



## કુલપતિ સ્થાનેથી...



દિ. ૧૨.૦૭.૨૦૧૫

આત્મીય સ્વજનો

સૌને સ્નેહ—આદર—યુક્ત વંદન

ગત પત્રમાં આપણે યોગનો ઉલ્લેખ કર્યો અને અછડતો પરિચય મેળવેલો, જેમાં યોગને એક મનોવિજ્ઞાન કે જીવનવિજ્ઞાન તરીકે સ્વીકારવાનો પ્રસ્તાવ હતો. ચર્ચાનો તંતુ ફરી સાંધીએ.

યોગ વિશેની સામાન્યજનની સમજ બહુ અધૂરી છે અને તેમાં કેટલીક ભ્રામક માન્યતાઓ પણ ભળી ગયેલી જોવા મળે છે. લોકો સામાન્યતઃ આસન—પ્રાણાયામને જ યોગ સમજે છે અને તેને કસરતનો એક પ્રકાર જ માને છે. વળી, એક મોટો જન સમુદાય યોગને એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ માને છે. આ તમામ માન્યતાઓ ખોટી નથી પરંતુ એકાંગી છે. યોગ એ વ્યાયામ પણ છે, ચિકિત્સાપદ્ધતિ પણ છે, મનોવિજ્ઞાન પણ છે, જીવનવિજ્ઞાન પણ છે અને જીવનદર્શન પણ છે. વળી, આપણે એ પણ જોયું કે યોગ એ ‘કરવાનો’ વિષય છે, ‘કહેવાનો’ નહીં. તેથી યોગનો લાભ તેનો અમલ કરવામાં છે, તેની ચર્ચા કરવામાં નહીં. આ પત્ર—ચર્ચાનો હેતુ પણ ‘વિશ્વ યોગ દિન’ નિમિત્તે યોગ અંગેની સાચી સમજણ ફેલાવવાનો છે.

વિશ્વ આજે જે સમસ્યાઓથી પીડિત છે, એમાં સૌથી ભયાનક સમસ્યા આતંકવાદની છે, યુદ્ધની છે. ધર્મને નામે, જાતિને નામે, ભાષાને નામે કે સંપત્તિ હાંસલ કરવા દુનિયામાં હિંસા થતી જ રહે છે. માણસો મરતા જ રહે છે; મારતા જ રહે છે. યુદ્ધ અંગે એક લશ્કરી સેનાપતિએ કરેલું વિધાન વિચારવા જેવું છે : “યુદ્ધની ક્રુણતા એ નથી કે તેમાં માણસો મરે છે; બલકે એ છે કે તેમાં માણસાઈ મરે છે.” ધર્મને નામે જેટલાં યુદ્ધો થયાં હશે ને જેટલાં માનવી મર્યા હશે તેનાથી અડધાં પણ કુદરતી આફતમાં નહીં મર્યા હોય. આતંકવાદ પ્રેરિત હિંસાથી માંડીને બસો—પાંચસો રૂપિયા માટે થતી હત્યા હોય કે પછી આર્થિક ભીંસમાં આવેલા પરિવારની સામૂહિક આત્મહત્યા હોય, હિંસાનું વરવું તાંડવ અટકતું જ નથી.

