

सायुं योगी लवन

राजयोगके स्तम्भे परमपिता शिव परमात्मा PILLARS of RAJYOGA



प्रजपिता ब्रह्माकुमारी धर्मरीय विश्व-विद्यालय
पांडव लवन, माउन्ट आबु, राजस्थान

સાચું યોગી જીવન

બે બોલ

કર્મ સંન્યાસીઓનો નિવૃત્તિ માર્ગ પ્રસિદ્ધ છે. આ માર્ગના અનુયાયીઓ જગતને મિથ્યા માને છે અને સંસારનાં સુખોને ‘કાગ-વિષ્ટા’ તુલ્ય સમજી ધર-બાર તજીને બ્રહ્મતત્ત્વનું ધ્યાન ધરે છે. પરંતુ બ્રહ્મતત્ત્વ ચેતન ન હોવાથી અને કોઈપણ અવસ્થામાં રહેવા છતાં પણ મનુષ્યોને કર્મ તો કરવાં જ પડતાં હોવાથી સંન્યાસીઓનો યોગ પરમાત્મા સાથેનો યોગ નથી કારણ કે પરમાત્મા તો ચૈતન્ય છે. * કર્મોનો સંન્યાસ કરવાથી અને બીજાઓની કમાઈ પર ભારરૂપ બનવાથી પણ માનવીનાં કર્મબંધન વધે છે. અને તેના ઉપર નિષ્કર્મીપણાનો દોષ લાગે છે.

ખરેખર તો ગૃહસ્થ જીવન ગાળવા છતાં ‘જળ-કમળવત્ જીવન’ વિતાવવું એ જ પ્રવૃત્તિ માર્ગના યોગીનું લક્ષ્ય છે. આ માર્ગનું અનુસરણ કરનાર યોગીઓને નિષ્કર્મીપણાનો દોષ લાગતો નથી અને તેમને ઈશ્વરનું વાસ્તવિક જ્ઞાન હોવાથી તેમનો બુદ્ધિયોગ ઈશ્વરમાં લાગેલો રહે છે. એટલા માટે જ પ્રવૃત્તિમાર્ગના યોગીઓનું જીવન સાચું ‘યોગી જીવન’ ગણાય છે.

સાચું યોગીજીવન કેવી રીતે બને, તે માટે કેવા પ્રકારનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ, આ બધું હું મારા પોતાના જીવનના અનુભવોના આધારે “સાચું યોગી જીવન” એ નામની નાની સરખી પુસ્તિકારૂપે રજૂ કરું છું, જેથી ‘યોગી બનો અને પવિત્ર બનો’નો ઈશ્વરીય સંદેશ ઘેર ઘેર પહોંચી શકે.

- જગદીશરામ આનન્દ

-
- * વાસ્તવિક રૂપે બ્રહ્મતત્ત્વ બ્રહ્મલોકમાં વ્યાપક એક અચૈતન્ય પ્રકાશ તત્ત્વ છે. બ્રહ્મ શબ્દ એ પરમાત્માનો પર્યાયવાચી નથી.
- * પ્રકાશક * પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય, પાંડવ ભવન, માઉન્ટ આબુ, રાજસ્થાન
- * મુદ્રક * ઓમશાંતિ પ્રેસ, જ્ઞાનામૃત ભવન, શાંતિવન, તળેટી, પો. ઓ. મુદરલા, આબુરોડ - ૩૦૭ ૦૨૬ (રાજસ્થાન)

સાચું યોગી જીવન

ભારતનો સાચો પ્રાચીન યોગ

ભારતનો પ્રાચીન યોગ આખી દુનિયામાં પ્રસિદ્ધ છે તેથી જ દેશદેશાન્તરથી યોગ શીખવાની અભિલાષાવાળા જિજ્ઞાસુ સાચા યોગની શોધમાં ભારતમાં આવે છે. પરંતુ તે યોગ કયો હતો તેનું રહસ્ય ભારતવાસીઓ પોતે ભૂલી ગયા છે, કારણ કે ઘણા વખતથી તે પ્રાચીન યોગ લગભગ લોપ થઈ ગયો છે અને એના બદલે તત્ત્વયોગીઓ અથવા હઠયોગીઓ જ જોવા મળે છે. જે વખતો-વખત વિદેશોમાં જઈને ધન અને માન મેળવવાની લાલસાથી ભારતના પ્રાચીન યોગના નામે હઠ-યોગની ક્રિયાઓનું પ્રદર્શન કરે છે. પરંતુ હઠ-યોગ વગેરે ભારતનો એ પ્રાચીન યોગ નથી કે જે ગીતાના ભગવાને શીખવ્યો હતો. જેમ 'વિયોગ' શબ્દનો અર્થ જુદા પડવું અથવા છૂટા પડવું એવો થાય છે એવી જ રીતે યોગનો સાચો અર્થ પરમપિતા પરમાત્માની સાથે મનુષ્યાત્માનો સંબંધ બાંધવો અર્થાત્ પરમાત્માને યાદ કરવા. તો પછી આ આધ્યાત્મિક આત્માના બુદ્ધિયોગનો પ્રાણાયામ, નેતી-ધોતી અથવા હઠયોગની બીજી ક્રિયાઓ કે શારીરિક વ્યાયામનાં આસનો (જેને આજકાલ યોગાસનનું નામ આપવામાં આવે છે.) સાથે શો સંબંધ હોઈ શકે ? સાચી વાત તો એ છે કે આજે પરમપિતા પરમાત્મા સાથે કોઈનો પણ (યોગ) સંબંધ નથી. મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમાનુસાર પણ 'સ્મૃતિ' એ જ વસ્તુની થઈ શકે - મનમાં એ જ યાદ સમાઈ શકે, જેનાં નામ, સ્વરૂપ, ધામ અને કર્તવ્ય વિષે પૂરેપૂરું આપણને જ્ઞાન હોય. વિચારવા જેવી બાબત છે કે 'આત્મા સો પરમાત્મા' અથવા મનુષ્યો પરમાત્માને નામ, રૂપથી ન્યારા અથવા સર્વવ્યાપી માનવાવાળા મનુષ્યો પરમાત્મા સાથે કેવી રીતે સંબંધ જોડી શકે ? આત્મા અને પરમાત્માના સાચા જ્ઞાન વગર કોણ કોની સાથે સંબંધ જોડે ? જ્યાં સુધી એક બીજાની સાથે ઓળખાણ ન હોય ત્યાં સુધી પરસ્પર સંબંધ જોડી શકાતો નથી. દાખલા તરીકે કન્યાનો જ્યાં સુધી વિવાહ ન થાય અને તે પોતાના ભાવિ

પતિનું નામ, રૂપ, રહેઠાણ વગેરે ન જાણી લે ત્યાં સુધી તેના પતિ સાથે તેનો સંબંધ બંધાતો નથી એટલે કે તે તેને યાદ નથી કરી શકતી. માટે સાચો આધ્યાત્મિક યોગી તે છે જેને પરમાત્મા અને તેમની રચના, મનુષ્યાત્માઓ તથા સૂક્ષ્મ દેવતાઓ વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય. ભારતનો પ્રાચીન યોગ શું છે અને તે કોણે અને કયારે શીખવ્યો હતો, એ બધાં રહસ્યો આગળ સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યાં છે જેને બરાબર સમજી લેવાથી જ સાચું યોગીજીવન બની શકે છે, તે સિવાય નહિ.

એક જ ‘યોગ’નાં અનેક નામ

ખરી રીતે જોતાં ભારતનો પ્રાચીન યોગ એક જ આધ્યાત્મિક સહજ જ્ઞાનયોગ છે જેને રાજયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ અને સંન્યાસ યોગ વગેરે નામ આપવામાં આવ્યાં છે. પરમાત્માના નામ સ્મરણને જ યોગ કહેવામાં આવે છે; જેનો અધિકાર નાના-મોટા સ્ત્રી-પુરુષ દરેક મનુષ્યમાત્રને છે. અને જરૂર તે યોગ એટલો સુગમ હોવો જોઈએ કે દરેક વ્યક્તિ કરી શકે અને ગૃહસ્થવ્યવહારમાં રહેવા છતાં યોગી બની શકે. તેથી જ તેને સહજ યોગ અને કર્મયોગ કહેવામાં આવે છે. પરમપવિત્ર, પતિત-પાવન પરમાત્મામાં ચિત્તની એકાગ્રતા (યોગ) સાધવા જીવનમાં પવિત્રતા જરૂરી છે; અને તે માટે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર વગેરે સઘળા વિકારોનો ત્યાગ કરવો પડે છે. એટલા માટે આ સહજ યોગને સંન્યાસ યોગ પણ કહ્યો છે. પરમાત્મામાં ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે કર્મસંન્યાસ નહિ પરંતુ વિકારોનો ત્યાગ જરૂરી છે. કર્મસંન્યાસ તો શક્ય જ નથી. કર્મ વગર માનવી એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી. કર્મસંન્યાસ માટેનો વિચાર કરવો એ પણ એક પ્રકારનું કર્મ જ છે. માટે કર્મ-સંન્યાસ નહીં પરંતુ દુષ્ટ કૃત્યો અર્થાત્ પાપ-કર્મો અથવા વિકારોનો સંન્યાસ (ત્યાગ) જરૂરી છે. પછી, જ્યાં સુધી પરમાત્મા માટે મનમાં ભાવના ને શ્રદ્ધા ન હોય ત્યાં સુધી પ્રેમ-સાગરની પ્રાપ્તિ અશક્ય છે. માટે સાચો

યોગીપુરુષ તે જ કહેવાય જે તે પિતાઓના પિતા, પતિઓના પતિ, ગુરુઓના પણ સદ્ગુરુનું એકાગ્ર ચિત્તથી મનન કરે છે. ભાવનાનું જ બીજું નામ ભક્તિ છે. માટે જ આ સહજ બુદ્ધિ-યોગને મોટા ભાગે ભક્તિયોગ પણ કહેવાય છે. પરમાત્મા દ્વારા શીખવાયેલ આ સહજયોગને રાજયોગ કહેવાય છે કારણકે, પરમાત્માએ બતાવેલા આ સહજયોગ દ્વારા મનુષ્યાત્મા નરમાંથી શ્રીનારાયણ અને નારીમાંથી શ્રીલક્ષ્મી સ્વરૂપ, એટલે કે દેવી-દેવતા-પદ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. હંમેશાં યોગીજીવનનું આ ધ્યેય હોવું જોઈએ.

પરમેશ્વર જ સાચા યોગેશ્વર છે.

પરમાત્મામાં એકાગ્ર ચિત્ત (યોગ) થવા માટે આત્મા તેમજ પરમાત્મા સંબંધી સાચું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે. જે એક માત્ર જ્ઞાનસાગર, ત્રિકાળદર્શી પરમાત્મા પાસે જ હોઈ શકે. પરમાત્મા જ મનુષ્યાત્માઓને પોતાના સાચા નામ, સ્વરૂપ, પરમધામ તથા કલ્યાણકારી કર્તવ્યોનો પરિચય કરાવે છે. અને તેમને પોતાની સાથે ‘મન્મના ભવ’ એટલે કે યોગયુક્ત થવાનો આદેશ આપે છે. જેથી યોગરૂપી અગ્નિ વડે મનુષ્યાત્માઓનાં દુષ્કર્મોનો નાશ થાય અને તેઓ પતિતમાંથી પાવન બને. ગીતાશાસ્ત્ર, એ પરમાત્માએ સ્વમુખે આપેલા જ્ઞાન અને યોગના ઉપદેશકનું પ્રતીક છે. પરંતુ ગીતાનું સાચું જ્ઞાન આપનાર નિરાકાર પરમાત્મા ‘શિવ’ ને બદલે ગીતા સાથે દૈવી રાજકુમાર શ્રીકૃષ્ણનું નામ જોડી દેવાથી ગીતાશાસ્ત્ર ખંડિત થઈ ગયું છે. ^૧ જેથી માનવીઓ ખરા યોગેશ્વર પરમાત્મા ‘શિવને’ ભૂલીને સાચા યોગથી વંચિત રહી ગયા છે. તમે જોશો કે જ્ઞાનેશ્વર અને ‘યોગેશ્વર’ શબ્દોમાં ‘ઈશ્વર’ અર્થાત્ પરમેશ્વર, પરમાત્માનું નામ આવે છે. આનું કારણ એ છે કે સર્વજ્ઞ પરમાત્મા જ જ્ઞાન અને યોગ સંબંધી શિક્ષણ આપનાર પરમ શિક્ષક અથવા સદ્ગુરુ છે.

