શ્રી બાળકૃષ્ણ સ્વામી મહારાજનું મોક્ષશાસ્ત્ર

ધર્મ દર્શન
બાળકૃષ્ણ વડનેરે

બ્રહ્માનંદં પરમસુખદં કેવલં જ્ઞાનમૂર્તિમ
દ્વંદ્વાતીતં ગગનસદ્રશ્યં
તત્ત્વમસ્યાદિલક્ષ્યમ્
એકં નિત્યં વિમલમચલં સર્વધી સાક્ષિભૂતમ્
ભાવાતીતં ત્રિગુણરહિતં સદગુરું તં નમામિ

આનંદ-મનશાંતિ. અખિલ જીવનું મૂળ સ્વરૂપ જોવા જઈએ તો તે 'આનંદ' છે. આનંદ મેળવવા, માણવા અને વહેંચવા મનુષ્યજીવન છે. એવો માણસ સર્વ સ્થિતિમાં સુખનો આનંદ અનુભવે છે પણ માનવી મોહમાયામાં અને ભૌતિક સુખને ખરું સુખ સમજીને સાંસારિક ક્ષણભંગુર સુખમાં બંદિસ્ત થઈ જાય છે અને આત્મિક સુખથી વંચિત બને છે.

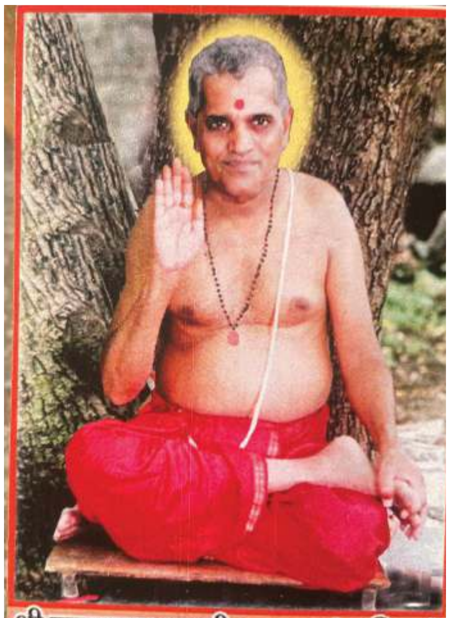
પ્રેમ, પ્રણય, પરિણીતા, પુત્ર-કન્યા, મા-બાપ, ભાઈ- બહેન અને અન્ય સગપણની જંજાળમાં ફસાઈ જઈને સત્સંગનો સુખદ સંગ ભૂલી જાય છે અને મનુષ્યજીવન દુર્દૈવી બને છે. માનવીનું માનસિક સુખ, ખરો આનંદ અને પ્રભુ સાંનિધ્ય મેળવવા માટે જ સંત, સાધુ, મહાત્માઓ અને ગુરુજનો આ ધરતી પર મનુષ્યને મોક્ષ અને મુક્તિ પ્રાપ્ત થવાનું માર્ગદર્શન કરવા આવે છે.

રાજાધિરાજ શ્રી સદગુરુનાથ સિધ્ધરામેશ્વર મહારાજ અને એમનો સંપ્રદાય નરદેહધારી માણસને પ્રભુભક્તિની રીત, પધ્ધતિ સરળ રીતે સમજાવવાની શૈલી બતાવે છે. જેથી માણસ મોક્ષમાર્ગ પર ચાલવા પ્રયત્નશીલ બને.

