

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 ઉઘઈ 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.