



## કુલપતિ સ્થાનેથી...



દિ. ૧૨.૦૮.૨૦૧૫

આત્મીય સ્વજનો

સૌને સ્નેહ—આદર—યુક્ત વંદન

ગત બે પત્રોમાં આપણે મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણિત અષ્ટાંગ યોગનાં પ્રથમ અંગ ‘યમ’ વિશે વિચાર કર્યો હતો. ‘યમ’નો અર્થ છે, લગામ કે નિયંત્રણ. વ્યક્તિએ સૃષ્ટિ અને સમષ્ટિ સાથેના વ્યવહારમાં કેવાં નિયંત્રણો રાખવાં ને તેના પરિણામ સ્વરૂપે વ્યક્તિને શો લાભ થાય તેની વાત આપણે જોઈ. પછીના ક્રમમાં નિયમ અંગે વિચારવું જોઈએ.

નિયમ એ પણ નિયંત્રણો જ છે, પરંતુ જરા અલગ પ્રકારનાં. યમ એ વ્યક્તિએ સમષ્ટિ સાથે ને સૃષ્ટિ સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો તેનું માર્ગદર્શન છે. જ્યારે નિયમ એ વ્યક્તિએ પોતાનાં અંગત જીવનમાં કેવી રીતે વર્તવું તેનું માર્ગદર્શન છે. યમનાં પાલનથી વ્યક્તિનું સમષ્ટિ સાથે સમાયોજન સિદ્ધ થાય છે, જ્યારે નિયમનાં પાલનથી વ્યક્તિ પોતાની જાત સાથે સમાયોજન સાધી શકે છે. પાંચ નિયમો પતંજલિએ ગણાવ્યા છે, એ આ પ્રમાણે છે. : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન. ક્રમશઃ દરેકનો વિચાર કરીએ.

શૌચ અર્થાત્ શુદ્ધિ કે સફાઈ કે સ્વચ્છતા. અહીં સ્નાન વડે મળતી સ્વચ્છતા કરતાં કંઈક વિશેષ અપેક્ષિત છે. સ્નાન દ્વારા થતી ત્વચાને વાળની સફાઈ ઉપરાંત આંખ, કાન, નાક, જીભ, દાંત, ઉત્સર્ગની ઈન્દ્રિયોને પણ શુદ્ધિ ક્રિયાઓ વડે સ્વચ્છ કરવાની છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ આંતરિક અવયવો જેવાં કે ફેફસાં, અન્નનળી, શ્વાસનળી, યકૃત, હોજરી, આંતરડાં વગેરેની સફાઈ પણ કરવી જોઈએ. આ માટે યોગશાસ્ત્રમાં નેતિ, ધૌતિ, નૌલિ, શંખપ્રક્ષાલન, કપાલભ્રમણ, ત્રાટક, બસ્તિ વગેરે ક્રિયાઓ વર્ણવી છે, જેને ષટ્ક્રિયા કે ષટ્કર્મ પણ કહે છે. આ ક્રિયાઓ જો નિષ્ણાત યોગાચાર્યનાં માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિને શરીરની અંદર—બહાર એક હળવાશની અને સ્ફૂર્તિની અનુભૂતિ થાય છે. જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં દ્વાર સ્વચ્છ થતાં તેમની ગ્રહણક્ષમતા વધે છે.

શરીર, પ્રાણ અત્યંત નિર્મળ થતાં આરોગ્ય અને ઓજની અનુભૂતિ થાય છે. પતંજલિ કહે છે, “શૌચાત્ સ્વાહગજુગુપ્સા, પરૈરસંસર્ગઃ ।” શૌચ વડે પોતાનાં શરીર પ્રત્યે જુગુપ્સાનો અને અન્યનાં શરીર પ્રત્યે અનાસકિતનો ભાવ દ્રઢ થાય છે. સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિને પોતાનાં શરીર પ્રત્યે એક ગાઢ તાદાત્મ્ય અને મમત્વનો ભાવ હોય છે. આપણે શરીરને જ આપણી જાત માનીએ છીએ. પરંતુ આભ્યન્તર શૌચથી યોગીને પોતાનાં અંગો પ્રત્યે જુગુપ્સા પેદા થાય છે. શરીરનું અશુચિત્વ અને ક્ષણભંગુરતા સમજાય છે. ત્રિદોષનું શમન થાય છે. અન્ય વ્યક્તિનો સંસર્ગ ગમતો નથી. સામાન્ય વ્યક્તિને અન્યનાં શરીર પ્રત્યે ક્યારેક જુગુપ્સા થાય છે પરંતુ પોતાનાં શરીર પ્રત્યે નથી થતી. અહીં પતંજલિ એનાથી ઊલટી વાત કરે છે. શૌચ અર્થાત્ શુદ્ધિ થવાથી વ્યક્તિને પોતાનાં શરીરનાં હાડકાં, માંસ, ચામડી, મળ—મૂત્ર વગેરેને લીધે જુગુપ્સા થાય છે, પરિણામે શરીર સાથેનું તાદાત્મ્ય તૂટે છે.

