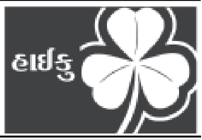
સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ખાયકી ખૂંટે કોભાંડ ખંધે ફાલ્યા કરે છે,
ખોટાં વચન પોકળ વાયદા આલ્યા કરે છે,
મહાલ્યા કરે છે સુખોની સ્વપ્ન નગરીમાં -
ગરીબોના પેટે પગ મૂકી ચાલ્યા કરે છે..
(કુંડળિયા નો પગ કુંડાળામાં)



એનો શું વાંક?!
વિકસ્યું છે કાદવે -
લાગ્યો છે ચેપ!
(પાંખડીઓ ખરવા લાગી -
(કમળ ને ચેપ)

લડી ન શકે -
જે અન્યાયની સામે -
રાંક ગુલામો..
(નેતૃત્વ માટે નકામા -)

ચિંતન

લજ્જો ત્વં મજ્જ સિંધૌ ગિરિવર શિખરે ત્વં તિષ્ઠ પ્રતિષ્ઠે શાંતે પ્રાંતે દિશાંતે કુરુ વસતિ મહો ગર્વ ખર્વો ભવા શુ । તેજ: પાતાલ મૂલં ભજ ભુવિ ભગવાન્ માનમા નામ તે અસ્તુ પ્રેમ્ણૈ કામા શ્રયન્તીં સતત મહમિમાં તૂર્ણમાશાં શ્રયિશ્વે ॥

સુભાષિત રત્નભાંડાગારના 'તૃષ્ણાની નિંદા' નામના બીજા પ્રકરણમાં 'આશા-તૃષ્ણાની આલોચના છે.

જે મોહ-માયા-તૃષ્ણા-આશા-ઇચ્છાઓનો ત્યાગ નથી કરી શકતા તેને માટે કહેવાયું છે કે, હે લજ્જા તું દરિયામાં ડૂબી જા, અને હે પ્રતિષ્ઠા તું દૂર થઇ કોઇ પર્વતનાં શિખરની ટોંચ પર ઊભી રહે! અને હે શાંતિ! તું દિશાઓની ક્ષિતિજે જઇને નિવાસ કર - અર્થાત્ ખૂબ તૃષ્ણાઓ સેવનારની લાજ-શરમ રહેતાં નથી. પ્રતિષ્ઠા તો છે કે અપ્રાપ્ય હોય એટલી દૂર-ઊંચે પર્વતના શિખરે જે ચાલી જાય છે અને શાંતિથી ચિત ખળભળી જાય છે જાણે જીવનમાંથી શાંતિ દૂરને દૂર ક્ષિતિજો સુધી ચાલી જાય છે.

ગર્વ તું નાનો થઇ જા - અર્થાત્ ગૌરવ-માન-સન્માન નહીવત્ થઇ જાય છે અને ચહેરા પર કાલીમા છવાઇ જાય છે અર્થાત્ તેજ પાતાળમાં ચાલ્યું જાય છે.

માન-સન્માન-અહોભાવ તો કયાંય રહેતાં જ નથી માગનારા - ઇચ્છા કરનારાનું માન પૃથ્વી પરથી અદ્રશ્ય થઇ જાય છે. જે આશા-ઇચ્છાઓનો દાસ બની જઇ એને પ્રેમ કરે, તેનો અધીન થઇ જાય એની લજ્જા-પ્રતિષ્ઠા-માન-મર્યાદા-તેજ-શાંતિ-ગૌરવ બધું જ ગુમાવી બેસે છે.

સુવિચાર

- 'મા' એટલે ઇશ્વર પછીનો સર્વજગત માટેનો એકાક્ષરી મહામંત્ર - ***મનુસ્મૃતિ***
- જે ગુરૂ જીવનથી દૂર ભાગવાની અને જવાબદારીઓમાંથી છટકી જવાની વાતો કરવાને બદલે જીવનને મધુર અને સુખમય બનાવવાની વાત કરતો હોય તો સાચો ગુરૂ - ***ફાધર વાલેસ***
- કહેવાતા કેટલાક ગુરૂ એમની વાણીમાં સચ્ચાઇ ભલે ન હોય, જાદુ અવશ્ય હોય છે. એવા લોકો ગુરૂ નથી હોતા. કલાકારો હોય છે - ***પન્નાલાલ પટેલ***
- ત્રણ બાબતો મને આકર્ષિત કરે છે, એક : સામાન્ય માણસમાં પડેલી અસામાન્યતા. બે : નાના જણાતા માણસનું મોટું પરાક્રમ. ત્રણ : કિસાન જેવી સહજ નિખાલસતા - ***ગુણવંત શાહ***
- જે પાપી માણસો કેવળ પોતાના માટે જ રાંધે છે, તેઓ પાપ ખાય છે - ***ગીતાજી***
- માણસ પહોંચી વળે તે કક્ષા કરતાં માણસ પહોંચી શકે તે કક્ષા હંમેશા ઊંચી હોય છે - ***એસ. ભટ્ટાચાર્ય***
- આપઘાતના વિચારો આવે ત્યારે અનાથાશ્રમમાં જઇ ને સાવ અજાણ્યા બાળકને એક ચોકલેટ આપવી અને એનું સ્મિત નીરખવું - ***ગુલઝાર***

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

માણસની ઓળખ, ખ્યાતિ, તેના સત્કર્મો એ સદ્ગુણો દ્વારા નક્કી થાય છે. કુળ જાતિ-જ્ઞાતિથી નહીં. કરેલાં કાર્યો અને સેવા દ્વારા જ સદ્ગુણોની સુગંધ ફેલાય છે અને એ જ ખ્યાતિની ખૂશ્બુ છે.

