



કુલપતિ સ્થાનેથી...



દિ. ૨૭.૦૭.૨૦૧૫

આત્મીય સ્વજનો

સૌને સ્નેહ—આદર—યુક્ત વંદન

ગત કેટલાક પત્રોથી આપણે યોગની વાત કરી રહ્યા છીએ. જીવન એક ઊર્જા છે અને તેનો યથોચિત આવિર્ભાવ કરી, જીવનની વ્યાપકતામાં વૈયક્તિક સંકીર્ણતાનો લય કરવાનું વિજ્ઞાન એટલે યોગ. ગત પત્રમાં આપણે યોગનાં પ્રથમ અંગ ‘યમ’ પૈકી અહિંસા અને સત્યની સવિસ્તર ચર્ચા કરેલી. આ પત્રમાં પાંચ યમ પૈકીના અન્ય ત્રણ – અસ્તેય, અપરિગ્રહ અને બ્રહ્મચર્યની વાત કરવાનો ઉપક્રમ છે.

અસ્તેયનો અર્થ થાય છે, ચોરી ન કરવી. આમ તો સમાજના બહુ જૂજ, ગણ્યા ગાંઠ્યા લોકો જ ચોરી કરતા હોય છે. તો પછી એક શાસ્ત્ર કે દર્શન ચોરી વિશે વિશદ આજ્ઞા આપે એ જરા વિચિત્ર લાગે તેવું છે. પરંતુ ફરીથી એ સ્મરણ કરીએ કે પતંજલિને દરેક વ્યાખ્યાનો ગહન અર્થ અભિપ્રેત છે. વસ્તુઓની, પૈસાની કે સંપત્તિની ચોરી કરનારા તો સમાજમાં ચોર તરીકે જાણીતા જ છે. પરંતુ જીવનની સંકુલતાની સાથે સાથે ચોરીના પ્રકાર પણ વધતા ગયા છે. તો પછી કોઈ પણ કાર્ય ચોરી છે કે નહિ તે નક્કી શાના આધારે કરવું? આ માટે અધ્યાત્મગ્રંથોનું માર્ગદર્શન લઈએ તો તેના માટે સમષ્ટિ (એટલે કે સમાજ), રાષ્ટ્ર અને સૃષ્ટિના નિયમો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. સમાજ અને રાષ્ટ્રનો કાયદો એટલે રાજસત્તા અને સૃષ્ટિનો કાયદો એટલે ધર્મસત્તા. આ બંને કાયદા અંતર્ગત પોતાના હક્ક કરતાં વધુ મેળવવું તે ચોરી ગણાશે. પોતાના હક્ક જેટલું જ લેવું તે નિયમપાલન ગણાશે પરંતુ હક્ક કરતાં ઓછું લેવું તે ત્યાગ કે પરોપકાર ગણાશે. જ્યારે કોઈ સંદિગ્ધતા પેદા થાય ત્યારે ધર્મસત્તા સર્વોપરિ ગણાશે. વળી મજાની વાત તો એ છે કે પોતાને કયો કાયદો લાગૂ પાડવો તે વ્યક્તિએ પોતે જાતે જ નક્કી કરવાનું છે. સામાન્ય માણસ રાજસત્તાના દાયરામાં આવે. એટલે તેનું વર્તન રાજસત્તાના કાયદાના આધારે નક્કી થાય. પરંતુ જેમ જેમ વ્યક્તિ યોગ સાધના કરતી જાય તેમ તેમ તે ધર્મસત્તાના દાયરામાં આવે.

એક સામાન્ય માણસને જે કૃત્ય માટે માફ કરી શકાય તેવાં જ કૃત્ય માટે યોગસાધકે પ્રાયશ્ચિત અને દંડ સ્વીકારવા પડે. વ્યક્તિએ પોતાનો હક્ક કેટલો તે પણ પોતાની સ્વ-વિવેક-સભાનતાના આધારે જ નક્કી કરવું રહ્યું.

