₹ ૨૦/-

પરંપરાગત યોગમાર્ગો

પ્રભુ અર્પણ

મે - ૨૦૨૨

(શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીની શબ્દસુધા)

Matter shall reveal the Spirit's face

Sri Aurobindo

✲

બધા જ યોગમાર્ગો પ્રકૃતિના કોઈ એક નિશ્ચિત સત્યના પાયા પર રચાએલ ખાસ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ જ છે. પ્રકૃતિમાં ઘણી શક્તિઓ અને તે દ્વારા આવતાં પરિણામો છૂપાં પડેલાં હોય છે. પણ તે તેની સામાન્ય ક્રિયાઓમાં સહજ રીતે કે હંમેશાં બહાર નથી આવતાં હોતાં. યોગમાર્ગો આ શક્તિઓને અને તેનાં પરિણામોને બહાર આણે છે અને તેમનો વિકાસ કરી આપે છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧: ૬)

આપણે જો પ્રાચીન ઋષિમુનિઓનાં દર્શન પ્રત્યે વળીએ તો તેમાં દુનિયામાંથી નાસી છૂટવાનો વિચાર નથી, એમના મતે તો સાક્ષાત્કાર પણ દુન્યવી હોવો જોઈએ. તેઓએ સુવર્ણ યુગનો આદર્શ સુંદર રીતે રજૂ કર્યો હતો અને એમાં પણ દુન્યવી સાક્ષાત્કારની વાત જ રજૂ થયેલી છે.

શ્રી માતાજી

(CWM : 7 : 284)

પ્રભુ અર્પણ

(આધ્યાત્મિક વિકાસ, એ જ આપણા પૃથ્વી પરના જીવનનો ખરો હેતુ છે.)

શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, વડોદરા.

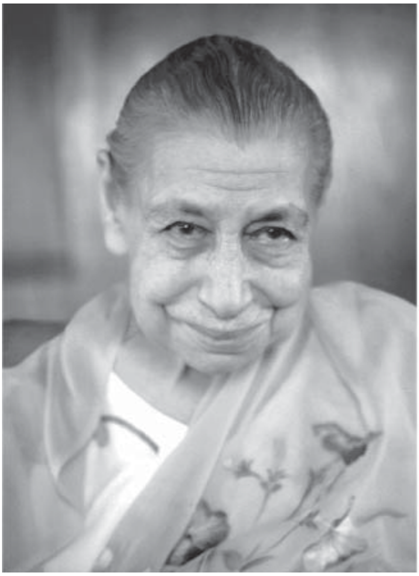
મે – ૨૦૨૨ વર્ષ : ૦૮ અંક : ૫

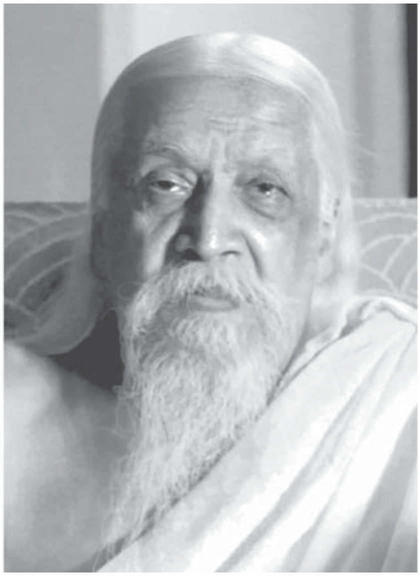
અનુક્રમ

પરંપરાગત યોગમાર્ગો

યોગ શું છે ?	૦૬
હઠયોગ	૦૯
રાજયોગ	૧૫
જ્ઞાનયોગ : જ્ઞાનમાર્ગ	૨૧
ભક્તિયોગ : ભક્તિ માર્ગ	૩૦
કર્મ યોગ : કર્મ માર્ગ	૩૬
તંત્ર યોગ	૩૯
પૂર્ણ યોગ	૪૧

તંત્રીનોંધ : આજકાલ યોગ ઘેર ઘેર પ્રચલિત સંજ્ઞા બની ગઈ છે. એનો જ્યાં જન્મ થયો હતો અને જ્યાં એનો વિકાસ થયો હતો તે ભારતીય દ્વીપકલ્પની સીમાઓથી એ સંજ્ઞા ઘણે દૂર સુધી હવે પહોંચી ગઈ છે. માનવજાતિ માટે યોગની ઉપયોગિતા નિઃશંક સ્થાપિત થઈ ચૂકી છે. છતાં યોગ ખરેખર શું છે એ વિશે ગહન સમજશક્તિનો હજુ અભાવ વર્તાય છે. આ અંકમાં શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીની પ્રકાશમાન શબ્દસુધાના માધ્યમ દ્વારા યોગ વિશે સાચી સમજ કેળવાય એ માટે પ્રસ્તુત અંક સમર્પિત કરવામાં આવ્યો છે. આ અંકમાં અમે માત્ર પરંપરાગત યોગમાર્ગો વિશે જણાવ્યું છે. શ્રી અરવિન્દના પૂર્ણયોગ વિશે એક અલગ અંક તૈયાર કરવામાં આવશે.





'તે' જે બંધનમુક્ત છે, એ સ્વતંત્ર છે, મુક્ત છે. પણ છેવટનું બંધન તે મુક્તિ માટેનો આવેગ હોવો તે જ છે. આ આવેગનો ત્યાગ થવો જ ઘટે, એમ થાય પછી જ આત્મા પૂર્ણપણે મુક્ત થઈ શકે. અને છેવટનું જ્ઞાન છે : એ સાક્ષાત્કાર કે કોઈ પણ બંધનયુક્ત નથી. કોઈને પણ મુક્તિની કામના નથી. અને આત્મા સદાને માટે મુક્ત છે તથા પૂરેપૂરો સ્વતંત્ર છે. બંધન એ જ ભ્રાંતિ છે અને બંધનમાંથી મુક્તિ એ પણ ભ્રમણા જ છે.

શ્રી અરવિન્દ

(CWSA : 12 : 6)

યોગ શું છે?

જીવન અને યોગ

જો સાચા દૃષ્ટિબિંદુથી જીવન અને યોગ બંનેને જોઈએ તો સમગ્ર જીવન એ એક યોગ જ છે; કેટલીક વાર એ સમજપૂર્વકનો યોગ હોય છે તો કેટલીક વાર અજાણ્યે થતો યોગ હોય છે. તો પછી યોગ એટલે શું? યોગ એટલે પોતાની પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો વ્યવસ્થિત યત્ન; અને આ પૂર્ણતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરાય? એ કરાય બેવડી રીતે : એક તો આપણી જાતમાં છુપાઈ રહેલી શક્યતાઓને બહાર આણીને અને બીજું વ્યક્તિ તરીકેની આપણી જાતને વિશ્વરૂપ અને વિશ્વથી પણ પર એવા પરમ તત્ત્વ સાથે એકરૂપ કરીને. આ પરાત્પર પરમ તત્ત્વ જ વિશ્વમાં અને માણસમાં મર્યાદિત રીતે વ્યક્ત થયેલું છે. જો આપણે ઉપરછલ્લી દૃષ્ટિ છોડીને જીવનને યથાર્થ રીતે જોઈએ તો જણાશે કે સમગ્ર જીવન એ પ્રકૃતિનો એક વિશાળ યોગ છેઃ પ્રકૃતિ પોતાની છૂપી શક્તિઓને સતત રીતે બહાર લાવીને પોતાની પૂર્ણતા સિદ્ધ કરવાનો, અને પોતાના દિવ્ય સત્ય સાથે એકતા સાધવાનો યત્ન કરી રહી છે. કુદરતે પૃથ્વી પર પહેલી જ વાર માણસનું - ચિંતનપ્રધાન માણસનું - સર્જન કર્યું છે; તે એટલા માટે કે, પોતાની જાતના ભાનવાળા માણસનો ઉપયોગ કરીને અને તેની પાસે રીતસરની, ઈચ્છિત પ્રવૃત્તિઓ કરાવીને તે પોતાના એ મહાન હેતુને જલ્દી અને સારી રીતે પાર પાડી શકે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે તે પ્રમાણે તો યોગ એ એક એવું સાધન છે કે જેની મદદ વડે આપણે આપણા આત્માની ઉન્નતિ આપણા આ એક જ જીવનમાં કે એ જીવનનાં થોડાંક જ વર્ષોમાં, અરે થોડાએક મહિનાઓમાં, કૂદકે અને ભૂસકે સાધી લઈ શકીએ.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : ૪-૫)

*

યોગનું ધ્યેય

આપણા યોગનું ધ્યેય છે આત્મ-સિદ્ધિ, આત્મ વિલોપન નહિ.

યોગીઓને અનુસરવા માટેના બે માર્ગ છે, વિશ્વમાંથી પાછા નીકળી જવું તે (મુક્તિ) અને વિશ્વમાં પરિપૂર્ણતા. પ્રથમ માર્ગ પર સન્યાસ દ્વારા ગતિ કરી શકાય છે; બીજો માર્ગ તપસ્યા દ્વારા સિદ્ધ થાય છે. પ્રથમ માર્ગની પરિપૂર્ણતા ત્યારે સિદ્ધ થાય છે જ્યારે આપણે અસ્તિત્વમાં પ્રભુને ગુમાવી દઈએ છીએ, બીજો માર્ગ પરિપૂર્ણ થાય છે જ્યારે આપણે અસ્તિત્વમાં પ્રભુને ચરિતાર્થ કરીએ છીએ. આપણો માર્ગ તે આ પરિપૂર્ણતાનો માર્ગ બની રહો, ત્યાગનો (જીવનનો) નહિ. યુદ્ધમાં વિજય એ જ બની રહે આપણું ધ્યેય, સર્વ સંઘર્ષોમાંથી નાસી છૂટવાની વૃત્તિ એ આપણું ધ્યેય હોઈ શકે નહિ.

બુદ્ધ અને શંકરે માની લીધું હતું કે જગત મૂળથી જ ખોટું અને દુઃખદાયી છે અને માટે જ જગતમાંથી નાસી છૂટવું એ એમને માટે એક માત્ર ડહાપણ હતું.

પરંતુ આ જગત બ્રહ્મન છે, જગત પ્રભુ છે, જગત સત્યમ છે, જગત છે આનંદ, મનોમય અહંકાર દ્વારા આપણને જગતનું જે ખોટું દર્શન થાય છે એ મુજબ જગત અસત્ય ભાસે છે તથા જગતમાં પ્રભુ સાથેના આપણા ખોટા સંબંધોને લઈને જગત આપણને દુઃખદાયી લાગે છે. આના સિવાય બીજું કોઈ જૂઠાણું છે નહિ, દુઃખનું બીજું કોઈ કારણ છે નહિ....

દિવ્ય પૂર્ણતા પરત્વેનું આરોહણ

યોગ દ્વારા આપણે અસત્યમાંથી સત્યમાં, નબળાઈમાંથી શક્તિમાં, દુઃખ અને શોકમાંથી આનંદમાં, બંધનમાંથી મુક્તિમાં, મૃત્યુમાંથી અમરતામાં, અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં, અપૂર્ણતામાંથી પૂર્ણતામાં અને માયામાંથી પ્રભુ પાસે પહોંચી શકીએ છીએ.

આ સિવાયની કોઈ વસ્તુઓ માટે યોગનો ઉપયોગ કરવો તે છે કોઈ ખાસ ઉદ્દેશ માટે મેળવવામાં આવતો ખંડિત લાભ, જે હંમેશાં અનુસરવા યોગ્ય નથી.

જે પ્રભુની પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરવાનું ધ્યેય રાખે છે તે છે પૂર્ણયોગ; દિવ્ય પૂર્ણતાનો સાધક એ છે પૂર્ણયોગી.....

બધા યોગમાર્ગો, જે તમને જગતથી પૂરેપૂરી રીતે દૂર લઈ જાય એ છે દિવ્ય તપસ્યાનું ઊર્ધ્વ પરંતુ સંકુચિત વિશિષ્ટિકરણ. પ્રભુ એમની પૂર્ણતામાં સર્વને પોતાનામાં સમાવી લે છે, તમારે પણ સર્વને તમારામાં સમાવી લેતા શીખવાનું છે....

જે મનુષ્ય ઊર્ધ્વ અથવા દિવ્ય, તેમ જ હાલ એનાથી છુપાયેલ એની પોતાની ચેતનાના ગોળાર્ધમાં સ્થિર થયો છે, જેણે આડશ દૂર કરી દીધી છે, એ જ છે સાચો અતિમાનવ અને એ જ છે જગતમાં પ્રભુના થતા સ્વ-આવિર્ભાવનું જડ દ્રવ્યમાંથી થતા આત્માના આવિર્ભાવ (જેને ઉત્ક્રાંતિ કહેવામાં આવે છે) નું છેવટનું સ્વરૂપ.

દિવ્ય સ્વરૂપ, શક્તિ, પ્રકાશ અને આનંદમાં આરોહણ કરવું અને એ ઘાટમાં આપણા દુન્યવી સ્વરૂપને ફરીથી ઢાળવું એ જ છે ધર્મની પરમ અભીપ્સા, એ જ છે યોગનો સંપૂર્ણ વ્યવહારૂ આદર્શ ધ્યેય છે વિશ્વમાં પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર, પરંતુ એ વિશ્વથી પર રહેલ પ્રભુના સાક્ષાત્કાર વિના શક્ય નહિ બને. (CWSA : 12 : 96-98, 101, 102)

*

ચેતનાનું પરિવર્તન

યોગ એક એવું સાધન છે જેના દ્વારા વ્યક્તિ વસ્તુઓ પૂઠળે રહેલ સત્ય સાથે એકતા સિદ્ધ કરી શકે છે. એ એકતા વ્યક્તિ એક આંતર શિસ્ત દ્વારા સિદ્ધ કરી શકે છે, જે શિસ્ત વ્યક્તિને બાહ્ય અને દેખીતી ચેતનામાંથી આંતર અને વાસ્તવિક ચેતના પરત્વે દોરી જતી હોય છે. યોગની ચેતના બાહ્ય અને દેખીતા વિશ્વના જ્ઞાનને બાકાત કરતી નથી, બલ્કે એ બાહ્ય વિશ્વને તે નિહાળે છે આંતર દૃષ્ટિ દ્વારા. બાહ્ય દૃષ્ટિ અને અનુભવ દ્વારા નહિ.

એનાં સર્વ મૂલ્યોને આંતર, ગહન, મહત્તર અને સત્ય ચેતનાના પ્રકાશમાં નક્કી કરે છે...

યોગની પ્રક્રિયાનો સમગ્ર હેતુ છે : ચેતનાનું પરિવર્તન. યોગ એ છે વિજ્ઞાન, એ છે પ્રક્રિયા, પ્રયત્ન અને કાર્ય, જેના દ્વારા મનુષ્ય પોતાની સામાન્ય મનોમય ચેતનામાંથી મહત્તર આધ્યાત્મિક ચેતનામાં પહોંચવાના પ્રયત્નો કરતો રહે છે. (CWSA : 12 : 327)

*

સર્વ યોગમાર્ગોનો હેતુ એ જ છે કે ચેતનાના પરિવર્તન દ્વારા વસ્તુમાત્રની પૂઠળે રહેતી વાસ્તવિકતામાં પ્રવેશ કરવો અને બાહ્ય આભાસોમાં રચ્યાપચ્યા ન રહેવું.

(CWSA : 12 : 331)

*

આંતર વિશાળતર ચેતનાની ચાવી : યોગ

કોઈપણ ચૈતસિક સાધના, જેના દ્વારા વ્યક્તિ આંશિક રીતે કે સમગ્રપણે ચેતનાની આધ્યાત્મિક અવસ્થામાં પહોંચી જઈ શકે.

આંતર વાસ્તવિકતા કે પરમ વાસ્તવિકતા પરત્વેનો સહજ કે વ્યવસ્થિત અભિગમ. ઈશ્વર સાથેની સામીપ્ય કે સાયુજ્યની કોઈ પણ અવસ્થા, માનવજાતિને સુલભ એવી સામાન્ય ચેતના કરતાં વિશાળ, ગભીર, કે ઊર્ધ્વ ચેતનામાં પ્રવેશ. આ બધું આપમેળે યોગ શબ્દના વ્યાપમાં આવી જાય છે.

યોગ આપણને આપણી ચેતનાની સપાટી પરની અવસ્થાએથી ચેતનાનાં ઊંડાણો પ્રતિ લઈ જાય છે, અથવા તો એ આપણને ચેતનાના કેન્દ્રબિંદુ પ્રતિ દોરી જાય છે. એ આપણને આપણા સભાન સ્વરૂપની અપ્રકટ ઊર્ધ્વતમ ઊંચાઈઓ પ્રતિ લઈ જાય છે.

યોગ આપણી સમક્ષ આત્માના તેમ જ ઈશ્વરનાં રહસ્યો ખુલ્લાં કરી દે છે. એ આપણને જ્ઞાન આપે છે, અનુભૂતિનું પ્રદાન કરે છે, અંતરતમ, વૈશ્વિક તેમ જ પરાત્પર વાસ્તવિક્તાની સંનિધિનો એ અનુભવ કરાવી આપે છે.

આ છે યોગનું પરમોચ્ચ લક્ષ્ય.... (CWSA : 12 : 334)

બધા જ યોગ-માર્ગોમાં વિચારોની એકાગ્રતા સાધવા શરૂઆતમાં કોઈ દેવ-દેવીની આકૃતિ, મંત્ર કે નામનો આધાર એટલે કે અવલંબન લેવામાં આવે છે; તેમનો ઉપયોગ કરી તેમનાથી પર થઈ જવાનું હોય છે. ઉપનિષદના મત પ્રમાણે સર્વોચ્ચ અવલંબન છે ૐ, કે જેના ત્રણ અક્ષરો અ, ઉ અને મ્ એ પરમાત્માના, બ્રહ્મના પ્રતિનિધિરૂપ હોઈ જાગ્રત સ્વપ્ન અને સુષુપ્ત એવી આત્માની ત્રણ અવસ્થાઓના પ્રતીક છે અને એ ત્રણે અક્ષરોનો સંયુક્ત, સમર્થ નાદ ઊર્ધ્વમાં આરોહણ કરી સર્વ પ્રવૃત્તિઓ તેમ જ અવસ્થાઓથી પણ પરના પ્રદેશમાં પહોંચી જાય છે. સર્વે જ્ઞાન-માર્ગોનું અંતિમ લક્ષ્ય તો એ જ છે, પરાત્પર. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧ : ૩૬૫-૩૬૬)*

* માણ્ડુક્ય ઉપનિષદ

હઠયોગ

હઠયોગનો સિદ્ધાંત

હઠયોગનું ધ્યેય છે પ્રાણ અને શરીર ઉપર વિજય. આપણું સ્થૂળ શરીર અન્નમય કોષ અને પ્રાણમય કોષનું બનેલું છે અને તેમાં પૂરતો મેળ સ્થપાઈ ગયો હોવાથી આપણી અંદરનાં બધાં કાર્યો માટે પ્રકૃતિએ તેને પાયો બનાવ્યો છે એ આપણે અગાઉ જોઈ ગયા. પ્રકૃતિએ ત્યાં જે મેળ અને સમતુલા સ્થાપી દીધી છે એ સામાન્ય, અહંપ્રધાન જીવન માટે પૂરતી છે. સામાન્ય માણસના આયુષ્ય દરમિયાન શરીરયંત્રને ચલાવવા માટે જેટલી શક્તિની જરૂર પડે તેટલી એ પૂરી પાડી શકે અને તેમાં રહેનાર વ્યક્તિને જે કાંઈ કાર્ય કરવાં હોય તથા સંજોગોને લીધે જે કાંઈ કરવાં પડે તે બધાં એ ઠીક ઠીક રીતે પાર પાડી શકે એટલી માત્રામાં જ એમાં સમતુલા મૂકવામાં આવેલી છે. હઠયોગી માટે આ માત્રા પૂરતી નથી. પ્રકૃતિએ પ્રાણ અને શરીરની સમતુલા રચવા જે બાબત ધ્યાનમાં રાખી છે તે છે વ્યક્તિગત મર્યાદા; વ્યક્તિગત મર્યાદામાં જેટલી શક્તિની જરૂર પડે તેના કરતાં વધારે શક્તિને જો આ યંત્રમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તે સહન ના કરી શકે, વાપરી ના શકે અને કાબૂમાં પણ રાખી ના શકે. જ્યારે હઠયોગ તો આ વ્યક્તિગત મર્યાદાનું બારણું ઉઘાડી નાખી આખી વૈશ્વિક પ્રાણશક્તિને શરીરમાં દાખલ કરવા માગે છે. તેથી હઠયોગ, પ્રકૃતિએ કરેલી વ્યવસ્થામાં સુધારો કરી, એક એવી સમતુલા સ્થાપવા માગે છે કે જેથી શરીર અમર્યાદિત વૈશ્વિક પ્રાણશક્તિનાં પૂરને સહન કરી શકે, પોતામાં સમાવી શકે, અને તેને કાબૂમાં રાખીને અમર્યાદિત કાર્ય કરી શકે.

