

આજના સમયમાં અષ્ટાંગયોગ

Life is really simple,
but we insist on making it complicated.

- Confucius

ઈશ્વરે આપેલી સરળ જિંદગીને આપણે ખૂબ જ અટપટી, અધરી અને ગૂંચવણભરી કરી નાખી છે. માનવે સ્માર્ટ થવા માટે સરળતા છોડી દીધી છે; ધીમે ધીમે મશીન જેવી સ્માર્ટનેસ તેનામાં આવતી ગઈ ને માનવસહજ સરળતા છૂટતી ગઈ. મશીનને તો સ્માર્ટલી ચલાવવા માટે નિયમિત ઓવર ઓઈલિંગ ને મેઈન્ટેનન્સ, રોજબરોજની સફાઈ ને તપાસ કરીએ છીએ એટલે લાંગ લાઈફ – લાંબા સમય સુધી સુંદર કામ આપે છે. પરંતુ આજનો આ સ્માર્ટ માનવ પૈસા કમાવાની લહાયમાં આ ઉત્કૃષ્ટ માનવશરીરનું મેઈન્ટેનન્સ – રોજબરોજની સફાઈ ને તકેદારી રાખવાનું જાણે સ્માર્ટલી ભૂલી જ ગયો છે. પરિણામે જે પૈસો મેળવવા માટે સર્વસ્વ હોડમાં મૂકી દીધું છે એ શરીર જ આગળ જતાં તેને કામ આપતું બંધ થઈ જાય છે ત્યારે તેને જીવનની ભૂલ સમજાય છે. તેનું શરીર જાણે રોગોની ધર્મશાળા બની જાય છે. આ બધું પાછું કંઈ મફત થોડું આવે છે; તેની કેટલી ભારે કિંમત ચૂકવવી પડે છે. આ હૃદયરોગ, ડાયબિટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ... આહા હા કેટલાં કીમતી! અરે તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે જીવનનાં ત્રીસ-ત્રીસ વર્ષ ખર્ચવાં પડે છે, યુવાની ખર્ચી નાખીએ ત્યારે આ મહાન રોગો પ્રાપ્ત થાય છે. આ બધા રોગોને મહેમાન કરવા એ કંઈ જેવી-તેવી વાત થોડી છે? જ્યારે યોગયાત્રા છોડીને ભોગયાત્રા તરફ પ્રયાણ થાય, પદયાત્રા છોડીને ઓડી ને મર્સિડિઝ કે અન્ય કાર માટેનું મોંઘેરું રોકાણ થાય ત્યારે આ રોકાણના રિટર્ન સ્વરૂપે આ બધા મહેમાનો ઘરે આવે. અરે તેમને આમંત્રણ આપવા તો ફાઈવ સ્ટાર હોટલોમાં મોડી રાત્રી સુધી જાગવું પડે, હાઈ કેલરી ફૂડ લેવું પડે, દારૂ, બિયર જેવી સોફેસ્ટિકેટેડ લાઈફ સ્ટાઈલ પણ જીવનમાં ક્યારેક લાવવી પડે. મિત્રો, ત્યારે આ મોંઘેરા મહેમાનો અતિથિ

બનીને પધારે, કરોડોના રોકાણનું ટેન્શન ઊભું કરવા આખી જિંદગીનું ઇન્વેસ્ટમેન્ટ કરવું પડે.

વ્યાપારમાં સફળતા મેળવવા કોઈ કોન્ટ્રાક્ટ હાથવગો કરવા સતત ભાગમભાગી કરવી પડે છે. જ્યારે બા કરતાં બિઝનેસ અગત્યનો લાગે, પુત્રો કરતાં પૈસો, મિત્રો કરતાં મીટિંગ, પત્ની કરતાં પાર્ટી અગત્યનાં લાગે ત્યારે તો ચોક્કસ આ બધા રોગો માટે આપણે એક આમંત્રણપત્ર તૈયાર તો કરી જ નાખીએ છીએ. ત્યાર બાદ તેને પોસ્ટ કરવા માટે રાતોનો ઉજાગરો પણ કરવો પડે છે. એને માટે હાસ્ય તો જીવનમાંથી દૂર જ રાખવું પડે છે. નિષ્કારણ તો કોઈને મળવાનું જ નહીં. સ્વાર્થ વગર તો વાત જ નહીં. વેપાર વગર કોઈ વ્યવહાર જ નહીં, પુસ્તક કે વાંચન જેવા સદ્ગુણ તો જીવનમાં ક્યારેય આવવા જ ન જોઈએ. જ્યારે આ જીવનશૈલી બની જાય ત્યારે આ રોગોને પાઠવેલો આમંત્રણપત્ર પોસ્ટ થાય છે.

આજે સૌની લાઈફ સ્ટ્રેસ-તાણાવથી ભરપૂર થઈ ગઈ છે. મજૂરથી શરૂ કરી મેનેજર સુધીની દરેક વ્યક્તિ આજે તાણાવથી ગ્રસ્ત અને ત્રસ્ત છે, એ સાથે મલ્ટિડિસિઝ રોગોમાં વ્યસ્ત છે. જીવનમાં જે મનથી મસ્ત ને શરીરથી અલમસ્ત રહેવો જોઈએ એ નથી રહ્યો. જીવન તો જાણે ટાઈમપાસ માટે જિવાય છે. દુઃખની વાત એ છે કે આપણને એ પણ ખબર નથી પડતી કે આપણું જીવન ટાઈમપાસ માટે જિવાઈ રહ્યું છે. જો એ ખબર પડી જાય તો પાસ થતા ટાઈમને પકડીને માણી શકાય પ્રત્યેક વ્યક્તિને બિલ ગેટ્સ થવું છે, જેકમા થવું છે કે મુકેશ અંબાણી થવું છે. થવું જ જોઈએ. બાઈબલ કહે છે કે સોઈના કાણામાંથી ઊંટ પસાર થાય પણ શ્રીમંત માણસને સ્વર્ગમાં એન્ટ્રી ન મળે. જ્યારે શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં તો કહ્યું છે કે, શુચીનાં શ્રીમતાં ગેહે યોગબ્રહ્મોઽભિજાયતે ॥ (અ.૬. શ્લોક ૪૧) આમ ભગવાનને પણ શ્રીમંત (ફક્ત શ્રીમંત નહીં) ગમે છે. વેદોમાં રહેલ રુદ્રી જોઈએ કે શ્રીસૂક્તમ્ જોઈએ આ દરેકમાં આપણા ઋષિઓએ ભગવાન પાસે અઢળક સંપત્તિ માંગી જ છે. સારું જીવન જીવવા માટે પૈસા કમાવવા જ જોઈએ. પરંતુ આપણે એ સિવાય પણ જીવનમાં બીજું કશુંક મહત્ત્વપૂર્ણ હોવું જોઈએ તે ભૂલી ગયા છીએ. વર્તમાન સમયમાં તો ‘ખૂબ કમાઓ