આચાર્ય કૃપલાણીજી એ મતના હતા અને જ્ઞાતિ-જાતિ-ધર્મને મહત્ત્વ ન આપતાં માત્ર સેવા કાર્યો દ્વારા માનવ ધર્મ બજાવવાની વાત પર વજન આપતા. એમના આ વિચારો દ્વારા એ સમયમાં એ ખૂબ ચર્ચાસ્પદ રહ્યા હતા.

એકવાર કૃપલાણીજી ટ્રેનમાં પ્રવાસ કરી રહ્યા હતા. કેટલાક કોલેજીયન યુવાનો આસપાસના ગામમાં કોઇ મેચ રમવા જતા હતા. એમાં કોઇની નજર કૃપલાણીજી પર પડી અને એમની મશ્કરી કરવાની ઇચ્છાથી તેમની આસપાસ ગોઠવાઇ ગયા.

કૃપલાણીજી એમનો ઇરાદો પામી ગયા અને પૂછ્યું બોલો! તમારે કંઇ પ્રશ્ન પૂછવો છે?

તરત એક યુવાને પુછ્યું, આચાર્યજી મારે આપની સાથે કંઇ વાતની શરૂઆત કરવી હોય તો પહેલાં તો મારે નાત-જાતથી જ શરૂઆત કરવી પડે ને? આપ કઇ જ્ઞાતિના છો?

કૃપલાણીજી પ્રશ્નનો હેતુ સમજી ગયા અને ઉત્તર આપ્યો.

હું સવારે શૌચક્રિયા થવાનું થાય ત્યારે ક્ષુદ્ર હોઉં છું. બુટપોલિસ કરૂં ત્યારે મોચી-પાઠપૂજા કરૂં ત્યારે બ્રાહ્મણ-ભણાવું ત્યારે પંડિત - પગાર લઉં ત્યારે વૈશ્ય અને કોઇને બચાવવા-મદદ કરવા કે અન્યાય સામે લડું ત્યારે ક્ષત્રિય થઇ જાણું છું. હવે તું જ મારી જ્ઞાતી નક્કી કરી લે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સમાજમાં શાંતિ-પ્રગતિની આશા રાખવી એ તો મૃગજળથી તરસ છીપાવાની આશા જેવા મિથ્યા ખ્વાબ છે, પ્રગતિ માટે વાતાવરણ સહજ શાંત જોઈએ, પ્રગતિ તો એક અવિરત ગતિ છે

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન.વ્યાસ

સત્યં બૃહદ્તમગ્ને દીક્ષા તયો
બ્રહ્મયજ્ઞ: પૃથિવી ધારયન્તિ
સા નો ભૂતસ્ય ભવ્યસ્ય યત્ન્યુરું
લોકં પૃથિવીં ન: કૃળેતુ

અથર્વવેદ - ૧૨/૧/૧

ભાવાર્થ -

આ સંસારમાં ઉન્નતિ તે લોકો જ કરે છે. જે પરમાત્મા તથા વિદ્વાનોને પ્રેમ કરે છે. જે સત્યકર્મી, જ્ઞાની, જીતેન્દ્રીય હોય છે. અત્યારસુધી એમ જ થયું છે અને હવે પછી પણ એમ જ થશે.

(વેદોનો દિવ્ય સંદેશ, પૃ-૭૮)

અથર્વવેદનો આ મંત્ર તથા આ પ્રકારનો ભાવાર્થ દર્શાવતા અન્ય મંત્રો ને ઋષિ વ્યક્તિ તથા રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ પરત્વેનું ચિંતન વ્યકત કરે છે. ઉન્નતિ યા તો પ્રગતિના ધોરણો સમય સમય પર બદલાતા રહે છે. વેદ તથા ઉપનિષદનાં સમયમાં વિકાસ એટલે 'આત્માનો વિકાસ' તેવો થતો. સાંપ્રત સમયમાં તેનો અર્થ સુખ સગવડતા તેવા કરવામાં આવે છે. શારીરીક કષ્ટથી મુક્તિ તથા વિપુલ ધનરાશીનો સંગ્રહ તેવી માન્યતા પણ છે જ. રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ જી.ડી.પી.માં વધારો તથા ભાવાંકમાં થતા વધારાને પ્રગતિકારક મનાય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે નબળાં રાષ્ટ્રનું શોષણ સહારક શસ્ત્રોના ખડકલા કરી સત્તા જમાવવી તેને પ્રગતિ કહે છે. પ્રગતિની આ દૌડમાં માનવી માનવી મટી પદાર્થ થતો જાય છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓની દૃષ્ટિ માનવને પશું નહિ પણ દેવતા તરફ દોરી જવાની હતી. વેદનું સૂચન છે કે, હે માનવી તારે જીવનમાં ઊંચે ઉડવાનું છે પડવાનું નથી.