*

હઠયોગનાં સાધનો

હઠયોગનાં મુખ્ય સાધનો છે આસનો અને પ્રાણાયામ. હઠયોગ દ્વારા આપણા શરીરને વૈશ્વિક પ્રાણશક્તિના સમુદ્રમાંથી શક્તિના પ્રવાહો આપવામાં આવે છે. પણ આપણું પ્રકૃતિ શરીર આ પ્રવાહોને સંગ્રહી શકતું નથી; તે એને બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં વેડફી નાખે છે. તેની આ નિર્બળતાની નિશાની છે તેનામાં રહેલી ચંચળતા. એટલે હઠયોગ તેનાં સંખ્યાબંધ આસનો દ્વારા સહુથી પહેલાં તો શરીરની આ ચંચળતા દૂર કરે છે. વળી તે તેને અસાધારણ આરોગ્ય, શક્તિ અને નમનીયતા આપે છે. શરીરને સામાન્ય ભૌતિક પ્રકૃતિનું દાસ બની રહેવાની ટેવ પડી ગએલી છે, અને તેના સામાન્ય વ્યવહારોની સાંકડી મર્યાદાઓમાં તે બંધાઈ રહેલું છે. હઠયોગનાં આસનો તેને આમાંથી મુક્ત બનાવી દે છે. હઠયોગની પુરાણી પ્રણાલીઓમાં હંમેશાં એમ માનવામાં આવ્યું છે કે હઠયોગની આ સિદ્ધિઓ ગુરુત્વાકર્ષણને પણ, ઘણા અંશે, જીતી શકે છે. આ પછી હઠયોગી

બીજી કેટલીક સહાયક છતાં અટપટી ક્રિયાઓનો આશરો લઈને શરીરને વિશુદ્ધ અને નાડીતંત્રને નિર્મળ કરે છે. આથી, સહુથી વધારે અગત્યના પ્રાણાયામના અભ્યાસ માટે એ તૈયાર બને છે. પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમન કરતી અથવા પ્રાણ—શક્તિને કાબૂમાં રાખતી કસરતો; (શ્વાસોચ્છવાસ એ પ્રાણ-શક્તિઓનું મુખ્ય શારીરિક કાર્ય છે). પ્રાણાયામ હઠયોગીને બેવડો લાભ કરે છે. પ્રથમ તો એ શરીરની પૂર્ણતાને પાર પાડે છે અને ભૌતિક પ્રકૃતિની ઘણી બધી સામાન્ય જરૂરિયાતોમાંથી પ્રાણ—શક્તિને મુક્ત બનાવે છે તથા પ્રચંડ તંદુરસ્તી, ચિર—યૌવન અને ઘણી વાર અતિદીર્ઘ આયુષ્યને સિદ્ધ કરી આપે છે. બીજું, પ્રાણમય કુંડલિનીને એટલે કે પ્રાણકોષમાં ગૂંચળું વળીને સુષુપ્ત પડેલી પ્રાણશક્તિને, જાગૃત કરી આપે છે અને સામાન્ય માનવીને માટે જેનાં દ્વાર બંધ છે તેવાં ચેતનાનાં ક્ષેત્રો, અનુભૂતિઓની હારમાળાઓ, અને અસામાન્ય કાર્ય—શક્તિઓ હઠયોગીની સમક્ષ ખોલી આપે છે; સાથે સાથે યોગીની પાસે જે કાંઈ સામાન્ય સામર્થ્ય અને કાર્યશક્તિઓ હોય તેને અતિ—પ્રબળ બનાવી આપે છે. વળી, આ સર્વ સિદ્ધિઓને, હઠયોગની હજી પણ આગળની બીજી સહાયક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા, આનાથી પણ વધારે બળવાન અને પ્રસ્થાપિત કરી શકાય છે.

*

હઠયોગની નિર્બળતા

પણ હઠયોગની નિર્બળતા એ છે કે તેની શ્રમવાળી અને મુશ્કેલ પ્રક્રિયાઓને પાર પાડવા માટે સમય અને શક્તિ એટલાં બધાં ખર્ચવાં પડે છે અને સામાન્ય માનવોના જીવનમાંથી પોતાની જાતને એટલી બધી અલગ કરી નાખવી પડે છે કે જેથી કરીને, તેના પરિણામે મળતા લાભ સામાન્ય માણસોને ના મળી શકે; અને મળે તોપણ બહુ જ મર્યાદિત રીતે મળી શકે. જો આ બધી મહેનતના બદલામાં આપણને આપણી અંદર એક બીજું જ, માનસિક અને શક્તિથી ભરપૂર, જીવન પ્રાપ્ત થાય છે તો રાજયોગ કે તંત્ર જેવા બીજા માર્ગો દ્વારા આ જ પરિણામો ઘણા ઘણા ઓછા શ્રમથી મેળવી શકાય છે. વળી, બીજી બાજુએ, જબરજસ્ત પ્રાણશક્તિ, દીર્ઘયૌવન, આરોગ્ય, દીર્ઘાયુષ્ય વગેરે ભૌતિક સિદ્ધિઓને જો આપણે દુનિયાની સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓ માટે વાપરી ના શકતાં હોઈએ, તેમાં તેને દાખલ ના કરી શકતાં હોઈએ અને સામાન્ય—જીવનમાંથી એક બાજુએ ખસી જઈને આ સિદ્ધિઓને, એ સિદ્ધિઓને જ ખાતર, એક કંજૂસની માફક અંગત રીતે જાળવી રાખવાની હોય તો તેનો કાંઈ બહુ અર્થ નથી. હઠયોગની સિદ્ધિઓ વિશાળ છે પણ તેની કિંમત બહુ મોટી છે અને ઉપયોગ બહુ ઓછો છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય, ગ્રંથ : ૧ : પૃ. ૩૯થી ૪૧)

*

આસનોની પદ્ધતિ

હઠયોગની આસન-પદ્ધતિના પાયામાં એવા બે સદ્ધર સિદ્ધાંતો છે કે જેના પરિણામે ઘણી અસરકારક બાબતો મળી આવે છે; પહેલો સિદ્ધાંત : શારીરિક નિશ્ચલતા દ્વારા કાબૂ, અને બીજો : નિશ્ચલતા દ્વારા શક્તિ. જ્ઞાનયોગમાં માનસિક નિશ્ચલતાનું જે કારણથી જેટલી અગત્યનું સ્થાન છે તેવા જ કારણથી અને તેવું જ સ્થાન હઠયોગમાં શારીરિક નિશ્ચલતાનું છે. જ્યાં સુધી આપણી જાતનાં અને પ્રકૃતિનાં ગહન સત્યોની પાકી સમજ બેઠી ના હોય ત્યાં સુધી તે બંને એક જાતની તામસિક, આળસભરી નિષ્ક્રિયતામાં તણાઈ જવા જેવાં લાગે પણ ખરાં. પણ સાચી વાત તો તદ્દન ઊલટી જ છે, કારણકે યોગિક નિષ્ક્રિયતા - શરીરની કે મનની - એ તો શક્તિને વધારવાની, પકડવાની અને સાચવવાની એક શરત છે. આપણા મનની સામાન્ય સક્રિયતા એ મોટે ભાગે તો એક અસ્ત-વ્યસ્ત ચંચળતા જ હોય છે; તેમાં શક્તિનો ભારોભાર દુર્વ્યય હોય છે, તે અખતરાઓમાં એકદમ વપરાઈ જતી હોય છે, અને આત્મ-નિર્ણયવાળી સંકલ્પ-શક્તિને તો તેમાંથી બહુ જ ઓછી કામ લાગતી હોય છે. એ સમજી રાખવાનું છે કે આ દુર્વ્યય આપણા દૃષ્ટિબિંદુથી છે, વિશ્વવ્યાપી પ્રકૃતિનાં દૃષ્ટિબિંદુથી નહિ; કારણકે આપણે કરેલો દુર્વ્યય એ તેની આપ-લે પ્રવૃત્તિનું અંગ જ બની રહે છે. આપણી શારીરિક ક્રિયાઓ એ પણ આવી જાતની ચંચળતા જ હોય છે.

એ ચંચળતા એ શરીરમાં આવતી, કે ઉત્પન્ન થતી, મર્યાદિત શક્તિને પોતાનામાં ધારણ કરી રાખવાની અશક્તિની, અને તેથી આ પ્રાણ-શક્તિને ગમે તેમ વેડફી નાખવાની નિશાની છે; તેના વડે વ્યવસ્થિત અને કાર્ય-ક્ષમ પ્રવૃત્તિ તો બહુ જ ઓછી થતી હોય છે. વળી, તેનાં પરિણામે આપણા શરીરમાં સામાન્ય રીતે કાર્યો કરી રહેલ વિવિધ જીવન-શક્તિઓની ગતિ અને તેમનાં પરસ્પરનાં કાર્ય તેમ જ અન્ય લોકોમાં વ્યક્તિગત રીતે કાર્ય કરી રહેલ જીવન-શક્તિ (કે આપણી આજુબાજુ અનેકવિધ કાર્ય કરી રહેલ સામાન્ય પ્રાણ-શક્તિ) એ બેની વચ્ચે જે જાતનો સંબંધ અને સમતુલા ગોઠવાય છે તેમાં સતત રીતે એક મેળ અને સમતોલપણું સાચવવું પડે છે; એ અતિશય નાજુક અને ગમે ત્યારે તૂટી પડે એવું હોય છે. કોઈ પણ જાતની ભૂલ, અટકાયત, અતિશયતા કે આઘાત થતાંની સાથે જ અશુદ્ધિ અને અવ્યવસ્થા ઊભી થઈ જાય છે. પણ જો પ્રકૃતિને પોતાને પોતાની રીતે જ આ પ્રશ્ન ઉકેલવાનો હોય તો તે પોતાની ટેવ, પ્રાણની પ્રેરણા કે અંતઃસ્ફુરણા વડે તેને પાર પાડી દે છે. પણ જ્યારે માણસ પોતાની ભૂલને પાત્ર બુદ્ધિ અને સંકલ્પોથી, અને તેમાં ય ખોટી અને કૃત્રિમ ટેવોથી, એમાં માથુ મારે છે ત્યારે તો અતિ નાજુક અવસ્થા અને, મોટા ભાગે તો, અવ્યવસ્થા એ જાણે કે નિયમરૂપ બની જાય છે. પણ માણસને એમાં માથું મારતો રોકી શકાય તેમ છે જ નહિ કારણકે માણસ પોતાની અંદરની માત્ર પ્રાણ-પ્રકૃતિને ખાતર જ જીવતો નથી; તે તો, પ્રકૃતિએ પોતાની પ્રાથમિક સમુતલા

વખતે કલ્પેલા પણ નહિ તેવા તથા પોતાનાં કાર્યોનો જેમાં મુશ્કેલીથી મેળ મળે તેવા હેતુઓ ખાતર જીવે છે. એટલે તેણે જો વધારે ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી હોય કે વધારે ઉચ્ચ કાર્યો કરવાં હોય તો અવ્યવસ્થા-ભરી આ ચંચળતામાંથી મુક્ત થવાની, ક્રિયા-શીલતાને શાંત કરવાની અને તેનું નિયમન કરવાની તેને સૌથી પહેલી જરૂર પડવાની. હઠયોગીએ શરીર અને પ્રાણની સ્થિતિ અને કાર્યોને અસાધારણ અવસ્થામાં લાવવાં જ પડે; આ અસાધારણતામાં ગેરવ્યવસ્થા નહિ પણ મહત્તા અને પ્રભુતા જ સ્થપાવાનાં.

આસનોને સ્થિર રાખવા પાછળનો સૌથી પહેલો હેતુ તો એ છે કે એથી, શરીર જે ચંચળતાનો ભોગ બનેલું છે તેમાંથી એ મુક્ત બને અને આજે તે જે પ્રાણ-શક્તિને વેરી-વેડફી નાખે છે તેને ધારણ કરવાની તેને ફરજ પડે. આસનોથી શક્તિ ઘટી જવાનો કે ચાલી જવાનો નહિ પણ ખૂબ વધી જવાનો, અંદર ઊતરી આવવાનો અને વહેતી મુકાવાનો અનુભવ થાય છે. શરીરને વધારાની શક્તિ, પ્રવૃત્તિ દ્વારા વાપરી નાખવાની ટેવ પડી ગએલી હોવાથી તે શરૂઆતમાં તો શક્તિનો આ અતિશય વધારો અને તેનું અંદર સ્થિર થતું કાર્ય સહન નથી કરી શકતું અને ખૂબ અસ્થિર થઈ જઈને તેનો સાથ છોડવા મથે છે; પણ પછીથી તે ટેવાઈ જાય છે અને જયારે આસન સિદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે, શરૂઆતમાં મુશ્કેલ કે કૃત્રિમ લાગતી એ સ્થિતિ તેને સહેલામાં સહેલી, બેઠાડુ કે આરામભરી સ્થિતિના જેટલી જ આરામભરી લાગે છે. ગમે તેટલી શક્તિ તેનામાં નાખવામાં આવે તોપણ તેને ઊભરાઈ જવા દીધા વિના ધારણ કરવાની તેની શક્તિ વધતી જ જાય છે; સિદ્ધ હઠયોગીનું શરીર, સામાન્ય માણસના ઉત્તમ શરીરના ગજા બહારની સહનશીલતા, તાકાત, તથા અ-થાક કામનાં અસાધારણ કાર્યો પાર પાડી શકે એવી અ-મર્યાદ તે બની જાય છે; કારણકે તે, શક્તિનાં પૂરને સમાવી અને ધારણ કરી શકે છે એટલું જ નહિ પણ તે શક્તિ તેનાં શારીરિક તંત્રોને પકડમાં લે અને તેમની દ્વારા જે વધારે પરિપૂર્ણ કાર્યો કરે તેને પણ તે સહન કરી શકે છે. આ પ્રમાણે શાંત અને નિશ્ચલ થયેલ શરીરમાં વસવાટ કરી શકવાથી, તેમાં સમર્થ અને એકાગ્ર રીતે સક્રિય બની શકવાથી, તથા ધારણ કરનાર શક્તિ અને આધાર એ બેની વચ્ચે અસ્થિર રહેતી સમતુલાની ઉપાધિ હવે તેને નહિ રહેવાથી પ્રાણ-શક્તિ ખૂબ જ વિશાળ અને કાર્ય-સાધક તત્ત્વ બની જાય છે. હકીકતમાં તો, હવે શરીર તેને ધારણ કરતું, પકડતું કે કામમાં લેતું નથી પણ તે શરીરને ધારણ કરે છે, પકડમાં લે છે અને કામે લગાડે છે. અને જ્ઞાનયોગમાં પણ આવું જ બને છે ને? - મન જ્યાં સુધી ચંચળ અને સક્રિય હોય ત્યાં સુધી તેને મળતી આધ્યાત્મિક શક્તિને પકડતું અને અવ્યવસ્થિત તથા કઢંગી રીતે વાપરતું લાગે છે પણ જયારે તે નિશ્ચલ બને છે ત્યારે આધ્યાત્મિક શક્તિ તેને ધારણ કરે છે, પકડમાં લે છે અને કામમાં લે છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય, ગ્રંથ : ૧ : પૃ. ૬૦૩થી ૬૦૫)

પ્રાણની પાંચ પ્રકારની ગતિ

શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં હવા ભરવાની અને કાઢવાની ક્રિયા એ તો આપણા શારીરિક બંધારણમાં થતી પ્રાણની તદ્દન બાહ્ય, ચોખ્ખી અનુભવાતી અને કાબૂમાં લઈ શકાતી ગતિ છે. પણ યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે તો બધાં જ નાડીતંત્રમાં તથા સમગ્ર સ્થૂળ દેહમાં વ્યાપી ગએલી અને તેની ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરતી, પ્રાણની પાંચ પ્રકારની ગતિ છે. હઠયોગી શ્વાસોચ્છ્વાસની બાહ્ય ક્રિયાનું નિયમન કરે છે એ તો પ્રાણની આ પાંચે ય ગતિઓનું નિયમન કરવાનાં બારણાં ખોલવા માટે; તેનાથી તેને તેમનાં આંતરિક કાર્યો અનુભવગમ્ય બને છે અને પોતાનાં સમગ્ર ભૌતિક જીવન અને કર્મો વિશે તે માનસિક રીતે સજાગ બને છે. પ્રાણને પોતાની બધી જ નાડીઓમાં, જ્ઞાનતંતુઓના પ્રવાહમાં, તે પોતાની ઇચ્છાનુસાર વહાવી શકે છે. તે મૂલાધાર વગેરે પોતાનાં છ ચક્રોમાં, એટલે કે નાડીતંત્રનાં છ વિશિષ્ટ કેન્દ્રો કે ગ્રંથિમાં થતા પ્રાણના કાર્ય વિશે જાગ્રત બને છે, અને તે દરેકનાં અત્યારનાં મર્યાદિત, સામાન્ય અને યંત્રવત્ કાર્યની જગ્યાએ, તે, પ્રાણ-શક્તિને તેમાં ખોલી આપી શકે છે. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય, ગ્રંથ ઃ ૧ ઃ પૃ. ૬૦૭થી ૬૦૮)

*

પ્રચંડ અહંકાર

હઠયોગની આ બે મહાન પદ્ધતિઓ સાથે અન્ય અસંખ્ય મહાવરાઓ અમલમાં મૂકવામાં આવે છેઃ શરીરની અશુદ્ધિઓને રોજરોજ સાફ કરવાની અસાધારણ પ્રક્રિયાઓ પણ હઠયોગીઓ અમલમાં મૂકતા હોય છે. આ પ્રકારના અસંખ્ય અને મુશ્કેલ શારીરિક આસનો સાધીને હઠયોગીઓ અસાધારણ શક્તિઓ, પ્રાણ-શક્તિ, લાંબું આયુષ્ય તેમ જ માનવસીમાઓને અતિક્રમી જતું જ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત કરતા હોય છે. સમાધિ અવસ્થામાં તેઓ દેહત્યાગ કરતા હોય છે. ટૂંકમાં યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી સર્વે શક્તિઓનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ હઠયોગની પ્રક્રિયાઓનો અમિશ્રિત, અબાધિત અમલ પ્રચંડ અહંકાર પણ ઉત્પન્ન કરે છે. અને યોગી એ અહંકારને ભાગ્યે જ અતિક્રમી જઈ શકતા હોય છે. અલબત્ત, આધુનિક હઠયોગનું મિશ્રણ રાજયોગ સાથે કરવામાં આવતું હોવાથી હઠયોગ હવે એટલો શક્તિશાળી, સમર્થ રહ્યો નથી અને એટલે જ પુરાણ સમયના હઠયોગ જેટલો જોખમકારી પણ રહ્યો નથી. (CWSA 1 : 506)

*

શ્રી માતાજીની પ્રાણાયામની અનુભૂતિ

મેં મારી રીતે જાતે વર્ષો સુધી પ્રાણાયામ કર્યો હતો. શ્વાસ અંદર લેવો, રોકી રાખવો અને છોડી દેવો, અને ખાલી થવું; એ પદ્ધતિ પ્રમાણે મેં એનો અભ્યાસ કર્યો હતો. પરંતુ ફેફસાં ખાલી રાખવા એ જોખમકારક બની રહે છે એવું માનવામાં આવે છે, એટલે હું એની સલાહ આપતી નથી. આ વાત જાણ્યા સિવાય મેં અને શ્રી અરવિન્દે એકસરખી રીતે જ

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો હતો. સાથેસાથે અમે અન્ય વસ્તુઓ પણ કરી હતી જે કરવા જેવી હોતી નથી!...

તમે હૃદય ઉપર ઉત્તમ નિયંત્રણ મેળવી શકો. પણ મેં એનો અભ્યાસ હિંસક રીતે કદાપિ કર્યો ન હતો. ન તો મેં તાણ અનુભવી હતી. મને લાગે છે ૧૬ સુધી ગણતા સુધી શ્વાસ રોકી રાખવો એ બહુ લાંબો સમય કહેવાય. હું આ રીતે સરળતાપૂર્વક અભ્યાસ કરતી હતી : ચાર સુધી ગણતા સુધી શ્વાસ ધીરે ધીરે અંદર લેવાના, પછી ચાર સુધી ગણતા સુધી આ રીતે શ્વાસને રોકી રાખવાના (મને તો એની હથોટી બેસી ગઈ છે.) ઉદરપટલને ઉપર ઉઠાવી તેમ જ માથુ નીચું નમાવી (શ્રી માતાજી પોતાની ગરદન નમાવે છે.) બધું જ બંધ કરી દઈ દબાણ મૂકવાનું (હેડકી આવતી તત્કાલ બંધ કરવાની આ અસરકારક રીત છે.) પછી હું હવાને (શ્વાસ) રોકી રાખું ત્યારે હું એને બળપૂર્વક ફેરવતી રહેતી હતી. (કારણ એમાં બળ રહેલું હોય છે, તમે સમજ્યા?) સાથે સાથે શાન્તિપૂર્વક એ હવાને શરીરના જે ભાગમાં ગરબડ હોય એની ઉપર એકાગ્ર કરતી હતી. (શરીરમાં કોઈ સ્થળે દુઃખ અનુભવાતું હોય કે એવું કંઈક). આ રીત ખૂબ જ અસરકારક છે. હું જે રીતે એ કરતી હતી તે : શ્વાસ અંદર લો, રોકી રાખો, બહાર કાઢો અને ખાલી થઈ જાવ, તમે પૂરેપૂરા ખાલી થઈ જાવ. આ બહુ ઉપયોગી છે, પાણીની નીચે તરનારાઓ માટે ખૂબ જ હાથવગું.

શ્વાસ અંદર ધીરેથી લેવામાં મને મુશ્કેલી પડતી હતી – એ જરા અઘરું પડતું હતું. મેં ચાર સુધી ગણતરી કરવાથી આરંભ કર્યો હતો અને બાર સુધી ગણતરી કરવા સુધી હું પહોંચી હતી. હું ૧૨-૧૨-૧૨-૧૨ કરી શકતી હતી. આ કક્ષાએ પહોંચવામાં મને મહિનાઓનો સમય લાગી ગયો હતો. એ ઝડપથી થઈ શકતું નથી. પરંતુ તમે એ તમારી પ્રગતિમાં સહાય માટે કરો તો એમાં કોઈ જોખમ નથી.

મેં અને શ્રી અરવિન્દે એવી ઘણી બધી વસ્તુઓ કરી હતી જે જોખમકારક ગણાય છે, પણ અમને કશું જ જોખમ નડ્યું ન હતું. અલબત્ત, જોખમકારક વસ્તુ કરવી એ જરૂરી હોતું નથી. પણ અમને કશું પણ નડતર થયું ન હતું. તો બધી વસ્તુનો આધાર તમે કઈ રીતે અભ્યાસ કરો છો એના ઉપર રહેલો છે. ...

પણ એકસમાન સમય (૪:૪:૪:૪) રાખવાને બદલે અંદર શ્વાસ લેવાનો સમય ઓછો કરીને, શ્વાસ રોકવાનો સમય વધારો તો એ કદાચ વધુ સારું રહે. શ્વાસ રોકી રાખવાનો સમય એકદમ મહત્ત્વનો હોય છે! ધારો કે તમારું માથું દુઃખતું હોય, કે ગળામાં તમને સોજો હોય, તમારો હાથ દુઃખતો હોય, કે એવું કંઈ હોય ત્યારે તમે શ્વાસ અંદર લો (શ્રી માતાજી એમ કરી બતાવે છે) અને શરીરના જે ભાગમાં દુઃખતું હોય ત્યાં એ હવાને પહોંચાડો... આ ખૂબ જ સહાયક, આનંદદાયી અને રસિક અનુભવ બની રહેશે.