ને ખૂબ મોજ કરો? આ જ જાણે જીવનધ્યેય બની ગયું છે. જીવનમાં ખૂબ કમાણી કરવા છતાં મોજ, આનંદનાં મોજાં ઊછળતાં નથી જે મસ્તીને મોજેદરિયા કહી શકાય એવી મસ્તી કોઈના જીવનમાં ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. પણ જાણે જીવનમાં દુઃખનાં મોજાં ઊછળતાં હોય તેવું હરકોઈને લાગે છે. આ દુઃખસાગરમાં માણસ સતત તણાતો રહે છે. ક્યારેક આ દુઃખસાગરમાં ડૂબવા લાગે ત્યારે ભગવાન હાથ પકડીને બહાર કાઢે છે. એ વાત બે દિવસ યાદ રહે ફરી પાછી એની એ જ દશા. આથી પૈસાની દોડમાં આપણાથી બીજું ઘણું છૂટી જતું હોય તેવું લાગે. જેમ અમદાવાદના કાંકરિયાના કિનારે શેઠ કૂતરાને લઈને મોર્નિંગ વોકમાં ફરવા નીકળે ત્યારે શરૂઆતમાં શેઠ ને કૂતરો સાથે ચાલતા હોય પછી કૂતરો આગળ ને આગળ દોડવા માંડે અને શેઠ તેની દોરી પકડીને પાછળ ખેંચાતા જતા હોય, ત્યારે એમ લાગે કે કોણ કોને લઈને નીકળ્યું છે? બસ આવો જ સંબંધ માણસ અને પૈસા વચ્ચે છે. આપણને એમ થાય છે કે હું પૈસા વાપરું છું પણ હકીકતમાં તો પૈસો આપણને વાપરે છે. આપણે એનો ઉપયોગ કરીએ છીએ એ કરતાં તો એ આપણો વધુ ઉપયોગ કરી જાય છે. પરિણામે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે સર્વસ્વ હોડમાં મૂકી દઈએ છીએ. એક જૂની ને જાણીતી વાત છે : પહેલાં પૈસો કમાવા માટે તંદુરસ્તી ગુમાવો, પછી એ તંદુરસ્તી મેળવવા પૈસો ગુમાવો. પરિણામે જીવનના અંતે તો જમા-ઉધાર એકસરખું જ રહે છે. ઘણાને આગળની પેઢી માટે ભેગું કરવાનો શોખ હોય છે. મારી આગળની પેઢીને કામ લાગશે એમ વિચારીને એટલું ભેગું કરે કે એમ થાય કે આની આગળની પેઢી શું કંઈ કમાવાની જ નથી? એક ફિલ્મના ડાયલોગમાં સતત વ્યસ્ત રહેતા પિતાને તેનો પુત્ર કહે છે કે તમે આ બધું શા માટે ભેગું કરો છો? જો તમારો પુત્ર નાલાયક થશે તો તેના માટે ભેગું કરીને ફાયદો શું? એ તો સંપત્તિ વેડફી જ નાખવાનો ને! અને જો સંસ્કારી ને હોશિયાર હશે તો એ તો એનું કમાઈ જ લેશે; તો પછી તેના માટે ભેગું કરવામાં જીવન શા માટે વેડફવાનું!

આજકાલ લોકોની લાઈફસ્ટાઈલ પણ એવી છે કે, ઘણાને રાતની નોકરી કે પછી મોડી રાત સુધી બહાર ફરવાનું, અર્ધી રાત્રે નાસ્તો કરવા