સાંપ્રત સંકુલ જીવનમાં ચોરીના અનેક પ્રકાર વિકસિત થયા છે. એટલું જ નહિ, કાયદાની છટકબારીનો ઉપયોગ કરવો ને લાભ મેળવવા જે કુદરતી ન્યાયના સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ હોય એ પણ ચોરી જ ગણાય. આ ઉપરાંત ટેક્સ ચોરી, જાહેર વાહનમાં ટિકીટ ન લેવી, લાંચ લેવી, સત્તાનો દુરુપયોગ, કાર્યાલયમાં સમયની ચોરી, નકલ કરવી, વિચારો ચોરવા, કોપીરાઈટ ભંગ કરવો, કુદરતી સંપત્તિનો અનિયમિત ને આડેઘડ ઉપયોગ, વેડફાટ, ઉપયોગ કર્યા પછી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત ન કરવી, પૂછ્યા વિના અન્યની વસ્તુ વાપરી લેવી, ઋણસ્વીકાર ન કરવો વગેરે ચોરીના આધુનિક પ્રકારો છે. એ બધાને ચડી જાય એવો ચોરીનો પ્રકાર છે, ભાવની ચોરી. ભાવની ચોરી કોને કહેવાય તેનો પાઠ મારા નાનપણમાં મને અમારે ત્યાં કામ કરતી અત્યંત ગરીબ મહિલાએ ભણાવ્યો હતો. એકવાર હું તેના ઘરે ગયો તો દરવાજા બહાર એક શીશીમાં થોડું તેલ પડ્યું હતું. મેં પૂછ્યું તો તેણે કહ્યું કે તેલ ખોરું થઈ ગયું છે માટે ફેંકી દેવા સારું રાખ્યું છે. તો મેં કહ્યું કે ફેંકી શા માટે દો છો ? ભગવાનને દીવા કરવામાં વાપરી નાખો ! એની આંખો આશ્ચર્યથી પહોળી થઈ ગઈ. મને કહે, “જે વસ્તુ આપણે ખાઈ ન શકીએ, એ ભગવાનના કામમાં થોડી વપરાય ?” આ છે સ્વવિવેક – સભાનતા ને અસ્તેયની ભાવના. એની સામે વર્તમાનમાં લોકોની મનઃસ્થિતિ એવી છે કે ચોરી એક કલા ગણાય છે, પાપ નહીં. બીજાની આંખમાં ઘૂળ નાંખવી એ પ્રશંસાપાત્ર કર્મ ગણાય છે. પતંજલિ સાધકને આ તમામ પ્રકારની ચોરીથી બચવાનું કહે છે. ચિત્તશુદ્ધિના અનેક ઉપાયો પૈકીનો આ ઉપાય પણ ખૂબ જાગરૂકતા માગી લે છે.

હવે વાત આવે છે, અપરિગ્રહની. પરિગ્રહનો અર્થ છે સંગ્રહ કરવો પણ એનો સૂક્ષ્મ અર્થ છે, પકડવું. વસ્તુતઃ બંને અર્થ એક જ છે. સંગ્રહવૃત્તિના મૂળમાં લોભ અને અસુરક્ષાનો ભાવ છે. વ્યક્તિ ધનસંગ્રહ કરે છે; સંપત્તિનો સંગ્રહ કરે છે ; વસ્ત્રોનો સંગ્રહ કરે છે. જ્યાં સુધી આપણે એ વસ્તુનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યાં સુધી બરાબર છે. પરંતુ ઉપયોગ કર્યા વિનાની પડી રહેલી વસ્તુઓ આપણી ખૂબ ઊર્જા ચૂસી લે છે. જીવન ઊર્જા જ્યારે વહી નથી શકતી ત્યારે સમસ્યારૂપ બની જાય છે, જેવી રીતે બંધિયાર પાણી ગંધાઈ જાય પણ વહેતું જળ નિર્મળ રહે છે. ગૃહસ્થીની જવાબદારી નિભાવવા માટે