ભૌતિક જગતની ક્ષણભંગુરતા જે દેખાય છે તે પૂર્ણ નાશવંત છે, વિકારી છે. તેની પાછળ ન લાગવું જોઈએ. મન-બુધ્ધિ, દેહ આ બધાં આવરણોનો ત્યાગ કરીને સ્વસ્વરૂપમાં લીન થવાથી જે મળે છે એ સુખનો અનુભવ અલગ જ છે. એ સુખાનંદ છે. એ પ્રાપ્ત કરવો જીવનું મહત્ત્વનું કામ છે. એ સમજાવતાં મહારાજ કહે છે. અજ્ઞાની અવસ્થામાં માણસ, મોહ-માયા-અહંકાર, ક્રોધ, દુઃખ અને આધિ-વ્યાધિ- ઉપાધિથી ત્રસ્ત થઈને હાય-હાય કરતો આગળ ધપે છે અને દુઃખોની ખાણ એની લક્ષ ચોર્યાસીની યાત્રામાં ભ્રમણ કરે છે. કરેલા કર્મોનુસાર કીડી, જંતુ, માખી કે ઘોડો, બળદ વગેરે યોનિમાં જન્મ લઈને દુઃખી બને છે. આ યોનિમાં અનંત દુઃખ અને યાતનાઓ સહન કરવી પડે છે અને આ દુઃખ, યાતનાઓથી મુકત થવા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું બહુ સરળ અને ઉતમ માર્ગ છે અને એ ઉપાય ફકત નરદેહ પ્રાપ્તિમાં કરી શકાય છે. એટલે નરદેહ શ્રેષ્ઠ છે. આ નરદેહ બહુ કષ્ટ સહન કર્યા પછી મળે છે. ચોર્યાસી લક્ષ યોનિમાં મનુષ્યની સેવા કર્યા પછી માનવદેહ મળે છે. દાસબોધમાં સ્વામી સમર્થ રામદાસજી કહે છે, 'અનેક સુકૃતનું ફળ છે આ નરદેહ કેવળ.'

નરદેહમાં જન્મ થતાં જ્ઞાનયોગથી બ્રહ્મજ્ઞાની સદ્દગુરુના સંપર્કમાં આત્મજ્ઞાન મેળવીને લક્ષ ચોર્યાસીની જન્મ -મરણની યાત્રા સમાપ્ત થઇ જાય છે. એટલે બધા જ શાસ્ત્રોએ 'નરદેહ' જન્મને શ્રેષ્ઠ કહ્યો છે. નરદેહ મળીને પણ આત્મજ્ઞાન ન મેળવનાર પશુસમાન છે. કારણ યોગીઓનું વચન છે. 'આહાર નિંદ્રા ભય મૈથુન, બધી યોનિમાં સમસમાન. મનુષ્ય યોનિનું જ્ઞાન સર્વોત્તમ છે બધાથી.'

આગળ મહારાજ કહે છે. '' માનવદેહ અનેક યાતના સહન કર્યા પછી મેળવેલ સિદ્ધિ છે. તેનો યોગ્ય ઉપયોગ ન કરવાથી 'પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં. પુનરપિ જનની જઠરે શયનમ. આ ચૌયાર્સી લક્ષ જન્મમરણ ફેરાની યાત્રા શરૂ થાય છે.


શ્રી બાળકૃષ્ણ સ્વામી મહારાજ(નાસિક)

તો આવા બહુ કષ્ટ વેઠીને મેળવેલ નરદેહને જ્ઞાનરૂપ ફળ મેળવવામાં જન્મ સાર્થક છે. નરદેહથી મોક્ષ એટલે ફરી વાર જન્મ નહીં. આ ફળ મેળવવું જ યોગ્ય છે. કબીર કહે છે. 'પશુકા હોત પન્હૈયા નરકા કછું ન હોત,
નર કરણી કરે તો નરકા નારાયણ હોત!'

આ નરજન્મમાં પ્રત્યેક પ્રહરમાં જગતનિયંતાનું સ્મરણ કરવું. આપણી પાસે જે છે, આવે છે, આવનાર છે તેમાં અન્ય ગરીબનો પણ ભાગ છે એવી વૃત્તિ જાળવીને હાથ લંબાવવો. માતાપિતા ગુરુનો આદર કરવો, ઋણી રહેવું, નમન કરવું, ભાઈબહેન પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો. એમની સંભાળ રાખવી. પત્નીનો આદર કરવો. પ્રામાણિક રહેવું. મિત્રમાં વફાદારી રાખવી. દેશ-દેવ અને ધર્મ પર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી. જપ-તપ-દાન,યજ્ઞ અને પૂજનઅર્ચનમાં સમય ફાળવજો. સપ્તાહમાં એક ઉપોષણ રાખવું. વ્યસન ન કરવું. ચોરી અને શિરજોરી ન કરવી. ઉપાસના-સાધના મોક્ષદાયી કલ્યાણના માર્ગ છે. જયશ્રી સિદ્ધરામેશ્વરાય નમઃ