(The Mother : Conversations with disciple, February 24, 1962)

*

રાજયોગ

પ્રથમ શરત

શરીરમાં પોતાની જાતને ચરિતાર્થ કરે એ હઠયોગને માનવ પોતાનાં કરણો તરીકે સ્વીકારે છે. માનવ જ્યારે શરીરથી ઉપર ઊઠે છે ત્યારે એ હઠયોગનો ત્યાગ કરે છે. હઠયોગ પછી એને માટે મુશ્કેલીકારક અને ઊતરતી કક્ષાની પ્રક્રિયા બની રહે છે અને એ પછી રાજયોગમાં આરોહણ કરે છે. માનવ હાલ જે યુગમાં ઉત્ક્રાંત થઈ રહ્યો છે એ યુગની વિશિષ્ટ શિસ્ત આ રાજયોગ છે. રાજયોગમાં સફળ થવા માટેની પ્રથમ શરત જે છે તે છે : દેહાત્મક બોધથી ઉપર ઊઠવું. દેહને 'સ્વ' કે આત્મા સાથે એકરૂપ માની લેવાની અવસ્થાથી ઉપર ઊઠવું. રાજયોગી માટે એવો સમય આવતો હોય છે, એવી અવસ્થા એ પ્રાપ્ત કરતો હોય છે જ્યારે એનો દેહ એનો પોતાનો નથી એવું તે અનુભવતો હોય છે. અને એનો પોતાના દેહ સાથે કોઈ સંબંધ ન હોય એવું એ પોતે અનુભવતો હોય છે. દેહની મુશ્કેલીઓથી એ પરેશાની અનુભવતો નથી અને એનાં સુખોથી પોતે પ્રસન્નતા નથી અનુભવતો. ... આ બધી વસ્તુઓ એનાથી દૂર થઈ જતી હોય છે. એની પોતાની પરેશાનીઓ અને એનો આનંદ એના હૃદયમાં અને મનમાં હોય છે. કારણ એ હોય છે : રાજસિક અને ચૈત્ય માનવ, નહિ કે તામસિક દ્રવ્ય. હૃદયમાં પ્રભુનું દર્શન, એ છે રાજયોગીની શોધ. (CWSA 1 : 507)

મનને શાન્ત કરવું

પ્રાણાયામ એના યોગ્ય અર્થમાં પ્રાણ-શક્તિ પરનું અને પ્રકૃતિ પરનું સ્વામીત્વ જ છે, તે પ્રત્યેક રાજયોગી માટે આવશ્યક છે, પણ એ એકદમ સરળ પદ્ધતિઓ દ્વારા થઈ શકે છે. એકમાત્ર શારીરિક પ્રક્રિયા જે રાજયોગીને પૂરતી સહાયરૂપ લાગતી હોય છે એ છે નાડીશુદ્ધિ અથવા નાડીતંત્રનું શુદ્ધિકરણ. આ પ્રક્રિયા રાજયોગી નિયમિત શ્વસન દ્વારા કરતા હોય છે. અને આ ક્રિયા, સૂતા સૂતા, બેઠા બેઠા, વાચન કરતી વખતે, લેખનકાર્ય કરતી વખતે અથવા ચાલતી વખતે થઈ શકે છે. આ પ્રક્રિયાના મહાન સદ્‌ગુણો હોય છે. સમગ્ર મન અને હૃદય પર એની અદ્‌ભુત અસર થાય છે, જે મન તથા હૃદયને શાન્ત કરી દે છે. શરીરરૂપી યંત્રમાં છુપાયેલ રોગને એ બહાર ફેંકી દે છે. અગાઉના જીવનોમાં ભેગી થયેલી યોગિક શક્તિને જાગૃત કરે છે અને આ પ્રકારની સુષુપ્ત શક્તિ જે જીવનમાં ન હોય તેમાંથી શારીરિક અવરોધો દૂર કરી દઈને કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરી દે છે.

પરંતુ આ પ્રક્રિયા પણ અનિવાર્ય નથી. રાજયોગી એ જાણે છે કે મનને શાન્ત કરી દઈને એ શરીરને પણ શાન્ત કરી શકે છે. મન પર સ્વામીત્વ પ્રસ્થાપિત કરીને એ શરીર અને પ્રાણ-શક્તિ ઉપર સ્વામીત્વ, પ્રભુત્વ પ્રસ્થાપિત કરી શકે છે. મન શરીરનું સ્વામી

છે, એનું સર્જક છે અને એને નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે એ છે રાજયોગનું મહાન રહસ્ય. શરીર મનનું સ્વામી, એનું સર્જક અને નિયંત્રક નથી. (CWSA 1 : 508)

યમ અને નિયમ દ્વારા નૈતિક શુદ્ધિકરણ

રાજયોગ પણ પ્રાણાયામનો આશરો લે છે (અને તે પણ હઠયોગના જેવા જ હેતુઓને ખાતર) પણ તેનો સિદ્ધાંત સમગ્ર રીતે ચૈત્યસિક હોવાથી તે પોતાના અભ્યાસના એક અંગ તરીકે જ અને તે પણ બહુ જ મર્યાદિત રીતે, — ત્રણ કે ચાર મુખ્ય પ્રકારોનો જ ઉપયોગ કરે છે. તે આસન અને પ્રાણાયામથી નહિ પણ ચિત્તની શુદ્ધિથી શરૂઆત કરવાનો આગ્રહ રાખે છે. આ રીતે શરૂઆત કરવાની તેની રીત ખૂબ અગત્યની છે; તેના વિના આગળ વધવા જતાં ખૂબ મુશ્કેલીઓ, વિકૃતિઓ અને નહિ કલ્પેલાં માનસિક, નૈતિક કે શારીરિક જોખમો આવી પડવાનો સંભવ છે.[૧] રાજયોગની માન્ય પદ્ધતિમાં આ વિશુદ્ધિ માટે પાંચ યમ અને પાંચ નિયમનો આશરો લેવાય છે. યમ એ નૈતિક સંયમના નિયમો છે (એ છે : અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ); પણ સાચી રીતે તો, નૈતિક સંયમ અને વિશુદ્ધિ માટેની સામાન્ય જરૂરિયાતને અંગેનાં કેટલાંક વ્રત તરીકે જ તેમને ગણવાં જોઈએઃ યમનો વિશાળ અર્થ તો રાજસિક અહંકાર અને માનવમાં ઊઠતા તેના આવેગો અને ઇચ્છાઓને કાબૂમાં લેવાના અને સંપૂર્ણ શાંત કરવાના અભ્યાસ તરીકેનો છે. તેનો હેતુ નૈતિક નિશ્ચલતા અને વાસના-વિહીનતા પ્રાપ્ત કરવાનો છે કે જેથી આપણી જાત રાજસિક અહંકારમાંથી મુક્ત થવાને લાયક બને. નિયમિત અભ્યાસ વડે મનને નિયંત્રિત કરવા માટે પાંચ ''નિયમો'' સ્વીકારવામાં આવ્યા છે (એ છે : શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર પ્રણિધાન). આ નિયમોનો હેતુ સાત્ત્વિક શાંતિ અને વિશુદ્ધિ સ્થાપવાનો તથા એકાગ્રતા માટે તૈયારી કરવાનો છે કે જેથી તેની આગળની સાધનાનો પાયો સુસ્થિર સ્થપાઈ જાય.

આમ પાયો તૈયાર થાય તે પછી જ, રાજયોગમાં આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આવે છે, અને તો જ તેનો પૂરો લાભ મળે છે. એકલા માનસિક અને નૈતિક સંયમ વડે તો આપણી સામાન્ય ચેતનાની માત્ર સાચી પૂર્વ—તૈયારી થાય છે; યોગના વધારે સાચા હેતુઓને માટે જેની જરૂર પડે છે તે, ચૈત્યસિક તત્ત્વનો વિકાસ કે આવિર્ભાવ તેમનાથી પાર પડતો નથી. તે પાર પાડવા માટે, શરીર અને પ્રાણે મન સાથે બાંધેલી ગાંઠ ઢીલી કરવી પડે અને ચેતનાની ઉપર વસતા પુરુષને મળવા માટે, ચૈત્ય પુરુષમાંથી પસાર થતો માર્ગ મોકળો કરવો પડે. પ્રાણાયામ વડે આ થઈ શકે. રાજયોગ માત્ર એવાં સરળ અને સ્વાભાવિક આસનોનો ઉપયોગ કરે છે કે જે આપણું

---

૧. આજકાલ ઘણા લોકોને યોગ કરવાનું મન થાય છે અને પુસ્તકોમાંથી કે અધકચરા અનુભવીઓ તરફથી માર્ગદર્શન મેળવી યોગાભ્યાસ શરૂ કરે છે; તેમાંથી કેટલાક સીધા જ રાજયોગના પ્રાણાયામમાં ઝંપલાવે છે અને તેથી, અવારનવાર, ભયંકર મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાય છે. ખૂબ સમર્થ જીવો જ આવી ભયંકર ભૂલોમાંથી પાર ઊતરી શકે.

શરીર બેઠી અને સુસ્વસ્થ સ્થિતિમાં સહજ રીતે કરી શકે; પણ તે પીઠ અને મસ્તકને તદ્દન ટટ્ટાર અને ઊભાં રાખવાનું કહે છે કે જેથી કરોડરજ્જુ જરા પણ વિભંગ ના પામે. આમ કહેવા પાછળના સ્વાભાવિક કારણરૂપ છે ષડ-ચક્રનો, અને મૂલાધારથી બ્રહરંધ્ર સુધીના પ્રાણ-પ્રવાહનો સિદ્ધાંત. રાજયોગમાં પ્રાણાયામનો ઉપયોગ કરાય છે નાડી-તંત્રને શુદ્ધ અને અંતરાયહીન કરવા માટે. તેનાથી શરીરમાં પ્રાણ-શક્તિની સમ-ગતિ કરી શકાય છે, અને જ્યાં જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં ત્યાં તેને વાળી શકાય છે; આથી શરીર અને પ્રાણનાં તંદુરસ્તી અને તાકાત પૂરેપૂરાં જાળવી શકાય છે; વળી આપણી અંદરની, પ્રાણની પાંચે ય સામાન્ય ગતિઓ પર કાબૂ આવે છે, અને, સાથે સાથે, સામાન્ય જીવન માં પ્રાણને તેનાં સામાન્ય યંત્રવત્ કાર્યોમાં જ બાંધી રાખનાર આડ પણ તૂટી જાય છે. તેનાથી છ યે ચક્રો પૂરાં ખૂલી જાય છે અને જાગ્રત બનેલી કુણ્ડલિનીની શક્તિ તથા પ્રત્યક્ષ બનેલા પુરુષના, દરેક સ્તર પરનો પ્રકાશ જાગ્રત ચેતનામાં વહી આવે છે. આની (પ્રાણાયામની) સાથે મંત્રનો પણ આશરો લેવાથી દિવ્ય શક્તિ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને રાજયોગનાં શિખરરૂપ સમાધિ માટેની એકાગ્રતાનો પાયો અને માર્ગ તૈયાર થાય છે. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૬૧૨-૬૧૩)

રાજયોગની એકાગ્રતા

રાજયોગમાં એકાગ્રતાની ચાર ભૂમિકા છે; તેની શરૂઆત પ્રત્યાહારથી, એટલે કે મન અને ઈન્દ્રિયોને બાહ્ય વસ્તુઓમાંથી અંદર પાછી ખેંચી લેવાથી થાય છે; પછી આવે છે ધારણા, એટલે કે અન્ય સર્વ ખ્યાલ અને માનસિક પ્રવૃત્તિઓ છોડી દઈને ચેતનાને એક જ વસ્તુ પર એકાગ્ર કરવી તે; પછીથી ધ્યાન, એટલે કે આ એક જ વસ્તુ પર મનને લાંબા વખત સુધી સ્થિર રાખવું તે; અને છેવટે આવે છે સમાધિ, એટલે કે સર્વ બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી નિવૃત્ત બનેલી ચેતનાને સંપૂર્ણ રીતે અંતરમાં લીન કરી દેવી તે. માનસિક સાધનાના આ ભાગનો ખરેખરો હેતુ મનને બાહ્ય અને માનસિક જગતમાંથી પાછું ખેંચી દિવ્ય ચેતનામાં એકરૂપ બનાવી દેવાનો છે. એટલે શરૂઆતની ત્રણ ભૂમિકાઓમાં કોઈક એવાં માનસિક સાધન કે આધારનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કે જેથી એક વસ્તુ પરથી બીજી વસ્તુ પર ભટકવાની ટેવવાળું મન એક જ વસ્તુ પર સ્થિર બને; અને આ વસ્તુ ભગવાનનો ખ્યાલ રજૂ કરતી જ કોઈ એક વસ્તુ હોવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે, આ વસ્તુ કોઈ એક નામ, સ્વરૂપ કે મંત્ર હોય છે કે જેના વડે વિચારોને માત્ર ભગવાનના જ જ્ઞાન કે આરાધના પર સ્થિર કરી શકાય. આવા કોઈ એક ખ્યાલ પરની એકાગ્રતાને લીધે મન એ ખ્યાલની પાછળના સત્યમાં પ્રવેશ પામે છે, અને તેમાં તલ્લીન અને એકરૂપ બની નીરવતાથી લય પામે છે. રૂઢ પદ્ધતિ તો આ જ છે પણ એવી બીજી પદ્ધતિઓ પણ છે કે જે રાજયોગના પ્રકારની જ કહી શકાય, કારણકે તેમાં પણ આપણા માનસિક અને ચૈત્યસિક ભાગ જ ચાવીરૂપ હોય છે. તેમાંની કેટલીકમાં મનને જાણે કે ધારણા અને ધ્યાન તરફ વાળવાને બદલે પહેલાં તો શાંત કરવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, મનનું

માત્ર અવલોકન કરવું અને અર્થહીન દોડંદોડીવાળા આડાઅવળા વિચારો કરવાની તેની જે ટેવ છે તેને થકવીને ખતમ કરવી અને તેમાંથી તેની સર્વ સંમતિ, સ્વાર્થ અને રસ હઠી જતાં અનુભવવાં; અથવા, જરા વધારે શ્રમ-સાધ્ય અને વધારે અસરકારક પદ્ધતિ એ પણ છે કે જેમાં બધાં જ બહિર્મુખ વિચારોને છોડી દેવામાં આવે છે અને તેને પોતાની જ અંદર પરાણે ડૂબકી મરાવવામાં આવે છે કે જ્યાં ગહન શાંતિમાં માત્ર શુદ્ધ આત્મતત્ત્વનું પ્રતિબિંબ તે ઝીલે અથવા તો અતિચેતન અસ્તિત્વમાં લીન થઈ જાય. પદ્ધતિઓમાં ફેર ખરો. પણ હેતુ અને પરિણામ તો સરખાં જ. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૬૧૩-૬૧૪)

કુંડલિની જાગૃતિ

રાજયોગની ભૂમિકા છે એક કાળજીભર્યું આત્મ-નિયંત્રણ કે જેના વડે નિમ્ન મનને ઢસડી જતી અનિયંત્રિત પ્રવૃત્તિઓને દૂર કરીને તેમની જગાએ મનની સારી ટેવોને સ્થાપવામાં આવે છે. સદાચાર વડે, અહં-પ્રધાન પ્રવૃત્તિઓના ત્યાગ વડે, અહિંસા, પવિત્રતા અને સતત ધ્યાન વડે, તેમ જ મનોરાજ્યના સાચા સ્વામીરૂપ દિવ્ય પુરુષ તરફ વળતા જઈને મન અને હૃદયમાં પવિત્રતા, પ્રસન્નતા અને સ્વચ્છતા સ્થાપવામાં આવે છે.

આ તો માત્ર પહેલું પગથિયું છે. એટલે તેની પછી મન અને ઇન્દ્રિયોની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓને સંપૂર્ણપણે શાંત કરવી જ પડે કે જેથી ચેતનાના ઊર્ધ્વ સ્તરોમાં આરોહણ કરવા માટે આત્મા સ્વતંત્ર બને અને સંપૂર્ણ મુક્તિ અને પ્રભુત્વ માટેનો પાયો મળી રહે. વળી એ વાત રાજયોગના ખ્યાલ બહાર નથી રહી ગએલી કે સામાન્ય મનની નિર્બળતાઓ મોટેભાગે આવે છે નાડીતંત્ર અને શરીર પરના તેના દાસત્વમાંથી. આથી તે હઠયોગમાંથી આસન અને પ્રાણાયામનાં સાધનોનો સ્વીકાર કરે છે; પણ તે દરેકના અનેકવિધ અને અટપટા પ્રકારોને એવા સાદા અને સીધેસીધા અસરકારક બનાવે છે કે જેથી પોતાના તાત્કાલિક ઉદ્દેશને માટે તે પૂરતા થઈ રહે. આ પ્રમાણે તે હઠયોગની સંકુલતા અને અતિશયતામાંથી મુક્ત રહે છે અને છતાં, શરીર અને પ્રાણ પર કાબૂ મેળવવા માટે અને યોગમાં જેને કુંડલિની કહેવામાં આવે છે તે સુષુપ્ત, છતાં અસાધારણ, આંતરિક શક્તિ-ભંડારને જાગ્રત કરવા માટે તેનાં ત્વરિત અને સમર્થ સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. આટલું કર્યા પછી રાજયોગ સતત વ્યગ્ર રહેતા મનને સંપૂર્ણ શાંત કરવા તરફ તેની શક્તિઓને એકાગ્ર કરીને વધારે ઊંચા સ્તર પર લઈ જવા તરફ વળે છે, જેથી ક્રમે ક્રમે સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૪૧-૪૨)

રાજયોગની મર્યાદાઓ

હઠયોગ જો કે કામ કરે છે શરીર અને પ્રાણનાં ક્ષેત્રોમાં; અને ધ્યેય રાખે છે શારીરિક જીવન અને તેની શક્તિઓનો અસાધારણ વિકાસ કરી આપવાનું; છતાં, તે તેને વટાવી જઈને માનસિક જીવનના ક્ષેત્રમાં જઈ પહોંચે છે. એ જ પ્રમાણે રાજયોગ મનના ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરે છે અને માનસિક જીવનનો અસાધારણ વિકાસ અને પૂર્ણતા કરવાનું ધ્યેય રાખે

છે. છતાં, તેને વટાવી જઈને છેક આધ્યાત્મિકતાના પ્રદેશમાં પહોંચી જાય છે. પણ તે સમાધિની અસામાન્ય અવસ્થા ઉપર વધારે પડતો આધાર રાખે છે; આ તેની ખામી છે. સમાધિમાં જવા માટે ભૌતિક જીવનથી અમુક અંશે વેગળા જવું પડે છે; પણ ભૌતિક જીવન તો આપણો પાયો છે; વળી એ ભૌતિક જીવનમાં જ આપણે આપણી માનસિક અને આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓને કામે લગાડવાની છે. વળી રાજયોગમાં, ખાસ કરીને તો આધ્યાત્મિક જીવનને સમાધિની અવસ્થા સાથે અતિશય જોડી દેવામાં આવ્યું છે. આ આધ્યાત્મિક જીવન અને તેની અનુભૂતિઓને આપણે તો જાગ્રત અવસ્થામાં અને આપણાં સામાન્ય કાર્યોમાં પૂરેપૂરાં કામે લગાડીને તેનો ઉપયોગ કરવા માગીએ છીએ. પણ રાજયોગમાં તે બધું સર્વત્ર ઊતરવા અને કબજો લેવાને બદલે આપણા સામાન્ય અનુભવોની પાછળની એક ભૂમિકા તરીકેનું ગૌણ સ્થાન લેવાનું વલણ ધરાવે છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૪૨-૪૩)

કુંડલિની, ચક્રો અને પૂર્ણયોગ

જાગ્રત થયેલી કુંડલિની ચક્રો દ્વારા આરોહણ કરી, ચક્રોનું શુદ્ધિકરણ કરે એ પ્રક્રિયા છે તાંત્રિક જ્ઞાન. આપણા યોગમાં શુદ્ધિકરણ અને ચક્રોને ખોલવાની પ્રક્રિયા સંકલ્પ વડે કરવામાં આવતી નથી. અને નક્કી થયેલ પ્રક્રિયા દ્વારા કુંડલિનીને ઉપર ચઢાવવાની પ્રક્રિયા પણ આપણા યોગમાં કરવામાં આવતી નથી. એને માટે બીજી પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે છે. પણ એમાં હજુ વિધવિધ સ્તરો દ્વારા અને એ સ્તરોમાંથી ચેતનાનું આરોહણ તો રહેલું જ છે. જે ચેતના આરોહણ દ્વારા ઊર્ધ્વે ઉચ્ચતર ચેતના સાથે જોડાતી હોય છે. ચક્રો એમાં પણ ખુલ્લાં થતાં હોય છે અને સ્તરો (મનોમય, પ્રાણમય, શારીરિક) જેના પર આ ચક્રોની અસર થતી હોય છે એ સ્તરો પણ ખુલ્લાં થતાં હોય છે. એમાં અવતરણ પણ હોય છે, જે આધ્યાત્મિક રૂપાંતરની મુખ્ય ચાવી છે. અને એટલે જ મેં કહ્યું હતું કે આ યોગમાં રૂપાંતરની પ્રક્રિયા પૂઠળે તંત્રવિદ્યાનું જ્ઞાન રહેલું છે.

પૂર્ણયોગમાં સંકલ્પસહિતનું ચક્રોનું ઉદ્‌ઘાટન કરવામાં આવતું નથી. ચક્રો શક્તિના અવતરણને લીધે આપોઆપ ખૂલતાં હોય છે. તંત્રની સાધનામાં ચક્રો નીચેથી ઉપરની દિશામાં ખૂલતાં હોય છે, સૌ પ્રથમ મૂલાધાર અને એ ક્રમમાં — આપણા યોગમાં ચક્રો ઉપરથી નીચેની દિશા તરફ ખૂલતાં હોય છે. પણ મૂલાધારમાંથી શક્તિના આરોહણની પ્રક્રિયા જરૂર થતી હોય છે. (CWSA : 2 : 36-37)

પ્રશ્ન : પણ પછી આપણી અંદર જેને આપણે શક્તિ તરીકે અનુભવીએ છીએ તે ચેતના શું છે? દાખલા તરીકે ધ્યાન દરમિયાન અમુક સમયે એ ઉપર ઊઠે છે, પછી અવતરણ કરે છે; એ કોઈ પણ જગ્યાએ સ્થિર રહેતી નથી. આ ચેતના શું છે?

ઉત્તર : શક્તિ

અમુક લોકો એ ઊર્ધ્વમાંથી ગ્રહે છે, અન્યો માટે એ નીચેથી ઉપર ઊઠે છે. (કરોડરજ્જુના મૂળ પ્રતિ સૂચન) એક સમયે મેં તમને જણાવ્યું હતું એમ પુરાણી પદ્ધતિમાં તે હંમેશાં

નિમ્નમાંથી ઊઠી ઊર્ધ્વે આરોહણ કરતી હોય છે. શ્રી અરવિન્દ ઊર્ધ્વમાંથી એને નીચે ખેંચે છે. આ વાત ધ્યાનમાં એકદમ સ્પષ્ટ એવા લોકો માટે થતી હોય છે, – જે લોકો પુરાણી પદ્ધતિ અનુસરતાં હોય છે – કરોડરજ્જુના આધારમાં રહેલી કુંડલિની શક્તિ એક ચક્રમાંથી અન્યમાં પસાર થઈ આરોહણ કરી છેવટે બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલા સહસ્રદલ કમળને ખુલ્લું કરી દેતી હોય છે. (મસ્તકના કેન્દ્રનું સૂચન). શ્રી અરવિન્દ જણાવે છે તે મુજબ એ પ્રક્રિયા આ મુજબ થતી હોય છે. (અવતરણ કરતી શક્તિનું સૂચન) શક્તિ ઊર્ધ્વમાંથી અવતરી બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર થાય. પછી એ કેન્દ્રમાં ઊતરે અને ત્યાંથી નીચેની દિશામાં અવતરણ કરતી છેક તળિયે (મૂલાધાર સુધી) પહોંચતી હોય છે. અને પછી છેક પગની પણ નીચે – અવચેતન – અને હજુ નીચે તરફ, છેક અચિત્ સુધી અવતરણ કરે છે.

