યોગ એટલે આત્માનું પરમ આત્મા સાથે મિલન

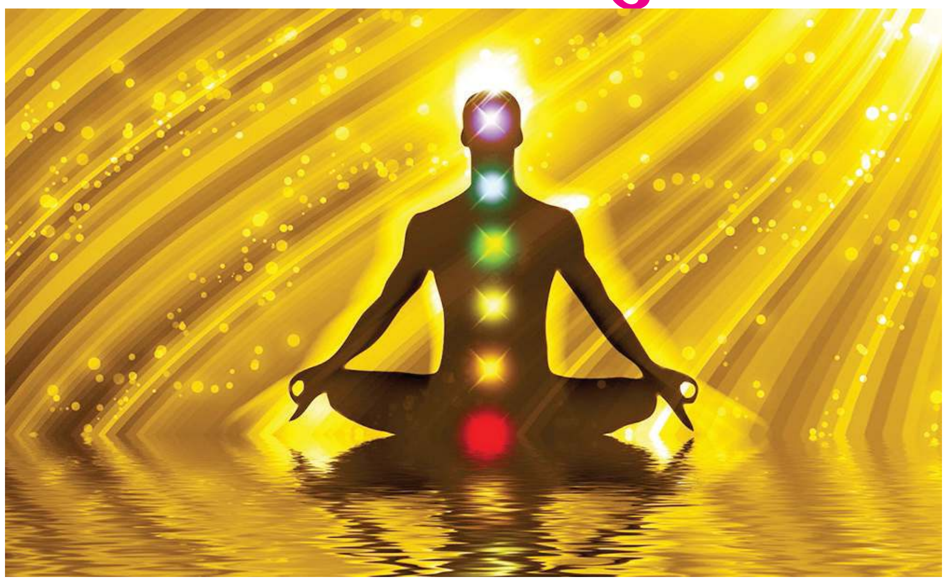
જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

માનવી આ જગતમાં 5 તત્ત્વો સાથે જન્મ ધારણ કરે છે. ત્યાર બાદ કાળક્રમે જુદાં- જુદાં સ્વરૂપોથી પ્રભાવિત થાય છે. તેની ઊંડી અસરો નીચે આવી જાય છે અને તેનો ગુલામ બને છે. તેને સુખ અને દુઃખનો અનુભવ થવા લાગે છે. તારું અને મારું, મે કર્યું વગેરે ભાવો પેદા થાય છે તેમ જ તે પાંચ તત્ત્વો સાથે પોતાનો સંબંધ સમતોલ તેમ જ વિવેકયુક્ત ન રાખતાં અસમતોલ અને અવિવેકી થતો જાય છે. તે ભૌતિકવાદી તેમ જ અજ્ઞાની બનતો જાય છે. અંતે કલેશ, ક્રોધ, આવેશ, આક્રોશ અને કંગાલિયતને નોતરે છે. આવા સમયે યોગની ખૂબ જ જરૂર પડે છે. જગતપિતા, જગતનિયંતા સાથેના સંપર્કની ખૂબ જ જરૂર પડે છે.

યોગ એટલે પોતે પરમાત્માનું સર્જન છે. પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન આત્મા છે. તેવી અનુભૂતિ થવી જરૂરી છે. પોતે જે કંઈ છે તે પરમાત્માની આપેલી ભેટ છે, તેવો અનુભવ - સાક્ષાત્કાર થવો જોઈએ, પોતે જે કંઈ છે તે નિમિત્ત માત્ર છે. બાકી કરાવનાર પરમાત્મા શિવ સ્વયં છે. તેવો ખુલ્લો એકરાર નિશ્ચય કરવો. જયાં સુધી આત્મા, પરમાત્માની સર્વોપરિતાનો એકરાર નથી કરતો ત્યાં સુધી તે યોગનો અનુભવ નથી કરી શકતો, તે યોગની સિદ્ધિઓનાં ફળ નથી ચાખી શકતો.