અજ્ઞાની અવસ્થામાં માણસ, મોહ-માયા-અહંકાર, ક્રોધ, દુઃખ અને આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિથી ત્રસ્ત થઈને હાય-હાય કરતો આગળ ધપે છે અને દુઃખોની ખાણ એની લક્ષ ચોર્યાસીની યાત્રામાં ભ્રમણ કરે છે

કરેલાં કર્મોનુસાર કીડી, જંતુ, માખી કે ઘોડો, બળદ વગેરે યોનિમાં જન્મ લઈને દુઃખી બને છે. આ યોનિમાં અનંત દુઃખ અને યાતનાઓ સહન કરવી પડે છે અને આ દુઃખ, યાતનાઓથી મુકત થવા માટે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું બહુ સરળ અને ઉતમ માર્ગ છે અને એ ઉપાય ફકત નરદેહ પ્રાપ્તિમાં કરી શકાય છે

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ

પંચામૃત
નીલાક્ષી પરીખ

21 મી જૂન એટલે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ. ગુરુવર્ય પૂ. શ્રી રમેશભાઈ ઓઝાએ યોગદિવસે જે માર્ગદર્શન રૂપ પ્રવચન કરેલું એ આપ સૌ સમક્ષ પ્રસ્તુત કરી રહી છું. નાદ એક કોસ્મિક સાઉન્ડ યુનિવર્સલ ચીજ છે. સંપૂર્ણ વિશ્વને જોડનારી કોઈ એક વાત હોય તો એ નાદ છે. આપણાં ઋષિઓએ આ નાદને પરમ શક્તિ પરમાત્માનો વાચક માન્યો છે. 'તસ્ય વાચકઃ પ્રણવઃ'' એવું કહેવાય છે કે જે પિંડમાં હોય છે તે બ્રહ્માંડમાં હોય છે. 'પિંડે સી બ્રહ્માંડે'' આપણું પિંડ, આપણું શરીર એક નાનકડું બ્રહ્માંડ છે. આપણી અંદર નિરંતર નાદ ચાલી રહ્યો છે. આપણા ગ્રંથોમાં વર્ણન છેકે ભીતરથી ઉઠતો અનાહત નાદ જો ન સંભળાય તો સમજવું કે થોડા સમયમાં આપણું શરીર છુટી જનાર છે. આપણે આપણા કર્ણછિદ્રોને બંધ કરીને રાતના શાંત વાતાવરણમાં આપણી ભીતરના અનાહત નાદનું શ્રવણ કરવું જોઈએ. યોગની એક વિદ્યામાં ભગવાન શંકરના શિવાલયમાં યોગના આઠેય અંગોના દર્શન થાય છે. શિવજી યોગીશ્વર છે. તો કૃષ્ણ યોગેશ્વર છે. યોગીશ્વર શિવજીના મંદિરમાં આપણે પૂજા તો કરીએ જ છીએ એ બરાબર પણ વાસ્તવમાં યોગીશ્વર ભગવાન શિવના મંદિરમાં આપણે યોગ દ્વારા ચાર્જ થવા જઈએ છીએ. એટલા માટે મંદિરની રચના જ એવી છે કે ભગવાન શિવની સમક્ષ શાંત થઈ ને બેસીએ. પ્રાણાયમ કરવા ઉપરાંત પ્રણવ એટલે કે ૐનો નાદ કરીએ. મંદિરમાં ગુંજતો એ નાદ જ્યારે આપણા કાનના છિદ્રો વાટે આપણી અંદર પ્રવેશ કરે છે ત્યારે એ નાદ અને આપણી અંદરથી ઉઠેલો અનાહત નાદ બંનેની એક ટક્કર થાય છે. આપણને ભલે ન સંભળાય પરંતુ અનુભવમાં આવે તેવો એક વિસ્ફોટ આપણી અંદર ઉઠે છે. આ વિસ્ફોટને લીધે આપણાં વિચારો, આપણી ચિંતા એ જ ક્ષણે ખતમ થઈ જાય છે. ચિત્તની વૃત્તિ શાંત થઈ જાય છે. ભગવાન પતંજલિ અનુસાર ''યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ'' ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઈ જાય છે. આસન દ્વારા શરીરનું સ્વાસ્થ્ય, શરીરનું લચીલાપણું, પ્રાણાયામ દ્વારા મનની ચંચળતાનું નિવારણ અને ધ્યાન દ્વારા ચિત્ત વૃત્તિ દ્વારા ચેતનામાં મન લાગી જાય છે. આ ત્રણેય બાબતો યોગ સાધનાથી પ્રાપ્ત થયેલ પ્રસાદ છે. જ્યારે મન શાંત અને પ્રસન્ન બને છે ત્યારે વ્યક્તિ સમાજ કે રાષ્ટ્રને કંઈક પ્રદાન કરે છે. વિશ્વની માનવતાને કંઈક પ્રદાન કરે છે એટલા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ સંપૂર્ણ વિશ્વમાં મનાવાય છે. એવું કહેવાય છે કે આપણી દિવસમાં 21600 વખત શ્વાચ્છોશ્વાસની પ્રક્રિયા થાય છે. ઘટમાં નિરંજન માલા નિરંતર ચાલી રહી છે. 'નિરંજનમાલા ઘરમેં ફિરે દિન-રાત. ઉપર-આવવે નીચે આવે શ્વાસ શ્વાસ ઠહરાય.'' આ શ્વાસોની માળા સહજ રૂપે ચાલી રહી છે. આ શ્વાસોની નિરંજનમાળા, આ માળાના પ્રત્યેક મણકામાં એક સાથે એક મંત્ર આપણું શરીર, આપણું અસ્તિત્વ જાપ જપી રહ્યું છે. તે મંત્ર છે- ''સોહમ'' ''સોહમ મંત્ર જપે નિત પ્રાણી' શ્વાસ અંદર ભરીએ ત્યારે 'સોહ' અને શ્વાસ છોડીએ ત્યારે 'હમ'. અહં બ્રહ્માસ્મિ શ્રુતિનું આ જે મહાવાક્ય છે તેનો બોધ સતત થઈ રહ્યો છે. નથી તુલસી કે રૂદ્રાક્ષની માળા સાથે લઈને બેસવાનું. નથી અલગથી બેસવાનું અને છતાં પણ આ જપનું ફળ મળી શકે છે. કરવાનું ફક્ત એટલું જ છે કે જે થઈ રહ્યું છે તેની સાથે તમે તમારી જાતને જોડો. વાસ્તવમાં જોડાયેલા જ છીએ. ફક્ત જાગૃતિ નથી. આ થાય તો 24 કલાક જાપ ચાલી રહ્યો છે. હું, તમે અને સમગ્ર સૃષ્ટિ સ્વરૂપથી શાંત છે. શાંતિ બહારથી નથી આવતી. જંગલોમાં નીરવ વાતવરણ મળશે પણ ભીતરથી શાંત તો તમારે થવું પડશે. ભગવાનનું સ્વરૂપ શાંત માનવામાં આવે છે. તેઓ શાંતિ ના દાતા છે. આપણે પણ એ જ ભગવાનના અંશ હોવાને કારણે સ્વરૂપથી શાંત જ છીએ. પણ સ્વભાવને લીધે ગરબડ થાય છે. યોગાભ્યાસનાં સાતત્યથી સ્વભાવમાં પણ રૂપાંતરણ થાય છે. તેથી જ યોગનો અભ્યાસ, પ્રાણાયામ તનનું સ્વાસ્થ્ય અને મનની પ્રસન્નતા આ બંનેનો પ્રસાદ યોગાભ્યાસથી પ્રાપ્ત થાય છે. 