જવાનું, પાર્ટીમાંથી મોડી રાત્રે આવવાનું, દારૂ તો જાણે સ્ટેટસ સિમ્બોલ થઈ ગયો છે. ઇટાલિયન - મેક્સિકન જેવું કોન્ટિનેન્ટલ ફૂડ જ સૌને ભાવે, ઘરે રસોઈની રાણી ગણાતી પત્નીને પણ પાછું આ જ ફૂડ ભાવે ને ફાવે. પરિણામે રોગો પણ મલ્ટિપલ ને કોન્ટિનેન્ટલ જ થાય છે ને! સોસાયટીમાં અમુક વર્ગને તો વળી પોતાના રોગ વિશે વાત કરવી એવી ગમે કે વાત જ ન પૂછો. રોગના નિદાન માટે ક્યા ને કેવા રિપોર્ટ કરાવ્યા; કેટલા મોટા ડોક્ટર ને મોટી હોસ્પિટલમાં એડમિટ થયા એ કહેવામાં એક સ્ટેટસ સિમ્બોલ ગણે, પ્રતિષ્ઠાની વાત હોય એમ વટથી વાત કરે. હમણાં જ ફ્લાણી હોસ્પિટલમાં એન્જિઓપ્લાસ્ટ કરાવી, હમણાં બે મહિનાથી ઢીકણી હોસ્પિટલમાં બાયપાસ માટે એડમિટ થયેલો. હોસ્પિટલનું વર્ણન તો એવું કરે કે સાંભળનારને તો એમ જ થાય કે આ વખતે વેકેશનમાં બસ ત્યાં જ જઈ આવીએ. સામે હોસ્પિટલવાળા પણ જાણે પેકેજ ટૂરમાં લઈ જતા હોય એમ તેમના પેકેજનું પણ ‘મેનૂકાર્ડ’ હોય. જેમાં દરેક રોગ કે ઓપરેશન વગેરેનો ચાર્ટ હોય ને સામે ભાવ લખ્યો હોય! અને વળી તેમાં જનરલ, ડિલક્સ ને પ્લેટિનમ જેવી કેટેગરી! જોઈને એમ થાય કે આ માંદગી માટે દાખલ થવાનું છે કે મોજ કરવા? (કે ડોક્ટરને કરાવવા). હવે તો ડોક્ટર પણ એમ.ડી. થયા પછી એમ.બી.એ. માર્કેટિંગ ભણે! અને હાઈફાઈ હોસ્પિટલમાં પણ હવે તો MBA - માર્કેટિંગની ભરતી થાય. પછી એમણે શું કરવાનું? હોસ્પિટલ માટે દર્દી શોધવાના, અને ન હોય તો ઊભા કરવાના!

આ પરિસ્થિતિમાં બેલેન્સ રાખવાનું શીખવું એ પણ યોગ જ છે. જીવનનું બીજું નામ જ બેલેન્સ. માણસનું પ્રત્યેક જગ્યાએ બેલેન્સ જરૂરી છે. નોકરીમાં, ધંધામાં, કુટુંબમાં, સમાજમાં આ બધામાં બેલેન્સ હોય તો જ મજા આવે! માણસ કાયમ નોકરીધંધામાં જ રચ્યોપચ્યો રહે તો? કે પછી સમાજસેવા જ કર્યા કરે તો! માણસના જીવનનું બેલેન્સ ખોરવાઈ જાય. જીવનમાં ચોક્કસ ધૂન લાગે તો જ જીવનમાં સૂરનિર્માણ થાય. સાથોસાથ એ પણ જરૂરી છે કે જીવનનાં અન્ય પાસાં વેરવિખેર ન થઈ જાય. વ્યક્તિ ૪૦-૪૫ વર્ષ સુધી સફળ બિઝનેસમેન થવાની લહાયમાં લગ્ન જ ન કરે. એ પછી લગ્ન કરે તો એ સંસારની પણ શું મજા! તો

શું વ્યક્તિએ બધે કોમ્પ્રોમાઇઝ જ કરવાનું? કે પછી ચોક્કસ ધ્યેય વગર જ જીવન જીવી જવાનું? ભારતમાં એટલે જ સો વર્ષના આયુષ્યને ચાર ભાગમાં વિભાજિત કર્યું હશે. પહેલાં ૨૫ વર્ષ એટલે બાળપણ, તારુણ્ય અને યુવાની, જેને બ્રહ્મચર્યાશ્રમ કહ્યો છે. આ સમયમાં ખૂબ અભ્યાસ કરી જીવનધ્યેય નક્કી કરીને જીવનપથને કંડારવાનો સમય. ત્યાર બાદનાં ૨૫ વર્ષ એટલે ગૃહસ્થાશ્રમ. આ સમયગાળો એટલે બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં શિક્ષકોએ-ગુરુજનોએ કેળવણીનાં જે બીજ રોપ્યાં હોય તેને લાણી લેવાનો સમય. શેરબજારની ભાષામાં કહીએ તો ઇન્વેસ્ટમેન્ટ પછી પ્રોફિટ-બુકિંગનો સમય. આ સમયમાં બાળકોનો અભ્યાસ, નોકરી-ધંધો, બાળકોનાં લગ્ન, વગેરેના આયોજન માટે ૨૫ વર્ષ છે. પછીનાં ૨૫ વર્ષનો તબક્કો એટલે વનપ્રવેશ. આ તબક્કો અપૂર્ણતાને પૂર્ણ કરી જીવનને માણવાનો છે. આ તબક્કે વ્યક્તિએ બધી જ જવાબદારીમાંથી મુક્ત થઈને સમાજમાં પોતાનું એક સ્થાન બનાવી લીધું હોય છે, તેને માણવાનો સમય એટલે પ્રૌઢાવસ્થા.

જીવનની સંધ્યાએ પોતે વાવેલું તો લાણી જ લીધું હોય છે. પણ એ તો ભૌતિક ચીજવસ્તુનું વાવેલું લાણ્યું હોય છે. ઉપરના ત્રણેય તબક્કામાં એ બધાની સાથે જો અધ્યાત્મની ખેતી કરી હશે, બાળકોમાં આ બાબતોનું સિંચન કર્યું હશે, અભ્યાસની સાથે એમને અધ્યાત્મ, ધંધાની સાથે ધર્મ, નોકરીની સાથે નીતિમત્તા વગેરેનું બેલેન્સ જો શીખવ્યું હશે તો જ જીવનની અંતિમ સંધ્યા ખીલેલી લાગશે, નહીંતર પ્રશ્નાત્તાપ, ચિંતા, બળાપો જેવી ઉધઈ વૃદ્ધત્વને કોરી ખાતી હોય તેવું લાગશે. જૂના સમયમાં ગૃહસ્થાશ્રમની બધી જ જવાબદારીઓ પૂર્ણ કરીને વાનપ્રસ્થમાં પ્રવેશેલા : સુથાર, લુહાર, સોની, દરજી, વગેરે પોતાની ટેકનિકલ સ્કીલ તપોવન અને પાઠશાળામાં જઈને યુવાનોને શીખવતા, પોતાની કલાનું જ્ઞાન આપતા. આ રીતે તેઓ નેક્સ્ટ જનરેશન – બીજી પેઢીને તૈયાર કરતા.