એ છે શક્તિ, શ્રી અરવિન્દે કહ્યા મુજબ, તમે જાણો છો એમણે આ શબ્દ વાપર્યો છે (હું તો એનું ભાષાંતર કરી રહી છું) નીચેથી ઉપરની દિશામાં ખેંચવામાં આવતી શક્તિ (વ્યક્તિગત પ્રક્રિયામાં આ બનતું હોય છે) જેને આપણે અવગુંઠનમાં રહેલી શક્તિ કહી શકીએ. જ્યારે એને ઊર્ધ્વમાંથી નીચે ઉતારવામાં આવતી હોય છે ત્યારે એ શક્તિ શુદ્ધ હોય છે. અને એ શુદ્ધ શક્તિને કાળજીપૂર્વક નીચે ઉતારી લાવવામાં આવે, અને ધીમે ધીમે ઉતારી લાવવામાં આવે તો એ અશુદ્ધ થાય નહિ (આ હું કેવી રીતે સમજાવું) અને ભૌતિક દ્રવ્યમાં પ્રવેશતી વખતે કોઈ પણ રીતે એ ધૂંધળી ન બની જાય તો પછી પરિણામ વધુ સારું આવે. શ્રી અરવિન્દે જે રીતે સમજાવ્યું છે તે મુજબ તમે જો શરૂઆત એ રીતે કરો કે તમારી અંદર કોઈ મહાન શક્તિ અવતરણ કરી રહી છે. (અલબત્ત એ શક્તિ મહાન જ હોય છે.) તો પછી અહંકાર એમાં દખલ કરે એનું જોખમ અનિવાર્યપણે રહેતું હોય છે. પણ એ શક્તિ શુદ્ધ અવસ્થામાં જ અવતરણ કરે અને તમે એની શુદ્ધતા જાળવી શકો, અવતરણની પ્રક્રિયા ધીરેથી થવા દો, અને જેમ જેમ એ શક્તિ અવતરણ કરે તેમ તેમ એ જાતે જ પોતાની શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા જારી રાખે એમ થવા દો તો પછી અડધું કાર્ય તો સંપન્ન થઈ જ જાય.

(The Mother : Conversation with disciple, July 25, 1962)

*

હઠયોગ અને રાજયોગ જેવા યોગસાધનાના માર્ગો છે જેમનો અભ્યાસ કરવા છતાં આધ્યાત્મિક જીવન સાથે સાધકનો કશો જ સંબંધ હોય નહિ. હઠયોગ એ શરીર ઉપર સંયમ પ્રાપ્ત કરાવે છે. રાજયોગ મનનો સંયમ કરે છે. પરંતુ આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રવેશ કરવો એટલે તો દરિયામાં તમે જેમ ઝંપલાવો છો તેમ ભગવાનમાં ઝંપલાવવું, ભગવાનમાં જીવન ધારણ કરતાં શીખવું. 'તે કેવી રીતે કરવું?' 'હું ક્યાં પડીશ?' 'મારું શું થશે?' વગેરે વિચારો કરવા થોભ્યા વગર સીધેસીધા ઝંપલાવી દેવાનું છે. તમારા મનનો સંકોચ તમને રોકી રાખે છે. તમારી જાતને કેવળ છૂટથી ઝંપલાવી દો. સમુદ્રમાં તમારે ભૂસકો મારવો હોય અને બધો વખત તમે વિચાર કર્યા કરો કે 'અહીં ખડક હશે તો?', તો તમે ઝંપાપાત કરી શકશો જ નહિ. (શ્રી માતૃવાણી ગ્રંથ ૩ : ૨૩)

જ્ઞાનયોગ : જ્ઞાન માર્ગ

જ્ઞાનમાર્ગ દ્વારા સાક્ષાત્કાર

જ્ઞાનયોગનું લક્ષ્ય છે એક અને અદ્વિતીય એવા પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર. તે શરૂઆત કરે છે બૌદ્ધિક ચિંતન, એટલે કે ''વિચાર'' થી અને આગળ વધે છે સત્યાસત્યના ભેદ, એટલે કે ''વિવેક''થી. તે આંતર-અવલોકન કરે છે અને આપણાં આભાસાત્મક વિવિધ અંગોને અલગ અલગ કરીને જુએ છે. તેમાંના કોઈ પણ અંગનો પોતાની સાચી જાત તરીકે સ્વીકાર કરવાની ના પાડે છે, અને એ સર્વેને પ્રકૃતિનાં અંગો, નામરૂપાત્મક ચેતનાનાં એટલે કે ''માયા''નાં સર્જનો ગણીને તેમનાથી અલગ થઈ જાય છે, તેમનો ત્યાગ કરે છે. આથી તે પોતાનું સાચું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરે છે અને એ શુદ્ધ, અદ્વિતીય, અવ્યય, અક્ષર આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે. આટલે આવ્યા પછી સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે આ માર્ગનું અનુસરણ કરનાર લોકો, મોટે ભાગે, આ નામરૂપાત્મક સંસારને, માયા ગણીને, પોતાની ચેતનામાંથી દૂર કરી નાખે છે અને આત્માને કાયમ માટે પરમાત્મામાં સમાવી દે છે.

પણ પ્રકૃતિથી પર થઈ પરમાત્મા સાથે એક થવું એ જ્ઞાનયોગનું કાંઈ એક જ કે અનિવાર્ય પરિણામ નથી. કારણકે આપણે આપણો હેતુ જો જરા વધારે વિશાળ અને ઓછો અંગત રાખીને આ માર્ગ લઈએ તો આપણે વિશ્વાતીત તો થઈ જ શકીએ પણ તે વડે આ વિશ્વ પર ભગવાનનો સક્રિય વિજય પણ સ્થાપી શકીએ. આમ કરવાને માટે એ જરૂરી છે કે માત્ર આપણી પોતાની જ અંદર નહિ પણ અન્ય સહુ કોઈમાં પણ આપણને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થવો જોઈએ અને, છેવટે, એ સાક્ષાત્કાર પણ થવો જોઈએ કે આ નામરૂપાત્મક જગત એ દિવ્ય ચેતનાની પ્રકૃતિ માટે કોઈ પરાયી વસ્તુ નથી પણ તેની પોતાની જ લીલા છે. વળી, આ સાક્ષાત્કારના પાયા ઉપર હજી એક વધારે વિશાળ કાર્ય શક્ય છે. એ છે : જ્ઞાનના સર્વ પ્રકારોનું રૂપાંતર : આજે આપણી પાસે જે કાંઈ જ્ઞાન છે તે ભલેને ગમે તેટલું દુન્યવી કે સામાન્ય હોય છતાં તેને દિવ્ય ચેતનાની પ્રવૃત્તિમાં પલટી શકાય છે, અને તેનો સીધેસીધો જ ઉપયોગ કરીને, અથવા આ નામ અને રૂપની લીલા દ્વારા, એમ બંને રીતે પરમાત્માનું, એ પરમ જ્ઞેયનું દર્શન કરી શકાય છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૪૩-૪૪)

*

પરંપરાગત તથા પૂર્ણ જ્ઞાનમાર્ગ

પ્રચલિત જ્ઞાનયોગ ''નેતિ'' ''નેતિ''ને માર્ગે આગળ વધે છે અને શરીર, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો, હૃદય અને ખુદ વિચારોનો પણ અસ્વીકાર કરે છે કે જેથી નિષ્ક્રિય બ્રહ્મમાં, કે પરમ શૂન્યતામાં, કે નિરાકાર નિરપેક્ષતામાં લય પામી શકાય. પૂર્ણ-જ્ઞાનના યોગમાં એમ માનવામાં આવે છે કે આપણું નિર્માણ સર્વાંગી આત્મ-કૃતાર્થતા છે અને જે એકમાત્ર

વસ્તુ તજવાની છે તે છે આપણી પોતાની અચેતનતા, અસલ અજ્ઞાનમયતા અને તેના ફણગાઓ. અહમ્ સ્વરૂપે ઊઠેલી આપણી જાતની અસત્યતાને તજી દો; તો પ્રગટી ઊઠે આપણામાં આપણી સત્ય જાત. માત્ર પ્રાણની ભૂમ અને શરીરની યંત્રવત્તાના સ્વરૂપે ઊઠેલી જીવનની અસત્યતાને તજી દો; તો પ્રગટ થશે દેવતાની શક્તિ અને અનંતતાના આનંદમાંનું આપણું સત્ય જીવન. ભૌતિક આભાસોનાં દાસત્વ અને દ્વંદ્વાત્મક સંવેદનો સાથેની ઇન્દ્રિયોની અસત્યતાને તજી દો; અને તૈયાર રહેલી છે જ વસ્તુમાત્રમાં રહેલ દિવ્યતાને તેમની દ્વારા દેખાડી દેતી અને દિવ્ય રીતે તેમનો પ્રત્યુત્તર વાળતી એક સાચી સૂઝ. મલિન કામનાઓ અને વાસનાઓ તેમ જ દ્વંદ્વાત્મક ભાવો સાથેની હૃદયની અસત્યતાને તજી દો; અને ખૂલી ઊઠશે પ્રાણીમાત્ર માટેના દિવ્ય પ્રેમથી અને અનંત પ્રભુને પ્રત્યુત્તર દેતા અનંત આવેગ અને ઝંખનાથી ભરેલું આપણું ગહન હૃદય. અપૂર્ણ માનસિક વિધાનો, ઉદ્ધત ઇન્કારો અને સ્વીકારો, સાંકડી અને અટૂલી એક-પ્રિયતાઓ સાથેની વિચારશક્તિની અસત્યતાને તજી દો; અને પાછળ તૈયાર જ ઊભેલું છે પરમ જ્ઞાનનું એક મહાન કરણ કે જે પરમાત્માનાં, અને આત્માનાં અને પ્રકૃતિનાં સાચાં સત્યને ખોલી આપશે. એક સર્વાંગી સાર્થકતા, એ છે : એક નિરપેક્ષતા, હૃદયની અનુભૂતિઓને, પ્રેમ, આનંદ, ભક્તિ અને આરાધના-ભરી તેની સહજ-પ્રેરણાને મળતી એક ચરમ અવસ્થા; એક નિરપેક્ષતા, ઇન્દ્રિયોને, પદાર્થોનાં સ્વરૂપમાં રહેલ દિવ્ય સૌંદર્ય, સ-રસતા અને આનંદ માટેની તેમની શોધને મળતી એક ચરમ અવસ્થા; એક નિરપેક્ષતા, જીવનને, તથા કર્મો માટેની દિવ્ય સામર્થ્ય, પ્રભુત્વ અને પરિપૂર્ણતા માટેની તેની ઝંખનાને મળતી એક ચરમ અવસ્થા; એક નિરપેક્ષતા, વિચાર-શક્તિને, સત્ય અને પ્રકાશ અને દિવ્ય પ્રજ્ઞા અને જ્ઞાન માટેની તેની સર્વ મર્યાદાઓની પણ પેલે પારની તેને મળતી એક ચરમ અવસ્થા. આપણી પ્રકૃતિમાં રહેલી આ સર્વે વસ્તુઓનો અંત કોઈક એવી પરાયી વસ્તુ નથી કે જેમાંથી તેઓ તજાઈ ગએલી હોય; પણ એ તો છે એક સર્વોચ્ચતા કે જેમાં તેઓ, પોતાની જાતને ઓળંગી જઈને આરોહણ કરશે અને, સાથે સાથે, જેમાં પોતાની જ નિરપેક્ષતાઓ અને અનંતતાઓ અને અમાપ સંવાદિતાઓને પ્રાપ્ત કરશે. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૩૪-૩૩૫)

*

એકાગ્રતાની શક્તિ

કોઈ પણ બાબત પર એકાગ્ર થવાથી આપણે તેને જાણી શકીએ છીએ, તેનાં ગુપ્ત રહસ્ય પ્રગટ થઈ જાય છે; આપણે આ શક્તિ વડે વિવિધ વસ્તુઓને નહિ પણ વસ્તુઓની પણ વસ્તુને પોતાને જાણવાની છે. વળી એકાગ્રતાથી સમગ્ર સંકલ્પ-શક્તિને ભેગી કરીને જે કાંઈ હજી સુધી પ્રાપ્ત નથી થએલું, જે હજી આપણાથી દૂર રહેલું છે તેને પોતાનું કરી શકાય છે; જો આ શક્તિને પૂરતી કેળવવામાં આવે, પૂરતી

એકલક્ષી, પૂરતી સચ્ચાઈ ભરેલી શંકાના પડછાયા વિનાની, પોતાને પૂરેપૂરી વફાદાર, અચળ શ્રદ્ધા-પૂર્ણ કરવામાં આવે તો તેને વાપરીને કોઈ પણ બાબત સિદ્ધ કરી શકાય છે; પણ આપણે વિશ્વની વિવિધ વસ્તુઓ મેળવવા માટે નહિ પણ એકમાત્ર એ જ વસ્તુ કે જે મેળવવા યોગ્ય છે (અને જે એક જ જાણવા યોગ્ય પણ છે) તેને જ આધ્યાત્મિક રીતે સિદ્ધ કરવા માટે જ એ વાપરવી જોઈએ. આપણી જાતની જ કોઈ એક અવસ્થા પર આપણી સમગ્ર જાતને એકાગ્ર કરવાથી આપણે જેવા થવું હોય તેવા થઈ શકીએ છીએ; દાખલા તરીકે, જો આપણે નિર્બળતા અને ભયના ભારામાંથી શક્તિ અને હિંમતના પહાડ બની શકીએ છીએ, કે આપણે એક પરમ પવિત્રતા, શુદ્ધિ અને શાંતિ કે પરમ પ્રેમના એક વિશ્વવ્યાપી વિશાળ આત્મા બની શકીએ છીએ. આપણે હાલમાં જેવાં છીએ તેની સરખામણીમાં આ બધી અવસ્થાઓ, ખરેખર, ઘણી મહાન છે; તોપણ, એકાગ્રતાની શક્તિ વડે એમાંથી કાંઈ બનવાનું નથી; પણ પદાર્થમાત્રથી જે પર છે, જે કર્મમાત્ર અને ગુણમાત્રથી મુક્ત છે, એ જ શુદ્ધ નિરપેક્ષ બ્રહ્મ બનવાનું છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૬૪)

'પરમ વિચાર' પર એકાગ્રતા

આ એકાગ્રતા સર્વ વિચારોના આદિ સ્વરૂપ ''પરમ વિચાર''ને સહારે આગળ વધે છે, અને કોઈ એક એવા વિચાર, સ્વરૂપ કે નામને ચાવી તરીકે વાપરે છે કે જે, સર્વ વિચારો, સ્વરૂપો અને નામોની પાછળ છુપાએલાં પરમ સત્યને, એકાગ્ર થએલા મનની સમક્ષ ખોલી આપે છે; કારણકે એ પરમ વિચાર દ્વારા જ મન સર્વે અભિવ્યક્તિઓને પાર કરી શકે છે અને એ પરમ વિચાર પોતે પણ જેનું માત્ર એક સાધન છે અને સર્વે અભિવ્યક્તિઓ દ્વારા જે વ્યક્ત થઈ રહેલ છે તેના પ્રદેશમાં પહોંચી શકે છે. આપણે હાલમાં એક માનસિક અસ્તિત્વ જ છીએ અને માનસિકતાની આડથી રોકાઈ પડેલાં છીએ; પરમ વિચાર ઉપર એકાગ્ર થવાથી જ આ માનસિક અસ્તિત્વ, માનસિકતાની આડને તોડી શકે છે, અને સત્‌ની, ચિદ્‌ની, સચ્ચિદ્‌ની શક્તિની, સચ્ચિદ્‌ના આનંદની અવસ્થામાં પહોંચી શકે છે; પરમ વિચાર આ અવસ્થાને અનુરૂપ હોય છે અને તેનું એક પ્રતીક, ગતિ અને છંદ હોય છે. એટલે, પરમ વિચાર દ્વારા એકાગ્રતા કરવી એ એક એવું સાધન, એક એવી ચાવી છે કે જેના વડે આપણા અસ્તિત્વના અતિ-ચૈતન્ય પ્રદેશને ખોલી શકાય છે; અને લક્ષ્ય અને અંતિમ અવસ્થા તો છે : આપણી સમગ્ર જાતની એક એવી સંચિત અવસ્થા કે જે સ્વયં-જાગ્રત, સ્વયં આનંદમય અસ્તિત્વનાં પેલાં ચેતનાતીત સત્ય, અદ્વૈત અને અનંતતામાં પહોંચેલી હોય; અને એ જ રહેશે આપણે માટે સમાધિનો અર્થ.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૬૭-૩૬૮)

એકાગ્રતાની પદ્ધતિઓ

ભટકતા મનને કોઈ એક જ વિષયના કડીબદ્ધ વિચાર પર, એક જ રસ્તે, અડગ અને

સ્થિર રીતે આગળ વધવાની ટેવ પાડવી અને તેમ કરવામાં તેના ધ્યાનને કોઈ પ્રલોભનો કે પરાયા અવાજ આડે રસ્તે દોરી ના જાય એ જોવું એ જ હોય છે બધી એકાગ્રતાનું પહેલું પગથિયું. આવી એકાગ્રતા આપણા સામાન્ય જીવનમાં ઠીક ઠીક સુલભ ગણાય પણ જ્યારે આપણા મનને સ્થિર કરવા માટેના કોઈ બાહ્ય પદાર્થ કે કાર્યની મદદ વિના તેને આંતરિક રીતે એકાગ્ર કરવાનું હોય ત્યારે એ જરા મુશ્કેલ પડે છે. પણ જ્ઞાનયોગના સાધકે તો આ જ આંતરિક એકાગ્રતા સાધવી પડે છે.[૭] બુદ્ધિપ્રધાન ચિંતકો (કે જેમનું ધ્યેય માત્ર, ખ્યાલ મેળવવાનું અને મેળવેલા ખ્યાલોને બુદ્ધિપૂર્વક બંધબેસતા કરવાનું હોય છે) તેવા ચિંતકોની માફક ક્રમ-સર વિચાર કરતા થવાથી આ કામ નહિ પતે; કોઈ તાર્કિક પદ્ધતિ પણ કામ નહિ લાગે (કદાચ શરૂઆતમાં એ કામ લાગે ખરી); પણ ખરી જરૂરી વસ્તુ તો છે કોઈપણ ખ્યાલની અંદર રહેલા રહસ્યની ઉપર શક્ય તેટલી કાર્યસાધક એકચિત્તતા કે જેથી, આત્માના સંકલ્પભર્યા આગ્રહના જોરે, તેની અંદર રહેલ સત્યના બધા જ અંશ ખુલ્લા થઈ જાય. આમ, જો આપણે દિવ્ય પ્રેમને આપણી એકાગ્રતાનો વિષય બનાવીએ તો આપણે આપણા મનને, 'પ્રભુનું પ્રેમસ્વરૂપ' એ ખ્યાલના રહસ્ય ઉપર એવી રીતે એકાગ્ર કરવું જોઈએ કે જેથી દિવ્ય પ્રેમના વિવિધ આવિર્ભાવો, માત્ર બુદ્ધિ સમક્ષ નહિ પણ સાધકના હૃદયમાં, જાતમાં અને દૃષ્ટિ સમક્ષ પણ પ્રકાશ-પૂર્ણ સ્વરૂપે પ્રગટ થઈ જાય. આવી અનુભૂતિ પછીથી થાય અને શરૂઆતમાં તેના માત્ર વિચાર જ આવે એમ પણ બને; પણ એવું પણ જરૂર બને કે પહેલાં પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ થાય અને જ્ઞાન, એ અનુભૂતિમાંથી પછીથી પ્રગટ થવા માંડે. પછીથી આમ પ્રગટ થએલ વસ્તુ પર સ્થિર થવાનું અને તેને વધારેને વધારે ધારણ કરવાનું હોય છે કે જેથી એ એક સતત અનુભૂતિ બની રહેવા માંડે અને છેવટે આપણો સ્વ-ધર્મ બની રહે.

આ થઈ એકાગ્ર મનનની પદ્ધતિ; પણ તેના કરતાં વધારે શ્રમ ભરેલી પદ્ધતિ તો છે, સમગ્ર મનને એકાગ્ર કરીને માત્ર ખ્યાલનાં જ રહસ્ય ઉપર સ્થિર કરવાની કે જેથી કરીને નિયત વિષયનું વિચારમય જ્ઞાન કે માનસિક અનુભૂતિ નહિ પણ ખ્યાલની પાછળ રહેલ વસ્તુનું મૂળ-તત્ત્વ પોતે જ પ્રાપ્ત થાય. આ પદ્ધતિમાં વિચારની ક્રિયા બંધ પડી જઈને લક્ષ્યનાં તલ્લીનતાભર્યાં કે આનંદ-સભર ધ્યાનમાં પહોંચી જાય છે અથવા તેમાં ભળી જઈને આંતરિક સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે.

એક ત્રીજી પદ્ધતિ પણ છે. તેમાં શરૂઆતથી જ કોઈ વિષય ઉપર સખત મનન કરતાં કરતાં એકાગ્ર થવાનું નથી હોતું, કે નથી હોતું શ્રમપૂર્વક બૌદ્ધિક દર્શનના કોઈ લક્ષ્યનું એકાગ્ર ધ્યાન ધરવાનું; પણ તેમાં તો પહેલેથી જ મનને તદ્દન નિષ્પંદ કરવાનું હોય છે. આ જુદી જુદી રીતે શક્ય છે. એક રીત એ છે કે મનની ક્રિયાઓમાં જરા પણ ભાગ લીધા

૭. આંતરિક ચર્ચા ('વિતર્ક') અને નિર્ણય ('વિચાર') એમની પ્રાથમિક ભૂમિકામાં, ખોટા ખ્યાલને સુધારવા માટે તથા બૌદ્ધિક સત્ય મેળવવા માટે.