જીવનમાં ઉન્નતિના માર્ગે આગળ વધવા માટે પરમ-તત્ત્વના આશ્રયની ખાસ જરૂર છે. દૈવીગુણઓ-સદાચારનો પોતાના આચરણમાં સમાવેશ કરવાં તે એક માર્ગ છે. વ્યક્તિ કર્તવ્યનિષ્ઠા-પ્રામાણિકતા તથા સદાચાર જેવા ગુણો પોતાના જીવનમાં ઉતારે, જ્ઞાની તથા સાચા સંતો તથા વિદ્વાનો પર તો મનોભાવ કેળવે. કર્મ-કઠોરબાજ પ્રગતિને માર્ગ લઇ જાય છે. રાષ્ટ્ર માટે પણ આ પ્રમાણે જ વિચારી શકાય. રાષ્ટ્રને શક્તિશાળી તથા ગૌરવપ્રદ બનાવવા માટે નાગરિકોએ તપસ્વી બનવું પડે. તપ વિવિધ પ્રકારના મનાયા છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તપના ત્રણ પ્રકાર ગણાવ્યા છે. વ્યક્તિ માટે, સાત્ત્વિક તપ પણ રાષ્ટ્ર માટે, રાજસ્ તપ જરૂરી છે. રાષ્ટ્રીય પ્રગતિ માટે જે લક્ષ્યોને નિર્ધારિત કર્યા હોય તેમાં આવતા અવરોધો તથા મુશ્કેલીઓને ધૈર્યપુર્વક સહન કરી. કઠોર-પરિશ્રમના અંતે લક્ષ્ય પાર પાડવું તે તપ છે. તપ 'સ્વકર્મનુવર્તિતમ' પોતાના કર્તવ્ય કર્મનું નિષ્ઠાપુર્વક પાલન કરવું તે પણ તપ જ ગણાય. તમે જે સ્થાન પદ, કે સામાન્ય જગ્યા પર હો, તે દરેક માટેના ચોક્કસ કર્મો અને નિયમો હોય છે. આનું પ્રમાણિક પણે પાલન કરવું તેજ તમારૂં સત્કર્મ છે.

દરેક તપસ્વી સામાન્યત: જીતેન્દ્રિય હોય છે. તપસ્વી તો જ યશસ્વી બને. જે વ્યક્તિ ઇન્દ્રિય-નિયંત્રણ ન કરી શકે તે કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. જેમ રાષ્ટ્રને પ્રગતિ અવરોધક દુશ્મનોનો સામનો કરવો પડે છે તેમ વ્યક્તિને પણ તેની પ્રગતિમાં આડા આવતા ષડરિપુનો સામનો કરવો પડે છે. વ્યક્તિ તથા રાષ્ટ્રે સદૈવ સાવધ જ રહેવું જોઇએ. નિર્બળ રાષ્ટ્ર તથા નિર્બળ માનવી સામાન્ય રીતે કાયમ માર ખાય છે. જ્ઞાનની ધર્મની અને અહિંસાના તત્ત્વજ્ઞાનની ચર્ચા ભલે કરાય. પણ રાષ્ટ્રને બચાવવા માટે તો 'બળ' શક્તિ જોઇએ. દ્રૌપદીએ મદદ માટે ભીમ અને અર્જુનને લલકાર્યા ન તો યુધિષ્ઠિર યા સહદેવને.... શક્તિશાળી રાષ્ટ્ર ગમે તેમ નિયમોનો ભંગ કહે. આંતરરાષ્ટ્રીય આદેશોને અવગણે તો પણ કોઇ તેને કશું ન કહી શકે. ન કરી શકે. અમેરિકા પોતાના બળ વારે ગમે ત્યાં દંડો પછાડે છે ને. સૌ રાષ્ટ્રો મુંગા મુંગા અન્યાય જુવે જ છે ને...પ્રજા-જીવનમાં કૌભાંડો, લાંચ-રૂશ્વત, હત્યાકાંડ અને ત્રાસવાદની જયા બોલબાલા હોય ત્યાં સમાજમાં શાંતિ-પ્રગતિની આશા રાખવી એ તો મૃગજળથી તરસ છીપાવાની આશા જેવા મિથ્યા ખ્વાબ છે. પ્રગતિ માટે વાતાવરણ સહજ શાંત જોઇએ, પ્રગતિ તો એક અવિરત ગતિ છે.

પ્રગતિ કે ઉન્નતિનો આધાર છે. ઊઠો, ચાલો, દરેક સ્થિતિમાં આગળ ધસો, પડો તો બેઠાં થાવ. પણ વારંવાર ચાલતા રહો. ચરૈવેવ - ચરૈવેવ - હિંમત ન હારો. જો પડ્યા પછી ગભરાશો તો ત્યાંના જ ત્યાં જ રહેશો. પ્રગતિનો માર્ગ કોઇ સપાટ રાજમાર્ગ નથી. પણ એ કાંટા-કાંકરાવાળો. ઉથલપાથલ માર્ગ છે. પાછા વળી જશો તો કયાંકના નહીં રહો. નિષ્ફળતાથી ગભરાશો નહીં એનાથી માત્ર એટલું જ સાબિત થાય છે કે પ્રયત્ન પુરી નિષ્ઠા સાથે નથી થયો. આ માટે દૃઢ નિશ્ચય તથા સશક્ત શરીરની જરૂર પડશે. તપ, સંયમ તથા શિસ્તથી તમારૂં શરીર સશક્ત બનશે. મહાત્માજીનું શરીર ભલે સાવ દુબળું દેખાતું પણ તેમાં અપાર શક્તિ ભરી હતી. શરીર પરનું નિયંત્રણ જ સંયમની સાધના સફળ બનાવે છે સંમયી પુરૂષનું મન જયાં ત્યાં ભટકતું નથી ઉન્નતિ કરવા માટે આત્મશક્તિ કેળવવી પડે છે. આત્મબળ હશે તો બાકીના તમામ બળો આયોઆપ પ્રાપ્ત થશે. જેનું આત્મબળ મજબૂત છે તે પ્રગતિના માર્ગ પર કયાંક અટકતો નથી. સારા ગુણો આચરણમાં ઉતારવાથી આત્મબળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી તેમાં ઢીલ ન કરવી.

