનવ પ્રયોગોનો આધાર લેતી વખતે પોતાના કામમાં એવો તો મશગુલ બની જાય છે કે એનું મન અન્ય વિષયોમાંથી આપોઆપ ઉપરામ થાય છે. એના જીવનના બીજા બધા જ રસ ગૌણ બની જાય છે કે નિવૃત્ત થાય છે. બીજાને મળવાની, બીજું કશું જ જોવાની, જુદાં જુદાં સ્થળોમાં ફરવાની, સાંભળવાની, અન્ય વિષયોનો આસ્વાદ લેવાની, બધી જ રસવૃત્તિઓ શાંત પડે છે.

દિવસો, મહિના, વરસો સુધી એ પોતાના પ્રયોગોની પાછળ ભેખ ધારણ કરે છે, પોતાના સમસ્ત સમય અને પોતાની સઘળી સાધનસામગ્રી તથા શક્તિને સમર્પિત કરે છે. પ્રયોગશાળા જ એની દુનિયા બને છે. એની અંદર એ સ્વર્ગસુખને કે વૈકુંઠને અનુભવે છે. આત્મોન્નતિના મંગલમય માર્ગે મુસાફરી કરનારા સાધકના સંબંધમાં પણ એવું જ સમજવાનું છે. એ પણ પોતાની સાધના પાછળ ફકીરી ધારણ કરે છે, મનને મુકીને લાગી જાય છે ને કુરબાન બને છે. બીજા બધા જ પદાર્થો તથા વિષયોમાંથી મનને પાછું વાળીને, સંસારના પાર વિનાના પ્રલોભનોથી પ્રભાવિત થયા વિના, ભાતભાતની ભુલામણીઓથી ભરમાયા વિના, રૂપરંગ અને આકારોની આકર્ષણવૃત્તિ અને આસક્તિનો અંત આણીને એ આગળ વધે છે. દિવસો, મહિના, વરસો સુધી એક જ ધૂન, લગન, આદર્શ અને રસવૃત્તિને લઈને સાધનાના સમજપૂર્વકના ચોક્કસ પાર વિનાના પ્રયોગો કર્યા જ કરે છે. એને થાક નથી હોતો, કંટાળો નથી આવતો, ઘસારો નથી લાગતો. નિતનવા ઉત્સાહથી અલંકૃત બનીને એ આગળ વધે છે. સવારે, બપોરે, સાંજે, રાત્રે, મધરાતે જ્યારે જોઈએ ત્યારે સાધનારૂપી કલ્યાણકર્મ કર્યા જ કરે છે. વિજનમાં કે વસ્તીમાં, શાંતિમાં કે કોલાહલમાં એની સાધનાસરિતા સંસિદ્ધિના સનાતન સાગરમાં સમાવવાની સદ્ભાવનાથી પ્રેરાઈને આગળ ને આગળ વહે જ જાય છે.

યોગની શ્રેયસ્કર સુખકર સાધના એવા અસાધારણ અખંડ કર્મયોગની અપેક્ષા રાખે છે. એ મેરુ જેવા અચળ મજબૂત મનોબળવાળા મહાવીરોને માટે છે. એની સિદ્ધિ માટે કેટલો સમય જોઈશે તે કશું ચોક્કસપણે ના કહી શકાય. સાધકની અંતરંગ યોગ્યતા તથા વ્યક્તિગત ભૂમિકા પર એનો આધાર રહે છે. એને અનુસરીને સિદ્ધિપ્રાપ્તિના પુરુષાર્થને થોડોક સમય લાગે અને વધારે પણ શીઘ્રાતિશીઘ્ર સિદ્ધિ સાંપડવાના દિવાસ્વપ્નોને સાધકે છોડી દેવા જોઈએ. એને બદલે જ્યાં સુધી સિદ્ધિ ના સાંપડે ત્યાં સુધી અખંડ રીતે અભ્યાસ આદરવાનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. સાધનાના માર્ગમાં સિદ્ધિશિખરોને સર કરવા માટે કેટલીકવાર ધાર્યા કરતા ઘણો વધારે ભોગ આપવો પડે છે અને વધારે વખત લાગે છે. એવે વખતે નિરાશ થઈને સાધનાત્મક પુરુષાર્થને મૂકી ના દેવાય એ માટે સાધકે સુદીર્ઘ સમય સુધી સાધના કરવાની માનસિક તૈયારી કરી લેવી જોઈએ. કદાચ સાધના પાછળ એક નહીં પરંતુ અનેક જન્મો નિર્ગમન કરવા પડે તો પણ તેને માટે સાધકની તૈયારી હોવી જોઈએ.

યોગસાધનાના અસાધારણ અનુભવોને મેળવવા, શાંતિથી સંપન્ન બનવા, અને આત્માનુભવથી અલંકૃત થવા માટે શમના સાધનાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. શમની સાધનામાં ધ્યાનનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્વનું છે. જે સાધક ધ્યાન કરવાની ના પાડે અથવા ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસની અભિરુચિ ના રાખે તે યોગસાધનામાં અસાધારણ રહસ્યોનું ઉદ્ઘાટન કરીને કૃતાર્થ ના બની શકે. સાધકે આત્માદર્શનના એક અમોઘ સાધન તરીકે ધ્યાનનો સ્વીકાર કરીને નિયમિત અને સતત ધ્યાનની રુચિ રાખવી જોઈએ.

ધ્યાનની સાધના

ધ્યાનની સાધના અસત્યમાંથી પરમ સત્યમાં પ્રવેશવાની સાધના છે. ઉપનિષદમાં પરમાત્માને પરમ સત્ય કહેવામાં આવે છે. સદેવસૌમ્યઇદમગ્રમાસીત । સંસારના પ્રાદુર્ભાવ પહેલાં સૌથી પ્રથમ પરમ સત્ય જ હતું જેનું અસ્તિત્વ પહેલાં પણ હતું, આજે પણ છે, અને ભવિષ્યમાં શાશ્વત સમય સુધી રહેશે. તે સત્ અથવા

સત્ય ત્રિકાલાબાધિત ત્રણે કાળમાં રહેનારી સત્તા અથવા ચેતના, જેની અંદર જન્મમરણ, વૃદ્ધાવસ્થા, વ્યાધિ જેવા કોઈ પ્રકારના વિકારો નથી તે. અસત્ એકસરખા સ્વરૂપમાં નથી રહેતું. એ જન્મે છે, પરિવર્તનને વશ બને છે, એમાં વિક્રિયાઓ કે વિકારો પેદા થાય છે, એની અભિવૃદ્ધિ થાય છે, અને એ તિરોધાન પણ બને છે. સત્ય જ્ઞાનમ્ અનંત બ્રહ્મ કહીને વેદમાં પરમાત્માને પરમસત્યસ્વરૂપ, જ્ઞાનસ્વરૂપ અને અનંત કહ્યા છે. ભાગવતમાં એમને સત્યં પરં ધીમહિ કહીને અનુરાગની આદરયુક્ત અંજલિ આપવામાં આવી છે. એમાં કહ્યું છે કે પરમ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ પરમસત્ય આપણી પોતાની અંદર છે. એટલે એના અનુસંધાન, અવલોકન અને અપરોક્ષ અનુભવને માટે આપણે ધ્યાનનું અંતરંગ આલંબન લઈએ છીએ.

ધ્યાન અવિદ્યારૂપી અંધકારમાંથી પરમ સત્યરૂપી, પરમ પ્રકાશરૂપી પરમાત્મામાં પ્રવેશવાની, પરમાત્માનો પ્રત્યક્ષ પરિચય પામવાની પાવન પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનની સાધના દ્વારા પરમાત્માના પરમપ્રકાશનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. સંક્ષેપમાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે અપરોક્ષાનુભૂતિ-આત્માનો અપરોક્ષ અથવા પ્રત્યક્ષ અનુભવ એ જ ધર્મનું ધ્યેય છે, સઘળી સાધનાનું સાધ્ય છે, એ આધ્યાત્મિકતાનો અર્ક અથવા આદર્શ છે. માનવીની અંદર રહેલા અજ્ઞાનરૂપી આવરણને અળગું કરીને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવી આપવો એ સાધનાનું ધ્યેય છે. એના પરિણામે માનવ અહંતા તથા મમતામાંથી મુક્તિ મેળવીને નમ્ર, નિરાભિમાની, નિર્મળ બની જાય છે, રાગદ્વેષરહિત થાય છે અને આસક્તિથી અલગ બને છે. લૌકિક લાલસા, કામના તથા તૃષ્ણા એને સતાવી શકતી નથી. એનું જીવન જ્યોતિર્મય બને છે, પરમાત્મામય થાય છે. પરમાત્માના પરમપવિત્ર પ્રકાશનું દૈવી દર્શન કરીને એ સૌ પ્રત્યે પ્રેમ રાખે છે. ભેદભાવ તથા ભ્રાંતિ અને ભયમાંથી મુક્તિ મેળવે છે, અને સૌના કલ્યાણકર્મમાં પ્રસન્ન તથા પ્રવૃત્ત રહે છે.

સાધનાને નામે આપણે ત્યાં પરંપરાગત પ્રક્રિયાઓ, પદ્ધતિઓ, પ્રણાલિકાઓ પ્રવર્તમાન છે. એ પ્રક્રિયાઓમાં કેટલીક પ્રક્રિયાઓ કાંઈક કઠિન હોય છે - ખાસ કરીને યોગાભ્યાસ સાથે સંબંધ ધરાવનારી આસન, ષટ્ ક્રિયા, ત્રાટક, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની પ્રક્રિયાઓ. મોટી કે કષ્ટસાધ્ય કહેવાતી સાધનાઓને બદલે ધ્યાનની નાની છતાં મહત્વની સર્વોપયોગી સાધના પ્રત્યે પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવે તો જીવન શાંત, સંવાદી તથા સફળ બને. એ સાધનાની વિશિષ્ટતા એ છે કે એનો અનુભવ આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈ સર્વ સ્થળે કરી શકે છે. એને માટે બાહ્ય ત્યાગની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી હોતી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઘરમાં હોય કે વનમાં, વિજનમાં હોય કે સંસારમાં તો પણ એનો આધાર લઈ શકે છે. ધ્યાનની સાધનાની એ પ્રક્રિયા દેખાય છે સરળ પરંતુ ખૂબ જ મંગલ, અમોઘ, આશીર્વાદરૂપ છે. સૌ કોઈ સરળતાથી કરી શકે છે. એ સાધનાનાં પરિણામો ધાર્યા કરતાં પ્રાણવાન અને શકવર્તી નીવડે છે.

વેદના સ્વાનુભવસંપન્ન સ્વનામધન્ય પ્રાતઃસ્મરણીય પરમાત્મદર્શી ઋષિવરો જણાવે છે કે સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ શરીરોમાં, સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ જગતમાં વ્યાપક, સર્વના પાલક-પોષક, સર્જક-સંહારક પરમાત્માનું અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. એ પરમાત્મા અમારી બુદ્ધિને એવી રીતે આયોજિત કરે, પ્રેરે, કે અમો એમનો સાક્ષાત્કાર સાધી શકીએ. જીવનને સુખમય, શાંતિસભર, સ્વસ્થ, સંવાદી બનાવી શકીએ. ગાયત્રીમંત્રની એ મધ્યવર્તી વિચારધારા છે. માનવ પ્રાગૈતિહાસિક કાળથી પરમાત્માની અનુભૂતિની આકાંક્ષા કરતો આવ્યો છે. એ

આકાંક્ષાની અભિવ્યક્તિ અને પૂર્તિના પ્રતિઘોષ ગાયત્રીમંત્ર જેવા મંગલમય મંત્રોમાં આજે પણ સાંભળી શકાય છે. એ મંત્રોના ભાવ ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના અંતરંગ અભ્યાસમાં અને અંતરને ઉદાત્ત બનાવીને પરમાત્માભિમુખ કરવામાં મદદ કરે છે. ધ્યાનના અભ્યાસના આરંભમાં એનો આધાર લેવાય એ આવશ્યક છે.

ધ્યાનની મદદથી પહેલાં શરીરને સ્વસ્થ કરવાની, ઈન્દ્રિયોને બાહ્ય વિષયોમાંથી નિવૃત્ત કરવાની, અને એ પછી મનને શાંત કરવાની પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે છે. પછી મનની નિશ્ચયાત્મિકા શક્તિ બુદ્ધિને એની અંદરની અહંતા સાથે શાંત કરવામાં આવે છે. ધ્યાનની સાધના દ્વારા પોતાની અંદરના અતીન્દ્રિય પ્રદેશમાં પ્રવેશ થતાં સદ્બુદ્ધિ પણ શાંત બની જાય છે. શરીર, ઈન્દ્રિયો ને મનથી પર પરમચેતના સર્વે અંગોપાંગોને અથવા ઉપકરણોને પ્રકાશ આપે છે, સંજીવન સમર્પે છે. પરમાત્માની એ પરમચેતનાની અપરોક્ષ અનુભૂતિ માટે ધ્યાન છે. ધ્યાનની એ અસાધારણ આત્માનુભૂતિપૂર્ણ અવસ્થામાંથી જાગૃત થઈએ છીએ ત્યારે બાહ્ય જગતમાં પરમાત્માની પરમચેતનાનો સહજ રીતે જ અનુભવ થાય છે. પ્રથમ ધ્યાન કરવું પડે છે, પછી ધ્યાન કરવું પડતું નથી, ધ્યાન થઈ જાય છે.

પ્રાર્થના

આપણા અંતરના અંતરતમમાં વિરાજમાન દેવોના દેવ, સર્વવ્યાપક, સર્વભૂતાન્તરાત્મા પરમાત્માના પરમ મંગલ મંદિરને ઉઘાડવાને માટે આપણે આરંભમાં પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

મંગલ મંદિર ખોલો,
દયામય ! મંગલ મંદિર ખોલો !

જીવનવન અતિ વેગે વટાવ્યું,
દ્વાર ઊભો શિશુ ભોળો;
તિમિર ગયું ને જ્યોતિ પ્રકાશ્યો,
શિશુને ઊરમાં લ્યો, લ્યો; ... દયામય !

નામ મધુર તમ રટ્યો નિરંતર,
શિશુ સહ પ્રેમે બોલો;
દિવ્ય તૃષાતુર આવ્યો બાળક,
પ્રેમ અમીરસ ઢોળો ... દયામય !

સાધકમાં શિશુ જેવી સરળતા, નિષ્કપટતા, નિખાલસતા ના આવે અને સાધક શિશુસમાન રાગદ્વેષરહિત, શુદ્ધ, ભોળો ના બને, જીવનને પરમાત્માના પવિત્ર પ્રેમથી પરિપ્લાવિત કરીને એમના અલૌકિક અનુગ્રહને અનુભવવા આતુર ના બને, ત્યાં સુધી ગમે તેવા ને ગમે તેટલાં સાધનો કરવામાં આવે

તો પણ પરમાત્માનો સુખદ સાક્ષાત્કાર નથી સધાતો. સાધકે સદ્વિચાર, સદ્ભાવ, સદાચારની અધિક અથવા અલ્પ ભૂમિકાનું નિર્માણ કરવું જ પડે છે. કાંઈ નહિ તો એવા પ્રયત્નોનો પ્રારંભ તો કરવો જ રહે છે. પ્રાર્થના એવા પ્રયત્નોના એવા પવિત્ર પ્રસન્નતાપ્રદાયક પ્રારંભમાં, મદદ કરે છે. પ્રાર્થના કોઈ સંગીતશાસ્ત્રવિશારદ ઉસ્તાદની શાસ્ત્રીય રાગરાગિણી નથી. પ્રાર્થના કેવળ સુરીલો રાગ નથી. પ્રાર્થના એટલે વિચારો અને ભાવોનું પરમાત્મા પ્રત્યે પ્રવાહીકરણ, અણુપરમાણુનું પવિત્ર પ્રેમપૂર્ણ પ્રસ્ફુટીકરણ. એ કોઈ લૌકિક માગણી નથી, પરંતુ પોતાના હૃદયને પરમાત્મા પ્રત્યે વહેતું કરવાની પ્રશાંત પ્રસન્ન પ્રક્રિયા છે. જીવ તથા શિવને સાંધનારો સેતુ છે. આત્મા અને પરમાત્માના સંમિલનની સરળ સચોટ સીધી સાધના છે. ધ્યાનના આરંભમાં એનો આધાર લેવાથી લાભ થાય છે.

મકાનના બારીબારણાં બંધ હોય તો સૂર્યનારાયણનો પાવન પ્રકાશ આજુબાજુ બધે જ હોય તો પણ મકાનની અંદર પ્રવેશી શકે નહિ. હૃદયનાં બારીબારણાં પણ જો બંધ હોય તો પરમાત્માના અલૌકિક અનુભવનો આસ્વાદ કેવી રીતે મળી શકે ? આપણે આપણાં બંધ બારીબારણાંને ઉઘાડવાનાં છે. જ્યાંથી સમસ્ત ચૈતન્ય વહે છે એ મંગલ મૂલાધાર પ્રત્યે અંતરને અભિમુખ બનાવીને પ્રવાહિત કરવાનું છે. ધ્યાન દ્વારા આપણા હૃદયરૂપી રેડિયાને પરમાત્મા પ્રત્યે અભિમુખ કરીએ તો પરમાનંદ અને પરમસુખનાં સ્ટેશનોને પકડી શકીએ. એમાં અદ્ભુત આંદોલનોને ઝીલી શકીએ, શાંતિના સુમધુર શ્રવણમંગલ સંગીતને સુણી શકીએ. ધ્યાનની સાધનની શરૂઆતમાં સદ્ભાવના કરીએ કે આજે આપણને બહારના કોઈ જ વિચારો કે ભાવો નહિ સતાવે. આપણું મન બહિર્મુખ નહિ બને. શાંત બની જશે. પ્રસન્નતાને અનુભવશે. આજે વૃત્તિ અધિકાધિક આત્માભિમુખ બનશે. કોઈક અલૌકિક અનુભવ કરશે. મનનો લય થવાથી સમાધિ અવસ્થાની અનુભૂતિ સહજ થશે. જીવન ધન્ય બનશે. ઈશ્વરની મારા પર કૃપા છે. એ કૃપાના પરિણામે મારું સાધનાત્મક કાર્ય સરળ બનશે. મને ઈશ્વરની વિશેષ કૃપાનો ને છેવટે પરિપૂર્ણ કૃપાનો લાભ મળશે.

ધ્યાનમાં બેસતી વખતે નિરાશાવાદી વિચારો ના કરીએ. આપણા ઉત્સાહનો અને આપણી આશા તથા લગનનો નાશ થાય એવા પ્રતિકૂળ ભાવોને ના સેવીએ. હું તો ખૂબ જ દીન છું, હીન છું, મારું મન કેવી રીતે સ્થિર થશે, મને સાધનાની સિદ્ધિ કેવી રીતે સાંપડશે, એવા વિઘાતક વિચારવમળોને પેદા ના થવા દઈએ. હું તો આત્માસ્વરૂપ છું. શુદ્ધ છું, બુદ્ધ છું, મુક્ત છું. હું સાધનાનાં સર્વોચ્ચ સોપાનોને સર કરીશ, સિદ્ધિ મેળવીશ. એને માટે જ મારો જન્મ છે. એવા આશાવાદી, ઉત્સાહવર્ધક, શક્તિસંચારક વિચારો તથા ભાવોમાં સ્નાન કરતાં સાધના કરીએ એ આવશ્યક છે. આત્મસાધનાનો એવો અભિગમ અમોઘ આશીર્વાદરૂપ ઠરે છે.

સદ્ગુરુનું સ્મરણ

ધ્યાનની શ્રેયસ્કર સાધનામાં પરમાત્માની પ્રાર્થના અને સદ્ભાવના પછી સંતપુરુષોનું તથા સદ્ગુરુનું સ્મરણ સર્વપ્રકારે કલ્યાણકારક, પ્રેરક, પથપ્રકાશક ઠરે છે. એવા સ્મરણ દ્વારા એમના આશીર્વાદ માગીએ. એમને કહીએ કે અમે પણ આપની પેઠે પરમશાંતિની પ્રાપ્તિ કરવા, પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર સાધવા, જીવનને કૃતકૃત્ય બનાવવા, ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો આધાર લઈએ છીએ. એ અભ્યાસક્રમને

સફળતા સાંપડે એ માટે આપના અનુગ્રહની આકાંક્ષા છે. એ અનુગ્રહની વર્ષાને વરસાવો. અમને આ અભ્યાસક્રમમાં સંપૂર્ણ સફળ બનાવો. સાધકમાંથી સિદ્ધ કરી દો. બંધનમુક્ત કરો. પૂર્ણતાનું પદ ધરો.

કેટલાક સાધકો સદ્ગુરુના સ્વર્ગવાસ પછી હતાશ થાય છે ને કહે છે કે ગુરુ તો ગયા; હવે કોના તરફથી માર્ગદર્શન મળશે ? એવા સાધકોએ સમજી લેવું જોઈએ કે સદ્ગુરુનું કે સિદ્ધ મહાપુરુષનું કદી મૃત્યુ થતું નથી. સદ્ગુરુ જીવે છે ત્યારે પણ સ્વર્ગમા જ વસતા હોય છે. એ શરીર છોડીને જ સ્વર્ગવાસી થાય છે એવું નથી સમજવાનું. સતમાં રહે તે જ સદ્ગુરુ. એવા ગુરુનું સ્થૂળ શરીર કોઈ કારણે શાંત થાય તો પણ એમની સાથેનો આપણો સંબંધ કપાઈ જતો નથી. એ સદેહે કે વિદેહે અહર્નિશ આપણું અવલોકન કર્યા જ કરે છે.

રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવે પોતાના પાર્થિવ તનુનો પરિત્યાગ કર્યો ત્યારે એમના ધર્મપત્ની શારદાદેવીને સ્વાભાવિક રીતે જ અતિશય દુઃખ થયું. એમનું હૃદય તથા રોમરોમ રડવા લાગ્યું. એમણે વિરહથી વ્યાકુળ બનીને એમનું સ્મરણ કરતાં પોતાનાં કપાળના ચાંલ્લાને દૂર કર્યો અને હાથની બંગડીને તોડી નાખી. રામકૃષ્ણદેવે એ વખતે એમની સમક્ષ પ્રકટ થઈને જણાવ્યું કે આ બધું શું છે ? આવો શોક શા માટે : હું ક્યાં ગયો છું ? હું તો તારી પાસે જ છું. કોઈ માણસ પોતાના ધરના એક ઓરડાને મૂકીને બીજા ઓરડામાં જાય એવી જ મારી અવસ્થા છે. મને મૃત્યુ કાંઈ જ નથી કરી શકે તેમ.

પોતાના પ્રાતઃસ્મરણીય પરમારાધ્ય સદ્ગુરુના એવા અન્ય અનેક અનુભવો શ્રદ્ધાભક્તિસંપન્ન શિષ્યોને થયા છે અને આજે પણ થઈ રહ્યા છે. એ દર્શાવે છે કે સાચા સંતો અથવા સદ્ગુરુઓ પર દેશ અને કાળનું શાસન નથી ચાલતું. એ સાચા અર્થમાં સર્વથા મુક્ત હોય છે. એટલે સદ્ગુરુ સાથે સીધો સંપર્ક રાખીએ. એમની પાસેથી મંગલ માર્ગદર્શન અને શુભાશીર્વાદ માગીએ. એમનો પરાત્પર પ્રકાશ આપણા જીવનપથને જ્યોતિર્મય બનાવે એવું પ્રાર્થીએ. આપણા અલૌકિક આત્મદેવને પણ કહીએ કે આત્મદેવ, જાગો. સુદીર્ઘ સમયથી શાંત બેસી રહ્યા છો. અવિદ્યાનો અનુભવ કરી રહ્યા છો. તો જાગો, જાગ્યા નથી, તમારા મૂળ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થયા નથી, માટે જ કષ્ટ છે, કલેશ છે, દુઃખ છે, બંધન છે, અશાંતિ છે, અવિદ્યા છે. તમે જાગશો, સ્વરૂપાનુભવ કરશો અને સ્વરૂપમાં સ્થિતિ કરશો એટલે સર્વ પ્રકારે સંપૂર્ણપણે સનાતન સમયને સારુ સુખી થશો, શાંત બનશો, આનંદના અલૌકિક અક્ષય અર્ણવમાં અવગાહન કરશો, કૃતાર્થ થશો. સ્વરાજનો, સાચા આત્મિક સામ્રાજ્યનો, ઉપભોગ કરશો. તમે જાગ્યા નથી ત્યાં સુધી જ પ્રતિફૂળ પરિબળો તમારા પર આક્રમણ કરે છે ને તમને અસ્વસ્થ બનાવે છે. તમે જાગશો એટલે એમનું કશું નહિ ચાલે. તમારા જાગવાથી બધા જ દેવો જાગી ઊઠશે. જીવન જ્યોતિર્મય તથા કલ્યાણકારક બનશે. તમારી સુષુપ્ત શક્તિને જાગ્રત કરો. આત્મિક સ્વતંત્રતા તમારો જન્મજાત અધિકાર છે. તમે પોતે શાંતિસ્વરૂપ, આનંદસ્વરૂપ, પરમસુખસ્વરૂપ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત છો. એવું અનુભવતા નથી એથી એવા અનુભવને માટે જ ધ્યાન કરવાનું છે. એવા અનેરા અનુભવ પછી ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નહિ રહે. ધ્યાન જીવનમાં એકરૂપ બનીને સહજ રીતે ભળી જશે. નિત્યનિરંતર સર્વ સ્થળમાં ને સર્વાવસ્થામાં થયા કરશે. કબીરસાહેબ એને સહજ સમાધિ કહીને વર્ણવે છે :

સાધો સહજ સમાધિ ભલી

ગુરુપ્રતાપ જા દિનસે જાગી, દિનદિન અધિક ચલી ... સાધો.

આંખ ન મૂંદૌ, કાન ન રૂંઘૌ, તનિક કષ્ટ નહિ ધારૌ,

ખુલે નૈન પહિયાનૌ હંસિ હંસિ, સુંદર રૂપ નિહારૌ ... સાધો.

શબદ નિરંતર સે મન લાગા મલિન વાસના ત્યાગી,

ઊઠત બૈઠત કબહુ ન છૂટે ચૈસી તારી લાગી ... સાધો.

સદ્ગુરુ સ્થૂળ અથવા સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે રહીને શરણાગત શ્રદ્ધાભક્તિસંપન્ન સાધકને પોતાની આગવી રીતે માર્ગદર્શન આપે છે ને મદદ કરે છે. કબીરસાહેબે પણ એમની મદદને આવશ્યક માનીને ગાયું છે.

ગુરુ બિન કૌન બતાવે બાટ, બડા વિકટ યમઘાટ

સાધકને આધ્યાત્મિક વિકાસમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે સદ્ગુરુની આવશ્યકતા રહે છે, પરંતુ જેમને જોઈને હૈયું હસે અને આત્મા ઠરે, અંતર અનુરાગ અને આદરભાવથી આપ્લાવિત બનીને સમર્પણભાવને અનુભવે, એવા સદ્ગુરુ ના મળે તો ? તો એવા સંજોગોમાં સાધકે શું કરવું ? ધ્યાન જેવી અંતરંગ આત્મિક સાધનાની અભિરુચિવાળા અભ્યાસીએ બે હાથ જોડીને સદ્ગુરુની પધરામણીની પ્રતીક્ષા કરતાં બેસી રહેવું કે પછી પોતાની પ્રકૃતિ, રુચિ, પસંદગી તેમજ સમજશક્તિને અનુસરીને આગળ વધવું ? જેને બાહ્ય ગુરુ અથવા માર્ગદર્શક નથી મળતા તેના જીવનમાં પણ આત્મા અથવા પરમાત્મારૂપી પરમગુરુ કે આંતરગુરુ તો હોય જ છે. એ દૃષ્ટિએ જોતાં કોઈ પણ સાધક સદ્ગુરુ સિવાયનો નથી જ.

બાહ્ય ગુરુ પણ એ પરમગુરુના પવિત્ર પ્રતિનિધિ અથવા પ્રતીકરૂપ અને એમના અસાધારણ અનુગ્રહથી મળ્યા હોય છે. એ કોઈ કારણથી ના મળ્યા હોય ત્યારે પરમાત્મારૂપી પરમગુરુનું શરણ સ્વીકારીને, એમને પોતાના સાધનાત્મક જીવનના સારસર્વસ્વ સમજીને, એમની અચળ અનંત શ્રદ્ધાભક્તિથી સંપન્ન બનીને, એમને સદ્ગુરુપદેથી સ્થાપીને, એમના મંગલ માર્ગદર્શનની માગણી કરતા અર્જુનની પેઠે શિષ્યસ્તેકહ સાધિ માં ત્વાં પ્રપન્નમ્ કહીને સાધક નમ્રાતિનમ્ર બનીને આગળ વધવાનો સંકલ્પ કરે તો એ પરમગુરુનું પરમમંગલ માર્ગદર્શન એને મળી રહે છે. એ એના પવિત્ર પથપ્રદર્શક બનીને એને ઈચ્છાનુસાર આગળ વધારે છે. આવશ્યકતા દેખાતાં કોઈક બહારના માનવગુરુનો પણ મેળાપ કરાવે છે અને એમની મારફત મદદ અપાવે છે. એટલે કોઈ પણ સાધક પોતાને ગુરુ વિનાનો ના માને. સમજે કે મારે પણ પરમાત્મારૂપી પરમગુરુ તો છે જ. એમની છત્રછાયામાં હું સદાને સારુ સુરક્ષિત છું. એમની કૃપાદૃષ્ટિ મારા પર મંડાયેલી છે. એમનો અભય આપતો વરદ હસ્ત મારા પર ફેલાયેલો છે. એમનો અલૌકિક અનુગ્રહભંડાર મારે માટે ખુલ્લો છે. એ પોતે મારા છે એટલે મને કશી ચિંતા નથી, કોઈ ભય નથી, શોક નથી, વિષાદ નથી. મારા જેવો બડભાગી, ધની, ધન્ય બીજો કોઈ જ નથી.

મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગદર્શનમાં યોગની સાધના વડે કોઈ માનવગુરુ કરવા જ જોઈએ, એવા ગુરુ વિના આત્મવિકાસના અભ્યાસક્રમમાં આગળ વધી જ ના શકાય, એવો ઉલ્લેખ કોઈએ સૂત્રમાં નથી કર્યો. ગુરુ ના કરવા જોઈએ એવું પણ ક્યાંય નથી કહ્યું. એ તો સૂચવે છે કે અધ્યાત્મમાર્ગમાં આગળ

વધવાની અભીપ્સાથી અલંકૃત હોય એ બધા યોગમાર્ગના અધિકારી છે. એમનો હેતુ પવિત્ર હશે તો, એમને એમની અંદરથી અથવા બહારથી, એક અથવા બીજી જાતની આવશ્યક મદદ મળી રહેશે. આરંભમાં માનવે પોતે જ આગળ વધવાનું છે. બ્રાહ્મમૂર્તમાં ઊઠવું હોય તો ગુરુની આવશ્યકતા ક્યાં છે ? એ કામ પોતે જ કરવાનું છે. ઊઠ્યા પછી પ્રાર્થના, વ્યાયામ, સ્નાન અને સ્વાધ્યાય કરવામાં પણ ગુરુ સિવાય પ્રવૃત્ત થઈ શકાય જ નહિ એવું થોડું છે ? વ્યસનોના ત્યાગનું, સાચું બોલવાનું, રાગ-દ્વેષ, કામ-ક્રોધ અહંતા-મમતાદિને તિલાંજલિ આપવાનું, થોડુંક ધ્યાનાદિ કરવાનું, અને બીજાનું કાંઈ ને કાંઈ સારું કરવાનું કાર્ય પણ પોતાની મેળે જ કરી શકાય છે. એને માટે ગુરુની પ્રતીક્ષા કરીને અને ગુરુ ના મળે ત્યાં સુધી અકર્મણ્ય બનીને બેસી રહેવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. ગુરુના માર્ગદર્શનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા તો આગળ ઉપર પડે છે. એ વખતે એમનું મંગલ માર્ગદર્શન મળી રહેશે.

સંસારમાં માનવને સૌથી પ્રથમ સત્યના સાક્ષાત્કારની ઈચ્છા થઈ હશે ત્યારે એ ઈચ્છાની પૂર્તિ માટે એને કયા ગુરુ મળ્યા હશે ? એ વખતે કોઈ બાહ્ય ગુરુ તો હતા જ નહિ. વેદ કહે છે કે સૃષ્ટિને સરજીને જે બ્રહ્મા વેદોનું જ્ઞાન આપે છે તે પરમાત્માને પ્રણામ છે. એ બુદ્ધિના પ્રકાશદાતા પરમાત્મા મુમુક્ષુઓના પરમ અને એકમાત્ર આશ્રય છે. એ પરમાત્માનું હું શરણ લઉં છું. શરૂઆતના સત્યાન્વેષણની વૃત્તિવાળા સાધકને એમનો જ આશ્રય મળેલો, એમની જ સહાયતા સાંપડેલી. આજે પણ સાંપડી શકે છે. એને માટે પરમ પ્રામાણિકતા, અચળ શ્રદ્ધાભક્તિ અને અસાધારણ ઉત્કટ લગની જોઈએ.

એ દેવોના દેવ, પૂર્વકાલના અને સર્વે સમયના શાશ્વત સદ્ગુરુની ઓળખાણ આપતાં યોગદર્શન જણાવે છે :

તत्र निरतिशयं सर्वजबीजम् ।

पर्ववामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् । (સમાધિપાદ, સૂત્ર ૨૫-૨૬)

પરમાત્માની અંદર સર્વજ્ઞતાનું બીજ પરિપૂર્ણપણે રહેલું છે. એ સર્વજ્ઞ છે. અનંતકાળથી પૂર્વપુરુષોના પણ ગુરુ છે. સૌના પ્રેરક, પ્રકાશક, પથપ્રદર્શક છે.

* * * * *

૯. ધ્યાનની અંતરંગ સાધના

સમય, સ્થાન અને આસન

ધ્યાનની અંતરંગ સાધના માટે કોઈ સુનિશ્ચિત સમય છે ખરો ? શાસ્ત્રોમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તના સમયને ધ્યાનની સાધના માટે સુંદર સાનુકૂળ સુયોગ્ય સમય તરીકે ઓળખાવ્યો છે. એ સમય દરમિયાન બહારનું વાતાવરણ છેક જ શાંત અને કોલાહલરહિત હોય છે. મન પણ શાંત, સરસ, સ્ફૂર્તિ અથવા તાજગીવાળું હોય છે. એવે વખતે ધ્યાનની અંતરંગ સાધના સુખપૂર્વક સહેલાઈથી થઈ શકે છે. મન ઓછા પ્રયત્ને અથવા અનાયાસે આપોઆપ એકાગ્ર થાય છે. એને માટેની સ્થૂળ બહિરંગ ભૂમિકા પૂર્ણપણે તૈયાર હોય છે. એ શાંત કોલાહલરહિત સમયનો સદુપયોગ કરવામાં કે પૂરતો લાભ લેવામાં આવે તો મનને જે અવનવી શાંતિ તથા શક્તિ સાંપડે એની અસર આખા દિવસ દરમિયાન ઈતર પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે પણ અખંડ રહે. એ સમયની શાંત સાધના આત્મિક અલ્પાહારનું કામ કરે.

છતાં પણ એનો અર્થ એવો નથી કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાનાદિ સાધના માટે ના બેસાય તો પાછળથી બેસવું જ નહિ. આત્મસાધનાના અંતરંગ અભ્યાસક્રમને માટે બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય સર્વોત્તમ હોવા છતાં કોઈ કારણે એનો લાભ ના લઈ શકાય તો તેના પછીના કોઈપણ સાનુકૂળ સમયનો લાભ લેવો જોઈએ. જે સંજોગોવશાત્ સવારના સુનિશ્ચિત સમયે ભોજન નથી કરી શકતા તે બપોરે પણ જમે છે, અને બપોરે નથી જમી શકતાં તે સાંજે, રાતે અથવા મધરાતે પણ જમી લે છે. એવી રીતે બ્રાહ્મમુહૂર્તનો લાભ ના લેવાય તો પણ શેષ દિવસના અન્ય કોઈ પણ સમયનો લાભ લઈને સાધના કરવી જોઈએ. મન જે બ્રહ્મભાવને ધારણ કરે, જે ઘડી, પળ કે મુહૂર્તમાં સદ્ભાવ તથા સદ્વિચારોથી સંપન્ન તથા સાત્વિક બને, તે ઘડી તેમજ પળ પવિત્ર છે અને તે મુહૂર્ત બ્રાહ્મમુહૂર્તનો મંગલ મહિમા ધારણ કરે છે.

ધ્યાનને માટેનો બીજો સુયોગ્ય શાસ્ત્રોક્ત સમય સાયંકાળનો છે. એ સમયે પણ બહારનું વાતાવરણ પ્રમાણમાં શાંત હોય છે. આકાશમાં સંધ્યાના રંગો ફરી વળ્યા હોય છે, વિહંગો પોતપોતાના માળામાં પાછાં ફરતાં હોય છે, ગોધન ગામની દિશામાં ગતિ કરે છે. એવે વખતે પણ બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી કામચલાઉ નિવૃત્તિ લઈને એક સ્થળે બેસીને આત્મવિકાસના અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો આધાર લેવામાં આવે તો એ આશીર્વાદરૂપ બને છે.

રાતનો અથવા મધરાતનો સમય પણ કેટલો બધો સરસ અને શાંત હોય છે ! એ સ્વર્ણસમયે મોટા ભાગના માનવો સૂઈ ગયા હોય છે. પ્રકૃતિ તદ્દન નીરવ નિસ્પંદન દેખાય છે. એ સમયે કોઈક ભોગી, રોગી કે યોગી જાગે છે. સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમની અસાધારણ અભિરુચિવાળા સાધકો કે સંતો નિદ્રાના સમયમાં સ્વૈચ્છિક કાપ મૂકીને કે નિદ્રાનો પૂર્ણ વિજય કરીને એ શાંત સમય દરમિયાન ધ્યાનાદિ કરતા દેખાય છે. ગીતામાં એવા મહાપુરુષોને માટે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ જ્યારે સૂએ છે ત્યારે સંયમી સાધનારત પરમાત્મપરાયણ યોગીપુરુષ જાગે છે. યા નિશા સર્વભૂતાનાં તસ્યાં જાગર્તિ સંયમી ।

એનો એવો સ્થૂળ અર્થ પણ લઈ શકાય છે.

જેમને એક જ જન્મમાં અને એ પણ બનતી વહેલી તકે પરમશાંતિ, મુક્તિ કે પૂર્ણતા મેળવવી હોય તેને નિદ્રાના નિર્ધારિત સમયમાં કાપ મૂકીને સાધનાપરાયણ બનવું જ જોઈએ. પ્રમાદને પરિત્યાગવો જોઈએ. સવારે વહેલા ઊઠવા માટે અથવા બ્રાહ્મમુહૂર્તનો લાભ લેવા માટે રાતે વહેલા સુવાની અને રાતનું ભોજન છોડી દેવાની અથવા રાતે બને તેટલું વહેલું અને ઓછામાં ઓછું, અલ્પાહાર જેટલું ભોજન કરવાની ટેવ પાડવી પડશે. રાતે વહેલા સુવાથી સવારે વહેલા ઊઠવાનું સરળ બનશે. આજનું આપણું જીવન મોટે ભાગે કૃત્રિમ બની ગયું છે. એમાં રાતના ઉજાગરા અને મોડી રાતનાં ભોજન સર્વસામાન્ય જેવાં થઈ પડ્યા છે. પરંતુ સાધનાની અભિરુચિવાળા સાધકોએ એમાં ફેરફાર કરવા રહેશે.

ધ્યાનની સાધના માટે સ્થાન કેવું હોવું જોઈએ ? ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય શબ્દપ્રયોગ કરીને સૂચવવામાં આવ્યું છે કે ધ્યાનની અંતરંગ સાધના માટે જે સ્થાન અથવા પ્રદેશવિશેષને પસંદ કરવામાં આવે તે સ્થાન અથવા પ્રદેશવિશેષ અપવિત્ર ના જોઈએ. જે વાતાવરણ વિશુદ્ધ હોય, જેમાં પ્રવેશતાંવેત જ મનની અંદર સાત્વિકતાની સૃષ્ટિ અને અભિવૃદ્ધિ થતી હોય, જેની મહામૂલી મદદથી આત્મભાવને પોષણ મળતું હોય, એવા વાતાવરણની મદદથી ધ્યાન સારી રીતે થઈ શકે છે. આરંભમાં બહારનું વાતાવરણ સાધક પર પોતાની અસર ઊભી કરે છે. જ્યાં સુધી વાતાવરણની એવી અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ અસર પડતી હોય ત્યાં સુધી સાધકે બહારના વાતાવરણનો પૂરતો ખ્યાલ રાખીને એને સાધનાત્મક અભ્યાસ માટે અનુકૂળ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સાધના અંતરંગ અભ્યાસમાં સુચારુ રૂપે આગળ વધ્યા પછી તો એવી અવસ્થાવિશેષની પ્રાપ્તિ થશે કે ગમે તેવા શુભાશુભ, શુચિ, અથવા અશુચિ, સુંદર અથવા અસુંદર સ્થાનવિશેષમાં રહીને પણ સાધના કરી શકાશે. બહારનું વાતાવરણ આત્મિક સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં અવરોધક નહિ થાય. સાધકનું મન સર્વે સ્થળોમાં પ્રસન્ન, પુલકિત, પરમાત્માપરાયણ રહેશે. એવી અવસ્થા ના આવે ત્યાં સુધી બાહ્ય વાતાવરણનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

જે ખંડ, પ્રદેશ અથવા સ્થાનવિશેષમાં ધ્યાન જેવી સાધનાના અનુષ્ઠાનને માટે બેસવાનું હોય તે ખંડ, પ્રદેશ અથવા સ્થાનવિશેષને પુષ્પો, અગરબત્તી તથા ધૂપાદિ સુવાસિત દ્રવ્યોથી સુગંધિત કરવાનું અને અવતારી પુરુષો અથવા પ્રાતઃસ્મરણીય સ્વનામધન્ય સંતપુરુષોનાં ચિત્રોથી ચારુ તેમજ ચિત્તાકર્ષક બનાવવાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એવા સ્થાનવિશેષમાં પદાર્પણ કરતાંવેત જ આપણો પ્રાણ પરમ પ્રસન્ન થાય છે અને ઉત્તમોત્તમ પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ મહાપુરુષોની સૂક્ષ્મ સંનિધિમાં આપણને થાય છે કે આપણે પણ એમના પગલે ચાલીને જીવનને શુદ્ધ, મુક્ત, બુદ્ધ, પૂર્ણ બનાવવાની અને એમના જેવા થવાની કોશિશ કરીએ. એમના અભિશુદ્ધ આંદોલનો આત્માને અનુપ્રાણિત કરે છે. એ અવનવી ચેતના ધરે છે, સમસ્ત વ્યક્તિત્વમાં સંજીવન ભરે છે.

ધ્યાન માટે પવિત્ર પ્રદેશમાં સ્થિરતાપૂર્વક સુયોગ્ય આસન પર બેસવું જોઈએ. આસન શબ્દ જ સૂચવે છે કે એ દરમ્યાન એનો આશ્રય લેનારે બેસવું જોઈએ. આસ એટલે બેસવું અને આસન એટલે બેસવાની પદ્ધતિ અથવા પ્રક્રિયા. કેટલાક ઉપદેશકો ઊભાંઊભાં ધ્યાન કરવાનો તો કેટલાક ચાલતાં ચાલતાં ધ્યાન કરવાનો સંદેશ આપે છે. એ સંદેશ ઝીલનારે અથવા અનુસરનારે સમજી લેવું જોઈએ કે ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસ દરમ્યાન મનને સ્થિર, એકાગ્ર, સમાહિત અથવા આત્મકેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. એ પછી

એનો સમાધિની અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં પ્રવેશ કરાવવો પડે છે. એ પ્રયોજનની પૂર્તિ માટે એક સ્થળે એક અનુકૂળ આસન પર બેસવાનું અત્યંત આવશ્યક છે. ઊભાં ઊભાં કે ચાલતાં ચાલતાં મનનો લય થતાં સમાધિ કેવી રીતે સધાશે ? અને સધાશે તો પણ એ વખતે શરીરની દશા કેટલી બધી કરુણ અથવા દયનીય થઈ જશે ? એક સ્થળે બેસીને મનને સ્થિર કરવાનું સરળ થાય છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનમાં આસનનો ઉલ્લેખ કરતાં લખ્યું છે કે જેમાં બેસવાથી શરીરની સ્થિરતાનો અને માનસિક પ્રસન્નતાનો અથવા સુખનો અનુભવ થાય એ આસન. સાધકે કયા વિશિષ્ટ પ્રકારના આસનનો આધાર લેવો જોઈએ એનો સ્પષ્ટ નામનિર્દેશ એમણે નથી કર્યો. આસનની પસંદગી એમણે સાધકની વ્યક્તિગત પ્રકૃતિ તથા રુચિ પર છોડી છે. કોઈ પણ શાસ્ત્રસંમત પરંપરાગત આસનની અભિરુચિ ના હોય તો ધ્યાનના સાધકે સુખાસનનો આધાર લેવો. પરંતુ જેમની શરીરસંપત્તિ સારી હોય અને ઉંમર પ્રમાણમાં નાની હોય એમણે તો પદ્માસનમાં અથવા સિદ્ધાસનમાં જ બેસીને ધ્યાન કરવાનો આગ્રહ રાખવો. એ આસનો બીજી રીતે ઉપયોગી છે.

આસન પર સ્વસ્થ ચિત્તે સીધા બેસવું. ધ્યાનનો આરંભ શરીરને ઢીલું રાખીને કે ટેકો દઈને બેસીને ના કરવો. સ્વસ્થ શરીરવાળાએ સીધા જ બેસવું. ધ્યાનના અભ્યાસ દરમિયાન પાછળથી કોઈ કારણે શરીરને ઢીલું કરવું પડે કે પાછળ ટેકો દેવો પડે તો તે વાત જુદી છે, પરંતુ પ્રારંભમાં એવું ના કરવું. જેમનાં શરીર સ્વસ્થ હશે, જેમની નસોમાં તાજું લોહી ઉછળતું હશે, જેમનાં મન મહત્વકાંક્ષાથી મંડિત હશે, ને ગમે તેટલું કષ્ટ વેઠવાની ને ગમે તેવા ભોગ આપવાની શક્તિથી સંપન્ન હશે, એવા યુવાનોએ યોગસાધનામાં રસ લેવો જોઈએ. યુવાનો અને યુવતીઓને એમાં રસ લેતાં કરવા જોઈએ. એ કલાકો સુધી સ્વસ્થતાપૂર્વક આસન પર બેસી શકશે અને અંતરંગ અભ્યાસક્રમના આનંદને સહેલાઈથી પ્રાપ્ત કરશે. યુવાની જીવનની સર્વશ્રેષ્ઠ ઋતુ છે, વસંત છે, સાધનાની સર્વોત્તમ સુયોગ્ય અવસ્થા છે. એ વખતે મનને ભૌતિક ભોગપોભોગોને બદલે આત્મિક યોગ પ્રત્યે વાળવામાં આવે તો ચમત્કારોનું સર્જન થાય. જીવનનો આધ્યાત્મિક વિકાસ સહજ બને. આત્મોન્નતિનાં સર્વોચ્ચ સુમેરુશિખરોને સહેલાઈથી સર કરી શકાય. વૃદ્ધાવસ્થા થતાં સુધી તો પ્રશાંતિનું, પ્રસન્નતાનું, પૂર્ણતાનું પેન્શન મળે. જીવન ધન્ય બની રહે. પરમાત્માની પરિપૂર્ણ કૃપાની અનુભૂતિ થાય.

ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસ દરમિયાન જેના પર બેસવાનું છે એ આસન સ્વચ્છ, સુંદર, ગાદી જેવું હોવું જોઈએ. એવા આસન પર બેસવાથી કેટલીક વાર આળસ આવે છે અને આળસનો અતિરેક થતાં આડા પડવાનું મન થાય છે. આસન અતિશય સખત અથવા કઠોર પણ ના હોવું જોઈએ. વધારે પડતું કઠોર આસન પગમાં દુઃખાવો કરે છે અથવા પગે ખાલી ચઢાવે છે. આસન જોતાંવેત એની ઉપર બેસવાનું મન થાય, અંતરમાં આહ્લાદ છવાઈ જાય, અને સાત્વિકતાની સૃષ્ટિ તથા વૃદ્ધિ થાય એવું હોવું જોઈએ. એ આસનનો ઉપયોગ ગમે તેવા વ્યાપારોને માટે કરવાને બદલે કેવળ સાધના માટે જ કરાવો જોઈએ. એની ઉપર બેસીને જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સ્વાધ્યાય જેવી પવિત્ર સાધનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ. એ આસન એમને સારું સુરક્ષિત રહેવું જોઈએ. સાધકનું આસન અહિંસક હોય એ આવશ્યક છે. જીવહત્યા અથવા હિંસાની પાશવી પ્રવૃત્તિના પરિણામે પેદા થયેલા કોઈ પણ આસનનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણને માર્ગે આગળ વધનારા સાધકે ના કરવો જોઈએ. શોખને લીધે, પરંપરા કે રૂઢિના પાલન માટે અથવા અન્ય કોઈ પણ કારણે કરાતો

એવો ઉપયોગ આવકારદાયક અથવા અભિનંદનીય નથી લાગતો. હવે તો ખાદી તથા ગ્રામોદ્યોગનાં અને અન્ય અનેક પ્રકારનાં આસનો સુપ્રાપ્ય હોવાથી હિંસાના પ્રતીક જેવા ચર્માસનોનો ઉપયોગ અનિવાર્ય નથી રહ્યો.