વિના તેમાંથી બિલકુલ અલગ થઈ જઈને તેમને જોયા કરવી કે જેથી જરા પણ સંમતિ વિનાની દોડંદોડી કરતાં કરતાં થાકીને, તે વધારેને વધારે શાંત થવા માંડશે અને અંતે બિલકુલ શાંત થઈ જશે. બીજી રીત છે વિચારોનાં સૂચનો જ્યારે જ્યારે આવે ત્યારે ત્યારે તેમનો ઇન્કાર કરવાની, મનમાંથી તેમને બહાર ફેંકી દેવાની, અને મનના ઉત્પાતો અને રમખાણોની પાછળ આપણી જાતમાં જે શાંતિ હમેશાં અને ખરેખર મોજૂદ હોય છે તેને મક્કમતાથી વળગી રહેવાની. છુપાઈ રહેલી આ શાંતિ જ્યારે પ્રગટ થાય છે ત્યારે સમસ્ત જાતમાં એક અચળ શાંતિ સ્થિર થાય છે અને તેની સાથે, સામાન્ય રીતે, સર્વવ્યાપી નીરવ બ્રહ્મનું દર્શન અને અનુભૂતિ થાય છે, અને તેના સિવાયનું સર્વે, શરૂઆતમાં, સિનેમા જેવું મિથ્યા દેખાય છે. આ અચળ શાંતિના પાયા પર પહેલાંની માફક પદાર્થોની બાહ્ય ઘટનાના નહિ પણ દિવ્ય આવિર્ભાવનાં ઊંડાં સત્યોના જ્ઞાન અને અનુભૂતિ વડે આગળની સર્વે નવરચનાઓ શક્ય બને છે.

એક વાર આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછી, સામાન્ય રીતે, બળપૂર્વકની એકાગ્રતા બિનજરૂરી બની જાય છે. અને તેનું સ્થાન લે છે વિચારોનો માત્ર સૂચન તરીકે ઉપયોગ કરતી, સંકલ્પ-શક્તિની એક મુક્ત એકાગ્રતા[૮] અને નિમ્ન અંગો ઉપર પથરાતો પ્રકાશ. તે પછી આ પરમ સંકલ્પ-શક્તિ જ ભૌતિક જાત, પ્રાણમય અસ્તિત્વ, હૃદય અને મનને પકડમાં લેશે અને નીરવ બ્રહ્મમાંથી પ્રગટ થતાં દિવ્ય સ્વરૂપોના ઘાટમાં તેમની પુનર્ઘટના કરશે. આપણાં વિવિધ અંગોને આપણે પહેલેથી જેટલાં તૈયાર કર્યાં હોય અને વિશુદ્ધ બનાવ્યાં હોય તેને અનુસાર, ધીમે ધીમે કે ઝડપથી આ અંગોને, વત્તી-ઓછી મથામણ સાથે, આ સંકલ્પ-શક્તિ અને તેનાં વિચારમય સૂચનોનો સ્વીકાર કરવો પડશે, કે જેથી કરીને છેવટે આપણી ચેતનાના સર્વે સ્તર પર દિવ્ય જ્ઞાનનું પ્રભુત્વ સ્થપાઈ જશે અને વેદ-કાળના સાધકોની જેમ આપણું માનવજીવન પણ દિવ્ય ઘાટ ધારણ કરશે. પૂર્ણયોગ માટે તો આ જ છે સીધામાં સીધી અને સચોટ સાધના.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૬૯-૩૭૨)

ત્યાગ

આમ સમજી શકાશે કે ત્યાગના ખ્યાલમાં આપણે જે બાબતો સમાવીએ છીએ તેમાં અને સામાન્ય રીતે તેનો જે અર્થ લેવામાં આવે છે તેમાં ફેર છે. તેનો પ્રચલિત અર્થ છે સ્વાર્થ-ત્યાગ, ઉપભોગનો નિરોધ, ઉપભોગના પદાર્થોનો ઇન્કાર. સ્વાર્થ-ત્યાગ એ માનવ-આત્મા માટે જરૂરી સાધના છે, કારણકે તેના હૃદયમાં અજ્ઞાનભરી આસક્તિ હોય છે; ઉપભોગનો નિરોધ જરૂરી છે કારણકે તેની ઇન્દ્રિયો ઇન્દ્રિયગમ્ય સુખરૂપી કાદવિયા મધમાં ચોંટી પડેલી અને ફસાઈ ગએલી હોય છે; ઉપભોગના પદાર્થોનો ઇન્કાર કરવો જ પડે છે કારણકે મન, પદાર્થોથી બંધાઈ જાય છે અને પોતાનાથી પર થવા માટે કે પોતાના

૮. ''આત્મ–પરિપૂર્ણતાનો યોગ'' એ નામના ચોથા ખંડમાં આ બાબત વિગતભરી રીતે જાણવા મળશે.

અંદર જવા માટે પણ તેમને છોડતું નથી. માણસનું મન જો આવું અજ્ઞાની, આસક્ત, ચંચળ અસંગતિમાં બંધાએલું અને પદાર્થોની બાહ્યતાથી છેતરાતું ના હોત તો ત્યાગની જરૂર ના પડત; તો આત્મા સુખમાંથી વધારે સુખના અને આનંદમાંથી દિવ્ય આનંદના માર્ગે આસાનીથી આગળ વધી શકત. હાલના તબક્કે એ શક્ય નથી. અત્યારે તો, તે જેને જેને આસક્ત હોય તે સર્વેનો તેણે અંતરમાંથી ઇન્કાર કરવાનો છે કે જેથી તેમને તેમના વાસ્તવિક સ્વરૂપે તે પ્રાપ્ત કરે. બાહ્ય ત્યાગ સાચો તો નથી જ છતાં પણ તે કેટલાક સમય માટે જરૂરી છે, ઘણી બાબતોમાં અનિવાર્ય છે, અને બધી જ બાબતોમાં અવારનવાર ઉપયોગી થઈ પડે છે; એમ પણ કહી શકાય કે પૂરેપૂરો બાહ્ય ત્યાગ એ પ્રગતિનો એક એવો તબક્કો છે કે જેમાંથી આત્માએ ગમે ત્યારે પણ એક વાર પસાર થવું જ પડે છે, — પણ તેમાં કદી પણ જાતે સ્વીકારેલી ક્રૂરતાઓ કે ભયંકર આત્મ-યાતનાઓ તો ના જ હોવી જોઈએ, કારણકે એ તો, આપણી અંદર બેઠેલા ભગવાનની સામે કરેલા અપરાધ છે. પણ આવો ત્યાગ એટલે કે સ્વાર્થ-ત્યાગ એ છેવટે તો માત્ર એક સાધન જ છે; અને તેનો ઉપયોગ અમુક સમયે પૂરો થઈ જાય છે. પદાર્થો આપણને ફસાવી ના શકે ત્યારે ઇન્કાર કરવાની જરૂર નથી રહેતી કારણકે ત્યારે આત્મા પદાર્થોનો, પદાર્થો તરીકે ઉપભોગ નથી કરતો, પણ તેમની દ્વારા વ્યક્ત થતા પ્રભુનો ઉપભોગ કરે છે; આત્મા જ્યારે ઉપભોગની પાછળ પડતો નથી પણ પદાર્થ-માત્રમાં સમાન રીતે વિલસતા પ્રભુના દિવ્ય આનંદને મેળવી ચૂકેલો હોય છે અને એ પદાર્થને પોતાને અંગત રીતે કે ભૌતિક રીતે મેળવવાની જરૂર રહી નથી હોતી ત્યારે ઉપભોગનો નિરોધ પણ બિનજરૂરી બની જાય છે; અને, આત્મા જ્યારે શેનો ય હક્ક કરતો નથી પણ ભૂત-માત્રમાં રહેલ એકમાત્ર પરમાત્માની ઈચ્છાને સ્વેચ્છાએ તાબે થાય તે ત્યારે સ્વાર્થ-ત્યાગનો પ્રદેશ પૂરો થઈ જાય છે. ત્યારે જ આપણે કર્મના અચલ નિયમમાંથી છૂટીએ છીએ અને મુક્તાત્માની અવસ્થા પામીએ છીએ. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૮૦-૩૮૧)

આંતરિક પ્રક્રિયા, બાહ્ય નહિ

વળી, એ તો સ્પષ્ટ જ છે કે આપણો ત્યાગ હશે આંતરિક ત્યાગ, ખાસ કરીને તો, પ્રાણ અને હૃદયમાં રહેલી ઈચ્છાઓ અને વાસનાઓ માટેની આસક્તિનો ત્યાગ, વિચારો અને કર્મોમાં રહેલા સ્વ-સંકલ્પોનો ત્યાગ, ચેતનાના મધ્ય ભાગે રહેલ અહમ્‌ભાવનો ત્યાગ. કારણકે આ જ છે આપણી નિમ્ન પ્રકૃતિ સાથે આપણને બાંધી રાખતી ત્રણ ગાંઠ; અને જો આપણે તેમનો નિઃશેષ ત્યાગ કરી શકીએ તો આપણને બાંધી રાખનારું બીજું કાંઈ જ નથી. એટલે આસક્તિ અને ઈચ્છાઓને નિઃશેષપણે ત્યજવાની જ છે; આપણે આસક્ત રહેવું પડે એવું આ દુનિયામાં કાંઈ જ નથી, નહિ સંપત્તિ કે નહિ ગરીબી, નહિ સુખ કે નહિ દુઃખ, નહિ જીવન નહિ મૃત્યુ, નહિ મહાનતા નહિ પામરતા, નહિ સદ્‌ગુણ નહિ અવગુણ, નહિ મિત્ર, નહિ પુત્ર, નહિ પત્ની, નહિ દેશ, નહિ કાર્ય, નહિ જીવન-કાર્ય,

નહિ સ્વર્ગ નહિ પૃથ્વી, નહિ આમાંનું કાંઈ, નહિ આ સિવાયનું કાંઈ પણ આનો અર્થ એ નહિ કે આપણને શેનો ય પ્રેમ નહિ હોય, શેમાં ય આનંદ નહિ હોય; કારણકે આસક્તિ એ છે પ્રેમમાં રહેલો અહમ્‌ભાવ, પણ પ્રેમ પોતે નહિ, અને ઈચ્છા એ છે મોજ અને સંતોષ માટેની કામનામાં રહેલ સાંકડાપણું અને અસ્થિરતા, અને નહિ કે પદાર્થમાત્રમાં રહેલ દિવ્ય આનંદની શોધ. આપણે પામવાનો જ છે વિશ્વવ્યાપી પ્રેમ, શાંત અને છતાં કાયમ માટે સભર, વળી, ઉગ્રમાં ઉગ્ર વાસનાના ક્ષણિક ઊભરાઓથી પર; અને પદાર્થમાત્રમાં આનંદ, પ્રભુના આનંદમાંથી ઊગેલો આનંદ કે જે પોતાનાં બાહ્ય સ્વરૂપોથી બંધાતો નથી પણ જોડાએલો હોય છે પોતાના ગુપ્ત અંતર સાથે, અને જે વિશ્વની આંટીઘૂંટીમાં ફસાયા વિના[૧] સમગ્ર વિશ્વને પોતાનામાં સમાવતો હોય છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : પૃ. ૩૭૬-૩૭૭)

કેન્દ્રસ્થ ગ્રંથિ

પણ સર્વે વિરોધનું કેન્દ્ર તો છે અહમ્‌ભાવ; તેને તો દરેક ઓથ અને અંચળામાંથી પકડી પાડી, ખેંચી કાઢી, ખતમ કરી નાખવાનો છે. તેના અંચળાઓ અનંત છે અને સંતાવા જેવી એક નાની સરખી ઓથના તંતુને પણ એ ચોંટી રહ્યો છે. પરોપકારવૃત્તિ અને નિસ્પૃહાના ભારે ઉપયોગી અંચળાઓનો તો એ ઘણી વાર આશરો લે છે. એ અંચળાઓ તેણે ઓઢેલા હોય ત્યારે તો, તેને પકડી પાડવાા આવેલા પ્રભુના જાસૂસોની હાજરીમાં પણ એ હિંમતથી મેદાનમાં પડે છે. અહીં આપણને સહાયરૂપ બને છે પરમ જ્ઞાનનું સૂત્રઃ આપણા પોતાના આત્મ-સ્થાનેથી જોતાં વિવિધ ભેદો સાથે આપણે કાંઈ જ લેવાદેવા નથી, કારણકે ત્યાં કોઈ હું નથી, કોઈ તું નથી, છે એકમાત્ર દિવ્ય પરમપુરુષ, સર્વેમાં સમાન વ્યક્તિ અને સમૂહમાં પણ સમાન; અને સાક્ષાત કરવો તો તેને, વ્યક્ત કરવો તો તેને; સેવવો તો તેને, સાર્થક કરવો તો તેને; એ જ માત્ર અગત્યનું છે. સ્વાર્થ કે પરમાર્થ, ઉપભોગ કે નિસ્પૃહા એ કાંઈ અગત્યનાં નથી. એકમાત્ર પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર, સાર્થકતા કે સેવાને અર્થે આપણે જે કામ કરવાનું આવી પડે તે બીજાઓને અહમ્‌ભાવી આત્મ-સેવા કે સ્વાર્થ - પરાયણતા ભલે લાગે કે સ્વાર્થી ઉપભોગ કે સ્વચ્છંદ પણ ભલે લાગે, પણ આપણે તો તે કરવાનું જ છે; આપણે તો દોરાવાનું છે અંતરમાં બેઠેલા દોરનારથી, લોકોના અભિપ્રાયથી નહિ. આજુબાજુની અસરો ઘણી વાર બહુ જ સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરી જાય છે; આજુબાજુથી આપણને જોતી આંખોને ઉત્તમ લાગે તેવો હોય તે ઝબ્બો આપણે, લગભગ અજાણતાં, પસંદ પણ કરી લઈએ છીએ અને ઓઢી પણ લઈએ છીએ, અને અંતરની આંખ આડે પડદો પડવા દઈએ છીએ; ગરીબીનો સ્વાંગ સજવાની કે સેવાની કફની પહેરવાની કે નિસ્પૃહાની અને ત્યાગની

૧. નિર્લિપ્ત રહીને. પદાર્થોમાં રહેલ દિવ્ય આનંદ નિષ્કામ અને નિર્લિપ્ત એટલે કે કામનાઓથી મુક્ત અને તેથી તેમાં લપટાયા વિનાનો હોય છે. - અનુવાદક

અને નિષ્કલંક સંતપણાની બાહ્ય પ્રતીતિઓ કરવાની આપણને ફરજ પડે છે, કારણકે રૂઢી અને લોકમત તેની જ આશા રાખે છે અને તેમ કરવાથી જ આપણે બીજાઓ પર સારામાં સારી છાપ પાડી શકીએ છીએ. પણ આ બધું છે માત્ર મિથ્યાભિમાન અને ભ્રમ. આ સર્વે ધારણ કરવાનો આપણને આદેશ મળે પણ ખરો કારણકે આપણે કરવાની સેવા માટેનો તે વેશ હોય; પણ કદાચ તેમ ના હોય. લોકોની બાહ્ય દૃષ્ટિની કંઈ જ કિંમત નથી; અંતરમાં બેઠેલની આંખ એ જ છે સર્વસ્વ. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧: ૩૭૮-૩૭૯)

વૈરાગ્ય

હું વૈરાગ્યની કામચલાઉ સ્થિતિની ઉપયોગિતાને બિલકુલ સ્વીકારું છું કારણ કે પ્રાણના તીવ્ર ખેંચાણને માટેનો તે ઉપાય છે. પરંતુ વૈરાગ્ય કાયમ જીવન તરફથી મોં ફેરવી લે છે. અને વૈરાગ્યમાં રહેલાં તામસિક તત્ત્વો - નિરાશા, નિર્બળતા વગેરે સ્વરૂપના અગ્નિને ઠંડો પાડી દે છે અને કેટલાક પ્રસંગોમાં બે ટેકાઓ વચ્ચેથી નીચે પાડી દે છે, તેથી કરીને વ્યક્તિ પૃથ્વીને પણ ખોઈ બેસે છે અને સ્વર્ગને પણ. એટલા માટે હું વૈરાગ્યને બદલે જે વસ્તુઓનો ઇનકાર કરવાનો છે તેનો મક્કમ અને શાંત ઇનકાર મૂકવાનું પસંદ કરું છું - કામવાસના, મિથ્યાભિમાન, અહં - કેન્દ્રીપણું, આસક્તિ વગેરે - પરંતુ તેમાં સાધના માટે અને પ્રભુના કાર્ય માટે જે પ્રવૃત્તિઓ અને શક્તિઓ સાધનો બની શકે, તેનો ઇનકાર તેમાં આવી જતો નથી. દા.ત. કલા, સંગીત, કાવ્ય વગેરે. જો કે તે વસ્તુઓએ પણ એક આધ્યાત્મિક અથવા ચૈતસિક પાયો શોધી કાઢવાનો છે, એક ઊંડાણની અભીપ્સા, પ્રભુ પ્રત્યે તેમ જ દિવ્ય વસ્તુઓ પ્રત્યેનું વલણ. જીવનના ઇનકાર સિવાય પણ યોગ થઈ શકે છે. તેમાં જીવનના આનંદને અથવા પ્રાણના બળને નુકસાન પહોંચાડવાનું નથી.

મેં સંન્યાસી અને તામસી પ્રકારના વૈરાગ્યનો ભૂતકાળમાં વિરોધ કરેલો છે. તામસિક પ્રકારનો અર્થ હું એવો કરું છું જેમાં આત્મા જીવનથી હારેલો હોય છે; નહિ કે તેને ખરેખર જીવન ઉપર ઘૃણા થઈ હોય, પરંતુ તે તેની સાથે ટકી ન શકયો હોય અથવા તેની બક્ષિસો જીતી ન શક્યો હોય, કારણ કે આવો આત્મા યોગમાં એક દુર્બળ અથવા નબળાઓ માટેનાં અનાથાશ્રમમાં આવતો હોય તે રીતે આવે છે અને પ્રભુ પાસે જગત-રૂપી વર્ગમાં નાપાસ થયેલાં બાળકો માટે એક આશ્વાસન ઇનામ હોય તેવા પ્રકારથી આવે છે, જે માણસે જગતની મળેલી બક્ષિસો અને ઇનામોનો સ્વાદ પ્રાપ્ત કર્યો હોય, પરંતુ તે તેને અપૂરતાં અને છેવટે રસ વગરનાં લાગતાં હોય તેવા માણસનો વૈરાગ્ય એક ઉચ્ચતર અને વધારે સુંદર આદર્શ તરફ વળે છે. અથવા આવા માણસનો વૈરાગ્ય જેણે જીવનનાં યુદ્ધો ખેલી લીધાં હોય, પરંતુ તેણે એ પ્રમાણે જોયું હોય કે તેનો અંતરાત્મા કોઈ વધારે મહાન વસ્તુની માગણી કરે છે, તેનો વૈરાગ્ય સહાયક હોય છે અને યોગ માટેનું સારું દ્વાર રૂપ છે. તે જ પ્રમાણે સાત્ત્વિક વૈરાગ્ય, જેણે જીવન શું છે તે જાણી લીધું હોય, અને તેનાથી ઉપર અને જીવનની પાછળ શું છે તેના તરફ વળે છે. હું સંન્યાસીનો વૈરાગ્ય એને કહું છું જે જીવનનો અને જગતનો પૂર્ણ રીતે ઇનકાર કરે છે, અને જેણે અવ્યાખ્યેયમાં અદૃશ્ય થઈ

જવું છે — આ યોગમાં જેઓ આવે છે, તેમના માટે હું તે વસ્તુનો વિરોધ કરું છું, કારણ કે તે મારા લક્ષ્યને અનુરૂપ નથી. આપણે પ્રભુને જીવનમાં લાવવાના છે. પરંતુ જો કોઈ વ્યક્તિને જીવન જે પ્રકારનું છે તેનાથી સંતોષ હોય તો પછી પ્રભુને જીવનમાં લાવવાની શોધ માટે કોઈ કારણ રહેતું નથી - તેથી આ જીવન જેવું છે, તેનાથી થતા અસંતોષથી ઉત્પન્ન થતો વૈરાગ્ય આ માર્ગમાં પૂર્ણ રીતે માન્ય છે અને મારા યોગ માટે એક અર્થમાં અનિવાર્ય પણ છે.

એક સાત્ત્વિક વૈરાગ્ય હોય છે - પરંતુ ઘણાખરા માણસોમાં રાજસિક અને તામસિક પ્રકારનો વૈરાગ્ય હોય છે. રાજસિક વૈરાગ્ય વ્યક્તિના પોતાના જીવનની પરિસ્થિતિઓ માટેનું બંડ ચાલુ રાખે છે, જ્યારે તામસિક વૈરાગ્ય અસંતોષ, નિરાશા, જીવનનો સામનો કરવાની અથવા વિજય પ્રાપ્ત કરવાની અશક્તિની લાગણી, જીવનની પકડો અને દુઃખો નીચે દબાઈ જવાની લાગણીથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ વસ્તુઓ જીવનના અસ્તિત્વની નિરર્થકતાની ભાવના લાવે છે, કોઈ ઓછી દુઃખદાયક વસ્તુની શોધની કામના ઉત્પન્ન કરે છે અને અહીંના અસ્તિત્વમાંથી, જે વધારે ખાતરીભરી અને સુખી હોય તેવી મુક્તિની શોધ કરે છે. પરંતુ તે વસ્તુઓ આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિ માટેની શાંતિ અને આનંદ સાથેની એક પ્રકાશિત અભીપ્સા અથવા શુદ્ધ અભીપ્સા લાવી આપતાં નથી.

(યોગ વિશે પત્રો ૧: ૧૫૬ થી ૧૫૮)

સન્યાસવૃત્તિ અને અનાસક્તિ

આ પ્રકારના નિયમો (સમાચાર પત્રો વાંચવા નહિ, નિશ્ચિત કરેલો ખોરાક જ લેવો, અપરિગ્રહ કેળવવો) પ્રાણ અને દેહને સાધનાની શિસ્તના નિયંત્રણ હેઠળ મૂકવા માટે ઘડવામાં આવતા હોય છે. સાધક આવેગો, તરંગો અને અસંયમમાં સરી જઈ પોતાની ચેતનાને વિખેરી ન નાખે એ માટે આ નિયમો જરૂરી હોય છે. પણ એ બધા નિયમોનું પાલન સહજપણે, સરળ રીતે થવું જોઈએ. એમાં આપણે અન્યથી ચઢિયાતાં છીએ એ ભાવ કે સંન્યાસીનો ગર્વ હોવો જોઈએ નહિ. એ પણ સાચું છે કે આ પ્રકારના નિયમો બહુ મોટી મનોમય કઠોરતામાં પરિણમતાં હોય છે. — વ્યક્તિ પછી એવું વલણ ધરાવતી થઈ જાય છે કે એ નિયમો, સાધનો નહિ પણ પોતે જ સાધ્ય બની જતા હોય છે. અને એ નિયમો જ પછી એવી વ્યક્તિ માટે સર્વોપરિ મહત્ત્વના બની જતા હોય છે. આ પ્રકારના નિયમોને એના યોગ્ય સ્થાનમાં મૂકી, યોગ્ય વલણ સાથે અનુસરવામાં આવે તો એ સહાયરૂપ બની શકે.

