મારા જીવનની યોગ યાત્રા

મારા જીવનનો એક સિધ્ધાંત છેઃ જે વાત મને ન સમજાય, એ વાત ન માનવી. માનો કે ન માનો, પરંતુ આ સિધ્ધાંતે મને જીવનમાં ઘણું સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા આપેલ છે. શ્રધ્ધા, શાસ્ત્રો અને ગુરુભગવંતોની વાણીથી હું બચેલો છું. એનો અર્થ એ નથી કે શાસ્ત્રો અથવા ગુરુભગવંતોની વાણી ખોટી છે, એનો અર્થ એટલો જ થાય છે કે શાસ્ત્રો અને ગુરુભગવંતોની જે વાત સમજાય એને જ સ્વીકારવી.

જીવનમાં પૈસા અને સંપત્તિ આવવા છતાં શાંતિ, સુખ અને પ્રસન્નતા ન મળતા, વિચારધારા શરૂ થઈ. છેલ્લા 20 વર્ષમાં બે વાત મારા જીવનમાં પ્રવેશી જેને કારણે મારું જીવન સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયું. એક મા-સ્વામી જયવિજયાજીનું મારા જીવનમાં આગમન, અને બે, પતંજલિ અષ્ટાંગ યોગની જીવનમાં સમજણ.

પાપ-પુણ્ય અથવા સ્વર્ગ-નર્ક મને ક્યારેય સમજાયા નથી. મોક્ષ અને પુનર્જન્મની વાતો વાહિયાત લાગી છે. હા, દ્રષ્ટિ ખુલ્લી રાખવાથી સમજાયું છે કે હૃદયની ઊંડાણમાં શાંતિ મળે ત્યારે સ્વર્ગના સુખની અનુભૂતિ થાય છે અને એનાથી વિપરીત જ્યારે દિલમાં અશાંતિ પેદા થાય છે ત્યારે નર્કના દુઃખની ભ્રાંતિ થાય છે. લાગે છે એક-એક પળ અહીં જ, અત્યારે જ સ્વર્ગનું સુખ અનુભવી શકાય છે અને અહીં જ, અત્યારે જ નર્કનું દુઃખ ભોગવતા હોઈએ છીએ.

આ સમજણ, જીવન જીવવાની કળા, દરેક ધર્મ થકી મળે છે. પરંતુ શ્રધ્ધા-અધંશ્રધ્ધાની ચાડમાં ક્યાંક આ ધર્મની સમજણ ખોવાઈ ગઈ છે. પતંજલિના અષ્ટાંગ (આઠ અંગ) યોગમાં આ સમજણ બહુ જ સાદા શબ્દોમાં આપવામાં આવી છે. તેનો હેતુ શરીર, મન અને ભાવનાને એક કરવાનો છે. આઠ સિધ્ધાંતોઃ યમ (નૈતિકતા), નિયમ (સ્વ-શિસ્ત), આસન, પ્રાણાયમ, પ્રત્યાહાર (ઈન્દ્રિયોને અંદરની તરફ વાળવી), ધારણા (એકાગ્રતા), ધ્યાન અને સમાધિ.

આ આઠ સિધ્ધાંતોને જો સમજીને જીવનમાં ઉતારવામાં આવે તો સંપૂર્ણ જીવનમાંથી રાગ-દ્વેષ દૂર થઈ જાય અને વ્યક્તિ સાક્ષીભાવ- અલિપ્તભાવમાં આવી શકે. લાંબા ગાળાની પ્રેક્ટિસ વ્યક્તિના સંપૂર્ણ સ્વભાવને પરિવર્તિત કરી, એને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં સ્થિતપ્રજ્ઞતા જાળવવાનું જ્ઞાન આપી શકે.

પતંજલિનું અષ્ટાંગ યોગ જીવન જીવવાની કળા શીખવાડે છે. જીવનમાં સુખ- શાંતિ- પ્રસન્નતા જોઈતી હોય તો પાંચ યમ (સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ) તથા પાંચ નિયમ (શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાન)નું પાલન જરૂરી છે. આ દસ સિધ્ધાંતોને જીવનમાં ઉતારવાથી ચારેચાર કષાય- ક્રોધ, અભિમાન, માયા-પ્રપંચ અને લોભ દૂર થાય છે. જીવનમાં દ્રષ્યભાવ તથા પ્રજ્ઞા લાવે છે. પ્રાણાયમ શ્વાસને લયબધ્ધ બનાવે છે. આ ચાર બાહ્ય સિધ્ધાંતોને અનુસરતા જીવનમાં પ્રત્યાહાર એટલે કે આપણી પાંચે ઈન્દ્રિયો અંદરની તરફ વળવા લાગે છે. છેલ્લા ચરણમાં ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ થકી સંપૂર્ણ વિચારોમાં સ્થિરતા આવે છે, મન પર કાબુ આવે છે અને અંતિમ ચરણમાં વ્યક્તિ અમન બની જાય છે. એ દરેક વાત જુએ છે, જાણે છે પરંતુ એમાં ભળતો નથી.

દુનિયાના દરેક ધર્મ જીવન જીવવાની કળા જ શીખવાડે છે પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ Ritualમાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે ત્યારે મૂળ તત્વને ભૂલી જાય છે. જરૂર છે આ મળેલા જીવનને જીવી લેવાની.

જીવન એક ઉત્સવ છે, એક યાત્રા છે, સમય મર્યાદિત છે. કાવાદાવા, ઈર્ષા, ક્રોધ, છેતરપીંડી, પ્રપંચ, લોભ વગેરે જીવનને નર્કાગારમાં ધકેલી દે છે, જ્યારે મૈત્રી, પ્રેમ, દયા, કરૂણા, અનુકંપા જીવનને સ્વર્ગમય બનાવે છે. પસંદગી આપણા હાથમાં છે. આપણે સર્વે અહીં મુસાફરો છીએ. ચાલો એ મુસાફરીની યાત્રાને એક સફળ જાત્રા બનાવીએ.