૧. પા.ટી. : આ વિષય પર અમારું પુસ્તક “ગીતાના ભગવાન કોણ?” એ વાંચો.

કોઈપણ દેહધારી મનુષ્યને (મનુષ્યાત્માઓ અલ્પજ છે.) યોગેશ્વર કહી શકાય નહીં. મનુષ્યને યોગેશ્વર કહેવું તે અયોગ્ય છે. ભારતનો પ્રાચીન રાજયોગ તો સર્વ મનુષ્યાત્માઓના ગતિ-સદ્ગતિદાતા જ્ઞાનેશ્વર અને યોગેશ્વર અવ્યક્ત મૂર્તિ નિરાકાર જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ પરમાત્મા 'શિવ' જેમને રૂદ્ર-ભગવાન અને સોમનાથ પણ કહે છે, તેઓ દરેક કલ્પના અંતે (દર ૫૦૦૦ વર્ષ પછી) સંગમયુગે (કળિયુગના અંતે અને સતયુગના પ્રારંભમાં - બંનેના સંધિકાળમાં) સાકાર પ્રજાપિતા બ્રહ્માના સાધારણ શરીર-રૂપી-રથ (ભાગીરથ) અર્થાત્ મનુષ્ય તનમાં અવતરણ કરીને શીખવે છે.

(તે જ અત્યંત ધર્મગ્લાનિનો, કળિયુગની સમાપ્તિનો સમય હવે નિકટ આવી ગયો છે અને પરમાત્મા શિવ તે પ્રાયઃ લુપ્ત બનેલા પ્રાચીન આધ્યાત્મિક યોગને વર્તમાન યુગમાં ફરીથી શીખવે છે.)

યોગી અને ભોગીજીવનનો તફાવત

જે યોગી છે તે ભોગી નથી બની શકતો. યોગી અને ભોગી જીવનમાં રાત-દિવસનું અંતર છે, ઘણુંખરું ધનથી પ્રાપ્ત થતાં સુખોને ભોગીજીવન માની લેવામાં આવે છે. પરંતુ આ વાત બરાબર નથી. ધન વડે પ્રાપ્ત થતાં સુખ એ સૌભાગ્યનાં ચિહ્નો છે. શ્રીલક્ષ્મી, શ્રીનારાયણ વગેરે દેવી-દેવતાઓ પાસે અઢળક દ્રવ્ય હતું. લોભ, મોહ અને અહંકારરૂપી માયા અથવા વિકારોને વશ થઈને જીવન વિતાવે છે તેમને ભોગી માનવા જોઈએ અને જે માણસો પોતાના દેહનું અભિમાન તજી અંતરઆત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપનું સ્મરણ કરતા કાર્યરત રહે છે, જેમના હૃદયમાં એક જ નિરાકાર (જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ) પરમાત્મા શિવની યાદ રહે છે, તેમનું જીવન યોગીજીવન માની શકાય. પવિત્રતા અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યા વગર કોઈપણ માણસ યોગી બની શકતો નથી.

સાચો યોગી કોણ ?

કર્મસંન્યાસીઓનો નિવૃત્તિમાર્ગ પ્રસિદ્ધ છે. આ લોકો જગતને મિથ્યા માને છે અને સંસારનાં સુખોને 'કાગ-વિષ્કા' જેવાં સમજીને ગૃહસ્થ જીવનનો ત્યાગ કરે છે. આજે આવા વૈરાગી સાધુઓને યોગી માનવામાં આવે છે. આ લોકો પોતાની જાતને બ્રહ્મજ્ઞાની તરીકે ઓળખાવે છે, પરંતુ બ્રહ્મનું સાચું સ્વરૂપ તેઓ જાણતાં નથી. તેમને સર્વત્ર બ્રહ્મનાં જ દર્શન થાય છે. આ લોકો બ્રહ્મને પરમાત્મા માને છે અને બ્રહ્મયોગી કહેવાય છે. બ્રહ્મ કે જે એક જડ પ્રકાશ - તત્ત્વ છે તેને ભગવાન માનવા અને તે તત્ત્વનું ચિંતન કરવાવાળા આ વૈરાગી સંન્યાસીઓને યોગી માનવા એ એક મહાન ભૂલ છે. ખરી રીતે સંસાર મિથ્યા નથી કે આ સંસારનાં સુખો પણ મિથ્યા નથી; પરંતુ સંન્યાસીઓની આવી માન્યતા જરૂર મિથ્યા છે. મનુષ્યનું પતન કરનારા પાંચ વિકારો છે જેને માયા કહે છે. આ માયાનો ત્યાગ કરવો એ જ સાચો સંન્યાસ છે. પ્રવૃત્તિમાર્ગ એટલે ગૃહસ્થ જીવન ગાળવા છતાં પરમાત્માનું ચિંતન કરતાં જળ-કમળવત્ જીવન વિતાવનાર નિર્વિકારી મનુષ્યોને જ સાચા યોગી માનવા જોઈએ. કર્મસંન્યાસી બનીને બીજાઓની કમાઈ પર જીવનનિર્વાહ કરાનારાઓને તો ઊલટો દોષ લાગે છે. માટે પ્રવૃત્તિમાર્ગ એ જ સાચો માર્ગ છે. અને પ્રવૃત્તિ માર્ગના યોગીને જ સાચા યોગી કહી શકાય.

એવા યોગી કેવી રીતે બની શકાય તે ગૃહસ્થ જીવનમાં રહીને, તથા ગૃહસ્થ જીવનનાં સઘળાં કાર્યો કરવા છતાં પણ બુદ્ધિ-યોગ પરમાત્મામાં લીન રહે. પરમાત્મા પોતે અવતાર ધારણ કરી આ યુક્તિ બતાવે છે. યોગ-દર્શનનો અભ્યાસ કરવાથી અને હઠયોગની ક્રિયાઓ શીખવાથી મનુષ્ય પોતાની જાતને હઠયોગી અને તત્ત્વ યોગી કહેવડાવી શકે ખરો પરંતુ તે સાચો યોગી નથી બની શકતો. રાજસિંહાસન પર બેસીને પણ કોઈ યોગી બની શકે, એવો સર્વોત્તમ યોગ પરમાત્મા સિવાય બીજો કોઈ શીખવી શકતો નથી.

જે કોઈ સાધુ કે સંન્યાસી મુંડન કરાવીને ઘરબાર તજી ચાલી નીકળે છે તેમને વૈરાગી કહી શકાય, સાચા યોગી નહિ. સાંસારિક દુઃખો અને મુશ્કેલીઓ જોઈને કેટલાક લોકોને વૈરાગ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજા કેટલાયને વૈરાગી બનાવી દે છે. મુશ્કેલી અને દુઃખ તો માનવીએ પોતે કરેલાં પાપકર્મોનું ફળ છે. તેમને સહન ન કરતાં ગભરાઈ જઈને સંન્યાસી બની જવું એ તો કાયરતા છે. પાપકર્મોનો દંડ તો દરેકને ભોગવવો જ પડે છે. તેનાથી કોઈ બચી શકતું નથી. ઘરબારનો ત્યાગ કર્યા પછી પણ આવા વૈરાગીઓને અનેક કષ્ટો સહેવાં પડે છે. તેઓ પણ બીમાર થાય છે અને દુઃખ સહન કરે છે. વિચાર કરો કે શું તેઓ આખો દિવસ પરમાત્માનું જ ચિંતન કરે છે ? નહિ જ. તેમને વિકારી ગૃહસ્થો પાસેથી ભિક્ષા માગી જીવનનિર્વાહ કરવો પડે છે. બેકારી ઉપરાંત અન્નદોષ પણ તેમને જરૂર લાગે છે. કર્મની ગતિ પ્રમાણે જે ગૃહસ્થો અન્ન અને ધનથી જેમનો જીવન નિર્વાહ ચાલે છે એવા સંન્યાસીઓ કર્મબંધનથી તેમની સાથે જોડાય છે, અને તેના પરિણામે દેહત્યાગ કર્યા પછી એવા ગૃહસ્થોને ત્યાં જન્મ લેવો પડે છે, જેથી પોતાના કર્મબંધનનો હિસાબ ચૂકવી શકે. આવા લોકો મુક્તિ અથવા મોક્ષની ઈચ્છા રાખે છે પરંતુ કર્મની ગતિના ગૂઢ રહસ્યને તેઓ જાણતા નથી જેથી વારંવાર ગૃહસ્થીઓને ત્યાં જન્મ ધારણ કરતાં અને સંન્યાસ લેતાં તેમના અનેક જન્મો પસાર થઈ જાય છે, જ્યારે આ કળિયુગની પાપયુક્ત દુનિયામાં સાચા યોગીઓને પુનર્જન્મ લેવો પડતો નથી.

સહજ જ્ઞાન-યોગ

જપ, તપ, પૂજા, પાઠ, યજ્ઞ, હવન, તીર્થયાત્રા વગેરે બધાં કર્મકાંડ છે. ભગવાન કહે છે, આનાથી મારી પ્રાપ્તિ થતી નથી. આસન, પ્રાણાયામ વગેરે પણ શારીરિક ક્રિયાઓ છે. આધ્યાત્મિક યોગ સાથે આનો કોઈ સંબંધ નથી. બુદ્ધિયોગ અર્થાત્ બુદ્ધિપૂર્વક પરમાત્માનું ચિંતન કરવું તેને જ સાચો

યોગ માનવો જોઈએ. બધાં કામ-કાજ કરવા છતાં બુદ્ધિપૂર્વક પરમપિતા પરમાત્માનું ચિંતન કરતા રહેવું જોઈએ. ‘હથકાર દે દિલ યાદ દે’ (કામ કરતાં જવું અને પરમાત્માને યાદ કરતા રહેવું.) આમાં કોઈ કષ્ટ સહન કરવું પડતું નથી, કે કોઈ જાતની યાત્રા વગેરે કરવાનો પણ આમાં પ્રશ્ન નથી, કે કોઈ પણ પ્રકારનું ખર્ચ કરવાનું હોતું નથી. આથી આ સહજ યોગ અને આધ્યાત્મિક યાત્રા તરીકે ઓળખાય છે. પરંતુ આ બુદ્ધિ યોગને માટે પૂરતા જ્ઞાનની જરૂર છે.

તે જ્ઞાન કયું છે ?