લોહી રેડનારી આ ભયાનક હિંસા કરતાં પણ વધુ ભયાનક હિંસા તો વળી સૂક્ષ્મરૂપે થતી હિંસા છે. સમાજમાં, સંસ્થા-સંગઠનોમાં કે પછી પરિવારમાં પણ આ સૂક્ષ્મ, નજરે ન ચડે તેવી હિંસા સતત ચાલતી રહે છે. આ હિંસા છે, માનવીનાં આત્મગૌરવનું હનન કરવાની. વ્યક્તિને સતત દબડાવી, ધમકાવી, ડરાવી, ભયભીત કરી તેનું આત્મગૌરવ હણવાની પ્રવૃત્તિ પણ હિંસા જ છે અને આવી હિંસા સૂક્ષ્મરૂપે સતત ચાલ્યા જ કરે છે. આપણી એક ઉક્તિ છે, “તલવારના ઘા રૂઝાય છે. પણ વાણીના ઘા રૂઝાતા નથી!” ઘણીવાર આપણી જીભ, આપણા શબ્દો તલવાર કરતાંય વધુ ધારદાર બની જાય છે ને સામેની વ્યક્તિને જનોઈવઢ ઘા કરવામાં આપણે – અચકાતા નથી. આથી સૂક્ષ્મ હિંસા હોય કે ખૂનની હોળી જેવી હિંસા – તમામ હિંસાનાં મૂળમાં ક્રોધ રહેલો છે; વળી એ ક્રોધનાં મૂળમાં અભિમાન રહેલું છે. જ્યારે વ્યક્તિનું ધારેલું થતું નથી ત્યારે તે ક્રોધિત થઈ જાય છે અને હિંસા કરી બેસે છે. આવું હિંસક મન અશાંત છે; તેથી હિંસા દ્વારા એ પોતાની અશાંતિનો ફેલાવો કરે છે. હિંસાનો ભોગ બનેલા લોકો પણ પ્રત્યાઘાત સ્વરૂપે હિંસા આચરે છે ક્યારેક આવા લોકો નિર્બળ હોવાથી મનોમન હિંસા આચરે છે, જે સૌથી વધુ ભયાનક છે. પરિણામે હિંસા સતત ચાલ્યા જ કરે છે, અટકતી નથી. પછી વિકાસ થવાનો તો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી રહે ? મન જ્યાં સુધી અશાંત છે, ત્યાં સુધી સુખ કેવું ? <sup>૧</sup> મનની શાંતિ વિના, પ્રસન્નતા વિના અધ્યાત્મ-પ્રસાદ કેવો ? અધ્યાત્મ પ્રસાદ વિના પ્રગતિ કેવી ? વિશ્વશાંતિ કેવી ?

વ્યક્તિગત રીતે મનની શાંતિ, પ્રસન્નતા અને શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અને વિશ્વશાંતિ માટે પણ પતંજલિ-પ્રણિત અષ્ટાંગયોગ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. યોગ એ માનવતાનો ધર્મ છે ને એટલે જ કદાચ આવનારી પેઢીઓનો ધર્મ બની રહેશે. ગત પત્રના અંતે યોગનાં આઠ અંગોનો ઉલ્લેખ કરેલો, તેમાં સર્વપ્રથમ યમ છે. યમનો અર્થ આમ તો ‘લગામ’ થાય. મૃત્યુ સૃષ્ટિને નિયંત્રણમાં રાખે છે એટલે એને પણ યમ કહ્યું છે. યમ પાંચ છે : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ અને બ્રહ્મચર્ય. આ પાંચ નિયંત્રણો વ્યક્તિના સમષ્ટિ સાથેના, સૃષ્ટિ સાથેના વ્યવહારને નિયંત્રિત કરે છે. યોગનાં આઠ અંગોમાં પ્રથમ યમ છે અને તેમાંય પ્રથમ અહિંસા છે, યોગનું અંતિમ અંગ સમાધિ છે. સમાધિ એ જીવન સાથેનું અત્યંત ગાઢ તાદાત્મ્ય છે. અહિંસા એ જીવનનું રક્ષણ છે.