આપણે કયારેય નિરાશા ન સેવવી. નિરાશા કે હતાશા તો કાયરનું કામ છે. પરમાત્મા આપણી ઉન્નતિમાં મદદ કરવા કાયમ માટે હાજર જ હોય છે. તેનો સહકાર સદૈવ મળતો જ રહે છે. ઉન્નતિ માટે સૌથી મહત્ત્વ વાત છે મહાન સત્ય, પરમતત્ત્વ પર શ્રદ્ધા રાખવી. આપણા કર્મોનો તે કાયમ હિસાબ રાખે છે તેની ન્યાયપ્રિયતામાં પુરતો વિશ્વાસ રાખો. તેની ન્યાયકારી સત્તા જ કર્મફળનો નિર્ણય કરે છે. તે માટે જ્ઞાની તથા પંડિતો અને સંતોના સંગ કરવા સત્યાચારને કારણે આપણો સ્વાર્થ પીગળે છે ને સ્વાર્થ ભાવનો ત્યાગ થાય છે. રાષ્ટ્રભાવના જાગૃત થાય છે. પરમાત્મા જ તમામની ઉન્નતિનો આધાર બને છે. સમગ્ર રાષ્ટ્રમાં આત્મિયતાની ભાવના બળવત્તર બને છે. સહકાર અને સહયોગથી સૌ એક અવાજે ઊભા થાય છે. ત્યારે દેશમાં પણ પ્રાણશક્તિનો સંચાર થાય છે. જે રાષ્ટ્રના નાગરિકો ઓજસ્વી, યશસ્વી તથા તેજસ્વી હોય છે તે રાષ્ટ્ર વિશ્વના નકશામાં અગ્રેસર બને છે. રાષ્ટ્રીય ઉન્નતિ માટે ઇશ્વરની સત્તામાં પુરો વિશ્વાસ રાખી પોતાની પૂર્ણ ક્ષમતાથી કાર્ય રત રહેવું ને લોકહિતનાં કાર્યો કરવા.

ઋષિની એક વાત ધ્યાનમાં લેવાની છે. જ્ઞાની તથા વડીલો જયાં માન પામે છે. સમાજના સદા દોરનારા શિક્ષકોને જયાં માન-સન્માન અપાય છે. તે રાષ્ટ્ર પ્રગતિ કરે છે. ભૂતકાળમાં જયારે જયારે કટોકટીનો સમય આવ્યો હતો ત્યારે રાષ્ટ્રને ઉગારવાનું મહાન કાર્ય બ્રાહ્મણોએ જ કર્યું હતું. રાષ્ટ્રને ઉદ્ધારવું એટલે સંસ્કૃતિની રક્ષા કરવી. જે માત્ર બાહુબળથી નથી થતી. અનેક કષ્ટો વેઠી સતત ભૂખ્યા રહી. માન-અપમાન સહન કરી આ રાષ્ટ્રના સાચા ગુરૂઓએ સંસ્કૃતિનું રક્ષણ કર્યું છે. ભવિષ્યમાં પણ આ કાર્ય તો જ્ઞાનીઓએ જ કરવાનું છે. સમાજે સત્કર્મી, જ્ઞાની તથા વિદ્વાનોને પ્રેમ કરી યોગ્ય સન્માન આપવું જોઇએ. બાવળાનાં બળે ઘડીભર ટકાય. જ્ઞાનના બળે યુગો સુધી ટકી શકાય. આજે આપણે ભવ્ય ભારતીય સંસ્કૃતિની વાતો કરતા ઘટતા નથી. તેને ટકાવી રાખવાનો યશ માત્ર જ્ઞાનીના ફાળે જાય છે. જ્ઞાની પોતાના જ્ઞાનના વિશાળ ભંડારમાંથી સમાજને સુસંસ્કૃત બનાવી શકે તેવા માર્ગો શોધી આપે છે તે તને અમલમાં મુકે છે.