'સન્યાસ આસક્તિને દૂર કરતો હોતો નથી — એનો અર્થ એ જ થાય કે આસક્તિના પદાર્થોથી સ્થૂળ રીતે દૂર નાસી જવું એ કદાચ મદદરૂપ થઈ શકે, પરંતુ એ એક માત્ર (સન્યાસવૃત્તિ) સંપૂર્ણ ઇલાજ હોઈ શકે નહિ.

(CWSA 29: 383-384)

*

ભક્તિયોગ : ભક્તિ માર્ગ

ભક્તિનો સિદ્ધાંત

ભક્તિયોગનું લક્ષ્ય છે પરમ-પ્રેમ અને પરમ-આનંદનો લહાવો; અને એમ કરવા માટે એ, સાકાર પરમેશ્વર એ વિશ્વનો નાથ અને દિવ્ય પ્રેમી છે એવા ખ્યાલનો આશરો લે છે. પરિણામે એને સાક્ષાત્કાર થાય છે કે આ જગત એ પ્રભુની લીલા છે અને એમાં આપણું માનવજીવન એ એક એવી છેલ્લી ભૂમિકા છે કે જેમાં આપણે સંતાકૂકડીની રમત રમી રહ્યાં છીએ. માનવજીવનના આપણા સંબંધોમાં ભાવાવેશવાળા જે કાંઈ સંબંધો હોય તે સર્વને જગતના નશ્વર સંબંધોમાંથી અલગ કરીને પ્રેમમય, સૌંદર્યમય, આનંદમય પ્રભુ પ્રત્યે વાળવા એ છે ભક્તિયોગનો સિદ્ધાંત. ભક્તિયોગ પૂજા અને ધ્યાનનો ઉપયોગ કરે છે, પણ તે દિવ્ય સંબંધની શરૂઆત માટે અને પછીથી તેને ગાઢ બનાવવા માટે. વળી આ માર્ગ ભાવોની બાબતમાં સર્વગ્રાહી છે, તે એટલે સુધી કે ઈશ્વર સાથેના વેર કે વિરોધની પણ તે છૂટ આપે છે, આ વેર કે વિરોધના ભાવને પણ તે પ્રેમનું જ એક સ્વરૂપ, - ઉગ્ર અને વિકૃત સ્વરૂપ ગણે છે, અને તેમની દ્વારા પણ સાક્ષાત્કાર અને મોક્ષ શક્ય છે એમ માને છે. સામાન્ય રીતે ભક્તિયોગ જે રીતે અનુસરવામાં આવે છે તેના પરિણામે તે ભક્તને આ દુનિયાથી દૂર લઈ જાય છે અને જ્ઞાનવાદીના કરતાં જુદી રીતે, છતાં એ જ વિશ્વથી પર કોઈ અતીતના આનંદમાં મગ્ન કરી દે છે.

પણ, જ્ઞાનયોગની માફક અહીં ભક્તિયોગમાં પણ, આ પરિણામ કાંઈ અનિવાર્ય નથી, ભક્તિયોગની આ અપૂર્ણતા સુધારી લેવાની પહેલી ચાવી તો એના પોતાના જ સિદ્ધાંતમાંથી મળી રહે છે. તે આ રીતે : ભક્તિયોગ એમ તો કહે જ છે કે આત્મા અને પરમાત્માની વચ્ચે દિવ્યપ્રેમની લીલા ચાલી રહેલી છે. પણ સાથે સાથે એ એમ પણ સ્વીકારે છે કે પરમ પ્રેમ અને પરમઆનંદનો સાક્ષાત્કાર કરવા ભેગા થએલા ભક્તોમાં, પરસ્પર પ્રેમ અને સન્માનના જે ભાવ જાગે છે તેમાં પણ એ જ લીલા રહેલી છે.વળી ભક્તિયોગની એ અપૂર્ણતા સુધારવાની બીજી ચાવી એ છે કે ભક્તિયોગ દિવ્યપ્રેમનો સાક્ષાત્કાર માત્ર માનવ પૂરતો જ મર્યાદિત ના રાખતાં જો ભૂતમાત્ર સુધી તેને લંબાવે છે તો તેને હજીય આગળ વધારીને દરેકેદરેક વસ્તુ સુધી સહેલાઈથી લંબાવી શકાય.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૧ : ૪૪-૪૫)

તેમ છતાં, તે બધાંના કરતાં વધારે ઘનિષ્ઠ એવા ભક્તિયોગને તપાસીએ તો હકીકતરૂપે જણાશે કે તેને ચાર જાતની ક્રિયામાં સરળતાથી વહેંચી શકાય તેમ છે. એ છે : ઈશ્વરાભિમુખ થતા આત્મામાં જાગતી ઈચ્છા, અને પ્રભુ પ્રત્યે આકર્ષાતા તેના ભાવો; પ્રેમની વ્યથા, અને પ્રભુના પ્રેમનો પ્રત્યુત્તર; પ્રેમપ્રાપ્તિનો આનંદ અને એ આનંદની લીલા; તથા સ્વર્ગીય આનંદના હાર્દરૂપ દિવ્ય પ્રિયતમનો સનાતન ઉપભોગ. આ ચાર

બાબતો એવી તો સરળ અને તે સાથે જ એવી તો અગાધ છે કે ન તો તેમને પદ્ધતિબદ્ધ કરી શકાય, કે ના કરી શકાય તેમનું વિશ્લેષણ.

આરાધના

આ વલણ ભાવપ્રધાન રીતે આગળ વધે ત્યારે તે સહુથી પહેલાં આરાધનાનું જ સ્વરૂપ લે છે. સામાન્ય ધર્મોમાં આ આરાધના બાહ્ય પૂજાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે અને પાછી તે પૂજા એનાથી ય વધારે બાહ્ય એવી પૂજાવિધિ બની જાય છે. આવી જાતની બાહ્યતા સામાન્ય રીતે જરૂરી પણ હોય છે; કારણકે સામાન્ય જનસમૂહ ભૌતિક મનમાં જ જીવતો હોય છે, ભૌતિક પ્રતીકના દબાણ વિના તેને કોઈ પણ વસ્તુ સાક્ષાત નથી થતી અને ભૌતિક કર્મોના દબાણ વિના, તે જીવી રહ્યો છે તેવું તેને ભાન નથી થતું. આ કક્ષાને આપણે તંત્ર સાધનામાં જણાવેલ છેક નીચલી પાયરીનો સાધનમાર્ગ, ''પશુ''નો માર્ગ, એટલે કે ધણનો, ટોળાંનો અથવા ભૌતિક પ્રાણીનો માર્ગ, કહી શકીએ; અને એમ પણ કહી શકીએ કે આવી ચોખ્ખેચોખ્ખી, કે મોટાભાગની, વિધિપ્રધાન આરાધના એ સાધનાના સહુથી નીચલા ભાગનું પગથિયું છે.

આરાધનાએ પ્રેમ-પુષ્પની એક પાંખડી બની જઈને, સૂર્યરૂપ પ્રભુ પ્રત્યે એક અર્ઘ્ય અને ઉત્થાન બની જઈને, ઊંડા ભક્તિયોગના એક અંગ તરીકે પલટાઈ જવાનું છે; પણ તે પહેલાં (જો તે અગાધ જ હોય તો) તેણે પોતાની સાથે સાથે, આપણી અંદર પોતાના આરાધ્ય ભગવાન પ્રત્યે આપણી જાતનું આત્મનિવેદન જાગ્રત કરી, વધારતા જવું જોઈએ. અને આ નિવેદન-ભાવનું એક અંગ હોવું જોઈએ જાતની વિશુદ્ધિ, કે જેથી કરીને પ્રભુના સ્પર્શને માટે, કે આપણા અંતરમાં પ્રભુના પ્રવેશને માટે, કે હૃદયમંદિરમાં તેના પ્રાગટ્ય માટે આપણી જાત લાયક બને. આ વિશુદ્ધિનું સ્વરૂપ નૈતિક હોઈ શકે છે; પણ નીતિપ્રધાન માણસોની, યોગ્ય અને અનિંદ્ય કર્મોને માટેની ખોજના જેવી જ તે નહિ હોય; અથવા, આગળ જતાં આપણે જ્યારે યોગના ઉંબર સુધી પહોંચી જઈએ ત્યારે પણ વિધિપ્રધાન ધર્મોએ જણાવેલા કોઈક દૈવી નિયમોના પાલન જેવી પણ તે નહિ હોય; પણ તે એવી ચિત્તશુદ્ધિ હશે કે જે, કાં તો પ્રભુના પોતાના વિશેના ખ્યાલની કે આપણી અંદર રહેલા પ્રભુ વિશેના ખ્યાલની, વિરુદ્ધ જે બાબતો જતી હશે તે સર્વે બાબતોનો ત્યાગ કરતી હશે. જો આ શુદ્ધિ આમાંની પહેલી જાતની હશે તો આપણી આંતરિક લાગણીઓ અને બાહ્ય કર્મોને ભગવાનના અનુકરણની ટેવ પડવા માંડશે અને જો બીજી જાતની હશે તો આપણી પ્રકૃતિમાં તેનું સામ્ય વિકસવા માંડશે. આંતરિક આરાધનાનો પૂજાવિધિ સાથે જેવો સંબંધ છે તેવો જ સંબંધ છે આ દિવ્ય સામ્યતાના વિકાસનો બાહ્ય નૈતિક જીવન સાથે. તે એક જાતની સાદૃશ્ય-મુક્તિમાં, આપણી નિમ્ન પ્રકૃતિમાંથી મુક્ત થવામાં અને દિવ્ય પ્રકૃતિમાં પલટાઈ જવામાં પરિણમે છે.

આત્મનિવેદન

આત્મનિવેદન પૂર્ણતા પામે એટલે આપણી સમસ્ત જાત - અને તેથી આપણા વિચાર

અને કામો પણ - પ્રભુને જ માટે કામે લાગી જાય છે. આમ કર્મયોગ અને જ્ઞાનયોગનાં પણ મૂળ તત્ત્વો ભક્તિયોગ પોતાનામાં સમાવી લે છે, પણ પોતાની આગવી રીતે અને પોતાની વિશિષ્ટ ભાવનાથી. ભક્તિયોગ પણ જીવન અને કર્મોના યજ્ઞરૂપ છે; પણ તે યજ્ઞ એટલે આપણી સંકલ્પશક્તિને ભગવાનની તપોશક્તિ તરફ વાળવાના કરતાં વધારે તો એક પ્રેમયજ્ઞ હોય છે. ભક્ત પોતાનું સમગ્ર જીવન અને પોતે જે કાંઈ છે, અને પોતાની પાસે જે કાંઈ છે અને પોતે જે કાંઈ કરે છે તે સર્વસ્વ ભગવાનને સમર્પણ કરે છે. આવું સમર્પણ સંન્યાસ-સ્વરૂપનું પણ હોઈ શકે; દાખલા તરીકે તે સામાન્ય માનવજીવનનો ત્યાગ કરીને નિશદિન પ્રાર્થના, ભજન કીર્તન અને પૂજામાં કે મસ્તીભર્યા ધ્યાનમાં જ લાગી રહે; અથવા પોતાની અંગત મિલકત વગેરે ત્યજી દે અને એક એવા સાધુ કે ભિક્ષુ થઈ રહે કે જેની એકમાત્ર મિલકત ભગવાન જ હોય; અથવા જીવનનાં અન્ય સર્વ કર્મો છોડી દઈને માત્ર એવાં જ કર્મો સ્વીકારે કે જે ભગવાન સાથે કે અન્ય ભક્તો સાથે સંબંધિત હોય કે સંબંધ રાખવામાં સહાયરૂપ હોય; અથવા, બહુ બહુ તો, સંન્યાસ-જીવનના કિલ્લામાં સલામત રહી માનવસેવાનાં એવાં કર્મો કરતો રહે કે જે પ્રેમ, કરુણા અને શુભ ભાવનામય દિવ્ય પ્રકૃતિના વિશિષ્ટ વહેણરૂપ જણાતી હોય. પણ પૂર્ણયોગને અનુરૂપ એક એવું વિશાળ આત્મ-સમર્પણ પણ છે કે જે સમસ્ત જીવન અને દુનિયાને ભગવાનને આધીન કરી દે છે; એમાં પોતે જે કાંઈ છે અને પોતાની પાસે જે કાંઈ છે તે સર્વેનો માત્ર ભગવાનની જ - પોતાની જરા પણ નહિ - મિલકત તરીકે સ્વીકાર હોય છે અને સર્વે કર્મોને ભગવાનની ભેટ તરીકે કરવાનાં હોય છે. આમ કરવાથી, આંતર - બાહ્ય બંને જીવનનું સંપૂર્ણ અને સક્રિય સમર્પણ, અક્ષત આત્મ-સમર્પણ થાય છે.

વળી વિચારોનું પણ ભગવાનને સમર્પણ થાય છે. શરૂઆતમાં, મનને આરાધ્ય પ્રભુ પર નિશ્ચલ કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે (કારણકે, ચંચળ માનવ-મન સ્વાભાવિક રીતે જ અનેક બાબતોમાં અટવાયા કરતું હોય છે અને તેને ઊર્ધ્વ ગતિ આપવામાં આવે ત્યારે પણ તે દુનિયા તરફ ખેંચાઈ આવતું હોય છે) કે જેથી કરીને છેવટે તેને માત્ર પ્રભુના જ વિચારો કરવાની ટેવ પડે છે અને બીજું બધું ગૌણ બની જાય છે તથા તેમને અંગેના વિચાર પ્રભુ પરત્વે જ કરે છે. આવી નિશ્ચલતા ઘણી વાર કોઈક મૂર્તિની સહાયથી સાધવામાં આવે છે; અથવા વધારે ગાઢતાથી અને વિશિષ્ટ રીતે કરવા માટે, જેના વડે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો હોય તેવા કોઈક મંત્ર કે નામનો આશરો લેવામાં આવે છે. પદ્ધતિ-પ્રિય લોકો એમ માને છે કે માનસિક ભક્તિની સાધનાના ત્રણ તબક્કા છે : એક તો શ્રવણ, પ્રભુનું નામ, ગુણ અને લક્ષણોને સતત સાંભળવાં તે; બીજું મનન, તેમના વિશે અથવા પ્રભુના સ્વરૂપ વિશે સતત વિચાર કરવા તે; અને ત્રીજું નિદિધ્યાસન, મનને તેના લક્ષ્ય પર સ્થિર અને દઢ કરવું તે; આમ કરવાથી સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર થાય છે. વળી આમ કરવાથી, તથા તેની સાથેની લાગણીઓ અને એકાગ્રતા જ્યારે ખૂબ તીવ્ર થઈ જાય ત્યારે સમાધિ, એટલે કે મસ્તીભરી એક એવી તલ્લીનતા, પણ થઈ જાય છે કે

જેમાં ચેતના બાહ્ય પદાર્થોથી સમૂળગી દૂર ચાલી જાય છે. પણ ખરી રીતે, આ બધી તો, બની આવતી ઘટનાઓ છે; એકમાત્ર મુખ્ય અને મૂળ વસ્તુ છે : મનના વિચારોની, તેના આરાધ્ય લક્ષ્ય પ્રત્યે તીવ્ર ભક્તિ. આ ક્રિયા જ્ઞાનયોગના ધ્યાનને મળતી લાગે છે ખરી પણ તે બંનેની ભાવના તદ્દન જુદી છે. અહીંનું ધ્યાન નિસ્પંદ નહિ પણ ભાવ-મસ્ત હોય છે. અહીં ભગવાનની સત્તામાં ચાલ્યા જવાનો નહિ પણ ભગવાનને આપણી અંદર લઈ આવવાનો અને તેની હાજરી કે તેના કબજાથી મળતી ઊંડી આનંદમસ્તીમાં આપણી જાતને ડુબાડી દેવાનો આશય હોય છે; અને અહીંનો આનંદ એ અદ્વૈતની શાંતિ નહિ પણ મિલનની મસ્તી હોય છે. અહીં પણ આત્મસમર્પણ અલગ-ભાવી હોઈ શકે છે કે જે આ મસ્ત આનંદની પ્રાપ્તિને ખાતર જીવનના બીજા બધા વિચારોને જતા કરે છે અને છેવટે જે પરલોકોના પરમાનંદને પ્રાપ્ત કરે છે; અથવા આ આત્મ-સમર્પણ એવું સર્વગ્રાહી પણ હોઈ શકે છે કે જેમાં સર્વે વિચારો ભગવાન વડે સભર બની જાય છે અને જીવનમાં ભાગ લેતી વખતે પણ બધા વિચારોમાં તેનું જ સ્મરણ રહે છે. બીજા યોગોની માફક અહીં પણ સર્વત્ર અને સર્વેમાં ભગવાનના દર્શન થવા માંડે છે અને સર્વે આંતરિક વૃત્તિઓમાં અને બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર રેલાવા માંડે છે.

(યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૨ : ૩૪ થી ૩૮)

ભક્તિમાર્ગ અને પૂર્ણયોગ

ભક્તિ દ્વારા થતા પૂર્ણયોગની રીત આવી છે : ઈષ્ટ-દેવતા અંગેના આ ખ્યાલને પૂરો વ્યાપક બનાવવો; તેની સાથે અનેકગણો અને સર્વાંગી સંબંધ બાંધીને તેને અતિ ગાઢ રીતે અંગત બનાવવો; આપણી સમસ્ત જાત સમક્ષ તેને સતત રીતે ધ્યાનમાં રાખવો; તથા આપણી સમસ્ત જાત તેને જ અર્થે વાપરવી, તેને સોંપી દેવી, તેને સમર્પણ કરવી, કે જેથી તે આપણી સમીપ અને આપણી અંદર નિવાસ કરે અને આપણે નિવાસ કરીએ તેની સમીપ અને તેની અંદર. મનન અને દર્શન; એટલે કે દરેક બાબતમાં તેને જ અંગેના વિચાર કરવા તથા સદા અને સર્વદા તેને જ જોતો રહેવો એ આ જાતના ભક્તિમાર્ગમાં બિલકુલ જરૂરી છે. આપણે જ્યારે ભૌતિક પ્રકૃતિના પદાર્થોને જોઈએ ત્યારે તેમાં આપણે આપણા દિવ્ય પ્રિયતમને જોવાનો છે; જ્યારે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓને જોઈએ ત્યારે તેમનામાં અને તેમની સાથેના આપણા સંબંધોમાં આપણે તેને જ જોવાનો છે, કે જેથી આપણે જોઈ શકીએ કે આપણે તેનાં જ સ્વરૂપો સાથે સંબંધ બાંધી રહ્યાં છીએ; આપણા જાણીતા ભૌતિક જગતમાંથી બહાર નીકળી તેની ઉપર ચાલ્યા જઈએ, અથવા તો અન્ય જગતોની સત્તાઓ સાથે સંબંધમાં આવીએ ત્યારે પણ આ જ મનન અને દર્શનને આપણા મન સમક્ષ પ્રત્યક્ષ રાખવાનું છે, જે મન ભૌતિક અને દશ્ય પદાર્થોને જ તથા સામાન્ય અને પાંગળા સંબંધોને જ સ્વીકારે છે અને તેમની અંદર છુપાએલા ભગવાનને સ્વીકારી શકતું નથી તે મનની આ સામાન્ય ટેવને; વ્યાપક પ્રેમ અને આનંદના સતત મારાથી કાઢી નાખવાની છે, જેથી તેની જગ્યાએ આ ઊંડી અને વિશાળ

સમજ તથા આ ઉચ્ચ સંબંધ સ્થાપિત થાય. જે એકમાત્ર દેવતાને આપણે આપણા દિલથી અને સમસ્ત જાતથી પૂજીએ છીએ તેને જ સર્વે ઈષ્ટ-દેવતાઓમાં જોવાનો છે; કારણકે તેના જ દેવત્વનાં તેઓ વિવિધ સ્વરૂપો છે. આપણી આધ્યાત્મિક બાથને આમ વિશાળ કરવાથી આપણે એવી કક્ષાએ પહોંચી જઈએ છીએ કે જ્યાં સર્વ કાંઈ ''તે'' પોતે જ હોય છે અને જ્યાં આ ચેતનાનો આનંદ એ જ બની રહે છે દુનિયાને જોવાની આપણી સહજ અને સતત રીત. એથી આપણને મળી રહે છે તેની સાથેની આપણી એકરૂપતાની બાહ્ય અને પરલક્ષી, વિશ્વવ્યાપી વિશાળતા.