યોગમાં બાહ્ય તૈયારી કરતાં આંતરિક તૈયારી મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. કપડાં ગમે તે રંગના હોય, સ્થાનમાં મંદિર, મસ્જિદ કે ઘર હોય તેમાં મોટો ફરક નથી પડતો, ભાષા કોઈ પણ આવડતી હોય પરંતુ આંતરિક તૈયારી એટલે 'આત્માનો નિશ્ચય' પરમાત્મા સાથે મિલન કરવું અર્થાત પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી આત્મા અને પરમાત્મા, પિતા અને પુત્રના સંબંધથી અનુભવાય. યોગમાં શીખવા કરતાં વધારે મહત્ત્વની વાત આત્મા અને પરમાત્માના સંબંધથી સ્વીકારવાની છે કારણ કે યોગ એ કાંઈ મશીન નથી કે જે શીખવાથી ચલાવતાં આવડી જાય એટલે પુનઃ એ વાત સ્પષ્ટ કરીએ કે યોગ સંબંધ છે આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનો અને તે કેવળ સ્વીકારવાથી જ શક્ય બને છે. એક વ્યકિત વાહન ચલાવતાં સાત દિવસમાં શીખી જાય, મોટર ચલાવતાં મહિનામાં શીખી જાય પરંતુ યાત્રા આખી જિંદગી પૂરી થઈ જાય છતાં ન શીખી શકે કારણ કે યોગ એ શીખવાની નહિ પરંતુ સહજભાવે સ્વીકારવાની વાત છે.



વેદકાળથી માનવજીવનમાં વ્યવહાર અને પરમાર્થનો સમન્વય સાધવા ચાર આશ્રમોની રચના કરવામાં આવી હતી. માનવજીવનનું આયુષ્ય 100 વર્ષનું ગણી જીવનના પ્રારંભકાળનાં 25 વર્ષ બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, પછીના 25 વર્ષ ગૃહસ્થાશ્રમ, ત્યાર પછીના 25 વર્ષ વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને અંતનાં 25 વર્ષ સંન્યસ્તાશ્રમ, પરંતુ વર્તમાન કળિયુગમાં આ વ્યવસ્થા કઈ રીતે ઉપયોગી બની શકે? જયાં અકાળે મૃત્યુ થતાં હોય, કાળ જયાં સતત સતાવતો હોય, જયાં આયુ મર્યાદા સરેરાશ 50-60 વર્ષની થઈ ગઈ હોય ત્યાં ચાર આશ્રમોની અનુભૂતિ કઈ રીતે કરી શકાય? ધર્મ અને ક્રમનો સમન્વય સાધતા હોય તો તે સમયે જીવનમાં પવિત્રતા એ મુખ્ય આધાર છે. અપવિત્ર કર્મો જ વ્યક્તિને અધોગતિના પંથે લઈ જાય છે. પવિત્રતાથી આત્મશક્તિ સતેજ થાય છે. સંસારના ક્ષુલ્લક સુખો પ્રત્યેનો આંતરિક વૈરાગ્ય પણ ખૂબ જરૂરી છે.

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા જે 'સહજ રાજયોગ' નો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે, જે અભ્યાસથી માનવીમાં આ ચારેય આશ્રમોનો સુમેળ હોય છે. જીવનને એ આયુમર્યાદાની નથી રાહ જોવી પડતી કે નથી સમયની. આ રાજયોગના અભ્યાસથી વ્યકિત તેના અસલી મૂળ સ્વરૂપની ઓળખ અનુભવે છે. વાસ્તવમાં 'હું એટલે કોણ?' અને 'મારું એટલે શું?' જે થકી સ્વ આત્મિક સ્વરૂપ, સ્વધર્મ, સ્વકર્મ, સ્વકુળ, સ્વલય, સ્વલક્ષણ, સ્વરાજય, સ્વધામ અને સ્વપિતાની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. જે સમય સાથે યોગવિદ્યાનું વધુ ને વધુ ગહન અધ્યયન કરતા માનવી અનુભવી બનતો જાય છે. જીવન જીવવાની સાચી દિશામાં માર્ગદર્શક બને છે. સ્વસ્થ અને સંપન્ન સમાજના નિર્માણમાં પાયાના પથ્થર તરીકે સહયોગી બને છે.

> યોગ એ કાંઈ મશીન નથી કે જે શીખવાથી ચલાવતાં આવડી જાય એટલે પુનઃ એ વાત સ્પષ્ટ કરીએ કે યોગ સંબંધ છે આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનો અને તે કેવળ સ્વીકારવાથી જ શક્ય બને છે. એક વ્યકિત વાહન ચલાવતાં સાત દિવસમાં શીખી જાય, મોટર ચલાવતાં મહિનામાં શીખી જાય પરંતુ યાત્રા આખી જિંદગી પૂરી થઈ જાય છતાં ન શીખી શકે કારણ કે યોગ એ શીખવાની નહિ પરંતુ સહજભાવે સ્વીકારવાની વાત છે

મિત્રો, આપણે વિવેકબુદ્ધિ સાથે આ વાત અર્થાત યોગની અનુભૂતિ સ્વયંને આત્મા નિશ્ચય આત્માના પિતા પરમાત્મા શિવ સાથે આ સંબંધ સ્વીકારી લઈએ. પરમાત્મા દ્વારા શીખવાડાતા સહજ રાજયોગના અભ્યાસને અનુભવી લઈએ ત્યારે જ હું અને મારાપણાનો ભેદ સમજાશે અને આપણો આત્મા સુખ, શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કરી શકશે. ૨૧ જૂન 'વિશ્વયોગ દિન' ને દિલથી મનાવીએ અને વિશ્વનિયંતા સાથે સહજ રાજયોગના અનુભવી બનતાં જઈએ એવી શુભ ભાવના અને શુભકામના.