વિજ્ઞાન જીવનમાં સુખ શાંતિ તથા આનંદ લાવશે તે ભ્રમ છે. વિજ્ઞાન સાધનો વધારી શકે. શારીરિક મહેનત ઘટે તેવી વ્યવસ્થા સ્થાપી શકે પણ વિજ્ઞાન વ્યક્તિનો કોઇ સંજોગોમાં આધ્યાત્મિક ન બનાવી શકે. અને શાંતિ તથા આનંદ સાધનોમાંથી નથી મળતા તે તો આત્માના પ્રકાશથી મળે છે. સારા માનવી બનાવી શકવાનું કાર્ય વિજ્ઞાનની શક્તિ બહાર છે. અધ્યાત્મજ વ્યક્તિને ઉચ્છ સ્તરનો બનાવે છે. ઉપાસના-સાધના તથા આરાધનાનો ત્રિવેદી સંગમ માનવ - જીવનને સફળ બનાવવા પુરતો છે. ઉપાસના એટલે ઇશ્વરના દીવ્ય ગુણોને પોતાનાં ઉતારવા. દિવ્ય સિદ્ધાંત સામે રાખી તે પ્રમાણે - પોતાના કર્તવ્ય કર્મો આચરવા અને જે કર્તવ્ય કર્મ ગમતું હોય તેના પર દૃઢ રહેવું સાધના પોતાની માટે જ હોય છે. આરાધનાનો અર્થ સેવા છે. બીજાની ભલાઇનું ધ્યાન રાખવું સમાજની ઉન્નતિ માટે ધ્યાન વિચારવું જે આ ત્રણ સિદ્ધાંતોને પોતાના જીવનમાં ઉતારે છે. તે કાયમ આગળ વધે છે.

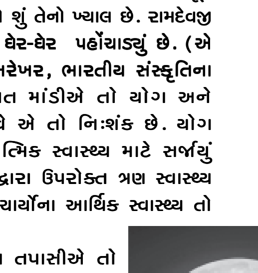
જીવનની ઉન્નતિના માર્ગ પર આગળ વધવા માટે પરમાત્માના આશ્રયની ખાસ જરૂરિયાત છે. માનવતાની સાધના કરવાની હોય છે. માનસિક ભાવોની શુદ્ધિ અને સતત આત્મ-નિરીક્ષણ કરતા રહેવાની ટેવ પાડવી સજાગતા તથા સાવધાનીપણાથી વર્તી આગળ વધતા રહેવું. આમ પ્રગતિ કે ઉન્નતિ માટે જ્ઞાન-માન તથા સન્માનથી આગળ વધવું તેજ માર્ગ છે.

ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકી, ઈન્દ્રિયોને સાંસારિક વિષયોમાંથી અંતર્મુખ કરી પોતાના કારણ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા એટલે યોગ

યોગ-તેના પ્રકારો (ભાગ-૧)
નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજની તારીખે 'યોગ' શબ્દ ખૂબ પ્રચલિત છે. મેટ્રોપોલિટન શહેરના યુવાનથી લઇને ગામડાનાં ખેડૂત સુધીના દરેકને 'યોગ' એટલે શું તેનો ખ્યાલ છે. રામદેવજી જેવા અમુક સંતોએ યોગને ઘેર-ઘેર પહોંચાડ્યું છે. (એ તો માનવું જ પડે) અને ખરેખર, ભારતીય સંસ્કૃતિના અણમૂલા વારસાઓની વાત માંડીએ તો યોગ અને આયુર્વેદ તેમા મોખરે આવે એ તો નિ:શંક છે. યોગ શારીરિક-માનસિક-આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે સર્જાયું છે. (હાલ યોગના વેપાર દ્વારા ઉપરોક્ત ત્રણ સ્વાસ્થ્ય તો મળે કે નહિ પણ યોગાચાર્યોના આર્થિક સ્વાસ્થ્ય તો સુધર્યા જ છે.)



આ યોગનો ઇતિહાસ તપાસીએ તો ખ્યાલ આવે કે ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂળમાં જે છ દર્શનશાસ્ત્રો રહેલા છે, તેમાનું એક શાસ્ત્ર એટલે યોગ. આ યોગદર્શનનું નિર્માણ મહર્ષિ પતંજલિના મતે યોગના મહર્ષિ પતંજલિ, આયુર્વેદના મહર્ષિ ચરક અને વ્યાકરણના મહર્ષિ પાણિની એક જ વ્યક્તિ છે. જો કે આમા મતમતાંતરો પણ છે. પતંજલિ એ જે યોગદર્શન રચ્યું તેના પર અનેક વિદ્વાનોએ ભાષ્યો અને ટીપ્પણીઓ રચી છે. આમ, આપણી પાસે યોગ તથા તેના સંદર્ભગ્રંથોનો વિશદ ખજાનો હાજર જ છે.

આ યોગનું પ્રયોજન શું? મહર્ષિ પતંજલિએ એક જ વાક્યમાં જણાવ્યું છે કે... "યોગ: ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ:" એટલે કે યોગ ચિત્ત-મનની વૃત્તિઓ-વિચારોને રોકવાની ક્રિયા એટલે યોગ. મન ખૂબ ચંચળ છે. ઘડીના છઠ્ઠાભાગમાં તે કયાંનું કયાં પહોંચી જાય છે. મનમાં આ વ્યર્થ વ્યાપારને રોકવાનું કાર્ય યોગનું છે. થોડું ઊંડાણમાં જઇએ તો સમજાશે કે દ્વેષ, ઇર્ષ્યા, ક્રોધ, મોહ આદિ ભાવો પણ આ મનના વ્યાપારનું જ પરિણામ છે. કોઇ વ્યક્તિનું ખરાબ કરતા પહેલા તેના વિષેનો વિચાર આવે છે. આમ, આ ખરાબ વિચારો રોકવાનું કાર્ય યોગનું છે.