આજકાલ અનેક પ્રકારની વિદ્યાઓને જ્ઞાન માની લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ડોક્ટર, વકીલ વગેરે બનવા માટે જુદું જુદું જ્ઞાન હોય છે. પરંતુ સાચા યોગી બનવા માટે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની જરૂર છે. ખરી રીતે તો પરમાત્મા અને તેની રચના (બ્રહ્માંડ અને સૃષ્ટિ)ના આદિ, મધ્ય અને અંતની જાણકારી હોવી એ જ સાચું જ્ઞાન છે. આવું જ્ઞાન માનવરચિત વેદશાસ્ત્રો અને ગ્રંથોમાં નથી. આ જ્ઞાન ત્રિકાળદર્શી, જ્ઞાનસાગર, નિરાકાર, જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ પરમાત્મા શિવ પોતે જ દરેક કલ્પના સંગમયુગે આ સાકાર સૃષ્ટિ પર પ્રજાપિતા બ્રહ્માના શરીરમાં અવતરણ કરીને આપે છે. માનવ સૃષ્ટિના બીજરૂપ પરમપિતા પરમાત્મા પાસેથી પ્રાપ્ત થયેલી આ દિવ્યબુદ્ધિ વડે મનુષ્ય પોતાની જાતને તેમજ અવિનાશી પિતા પરમાત્માને ઓળખવા લાગે છે. પોતાનો સ્વધર્મ અને સ્વરૂપ તથા પરમાત્માનાં નામ, રૂપ, ધામ દિવ્ય કર્તવ્ય તથા અપાર જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થયા પછી આત્માની પ્રીતિ પરમાત્મા સાથે જોડાય છે. ત્રણે કાળ, ત્રણે લોક અને સૃષ્ટિચક્રનું જ્ઞાન પણ જરૂરી છે. કારણ કે તે સિવાય મનુષ્ય ‘નષ્ટોમોહા’ (જેનો મોહ નષ્ટ પામ્યો છે તેવો) બની શકતો નથી.

તમે જાણો છો કે જ્યારે બાળક પોતાના પિતાને ઓળખવા લાગે છે ત્યારે જ પિતા પ્રત્યેનો પ્રેમ તેના હૃદયમાં જાગૃત થાય છે. યોગ એ પણ આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેના આધ્યાત્મિક પ્રેમસંબંધનું નામ છે. પૂર્ણ જ્ઞાનની

પ્રાપ્તિથી જ યોગ સાધના થઈ શકે છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પછી યોગ સાધના સહેલાઈથી થઈ શકે છે એટલા માટે જ આ યોગને સહજજ્ઞાનયોગનું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

અજ્ઞાની અને મિથ્યાજ્ઞાની

સંસારમાં બે પ્રકારના માણસો છે. જ્ઞાની અને મિથ્યાજ્ઞાની. અજ્ઞાની એવા અણસમજુ માણસને કહી શકાય, જેને આત્મા, પરમાત્મા અને સૃષ્ટિચક્રનું સાચું જ્ઞાન નથી હોતું. અજ્ઞાની માણસો માટે તો, “ગંગા ગયે તો ગંગારામ ઔર જમુના ગયે તો જમુનાદાસ” (સમય જોઈને કામ કાઢવાવાળા, તકસાધુઓ - અથવા કોઈ જાતના સિદ્ધાંત વગરના માણસો)ની કહેવત બંધબેસતી આવે છે. તેઓ અંધશ્રદ્ધામાં દરેક બાબતને સત્ય માની લે છે; બિચારાઓ જ્યાં જાય ત્યાં શ્રદ્ધાપૂર્વક માથું નમાવે છે અને જે કંઈ સાંભળે તેને સત્ય માની લે છે. મિથ્યાજ્ઞાનીઓ હઠીલા સ્વભાવના હોય છે. ઊલટા માર્ગે જતા હોવા છતાં મિથ્યા અહંકાર અને ધમંડ વિશેષ હોય છે. એમાંના કેટલાક પોતાના મતે, કેટલાક ગુરુના મતે તો કેટલાક શાસ્ત્રના મતે વર્તવાવાળા હોય છે. આ બધા મતો એકબીજાથી જુદા હોય છે. પરસ્પર એકમતના અભાવે તેઓ હંમેશાં ઝગડતા રહે છે. મિથ્યાજ્ઞાનને લીધે જ સંસારમાં મત-મતાન્તર ફેલાયેલા છે. ખરી રીતે પ્રભુપ્રાપ્તિનો સાચો માર્ગ તો એક જ છે જે સ્વયં પરમાત્મા બતાવે છે. પરંતુ મિથ્યાજ્ઞાનીઓ પોતપોતાના જૂઠાણા માર્ગોને પણ સત્ય સાબિત કરવા માટે કહે છે કે પ્રભુપ્રાપ્તિના તો અનેક માર્ગો છે. તેઓ પોતે ભટક્યા કરે છે અને બીજાઓને પણ અવળા માર્ગે લઈ જવામાં નિમિત્ત બને છે. ઈશ્વરસંબંધી સાચું જ્ઞાન જેને ‘શ્રીમત’ કહે છે તે નહિ હોવાથી તેમને અર્ચ્યો ને હાથી દેખા (આંધળાઓએ હાથી જોયો-જેમ આંધલાઓએ હાથી વિશે જુદો જુદો અને ખોટો અભિપ્રાય બાંધ્યો તેવું મિથ્યા જ્ઞાનીઓનું ઈશ્વર જ્ઞાન વિષે છે) વાળી કહેવત લાગુ પડે છે.

પતિત

પાવન

જ્ઞાનના

સાગર



સુખ

શાંતિના

સાગર

પરમાત્મા અને મનુષ્યાત્માઓ વિષે યથાર્થ જ્ઞાન

મનુષ્યાત્માઓ અનેક છે, તે બધાંના પિતા પરમાત્મા એક છે. પરમાત્મા એટલે ‘પરમ+આત્મા’. પરમાત્મા પણ એક આત્મા જ છે જે પોતાની સર્વ શક્તિ, જ્ઞાન, ગુણો અને પરમ કર્તવ્યોને લીધે બધા આત્માઓમાં ‘પરમ’ છે. ‘આત્મા સો પરમાત્મા’ અર્થાત્ આત્મા પોતે જ પરમાત્મા છે. પરમાત્મા અને આત્મામાં કોઈ જાતનો ભેદ નથી એમ માનવું અયોગ્ય છે, પરમાત્મા અને આત્માઓનો આકાર એટલે જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ લગભગ સરખાં છે. પરમાત્મા અને આત્માઓ નિરાકાર છે. પરંતુ એનો અર્થ એમ નથી થતો કે પરમાત્મા અને મનુષ્યાત્માઓને કોઈ આકાર જ નથી. પરમાત્મા પણ ચૈતન્ય છે અને મનુષ્યાત્માઓ પણ ચૈતન્ય છે. ચૈતન્યનું સ્વરૂપ અને આકાર જરૂર હોય છે. દેહધારી નહિ હોવાથી પરમાત્માને નિરાકાર કહ્યા છે. અર્થાત્ પરમાત્મા મનુષ્યો અથવા સૂક્ષ્મ દેવો જેવા કે બ્રહ્મા વિષ્ણુ - શંકર જેવા દેહધારી નથી પરંતુ તેમનું પોતાનું જ્યોતિ સ્વરૂપ છે. આત્મા જ્યારે શરીરથી છૂટો પડે છે ત્યારે તે નિરાકાર કહેવાય છે. નિરાકાર કહેવા કરતાં પરમાત્માને ‘અવ્યક્ત મૂર્ત’ કહેવા એ વધુ ઉચિત છે. કારણ કે આનાથી અર્થનો અનર્થ થઈ શકતો

નથી. આવી નાની સરખી ભૂલે દુનિયાના સઘળા માનવીઓને અજ્ઞાની બનાવી દીધા છે.

પરમાત્મા પતિતપાવન, જ્ઞાનના સાગર અને જ્ઞાનદાતા છે. આ હકીકત એ પરથી સ્પષ્ટ થાય છે પરમાત્મા પણ મનુષ્યાત્માઓની માફક મન અને બુદ્ધિવાળા છે. તે પ્રેમના સાગર અને સર્વજ્ઞ છે તો જરૂર અવિનાશી સંસ્કારવાળા છે. મનુષ્યાત્માઓ અને પરમાત્મામાં ભેદ એ છે કે પરમાત્મા જન્મમરણના ફેરામાંથી મુક્ત છે. જ્યારે મનુષ્યાત્માઓ જન્મ મરણના ચક્કરમાં આવવાને લીધે પવિત્રમાંથી અપવિત્ર, જ્ઞાનીમાંથી અજ્ઞાની અને

પરમપિતા શિવ પરમાત્મા



મન

મધ્યા

મના

૭

ભવ

ભવ

બ્રહ્મા દ્વારા

વિષ્ણુ દ્વારા

શંકર દ્વારા

શિવ પરમાત્મા
સતયુગી દેવતાઓની
દુનિયા અથવા સ્વર્ગ
સ્થાપન કરાવે છે

શિવ પરમાત્મા સત
અને ત્રેતાયુગી
દેવતાદ્ય દુનિયાનું
પાલન કરાવે છે.

શિવ પરમાત્મા
કલિયુગી દુનિયાનો
વિનાશ કરવા મુક્તિ
પ્રદાન કરાવે છે.

સતયુગીદેવી સ્વરાજ્ય આપે તો ઇન્દ્રીય જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

બ્રહ્માદ્વારા સ્થાપના, વિષ્ણુદ્વારા પાલના, શંકર દ્વારા વિનાશ

શાંતમાંથી અશાંત બને છે. પરમાત્માને મનુષ્યાત્માઓના પિતા રચયિતા કહ્યા છે કારણ કે જ્યારે સર્વ મનુષ્યાત્માઓ અજ્ઞાન અને વિકારોને વશ થઈ જાય છે ત્યારે પરમાત્મા તેમને ફરીથી શુદ્ધસ્વરૂપ બનાવે છે આ કારણના લીધે પરમાત્માનું નામ 'શિવ' અર્થાત્ કલ્યાણકારી છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકર એ ત્રણ દેવોનાં સૂક્ષ્મ રૂપોના રચનાર પરમાત્માને આપણે ત્રિમૂર્તિ નામથી ઓળખીએ છીએ. પરમાત્માનાં રૂપ અને આકારને આપણી નરી આંખે આપણે જોઈ શકતા નથી તેથી પણ તેમને નિરાકાર કહ્યા છે. કારણ કે આપણાં સ્થૂળ નેત્રો પાંચ તત્ત્વો(પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ)નાં બનેલાં છે અને તે ભૌતિક વસ્તુઓને જ જોઈ શકે છે. આ નેત્રો વડે આત્મા અને પરમાત્માને જોઈ શકતા નથી. પરમાત્માના અતિસૂક્ષ્મ બિંદુસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર આ દિવ્યદ્રષ્ટિ વડે જ થઈ શકે છે. આ દિવ્યદ્રષ્ટિ એટલે ત્રીજું નેત્ર પણ પરમાત્મા પોતે જ આપે છે. સાક્ષાત્કારમાં પરમાત્મા બિન્દુરૂપ અગ્નિ અને જ્યોતિ સમાન સોનેરી રંગનું ઉદ્દિત થતા કે અસ્ત પામતા સૂર્યનાં રંગ જેવું જોવામાં આવે છે. મંદિરોમાં શિવલિંગની મૂર્તિ પરમાત્મા શિવના બિન્દુરૂપની જ પ્રતિમા છે.

મનુષ્યાત્માઓનો આકાર પણ એવો જ હોય છે. તેમનો રંગ પણ સોનારી અને તેમનો ચળકાટ પણ તારાઓના જેવો હોય છે. આ નિરાકાર આત્માઓને શાલિગ્રામ કહે છે.

મંદિરમાં શિવલિંગની આજુબાજુ મૂકવામાં આવતી બટિઓ (શાલિગ્રામ) એ આત્માઓનાં પ્રતીક છે. આત્માઓના સંસ્કાર સતો પ્રધાનમાંથી સતો, રજો, અને તમો અવસ્થામાં બદલાયા કરે છે.

પરમાત્મા અને આત્માઓનું નિવાસસ્થાન પરમધામ

પરમાત્માને પારલૌકિક પરમપિતા પણ કહે છે, કારણ કે તે પરલોક નિવાસી છે. પરલોક એ આ લોકથી અર્થાત્ આ સ્થૂળ દુનિયાથી દૂર છે. પરલોક

આકાશની પેલે પાર સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓના પ્રકાશથી દૂર પ્રકાશનો એક વિશાળ ખંડ છે. તે પ્રકાશ લાલ રંગનો છે. તે આ પાંચ તત્વોની બનેલી દુનિયાથી જુદું જ એક છઠ્ઠું સૂક્ષ્મ તત્વ છે જેને 'બ્રહ્મ અથવા અખંડ જ્યોતિ મહતત્વ' પણ કહે છે. બ્રહ્મલોક નિર્વાણધામ, અથવા શાન્તિધામ પરલોકનાં જ નામ છે.

આ બ્રહ્મલોક આકાશની ઉપર ચારે બાજુ પથરાયેલ છે. આ બ્રહ્મલોકમાં સાકાર દેવતાઓની ત્રણ સૂક્ષ્મ નગરીઓ આવેલી છે. જેમનાં નામ બ્રહ્માપુરી, વિષ્ણુપુરી અને શંકરપુરી છે. આ બધાંની ઉપર 'શિવપુરી' છે અને તેને જ પરમધામ અથવા પરલોક કહેવામાં આવે છે. આ પરમધામ પરમાત્માનું ધામ છે અને આ જ આત્માઓનું નિવાસસ્થાન છે. એટલા માટે જ જ્યારે કોઈ પણ માણસ દેહ ત્યાગ કરે છે ત્યારે એમ માનીએ છીએ કે તેનો આત્મા મુક્ત થઈ ગયો અને પરમધામ પાછો ચાલ્યો ગયો. લોકો સામાન્ય રીતે વિચારતાં એમ કહે છે કે તે 'પરલોકવાસી' થયો. સામાન્ય રીતે વિચારતાં 'લોક' શબ્દનો અર્થ અનેક અર્થાત્ એકથી વધારે લોકોને રહેવાના સ્થળને જ કહેવામાં આવે છે. માટે પરલોક એ પરમાત્મા અને આત્માઓની નિરાકાર દુનિયા છે. બ્રહ્મલોકના જે ભાગમાં નિરાકારી આત્માઓ અને પરમાત્માનો નિવાસ છે તેને બ્રહ્માંડ કહે છે.

ત્રિલોકમાં લોક અને પરલોક અર્થાત્ સાકારી, આકારી અને નિરાકારી દુનિયાઓ છે. સાકારી દુનિયા શરીરધારી માનવોની દુનિયા છે જેને મનુષ્યલોક કહેવાય છે. આકારી દુનિયા સૂક્ષ્મ દેવતાઓ એટલે કે ફિરસ્તાઓની દુનિયા છે જ્યાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરનો વાસ છે અને આત્માઓના નિવાસસ્થાનને નિરાકારી દુનિયા કહે છે.

યોગનાં મુખ્ય નામ

આ આધ્યાત્મિક યોગનાં ત્રણ અંગો છે. પરિચય, નિશ્ચય અને સંબંધ

યોગ માટે સર્વ પ્રથમ જરૂરી બાબત આત્મા અને પરમાત્માની ઓળખ અથવા પરિચય છે. પરમાત્માનાં નામ, રૂપ ધામ અને કર્તવ્યના સંપૂર્ણ જ્ઞાન વગર યોગસાધના અશક્ય છે. યોગનો બીજો આધાર છે નિશ્ચય બુદ્ધિમાં પૂરેપૂરો નિશ્ચય હોય કે એક પરમાત્મા જ દુઃખોને હરનારા અને સુખ આપનારા છે, મનુષ્યાત્માઓની ગતિ અને સદ્ગતિ પણ તે જ કરે છે અને સંપૂર્ણ પવિત્રતા, સુખ અને શાંતિના વારસો પણ તે જ અવિનાશી પરમપિતા પરમાત્મા પાસેથી મળે છે, જો આવો નિશ્ચય ન હોય તો યોગથી યથાર્થ લાભ નથી મળી શકતો. આ નિશ્ચય મનમાં દ્રઢ કરવો જોઈએ. જેટલો આ નિશ્ચય મનમાં દ્રઢ થશે તેટલાં જ બુદ્ધિયોગનાં મૂળ મજબૂત બનશે. યોગનું ત્રીજું અંગ છે સંબંધ. પિતાની પ્રત્યેક વસ્તુ પર પુત્રનો જન્મસિદ્ધ હક હોય છે. ભગવાનના ભક્તો દર વખતે ભગવાન પાસેથી કંઈને કંઈ માગતા રહે છે. પરંતુ ભક્તને બદલે પોતે પોતાની જાતને ઈશ્વરના અવિનાશી બાળક તરીકે માનવાથી કદી કશું માગવાની ચિંતા કરવી પડતી નથી. માટે પરમાત્માના ભક્ત (દાસ) બનવા કરતાં તમે પરમપિતાના સંતાન છો એ સાચો સંબંધ જાણવો એ સહજ રાજયોગ માટે બહુ લાભદાયક છે. તે મહાન ભંડારી પાસેથી આપણો પૂરો હક પ્રાપ્ત કરવા માટે તેને ભગવાન કહેવાને બદલે ‘બાબા’ અર્થાત્ પિતા કહેવા એ યોગ્ય છે. આ સંબંધ ઘણો પ્રિય અને નજીકનો છે. બાળક એક ડગલું વધે તો પિતા દસ ડગલાં આગળ વધી તેને પોતાના ખોળામાં ઉપાડી લે છે. હું સ્વર્ગના રચનાર પરમપિતા પરમાત્માનો બાળક છું એમ કહેવામાં કેટલી મસ્તી (આનંદ) રહેલી છે! આની સરખામણીમાં પોતાની જાતને ભક્ત કહેવડાવવો એ તો ભિખારી જેવું લાગે.

યોગસાધનામાં બેસવાની વિધિ

હાથ-મોં ધોઈ તથા સ્નાન કરી પવિત્ર યોગમાં બેસવું એ ઉત્તમ વિધિ છે. તે માટે એકાંત સ્થાન હોય તો તે વધુ યોગ્ય ગણાય. અગરબત્તી તથા ધૂપ

વગેરે સળગાવવાથી વાતાવરણ શુદ્ધ બને. બેસવાની પદ્ધતિ પણ એવી સરળ હોવી જોઈએ કે જેથી લાભાં સમય સુધી થાક્યા વગર સહેલાઈથી બેસી શકાય. આંખો ખુલ્લી રાખવાથી ઊંઘ કે સુસ્તી આવતી નથી. અંધારામાં બેસતી વખતે લાલ રંગનો પ્રકાશ આપતો ગોળો રાખવાથી નિરાકાર સ્વરૂપે પરમધામમાં બેસવાનો આભાસ થાય છે. સમૂહમાં બેસવાથી પણ યોગસાધના માટે અનુકૂળ વાતાવરણ પેદા થઈ શકે છે. અને સહેલાઈથી યોગસાધના થાય છે. નવા જિજ્ઞાસુ માટે, કોઈ અનુભવી સાધક સામે બેસી, તેનું દ્રષ્ટિબળ પ્રાપ્ત કરવું ઉપયોગી થઈ પડે છે. ‘બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય’નાં બધાં સેવાકેન્દ્રોમાં આ યોગાભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે.

શુદ્ધ સંકલ્પોમાં રમણ

મનના સંકલ્પોને (તો)રોકી શકાતા નથી. સંકલ્પ કરવો એ જ મનનો સ્વભાવ છે. પ્રતિપળ મનમાં કોઈને કોઈ સંકલ્પ ચાલ્યા જ કરે છે. મનમાં આવતા નકામા તર્ક-વિતર્કો યોગસાધના વડે રોકવામાં આવે છે. જેથી મનની વૃત્તિ શુદ્ધ વિચારો તરફ વળે. ટેવ પડતાં યોગસાધનામાં બેસતા જ મનમાં આવતા નકામા અને ખરાબ સંકલ્પો શમી જાય છે અને મન પ્રભુચિંતનમાં મસ્ત થઈ જાય છે. શરૂઆતમાં અથાગ પ્રયત્ન કરીને પણ શુદ્ધ સંકલ્પો મનમાં લાવવા જોઈએ જેથી મન સાંસારિક વિચારોથી નિવૃત્ત થઈ જાય. જેમ કે “હું જ્યોતિસ્વરૂપ (બિંદુરૂપ) શુદ્ધ આત્મા છું, મેં આત્માએ આ દેહ ધારણ કર્યો છે. હું આ શરીરથી જુદી જ એક ચેતન શક્તિ છું. હું આત્મા પરમધામમાં નિવાસ કરવાવાળો છું. મારા અવિનાશી પિતા, શિક્ષક તેમ જ સદ્ગુરુ શિવ પરમાત્મા છે. મેં આત્માએ આ સૃષ્ટિરૂપી કર્મક્ષેત્રમાં પુણ્ય-કર્મ કરવા માટે આ દેહ ધારણ કર્યો છે. માટે મારે હંમેશા પવિત્ર અને આનંદિત રહી યોગી જીવન ગાળવાનું છે.’

એકરસ અવસ્થા

આવા આત્મચિંતનથી બુદ્ધિ શરીરના ભાન અને શારીરિક સંબંધોથી મુક્ત સંસારથી ઉપરામ બની જાય છે. આંખો વડે સઘળું જોવા છતાં અને કાનથી બધું સાંભળવા છતાં તે વખતે આત્માની એવી અવસ્થા રહે છે જાણે કે કાંઈ પણ જોતાં કે સાંભળતાં નથી. આ અવસ્થામાં બુદ્ધિયોગને ઉપર પરમધામમાં લઈ જવો જોઈએ, જ્યાં પરમપિતા પરમાત્માનું રહેકાણ છે. ફક્ત નિરાકાર એવા એક ભગવાન શિવનું મનમાં ચિંતન હોવું જોઈએ.

આવી રીતે જ્યારે બુદ્ધિ પ્રભુ-ચિંતનમાં મગ્ન થઈ જાય છે, ત્યારે તેમાં સ્થિરતા આવે છે. જેમ આકાશમાં પતંગ બહુ ઊંચે ગયા પછી ડોલતો નથી પરંતુ સ્થિર થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે યોગીની બુદ્ધિ પણ સાંસારિક તર્ક-વિતર્કોમાંથી મુક્ત થઈને એક શુદ્ધ સંકલ્પ અથવા પરમાત્માના સ્વરૂપની સ્મૃતિમાં સ્થિર થાય છે, એ અવસ્થાને એકરસ અવસ્થા કહેવાય છે. તે સમયે (ઈશ્વરીય આનંદ) પરમાનંદ સિવાય બીજી કોઈ પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ હોતો નથી. યોગની આ અવસ્થાને પવનના અભાવમાં દીપકની સ્થિર જ્યોતિ સાથે પણ સરખાવી શકાય.