જીવનમાં બેલેન્સ હોય તો જ જીવન જીવવાની મજા છે. પરંતુ આ બેલેન્સ જળવાય કેવી રીતે? તેનો ઉપાય શું? તેનું માર્ગદર્શન ક્યાંથી મળે?

આથી જ જીવનમાં બેલેન્સ રાખવા ભોગની સાથેસાથે યોગ જરૂરી છે. જીવનમાં યોગની બાદબાકી થવાથી જ રોગનું આગમન થાય છે. જો યોગને

ફરીથી અપનાવવામાં આવે, ભોગ પર નિયંત્રણ રાખવામાં આવે તો રોગ જીવનમાં પ્રવેશી જ ન શકે. રોગનિર્મૂલનનું રામબાણ ઔષધ યોગ છે.

જીવનની સમસ્યાઓને ઉકેલવા માણસ સતત પ્રયત્ન કરે છે. તે હંમેશા જંજાળમાંથી છૂટી બહાર આવવા ઇચ્છે છે, શાંતિ ઝંખે છે. આથી એ જ્યાં-ત્યાં કથા-વાર્તાઓ સાંભળીને જીવનને ધન્ય કરવા પ્રયાસ કરે છે. અહીં તેણે કંઈ જ કરવાનું નથી એ તો એમ જ માને છે કે આ કથા સાંભળીને મારો ઉદ્ધાર થઈ જશે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાના છઠ્ઠા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે ઉદ્ધરેદાત્મનાઆત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ । તારા આત્માનો ઉદ્ધાર તારે જ કરવાનો છે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતે ઊભો નહીં થાય ત્યાં સુધી તેને તંદુરસ્તી મળશે નહીં. પરિશ્રમ વગર તો ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ ન જ થાય

નાયમાત્મા બલહીનેન લભ્યો ન ચ પ્રમાદાત્તપસોવાપ્યલિङ्ગાત્ ।

(મુંડક ઉપનિષદ ૩/૨/૪)

બળ વગરના કે પ્રમાદી લોકોને આત્મદર્શન નથી થતું. હવે ઘણા શ્રીમંત લોકો બળવાન થવા માટે ભારે પદાર્થોનું ભોજન કરે - કાજુ, બદામ, દ્રાક્ષ, ઘી, માખણ વગેરે... પરંતુ જો એ પચાવવાની શરીરમાં શક્તિ જ ન હોય તો એ ભોજન શક્તિમાં પરિવર્તિત ન થતાં રોગમાં પરિવર્તિત થાય છે.

આથી જ મન, બુદ્ધિ અને બળથી શરીરનો વિકાસ કરવા માટે અષ્ટાંગયોગ સિવાય કોઈ રસ્તો નથી. ઘણા એમ કહે કે અમે જીમમાં જઈએ છીએ, અમારે યોગની શું જરૂર? તો તેમના માટે ઉત્તર છે : અષ્ટાંગયોગ શરીરને અલમસ્ત કરવા માટે જ નથી પરંતુ શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા, જીવનવ્યવહાર, તંદુરસ્તી આ બધાં જ પાસાંઓને આવરી લે છે. અષ્ટાંગયોગ લોકોને પરફેક્ટ લાઈફસ્ટાઈલ શીખવે છે. આ રોગોને દૂર કરવાની કોઈ કસરત નથી પરંતુ જીવનના દરેક આયામ પર સ્વસ્થતાપૂર્વક આગળ વધવાનો એક માર્ગ છે. યોગ દ્વારા મન, શરીર, બુદ્ધિ... બધાંનો 'યોગ' (સરવાળો) થાય છે. પરિણામે જીવનમાં આધ્યાત્મિકતાની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. આથી જ માનવજીવનની આત્મબોજનું અંતિમ આયામ અષ્ટાંગયોગ છે.



અષ્ટાંગયોગઃ

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभागू ॥

पतञ्जलीव्य सान्मुखयान्गुरुन्यान्श्च भक्तितः ।

नतोऽस्मि वाङ्गमनः कायेरज्ञानध्वान्तभास्करान् ॥

વાણી, મન અને શરીરથી પતંજલિ, વ્યાસ આદિ ઋષિઓ અને યોગના ઉપદેશકોને મારા પ્રણામ છે. તેઓ અનેક સૂર્યોની પેઠે અજ્ઞાન અંધકારનો નાશ કરનારા છે.

કોઈ પણ યોગ અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં મહર્ષિ પતંજલિને પ્રણામ થાય છે.

મિત્રો, જન્તુ નામ નરજન્મ દુર્લભમ્ યોર્યાસી લાખ યોનિમાંથી માનવયોનિ એક જ એવી છે કે જેમાં ઈશ્વરને પણ રહેવું ગમે છે, તેમાં પણ ભારતમાં જન્મ મળવો દુર્લભ છે. અવતાર તરીકે ઈશ્વરને પણ ભારતમાં જન્મ લેવો ગમે છે. આ ભારતભૂમિ આટલી ભવ્ય અને પવિત્ર છે; પરંતુ આજની પરિસ્થિતિમાં તો દુર્લભ અમરિકે જન્મ આવું જ લાગે છે, ને બધાની ઇચ્છા પણ એવી જ હોય છે. કદાચ આજના ભૌતિકવાદના જમાનામાં દુર્લભ ભારતે જન્મ એ વાત પણ હાસ્યાસ્પદ લાગે. આજનાં બાળકોને કે આપણને જો પૂછવામાં આવે કે ભારતનો ઇતિહાસ શું? તો આપણે કહીશું કે ૧૪મી સદીમાં વાસ્કો ડી ગામા ભારતમાં આવ્યો, ત્યાર પછી ફ્રેંચ આવ્યા, અંગ્રેજો આવ્યા અને તેમને હાંકી કાઢવા આપણે આઝાદીની લડાઈ લડીને આઝાદ થયા. બસ આપણી હિસ્ટરી પૂરી. ભારતનો ઇતિહાસ જાણે આટલો જ! મિત્રો, અંગ્રેજોએ જે ઇતિહાસ તૈયાર કર્યો એ આપણે ભણીએ છીએ એટલે આપણને એમ જ લાગે છે કે અંગ્રેજો ભારતમાં આવ્યા ત્યારથી જ આપણું અસ્તિત્વ છે એ પહેલાં તો જાણે આપણે અજ્ઞાની અને અબુધ જ હતા. આપણો ખરો ઇતિહાસ તો અંગ્રેજો આવ્યા એ પહેલાંનો છે; જેમાં મહાન ઋષિમુનિઓ દ્વારા ઉત્તમ ગ્રંથો જેવા કે અર્થશાસ્ત્ર, સાંખ્યજ્ઞાન, વેદ, ઉપનિષદ... વગેરેનું સર્જન થયું હતું, વૈશેષિક દર્શન વગેરેમાં વિજ્ઞાનનાં