યોગમુદ્રા, ષણ્મુખી મુદ્રા

ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાની શરૂઆતમાં શરીર સાથે આપતું હોય તો આપણે યોગમુદ્રાનો અભ્યાસ કરીએ. યોગમુદ્રા કુંડલિનીશક્તિની જાગૃતિમાં મદદરૂપ થાય છે, કમર તથા મેરુદંડને મજબૂત બનાવે છે, આત્મિકશક્તિ વધારે છે. પાચનશક્તિને સુધારે છે ને ગેસને મટાડે છે. એ મુદ્રાનો અભ્યાસ પૂરો કરીને અરીસામાં જોઈએ તો મુખમંડળ પર લોહી ફરી વળેલું દેખાય છે. મુખમંડળ લાલ લાગે છે. એથી સમજાય છે કે એને લીધે ખોટી ગરમી દૂર થાય છે, ને રક્તાભિસરણમાં મૂલ્યવાન મદદ મળે છે. પેટની ચરબી પણ ઘટે છે.

યોગમુદ્રાને કરવાની પદ્ધતિ પ્રમાણમાં સહેલી છે. બંને હાથને પાછળ રાખી, શરૂઆતમાં ધીરેધીરે શ્વાસને અંદર ભરવો. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસને બહાર કાઢતાં જેટલું પણ નીચે જવાય એટલું નીચે જવું. કપાળને અથવા નાકને જમીન પર લગાડવું. તે વખતે શ્વાસને રોકી રાખવો. એ પછી ઉપર આવવાનું થાય ત્યારે શ્વાસ લેતાં લેતાં ઉપર આવવું, છેક જ ઉપર આવ્યા પછી શ્વાસને ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. શ્વાસને બહાર કાઢ્યા પછી થોડોક વિશ્રામ કરવો. એ મુદ્રાનો અભ્યાસ આરંભમાં એવી રીતે ત્રણ વાર કરવો. વખતના વીતવાની સાથે યોગમુદ્રાનો અભ્યાસ પાંચ વાર કરવો અને કપાળ અથવા નાકને જમીન પર લગાડવાનો વખત વધારવો.

યોગમુદ્રા પછી પ્રાણતત્વની વિશુદ્ધિ માટે નાડીશોધન અને પ્રાણાયામની પ્રક્રિયાઓ કરીએ તો એમનાથી મનની એકાગ્રતામાં મહત્વની મદદ મળશે. મન તથા પ્રાણનો પારસ્પરિક અને ખૂબ જ નજીકનો સંબંધ હોવાથી એમની અસર એકમેક પર પડે છે.

શરૂઆતમાં લોમ-વિલોમ પ્રણાયામ કરવાથી લાભ થાય છે. એ પ્રાણાયામ છેક જ સહેલો અને નિર્દોષ છે. એને કરતી વખતે સૌથી પ્રથમ જમણા હાથના અંગૂઠાની મદદથી જમણા નાકને બંધ કરીને ડાબા નાકમાંથી શ્વાસને ધીરે ધીરે અંદર ભરીને મનમાં બે વખત ઐ બોલવો. પછી બંને નાકને બંધ કરીને, શ્વાસને રોકીને, મનમાં આઠ વાર ઐકાર બોલવો. પછી જમણા નાકને ઉઘાડીને તે દ્વારા શ્વાસને બહાર કાઢવો. એ વખતે મનમાં ચાર વાર ઐકાર બોલવો. એ પછી એ જ નાકથી શ્વાસને બે વાર ઐકાર બોલતાં અંદર ભરવો. પછી બંને ડાબા નાકને બંધ રાખીને મનમાં આઠ વાર ઐકાર બોલવો, અને ડાબા નાકથી શ્વાસને બહાર કાઢતા ચાર વાર ઐકાર બોલવો. એવી રીતે એક પ્રાણાયામ પૂરો થતાં થોડોક આરામ કરવો. એ પ્રમાણે વારાફરતી પાંચ પ્રાણાયામ કરવા.

ધ્યાનની સાધનામાં મદદ મળે એ માટે ધ્યાનના અભ્યાસના આરંભમાં ષણ્મુખી મુદ્રા કરવાનું આવશ્યક છે. એ મુદ્રાથી મન સહેલાઈથી અને સત્વર સ્થિર અને શાંત થાય છે. ધ્યાનની સાધના કરતી વખતે મન બહિર્મુખ બનીને બાહ્ય વિષયોનું ચિંતનમનન કરે ત્યારે પણ એનો આધાર લેવાથી મનની

એકાગ્રતા સધાય છે. એ મુદ્રાના અભ્યાસ વખતે દૃષ્ટિ અથવા મનની વૃત્તિને બંને ભ્રમરની મધ્યમાં સ્થિર કરવી જોઈએ. જે સંભળાય તે સાંભળવું અને સહજ રીતે દેખાય તે જોયા કરવું. એ મુદ્રાના અભ્યાસ વખતે આપણા પ્રિય જપનો અભ્યાસ પણ કરી શકાય છે. એ મુદ્રાના અભ્યાસના આરંભમાં બંને હાથના અંગૂઠાની મદદથી બંને કાનના દ્વારોને બંધ કરવા. કાનના નાના પડદાને જોરથી અંદર દબાવવા. અંગૂઠાની બાજુની બે આંગળીઓને બે આંખ પર રાખવી. બીજી બે આંગળીઓની મદદથી નાસિકાના બે દ્વારને કોઈ પણ પ્રકારની બળજબરી કર્યા વિના, સહજ રીતે જેટલા સમય સુધી બંધ કરી શકાય તેટલા સમય સુધી બંધ કરવા. નાસિકાના દ્વારોને બંધ કરવાથી ગૂંગળામણ થાય તો એમને ઉઘાડીને ફક્ત આંખ તથા કાનના દ્વારોને બંધ રાખવા. આરંભમાં એ મુદ્રાનો અભ્યાસ પાંચેક મિનિટ સુધી કરવો. વખતના વીતવાની સાથે એની સમય મર્યાદાને વધારવી. એનો અભ્યાસ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ સાધકને પોતાની અંદરથી જુદા જુદા દિવ્ય સંગીતમય શબ્દ સંભળાતા જાય છે. એ શબ્દોના સુમધુર શ્રવણમાં મન મશગુલ બને છે. શબ્દશ્રવણની એ પ્રક્રિયાને નાદાનુસંધાન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સાધનામાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધ્યા પછી સાધકને એ સંગીતમય શબ્દ કાનને દબાવ્યા સિવાય આપોઆપ નૈસર્ગિક રીતે પોતાની અંદરથી સંભળાય છે. એની અંદર મનની વૃત્તિને જોડવાથી મનનો અનાયાસે લય થતાં સમાધિ અવસ્થા અનુભવાય છે. પરંતુ એવી અલૌકિક અવસ્થા તો લાંબે ગાળે આવશે. સૌથી પ્રથમ તો નાદ અથવા શબ્દનું કૃત્રિમ રીતે શ્રવણ કરવું પડશે.

એ મુદ્રાથી ચિત્તની ચંચળતાનું શમન થાય છે. ચિત્ત શાંત થાય છે. અને અવર્ણનીય અદ્ભુત અનોખા આનંદથી ભરાય જાય છે. ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસક્રમનો માર્ગ મોકળો બને છે. એ મુદ્રા સાધકને માટે અમોઘ આશીર્વાદરૂપ છે. એ મુદ્રાને મુદ્રાઓની રાજમાતા કહી શકાય.

ધ્યાનના સાધનાક્રમમાં પ્રથમ આપણે મનને પરમાત્મા પ્રત્યે અભિમુખ કરીને આસન દ્વારા શરીરને સ્વસ્થ કર્યું. પછી પ્રાણને પવિત્ર કરવા માટે પ્રાણાયામનો આધાર લઈને એકાગ્રતાની અભિવૃદ્ધિ માટે ષષ્ઠમુખી મુદ્રાનો અભ્યાસ આદર્યો.

ધ્યાનનો અભ્યાસક્રમ

હવે ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસક્રમમાં આગળ વધીએ. ધ્યાન સગુણ તથા નિર્ગુણ અથવા સાકાર અને નિરાકાર બંને પ્રકારનું હોય છે. નિર્ગુણ અથવા નિરાકાર ધ્યાનમાં કોઈ નામ અથવા રૂપનો આધાર નથી લેવાતો. સગુણ અથવા સાકાર ધ્યાનપદ્ધતિમાં નામનો અથવા રૂપનો અથવા નામ અને રૂપ બંનેનો આધાર લેવાય છે. સાધક પોતાની પ્રકૃતિ, રુચિ કે અનુકૂળતા પ્રમાણે કોઈ પણ પ્રકારની ધ્યાનપદ્ધતિને પસંદ કરી શકે છે. નિર્ગુણ સાધના પદ્ધતિ પ્રમાણે ધ્યાન કરનારા સાધકે પોતાના આસન પર સ્વસ્થતાપૂર્વક બેસીને આંખને બંધ કરીને શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું અને થોડાક સમય પછી સહજ કુંભક કરીને શ્વાસને બંધ કરવો. જ્યારે એમ લાગે કે શ્વાસને વધારે વખત સુધી નથી રોકી શકાતો, ત્યારે શ્વાસને લેવાની ને છોડવાની સહજ પ્રક્રિયાને ચાલુ રાખવી. થોડાક સમય સુધી એ પ્રક્રિયાને ચાલુ રાખીને શ્વાસને વળી પાછો રોકી દેવો. આંખ બંધ રાખીને માનસિક રીતે દૃષ્ટિને બંને ભ્રમરની મધ્યના પ્રદેશમાં કેન્દ્રિત કરવી. એવા

અભ્યાસથી લાંબા વખતે મન અનાયાસે અને આપોઆપ એકાગ્રતાને અનુભવે છે. મન કોઈ પણ પ્રકારના બાહ્ય અથવા આંતર વિક્ષેપ વિના અંતરમુખ બનીને તૈલધારાવત્ અખંડ રીતે ધ્યાનની અસાધારણ અવસ્થામાં વહ્યા કરે છે.

ધ્યાનની અંતરંગ સાધના દરમ્યાન નામજપનો આધાર લેનારા સાધકો જો આરંભમાં મનમાં જપ કરે તો કેટલીક વાર મન એકાગ્રતાનો અનુભવ નથી કરતો. મનમાં વચ્ચે વચ્ચે વિચારોના વિક્ષેપો પેદા થાય છે. અને મન બહિર્મુખ બને છે. લૌકિક વિચારો મનને અસ્વસ્થ કરે છે. વિચારોના એવા વેગને શાંત કરવા માટે ધીમેધીમે બોલીને અથવા હોઠ હલાવીને જપ કરવાનું હિતાવહ છે. શરૂઆતમાં થોડાક સમય સુધી એવી રીતે જપ કર્યા પછી વિચારોનો વેગ ઓછો થઈ જાય એટલે માનસ જપ કરવા જોઈએ. વચ્ચે વચ્ચે વિચારો સતાવે અથવા વિક્ષેપ પેદા કરે તો વળી પીછા હોઠ હલાવીને જપ કરવા. શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસની ગતિ સાથે નામજપને જોડી દેવાથી માનસિક એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે. મંત્ર મોટો હોય અને એને શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ સાથે જોડી દેવામાં કે જપવામાં મુશ્કેલી લાગે તો તેને બે-ત્રણ કે વધારે વિભાગોમાં વહેંચી નાખીને જપવાથી સરળતા થાય છે ને જપની ક્રિયામાં મદદ મળશે.

નામજપ દરમિયાન વચ્ચે વચ્ચે શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિને જેટલી રોકાય તેટલી સહજ રીતે રોકી દેવાથી એકાગ્રતા સધાય છે. નામજપ કરતાં કરતાં એવી રીતે વચ્ચે વચ્ચે શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિને રોકવાથી મન સહેલાઈથી સ્થિર થાય છે.

નામજપની સાધના દરમિયાન મનને એકાગ્ર કરવાની બીજી વિધિ પણ જાણવા જેવી છે. તે વિધિ પોતાના ઉપાસ્ય દેવના સ્વરૂપને યાદ કરીને તેમાં મનને જોડવાનો અભ્યાસ આદરવાની છે. મનની આંખ આગળ પોતાના આરાધ્ય દેવના સ્વરૂપને યાદ કરવાથી અને એમના તપનો આધાર લેવાથી મનને સારી રીતે સ્થિર કરી શકાય છે. એવી રીતે જપ સાથેના ધ્યાનનો આધાર લેતાં વચ્ચે વચ્ચે પ્રાર્થના પણ કરી શકાય. જેમ કે હે પ્રભુ ! મારા મનને સ્થિર કરો, એકાગ્ર કરો, શુદ્ધિથી તથા શાંતિથી ભરી દો. મારી ઉપર તમારી કૃપાનો વરસાદ વરસાવો.

ધ્યાનમાં બેસીને આત્મવિચારનો આધાર લેવાથી પણ મનની એકાગ્રતા અનુભવાય છે. આત્મવિચાર એટલે આત્મવિષયક વિચાર. હું શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી, ઈન્દ્રિય નથી. સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ આત્મા છું, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત છું. સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું. મને શોક નથી, મોહ નથી, રાગ નથી, દ્વેષ નથી. હું દેશકાલાતીત કલ્યાણ સ્વરૂપ છું. એવા એવા ભાવ તથા વિચારોનો આધાર લેવાથી મન એમના પ્રવાહમાં પ્રવાહિત બનશે અને અંતે વિચારાતીત કે ભાવાતીત થશે.

ભક્તો મોટે ભાગે નામજપનો આધાર લઈને સગુણ અથવા સાકાર ધ્યાનના અભ્યાસક્રમ અપનાવે છે. એ અભ્યાસક્રમમાં એમની અસાધારણ અભિરુચિ હોય છે. એમને એમાં અવર્ણનીય આનંદ આવે છે. એમની પ્રકૃતિ જ એવી અનોખી હોય છે કે એમને એવી આરાધનાથી સંતોષ સાંપડે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ અથવા સાકાર અને નિરાકાર એક જ પરમાત્માના બે સ્વરૂપો છે. એક જ સિક્કાના બે પાસાં છે. પરમાત્મા નિર્ગુણ નિરાકાર હોવા છતાં ભક્તોની ભાવનાને લક્ષમાં લઈને સગુણ સાકાર થઈ શકે છે. જો કોઈ ધ્રુવ, પ્રહલાદ, પાર્વતી, નરસિંહ, મીરાં, તુકારામ, રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જેવા પ્રેમથી પરિપ્લાવિત બનીને પ્રાર્થે કે પોકારે

તો એ અવશ્ય પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એમના બંને સ્વરૂપોમાં તત્વતઃ કોઈ જ ભેદ નથી. સંત તુલસીદાસે રામચરિતમાનસમાં એના રહસ્યને રજૂ કરતાં કહ્યું છે :

સગુનહિ અગુનહિ નહિં કહ્યુ ભેદા । ગાવહિં મુનિ પુરાન બુધ બેદા ॥
 અગુન અરુપ અલખ અજ જોઈ । ભગત પ્રેમ બસ સગુન સો હોઈ ॥૧॥
 જો ગુન રહિત સગુન સોઈ કેસેં । જલુ હિમ ઉપલ બિલગ નહિં જૈસેં ॥
 આદિ અંત કોઠ જાસુ ન પાવા । મતિ અનુમાનિ નિગમ અસ ગાવા ॥૨॥
 બિનુ પદ ચલઈ સુનઈ બિનુ કાના । કર બિનુ કરમ કરઈ બિધિ નાના ॥
 આનન રહિત સકલ રસ ભોગી । બિનુ બાની બકતા બડ જોગી ॥૩॥
 તનુ બિનુ પરસ નયન બિનુ દેખા । ગ્રહઈ ઘાન બિનુ બાસ અસેષા ॥
 અસિ સબ ભાંતિ અલૌકિક કરની । મહિમા જાસુ જાઈ નહિં બરની ॥૪॥

દોહરા

જેહિ ઇમિ ગાવહિ બેદ બુધ જાહિ ધરહિં મુનિ ધ્યાન ॥
 સોઈ દસરથ સુત ભગત હિત કોસલપતિ ભગવાન ॥૧૧૮॥

અર્થાત્ સગુણમાં અને નિર્ગુણમાં કશો જ ભેદ નથી. વેદ, પુરાણ, મુનિ ને જ્ઞાની પુરુષો એવું જણાવે છે. જે અજન્મ અને નામરૂપ તથા ગુણથી રહિત છે તે ભક્તની પ્રેમભક્તિથી વિવશ થઈને સગુણ બને છે. જે ગુણરહિત છે તે પાણીથી બરફ તથા તરંગ જુદાં નથી હોતા તેમ સગુણ બને છે. જે આદિઅંતથી રહિત છે એમ વેદ વર્ણવે છે. જે ચરણ વિના ચાલે છે, શ્રવણ સિવાય સાંભળે છે, હાથ સિવાય જુદાં જુદાં કર્મો કરે છે, વદન વગર રસને ભોગવે છે અને વાણી વગર બોલે છે, જે મહાન યોગી છે, જે શરીર વિના પણ વિરાટ છે, નયન વિના નિહાળે છે, નાક સિવાય વાસ લે છે, જેમનું કર્મ એવું અલૌકિક અને જેમનો મહિમા અવર્ણનીય છે, મુનિઓ જેમનું ધ્યાન ધરે છે અને જ્ઞાનીઓ એવું વર્ણન કરે છે, તે જ ભગવાન ભક્તોના મંગલને માટે અયોધ્યાના અધીશ્વર દશરથના પુત્ર બન્યા છે. રામ એ જ પરમાત્મા છે.

પાતંજલ યોગદર્શનમાં સાકાર દર્શનનું સમર્થન કરતાં બે સુંદર સૂત્રો લખવામાં આવ્યા છે.

સ્વાધ્યાયાદિષ્ટદેવતાસંપ્રયોગઃ । (સાધનપાદ, સૂત્ર ૪૪)

મૂર્ધજ્યોતિષિ સિદ્ધદર્શનમ્ । (વિભૂતિપાદ, સૂત્ર ૩૨)

પ્રથમ સૂત્ર સ્વાનુભૂતિના સંગીન આધાર પર સમજાવે છે કે સ્વાધ્યાય દ્વારા ઈષ્ટદેવતાનો સમાગમ સાંપડે છે. ઈષ્ટદેવતાનો સમાગમ, મેળાપ કે દિવ્ય દર્શનલાભ ભક્તિનો અને એમાં પણ સગુણ સાકાર ભક્તિસાધનાનો વિષય છે. મહર્ષિ પતંજલિ સૂચવે છે કે જે નામજપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના જેવા અંતરંગ સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમનો આધાર લઈને આગળ વધે છે તે પોતાની ઈચ્છાનુસાર ભગવદ્દર્શન કરી શકે છે. બીજા સૂત્રમાં એ જણાવે છે કે મસ્તકની જ્યોતિમાં અથવા આજ્ઞાચક્રના પ્રદેશમાં ધ્યાન કરતી વખતે ચિત્તવૃત્તિને કેન્દ્રિત કરવાથી સિદ્ધપુરુષોના દર્શનનો દેવદુર્લભ લાભ મળે છે. જે સિદ્ધપુરુષો આપણી પાર્થિવ પૃથ્વી પર અથવા અન્યત્ર સ્થૂળ કે સૂક્ષ્મ શરીરે વિદ્યામાન હોય છે, એમના દર્શનાદિઓનો લાભ સાધકને મળી રહે છે. યોગની સારી કક્ષાએ પહોંચેલા સાધકને સિદ્ધદર્શનના એવા અલૌકિક અનુભવનો આસ્વાદ

મળતો હોય છે. સિદ્ધદર્શનની એ વાત સાકાર દર્શન સાથે જ વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે. જેમ સાધકને સિદ્ધોનું દર્શન થઈ શકે તેમ સિદ્ધોના સ્વામી પરમાત્માનું દર્શન પણ થઈ શકે.

તાપથી સંતપ્ત પ્રવાસીને વિશાળ વૃક્ષની શીતળ છાયા સાંપડે અને એ તાપથી મુક્તિ મેળવે, પિપાસુને સરિતાના સુધામય સ્વાદુ સલિલના સાંપડવાથી શાંતિ સાંપડે, અને ક્ષુધાર્તને ભાવતું ભોજન મળવાથી ક્ષુધાનું શમન થાય, અને તેમ ધ્યાનથી મન શીતળ બને છે, રાહત અનુભવે છે, શાંત બને છે, અને અસાધારણ પરિતૃપ્તિ પામે છે. સવારના એક કલાકનું અને સાંજના એક કલાકનું ધ્યાન રસાયણરૂપ ઠરે છે, અનેરી રાહત અર્પે છે. એથી જ્ઞાનતંતુ ઉશ્કેરાટ નથી અનુભવતા. સહનશક્તિ તથા સ્મૃતિ વધે છે. વિચાર શક્તિનો વિકાસ થાય છે. પ્રસન્નતાનો પવિત્ર પ્રશાંત પ્રવાહ અખંડ રીતે અંતરના અંતરતમમાંથી વહેતો થાય છે. અનેકવિધ આઘાતો અને પ્રત્યાઘાતોની વચ્ચે અડગ રહેવાનું પરિબળ પ્રાપ્ત થાય છે. આજે જીવનમાં જે આવેગો, ઉશ્કેરાટો, ઉત્તેજનાઓ, આકર્ષણો, આઘાતો-પ્રત્યાઘાતો તથા પ્રલોભનો છે એમની આગળ અચળ રહેવાની શક્તિ મેળવવા ધ્યાનની અંતરંગ સાધનાનો આશ્રય લેવાની આવશ્યકતા છે. એનો આશ્રય કેવળ વિરક્તોએ નથી લેવાનો, અનુરક્તોએ પણ લેવાનો છે. એકલા એકાંતવાસીઓએ નથી લેવાનો, વસ્તી વચ્ચે શ્વાસ લેતા માનવોએ પણ લેવાનો છે. એ સૌને માટે સુખદ, શાંતિકારક, અમોઘ આશીર્વાદરૂપ છે. અશાંતિગ્રસ્ત, વ્યવહારરત સંસારી માનવોને એની અધિક આવશ્યકતા છે એવું કહીએ તો એમાં કશી અતિશયોક્તિ નથી થતી.

પાતંજલ યોગદર્શનમાં અને યોગના અન્ય ગ્રંથરત્નોમાં ધ્યાનની સાધનાની જુદી જુદી પદ્ધતિઓનો પરિચય કરાવવામાં આવ્યો છે. એ બધી ધ્યાન પદ્ધતિઓ પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કર્યા પછી કહેવામાં આવ્યું છે કે સાધક પોતાની પ્રકૃતિ, પસંદગી તથા રૂચિ પ્રમાણે ધ્યાનની કોઈ પણ પદ્ધતિનો આધાર લઈને આત્મોન્નતિની સાધનામાં આગળ વધી શકે છે.

યથાભિમત્ત ધ્યાનાદ્વા । (સમાધિપાદ, સૂત્ર ૩૯)

યોગદર્શનની એ વિચારધારા એની ઉદારતા તથા વિશાળતાની સૂચક છે. એ ઉદારતા તથા વિશાળતા આવકારદાયક અને અનુકરણીય છે. સાધક ધ્યાનની કોઈ પણ સાનુકૂળ સાધના પદ્ધતિનો આધાર લઈને આગળ વધતો હોય તો કોઈને પણ શી હરકત હોઈ શકે ? સૌને એક જ પદ્ધતિ પ્રમાણે ચલાવવાનો આગ્રહ ભાગ્યે જ સફળ થઈ શકે. એને આદર્શ અથવા વ્યવહારુ પણ ના કહી શકાય.

ધ્યાનની સમાપ્તિ શાંતિપાઠ અથવા શાંતિની ભાવનાથી કરાય એ ઈચ્છવા જેવું છે. એથી અંદર અને બહાર પવિત્ર પરમાણુઓ ફરી વળે છે.

ધ્યાનયોગના અભ્યાસનું પરિણામ

ધ્યાનયોગના અભ્યાસીઓ તરફથી અવારનવાર પૂછવામાં આવે છે કે, લાંબા વખત લગી ધ્યાન કરવાથી પણ કેમ કાંઈ નથી મળતું, અથવા કોઈ અવનવો વિશેષ અનુભવ નથી થતો ?

એમના પ્રશ્નનો સહાનુભૂતિપૂર્વક વિચાર કરીએ એ આવશ્યક છે એથી એમને અને બીજા સાધકોને લાભ થશે.

સૌથી પહેલાં તો ધ્યાનયોગના એવા અભ્યાસીઓને આપણે સામો પ્રશ્ન પૂછીને કહીશું કે લાંબા વખત લગી ધ્યાન કરવાથી પણ કાંઈ જ નથી મળ્યું કે નથી મળતું એવું તમે કેવી રીતે જાણ્યું ? લાંબા સમય સુધી કરાયલું ઊંડું અને એકધારું ધ્યાન કદાપિ નિષ્ફળ કે નિરર્થક નથી જતું. ભૂગર્ભમાં જેમ ઉપર ઉપરથી જોતાં કશું જ નથી દેખાતું તો પણ અનેક પ્રકારની ક્રિયા પ્રતિક્રિયાઓ થયા જ કરે છે તેમ. ધ્યાનાદિ જે પણ અંતરંગ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે એના પરિણામે પેદા થનારી સુસંસ્કારની છાપ મન પર કાયમને માટે, અમીટ રીતે, અને પ્રબળપણે પડી જાય છે. અભ્યાસના પરિણામરૂપે પ્રગટેલા સંસ્કારોનો એ પ્રવાહ મનની અંદર અદૃષ્ટ રીતે પણ પોતાનું કામ કરતો જ હોય છે. બધે જ વખતે અને સહેલાઈથી એનો આવિર્ભાવ બાહ્ય દુનિયામાં નથી પણ થતો, પરંતુ થાય છે ત્યારે એવો વિશાળ નક્કર તથા ચમત્કૃતિભર્યો થાય છે કે વાત નહિ. એનું અવલોકન કરનાર મુગ્ધ અને કેટલીકવાર દિગ્મુઢ બની જાય છે. એટલે લાંબા વખતના ધ્યાનાભ્યાસના ફળરૂપે કાંઈ ના મળ્યું હોય, અથવા મળતું ના લાગતું હોય તો પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી જ.

ધ્યાનના દીર્ઘકાલીન એકધારા અભ્યાસના પરિણામરૂપે સૌથી પહેલાં તો સ્વભાવનું શુદ્ધિકરણ કે ઉદાત્તીકરણ થવું જોઈએ. સાધકના વ્યવહારિક જીવનમાં તેનું પ્રતિબિંબ કેવું પડે છે તે જાણો છો ? એ અહંભાવમાંથી મુક્તિ મેળવીને નમ્રાતિનમ્ર બની જાય છે. મમતા, આસક્તિ, રાગદ્વેષ, કામ અને ક્રોધ તથા ભય અને ભેદભાવનો શિકાર નથી બનતો તથા સ્વપ્ને પણ છળકપટ અથવા અપ્રામાણિકતાથી ભરેલું આચરણ નથી કરી શકતો. સાત્વિકતા અને શુદ્ધિ એની સ્વભાવગત ખાસિયત બની જાય છે.

ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસ દ્વારા સિદ્ધ કરવાની બીજી વસ્તુ ચિત્તની સ્થિરતા અને શાંતિ છે. સંસારના વિવિધરંગી વાતાવરણમાં વિવિધ વ્યવસાયોની વચ્ચે વસવા છતાં પણ ચિત્તની સ્થિરતા ચાલુ રહે, ચિત્ત શાંત રહે, અને એની વૃત્તિ હંમેશા આત્માભિમુખ બની રહે, એવી કળામાં કુશળ થવાની જરૂર છે. સામાન્ય રીતે માનવની અવસ્થા કેવી હોય છે ? અનુકૂળ અથવા પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિની અસર એના પર હંમેશા થયા કરે છે અને એના પરિણામે એ સુખી અથવા દુઃખી પણ થાય છે. એના ચિત્તની સ્વસ્થતા અથવા શાંતિનો મુખ્ય આધાર પરિસ્થિતિ પર રહે છે. ધ્યાનની સાધના જેમ જેમ પરિપક્વ બનતી જશે તેમ તેમ એવી અવસ્થાનો અંત આવશે. ચિત્તની ચંચળતા એ પછી મટી જશે, તથા આત્મજાગૃતિની જ્યોતિ કાયમને માટે જાગૃત થશે.

ધ્યાનના એકધારા ઊંડા અભ્યાસના પરિણામ રૂપે કેટલાક ઊંચી કોટિના, અસાધારણ, વિશેષ અનુભવો પણ થતા હોય છે. એવા અનુભવોને લીધે અખંડ તથા પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધા પ્રગટે છે, અનેરા અભિનવ ઉત્સાહનું નિર્માણ થાય છે તેમજ શક્તિ ને શાંતિ મળે છે. એમની મૂલ્યવત્તા ઘણી મોટી છે છતાં પણ એમની પ્રાપ્તિ કાંઈ ધાર્યા જેટલી સહેલાઈથી નથી થતી. ઉપર ઉપર તરતા રહેવાથી કશું નથી વળતું. અનુભવોનો મૂલ્યવાન પદાર્થ નથી મળતો. નિરંતર, નિયમિત રીતે, અંદરની દિલી દૈવી દુનિયામાં ડૂબકી મારવી પડે છે. ત્યારે જ કાંઈક મળી શકે છે. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે ધ્યાનનો નિયમિત અભ્યાસ કરનાર પણ અમુક પ્રકારના વિશેષ અનુભવોથી વંચિત રહી જાય છે. ધ્યાનના બધા જ અભ્યાસીઓને એકસરખા અંતરંગ અનુભવો થાય છે એવો નિયમ પણ નથી, આત્માનુભવ અને એના પરિણામે પેદા થનારી

પરમશાંતિ સૌને મળે છે, પરંતુ બીજા વિશેષ અનુભવોનું એવું નથી સમજવાનું. તો પણ એવા અસાધારણ અનુભવોનો આનંદ મેળવવા માટે સહેજ પણ નાસીપાસ કે નિરાશ થયા વિના હિંમત, ધીરજ, આશા અને ઉત્સાહને ટકાવી રાખી, સાધનાના ક્ષેત્રમાં, પોતાના ધ્યેયની દિશામાં નિરંતર આગળ વધવું જોઈએ. લાંબા વખત લગી યથાર્થ રીતે સાધના કરવાથી બધી જ જાતની ફરિયાદ દૂર થઈ જશે.

ધ્યાન કરનારે ધ્યાનની સાથે સાથે બાહ્ય જીવનની વિશુદ્ધિ અથવા વ્યવહારશુદ્ધિનું પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તેના સિવાય ધ્યાનની સાધના શક્તિશાળી, સુખમય કે સફળ નહિ બની શકે. ધ્યાન વખતનો માનવ વ્યવહાર વખતના માનવથી તદ્દન જુદો ના હોવો જોઈએ. બંનેની વચ્ચે ઉત્તરધ્રુવ ને દક્ષિણધ્રુવ જેટલું અંતર હશે તો ધારેલો હેતુ નહિ સરી શકે. સાધના કેવળ સાધના રહેશે, અને જીવનનું પીઠબળ નહિ બને. એટલે વધારે કીમતી, ઉપયોગી ને ખાસ કામ સાધનામય તેમજ વ્યાવહારિક જીવનની વચ્ચેના ભેદભાવને મિટાવવાનું છે. જેમ જેમ એ ભેદભાવ ઓછો થતો જશે તેમ તેમ અસંતોષ અને અશાંતિની આગ પણ ઓલવાતી જશે. આજે તો પરિસ્થિતિ વિપરીત છે. માણસ ધ્યાન ધરે છે, જપ કરે છે, પ્રાર્થનામાં બેસે છે. સત્સંગમાં ભાગ લે છે, તીર્થોમાં ફરે છે, કે દેવમંદિરમાં ફરે છે કે રહે છે ત્યારે જુદો જ હોય છે. એમ થાય છે કે એના મનની બધી જ મલિનતા મટી ગઈ. એની અંદરનું જે વધારે ઊંચું, આદર્શ અને દૈવી તત્વ હોય છે તે ત્યારે બહાર આવે છે.

પરંતુ એ બધાથી અલગ થઈને એ વ્યાવહારિક ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મોટે ભાગે શું બને છે ? એની અંદરની સુષુપ્ત આસુરી વૃત્તિ પોતાના સઘળાં સંસ્કારો સાથે જાણે કે મેદાને પડે છે. એના જીવનનો આખો દેખાવ, આકાર કે અભિનય જ ફરી જાય છે. ઘડીભર તો જોનારાને એવું થાય છે કે આ માણસ એ જ છે કે કોઈ બીજો છે ? એવા વિરોધાભાસી વિપરીત જીવનના મૂળમાં માનસિક નિર્બળતા હોય, આત્મજાગૃતિનો અભાવ હોય કે બીજું ગમે તે કારણ હોય, એનો અંત આણવો જ રહ્યો એટલું નિર્વિવાદ છે. એનો અંત આવતાં સાધનામય તથા વ્યવહારિક જીવનની વચ્ચેની ઊંડી ખાઈ દૂર થશે, વિસંવાદિતા ટળી જશે અને અતૃપ્તિનો પણ અંત આવશે. ધ્યાન એવી રીતે કોઈ નિયમિત નિયમપાલન માટે કરાતી પરંપરાગત રૂઢ જડ ક્રિયા નહિ પરંતુ રોજિંદા જીવનનું મહાન પ્રબળ પ્રેરક બળ બની જશે, અમૂલ્ય રસમય રસાયન થશે, અને ધ્યાન જેવી બધી જ અંતરંગ સાધનાનું એવું જ થશે. એ અસાધારણ આશીર્વાદરૂપ કે કલ્યાણકારક નહિ થાય એવી આશંકા કરવાનું કે ભીતિ રાખવાનું કોઈ જ કારણ નથી રહેતું. એટલે સાધકને માટે હતાશ કે ભગ્નહૃદય થવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો.

* * * * *

૧૦. ગાયત્રીમંત્રની વિચારણા

ગાયત્રીમંત્રનો મહિમા પુરાતનકાળથી સાધકોમાં સર્વત્ર પ્રવર્તમાન છે. એ મંત્ર પ્રત્યે સાધકો વિશેષ પ્રેમ રાખે છે અને માને છે કે એ મંત્ર સર્વપ્રકારે કલ્યાણકારક છે. એ એક સિદ્ધમંત્ર હોવાથી એનો આશ્રય લેવાથી સહેલાઈથી શાંતિ, સ્થિરતા તથા સિદ્ધિ સાંપડે છે. જેને ગુરુ દ્વારા કોઈ મંત્ર મળ્યો હોય અથવા ના મળ્યો હોય તે પણ એનો આશ્રય લઈ શકે છે. એનો આશ્રય સર્વપ્રકારે સુખકારક થાય છે. એટલે જ એ સાધકોમાં પુષ્કળ પ્રિય છે.

કેટલાક સાધકો પૂછે છે કે ગાયત્રીમંત્ર કોનો મંત્ર છે, સૂર્યનો કે સૂર્યની શક્તિનો ? આપણે એમના પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તરમાં કહીશું કે બંનેમાંથી કોઈનો નહિ. એ મંત્ર તો સર્વેશ્વર, સર્વસમર્થ, સર્વવ્યાપક, સર્વનિયંતા, સર્વાધાર, પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો છે. એના સમર્થન માટે ગાયત્રીના આવાહનનો નીચેનો પ્રાચીન શાસ્ત્રમંત્ર વિચારવા જેવો છે :

ૐ ગાયત્રીં ત્ર્યક્ષરાં બાલાં, સાક્ષસુત્રકમંડલમ્ ।
 રક્તવસ્ત્રાં ચતુવકત્રાં હંસવાહન સંસ્થિતામ્ ॥
 બ્રહ્માણીં બ્રહ્મદૈવત્યાં બ્રહ્મલોકનિવાસિનીમ્ ।
 આવાહયામ્યહં દેવિ માયાતી સૂર્યમંડલાત્ ॥
 આગચ્છ વરદે દેવિ ત્ર્યક્ષરે બ્રહ્મવાદિનીમ્ ।
 ગાયત્રી ઇંદસા માતર્ બ્રહ્મયોનિ નમોઽસ્તુ તે ॥

એનો ભાવાર્થ આ પ્રમાણે છે. ત્રણ અક્ષરવાળી અથવા ત્રણ ઓમકારથી યુક્ત કૌમાર્યાવસ્થાવાળી, યજ્ઞોપવીત માળા તથા કમંડળથી સુશોભિત, લાલ રંગના પ્રકાશમય વસ્ત્રોને પરિધાન કરનારી, ચાર વેદના ચાર મુખવાળી, હંસના વાહન પર વિરાજેલી, બ્રહ્મશક્તિથી સંપન્ન, બ્રહ્મસ્વરૂપા, બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી હે ગાયત્રીદેવી, હું તમને સૂર્યમંડળમાંથી બોલાવી રહ્યો છું. હે ત્રણ અક્ષર અથવા ઓમકારવાળી બ્રહ્મવાદિની બ્રહ્મયોનિ આનંદસ્વરૂપા ગાયત્રીમાતા, તમને પ્રણામ કરું છું.

એ મંત્રમાં કરાયેલું ગાયત્રી વર્ણન ખૂબ જ સારગર્ભિત અને સૂચક છે. એમાં ગાયત્રીને સૂર્યાણાં સૂર્યદેવત્યાં સૂર્યલોકનિવાસિનીમ્ કહેવાને બદલે બ્રહ્માણી બ્રહ્મદૈવત્યાં બ્રહ્મલોકનિવાસિનીમ્ કહેવામાં આવી છે. એ હકીકત સૂચવે છે કે ગાયત્રી સૂર્યની અથવા સૂર્યમાં રહેનારી શક્તિ નથી પરંતુ બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી પરબ્રહ્મ પરમાત્માની પરાત્પરા પરમશક્તિ છે. પરમાત્મારૂપા છે. એથી જ એને સૂર્યયોનિ તરીકે ઓળખવાને બદલે બ્રહ્મયોનિ તરીકે ઓળખવામાં આવી છે.

પ્રશ્નકર્તા પૂછી શકે છે કે જો એમ જ હોય તો, એ જ મંત્રમાં હે દેવી, તમે સૂર્યમંડળમાંથી આવો એમ કેમ કહેવામાં આવ્યું છે ? ગાયત્રીદેવીને સૂર્યમંડળમાંથી આ પાર્થિવ પૃથ્વી પર આવવાનું કહેવામાં આવે છે એના સ્પષ્ટ સંશયરહિત અર્થ એવો નથી કે ગાયત્રીદેવીનો નિવાસ સૂર્યમંડળમાં છે ? એના સમાધાન માટે આપણે જણાવીશું કે ના, એનો અર્થ એવો નથી. ગાયત્રીનું આવાહન કરતી વખતે એને સૂર્યમંડળમાંથી પૃથ્વી પર પધારવાનું કહ્યું છે એનું એકમાત્ર કારણ એ છે કે ગાયત્રી પરમાત્માસ્વરૂપા છે અને પરમાત્માના

પરમધામમાં અથવા બ્રહ્મલોકમાં રહે છે. પરંતુ બ્રહ્મલોકમાંથી પાર્થિવ પૃથ્વી પર આવતી વખતે સૂર્યલોક કે સૂર્યમંડળમાંથી જ આવવું પડે છે. પહેલાના વખતમાં મુંબઈને ભારતનું પ્રવેશદ્વાર અથવા ગેટ વે ઓફ ઈન્ડીયા દ્વારા ઓળખવામાં આવતું. તેમ સૂર્યમંડળને શાસ્ત્રોમાં પરમધામ કે બ્રહ્મલોકનું પ્રવેશદ્વાર અથવા ગેટ વે ઓફ ધર્મલોક કહેવામાં આવે છે. એટલે જ પરમાત્માના પરમધામમાં રહેનારી પરમાત્માસ્વરૂપા ગાયત્રીદેવીને ત્યાંથી આવતી વખતે સ્વાનુભવસંપન્ન ઋષિવરોએ સૂર્યમંડળમાંથી પસાર થઈને પૃથ્વી પર આવવાનું જણાવ્યું છે.

બ્રહ્મસૂત્રમાં 'સૂર્યરશ્મ્યનુસારી' સૂત્ર છે. તે સૂત્ર દ્વારા એના રચયિતા મહર્ષિ વ્યાસ જણાવે છે કે જે બ્રહ્મદર્શી મહાપુરુષ બ્રહ્મલોકમાં કે પરમાત્માના પરમધામમાં પ્રવેશવાની ઈચ્છા રાખે છે તે પોતાના પાર્થિવ તનુને પરિત્યાગીને સૂર્યના કિરણોનો આશ્રય લઈને એમની મદદથી સૂર્યલોકમાં પહોંચે છે અને ત્યાંથી આગળ વધીને બ્રહ્મલોકમાં પ્રવેશે છે. ઉપનિષદમાં એનું સમર્થન બીજી રીતે કરવામાં આવ્યું છે. એમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જે વિદ્વાન પુરુષ તપશ્ચર્યાનો આધાર લઈને શ્રદ્ધાપૂર્વક શાંતિસહિત અપરિગ્રહવૃત્તિથી અથવા ભિક્ષાન્ન દ્વારા જીવનનિર્વાહ કરીને એકાંત અરણ્યમાં વસે છે તે પરમપવિત્ર બનીને સૂર્યદ્વાર દ્વારા અવિનાશી અમૃતમય પરમાત્માની પાસે પહોંચે છે.

તપશ્રદ્ધે હો હ્યુપવસન્ત્ધરણ્યે શાન્તા વિદ્વાંસો મૈક્ષચ્ચર્થાં ચરન્તઃ।

સૂર્યદ્વારેણ તે વિરજાઃ પ્રયાન્તિ યત્રામૃતઃ સ પુરુષો હ્યવ્યધાત્મા ॥

જ્ઞાનીપુરુષો બ્રહ્મરંધ્ર ચક્રને સૂર્યદ્વાર કહે છે. પરંતુ વિશાળ બ્રહ્મલોકના પ્રવેશ માટેનું સૂર્યદ્વાર દિવ્ય સહસ્રરશ્મિ સૂર્યનું જ છે. બ્રહ્મલોકમાં પ્રવેશવા અને બ્રહ્મલોકમાંથી પાછા ફરવા માટેનો માર્ગ સૂર્યમંડળમાંથી જ પસાર થાય છે. એટલે જ ગાયત્રીમાતાનું આવાહન સૂર્યમંડળનું સ્મરણ કરીને કરવામાં આવ્યું છે. ગાયત્રીનું આવાહન ધ્યાન અને ગાયત્રીમંત્રના જપ કરતી વખતે સૂર્યનારાયણની દિશા તરફ અથવા પૂર્વાભિમુખ બનીને બેસવાનું કહ્યું છે તે પણ એટલા માટે જ.

ઉપર્યુક્ત ચિંતનમનન પછી સુચારુરૂપે સ્પષ્ટ થશે કે પવિત્ર, પુરાતન, પરંપરાગત ગાયત્રીમંત્ર પરમાત્માનું જ પ્રતિનિધિત્વ કરનારો પરમાત્માનો જ મંત્ર છે. ગાયત્રી પરમાત્માની જ પરમ શક્તિ છે, સૂર્યની શક્તિ નથી. જે પરમાત્મામાંથી સહસ્રો સૂર્યનું પ્રાકટ્ય થાય છે તે જ પરમાત્માની ગાયત્રી સ્વરૂપે ઉપાસના થાય છે ને થવી જોઈએ.

ગાયત્રીમંત્રનો ભાવાર્થ પરમ કલ્યાણકારક છે. ગાયત્રી સર્વે છંદોની કે વેદમંત્રોની માતા છે. વેદની રુચાઓ અથવા વેદના મંત્રોના સારસંદેશને એની દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવ્યો છે. એ સંદેશને સમજી લેવાથી વેદના મર્મને સહેલાઈથી સમજી શકાય છે.

ॐ ભુર્ભુવઃ સ્વઃ ॐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધીયો યોનઃ પ્રચોદયાત્ ॐ ॥

પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, સ્વર્ગમાં અથવા સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણ શરીરમાં વસનારા અને એમને સંજીવન સમર્પનારા પ્રણવસ્વરૂપ સૌના પાલક-પોષક પરમાત્માના પરમ પવિત્ર પસંદ કરવા યોગ્ય પ્રકાશનું અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ, એ અમારી બુદ્ધિની સઘળી વૃત્તિઓને પ્રેરિત કરે.

ગાયત્રીમંત્રનો સંક્ષિપ્ત સારાંશ એટલો જ છે. પરંતુ એ મંત્રના સારભાગને શાંતિપૂર્વક સ્વસ્થચિત્તે સમજવા જેવો છે. એ પવિત્ર પ્રાણવાન મંત્રમાં ભર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ એવો શબ્દપ્રયોગ કરેલો છે, એવા આરંભના શબ્દપ્રયોગ પછી પણ ધીયો યોનઃ પ્રયોદયાત્ પ્રયોગ કરાયો છે. એમાં દેવસ્ય તથા યઃ કહ્યું છે તે ખૂબ જ સૂચક છે. એ સારગણિત શબ્દપ્રયોગો તરફ મોટાભાગના માનવોનું ધ્યાન નથી જતું. જો ગાયત્રીમંત્ર ગાયત્રીમાતાનો હોય તો એમાં દેવસ્યને બદલે દેવ્યાઃ પ્રયોગ કરાત અથવા પુલ્લિંગને બદલે સ્ત્રીલિંગ વપરાત, અને એવી રીતે યઃને બદલે યાનઃ પ્રયોદયાત્ કહેવાત. પરંતુ એવું નથી કહેવાયું. એ પુરવાર કરે છે કે ગાયત્રીમંત્ર દેવોના દેવ આદિદેવ પરબ્રહ્મ પરમાત્માનો છે. અને એની દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રેમપૂર્ણ પ્રાર્થના પણ પરમાત્માની જ છે. ગાયત્રી પરમાત્માનું જ નામ છે, એમનું જ પ્રતીક છે અને એના મંત્ર દ્વારા પરબ્રહ્મ પરમાત્માની જ પ્રશસ્તિ કરાઈ છે. એ નિર્વિવાદ છે.

ગાયત્રીમંત્ર દ્વારા પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે કે પરમાત્મા અમારી બુદ્ધિને પ્રેરિત કરે. બુદ્ધિ જ્યારે પરમાત્માથી પ્રેરાય અથવા પરમાત્માની પવિત્ર પ્રેરણાને ઝીલતી થાય ત્યારે સત્યવતી થાય છે ને સન્માર્ગગામિની બને છે. એ ભૂલેચૂકે પણ કુમાર્ગે નથી જતી. એની અંદર અશુભ સંકલ્પોની સૃષ્ટિ નથી થતી. એવી સદ્બુદ્ધિ, મેઘા અથવા ઋતંભરાપ્રજ્ઞા પર જીવનના પરમ કલ્યાણનો અથવા આત્મવિકાસનો આધાર રહેલો છે. તો પણ, ગાયત્રીમંત્રની શક્તિ તેમજ ઇળશ્રુતિ કેવળ સદ્બુદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ પૂરતી સિમિત છે એવું નથી સમજવાનું. સદ્બુદ્ધિની સંપ્રાપ્તિનો લાભ તો એ દ્વારા થાય છે જ પરંતુ એ લાભ એટલેથી જ નથી અટકતો. માનવની બુદ્ધિ જ્યારે પરમાત્માથી પ્રેરિત થાય છે ત્યારે શુભાશુભના તથા સત્યાસત્યના સમ્યક્ સુવિચાર દ્વારા સત્યસ્વરૂપ પરમાત્મા તરફ વળે છે અને અંતે સાધનાની મદદથી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને ધન્ય બને છે. પરમાત્માના સુખદ સાક્ષાત્કાર પછી પણ બુદ્ધિ માનવની સામાન્ય અહંતા કે મમતા દ્વારા પ્રેરાવાને બદલે પરમાત્મા દ્વારા જ પ્રેરાય છે. એ બુદ્ધિમાં પરમાત્માનો જ પ્રકાશ પથરાય છે. પરમાત્મા જ એમાં પોતાનો પરમ પવિત્ર પ્રકાશ રેલીને એને માધ્યમ બનાવી ને એને અનુપ્રાણિત કરીને પોતાના ઈષ્ટિત પ્રયોજનની પૂર્તિ કરે છે. એ સદ્બુદ્ધિની અંદર-બહારની શક્તિ અને એ સદ્બુદ્ધિ પણ પરમપ્રકાશમય સર્વપ્રકાશ પરમાત્માની જ થઈ જાય છે. એવી રીતે વિચારતા સમજાશે કે ગાયત્રીમંત્ર કેવળ સદ્બુદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ માટેનો મંત્ર નથી પરંતુ એની મદદથી જે પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે તે પરમાત્માની કૃપાપ્રાપ્તિનો, અપરોક્ષ અનુભૂતિનો અને સમસ્ત જીવનને સર્વકાળે, સર્વસ્થળે, સર્વપ્રકારે પરમાત્મામય બનાવવાનો મંગલમય મહામંત્ર છે. એનું શરણ અને એની સહાયતા એવી સર્વાંગીણ સમજ સાથે લેવામાં આવે એ આવશ્યક છે. એવી રીતે એ પરમ શ્રેયસ્કર થઈ શકે.