*

પ્રિયતમની પ્રતિમા

અને આંતરિક રીતે આપણા આ જ પ્રિયતમની પ્રતિમા આપણાં આંતર ચક્ષુ સમક્ષ ખડી થવી જોઈએ કે જે આપણને તેનો નિવાસ બનાવી તેમાં વસેલો છે; તે જ આપણા હૃદય સમક્ષ પોતાના માધુર્ય વડે પોતાની પ્રત્યક્ષતા છતી કરતી હોય, આપણી જાતનાં શિખર-સિંહાસન પર એક સખા, સ્વામી અને પ્રિયતમ તરીકે બેસી આપણાં મન અને પ્રાણની સર્વે પ્રવૃત્તિઓનો અધિષ્ઠાતા બન્યો હોય, ઊર્ધ્વમાં રહીને પોતાના વિશ્વવ્યાપી સ્વરૂપ સાથે આપણને સાંકળી રહ્યો હોય. સતત, આંતરિક આપ-લેને એક ગાઢ અને સ્થાયી અને સદા મોજૂદ આનંદ બનાવી દેવાનો છે. આપ-લેના આ સંબંધને એક એવી અપવાદરૂપ સમીપતા અને આરાધના તરીકે મર્યાદિત નથી કરી નાખવાની કે જે, આપણે જ્યારે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી પૂરા પાછા હઠી આપણા અંતરમાં પ્રવેશીએ ત્યારે જ મળે; કે તેમને નથી પામવાની આપણા માનવ-વ્યાપારોનો પરિત્યાગ કરીને, આપણા સર્વે વિચારો, આવેગો, લાગણીઓ, કર્મો એ બધું જ, તેની હા કે ના મેળવવા તેની સમક્ષ રજૂ કરવાનું છે; અથવા તો, હજી જો આપણે એટલે ઊંચે ના પહોંચી શકતા હોઈએ તો, એ બધું જ આપણા અભીપ્સા-યજ્ઞ દ્વારા તેને અર્પણ કરવાનું છે કે જેથી તે આપણામાં વધુને વધુ ઊતરતો રહે, અને પોતાના પૂરા સામર્થ્ય અને સંકલ્પ સાથે, પ્રકાશ અને જ્ઞાન સાથે, પ્રેમ અને આનંદ સાથે તેમનામાં વધુ ને વધુ પ્રસરતો રહે. છેવટે આપણા સર્વે વિચારો, આવેગો, લાગણીઓ, અને કર્મો તેનામાંથી જ ઉદ્‌ભવતાં જશે. આપણા સમગ્ર આંતર જીવનમાં આપણે એટલા સચેતન થઈ ગયા હોઈશું કે જેથી આપણી જાત તેનાં જ અંગરૂપ લાગતી હશે, અને છેવટે તો આપણા આરાધ્ય ભગવાનના અસ્તિત્વની અને આપણા પોતાના જીવનની વચ્ચે કોઈ ભેદભાવ રહ્યો નહિ હોય. એ જ પ્રમાણે જે કાંઈ બને તે સર્વેમાં આપણા દિવ્ય પ્રિયતમના આપણી સાથેના વ્યવહારને જોતાં શીખવાનું છે અને તેમને એવા તો માણતાં શીખવાનું છે કે જેથી ખુદ દુઃખ અને યાતનાઓ અને શારીરિક દર્દ સુદ્ધાં તેની બક્ષિસ-રૂપ બની રહે, આનંદ પ્રત્યે દોરતાં રહે અને છેવટે, પ્રભુના દિવ્ય સંપર્કના ભાનનો પ્રહાર પામી ખુદ પોતે જ આનંદમાં પલટાઈ જાય; કારણકે તેનો હસ્તસ્પર્શ એ તો ચમત્કારપૂર્ણ રૂપાંતર કરી નાખતો જાદુઈ કિમિયો છે. કેટલાક લોકો

જીવનનો ત્યાગ એટલા માટે કરે છે કે તે શોક અને દુઃખથી દૂષિત છે, પણ પ્રભુપ્રેમી સમક્ષ તો શોક અને દુઃખ એ તેનાં મિલનનાં સાધન બની જાય છે, તેના દબાણની નિશાની બની જાય છે, અને છેવટે, જ્યારે પ્રભુની પ્રકૃતિ સાથેનું આપણું અદ્વૈત એટલું તો પરિપૂર્ણ થઈ જાય કે જેથી વિશ્વવ્યાપી આનંદની ઉપરના આ અંચળાઓ તેને જરા પણ ઢાંકી ના શકે ત્યારે તેમનો તુરત જ અંત આવી જાય છે; તેઓ જ પરમ-આનંદમાં પલટાઈ જાય છે. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય : ૨ : ૭૧ થી ૭૩)

*

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૪૦નું ચાલુ)

પૂર્ણયોગમાં મંત્ર અને જપ

મને એ પણ અનુભૂતિ થઈ ચૂકી છે કે શરીરની આ સાધના (રૂપાંતરની સાધના) માટે મંત્ર આવશ્યક છે...ફક્ત જપ શરીર ઉપર સીધેસીધું કાર્ય કરી શકે છે.

હું મારો મંત્ર જપ સતત ચાલુ રાખું છું. જાગ્રત હોઉં ત્યારે, સૂઈ ગઈ હોઉં ત્યારે પણ, વસ્ત્ર પરિધાન કરતી વખતે, દરેક વખતે એ જપ બાહ્ય કાર્યોની પાર્શ્વભૂમિકામાં સતત ચાલુ જ રહેતો હોય છે.

ખરું જોતાં, મંત્ર જપ કરનાર વ્યક્તિ અને મંત્ર જપ ન કરનાર વ્યક્તિ વચ્ચેનો તફાવત તમે તુર્ત નોંધી શકો છો. મંત્ર જપ ન કરનારા ભલે સઘન ધ્યાન અને એકાગ્રતાની અવસ્થામાં રહેતા હોય, તેમ છતાં તેમની આસપાસ કંઈક અસ્પષ્ટતા, અનિશ્ચિતતા રહેલી તમને જોવા મળશે. જ્યારે જપ કરનારાઓને મંત્રના રટણથી એક પ્રકારની સ્પષ્ટતા, નિશ્ચિતતા પ્રાપ્ત થાય છે. જપ એમને એક આધારભૂત રૂપરેખા પૂરી પાડે છે.

*

આ મંત્ર, ૐ નમો ભગવતે, મને અમુક સમય પછી પ્રાપ્ત થયો હતો, હું મારી જાતને જ કહી રહી હતી... મારે મારો અલગ મંત્ર હોવો જોઈએ એવું મને લાગી રહ્યું હતું, આ શરીરને જગતમાં જે કાર્ય કરવાનું છે તે કાર્યને સુસંગત એવા એક મંત્રની જરૂર મને અનુભવાતી હતી. અને તે જ સમયે આ મંત્ર મને આવી મળ્યો. આપમેળે જે જરૂરિયાત અનુભવાતી હતી તેના પ્રત્યુત્તર રૂપે આ મંત્ર મને પ્રાપ્ત થયો હતો. આમ તમને પણ જો જરૂરિયાત અનુભવાય, ત્યાં તમારા મસ્તકમાં નહિ, અહીંયા, (શ્રી માતાજી પોતાના હૃદયના ભાગ તરફ ઈશારો કરે છે) તો તમને પણ એ મળી આવશે. એક દિવસ તમે શબ્દો સાંભળશો, અથવા તો એ મંત્ર તમારા હૃદયમાંથી આપોઆપ પ્રકટ થશે... અને આમ જ્યારે તમારો મંત્ર પ્રકટ થાય ત્યારે તમારે એને વળગી રહેવું જોઈએ.

(Conversations with a disciple May 19, 1959)

*

કર્મયોગ : કર્મનો માર્ગ

પરમ સંકલ્પને સમર્પણ

કર્મયોગનું લક્ષ્ય છે માનવીની દરેક પ્રવૃત્તિનું ઈશ્વરેચ્છાને સમર્પણ. તેની શરૂઆત થાય છે આપણાં કાર્યોની પાછળ રહેલ અહંપ્રધાન હેતુનો ત્યાગ કરીને, અંગત હેતુ ખાતર અથવા કોઈ દુન્યવી પરિણામને ખાતર, કર્મોનો આશ્રય લેવાનું બંધ કરીને. આવા ત્યાગથી આપણું મન અને સંકલ્પશક્તિ એવાં શુદ્ધ થાય છે કે જેથી કરીને આપણને ચોખ્ખેચોખ્ખું દેખાય છે કે આપણાં સઘળાં કામની સાચી કરનારી તો એ વિશ્વશક્તિ જ છે. અને આપણે એ પણ સ્પષ્ટ જોઈ શકીએ છીએ કે એ વિશ્વશક્તિનો સ્વામી, પ્રભુ, એ પોતે જ આપણાં સર્વ કર્મોનો અધિષ્ઠાતા અને નિયંતા છે. આપણે એ પણ જોઈ શકીએ છીએ કે આપણું વ્યક્તિત્વ એ તો માત્ર બાહ્ય આવરણ, એક નિમિત્ત, એક સાધન, અથવા વધારે સાચી રીતે, કર્મ કરવા માટેનું અને સાંસારિક સંબંધ સાચવવાનું એક જાગ્રત કેન્દ્ર માત્ર છે. અને પછી, આપણાં કર્મોની પસંદગી, અને રીતિ વધારે ને વધારે જાગ્રત રીતે આ પરમ-સંકલ્પ-સ્વરૂપ પ્રભુ અને આ વિશ્વજનનીને સોંપાતી જાય છે. અને અંતે, આપણાં સર્વ કાર્યો તેમ જ તેનાં પરિણામો તેના જ હાથ માં છોડી દેવામાં આવે છે. આ સર્વની પાછળનું ધ્યેય છે માયાનાં, અને કર્મની પરંપરાના બંધનમાંથી આત્માની મુક્તિ. અન્ય માર્ગોની માફક આ માર્ગનો આશ્રય પણ એટલા માટે લેવામાં આવે છે કે જેથી મળે સંસારમાંથી મોક્ષ અને ઈશ્વરમાં નિર્વાણ. પણ અહીં પણ દુનિયામાંથી દૂર થવાનું આ પરિણામ કાંઈ અનિવાર્ય નથી. સર્વે શક્તિઓમાં, સર્વે બનાવોમાં, સર્વે પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રભુનું દર્શન, અને વિશ્વમાં થઈ રહેલ કાર્યમાં આત્માનો મુક્ત અને અહંતા વિનાનો વિહાર એ પણ કર્મયોગનાં અંતિમ પરિણામો જરૂર હોઈ શકે. જો આ રીતે માર્ગનું અનુસરણ કરવામાં આવે તો માનવની સર્વ સંકલ્પ-શક્તિ અને પ્રકૃતિને દિવ્ય કક્ષા સુધી ઊંચે ઉઠાવી શકાય, તેનું આધ્યાત્મિક રૂપાંતર કરી શકાય અને તેથી માનવમાં મુક્તિ, શક્તિ અને પૂર્ણતા માટે વિશ્વશક્તિ જે શ્રમ લઈ રહી છે તે સાર્થક થાય. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧ઃ ૪૫-૪૬)

સ્મરણ કરો અને અર્પણ કરો

આધ્યાત્મિક્તા એવી વસ્તુ છે, જે જીવનથી વિચ્છેદ પામેલી છે એ પ્રમાણે વિચાર કરતા રહેવું એ એક ભૂલ છે. ઈશ ઉપનિષદ કહે છે. 'સર્વનો ત્યાગ કરો' જેથી તમે 'સર્વનો ઉપભોગ કરી શકો' પારકી વસ્તુ મેળવવાની ઝંખના ક્યારેય ન કરો. પણ આ વિશ્વમાં ખરેખર તારાં કાર્યો કરતો રહે અને સો વર્ષ જીવવાની ઇચ્છા રાખ. તારા કાર્યોના બંધન માંથી છૂટવાનો આનાથી બીજો કોઈ માર્ગ તારે માટે નથી.' ધર્મની ઊંચાઈઓ આ વિશ્વના સંઘર્ષોથી પર છે એવો વિચાર સેવવો એ પણ ભૂલ છે. શ્રી કૃષ્ણનું અર્જુનને વારંવાર

કરવામાં આવતું આહ્‌વાન સંઘર્ષનો જ આગ્રહ સેવે છે. ‘યુદ્ધ કર અને તારા વિરોધીઓનો પરાભવ કર.’ ‘મારું સ્મરણ કર અને યુદ્ધ કર.’ તારા હૃદયને આધ્યાત્મિકતાથી સભર ભરી, તારાં સર્વ કર્મો મને સમર્પિત કરી દે. અને લાલસામુક્ત થઈ, સ્વાર્થી હકદાવાઓથી મુક્ત થઈ યુદ્ધ કર !’ ‘તારા આત્માના જ્વરથી તારી જાતને મુક્ત કરી દે...’ ગીતાનો આ આદેશ ‘જે કોઈ પણ વ્યક્તિની પ્રકૃતિ અહંકારમુક્ત, શુદ્ધ થયેલી હોય, પોતાનાં કાર્યોની મુદ્રા પોતાના ઉપર અંક્તિ થતાં જેનો આત્મા વિચલિત થતો નથી, તેવી વ્યક્તિ સમગ્ર વિશ્વને હણી નાખે છતાં એ હણતી નથી અને એનાથી એ બદ્ધ થતી નથી તડજોડ ન કરનારી છે, જહાલ છે.’ કુરુક્ષેત્રના સારથિ જે વિનાશના ક્ષેત્રમાં અર્જુનનો રથ હાંકી રહ્યા છે એ છે કર્મયોગીનું ચિત્ર અને કર્મયોગનું વર્ણન. શરીર એ છે રથ, ઇન્દ્રિયો છે રથને ચલાવનાર અશ્વો અને લોહીથી ખરડાયેલ કાદવમાં ખૂંપેલા વિશ્વના માર્ગો પરથી જ શ્રી કૃષ્ણ માનવ આત્માને વૈકુંઠ પ્રતિ દોરી જાય છે. (CWSA 13: 12)

ગીતાનો કર્મમાર્ગ

તો, ગીતામાં જે કર્મયોગની વાત કરી છે તેની રૂપરેખા કેવી છે ? ગીતાના મુખ્ય સિદ્ધાંતનો, તેની આધ્યાત્મિક પદ્ધતિનો સાર છે : સમતા અને એકતા (એટલે કે અદ્વૈત) એ બેનો સંયોગ; આ સમતા અને અદ્વૈત એ બે છે ચેતનાની વિશાળમાં વિશાળ અને ઊંચામાં ઊંચી શક્તિઓ કે સ્થિતિઓ. ગીતાની પદ્ધતિનો મર્મ છે : જેમ આપણા અંતરમાં અને આપણા આત્મામાં તે જ પ્રમાણે આપણા જીવનમાં, પ્રભુનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર. અંગત ઇચ્છાનો આંતરિક ત્યાગ કરવાથી મળે છે સમતા, સિદ્ધ થાય છે પ્રભુનું સંપૂર્ણ શરણ અને દ્વૈતમય અહમ્‌માંથી મુક્ત થવામાં મળે છે સહાય; તેનું પરિણામ અદ્વૈત. પણ આ અદ્વૈતમાં હશે એક ગતિશીલ સામર્થ્ય,-માત્ર ગતિહીન શાંતિ નહિ, કાર્યહીન પરમાનંદ નહિ. ગીતા અભય-દાન આપતાં કહે છે : દ્વૈતભાવી અને મર્યાદાશીલ અહમ્‌થી જે પર છે તે પ્રભુને શરણે તારી સમગ્ર જાત મૂકી દે, એટલે સર્વ કર્મોની વચમાં હોવા છતાં, પ્રકૃતિનાં બળોથી ઘેરાએલો અને ભરેલો હોવા છતાં તું મુક્તાત્મા બનીશ. તે શાંત નિષ્ક્રિયતાના પાયા પર પૂર્ણ ગતિશીલ કાર્યો કરવાનું કહે છે; તેનું રહસ્ય છે : અવિચલિત સ્થિરતાના પાયા પર મક્કમ મંડાએલું વિશાળમાં વિશાળ કર્મ,-અંતરની પરમ શાંતિમાંથી ઉદ્‌ભવતું મુક્ત કાર્ય. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧: ૧૦૮-૧૦૯)

નિષ્કામ કર્મ

કર્મ કરવાની વાત આવે છે એટલે ઇચ્છા બહુરૂપી બની જાય છે. તેનાં એ અનેક રૂપોમાં સૌથી વધારે જોર કરનારું છે, આપણે કરેલા કામના પરિણામ માટેની પ્રાણની કામના કે ઝંખના. એવું બને કે આપણા કર્મના બદલામાં આપણે કોઈક આંતરિક સુખની આશા સેવતાં હોઈએ. આ સુખ મળે આપણો કોઈક મનગમતો ખ્યાલ કે પ્રિય સંકલ્પ પાર પડવાથી કે કોઈક અંગત ઊર્મિના સંતોષથી, અથવા આપણી કોઈક મોટી આશા કે મહત્ત્વાકાંક્ષાની અભિમાનભરી સફળતાથી. અથવા આપણે કોઈક પૂરો ભૌતિક એવો

બાહ્ય બદલો પણ ઝંખતા હોઈએ; એ હોય પૈસો, પદવી, પ્રતિષ્ઠા, સફળતા, સદ્‌ભાગ્ય કે આવી જ કોઈ ભૌતિક કે પ્રાણની ઇચ્છાની કૃતાર્થતા. આ બધી જ છે માત્ર અહમ્‌ની જાળ,- આપણને ફસાએલા જ રાખવાની. આ બધાં આપણને સંતોષ આપીને એવી ભ્રમણા ઊભી કરે છે કે જાણે આપણામાં તાકાત છે; આપણે સ્વતંત્ર છીએ; પણ હકીકતમાં તો આખી દુનિયાને હાંકનાર પેલા ઇચ્છાતત્ત્વનું જ કોઈક સૂક્ષ્મ કે સ્થૂળ, ઉમદા કે નીચ સ્વરૂપ જ આપણને જોતરીને હંકારતું હોય છે. એટલે જ ગીતાએ કર્મ માટે સૌથી પહેલો નિયમ એ મૂકી દીધો છે કે ફળની જરા પણ કામના વિના એટલે કે ''નિષ્કામ કર્મ'' કર. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧: ૧૧૭)

સમતા અને કામનાનો પરિત્યાગ

અને એની કસોટી એ કે આપણાં મન અને હૃદયમાં સર્વ પરિણામો, પ્રત્યાઘાતો અને પ્રસંગો પ્રત્યે સો ટકા સમતા સ્થપાઈ જવી જોઈએ. લાભ કે ગેરલાભ, માન કે અપમાન, સ્તુતિ કે નિંદા, જીત કે હાર, હર્ષમય પ્રસંગ કે શોકજનક બિના આપણને જરા પણ હલાવી ના મૂકે એટલું જ નહિ પણ સ્પર્શ સુદ્ધાં ના કરી શકે, જો એ સર્વની વચ્ચે પણ આપણી ઊર્મિઓ, આપણી ઇન્દ્રિયો, આપણું મન બિલકુલ છૂટું રહી શકે, આપણી પ્રકૃતિમાં કોઈ પણ જગ્યાએ જરા પણ ક્ષોભ કે નાનું સરખું પણ આંદોલન ના થાય તો જ, - અને માત્ર તો જ, - ગીતાએ કહેલી પૂર્ણ મુક્તિ આપણને મળી કહેવાય. એક હળવું શું પણ આંદોલન થાય તો સમજવું કે હજી આપણી શિસ્ત અપૂર્ણ છે, હજી આપણો કોઈક ભાગ અજ્ઞાનને અને બંધનને વળગી રહ્યો છે; તેને પાકો નિયમ માની જૂની પ્રકૃતિને ચોંટી રહ્યો છે; હજી આપણને અધૂરો વિજય મળ્યો છે, હજી આપણી પ્રકૃતિના કોઈક એક પ્રદેશમાં, કોઈક એક ભાગમાં, કોઈ એક નાનાશા બિંદુ પર હજી એ પાકો અને સાચો નથી થયો.

બધાં જ કર્મો ધીમે ધીમે વધારેને વધારે પ્રભુ માટે, પ્રભુને પહોંચવા માટે કરતા જવાનાં છે, અને છેવટે, પ્રભુમય થઈને કરવાનાં છે; આપણાં કર્મો યજ્ઞરૂપે પ્રભુને અર્પણ કરવાનાં છે; અને આપણી સમગ્ર જાત, મન, સંકલ્પશક્તિ, હૃદય, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને શરીર પ્રભુને શરણે લઈ જઈ, પ્રભુપ્રેમ અને પ્રભુસેવાને આપણો એકમાત્ર હેતુ બનાવવાનો છે. ગીતાનો મહાન બોધ તો ખરેખર, આ જ છે : કામનો હેતુ બદલી નાખવો અને ખુદ કામનાના હાર્દનું રૂપાંતર કરી નાખવું. કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગના અજોડ સમન્વયનો. આ પ્રમાણે, એ આપણને પાયો રચી આપે છે. અંતમાં, ઇચ્છા નહિ પણ સનાતન પ્રભુનો, ક્ષણે ક્ષણે, જાગ્રત રીતે અનુભવાતો સંકલ્પ એ જ એકમાત્ર આપણી પાસે કર્મો કરાવશે એટલું જ નહિ એકમાત્ર એમાંથી જ આપણને પ્રેરણા મળશે, એમાંથી જ આપણાં કર્મોનો આરંભ થશે.

સમતા, કર્મોનાં ફળની ઇચ્છાનો ત્યાગ, અને આપણી તેમ જ સર્વેની પ્રકૃતિના સ્વામી પરમ-પ્રભુને માટે, યજ્ઞરૂપે થતાં કર્મો આ છે, ગીતાના કર્મયોગ અનુસાર, પ્રભુને પહોંચવાનાં પહેલાં ત્રણ સાધનો. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧: ૧૧૮થી ૧૨૦)

*

તંત્ર યોગ

વામમાર્ગ અને દક્ષિણમાર્ગ

સૌથી પહેલાં તો આપણે એ વાત નોંધવી ઘટે કે હજી આજે પણ ભારતમાં એક એવી જાણવા જેવી પદ્ધતિ હયાત છે કે જે પોતાની શરૂઆત કરે છે પ્રકૃતિના એક મહાન અને કેન્દ્રીય સિદ્ધાંતમાંથી, પ્રકૃતિની એક મહાન અને ગતિશીલ શક્તિમાંથી. તેનો પ્રકાર સમન્વયના જેવો છે, પણ તેણે બધા યોગમાર્ગોનો સમન્વય નથી કર્યો; એ પોતે એક સ્વતંત્ર યોગમાર્ગ જ રહ્યો છે. એ છે તંત્રની સાધના. આ સાધનાના વિકાસમાં કેટલીક બાબતો એવી બની કે જેને લીધે બિન-તાંત્રિક લોકોમાં એ વગોવાઈ - ખાસ કરીને તો તેના વામમાર્ગને લીધે. આ વામમાર્ગે પાપ અને પુણ્યથી પર થઈ જવામાં સંતોષ ના માન્યો; અને એ *દ્વંદ્વ*ની જગ્યાએ સહજ ધર્મવાળાં કર્મને સ્થાપવાને બદલે ભોગ ભોગવવાને, સંયમ વિના સામાજિક અનીતિ આચરવાને જાણે કે પોતાનો માર્ગ બનાવ્યો. એ ગમે તેમ, પણ મૂળમાં તો તંત્રમાર્ગ એક મહાન અને સમર્થ માર્ગ હતો જ. અને તેના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો મોટે ભાગે ખરા હતા. તેના દક્ષિણ અને વામમાર્ગના ફાંટાની શરૂઆત પણ એક સત્ય પર જ થએલી છે. દક્ષિણ અને વામ શબ્દોનો મૂળ અર્થ જોતાં તેમનો ભેદ જ્ઞાન અને આનંદના પાયા પર રચાયો હતો. આપણી પ્રકૃતિમાં જે શક્તિઓ, તત્ત્વો અને છૂપી શક્યતાઓ પડેલી છે તેના સામર્થ્યમાં અને તેને અજમાવવામાં જો વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને માણસની પ્રકૃતિ મુક્ત બને તો તે દક્ષિણ માર્ગ અને જો તેનો આનંદપૂર્વક સ્વીકાર કરીને મુક્ત બને તો તે વામમાર્ગ. પણ છેવટે આ બંને માર્ગોના સિદ્ધાંતો લુપ્ત થઈ ગયા, વિધિઓ વિકૃત થઈ ગઈ અને તેમનાં પોતાનાં પતન થયાં.