રહસ્યો છે. આ બધું વાંચીને સમજવાનો ઉત્સાહ અને આવડત કેટલાં પાસે છે?

આજ-કાલ યુટ્યૂબ, ગૂગલ કે વોટ્સએપ કંઈ પણ ખોલો અને ફક્ત યોગ લખો એટલે હજારોની સંખ્યામાં તમારી સામે માહિતીનો ઢગલો થઈ જશે. આજે આપણી આજુબાજુમાં પણ યોગના કલાસ ચાલતા જ હશે, તેમજ પ્રાણાયામ ને ધ્યાનના કલાસ પણ ઘણી જગ્યાએ ચાલતા જ હોય છે. પરંતુ મોટા ભાગે આ બધા કલાસિસનો મૂળભૂત હેતુ શારીરિક તંદુરસ્તી માટે જ હોય છે. પરંતુ યોગ એ ફક્ત શારીરિક તંદુરસ્તી માટે નથી એ તો તેની સાઈડ ઇફેક્ટ - આડઅસર છે. યોગ, પ્રાણાયામ કે ધ્યાન એ આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે છે અને તેની સાઈડ ઇફેક્ટ - આડઅસર એટલે તંદુરસ્તી; સાથે સાથે રોગમુક્તિ, ડિપ્રેશન મુક્તિ, તણાવ મુક્તિ અને આનંદમય જીવન એ એક્સ્ટ્રા પ્રોફિટ છે. જેમ શરદી મટાડવા જે દવા લઈએ તેમાં ઊંઘ આવે પણ તે સાઈડ ઇફેક્ટ (આડઅસર) છે. ઊંઘ આવે તે માટે શરદીની દવા નથી લેતા. જો યોગનો ઉદ્દેશ આધ્યાત્મિક વિકાસનો રાખીશું તો રોગમુક્તિ, ડિપ્રેશન દૂર થવું, તણાવ દૂર થવો તથા જીવનમાં હેપીનેસ (આનંદ) આપોઆપ આવશે જ. પણ આપણે ઘણી વખત સાઈડ ઇફેક્ટને (આડઅસરને) જ મુખ્ય ગણીએ છીએ અને મૂળ વાત રહી જાય છે. પરિણામે મૂળ વાત અને આડઅસર બંને નથી મળતાં જે વાતો આપણે આગળ જોવાના જ છીએ.

આજે આધ્યાત્મિક વિકાસ એટલે લોકોના મગજમાં એક જ કલ્પના છે કે દાઢીમૂછ વધી ગયાં હોય, જટા ધારણ કરેલી હોય, છેલ્લે ક્યારે નાદ્યા હશે એ ખબર ન હોય! જેટલી અસ્વચ્છતા વધારે આધ્યાત્મિકતા વધારે, જેટલું દેહપીડન વધારે તેટલી આધ્યાત્મિકતા વધારે. પરિણામે આજે સમાજનો મોટો વર્ગ એમ માને છે કે આ માર્ગ આપણા માટે નથી, અને આપણે આ માર્ગ માટે નથી. અધ્યાત્મ સાથે આપણને કંઈ ન લાગેવળગે. એ તો જેમણે સંસાર છોડી દીધો છે એમને માટે જ છે. ભગવદ્ગીતામાં ભગવાને ટોચનું તત્ત્વજ્ઞાન કહ્યું છે. ભગવાને અર્જુનને ભગવદ્ગીતા કહી છે, કોઈ સંન્યાસીને નથી કહી. અર્જુન તમારી-મારી જેમ સંસારી જ હતો. આથી

જ ભગવદ્ગીતાનો કોઈ પણ રેફરન્સ (સંદર્ભ) આપણને વધારે અનુકૂળ રહે છે. ભગવદ્ગીતામાં તો કહ્યું જ છે કે કર્શ્યન્તઃશરીરસ્થં (ભગવદ્ગીતા અ ૧૭/૬). આ દેહને પીડા આપવી એટલે ભગવાન કહે છે, મને પીડા આપ્યા બરાબર છે... મમૈવાંશો જિવલોકે (ભગવદ્ગીતા અ ૧૫/૭). તું મારો જ અંશ છે... અહિંસા એટલે જેમ બીજા જીવની હિંસા ન કરવી, કોઈને પીડા ન આપવી તેમ પોતાને પણ પીડા ન આપવી કે હિંસા ન કરવી. એટલે જ આપણે ત્યાં આત્મહત્યાને પણ ગુનો ગણ્યો છે. બીજી એક વિચારધારા એવી પણ છે કે મંદિરો બંધાવો, ગરીબોને ખવડાવો, ગરીબ દર્દીઓની સેવા કરો, વગેરે વગેરે કરવું તે જ આધ્યાત્મિકતા. અલબત્ત, આ કંઈ ખોટું તો નથી જ, તેનો વિરોધ પણ નથી જ. પરંતુ સમજવું જરૂરી છે કે, આ અને આટલું જ અધ્યાત્મ નથી. આજે ગમે તે પ્રવૃત્તિ કરે પછી થોડો દાનધર્માદો કરી નાખે એટલે ચોખ્ખા, એવી સમજણ સમાજમાં પ્રવર્તે છે. પણ આપણા શાસ્ત્રકારો કહે છે કે...