સાચી ઉપાસના અને ઉપવાસ

સામાન્ય રીતે ઉપાસનામાં વેદમંત્રોચ્ચાર કરવામાં આવે છે. અથવા તો કોઈ ગુરુએ આપેલા મંત્રનો જાપ કરવામાં આવે છે. પૂજા-અર્ચના વગેરે કરે છે. અનુભવથી હવે સમજાય છે કે આ સર્વે કર્મકાંડ છે. એનાથી પ્રભુપ્રાપ્તિ અશક્ય છે. ઉપાસના અને ઉપવાસ વગેરેનો અર્થ એ થાય છે કે પરમાત્માની નજીક જઈને બેસવું. એ ફક્ત બુદ્ધિ-યોગના બળે સંભવી શકે. જ્યારે એ બાબતનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય કે પરમાત્મા કોણ છે? અને તે ક્યાં વસે છે? પરમાત્માને નામ, રૂપથી ન્યારા, નિરાકાર અને સર્વવ્યાપી માનવાવાળા કોની

પાસે જઈને બેસશે? શિવના ઉપાસકો પણ છે, જેઓ હંમેશા શિવાલયમાં જઈને શિવલિંગની પૂજા વગેરે કરે છે. પરંતુ શિવનું સાચું જ્ઞાન તેમને ન હોવાથી તેમનો આ પુરુષાર્થ નકામો જાય છે. જ્ઞાન વગર ગતિ નથી. જ્ઞાન વડે સદ્ગતિ પ્રાપ્ત થાય એમ ગાયેલું છે. યોગ સાધના પણ પ્રસિદ્ધ છે. એક ગીત પણ છે કે “યોગ સાધના સિવાય તેને કોઈ મેળવી શકતું નથી.” યોગ અને જ્ઞાનનો ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. જ્ઞાની પુરુષને યોગસાધના માટે, એટલે કે સાચી ઉપાસના માટે મોઢેથી કાંઈ બોલવાની જરૂર રહેતી નથી. આપ મેળે જ તેને પોતાના સ્વરૂપની સ્મૃતિ આવતાં (નિજ શાંતિધામ) બ્રહ્મલોકનું સ્મરણ થઈ આવે છે. તેની બુદ્ધિ એકદમ પરમધામમાં પહોંચી જાય છે. શરીર રૂપે આ પૃથ્વી પર બેઠેલો હોવા છતાં યોગબળથી તેની બુદ્ધિ બ્રહ્માંડમાં ચાલી જાય છે. (આ લોક અને પરલોક વચ્ચેનું સેંકડો પ્રકાશ વર્ષોનું અંતર લુપ્ત થઈ જાય છે) જેવી રીતે ટેલિવિઝન (Television) ઉપર દૂરની દ્રષ્ટિ સામે દેખાય છે, તેવી જ રીતે આત્મા પણ બુદ્ધિ યોગના બળે પરમાત્મા શિવ પાસે પહોંચી શકે છે. આનું નામ સાચી ઉપાસના.

યોગ દ્વારા અતીન્દ્રિય સુખની પ્રાપ્તિ

યોગની આ અવસ્થાથી જે માનસિક ઈન્દ્રિયાતીત સુખ મળે છે, તેને અનુભવથી જાણી શકાય છે, એટલા માટે જ કહ્યું છે કે અતીન્દ્રિય સુખ વિષે જાણવું હોય તો ગોપીવલ્લભની ગોપ-ગોપીઓને પૂછો. એ સુખની સરખામણીમાં શારીરિક ઈન્દ્રિયોના સર્વ સુખ તુચ્છ લાગે છે. એ અલૌકિક પ્રભુપ્રાપ્તિના પરમ સુખમાં દિલ ગદ્ગદ્ થઈ જાય છે. અને કોઈ કોઈ વાર તો પ્રેમની અશ્રુધારા વહેવા લાગે છે. ખરી રીતે આ યોગ એ જ (इश्के हकीकी) સાચો પ્રેમ છે. મોઢેથી પરમાત્માની સ્તુતિકે પ્રાર્થનાની દરકાર રહેતી નથી. તે સમ્રાટોના પણ સમ્રાટ સાથે યોગસાધના થતાં મન તૃપ્ત થઈ જાય છે અને જાણે પિતાની સઘળી સંપત્તિનો વારસો મળી ગયો હોય છે એટલો સંતોષ થાય

છે. નિશ્ચય જાણો કે, આ બુદ્ધિયોગ જ અલ્લાહ અવ્વલદીન (વિશ્વના સર્વ પ્રથમ સત્યધર્મ સ્થાપન કરનાર પરમાત્મા)નો ચિરાગ (દીવો) છે. પવિત્રતા, સુખ-શાંતિ, પ્રેમ આનંદ, જ્ઞાન, શક્તિ વગેરે દરેક પ્રકારથી આત્મા ભરપૂર થઈ જાય છે. અવિનાશી ગુણોના ચિંતનથી આત્માના સંસ્કાર બદલાય છે. યોગીની આ અવસ્થાને જ ઈશ્વરીયપ્રાપ્તિ કહેવાય છે. જેમાં આ સાગરમાંથી સર્વસ્વ મળી રહે છે. આ સુખ મૂંગા માણસને મળેલી મિઠાઈ જેવું છે, કે જેનું વર્ણન કરી શકાતું નથી.

શૂન્ય સમાધિમાં બુદ્ધિયોગમાં તફાવત

હઠયોગીઓ સંકલ્પોને રોકવાનો અને વિચારોને સ્થગિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેમને વિચારશૂન્યતા સારી લાગે છે. અને શૂન્ય સમાધિ સારી લાગે છે. જ્ઞાન-યોગની પરિસ્થિતિમાં મન તેમજ બુદ્ધિ બન્ને કાર્યરત રહે છે, પરંતુ તે વખતે તેમની સતોગુણી અવસ્થા હોય છે. પ્રેમ-સાગર પરમાત્મા જ્યારે પ્રેમનો જાદુ જગાડે છે ત્યારે મનમાં એક અલૌકિક પ્રેમનું મોજું ફરી વળે છે અને દિલ પ્રફુલ્લિત થઈ ઊઠે છે. ઈશ્વરીય સુખ અદ્ભુત છે. સાંસારિક કે દૈહિક પ્રેમ સાથે તેને સરખાવી શકાય નહિ. મનમાં પવિત્રતાની લહેર ઊઠતાં શુભ ભાવનાઓ જાગૃત થાય છે. શુભ સંકલ્પ આવે છે. અને આનંદની મસ્તી છવાઈ રહે છે. ચહેરા પર કાંતિ પ્રસરી રહે છે. અને શક્તિ પ્રાપ્ત થતાં આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય છે. યોગથી બુદ્ધિનું તાણું ખુલી જાય છે. અને અઘરામાં અઘરી સમસ્યાઓનો ઉકેલ સહેલાઈથી મળી રહે છે એવો અનુભવ થાય છે જાણે કે કોઈ કાનમાં ચૂપચાપ રહસ્યની માહિતી આપે છે.

જેવી રીતે વીજળીનું જોડાણ (Connection) મળી જતાં માણસ જરૂર પ્રમાણે દરેક પ્રકારના લાભ મેળવી શકે છે. જો ગરમી હોય તો પંખો ચલાવી શકે છે, અને અંધારું હોય તો દીવો સળગાવી પ્રકાશ મેળવી શકે છે, વગેરે. એવી જ રીતે બુદ્ધિ યોગના બળે બધી માનસિક ઈચ્છાઓની પૂર્તિ થઈ

જાય છે. પરમાત્મા શિવ જેમને ભોળા ભંડારી પણ કહે છે. પોતે જ પોતાના બાળકોને દરેક રીતે માલામાલ (સુખી) કરી દે છે. વિચાર કરો કે શૂન્ય સમાધિ અને બુદ્ધિ યોગ વચ્ચે કેટલો બધો તફાવત છે. શૂન્ય સમાધિથી અલ્પ કાળ માટે નજીવી શાંતિ મળે છે, જ્યારે બુદ્ધિ યોગથી દરેક રીતે માનવી સમૃદ્ધ અને સુખી બને છે. જીવનમાં ફક્ત શાંતિ એકલી પૂરતી નથી. શાંતિ સાથે સુખ હોવું પણ ઘણું જ જરૂરી છે. સાગરમાં ડૂબકી મારી થોડી વાર પછી ખાલી હાથે પાછો આવે તેથી શો લાભ? લાભ તો ત્યારે જ થયો કહેવાય જ્યારે તેની ઝોળી મોતીથી ભરેલી હોય.

સૂક્ષ્મ પ્રેરણાઓ

જેવી રીતે સ્થિર અને નિર્મળ જળના સરોવરમાં જોવાથી ચહેરાનું પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ દેખાય છે અને સરોવરના તળિયે પડેલી વસ્તુ સાફ-સાફ જોઈ શકાય છે તથા શાંત હવામાનમાં રેડિયોનો અવાજ સ્પષ્ટ સંભળાય છે, બરાબર તેવી જ રીતે મનમાં અને બુદ્ધિની પરિસ્થિતિ છે. જો મન અને બુદ્ધિ બંને પવિત્ર હોય તો ઈશ્વરીય પ્રેરણાઓ મળવા લાગે છે. ત્રિકાળદર્શી પરમાત્મામાં બુદ્ધિનો યોગ જોડાઈ જતાં રેડિયોની માફક બુદ્ધિ પણ સૂક્ષ્મ પ્રેરણાઓને ગ્રહણ કરી લે છે. નવા નવા રહસ્યોનો ઉકેલ બુદ્ધિને આપ મેળે મળી રહે છે, જાણે કે પ્રભુ એક મિત્ર અને સાથીનાં રૂપમાં બધું જણાવી દે છે. જેમ ટેલિફોન એકસરેંજમાં ૦ (શૂન્ય) ના આંકડો કામ કરે છે, તેમ પરમપિતા પોતાના યોગી બાળકના સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન બનીને તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે. આવી જ રીતે યોગબળથી, જ્ઞાનબળથી પરમાત્માની પ્રેરણાઓને ઝીલી શકાય છે. યોગબળ સામે વિજ્ઞાનબળ પણ તુચ્છ છે. તો પછી યોગીજીવન પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કેમ ન કરવો? યોગશક્તિની જેટલી વૃદ્ધિ કરવામાં આવે તેટલી ઓછી છે.

નિરંતર યોગનો અભ્યાસ

યોગાભ્યાસ એ બુદ્ધિનું કામ છે. તે સહેલું પણ છે તેમજ અઘરું પણ

છે. જ્યાં સુધી જૂના વિકારી સંસ્કારોનો અંત ન આવે ત્યાં સુધી તે કપરું છે. સંસ્કારોને બદલવા માટે યોગનો નિરંતર અભ્યાસ જરૂરી છે. યોગને અગ્નિ પણ કહ્યો છે. જેવી રીતે ચણા અથવા સખત દાળના દાણા પ્રબળ અગ્નિની સતત ગરમીથી જ ઓગળે છે, એવી જ રીતે દ્રઢ સંસ્કારો પણ નિરંતર યોગ અગ્નિથી જ બળી જાય છે. જો નેત્રો બંધ કરીને યોગસાધનાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો એક ધંધાર્થી માણસ વધુમાં વધુ બે-ચાર કલાક જ યોગ સાધના કરી શકે છે. એટલા માટે યોગના અભ્યાસીએ હંમેશા આંખો ખુલ્લી રાખીને યોગસાધના કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ત્યારે જ રસ્તા ઉપર ચાલતાં પણ યોગમાં ચિત્ત પરોવી શકાય. જ્ઞાન અને યોગ એકબીજાનાં સહાયક છે. જ્ઞાનના બળથી બુદ્ધિયોગ સહજ બની જાય છે. જ્યાં જ્ઞાનથી હંમેશા યોગમાં મદદ મળે છે ત્યાં યોગ દ્વારા જ્ઞાનની ધારણા પણ સહજ બની જાય છે. નહિ તો એક કાને સાંભળેલું જ્ઞાન બીજા કાને નીકળી જાય છે. ઘણા લોકો ‘મૌન’ પાળે છે. તેઓ એમ માને છે કે આનાથી શક્તિ મળે છે. એમાં શંકા નથી મૌનથી શક્તિ ક્ષીણ થતી અટકે છે. પરંતુ કર્મયોગીને બિલકુલ ચૂપ રહેવું એ પાલવે તેમ નથી. સદંતર મૌન પાળવું એ પણ હઠયોગ થઈ જાય છે. સહજ તેને કહેવાય જે સહેલાઈથી થઈ શકે. કહેવત પણ છે કે ‘સહજ મિલે સૌં દુઘ’ (જે સહેલાઈથી મળી શકે તે ઉત્તમ) ‘કिसी बात की अति ठीक नहीं’ (Excess of everything is bad) કોઈપણ બાબતનો અતિરેક નુકસાનકર્તા છે. આવશ્યકતાથી વધુ ન બોલવું જોઈએ, કારણ કે વધુ બોલવાથી ક્ષય થાય છે અને બુદ્ધિયોગ તૂટી જાય છે.