શક્તિ આરાધના

જો આપણે ક્રિયાઓની વાત બાજુ પર મૂકીને મુખ્ય સિદ્ધાંતની દષ્ટિએ જ જોઈએ તો જણાશે કે તંત્રમાર્ગ વૈદિક યોગપદ્ધતિઓથી સ્પષ્ટ રીતે જુદો પડે છે. અત્યાર સુધી આપણે જે યોગમાર્ગોની વાત કરી તે બધાના જ મૂળ સિદ્ધાંતો, એક રીતે તો વેદાન્તની ઉપર રચાએલા છે. તેમની શક્તિ જ્ઞાનમય છે. તેમની પદ્ધતિ પણ જ્ઞાનપ્રધાન છે, (જો કે એ જ્ઞાન કાંઈ હમેશાં બુદ્ધિપ્રધાન નથી હોતું. પણ પ્રેમ અને શ્રદ્ધામાં વ્યકત થતું હૃદયનું જ્ઞાન પણ હોય અથવા કર્મ દ્વારા સાકાર થતું સંકલ્પશક્તિનું જ્ઞાન પણ હોય.) એ બધા જ માર્ગોમાં યોગના અધિષ્ઠાતા તરીકે તો પુરુષને જ સ્વીકારવામાં આવે છે. આ પુરુષ છે ચૈતન્યમય આત્મા કે જે જ્ઞાતા છે, સાક્ષી છે, જે મોહન છે, જે સત્તાધીશ છે. પણ તંત્રમાં અધિષ્ઠાત્રી છે – પ્રકૃતિ, શક્તિ, સમર્થ સંકલ્પશક્તિ, વિશ્વની નિયંતા. આ સમર્થ સંકલ્પ-શક્તિનાં ગહન રહસ્યો, તેની પદ્ધતિ, તેનું તંત્ર એ સર્વ જાણીને, તેનો પ્રયોગ

કરીને તાંત્રિક સાધકો પ્રભુત્વ, પૂર્ણતા, મુક્તિ અને પરમાનંદના પોતાના ધ્યેયની સાધના કરતા. આવિર્ભાવ પામેલી પ્રકૃતિ અને તેની તરફથી આવતી મુશ્કેલીઓથી પાછા હઠવાને બદલે તેઓ તેનો સામનો કરતા. તેને પકડમાં લેતા અને તેની પર વિજય મેળવતા. પણ પ્રકૃતિનું વલણ છે તંત્રોમાં અટવાઈ જઈને મૂળ સિદ્ધાંતને ભૂલી જવાનું. તંત્રમાર્ગનું પણ એવું જ બન્યું; તંત્ર રહ્યું, સિદ્ધાંત વીસરાઈ ગયો; વિધિ અને ગુહ્ય કર્મકાંડ બાકી રહ્યાં. આ વસ્તુઓનો યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરવામાં આવે તો હજી આજે પણ તે બધાં ખૂબ અસરકારક છે. પણ તેના મૂળ ધ્યેયમાં જે વિષદતા હતી તે આજે નથી રહી.

તંત્રના આ મુખ્ય સિદ્ધાંતમાં આપણને સત્યની એક બાજુ જાણવા મળે છે. એ છે, સર્વ સિદ્ધાંતોનું એકમાત્ર સાધન : શક્તિ, શક્તિની આરાધના. બરાબર તેને સામેને છેડે છે વેદાન્તનો સિદ્ધાંત, તે કહે છે : શક્તિ તો માયામયી છે; અને સક્રિય પ્રકૃતિએ સર્જેલ માયામાંથી મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ છે નીરવ, નિશ્ચલ પુરુષની શોધ પણ સમન્વયની નજરે જોતાં પુરુષ (જે ચૈતન્યમય આત્મા છે) એ ઈશ્વર છે અને પ્રકૃતિ (કે જે પોતે પણ આત્મસ્વરૂપ છે) એ પુરુષની ક્રિયાત્મક શક્તિ છે; પુરુષ એ અનંત, શુદ્ધ, સ્વયંભૂ સત્ છે, પ્રકૃતિ એ ચિત્ છે, પુરુષની સચેતન સત્તાની શક્તિ છે, એ પણ શુદ્ધ અને અનંત. બંને વચ્ચે સંબંધ છે નિવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિના બે સામસામા છેડા જેવો, શક્તિ જ્યારે સચેતન સ્વયંભૂના પરમાનંદમાં મગ્ન હોય છે ત્યારે એ નિવૃત્તિ કહેવાય છે; પુરુષ જ્યારે પોતાની શક્તિના કાર્યમાં પોતાની જાતને વહેતી મૂકે છે ત્યારે એ કહેવાય છે પ્રવૃત્તિ, સર્જન, સૃષ્ટિ. અને આવિર્ભાવનો આનંદ પણ એ જ છે. આનંદ જે વિશ્વનો, બહુત્વનો સર્જક અને આદિકારણ છે એ સાચું પણ તેની પદ્ધતિ કેવી છે ? તપસ્ (એટલે કે પુરુષના ચૈતન્યની શક્તિ) પોતાનામાં જ રહેલ અનંત શક્યતાઓની ઉપર નજર નાખે છે અને એ શક્યતામાંથી વિજ્ઞાનનું સર્જન કરે છે, (વિજ્ઞાન એટલે વસ્તુઓ આવિર્ભાવ પામે તે પહેલાંના તેમનાં મૂળ અને સત્ય સ્વરૂપો). આ વિજ્ઞાનનો ઉદ્‌ભવ એક સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન અને સ્વયંભૂ સત્‌માંથી થએલો હોવાથી તેને ખાતરી હોય છે કે તેનાં સત્યો સાકાર થવાનાં જ છે; અને મન, પ્રાણ અને શરીરરૂપે તેઓ જે આવિર્ભાવ પામવાનાં છે તેના સ્વભાવ અને ધર્મ પણ તેની પોતાની અંદર મૂળથી જ આવી રહેલા હોય છે. તપસ્‌માં મૂળથી જ રહેલ સર્વ શક્તિમાનપણું અને વિજ્ઞાનમાં રહેલ અનિવાર્ય કૃતાર્થતા એ જ તો છે બધા યોગમાર્ગોનો ખરેખરો પાયો. માણસમાં પણ આ બે વસ્તુઓ આવી રહેલી છે. તેમને આપણે સંકલ્પશક્તિ અને શ્રદ્ધાના નામે ઓળખીએ છીએ. સંકલ્પશક્તિ એ, આખરી વિજય પામનારી વસ્તુ છે કારણકે તેનું મૂળતત્ત્વ છે જ્ઞાનઃ અને શ્રદ્ધા એ છે કે સત્યનો, આવિર્ભાવ પામતાં પહેલાંના મૂળ સ્વરૂપનો, નિમ્ન પ્રકૃતિમાં પડતો પડઘો. ગીતામાં કહ્યું છે : यो यच्छ्द्धः स एव सः । એટલે કે માણસ પોતાના વિશે જેવી શ્રદ્ધા રાખે છે, ખાતરી રાખે છે, તેવો જ તે થાય છે. (યોગમાર્ગોનો સમન્વય ૧ઃ ૪૮-૫૦)

(અનુસંધાન પૃષ્ઠ ૩૫ ઉપર)

*

પૂર્ણયોગ

અનેક યોગમાર્ગો અને આધ્યાત્મિક સાધનાઓ

પરમ તત્ત્વ વિશેના અનેક સામાન્ય ખ્યાલો પ્રવર્તમાન છે. અને દરેક પ્રવૃર્તમાન વિચારને અનુરૂપ યોગ પ્રણાલિકાઓ, એના જુદા જુદા વિચારો અને જુદી જુદી પદ્ધતિઓ પણ અમલમાં આવેલી છે. પરંતુ આ પદ્ધતિઓ આંશિક હોઈ પૂર્ણ નથી. અથવા તો એમ કહી શકાય કે તેઓ પોતે પોતાની રીતે પૂર્ણ છે. પરંતુ માનવના સ્વરૂપ અને પ્રકૃતિને તે સમગ્ર રીતે આવરી લઈ શકતી નથી. તેમાંની મોટાભાગની પ્રણાલિકાઓ વ્યક્તિને જીવનથી દૂર લઈ જવામાં માને છે અને જેઓ આ જીવનથી કંટાળી જઈ અસ્તિત્વની બીજી કોઈ અવસ્થાનો આનંદ ઈચ્છતા હોય છે તેવા થોડાક માણસો માટે જ એ ઉપયોગી છે. સમગ્ર માનવજાતિને માટે આ પ્રકારની યોગ પ્રણાલીઓ પાસે કોઈ સંદેશ નથી. પૂર્ણયોગ એને કહેવાય જે જગતમાં જ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરે, જીવનનો સ્વીકાર કરે તથા બધા જ સ્વરૂપો સાાથે અને માનવમાત્ર સાથે ઐક્ય અનુભવે, જીવન અને અસ્તિત્વને ઈશ્વર ચેતનાથી ભરી દે અને માત્ર વ્યક્તિને જ નહિ પણ આખી માનવજાતિને પૂર્ણતા તરફ દોરી જાય. (CWSA 12 : 356)

પૂર્ણયોગનો પ્રથમ અને આખરી શબ્દ

અતિમાનસ યોગનો પ્રથમ શબ્દ છે સમર્પણ અને એનો આખરી શબ્દ પણ સમર્પણ જ છે. શાશ્વત દિવ્ય તત્ત્વ આપણને દિવ્ય ચેતનામાં આરોહણ કરાવે, પૂર્ણતા બક્ષે, તથા રૂપાંતર પમાડી આપે એ હેતુસર એ તત્ત્વને સંકલ્પપૂર્વક આપણી જાતનું સમર્પણ કરી દઈએ તે પળથી જ યોગની શરૂઆત થાય છે. અને સમર્પણ સંપૂર્ણ બને ત્યારે જ યોગ એની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે છે. આપણું સ્વાર્પણ સંપૂર્ણ બને ત્યારે જ યોગની ક્રિયા પણ પૂર્ણતાએ પહોંચે છે. ત્યારે જ અતિમાનસિક દિવ્યતામાં આરોહણ સંપૂર્ણ થાય, અસ્તિત્વની પૂર્ણતા સધાય, અને સ્વભાવનું સંપૂર્ણ રૂપાંતર પણ ત્યારે જ સિદ્ધ થાય. (CWSA 12 : 367)

જે પોતાની અંગત મુક્તિ માટે કે થોડા લોકોની મુક્તિ માટે શ્રમ કરે છે તે વ્યક્તિ સફળતા પ્રાપ્ત કરે તો પણ એનું કાર્ય નજીવું જ છે. પણ જે વ્યક્તિ આત્માની શાન્તિ, હર્ષ શુદ્ધિ અને પૂર્ણતા સમગ્ર માનવજાતિમાં સ્થાપવા માટે જીવન જીવે છે તે વ્યક્તિ ધારો કે નિષ્ફળ જાય, કે આંશિક સફળતા પ્રાપ્ત કરે તો પણ એનું કાર્ય અનંતગણું મહાન છે. (CWSA 13 : 91)

શ્રી અરવિન્દનો યોગ (પૂર્ણયોગ)

મારું પોતાનું જીવન અને મારો યોગ, હું ભારતમાં આવ્યો ત્યારથી લૌકિક તથા પારલૌકિક બંને પ્રકારના રહ્યા છે, અને એ બેમાંથી એક પણ એકબીજાના પ્રતિબંધક રહ્યા નથી. હું ધારું છું કે આ બધા પ્રકારના માનવીય રસો તે ઐહિક છે અને એ બધા રસો મારા મનોમય પ્રદેશમાં પ્રવેશ્યા છે, અને એમાંના થોડા, જેમકે રાજકારણ, એ તો મારા જીવનમાં પણ પ્રવેશ્યું છે; પરંતુ સાથેસાથે મુંબઈમાં ઍપોલો બંદર પર મેં પગ મૂકયો ત્યારથી મને આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ થવા લાગી છે, અને એ અનુભૂતિઓ તે આ જગતથી અલગ

પ્રકારની ન હતી; એનાથી ઊલટું, એ અનુભૂતિઓ આ જગત સાથે એક પ્રકારનો આંતર તેમજ શાશ્વત સંબંધ ધરાવતી હતી... મારે માટે સર્વ કંઈ બ્રહ્મન છે અને હું સર્વત્ર પ્રભુનાં દર્શન કરું છું... મારા યોગમાં પણ મેં જોયું છે કે બંને જગતોને-આધ્યાત્મિક તેમજ ભૌતિક મારા ક્ષેત્રમાં સમાવવાની મને પ્રેરણા પ્રાપ્ત થયેલી છે અને માનવના હૃદયમાં તથા પૃથ્વીના જીવનમાં દિવ્ય ચેતના તેમજ દિવ્ય શક્તિને પ્રસ્થાપિત કરવા માટેનો મને આદેશ મળ્યો છે. અને આમ કરવું તે વ્યક્તિગત મુક્તિ માટે નહિ પણ અહીં પૃથ્વી ઉપર દિવ્ય જીવન પ્રસ્થાપિત કરવાના હેતુસર કરવું એવી પણ સ્પષ્ટતા થયેલી છે.

પૃથ્વી ઉપર દિવ્ય જીવનની સ્થાપનાનો યોગ

આપણે જે યોગનું આચરણ કરી રહ્યાં છીએ તે આપણા એકલાના માટે જ નથી; આપણે આ યોગ કરી રહ્યાં છીએ ઈશ્વરને ખાતર. એનું ધ્યેય છે : વિશ્વમાં ઈશ્વરના સંકલ્પને લાગુ કરવો. આધ્યાત્મિક રૂપાંતર પ્રાપ્ત કરવું અને માનવજાતિના જીવનમાં, મનોમય, પ્રાણમય, શારીરિક જીવનમાં દિવ્ય જીવન અને દિવ્ય પ્રકૃતિનું અવતરણ કરાવવું. એનું ધ્યેય અંગત મુક્તિ નથી, — અલબત્ત યોગ માટે મુક્તિ એ જરૂરી અવસ્થા છે ખરી — એનું ધ્યેય છેઃ માનવસ્વરૂપની સ્વતંત્રતા અને રૂપાંતર. એનું ધ્યેય અંગત આનંદ નહિ; પરંતુ દિવ્ય આનંદનું અવતરણ કરાવવું તે છે. — પૃથ્વી ઉપર સત્યયુગનું અથવા સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય ઉતારી લાવવું તે છે ધ્યેય. મોક્ષની આપણે અંગત જરૂરિયાત નથી, કારણ આત્મા છે નિત્યમુક્ત અને બંધન એ જ છે ભ્રમણા. આપણે બંધાયેલાં છે એવું આપણે માનીએ છીએ, ખરેખર આપણે બંધાયેલાં નથી. ઈશ્વરનો સંકલ્પ થાય ત્યારે આપણે મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. કારણ, ઈશ્વર, આપણું પરમ સ્વરૂપ એ છે લીલાના સ્વામી અને ઈશ્વરની કૃપા અને એમની મંજૂરી સિવાય કોઈ પણ આત્મા લીલાનો ત્યાગ કરી શકે નહિ. (CWSA 12 : 21)

સંપૂર્ણ રૂપાંતર

આપણે એક પૂર્ણ રૂપાંતર, શરીર અને તેની સર્વ પ્રવૃત્તિઓનું રૂપાંતર માગીએ છીએ. પરંતુ આપણે બીજું કંઈ કાર્ય હાથમાં લઈ શકીએ તે પહેલાં એક અત્યંત આવશ્યક એવું પ્રથમ પગલું આપણે પૂરું કરી લેવાનું છે, એ છે ચેતનાનું રૂપાંતર. અને એનું આરંભસ્થાન, કે જે કહેવાની જરૂર નથી, તે આ રૂપાંતર માટેની અભીપ્સા અને તેને સિદ્ધ કરવાનો સંકલ્પ તે છે; આ ન હોય તો કંઈ જ થઈ શકે નહિ. પરંતુ આ અભીપ્સામાં જો એક આંતરિક ઉદ્ઘાટન, એક પ્રકારની ગ્રહણશીલતા ઉમેરવામાં આવે, તો પછી તમે એક કૂદકે આ રૂપાંતર પામેલી ચેતનાની અંદર પ્રવેશ કરી શકો છો, અને ત્યાં રહી શકો છો. એ એક સંપૂર્ણ અને નિઃશેષ પલટો છે, પાયાની અવસ્થામાં એ એક ક્રાંતિ છે; દડાની અંદરની બાજુને બહાર ફેરવીએ એના જેવું એ કંઈક છે. આ બદલાયેલી ચેતનામાં દરેક વસ્તુ નવી અને જુદી દેખાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ તે સામાન્ય ચેતનાને જેવી દેખાતી હતી તેના કરતાં લગભગ ઊલટી દેખાય છે. રૂપાંતર પામેલી ચેતનામાં તમે જ્ઞાનમાંથી પ્રસ્થાન કરો છો અને જ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન પ્રતિ આગળ વધો છો. આમ છતાંયે આ એક આરંભ જ હોય છે. સ્વરૂપના જુદા જુદા ભાગો અને સ્તરો એક આંતરિક રૂપાંતરના પરિણામે ધીમે ધીમે અને ક્રમે ક્રમે રૂપાંતર પામતા રહે છે. (પુસ્તિકા - રૂપાંતર - પૃ. ૨૬)

પ્રાચીન યોગની ઊણપ એ હતી કે તેમાં કેવળ મન અને બુદ્ધિનું તથા આત્માનું જ જ્ઞાન આવતું હતું, અને મનમાં જ આધ્યાત્મિકતાની અનુભૂતિ પામીને સંતોષ મનાતો હતો. પરંતુ મનુષ્યનું મન માત્ર ખંડનું જ ગ્રહણ કરી શકે છે. અનન્તને, અખંડને તે સંપૂર્ણ રીતે ગ્રહણ કરી શકતું નથી. અને જો તે ગ્રહણ કરવા ઇચ્છે તોપણ એની પાસે સાધનરૂપે માત્ર સમાધિ, મોક્ષ, નિર્વાણ ઇત્યાદિ જ છે, બીજું નહિ. એવા નિરુદ્દેશ મોક્ષને ભલે કોઈ કોઈ વ્યક્તિ પામી શકે. પણ તેનો લાભ શો? બ્રહ્મ, આત્મા, ભગવાન તો છે જ. પરંતુ ભગવાન મનુષ્ય પાસેથી શું ઇચ્છે છે? ભગવાન એ ઇચ્છે છે કે અહીં જગતમાં જ, વ્યષ્ટિમાં અને સમષ્ટિમાં તેને પોતાને મૂર્તિમંત કરવામાં આવે - to realise God in life (જીવનમાં ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરાય)

પ્રાચીન યોગપ્રણાલી અધ્યાત્મ અને જીવન એ બે વચ્ચે સામંજસ્ય કે ઐક્ય સાધી શકી ન હતી. તેણે જગતને માયા અથવા એક અનિત્ય લીલા કહી ઉડાવી દીધું હતું. પરિણામ આવ્યું કે જીવનશક્તિનો હ્રાસ, ભારતની અવનતિ.

❋

અમુક માણસો સંન્યાસી અને સાધુ થઈ સિદ્ધ બને, મુક્ત બને અમુક ભક્તો પ્રેમ અને આનંદમાં તલ્લીન થઈને નાચ્યા કરે. અને બાકીનો બધો સમાજ પ્રાણહીન, બુદ્ધિહીન બનીને ઘોર તમોભાવમાં ડૂબી રહે એ કયા પ્રકારની અધ્યાત્મસિદ્ધિ કહેવાય? વસ્તુતઃ પ્રથમ તો મનોમય level (ભૂમિકા) ઉપર જેટલી ખંડ અનુભૂતિઓ શક્ય છે તેમને મેળવી લઈને મનને અધ્યાત્મ રસમાં તરબોળ કરી, અધ્યાત્મના પ્રકાશથી આલોકિત કરવાનું છે અને તે પછી ઉપર જવાનું છે. ઉપર, એટલે કે વિજ્ઞાનની ભૂમિકામાં. ત્યાં પહોંચ્યા વિના જગતના અંતિમ રહસ્યને જાણવું અસંભવિત છે. તે વિના જગતની સમસ્યા solved થવાની, ઉકેલાવાની નથી. એ વિજ્ઞાનની ભૂમિકા ઉપર જ આત્મા અને જગત, અધ્યાત્મ અને જીવન- ઇત્યાદિ દ્વંદ્વોની અવિદ્યાનો અંત આવે છે. ત્યાં જગત માયા રૂપે દેખાતું નથી. જગત ભગવાનની સનાતન લીલા છે, આત્માનો નિત્ય વિકાસ છે, એ તત્ત્વ ત્યાં, વિજ્ઞાન ભૂમિકામાં સમજાય છે.

શ્રી અરવિન્દ

(SABCL - Vol - 26, PP 423-24)

Published on 5th of Every Month
Posted on 10th of Every Month at Vadodara HO

RNI NO GUJGUJ/2015/60353
RNP/VDR(E)338/2020-21
VALID UP TO 31/12/2023

(વર્ષ ૦૮ : અંક ૦૫)

વાર્ષિક લવાજમ ₹ ૨૦૦ - છૂટક અંક : ₹ ૨૦ (તા. ૧-૦૪-૨૦૨૧ થી)

શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, પોંડિચેરીની માસિક પત્રિકા

છૂટક અંકની કિંમત ₹ ૨૦-૦૦

વાર્ષિક લવાજમ ભારતમાં ₹ ૨૦૦

વિદેશ માટે-હવાઈ માર્ગે

અમેરિકન ડોલર ૨૫ વાર્ષિક

© શ્રી અરવિન્દ આશ્રમ ટ્રસ્ટ, પોંડિચેરી-૬૦૫ ૦૦૨

પ્રકાશક :

શ્રી શરદચંદ્ર એમ. જોશી, અધ્યક્ષ,
શ્રી અરવિન્દ સોસાયટી, શ્રી અરવિન્દ નિવાસ,
દાંડિયા બજાર, વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૧
ફોન નં. (૦૨૬૫) ૨૪૧૨૬૮૫
E-mail : sasvadodara@aurosociety.org
વેબસાઈટ : www.auronivas.org

*

મુદ્રણસ્થાન : કૈલાસ પ્રિન્ટરી, ડી-૧૨, સરદાર એસ્ટેટ,
આજવા રોડ, વડોદરા. ફોન નં. ૨૫૧૩૪૭૩ મો.૯૮૭૯૦૦૬૦૯૦
E-mail : vishal6090@gmail.com

*

તંત્રી : શ્રી કિરીટકુમાર ઇન્દ્રવદન ઠક્કર

Published and Printed by Shri Sharadchandra M. Joshi,
on behalf of Sri Aurobindo Society, Vadodara
Published at Sri Aurobindo Nivas, Dandia Bazar, Vadodara-390001.
Printed at Kailas Printery D/12, Sardar Estate, Ajwa Road, Vadodara.
Editor : Shri Kiritkumar Indravadan Thakkar.