યોગનાં બીજા સુંદર સંદર્ભો શ્રીમદ્ ભાગવદ્ ગીતામાંથી મળે છે. અધ્યાય-૨ માં શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું છે કે, "સમત્વમ્ યોગ ઉચ્ચતે..." અર્થાત્ (બુદ્ધિમાં) સમત્વ એ યોગ છે. આને માને પણ જાણી શકાય કે કોઇ પણ કાર્ય કર્યું હોય તેની સિદ્ધિ થાય કે અસિદ્ધિ થાય, વ્યક્તિ તેના પરત્વે સમ વલણ દાખવે તેને યોગ કરે છે. આ જ અધ્યાયમાં આગળ કહેવાયું છે કે "યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્..." એટલે કે વિશિષ્ટ કૌશલપૂર્વક કર્મ કરવું તેને યોગ કરે છે. આમ પણ સમજી શકાય કે એવી રીતે કામ કરીએ કે જેથી તેના કર્મફળના બંધનોમાં ન બંધાઇ જઇએ અથવા તો કાર્ય એ દુ:ખનું કારણ ન બને તેવી રીતે જો તેને કરવામાં આવે તો તેને યોગ કહે છે. ભગવદ્ગીતાના નવમાં અધ્યાયમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે "જે દુ:ખરૂપી સંસારના સંયોગથી રહિત છે તે યોગને જાણવો જોઇએ." આમ, યોગ દ્વારા સ્થિતપ્રજ્ઞભાવ ઉત્પન્ન થવાની વાત અહિં પરોક્ષ રીતે કહેવાઇ છે.

યોગની બીજી ઘણી બધી વ્યાખ્યાઓ ઘણાબધા શાસ્ત્રોમાં ઉપલબ્ધ છે. આ બધાનો સારાંશ એટલો નીકળી શકે કે ચિત્તની વૃત્તિઓને રોકી, ઇન્દ્રિયોને સાંસારિક વિષયોમાંથી અંતર્મુખ કરી પોતાના કારણ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયા એટલે યોગ.

આ યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત શું થાય? આનો જવાબ જાણવા આદ્યગ્રંથોમાં નજર કરીએ તો જણાય કે યોગ દ્વારા બધી વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય, આવા સમયે આત્માની સ્થિતિ ઇશ્વર કે કારણતત્ત્વ સ્વરૂપે થાય છે. પરમ સ્વરૂપ આ તત્ત્વને જાણવાથી અતિ આનંદની અર્વનીય અસરો થાય છે. વ્યક્તિ મોક્ષ જેવો અનુભવ કરે છે. જીવનના કારણને મનુષ્ય પામી લે છે. આ ઘટના બાદ કાં તો મનુષ્યના પરમાત્મા સાથેના તાર કાયમ માટે જોડાઇ જાય છે, એટલે કે વ્યક્તિ સાંસારીક દુનિયામાં ફરીથી આવતો નથી, આ સ્થિતિને યોગમાં 'અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ' તરીકે વર્ણવી છે. બીજી સ્થિતિ એવી છે. જેમા વ્યક્તિ પરમાત્મા સ્વરૂપ સાથેનાં પોતાના સાક્ષાત્કાર બાદ ફરી સાંસારીક જીવનમાં પ્રવેશ કરે છે. આ સ્થિતિને 'સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ' કહે છે. આવી વ્યક્તિ સંસારમાં રહેવા છતાં સાંસારીક કલેશોથી અલિપ્ત હોય છે. અને લોકો પરત્વે કલ્યાણકારી ભાવના સાથે ઉચિત કાર્યો કરે છે.

ઉપર જોયું તે યોગની મૂળ ફળપ્રાપ્તિ છે. જેને આપણે પોતાની Final Goal કહી શકીએ. ખરૂં જોઇએ તો વ્યવહારમાં દરેક વ્યક્તિ ઉપરોક્ત વર્ણીત સમાધિ અવસ્થાઓ સુધી પહોંચવા સક્ષમ હોતો નથી. પરંતુ યોગ દ્વારા થતા બીજા ફાયદાઓને લાભ તો કોઇ પણ મેળવી જ શકે છે. જેમ કે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ શરીર તથા મનની શાંતિ તેમજ હકારાત્મક વલણ આદિ...

સ્વાસ્થ્ય હોય કે સમાધિ, યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત વિવિધ ફળો મેળવવા યોગીઓ યોગના વિવિધ માર્ગોને અપનાવે છે. આ વિવિધ માર્ગો વિશે જાણીશું આવતાં અંકે...