નિરંતર યોગ માટેનો ઉપાય

કોઈપણ કાર્ય, જ્યાં સુધી તેને કરવાની પદ્ધતિ ન સમજાય ત્યાં સુધી અઘરું લાગે છે. કર્મયોગી માટે કાચબાનું ઉદાહરણ બંધબેસતું આવે છે. જેમ કાચબો જરૂર પડે પોતાનાં અંગો બહાર કાઢીને કામ કરે છે. અને તેમને ફરી

પાછાં સંકેલી લે છે. એવી જ રીતે કર્મયોગીએ પણ યોગમાં રત રહીને કર્મ કરવા જોઈએ અને ફક્ત જરૂરી કર્મો કરવાં જોઈએ, વ્યર્થ કર્મોથી શક્તિ નાશ પામે છે અને નિરંતર એટલે ચાલુ યોગમાં ભંગાણ પડે છે. દેખીતી બાબત છે કે ‘લગ્નાતાર’નો અર્થ, યોગનો તાર સંધાયેલો રહે - નિરંતર ચાલુ રહે એવો થાય છે. મૌનનો અર્થ થાય છે મનન. મનનમાં વ્યર્થ સાંસારિક બાબતો વિચારવા કરતાં મનમાં ઈશ્વરના ગુણોનું મનન કરવામાં આવે જેથી તે દિવ્ય ગુણોને આપણે પણ ઝ્રહણ કરી શકીએ. સંસ્કારોમાં પરિવર્તન લાવવું એ જ યોગનો મુખ્ય હેતુ છે. આત્મચિંતન અથવા મનન કરવાથી જ જ્ઞાનની ધારણા થાય છે. જો ઓછું બોલવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો જ હરતાં ફરતાં પણ આત્મ ચિંતન અને પરમાત્મચિંતન સંભવ બને. જ્યાં સુધી જૂના ખરાબ સંસ્કારો ન બદલાય ત્યાં સુધી માનવું કે બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈ નથી અને યોગસાધના કરી શકતા નથી. જેમ કોઈ માણસને સમતોલ આહાર મળવા છતાં તે શરીરે દુબળો અને કમજોર રહે તો સમજાય છે કે તેની પાચનશક્તિ નબળી હોવી જોઈએ અને તેથી તેનો ઉપાય કરવામાં આવે છે, એવી જ રીતે બુદ્ધિને સાત્ત્વિક અને શક્તિશાળી બનાવવા માટે મૌન ધારણ કરીને જ્ઞાનનું ચિંતન કરવાથી લાભ થાય છે. બની શકે ત્યાં સુધી બુદ્ધિને ભટકવા દેવી જોઈએ નહિ. સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે જરૂર પૂરતું જ ધ્યાન આપવું જોઈએ. દરેક બાબતમાં આગેવાન બની બેસવાવાળા યોગી બની શકતા નથી. બુદ્ધિને પ્રભુચિંતનમાં પરોવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. એમ કરવાથી યોગસાધના માટેનો પ્રયત્ન નહિ કરવો પડે પરંતુ પ્રભુચિંતનમાં જ તમારું મન પરોવાયેલું રહેશે. યોગનો તાર તૂટી ન જાય તેની જ સંભાળ રાખવાની રહેશે. વધુ બોલવાવાળા કેવળ આત્મસતોષ માને છે. તેમનું પેટ નથી ભરાતું, ભૂખ્યા જ રહેવું પડે. માટે વાણી પર પૂરો કાબૂ રાખવો જોઈએ. યોગીજીવનમાં ખાન, પાન, મન, વચન, કર્મ તેમજ ઊંઘ વગેરે દરેક બાબત પર કાબૂ રાખવાનું વિશેષ મહત્વ છે. આ બાબતો પર ધ્યાન આપવાથી અને બેદરકારી દૂર કરવાથી બધું વ્યવસ્થિત થઈ જાય છે. અભ્યાસ

કરવા માટે દ્રઢ નિશ્ચય હોવો જરૂરી છે. ભગવાન કહે છે. 'નિશ્ચયબુદ્ધિ વિજયન્તિ સંશયબુદ્ધિ વિનશ્યન્તિ' જ્યાં સુધી યોગી જીવનના લાભ અને તેનો ઉદ્દેશ શો છે, તે બરાબર સમજાય નહિ, ત્યાં સુધી નિરંતર યોગ, એ દુર્લભ વસ્તુ છે.

એક સાથે બે કામ કેવી રીતે બની શકે?

ઘણા માણસો 'નિરંતર યોગ' સંબંધી પ્રશ્ન પૂછે છે કે યોગસાધના અને સાંસારિક જીવન-વ્યવહાર બંને એક સમયે કેવી રીતે શક્ય બને? એક સાથે બબ્બે કાર્યો કેવી રીતે સંભવી શકે? અનુભવથી સમજાય છે કે, 'નિરંતર યોગ' એ કંઈ એક મ્યાનમાં બે તલવારો જેવી વાત નથી. આ કામ કેવળ સંભવ છે એટલું જ નહિ પણ સુગમ પણ છે. પરંતુ એ માટેની સાચી લગની અને પ્રયત્ન બંને જરૂરી છે. એમાં પણ લગની (આસક્તિ) હોવી જરૂરી છે. મનમાં જો લગની હોય તો તે માટેનો પ્રયત્ન સરળ અને સહજ બની જાય છે. કોઈ વેપારીનો દાખલો લો. તે ઘરમાં હોય કે બજારમાં, તેના મનમાં દરેક પળે વેપારનાં જ વિચારો આવ્યા કરે છે. શું તે વ્યાપારીની બાબતો વિચારતાં ઘરનું કોઈ કામ નથી કરતો કે બજારમાં ચાલતાં રસ્તો ભૂલી જાય છે? ના જેવી રીતે એક સ્ત્રી પોતાના પતિને યાદ કરતી ઘરનાં સઘળા કામકાજ કરતી રહે છે અને એક માતા બધાં કામ કરતી હોવા છતાં પોતાના બાળકને નથી ભૂલતી, તો પછી શું તે અવિનાશી (સાજન) પતિનું સ્મરણ મનમાં કરતાં, રહેવું અઘરું કામ છે? જો પૂરી લગની હોય તો તે સાચો પતિ, સાચો સદ્ગુરુ, વ્હાલો પિતા કદી ભૂલાતો નથી, કોઈ થોડું-ઘણું પણ આપવાવાળો હોય તેને દુનિયા યાદ રાખે છે તો ભલા તે સદ્ગતિદાતા અને સાચા માર્ગદર્શકને તો કેમ ભૂલી શકાય? પરમાત્મા કાળના પણ કાળ અને ધર્મરાજ પણ છે. જો મૃત્યુ યાદ રહી શકે છે તો ધર્મરાજ કદી ભૂલાતા નથી. હથકાર બલ દિલ યાર બલ (કામ કરતા જાઓ અને પરમાત્માને યાદ કરતા રહો)ની કહેવતનો અમલ કરવો જોઈએ. આજે દુનિયાભરની ચિંતાઓ માણસની બુદ્ધિમાં રાત દિવસ રહ્યા કરે છે. તો

પ્રભુચિંતન સંભવ નથી? સત્યવાદી પર પરમાત્મા હમેશાં ખુશ રહે છે. જો બુદ્ધિનો દોરો તેના હાથમાં સોંપી દેવામાં આવે તો બધાં કાર્યોનો ઉકેલ આપ મેળે આવ્યા કરે છે.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ

આજે દુનિયા વિજ્ઞાનના ચમત્કારોથી ઘણી પ્રભાવિત થયેલી છે પરંતુ એ વાત ભૂલાઈ ગઈ છે કે યોગબળ વિજ્ઞાન બળ કરતાં પણ ઉચ્ચ કોટિનું છે. વિજ્ઞાન એ માનવકૃત ચમત્કાર છે, જ્યારે યોગ એ દૈવી ચમત્કાર છે. દિવ્ય દ્રષ્ટિ (જે યોગશક્તિનો એક ચમત્કાર છે) મળતાં યોગી ઘર બેઠાં લોક અને પરલોકના સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. ટેલિવીઝન (Television) પર તો વર્તમાનકાળની ઘટનાઓ જ જોઈ શકાય છે. પરંતુ દિવ્યદ્રષ્ટિ વડે તો ત્રણે કાળનાં દ્રશ્યો જોઈ શકાય છે. આ જાદૂ તો પરમાત્માનો છે જે ત્રિકાળદર્શી અને ત્રિનેત્રી છે. આ મહિમા તે વખતનો જ છે જ્યારે પરમાત્માએ ત્રણ કાળનાં દ્રશ્યો બતાવ્યાં હશે અને દિવ્યદ્રષ્ટિનું ત્રીજું નેત્ર આપ્યું હશે. વિજ્ઞાનના બળે તો ફક્ત આ એક સૃષ્ટિનાં દ્રશ્યો જોઈ શકાય છે. જ્યારે તે ત્રિલોકીનાથ પરમાત્મા તો દિવ્ય દ્રષ્ટિ વડે ત્રણે લોકની સફર કરાવી શકે છે. બિયારાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓને પરલોકનું તો કોઈ જ્ઞાન હોતું નથી. બ્રહ્માપુરી, વિષ્ણુપુરી, શંકરપુરી આ ત્રણે અવ્યક્ત પુરીઓનો આનંદ અને દ્રશ્યો તો કોઈએ જોયાં જ નહિ હોય. તે મનને કેટલાં મોહિત કરવાવાળાં હશે. એ તો અનુભવી જ બતાવી શકે છે. સાક્ષાત્કાર ને ટ્રાંસ (Trans) કહે છે. ‘પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય’માં આવા ટ્રાંસમાં જવા વાળા અને અલૌકિક સંદેશ લાવવા વાળા અનેક દૂતો છે. વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી જે કામ ટ્રાંસમીટર (Transmeter) પાસે લે છે, તે જ કર્મયોગી ટ્રાંસમાં જઈને લે છે. ઉપરોક્ત ‘ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય’ દ્વારા હજારો યોગી બની રહ્યા છે.