૧. અશાન્તસ્ય કુતઃ સુખમ્ । ભગવદ્ગીતા ।

આથી સ્વાભાવિક રીતે જ સમાધિનાં મૂળમાં પણ અહિંસા રહેલી છે; એટલે જ તો પતંજલિએ યોગનાં આઠ અંગોમાં સર્વપ્રથમ સ્થાન “યમ”ને આપ્યું ને યમોમાં સર્વપ્રથમ સ્થાન અહિંસાને આપ્યું. <sup>૨</sup> ભગવાન મહાવીર અને બુદ્ધે પણ અહિંસાને જીવનમાં ઊતારી બતાવી; ને વળી ગાંધીજીએ તો હિંસા પર અહિંસાની સર્વોપરિતા સાબિત કરી બતાવી; જગત સામે અહિંસક લડતનું અદ્ભુત ઉદાહરણ પ્રસ્તુત કર્યું. મહાવીરે પોતાના કાનમાં શૂળ ભોંકનાર ગોવાળને ક્ષમા આપી; તો ભગવાન બુદ્ધે અંગુલિમાલનું દ્વય-પરિવર્તન કર્યું. અંગુલિમાલ અને બુદ્ધ સામસામે ઊભા હોય, તો ભય અંગુલિમાલને હોય, બુદ્ધને નહિ ! હિંસક વ્યક્તિ જ ભયભીત હોય – બલકે ભયભીત હોય એ જ હિંસા કરે, હિંસક હોય ! વ્યક્તિને સૌથી મોટો ભય હોય છે, પોતાનો અહંકાર નષ્ટ થવાનો. પોતાના અહંકારને બચાવવા માટે જ એ હિંસા પર ઊતરી આવતો હોય છે ! પરંતુ જેણે પોતે જ પોતાનો અહંકાર ત્યાગી દીધો છે, તેને ગુમાવવા જેવું કશું નથી – કશું ગુમાવવાનો તેને ડર નથી. એ જ અભય છે, જેણે અહંકાર ત્યજી દીધો છે. ભય અહંકારને કારણે જ છે. અહંકાર નથી તો ભય નથી; ભય નથી તો હિંસા પણ નથી. આમ, હિંસાથી બચવા અહંકારથી બચવાની જરૂર છે. આમ, અહંકાર-ભય-ક્રોધ-હિંસા એ સાંકળને તોડવા માટે સર્વ પ્રથમ ઘા અહંકાર પર કરવાની જરૂર છે.

આપણે આપણાં નાનકડાં કોયલામાં જીવીએ છીએ – જીવી જઈએ છીએ; પરિણામે આ વિરાટ બ્રહ્માંડ તરફ આપણું ધ્યાન પણ જતું નથી. આપણે ફક્ત આપણી નાનકડી – અતિ અલ્પ બાબતોમાં જ ગૂંચવાયેલા રહીએ છીએ; વિશ્વની અનંતતા તરફ આપણું લક્ષ્ય નથી. જો આપણે વિશ્વની અનંતતા, અસીમતા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ તો ધ્યાનમાં આવે કે વિશ્વની અમાપ આકૃતિમાં આપણી પૃથ્વીની હસ્તી પણ એક dusticle (dust-particle) થી વધુ નથી, તો અભિમાન શાનું લેવાનું ? ખગોળશાસ્ત્રના અભ્યાસનો એક મહત્ત્વનો બોધપાઠ કોઈ હોય, તો તે છે આપણી જાતની, આપણી પૃથ્વીની, અરે આપણા સૂર્યની ને સૂર્યમંડળની ક્ષુદ્રતા ! એ ક્ષુદ્રતા જાણ્યા, સમજ્યા પછી પણ સ્વીકારી શકાતી નથી તેનું કારણ છે, મૂઢતા – આપણે અહંકારમાં જ સલામતી સમજીએ છીએ એ મૂઢતા. આમ, અહિંસાની સાધના ઘણી સૂક્ષ્મ છે ને ખૂબ જ જાગૃકતા માગી લ્યે એવી છે.