સુપાત્રે દાનાત્ ભવેત્ ધનાદ્યો, ધનપ્રભાવેણ કરોતિ પુન્યમ્ ।

પુન્યપ્રભાવાત્ સુરલોકવાસી, પુનર્ધનાદ્યઃ પુનરેવ ભોગી ॥

સુપાત્રને દાન કરો તો ફરી ધનપ્રાપ્તિ થાય, આ ધનના પ્રભાવથી ફરી પુણ્યકર્મો કરો, આ પુણ્યના પ્રભાવથી સ્વર્ગ પ્રાપ્ત થાય અને ફરી ધનવાન થાવ અને ફરી આ ધન ભોગવો.

એ જ રીતે-

કુપાત્રે દાનાત્ ભવેત્ દરિદ્રો, દારિદ્ર્ય દોષેણ કરોતિ પાપમ્ ।

પાપપ્રભાવાત્ નરકમ્ પ્રયાતિ પુનર્દરિદ્રઃ પુનરેવ પાપી ॥

કુપાત્રને દાન આપશો તો એ અયોગ્ય જગ્યાએ વાપરશે એનું પાપ તમને લાગશે તો ફરી ધનપ્રાપ્તિ થશે નહીં, ફરી ફરી દરિદ્રતા આવશે અને દરિદ્રતાના કારણે ફરી પાપ થશે, ને ફરી દરિદ્રતા આવશે.

જવા દો... મૂળ વાત એ છે કે મહર્ષિ પતંજલિએ એટલે જ યોગનાં આઠ અંગ કહ્યાં છે. એ આઠ અંગમાં સમગ્ર જીવનની આધ્યાત્મિકતા વણાઈ જાય છે. તેના સતત અભ્યાસથી માણસનું જીવન બદલાય છે;

આધ્યાત્મિકતા તરફ તેની ગતિ થાય છે. અધ્યાત્મ એટલે શું આત્મનિ અધિ ઇતિ અધ્યાત્મઃ । આત્મા તો બધામાં છે જ તેનું ઊર્ધ્વાકરણ કરવાનું છે, એ માટે જ અષ્ટાંગયોગનો અભ્યાસ કરવાનો છે. Ashtang Yog is a perfect life style. આજે ફિલ્મ સ્ટાઇલ જ મગજમાં ઘૂસી ગઈ ને પરિણામે જીવન જીવવાની સ્ટાઇલ વીસરાઈ ગઈ છે. ઘણા એમ કહે છે કે યોગ તો શારીરિક અભ્યાસ માટે છે. મનના અભ્યાસ માટે નથી. ઘણા એવું પણ કહે છે કે પૂર્વમાં મનનો અભ્યાસ ઓછો છે જ્યારે પશ્ચિમમાં મન પર ઘણું સંશોધન થયું છે. એ સમયે એમ થાય કે યોગસૂત્રકારે માનસશાસ્ત્રનો પણ એટલો જ બારીકાઈથી અભ્યાસ કર્યો છે. આ લોકોની હાઈટ-ઊંચાઈ ફક્ત Normal Psychology, Abnormal Psychology કે Subnormal Psychology સુધીની જ છે. આથી વધારે એમની માનસિક કે બૌદ્ધિક ઊંચાઈ જતી જ નથી. તો પછી તેનાથી પણ આગળ Higher Psychology અને Meta Psychologyની યોગદર્શનની ઊંચાઈ તો એમને ખબર જ કેમ પડે? આપણે અત્યારે માનસશાસ્ત્રની વાત નથી કરવી પણ યોગદર્શને માનવજીવનનાં શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક દરેક પાસાંઓનો ખૂબ ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કર્યો છે.

અષ્ટાંગયોગનો યોગ પૂર્ણ ત્યારે જ થાય જ્યારે તેનાં આઠેય અંગોને સમજીએ. આ આઠ અંગનાં સોપાન એટલે

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. યમ | 5. પ્રત્યાહાર |
| 2. નિયમ | 6. ધારણા |
| 3. આસન | 7. ધ્યાન |
| 4. પ્રાણાયામ | 8. સમાધિ |

યોગનાં આ મુખ્ય આઠ અંગોમાં યમ અને નિયમ પાયારૂપ છે, જે આપણને ન દેખાય પણ બીજાને દેખાય. હવે જો કોઈ ૮ માળની ઈમારત ચણવાની હોય તો બે માળ જેટલો પાયો ખોદવો પડે. તેમાં કોઈ આર્કિટેક્ટ તેના આસિસ્ટન્ટને એમ સમજાવે કે ચાલ, હું તને ૭મો માળ કેમ ચણાય એ શિખવાડું. એ શિખવાડે પણ ખરો... પેલી વ્યક્તિને એમ થાય કે બરાબર