કેટલાંક સાધકો પૂછે છે કે ગાયત્રીમંત્રના જપ રાત્રિના સમય દરમિયાન થઈ શકે કે કેમ. એમનું મંતવ્ય એવું છે કે રાત્રિના સમય દરમિયાન સૂર્ય નથી હોતો, અને ગાયત્રીમંત્ર મોટે ભાગે સૂર્યની સામે બેસીને કરાતો હોવાથી એ સમય દરમિયાન ગાયત્રીમંત્ર જપ ના કરી શકાય. કોઈ કરે તો પણ દોષ લાગે. એવા શંકાશીલ વિચારસરણીવાળા સાધકોને માટે કેટલુંક સ્પષ્ટીકરણ આવશ્યક અને આવકારદાયક લેખાશે. સૌથી પ્રથમ વાત તો એ છે કે ગાયત્રીમંત્ર સૂર્ય સામે અભિમુખ થઈને કરાય છે એ પદ્ધતિ પરંપરાગત હોવા છતાં ગાયત્રીમંત્ર સૂર્યમંત્ર ના હોવાથી, પ્રત્યેક વખતે અનુકરણીય નથી. ગાયત્રીમંત્રને સૂર્યનો મંત્ર માનવામાં

આવે અને સૂર્ય પ્રત્યે અભિમુખ બનીને સૂર્યની સંનિધિમાં જ કરવાનો આગ્રહ રાખવામાં તો પણ એક બીજી વાતને ખાસ લક્ષમાં લેવાની છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સૂર્યનો કાયમ માટે અસ્ત નથી થતો. સૂર્ય એક તરફથી અસ્ત થતો દેખાય અને દેખાતો બંધ થાય તો પણ અવનીના અન્ય ભાગમાં તો રહે જ છે. સૂર્ય જગતનો આત્મા છે. એના વિના જગત જીવી શકે જ નહિ. એ પ્રકટ અથવા અપ્રકટ, પ્રત્યક્ષ અથવા અપ્રત્યક્ષ રીતે પણ રહેવો જ જોઈએ. એના પ્રકાશવાથી પૃથ્વીના પદાર્થો પ્રકાશે છે એટલે સૂર્યનું અસ્તિત્વ રાતે પણ હોય છે અને એનો આપણી અને સૃષ્ટિ સાથેનો સંબંધ અખંડ રહે છે. મહર્ષિ વ્યાસે બ્રહ્મસૂત્ર ગ્રંથરત્નમાં એની સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું છે કે સૂર્યનો સંબંધ સનાતન તથા બે પ્રકારનો હોય છે. સૂર્યનો સંબંધ એના કિરણો દ્વારા આપણા સ્થૂળ શરીરની સાથે થાય છે. અને એની સાથે સાથે એ સ્થૂળ કિરણો પ્રત્યાવર્તન પામે છે. એટલે એમની મારફત આપણા શરીરનો અને આપણા નાડીસમૂહનો સંબંધ સૂર્ય સાથે સચવાય છે. સૂર્ય સાથેનો એવો દ્વિવિધ સંબંધ દિવસે ને રાતે સૂર્ય દેખાય નહિ અને અન્ય પ્રદેશમાં પ્રવેશે ત્યારે પણ ચાલુ રહે છે. બ્રહ્મસૂત્રની એ વિચારસરણી પ્રાચીન હોવા છતાં વિજ્ઞાનની આધુનિક વિચારસરણી સાથે મેળ ખાય છે. એ વિચારસરણીને અનુભવના અચળ આધાર પર વરસો પહેલાં વહેતી કરવામાં આવી છે એ આશ્ચર્યકારક છે.

સૂર્ય આત્મા જગતસ્થુષ્ઠિ । વેદે સૂર્યને જગતનો આત્મા કહ્યો છે. એ આત્મા અને એનો સૂક્ષ્મ સંબંધ રાતે પણ ચાલુ રહે છે એટલે સૂર્યનો સંબંધ રાતે નથી રહેતો એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. એટલે ગાયત્રીમંત્રને રાત્રિના શાંત સમય દરમિયાન પણ જપવામાં કશી જ હરકત નથી. મેં મારા જીવનમાં કેટલાક એવા ગાયત્રીના ઉપાસકોને જોયા છે જે રાતે અથવા મધરાતે શરૂ કરીને વહેલી સવાર સુધી એ મંગલ મહામંત્રના જપ કરે છે. એવી પ્રથા અથવા સાધના પદ્ધતિ એમના આત્મિક અભ્યુત્થાનમાં લેશ પણ અંતરાયરૂપ નથી થતી. બીજાને માટે પણ નહિ થાય.

ગાયત્રીમંત્ર અમોઘ અસાધારણ શક્તિથી સંપન્ન છે. મંત્રરાજ છે. એનો આશ્રય લેવાથી સાધક સર્વ ઐશ્વર્યથી, શાંતિથી, સિદ્ધિથી સંપન્ન બને છે. સાધકમાંથી સિદ્ધ થાય છે, પૂર્ણ તથા મુક્ત પદે પહોંચે છે. નરમાંથી નારાયણ થાય છે. એનો જેટલો પણ આશ્રય લેવામાં આવે એટલો ઓછો છે.

ગાયત્રીમંત્ર સ્ત્રીઓથી જપી શકાય ? સ્ત્રી, પુરુષ, આબાલવૃદ્ધ સૌ કોઈથી જપી શકાય. જે પણ જપવા માગે એ બધા જ એને જપી શકે. એ સર્વને માટે મદદરૂપ, મહાસુખપ્રદાયક, કલ્યાણકારક છે. એની અંદર એવું કશું જ નથી કે જેથી એના જપથી કોઈને વંચિત રાખી શકાય. એ મંત્ર જપનો સારભાગ સૌ કોઈને માટે શ્રેયસ્કર છે.

* * * * *

૧૧. ઈશ્વરપ્રણિધાન

યોગના અંતરંગ અભ્યાસ દ્વારા અતીન્દ્રિય અવસ્થાની અનુભૂતિ કરીને, સમાધિદશાના સુમેરુશિખરને સર કરીને, પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર સાધવાનો છે, એ વાતનો વિચાર આપણે આગળ ઉપર કરી લીધો છે. અતીન્દ્રિય અવસ્થાની અનુભૂતિ માટેના અમોઘ અસરકારક સાધન તરીકે ધ્યાનનો ઉલ્લેખ પણ કર્યો છે. પરંતુ સમાધિના સુમેરુશિખરને સર કરી અથવા મનનો નિરોધ કરીને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર સાધવા માટે યોગદર્શનમાં એક બીજા સાધનવિશેષ પ્રત્યે પણ અંગુલિનિર્દેશ કરાયો છે. એ સાધનવિશેષ છે ઈશ્વરપ્રણિધાન.

યોગદર્શનના સમાધિપાદના તેવીસમા સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિ લખે છે કે મનનો સ્વરૂપદર્શન કરાવનારો નિરોધ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી પણ સાધી શકાય છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વાઃ ।

એ સૂત્રનો શબ્દાર્થ અનેકને આશ્ચર્યકારક લાગશે. કારણ કે મોટા ભાગના અભ્યાસીઓ યોગ તથા ભક્તિને પરસ્પર વિરોધી માને છે. ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરનાં શ્રીચરણોનું સર્વસમર્પણ અથવા ભક્તિ. કેટલાય જ્ઞાનીઓ અને યોગસાધકો એની પ્રત્યે સૂગ ધરાવે છે અને સમજે છે તથા સમજાવે છે કે ભક્તિનો દરજ્જો ઊતરતો છે અને સર્વસામાન્ય બુદ્ધિ તેમજ સાધનસંપત્તિવાળા સાધકોને માટે છે. એ સંદર્ભમાં યોગદર્શનના એ સૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિની ઉદાત્તતાનું દર્શન થાય છે. એવી ઉદાત્તતા ને ઉદારતા કોઈક વિરલ સ્વાનુભવ-સંપન્ન સત્પુરુષમાં જ હોઈ શકે. ભારતીય સંસ્કૃતિના શિરમુકુટ સરખા મહાન પ્રતિનિધિગ્રંથ ગીતામાં પણ એવી જ ઉદાત્તતા, ઉદારતા તેમજ ગુણગ્રાહકતાનું દર્શન થાય છે. એમાં પણ ઈશ્વરપ્રણિધાન અથવા ભગવદ્ભક્તિનો મહિમા ગાતાં કહેવામાં આવ્યું છે:

" હે પાર્થ, એ પરમપુરુષ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ અનન્ય ભક્તિથી થઈ શકે છે. એમની અંદર સર્વે ભૂતો રહેલાં છે અને એ સંસારમાં સર્વત્ર વ્યાપક છે." (અધ્યાય ૮, શ્લોક ૨૨)

'મારું આ પ્રકારનું દર્શન વેદાધ્યયનથી, તપથી, દાનથી કે યજ્ઞયાગથી નથી થતું. હે અર્જુન, હે પરતંપ, અનન્ય ભક્તિ દ્વારા જ મને જાણી શકાય છે, જોઈ શકાય છે, અને મારામાં તત્વતઃ પ્રવેશાય છે.' (અધ્યાય ૧૧, શ્લોક ૫૩-૫૪)

એ પછી ચૌદમા અધ્યાયના ૨૬મા શ્લોકમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે "મને જે એકનિષ્ઠ અવ્યભિચારી ભક્તિયોગથી સેવે છે તે ત્રણે ગુણોનું અતિક્રમણ કરીને બ્રહ્મસ્વરૂપ બની જાય છે. "

માં ચ યોઙ્વ્યભિચારેણ ભક્તિયોગેન સેવતે,

સ ગુણાન્સમતીત્યૈતાન્ બ્રહ્મભૂસાય કલ્પતે.

અઢારમાં અધ્યાયના ૫૫માં શ્લોકમાં જણાવ્યું છે :

"હું તાત્વિક રીતે જેવો પણ છું તેવો મને ભક્તિ દ્વારા જાણી શકાય છે, મને તાત્વિક રીતે જાણ્યા પછી મારી અંદર પ્રવેશ થાય છે."

એ જ અધ્યાયના ૬૧મા અને ૬૨મા શ્લોકોમાં ઈશ્વરના શરણનો કે સમર્પણભાવનો મહિમા સમજાવતા કહ્યું છે :

‘ ઈશ્વર સર્વ ભૂતોના હૃદયપ્રદેશમાં વિરાજમાન છે. એ સૌને પોતાની શક્તિથી પોતપોતાની પ્રવૃત્તિમાં પ્રેરે છે. હે ભારત, સર્વભાવથી એ ઈશ્વરનું તું શરણ લે તો તેમની કૃપાથી પરમશાંતિની અને સનાતન પરમપદની પ્રાપ્તિ કરીશ.’

મહર્ષિ પતંજલિ ઈશ્વરની અનન્ય ભક્તિ, શ્રદ્ધાસહિત કરાતા સમર્પણ, ભગવદ્ભજન અને ઈશ્વરપ્રણિધાનના પ્રશંસક અથવા પુરસ્કર્તા છે. એ ભગવદ્ભક્તિનો મનના નિરોધના અથવા સ્વરૂપસાક્ષાત્કારના સચોટ, શક્તિશાળી, સ્વતંત્ર સાધન તરીકે સ્વીકાર કરે છે. એવી રીતે બીજા સાચા સાધકો અથવા યોગીઓ પણ કરતા હોય છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાનની અસરકારકતાને શાંતિપૂર્વક વિચારવા જેવી છે. સાધક ધ્યાનમાં બેસીને મનને એકાગ્ર કરવાનો અથવા ઈશ્વરસ્મરણમાં લગાડવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે એ પ્રયાસમાં કેટલીય વાર મુશ્કેલી અનુભવે છે. એ પ્રયાસ કેટલીક વાર સહેલાઈથી સફળ નથી થતો. એને સફળ કરવા માટે સાધકે પરમાત્માનું સાચા દિલથી શરણ લઈને એમની પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. પ્રેમપૂર્વકની પ્રાર્થનાથી મોટી મદદ મળે છે. હે પ્રભુ, મારા મનને સ્થિર કરો, એકાગ્ર કરો. એમાં તમારા પ્રેમનું પ્રાકટ્ય કરો. એમાંથી વાસનાઓ, વિકારો, કુવિચારોને કાઢી નાખો. એવી પ્રાર્થનાના પરિણામરૂપે પરમાત્માના અવનવીન અનુગ્રહની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને મન વાસનારહિત, નિર્મળ, પ્રસન્ન બને છે. એવી પ્રાર્થનાની સાથે સાથે પરમાત્માના લીલાપ્રસંગોને અથવા મહિમાને યાદ કરવામાં આવે અને એમના સ્વરૂપનું ચિંતનમનન થાય તો મન એમાં મશગૂલ બની જાય છે. બીજું બધું જ ભૂલી જાય છે. આપોઆપ સમાધિમાં ડૂબવા માંડે છે. મનનો લય થાય છે. લયની એ અવસ્થામાં અને કોઈક વિરલ અપવાદરૂપ પ્રસંગે જાગૃતિદશામાં પણ પરમાત્માનું દર્શન શક્ય બને છે. જીવન ધન્ય થાય છે.

ભક્તિથી ધ્યાન સહજ બને છે અને સમાધિનો અલૌકિક અનુભવ આપોઆપ આવે છે. ચૈતન્ય મહાપ્રભુ તથા રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જેવા પરમભક્તોનાં જીવન એની પ્રતીતિ કરાવે છે. જગદંબાનું સ્મરણ કરતાં કરતાં રામકૃષ્ણદેવને ભાવસમાધિ થતી. ચૈતન્ય મહાપ્રભુ ભગવાનના સંકીર્તનથી સ્તબ્ધાવસ્થા અનુભવતાં. મીરાં મશગૂલ બનતી. રામકૃષ્ણદેવ કહેતાં કે મા, મને બધું આપ. જ્ઞાન, ભક્તિ, પ્રેમ, વૈરાગ્ય, તને જે યોગ્ય લાગે તે આપ. મારામાં કશી યોગ્યતા નથી. તારા દર્શનની જ કામના છે. તું કૃપા કર. મારામાં જપ, તપ, વ્રત, સાધના કશાની શક્તિ નથી. એક તારો જ આધાર છે. તારી કૃપા વિના જીવનમાં કશો જ રસ નથી, કસ નથી, આનંદ નથી. એવી પ્રાર્થનાના પરિણામે મા એ એમના અંતરમાં આત્મજ્ઞાનનો અલૌકિક આવિર્ભાવ કર્યો, એમને સમાધિ આપી, શાંતિ સમર્પી. પાછળથી તો એમને એવી અનોખી અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ કે માનું નામ લેતાંવેંત એમને ભાવસમાધિ થઈ જતી. એ દેહભાન ભૂલી જતા. માની સાથે ઈચ્છાનુસાર વાતો કરતા. ભક્તિના પ્રબળ પ્રવાહના પરિણામે એમને જે મળવું જોઈએ તે બધું જ મળી ગયું.

પ્રત્યેક સાધક એ પદ્ધતિને અપનાવી શકે છે. સાધકે પરમાત્મા સાથે વાતો કરતાં અથવા પરમાત્મા પ્રત્યે આત્મનિવેદન કરતાં શીખવું જોઈએ. એ દ્વારા પરમાત્માની પરમચેતના સાથે સીધો સંપર્ક સાધી શકાય

છે. પરમાત્માનો અસાધારણ અનુગ્રહ અનુભવાય છે. એ પણ એક પ્રકારની સવિશેષ અંતરંગ સાધના જ છે. સાધક જપ ના કરે, તપ ના કરે, ધ્યાન ના ધરે, અથવા સ્વાધ્યાય ના આદરે અને એક આસન પર બેસીને શાંતિથી મનોમન ભગવાન સાથે વાતો જ કરવાની ટેવ પાડે તો એથી આત્મવિકાસના મંગલ માર્ગે આગળ વધી શકે છે, પરમાત્માની પરમકૃપા પામે છે અને કૃતાર્થ બને છે. એ સાધન નાના-મોટા, સાધારણ-અસાધારણ સઘળા હેતુઓને સહેલાઈથી સિદ્ધ કરે છે.

ભગવાનની ભક્તિ કે સમર્પણવૃત્તિને વધારવા માટે જેટલા બને તેટલા વધારે નામજપ કરવા જોઈએ, પ્રાર્થનાનો આધાર લેવો જોઈએ, અને ભક્તો અથવા સંતપુરુષોનો સમાગમ સાધવો જોઈએ. એ ઉપરાંત સંસારની અસારતાનો અને પરમાત્માના પરમમહિમાનો વિચાર કરવો જોઈએ. આપણા જપ અને આપણી સાધના જડ ના બને અને ભાવમય થાય એને માટે જપ કરતાં કરતાં વચ્ચે વચ્ચે પરમાત્માની પ્રાર્થના કરીને કહેવું જોઈએ કે મારા હૃદયમાં જે દુન્યવી પદાર્થો ને વિષયોનો રાગ હોય તેને હઠાવી દો. તમારા અનુરાગની સુધામય સિતારીને વગાડી દો.

જપ કરતાં કરતાં વચ્ચે ભગવાનની સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ. એ સામે પ્રકટે છે કે નહિ એ આંખ ઉઘાડીને જોવું જોઈએ. એમનું સ્વરૂપ ના દેખાય તો વ્યાકુળતાપૂર્વક પુનઃ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. એમ કરતાં કરતાં મન સ્થિર થાય છે, ભાવમય બને છે, અને મનનો નિરોધ સઘાતાં મન શાંતિને અનુભવે છે.

ઈશ્વરપ્રણિધાન ઈશ્વરની અખંડ અનંત શ્રદ્ધાભક્તિ છે. તેમાં કદી કોઈ કારણે ઓટ નથી આવતી અને એનો કદી કોઈ કારણે લોપ નથી થતો. એ એકરસ અને દેશકાલાતીત હોય છે એટલે સર્વે સ્થળે, કાળે અથવા સર્વે પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં, સઘળાં સંજોગોમાં અડગ અથવા અચળ રહે છે. ઈશ્વરપ્રણિધાનની સાચી કસોટી સાનુકૂળ ક્ષણોમાં તથા પ્રતિકૂળ પળોમાં બંને વખતો દરમિયાન થતી હોય છે. પ્રતિકૂળ પળોમાં, વિપરીત વાતાવરણમાં વધારે. જીવનનો પ્રવાસપંથ ધાર્યા જેટલો સરળ, સ્વચ્છ, સુરક્ષિત, સુખમય, નિષ્કંટક નથી હોતો. એમાં વિપત્તિ, વિપરીતતા, વિષાદ, વ્યથા, ભય, ચિંતા, વિરોધ પેદા થાય છે. એવે વખતે સામાન્ય માનવનું મન મૂંઝાય છે, નાસીપાસ થાય છે અને કેટલીક વાર જીવનની પોતાની અને ઈશ્વરની શ્રદ્ધાભક્તિને ખોઈ બેસે છે. અતિશય સંપત્તિની ને વધારે પડતી વિપત્તિની, જયની અને પરાજયની, લાભની અને હાનિની, ઉત્થાનની તથા પતનની, અને જન્મની તેમજ મરણની દ્વિવિધ પરિસ્થિતિમાં એવું થઈ શકે છે ને થતું હોય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાનથી એવે વખતે મોટી મદદ મળે છે. એ મનને સ્વસ્થ, સ્થિર અને ઈશ્વરપરાયણ રાખે છે.

ઈશ્વરપરાયણ, ઈશ્વરની સાચી શ્રદ્ધાભક્તિથી ભરપૂર, ભક્ત સદા સમજે છે કે હું હરિનો છું. હરિ મારા શાશ્વત સંરક્ષક છે. એમની છત્રછાયામાં મારું જીવન સદાને સારુ સલામત છે. મારે ચિંતાતુર થવાની, ભયભીત કે વિષાદગ્રસ્ત બનવાની આવશ્યકતા નથી. ઈશ્વર મારા સનાતન સાચા સાથી તથા સુહૃદ બનીને મારી નિત્યનિરંતર રક્ષા કરે છે. હું કદી ક્યાંય એકલો નથી પડતો. એ ઉપરાંત એ એવું પણ દૃઢતાપૂર્વક શંકારહિત બનીને સમજે છે કે ઈશ્વર જે કાંઈ કરે છે ને કરશે તે મારા મંગલને માટે, મારા હિતનું જ કરે છે ને કરશે. એ કદી મારું, પોતાના શરણાગતનું અમંગલ કરી જ નથી શકતા. એના અમંગલનો વિચાર પણ નથી કરી શકતા. અને કેવી રીતે કરી શકે? સંસારના સાધારણ માતાપિતા પણ પોતાના પુત્રનું અમંગલ સ્વપ્ને

પણ નથી ઈચ્છી શકતા તો પછી સમસ્ત સર્જનના સ્વામી કે માતાપિતા તો કેવી રીતે ઈચ્છી શકે? એ તો એનું સર્વત્ર સર્વપ્રકારે કલ્યાણ જ કરે એ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવું છે. એ કડુણાનિધાનની અનંત કડુણા કે અનુકંપામાં, એ પરમપ્રેમાર્ણવના પવિત્ર પ્રેમપારાવારમાં, ભક્તનો અનુભવપૂર્ણ અચળ વિશ્વાસ હોય છે. એ માને છે કે ઈશ્વર બધે સ્થળે, બધા પ્રસંગે, પોતાની પરમકૃપા જ વરસાવી રહ્યા છે. એ અકૃપાળુ બની શકતા જ નથી. કોઈ વાર સંકટ સતાવે, વિઘ્ન આવે છે, વિરોધ થાય છે, નિષ્ફળતા તથા નિરાશામાંથી પસાર થવું પડે છે, આઘાત-પ્રત્યાઘાતોને અનુભવવા પડે છે. વ્યાધિગ્રસ્ત થવાય છે, ને મનનું ધારેલું મનમાં જ રહી જાય છે, તો પણ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી પરિપ્લાવિત પ્રાર્થનાઓ ભક્ત કે સાધક એમાં ઈશ્વરની અસીમ કૃપાનું તથા મંગલમયતાનું જ દર્શન કરે છે. એ ઈશ્વરને દોષ નથી દેતો, ફરિયાદ નથી કરતો. પ્રત્યેક પ્રસંગ કે પરિસ્થિતિ એનો વધારે ને વધારે સારો ઘાટ ઘડવા, એને આધ્યાત્મિક રીતે મદદ કરવા, અને એના જીવનને અધિકાધિક ઈશ્વરપરાયણ બનાવવા માટે જ આવે છે, એવો એનો વિશ્વાસ હોય છે.

લુહાર પોતાની ભઠ્ઠીમાં લોઢાને જ્યારે તપાવે છે ત્યારે જોનારને એવું નથી લાગતું કે લુહાર કઠોર, કુર કે નિર્દય છે. એની પ્રવૃત્તિ સમુચિત લાગે છે. કારણ કે લોઢાને ઠીક કરવા માટે તપાવવાની આવશ્યકતા હોય છે. ચંદનને પણ વધારે ને વધારે સુવાસિત કરવા માટે જોરથી વાંરવાર ઘસવું પડે છે. એમાં ઘસનારની અ-કડુણા નથી હોતી. સુંદર, સ્વેચ્છા પ્રમાણેની, શિલ્પકૃતિના સર્જન માટે શિલ્પી પ્રસ્તર ખંડને તોડે છે ને કોરે છે, એની એ પ્રવૃત્તિ યથાર્થ જ હોય છે. સંગીતસમારોહની શરૂઆતમાં તબલચી તબલાને હથોડીથી ઠપકારે છે પરંતુ એનું કારણ તબલાને વધારે ને વધારે સુવ્યવસ્થિત બનાવવાનું જ હોય છે. માખણ કાઢવા માટે મંથન અનિવાર્ય હોય છે. દાક્તર ઓપરેશન કરે છે ત્યારે કાંઈક કઠોર દેખાય છે, પરંતુ એ બાહ્ય કઠોરતાની પાછળ કડુણા જ હોય છે. ફરીવારની સુખદ સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિને માટે ઓપરેશનની અનિવાર્યરૂપે આવશ્યકતા હોય છે. એવી રીતે ભક્તના જીવનમાં પણ કેટલીક વાર વિરોધ, વિપરીતતા, વિઘ્ન, વિપત્તિ, વિવાદ ખૂબ જ ઉપયોગી ઠરે છે, શ્રેયસ્કર બને છે. બીજા એવું સમજે કે ના સમજે તો પણ ભગવાનનો ભક્ત તો સમજે છે જ. કોઈ કારણે ના સમજતો હોય તો એના પોતાના શ્રેયને માટે સમજે એ આવશ્યક છે.

કામીનું મન જેમ કામમાં ને લોભીનું મન નિશાદિન દામમાં તેમ ઈશ્વરપ્રણિધાનથી અલંકૃત ભગવદ્ ભક્તનું મન નિરંતર ઈશ્વરમાં રમતું રહે છે. ઈશ્વરનું ચિંતન, મનન, નિદિધ્યાસન એને માટે સહજ બની જાય છે. એના હૃદયમાં ઈશ્વરનો જ રાગ હોય છે. એની સઘળી ઈન્દ્રિયો ઈશ્વર તરફ પ્રેમના પરમપવિત્ર પ્રવાહને લઈને વહેતી થાય છે. આંખથી એ ચરાચરમાં ઈશ્વરનું અને ઈશ્વરનું જ દર્શન કરે છે. વાણી દ્વારા સંકીર્તન, મંત્રજપ તથા ગુણાનુકથનનો લાભ લે છે. કાન દ્વારા કથાશ્રવણ કરે છે. શરીર દ્વારા ઈશ્વરની સેવાપૂજામાં પ્રવૃત્ત થાય છે. શ્વાસોશ્વાસે ઈશ્વરસ્મરણ કરે છે અને ઈશ્વરની સંનિધિની સુવાસ માણે છે. સર્વસ્થળે, સર્વપ્રકારની પરિસ્થિતિમાં, સઘળી શક્તિ, સંપત્તિ, સામગ્રી સાથે ઈશ્વરના આત્મિક અનુસંધાનનો આનંદ અનુભવે છે. એ હિમાલયમાં હોય કે હોલીવુડમાં, માનસરોવરમાં હોય કે મારોકચોકમાં, વિજનમાં હોય કે વસતીમાં, એનું મન અહર્નિશ ઈશ્વરાભિમુખ રહે છે, ઈશ્વર સાથે સંબંધ બાંધે છે. પરમાત્માની પરમચેતનાથી એક ક્ષણને માટે પણ અલગ નથી થતું.

ઈશ્વરપ્રણિધાનને પ્રકટાવવા તથા પ્રબળ બનાવવા માટે કથાશ્રવણ, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, ભગવદ્ ભક્તોનો સમાગમ અને આત્મચિંતન આવશ્યક છે. પૂર્વજન્મના સંસ્કારો તો એમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે જ છે. પરંતુ વર્તમાન જન્મની જાગૃતિ તથા સાવધાનીપૂર્વકની સાધના પણ એમાં ઓછો અગત્યનો ભાગ નથી ભજવતી. એનો ફાળો ખૂબ જ શકવર્તી હોય છે.

સંસારના વિરોધી વાયુમંડળમાં વસીને ઈશ્વરની અચળ શ્રદ્ધાભક્તિથી સંપન્ન બનવાનું અથવા ઈશ્વરપ્રણિધાનને કેળવવાનું કાર્ય કેટલાકને કઠિન લાગે છે. એવા માનવો પૂછે છે પણ ખરા કે ઈશ્વરની અનેરી અચળ શ્રદ્ધાભક્તિનો અનુભવ આવા વિરોધાભાસી વિષમ વાતાવરણમાં, વિપત્તિઓ-વિવાદો-વિષમતાઓની વચ્ચે કેવી રીતે કરી શકાય? એ બધું આકાશકુસુમ સમાન અશક્ય નથી લાગતું? આપણે એમને પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તરમાં કહીએ છીએ કે ખરેખર એવું નથી. ઈશ્વરની શ્રદ્ધાભક્તિને પ્રકટાવવાનું ને પ્રબળ બનાવવાનું કાર્ય તમે ધારો છો તેવું અશક્ય નથી. એ કઠિન હોય તો પણ શક્ય છે. કરવા જેવું છે. જે સંસારની વચ્ચે આપણે વસીએ છીએ એ સંસાર સર્વપ્રકારે સાનુકૂળ કે સાત્વિક નથી. એના બધાં પાત્રો, એનાં ઘટનાપ્રસંગો, સંવાદો આપણી ઈચ્છા પ્રમાણેના અને સર્વપ્રકારે સર્વકાળે સાનુકૂળ અથવા સુખશાંતિપ્રદાયક નથી હોતા. રામાયણમાં એકલા રામ નથી હોતા, રાવણ પણ હોય છે. રાવણની આવશ્યકતા રામના જેટલી જ હોય છે. એમાં એકલી સીતા જ હોય તો કામ ના ચાલે. કૈકેયી, મંથરા, શૂર્પણખા પણ જોઈએ. કોઈએ સુગ્રીવ બનવું જોઈએ તો કોઈએ વાલી. કોઈએ મેઘનાદ તો કોઈએ વિભીષણ, કોઈએ હનુમાન તથા અંગદ તો કોઈએ કાલનેમિ અને મારીચ. જીવનનું પણ રામાયણ છે. એમાં જુદાં જુદાં શુભાશુભ પાત્રો આવે છે ને જુદા જુદા સંજોગો સરજાય છે. તો પણ એમાં રામ, ભરત, હનુમાન, સીતા, ઊર્મિલાની પેઠે પોતાનો પાઠ ભજવતાં માનવે બને તેટલા સત્યનારાયણ, સ્થિર, શાંત, સ્થિતપ્રજ્ઞ તથા ઈશ્વરમય રહેતાં શીખવાનું છે. એ કાર્ય કષ્ટસાધ્ય હોય તો પણ એકદમ અશક્ય નથી અને ગમેતેમ કરીને સાધવું જ જોઈએ. જીવનની સાધનાને સફળતાપૂર્વક પરિપૂર્ણ કરવા માટે એની આવશ્યકતા છે.

એક સાધકને કોઈએ પૂછ્યું: તમારા જીવનના સઘળા સંજોગો સાનુકૂળ છે?

સાધકે કહ્યું: ના. એ સર્વપ્રકારે સાનુકૂળ થશે એવી હું ઈચ્છા પણ નથી રાખતો.

તો પછી તમારા આત્મવિકાસના માર્ગમાં એ અવરોધક નહીં બને?

ના. મારા મન સિવાય મારા માર્ગમાં કોઈ જ અવરોધક નથી બનવાનું. હું કમશ: આગળ વધતો રહીશ અને છેવટે સફળતા પામીશ.

પ્રત્યેક સાધકમાં એવું મનોબળ જોઈએ. આપણાં જ જમાનામાં થઈ ગયેલા મહાપુરુષ મહાત્મા ગાંધીજીનું મનોબળ કેવું હતું? દૃઢ મનોબળથી અને ઈશ્વરની સતત શ્રદ્ધાભક્તિની સંપન્ન બનીને એમણે વિરોધી વાતાવરણની વચ્ચે વસીને પણ આત્મોન્નતિને પવિત્ર પંથે પગલાં ભર્યાં અને શાંતિ મેળવી. એમના સિદ્ધાંતોનો, આદર્શોનો, સત્યમય જીવનવ્યવહારનો ત્યાગ ના કર્યો. બીજા સાધકો કે શ્રેયાર્થીઓ એમના જીવનમાંથી પ્રેરણા મેળવીને આગળ વધી શકે છે. ધ્રુવ તથા પ્રહલાદ જેવા પૌરાણિક પરમભક્તોનાં જીવનવૃત્તાંતોને આપણે શાસ્ત્રોમાં વાંચીએ છીએ પરંતુ મહાત્મા ગાંધીજી તો એવા ભક્ત હતા જેમને આપણામાંના અનેકે જોયા, જે આપણી આગળ જ હરતાંફરતાં કે કામ કરતા. એ સાંપ્રત સમયમાં જ થઈ

ગયા. એમણે વસતીની વચ્ચે વસીને વિવિધ વ્યવહારો કરતાં ઈશ્વરની અહેતુકી કૃપાનો અનુભવ કર્યો. એવી રીતે કોઈ પણ કરી શકે છે. મનુષ્યત્વ અને ઈશ્વરકૃપાથી સઘળું શક્ય બને છે.

* * * * *



૧૨ . વિભૂતિવર્ણન

યોગના અનુરાગપૂર્વકના એકધારા અભ્યાસની મદદથી સાધક સિક્કાવસ્થામાં પ્રવેશે છે ત્યારે એને કેટલીક સિદ્ધિઓ અથવા વિશિષ્ટ શક્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. પાતંજલ યોગદર્શનમાં એમને વિભૂતિ તરીકે ઓળખાવવામાં આવી છે. એમનું વર્ણન પાતંજલ યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં વિસ્તારથી કરવામાં આવ્યું છે. એ વર્ણન પરથી સમજાય છે કે માનવની અંદર આત્મશક્તિનો અદૃષ્ટ ભૂગર્ભભંડાર ભરેલો છે, અને જો માનવ ધારે તથા સમ્યક્ સાધનાનો આધાર લે તો અસાધારણ શક્તિ કે અલૌકિક વિભૂતિઓના એ ભૂગર્ભભંડારને ક્રમેક્રમે બહાર કાઢી શકે છે. તનની મનની, પ્રાણની અને આત્માની શક્તિઓને વિકસાવીને, પંચમહાભૂતાત્મક પ્રકૃતિ પર પ્રભુત્વ પ્રસ્થાપીને, એ કેવો વિરાટ કે મહાન બની શકે છે, અને એની અંદર કેટલી બધી શક્યતાઓ સમાયેલી છે એનો ખ્યાલ આવે છે ત્યારે આશ્ચર્યાનુભવ થાય છે, અને કેટલીકવાર એ બધું આકાશકુસુમસમાન અશક્ય લાગતાં શંકા ઉદ્ભવતાં ઉદ્ગાર નીકળે છે કે આવું કે કાંઈ થતું હશે? માનવને આવી અને આટલી બધી અલૌકિક વિભૂતિઓ સાંપડતી હશે? સાધનાની શક્તિ આવી અસાધારણ હશે? એ અસાધારણ શક્તિ અથવા અલૌકિક વિભૂતિઓની કલ્પના કરવામાં યોગદર્શનના વિભૂતિપાદનાં આ સૂત્રો ખૂબ જ ઉપયોગી થશે:

1. પરિણામત્ર યર્સયમાદતીતાનાગતજ્ઞાનમ્ ।
2. સર્વભૂતરૂતજ્ઞાનમ્ ।
3. સંસ્કારસાક્ષાત્કરણાત્પૂજાર્વતિજ્ઞાનમ્ ।
4. પ્રત્યયસ્ય પરિચિતજ્ઞાનમ્ ।
5. અંતર્ધાનમ્ ।

(સૂત્ર ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૧)

એ સૂત્રોનો સંક્ષિપ્ત સારાંશ એટલો જ છે કે યોગીને ભૂત તથા ભવિષ્યનું જ્ઞાન થઈ શકે છે, તથા જુદી જુદી જાતનાં બધાં જ પ્રાણીઓની વાણીનું જ્ઞાન થાય છે.

અંતઃકરણમાં એકઠા થયેલા અનેકવિધ સંસ્કારોમાં સંયમ કરવાથી અને પૂર્વસંસ્કારને જાગૃત કરવાથી યોગીને પોતાના પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થઈ શકે છે.

તેને બીજાના મનનું, બીજાના સંકલ્પવિકલ્પોનું જ્ઞાન પણ સહેલાઈથી થઈ જાય છે.

પોતાના શરીરના રૂપમાં સંયમ કરવાથી બીજાને દેખાનારા શરીરના સ્થૂળ સ્વરૂપનો અવરોધ કરીને યોગી ઈચ્છાનુસાર સમયે, સ્થળે, ઈચ્છા પ્રમાણેના સમયપર્યંત અદૃશ્ય રહી શકે છે.

એને મૃત્યુનું, પોતાના ને બીજાના અંતકાળનું અને અમંગલનું જ્ઞાન થાય છે. (સૂત્ર ૨૨)

હાથી જેવું એટલે કે અસાધારણ બળ સાંપડે છે. (સૂત્ર ૨૪)

શરીરની અંદર અને વિરાટ વિશ્વમાં રહેલા ગુપ્ત પદાર્થોનું જ્ઞાન થાય છે. (સૂત્ર ૨૫)

1. ભુવનજ્ઞાનં સૂર્ય સંયમાત્ ।
2. ચંદ્રે તારાવ્યૂહજ્ઞાનમ્ ।

3. ધ્રુવે તદ્ ગતિજ્ઞાનમ્ ।
4. નાભિચક્રે કાયવ્યૂહજ્ઞાનમ્ ।
5. કંઠકૂપે ક્ષતપિપાસાનિવૃત્તિઃ ।
6. કૂર્મનાડય સ્થૈર્યમ્ ।
7. મૂર્ધજ્યોતિષિં સિદ્ધદર્શનમ્ ।

(સૂત્ર ૨૬ થી ૩૨)

સૂર્યની અંદર ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિના ત્રિવિધ અભ્યાસ દ્વારા સંયમ સાધનારા યોગીને સમસ્ત બ્રહ્માંડનું અથવા લોકલોકાંતરનું જ્ઞાન થઈ રહે છે.

ચંદ્રમાં સંયમ સાધવાથી તારામંડળની વ્યૂહરચનાનું જ્ઞાન થાય છે. ધ્રુવમાં મનને કેન્દ્રિત કરીને સંયમ કરવાથી તારાઓની અને ધ્રુવની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે.

નાભિમાં સંયમ કરવાથી શરીરની વ્યૂહરચનાની માહિતી મળે છે. કંઠકૂપના પ્રદેશમાં સંયમ કરવાથી ક્ષુધા તથા તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થાય છે. યોગી ગમે તેટલા સમય સુધી અન્નજળ સિવાય રહી શકે છે.

કંઠકૂપની નીચેની કાયબાના આકારની કૂર્મનાડીમાં સંયમ કરવાથી મન સહેલાઈથી સ્થિર થઈ જાય છે. એ ગમે તેવા ભારે દુઃખથી પણ ડગતુ નથી.

મસ્તકની જ્યોતિમાં અથવા બંને ભ્રમરની મધ્યના આજ્ઞાયકના પ્રદેશમાં સંયમ કરવાથી, એવા સંયમની સિદ્ધિ સધાતાં, આ સંસારમાં સ્થૂળ અથવા સૂક્ષ્મ શરીરે રહેનારા પરમસિદ્ધ મહાપુરુષોના સાક્ષાત્કારનો અથવા દિવ્ય દર્શનનો દેવદુર્લભ લાભ આપોઆપ મળવા માંડે છે.

યોગી સંયમની સાધનામાં સિદ્ધ થાય છે એટલે ઈચ્છાનુસાર કોઈ પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ વિશે ધારેલી માહિતી મેળવી શકે છે. એને માટે બહારનું કોઈ પણ જ્ઞાન અસંભવ નથી રહેતું. (સૂત્ર ૩૩-૩૪)

યોગી મન તથા બુદ્ધિથી પર પુરુષનું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન પામે છે. (સૂત્ર ૩૫)

એને પ્રાતિભ, શ્રાવણ, વેદન, આદર્શ, આસ્વાદ અને વાર્તા એવી છ પ્રકારની સવિશેષ સિદ્ધિઓ સાંપડે છે. (સૂત્ર ૩૬)

પ્રાતિભ સિદ્ધિ સાંપડતાં ભૂત, ભાવિ, વર્તમાનનું જ્ઞાન થાય છે. દૂરની વ્યક્તિઓ કે વસ્તુઓને જોઈ કે જાણી શકાય છે. શ્રાવણ સિદ્ધિ સાંપડતાં દિવ્ય શબ્દ, અંતઃપ્રેરણા અથવા આકાશવાણીનો અનુભવ થાય છે. વેદન નામની સિદ્ધિ સાંપડતાં દિવ્ય સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. આદર્શ સિદ્ધિથી દિવ્ય રૂપનું દર્શન થાય છે. આસ્વાદ સિદ્ધિથી દિવ્ય રસનો સ્વાદ સાંપડે છે. વાર્તા નામની સિદ્ધિથી દિવ્ય ગંધનો અનુભવ થાય છે.

1. પરશરીરવેશઃ ।
2. ઉત્ક્રાંતિશ્ચ ।
3. સમાનજયાજ્જવલન્ ।
4. દિવ્યં શ્રોત્રમ્ ।
5. આકાશગમનમ્ ।

(સૂત્ર ૩૮ થી ૪૨ નો સંક્ષેપ)

એનો સંક્ષિપ્તાર્થ આ રહ્યો:

યોગીને પોતાના મન પરના પરિપૂર્ણ પ્રભુત્વની પ્રાપ્તિ થવાથી એ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તેવા જીવંત કે મૃત શરીરમાં ધારે ત્યારે પ્રવેશી શકે છે.

ઉદાનવાયુના વિજયથી પાણીથી, કાદવ, કંટકાદિથી અસંગ રહેવાય છે. એવા યોગીનું શરીર હલકું થવાથી તે જમીનથી ઉપર ઊઠી શકે છે અને અવકાશમાં ચાલી શકે છે અને તેજોમય શરીરની, અલૌકિક ક્ષમણી અને આકાશગમનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

1. ભૂતજય: ।
2. તતોઙ્ગિમાદિપ્રાદુર્ભાવ:।
3. રૂપલાવણ્યબલવજ્રસંહનનત્વાનિ કાયસંપત્ ।
4. ઈન્દ્રિયજય: ।
5. પ્રધાનજયશ્ચ ।
6. સર્વભાવાધિષ્ઠાતૃત્વં સર્વજ્ઞાતૃત્વં ચ ।

(સૂત્ર ૪૪ થી ૪૯નો સંક્ષેપ)

પંચમહાભૂતોમાં પ્રત્યેક મહાભૂતની પાંચ અવસ્થાઓમાં સંયમ સાધનારા યોગીને પંચમહાભૂત પર વિજય મળે છે.

એવા યોગીને અણિમાદિ અષ્ટસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. એને પંચમહાભૂતના ધર્મો બાધક બનતા નથી.

એની આકૃતિ અત્યંત સુંદર, આકર્ષક, તેજસ્વી બની જાય છે. એનું બંધારણ વજ્ર જેવું બને છે. એ ખૂબ જ બળવાન બને છે.

એવા યોગીનો મન સાથેની બીજી ઈન્દ્રિયો પર વિજય થઈ જાય છે.

એ મનના જેવા વેગવાળી શક્તિથી સંપન્ન બનીને ઈચ્છા પ્રમાણેના પ્રદેશમાં કે સ્થાનવિશેષમાં એક પળમાં જ પહોંચી જાય છે.

એને પ્રકૃતિ પરનું પૂરેપૂરું પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. સર્વ પ્રકારના ભાવો, વિચારો અને એના જનક મન પર એનો વિજય થઈ જાય છે. એ જે ધારે તે જાણી શકે છે અથવા સર્વજ્ઞ બને છે.

સિદ્ધિઓનું એ વર્ણન અતિશય રોચક છે. એના પરથી સમજાય છે કે સિદ્ધ યોગીને માટે કશું જ અશક્ય નથી હોતું. એ સર્વજ્ઞ સર્વવ્યાપક, બની શકે છે. જેટલી પણ શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ અથવા વિભૂતિઓની કલ્પના કરવામાં આવે તે સઘળી શક્તિઓ, સિદ્ધિઓ કે વિભૂતિઓની સંપ્રાપ્તિ એને આપોઆપ અને સહેલાઈથી થઈ રહે છે. છતાં પણ એમની સંપ્રાપ્તિની આકાંક્ષાથી પ્રેરાઈને કોઈએ યોગાભ્યાસનો આધાર નથી લેવાનો. યોગનો અનેરો આશીર્વાદરૂપ અભ્યાસક્રમ કોઈ નાની કે મોટી અન્ય સિદ્ધિને મેળવવા માટે નથી પરંતુ આત્મસિદ્ધિ અથવા આત્મદર્શનને માટે છે એ વાતનું વિસ્મરણ ના થવું જોઈએ. સાધકને કોઈ રીતે અન્ય નાની અથવા મોટી સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય તો પણ તેમને સાધનાનું સારસર્વસ્વ સમજીને એમનાથી જ ધન્ય બનીને બેસી રહેવાને બદલે, એમનાથી આગળ વધીને આત્મદર્શન સુધી પહોંચવું જોઈએ. અન્ય

સિદ્ધિઓના મોહમાં ના પડવું જોઈએ. એની અંદર આસક્ત ના બનવું જોઈએ. એમના પ્રભાવથી ભાન ના ભૂલવું જોઈએ. અન્ય સિદ્ધિઓ ગમે તેવી આકર્ષક, અસાધારણ, આનંદદાયક હોય તો પણ શાશ્વત શાંતિને આપી શકતી નથી. શાશ્વત શાંતિ તો અવિદ્યાની નિવૃત્તિ અને આત્માનુભૂતિ દ્વારા જ સાંપડી શકે છે. યોગદર્શનમાં મહર્ષિ પતંજલિએ એટલા માટે જ કહ્યું છે કે ઉપર્યુક્ત સઘળી સિદ્ધિઓ પ્રત્યે પણ પૂર્ણ વૈરાગ્ય થાય અને ચિત્ત સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ બની જાય એટલે અવિદ્યાના નાનાસરખા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ બીજનો પણ નાશ થાય છે અને કૈવલ્યપ્રાપ્તિ સહજ બને છે. સિદ્ધિઓ પ્રાકૃતિક છે અને અહંવૃત્તિના બાહ્ય અભિનય પર અવલંબે છે. ધ્યાનની સાધનાના સુપરિપાકરૂપે સાંપડેલી સમાધિની અલૌકિક અવસ્થા દરમિયાન અહંવૃત્તિની સંપૂર્ણપણે શાંતિ થતાં સ્વરૂપ જ શેષ રહે છે. અવિદ્યાનો અંત આવે છે. એ જ કૈવલ્ય છે. એના જેવી સર્વોત્તમ સિદ્ધિ બીજી કોઈ જ નથી. સાધકે એ સિદ્ધિને સાધવાની છે. સ્વાત્મસિદ્ધિને એની આગળ બીજી બધી જ સિદ્ધિઓ ઝાંખી પડી જાય છે, ગૌણ બની જાય છે. એ સ્વાત્મસિદ્ધિ જ સાચા અર્થમાં શાંતિદાયક, કલ્યાણકારક, દુઃખવિદારક છે. એના પ્રત્યે પવિત્ર અંગૂલિનિર્દેશ કરવા માટે જ વિભૂતિઓના વૈવિધ્યપૂર્ણ વર્ણનને પરિપૂર્ણ કર્યા પછી યોગદર્શનના વિભૂતપાદના પચાસમા સૂત્રમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે

તદૈરાગ્યાદપિ દોષબીજક્ષયે કૈવલ્યમ્ ।

યોગદર્શનના છેલ્લા સૂત્રમાં એટલે કે કૈવલ્યપાદના ૩૪માં સૂત્રમાં “કૈવલ્ય સ્વરૂપપ્રતિષ્ઠા વા ચિત્તિશક્તિરિતિ” કહીને સ્પષ્ટ રીતે સૂચવવામાં આવ્યું છે કે કૈવલ્ય, સ્વરૂપપ્રતિષ્ઠા અને ચિત્તિશક્તિ અથવા આત્મચેતના એક જ છે. આત્માની અપરોક્ષ અનુભૂતિથી સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાય છે ને કૈવલ્ય અનુભવાય છે. યોગનું પરમપ્રાપ્તવ્ય એ જ છે. એ દર્શાવવા માટે યોગદર્શનના છેલ્લા અને ચોથા પાદને કૈવલ્યપાદનું સૂચક તથા સાર્થક નામ આપવામાં આવ્યું છે.