જો કયાંક ભૂલથી પણ ઝાડુ જુએ છે તો તેઓ અજ્ઞાન ભયથી ફફડી ઊઠે છે, કોઈ સહેજ અમથી ખાંશી ખાય તો પણ તેઓ ચોંકી ઉઠે છે, કોઈએ ગળે મફલર વીંટ્યું હોય તો પણ તેઓ ભડકી જાય છે, આ વિચિત્ર પ્રાણીએ તેનું પ્રતિક ઝાડુ રાખ્યું છે

ના હોય! કટાક્ષિકા

- ***બિપિન ત્રિવેદી***

ભવનાથ તળેટીમાં મધરાતે મારણ કર્યા બાદ બ્રાહ્મમૂહૂર્તમાં ગીરનાં જંગલમાં વસતાં વન્યપ્રાણીઓનાં તમામ રાજકીય પક્ષોના નેતાઓની મહત્ત્વની બેઠક ચાલી રહી હતી. તેઓની ચૂંટણીઓ નજીકની ક્ષિતિજ પર ડોકાઇ રહી હતી. બધાંના વદન ચિંતાતુર હતાં. કોઇ તેઓનું સ્ટીંગ ઓપરેશન કરી ન જાય તેની તકેદારી રૂપે ડાલામથ્થા દસ સાવજો ને ચારે બાજુ ચોકી કરવા ઊભા રાખ્યા હતા. એક ગજાનાં તાંત્રિક વરૂ બાબા પાસે ખાસ ઉપસ્થિતિ હતાં. જેઓ દેવતાઓની સાથે કોમ્યુનિકેશન કરી શકતા હતા.

એકઠા થયેલા બધા નેતાઓ સમદુ:ખીયા હતા. તેઓ એક નવા પ્રાણીના પરાક્રમથી ત્રાહિમામ પોકારી ગયા હતા. ગીરના જંગલમાં વસતાં વન્ય પ્રાણીઓના તમામ રાજકીય પક્ષોના રાજકારણની સોનાની લંકામાં આ પ્રાણીએ આગ લગાડી દીધી હતી. તેથી તે જરૂર હનુમાનજી મહારાજનો કૃપાર્થી હશે તેમ માની આમાં હનુમાનજીની સહાય લેવી જોઇએ કે કેમ તેની અત્યારે ચર્ચા વિચારણા ચાલતી હતી. છેવટે સ્વાનુમતે નારદજીની સહાય લેવાનું નક્કી થયુ.

તાંત્રિક બાબાએ હવનકુંડમાં સુગંધી હવન સામગ્રી, નાળિયેળ તથા બીડું હોમી અને નારદજીને પધારવા આવાહ્ન કર્યું. એટલામાં નાદરજી જેમ વિશ્વ પ્રસિદ્ધ સંગીતકાર ઝૂબીન મહેતા તેમનાં કોન્સર્ટ વખતે રાખે છે એવા વિશાળ કલાકારોનાં ઓરકેસ્ટ્રા સાથે વાતાવરણમાં અદ્ધર પ્રગટ થયાં. તેઓની દૃષ્ટિ નાસિકાગ્ર પર સ્થિર હતી. પૃષ્ઠભૂમિમાં વીણા, કરતાલ અને અન્ય વાંજિત્રોનું મંદ મંદ મીઠું મધુરૂં સંગીત સંભળાતું હતુ. તાંત્રિક બાબાજીએ બે હાથ જોડી વંદન કરી પૂછયું : હે દેવર્ષિ! આપ આ સુવર્ણના ડાયમંડ સ્ટડેડ પ્લેટિનમ યુક્ત બાજોઠ પર કેમ બિરાજમાન થયાં નથી?

નારદજી ઉવાચ્યા : હે વત્સ ! ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ગોલોક ધામ ગમન પછી અમારા લોકોને અહીં પ્રત્યક્ષ થવાની છૂટ નથી. પરંતુ ખાસ કિસ્સામાં હાઇકમાન્ડની અનુમતિથી અમારૂં અહીં પ્રગટવું થયું છે. તમારા લોકોના આ અતિ દૂષિત મનસના વાઇબ્રેશન બાજોડ ઉપર બેસતાં અમને રોકે એછે. તમારી સમસ્યા કહો. પરંતુ એક વાત ધ્યાન રાખશો. ફક્ત તમોજ અમારી સાથે વાર્તાલાપ કરી શકશો અન્ય પ્રાણીઓ નહીં. તેઓ આપણે વાર્તાલાપ સાંભળી જરૂર શકશે.

તાંત્રિક બાબાજીએ બે હાથ જોડી વંદન કરી કહ્યું : હે દેવર્ષિ! આ વન્યપ્રાણીઓના તમામ રાજકીય પક્ષોના નેતાઓ અને તેઓના દૂત તેઓની ગંભીર સમસ્યાના નિરાકરણ અત્રે ઉપસ્થિત થયાં છે. એક વિચિત્ર પ્રાણીએ એક નવો રાજકીય પક્ષ રચી તેઓની રાજકારણની રમતમાં બધા જ નિયમો અને સમીકરણો બદલી નાખ્યા છે. તે દેખાય છે ભોળો અને માસુમ પરંતુ છે અતિ ચતુર. અન્ય પક્ષોએ અંદરોઅંદર માન્ય કરેલા વણલખેલા નિયમો તે પાળતો નથી. આ લોકો સેટીંગ કરતા હોય છે. એકબીજાનાં આર્થિક હિત સાચવતાં હોય છે. એકબીજા સામે ભસવું ખરૂં પરંતુ કરડવું નહીં. તેમ માનતા હોય છે. બતાવવા માટે તેઓની વિચારધારાઓ અલગ અલગ હોય છે. જેનો ભરોસો કરીને તેમના સમર્થકો એકબીજા સાથે લડી મરતાં હોય છે. જયારે આ લોકો આપણે ધંધા ભાઇ... કેમ લેવી ઉતરાયજી... એવી રામાયણ કાળના નાવિકની ઉક્તિને માન આપીને એકબીજા સાથે સાંઠગાંઠ કરી રાખતાં હોય છે. અહીં એકબીજા સામે પેંતરાબાજી કરવાની છૂટ હોય છે. પરંતુ કોઇ કોઇને નડતા નથી. ચૂંટણીમાં હારી જનારે કાંઇ ગુમાવવાનું હોતું નથી. તેના કામ થઇ જતાં હોય છે.

