

વાક્પુષ્પ

મહાસુદ 5 (પાંચમ)ના દિવસને વસંત પંચમી કહેવામાં આવે છે. શિશિરનો અંત અને વસંતની શરૂઆત એટલે જ વસંતપંચમી નિસર્ગનો ઉત્સવ એટલે વંસત. પ્રકૃતિ સોળે કળાએ ખીલવા માંડે. વૃક્ષ, છોડ, લતાઓ નવપત્રલિંગિત થઈ જાય, પુષ્પો મહેંકી ઉઠે. શુશ્ક રહેતો કેસૂડો પણ શૂજીતાને ભૂલી સિન્ધુરી પુષ્પોથી ખીલી ઉઠે, વાયુદેવતા પણ પુષ્પની સુગંધથી વાતાવરણને સુગંધમય બનાવી દે છે એટલે તો વસંતને કવિઓએ “ત્રાતુરાજ” કહ્યો છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતામાં “ત્રદ્રુતાં કુસુમાકરः” એટલે સ્વયંને જ વસંતની ઉપમા આપી દીધી. મનુષ્યને નિસર્ગ તરફ, પ્રકૃતિ તરફ આકર્ષિત કરે તેનું નામ વસંત. પ્રભુનું સાંનિધ્ય પામવાનો માર્ગ એટલે વસંત. તનમાં સ્ફૂર્તિ, મનમાં ઉલ્લાસ, બુદ્ધિમાં પ્રસમતા અને હૃદયમાં ચેતનાની અનુભૂતિ કરવાની તાકાત વસંતમાં છે. સમગ્ર સૃષ્ટિ સુમધુર લાગે. સૃષ્ટિનું માધુર્ય નિરસતા, નિરાશા અને નિષ્ઠિયતાને દૂર કરે એવું અમર આશાવાદનું મતીક એટલે વસંત.

વસંત પંચમીના દિવસે સરસ્વતી પૂજન કરી વિદ્યાદેવીની કૃપા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આવો, આપણે સૌ સુંદર રંગબેરંગી પુષ્પોથી, મનની સુવાસ સાથે મા પ્રકૃતિને વધાવીએ, અને મા સરસ્વતીની કૃપા પ્રાપ્ત કરીએ.

વચ્ચનામૃત

ન તત્ત્ર ચક્ષુગચ્છતિ ન ગચ્છતિ નો,
મનો ન વિદ્ધો ન વિજાનીમો યથૈ-।
તદનું શિષ્યાદન્યદેવ તદ્વિદિતાદથો અવિદિતાદધિ,
ઇતિ સુશ્રુમ પૂર્વેણ યે નસ્તદ્વાચ્ચચક્ષિરે ॥

કઠોપનિષદ ૧/૧/૩

પદચ્છેદ : ન, તત્ત્ર, ચક્ષુઃ, ગચ્છતિ, ન વાક્, ગચ્છતિ, નો, મનઃ, ન,
વિદ્ધાઃ, ન, વિજાનીમઃ, યથા, એતત્, અનુશિષ્યાત्, અન્યત્,
એવ, તત્ત્ર, વિદિતાત्, અથો, અવિદિતાત्, અધિ, ઇતિ, શુશ્રુમ,
પૂર્વેણામ्, યે, નઃ, તત્ત્ર, વ્યાચ્ચચક્ષિરે ॥

અર્થ : ગુરુ પોતાના શિષ્યને સમજાવતા કહે છે કે, “સાંચ્ચિદાનંદ
પરબ્રહ્મને પ્રાકૃત અંતઃકરણ અને ઈન્દ્રિયો જાણી શકતી
નથી. એટલે કે ન તો એને આંખ (જ્ઞાનેન્દ્રિયો) જોઈ શકે
છે, ન વાણી એટલે કર્મન્દ્રિયો જાણી શકે છે, ન ભન જાણી
શકે છે. જેવી રીતે બ્રહ્મના સ્વરૂપનું વર્ણન કરવામાં આવે છે
એને આપણે બુદ્ધિથી પણ જાણી શકતા નથી. તથા બીજાથી
સાંભળીને પણ જાણી શકતા નથી કારણ કે તે સંપૂર્ણ ૪૩
દૃશ્ય પદાર્થોથી તથા જેના વડે જાણી શકાય તેવા જીવાત્માથી
પણ તે ભિન્ન છે તેને જ્ઞાનેન્દ્રિયો, કર્મન્દ્રિયો કે અંતઃકરણ
જાણી શકતા નથી. એવું અમે મહાપુરુષો પાસેથી સાંભળતા
આવ્યા છીએ. જેમણે અમને આ બ્રહ્મતત્ત્વનો ઉપદેશ
આપ્યો છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ - ૨૬

(પ.પુ. સ્વામી શ્રી અસંગાનંદ સરસ્વતીજીના પ્રવચનો પર આધારિત)