સિદ્ધિઓ અથવા વિભૂતિઓ વિશેની ચર્ચાવિચારણા સમાજના કેટલાક વર્ગોમાં સારી રીતે ચાલે છે. સિદ્ધિઓ સાચી કે ખોટી, દંભી માનવોના દંભના સાધનરૂપ છે કે કેમ, કેવળ હાથચાલાકી, યુક્તિ કે જાદુવિદ્યા તો નથી, એવા પ્રશ્નો પુછાય છે. સિદ્ધિઓનાં પ્રદર્શનો કરનારને અને ના કરનારને પણ પડકારાય છે અને કહેવામાં આવે છે કે તમારી પાસે જો સાચી સિદ્ધિ હોય તો અમને જાહેરમાં બતાવો, ચકાસવા દો. જો તમે સાચા ઠરશો તો તમને મોટું ઈનામ આપવામાં આવશે. નહિ તો સિદ્ધિઓ મિથ્યા છે એ વાતનો સ્વીકાર કરો. પડકારોની એવી પ્રવૃત્તિ અને પ્રતિપ્રવૃત્તિ શિષ્ટ, શિક્ષિત, સંસ્કૃત સમાજને માટે શોભાસ્પદ કે શ્રેયસ્કર નથી લાગતી. એવી પ્રવૃત્તિથી કોઈને લાભ નથી થતો. જે સાચેસાચ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ કરી ચૂકેલા છે એમના પર એ પડકારોની કશી અસર નહિ થાય.. એમને પોતાની સિદ્ધિઓની કસોટી કરાવવાની અને એ કસોટીમાંથી પાર ઊતરીને ઈનામ મેળવવાની ઈચ્છા જ નહિ થાય. એ પારિતોષિકના પ્રલોભનથી લેશ પણ પ્રભાવિત નહિ થાય. અને જેમની પાસે સાચી સિદ્ધિ છે જ નહિ, જે કેવળ કરામત કરે છે કે કોઈ બીજી ભળતી વિદ્યા કે સાધનાનો આશ્રય લઈને કેટલાક શક્તિપ્રયોગો કરી બતાવે છે એમને એવી રીતે પડકારવાનું નિરર્થક છે. યોગસાધના દ્વારા સાંપડતી સિદ્ધિઓને સમજવા અને એમના રહસ્યને હસ્તગત કરવા માનવે પોતે જ સર્વ પ્રકારના પૂર્વગ્રહોમાંથી મુક્તિ મેળવવીને યોગસાધનાનું આલંબન લેવું પડશે અથવા તો કોઈક સાધનાસિદ્ધ કૃતકામ મહાપુરુષનો સમાગમ સાધવો પડશે. એ જ પદ્ધતિ પ્રામાણિક તેમજ માનવીય છે. જે સહેલાઈથી

સમજાય કે સામાન્ય બુદ્ધિમાં ઊતરે નહિ તેને મિથ્યા માનીને હસી કાઢવાનો અથવા મિથ્યા માનવાનો પ્રયત્ન કરવો બરાબર નથી. અનુભૂતિથી મળતી વસ્તુઓને માટે અનુભૂતિની જ આવશ્યકતા રહેશે.

જેમની પાસે સિદ્ધિઓ હોય અથવા જે સિદ્ધિઓને મેળવ્યાનો દાવો કરતાં હોય તેમણે સિદ્ધિઓનાં જાહેર પ્રદર્શનોથી અને સિદ્ધિઓના જાહેર પ્રયોગોથી જનસમૂહને પ્રભાવિત કરવાની વૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિથી દૂર રહેવું જોઈએ. એવી વૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિથી જનતાનું, સાધનાનું, ધર્મનું કે સંસ્કૃતિનું સાચું શ્રેય નથી થતું. એથી ઊલટું, એથી બહુજનસમાજને હાનિ પહોંચે છે, એની અને સાધના કે ધર્મની કુસેવા થાય છે, ધર્મ તથા સાધનાને નામે કેટલીક ભ્રાંત ધારણાઓ ફેલાય છે. જનતા સમજે છે કે સાધના સિદ્ધિઓનું જાહેર પ્રદર્શન છે, ચમત્કારો છે. ચમત્કારોના કેટલાક અવનવા બાહ્ય પ્રયોગો પૂરતી જ સીમિત છે અને સઘળા સારા સંતપુરુષોમાં એવા પ્રયોગોને કરવાની શક્તિ હોવી જ જોઈએ.. બધા અથવા મોટા ભાગના સારા સંતો પાસેથી જનતા બાહ્ય ચમત્કારોની અપેક્ષા રાખે છે, અને એવી અપેક્ષા ના સંતોષાય તો સંતપુરુષમાં કશું જ નથી, એ છેક જ સામાન્ય શ્રેણીનાં છે એવું માનવા-મનાવવા માંડે છે. એવી રીતે બીજા સંતપુરુષોને પણ નકશાન થાય છે. જનતાને ધર્મ, આધ્યાત્મિકતા કે ઈશ્વર તરફ વાળવાના પ્રયોજનથી પ્રેરાઈને પણ ચમત્કારોના જાહેર પ્રદર્શનો કરવાનું કામ હિતાવહ નથી. એથી પણ જનતાની કુસેવા જ થશે. જનતાનો જે વર્ગ ચમત્કારોમાં વિશ્વાસ રાખશે અને એમના પ્રદર્શનથી ધર્મ, આધ્યાત્મિકતા કે ઈશ્વર તરફ વળવા પ્રેરાશે તે સાચા અર્થમાં સમજપૂર્વક ઈશ્વરાભિમુખ કે ધર્મપરાયણ નહિ બની શકે. એ ચમત્કારોનું પ્રેરણાસ્થાન કોઈક કારણે બંધ પડતાં એ વર્ગની ધર્મ, સંત, સાધના કે ઈશ્વરની કામચલાઉ આસ્થા હાલી ઊઠશે ને નાશ પામશે. જે આસ્થાની પાછળ સમજ, જ્ઞાન, સ્વાનુભવનું સંગીન પીઠબળ હશે તે જ સાચી બનશે ને ચિરસ્થાયી કે સનાતન ઠરશે.

સામાન્ય પ્રજાએ પણ બહારના ચમત્કારો કે સિદ્ધિપ્રદર્શનોથી પ્રભાવિત થવાનું અને એમને પેખવાનું પ્રલોભન છોડી દેવું જોઈએ. ચમત્કારો કે સિદ્ધિઓ સાધના, ધર્મ, ભક્તિ, યોગનું સારસર્વસ્વ નથી. જાહેરમાં અથવા વ્યક્તિગત રીતે મોટેભાગે જે ચમત્કારો કે સિદ્ધિપ્રદર્શનોના સામાન્ય પ્રયોગો કરવામાં આવે છે તેમનાં કારણો જુદાં જુદાં હોય છે. એમને અધ્યાત્મ અથવા યોગસાધના સાથે સંબંધ નથી હોતો પરંતુ મોહિનીવિદ્યા, વશીકરણ, પ્રેતવિદ્યા, જાદુ, યક્ષિણી, કર્ણપિશાચિની, બટુક ભૈરવ, છાયાપુરુષની સાથે સંબંધ હોય છે. એમના પ્રયોગો અને એમની શક્તિથી સીમિત હોય છે. એમના દ્વારા કહેવાતો ભૂતકાળ કેટલીકવાર સાચો પડે છે. પરંતુ ભવિષ્યકાળ એટલો સાચો નથી હોતો. એ પોતાની શક્તિથી પદાર્થોને સ્થાનાંતરિત કરી શકે છે. પરંતુ પેદા કરી શકતા નથી. આધ્યાત્મિકતા અને ભૂતવિદ્યા, સ્પિરીચ્યુઆલિટી અને સ્પિરીટિઝમમાં આસામાન જમીનનો તફાવત છે. એમની વચ્ચેની લક્ષમણરેખાને જાણી લેવી જોઈએ. ના જાણીએ તો ભૂતવિદ્યાની સામાન્ય અથવા અસામાન્ય કરામતોને યોગ અથવા અધ્યાત્મની મહાન શકવર્તી સિદ્ધિઓમાં ખપાવીને આપણે ભ્રાંતિમાં પડી જઈએ. સિદ્ધિઓને નામે બીજાના રોગોને લઈ લેવાના અને બીજાને આશ્ચર્યકારક રીતે મદદ કરવાના નાનામોટા દાવાઓથી પણ સાધુસંતોએ અન્ય જનોએ દૂર રહેવું જોઈએ. એવા દાવાઓ આધ્યાત્મિકતા અથવા સાધનાની સાચી સેવા કરવાને બદલે બહુજનસમાજમાં ભ્રમણા ફેલાવશે.

સાચા સાધકો તથા સાધુસંતોએ જીવનને સદ્ગુણી, સદ્વિચારશીલ, સાત્વિક, સત્કર્મપરાયણ, પરમાત્માના પવિત્રતમ પ્રેમથી પરિપ્લાવિત અને પરમાત્મામય બનાવવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. પ્રજાને પણ અધિક આવશ્યકતા સદ્ગુણી, સદ્વિચારની, સદ્ભાવનાની, સદાચારની છે. બાહ્ય ચમત્કારો કે સિદ્ધિની નથી. સૌએ એ તરફ ધ્યાન આપવું જોઈએ. આપણે અવકાશમાં ઊડી શકતા નથી એટલા માટે દુઃખી નથી. પૃથ્વી પર આદર્શ માનવને છાજે એમ સારી રીતે જીવી શકતા નથી માટે દુઃખી છીએ. એટલા માટે અશાંત નથી કે બીજાના મનને ઓળખતા નથી. આપણા પોતાના જ મનને ઓળખી શકતા નથી એથી અશાંત છીએ. બીજાની ભાષાને બોલી શકતા નથી પરંતુ આપણી પોતાની ભાષાને પણ ક્યાં બોલી શકીએ છીએ? ભૂખ તરસ લાગે છે ને ભલે લાગે પરંતુ વિષયોની ભૂખતરસ પણ લાગે છે. આપણને અગ્નિ આપણને દગ્ગડે છે. પાર્થિવ પંથ પોતાની અંદર ફસાવે છે. આવશ્યકતા પ્રમાણે આપણે નાનામોટા નથી બની શકતા તેની હરકત નહિ, પણ આપણને જ ક્યાં વશ કરી શકીએ છીએ? પૂર્વજન્મોનું જ્ઞાન ભલે નથી મેળવી શક્યા પરંતુ આ જન્મના રહસ્યનું કે ધ્યેયનું જ્ઞાન પણ ક્યાં મેળવાયું છે? બ્રહ્માંડનું તારાઓની ગતિનું, ધ્રુવનું તથા શરીરને રચનાનું જ્ઞાન આપણને ભલે ના હોય, પરંતુ આપણા સ્વરૂપનું જ્ઞાન પણ ક્યાં છે? અલૌકિકતાથી અલંકૃત ના હોઈએ તેની ચિંતા નથી, પરંતુ માનવતાથી મંડિત પણ ક્યાં છીએ? આપણી અશાંતિ, અસ્થિરતા, દુર્ગતિ, વિસંવાદિતતાનું કારણ એ જ છે. એ કારણનો અંત આણવાની સાધના જ આપણે માટે ઉપયોગી થઈ શકે અથવા આશીર્વાદરૂપ બની શકે. એની અનિવાર્ય આવશ્યકતા હોવાથી એના પ્રત્યે જેટલો પણ અંગુલિનિર્દેશ કરીએ એટલો ઓછો છે.

યોગસાધનાની વિશેષતા, મહાનતા તથા ઉપકારકતાનું વર્ણન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે યોગાગ્નિમય શરીરવાળા યોગીને મત્યુ વૃદ્ધાવસ્થા કે વ્યાધિની અસર નથી થતી. “ન તસ્ય મૃત્યુર્નજરા ન વ્યાધિપ્રાપ્તસ્ય યોગાગ્નિમયં શરીરમ્” યોગાગ્નિમય શરીરનો અર્થ યોગની સાધના દ્વારા પરિપક્વ બનેલું કે સિદ્ધ થયેલું દિવ્ય શરીર એવો લઈ શકાય છે.

ઉપલક દૃષ્ટિએ જોતાં યોગની સાધના દ્વારા સિદ્ધ થયેલા શરીરવાળા યોગીની અવસ્થાની વાત અસામાન્ય અને અસંભવિત લાગે છે. એ અસામાન્ય હોવા છતાં અસંભવિત તો નથી જ. એ વાત અસંભવિત જેવી એટલા માટે લાગે છે કે એવી ઉત્તમોત્તમ અવસ્થાએ પહોંચેલા યોગીપુરુષોના દર્શન, સંતસંગનો લાભ કોઈને ભાગ્યે જ મળતો હોય છે, કોઈક સમ્યક્ સુનિશ્ચિત સાધનાપદ્ધતિનો સમાશ્રય લઈને એવી અવસ્થાએ પહોંચવાની કોશિશ પણ કોઈ ભાગ્યે જ કરતું હોય છે અને કોશિશ કરે તો પણ એમાંથી સફળતા સહિત પાર પણ કોઈક જ ઊતરતું હોય છે. સામાન્ય રીતે સંસારમાં દેખાતું ચિત્ર જુદું હોય છે. જન્મ, મૃત્યુ, જરા તથા વ્યાધિ સૌને સાડું સ્વાભાવિક હોય છે અને સ્વાભાવિક તેમજ અપરિહાર્ય છે એવું માનવામાં આવે છે. એમનાથી મુક્ત થવાની ઈચ્છા માનવને થાય છે ખરી, પરંતુ એમનાથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકાય છે એવું માનવાની એની તૈયારી નથી હોતી. એવી આત્મશ્રદ્ધાનો એનામાં અભાવ હોય છે. એટલે એ સંદર્ભમાં વિચારતાં યોગ અને યોગીવિશેષનાં આવાં વિધાનો એને આશ્ચર્યચકિત કરે એ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેવું છે.

યોગ અને યોગીવિશેષનું એવું વિધાન ખાસ કરીને હઠયોગ અને હઠયોગીના સંબંધમાં સાચું ઠરે છે. પ્રાચીન ભારતમાં શરૂ થયેલી હઠયોગની સાધના પરંપરાનો એ મુખ્ય મુદ્દાલેખ હતો એવું કહીએ તો ચાલે. હઠયોગની શ્રેયસ્કર સાધનાનું લક્ષ્ય પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર હતું. એ સાચું છે, પરંતુ એ પણ એટલું જ સાચું છે કે સાધના પ્રયોજકો કે પુરસ્કર્તાઓ શરીરને પણ મહત્વનું માનતા અને જુદી જુદી ક્રિયાપ્રક્રિયાઓની મદદથી શરીરને વૃદ્ધાવસ્થા તથા વ્યાધિથી રહિત તેમજ મૃત્યુજય અથવા અમૃતમય બનાવવામાં રસ લેતા. નાથ સંપ્રદાયના મત્યેન્દ્રનાથ તથા ગોરખનાથ જેવા કેટલાક સિદ્ધ યોગીપુરુષો એવી અલૌકિક અવસ્થાએ પહોંચેલા પણ ખરા. પ્રકૃતિના સ્વાભાવિક નિયમો પર વિજય મેળવીને એવી અલૌકિક અવસ્થા પર પહોંચવાની મહત્વકાંક્ષા માનવમનમાં પેદા થઈ અને એથી પ્રેરાઈને એણે સમજપૂર્વકની સુયોજિત સાધનાપદ્ધતિનું નિર્માણ કર્યું એ પણ એને માટે જેવી તેવી આત્મગૌરવવાળી અભિનંદનીય વાત નથી. માનવસંસ્કૃતિનું અને ભારતની અતીતકાળની આધ્યાત્મિક સાધનાનું એ એક અમર, અમૂલ્ય, ઉજ્જવળ પાસું છે. એના પરથી પ્રતીતિ થાય છે કે ભારતવર્ષનો પ્રાચીન માનવ જીવનની ઉત્ક્રાંતિની વિચારણાની દૃષ્ટિએ જરાક પણ પાછળ ન હતો, બલકે ઘણો જ આગળ હતો.

મૃત્યુ, વૃદ્ધાવસ્થા અને વ્યાધિના વિજયની એવી અસાધારણ અવસ્થા પર પહોંચેલા કોઈ કોઈ વિરલ મહાપુરુષોના દર્શનસત્સંગનો લાભ કોઈક વિરલ સાધકોને મળતો હશે. યોગની પરમ સંસિદ્ધિની એ વાત સામાન્ય કક્ષાના સાધક તેમજ માનવના જીવનમાં ચરિતાર્થ થયેલી ના દેખાય એ સહેજે સમજી શકાય એવું છે. એટલા માટે જ યોગના એ ઉત્તમોત્તમ વિધાનને માન્ય રાખવા છતાં એમને માટે અનુકરણીય અને ઉપયોગી થાય એવો એક બીજો ભાવાર્થ રજૂ કરવાનું મન થાય છે.

યોગીને વૃદ્ધાવસ્થા નથી હોતી એવા વિધાનને બીજી રીતે સમજી શકાય કે એ ચિરયુવા હોય છે. એનું શરીર વૃદ્ધાવસ્થાની અસર નીચે આવેલું લાગે તો પણ એનું મન હંમેશા સ્ફૂર્તિ, તાજગી, ચેતનાથી ભરેલું હોય છે. એને વૃદ્ધાવસ્થાનો સંસ્પર્શ નથી થઈ શકતો. એ શિશુ જેવો શુદ્ધ ને સરળ તથા યુવાન જેવો નૂતન ને વીર્યવાન હોય છે. નીરોગી શરીર એની મોટી મૂડી હોય છે. કોઈકવાર વ્યાધિ આવે તો પણ એની આત્મનિષ્ઠા એનાથી અલિપ્ત રહી શકે છે. મૃત્યુ એને મૂંઝવણમાં નથી મૂકી શકતું. આત્માની અમરતાનો નિશ્ચય હોવાથી એ એનાથી નિર્ભય અને નિશ્ચિત રહે છે. સામાન્ય રીતે માનવ એટલી સિદ્ધિ મેળવી લે તો પણ ઘણું. એવી અવસ્થા એને માટે આશીર્વાદરૂપ થઈ પડશે.

* * * * *

13. યોગનો વિશેષ વિચાર

યોગની શ્રેયસ્કરી સાધનાના અનુષ્ઠાનને માટે નિતાંત એકાંતની આવશ્યકતા ખરી? એનો આધાર શું વસ્તીની વચ્ચે વસીને પરિવારિક જીવન જીવતાં ના લઈ શકાય? એને માટે સંકળાયેલા બીજાના જીવનના ધારણપોષણની પ્રવૃત્તિઓને પરિત્યાગવાનું આવશ્યક અથવા અનિવાર્ય છે? વિદ્યાર્થીઓએ વિદ્યાભ્યાસ, શિક્ષકોએ શિક્ષણકાર્ય, વેપારીએ વ્યાપાર, ખેડૂતે ખેતી, મજૂરે મજૂરી, દરજી-સુથારે દરજી તથા સુથાર તરીકેની પ્રવૃત્તિ, ડોક્ટર, વકીલ, સૈનિકે પોતપોતાનાં સેવાકાર્યોને છોડીને યોગસાધનાને સારું કોઈક જંગલમાં, પર્વતમાળામાં કે સરિતા અથવા સમુદ્રના શાંત એકાંત તટપ્રદેશ પર પહોંચી જવું જોઈએ? એ પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપતાં આપણે કહીશું કે ના. યોગની શ્રેયસ્કર સાધના માટે એ બધું અનિવાર્ય રીતે આવશ્યક નથી. કોઈને કોઈ કારણે સંસ્કારવશ એની આવશ્યકતા લાગે તો એ એનો આધાર લઈ શકે છે પરંતુ એના સિવાય આગળ ના જ વધાય એવું નથી.

યોગસાધનાના આદર્શ આચાર્યપ્રવર મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગદર્શનમાં ક્યાંય એવું નથી કહ્યું કે ઘર, પરિવાર વસ્તીની વચ્ચે વસીને યોગ ના થઈ શકે અથવા એને માટે વ્યાવહારિક કર્મોને તિલાંજલિ આપવી પડે. માનવ યોગની પરમ શ્રેયસ્કરી સાધનાનો આધાર લઈને યોગી બને એવું એ અવશ્ય ઈચ્છે છે અને જ્યાં પણ હોય ત્યાં રહીને યમનિયમના અનુષ્ઠાન દ્વારા આદર્શ માનવ થવાનો પ્રયત્ન કરે એવી અપેક્ષા રાખે છે. માનવ જે પણ દેશકાળમાં હોય તેમાં રહીને આત્મિક ઉત્કર્ષ સાધે એ આવશ્યક છે. એવા ઉત્કર્ષનો આરંભ એણે પ્રાપ્ય પરિસ્થિતિમાં રહીને કરી દેવો જોઈએ. બધા જ સાધકો યોગાભ્યાસને માટે નિતાંત એકાંતમાં જાય અને સર્વસંગપરિત્યાગ કરે એવો આગ્રહ રાખવો નિરર્થક છે, અવ્યવહારુ પણ છે. સાધક એની પ્રતીક્ષા કરીને બે હાથ જોડીને બેસી રહે એ પણ બરાબર નથી. એટલે એવો અનાવશ્યક આગ્રહ રાખવાને બદલે સાધક સર્વ પ્રકારની પરિસ્થિતિનો લાભ લઈને સાધનાના ક્ષેત્રે ઉત્તરોત્તર આગળ વધે એવી અપેક્ષા રાખીએ એ જ યોગ્ય જ છે.

યોગ વિશે પ્રાચીન કાળથી માંડીને અર્વાચીન સમયપર્યંત કેવા કેવા વિચારો કરાયા છે? એ સૂચવે છે કે એના સંબંધી મનુષ્યને સદા જાગૃતિ તથા રસવૃત્તિ રહી છે. એ જિજ્ઞાસા તથા રસવૃત્તિ આજે પણ કાયમ છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના ત્રીજા સ્કંધના 28મા અધ્યાયના આરંભમાં મહર્ષિ કપિલ યોગ સંબંધી જે સુંદર મૌલિક વિચારને વ્યક્ત કરે છે તે ખાસ ઉલ્લેખનીય છે. એ માતા દેવહૃતિને જણાવે છે કે માતા, સબીજ યોગના લક્ષણને કહી બતાવું છું. એ યોગની સાધનાથી મન પ્રસન્નતાથી પુલકિત બને છે અને સત્પથે વળે છે.

યોગસ્ય લક્ષણં વક્ષ્યે સબીજસ્ય નૃપાત્મજે ।

મનો येनैव विधिना प्रसन्नं याति सत्पथम् ॥૦૧॥

મહર્ષિ કપિલના શ્રીમુખમાં મુકાયેલા એ શબ્દો કેટલા બધા સારગર્ભિત છે! એમનો મર્મ સમજવા જેવો છે. એ શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમાં યોગસાધનાની બે મહત્વની ડગ્ગણશ્રુતિઓને સમાવી લેવામાં આવી છે.

ભોગોમાં જોડાયેલું અથવા આસક્ત બનેલું મન સદાને માટે પ્રસન્ન રહી શકાતું નથી. ભોગો હોય અને ભોગોને ભોગવવાની શક્તિ હોય ત્યારે પ્રસન્ન અને ભોગો ના હોય તથા એમને ભોગવવાની શક્તિ ના હોય ત્યારે અપ્રસન્ન એવી એની પરિસ્થિતિ હોય છે. એની શાંતિ, સ્થિરતા, રસવૃત્તિ, પ્રસન્નતા અખંડ નથી રહેતી.

મસૂરીમાં આ વરસે મને એક અતિશય શ્રીમંત સદ્ગૃહસ્થ મળ્યાં. મારે એમની સાથે પૂર્વપરિચય હતો. એમના મહેમાન તરીકે મુંબઈમાં હું ત્રણેકવાર રહેલો પણ ખરો. કેટલીક ઉપલક્ષ્ય વાતચીત કર્યા પછી મેં એમને પૂછ્યું કે મનમાં પ્રસન્નતા તથા શાંતિ તો છે ને? આવા એકાંત, શાંત, નૈસર્ગિક સૌંદર્યથી છલેલા પ્રદેશમાં પ્રસન્નતા તથા શાંતિ જરૂર હશે. રાતે ઊંઘ તો બરાબર આવે છે?

એમણે કહ્યું છે કે ઊંઘની ફરિયાદ હજુ એવી જ છે. પહેલાંના જેવી જ. ઊંઘવા માગું છું તોય ઘસઘસાટ ઊંઘી શકાતું જ નથી. રોજ રાતે સૂતાં પહેલાં ગોળી લઉં છું તો પણ.

મેં કહ્યું: ક્યાં રહો છો ને કેટલા દિવસથી આવ્યા છો?

મહિનો થવા આવશે. પેલું સામે દેખાય છે તે લીલાં પતરાવાળું મકાન ભાડે રાખ્યું છે. ટેલિફોન છે, રેડિયો છે, ટેલિવિઝન છે, બધું છે. નોકરચાકર તથા રસોઈયાને મુંબઈથી લાવ્યા છીએ. તો પણ ઊંઘ નથી આવતી. શાંતિ નથી. આનંદ નથી.

મેં સહેજે સ્મિત કરીને પૂછ્યું કે તમારે શાંતિ જોઈએ છે? પ્રસન્નતા જોઈએ છે? ઊંઘની આવશ્યકતા છે?

છે જ. મારે શાંતિ, પ્રસન્નતા બધું જ જોઈએ છે. એના વિના જીવન જીવવા જેવું નથી લાગતું. તો પછી મારી સાથે ચાલો.

ક્યાં?

સત્સંગમાં. હમણાં કલાક પછી સાંજે છ વાગે રોજની પેઠે મારું પ્રવચન થશે. ત્યાં આવવાથી તમારું મન પ્રસન્ન થશે અને રાહત અનુભવશો.

એ સહેજે વિચાર કરીને બોલ્યા: પણ આજે તો સિનેમાની ટિકિટ લીધી છે. એનો ટાઈમ પણ લગભગ એ જ છે.

ટિકિટ લીધી હોય તો શું થયું? કાલે જવાશે.

ના આજે જ જવાની ઈચ્છા છે.

તો પછી જઈ આવો. સત્સંગમાં કાલે આવજો.

આવા સ્થળમાં સત્સંગ માટે આવવાનું ને રહેવાનું ના હોય. અહીં તો હરવાફરવાનું અને આનંદ કરવાનું.

પરંતુ તમને આનંદ જ ક્યાં છે? તમે જ કહો છો ને કે...

એ તો ચાલ્યા કરે. એમ ને એમ. મારી જેમ અનેકને આનંદ નથી. ભોગપદાર્થો છે તો પણ શાંતિ નથી. પ્રસન્નતા નથી, નિદ્રા નથી.

એ ચાલવા માંડ્યા.

મેં કહ્યું કે મેં તો મારી ફરજ બજાવી. ઈચ્છા થાય તો ગમે ત્યારે આવજો.

એકાદ વાર આવીશ.

અમે છૂટા પડ્યા, પરંતુ પછી એકેવાર સત્સંગમાં એ ના આવી શક્યા. વચ્ચે બે વાર માર્ગો મળ્યા ત્યારે બોલ્યા ખરા કે એકવાર સત્સંગમાં આવવું છે પરંતુ વખત નથી મળતો.

શાંતિ, પ્રસન્નતા, પરમાનંદ ભોગમાં નથી, યોગમાં છે. વિલાસમાં નથી, સયંમમાં છે. અનાત્મ પદાર્થોની આસક્તિમાં નથી, આત્માના અનુરાગમાં અને અનુસંધાનમાં છે. પરમાત્મામાં છે. યોગસાધનાથી એમની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ આપણી અંદર જ છે. એમની આયાત ક્યાંય બહારથી નથી કરવાની. આત્મા સ્વયં શાંતિસ્વરૂપ છે. પરમાત્મા પ્રસન્નતા તથા પરમાનંદના પરમ પારાવાર છે. એમની પ્રત્યે અભિમુખ બનવાથી એમના અનુગ્રહથી મન પ્રસન્ન થાય છે. યોગીનું એક લક્ષણ એ હોય છે. એ સદા પ્રસન્ન રહે છે. અનુકૂળતામાં પ્રસન્ન, લાભમાં પ્રસન્ન, હાનિમાં પ્રસન્ન, જયમાં પ્રસન્ન, પરાજયમાં પ્રસન્ન, સર્વ કાળે સ્થળે સર્વાવસ્થામાં પ્રસન્ન. જીવનમાં આજે અશાંતિ છે. વાતાવરણમાં વિષાદ વધી પડ્યો છે. શોક છવાયો છે. યોગસાધનાની સહાયતાથી એની નિવૃત્તિ થઈ શકશે.

મહર્ષિ કપિલ જણાવે છે કે યોગસાધના સત્પથે દોરે છે. સત્પથ એટલે પરમસત્યસ્વરૂપ પરમાત્માનો પથ. યોગ સાધકને એ પથ પર પ્રયાણ કરાવીને પરમાત્માભિમુખ બનાવે છે, પરમાત્માની પવિત્ર દિશામાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધારે છે અને છેવટે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. પ્રકૃતિના અનેકવિધ આકર્ષણો, પ્રલોભનો અને પ્રાકૃતિક રંગારંગોમાં પડીને માનવ ભાન ભૂલે છે અને સત્યપથથી ચલાયમાન બને છે, યોગની સાધના એને ફરીવાર જાગૃત કરે છે, શક્તિ બક્ષે છે અને સન્માર્ગગામી બનાવે છે.

ગીતાના બીજા અધ્યાયના 48મા અને 50મા શ્લોકમાં યોગસંબંધી સુંદર વિચારને રજૂ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સમત્વં યોગ ઓચ્યતે અને યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ।

માનવ મોટે ભાગે વિષમતાઓથી વીંટળાયેલો છે. એની પોતાની અંદર પણ વિષમતા છે. અનેક પ્રકારના વિચારો, ભાવો, ઊર્મિઓના ઉદ્વેગોની વચ્ચે એના મનની સ્વસ્થતા, સ્થિરતા, સમતા તથા શાંતિ અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે. યોગ મનને સમતાથી સંપન્ન કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. નિસ્તરંગ તળાવની પેઠે શાંત બનેલું મન ભાવસમાધિમાં ડૂબીને સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. સમતાથી સંપન્ન થયેલો યોગી જાગૃતિદેશમાં સર્વત્ર પરમાત્માની સર્વોત્તમ સત્તાને અનુભવે છે. એને સર્વત્ર પરમ ચૈતન્યનો વિલાસ જ દેખાતો હોય છે. સમત્વથી સંપન્ન થયેલા યોગીના મનમાં અહંકારના સ્થૂળ પાર્થિવ તરંગો ના ઊઠે તો પછી મમતાદિ તો ઊઠે જ કેવી રીતે? એ પોતાના મંગલ મહિમામાં પ્રતિષ્ઠિત સુવિશાળ સાગર જેવો શાંત હોય છે. કામનાઓ, વાસનાઓ પોતાની અંદરની તથા બહારની પ્રાકૃતિક રમતો એની અંદર કોઈ પ્રકારનો ક્ષોભ નથી પ્રકટાવી શકતી.

કર્મનું સાચું કૌશલ એમાં જ રહેલું છે. અહંતા, મમતા, આસક્તિમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં. પરમાત્માનું અનુસંધાન સાધવામાં. પરમાત્મામય બનવામાં. એવા કૌશલથી સિદ્ધિ-અસિદ્ધિમાં, વિવિધ પ્રકારના વિરોધાભાસોની વચ્ચે પણ સ્વસ્થ ને શાંત રહી શકાય છે, કર્મો કરવામાં આવે છે ખરાં કિંતુ કર્મોની અસરોથી અલિપ્ત રહેવાય છે. કર્મોને કરવા છતાં પણ બુદ્ધિનો પરમાત્મા સાથેનો સંયોગ સદા સધાયેલો રહે છે. એને લીધે બુદ્ધિ અને અંતરાત્મા પરમાત્માથી પ્રેરિત થઈને આગળ વધે છે અથવા અનુપ્રાણિત બને છે.

યોગ એવી રીતે એકલો આસનોનો અભ્યાસક્રમ નથી, એકલી નેતિ ઘોતી જેવી ષટક્રિયાઓ નથી, મંત્રજપ કે કેવળ સ્વાધ્યાય નથી, એકલા સ્તોત્રપાઠ પણ નથી. એ તો પ્રકૃતિનું પૂરેપૂરું આમૂલ પરિવર્તન છે. વિચારોનું વિશદીકરણ, ભાવોનું ઉદાત્તીકરણ, આચારનું ઊર્ધ્વીકરણ, અનાત્મ પદાર્થો તરફ પ્રવાહિત થનારા અંતઃકરણનું આત્મા અથવા પરમાત્મા તરફનું અખંડ અભિસરણ છે. પ્રકૃતિનું પરિપૂર્ણ પરિવર્તન સઘાતાં પ્રકૃતિ પરમાત્મામય બની જાય છે. પ્રકૃતિની પરમ સાર્થકતા એમાં જ સમાયેલી છે.

શાસ્ત્રોના અધ્યયન અથવા શ્રવણ દ્વારા સાંપડેલી સદ્બુદ્ધિ સમાધિ-અવસ્થામાં અચળ બનીને સ્થિતિ કરે છે ત્યારે પરમાત્મા સાથે સંયોગ સઘાય છે. એ જ યોગ છે અથવા યોગનું સાચું રહસ્ય એમાં જ સમાયેલું છે એવું ગીતાના બીજા અધ્યાયના ૫૩માં શ્લોકમાં સ્પષ્ટ કરાયું છે.

શ્રુતિવિપ્રતિપન્ના તે યદા સ્થાસ્યતિ નિશ્ચલા ।
સમાધાવચલા બુદ્ધિસ્તદા યોગમવાપ્સ્યસિ ॥૨-૫૩॥

છઠ્ઠા અધ્યાયના ૨૩માં શ્લોકમાં તં વિદ્યાદદુઃખસંયોગવિયોગં યોગસંજિતમ્। કહીને યોગની એક વિશેષ વ્યાખ્યા આપવામાં આવી છે. દુઃખના સંયોગના વિયોગને યોગ કહે છે. દુઃખનો સંયોગ શા માટે થાય છે ? અવિદ્યાને લીધે. અવિદ્યા એટલે અધ્યાત્મવિદ્યાનો અભાવ અથવા સ્વરૂપનું અજ્ઞાન. સર્વપ્રકારના દુઃખનું, ક્લેશનું, કષ્ટનું, વિષાદનું, બંધનનું, મૂળભૂત કારણ એ જ છે. સમાધિની અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં સ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ શક્ય બનવાથી, એ અજ્ઞાનતાનો અંત આવવાથી, દુઃખનો સંયોગ મટી જાય છે અને સનાતન સુખમાં સ્નાન થાય છે. પરમાત્મા સ્વયં સુખસ્વરૂપ છે. એ સુખસ્વરૂપ પરમાત્માનું અંતરંગ અનુસંધાન સાધી શકાય છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં યોગ અને યોગીના સંબંધમાં કરાયેલી ચર્ચાવિચારણામાંની કેટલીક બીજી ચર્ચાવિચારણાનો ઉપલક્ષ અને ક્રમિક ઉલ્લેખ કરી લઈએ તો એ અસ્થાને નહિ ગણાય. એને લીધે ગીતાનો એના વિશેનો અભિગમ સમજી શકાશે.

સાંખ્ય અથવા જ્ઞાન તથા યોગને બુદ્ધિની દૃષ્ટિએ જે બાળક હોય છે તે જુદાં જુદાં ગણે છે. પરિપક્વ બુદ્ધિવાળા પંડિતો અલગ નથી ગણતાં. એ બંનેમાંથી એકમાં પણ સારી રીતે સ્થિતિ કરવાથી બંનેના ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સાંખ્યથી સાંપડતું સ્થાન યોગથી પણ સાંપડી શકે છે. એટલા માટે સાંખ્ય ને યોગને એક જુએ છે તે યથાર્થ જુએ છે. (અધ્યાય ૫, શ્લોક ૪-૫)

જે યોગથી યુક્ત હોય, વિશુદ્ધ, જિતેન્દ્રિય, સ્વાત્મસંયમી તથા સર્વે પ્રાણીઓમાં પોતાના અંતરાત્માને અવલોકતો હોય, તે કર્મ કરે છે તો પણ લેપાતો નથી. (શ્લોક ૭)

યોગીઓ આત્માની વિશુદ્ધિને માટે આસક્તિરહિત બનીને તનથી, મનથી, બુદ્ધિથી અને એકલી ઈન્દ્રિયોથી પણ કર્મ કરે છે. (શ્લોક ૧૧)

પોતાની અંદરથી સુખ મેળવનારા, આત્માનો આરામ અને આત્મિક પ્રકાશ પામનારા, પરમાત્મસ્વરૂપ થયેલા યોગીને મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. (શ્લોક ૨૪)

જે કર્મફળનો આશ્રય લેતો નથી, તથા કાર્ય-કર્મ કરે છે તે જ સંન્યાસી તથા યોગ છે. જે સંન્યાસ કહેવાય છે તે જ યોગ છે. સંકલ્પનો સંન્યાસ ના થાય ત્યાં સુધી કોઈ થઈ શકતો નથી. યોગના વિશાળ વૃક્ષ પર ચઢવા માગનારા મુનિને માટે કર્મ કારણ કહેવાય છે. યોગારૂઢ થનારાને માટે શમ કારણ કહેવાય છે. જ્યારે ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં અને કર્મમાં આસક્તિ નથી થતી તથા સર્વ સંકલ્પનો સંન્યાસ થાય છે ત્યારે યોગી યોગારૂઢ ગણાય છે. (અધ્યાય 6, શ્લોક 1 થી 4)

જ્ઞાનવિજ્ઞાનથી તૃપ્ત, ફૂટસ્થ, વિજિતેન્દ્રિય અને માટી, પથ્થર, સોનાને સમાન રીતે સમજનારો યોગી યુક્ત મનાય છે. (શ્લોક 8)

યોગીએ એકાંતમાં એકલા રહેવું, મન અને આત્માનો સંયમ સાધવો, આશાથી અને અપરિગ્રહમાંથી મુક્તિ મેળવવી, તેમજ આત્માનું અનુસંધાન સાધવું. પવિત્ર પ્રદેશમાં બેસી, મનને એકાગ્ર કરી, ચિત્ત તથા ઈન્દ્રિયોની ક્રિયાઓને સંયમમાં રાખીને, આત્માની વિશુદ્ધિ અને વિશોધન માટે યોગ કરવો. (શ્લોક 10 થી 12)

બારમા શ્લોકમાં ‘યોગમાત્મવિશુદ્ધયે’ એટલે કે યોગ આત્મવિશુદ્ધિને માટે છે એવું કહ્યું છે. એ વાંચી-સાંભળીને કેટલાકને લાગે છે કે યોગ કેવળ પોતાની જાતની શુદ્ધિને માટે જ છે? તો તો યોગનું ધ્યેય સીમિત બનશે. પરંતુ સાચેસાચ એવું નથી સમજવાનું. પોતાની જાતની શુદ્ધિ જ્યારે પરાકાષ્ટા પર પહોંચે છે કે સંપૂર્ણપણે સધાય છે ત્યારે આત્મદર્શન આપોઆપ થઈ જાય છે. એટલે યોગ આત્માની વિશુદ્ધિ માટે છે એવું કહીને યોગ આત્માના દર્શન અથવા વિશોધન માટે છે એવું જ કહેવામાં આવ્યું છે. યોગના ધ્યેયને સીમિત કરવામાં નથી આવ્યું. ત્યાં ‘આત્મવિશુદ્ધયે’ નો અર્થ આત્માની વિશુદ્ધિ ઉપરાંત આત્માનું વિશોધન અથવા આત્માની ખોજ એવો લેવાનો છે.

મનને વશ કરીને એવી રીતે સદા સાધના કરનારો યોગી મારી અંદર રહેલી સનાતન, શાંતિને મનના નિર્વાણ દ્વારા પામી લે છે.

અતિશય ખાવાથી, જરા પણ ના ખાવાથી, અતિશય સૂવાથી અને લેશ પણ ના સૂવાથી, યોગ નથી થતો. યોગ આહારવિહાર, યોગ્ય કર્મ અને યોગ્ય નિદ્રા તથા જાગૃતિથી યોગ થઈ શકે છે. (શ્લોક 15 થી 17)

યોગ દ્વારા આત્માનું અનુસંધાન કરનારા ચિત્તને વશ કરનારા યોગીનું મન પવન વિનાના દીપક જેવું અચળ હોય છે.

યોગસાધના નિશ્ચયપૂર્વક, થાક્યા કે કંટાળ્યા સિવાય કરવી જોઈએ.

પ્રશાંતિપ્રાપ્ત મનવાળા યોગીને સર્વોત્તમ સુખ સાંપડે છે. એનું મન નિર્મળ બને છે અને બ્રહ્મમય થાય છે. એને બ્રહ્મસંસ્પર્શને પરિણામે સનાતન સુખ સાંપડે છે.

યોગ દ્વારા પરમાત્માની સાથે જોડાયેલા આત્માવાળો યોગી સર્વત્ર સમદર્શન પામીને સર્વ ભૂતોને આત્મામાં અને સર્વે ભૂતોમાં આત્માને જુએ છે. એવો યોગી સર્વ રીતે વર્તવા છતાં પણ મારામાં જ રહેતો હોય છે. (શ્લોક 19,21,27,28 થી 31)

જે યોગી સર્વત્ર આત્માનુભવ કરતો હોય અને સૌનાં સુખદુઃખને પોતાનાં સમજતો હોય તે યોગી શ્રેષ્ઠ છે.

પોતાની જાતનો સંયમ ના સાધનારા સાધકને માટે યોગ કરવાનું કઠિન છે, પરંતુ સંયમી પુરુષાર્થી સાધક ક્રમે ક્રમે ઉપાયો કરીને એને સાધી શકે છે.

યોગસાધનામાંથી ચલિત થયેલા મનવાળો શ્રદ્ધાયુક્ત યોગી આ લોકમાં કે પરલોકમાં કદી નાશ પામતો નથી. કલ્યાણકાર્ય કરનારની કદી દુર્ગતિ નથી થતી. યોગભ્રષ્ટ સાધક પુણ્યવાન લોકોમાં કેટલાય સમય સુધી રહીને, દૈવી સંપત્તિવાળા પવિત્ર ઘરમાં જન્મે છે, અથવા યોગીઓના કુળમાં પ્રકટે છે. ત્યાં પૂર્વશરીરની સદ્બુદ્ધિનો સંયોગ પામીને પુનઃસંસિદ્ધિને પામવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પૂર્વસંસ્કારોની પ્રબળતાને લીધે યોગની જિજ્ઞાસામાત્રથી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લે છે. પ્રયત્નપૂર્વક સાધના કરીને સંપૂર્ણ શુદ્ધિને સાધીને અનેક જન્મોની સાધનાની સિદ્ધિ મેળવીને પરમગતિને પામી લે છે. એવો યોગી તપસ્વીઓથી શ્રેષ્ઠ, જ્ઞાનીઓથી પણ અધિક છે, કર્મીથી પણ ઉત્તમ છે એટલા માટે યોગી થવું જોઈએ.

સર્વે પ્રકારના યોગીઓમાં પણ જે મારી અંદર પોતાના અંતરાત્માને જોડીને મને શ્રદ્ધાપૂર્વક ભજે છે તે સર્વોત્તમ યોગી છે. (શ્લોક 32, 36, 40 થી 47)

અભ્યાસથી સંપન્ન બનીને ચિત્તને પરમપુરુષ પરમાત્મામાં પરોવીને એનું ચિંતનમનન કરવાથી એ દિવ્ય પરમાત્માને પામી લેવાય છે. (અધ્યાય 8, શ્લોક 8)

અનન્યભાવે મારું ચિંતન કરનારા જે મનુષ્યો મને સર્વત્ર સર્વપ્રકારે સર્વાવસ્થામાં ઉપાસે છે એ મારી સાથે સદાને માટે જોડાયેલા ભક્તોના યોગ તથા ક્ષેમને હું વહન કરું છું. (શ્લોક 22)

જે મારી આવી બધી વિભૂતિઓને અને યોગને તત્વપૂર્વક જાણે છે તે મારી સાથે અચળ યોગથી જોડાઈ જાય છે.

મારું અખંડ અનુસંધાન સાધીને મને પ્રીતિપૂર્વક ભજનારા ભક્તોને હું બુદ્ધિયોગ આપું છું. તેની મદદથી એ મને મેળવી લે છે. (અધ્યાય 10, શ્લોક 10)

બધાં કર્મોનો મારામાં ત્યાગ કરીને, મારે પરાયણ બનીને, મારું ધ્યાન ધરતાં જે મને અનન્ય યોગ દ્વારા ઉપાસે છે, તેમનો મૃત્યુમય સંસારસાગરમાંથી સમુદ્ધાર કરવામાં હું વિલંબ કરતો નથી. (અધ્યાય 12, શ્લોક 7)

મારી અંદર ચિત્તને સ્થિર કરવાનું શક્ય ના લાગતું હોય તો અભ્યાસયોગની મદદથી મને મેળવવાની ઈચ્છા કર.

અભ્યાસ કરતાં જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાન કરતાં ધ્યાનની વિશેષતા વધારે છે, ધ્યાનથી કર્મફળનો ત્યાગ સહજ થાય છે, અને ત્યાગથી સનાતન શાંતિ સાંપડે છે. (શ્લોક 12)

કેટલાક પરમાત્માને ધ્યાનની મદદથી જુએ છે, કેટલાક ભક્તિયોગ દ્વારા, તો કોઈ બીજા જ્ઞાનયોગ તથા કર્મયોગની મદદથી અનુભવે છે. (અધ્યાય 13, શ્લોક 24)

જે મને અવ્યભિચારી ભક્તિયોગથી સેવે છે તે ગુણોનું અતિક્રમણ કરીને બ્રહ્મસ્વરૂપ બની જાય છે. (અધ્યાય 14, શ્લોક 26)

પ્રયત્ન કરનારા સંયમી યોગીઓ પરમાત્માને અંતરમાં રહેલા જોઈ શકે છે. જે પ્રયત્નો કરતા હોય પરંતુ સદ્બુદ્ધિથી અને સદાચારથી સંપન્ન ના હોય તે પરમાત્માને નથી જોઈ શકતા. (અધ્યાય 15, શ્લોક 11)

એકાંતવાસી, મિતાહારી, તન-મન-વચનનો સંયમ સાધનાર, ધ્યાનયોગપરાયણ, નિત્ય વૈરાગ્યનો આશ્રય લેનાર સાધક અહંકાર, બળ, ગર્વ, કામ, ક્રોધ તથા પરિગ્રહમાંથી મુક્તિ મેળવી, નિર્મમ અને શાંત બની, પરમાત્મસ્વરૂપ બની જાય છે. (અધ્યાય 18, શ્લોક 53)

સર્વ કર્મોને ચિત્ત દ્વારા મારામાં ત્યાગી કે અર્પણ કરી, મત્પર બની, બુદ્ધિયોગનો આશ્રય લઈને મારામાં ચિત્તને સતત જોડેલું રાખ. (શ્લોક 57)

* * * * *



14. ક્રિયાયોગ

ક્રિયાયોગ શબ્દપ્રયોગ હમણાં હમણાં છેલ્લાં કેટલાક વરસોમાં વિશેષ પ્રચલિત થયો છે. કેટલાકને એના પરથી એવું પણ લાગે છે કે એ શબ્દ એકદમ આધુનિક છે અને અતીતકાળમાં નહોતો પ્રયોજાયો. કોઈ કોઈ વિચારકો, સાધકો અને સંતો કહે છે પણ ખરા કે ક્રિયાયોગની સાધનાપદ્ધતિ તદ્દન નવી છે. એનો આંશિક અભ્યાસ મધ્યયુગમાં કબીર જેવા સંતપુરુષોએ કરેલો ને કરાવેલો. પરંતુ એનો જોઈએ તેટલો વ્યાપક પ્રચાર નથી થયો. મોટા ભાગના વિચારકો, વિદ્વાનો એમ માને છે કે આપણી સાધનાપદ્ધતિ તદ્દન નવી અથવા આધુનિક છે એવું કહેવાથી એ શ્રેષ્ઠ છે એવું કહી શકાય છે. પરંતુ ખરેખર એવું નથી. સાધનાપદ્ધતિ નવી કે જૂની, વ્યાપક પ્રચારવાળી કે પરિમિત પ્રચારવાળી, ગમે તેવી હોવા છતાં સામાન્ય અથવા અસામાન્ય હોઈ શકે છે. મુખ્ય મુદ્દો ગુણવત્તાનો છે. યોગ કે સાધના ઉપકારક હોય તો તેનું સહર્ષ સાદર સ્વાગત કરાવું જોઈએ. શ્રેષ્ઠ કે કનિષ્ઠના વિવાદમાં ના પડવું જોઈએ. એવો વિવાદ વ્યર્થ છે. જેને માટે જે પણ સાધનાપદ્ધતિ ઉપયોગી હોય તેને તેની પસંદગી કરવા દઈએ એ જ બરાબર છે.