આપણે સંગ્રહ કરવો પડે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ જ્યારે આ સંગ્રહ મર્યાદા વટાવી જાય ત્યારે સમસ્યા પેદા કરે છે. અનિયંત્રિત ધનસંગ્રહ કર્યા પછી ચોર-ડાકુનો કે પછી સરકારનો ભય સતત રહે છે. ખરેખર તો વ્યક્તિ જેટલું ધન પોતાનાં જીવન દરમ્યાન વાપરી શકે છે એટલું જ તેનું છે; એ જે સંપત્તિ અહીં મૂકીને જાય છે એના માટે તો તેણે વ્યર્થ મહેનત કરી ગણાય ! આજકાલ લોકોમાં કપડાં, જૂતાં, જવેલરી જેવી વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરવાનો એક પ્રવાહ શરૂ થયો છે. ખરું જોતાં આ એક રોગ છે. વસ્તુતઃ ખાલીપો મનમાં છે ને વ્યક્તિ પોતાનો વોર્ડરોબ, પોતાનું બેન્ક એકાઉન્ટ ભર્યું જાય છે. મનનો ખાલીપો વસ્તુઓથી કેવી રીતે ભરાય ? ખાલીપો ક્યાં છે એ સમજાતું નથી એટલે જ વ્યર્થ કસરત ચાલ્યા કરે છે. શરુઆતમાં વ્યક્તિ વસ્તુઓને પકડે છે, પછી વસ્તુઓ વ્યક્તિ પર કબજો જમાવે છે. એવું જ પદ-પ્રતિષ્ઠાનું છે. શરુઆતમાં વ્યક્તિ પદને પકડે છે, પછી પદ વ્યક્તિને જકડી લે છે, તેના પર સવાર થઈ જાય છે. શરુઆતમાં માણસ ખુરશી પર બેસે છે. પછી મૂઢતામાં સરી જાય છે એટલે ખુરશી માણસ પર બેઠેલી દેખાય છે. એટલે જ સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે, “You should be ready to attach and ready to detach.” વધુ પડતા વિચારો ને સિદ્ધાંતોનો સંગ્રહ પણ પરિગ્રહ જ ગણાય. વળી કેટલાક લોકો તો ભગવાનોનો સંગ્રહ પણ કરે છે. તેમનાં પૂજાસ્થાનમાં અનેક દેવી દેવતા જોવા મળશે. કેટલાક લોકો અનેક માન્યતાઓને પકડી રાખે છે. આ બધું જ ‘પકડવું’ એ પરિગ્રહ છે. ભગવાન મહાવીરે તો વળી એમ કહ્યું છે કે મૂઢતા પરિગ્રહો । મૂઢતા પરિગ્રહ છે.

એક રિક્ષાની પાછળ સૂત્ર લખ્યું તું “આયે તો વેલકમ, જાયે તો થીડ કમ ।” આ સૂત્રે મને અપરિગ્રહનો ખરો અર્થ સમજાવ્યો. આમ, અપરિગ્રહ એટલે “જે આપણી પાસે હોય તેની સાથે તાદાત્મ્ય નહીં, ન હોય તેની અપેક્ષા નહીં ને જાય તેનો અફસોસ નહીં.” આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાથી ધીમે ધીમે મન શાંત અને પ્રસન્ન થતું જાય છે. આનંદની આછેરી ઝલક પ્રાપ્ત થાય છે.

પત્રના અંતે બ્રહ્મચર્યની વાત કરીએ. કમનસીબે આ શબ્દને આપણે બહુ સમજ્યા નથી ને એટલે જ એને ફક્ત જાતીયતા જોડે સાંકળીને સીમિત કરી નાંખ્યો છે; એક તદ્દન અપ્રાકૃતિક અને કૃત્રિમ અર્થ કર્યો છે. જો શબ્દને ધ્યાનમાં લઈએ તો પણ તેના વ્યાપક અર્થનો ખ્યાલ આવે. બ્રહ્મ એટલે ચૈતન્ય. વૈશ્વિક ચેતના (Universal Consciousness), પરમાત્મા....ચર્ય એટલે વ્યવહાર.