એ જ રીતે આભ્યન્તર શૌચ સિદ્ધ થવાથી ચિત્તશુદ્ધિ, મનની પ્રસન્નતા, એકાગ્રતા, ઈન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ અને તેના પરિણામે આત્મદર્શન માટેની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. (સાધનપાઠ—૪૧) આંતરિક શૌચ સિદ્ધ થવાથી બહિર્મુખ ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને છે, મન પ્રસન્ન રહે છે, એકાગ્ર બને છે. રજસૂ અને તમસૂનું આવરણ દૂર થતાં ચિત્ત નિર્મળ બને છે. નિર્મળ ચિત્ત થવાથી જ સમાધિ, મુક્તિ કે આત્મદર્શન માટેની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

વર્તમાન સ્થિતિ કંઈક એવી છે કે બાહ્ય સ્વચ્છતા અને ટાપટીપનું મહત્ત્વ છે પરંતુ આંતરિક સ્વચ્છતા—આંતરિક અંગોની સ્વચ્છતા અંગે ભાગ્યે જ કોઈ વિચારે છે. દાંત, જીભ અને મોં સાચી રીતે સાફ કરવાને બદલે ફક્ત રસાયણોવાળાં પાણીથી કોગળા કરીને સફાઈ કરી લેવામાં આવે છે — એને જ શ્રેષ્ઠ ને આદર્શ માનવામાં આવે છે.

આ તો થઈ શરીરને અને અંતઃકરણને આભ્યંતર સ્વચ્છ કરવાની વાત. પરંતુ તેને બગડતું અટકાવવું એ પણ શૌચનો જ સકારાત્મક ભાગ ગણાવો જોઈએ. આપણે ગમે તેવું ખાઈને પેટ, લિવર, આંતરડાં ને સમગ્ર શરીર બગાડીએ છીએ; ગમે તેવું જોઈને આંખો, ગમે તેવું સાંભળીને કાન બગાડીએ છીએ. ગમે તેવી કૃત્રિમ સુગંધથી નાક પણ બગડે છે. આ તમામ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ને પાચનતંત્રને યોગ્ય આહાર આપવો, બગડતા અટકાવવા એ પણ શૌચ જ ગણાય.

બીજો નિયમ પતંજલિ બતાવે છે, સંતોષ. સંતોષ પણ વૈયક્તિક બાબત છે. સંતોષનો અર્થ છે, વધુની અપેક્ષા નહીં, જે કંઈ આપણી પાસે છે, તેમાં જ ખુશ રહેવું. એટલું જ નહિ, અપેક્ષા ઓછી જ કરતા જવાની છે. આપણી પાસે ગમે તેટલું ધન, માન, પ્રતિષ્ઠા, સત્તા હશે પરંતુ જો આપણી પાસે જે કંઈ છે તેનાથી આપણે સંતુષ્ટ નહીં હોઈએ તો આપણું મન સદા વ્યગ્ર જ રહેશે. પરિણામે જે કંઈ છે તેનું સુખ પણ આપણે ભોગવી નહીં શકીએ. આપણાં પુરાણોમાં યયાતિની કથા આવે છે, જેણે વધુ કામસુખ ભોગવવા માટે પોતાના પુત્રનું યૌવન માંગી લીધું. આ યયાતિ મરણશૈયા પર જે વચન ઉચ્ચારે છે તે સાંભળવા જેવાં છે : “ આ પૃથ્વી પર જેટલું અન્ન, જેટલું ધન ને જેટલું યૌવન (મૂળ શબ્દ ‘સ્ત્રીઓ’) છે, તે એક વ્યક્તિને સંતોષવા માટે પણ પૂરતું નથી.”

અસંતોષ મનમાં છે, ને વસ્તુઓ બાહ્ય જગતમાં. ખાલીપો અંદર છે ને આપણે ભરીએ છીએ બહાર. એટલે જ કદાપિ વસ્તુઓથી સંતોષ થતો નથી. સંતોષ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલાં તો ઈચ્છાઓનું મિકેનિઝમ સમજી લેવું જોઈએ.