શરણાગતિ અને પતિવ્રતાની ભક્તિ

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

શરણાગતિની વાત સમજ્યા હવે એ જ વિચારનું આગળ વિશ્લેષણ કરીએ. અધ્યાત્મની આગવી અસ્મિતાથી ભારત એક અદ્વિતીય ઓળખ ધરાવે છે. ગીતામાં આ અધ્યાત્મ જ્ઞાન ખૂબ જ ઊંડાણથી મુકાયું છે. તેમાં ભગવાન અધ્યાત્મના કેન્દ્રબિંદુ છે.ભગવાનની 'શરણાગતિ'થી ભક્ત પણ એ જ્ઞાન આત્મસાત કરી શકે છે. હા, ભક્તના જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વની બાબત શરણાગતિ છે. જો કે શરણાગતિ એક જ ઈષ્ટદેવની હોય. તેને શાસ્ત્રોમાં એક નિષ્ઠા અને પતિવ્રતાની ભક્તિ કહી છે પરંતુ બીજાં દેવીદેવતાઓનો આદર તો હોય જ. પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહેતા કે નિષ્ઠા એક હોય, ઉપાસના એકની હોય પરંતુ કોઈનોય તિરસ્કાર ક્યારેય ન કરાય. નમસ્કાર અને આદર દરેક દેવોને કરાય તેમાં શરણાગતિ કે નિષ્ઠામાં ખામી આવતી નથી. ઘણી વાર 'પોતાને તત્ત્વજ્ઞાની' સમજનારા કેટલાક 'શાસ્ત્રવિદ્' જ્ઞાનની ગહનતા પ્રદર્શિત કરતાં બીજા દેવોનો અનાદર કરે છે. તો વળી ઘણા 'બુદ્ધિજીવી' એવા 'પ્રજ્ઞાવાદી શબ્દ' પ્રયોજે છે કે જેમાં એક નિષ્ઠા જેવું કશું જ ન દેખાય પણ જર્જરિત દીવાલ પરનાં ડેકોરેટેડ લપેડા કે સડેલા લાકડા પર જડેલ સનમાઈકા ઉપર ઉપરથી ભલે એની શોભા વધારે કિન્તુ અંતે એનું કમજોર ભીતરપણું તૂટશે તે નિશ્ચિત જ છે. તેથી આવા 'પ્રજ્ઞાવાદ' કરનારે એક વાર અવશ્ય ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરવો રહ્યો. સૌ ભારતીયોને તથા વિદેશીઓને પણ આજે 'ભગવાન રામ' વિષે અનન્ય પ્રેમ છે, જે અયોધ્યા મંદિર પુનઃ નિર્માણ વખતે અનુભવાયો હતો. એ ભગવાન રામ જેટલો જ આદર તેઓના ભક્તો 'રામચરિતમાનસ' ને આપે છે, જેના કર્તા છે 'ભક્તરાજ તુલસીદાસ.' એક વાર તેઓ યાત્રા કરતાં કરતાં 'વૃંદાવન' આવ્યા ત્યારે ત્યાં કૃષ્ણ ભગવાનના પૂજારીએ તેઓને દર્શન માટે વાત કરી ત્યારે તેઓ કહે,

'મુરલી મુકુટ પહનકર, ભલે બિરાજો નાથ.
તુલસી મસ્તક તબ નમે, જબ ધનુષબાણ લો હાથ'