છે, હું શીખી ગયો... જેમ કે ડ્રોઈંગ રૂમ ૧૮×૧૨નો, કિચન ૧૨×૧૦નું, બાથરૂમમાં આ રીતે સેનિટેશનનું ફિટિંગ થાય... વગેરે, વગેરે. એ શીખે ચોક્કસ પણ એ વ્યક્તિ ૭મા માળનું સર્જન કરી શકે ખરો? અહીં આઠ માળ એટલે અષ્ટાંગયોગની આઠ માળની ઇમારત. અહીં સાતમો માળ એટલે ધ્યાન. હવે કોઈ એમ કહે કે ચાલો, હું તમને સીધો સાતમો માળ કેમ ચણાય એ શીખવું. આજકાલ ધ્યાનના કલાસ ગલીએ ગલીએ ફૂટી નીકળ્યા છે, પણ જે ધ્યાનના પ્રણેતા છે એવા મહર્ષિ પતંજલિ જ એમ કહે કે આ સોપાન એ અષ્ટાંગયોગ. આ સોપાન પર ક્રમાનુસાર ચાલો તો જ મંજિલ સુધી પહોંચી શકાય... નાન્ય પંથાય વિદ્યતે આ સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો નથી. આવું હું નથી કહેતો પણ જેમણે યોગનું ઇન્વેન્શન કર્યું છે - શોધ કરી છે એ ભગવાન પતંજલિ કહે છે. આવું જ આસન અને પ્રાણાયામનું છે. તેના કલાસ પણ આ રીતે જ ફૂટી નીકળ્યા છે. શાસ્ત્રીય રીત - પદ્ધતિથી શીખવતા હોય તો ચોક્કસ પ્રશંસનીય વાત છે.

મહર્ષિ પતંજલિ જ યોગના રચયિતા છે. એટલે એમણે જે રેસિપી આપી એ જ રીતે યોગને અનુસરવામાં આવે તો જ યોગ્ય પરિણામ મળે. રસોઈ બનાવતી બહેનોને ખબર હશે કે ટીવી શોમાં ‘રસોઈ શો’ આવે તેમાં જે રીતે, જે માત્રામાં, જેટલો સમય ગરમ કે ઠંડું કરવા કહે એ જ રીતે કરીએ તો જ રસોઈનો ટેસ્ટ આવે. હવે જો કોઈ એમ કહે કે હિંગ, મીઠું કે સંચળ એક ચમચી નાખવાની જગ્યાએ આપણે બે ચમચી કે અડધી ચમચી જ નાખીએ, ગેસ પર ધીમા તાપે ૧૦ મિનિટ રાખવા કહે ને આપણે ટીવી જોતા કલાક પછી ગેસ બંધ કરીએ તો? એ રસોઈમાં શું ટેસ્ટ હોય? અરે રમતો શીખતી વખતે પણ જો કોચ કહે તેમ ન કરીએ તો પરિણામ નથી મળતું. જ્યારે આ તો જીવનની સમગ્ર રમત જેમાં રહેલી છે તેમાં આપણે પદ્ધતિને ન અનુસરીએ ને પછી એમ કહીએ કે પરિણામ નથી મળતું તે કેટલે અંશે યોગ્ય? આથી જ ભગવાન પતંજલિએ આપેલા અષ્ટાંગયોગને તેના મૂળ સ્વરૂપે ઓળખીએ, જાણીએ-માણીએ અને અનુસરીએ તો જ પરિણામ મળે.

મહર્ષિ પતંજલિએ ‘યોગદર્શન’ – ‘યોગસૂત્ર’ નામના અદ્ભુત ગ્રંથની વિશ્વને ભેટ આપી છે. જેમાં મુખ્ય ચાર વિભાગ છે

- | | |
|-------------|--------------|
| ૧. સમાધિપાદ | ૩. વિભૂતિપાદ |
| ૨. સાધનપાદ | ૪. કૈવલ્યપાદ |

સાધનપાદમાં અષ્ટાંગયોગનું વર્ણન છે. જે પાતંજલયોગસૂત્રનું હાર્દ છે. જેનો આપણે અભ્યાસ કરવાનો છે. ‘યોગદર્શન’ – ‘યોગસૂત્ર’માં અંદર બીજી ઘણી અદ્ભુત વાતો છે જ, પણ આપણે અષ્ટાંગયોગનો ઊંડાણપૂર્વક સર્વાંગી અભ્યાસ કરવો છે.

યોગાજ્ઞાનુષ્ઠાનાદશુદ્ધિક્ષયે જ્ઞાનદીપ્તિરા વિવેક રચાતે:।

(સાધનપાદ-સૂત્ર -૨૮)

યોગનાં અંગોનું અનુષ્ઠાન કરવાથી અશુદ્ધિનો ક્ષય થાય છે અને વિવેક જાગૃત થતાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય છે.

યોગ શબ્દ યુજ્ ધાતુ પરથી આવ્યો છે, યુજ્ મતલબ to join જોડાવું. ઈશ્વર સાથે જોડાવું, વૈશ્વિક ચેતનાશક્તિ સાથે જોડાવું, બ્રહ્મમાં લીન થઈ જવું, ભળી જવું, આ માટે યોગ ઉત્કૃષ્ટ માધ્યમ છે. હવે જો યોગ એકલી કસરત માટે હોય તો આપણે ભગવાન સાથે કે ઈશ્વર સાથે કઈ રીતે જોડાઈ શકીએ? માટે જ યોગનાં આઠેઆઠ અંગ કે તેનાં સોપાનને આપણે જુદા જુદા દષ્ટિકોણથી જાણીએ – માણીએ.

અષ્ટાંગયોગનાં આઠ સોપાન :

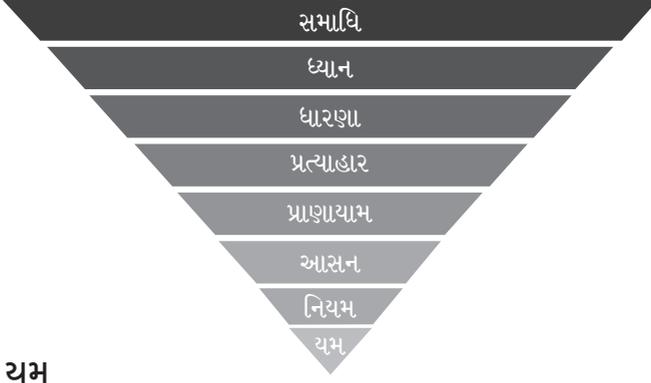
- | | |
|--------------|---------------|
| ૧. યમ | ૫. પ્રત્યાહાર |
| ૨. નિયમ | ૬. ધારણા |
| ૩. આસન | ૭. ધ્યાન |
| ૪. પ્રાણાયામ | ૮. સમાધિ |