કેટલાક સાધકો પોતાની ધ્યાનપદ્ધતિને ભાવાતીત ધ્યાનના નામે ઓળખાવે છે અને જણાવે છે કે અમારી ધ્યાનપદ્ધતિ તદ્દન નવી છે, કોઈને એની કલ્પના પણ નથી આવી. ભગવાન કૃષ્ણ અને મહર્ષિ પતંજલિ જેવા મહાયોગીઓ પણ એનો વિચાર નથી કરી શક્યા. એને એ 'ટ્રાન્સેન્ડેન્ટલ મેડિટેશન' કહે છે. પોતાનો માલ ઘણો સારો ને ખરીદવા જેવો છે, એવું બતાવવા માટે બીજાને એવા માલની માહિતી જ નથી એવું કહેવાનું અનિવાર્ય નથી. એવી રીતે પોતાની ધ્યાનપદ્ધતિ સર્વોત્તમ છે એવું સાબિત કરવા માટે પહેલાંના કોઈ યોગીને તેનું જ્ઞાન જ નહોતું એવો પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા નથી હોતી. એવો મિથ્યા પ્રચાર સાધનાના સાચા હિતમાં નથી હોતો. પોતાના પૂર્વપુરુષોના સાધનાત્મક ઋણને સાભાર સ્વીકારીને પોતે એમની જ પરંપરામાં એમના પ્રતિનિધિ તરીકે પોતાની રીતે કાર્ય કરે છે એમ જણાવવું વધારે યોગ્ય લાગે છે. એમાં નમ્રતાનું દર્શન થાય છે.

ભારતવર્ષમાં ધ્યાનની જે પરંપરાગત પદ્ધતિ પ્રાગૈતિહાસિક કાળથી પ્રવર્તમાન છે તે પદ્ધતિનું હાઈ શું છે? એ પદ્ધતિ આત્માની અંતરંગ અલૌકિક દુનિયામાં ડૂબકી મારીને આત્માનુભવ કરવાનો આદેશ આપે છે. એનો આશ્રય લઈને સાધક જ્યારે ધ્યાનમાં બેસે છે. ત્યારે ધીમે ધીમે બહારના પદાર્થો તથા વિષયોમાંથી મનને પાછું વાળે છે અને શરીરમાં કેન્દ્રિત કરે છે. એ પછી શરીરની સીમામાંથી ઉપર ઊઠીને મનમાં વૃત્તિને કેન્દ્રિત કરીને ઈન્દ્રિયોના ઈતર વ્યાપારોથી ઉપરામ બને છે. પછી પ્રાણની પ્રક્રિયાથી તથા બુદ્ધિથી પણ ઉપર ઊઠે છે. છેવટે અસ્મિતાની સૂક્ષ્મ વૃત્તિને પણ શાંત કરીને, એથી અતીત બનીને આત્મામાં સ્થિતિ કરે છે. એ વખતે વિચારાતીત તથા ભાવાતીત બને છે. સર્વે તર્કો, વિતર્કો, ભાવો, વિચારો, સંકલ્પો-વિકલ્પો અને અહંવૃત્તિ પરિપૂર્ણપણે શાંત થાય છે કે લય પામે છે. દેહાધ્યાસની નિવૃત્તિ થાય છે. એ અવસ્થાને ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં અતીન્દ્રિય અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. એ અવસ્થામાં પ્રવેશવા માટે સૌનું અતિક્રમણ કરવાનું છે. એટલે ભાવાતીત ધ્યાન અથવા 'ટ્રાન્સેન્ડેન્ટલ મેડિટેશન'ની ધ્યાનપદ્ધતિ તદ્દન નવી છે અને ભગવાન કૃષ્ણ, મહર્ષિ પતંજલિ કે પ્રાચીન કાળના કોઈ પણ પરમયોગીને નથી સૂઝી એવું માનવા-મનાવવામાં

અજ્ઞાન જ રહેલું છે. ભારતીય સાધનાપરંપરાના પ્રાણવાન પ્રવાહનું અજ્ઞાન. એ ઉપરાંત એની પાછળ વ્યક્તિગત પ્રચારનો વધારે પડતો અનિયંત્રિત ઉત્સાહ અને અહંભાવ દેખાય છે.

ક્રિયાયોગના શબ્દપ્રયોગનું પણ એવું જ સમજવાનું છે. એ શબ્દપ્રયોગ કેટલાકને લાગે છે તેમ નવો નથી. યોગમાર્ગના પરમ પુરસ્કર્તા પૂર્ણયોગીપ્રવક મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગદર્શનના સાધનાપાદના પ્રથમ સૂત્રમાં એ શબ્દપ્રયોગ કરતાં લખ્યું છે કે તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરપ્રણિધાન ક્રિયાયોગ કહેવાય છે. એટલે કે બીજી ભાષામાં કહીએ તો તપની ગંગા, સ્વાધ્યાયની યમુના તથા ઈશ્વરપ્રણિધાનની સરસ્વતીનો ક્રિયાયોગમાં સમાવેશ થાય છે. ક્રિયાયોગ એવી રીતે એક સુંદર સારવાહી ત્રિવેણીસંગમ છે. મહર્ષિ પતંજલિ લખે છે: તપ: સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ ક્રિયાયોગઃ।

તપમાં યમ તથા નિયમનો, વિવિધ વ્રતોનો, આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિનો અને ઈન્દ્રિયોના ને મનના સંયમના અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ કરી શકાય. એ દ્વારા તન, મન, વચનનો સંયમ અને એમની નિર્મળતા કે ઉદાત્તતા સહજ બને છે.

સ્વાધ્યાયને શાસ્ત્રોનું અધ્યયન, આત્મવિચાર, પરમાત્મવિચાર કહી શકાય. એટલે જ્ઞાન, આત્મજ્ઞાન.

ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરની અચળ શ્રદ્ધાભક્તિ, મંત્રજપ, પ્રાર્થનાદિ. એમાં સદ્ગુરુનો સમાવેશ પણ કરી શકાય. સદ્ગુરુની શિક્ષાદીક્ષાને પણ સ્થાન અપાય.

ક્રિયાયોગની ફળશ્રુતિ શું? એની સાર્થકતા શેમાં? એના પ્રત્યે અનુભવાત્મક અંગુલિનિર્દેશ કરતાં એ પછીના બીજા સૂત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ક્રિયાયોગ સમાધિભાવનાને માટે અને ક્લેશોને હળવા બનાવવા માટે છે. એનું પ્રમુખ પ્રયોજન એ જ છે.

સમાધિભાનાવર્થઃ ક્લેશતૂકરણાર્થશ્ચ।

ક્રિયાયોગની મદદથી એ બંને પ્રકારનાં પ્રયોજનની પૂર્તિ થવી જોઈએ. એના અનુષ્ઠાનથી મન નિર્મળ બને છે, સાત્વિક થાય છે, ઉદાત્તતા ધારણ કરે છે અને સમાધિ માટે તૈયાર બને છે. સમાધિ માટેની સદ્ભાવનાથી ભરપૂર થાય છે. એ ઉપરાંત ક્લેશોની શાંતિ થાય છે. યોગદર્શનના સાધનપાદનાં ત્રણથી દસ સુધીનાં સૂત્રોમાં પાંચ ક્લેશોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એ વર્ણન પ્રમાણે પાંચ ક્લેશો અનુક્રમે આ પ્રમાણે : અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, અભિનિવેશ. એ પાંચે ક્લેશોની મૂળ માતા અવિદ્યા છે. એ અવિદ્યાને લીધે જ સાધકને પોતાના વાસ્તવિક સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનું જ્ઞાન કે ભાન નથી થતું.

અવિદ્યા એટલે પોતાના અસલ સ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ ના હોવો તે. યોગદર્શનમાં એનું વિશ્લેષણ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે જે અનિત્ય છે, અપવિત્ર છે, દુઃખ છે, અનાત્મ છે, એમાં નિત્ય, પવિત્ર, સુખ અને આત્મ હોવાની ભાવના જગાવવી એ અવિદ્યા છે. એ અવિદ્યા અને એને લીધે પેદા થતી અહંતા, મમતા, આસક્તિ, રાગદ્વેષાદિ વિપરીત વૃત્તિને લીધે માનવ દુઃખી થાય છે તથા બંધનમાં સપડાય છે. અવિદ્યાને લીધે વસ્તુના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું દર્શન નથી થતું. વિદ્યા વસ્તુના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું દર્શન કરાવે છે. મોહમાંથી અને મોહને પરિણામે પેદા થનારી વિવિધ શુભાશુભ પ્રતિક્રિયામાંથી મુક્તિ આપે છે. અવિદ્યા અશાંતિકારક ઠરે છે તો વિદ્યા-અધ્યાત્મવિદ્યા શાંતિકારક. અવિદ્યા દુઃખદાયક તો વિદ્યા સુખપ્રદાયક. અવિદ્યા

બંધનકારક તો વિદ્યા બંધનહારક. અવિદ્યા અભિશાપરૂપ ઠરે છે તો વિદ્યા અણમોલ અનોખા આશીર્વાદરૂપ બને છે.

ક્રિયાયોગ કલેશમુક્ત કરી, અવિદ્યાની નિવૃત્તિ કરીને સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. ક્રિયાઓનો અને જીવનધારણ રૂપી કલ્યાણકારક પરમક્રિયાનો પરમાત્માની પરમચેતના સાથે સંપર્ક કરાવે છે. જીવનને ધન્ય બનાવે છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગદર્શનમાં ક્રિયાયોગ નામનો કોઈ નવો યોગ નથી કહ્યો. ક્રિયાયોગ શબ્દપ્રયોગ એમણે ક્રિયાત્મક યોગ અથવા યોગની આચારસંહિતા, સાધનાસંહિતાના અર્થમાં કરેલો છે. યોગમાં જે મહત્વની સાધનાત્મક ક્રિયાપ્રક્રિયાઓની આવશ્યકતા છે તે ક્રિયાપ્રક્રિયાઓ તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાનની અંતર્ગત આવી જાય છે એટલે એ સંયુક્ત સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમને ક્રિયાયોગના નામથી ઓળખવામાં આવ્યો છે. યોગની સાધનામાંથી ક્રિયાઓને, સાધનાત્મક અભ્યાસક્રમને બાદ કરવામાં આવે તો સાધનાનો કોઈ વિશેષ અર્થ ના રહે. સાધનાનું નામ રહે કિંતુ કામ ના રહે. શરીર રહે કિંતુ પ્રાણ ના રહે. એ સંદર્ભમાં ક્રિયાયોગનું મહત્વ ધાર્યા કરતાં ઘણું મોટું છે. આદર્શ ગમે તેવો આદર્શ અથવા ઊંચો હોય પરંતુ એને અનુસરતો આચાર ના હોય તો એ આદર્શ જ રહી જાય અને કોઈનુંય કલ્યાણ ના કરી શકે. ક્રિયાયોગના સ્વરૂપમાં આચારની એ સુખદ સંહિતાનું દિગ્દર્શન એટલા માટે જ કરાવવામાં આવ્યું છે.

ક્રિયાયોગ સંબંધી સ્પષ્ટતા કરતાં પરમહંસ યોગાનંદે પોતાની પ્રસિદ્ધ આત્મકથામાં જે કાંઈ લખ્યું છે તેનો સારાંશ આ પ્રમાણે છે, એ ક્રિયાયોગમાં વિશેષ રુચિ રાખતા હોવાથી એનો ઉલ્લેખ ખૂબ જ રસપ્રદ થઈ પડશે.

ક્રિયાયોગનો, અર્થ નિશ્ચિત ક્રિયા અથવા સાધનાની મદદથી ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. એનો શ્રદ્ધાભક્તિ તથા નિષ્ઠાસહિત આશ્રય લેનારો યોગી કર્મસંસ્કારો અને કર્મબંધનથી યુક્ત સંસારચક્રમાંથી છૂટી જાય છે.

‘ક્રિયાયોગની સીધી સાદી શારિરિક-માનસિક સાધનાપદ્ધતિથી માનવના રક્તમાંથી કાર્બનનું તત્વ દૂર થાય છે અને એમાં ઓક્સિજનનો સારી પેઠે સંચાર થાય છે. ક્રિયાયોગ એક પ્રાચીન સાધનાપદ્ધતિ છે. એનો ઉલ્લેખ ભગવાન કૃષ્ણે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં બે વખત કર્યો છે.

એક વખત આ પ્રમાણે - અપાનને પ્રાણમાં અને પ્રાણને અપાનમાં હોમીને યોગી પ્રાણ અને અપાનની ગતિને રોકી દે છે. એવી રીતે યોગી જીવનશક્તિ પર પ્રભુત્વ સ્થાપે છે. બીજી વખતે એમણે જણાવ્યું છે, જે યોગી બાહ્ય વિષયોના સંસર્ગને છોડી દઈને, ભ્રમરની મધ્યમાં દૃષ્ટિને કે મનોવૃત્તિને સ્થિર કરી, નાસિકાની અંદર સંચરનારા પ્રાણ અને અપાનની ગતિને સમાન તથા શાંત કરે છે, ઈન્દ્રિયોને, મનને ને બુદ્ધિને વશ કરીને ઈચ્છારહિત, ભયરહિત, ક્રોધરહિત બને છે, ને મોક્ષપરાયણ થાય છે, તે યોગી સદા મુક્ત જ છે. એને જીવનમુક્ત બનતાં વાર નથી લાગતી.’

પ્રથમ ઉલ્લેખ યોગી અધ્યાયના 29માં શ્લોકમાં ને બીજો ઉલ્લેખ પાંચમા અધ્યાયના 27મા તથા 28મા શ્લોકમાં કરવામાં આવ્યો છે.

‘ક્રિયાયોગ અથવા એના જેવી જ બીજી કોઈ પ્રક્રિયાને જાણતા હોવાથી સંત પોલ પ્રાણશક્તિના પ્રવાહને બહાર કાઢી શકતા અથવા રોકી શકતા. એથી કહેતા કે કાઈસ્ટના સોગંદ ખાઈને કહું છું કે હું દરરોજ મરું છું.’

‘પ્રાણશક્તિને અંતર્મુખ બનાવવાની પ્રક્રિયાથી સંત પોલ પરમાત્માના પરમચૈતન્યના અલૌકિક આનંદ સાથે પ્રતિદિન સાચો સંપર્ક સાધી શકતા. એ આનંદમય અવસ્થામાં એમને ભાન રહેતું કે પોતે માયામય જગતથી પૂર્ણપણં મુક્ત છે.’

‘ક્રિયાયોગ શરીરને દીર્ઘ જીવન અર્પે છે અને ચેતનાને અસીમ બનાવે છે. ક્રિયાયોગી તન ને મનનો અધિકાર મેળવીને અંતે એના અંતિમ શત્રુ મૃત્યુને પણ મહાત કરે છે.’

‘સિદ્ધ ક્રિયાયોગીનું જીવન પૂર્વ કર્મોના પરિણામ પ્રમાણે ચાલવાને બદલે આત્માના આદેશ પ્રમાણે જ ચાલે છે. એને સર્વવ્યાપકતાની મુક્ત હવાનો સ્વાદ મળે છે. દેહાધ્યાસમાંથી પેદા થતી વિવિધ વાસનાઓથી મન, ઈચ્છાશક્તિ તથા લાગણીઓમાંથી મુક્તિ મેળવીને, સૃષ્ટિમાં ઈશ્વરમય બનીને વિહરે છે.’

ક્રિયાયોગના વર્ણન દ્વારા મહર્ષિ પતંજલિએ સૂચવ્યા પ્રમાણે યોગીનું તન, મન, અંતર અલૌકિક બને છે અને યોગી પોતાની અંદર રહેલી તથા બહાર સર્વત્ર વ્યાપેલી પરમાત્માની પરમચેતના સાથે સંપર્ક સાધે છે.

* * * * *



15. મુક્તિ

આપણે ત્યાં મુક્તિ વિશે વિભિન્ન વિચારધારાઓ પુવર્તમાન છે. કોઈ મુક્તિને જન્મમરણથી અથવા આવાગમનમાંથી છૂટી જવું માને છે. કોઈ જીવાત્મા પરમાત્માની પરમચેતનાના સાગરમાં તરંગની પેઠે સદાને સારું શાંત થઈ જાય એને મુક્તિ કહે છે. કોઈ વાસનાની નિવૃત્તિ અથવા સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારને મુક્તિ સમજે છે. તો કોઈ મરણોત્તર ગતિને, મરણ પછી પ્રાપ્ત થનારા પરમાત્માના પરમધામના, વૈકુંઠના કે ગોલોકના પ્રવેશને મુક્તિ તરીકે ઓળખાવે છે. કોઈ એવો અડગ વિશ્વાસ રાખે છે કે દેહધારી પુરુષ સદેહે કદી પણ મુક્તિ ના મેળવી શકે. શરીર છૂટે તે પછી જ કોઈને મુક્તિ મળે. એથી ઊલટું, કોઈ સુનિશ્ચિત રીતે સમજે-સમજાવે છે કે મુક્તિને મેળવવાની હોય તો શરીર હોય ત્યારે જીવન દરમ્યાન જ મેળવી શકાય.. શરીર છૂટ્યા પછી તો કાંઈ જ શેષ નથી રહેતું. “આપ મુએ ફીર ડૂબ ગયી દુનિયા.” મુક્તિની રુચિ રાખનાર તથા મુક્તિને મેળવવા માટે મહેનત કરનારા મોટાભાગના માનવોના મનમાં પણ મુક્તિનું સુરેખ રેખાચિત્ર નથી હોતું. એટલે એમની મારફત મુક્તિ મેળવવાના જે પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે તે સફળ થાય છે કે નથી થતા, અને સફળ થાય છે તો કેટલા પ્રમાણમાં થાય છે, તેની ખબર તેમને નથી પડતી. કેટલીકવાર પ્રયત્નો પ્રયત્નો જ રહી જાય છે. તો કેટલીકવાર ખોટી દિશામાં પણ કેન્દ્રિત થાય છે. એટલે, એ બધી ભૂમિકાઓને લક્ષમાં રાખીને મુક્તિ વિશે આંશિક વિચારણા કરી લઈએ તે બરાબર છે.

સૌથી પહેલા તો એ વિચારવાનું છે કે મુક્તિ કોની થાય છે. આત્માની નથી થતી. કેમ કે આત્મા તો મુક્ત જ છે, શુદ્ધ જ છે, બુદ્ધ જ છે. અજન્મા, અવિનાશી, અવિકારી છે. એ કદી પણ બંધનમાં ન હતો, બંધનમાં નથી, અને બંધનમાં નથી પડવાનો. એ તો નિત્યનિરંજન, નિત્યમુક્ત છે. જો એને બંધનમાં બંધાયેલો, નહીં મુક્ત થનારો, અશાંતિને અનુભવનારો અને શાંતિની આકાંક્ષા રાખનારો, દુઃખના દાવાનળથી દગ્ધ અને સુખના આસ્વાદની અભિરુચિવાળો, દરદના દરિયામાં ડૂબેલો, આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી જકડાયેલો અને એમાંથી છૂટવાના સ્વપ્ના સેવનારો, અપૂર્ણતામાં અટવાતો અને પૂર્ણતામાં પ્રતિષ્ઠિત બનવાના પવિત્ર મનોરથવાળો, માનીએ તો એને ચંચળ, પરિવર્તનશીલ, વિકારી, અનિત્ય માનવો પડે. પરંતુ શાસ્ત્રોએ અને સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષોએ એને અજન્મા, અવિનાશી, અવિકારી, નિત્ય, અપરિવર્તનશીલ, શુદ્ધ-બુદ્ધ-મુક્ત તથા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ માન્યો છે. એટલે એવી મિથ્યા માન્યતાથી ભારતીય ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન તથા સંતપરંપરાને અન્યાય થાય અને અવ્યવસ્થા ઊભી થાય. ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રો કહે છે કે આત્મા બુદ્ધ હશે ને મુક્ત કરાશે તો ફરીવાર અશાંત થઈ જશે. અશુદ્ધ અને શુદ્ધ કરાશે તો પાછો અશુદ્ધિમાં અટવાશે. અપૂર્ણતામાંથી પૂર્ણતામાં પલટાશે તો પાછો અપૂર્ણતાથી ઘેરાશે. કારણ કે જે બને છે તે બન્યા જ કરે છે. જે વિકારી છે તે વિકારી જ રહે છે. પરિવર્તનશીલમાં પરિવર્તન થયા જ કરે છે. માટે આત્મા અપરિવર્તનશીલ હોવાથી એને મુક્ત કરવાની, શાંત બનાવવાની, પૂર્ણતામાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાની, શુદ્ધ બનાવવાની આવશ્યકતા નથી રહેતી. જે મુક્ત જ છે, પૂર્ણ જ છે, તેને મુક્તિ કે પૂર્ણતા કેવી રીતે પ્રદાન કરાય? અને કોણ પ્રદાન કરે?

સ્વાનુભવસંપન્ન સત્પુરુષો જણાવે છે કે પ્રત્યેક આત્મા મૂળભુત રીતે વસ્તુતઃ દિવ્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત છે. પોતાના જ હાથમાં પારસ હોવા છતાં તેનું તેને જ્ઞાન નથી, ભાન નથી. એને લીધે એના લાભથી એ

સ્વાભાવિક રીતે જ વંચિત છે. પોતાની પાસે અખૂટ ધનભંડાર હોવા છતાં, એની માહિતી ના હોવાથી જે પોતાને દીન, હીન, કંગાલ સમજતો હોય એણે એ કંગાલિયતમાંથી છૂટવા માટે શું કરવું જોઈએ? એ અખૂટ ધનભંડારની માહિતી મેળવવી જોઈએ. એની વિસ્મૃતિ થઈ હોય તો સ્મૃતિ કરવી જોઈએ. એવી જ રીતે માનવ શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત હોવા છતાં પોતાને અશુદ્ધ, અબુદ્ધ, બદ્ધ સમજતો હોય અને એવી અજ્ઞાનમૂલક માન્યતાથી દુઃખી થતો હોય તો એણે શું કરવું જોઈએ? એવી વિપરીત માન્યતાને મૂકીને સાચી સદ્ભાવનાને સેવવી જોઈએ કે પોતે શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે. એટલે વિપરીત ભાવનાને તિલાંજલિ આપીને વાસ્તવિક ભાવનાને સેવવાની છે. હું બદ્ધ છું એવી માન્યતામાંથી મુક્તિ મેળવવાની છે. હું અપૂર્ણ છું, અશુદ્ધ છું, અજ્ઞ છું, એવા ભાવ કે વિચારોમાંથી મુક્ત થવાનું છે. એ જ મુક્તિ છે. જુદી જુદી સાધનાત્મક પ્રક્રિયાઓનો આધાર એટલા માટે જ લેવામાં આવે છે. જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, આત્મવિચાર, આત્મનિરીક્ષણ, સ્વાધ્યાય, તીર્થસેવન, સત્સંગ જેમાં અનેકવિધ અભ્યાસક્રમ દ્વારા અંતઃકરણની અશુદ્ધિઓનો અંત આવતાં, અવિદ્યાજન્ય આવરણ દૂર થતાં, અનુભવાય છે કે હું મુક્ત જ છું. મુક્ત જ હતો. મુક્ત જ રહીશ. મુક્તિ મારો જન્મજાત સ્વભાવ સહજ અધિકાર છે. એ અધિકારમાંથી મને કોઈ કોઈએ કારણે વંચિત નથી કરી શકે તેમ. મને એ અધિકારની આજ સુધી ખબર નહોતી એટલું જ. હવે એની માહિતી મળી, સ્વાનુભૂતિ સાંપડી. જીવનમાંથી મુક્તિ મળી. શિવભાવમાં સ્થિતિ થઈ.

વ્યવહારિક રીતે કહેવું હોય તો કહી શકાય કે મુક્તિ સામાન્ય રીતે આટલા પ્રકારની હોઈ શકે. સર્વપ્રકારના વ્યસનોમાંથી મુક્તિ. દુર્ગુણો અથવા આસુરી સંપત્તિમાંથી મુક્તિ. દુર્વિચાર, દુર્ભાવ, દુષ્કર્મમાંથી મુક્તિ. વિકારો, વાસનાઓ, અહંતા, મમતા, આસક્તિમાંથી મુક્તિ. દેહાધ્યાસ, અવિદ્યા, અશાંતિમાંથી મુક્તિ. મુક્તિના એ સ્વરૂપોને જીવનમાં સતત સાધના દ્વારા સાકાર કરીએ તો ખાવાયેલી સ્થિરતા, સુખાકારી અને શાંતિને ફરીથી મેળવી શકીએ. જીવનને વધારે સારું તેમજ જીવવા જેવું કરી શકાય.

એકલા આત્માને શાંતિ-અશાંતિ, સુખ-દુઃખ, પૂર્ણતા-અપૂર્ણતા અને મુક્તિ-બંધન જેવું કશું જ અનુભવવાનું નથી હોતું. એકલો આત્મા કાંઈ જ નથી કરતો, કરી શકતો. શાંતિ-અશાંતિ, સુખ-દુઃખ, પૂર્ણતા-અપૂર્ણતા, મુક્તિ-બંધન, સર્વકાંઈ અનુભવવા માટે શરીરની આવશ્યકતા રહે છે. પછી એ શરીર સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ હોય કે એકલું સૂક્ષ્મ હોય. સૂક્ષ્મ શરીરમાં પણ એના મુખ્ય ઘટક જેવા મન પર જીવનની ગતિવિધિનો ઘણો મોટો આધાર રહે છે. માટે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે માનવના મોક્ષનું ને બંધનનું મુખ્ય કારણ મન છે. મન જો અનાત્મ પદાર્થોમાં અટવાય અને વાસનાયુક્ત બને તો અશાંતિનું અને બંધનનું કારણ બને. એ જ મન જો આત્માની સાથે જોડાય, આત્માનું અનુસંધાન સાધે, અને વાસનારહિત બને તો શાંતિ તથા મુક્તિનું કારણ થાય.

શ્રીમદ ભાગવતના ત્રીજા સ્કંધમાં મહર્ષિ કપિલે પોતાની માતા દેવહૂતિને કહ્યું છે, “બ્રહ્મવિદ્યાથી દુઃખનો તથા સુખનો સંપૂર્ણ વિનાશ થાય છે. ચિત્ત જ જીવને બંધનમાં નાંખનારું ને મુક્તિ આપનારું છે. ચિત્ત જો વિષયોમાં લપટાય તો બંધનકારક થઈ પડે છે, અને પરમાત્માપરાયણ થાય છે તો મુક્તિદાયક થાય છે. પુરુષ જ્યારે હું અને મારું એવા અભિમાનથી પેદા થયેલા કામ અને લોભ જેવા મળથી મુક્તિ મેળવીને શુદ્ધ, સુખ-દુઃખરહિત, સમતાવાળો થાય છે ત્યારે ત્યાં જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ભક્તિવાળું ચિત્ત પ્રકૃતિથી પર, ભેદ રહિત,

સ્વયંપ્રકાશ, સૂક્ષ્મ, ઉદાસીન, એકસ્વરૂપ, આત્મસ્વરૂપ પરમાત્માને અખંડરૂપે અનુભવે છે અને પ્રકૃતિને નિર્બળ દેખે છે. વિષયોનો સંગ આત્માનો પાશ છે, પરંતુ તે સંગ જો સાધુઓની સાથે થાય તો મુક્તિનું મંગલ બારણું બને છે. સંતો સર્વે પ્રકારના સંગદોષથી મુક્ત હોય છે.” (અધ્યાય ૨૫)

આપણે ત્યાં પરંપરાગત રીતે મુક્તિના ચાર પ્રકારો વર્ણવવામાં આવ્યાં છે. સામીપ્ય, સારુપ્ય, સાયુજ્ય, સાલોક્ય. મોટે ભાગે એ ચાર પ્રકારની મુક્તિને મરણોત્તર માનવામાં આવે છે. પરંતુ એ મુક્તિને જીવન દરમ્યાન પમાતી મુક્તિ તરીકે પણ સમજી શકાય. આદર્શ ભક્તને એ મુક્તિનો અનુભવ મરણ પછી થવાને બદલે જીવન દરમ્યાન, શરીર દ્વારા જ થાય છે. આપણું શરીર પરમાત્માનું મંગલમય મંદિર છે. એમાં દેવોના દેવ પરમાત્માનો નિવાસ છે. એ એક જંગમ મહાતીર્થ છે. એની મંગલમયતાને અનુભવી, એની સુષુપ્ત શક્તિઓનો સમુચિત વિકાસ સાધી, પરમાત્માની કૃપા પામીને, ભક્ત પરમાત્માની સતત સંનિધિને અનુભવે છે. પ્રત્યેક પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં પ્રત્યેક પળે એમની સમીપ રહે છે અથવા એમની સમીપતાને માણે છે. એને સામીપ્ય નામની મુક્તિ કહી શકાય. સારુપ્ય નામની મુક્તિમાં ભગવાનનું ચિંતન-મનન અને આરાધન કરતાં કરતાં ભક્ત ભગવાન જેવું રૂપ ધારે છે અથવા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ બને છે. સાયુજ્ય નામની મુક્તિમાં ભક્ત ભગવાન સાથે પૂરેપૂરો જોડાય જાય છે અથવા એક બને છે. સાલોક્ય નામની મુક્તિમાં ભક્ત અહર્નિશ ભગવાનના લોકમાં જ વસે છે. જે જગતમાં એ જીવે છે કે શ્વાસ લે છે એ જગતમાં એ સર્વત્ર ભગવાનનું જ દર્શન કરે છે. ભગવાનની લીલાને અનુભવે છે એટલે એને માટે જગત ભગવાનના અલૌકિક લોક જેવું બની જાય છે. અન્ય કોઈ લોકની કે ગતિની લાલસા એને કદાપિ નથી રહેતી. એનો સઘળો અસંતોષ સંપૂર્ણપણે શમી જાય છે.

મુક્તિની પ્રાપ્તિની ઈચ્છાની પાછળ વર્તમાન જીવનનો તિરસ્કાર નથી ને ના હોવો જોઈએ. જીવન નીરસ નથી, સારગર્ભિત છે. એને વખોડવાની, હલકું કરી બતાવવાની, અભિશાપરૂપ સમજવાની વૃત્તિ બરાબર નથી. મુક્તિની મહેચ્છા જીવનની પરિપૂર્ણતાની ભાવનામાંથી પ્રગટી છે એને પ્રગટવી જોઈએ. એની પાછળ જીવનના વાસ્તવિક વિકાસની, જીવનને સંપૂર્ણ સુખમય શાંત, મુક્ત ને પૂર્ણ બનાવવાની ઉત્કટ આકાંક્ષા રહેલી છે અને રહેલી હોવી જોઈએ.

જે આત્માઓ પૂર્વજન્મના અસાધારણ આધ્યાત્મિક સંસ્કારોથી સંપન્ન હોય છે તેમને આદ્ય શંકરાચાર્ય મહારાજના કહ્યા પ્રમાણે વેદોના ચાર મહાકાવ્યોના શ્રવણથી જ જીવનમુક્તિનો અનુભવ થાય છે. બીજાને મનન તથા નિદિધ્યાસનની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે. કેટલાકને એક જ જન્મમાં અવિદ્યાથી મુક્તિ મળે તો કેટલાકને એકથી અધિક જન્મમાં. પ્રત્યેક શરીરધારીએ એક અથવા બીજા જન્મમાં અવિદ્યામુક્ત અને આત્મદર્શી બનવાનું છે. જીવનનો અંતિમ આદર્શ એ જ છે. એને દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખીને આપણી સમજ તથા શક્તિ પ્રમાણે અત્યારથી જ એ આદર્શની પૂર્તિની દિશામાં મક્કમપણે પ્રામાણિક રીતે પગલાં ભરીએ અથવા પગલાં ભરવાનો પ્રારંભ કરીએ તો એટલું અંતર ટુંકાવી શકીએ. આવશ્યકતા છે જાગવાની, ઉઠવાની ને સાચી દિશામાં કાર્ય કરવાની.

* * * * *

16. અબોધ, બોધ, પ્રબોધ

જો ઝીણવટથી જોઈએ તો જણાય છે કે સમસ્ત જીવન એક સતત સાધના છે. જીવનનો સાધનાપ્રવાહ સરિતાના પવિત્ર પ્રવાહની પેઠે નિરંતર આગળ અને આગળ ગતિ કરતો વહ્યા જ કરે છે. પ્રત્યેક માનવ જ્ઞાત અથવા અજ્ઞાત રીતે મુક્તિ તથા પૂર્ણતાના મંગલ માર્ગ પર આગળ વધતો જ રહે છે. છેવટે એની જીવન સરિતા સંસિદ્ધિના પરમસાગરમાં સમાય જાય છે. એ દરમિયાન એને જુદા જુદા તબક્કાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. તબક્કાઓને મુખ્યત્વે ત્રણ વિભાગોમાં વહેંચી શકાય અથવા એમનો પરિચય મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારે, ત્રણ જુદા જુદાં નામોથી, કરાવી શકાય: અબોધ, બોધ, પ્રબોધ.

માનવજીવનની મોટા ભાગની અને સર્વસામાન્ય અવસ્થા અબોધાવસ્થા છે. એ અવસ્થા એના નામ પ્રમાણે ગુણવાળી છે. એ અવસ્થા દરમિયાન માનવને જીવનના સાધનાત્મક રહસ્યનો બોધ નથી હોતો. જીવન શાને માટે મળેલું છે, એનું ધ્યેય કે ધ્રુવપદ શું છે, એ દ્વારા શું કરવાનું કે શું સાધવાનું છે, કેવી રીતે સાધવાનું છે, એનો ચોક્કસ વાસ્તવિક વિચાર કે ખ્યાલ એને નથી હોતો. એ બહારથી દેખાતા અને અનુભવાતા ભૌતિક જગતને તથા જીવનને જ સર્વકાંઈ સમજતો હોય છે. એના વિષયો, રસો, આનંદોને ભોગવવામાં એને સ્વર્ગસુખ લાગે છે. એ સિવાયના અન્ય અગોચર વિશ્વમાં એનો વિશ્વાસ નથી હોતો. “નાન્યદસ્તીતિ વાદિનઃ” શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાએ એમનો પરિચય એવા શબ્દોમાં કરાવ્યો છે. એમને ઈહલોકવાદી, ભૌતિકવાદી કે જડવાદી કહી શકાય. એ ભૌતિક જગતના વિષયોમાં જ રચ્યાં પચ્યાં રહે છે. એમના સિવાય એમને બીજે કાંઈ રુચિ નથી લાગતી. ભૌતિક જગતની અંદર અને બહાર, કોઈ સૂક્ષ્મ અદૃષ્ટ સર્વોપરી ચેતનાનો અથવા પરમાત્માનો વાસ છે એવું એ નથી માનતા. શરીરની અંદર પણ કોઈ ચિન્મય સત્તા, ચેતના અથવા આત્માનો વાસ છે. એવો વિશ્વાસ નથી રાખતાં. શાસ્ત્રના વચનોની ને સંતોના સદુપદેશોની એમને કાંઈ નથી પડી હોતી. એ આત્મા અથવા પરમાત્માના અસ્તિત્વને નથી માનતો તેથી, ‘નાસ્તિ’, ‘નથી’ એવું માનનારા નાસ્તિક કહેવાય છે. એ જ્ઞાનના પવિત્ર પ્રકાશથી વંચિત હોય છે. એમના જીવનમાં સદસદ્વિવેકનો અથવા સદ્બુદ્ધિનો સૂર્યોદય નથી થયો હોતો. જીવન વિકાસની પ્રાથમિક શ્રેણીમાં શ્વાસ લેનારા એવા માનવોને માટે ગીતાના સોળમાં અધ્યાયમાં કહ્યું છે.

“આસુરી સંપત્તિવાળા માનવો પ્રવૃત્તિને ને નિવૃત્તિને જાણતાં નથી. એમની અંદર શુદ્ધિ, આચાર-સદાચાર, સત્ય નથી હોતાં. એ કહે છે કે જગત ઈશ્વર વિનાનું, સત્ય સિવાયનું અને શાશ્વત આધાર વગરનું છે, પારસ્પરિક સંયોગથી પેદા થયેલું છે, અને કામનાઓના ઉપભોગ સિવાય એનું કશું પ્રયોજન નથી.”

“એવી દૃષ્ટિનો આધાર લઈને નષ્ટ થયેલા આત્માવાળા એ અલ્પબુદ્ધિ માનવો જગતના અકલ્યાણ અને નાશને માટે ભયંકર કર્મો કર્યા કરે છે.”

“કોઈ દિવસ પૂરી ના થનારી કામનાઓનો આશ્રય કરીને, દંભ, અભિમાન, મદથી ભરેલા, મોહથી અસત્ય વાતોને પકડી રાખનારા, તે પુરુષો અપવિત્ર વ્રતો કે નિયમોનું પાલન કરતાં શ્વાસ લે છે. આ જ જગતને સત્ય માનીને, અનંત ચિંતાઓને પ્રલયકાળ પર્યંત વળગી રહીને, કામનાઓનો ઉપભોગ કરે છે.”

“હજારો આશાઓના પાશથી બંધાયેલા, કામક્રોધપરાયણ તે પુરુષો અન્યાયપૂર્વક અર્થસંગ્રહ કરે છે અને કામનાઓના ઉપભોગની આકાંક્ષા રાખે છે. ને આટલું મેળવ્યું અને બીજું ધન મેળવીશ. મારો આ મનોરથ પૂરો થયો ને બીજો મનોરથ પૂરો થશે, મેં આ શત્રુને હણ્યો અને બીજા શત્રુને પણ હણીશ, હું ઈશ્વર છું, ભોગી છું, સિદ્ધ છું, શક્તિશાળી તથા સુખી છું. મારા સરખો સંપન્ન બીજો કોણ છે? હું અમોદપ્રમોદ કરીશ, ભોગ્ય પદાર્થોને પ્રદાન કરીશ, એવાં એવાં અજ્ઞાનમૂલક વિચારોથી વિમોહિત થયેલા હોય છે.”

“અસંખ્ય સંકલ્પવિકલ્પોથી ભ્રમિત થયેલા, મોહજાળથી ઘેરાયેલા, કામભોગોમાં ડૂબેલા તે પુરુષો અપવિત્ર નરકમાં પડે છે. આત્મશ્લાઘાથી ભાન ભૂલેલાં, ધનના અભિમાનથી અને મદથી મૂઢ બનેલા, એવાં લોકો દંભપૂર્વક વિધિ વિનાના નામમાત્રના યજ્ઞથી મારું યજન કરે છે. અહંકાર, બળ, દર્પ તથા ક્રોધ ક્રોધનો આશ્રય લેનારા એવાં લોકો પોતાની અંદર અને બીજાની અંદર રહેનારા મારો દ્રેષ કરે છે.”

અબોધાવસ્થામાં રહેનારા માનવો પણ બે પ્રકારના હોય છે. એક તો આત્મા પરમાત્માને નહીં માનનારા પરંતુ નીતિ, સદાચાર માનવતાની પ્રસ્થાપિત મંગલ મર્યાદામાં વિશ્વાસ રાખનારા: એ મર્યાદાને પાળનારા અથવા તો પાળવાનો પ્રયત્ન કરનારા: જાણી જોઈને કોઈનું અહિત નહીં કરનારા, ધર્મ-કર્મમાં રુચિ ના રાખવા છતાં સત્કર્મોમાં રત રહેનારા, પ્રીતિ રાખનારા. બીજા પ્રકારના માનવો ન્યાય, નીતિ ને માનવતાના મૂલ્યોને વળગી નહીં રહેનારા, કુકર્મપરાયણ, માનવરૂપે દાનવ જેવાં હોય છે. એ બીજાને અશાંતિ પહોંચાડે છે, દુઃખ દે છે, હાનિ કરે છે, અન્યાય અભ્યુદયને બદલે અધ:પતનમાં રાજી રહે છે. એમની અવસ્થા વધારે દયનીય અને ખરાબ હોય છે. વિકાસની દિશામાં એ પેલા બીજા સદાચારી આત્માઓ કરતાં અનેક પગલાં પાછળ હોય છે. છતાં પણ એમને દેખીને દુઃખી નથી થવાનું. એમનો તિરસ્કાર પણ નથી કરવાનો. એમની પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખવાની છે. બને તો એમને મદદરૂપ થવાનું છે. એમના વિકાસની વિચારણા કરતાં એમની પાસેથી વધારે સારા ઉત્તમ વ્યવહારની અપેક્ષા પણ કેવી રીતે રાખી શકાય? જીવનની જે ભૂમિકા પર એ ઊભા છે તે ભૂમિકા એમને માટે બરાબર છે. સહેલાઈથી ને સુચારુરૂપે સમજી શકાય તેમ છે.

બોધની અવસ્થા અબોધની અવસ્થા કરતાં આગળની અવસ્થા છે એનું રહસ્ય પણ સંક્ષેપમાં સમજવા જેવું છે. એ અવસ્થા પર આસીન થયેલા માનવને સત્યાસત્યનું, શુભાશુભનું, ગ્રાહ્ય-ત્યાજ્યનું, મોક્ષ-બંધનનું, આત્મા-અનાત્માનું, માનસિક બોધ હોય છે. એ બોધ સદ્ગ્રંથોના અધ્યયન અથવા વાંચનમનને પરિણામે, સદ્ગુરુના અથવા સંતપુરુષના સદુપદેશને લીધે, અથવા બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા દ્વારા પ્રાપ્ત થયો હોય છે. એની પાછળ સ્વાનુભવનું પૂરેપૂરું પરિપક્વ પીઠબળ નથી હોતું. એની મર્યાદા બૌદ્ધિક સપાટી પૂરતી સીમિત હોય છે. બોધની એ અવસ્થા અબોધની આરંભની અવસ્થાથી આગળની હોવા છતાં પણ માનવને સંપૂર્ણ શાંતિ, સ્થિરતા, સંવાદિતા નથી આપી શકતી. કેટલીકવાર અશાંતિદાયક અથવા ક્લેશકારક પણ થઈ પડે છે, કારણ કે એને અનુભવનારો જેને આદર્શ કે યથાર્થ સમજે છે એને આચારમાં અનુવાદિત નથી કરી શકતો. જાનામિ ધર્મ ન ચ મે પ્રવૃત્તિ:। જાનામ્યધર્મ ન ચ મે નિવૃત્તિ: ॥ એ મહાભારતના વચનમાં વ્યક્ત થઈ છે એવી એની મનોદશા હોય છે.

રાંધણકળાના પુસ્તકમાં જુદી જુદી વાનગીઓનું વર્ણન આવે છે. એ વર્ણન આનંદદાયક હોય છે. કેટલીકવાર એ વર્ણનને વાંચવાથી મોંમાં પાણી છૂટે છે પરંતુ એની તૃપ્તિ થતી નથી અથવા પેટ પણ નથી ભરાતું. તૃપ્તિ તો રાંધણકળાની મદદથી વિવિધ વાનગીઓને બનાવીને એનો આસ્વાદ લેવાથી જ થાય છે. એવી રીતે બુદ્ધિ દ્વારા જાણવું, બોધ થવો એ એક વાત છે અને એનો અનુભવ થવો એ જુદી જ વાત છે. પરમતત્ત્વ અથવા પરમાત્મા સંબંધી બૌદ્ધિક રીતે ગમે તેટલી માહિતી મેળવવામાં આવે તો પણ જ્યાં સુધી એને અનુસરીને જીવવામાં ના આવે ત્યાં સુધી શાંતિની પ્રાપ્તિ ના થઈ શકે. પરમાત્મા વિષયક બૌદ્ધિક માહિતી મેળવ્યા પછી પરમાત્માના સુખદ સાક્ષાત્કાર કે સ્વાનુભવને માટે સાધનાનો આધાર લેવો જોઈએ.

અંતરંગ સાધના દ્વારા પોતાની અંદર રહેતાં પરમ સત્યસ્વરૂપ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર સધાય છે ત્યારે બૌદ્ધિક જ્ઞાન કે બોધ સફળતા પર પહોંચે છે ને સાર્થક થાય છે. એ વખતે સાધક અનુભવપૂર્ણ પ્રબોધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ કરે છે. એ પ્રબોધ-અવસ્થા પર આરુઢ થયા પછી આત્મા કે પરમાત્મા કેવળ ચિંતનમનનનો વિષય રહેવાને બદલે સ્વાનુભવ સિદ્ધ બની જાય છે. બદરીનાથનો મહિમા સાંભળનારો પ્રવાસી પ્રવાસની માહિતીને એકઠી કરીને છેવટે બદરીનાથ પહોંચે અને ભગવાન બદરીનારાયણના દિવ્ય દર્શનાનંદને અનુભવે એવી રીતે અધ્યાત્મંથનો પ્રવાસી પણ છેવટે પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને ધન્ય બને છે. એ સર્વત્ર પરમાત્માનું દિવ્ય દર્શન કરે છે. ભગવાન શંકરાચાર્યએ એ અલૌકિક અવસ્થાને અક્ષરદેહમાં અંકિત કરતાં કહ્યું છે કે પ્રબોધ સમયે જે એક અનન્ય આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરે છે, આત્માની અંદર દર્પણમાં દેખાતી નગરીની પેઠે જે સમસ્ત વિશ્વને અવલોકે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં સર્જાતા પદાર્થોની પેઠે જે માયાને લીધે જગતને કાર્ય કરતું જુએ છે, તે પ્રસન્નવદન શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ ભગવાનને હું નમસ્કાર કરું છું.

વિશ્વં દર્પણદશ્યમાનગરીતુલ્યં નિજાન્તર્ગતં ।

પશ્યન્નાત્મનિ માયબા બહિરિવોદ્ભૂતં યથા નિદ્રયા ॥

યઃ સાક્ષાત્કુરુતે પ્રબોધ સમયે સ્વાત્માનમેવાદ્યયં ।

તસ્મૈ શ્રીગુરુમૂર્તયે નમ ઈદં શ્રીદક્ષિણામૂર્તયે ॥

પ્રબોધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ સુદીર્ઘ સમયના સતત ધ્યાન દ્વારા થઈ શકે છે. એને આત્માનુભવને પરિણામે પ્રાપ્ત થનારી પરમબોધની અવસ્થા પણ કહી શકાય. એ અવસ્થા પછી જગતમાં સર્વત્ર જગદીશ્વર દેખાય છે. જગત જગદીશ્વરથી જુદું નથી જણાતું. જગત નંદનવન લાગે છે, સઘળાં વૃક્ષો કલ્પવૃક્ષ બની જાય છે. પૃથ્વી વારાણસી જેવી પવિત્ર તથા તીર્થમય થાય છે અને સર્વાવસ્થા દરમિયાન સર્વસ્થળે પરમાત્મામાં જ સ્થિતિ રહે છે.

કબીરસાહેબે એના પ્રત્યે અંગુલિનિર્દેશ કરતાં કહ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં ફરું છું ત્યાં પરિક્રમા કરું છું, જે કાંઈ કરું છું તે પ્રભુની સેવા કરું છું. સુઈ જઉં છું ત્યારે દંડવત પ્રણામ કરું છું. બીજા કોઈ દેવનો પૂજતો નથી. જે કાંઈ કહું છું તે નામ છે, સાંભળું છું તે સુમિરન છે, ખાંઉ ને પીઉં છું તે પૂજા છે. ખુલ્લી આંખે પરમાત્માને પેખું છું, એમના સુંદર સ્વરૂપને સ્મિત સહિત નિહાળું છું.

जहं जहं डोलौ सो परिक्रमा, जो कछुं करौं सो सेवा ।

जब सोवौं तब करौं दंडवत, पूजौं और न देवा ॥

कहीं सो नाम, सुनों सो सुमिरन, खावं पियौ सो पूजा ।
खुले नैन पहिचानौ हंसि हंसि, सुंदर रूप निहारौ ॥

* * * * *



17. સાધનાની સૂચનાઓ

મુક્તિ, પૂર્ણતા, પરમાત્મદર્શન, માનવમાત્રનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. માનવશરીર સાંપડ્યું એટલે એ અધિકાર પણ એને વારસામાં મળી ગયો. એ જન્મસિદ્ધ અધિકારને કર્મસિદ્ધ અથવા તો સ્વાનુભવસિદ્ધ કરવાને માટે જ એણે સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવાનું છે. પરંતુ સાધનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવા માત્રથી જ કાંઈ ધારેલા હેતુની સિદ્ધિ થઈ શકશે? સાધના પ્રત્યેનો પ્રેમ કેળવીને સાધનાના પવિત્ર ક્ષેત્રમાં પ્રવેશવાનું કાર્ય તો અત્યંત અગત્યનું, આરંભમાં આવશ્યક તથા કલ્યાણકારક છે જ, પરંતુ સાધનાની સફળતા માટે બીજી કેટલીક વસ્તુઓનું પણ ધ્યાન રાખવું પડશે. એ વસ્તુઓ પ્રત્યે જો દુર્લક્ષ સેવાશે તો સાધનાની સિદ્ધિ આકાશકુસુમસમી અશક્ય જ રહેશે. એમની પ્રત્યે દુર્લક્ષ રાખવાને કારણે કેટલાય સાધકોના પૂર્ણતાપ્રવાસો અધવચ્ચે જ અટકી ગયા છે, નિરાશા આપનારા થયા છે, અથવા તો ધારેલાં પરિણામોને પેદા કરી શક્યા નથી. માટે પૂર્ણતાના પુષ્ટ્યપ્રવાસમાં પાર ઊતરવા માગનારા સાધકોને એમની પ્રત્યે ગાફેલ રહેવાનું નહિ પાલવે.