આજે એ સ્થળ વૃંદાવનમાં 'ગોસ્વામી તુલસીદાસની ભજનકુટિર' નામે હયાત છે જે ભગવાન પ્રત્યેની અનન્ય શરણાગતિ સૂચવે છે. હા, તેઓએ ભગવાન કૃષ્ણનો અનાદર નહોતો કર્યો. એવું પણ ન કહી શકાય કે 'તેઓને શ્રી કૃષ્ણ માટે પ્રેમ નથી કે કૃષ્ણને નમસ્કાર કે પ્રણામ નથી કર્યા.' પરંતુ ભક્તોને શરણાગતિ એટલે પતિવ્રતાની ભક્તિ શીખવવા માટે તેઓએ આ ચરિત્ર કર્યું. તો આ બાજુ મીરાંબાઈ સદા કહેતા - "મેરે તો ગિરધાર ગોપાલ દૂસરો ન કોઈ." તેમણે આજીવન કૃષ્ણ ભગવાનની પતિવ્રતાના ભાવથી ભક્તિ કરી હતી. પાર્વતીજીએ શંકર ભગવાનને પામવા અનેક વર્ષ તપ કર્યું. તેઓ સદા કાળ એક જ વાત કહેતા - "વરઉ શમ્ભુ કે રહું કુંવારી." આ જ વાતને ભગવાન સ્વામીનારાયણે ખૂબ જ તાર્કિકતાથી ઉદબોધી છે જે પ્રમાણભૂત વચનામૃત ગ્રન્થમાં સુગ્રથિત છે. તેમણે લખ્યું કે 'જેમ પતિવ્રતા સ્ત્રી હોય તેને પોતાનો પતિ કંગાલ હોય ને કુરૂપ હોય અથવા રોગી કે વૃદ્ધ હોય તો પણ બીજા જે તાલેવર ને રૂપવાન ને યૌવનવાન પુરુષ તેને જોઈને લેશમાત્ર મનમાં ગુણ આવે નહીં. અને જે પતિવ્રતા હોય તે તો બીજા પુરુષ સામું ભાવે કરીને જુએ અથવા હસીને બોલે ત્યારે એનું પતિવ્રતાપણું નાશ પામે અને તે પતિવ્રતાને ઘેર કોઈક પરૂણા આવ્યા હોય તો તેને અન્નજળ આપે તથા પોતાના પતિના જે સંબંધી પુરુષ તેને પણ અન્નજળ આપે, તે તો પતિના સંબંધી જાણીને આપે પણ પોતાના પતિના જેવી બીજા પુરુષમાત્ર સંગાથે લેશમાત્ર પ્રીતિ ન હોય અને પોતાના પતિના જેવો બીજા પુરુષનો ગુણ પણ ન આવે, ને પોતાના પતિની મરજી પ્રમાણે જ વર્તે. એવી રીતે પતિવ્રતા સ્ત્રીને પોતાના પતિ સંગાથે દૃઢ ટેક છે. તેમ જ ભગવાનના ભક્તને પણ ભગવાન સંગાથે દૃઢ ટેક જોઈએ."

આવી રીતે શરણાગતિ જયારે પતિવ્રતાની ભક્તિ બની જાય ત્યારે તે અનન્ય કહેવાય. તેને એક નિષ્ઠા કહેવાય. પૂર્વેના ભક્તોએ આ ભક્તિને જ પ્રાધાન્ય આપ્યું છે. આજે ભારતીય સંસ્કૃતિનો પરિચય આપતું 'BAPS અબુધાબી મંદિર' મહંતસ્વામી મહારાજની ભગવાનમાં અનન્ય નિષ્ઠામાંથી બન્યું છે. પરંતુ વિશ્વના માંધાતાઓ મંદિરની મુલાકાતે આવે ત્યારે અવશ્ય આ વાતથી પ્રભાવિત થાય છે કે અહીં અનન્ય શરણાગતિ હોવા છતાં સર્વદેવોનો આદર દેખાય છે. એટલું જ નહીં, અન્ય દેવતાઓની રમણીય મૂર્તિઓ પધરાવી છે. બધી મૂર્તિઓને સમાનપણે હાર, આભૂષણ અને વાઘાં ધરાવવામાં આવે છે. ખરેખર, જો સાચી નિષ્ઠા હોય તો સર્વ પ્રત્યે આદર અને નમ્રતા જન્મે જ. અબુધાબી મંદિર આપણને સાચી શરણાગતિના પાઠો શીખવે છે.

> જો કે શરણાગતિ એક જ ઇષ્ટદેવની હોય. તેને શાસ્ત્રોમાં એક નિષ્ઠા અને પતિવ્રતાની ભક્તિ કહી છે પરંતુ બીજાં દેવીદેવતાઓનો આદર તો હોય જ. નિષ્ઠા એક હોય, ઉપાસના એકની હોય પરંતુ કોઈનોય તિરસ્કાર ક્યારેય ન કરાય. નમસ્કાર અને આદર દરેક દેવોને કરાય તેમાં શરણાગતિ કે નિષ્ઠામાં ખામી આવતી નથી