હે દેવર્ષિ! આ બધાં જ એક બિમારીના શિકાર છે. જો કયાંક ભૂલથી પણ ઝાડુ જુએ છે તો તેઓ અજ્ઞાન ભયથી ફફડી ઊઠે છે. કોઇ સહેજ અમથી ખાંશી ખાય તો પણ તેઓ ચોંકી ઉઠે છે. કોઇએ ગળે મફલર વીંટ્યું હોય તો પણ તેઓ ભડકી જાય છે. આ વિચિત્ર પ્રાણીએ તેનું પ્રતિક ઝાડુ રાખ્યું છે. જે દરેક પ્રાણીની ગુફામાં હોય જ છે. પહેલાં તો તેઓ પૂંછડાથી જ ચલાવતાં હતા. પરંતુ હવે તેઓ હાઇટેક થયાં છે. અને ઝાડુ વાપરે છે અને જે નર અને માદા નિત્ય ઝાડુ વાળતાં હોય તેની સહાનુભૂતિ આ પ્રાણીને આપોઆપ મળી જાય છે. પાણી ફેરવી નાખ્યું... એવી કહેવત હવે પાણી વગરની થઇ ગઇ છે. તેની જગ્યાએ ઝાડૂ ફેરવી નાખ્યું... એવી કહેવત પ્રચલિત થઇ ગઇ છે. વળી આ પ્રાણી દયામળું મોં કરીને ચાહી કરીને જાહેરમાં માથે મફલર વીંટાળીને ફરે છે એ થોડી થોડી વારે ધીમે ધીમે ખાંસતો રહે છે. આથી બારે માસ શરદી અને ખાંસીથી પીડાતાં પ્રાણીઓની સહાનુભૂતિ પણ તેને આપોઆપ મળી રહે છે. તે આ નેતાઓની સાથે સેટીંગ કરતો નથી. સાનમાં જરા પણ સમજતો નથી. શામ, દામ, દંડ અને ભેદથી પણ સાણસામાં આવતો નથી. યુદ્ધ કરતાં પહેલાં તે ચિત્ત થઇ જાયે છે. તેને જીતવામાં કે હારવામાં રસ નથી. બધાંની બાજી બગાડવામાં જ તેને રસ હોય તેવું લાગે છે. માટે આપ આ પ્રાણીઓએ શું કરવું તેની કોઇ યુક્તિ બતાવો.

નાદરજી કરૂણા પૂર્વક ઉવાચ્યા : હે વત્સ! ત્યારે તું પણ ધ્યાનથી સાંભળ. અત્યારે આ ભવનાથની તળેટીમાં તારી સાથે અને મારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થયેલા એવા ગીરનાં જંગલમાં વસતાં વન્યપ્રાણીઓનાં તમામ રાજકીય પક્ષોના આ નેતાઓ અગાઉ સાંઇઠ જેમ ચાલીશના રેશિયાથી વહીવટ કરતા હતા. પછી વખત જતાં એંસી જેમ વીસના રેશિયાથી વહીવટ કરવા લાગ્યા. પરંતુ હમણાં હમણાંથી અમારે ત્યાં ગંભીર ફરિયાદ આવી છે કે લોકોએ હવે માઝા મૂકી છે અને તેઓ હવે નવ્વાણું જેમ એકના રેશિયાથી વહીવટ કરવા લાગ્યાં છે. તેથી હાઇકમાન્ડે વ્યથિત થઇને મને કંઇ ઉપાય કરવા કહ્યું હતું. એટલે માતા સરસ્વતીને કહીને આ પ્રાણીની બુદ્ધિમાં મેં જ આવી પ્રેરણા મુકાવી છે. હું કમિટેડ છું વત્સ. આમાં હું કે બીજું કોઇ કંઇ કરી નહીં શકે.

તાંત્રિક બાબાજીએ આંખ મીચકારતાં બે હાથ જોડી વંદન કરી કહ્યું : હે દેવર્ષિ! આપ મહા બુદ્ધિશાળી છો. યોર ઓનર! આ વન્યપ્રાણીઓનાં તમામ રાજકીય પક્ષોના નેતાઓ અને તેઓના દૂત વતી આપને હું વિનમ્રતાપૂર્વક પ્રાર્થના કરૂં છું કે આમાં કંઇક વચલો રસ્તો નીકળતો હોય તો કાઢો ને હે, પ્રભો!

નાદરજી મર્માળું હસતાં હસતાં ઉચાવ્યા : હૈ વત્સ! એક ઉપાય છે. બધાંને શ્રી સવા કરવાની છૂટ છે. તેથી આ લોકોને કહે કે નવ્વાણું જેમ એકનો રેશિયાને બદલે તેના રીવર્સ રેશિયાથી વહીવટ કરે. બધા કંઇ સમજે એટલામાં તો આટલું કહીને નાદરજી વિશાળ કલાકારોના ઓરકેસ્ટ્રા સાથે અંતરિક્ષમાર્ગે અંતર્ધ્યાન થઇ ગયા.