નિયમિતતા

મુક્તિ, પરમશાંતિ, પૂર્ણતા કે પરમાત્મદર્શનનો સંકલ્પ કરી ચૂકેલા અથવા સાધનાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધીને અન્ય પ્રકારની સિદ્ધિની સંપ્રાપ્તિ કરવા માગનારા સાધકોએ સૌથી પહેલાં તો સાધનામાં નિયમબદ્ધ બનતાં કે નિયમિત થતાં શીખવાનું છે. સાધનાના જે પણ અભ્યાસક્રમનું અનુષ્ઠાન નિત્ય અને નિયમિત રીતે થવું જોઈએ. કુદરતનો વિચાર કરતાં જણાય છે કે એ કેટલી બધી શિસ્તબદ્ધ, સુવ્યવસ્થિત ને નિયમિત છે. સમય પર સૂર્યોદય થાય છે ને સમય પર સૂર્યાસ્ત. દિવસ ને રાતનું ચક્ર વારાફરતી છતાં પણ નિર્ધારિત સમયે ફર્યા કરે છે. સમુદ્રમાં નિશ્ચિત નિયમાનુસાર ભરતી અને ઓટ આવ્યા કરે છે. ઋતુઓનું આવાગમન પણ એકઠાં અને ચોક્કસ રીતે થયા કરે છે. ઠંડીની ઋતુમાં ઠંડી પડે છે, ગરમીની ઋતુમાં ગરમી, વરસાદના દિવસોમાં વરસાદ. કોઈને ખબર પણ ના પડે એવી રહસ્યમય તેમજ ગહન રીતે એ કાર્યક્રમ પુરાતનકાળથી માંડીને અર્વાચીન કાળપર્યંત અખંડ રીતે ચાલ્યા જ કરે છે. ઈશ્વરની દુનિયા કેટલી બધી નિયમબદ્ધ ને ચોક્કસ છે તેનો ખ્યાલ રાતનો વિચાર કરવાથી પણ સહેજે આવી શકે છે. રોજ રાતે અંધકારમાં અનંત આવરણ ધરતી અને આસમાનને ઢાંકતાં એકાએક ફરી વળે છે. તારા ટમકે છે, નિયમ પ્રમાણે ચંદ્ર પ્રકાશે છે અને દિવસના શુભાગમનની શરૂઆત થતાં એ સઘળી લીલા સંકેલાઈ જાય છે. કેટલો બધો નિયમિત, સુયોજિત, સુવ્યવસ્થિત કાર્યક્રમ છે!

વ્યવસ્થા

ઈશ્વરની દુનિયા જ્યારે આટલી બધી નિયમિત છે ત્યારે ઈશ્વરની પ્રસન્નતા તથા પ્રાપ્તિને માટે પ્રયાસ કરનારા સાધકની જીવનદુનિયા જો નિયમિત ના હોય, એમાં અવ્યવસ્થાનું સામ્રાજ્ય હોય તો કેવી રીતે ચાલી શકે? એવી અનિયમિતતા અથવા અવ્યવસ્થાથી ઈશ્વરની પ્રસન્નતા કેવી રીતે પામી શકાય? સાધનાની સિદ્ધિ પણ શી રીતે સાંપડી શકે? જે એક દિવસ સાધનાના કાર્યક્રમને પસંદ કરે, વળગી રહે, ને

બીજે દિવસે છોડી દે, તેની સાધના સ્થિર, સફળ, શાંતિપ્રદાયક કેવી રીતે બની શકે? નિયમિત વ્યવસ્થિત અભ્યાસ સાધનાનો મહત્વનો ગુણ છે. એના સિવાય સાધના સંપૂર્ણ તેમજ સિદ્ધિદાયક ના બની શકે. છતાં પણ અધિકાંશ સાધકો પોતાની સાધનામાં નિયમિત નથી દેખાતા એ એક આશ્ચર્ય છે. મન પર નિયંત્રણ કરવાનું કામ કપરું છે. કોઈક જ એના પર પૂરેપૂરો કાબૂ કરી શકે છે. બીજા બધા તો એ ચલાવે તેમ ચાલે છે ને નચાવે તેમ નાચે છે. આરંભમાં અવનવાં ઉત્સાહથી અભ્યાસને ચાલુ રાખે છે પરંતુ પાછળથી એ ઉત્સાહ મંદ પડતાં એમનો અભ્યાસ પણ ઢીલો પડે છે, અનિયમિત બને છે અને કેટલીક વાર તો કાયમને માટે અટકી પણ પડે છે. એવા સાધકોની પાસેથી કોઈ નાની કે મોટી આશા કેવી રીતે રાખી શકાય? એમણે મનને કેળવવાનું છે, સમજાવવાનું છે, મનની સાથે થોડા કે વધારે કઠોર બનતાં શીખવાનું છે. મન પર ક્રમેક્રમે કાબૂ કરવાનો છે, અને મનને નિયમિત રીતે સાધનામાં જોડવાનું છે. સાધકની અંદર બીજું બધું જ હશે, સમજ, શક્તિ, ઉત્સાહ, વૈરાગ્ય, સાધના સઘળું જ, પરંતુ એણે જો નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવાની કળાને સાધ્ય નહિ કરી હોય તો એ બધી જ વસ્તુઓ વિફળ જશે. એટલી બધી નોંધપાત્ર યોગ્યતાઓ હોવા છતાં એને ધારેલો લાભ નહિ મળી શકે.

આત્મનિરીક્ષણ

સાધકને માટે બીજી અનિવાર્ય આવશ્યકતા અનવરત રીતે કરાતા આત્મનિરીક્ષણની છે. જેણે આત્મિક ઉન્નતિના મંગલ માર્ગમાં સફળતાપૂર્વક આગળ વધવું છે એણે આત્મનિરીક્ષણની અભિરુચિને વધારવી પડશે. એ પોતાની ત્રુટિઓ, ભૂલો, બદીઓ પ્રત્યે બેદરકાર રહેશે તો નહિ ચાલે. એવી બેદરકારી આ માર્ગમાં મદદરૂપ નહિ થઈ શકે. ઊલટું આપત્તિજનક નીવડશે. સાધનાની સિદ્ધિ, શાંતિ, મુક્તિ કે પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ નિર્મળ હૃદયના સાત્વિક સાધકોને જ થઈ શકે છે, અને એવી નિર્મળતા કે સાત્વિકતાની સિદ્ધિમાં આત્મનિરીક્ષણ ઘણો જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

આત્મનિરીક્ષણ એટલે પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ. આત્મિક પંથના પ્રવાસીએ પદપદ પર પોતાની જાતનું નિરીક્ષણ કરવું પડશે, પોતે પોતાની જાતના કડક ટીકાકાર કે વિવેચક બનવું પડશે ને પોતાની જાતને સુધારવા માટે કટિબદ્ધ બનવું પડશે. પોતાના દોષોને જોઈને કે જાણીને બેસી રહે નહિ ચાલે, એમને દૂર કરવાની કોશિશ પણ કરવી રહેશે. એના વિના આત્મનિરીક્ષણનું કાર્ય અધૂરું જ રહેશે. આત્મનિરીક્ષણની આદતના સુપરિણામ રૂપે સાધકનું દિલ ઉદાર, વિશાળ, પ્રેમાળ, પવિત્ર બની જાય છે. એ સર્વ પ્રકારના છળકપટથી ને સંકુચિત મલિન જીવનવ્યવહારમાંથી મુક્તિ મેળવે છે.

વ્યવહાર

સાધકને માટે એક બીજી મહત્વની વસ્તુ એ એનો જીવનવ્યવહાર છે, એ પણ યાદ રાખવા જેવું છે. સાધનાની સહાયતાથી સાધક ગમે તેટલી ઊંચી અવસ્થા પર પહોંચે ને ગમે તેવી સાધારણ અથવા અસાધારણ સિદ્ધિઓ મેળવે, ઈશ્વરદર્શન કરે, આત્મસાક્ષાત્કાર સાધે, કલાકો સુધી સમાધિમાં રહે અથવા સિદ્ધ બને, છતાં પણ છેવટે તો એણે આ પૃથ્વી પર અને વર્તમાન વિરોધાભાસી જીવનવ્યવહારની વચ્ચે જ

વસવાનું છે. ભેદભાવથી ભરેલા સંસારમાં જ શ્વાસ લેવાનો છે. કોઈક સાધક ચાર કલાક કે ચાર દિવસ સુધી સમાધિદશામાં રહે તો પણ પાંચમે દિવસે તો તેણે જાગૃતિમાં આવવાનું જ છે. એટલે જાગૃતિદશાની ઉપેક્ષા કર્યો ચાલે તેવું નથી. એ દશા સાથે જ વધારે સમય સુધી કામ લેવાનું છે. એ એક સહજ દશા છે એ માટે એ દશા દરમિયાન બને તેટલી આદર્શ અથવા ઉત્તમ રીતે જીવવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. એ દશા દરમિયાન થનારા જીવનવ્યવહારને અધિકાધિક ઉદાત્ત બનાવવાની આવશ્યકતા છે.

સાધકે સાધના દ્વારા જે મેળવ્યું છે અને શું મેળવવાનો મનોરથ કર્યો છે એ તો મહત્વનું છે જ પરંતુ એના કરતાં પણ વિશેષ મહત્વની વસ્તુ એ કેવું જીવન જીવે છે કે શું કરે છે તે છે. એના આદર્શો તો અમૂલ્ય છે જ પરંતુ એનું આચરણ એથીય અધિક અમૂલ્ય છે. એના સન્માનીય સર્વોત્તમ સિક્કાંતોની જેમ એ સિક્કાંતોનો અનુવાદ પણ ઓછો આશીર્વાદરૂપ નથી. સાચી સ્થિરતા, શાંતિ, મહાનતા તથા કૃતકૃત્યતા એથી જ મળે છે : જાગૃતિદશાની ક્ષણેક્ષણને સમુન્નત બનાવવાથી, આદર્શોના આચરણથી અથવા આસ્વાદથી. એટલા માટે જીવનના વ્યવહારનું સૂક્ષ્મતાપૂર્વકનું નિરીક્ષણ કરીને એનું ઉત્તરોત્તર સંશોધન કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવાનું છે.

આત્મનિર્ભરતા

આત્મવિકાસના સાધકે આત્મનિર્ભર બનતાં શીખવાનું છે. એણે પોતાની શાંતિ, સિદ્ધિ, મુક્તિ, પૂર્ણતા માટે બીજાની તરફ નથી તાકવાનું. વધારે પડતી વ્યર્થ ચંચળતાના શિકાર નથી થવાનું. સમજી લેવાનું છે કે આત્માનું અમૂલ્ય મોતી પોતાની અંદર છે અને એની ઉપલબ્ધિ માટે અંતર્મુખ બનીને અંતરના અનંત અર્ણવમાં અધિકાધિક અવગાહન કરવાનું છે. એ કલ્યાણકાર્ય એણે જ કરવાનું છે. એના વતી કોઈ જ કરી શકે તેમ નથી. પરમાત્મા અંદર છે. એમને અંદર જ શોધવાના છે. એને માટેના સાધનાવિષયક અભ્યાસક્રમમાં આદું ખાઈને લાગી જવાનું છે.

ભગવાન રમણ મહર્ષિએ જણાવ્યું છે: “કૃપા તમારી અંદર છે. જો તે બહારની હોય તો તેની કિંમત કાંઈ જ નથી. એ કાંઈ કોઈ બીજાની પાસેથી મેળવવાની વસ્તુ નથી. તમારે એનું અસ્તિત્વ તમારી અંદર સમજી લેવાનું છે. એ તમારી અંદર કામ કરે છે. ફક્ત અજ્ઞાનને લીધે તમને એનો અનુભવ નથી થતો એટલું જ. શ્રદ્ધા હશે તો એ અવશ્ય આવિર્ભાવ પામશે. શ્રદ્ધા, કૃપા, પ્રકાશ, આત્મા બધું જ એક જ છે.”

હેતુની સ્પષ્ટતા

સાધના શાને માટે છે, પોતે જે સાધના કરવા માગે છે તે શા માટે કરવા માગે છે, તેનું ધ્યેય શું છે એ વિશે સાધકે સારી પેઠે સ્પષ્ટ થઈ જવું જોઈએ. મોટા ભાગના સાધકો એ વિશે સ્પષ્ટ નથી હોતા એટલું જ નહિ પરંતુ જુદી જુદી જાતની ભ્રાંતિઓ સેવે છે, એટલે પોતાની શક્તિને સુયોગ્ય દિશામાં વાળી શકતા નથી. સાધક પોતાના સમયનો ને પોતાની શક્તિનો સમ્યક્ સદુપયોગ કરી શકે તે માટે એણે એના ધ્યેયને સ્પષ્ટ રીતે વિચારી લેવું જોઈએ. ધ્યેયને વિચાર્યા પછી ધ્યેયનું સતત સ્મરણ કરવું જોઈએ. ધ્યેયના સતત સ્મરણથી એની પૂર્તિ માટેની પ્રેરણા મળે છે, આડે માર્ગે જવાતું નથી. કોઈવાર કોઈ કારણે જવાય તો પણ

પાછું મૂળમાર્ગે આવી જવાય છે અને ધ્યેયની સિદ્ધિ સુધી થાક નથી લાગતો, કંટાળો નથી આવતો, નિરાશ નથી થવાતું કે ચેન નથી પડતું. ધ્યેયસિદ્ધિની સાધનામાં મનને મૂકીને સારી રીતે લાગી જવાય છે.

સાધનાની સાધ્ય સ્પષ્ટતા પછી એ સાધ્યના સાધનનો સ્પષ્ટ વિચાર કરી લેવો જોઈએ. જે કાંઈ મેળવવું છે તે કેવી રીતે મેળવાશે તેની સ્પષ્ટ સમજ હોવી જોઈએ. એવી સ્પષ્ટ સમજ સિવાય જીવન જુદા જુદા પ્રયોગોમાંથી પસાર થયા કરે; સમય તથા શક્તિનો સમુચિત સુવ્યવસ્થિત ઉપયોગ ના થઈ શકે. સાધ્યની અને સાધનની સ્પષ્ટતા થયા પછી સાધકે કેવળ પુરુષાર્થ કરવાનો જ શેષ રહે છે. પ્રેમપૂર્વકનો શ્રદ્ધાભક્તિ ભરપૂર સતત પુરુષાર્થ સદાય કલ્યાણકારક ઠરે છે.

નમ્રતા

સાધક સાધનાના ક્ષેત્રમાં જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ અવનવા અનુભવોને મેળવે છે, અલૌકિક જ્ઞાન તથા શાંતિ પણ પામે છે. જ્ઞાનના, ભક્તિના, યોગના, તપના, વૈરાગ્યના, સિદ્ધિના, સૌંદર્યના સર્વ પ્રકારના અહંકારમાંથી સાચા સાધકે બચવું જોઈએ અને નમ્રાતિનમ્ર બનવાની આવશ્યકતા છે. આત્મવિકાસનો સાધક સ્વાનુભવના જ્યોતિર્મય જગતમાં જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ આપોઆપ નમ્ર બનતો જાય છે. નમ્રતા પરથી જ એનું માપ મપાય છે. એને નમ્ર બનવું પડતું નથી, એ નમ્ર થઈ જાય છે. એ વિચારે છે કે વિકાસનું ક્ષેત્ર અનંત છે. એમાં આગળને આગળ વધવાની શક્યતાઓ પણ અનેક છે. પોતાની પાસે જે કાંઈ છે તે કાંઈ છેવટનું નથી એવી સમાનતામાંથી નિરાભિમાનીતા ઉદ્ભવે છે.

અહંકારરહિત સાધક સરળ પણ બની રહે છે.

નિર્મમતા

આત્મવિકાસનો આદર્શ સાધક પરમાત્મા સિવાય બીજા કોઈની મમતા ના કરે એ ઈચ્છવાયોગ્ય છે. અન્યની મમતા દુઃખદાયક, આસક્તિમૂલક હોય છે, ને સાધકના ચિત્તને ચંચળ કરે છે. સાધકે રાગ પણ ના રાખવો ને દ્વેષ પણ ના સેવવો જોઈએ. રાગ તથા દ્વેષ બંને હાનિકારક હોવાથી ત્યાજ્ય છે. જે સંસારની પરિવર્તનશીલતાને સુચારુરૂપે સમજે છે તે જાણે છે કે પરમાત્મા વિના કશું જ સ્થાયી નથી, માટે પ્રીતિ કરવી જ હોય તો કેવળ પરમાત્માની જ કરવી જોઈએ. અનાત્મ અને અનિત્ય પદાર્થોની પ્રીતિ, મમતા, આસક્તિ કરવી નિરર્થક છે.

સાધનાની અભિરુચિ અને પરમાત્માની પ્રીતિ જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ મન નિર્મળ તેમજ આસક્તિરહિત બનતું જાય છે. પ્રગતિના સહજ પરિણામરૂપે એ બધું અનાયાસે જ થતું રહે છે. એક જ જન્મમાં વહેલામાં વહેલાં વહેલી તકે સાધનાની સિદ્ધિને મેળવવાની મહત્વકાંક્ષાવાળા સાધકે સર્વ પ્રકારની નાનીમોટી લૌકિક મમતાઓ અને આસક્તિઓમાંથી મુક્તિ મેળવીને સર્વ સ્થળે, સર્વ ક્ષણે, સાધનાપરાયણ બનવું જોઈએ. એનો અભ્યાસક્રમ એવો અનવરત હોય કે અન્ય વિષયો કે વસ્તુઓ માટે એની પાસે સમય જ ના હોય. સરિતાનું અભિષરણ જેમ સાગર પ્રત્યે એકધારું અખંડ રીતે થયા કરે છે તેમ એના સાધનાત્મક

જીવનનું, મનનું અને અંતરનું, અભિસરણ સિદ્ધિના પરમસાગર તરફ અહર્નિશ થતું રહે છે. એવા અનવરત અભિસરણમાં જ એનો એકમાત્ર આનંદ, રસ, સંતોષ હોય છે.

* * * * *



18. સાધનાનું પ્રયોજન

સાધનાનું પ્રમુખ પ્રયોજન સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ છે એ તો સર્વવિદિત છે. સરિતા સમુદ્રની દિશામાં વહે છે અને સમુદ્રમાં સમાઈને કૃતાર્થ બને છે. તેમ સાધનારૂપી સરિતાનું અભિસરણ નિત્ય નિરંતર પરમાત્માની દિશામાં થવું જોઈએ અને પરમાત્મામાં સમાઈને એનું સાર્થક્ય સધાવું જોઈએ. એટલી વાત તો આપણે ત્યાં લગભગ સર્વસ્વીકૃત જેવી છે. સાધકો અને સાધનાની કેડીને ઓળંગીને સિદ્ધાવસ્થાએ પહોંચેલા સત્પુરુષો બંને સમજે છે ને સમજાવે છે કે સાધના સ્વાન્તઃ સુખાય હોય છે. એનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આત્મશાંતિ, આત્મસુખ, આત્માનંદ, આત્મમુક્તિ અને આત્મિક પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ છે. એવી સમજથી સંપન્ન સાધકો સિદ્ધાવસ્થાએ પહોંચ્યાં પછી પણ શેષ જીવનને કોઈપણ પ્રકારની દેખીતી બહારની પ્રવૃત્તિ વિના શાંતિપૂર્વક પસાર કરે છે અને જે પ્રવૃત્તિ કરે છે તેમને કાંઈક ઉતરતી નજરે જુએ છે. એ સંદર્ભમાં આપણે સાધનાત્મક જીવનના પ્રયોજન વિશે વિચારીએ તો એ અયોગ્ય નહીં લેખાય. વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં એવી વિચારણા ઉપયોગી લેખાશે.

જગતના જુદા જુદા પદાર્થોનું નિરીક્ષણ કરવાથી સમજાય છે કે એમના અસ્તિત્વની પાછળ દ્વિવિધ હેતુ રહેલાં છે. સૂર્ય ગગનમંડળમાં પ્રકાશે છે. એ સ્વયં પ્રકાશપૂંજ બન્યો હોય છે, અંધકારમુક્ત હોય છે, પરંતુ સાથે સાથે પૃથ્વીને પ્રકાશ ધરે છે. એની ઉપસ્થિતિ જ પૃથ્વીને માટે પરમકલ્યાણકારક ઠરે છે, આશીર્વાદરૂપ બને છે. સરિતા સ્વયં સલિલથી સંપન્ન બનીને સાગરની દિશામાં વહે છે. પરંતુ એનું અભિસરણ અનેકને માટે આસ્વાદરૂપ ઠરે છે, ઉપકારક બને છે, ધરતીને રસકસવંતી કરે છે. માનવ, પશુ, પંખી, વનસ્પતિને સજીવન બક્ષે છે. પુષ્પ પોતે પરિમલથી પરિપ્લાવિત બનવાની સાથે સાથે જે ઉપવનમાં પ્રગટે છે એની અસાધારણ શોભા બને છે, એને સૌંદર્ય તથા માધુર્ય ધરે છે. વૃક્ષ સ્વયં ફળથી સુશોભિત બને છે, બીજાને છાયા અર્પે છે, કાષ્ઠ ધરે છે, ફળ પ્રદાન કરે છે. દીપક પોતે તો પ્રકાશિત બને જ છે પરંતુ ધરને પણ પ્રકાશિત કરે છે. પૃથ્વી પોતે સ્થિર છે ને બીજાની સ્થિરતામાં મદદ કરે છે.

જગતનો કોઈ પણ પદાર્થ એવી રીતે કેવળ પોતાને માટે જીવતો હોય એવું નથી દેખાતું. બીજાને માટે પણ જીવે છે. તો પછી મહીમંડળના મુખ્ય ઘટક જેવો, સુવિચારશીલ, સુશિક્ષિત, સુસંસ્કૃત મનાતો માનવ તો એ પ્રક્રિયામાંથી મુક્ત કેવી રીતે હોઈ શકે? એ પોતાને માટે જ કેવી રીતે જીવે અથવા એકલપેટો કેવી રીતે બને? યોગી પણ એ પવિત્ર પ્રક્રિયામાંથી મુક્ત ના બની શકે. એ યોગસાધનાનો આશ્રય લઈને આત્મવિકાસ સાધે અને આત્મશાંતિને આરાધે અથવા આત્મશાંતિને પામે તે ભલે; પરમાત્માનું પાવન દર્શન કરે અને અવિદ્યાગ્રંથિમાંથી મુક્તિ મેળવીને પૂર્ણતામાં પ્રતિષ્ઠિત બને એ પણ ભલે; પરંતુ એથી આગળ વધીને પરહિતમાં પ્રવૃત્ત બને. પોતાનું જે કાંઈ છે તે પરમાત્માનું સમજીને એ દ્વારા અન્યની સુખાકારી, શાંતિ, સમૃદ્ધિ, બંધનમુક્તિ તથા પૂર્ણતાને માટે પણ પ્રયત્ન કરે. એને માટે સહયોગ ધરે. સાધના પહેલાં તે સાધન દરમ્યાન જે જીવન એનું પોતાનું ને પોતાને માટે હતું તે સાધના પછી પરમાત્માનું ને સમસ્ત સંસારનું થઈ જાય. એવી સેવાભાવના એને માટે નૈસર્ગિક થાય.

સમાજને એવા પરમાત્માપ્રેમી, પરમાત્મદર્શી, સમાજસેવી સાધકો ને સિદ્ધોની, યોગીઓની આવશ્યકતા છે. એ સમાજને માટે દેવદૂત જેવા થઈ પડશે. એમને લીધે સમાજને શકવર્તી લાભ પહોંચશે ને મોટી મદદ મળશે. એમની ઉપસ્થિતિ લાગતાં વળગતાં સૌને માટે પ્રેરક થશે.

* * * * *



19. શ્રી અરવિંદની સાધનાની વિશેષતા

ભારતમાં છેલ્લા દોઢસો જેટલા વરસોમાં રાષ્ટ્રીય અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિનું એક નવું મોજું ફરી વળ્યું છે. રાષ્ટ્રીય અને આધ્યાત્મિક અભ્યુત્થાનની એક અભિનવ લહરી અને ઘણી મજબૂત લહરી આવિર્ભાવ પામીને એની દિશા-પ્રદિશામાં ફરી વળી છે. એ લહરીના સંસ્પર્શથી પ્રજાએ એક પ્રકારનો અવનવો તરવરાટ અનુભવ્યો, અવનવી પ્રેરણાની પ્રાપ્તિ કરી, અને અવનવા પંથે પ્રયાણ કર્યું. દેશમાં સર્વત્ર રાષ્ટ્રીય અસ્મિતાનો પ્રસાર થયો, ને સમગ્ર પ્રજા એક રાષ્ટ્ર તરીકે બેઠી થવાની તૈયારી કરવા લાગી. એ કાર્ય કંઈ એકાદ બે દિવસ, મહિના કે વરસમાં પરિપૂર્ણ ના થયું. વરસો સુધી એકઠાડું ચાલુ રહ્યું; અને આજે પણ ચાલુ છે. રાષ્ટ્રીય અને આધ્યાત્મિક નવનિર્માણનું એ કલ્યાણકારક કાર્ય ભવિષ્યમાં પણ વરસો સુધી ચાલુ રહેશે તેમજ પોતાની અસરને દિનપ્રતિદિન સ્થાયી ને સંગીન રૂપ દેશે. નવનિર્માણના એ કલ્યાણકારક કાર્યમાં જે જ્યોતિર્ધરોએ અગ્રગણ્ય ભાગ ભજવ્યો, અથવા તો પોતાની અપ્રતિમ શક્તિથી અમૂલ્ય અવિસ્મરણીય ફાળો આપ્યો, એ જ્યોતિર્ધરોમાં યોગીશ્રી અરવિંદનું નામ ખાસ ઉલ્લેખનીય છે. એ મહાપુરુષે પોતાની સાધના ને પોતાના સાહિત્ય દ્વારા ભારતનું ગૌરવ વધાર્યું અને અનેકને પથપ્રદર્શન પૂરું પાડ્યું.

શ્રી અરવિંદના જીવનની રાષ્ટ્રીય કારકિર્દી પણ કાંઈ ઓછી અગત્યની તેમજ ઉપકારક નહોતી. છતાં પણ એનો ઉલ્લેખ અહીં નહીં કરીએ. અહીં તો એમના જીવનની સાધનાત્મક બાજુનું જ ઉડતું અવલોકન-વિહંગાવલોકન કરી લઈશું: કારણ કે લોકોનો મોટો વર્ગ એમને એક રાષ્ટ્રીય નેતા તરીકે નહીં પરંતુ આત્મિક સાધનાના સૂત્રધાર તપસ્વી કે યોગી તરીકે જ ઓળખે છે, સન્માને છે, પૂજે છે કે આરાધે છે. એમનું સવિશેષ મહત્વ પણ એ દૃષ્ટિથી જ છે અને એ રીતે જ એમણે દેશ અને દુનિયાની સેવા કરી છે. આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે મહર્ષિ શ્રી અરવિંદનો કેટલોક નોંધપાત્ર ફાળો છે. એમના વિશે વાર્તાલાપ કરનાર માણસો કેટલીકવાર એ વાત વિસરી જાય છે. એમને યોગ કે સાધના સંબંધી એક અનોખી દૃષ્ટિ આપીને કહ્યું કે યોગસાધનાનો અર્થ જીવનનો સંબંધવિચ્છેદ કે જીવનથી છૂટાછેડાં નથી. જીવનના સહજ પ્રાપ્ત કર્તવ્યથી વિમુખ થવામાં સાધના અથવા તો આધ્યાત્મિકતાનું ગૌરવ નથી સમાયેલું. આધ્યાત્મિકતાનો અર્થ જીવન પ્રત્યે નીરસતા ને ઉદાસીનતા કેળવવી એવો પણ નથી થતો. જીવનનો, જીવનના કર્તવ્ય ને રસોનો સમગ્રપણે સ્વીકાર કરવાની તેમજ તેમની પ્રત્યે વફાદારીપૂર્વક વર્તવાની વાત સાચી સાધના કે આધ્યાત્મિકતાની વચ્ચે નથી આવતી. સાધના કે આધ્યાત્મિકતામાં બાહ્ય રૂપરંગ કે વેશપલટાનું સ્થાન નહીં જેવું છે. એ તો અંદરના વિકાસની વસ્તુ છે, અને અંદરના વિકાસની સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જીવનના બધા ક્ષેત્રોમાં, સમગ્ર જીવનમાં, એ ભળી જવી જોઈએ, ઓતપ્રોત બની જવી જોઈએ, ને સમસ્ત જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ થવી જોઈએ. જ્યાં છીએ ત્યાં રહીને, જે કરીએ છીએ તે સત્કર્મ કરતાં રહીને, એનો આધાર લઈ શકાય છે અને લેવાવો જોઈએ. શ્રી અરવિંદે એવી રીતે જીવનનો ને જીવનની પ્રવૃત્તિ કે રસવૃત્તિનો તિરસ્કાર નથી કર્યો, તેમની ઉપેક્ષા કરવાનું પણ નથી શીખવ્યું; ફક્ત તેમના સ્વરૂપને, આત્માને અથવા આધારને અને એની પાછળની દૃષ્ટિ, વૃત્તિ કે ભાવનાને જ બદલવાની જરૂર છે. એમના આશ્રમમાં જે વિવિધ પ્રકારની જીવનોપયોગી બાહ્યપ્રવૃત્તિઓ દેખાય છે તેમને જોઈને કેટલાક માણસો મોં મચકોડે છે, અને મનને ફાવે તેવા ઉતાવળિયા

તેમજ ઉલટા અભિપ્રાયો આપે છે. તેમણે પોતાની ભૂલને સમજીને આશ્રમને શ્રી અરવિંદની આવી વિશાળ, વાસ્તવિક અને સહનુભૂતિશીલ દૃષ્ટિથી મૂલવવાની જરૂર છે. તો જ એને ન્યાય કરી શકાશે.

જીવનને સમગ્રરૂપે સ્વીકારવાની અને સમુન્નત બનાવવાની આ દૃષ્ટિ કોઈ નવી દૃષ્ટિ નથી, પરંતુ ભારતની પ્રાચીન સનાતન દૃષ્ટિ છે. વેદ, ઉપનિષદ ને ગીતામાં એ જ વિશાળ કે ઉદાર દૃષ્ટિનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. ગીતાના ઉદગાતા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું જીવન એ જ દૃષ્ટિના ઉત્તમોત્તમ ઉદાહરણરૂપ હતું. પાછળથી અને ખાસ કરીને મધ્યયુગમાં વૈરાગ્ય તથા ત્યાગની એકાંકી વિચારસરણીની અસર નીચે આવવાથી એ ઉદાત્ત સમન્વયકારી જીવનદૃષ્ટિનો ધીમે ધીમે લોપ થયો અને વૈરાગ્ય તેમજ ત્યાગનું ઉપરછલ્લું નિષ્પ્રાણ, રૂઢ સ્વરૂપ જ બાકી રહ્યું. વર્તમાનયુગમાં એ સ્વરૂપમાં સમયાનુસાર આવશ્યક સંશોધન કરવાનું કલ્યાણકારક કામ કરનારા જે મહાપુરુષો પેદા થયા તેમાના શ્રી અરવિંદ એક હતાં. બીજા મહાપુરુષોમાં શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ, વિવેકાનંદ, દયાનંદ, રામતીર્થ, ટાગોર ને મહાત્મા ગાંધીનો ઉલ્લેખ કરી શકાય. અરવિંદે એ કાર્યને સાધનાના સૂત્રમાં ગૂંથીને સાધના દ્વારા સાકાર કરી બતાવ્યું, કવિવર ટાગોરે એને પોતાના કાવ્યમાં અનુવાદિત, વ્યક્ત અને અમર કર્યું અને મહાત્મા ગાંધીએ રોજના નાના મોટા વ્યવહારમાં આચરી બતાવ્યું. એવી રીતે પોતાની જુદી જુદી અને આગવી રીતે એ ત્રિપુટીએ એક જ શાશ્વત છતાં પણ ભૂલાયેલો ભારતીય સંદેશ પૂરો પાડ્યો. ભૂતકાલીન ભારતની એ અવિસ્મરણીય ઐતિહાસિક ઘટના બની ગઈ.

શ્રી અરવિંદની એક બીજી પણ નોંધપાત્ર વિશેષતા હતી. ભારતની સમગ્ર સાધના અથવા આધ્યાત્મિકતાના હેતુ દ્વિવિધ હતા. ઉપનિષદકાલીન ઋષિવરો એ હેતુ પ્રમાણેનું જીવન જીવતા હતાં. વેદ, ઉપનિષદ ને ગીતા જેવા ગ્રંથોમાં વ્યાસ, બુદ્ધ, શંકર, નાનક, સહજાનંદ ને સમર્થ રામદાસ જેવા મહામાનવોના જીવનમાં એના પ્રતિધ્વનિ પડ્યાં હતાં. એક હેતુ તો આત્મોન્નતિનો હતો ને બીજો હેતુ સમાજના ઉત્કર્ષનો. પાછળથી વખતના વીતવાની સાથે એ હેતુનું વિસ્મરણ થવા માંડ્યું, ને પરિણામે સાધના કેવળ આત્મોત્કર્ષનું જ સાધન માનવા લાગી. વૈયક્તિક મોક્ષ, ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કે બંધનમુક્તિ એ જ સાધનાનું એકમાત્ર ધ્યેય મનાવવા માંડ્યું અને આધ્યાત્મિકતાનું અનુષ્ઠાન પણ એને માટે જ થવા લાગ્યું. પરિસ્થિતિ એટલે સુધી અટકી હોત તો સારું હતું, પરંતુ સામાજિક સુખાકારીનું બીજું પેટા કર્તવ્ય ભૂલાવવાની સાથે સાથે એની સહેતુક ઉપેક્ષા પણ થવા લાગી, અને એ જ સાધના, તપશ્ચર્યા, ભક્તિ, યોગ કે આધ્યાત્મિકતાનું ગૌરવ ગણાવા માંડ્યું. એ ગૌરવ નહીં પણ અગૌરવ હતું એની સમજ બહુ ઓછાને પડી.

શ્રી અરવિંદે એ ત્રુટિને ઓળખી લીધી ને જાહેર કર્યું કે એમનો યોગ કેવળ વ્યક્તિગત મોક્ષ, આજીવન એકાંતસેવન બાહ્યત્યાગ કે ઈશ્વર સાક્ષાત્કારને માટે જ નથી. પરંતુ સમસ્ત સંસારની સમુન્નતિ શાંતિ કે માનવજાતિની ઉત્ક્રાંતિ માટે છે. પુરાણી પેઢીના કેટલાય અર્ધદગ્ધ વિચારકોને એ વિચાર નથી ગમ્યો. એમને એમાં અહંતા, મમતા તેમજ પણ પશ્ચિમી સભ્યતાની અસર લાગી છે. પરંતુ હકીકતમાં એવું નથી. એ વિચાર મેં આગળ પર કહી બતાવ્યું તેમ ભારતીય જ છે. શ્રી અરવિંદની સાધના એવી રીતે સમસ્ત સંસારને વીંટળાઈ વળવાની ભાવનાને લઈને વહેવા માંડી. આધુનિક યુગને માટે એ સાધનાપ્રયોગ, અને એ પણ આટલા બધા વિશાળ પ્રમાણમાં સાચે જ એક અવનવો પ્રયોગ હતો. સંસારને માટે એમાં મોટી આશા સમાયેલી.

શ્રી અરવિંદના જીવનને અથવા તો સાધનાકર્મને આવી રીતે મૂલવીએ તો તે મહાપુરુષને માટે આપણા મનમાં માન પેદા થાય છે, ગૌરવ થાય છે તથા તેમને સન્માનની સુમનાંજલિ આપવાનું મન થાય છે, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી. ભારતના જ નહીં પણ સંસારના આધ્યાત્મિક ઈતિહાસમાં એમનું સ્થાન અનોખું અને અજોડ છે.

* * * * *



20. સત્યાદિ ને પ્રાર્થના

સત્ય

સત્યને દૈવીસંપત્તિના લક્ષણોમાં મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. ભગવાન પતંજલિએ પણ પાંચ યમમાં તેને સ્થાન આપ્યું છે ને તે રીતે તેનું મહત્વ બતાવ્યું છે.

સત્યનો સાધારણ રીતે પ્રચલિત અર્થ શું છે? સાચું બોલવું, સાચું વિચારવું અને એ રીતે સાચાની જ ઉપાસના કરવી એ અર્થ સર્વસામાન્ય છે. જે સત્ય છે તે જ વિચારતાં શીખવાની જરૂર છે. એટલે અસત્યનો વિચાર મનમાં લાવવાની લેશ પણ જરૂર નથી. અસત્ય જ્યાં ભેગું થયું હોય ત્યાં પણ ખૂબ જ વિચાર કરીને સત્યને શોધી કાઢવાની ને પસંદ કરવાની જરૂર છે. આ માટે વિવેકને જાગૃત રાખવાની જરૂર હંમેશા છે. વિચાર કરીને સત્યને પારખવાની ને પસંદ કરવાની ટેવ જ્યાં પડી, એટલે સત્ય રીતે વર્તવાની ને સાચું બોલવાની ટેવ પણ પડે જ છે. તે જ રીતે સાચું બોલવાની ટેવ પડી એટલે સાચું વિચારવાની ને સાચાને સન્માનવાની ટેવ પણ લાંબે ગાળે આવે છે.

સત્યનો ઉપાસક અધર્મ, અજ્ઞાન અને અન્યાયને સાથ આપતો નથી. એટલું જ નહીં, અધર્મ કે અન્યાય સામે માથું પણ ઉંચકે છે. તેના દિલમાં સત્ય પ્રત્યેની અપાર લાગણી હોય છે, ને તેથી કોઈ પણ સંજોગોમાં અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતામાં, સત્યનું વ્રત પાળે છે. સત્યનું વ્રત જે પાળે છે તેના સંકલ્પ સાચા બને છે, તેના મનમાં અસત્ય વિચાર ઉઠતા નથી ને તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે.

આ તો સત્યનો સાધારણ ભાવાર્થ થયો. પણ સત્યનો અર્થ આથી પણ વિશાળ છે. સત્ય એટલે હંમેશા રહેનાર. જે આજે છે, કાલે હતું ને ભાવિમાં પણ હશે તે સત્ય. વિચાર કરો તો સૃષ્ટિના બધાં જ પદાર્થો પરિવર્તનશીલ છે. જે આજે છે તે કાલે ન હતાં, ને જે છે તેમાંના કેટલાય પાછા ભાવિમાં નહીં હોય. સૃષ્ટિના નામ ને રૂપ તેમજ પંચભૂતમાંથી બનેલ પદાર્થો બદલાયા જ કરે છે, પરંતુ તે પદાર્થોમાં જે ચેતન શક્તિ છે, આત્મા છે, તેનો નાશ નથી થતો. તે તો સર્વકાળે સમાન છે ને બાહ્ય સૃષ્ટિના પરિવર્તન ને વિનાશની તે શક્તિ મૂક સાક્ષી બનીને સદાયે સ્થિર રહે છે. આ જ શક્તિને ઈશ્વર કે બ્રહ્મ કહેવામાં આવે છે. તે સદા રહેનારી હોઈ પૂર્ણ સત્ય છે ને તેથી જ ઈશ્વરને સત્ય પણ કહેવામાં આવે છે.

સત્યરૂપી ઈશ્વરને જે સમજે છે તે તેની ઉપાસના કરવાનો નિર્ણય કરે છે. સૃષ્ટિમાં તે રહે છે પરંતુ તેમાં મમતા રાખતો નથી, ને સૃષ્ટિમાં રહીને પણ પૂર્ણસત્ય એવાં ઈશ્વરની ઉપાસના કરે છે.

સત્યરૂપી ઈશ્વર કાંઈ દૂર નથી. તે દરેકના શરીરમાં વિરાજે છે. દરેક માણસ યોગ્ય ઉપાયો દ્વારા તેની ઝાંખી કરી શકે છે. એ પછી જ સત્યની ઉપાસના કે સત્યની શોધ પૂરી થાય છે. ઈશ્વરના નામ અનંત છે. તેમાંથી માનવ ગમે તે નામનો પૂજારી બને, અંતે તો ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવામાં જ સૌની પૂજા પૂરી થાય છે, એ નક્કી છે. સત્યનો પૂજારી આટલું સમજે એટલે તેના વાદવિવાદ શમી જાય છે.

સત્યની પૂજા કરવામાં જ સૌનું શ્રેય છે, જીવનનું સાફલ્ય છે. આ દેહે સત્યની પૂજા કરીને માણસ પરમસત્યની પ્રાપ્તિ કરી લે એથી વિશેષ બીજું શરીરનું કયું કર્તવ્ય હોઈ શકે.

આ માર્ગ તલવારની ધાર જેવો કઠિન છે. તે કઠિન છે પણ જે કૃતનિશ્ચય છે તેને માટે સહેલો છે. માનવની શ્રદ્ધાએ અને શક્તિએ દુનિયાની અનેક કઠિન અને અસંભવ લાગતી વસ્તુઓને સરળ બનાવી દીધી છે. સત્યના પૂજારીએ વિચાર કરવામાં સદા જાગૃત રહેવું જોઈએ. વિચાર દ્વારા તેણે મંથન કરવું જોઈએ. હંસની જેમ સારાને નરસાને, મોહને પ્રેમને, અભિમાન તેમજ ગૌરવને, મમતા તેમજ અનાસક્તિને, છૂટા પાડતાં શીખવું જોઈએ. સત્યનો ઉપાસક નમ્ર બન્યા વિના રહી શકતો નથી. તે પોતાને રજ બરાબર માને છે. છતાં તેનો અર્થ એવો નથી કે પોતાને વિશેની શ્રદ્ધા તે ખોઈ બેસે છે. પોતાના આત્મબળમાં તેનો વિશ્વાસ હોય છે જ. પણ તે પોતાની અંદર જુએ છે, પોતાના હૃદયને ચોખ્ખું કરે છે, ને પોતાની વૃત્તિ, ઈચ્છા, વાસના, સર્વમાંથી હીન ને મલિન તત્વને દૂર કરવા મથે છે. સત્યની શોધ આમ શોધકની અંદરથી જ શરૂ થાય છે. શોધકને પોતાની ત્રુટિનું ભાન થાય છે, ને તેથી જ તે પોતાના વિશે નમ્રાતિનમ્ર બની જાય છે. જે પોતાની અલ્પતા ને મલિનતા તેમજ પોતાના દુર્ગુણો પ્રત્યે આંખમીંચામણા કરે છે, ને તેને દૂર કરવા મથતો નથી. તે સત્યને બદલે અસત્યમાં જ ભમે છે. સત્યનો પૂજારી પોતાની સુધારણા માટે સદાચે તૈયાર રહે છે. જે ક્ષણે ક્ષણે પોતાને વિશે જાગૃત રહે છે, સારું લેવા ને ખોટું છોડવા તૈયાર બને છે, તે જ સત્યનો સાચો પૂજારી થઈ શકે છે. તેવા જ પુરુષને ક્રમે ક્રમે સત્યની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

સત્યના પૂજારીએ મુશ્કેલી કે સંકટમાં ડગવું જોઈતું નથી. મુશ્કેલીઓની સામે તેને હસવાનું છે ને સંકટને સુમન સમજીને તેમાંથી મારગ કરવાનો છે. જે સત્યનો પૂજારી છે તેને ક્ષણ પણ વિરામ નથી. તેને અખંડ પુરુષાર્થ કર્યો જવાનો છે. જ્યાં લગી પૂર્ણ સત્ય એવા ઈશ્વરની સન્મુખ ઊભો ના રહે ત્યાં લગી કર્તવ્યને છોડવાનું નથી જ.

સત્ય પ્રાપ્તિ પછી અથવા તે પહેલાં પણ માનવ સેવા કરી શકે છે. કેમકે જે સત્ય એકમાં છે તે સૌમાં રહેલું છે. સૌ એક જ સત્યના સંતાનો છે, સ્વરૂપો છે. એટલે તેની સેવા આવશ્યક છે. ફક્ત સેવા કરતાં કરતાં પણ સત્યરૂપી ઈશ્વરની આંખી માનવે સૌમાં કરતાં રહેવું જોઈએ, ને પોતાની જાતને તપાસતાં રહી, આગળ વધી, પૂર્ણ સત્યની પ્રાપ્તિ પણ કરવી જોઈએ. જે સત્યની પ્રાપ્તિ કરે છે તે છેવટે સત્યમય બની જાય છે.

સત્યને વફાદાર રહીને ને તેની જીવનભર પૂજા કરીને ગાંધીજીએ જે ઉપકારક કાર્ય કર્યું છે તે આપણે જાણીએ છીએ. તે પહેલાં પણ ઈતિહાસના અનેક ઉદાહરણો આપણી સામે ઊભા છે. સત્ય અને તેની જ પૂજાને જીવનમાં અગ્રસ્થાન આપનારી ભારતીય સંસ્કૃતિ હજી જીવે છે અને બીજી બધી જ પ્રાચીન સભ્યતાનો નાશ થયો છે એ શું બતાવે છે ? સાંસ્કૃતિક પુનરુત્થાનને માટે સત્યની પૂજાને આપણે ફરીથી જીવંત કરવી પડશે. દુનિયાએ પણ સુખ, સમૃદ્ધિ ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સત્યનું વ્રતપાલન કરવું રહેશે. અસત્યને છોડી દેવું અન્યાયને દૂર કરવો, સૌમાં સત્યની પરમસત્તાની આંખી કરીને સૌનાય હિતમાં લાગી જવું અને અંતરની શુદ્ધિ કરીને અંદરના સત્યને મેળવવું, એ આદેશને પાળનારી કોઈપણ પ્રજા સમૃદ્ધ થઈ શકે છે. ભૌતિક સમૃદ્ધિની સાથે આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિ પણ મેળવી શકે છે. તે મેળવવાથી જ સૃષ્ટિમાંથી કલહ, વૈમનસ્ય, શોષણનીતિ ને સામુદાયિક હિંસાને દૂર કરી શકાય છે.

અહિંસા

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥३५॥

ભારતના પ્રાચીન મહર્ષિ પતંજલિએ આ શબ્દોમાં અહિંસાનો મહિમા ગાયો છે. ‘અહિંસા થતાં તે પુરુષની આગળ સર્વ પ્રકારની હિંસા ને વેર શમી જાય છે.’ અહિંસા વિશે હવે વિચારીએ.

અહિંસાનો સાધારણ અર્થ શો છે ? હિંસા ના કરવી તે. વિચાર કરતાં જણાશે કે શરીરધારી હિંસાથી બચી શકતો નથી. શરીર છે તે પણ કેટલીક જગા રોકે છે, ને તે જગામાં હવાનાં પરમાણુ ને જંતુ ભર્યાં હોવાથી હિંસા થઈ જ રહી છે. માણસ ખાય છે, પીએ છે, તેમાં પણ શું હિંસા નથી? પરંતુ આવી રીતે હિંસા-અહિંસાનું પિષ્ટપેષણ કરવા જઈએ તો પાર ના આવે. તેવી હિંસા મટાડવાના ઉપાયો પણ યોગ બતાવે છે. તે ઉપાયો દ્વારા શરીર હોવા છતાં અહિંસક થઈ શકાય છે. પરંતુ સાધારણ માણસે આવી હિંસાનો વિચાર કરી, ને શરીરને તેનું નિમિત્ત સમજી, શરીરનો નાશ કરવા ઈચ્છવું બરાબર નથી. કેમ કે એ તો એક હિંસામાંથી છૂટવા બીજી મોટી હિંસાનો આધાર લેવા જેવું છે. જેને ટાળવા માનવ સમર્થ નથી તે કોઈ સારા હેતુને માટે ભલે થાય; મુખ્ય વાત તો એ છે કે જેટલી શક્ય હિંસામાંથી માનવ બચી શકે છે તેટલી હિંસાનો માનવે ત્યાગ કરવો.

શરીરની, મનની ને વાણીની એમ ત્રણ જાતની અહિંસા મુખ્યત્વે છે. શરીરથી કોઈને નુકશાન ના પહોંચાડવું, તેમજ ચોરી, લૂંટ, વ્યભિચારાદિ ના કરવાં, તે શરીરની અહિંસા. કોઈને દુઃખ થાય તેવું, અશ્લીલ તેમજ અસત્ય ને અન્યાયપૂર્ણ ના બોલવું, પણ સત્ય ને મધુર બોલવું તે વાણીની અહિંસા. મનમાં કોઈના પર દ્વેષભાવ ના થવો, અસત્ય તેમજ અનીતિનું ચિંતન મનથી ના કરવું પરંતુ સત્ય ને નીતિમય, ઉચ્ચ વિચારોથી મનને ભરી દેવું, કામ ને ક્રોધ તેમજ ઈર્ષ્યા અને અભિમાનના બીજને તેમાં ઊછરવા ના દેવું, એ બધી મનની અહિંસા. આ ત્રણે જાતની અહિંસા પાળવાનો પ્રયાસ સૌએ કરવો ઘટે છે.