આરોગ્ય

આપણો એક-બે ચર્ચાઓથી આરોગ્યની બાબતમાં વિચાર કરી રહ્યા છીએ, એમાં આપણો જોયું કે આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ બહુ વિકસિત થઈ હોવા છતાં બીમારી સંકામક કે બિન-સંકામક હોય તો પણ અંતત: એ બીમારીને સાજ કરવામાં તો આપણું પોતાનું શરીર તંત્ર, સિસ્ટમ જ કામ કરતું હોય છે - આપણા જ શરીરનો ઓજ, એની ઉર્જા, એની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ - immune system - જ અંતત: કામ કરતી હોય છે. બીમારી સંકામક હોય અને એને મટાડવા માટે કોઈ પણ દવા લઈએ ત્યારે એ દવા અસર કરી શકે એ માટે શરીરમાં થોડી પણ પ્રાણશક્તિ હોય એ જરૂરી છે, સાથે એની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ થોડી પણ હોવી આવશ્યક છે, અને જો આ નહીં હોય તો દવાઓ કામ નહીં કરી શકે. એવી જ રીતે, જો BP જેવી બીમારી બિન-સંકામક હોય તો એમાં પણ આપણો જોયું કે આપણી પોતાની સિસ્ટમ જ એ બીમારી ઠીક કરી દેતું હોય છે.

આવી વાતો દરમિયાન આપણો એ પણ જોયું કે આપણું જે તંત્ર છે એ પરમાત્માએ એવું સરસ બનાવ્યું છે કે શરીરની દરેક સમસ્યાઓનું સમાધાન એની રીતે જાતે કરી શકે છે, અને જો એ ઠીક નથી કરી શકતું તો સમજવું કે એમાં કોઈ અશુદ્ધિ આવી ગઈ હોય અને તેથી એ તંત્રની ક્ષમતામાં ક્યાંક ઓછાપ આવી છે, એવું પણ બની શકે.

માનો કે એક કાર છે અને જો એના પેટ્રોલના પાઇપમાં કચરો ભરાઈ જાય તો ગાડીમાં જોઈતું પેટ્રોલ ના પહોંચે તેથી એ ગાડીની કાર્યક્ષમતા બગડતી હોય છે. ઠીક, આવી જ રીતે આપણું શરીર

પણ એક યંત્ર જ છે, તેથી એમાં પણ જો કોઈ અશુદ્ધિ આવે તો એની કાર્યક્ષમતા નબળી પડે છે, અને આ જ નબળી કાર્યક્ષમતા જો અવગણવામાં આવે તો પછી એ બીમારીના રૂપમાં પરિણામતી હોય છે; એ શરીર પછી જાતે BP જેવી બીમારી ઠીક ના કરી શકે. શરીરના અન્ય ભાગોને સારી રીતે કાર્યરત રાખવામાં એ મેનેજ ના કરી શકે, અથવા તો, શરીરમાં કોઈ ભાગમાં વાયરસનો હુમલો થયો હોય ત્યારે શરીરની જે રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ છે એ નબળી થઈ ગઈ હોય, એટલે એ વ્યક્તિને વાયરલ ડિસીજ થાય. આવા સમયે આપણો એ વાયરસને દૂર કરવા માટે કશું જ નથી કરી શકતા, શરીરની ક્ષમતાનું જ ધ્યાન રાખીએ છીએ. જ્યારે શરીરની ક્ષમતા બગડે ત્યારે એની ચિકિત્સા કરતા હોઈએ છીએ; જો પેટ બગડયું હોય તો એને સારું કરતા હોઈએ, કે બીજું કશું પણ કરતા હોઈએ, પણ પેટના વાયરસ માટે આપણો કશું નથી કરી શકતા, કેમ કે ત્યારે આપણો આપણી ક્ષમતા જ ઠીક રાખવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ.

આ વાતને સરળ રીતે સમજીએ - આપણું આખું શરીર તંત્ર જે છે એનો વ્યવહાર મહિંદ્રે બહારના જગતમાં છે, એ માટે ઇન્ડિઓ છે, મન છે, પ્રાણ છે અને ચેતના પણ છે - આ બધું મળીને આપણું શારીરિક અસ્તિત્વ છે. હવે, આ તંત્રમાં ક્યાંય પણ જો અવ્યવસ્થા આવે, અશુદ્ધિ આવે તો એની કાર્યક્ષમતા બગડે જ, અને આ વાતનો સ્વીકાર હવે વિજ્ઞાન પણ કરે તો છે, પરંતુ વિજ્ઞાન જે પણ કશું વિચારે છે એ માત્ર મોલેક્યુલર લેવલમાં જ કશું પણ કરવાનું વિચારી શકે છે, એનાથી આગળના સૂક્ષ્મ સ્તરમાં નથી વિચારી શકતું.