૨. અહિંસાસત્યઅસ્તેયઅપરિગ્રહબ્રહ્મચર્ય યમાઃ ॥

બીજો યમ છે, સત્ય. સત્યનો સીધો સાદો અર્થ આપણે કરીએ છીએ, સાચું બોલવું. પરંતુ પતંજલિને કેવળ બોલાવું સત્ય જ અભિપ્રેત હોય એવું નથી લાગતું. તો પછી વિચારનાં અને કર્મનાં સત્યનું શું ? એટલે જ એક વ્યાપક અર્થમાં મન—વચન—કર્મની એકવાક્યતાને સત્ય કહી શકાય. મનમાં જે વિચાર ચાલે છે. તે જ પ્રગટ સ્વરૂપે બોલાય અને આચરણમાં મૂકાય તો તેને સત્ય કહી શકાય. વળી, મહાભારતકારે તો સત્યની અત્યંત સુંદર વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું છે, યદ્ ભૂતહિતં અત્યન્તં તદ્ સત્યમ્ । કેવળ મન—વચન—કર્મની એકવાક્યતા જ પૂરતી નથી; પરંતુ એમાં સૃષ્ટિનું કલ્યાણ સમાયેલું હોવું જોઈએ. કોઈના પણ હિતમાં ન હોય એવી એકવાક્યતા પણ સત્ય કહી શકાશે નહિ.

સત્ય એ જગતની એકમાત્ર એવી વસ્તુ છે, જેમાં કશું ઉમેરીએ તો એમાંથી ઘણું બધું ઓછું થઈ જાય ! અર્થાત્ એમાં કશું ઉમેરી પણ ન શકાય કે બાદ પણ ન કરી શકાય ! એકદમ તટસ્થ હોય છે, સત્ય ! આમ, સત્યવિચાર એટલે વિશ્વનાં કલ્યાણનો વિચાર: સત્ય વાણી એટલે વિચારને જ વ્યક્ત કરતી વાણી; સત્ય આચરણ એટલે એ શબ્દોને જ કર્મ સ્વરૂપે આકાર આપવો.

સત્ય વિચારથી આપણું ચિત્ત શુદ્ધ થશે; સત્ય વચનથી વાણી શુદ્ધ થશે; સત્ય કર્મથી — આચરણથી ચારિત્ર્ય શુદ્ધ થશે. શુદ્ધ ચારિત્ર્યથી સમસ્ત સૃષ્ટિનું કલ્યાણ થશે.

સત્ય વિચારથી અને તદનુરૂપ વાણીથી વ્યક્તિ તનાવમુક્ત રહે છે. જૂઠું બોલ્યા પછી શું બોલ્યા એ હંમેશાં યાદ રાખવું પડતું હોય છે. ભૂલી જવાનો ડર રહે છે. જેથી મન હંમેશાં તનાવમાં રહે છે. અસત્યનાં આચરણથી જીવનની સાર્થકતા હંમેશાં દૂર રહે છે. ખૂબ મહેનત કરવા છતાં સરવાળે કશું હાથમાં આવતું નથી. મન હંમેશાં તનાવગ્રસ્ત ને અશાંત રહે છે. વ્યવહારમાં પારદર્શકતાને નિખાલસતા ન હોવાથી મિત્રો પણ દૂર જ રહે છે; વ્યક્તિ બીજા લોકોનો વિશ્વાસ ગુમાવે છે ને અંતે એકાકી અવસ્થામાં જીવન વિતાવે છે.

અહિંસા અને સત્યનાં પાલનથી જીવનમાં કેવું પરિવર્તન આવે, કેવો લાભ થાય તેનું વર્ણન મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના ગ્રંથ યોગસૂત્રના બીજા પ્રકરણ સાધનપાદનાં સૂત્ર ૩૫ અને ૩૬ માં કરતાં કહ્યું છે.

અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સંનિધૌ વૈરત્યાગઃ ॥ ૩૫ ॥

અર્થાત્ વ્યક્તિનાં જીવનમાં અહિંસાનું દૃઢ આચરણ હોય તો તેનાં સાંનિધ્યમાં આવનારો દરેક જીવ-એટલે સુધી કે જંગલી પ્રાણી પણ- પોતાનો વેરભાવ ભૂલી જાય છે. અંગુલિમાલ પણ આ જ કારણથી પોતાનો વેરભાવ ભૂલી જાય છે. આપણે એવું પણ સાંભળ્યું હશે કે પ્રાચીનકાળમાં ઋષિમુનિઓના આશ્રમમાં વાઘ અને હરણ એક જ કુંડમાંથી પાણી પીતાં. આ ઘટના આપણને દંતકથા જેવી લાગે; પરંતુ તેમાં ભારોભાર તથ્ય છે. ઋષિનાં ચારિત્ર્યમાં અહિંસાનાં દૃઢ આચરણથી આ પ્રભાવ પેદા થાય છે. આશ્રમનું ભાવાવરણ હિંસક પશુઓને પણ અસર કરે તેવું હોય છે. ગાંધીજીની અહિંસક લાઠીએ બ્રિટીશરોની બંદૂકો ઝૂકાવી ને ? ગાંધીજીના સંપર્કમાં આવનાર ઘણા લોકોએ માંસાહાર પણ છોડી દીધો - અહિંસાની જ અસર ને ? સંકેત સ્પષ્ટ છે કે વિશ્વની વકરતી જતી હિંસાનો સામનો આપણે અહિંસાથી જ કરવો રહ્યો.

સત્યની અસર વિશે પતંજલિ લખે છે, “સત્યપ્રતિષ્ઠાયાં ક્રિયાફલાશ્રયત્વમ્ ॥ ૩૬ ॥” અર્થાત્ સત્યની જેના જીવનમાં પ્રતિષ્ઠા થઈ છે. તેની વાણી હંમેશાં સફળ થાય છે. તેની દરેક ક્રિયા સફળ થાય છે. વિચાર પણ સફળ થાય છે. હંમેશાં સત્ય બોલવાથી પછી બોલેલું સત્ય થાય છે. આમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી; આ નિયમ પણ ભૌતિક વિજ્ઞાનના અન્ય નિયમો જેવો જ છે. આ જ કારણથી પ્રાચીનકાળમાં ઋષિમુનિઓના શ્રાપ કે આશિષ હંમેશાં ફળતા. આજે પણ કોઈ વ્યક્તિ જીવનભર સત્યનું દૃઢતાપૂર્વક આચરણ કરે તો તેના વિચાર-વાણી-કર્મ પણ ફળે જ. એટલા માટે જ ઉપનિષદ્ કહે છે, સત્યમેવ જયતે । ગાંધીજીએ પણ કહેલું “પરમેશ્વર સત્ય છે, એમ નહિ, પણ સત્ય એ જ પરમેશ્વર છે.” આમ, ગાંધીજીએ તો સત્યને બ્રહ્માંડની સર્વોચ્ચ સત્તાનું નામ આપ્યું.

આમ, અહિંસા અને સત્યનું આચરણ વ્યક્તિને આંતર-બાહ્ય શક્તિ, સમૃદ્ધિ, શાંતિ, સ્વસ્થતા, પ્રસન્નતા આપે છે. ચારિત્ર્યની અદ્ભુત ખિલવણી કરે છે, ને વ્યક્તિ નરમાંથી નારાયણ બનવા તરફ આગળ વધે છે. સમાજમાં આવા લોકોની સંખ્યા વધે તો સમાજ પણ સ્વતઃ સ્વસ્થ, પ્રસન્ન, શાંતિમય બને. યોગદિનનાં માધ્યમથી આવી જાગૃતિ પ્રગટે તો વિરાટનું જાગરણ થયું ગણાય ને ભવિષ્યમાં ભારત વિશ્વગુરુનાં ઉચ્ચાસને બિરાજે એ નિઃશંક થાય. આપણે પણ આપણાં જીવનમાં અહિંસા-સત્ય સહિત પૂર્ણ યમ-નિયમનું પાલન કરી આ દિવ્ય યજ્ઞમાં દિવ્ય આહુતિ અર્પણ કરીએ.

ઈતિ શુભમ્

આપનો સ્નેહાધીન



(દિવ્યાંશુભાઈ દવે)

કુલપતિ(I/c) : બાળ વિશ્વવિદ્યાલય  
ગાંધીનગર