પ્રાથમિક દશામાં માણસ હિંસક વધારે હોય છે. લૂંટ ને ખૂનમાં જ તેને આનંદ મળે છે. તેના મનમાં અશ્લીલ વિચારો જ ઊભરાયા કરે છે. તે મધુર વાણી બોલી શકતો નથી છતાંયે એવો માણસ પણ પોતાનાં સંતાનો પ્રત્યે સ્નેહ રાખે છે, માયાળુતાથી વર્તે છે, ને તેમનાં સુખદુઃખમાં ભાગ લે છે. એ બતાવે છે કે તેવા માણસમાં પણ પ્રેમ અથવા અહિંસાનો પ્રવાહ રહેલો છે. ફક્ત તે નાનોસરખો છે. તેને જો વેગ આપવામાં આવે, પોષવામાં આવે, તો સર્વ પ્રત્યે તે તેવો જ પ્રેમ બતાવી શકે ને હિંસક કૃત્યોને છોડી દે. માણસનો પોતાનો અંતરાત્મા જ આમ માનવજાતિની એક આશા છે, ને તેને સાચવવામાં આવે તો દુનિયામાં ઘણું પરિવર્તન થઈ જાય તેમ છે.

બીજો વર્ગ એવો છે જે રક્ષા માટે હિંસામાં માને છે. મચ્છર કે સાપની હિંસાથી લઈને મોટાં મોટાં યુદ્ધોનું પણ તે વર્ગ રક્ષા માટે સમર્થન કરે છે. માણસને જીવન કે શરીર પ્રત્યે મમતા છે ત્યાં લગી, તેને જાળવવા માટે આવી પડેલા પ્રત્યેક ભયનો તેણે સામનો કરવો જ જોઈએ. રક્ષાને માટે જે હિંસા થઈ રહી છે, (તેમાં દેહધારણ અને આહારનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે), તેને એક પ્રકારની અહિંસા કહેવામાં આવી છે. પણ તે હિંસા આજે બધે જ થાય છે તે પ્રકારની નથી. તેવી હિંસા વખતે માણસનું મન કેવું હોય છે એ જ મુખ્ય પ્રશ્ન હોય છે. માણસ રાગદ્વેષથી ભરેલો હોય ને ગુસ્સે ભરાઈને બીજાનો સામનો કરે એમ પણ બને છે. તેને હિંસા જ કહેવામાં આવી છે. પરંતુ મનમાં હિંસા કરનાર પ્રત્યે પણ દ્વેષભાવ ના ઊઠે, ફક્ત તેનું કૃત્ય ઠીક

નથી એ જ ભાવ જાગે, ને તેનો સામનો કરવા માટે હિંસક બળ માત્ર રક્ષા માટે અજમાવાય, તો તેવી હિંસાને મૂળ અહિંસામાં ગણી છે. હિંસક પ્રત્યે ખરાબ ભાવ કે હિંસકનું અહિંસક થાય તેવો વિચાર ના હોવો જોઈએ, તેમજ ઈશ્વરનું હથિયાર બનીને હું આ કૃત્ય કરું છું એવો ભાવ રક્ષા કરનારમાં હોવો જોઈએ. એટલે, ટુંકમાં કહીએ તો મનને કોઈ પણ પ્રકારની મલિન ને હિંસક વૃત્તિથી પર રાખવું જોઈએ. જે મનને અહિંસક રાખીને હિંસાનો સામનો નથી કરતા, પરંતુ ક્રોધ, દ્વેષ ને મદથી પ્રેરાઈને હિંસા કરે છે, તેમનો વર્ગ ઉપલા વર્ગ કરતાં ઊતરતો છે.

ત્રીજો વર્ગ સર્વ સંજોગોમાં અહિંસા પાળનારો વર્ગ છે. શરીરની રક્ષા માટે પણ તે શક્ય હિંસા કરતો નથી. હિંસક કાં તો આ વર્ગના પ્રભાવથી અહિંસક બની જાય છે, હિંસાને ભૂલી જાય છે, કેમ કે સામેના માણસના પ્રેમનો પ્રભાવ હિંસક પર પડી તેનો હૃદયપલટો થાય છે, અથવા તો હિંસક હિંસાનું કૃત્ય કરે છે, પરંતુ જે અહિંસક છે તે શરીરની પરવા રાખ્યા વિના તેને સહી લે છે. એને સહી લેવામાં પણ અંતે હિંસા કરનારનો હૃદયપલટો થશે એ શ્રદ્ધા કામ કરતી જ હોય છે. ભારતની સત્યાગ્રહની છેલ્લી ફિલસૂફી આ જ શ્રદ્ધા પર રચાયેલી હતી. તે જ શ્રદ્ધાથી ગાંધીજીએ જીવનકાળમાં અનેકવિધ હિંસાનો સહર્ષ સામનો કરેલો, ને તેમ કરવાનું બીજાને પણ શીખવેલું. ગોળીથી વીંધાઈને મૂક રીતે ચાલ્યા જવામાં પણ તેમણે હિંસક બળ સામેના અહિંસક પ્રતિકારનો શ્રેષ્ઠ દાખલો જ પૂરો પાડ્યો. તે કેટલો ભવ્ય પ્રસંગ છે! સુકરાતનું વિષપાન ને ઈશુનું સાનંદ વધસ્થંભ પર ચઢવું ને છતાં જેમણે કુકૃત્ય કર્યું તેમને માટે પણ પ્રાર્થના કરવી, એ આ જ પ્રકારની અહિંસાના નમૂના છે. એવી અહિંસા માટે શરીરની નિર્મમતાની, ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધાની, નીડરતાની, સર્વ પ્રત્યેના વિરાટ પ્રેમની અને આત્મવિશ્વાસની આવશ્યકતા રહે છે. ચિત્તની શાંતિ વિના એવી અહિંસા આચરાતી નથી. ને ચિત્તની શાંતિ વિકારોના શમન વિના થતી નથી. ક્રોધનો અભાવ તો જોઈએ જ. અંદરના મનને પલટાવ્યા વિના બહારની અહિંસા ક્યાંથી થાય? એટલે જ અહિંસક પુરુષ હૃદયશુદ્ધિને મહત્વની ગણે છે. સાચી વસ્તુને ખાતર દેહ પડી જાય તોય શું? તે કાંઈ વ્યર્થ નથી જ. તે તો સત્ય માટેનું તર્પણ છે. અહિંસક પુરુષ એટલા માટે સત્યનો જ ઉપાસક બને છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ જે કહ્યું છે તે એવા પુરુષો દ્વારા પણ બને છે. પણ ઈશ્વરપ્રાપ્ત કે યોગી પુરુષોના જીવનમાં તે વધારે જડે છે. સૌમાં એક જ ઈશ્વર છે. તેથી કોઈથી ડરવાપણું રહેતું નથી. સૌ પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો ઘટે છે, એ ભાવ ઈશ્વરનિષ્ઠ પુરુષોમાં વિશેષ રહે છે. તે હિંસકના દિલને સ્પર્શી શકે છે, તરત સ્પર્શે છે, ને પોતાના પ્રભાવથી તેને પલટાવીને અહિંસક કરી દે છે.

દેવપ્રયાગમાં એક બંગાલી મહાત્મા રહેતા. તે એક વાર ગુફાની બહાર બેઠેલા. ત્યાં આસપાસના જંગલમાંથી એક સાપ આવ્યો. માણસો બધા ઊઠી ગયા, પણ મહાત્માજી બેસી જ રહ્યા. સાપ તદ્દન નજીક આવ્યો એટલે મહાત્માજીએ કહ્યું, ‘બેટા, નારાયણ, ક્યાં જાય છે? તું રસ્તો ભૂલ્યો લાગે છે! તારો રસ્તો તો પેલી તરફ છે!’ સાપ ‘નારાયણ’ શબ્દને સાંભળતાં જ ઊભો રહ્યો, ને થોડી વાર ડોલીને મહાત્માજીએ બતાવેલ માર્ગે ચાલ્યો ગયો.

એવું હૃદયપરિવર્તન વધારે શ્રેષ્ઠ શક્તિનું સૂચક છે. ઈશ્વરકૃપાથી પણ ભક્તોમાં તેવું બળ પ્રકટે છે. મીરાંએ વિષનું અમૃત કર્યું. તે જો બરાબર હોય તો તે ઈશ્વરની એવી કૃપાથી જ કર્યું હોવું જોઈએ.

અહિંસા માનવને નિર્ભય બનાવે છે ને નિર્ભય માણસ જ એને આચરી શકે છે. નવી પ્રજાનાં મનને વિશુદ્ધ બનાવવાં હોય તો અહિંસક શિક્ષણ ઓછું ઉપયોગી નથી. યુદ્ધ ને હિંસાના વિવિધ સ્વરૂપોને દૂર કરવા માટે નવી શિક્ષા-આધ્યાત્મિક શિક્ષા ને સુખદ સામાજિક વ્યવસ્થા અનિવાર્ય રૂપે આવશ્યક છે.

તપ

તપ એટલે તપવું. આત્માની પ્રાપ્તિ માટે માણસ જે જે નિયમો કે વ્રતો ઘડે છે તે સર્વ તેને તપાવનારાં છે, રસનારાં છે. શરીર, મન ને ઈન્દ્રિયોના સંયમને વધારે મજબૂત કરનારાં હોય છે. કેટલીક ક્રિયાઓનો પણ એમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. એ ક્રિયાઓ પ્રાણ કે મનના સંયમ માટે કામ લાગે છે ને તેથી તેમની જ અંતર્ગત ગણાય છે.

તપ ત્રણ પ્રકારનું છે - શરીરનું, મનનું અને વાણીનું.

1. શરીરનું તપ - શરીરને સ્વચ્છ ને મળરહિત રાખવું, બ્રહ્મચર્ય પાળવું, શરીરની શક્તિઓનો નકામો વ્યય ના કરવો, શરીરથી કોઈને નુકશાન ના કરવું, તેમ જ દેવતા, બ્રાહ્મણ, ગુરુ ને વિદ્વાનનું સન્માન ને તેમની સેવાપૂજા કરવી, એ શરીરના તપ છે. 'દેવતાની પૂજા' એટલે ભક્તિ એમ સમજવાનું છે. ઈશ્વર કરતાં શ્રેષ્ઠ દેવ બીજો કયો હોઈ શકે?

2. વાણીનું તપ - સત્ય ને મધુર બોલવું, કોઈને દુઃખ થાય તેવું ના બોલવું, જરૂર પૂરતું બોલવું, સદ્ગુણોનું સેવન કરવું, એ વાણીનું તપ.

3. મનનું તપ - મનની સ્થિરતા, પ્રસન્નતા, અંતરની શુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયોનો સંયમ, ભાવ કે ભાવના ને વિચારોની નિષ્કપટતા ને પવિત્રતા, એ મનનું તપ. 'ભાવનાની શુદ્ધિ'માં પ્રાર્થનાનું અંગ આવી જાય છે કેમ કે પ્રાર્થનાથી ભાવોની પવિત્રતા થાય છે.

ટુંકમાં બીજી રીતે કહીએ તો, શરીરની દૃઢતા, નિર્મલતા ને સંયમ માટેનું તપ શરીરનું તપ. વાણી માટેનું વ્રતપાલન તે વાણીનું તપ. ને મનનો કે પ્રાણનો સંયમ કરવા કરતાં કર્મ કે ક્રિયા (પ્રાણાયામ-ધ્યાન જેવી) તે મનનું તપ.

એવું તપ કીર્તિ મેળવવા, ધન એકઠું કરવા કે કોઈને નુકશાન કરવા ના હોવું જોઈએ. અંતરની શુદ્ધિ તેમજ ઈશ્વર-દર્શન કે આત્મપ્રાપ્તિ એ જ તપનો આદર્શ હોવો જોઈએ.

આજે તપને નામે પંચાગ્નિસેવન, કાષ્ઠમૌન, હાથ ઊંચો રાખીને જીવનભર રહેવું વિગેરે જે અનેક પ્રકારો પ્રચલિત છે, તે બાહ્ય ક્રિયાઓ માત્ર છે. તેનાથી હૃદયશુદ્ધિ કેટલી થાય છે કે જળવાય છે, માણસમાં અભેદભાવ કેટલો આવે છે, અને આત્મદર્શનને માર્ગે તે કેટલો આગળ વધે છે, એ જ જોઈને તેવી બાહ્ય ક્રિયાનું મહત્વ આંકવું જોઈએ. હાથને ઊંચા રાખવા જેવી ક્રિયાઓને તપમાં ગણાવવા કરતાં હઠમાં જ ગણાવવી વધારે ઠીક થશે. કેમ કે વિવેકસંપન્ન માણસ જ તપ કરે છે. તપને માટે વિચારો ને ભાવનાની પવિત્રતા ખૂબ આવશ્યક છે, ને ઉચ્ચ વિચારનો માણસ હાથ ઊંચો રાખી જીવનભર તેને લાકડાની જેમ સૂકવી નાખવાને બદલે ધ્યાન-પ્રાણાયામ કે જપ જેવી બીજી સાધના કરવાનું જ વધારે પસંદ કરશે. તપનો અર્થ શરીર, મન કે પ્રાણ પ્રત્યેની કઠોરતા કે કુરતા નથી; તો તો આપઘાત કરનાર પણ તપસ્વીમાં જ

ખપત. તપની પાછળ હંમેશા પ્રસન્નતા ને ચિત્તની સ્થિરતા હોય જ છે. તપ દ્વારા જે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરવાની છે તે મંગલ હોવાથી માણસે પણ તપસ્વી બની મન, વચન ને કર્મમાં તેમજ શરીરે મંગલ થવાનું છે. આ યાદ રાખીશું એટલે આપણી સાધના અથવા તપનાં અંગો મંગલ જ બનશે. મંગલ બન્યા વિના મંગલ એવા ઈશ્વરની આરાધના ક્યાંથી થાય?

ગીતાએ પણ એટલા જ માટે શરીરને કષ્ટ આપનારાને અંદરના અંતરાત્માને દુઃખ આપનારા એવા કઠોર તપસ્વીઓને રાક્ષસીવૃત્તિના કહ્યા છે.

બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યના મુખ્ય બે અર્થ છે. સાધારણ રીતે આજે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું એવો કરાય છે. પણ એ સાધારણ અર્થ પરિપૂર્ણ નથી. માણસની અંદર જે શક્તિ કે વીર્ય છે, તેને જાળવવાના બધા જ નિયમો બ્રહ્મચર્યમાં સમાઈ જાય છે. સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવું એ બ્રહ્મચર્ય નથી. સ્ત્રીસંગથી દૂર રહીને પણ માણસ પોતાનું નૈતિક પતન કરી શકે છે ને વીર્ય ગુમાવે છે. એટલે વીર્યની રક્ષા એ બ્રહ્મચર્યનો ખાસ નિયમ છે.

જેને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધવું હોય તેને માટે બ્રહ્મચર્યનો નિયમ ખૂબ જરૂરી થઈ પડે છે. શરીરની વિશિષ્ટ શક્તિને શરીરમાં જ રાખી શરીરની જ સમૃદ્ધિ માટે તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય દ્વારા એ વસ્તુ સાધ્ય થઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો એમ જ માનતા લાગે છે કે સ્ત્રીસંગ વિના તો રહી જ શકાય નહીં. એટલું જ નહિ, શરીરની સુખાકારી માટે સ્ત્રીસંગની જરૂર છે જ, ને તેના વિના અનેક રોગ ભોગવવા પડે છે, એમ પણ કેટલાક કહે છે. આ બધામાંથી એકે વાત સાચી નથી. બ્રહ્મચર્યના નિયમના ભંગ થવાથી જ શારિરીક સુખાકારી બગડે છે ને કેટલીય વાર જીવલેણ એવા રોગ ધર કરે છે. સ્ત્રીસંગ હંમેશને માટે હોવો એ કોઈએ માણસની પામરતા બતાવે છે. તે પામરતામાંથી છૂટવું માણસના હાથમાં છે.

બ્રહ્મચર્યને પાળનાર વિદ્વાન પુરુષ શરીરને નશ્વર માને છે, ગંદકીનું ઘર સમજે છે, ને તેથી તેવા શરીરના ઉપરછલ્લા આકર્ષણથી બંધાઈ તે પોતાનું ભાન ભૂલી જતો નથી. તે તો ઈન્દ્રિયોનાં બંધન ને ઈન્દ્રિયોના સ્વાદથી પર થવા માગે છે. જે રસને છોડવાનો તેનો નિશ્ચય છે તે ક્ષણિક રસમાં તે શું કામ રમે?

આ તો સાધક માટે છે. પરંતુ તત્વજ્ઞાની કે આગળ વધેલા પુરુષને માટે જુદી જ અવસ્થા હોય છે. તે તો સર્વત્ર પરમેશ્વરને જોતો હોય છે. પરમાત્માની જ પ્રભા તે બધામાં ભાળે છે. તેના મનમાં મિથ્યા વિકાર કે ભાવ ઊઠતા જ નથી. આવા પુરુષને માટે બ્રહ્મચર્ય એક સહજ સિદ્ધિ થઈ જાય છે.

આજે આપણે ત્યાં સભ્યતાને નામે જે અનેક પ્રકારની જાતીય વિજ્ઞાનની શોધો થઈ રહી છે, તે માનવનું અધઃપતન કરનારી છે. આપણે વિનાશને કેવે માર્ગે જઈ રહ્યા છીએ તેની આ શોધો ઝાંખી કરાવે છે. સંતતિનિયમનનાં સાધનો પણ માણસને માટે કેવળ નુકશાનકારક જ છે. સંતતિનિયમનનું એકમાત્ર સાધન માણસનું પોતાનું પવિત્ર વિકારરહિત મન જ છે. તે વિનાના બીજાં સાધનો દ્વારા માણસ વિષયવાસનાને વધારે ને વધારે ભયંકર બનાવશે. બ્રહ્મચર્યના નિયમને ના પાળવાથી જ પોતાની વાસનાને છુપાવવા માણસે બીજાં સાધનોનો આધાર લેવો પડે છે.

બ્રહ્મચર્યનો જે બીજો ને વિશાળ અર્થ છે તે બ્રહ્મની ચર્યા અથવા ઈશ્વરની પાસે પહોંચવું એવો છે. બ્રહ્મચર્યનો પહેલો અર્થ આ બીજા વિશાળ અર્થના એક આવશ્યક સાધન તરીકે છે.

બ્રહ્મચર્યનું વ્રત લેનાર પોતાની સર્વ શક્તિનો ઉપયોગ ઈશ્વરદર્શન માટે કરવાનું વ્રત લે છે ને પૂર્ણસત્યની પ્રાપ્તિમાં કે પૂર્ણતા મેળવવા માટે જ જીવન ગાળે છે. પૂર્ણતા એ તેનો એકમાત્ર ને પ્રિય જીવનઆદર્શ હોય છે. ગમે તેવી બાહ્ય પરિસ્થિતિમાં રહ્યા છતાં તે આ જ આદર્શને પૂર્ણ કરવા પુરુષાર્થ કરે છે.

ઈશ્વરપ્રાપ્તિ સહેલી નથી. મનની ચંચળતા ના મટે, બ્રહ્મચર્ય ના પળાય, તેમજ ઈન્દ્રિયોના પદાર્થોમાં આસક્તિ કાયમ રહે, ત્યાં સુધી તો ઈશ્વર તો શું, ઈશ્વર પ્રેમ કે ભક્તિ પણ હજારો ગાઉ દૂર જ રહે છે. ઈશ્વર પ્રાપ્તિને માટે સૌથી મોટી જરૂરિયાત હૃદયની પવિત્રતાની છે. કામ અને ક્રોધ, દંભ અને દેહાભિમાન, લૌકિક ધન અને માન તેમજ શરીરની આસક્તિ, એ સૌને હૃદયમાંથી પહેલાં જ દૂર કરીને સત્ય ને નિખાલસતા, પ્રેમ ને દયા કે ક્ષમા, તેમજ આચાર ને વિચારની પવિત્રતાને સ્થાન આપવું પડે છે. આની સાથે સાથે મનને ઈશ્વરમાં તન્મય બનાવવું રહે છે. કેમ કે તન્મયતા વિના કોઈ વસ્તુ મળી શકતી નથી, ખાસ કરીને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં પ્રાર્થના, જપ કે નામસ્મરણ તેમજ ધ્યાન જેવી ક્રિયાઓ એવી તન્મયતાને સિદ્ધ કરી દે છે.

તન્મયતાનું સાચું સ્વરૂપ શું છે? જે વસ્તુમાં તન્મયતા થાય છે તે જ વસ્તુનો વિચાર મનમાં રહે છે, ઈન્દ્રિય તેમજ પ્રાણમાં રહે છે ને છેવટે મનુષ્ય તન્મય કરનાર પદાર્થના રૂપમાં જ પલટાઈ જાય છે. ‘બ્રહ્મવિદ્ બ્રહ્મૈવ ભવતિ’ ‘બ્રહ્મ કે ઈશ્વરને જાણે તે અંતે ઈશ્વર જ થઈ જાય છે.’ એ સૂત્રમાં ઉપનિષદના મહાન ઋષિએ તન્મયતાનું આ જ છેલ્લું સ્વરૂપ વ્યક્ત કર્યું છે.

આવી તન્મયતા ક્રમેક્રમે ને લાંબા કાળના એકધારા અભ્યાસથી આવી શકે છે. મનની ચંચળતા ધીરે ધીરે ઓછી થતી જાય, આસક્તિના અનેક બંધનો હળવા થાય ને વિવેકથી એક ઈશ્વરને જ સત્ય પ્રેમ કરવા યોગ્ય સમજીને માણસ તેમાં આસક્ત બને ત્યારે આવી તન્મયતાનો સ્વાદ માનવને મળે છે. સાંસારિક રીતે આવી આસક્તિનો આપણે સૌ અનુભવ કરી ચૂક્યા છીએ. કોઈ કાર્યની પાછળ, સ્ત્રીને માટે, ધનપ્રાપ્તિ ખાતર આપણે ખાવાનું, પીવાનું કે સૂવાનું પણ હરામ ગણીને મશગૂલ થઈ જઈએ છીએ. એવી જ રીતે પરંતુ તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં ઈશ્વરને માટે મશગૂલ થવાનું છે. એટલું થાય તો ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થઈ જાય.

એને માટે ઈશ્વરની પાસે પહોંચવાના, સત્યપ્રાપ્તિના કે પૂર્ણતાને માટેના બધા જ આવશ્યક નિયમોને ચુસ્તપણે પાળવાની આવશ્યકતા છે. એનું પાલન જ બ્રહ્મચર્યનું વિશાળ અર્થમાં પાલન છે.

પ્રાર્થના

પ્રાર્થનાના મૂળ ભારતીય તેમજ સાંસારિક સંસ્કૃતિમાં ઘણાં ઊંડા છે. વેદ, અવસ્તા, કુરાન ને ગ્રંથસાહેબમાં પ્રાર્થના ઠેર ઠેર ભરી છે. બાઈબલ પણ તેનાથી રહિત નથી જ. આ તો મૂળ ધર્મગ્રંથોની વાત થઈ. પણ તે બાજુએ મૂકીએ તો પણ સંતોનાં જીવન ને કવનમાં પ્રાર્થનાએ ખૂબ જ મોટો ભાગ ભજવ્યો છે, તે સમજાયા વિના રહેતું નથી. સાધારણ માણસનું તો કહેવું જ શું ? તે તો જીવનમાં પ્રાર્થનાનું મહત્વ સ્વીકારે જ

છે. પરંતુ મહાન પુરુષો કે જેમના જીવન સત્ય ને પ્રેમ પર પ્રતિષ્ઠિત હતાં, ને ઈશ્વર સાથે જેમણે એકતા સાધી હતી તે પણ પ્રાર્થનાને છોડવા તૈયાર થયા નથી. જીવનની છેલ્લી ઘડી સુધી તેમણે પ્રાર્થના કરી છે. એ વાત પ્રાર્થનાનું મહત્વ બતાવવા પૂરતી છે.

માનવ અધૂરો છે, અપૂર્ણ છે, મર્યાદાઓવાળો છે. જે ચાહે છે તે બધું જ કરવા મથે છે પણ બધું જ કરી શકે એમ નથી. શરીર, મન ને પંચભૂતની શક્તિથી બંધાયેલો છે. કાળ, અવસ્થા કે ગતિ પર તેનો કાબૂ નથી. તે અલ્પજ્ઞ છે. અલ્પજ્ઞતા છે તે જ બતાવે છે કે સર્વજ્ઞ એવી કોઈ શક્તિ હોવી જોઈએ. માણસ ભલે તેને જોઈ શકતો ના હોય, બુદ્ધિ દ્વારા તેનું મહત્વ સ્વીકારીને તેના સાંનિઘ્ય માટે ઝંખે છે. પોતાના મનોભાવ અને આદર્શને તે તેને ચરણે ધરે છે. માનવની આ અલ્પતા ને તેને વ્યક્ત કરીને તેમાંથી વિરાટ બનવાની ઈચ્છા જ પ્રાર્થનાનું મૂળ ઉદ્ભવસ્થાન છે. તે રહેશે ત્યાં સુધી દુનિયાના ઇતિહાસમાં પ્રાર્થના અમર રહેશે.

પ્રાર્થનામાં જેમ પોતાની વર્તમાન દશા ને તેમાંથી આગળ આવવાના મનોભાવોનું ચિત્રણ મળે છે, તેમ પોતાનાથી મહાન કે વિરાટ દશા કે તત્વનું વર્ણન ને તેની સ્તુતિ પણ જડે છે. પોતાનાથી વિરાટ શક્તિનો મહિમા વધારે ને વધારે ગાવાથી માનવના દિલમાં તે શક્તિ પ્રત્યે આદર વધે છે ને તેની મહત્તા હૃદયમાં ધર કરી જાય છે. આ આદર જ માનવને ગમે તેવી સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતિમાં જાગૃત ને પ્રામાણિક રાખીને તે વિરાટ શક્તિ તરફ દોરી જાય છે. તે જ શ્રદ્ધા અથવા તો ભાવ છે. તેના વિના ઈશ્વરના માર્ગમાં એક પગલુંયે આગળ વધાતું નથી.

જેમ ભક્તને ગીતામાં ચાર પ્રકારના વર્ણવ્યા છે તેમ પ્રાર્થનાને પણ ચાર પ્રકારની કહી શકાય. એક પ્રાર્થના આર્ત એટલે દુઃખી કે આતુર માનવની પ્રાર્થના છે. માણસ દુઃખમાં પડે ત્યારે દુઃખમાંથી છુટવા ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરે છે. દુઃખ દૂર થાય પછી તે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરે અથવા ના પણ કરે. કૌરવોની સભામાં દ્રોપદીની પ્રાર્થના આવા પ્રકારની હતી. પરંતુ દ્રોપદી તો જીવનભર-સુખમાં કે દુઃખમાં સર્વ સમયે, ઈશ્વરને પ્રાર્થનારી હતી. જ્યારે ગજનું દૃષ્ટાંત જુઓ. તેણે સંકટ સમયે જ પ્રાર્થના કરી. આપણે પણ સંકટ વખતે ઈશ્વર પાસે ફરિયાદ કરવા ને મદદ માગવા દોડી જઈએ છીએ ને બાકીના વખતે દૂર ને દૂર રહીએ છીએ. પ્રાર્થનાથી આપણું દુઃખ દૂર ના થાય તો ઈશ્વરને મિથ્યા માનવા માંડીએ છીએ. આપણી અંદર ભૂલ જોવાને બદલે ઈશ્વરમાં ભૂલો જોઈએ છીએ.

ખરી વાત તો એમ છે કે આપણી પ્રાર્થના ભાવવાળી ને બલવતી હોતી નથી. ઘણી વાર તો આપણે સદા કે લોટરીમાં નસીબ અજમાવીએ છીએ તેમ ઈશ્વરના દરબારમાં પણ નસીબ અજમાવવા કે ઈશ્વરની પરીક્ષા કરવા જ જઈએ છીએ. પછી આપણી પ્રાર્થના ક્યાંથી સફળ થાય? અને આપણી ઉતાવળ તો જુઓ! આપણે ધીરજ તો રાખતા જ નથી. તરત ફળ ના મળે તો પ્રાર્થનાને જ ખોટી માનીને મૂકી દઈએ છીએ. સાધારણ ટેલિફોન જેવા વ્યવહારમાં પણ બીજા માણસનો જવાબ મેળવવા થોડી રાહ જોવી પડે છે. તો આ તો ઈશ્વરની વાત છે.

સાચું છે કે ઈશ્વર ઘટઘટમાં વ્યાપક છે, ને માણસનું આખું મન જાણે છે, પણ તે તો તેની વાત થઈ. તમારે પોતાની યોગ્યતાને વધારવી પડશે. જેટલું હૃદય પવિત્ર હશે તેટલી જ તેમાંથી થતી પ્રાર્થના તીવ્ર, સાચી ને બલવતી હશે. તેવી પ્રાર્થના ઈશ્વરને જલ્દી પહોંચશે. પ્રાર્થના કેવળ રટણ નથી; અમુક શબ્દો બોલી

જવા તે પણ કાંઈ પ્રાર્થના નથી; પ્રાર્થના તો ભાવની ભાષા, ભાવનું સ્તવન છે. ઈશ્વર પ્રત્યેનો સાચો ભાવ ઈશ્વર પ્રત્યેની પ્રીતિ ને દિલની સ્વચ્છતા વિના આવશે નહીં. છતાં માણસે સાચી પ્રાર્થના કરવા માટે પૂર્ણ પવિત્ર થવાની રાહ જોવાની નથી. પ્રાર્થના તો તૂટીફૂટી ભાષામાં કરવાની જ છે. કેમ કે પવિત્ર હૃદય સત્ય પ્રાર્થના કરી શકે છે એ જેમ સાચું છે, તેમ પ્રાર્થના કરતાં કરતાં હૃદય પવિત્ર થાય છે એ પણ સાચું છે. બંને વસ્તુને આપણે સાથે જ કરવાની છે. બંનેની અસર એકમેક પર પડશે. પ્રાર્થના પણ સાચી થશે. પ્રાર્થનાને આપણે દરરોજના જીવનમાં સ્થાન આપીએ તો જ સંકટના વખતે તેને સફળ થતી સારી રીતે જોઈ શકીએ. બાકી તો દુઃખ કે સંકટમાં આપણી પ્રાર્થના ક્યાંથી સફળ થાય? ને પછી આપણે કહીએ કે દ્રૌપદી ને ગજેન્દ્રની પ્રાર્થના તો ઈશ્વરે સાંભળી ને મારી ના સાંભળી, માટે ઈશ્વર તો પક્ષપાતી છે, તો તેમાં આપણું પોતાનું અજ્ઞાન જ પ્રકટ થાય.

દુઃખમાં તમે ઈશ્વરને યાદ કરો ને સુખમાં બિલકુલ ના સંભારો તો તે તો સ્વાર્થનો વેપાર થયો, જે તમે દુઃખ ટાળવા માટે જ કરો છો. તેવો વેપાર ઈશ્વર પણ કરે જ એવી ફરજ તેના પર લાદી શકાય નહીં. સુખમાં પણ તેને યાદ કરો, તો દુઃખમાં તેને ફરિયાદ કરવાનો તમને અધિકાર મળે છે, કેમ કે નિઃસ્વાર્થ ભાવ કે પ્રેમના બંધનથી તમારી જાતને તમે ઈશ્વર સાથે બાંધી દીધી છે. માટે દુઃખમાં ઈશ્વરપ્રાર્થના કરનારે પણ જીવનના બધા જ પ્રસંગોમાં ઈશ્વરપ્રાર્થનાને કરવાની આવશ્યકતા છે.

બીજા પ્રકારની પ્રાર્થના 'જિજ્ઞાસુ જનની પ્રાર્થના' છે.

સૃષ્ટિના રહસ્યને જાણવાની ઈચ્છાથી અથવા તો ઈશ્વરીય તત્વને જાણવાની યાહનાથી માણસ પ્રાર્થના કરે છે. આમ જ્ઞાનપ્રાપ્તિના એક અંતરંગ સાધન તરીકે માણસ પ્રાર્થનાનો ઉપયોગ કરે છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું છે કે જે પુરુષો એકચિત્તથી મારું સ્મરણ-મનન ને ધ્યાન કરે છે તેમને હું જ્ઞાનનું દાન કરું છું કે જે જ્ઞાનથી તેઓ મને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ જ્ઞાનરૂપી દીપક જ્યારે હૃદયમાં પ્રકટ થાય છે ત્યારે હૃદયનો બધો જ અંધકાર ટળી જાય છે. બધે સત્ય, પ્રેમ ને પવિત્રતાનો પ્રકાશ પથરાઈ જાય છે ને માનવ કૃતાર્થ બને છે. તેવા માણસને પછી ભેદ રહેતો નથી. દ્વૈતભાવના સંકુચિત ક્ષેત્રમાંથી તે સદાને માટે બહાર આવે છે. આ જ્ઞાન એવું કીમતી છે. ને તેથી જ ઉપનિષદના ઋષિવરોએ પણ શાન્તિપાઠમાં આ જ્ઞાન હંમેશા સચવાઈ રહે તેવી પ્રાર્થના કરી છે. 'અમારું સાંભળેલું જ્ઞાન નષ્ટ ના બને' એમ કહીને ઉપનિષદ એ જ પ્રાર્થનાને રજૂ કરે છે. એટલે જિજ્ઞાસુ પણ પ્રાર્થના કરે છે ને પ્રાર્થના દ્વારા જ્ઞાન મેળવે છે.

અર્થાર્થી ભક્તની પ્રાર્થના ત્રીજી પ્રાર્થના છે. જે પ્રાર્થના કોઈ પણ લૌકિક કે પારલૌકિક હેતુને માટે થાય, ને તે હેતુ થતાં બંધ થાય, તે પ્રાર્થના અર્થાર્થી છે. સંતાનને માટે, ધનને માટે, રોગનિવારણ માટે, સ્ત્રી માટે, લૌકિક સંપત્તિ માટે, આયુષ્ય માટે તેમજ પોતાના કે બીજાના ભલા માટે થતી પ્રાર્થના આ શ્રેણીમાં આવે છે. આવી પ્રાર્થના કરનારા માણસો પણ દુનિયામાં છે, ને તેમનો વર્ગ કદાચ સૌથી મોટો હશે. માણસ આશા રાખીને તેમજ લાભની ગણતરીથી અંગત સ્વાર્થ જોઈને જ કોઈ કામ કરવા ટેવાયેલો છે, એટલે આવા પ્રકારની પ્રાર્થના કરે તેમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી; પરંતુ તેવી પ્રાર્થના સફળ ના થાય તો પ્રાર્થના કે ઈશ્વરમાંથી તરત વિશ્વાસ ખોઈ બેસે છે. એ મોટામાં મોટું ભયસ્થાન છે. માણસ એમ માનતો હોય કે પોતાની સત્યતાને સિદ્ધ કરવા ઈશ્વરે કે પ્રાર્થનાએ તેની બધી જ માગણીઓ પૂરી કરવી જોઈએ, તો તેમાં તેની ભૂલ છે.

માનવની ઈચ્છાઓ બધી જ બરાબર હોતી નથી. તે પૂરી થવામાં તેનું ભલું જ છે એમ પણ નથી. તેનો અંત આવતો નથી. એથી ઊલટું, ઈચ્છાઓ પૂરી થવામાં વિલંબ થવાથી જૂની ઈચ્છાઓ છૂટી જાય છે, એ લાભ થાય છે. પણ માણસ પોતાની જ બુદ્ધિ ને ઈચ્છાના ગજથી ઈશ્વરને માપે છે, ને તેથી જ તે ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાને ખોઈ બેસે છે. ખરી રીતે તો ઈચ્છા પૂરી થાય કે ના થાય તે પરથી ઈશ્વરની શ્રદ્ધા વધવી-ઘટવી જોઈએ નહીં, પરંતુ શ્રદ્ધાનો ઉપયોગ માણસે ઈચ્છા કે અનિચ્છાના સમાધાનમાં કરવો જોઈએ. એટલે અમુક ઈચ્છા પૂરી થઈ તો તેમાં પણ ઈશ્વરી સંકેત હોવો જોઈએ, એમ માનીને બંને અવસ્થામાં ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાને છોડવી જોઈએ નહીં જ. પણ એવી શ્રદ્ધા શરૂઆતમાં આવી શકતી નથી. તેને માટે અંતરના મેલ ધોવાય તેની જરૂર છે. કેમકે શ્રદ્ધા ને પ્રાર્થના હૃદયના વિષય છે, ને શુદ્ધ હૃદયમાં તે વધારે સાચા રૂપમાં પ્રકાશી ઊઠે છે.

આ ત્રણે પ્રકારથી નિરાળી પ્રાર્થના જ્ઞાની પુરુષોની પ્રાર્થના છે. સૃષ્ટિના રહસ્યને જેમણે જાણ્યું છે, અથવા ઈશ્વરની જેમને વધારે-ઓછી સમજ છે, તેવા પુરુષો ઈશ્વરદર્શનને માટે, કેવલ ઈશ્વરસ્તવનને માટે કે સૃષ્ટિના હિત માટે અમુક ભાવનામય પ્રાર્થના તેમને માટે મહત્વની હોય છે. એટલે જ આપણે જોઈએ છીએ કે આત્મદર્શન કે ઈશ્વરદર્શન કરી ચૂકેલા પુરુષો પણ છેવટ સુધી ઈશ્વરસ્તવન કે પ્રાર્થના કરે છે, વિશ્વના મંગલની અમુક ભાવના કરે છે, ને તેમાં આનંદ માને છે. જે એમ જાણી લે છે કે સૃષ્ટિના પરિવર્તનશીલ પદાર્થોમાં એક ઈશ્વરી સત્તા જ સત્ય ને સ્થાયી છે, તે જ્ઞાની તેવા શાશ્વત તત્વની સ્તુતિ કરે તેમાં શું આશ્ચર્ય ? તેવા પુરુષોનું જીવન જ પ્રાર્થનામય થઈ ગયું હોય છે. ઈશ્વરનો મહિમા તેમના જીવનમાં હરક્ષણે વ્યક્ત થતો હોય છે. તેમની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ બીજાના હિતને માટે ને પવિત્ર ભાવે થતી હોય છે. તેમના જીવનની મહાનતા જોઈને માણસને ઈશ્વરના ભવ્ય મહિમાનો ખ્યાલ આવે છે. એક ઠેકાણે બેસીને પ્રાર્થના કરીને તેમને કોઈ સ્વાર્થ સાધવાનો નથી. બીજાના હિતને માટે, એક અપનાવેલા નિયમ તરીકે તે પ્રાર્થના કરે છે, અને આપણને તેમની તેવી ક્રિયામાંથી પ્રેરણા ને માર્ગદર્શન મળે છે.

આવી પ્રાર્થના સૌથી ઉચ્ચ છે ને તેમાં અખૂટ બળ રહેલું છે. કેમ કે નિસ્વાર્થ માણસના અંતરના અંતરતમમાંથી ને ખૂબ જ ભાવપૂર્વક તે થાય છે. ઈશ્વરદર્શન માટે થતી પ્રાર્થના પણ આ જ વર્ગમાં આવે છે. કેમ કે તેમાં પણ જે દર્શન માટેની ઈચ્છા છે તે સ્વાર્થમાં નહિ પણ પ્રશંસનીય સ્વાર્થ કે પરમાર્થમાં ગણેલી છે. તે સ્વાર્થ સૌએ સાધ્ય કરવા જેવો છે.

નામસ્મરણ પણ એક જાતની પ્રાર્થના છે. તે ટૂંકામાં ટૂંકી ને રસાળ પ્રાર્થના છે. પણ તેવું નામસ્મરણ માત્ર રટણ નહીં પણ દિલમાંથી ઊઠેલું સ્મરણ હોવું જોઈએ. દિલમાં ઊઠેલું એક જ નામ રટણ કરેલાં હજારો નામ જેટલું ફળ આપે છે. આવા નામની યાદ સાથે ઈશ્વરી પ્રેમનો જુવાળ માણસના દિલમાં આવે છે ને આખું શરીર પુલકિત થઈ જાય છે. આ પરમપ્રેમ કે ભક્તિ છે. તેવી ભક્તિને જગાવવા પ્રાર્થના તેમજ નામજપ શકવર્તી કામ કરે છે.

પ્રાર્થના દ્વારા માનવને શાંતિ મળે છે કેમ કે પ્રાર્થનામાં તેવી શક્તિ છે. પ્રાર્થનાથી પોતાની બધી જ ચિંતાનો ભાર માણસ ઈશ્વરના હાથમાં નાખે છે, તેથી તેને પોતાની ચિંતા રહેતી નથી. ઈશ્વરના હથિયાર તરીકે તે જીવે છે ને કામ કરે છે. પ્રાર્થનાથી ઈશ્વર માનવની ચિંતાને ઉપાડે છે; પ્રાર્થના કરનારને ઈશ્વર

પ્રાર્થનાનો ઉત્તર પણ આપે છે. એવી રીતે પ્રાર્થના ઈશ્વર ને માનવ વચ્ચે સંબંધ સ્થાપિત કરીને તેને ટકાવવાનું કામ કરે છે.

પ્રાર્થના કરનાર માણસ પોતાના ગુણદોષોથી અજ્ઞાત રહી શકતો નથી. તે હંમેશા આત્મનિરીક્ષણ કરે છે, ને પોતાના દિલના દર્પણને સાફ રાખે છે. કેમ કે ઈશ્વરનો મહિમા તેવા જ સ્વચ્છ દિલમાં પ્રકાશી શકે છે. પ્રાર્થના કરનાર માણસ ધીરે ધીરે સત્ય, પ્રેમ ને દયા તેમજ પરોપકારની પ્રતિમા બને છે. તે અસત્ય તેમજ અન્યાય કે દંભનું ને હિંસાનું સમર્થન નથી કરતો. પ્રાર્થના આ પ્રમાણે માનવનાં મન ને હૃદયનો વિકાસ કરે છે ને તેમને શુદ્ધ કરીને ઈશ્વરની પૂજાને યોગ્ય બનાવે છે.

જીવનમાં જેણે પ્રાર્થનાને સ્થાન આપ્યું તે હીન વૃત્તિઓ, દુર્ગુણો તેમજ વ્યસનોને સાથ આપી શકે નહીં, કેમ કે તેવો સાથ આપીને આપણે પ્રાર્થના માટે આપણી જાતને અયોગ્ય સાબિત કરીએ છીએ. જીવનને મલરહિત કરવા ને સાચા અર્થમાં મનુષ્ય બનવા આપણે સૌએ પ્રાર્થનાનો અચૂક સ્વીકાર કરવો જોઈએ ને જીવનને પ્રાર્થનામય બનાવવું જોઈએ. જે દિવસે આપણે સૌ મલરહિત થઈને ઈશ્વરના પ્રેમી બનીશું તે દિવસે જગત નંદનવનથી મધુર બનશે. ન્યાય, નીતિ ને સમાનતાની આપણી ઝંખના સિદ્ધ બનશે.

આપણે સૌ પ્રાર્થનાનાં રાગી થઈએ ને પ્રાર્થનાને જીવનમાં ઉતારીએ.

* * * * *



21. યોગદર્શનની અહિંસા

અહિંસા વિષે ચર્ચા કરતાં એક ભાઈએ કહ્યું, ‘અહિંસા શબ્દ આપણે ત્યાં આંધળિયા કરીને વપરાવા માંડ્યો છે. એ વાપરવાની અને જ્યાં ત્યાં અને જ્યારે ત્યારે વાપરવાની ફેશન થઈ પડી છે. આગેવાનો અને નેતાઓ તથા પંડિતો અને પ્રચારકો એની ભલામણ કરે છે, પરંતુ આચરણમાં એનો અંશ કેટલા પ્રમાણમાં દેખાય છે તે કહેશો? રાજ્ય ચલાવવા પોલીસ, સેના, હવાઈદળ, નૌકાદળ, શસ્ત્રો અને ગોળાઓ નથી રાખવામાં આવતાં ? દેશમાં ક્યાંક તોફાનો થાય છે તો ત્યાં ખાસ પોલીસને ને કેટલીક વાર સેનાને નથી બોલાવવામાં આવતી? એ સેના હાથ જોડીને બેસી રહે છે, કે ટીયરગેસ, લાઠીમાર ને ગોળીનો પ્રયોગ કરે છે? દેશ પર તાજેતરનાં વર્ષોમાં ત્રણ આક્રમણો થયાં એમને આપણે અહિંસાથી પાછાં વાળ્યાં? પાર્લામેન્ટમાં માર્શલની મદદ નથી માગવી પડતી? પ્રધાનો અને નેતાઓના બંગલાઓ પર હથિયારબંધ પોલીસો નથી હોતા? દેશમાં કોઈ એક મોટું શહેર એવું છે કે જ્યાં કતલખાનાં ના હોય? જીવનમાં એવી રીતે અહિંસાનું નહિ, પરંતુ હિંસાનું વર્ચસ્વ હોવા છતાં તમે અહિંસા-અહિંસાના જાપ જપ્યા કરો છો અને એનું અનુકરણ કરવાનું કહો છો તે શું વાસ્તવિક છે?’

એ ભાઈની વાત તદ્દન ઉવેખી કાઢવા જેવી નથી. પરિસ્થિતિ આજે ગમે તેવી હોય તો પણ આપણે અહિંસા વિષે વિચારણા કરવાનું કામ છોડી દેવાની જરૂર છે એવું તો એ ભાઈ પણ નહીં ઈચ્છે કે નહિ સ્વીકારે. આપણી આજુબાજુની પરિસ્થિતિ એવી વિપરીત હોવાથી જ અહિંસા વિષે વિચારવાની વધારે આવશ્યકતા છે.

અહિંસાનો સામાન્ય અર્થ હિંસા ના કરવી એવો કરવામાં આવે છે. એ શબ્દનો પ્રયોગ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં તો કરવામાં આવ્યો જ છે. પરંતુ એની પણ લાંબા વખત પહેલાં મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગદર્શનમાં એનો ઉલ્લેખ કરેલો છે. પાતાંજલ યોગદર્શનમાં સાધનપાદમાં આવતા યમ અને નિયમના વર્ણનમાં પાંચ યમમાં અહિંસાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. મહર્ષિ પતંજલિએ અહિંસાના સામર્થ્યનો પરિચય કરાવતાં કહ્યું છે કે અહિંસાપ્રતિષ્ઠાયાં તત્સન્નિધૌ વૈરત્યાગઃ ॥ એટલે કે અહિંસામાં પ્રતિષ્ઠિત પુરુષની પાસે બીજા જીવો વેરભાવનો ત્યાગ કરે છે. અહિંસા વિશાળ અર્થમાં જોઈએ તો પવિત્ર, વિશાળ, વિશ્વપ્રેમમાંથી સહજ રીતે પ્રકટનારી વસ્તુ છે. એવો પ્રેમ જ્યારે પ્રબળપણે પ્રકટી ઊઠે છે ત્યારે સંસારના સઘળા જીવોમાં એક પરમાત્મતત્વની ઝાંખી થવાથી કોઈનું અમંગલ કરવાની વૃત્તિ જ નથી થતી, તો તેવી પ્રવૃત્તિ તો થાય જ ક્યાંથી? પરંતુ એથી આગળ વધીને કોઈ બીજાને પણ એવા મહાન પુરુષનું અમંગલ કરવાની, બગાડવાની કે એના પ્રત્યે વેરભાવ રાખવાની વૃત્તિ નથી થતી. કોઈની અંદર વેરભાવ હોય તો પણ અહિંસા કે પ્રેમભાવમાં પ્રતિષ્ઠિત પુરુષની પાસે આવવાથી એ વેરભાવને તિલાંજલિ આપી દે છે. જેમ સૂર્યની સમીપ પહોંચવાથી અંધકારનો અંત આવી જાય છે, તેમ મહર્ષિ પતંજલિએ અહિંસાની શક્તિને એવી અસામાન્ય કહી બતાવી છે.

પરંતુ એવી અસામાન્ય શક્તિનું દર્શન ક્યાં થાય? અહિંસાની એટલી બધી શક્તિને પ્રાપ્તિ કરવાનું કામ કાંઈ સહેલું નથી. અહિંસામાં પ્રતિષ્ઠિત થયેલો કે થવાની કોશિશ કરનારો પુરુષ પોતે બીજા પ્રત્યેના

વેરભાવથી મુક્તિ મેળવીને પ્રેમભાવમાં સ્થિતિ કરે અથવા નિર્વેર ભાવનો અનુભવ કરે એવું બનવું અશક્ય જેવું છે. એ હકીકતને પુષ્ટિ આપવા માટે ઈશુને સુકરાત તથા મહાત્મા ગાંધીજીનાં જીવન પર્યાપ્ત છે. એમના વિરોધીઓએ એમના અહિંસાભાવની નીચે આવીને પોતાનો વેરભાવ છોડ્યો નહિ અને એમના જીવનનો અંત આણવા માટે બધા જ પ્રયત્નો કર્યા તે સર્વવિદિત છે.