રાજયોગ

આ સહજ રાજયોગના અભ્યાસ વડે સંપૂર્ણ સુખ અને શાંતિ બંને પ્રકારની શુભ ઈચ્છા રાખવાવાળાને રાજયોગી કહેવાય છે. રાજયોગીની દ્રષ્ટિએ શિવપુરી (મુક્તિધામ) અને વિષ્ણુપુરી (જીવન મુક્તિધામ) અર્થાત્ શાંતિધામ અને સુખધામ બન્ને એક જ લક્ષ્યમાં સમાયેલા છે. તે રાજયોગીઓ આવતા જન્મમાં વૈકુંઠમાં શ્રીલક્ષ્મી તથા શ્રીનારાયણ બની રાજભાગ મેળવે છે. આ જન્મમાં પણ તેમને ભવિષ્યમાં સૂર્યવંશી સતયુગી રાજયોગી રાજકુમાર બનવાની ખુશીનો નારાયણી નશો ચઢેલો રહે છે. “અન્ત મતે સો ગતે” ના સિદ્ધાન્ત અનુસાર તેઓ આ કળિયુગી અને તમોપ્રધાન શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી મુક્તિધામના માર્ગે આ સૃષ્ટિ પર નવા સ્થપાનાર વૈકુંઠ અર્થાત્ સ્વર્ગમાં અટલ-અખંડ સુખ અને શાંતિથી ભરપૂર રાજ્યભાગ મેળવી લે છે, જેને સાચા શબ્દોમાં “સૌભાગ્ય” અર્થાત્ સોનેરી ભાગ્ય કહે છે. આને જ નરમાંથી શ્રીનારાયણ અને નારીમાંથી શ્રીલક્ષ્મીપદની પ્રાપ્તિ કહેવામાં આવે છે, જે રાજયોગ દ્વારા મેળવી શકાય છે. સૃષ્ટિનું મહાન સૌભાગ્ય રાજયોગી જ મેળવી શકે છે, અને એટલા માટે જ રાજયોગને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યો છે.

સત્સંગ

યોગી માટે સંગ (સોબત) જરૂર સારો હોવો જોઈએ. સત્સંગનો મહિમા વિશેષ છે. સત્સંગનો અર્થ એ છે કે જ્યાં સત્ય પરમાત્મા સાથે મિલન થાય. પરમાત્માનું સત્ય સ્વરૂપ તો તે એક જ છે જે પરમધામમાં નિવાસ કરે છે. અને આ દુનિયા જે હવે અસત્યથી ભરપૂર છે, તેને સત્યના માર્ગે દોરે છે. આજે સત્સંગ ધામો ઠેકાણે-ઠેકાણે છે પરંતુ પરમાત્મા સાથે મેળાપ (સાક્ષાત્કાર) કોઈ કરાવતું નથી. (સાચું જ્ઞાન ક્યાંય પ્રાપ્ત થતું નથી.) આ સત્સંગોમાં પરમાત્માનો મહિમા તો જરૂર બતાવે છે, પરંતુ તેમને ઓળખતો નથી. પરમાત્મા પોતે અવતાર ધારણ કરી પોતાનો પરિચય આપે છે. યોગ

માટે “મન્મના ભવ” નો મહાન મંત્ર પણ એક પરમાત્મા જ આપે છે. અને સહજ રીતે આપણા મનને પોતાના તરફ સ્થિત કરે છે.

કેટલાક સત્સંગ કરવાવાળા મહાત્માઓ અને ગુરુઓએ તો અવળો માર્ગ બતાવી ભક્તોને ભગવાનથી વિમુખ કરી દીધા છે અને તેમની પોતાની જ પૂજા અને મહિમા બતાવ્યાં છે. ‘શિવોહમ્ શિવોહમ્’નું રટણ કરવાવાળા સંન્યાસીઓ પોતે જ શિવ ભગવાન બની બેઠા છે, પોતાની જાતને સતગુરુ કહેવડાવવા વાળા પણ ઘણા છે, શ્રી શ્રી ૧૦૮ની ઉપાધિ લગાવવાવાળા પણ સેંકડો હશે. આ ગુરુઓએ ‘અહમ્ બ્રહ્મ અસ્મિ’ અર્થાત્ ‘હું બ્રહ્મ છું’ એવું ઊલટું જ્ઞાન આપીને સંસારને નાસ્તિક બનાવી દીધા છે. આ કુસંગ છે. આને સત્સંગ કહી શકાય નહિ. સત્સંગ એ કહેવાય જ્યાં સત્ એટલે પરમાત્માનો સંગ કરવાનો હોય અર્થાત્ ફક્ત એક નિરાકાર પરમાત્મા શિવનું ચિંતન કરતાં (ધ્યાન ધરતાં) શિખવાડાતું હોય. જ્યાં કોઈ મનુષ્યાત્માની પૂજા કે આરાધના ન કરાતી હોય. માટે જૂઠા કળિયુગી ગુરુઓનો સંગ છોડીને પરમધામ નિવાસી સતગુરુ જ્યોતિબિદુ શિવ પરમાત્માનું ચિંતન કરવું એ જ સાચો સત્સંગ છે.

અજપા જાપ અને સ્મરણ

અજપા જાપ એ નિરન્તર યોગનું જ બીજું નામ છે. આના માટે કોઈ પણ મંત્ર કે જાપ જપવાની જરૂર નથી, કે હાથમાં માળા પકડવાની હોતી નથી. તેથી જ તેને અજપા જાપ કહે છે. અન્તર્મુખી બનીને મનમાં જ પરમાત્માના અપાર ગુણોનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. સૃષ્ટિના રચયિતાને યાદ કરતાં તેની રચનાનો પણ ખ્યાલ આવે છે. તે અવિનાશી પિતાને યાદ કરતી વખતે તેનો અવિનાશી વારસો પણ જરૂર યાદ આવવો જોઈએ. ત્યારે જ શાંતિ અને સુખ બન્ને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. ફક્ત રચયિતાને યાદ કરવાથી શાંતિ મળી શકે છે, સુખ નહિ. ‘મન્મના ભવ’ એ મહામંત્ર છે. ભગવાન આજ્ઞા આપે છે કે મને દરેક શ્વાસની સાથે યાદ કરો. આ જ વશીકરણ એટલે કે વિકારોને વશ કરવાનો

મંત્ર છે. ખરી રીતે આનો અર્થ મન અને બુદ્ધિને પ્રભુચિંતનમાં પરોવવાનો છે. મોઢેથી કોઈ મંત્રોચ્ચાર કરવાનો પ્રશ્ન નથી. કોઈ પણ બાબત મનમાં યાદ રાખવાની હોય છે. મોઢેથી નહિ. આને જ અજપા જાપ કહે છે. જો મન અને બુદ્ધિ પ્રભુસ્મરણમાં લીન થશે તો પછી કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કોઈ પાપકર્મ થશે નહિ. કોઈપણ કાર્ય કરતાં પહેલાં મનમાં તે માટેનો સંકલ્પ ઉત્પન્ન થાય છે. સંકલ્પ મનમાં ઉદ્ભવે છે. અને અમુક કામ કરવું કે ન કરવું તેનો નિર્ણય બુદ્ધિ કરે છે. જો મનમાં અને બુદ્ધિમાં પરમાત્માનું સ્મરણ નિરંતર ચાલુ રહેશે તો પછી કોઈ પણ જાતના ખોટા સંકલ્પો ઉત્પન્ન થશે નહિ. મનને વશ કરવાનો અર્થ એ થાય છે કે મનમાં કોઈ પણ જાતના વિકારી સંકલ્પો એટલે કે ભ્રમ ઉત્પન્ન ન થાય.

યોગચિંતનમાં પરમાત્માનાં કર્તવ્યો પણ સ્મૃતિમાં રહે છે જેને બીજા અર્થમાં સ્મરણ કહીએ છીએ. પરમાત્માનાં મુખ્ય કર્તવ્ય ત્રણ છે- નવી સતયુગી સૃષ્ટિની સ્થાપના, જૂની આસુરી સૃષ્ટિનું પાલન, જે તેઓ કમશઃ બ્રહ્મા, શંકર અને વિષ્ણુ દ્વારા કરાવે છે. પરમાત્મા ત્રણે કાળનું જ્ઞાન આપે છે. તેથી તેમને ત્રિકાળદર્શી કહ્યા છે અને જ્ઞાનનું ત્રીજું નેત્ર આપે છે તેથી ત્રિનેત્રી કહ્યા છે. આ દિવ્ય ચિંતનથી દરેક પ્રકારની સાંસારિક ચિંતાઓ દૂર થઈ જાય છે. આ ચિંતન ઘણું સુગમ છે કારણ આ કાર્ય (બુદ્ધિ) મનનું છે. બુદ્ધિમાં પ્રતિક્ષણ ભગવાન અને તેનાં અલૌકિક કર્તવ્યોની સ્મૃતિ પાકી રહે છે. એટલે સાચી રીતે આને જ સ્મરણ કહીશું. રચયિતા(ભગવાન) અને તેની રચના (વૈકુંઠ)નું સ્મરણ પ્રતિક્ષણ મનમાં ચાલુ રહે એનું જ નામ અજપા જાપ.

યોગીજીવન બનાવવા માટે પરહેજ (સંયમ)

જેમ શારીરિક રોગ માટે દવા લેવી પડે છે તેમ સ્વાસ્થ્ય લાભ માટે પણ પરહેજ પણ રાખવી પડે છે. પરહેજ વગર સંપૂર્ણ નીરોગી બની શકાતું નથી. તેવી જ રીતે માનસિક રોગોને દૂર કરવા માટે જ્યાં જ્ઞાનયોગ રૂપ દવા

છે. ત્યાં અમુક પરહેજની પણ જરૂર છે, જેના વગર માનસિક અવસ્થા ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી શકાતી નથી. આમાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન, અન્નદોષ અને સંગદોષ એ મુખ્ય પરહેજ વર્ણવવા યોગ્ય છે.

૧. બ્રહ્મચર્યનું પાલન

કામ મહાન શત્રુ છે, એનાથી આત્મા નિર્બળ બની જાય છે. બ્રહ્મચર્યનું પાલન એ માણસનું મહાન સ્વાભિમાન છે. જુઓ, પવિત્ર કન્યાને સો બ્રાહ્મણોથી પણ શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. અને તેની પૂજા થાય છે. ઘરમાં બધા તેના ચરણસ્પર્શ કરે છે. પરંતુ વિવાહ પછી તેનું સ્વાભિમાન હણાઈ જાય છે. કોઈ તેને પગે લાગતું નથી પણ તે પોતે બીજાઓના ચરણોમાં નમે છે. આ આત્માની નિર્બળતાનું ચિન્હ છે. અહિંસાને પરમોધર્મ અને હિંસાને મહાન પાપ તો બધા માને પરંતુ કોઈ એ નથી જાણતું કે એનાથી આત્મબળ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ શારીરિક હત્યાથી પણ મોટી હત્યા છે. યોગી બનવા માટે ભોગી જીવનનો ત્યાગ અર્થાત્ બ્રહ્મચર્ય પ્રતનું પાલન કરવું એ અત્યંત આવશ્યક છે. કામવાસનાને જીતવાથી બીજા બધા વિકારો પર જીત મેળવવાનું કામ સહેલું બની જાય છે. માણસો આ જમાનામાં બ્રહ્મચર્ય-પાલનને અઘરું માને છે, પરંતુ ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને યોગશિક્ષણના આધારે આ પ્રતનું પાલન કરવું સહેલું થઈ પડે છે. બ્રહ્મચર્ય દ્વારા યોગસાધનામાં મદદ મળે છે અને યોગથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન સરળ બની જાય છે. આ પણ એક અનુભવ સિદ્ધ સત્ય છે ‘પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય’માં જ્ઞાન અને યોગનો અભ્યાસ કરવાવાળા હજારો સ્ત્રી-પુરુષો બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી રહ્યાં છે.