વ્યક્તિનાં મનમાં ઈચ્છાઓ અનંત શૃંખલા માફક પેદા થયે જ રાખે છે. એક ઈચ્છાને તૃપ્ત કરે ન કરે ત્યાં બીજી હાજર હોય છે. પરિણામે મનુષ્ય જાણે ઈચ્છાપૂર્તિનું યંત્ર બનીને રહી જાય છે. એક ઈચ્છા થઈ ને તેને પૂર્ણ કરી એટલે થોડો સમય સુખની અનુભૂતિ થાય છે. પરંતુ પછી જેવી બીજી ઈચ્છા પેદા થઈ કે તરત એને પૂરી કરવાનો વલવલાટ ચાલુ થાય છે. વચ્ચેના ગાળામાં જે સુખ પ્રાપ્ત થયું તે ઈચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિનું સુખ છે એવું આપણે માની બેસીએ છીએ; પરંતુ વાસ્તવમાં એ મનની ઈચ્છારહિત સ્થિતિનું સુખ હોય છે. જેમ કે પ્લાઝમા ટીવી ખરીદવાની ઈચ્છા થઈ – ઈચ્છા પૂરી નથી થતી એટલે દુઃખ – ટીવી આવ્યું – ઈચ્છા પૂર્ણ થઈ એટલે સુખ – નવી ઈચ્છા જાગી – ફરીથી દુઃખ.....સાક્ષી ભાવથી જોઈશું તો ધ્યાનમાં આવશે કે નવી ઈચ્છા પેદા નહોતી થઈ ત્યાં સુધી સુખ જ હતું; મતલબ કે મન જ્યારે ઈચ્છાના તનાવમાં હોય છે ત્યારે દુઃખ અને ઈચ્છામુક્ત હોય છે ત્યારે સુખ અનુભવાય છે. એટલે સુખપ્રાપ્તિ માટે ઈચ્છાઓ પૂર્ણ કરવાની નહીં બલકે ઈચ્છારહિત મનની જરૂર છે.

બીજું, આપણો પણ એ અનુભવ છે કે આપણી ઈચ્છિત કોઈ વસ્તુનો આપણા પ્રિયજનો માટે આપણે ત્યાગ કરીએ તો એ ત્યાગનો આનંદ અનેરો હોય છે....જે કદાચિત્ એ વસ્તુ વાપરવાથી પણ

આપણને ન મળત. માટે જ ઉપનિષદ્ કહે છે, તેન ત્યક્તેન મુહજીથા । અર્થાત્ ત્યાગીને ભોગવ. પરંતુ ત્યાગ કરતી વખતે જો “હું ત્યાગ કરું છું” એવું અભિમાન આવશે તો પાછું દુઃખ પેદા થશે, હળવાશ નહીં આવે; ભારેખમ બની જઈશું એ પણ યાદ રાખવું ઘટે. એટલે જ પતંજલિ સંતોષનો લાભ વર્ણવતાં કહે છે, સંતોષાદનુત્તમ સુખલાભઃ । સંતોષ વડે અત્યુત્તમ સુખનો લાભ થાય છે. આમ, સુખ એ સંપત્તિ કે સમૃદ્ધિથી નહીં પરંતુ સંતોષથી મળે છે. સંતોષ રહિત ચિત્ત અશાંત છે, સંતોષી ચિત્ત શાંત અને પ્રસન્ન છે. માટે ચિત્તની શાંતિ અર્થે સંતોષ પ્રાપ્ત કરવાનું પતંજલિ કહે છે.

આમ, શૌચ અને સંતોષથી વ્યક્તિનાં શરીર અને મન તનાવરહિત, સ્વચ્છ, પ્રસન્ન ને શાંતિમય બને છે. ચિત્તની વૃત્તિઓ શાંત થાય છે. ચિત્તની આવી પ્રસન્નતા ને શરીરની આવી સ્ફૂર્તિ ને હળવાશ કોને ન ગમે ? આવો, આજથી જ પ્રયત્ન કરીએ, વ્યક્તિગત જીવનમાં શૌચ અને સંતોષ અપનાવવાનો. જીવનને સુંદર બનાવવાનો સહજ અને સ્વાભાવિક બનવાનો ને વૈશ્વિક સૂરાવલિઓમાં આપણો સૂર મિલાવવાનો. એ જ માર્ગ છે.

ઈતિ શુભમ્

આપનો સ્નેહાધીન



(દિવ્યાંશુભાર્તિ દવે)

કુલપતિ(I/c) : બાળ વિશ્વવિદ્યાલય  
ગાંધીનગર