10 મિનિટ પણ જો પ્રણવનું ઉચ્ચારણ કરી, કંઈ ન કરતાં શાંત ચિત્તથી તમારા શ્વાસને ધીમા કરી, નાસિકા પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી શ્વાસ ચાલી રહ્યા છે તેના પર ધ્યાન આપો. આજે કોન્સન્ટ્રેશન છે એ મેડિટેશનનો પ્રસાદ છે. ધ્યાનને લીધે તમારી ભૂમિકા એવી બનશે કે વર્ગખંડમાં શીખેલી વાતો મન સ્થિર થતા યાદ રહી જશે જેને આપણે 'મેધા' કહીએ છીએ. તમે મેધાવાન બનશો. શરીર સ્વસ્થ રાખી, મેધાવાન બની, શ્રધ્ધાવાન બની વિદ્યાર્થીકાળથી યોગ કરીએ. યોગ કરવાથી તમે દિવસભર ઊર્જાવાન રહો છો, થાક લાગતો નથી. થાકનો અનુભવ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તમે જે કરો છો તે બેમનથી કરતાં હો ત્યારે થાક લાગે છે. મનની પ્રસન્નતા જ્યારે થાય છે ત્યારે તમે જે કરશો, જે કરવા માટે તમે નિયુક્ત થયા છો, જે તમારું કર્તવ્ય છે તે તમે મન લગાડીને કરશો. તો તમને 'જોબ સેટીસ્ફેકશન' મળશે. પછી ભલે તે પ્રવૃત્તિ ભણવાની હોય કે ભણાવવાની. જેના ભાગમાં જે પણ કર્તવ્ય આવ્યું છે તેનું નિર્વહન કરતાં કરતાં તમે તમારા કાર્યને એન્જોય કરો છો. આ દિવસ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસના રૂપમાં ભલે મનાવવામાં આવે પણ દીવાળી, નવું વર્ષ કે હોળીની જેમ આ દિવસ કોઈ ઉત્સવથી કમ નથી. આ નિત્ય કર્મ છે. આજ નો દિવસ નૈમિતિક છે 21 મી જૂનના દિવસે જે વિશેષ કાર્યક્રમો રખાય છે તે જાગૃતિ માટે લોકોને જોડવા માટેનું નૈમિતિક આયોજન છે. પરંતુ આ અનુષ્ઠાન નિત્ય કરવું જોઈએ. જે રીતે સંધ્યા વંદન નિત્ય કરવું જોઈએ. એવી જ રીતે યોગાભ્યાસ નિત્ય કરવો જોઈએ. યોગાભ્યાસના સાતત્યથી સુદ્ધ અને સુંદર શરીર ની પ્રાપ્તિ થશે. જીવનભર આ અભ્યાસ કરશો તો તેનો પ્રસાદ મેળવીશું. સંપૂર્ણ વિશ્વને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની શુભકામના. ઈશ્વરને પ્રાર્થનાના ભાવ સાથે પૂ. ગુરુદેવે કહ્યું કે- આપણે સૌથી પહેલાં યોગ સાથે જોડાઈએ અને યોગના માધ્યમથી પરમાત્મા સાથે જોડાઈએ યોગ એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સાધના પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. સમગ્ર વિશ્વને યોગની ભેટ આપનાર ભારત દેશ છે. વિશ્વના 170 દેશો આની ઉજવણી કરે છે.

યોગ એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સાધના પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ છે. સમગ્ર વિશ્વને યોગની ભેટ આપનાર ભારત દેશ છે. વિશ્વના 170 દેશો આની ઉજવણી કરે છે.

(શ્રી રમેશભાઈ ઓઝા (પૂ.ભાઈ)ના યોગ દિવસના પ્રવચનને આધારે.