બ્રહ્મચર્યથી શ્રેષ્ઠ બીજું કોઈ તપ નથી. વિવાહિત અને બાળ-બચ્ચાંવાળાં માતા-પિતા પણ પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્યનો ત્યાગ એજ પતનનો માર્ગ અને સૌથી મોટો વિકાર છે. ગાંધીબાપુ પણ બ્રહ્મચર્ય

પાલનને લીધે જ મહાત્મા કહેવાયા. આજકાલ ‘એક નારી સદા બ્રહ્મચારી’નું શિક્ષણ અપાય છે તે બિલકુલ અયોગ્ય છે. પતિત એટલે પતિત. બ્રહ્મચર્યથી આત્મબળની વૃદ્ધિ થાય છે. યોગ સાથે તેનો ગાઢ સંબંધ છે. વર્તમાન કળિયુગના અંત સમયે પરમાત્મા શિવ બ્રહ્મમુખકમળથી એ આદેશ આપે કે “મનુષ્યાત્માઓ, કલ્પના અંતે આ તમારો છેલ્લો જન્મ છે. હવે યોગી અને પૂર્ણ પવિત્ર બનો, કામવિકારનો ત્યાગ કરો.” બ્રહ્મમુખે મળેલી ઈશ્વરીય આજ્ઞાનું આચરણ કરવાવાળા પણ બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

૨. અન્નદોષ

વિકાર માત્રનું મૂળ જડ મનમાં રહેલું છે. તેથી મનની પવિત્રતા બહુ જરૂરી છે. “જૈસા અન્ન વૈસા મન” (અન્ન તેવા ઓડકાર)ની કહેવત ખૂબ પ્રસિદ્ધ છે. ભોજન ત્રણ જાતનાં કહેવાય છે : ૧ સાત્ત્વિક ૨. રાજસિક ૩. તામસિક. યોગીઓએ હંમેશા સાત્ત્વિક ભોજન કરવું જોઈએ. એટલા માટે ઈંડા માંસ, મચ્છી, દારૂ, સિગારેટ, ડુંગળી, લસણ વગેરે તામસી વસ્તુઓનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો જોઈએ. ચટણી, અથાણું, ખટાશ, લાલમરચું, ચા, ગરમ મસાલા વગેરે રાજસિક વસ્તુઓનો ઉપયોગ પણ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો જોઈએ. દૂધ, શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ લાભદાયક છે. વધુ પ્રમાણમાં અને ભારે ખોરાક લેવાથી યોગમાં, સુસ્તી, આળસ, ઊંઘ વગેરેની અસર વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. જે વિચારોથી ભોજન તૈયાર કરવામાં આવે તેની પણ મન પર અસર થાય છે. ભોજન બનાવનારના સંસ્કાર પણ ભોજન ખાનારના મન પર અસર કરે છે. માટે યોગીએ શુદ્ધ સંસ્કારોવાળા માણસે તૈયાર કરેલો ખોરાક જ લેવો જોઈએ. પતિત, વિકારી અને ભોગીએ તૈયાર કરેલું ભોજન અશુદ્ધ છે. બજારમાં બનેલી વાનગીઓ ખાવાથી, અથવા ગમે ત્યાં ખાવાથી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થાય છે. ભોજન બનાવતી વખતે અને જમતી વખતે યોગયુક્ત રહેવું જરૂરી છે. ભોજન શરૂ કરતાં પહેલાં યોગયુક્ત રહી ભોજનને દ્રષ્ટિ આપવાથી અને

ભગવાન શિવબાબાને ભોગ ધરાવવાથી અન્નદોષથી રક્ષણ થાય છે અને ભોજન પવિત્ર બને છે. પાપની કમાઈથી બનેલું અને પતિતના હાથે તૈયાર થયેલું ભોજન લેવાથી યોગી અવસ્થાનું પતન થાય છે. માટે ખોરાક લેવામાં પૂરો સંયમ પાળવો જોઈએ.

૩. સંગદોષ

“જૈસા સંગ વૈસારંગ” (જેવી સોબત તેવી અસર) એ કહેવત પ્રસિદ્ધ છે. ખોટી સોબત કરવાથી જૂના અશુદ્ધ સંસ્કારો ફરી જાગૃત થાય છે, પછીનો પુરુષાર્થ નિષ્ફળ નીવડે છે. માટે વિકારીઓની સોબત બિલકુલ છોડી દેવી જોઈએ. આજે દુનિયામાં માયારૂપી રાવણનું રાજ્ય છે. સૃષ્ટિની તમોપ્રધાન અવસ્થા છે, જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ઘણી મુશ્કેલીથી થાય છે, પરંતુ અજ્ઞાનીઓની સોબતથી એમના ખરાબ સંસ્કારોની તરત અસર થાય છે. જો આવા ખરાબ માણસોની સોબતમાં કોઈ કારણસર રહેવું પણ પડે તો બહુ સંભાળીને રહેવું જોઈએ, બને તેટલા જલદી પાછા-ફરી જવું જોઈએ. સિનેમા અથવા નૃત્ય વગેરે જોવાની ટેવ છોડી દેવી જોઈએ. ઘરમાં ખરાબ ચિત્રો પણ ન રાખવાં જોઈએ. મન ઉપર તેનો આછો પ્રભાવ પડે છે. એની કોઈ ઊંડી અસર ભલે તરત ન જણાઈ આવે, તો પણ તેની અસર અમુક પ્રકારના સંસ્કારો ઉપજાવે છે. જેમ હંસ અને બગલાની સોબત શોભતી નથી. તેમ યોગી અને ભોગી સાથે રહી શકતા નથી. તેમ છતાં યોગીઓએ બીજા માણસોની સોબતમાં રહેવાનો ભય ન રાખવો જોઈએ, કારણ કે યોગીઓની દ્રષ્ટિ આત્મિક સ્વરૂપમાં રહે છે, શરીરરૂપે નહિ. અને દ્રષ્ટિ પવિત્ર બનાવવાની ટેવ અજ્ઞાનીઓની સોબતમાં રહેવાથી કેળવી શકાય છે, નહિ તો પોતાની અવસ્થાનો ખ્યાલ આવી શકે નહિ. તેમ છતાં અવસ્થા દ્રઢ ન બને ત્યાં સુધી ચોક્કસાઈથી રહેવું જરૂરી છે. કાયા સંસ્કારો વાળાને નિશ્ચયમાંથી ડગી જવાનો ડર રહે છે. દ્રઢ અવસ્થા બનાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે. પતન થતાં વાર નથી લાગતી.

માટે સંગદોષથી બહુ સંભાળીને રહેવું જરૂરી છે.

યોગીજીવનનો અનુભવ

આ સહજ જ્ઞાનયોગની ધારણાથી ઘણા લાભ થાય છે. મન શાંત રહે છે. એકબીજાને આત્મિક દ્રષ્ટિએ જોવાથી વિકારી દ્રષ્ટિ પવિત્ર બની જાય છે. પરસ્પર આધ્યાત્મિક પ્રેમનો સંબંધ બંધાય છે. બધાં પરમપિતા પરમાત્માનાં અવિનાશી સંતાનો હોવાથી આધ્યાત્મિક સંબંધના કારણે પરસ્પર ભાઈ કે બહેન છે. સંકુચિત દ્રષ્ટિ દૂર થઈને વિશાળ દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. યોગીરૂપી અગ્નિથી જેમ જેમ પાપ ભસ્મ થતાં જાય છે. તેમ તેમ આપણે પોતે હળવાશ અનુભવીએ છીએ. ચિંતાઓ દૂર થાય છે. અને દિવસે-દિવસે કર્મબંધનોની કડીઓ ઢીલી થતી જાય છે. છેવટે કર્મબંધનો નામશેષ રહી જાય છે જેને તોડતાં વાર લાગતી નથી. મોટામાં મોટી મુશ્કેલીઓ પણ નજીવી બની જાય છે. મનમાં શુદ્ધ સંકલ્પો ઉત્પન્ન થવા લાગે છે. શત્રુ પ્રત્યે ઘૃણા રહેતી નથી. તેને પણ યોગનું દાન આપી તેની ભાવનાઓને શુદ્ધ કરી દેવામાં આવે છે. પ્રાતઃકાલે વહેલા ઊઠવાથી વિકારી જીવનનો અંત આવે છે. ઓછી ઊંઘથી યોગસાધના માટે તેમજ કામકાજ માટે પૂરતો સમય બની રહે છે. ખાવા-પીવામાં પરહેજ અને બ્રહ્મચર્યના પાલનથી સાંસારિક ચિંતાઓથી મુક્ત થતાં આખું આયુષ્ય ભોગવી શકાય તેવું સ્થાયી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુ-પ્રેરણા મળવાથી ગંભીર સમસ્યાઓનો સહેજમાં ઉકેલ મળી રહે છે. પ્રભુમય જીવન જેને મરજીવા જન્મ કહે છે તે બની જતાં મૃત્યુનો ડર રહેતો નથી. જીવનમાં સાદગી આવે છે. વાણીમાં મીઠાશ આવે છે. મુશ્કેલીઓમાં મનુષ્ય અડગ અને ગંભીર રહે છે. સહનશીલતા વધતી જાય છે. નમ્રતાને ઉદારતા આવતી જાય છે. દરેક જાતનાં દિવ્ય ગુણો ધારણ કરે છે અને દુર્ગુણો નાશ પામે છે. મનુષ્યજીવન કાંટા સમાન મટીને ફૂલ જેવું બની જાય છે.

એકરસ અવસ્થા

યોગીજીવન એ માનવજીવનની એકરસ અવસ્થા છે, જેને કર્માતીત અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. કર્માતીત અથવા વિકર્માજીત. (જેમાં દુષ્કર્મોને જીતી લીધાં હોય) એવું જીવન. જેમાં વિકર્મ એટલે પાપકર્મો ન હોય. આ અવસ્થા સુખ-દુઃખથી પર હોય છે. એનો અર્થ એ થાય છે કે દુઃખો આવી પડે છતાં પણ માનવી પોતાની જાતને દુઃખી નથી માનતો, અને દુઃખોને સહન કરી લે છે, એવી જ રીતે સુખના સમયમાં છકી નથી જતો. તેની અવસ્થા એક સરખી રહે છે. કદી કોઈના પ્રત્યે પણ રાગ-દ્વેષની ભાવના ઉત્પન્ન થતી નથી. યોગીજીવનને કમળ પુષ્પ જેવું અનાસક્ત જીવન કહ્યું છે. હર્ષ-શોક, જય-પરાજય, સ્તુતિ-નિંદા, લાભ-હાનિ દરેક અવસ્થામાં યોગી એકરસ રહે છે. આવી અવસ્થાવાળાના દેહત્યાગ સહેલાઈથી થાય છે. તેને મૃત્યુ સમયે કોઈ જાતનું કષ્ટ પડતું નથી અને તેનો આત્મા ગતિ-સદ્ગતિને પામે છે.

ૐ શાંતિ.

भारतना साथै प्राचीन योग

परिचय - योग
के लिए आत्मा
को परमात्मा के
परिचय (ज्ञान) की
आवश्यकता है।
नाम - शिव
रूप - विन्दु



स्विच ऑन - जैसे
स्विच ऑन करने
से ही पावर हाउस
से लाईट और माईट
आती है वैसे ही
ईश्वरीय सम्पत्ति कभी
स्विच ऑन करने
से लाईट और माईट
मिलती है।



कनेक्शन - खड़ उतार
कर तारों को जोड़ने से
ही 'कनेक्शन' जुड़ता है।
ऐसे ही देह से न्यारे हो,
आत्मा का 'कनेक्शन'
परमात्मा से जोड़ना
ही योग है।

नियम पालन -
जैसे आबाकधि
बच्चे को ही पिता
विशेष सम्पत्ति और अधिकार देता है, वैसे ही नियम पालन
करने वाले बच्चों को ही पिता परमात्मा ईश्वरीय सम्पत्ति देता है



रमेश