એટલે બ્રહ્મચર્યનો અર્થ થયો, વ્યષ્ટિ કે સમષ્ટિની સાથે પરમાત્મા જેવો વ્યવહાર. એક પરમ ચૈતન્ય બીજા પરમ ચૈતન્ય સાથે જેવો વ્યવહાર કરે તેનું નામ બ્રહ્મચર્ય. સામેની વ્યક્તિ સ્ત્રી (પુરુષ) છે માટે હું એને સ્પર્શવા ચાહું તો એ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ છે. તો સામે છેડે એ સ્ત્રી (પુરુષ) છે માટે હું એને ન સ્પર્શું, ન જોઉં, દૂર ભાગું તો એ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ જ છે. બ્રહ્મચર્ય સ્પર્શવામાં કે ન સ્પર્શવામાં નથી; પરંતુ સામેની વ્યક્તિને સ્ત્રી (પુરુષ) તરીકે જોવામાં ને મૂલવવામાં છે. આપણે જ્યારે આપણાં વર્તન, વ્યવહાર કે સાજસજા કે વસ્ત્રો દ્વારા સજાતીય મનુષ્યોમાં પ્રભાવ અને ઈર્ષ્યા તથા વિજાતીય મનુષ્યોમાં આકર્ષણ અને પ્રશંસા જગાડવા ઈચ્છીએ છીએ એ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ જ છે. આપણે વર્ષો પહેલાં કોઈ વ્યક્તિને મળ્યા હોઈએ તો તેનું નામ, તેનો ચહેરો, તેની અન્ય વિગતો કશું આપણને યાદ ન હોય એવું બને પણ એ વ્યક્તિ સ્ત્રી હતી કે પુરુષ એટલું ક્યારેય ભૂલાતું નથી. આવું આપણાં ચિત્તમાં દઢ થઈ ગયેલા વાસનાના સંસ્કારોને કારણે બને છે. માટે પતંજલિનું કહેવાનું એવું છે કે વૈયક્તિક જીવનમાં સાદગી અને સંયમ અપનાવીને ધીમે ધીમે આ સંસ્કારને નિર્મૂળ કરવાના છે. અહીં બ્રહ્મચર્ય શબ્દનું વિશ્લેષણ પણ આપણને મદદ કરશે. પરમ ચૈતન્ય વિશે પરમાત્મા, આત્મા એવા શબ્દો પણ વપરાયા છે – પરંતુ એ શબ્દો પુરુષવાચક છે. ચેતના શબ્દ સ્ત્રીવાચક છે. જ્યારે ‘બ્રહ્મ’ શબ્દ નાન્યતર છે, સ્ત્રી-પુરુષથી, જાતીયતાથી પર. એટલે જ શાસ્ત્રકારોએ આત્મચર્ય કહેવાને બદલે બ્રહ્મચર્ય શબ્દ પ્રયોજ્યો હશે.

સમગ્રતયા જોતાં, આ પાંચ યમ વ્યક્તિએ સમષ્ટિ સાથે, સૃષ્ટિ સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તેની વ્યાખ્યા કરે છે. વ્યક્તિ એ સમષ્ટિનો શાસક કે સૃષ્ટિનો માલિક નથી, બલકિ એનો અંશ છે. જ્યારે વ્યક્તિ આવી માનસિકતાથી વ્યવહાર કરે છે ત્યારે સમષ્ટિનું પાલન ને સૃષ્ટિનું જતન અનાયાસ જ થતું હોય છે. સ્વયં વ્યક્તિને તો યમ પાલનના અત્યંત લાભ થતા હોય છે. પતંજલિએ પોતાના ગ્રંથમાં આ લાભોનું વર્ણન કર્યું છે.

અસ્તેયનું પાલન કરનારને ‘સર્વ રત્નોપલાભઃ ।’ થાય એવું પતંજલિનું વિધાન છે. રત્ન એ સમૃદ્ધિનું પ્રતીક છે – ખાસ કરીને ભૌતિક સમૃદ્ધિનું; કારણ કે રત્ન એ ભૂમિની પેદાશ છે, તેથી પાર્થિવ છે. આમ, અસ્તેયનું પાલન કરનાર વ્યક્તિને ભૌતિક સમૃદ્ધિની કશી ખોટ ન રહે. તમામ પ્રકારનું ઐશ્વર્ય

તેને મળે. આ કોઈ “મર્યા પછી સ્વર્ગ મળશે” એવી લાલચ પતંજલિ આપતા નથી; પરંતુ સદેહે સર્વ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરવાનું આહ્વાન કરે છે. આવી વ્યક્તિ ત્યાગી હોવા છતાં એને કદાપી આર્થિક ખેંચ નથી આવતી. તેનાં યોગક્ષેમની ચિંતા પ્રકૃતિ સ્વયં કરે છે.