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહાર

ધારણાધ્યાનસમધ્યોસ્થાવઙ્ગાનિ ।

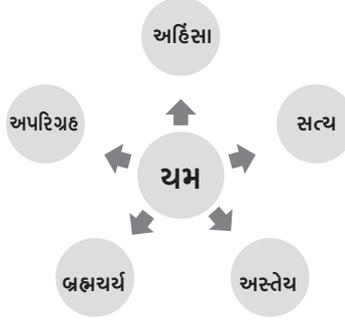
(સાધનપાદ-સૂત્ર 29)

અષ્ટાંગયોગ



૧. યમ

અહિંસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહાયમાઃ
યમમાં આ પાંચ વાતો સમાવિષ્ટ છે.



આપણી કલ્પનામાં યમ એટલે જે મૃત્યુ સમયે પાડા પર બેસીને આવે અને જીવાત્માને શરીરમાંથી ખેંચીને લઈ જાય તે. પરંતુ અહીં યમ એટલે જેમાં મુખ્ય પાંચ વાતો છે

- (અ) અહિંસા : જીવનમાં મન-વચન-કર્મથી કોઈની હિંસા ન થાય.
- (બ) સત્ય : મન, વચન, કર્મથી સત્ય જાળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સતં પ્રતિ યાતિ ઇતિ સત્યમ્ - સત્ય તરફ દોરી જાય તે સત્ય.
- (ક) અસ્તેય : મન, વચન, કર્મથી કોઈનું કંઈ પણ ચોરી ન કરીએ.
- (ડ) બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્યનું પાલન. સિગમંડ ફોઈડ તેના સમગ્ર જીવન દરમ્યાન જેનો ઉકેલ નથી મેળવી શક્યો એ બ્રહ્મચર્ય માટે ભારતીય

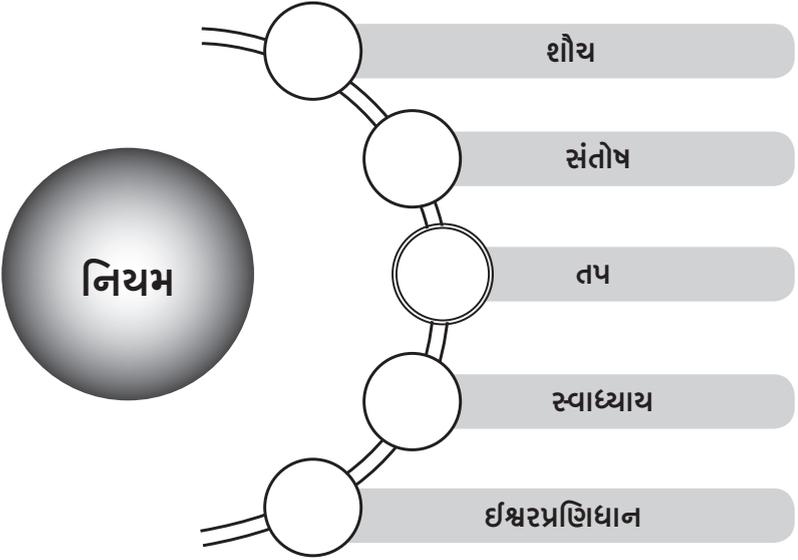
સંસ્કૃતિએ ખૂબ જ રેશનલ થિંકિંગ - બૌદ્ધિક વિચાર કરેલ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિએ ક્યારેય સેક્સને અપવિત્ર ગણ્યું જ નથી તેમજ ત્યાજ્ય પણ નથી ગણ્યું.

(ઈ) અપરિગ્રહ : ત્યાગભાવથી જરૂર કરતાં વધારે સંગ્રહ ન કરીએ. ગાંધીજીએ તેમના જીવનમાં ખરા અર્થમાં અપરિગ્રહની વાતો સાંગોપાંગ ઉતારેલી.

2. નિયમ

શૌચસંતોષતપ: સ્વાધ્યાયેશ્વરપ્રણિધાનાનિ નિયમા:।

નિયમમાં આ પાંચ વાતો સમાવિષ્ટ છે.



(અ) શૌચ : જીવનમાં શુચિતા એટલે કે પવિત્રતા હોવી જોઈએ.

(બ) સંતોષ : જીવનમાં સંતોષથી મોટી કોઈ મિલકત નથી.

(ક) તપ : જીવનમાં નિશ્ચત કરેલા ધ્યેય માટે જે સુખદુઃખને સહન કરવામાં આવે છે તે જ તપ છે.

(ડ) સ્વાધ્યાય : 'સ્વ'નું અધ્યન એટલે સ્વાધ્યાય.

(ઈ) ઈશ્વરપ્રણિધાન : ઈશ્વરનું શરણ સ્વીકારવું. શ્રી કૃષ્ણે શરણ મમ.

આ બધી જ વાતોનો આગળ ઉપર વિગતે અભ્યાસ કરીશું જ.

૩. આસન

એટલે કે આપણે જેને યોગાસનો કહીએ છીએ તે પદ્માસન, સવાસન વગેરે.

૪. પ્રાણાયામ

શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ પર સંયમ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ.

૫. પ્રત્યાહાર

ઇન્દ્રિયોને વિષયો તરફથી પાછી વાળવાની ક્રિયા એટલે પ્રત્યાહાર.

૬. ધારણા

ચિત્તને કોઈ પદાર્થ પર સ્થિર કરવું એટલે ધારણા.

૭. ધ્યાન

ઉંઘની જાગૃત અવસ્થાની સ્થિતિ એટલે ધ્યાન.

૮. સમાધિ

મૃત્યુની જાગૃત અવસ્થાની સ્થિતિ એટલે સમાધિ.