શરીરધારીને માટે પાતંજલ યોગદર્શનની અહિંસા શક્તિને સંપાદિત કરવાનું કામ કપરું જરૂર છે, પરંતુ અશક્ય તો નથી જ. એવી શક્તિની પ્રાપ્તિ લાંબા વખતની સાધના માગી લે છે. મહર્ષિ પતંજલિએ લખ્યું છે, તે તો અસાધારણ સ્થિતિએ પહોંચેલા પુરુષના સંબંધમાં લખ્યું છે અને એવી અસાધારણતા અસાધારણ સાધના કે તપશ્ચર્યા વિના નથી આવી શકતી.

તો પછી સામાન્ય મનુષ્યોને માટે અહિંસાની આવશ્યકતા ખરી કે નહિ? આપણે કહીશું કે એની આવશ્યકતા છે જ. સામાન્ય મનુષ્ય અસાધારણ સાધના કરીને અહિંસાપાલનની ઉત્તમોત્તમ અવસ્થાએ આરૂઢ ના થઈ શકે એનો અર્થ એવો નથી જ કે એ અહિંસાનું પાલન જેટલા પ્રમાણમાં કરી શકાય તેટલા પ્રમાણમાં પણ ના કરે. પોતાના ગજા પ્રમાણેના અહિંસાપાલન માટે સૌએ તૈયાર રહેવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે પાળવાની અહિંસાનો પરિચય “મન વાણી કાયાથી કોઈનું કિંચિત ફૂડું થાય નહિ.” એ કવિવચન દ્વારા કરાવી શકાય. મહાભારતે એનું કારણ બીજા શબ્દોમાં કરતાં કહ્યું છે કે આત્મનઃ પ્રતિકુલાનિ પરેવાન સમાચરેત। એટલે કે પોતાને જે પ્રતિકૂળ લાગે તેનું આચરણ શરીર વાણી કે મનથી બીજા પ્રત્યે ના કરવું. શરીરથી બીજાને હાનિ પહોંચાડવી તે શરીરની હિંસા, વાણીથી કટુભાષણ કરીને કોઈના દિલને દુઃખી કરવું તે વાણીની હિંસા અને મનથી બીજાનું બૂરું કરવાના ઘાટ ઘડવા કે વિચારો સેવવા તે મનની હિંસા. એ ત્રણે પ્રકારની હિંસામાંથી મુક્તિ મેળવવાના પ્રયાસો મનુષ્યે ખંતપૂર્વક કરવા જોઈએ. એ માટેનો ઉપદેશ સંસારના બધા જ સુસંસ્કૃત ધર્મો આપે છે. કોઈએ સુસંસ્કૃત ધર્મ કે સંપ્રદાય બીજાને નુકશાન કરવાનું નથી શીખવતો.

કેટલીક હિંસા શોખને ખાતર કરવામાં આવે છે. શિકાર રમવાથી થતી હિંસા. કેટલીક બીજી હિંસાનો અથવા એના ફળનો આધાર સ્વાદવૃત્તિને સંતોષવા અથવા આદતને જાળવવા માટે લેવામાં આવે છે જેમ કે માંસાહારને માટે કરાતી હિંસા. કેટલીક હિંસા વેરવૃત્તિ, સ્વાર્થ, ઈર્ષ્યા, કટુતા કે પ્રતિશોધની ભાવનાને પોષવા માટે કરવામાં આવે છે. એવી હિંસા મનુષ્યે કાયમને માટે છોડી દેવી જોઈએ, એના વિના જીવન ચાલી શકે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ સુખમય બની શકે છે. એથી ઊલટું, જીવન જીવવા માટે કેટલીક હિંસા અનિવાર્ય છે. જેમકે શ્વાસ લેવાથી, અન્ન ઉગાડવાથી, દૂધ ને પાણી પીવાથી થતી હિંસા. એવી હિંસાને અહિંસા જેવી જ ગણી શકાય. દુશ્મનોનો સામનો કરવાથી થતી હિંસા, ઘર, કુટુંબ, સમાજ કે રાષ્ટ્રની રક્ષા કરતાં કરતાં ના છૂટકે કરાતી હિંસાને પણ એ જ અર્થમાં ધર્મ્ય હિંસા અથવા અહિંસા કહે છે. ગીતામાં એવા ધર્મયુદ્ધને માટે લડવાનો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આદેશ આપ્યો છે. આપણા દેશ કે આપણી સીમાઓ પર પણ આક્રમણ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણે એ જ આદેશનું પાલન કરીએ છીએ.

જીવનમાં અહિંસાનું નહીં પરંતુ હિંસાનું વર્ચસ્વ છે એમ માનનાર અને મનાવનાર ભૂલી જાય છે કે જીવનને ટકાવી રાખનારી ને જીવન કરનારી શક્તિ દ્રેષ નહિ પણ પ્રેમ અને હિંસા નહીં પરંતુ અહિંસા છે. પ્રેમને લીધે જ પૃથ્વી ટકે છે. માતાનો બાળક પ્રત્યેનો પ્રેમ, ભાઈબહેનનો અને પતિ-પત્નીનો પારસ્પરિક પ્રેમ

અને વાઘ સિંહ જેવા હિંસક જીવોનો ને ખૂનીઓનો પોતાના સંતાનો પ્રત્યેનો પ્રેમ એ જ વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે માનવ પ્રેમનો ભૂખ્યો છે. તે હિંસાથી નહિ પરંતુ અહિંસાથી સુખ મેળવે છે, અને એના જ નહિ પરંતુ પશુપક્ષી તથા વનસ્પતિનાં જીવન પર પણ પ્રેમ અથવા અહિંસાનું જ વર્ચસ્વ છે.

વ્યક્તિ વ્યક્તિ અને રાષ્ટ્ર રાષ્ટ્રની વચ્ચેના વિરોધો, મતભેદો ઝગડાઓનો ઉકેલ હિંસાથી જ થઈ શકે છે એ વિચારસરણી ભૂલભરેલી અથવા અધૂરી હોઈ અનુકરણને પાત્ર નથી જ. એવા ઝગડાઓ કે વિરોધના ઉકેલ માટે શાંતિમય વાટાઘાટોનો માર્ગ અજમાવવાનું કામ આવકારદાયક છે. એમાં ખોવા જેવું કશું જ નથી. દુનિયાના નાનામોટા બધા જ દેશો એ વાત સમજતા થયા છે એ સારું છે. એવી સમજ માનવજાતિને માટે આશીર્વાદરૂપ છે. અહિંસાનું એવું મર્યાદિત આચરણ પણ ઉપયોગી છે. પરંતુ સંપૂર્ણ સામૂહિક લાભાં વખત લગી શક્ય બનશે એવું નથી લાગતું. એનું કારણ મનુષ્યની નિમ્ન અને વિપરીત પ્રકૃતિઓ છે. એવી અહિંસાની ગેરહાજરીમાં સુરક્ષા માટે પોલીસ ને સેનાની આવશ્યકતા રહેવાની. ચોકીદારો અને અંગરક્ષકો રહેવાના, સુરક્ષાના બીજા કાર્યક્રમો પણ અમલી બનવાના. એવો સમય સંસારમાં ના આવે ત્યાં સુધી અહિંસા કે પ્રેમધર્મ અને નિર્વેરભાવનું આચરણ જેટલા પ્રમાણમાં કરી શકાય તેટલા પ્રમાણમાં કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. કારણ કે એનું થોડુંક આચરણ પણ કલ્યાણકારક થઈ પડશે અને જીવનમાં નવું જોમ ભરશે. સ્વલ્પમપ્યસ્ય ધર્મસ્ય ત્રાયતે મહતો ભથાત્ ।

* * * * *



22. ઈશ્વર સત્યમય છે

ગાંધીજી પોતાના જીવનમાં સત્યની ઉપાસના ડગલે ને પગલે કરતા. તેમનું આખું જીવન સત્યમય હતું અથવા એમ કહી કે સત્ય તેમના જીવનમાં તાણાં ને વાણાની પેઠે વણાઈ ગયું હતું. સત્યને તથા સત્યમય જીવનને તે બહુ જ મહત્વનું માનતા. એ વાતની પ્રતીતિ તેમના જીવનના કેટલાય પ્રસંગો પરથી સહેજે થઈ રહે છે. સત્ય પ્રત્યેના એ પરમપ્રેમથી પ્રેરાઈને જ પોતાની આત્મકથાને તેમણે બીજું કોઈ નામ આપવાને બદલે 'સત્યના પ્રયોગો' એવું ભાવવાહી ને સારગ્રાહી નામ આપેલું.

તે કહેતા કે મારે મન સત્ય એ જ ઈશ્વર છે, ને સત્યથી જુદા કોઈ બીજા ઈશ્વરને હું જાણતો નથી. તેમનું એ કથન અનુભવના પરમ નિયોડરૂપ તથા ઉત્તમોત્તમ આધ્યાત્મિક રહસ્યથી ભરપૂર હતું ને છે તેની ના નહિ. પરંતુ બહુ ઓછા માણસો તેના મર્મને સારી પેઠે સમજે છે, એ પણ એટલું જ સાચું છે. એટલે તે વિશે થોડોઘણો વિચાર કરીએ તો તે અસ્થાને નહિ ગણાય, ને વત્તેઓછે અંશે ઉપયોગી પણ થઈ પડશે.

મોટા ભાગના માણસો એમ માનતા લાગે છે કે સત્ય ને ઈશ્વર એક છે એમ કહીને ગાંધીજીએ સદા સાચું બોલવાનું કહ્યું છે, તથા સાચું બોલે તેણે ઈશ્વરને ઓળખી લીધા એમ માન્યું છે. પણ તે માન્યતા બરાબર નથી. એટલે કે અધૂરી છે. ગાંધીજીએ સાચું બોલવાનો ઉપદેશ અવશ્ય આપ્યો છે, ને તેથી ઈશ્વરને ઓળખી શકાય છે તથા ઈશ્વરને ઓળખવામાં મદદ મળે છે એમ પણ કહ્યું છે, પરંતુ સાચું બોલવું ને ઈશ્વરને ઓળખવું બંને એક છે એવું નથી કહ્યું. જો તેમનું કહેવું ને માનવું ખરેખર એવું જ હોત તો તે કદી એમ ના કહેત કે મારાં બધાં કર્મો ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારને માટે છે. કેમ કે તે જીવનમાં બહુ પહેલેથી, જીવનના લગભગ પ્રારંભકાળથી જ સાચું બોલતા હતા. એટલે ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારને માટે તેમને કોઈ પ્રયાસ ના કરવો પડત.

તો પછી સત્ય ને ઈશ્વર એક જ છે, અથવા તો ઈશ્વર સત્યમય છે, એવા એમના કથનનો સાચો સાર કે અર્થ શો હોઈ શકે? એ વિશે વિચાર કરી લઈએ.

આપણે જાણીએ છીએ કે સંસારના સઘળા પદાર્થો પરિવર્તનશીલ છે. એકસરખા સ્વરૂપમાં તથા અમુક એક જ અવસ્થામાં તે કાયમને માટે નથી રહેતા અથવા કહી કે નથી રહી શકતા. કુદરતનો કાનૂન જ એવો છે કે આ સંસારમાં સતત ફેરફાર થયા જ કરે છે. જે જન્મે છે તે વધે છે, ઘટે છે, વિકાર કે વિકૃતિને વશ થાય છે, ને છેવટે શાંત કે અદૃશ્ય અથવા ક્ષીણ થાય છે, કે મૃત્યુ પામે છે. આરંભ ને અંતનું એ ચક્ર સંસારમાં અવિરત રીતે ચાલ્યા જ કરે છે. માટે જ સંસારના બધા પદાર્થોને ક્ષણભંગુર કહેવામાં આવે છે.

પરંતુ સંતો ને શાસ્ત્રો કહે છે બહારથી ક્ષણભંગુર, પરિવર્તનશીલ કે નાશવંત દેખાતા આ સંસારનાં સઘળા પદાર્થોમાં એક અવિનાશી, અમર ને અપરિવર્તનશીલ તત્ત્વ વસી રહ્યું છે, એક કાયમી ચેતના કે શક્તિ રમી રહી છે, ને તે તત્ત્વ કે શક્તિને લીધે જ પદાર્થો પ્રકટે છે અથવા અસ્તિત્વમાં આવે છે ને જીવન મેળવે છે. તેને આત્મા, પરમાત્મા, બ્રહ્મ કે ઈશ્વર પણ કહેવામાં આવે છે. તેનો કોઈ કાળે કે ઉપાયે નાશ નથી થઈ શકતો. બહારનું શરીર કે માળખું બદલાય છે પણ તે તો એવું જ એકસરખું રહે છે. તે કદી પણ મિથ્યા થઈ શકતું નથી. માટે જ તેને પરમસત્ય પણ કહેવામાં આવે છે. સંસારના પદાર્થો અસત્ય જેવા છે. તે આજે છે ને કાલે નથી. પણ એ તત્ત્વ-પરમાત્મતત્ત્વ અનાદિ ને અનંત છે.

વૈદિક ઋષિઓએ એ પરમસત્યરૂપી પરમાત્મતત્વનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હતો, ને તેના સાક્ષાત્કારની સાધનાનો આશ્રય પણ લીધો હતો. એ પરમસત્ય જ ઈશ્વર છે એમ તે માનતા હતા. તેથી જ તેમણે લખ્યું છે કે 'સત્યં પરં ધીમહિ' એટલે કે અમે પરમસત્યનું ધ્યાન કરીએ છીએ. ઉપનિષદવચનમાં ઋષિ કહી રહ્યા છે કે 'સદૈવ સૌમ્ય ઈદમગ્ર આસીત્' એટલે કે સૌથી પહેલાં, સર્જનની શરૂઆતમાં આ સત્યનું જ અથવા તો સત્યરૂપી પરમાત્માનું જ અસ્તિત્વ હતું. શ્રી આદ્ય શંકરાચાર્ય પણ એના જ અનુસંધાનમાં કહે છે કે પરમાત્મા સત્યસ્વરૂપ છે. 'બ્રહ્મ સત્યમ્'.

એ વિચારસરણીના અનુધાનમાં ગાંધીજીના કથનને વિચારવાથી 'ઈશ્વર સત્યમય છે' એ શબ્દોનો ભાવાર્થ સહેજે ને સંપૂર્ણપણે સમજી શકાય છે.

તો પછી સાચું બોલવાનું મહત્વ ખરું કે નહિ? એનો ઉત્તર સ્પષ્ટ જ છે; સત્યરૂપી પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર અસત્ય, છળ કે કપટથી ના જ થઈ શકે. એટલે જીવનને સત્યમય કર્યો જ છૂટકો છે. સાચું બોલવાનું મહત્વ તો છે જ પરંતુ સાચું વિચારવાનું, અમલમાં મૂકવાનું તથા સત્યને વળગી રહેવાનું પણ એટલું જ અગત્યનું છે. તેથી પોતાને તો મદદ મળે જ છે પણ વધુમાં ઘર, કુટુંબ કે સમાજમાં પ્રેમ, વિશ્વાસ ને વફાદારીનું વાતાવરણ તૈયાર થાય છે. એટલે એની ઉપયોગિતા ઘણી છે.

એક બીજી વાત. જે સત્યની ઉપાસના કરે છે તે જેમ સાચું બોલે, વિચારે, ને સત્યને પડખે ઊભો રહીને વર્તન સંસારમાં કરે છે, તેમ સઘળે એ સત્યરૂપી ઈશ્વરનું દર્શન કરવાની ટેવ પણ પાડે છે. તેને લીધે તે સૌ પ્રત્યે સ્નેહ ને સમતા રાખે છે, સૌના સુખમાં રાજી રહે છે ને સૌની સેવા કરવા તૈયાર રહે છે. તે કોઈનું અમંગલ નથી ઈચ્છતો, તેમ જ કોઈને નુકશાન પણ નથી કરી શકતો. સત્યની ઉપાસનામાંથી એ રીતે અહિંસાની ભાવના આપોઆપ ઉત્પન્ન થાય છે ને જીવનને ધન્ય કરે છે. સત્ય ને અહિંસા એ રીતે પરસ્પર સંકળાયલા ને એક સિક્કાનાં બે પાસાં છે. એ જીવનમાં પ્રગટે તો જીવન ખરેખર કૃતાર્થ થાય.

* * * * *

23. પરમયોગી ભગવાન શંકર

ભગવાન શંકર યોગીઓના યોગી, પરમયોગી, યોગ યોગેશ્વર કહેવાય છે. યોગમાર્ગના સાધકો અને સિક્કયોગીઓ એમને પરમગુરુ તરીકે માનીને એમની દ્વારા પ્રેરણા, પ્રકાશ તથા પથપ્રદર્શન પામે છે. એમના પ્રત્યે અસાધારણ આદરભાવ રાખે છે, એમને પરમપૂજ્ય સમજે છે. જ્ઞાનમાર્ગની અભિરુચિવાળા અને અદ્વૈતજ્ઞાનના આરાધક પરમજ્ઞાનીઓ પણ એમને પરમારાધ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

ભગવાન શંકરના નામ પરથી સૂચિત થાય છે તે પ્રમાણે, ભગવાન શંકર કલ્યાણ કરનારા અથવા કલ્યાણસ્વરૂપ છે, પરંતુ આપણે એમને એવા ભાગ્યે જ સમજીએ છીએ એટલે તો એમના સ્વરૂપસંબંધી જુદી જુદી કલ્પના તથા ભાવના કરીએ છીએ. એ બધી કલ્પનાઓ તથા ભાવનાઓ કેટલીક વાર વાસ્તવિકતાઓથી વેગળી હોય છે અને જીવનઘડતરના મંગલમય મહાકાર્યમાં મદદરૂપ નથી થઈ શકતી. એને બદલે જો વાસ્તવિકતાની ધરતી પર ઊભા રહીને શંકર ભગવાનના રહસ્યમય રૂપનો વિચાર કરીએ તો મોટી મદદ મેળવી શકીએ.

ભગવાન શંકરના સ્વરૂપનું જે ચિત્રણ કરવામાં આવે છે તેનો વિશાળ રીતે વિચાર કરીએ તો શું જાણવા મળે છે? શંકરને ત્રિનેત્ર કહેવામાં આવે છે. એમના કપાળમાં ત્રીજું નેત્ર છે. એ ત્રીજું નેત્ર બીજું કાંઈ જ નથી પરંતુ પાતંજલ યોગદર્શનમાં જેને ઋતંભરા પ્રજ્ઞાનું નામ આપવામાં આવ્યું છે તે જ છે. એને અંતરની આંખ પણ કહેવામાં આવે છે. અલૌકિક દિવ્ય દૃષ્ટિ, હૃદયની શુદ્ધિ સાધીને સમાધિની અદ્ભુત અતીન્દ્રિય અવસ્થામાં ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થઈ ચૂકેલા યોગીપુરુષને ઋતંભરા પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થાય છે. એવી પ્રજ્ઞા અથવા તો સત્યમય બુદ્ધિશક્તિની પ્રાપ્તિ થતાં સત્ય અને અસત્યનો નિર્ણય કરવાનું કામ એને માટે સરળ તથા સહજ બને છે. એ કદી ભ્રાંતિ કે શંકામાં નથી પડતો. એની સમસ્ત સશંયગ્રંથિ છેદાય જાય છે. એ પ્રજ્ઞાશક્તિ સૂર્ય જેવી ઉગ્ર નથી હોતી પણ ચંદ્ર જેવી શીતળ હોય છે માટે જ એને ચંદ્ર સાથે સરખાવવામાં આવે છે. એવી પ્રજ્ઞાશક્તિની પ્રાપ્તિ માટે જીવનમાં પુરુષાર્થ કરવાનો છે. જો સમુચિત દિશામાં પુરુષાર્થ કરવામાં આવે તો એની પ્રાપ્તિ સહજ બની જાય. શંકરની ત્રીજી આંખમાંથી એવી પ્રેરણા મેળવવાની છે.

ત્રીજી આંખ આજ્ઞાયકના સ્થાને આવેલી છે. એ સૂચવે છે કે યોગીનું આજ્ઞાયક યોગસાધનાના પરિણામે પરિપૂર્ણપણે ઉઘડી જાય છે ત્યારે એમાંથી અનેક પ્રકારની આશ્ચર્યજનક અલૌકિક શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે. એ ત્રિકાળદર્શી બને છે. એને ભૂત, ભવિષ્ય ને વર્તમાનનું જ્ઞાન મળે છે, સિક્કપુરુષોનો દેવદુર્લભ દર્શન લાભ મળે છે અને સમાધિ તથા શાંતિ સાંપડે છે.

ભગવાન શંકરે પોતાની જટામાં ગંગામાતાને ધારણ કરી છે એ શું સૂચવે છે? ભગીરથે પુષ્કળ પ્રયાસ કરીને સ્વર્ગમાં વહેનારી ગંગાને પૃથ્વી પર ઉતારી એ વાત સુપ્રસિક્ક છે. એ ગંગા કેટલાયનું કલ્યાણ કરે છે. એવી રીતે સદ્ભાવ તથા સદ્વિચારની પતિતપાવની પ્રેમમયી ગંગાને ભગીરથ પ્રયાસ કરીને આપણે આ પૃથ્વી પર ઉતારવાની છે. એ પ્રેમમયી મધુમયી સદ્ભાવભરી ગંગા આપણા જીવનમાંથી અદૃશ્ય થઈ છે એને અંતરના ઉર્ધ્વલોકમાંથી પ્રકટાવીને આપણે ઝીલી નથી શકતા. એને લીધે આપણા વ્યક્તિગત,

સમષ્ટિગત અને રાષ્ટ્રીય જીવનમાં જેવી જોઈએ તેવી મધુરતા, પ્રીતિ, સહકારભાવના, સંવાદિતા અને એકતાનું દર્શન નથી થતું. જીવનમાંથી રસકસ તથા મંગલતા સુકાતા જાય છે.

નીલકંઠ શંકર સમુદ્રમંથનના પરિણામરૂપે પેદા થયેલા સમસ્ત સૃષ્ટિના સર્વનાશની શક્યતાવાળા, ભયંકર વિષનું પાન કરીને સૌને સંદેશ આપી રહ્યા છે કે સંસારમાં મળી આવતાં ચિંતા, નિદ્રા, કષ્ટ, પ્રતિકૂળતા, નિરાશા ને નિષ્ફળતારૂપી વિષનું નિર્ણયતાપૂર્વક, બનતી સ્વસ્થતા, શાંતિ તથા પ્રસન્નતાથી, પાન કરતાં શીખજો. એ તમને ડરાવે, ડગાવે, કે હતપ્રભ ના કરે તેનું ધ્યાન રાખજો. જીવનમાં વિષ અને અમૃત બંને છે. હજમ કરતાં શીખશો તો આખરે અમૃતનો અમૂલ્ય આસ્વાદ પણ પામી શકશો. જીવન વિષનું વમન કરવા માટે નથી, પરંતુ અમૃતના આસ્વાદને માટે જ મળેલું છે.

શંકરને મુંડમાળા ધારણ કરતા તથા શરીરે ભસ્મલેપન કરતા કહેવામાં આવ્યા છે. ભસ્મની પાછળ વૈરાગ્યનો અથવા અનાસક્તિનો ભાવ સમાયેલો છે. સંસારની વિનાશશીલતાના પ્રતીક જેવી ભસ્મનું લેપન કરીને શંકર સૌને સ્મરણ કરાવે છે કે સંસારના સઘળા પદાર્થો વિનાશશીલ, ભસ્મિભૂત થનારા અથવા અસાર છે, માટે કોઈએ પદાર્થમાં આસક્ત ના થશો કે મમતા ના બાંધશો. સંસારના વિવિધ વિષયોની વચ્ચે તટસ્થ તથા સાક્ષીભાવે રહેતાં શીખજો. કશામાં કેદ ના થતા કે કશાથી ભાન પણ ના ભૂલતા. સંસારની વિનાશશીલતાનો વિચાર કરીને તમારા કર્તવ્યનું પાલન કરતાં કરતાં અંતરને એનાથી અલગ રાખજો. મુંડમાળા સ્મશાનની સૂચક તથા કાળની નિશાનીરૂપ છે. શંકર મુંડમાળાને ધારણ કરે છે એનો ભાવાર્થ એટલો જ છે કે શંકર મૃત્યુંજય છે. કાળના સ્વામી છે. એમની ઉપર કાળનું શાસન નથી ચાલતું. એ અમૃતમય છે. એમનો આધાર લઈને જીવનને સાધનામય બનાવીને, આપણે પણ અમૃતમય થઈએ અથવા મૃત્યુંજય બનવાની પ્રેરણા પામીએ એવો એમાં સંદેશ સમાયેલો છે. એ સ્મશાનવાસી બનીને સૂચવે છે કે આખરે તો સ્મશાનનો જ આશ્રય લેવાનો છે. માટે વર્તમાન જીવનનો સદુપયોગ કરવો અને એ ઘડી કે પળ આવી પહોંચે એ પહેલાં પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને જીવનની સાર્થકતાને સાધી લેવી.

કલાકારો અને ચિત્રકારોએ શંકરની સાથે સાપને પણ જોડી દીધા છે. એની પાછળ પણ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. સાપ ઝેરી છે. સંસારમાં રહેલાં વેરઝેર, કલેશ તથા પ્રતિકૂળ પરિબળોનું એ પ્રતીક છે. શંકર ભગવાનનો એ વાળ પણ વાંકો નથી કરી શકતાં. તેવી રીતે સંસારના વેરઝેર કાંઈ જ ના કરી શકે. પોતાના મૂળ માર્ગમાંથી ને સત્યની નિષ્ઠામાંથી આપણને ચળાવી ના શકે તેવી તૈયારી આપણે કરી લેવાની છે. એવી યોગ્યતા મેળવી લઈએ તો જીવન આનંદમય બની જાય ને દ્વંદ્વોમાંથી ક્રમે ક્રમે મુક્તિ મેળવાય.

યોગમાર્ગમાં કુંડલિની શક્તિને કરોડરજ્જુની નીચેના ભાગમાં મૂલાધાર ચક્રમાં રહેલી, મૂલાધારશાચિની ભુજંગાકારધારિણી, માનવામાં આવી છે. કુંડલિની શક્તિને જગાડીને ક્રમેક્રમે ઊર્ધ્વગામિની બનાવીને બંને ભ્રમરની મધ્યના પ્રદેશમાં ને છેવટે મસ્તકમાં રહેલા સહસ્રદલ કે બ્રહ્મરંધ્ર ચક્રમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. કુંડલિની શક્તિ ત્યાં પહોંચે છે ત્યારે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સાંપડે છે અને સ્વાત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે. કુંડલિની શક્તિ મૂલાધારમાંથી જાગીને ઊર્ધ્વારોહણ કરે છે ત્યારે જુદાં જુદાં ચક્રોમાંથી પસાર થતી વખતે સાધકને જુદા જુદા અલૌકિક અનુભવો કરાવે છે અને શાંતિ આપે છે. સાધકની કાયાપલટ થઈ જાય છે. ભગવાન શંકર તો યોગીઓના યોગી અથવા પરમારાધ્ય છે. એમની કુંડલિનીશક્તિ

સંપૂર્ણપણે જાગૃત થઈને મસ્તક સુધી પહોંચી ગઈ છે. એવું સૂચવવા માટે જ એમના અંગ પર મૂલાધારથી માંડીને મસ્તકપર્યંત સર્પોને મૂકવામાં આવ્યા છે. સર્પનું એવું આધ્યાત્મિક અર્થઘટન કરવાની આવશ્યકતા છે. એવું અર્થઘટન ઉપયોગી થઈ પડશે.

સાક્ષાત્કારી પરમાત્માદર્શી પરમાત્મનિષ્ઠ મહાયોગી કામના કુપ્રભાવથી મુક્ત હોય છે. માટે જ ભગવાન શંકરને સ્મરણ કરવામાં આવ્યા છે.

શંકર યોગીના યોગી, જ્ઞાનીના જ્ઞાની, ભક્તોના પરમારાધ્ય તથા ભક્ત છે. એમણે નંદીને એમના વાહનરૂપે રાખ્યો છે એની પાછળ ઊંડું રહસ્ય રહેલું છે. ભારત જેવા ખેતીપ્રધાન દેશમાં ગાય અને એના પરિવારની ઉપેક્ષા ઉચિત નથી પરંતુ એમની સેવા અત્યંત અનિવાર્ય છે. તો જ ખેતીવાડી સમૃદ્ધ બની શકશે ને પ્રજા સુખી બનશે એવો સર્વોપયોગી શકવર્તી સંદેશ આપવા માગનારા શંકર નંદીને પોતાની પાસે ના રાખે તો બીજા કોને રાખે? પોઠિયા દ્વારા એ યોગીઓને તથા અન્ય સૌને પરહિતની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે.

એ પદ્માસનમાં વિરાજીને સંસારના વિરોધાભાસી વાયુમંડળની વચ્ચે વસવા છતાં એથી અલિપ્ત રહેવાની પ્રેરણા પ્રદાન કરે છે.

લોકોની અવિચારિતા કે કડુણતા તો જુઓ! એવા શ્રેષ્ઠ જીવનોપયોગી સંદેશની દક્ષિણા લેવાને બદલે મોટા ભાગના લોકોએ શંકરની સાથે ભળતી વાતોને જોડી દીધી છે ને શંકરને વ્યસની તરીકે પણ ચીતરી બતાવ્યા છે. એમની સાથે ભાંગ, ગાંજા તથા ચલમનો સંબંધ બાંધી દીધો છે એથી અધિક દુઃખદ બીજું શું હોઈ શકે? જે પ્રજા પોતાના દેવતાને પણ વ્યસની કહી બતાવે અને એમને નામે વ્યસનને પોષે કે પ્રોત્સાહિત કરે એ પ્રજા શીલવાન તથા બળવાન ક્યાંથી બને ? શંકર તો કલ્યાણકારક છે. એમનામાં એવા અમંગલ તત્વો નથી ભરેલાં. એમને સાચા અર્થમાં સમજવાની આવશ્યકતા છે. તો જ એમની સેવાપૂજા-આરાધના જીવનમાં નવો પ્રાણ પૂરનારી અને જીવનને જ્યોતિર્મય કરનારી થઈ શકે.

શંકર ભગવાન કલ્યાણકારક છે એટલે આપણે પણ શિવસ્વરૂપ કે કલ્યાણકારક થવું જોઈએ. આપણા મનમાં, અંતરમાં, અણુઅણુમાં, લોચનમાં, વચનમાં, વર્તનમાં, બધે કલ્યાણ ને કલ્યાણ જ ટપકવું જોઈએ. શ્રવણથી શુભ કે મંગલ સાંભળીએ, આંખથી મંગલ અવલોકીએ, વાણીથી મંગલ બોલીએ અને મનથી મંગલ વિચારીને કર્મો દ્વારા મંગલને આકાર આપીએ, ત્યારે આપણે શિવના સાચા ઉપાસક થયા કહેવાઈએ. એવી ઉપાસના આવશ્યક છે.

પરમાર્થપ્રેરક પરમજ્ઞાનપ્રદાયક મુક્તિકારક ભગવાન શંકરને લાખો લોકો પૂજે છે, ભજે છે, સેવે છે. એમના સ્તવન, મનન, રટણમાં ગૌરવ ગણે છે. પંચાક્ષર મંત્ર ઐ નમઃ શિવાયના જપ એમના અનુગ્રહને માટે અકસીર મનાય છે. શિવમહિમ્નસ્તોત્રમાં શંકરના પરમકૃપાપાત્ર ભક્ત પુષ્પદંતે કહ્યું જ છે કે શંકરથી શ્રેષ્ઠ શીઘ્ર કૃપા કરનારા કોઈ દેવ નથી, મહિમ્નસ્તોત્રથી ઉત્તમ બીજી કોઈ સ્તુતિ નથી, ઐ નમઃ શિવાય કરતાં ઉત્તમ કોઈ મંત્ર નથી, અને ગુરુથી ઉત્તમ કોઈ તત્ત્વ નથી.

મહેશાન્નાપરો દેવો મહિમ્નો નાપરા સ્તુતિઃ ।
અઘોરાન્નાપરો મંત્રો નાસ્તિ તત્ત્વં ગુરોઃ પરમ્ ॥૩૫॥

એવી અડગ અનંત શ્રદ્ધાભક્તિવાળા ભક્તો પર ભગવાન શંકરની અનુગ્રહવર્ષા વરસે છે.

એમના દિવ્ય સ્વરૂપના મર્મને તાજો કરીને અને જીવનની સર્વતોમુખી સમુન્નતિ માટે એમનો અનુગ્રહ માગીએ.

કૌપીનપંચકમ્ સ્તોત્રમાં આદ્ય શંકરાચાર્ય મહારાજે જણાવ્યું છે કે જે પવિત્ર પંચાક્ષર મંત્રના જપ કરે છે, સંસારના સ્વામી શંકરનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરે છે, અને જીવનનિર્વાહને માટે પ્રામાણિક પુરુષાર્થ કરતાં ઓછામાં ઓછા પરિગ્રહનો આધાર લે છે, તે સાચેસાચ અને સૌથી વધારે ભાગ્યશાળી છે.

પંચાક્ષર પાવનમુચ્ચરન્ત, પતિ પશૂનાં હૃદિ ભાવયન્ત ।
ભિક્ષાસના દિક્ષુ પરિભ્રમન્તઃ કૌપીનવન્તઃ ખલુ ભાગ્યવન્ત ॥

ભગવાન શંકરના મંદિરોમાં લિંગપૂજાની ખાસ પદ્ધતિ પરંપરાગત રીતે ચાલી આવે છે. પણ તેના રહસ્ય અને નિષ્કર્ષ તેમજ સંદેશ તરફ આપણું ધ્યાન ગયું છે ખરું? કોઈક વિચારશીલ પુરુષોનું લક્ષ એ તરફ ખેંચાયું હશે તો ઘણા એ તરફ ઉદાસીન જ રહ્યા હશે.

કેટલાક લોકો લિંગપૂજાની પદ્ધતિને અશ્લીલ માને છે, તો અમુકને એમાં 'વામમાર્ગ'ની અસર લાગે છે. શિવલિંગની એ પૂજાપદ્ધતિ સ્ત્રી-પુરુષોનાં ગુપ્ત અંગોની જ પૂજાનો પુરસ્કાર કરતી હોય એમ, કેટલાક લોકો એના તરફ તિરસ્કાર બુદ્ધિથી પણ જુએ છે, અને તેને અસંસ્કારિતાની નિશાની તરીકે સમજે છે. આમ હોવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ 'લિંગપૂજા એ શું છે?' એ પ્રશ્ન પર વિચાર કરવાનું મન થાય છે.

ભારતમાં શિવલિંગની પૂજાપદ્ધતિનો પ્રારંભ ક્યારથી થયો એનો નિર્ણય કરવાનું કોઈ સ્પષ્ટ સાધન આપણી પાસે નથી. જો એ પૂજાપદ્ધતિને વામમાર્ગના એક પ્રતીક તરીકે માનીએ તો એનો પ્રારંભ વામમાર્ગ અસ્તિત્વમાં આવ્યો તે પછી થયો એમ માનવું પડે. પુષ્પદંતે તે લખેલા 'શિવમહિમ્ન સ્તોત્ર'ના પેલા વર્ણન પ્રમાણે માનીએ તો એનો પ્રારંભ પ્રાગૈતિહાસિક કાળમાં થયો હશે એમ સ્વીકારવું પડે. જો એને સાંખ્યદર્શનના, પ્રકૃતિ અને પુરુષના સંયોગના સિદ્ધાંતના આધારે ઊભી થયેલી પૂજા માનીએ તો એને સાંખ્યદર્શન જેટલી જૂની કહેવી પડે. એના નિર્ણયનો પ્રશ્ન આપણા, માટે એટલો બધો મહત્વનો નથી જેટલો એ પૂજાના સંદેશનો છે. માટે આપણે એની જ વિચારણા કરીશું.

શિવપૂજાની પદ્ધતિમાં મુખ્યત્વે શું છે? નીચે 'યોનિ' છે અને ઉપર 'લિંગ' છે. યોનિ સ્ત્રીનું અને લિંગ પુરુષનું પ્રતીક છે. એ બેઉનો સંયોગ કરવામાં આવ્યો છે. ભક્તો એની પૂજા-અર્ચના કરે છે. ઉપાસનાય થાય છે. એના પર પુષ્પો તથા બીલીપત્રો પણ ચડાવે છે, અને પાણી પણ રેડે છે. ઉપરથી જોતાં તો પૂજા કરવાની આ ક્રિયા તદ્દન સાધારણ દેખાય છે પણ એનો શાંતિથી વિચાર કરવામાં આવે તો એમાં ઊંડું રહસ્ય હોવાની પ્રતીતિ થાય છે. સાંખ્યશાસ્ત્રનો પ્રકૃતિ અને પુરુષના સંયોગથી સૃષ્ટિના સર્જનનો સિદ્ધાંત ગીતાજીમાં ખૂબ જ સુંદર રીતે રજૂ કરતાં કહેવાયું છે:

મમ યોનિર્મહદ્બ્રહ્મ તસ્મિન્નર્મ્મ દધામ્યહમ્ ।
સંભવઃ સર્વભૂતાનાં તતો ભવતિ ભારત ॥૧૪-૩॥

'હે અર્જુન! પ્રકૃતિ મારી યોનિ છે. એની અંદર હું ગર્ભાધાન કરું છું અને તેનાથી જ આખી સૃષ્ટિનું સર્જન થાય છે.'

પુરુષ પ્રકૃતિની સહાયથી સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે એ તત્વજ્ઞાન મૂળ સિદ્ધાંતને મૂર્તિમંત કરવા માટે આવી રીતે લિંગપૂજાનું બાહ્ય સ્વરૂપ યોજવામાં આવ્યું છે. લિંગ પુરુષવાચક અને યોનિ પ્રકૃતિસૂચક છે. એમાં કોઈને વિકાર, વાસના કે કામભાવનાની ગંધ આવતી હોય અને તેથી તિરસ્કાર વૃત્તિ પેદા થાય તો એમાં તેનું અજ્ઞાન જ રહેલું છે. લિંગપૂજાના સાચા ભાવ અથવા રહસ્યને ખોટી રીતે સમજવાનું એ પરિણામ છે. આ રીતે જોતાં શિવલિંગની પૂજા અશ્લીલતા કે કામુકતાની પૂજા નથી. કોઈ સંસ્કારી પ્રજા એવી પૂજા ન કરે. એવી પૂજાની કલ્પના પણ ભારતના મહાપુરુષોને નથી આવી. શિવલિંગની પૂજા તો પુરુષ-પ્રકૃતિના સિદ્ધાંતો સાથે સંકળાયેલી ભાવના તથા પરમાત્માની વિરાટ શક્તિની છે. એ રીતે વિચારવામાં આવે તો એના પ્રત્યે સૂગ નહિ થાય, પણ એનો લાભ લઈ, તેમાં વણાયેલા આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત સાથે એકાત્મતા અનુભવી શકાશે. પરંપરાથી ચાલતી આવેલી એ પૂજાપદ્ધતિ ઘણી જ સારગર્ભિત અને ઉપયોગી છે. તો પણ આપણે એનો સાર સમજવાનું છોડી દીધું છે એટલે આપણે એ માટે નિર્જીવ બની છે.

શિવલિંગ પર પાણી રેડવાની કે પાણીની ધારા કરવાની પ્રથા પણ ચાલુ છે. એનું રહસ્ય શું હશે?

કેટલાક એમ કહે છે કે ભગવાન શંકરે વિષપાન કર્યું ત્યારથી એમના અંગમાં જે અસહ્ય દાહ પેદા થયો છે તેને શાંત કરવા, એમના પર પાણીની ધારા કરવામાં આવે છે, તો વળી બીજા કેટલાકનું મંતવ્ય એવું છે કે કૈલાસ જેવા હિમાચ્છાદિત અને અત્યંત ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા શંકરને બીજે ગરમી લાગે છે એટલે એમને ઠંડક આપવાના હેતુથી પાણીની એ ધારા કરવામાં આવે છે. આમ ઉપાસકો તથા વિદ્વાનો પોતપોતાની ભાવના અને સમજ પ્રમાણે એ બાબત સ્પષ્ટીકરણ કરતા હોય છે. આમ છતાં એ સ્પષ્ટીકરણ આપણે માટે પ્રેરક નથી થતું.

આપણે તો એનું એવું સ્પષ્ટીકરણ જોઈએ જે પ્રેરક હોય અને આપણા જીવનને જોમવંતુ પણ બનાવી શકે. આપણે જાણીએ છીએ કે જીવનની સ્થિરતા, સ્વસ્થતા, સલામતી, સંવાદિતા તથા સ્વાસ્થ્ય શક્તિનો આધાર, પુરુષ અને સ્ત્રી બેઉ પોતાનાં એ અગત્યનાં અંગોનો સંયમ સાથે એના ઉપર રહેલો છે. તે અંગોને સ્વછંદી બનાવવાથી એ વ્યક્તિ તથા સમાજને બરબાદીને માર્ગે લઈ જાય છે.

ગીતાજીમાં કહેવાયું છે કે: 'કામ અને ક્રોધના શરીરમાં પેદા થતા આવેગોને જે મનુષ્ય જીવનમાં સહન કરે છે અથવા સંયમી બનીને એને કાબૂમાં રાખે છે તે જ સુખી બને છે અને 'યોગી' પણ તે જ થઈ શકે છે.

શિવલિંગ પર પાણીની સતત કરાતી ધારામાં એ ઉમદા સંદેશ સમાયેલો છે. એમાંથી પ્રેરણા મેળવીને આપણે આપણા આવેગોને કાબૂમાં રાખતાં શીખવાનું છે. સંયમ, સાધના, ભક્તિ અને જ્ઞાનના પવિત્ર પાણીથી આપણા અણુને અણુને અલૌકિક તથા અમૃતમય કરી નિર્વિકાર, નિર્લેપ, સ્થિતપ્રજ્ઞ દશાની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. એ સંદેશને સમજી, ગ્રહણ કરી, એ પ્રમાણે વર્તન કરીશું તો જીવન સુખી બનશે, કાર્યોમાં સફળતા મળતી જશે અને એ રીતે કરેલી શિવપૂજા પણ શોભી ઊઠશે.

આજે કેટલાંક નવાં બંધાતા શિવમંદિરોમાં લિંગને બદલે ભગવાન શંકરની પ્રતિમા મૂકવામાં આવે છે. એક અનોખા પ્રયોગ તરીકે એ આવકારદાયક ભલે હોય પરંતુ એની પાછળ લિંગપૂજા બાલિશ છે-

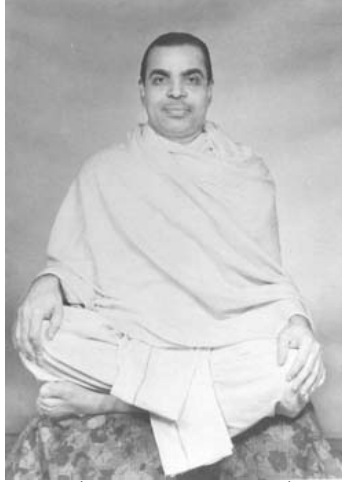
વિલાસિતા પ્રેરક છે-અને દેહનાં ગુપ્ત અંગોની પૂજા છે એવા આધાર વગરના તેમજ ઉટપટાંગ ભ્રામક ખ્યાલો જ પ્રવર્તતા હોય એ બરાબર નથી.

શિવલિંગની પૂજા પસંદ પડે કે ના પડે અને તેનો આધાર આપણે લઈએ યા ના લઈએ તો પણ એની પાછળ જે દાર્શનિક સિદ્ધાંત અને સંયમની દૃષ્ટિ છે અને તે સમજી લેવી જરૂરી છે. એ સમજવાથી આપણને અવશ્ય લાભ થશે.

* * * * *



About the Author



(Aug 15th 1921 - Mar 18th 1984)

Author of more than hundred books, Mahatma Shri Yogeshwarji was a self-realized saint, an accomplished yogi, an excellent orator and an above par spiritual poet and writer. In a fascinating life spanning more than six decades, Shri Yogeshwarji trod the path of spiritual attainments single handedly. He dared to dream of attaining heights of spirituality without guidance of any embodied spiritual master and thus defied popular myths prevalent among the seekers of spiritual path. He blazed an illuminating path for others to follow.

Born to a poor Brahmin farmer in a small village near Ahmedabad in Gujarat, Shri Yogeshwarji lost his father at the tender age of nine. He was taken to a Hindu orphanage in Mumbai for further studies. However, God's wish was to make him pursue a different path. He left for Himalayas early in his youth at the age of twenty and thereafter made holy Himalayas his abode for penance for nearly two decades. During his stay there, he came across a number of known and unknown saints and sages. He was blessed by divine visions of many deities and highly illumined souls like Raman Maharshi and Sai Baba of Shirdi among others.

Yogeshwarji's experiences in spirituality were vivid, unusual and amazing. He succeeded in scaling the highest peak of self-realization resulting in direct communication with the Almighty. He was also blessed with extraordinary spiritual powers (siddhis) illustrated in ancient Yogic scriptures. After achieving full grace of Mother Goddess, he started to share the nectar for the benefit of mankind. He traveled to various parts of India as well as abroad on spiritual mission where he received enthusiastic welcome.

He wrote more than hundred books on various subjects and explored all form of literature. His autobiography 'Prakash Na Panthe' - much sought after by spiritual aspirants worldwide, is translated in Hindi as well as English. A large collection of his lectures in form of audio cassettes are also available.

For more than thirty years, Yogeshwarji kept his mother (Mataji Jyotirmayi) with him. Yogeshwarji was known among saints of his time as Matrubbhakta Mahatma. Shri Yogeshwarji left his physical body on March 18th 1984, while delivering a lecture at Laxminarayan Temple, Kandivali in Mumbai.

Shri Yogeshwarji left behind him a spiritual legacy in the form of Maa Sarveshwari. It has been ages since we have come across a saint of Yogeshwarji's caliber and magnitude. His manifestation will continue to provide divine inspiration for the generations to come.

* * * * *

શ્રી યોગેશ્વરજીનું સાહિત્યિક પ્રદાન

આત્મકથા	પ્રકાશના પંથે • પ્રકાશના પંથે (સંક્ષિપ્ત) • પ્રકાશ પથ કા યાત્રી • Steps towards Eternity
અનુવાદ	રમણ મહર્ષિની સુખદ સંનિધિમાં • ભારતના આધ્યાત્મિક રહસ્યની ખોજમાં • હિમગીરીમાં યોગી
અનુભવો	દિવ્ય અનુભૂતિઓ • શ્રેય અને સાધના • શ્રેય और साधना
કાવ્યો	અક્ષત • અનંત સૂર • બિંદુ • ગાંધી ગૌરવ • સાંઈ સંગીત • સનાતન સંગીત • તર્પણ • Tunes unto the infinite
કાવ્યાનુવાદ	ચંડીપાઠ • રામચરિતમાનસ • રામાયણ દર્શન • સરળ ગીતા • શિવમહિમ્નસ્તોત્ર • શિવ પાર્વતી પ્રસંગ • સુંદર કાંડ • વિષ્ણુસહસ્રનામ
ગીતો	ફૂલવાડી • હિમાલય અમારો • રશ્મિ • સ્મૃતિ
ચિંતન	બ્રહ્મસૂત્ર • ગીતા દર્શન • ગીતાનું સંગીત • ગીતા સંદેશ • ઈશાવાસ્યોપનિષદ • ઉપનિષદનું અમૃત • ઉપનિષદનો અમર વારસો • પ્રેમભક્તિની પગદંડી • શ્રીમદ્ ભાગવત • યોગ દર્શન
લેખ	આરાધના • આત્માની અમૃતવાણી • ચિંતામણી • ધ્યાન સાધના • Essence of Gita • ગીતા તત્વ વિચાર • જીવન વિકાસના સોપાન • પ્રભુ પ્રાપ્તિનો પંથ • પ્રાર્થના સાધના છે • સાધના • તીર્થયાત્રા • યોગમિમાંસા
ભજનો	આલાપ • આરતી • અભિપ્સા • દ્યુતિ • પ્રસાદ • સ્વર્ગીય સૂર • તુલસીદલ
જીવનચરિત્ર	ભગવાન રમણ મહર્ષિ - જીવન અને કાર્ય
પ્રવચનો	અમર જીવન • કર્મયોગ • પાતંજલ યોગદર્શન
પ્રસંગો	ધૂપ સુગંધ • કળીમાંથી ફૂલ • મહાભારતના મોતી • પરબનાં પાણી • સંત સમાગમ • સત્સંગ • સંત સૌરભ
પત્રો	હિમાલયનાં પત્રો
પ્રશ્નોત્તરી	અધ્યાત્મનો અર્ક • ધર્મનો મર્મ • ધર્મનો સાક્ષાત્કાર • ઈશ્વર દર્શન
નવલકથા	આગ • અગ્નિપરીક્ષા • ગોપીપ્રેમ • કાદવ અને કમળ • કાયાકલ્પ • કૃષ્ણ રુકમિણી • પરભવની પ્રીત • રક્ષા • સમર્પણ • પરિક્ષિત • પરિમલ • પ્રીત પુરાની • પ્રેમ અને વાસના • રસેશ્વરી • ઉત્તરપથ • યોગાનુયોગ
સુવાક્યો	પરબડી • સર્વમંગલ
વાર્તાઓ	રોશની

*