અપરિગ્રહથી “જન્મકથન્તા સંબોધઃ ।” પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યક્તિને જીવનનું સાચું પ્રયોજન સમજાય છે. આ જીવન શું છે ? મનુષ્ય ક્યાંથી આવે છે ને ક્યાં જાય છે ? વૈશ્વિક ચેતના કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ? વગેરે તર્કથી પરંતુ અનુભૂતિથી જ સમજાય એવાં તથ્યો સ્પષ્ટ થાય છે. અપરિગ્રહની ચરમસીમાએ ચિત્તશુદ્ધિ આત્યંતિક થવાથી અગાઉના જન્મોની સ્મૃતિ પણ થાય છે, જે વ્યક્તિને સાધનાના માર્ગે આગળ વધવા માટે બળ પૂરું પાડે છે. જીવન ઊર્જાના સાતત્યનો તેને અનુભવ થાય છે. ભૂત—ભવિષ્ય—વર્તમાન એવા કાલભેદ દૂર થઈ બધું વર્તમાન બને છે. ચિત્તમાં એક પ્રકારની પ્રસન્નતા, સહજ સ્વાભાવિક ને હંમેશ માટે અનુભવાય છે.

બ્રહ્મચર્યથી “વીર્યલાભ” થાય છે, એમ પતંજલિ કહે છે. અહીં તેનો સ્થૂળ અર્થ ન લેતાં “જીવનીય શક્તિ” એવો અર્થ લેવો જોઈએ. જીવનરૂપી સ્રોત સાથે વ્યક્તિનો સીધો સંપર્ક સ્થપાય છે. અખૂટ ઊર્જા વહેવા લાગે છે. અસામાન્ય કાર્યો કરવાની ક્ષમતા આવે છે. અથાક પરિશ્રમ કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થાય છે. નિદ્રા ઉપર વિજય મળે છે. શરીરમાં હળવાશ અને સ્ફૂર્તિનો સદૈવ અનુભવ થાય છે. પ્રાણમયકોશમાં ઓજનો સંચાર થાય છે. ધીમે ધીમે મૃત્યુનો ભય પણ દૂર થાય છે. પ્રાણમયકોશના ચાર આવેગો આહાર—નિદ્રા—ભય—મૈથુન પર વિજય મળે છે. ફલતઃ મનોમયકોશ પર કાબૂ મળવા લાગે છે.

પ્રાણઊર્જા નષ્ટ નથી થતી પરંતુ તેનું માર્ગાન્તરીકરણ થાય છે. માનસિક ઉત્તેજના ઓછી થઈ વિચારોમાં સ્પષ્ટતા, પારદર્શકતા ને સ્થિરતા આવે છે.

આ પાંચ યમનું પાલન તમામ પરિસ્થિતિમાં કરવામાં આવે તો તેને પતંજલિએ “મહાવ્રત” નામ આપ્યું છે. કોઈપણ સમય, કોઈપણ સ્થાનમાં ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં તેનું પાલન કરવાથી મહાવ્રત કહેવાય છે. આ એક અત્યંત જાગરૂકતા માગી લેનારું વ્રત છે. ખરેખર તો જાગરૂકતા જ સૌથી મોટું ને કઠિન વ્રત છે. આ પાંચ યમ પણ આખરે તો આ વૈશ્વિક ચેતના સાથે લયબદ્ધ થવા માટે અને

પૂર્ણ જાગરૂકતા કેળવવા માટે જ છે. આ પાંચ યમના માધ્યમથી વ્યક્તિ સમષ્ટિ સાથે અને સૃષ્ટિ સાથે સમાયોજન સાધી શકે છે. પરંતુ હજી તેણે પોતાની જાત સાથે પણ સમાયોજન સાધવું પડશે. આ કામ માટે પતંજલિએ યોગદર્શનમાં 'નિયમ'ની યોજના કરી છે, જેની વાત પછીના પત્રમાં કરીશું. અત્યારે તો આ પાંચ યમ આપણા જીવનમાં આપણે યથોચિત જાગરૂકતા સાથે આચરણમાં મૂકીએ ને સૃષ્ટિ તથા સમષ્ટિ સાથે સમાહિત થઈએ એ જ શુભ ભાવના સાથે વિરમું છું.

ઈતિ શુભમ્

આપનો સ્નેહાધીન



(દિવ્યાંશુભાર્તિ દવે)

કુલપતિ(I/c) : બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
ગાંધીનગર