હુમણાં જ હું એક લેખ વાંચતો હતો જેમાં જણાવ્યું હતું કે આપણા દરેક કોષોની અંદર જે એનર્જી, ઉર્જા છે અને એને જે મેનેજ કરે છે એ શક્તિ તો સૂક્ષ્મ DNAમાં હોય છે. આપણા શરીરની પૂરેપૂરી ઉર્જા એના લીધે છે.

આપણા શરીરમાં પેટની પાછળ જે પેનક્રિયાસ્ (સ્વાદુપિંડ, અંજાશય) હોય છે, એમાં જો ક્યારે'ક અશુદ્ધિ આવે તો insulitist

નામનો રોગ થાય છે, અને જો એ ૨૫%થી વધારે હોય તો એ Type-૧-ડાયાબિટીસનું કારણ બની શકે છે. (www.ncbi.nlm.nih.gov/articles) આપણે આગળની ચર્ચાઓમાં એક અગત્યની વાત સમજ્યા હતા કે શરીરમાં અશુદ્ધિઓ આવવાનું મૂળ કારણ અવિદ્યા છે, અને અવિદ્યાને લીધે શરીરમાં પછી જે અશુદ્ધિઓ આવે છે એ આપણા કર્માને કારણે હોઇ શકે, આપણા આહાર-વિહારથી હોઇ શકે, ઇન્દ્રિયોથી હોઇ શકે, મનથી હોઇ શકે, વિચારોથી હોઇ શકે છે. આપણું શરીર નાના-નાના અણુઓ-પરમાણુઓથી બનેલું છે, અને પરમાણુઓ ઇલેક્ટ્રોન્સ, ન્યુટ્રોન્સ, ફોટોન્સથી બનેલા છે. આજના વિજ્ઞાનનું નવું ફિઝિક્સ એવું જ વિચારે છે કે ફોટોન્સ જે છે એ વિચાર કરવાનું કાર્ય કરે છે અને મમેરી, યાદ રાખવાનું કાર્ય પણ કરે છે. વળી, ફોટોન્સ બે પ્રકારના કહેવાય છે - એનજ્ઝ ફોટોન્સ અને વર્ચ્યુઅલ (અપ્રાકૃતિક) ફોટોન્સ (VF). આ VF એ પણ અન્તત: મનથી બનેલા છે, અને મનનું મૂળ છે ચૈતન્ય, તેથી VF પણ ચૈતન્યથી જ બન્યા છે. આ સંદર્ભમા વિજ્ઞાન એવું વિચારે છે કે VF તો મનના જ નાના-નાના કણોથી બન્યા છે, અને એ જ આખા શરીર તંત્રનું સંચાલન કરે છે.

હવે, આપણે જે વાત કરીએ છીએ કે બીમારીનું મૂળ કારણ અવિદ્યા છે, અને કારણે મન બગડે, તેથી મન અને મનની પ્રતિક્રિયાઓ (મનના reactions, responses) પણ કારણ છે; મનની પ્રતિક્રિયાઓની અસર શરીરમાં વ્યક્ત થાય છે, તેથી અસર શરીર પર પણ થાય છે. આપણા દરેક વિચારોની કે ઘટનાઓની પ્રતિક્રિયાઓ બે પ્રકારની હોય છે - પોઝિટિવ અને નેગેટિવ. હવે જો પ્રતિક્રિયાઓ વિધેયાત્મક હોય - શાંત, સ્થિર, પ્રેમ, દયા, કર્ણા વિગેરે હોય તો એનાથી આખા શરીરમા જે સ્થિતિ પરિણામશે એ સારી હશે; પરંતુ પ્રતિક્રિયાઓ જો નેગેટિવ, નકારાત્મક હોય - લોભ, ઇષ્ટા, કોધ, ચિંતા વિગેરે હોય તો એ પ્રતિક્રિયાઓ એસિડ ઉત્પન્ન કરનારી હોવાથી શરીર માટે નુકશાનકારક બને, અને એવી પ્રતિક્રિયાઓ પછી બીમારીઓને આમંત્રણ મોકલતી હોય છે. આજનું વિજ્ઞાન પણ એવું જ માને છે, જ્યારે આપણા ઋષિઓએ

તો આ વાત હજરો વર્ષો પહેલા કીધી હતી અને આ જ વાત સંતો, ગુરુજનો પણ કહેતા આવ્યા છે.

એટલે, સંક્ષેપમાં એટલું સમજુઓ કે બીમારી કોઈ પણ હોય, અને માટે જવાબદાર માણસ, વ્યક્તિ જાતે જ છે, બીજું કોઈ કે કશું નહીં, અને તેથી માણસ જો એવું ધારી લે કે હું મારી રીતે સ્વસ્થ રહું, ઠીક થઉં, તો એમા મને નથી લાગતું કે કશું અશક્ય હોય.

આપણા એક સાધકની વાત મને યાદ આવે છે, અત્યારે તેઓ અમેરિકામાં રહે છે; ૧૯૮૭-૮૮ના સમયની વાત છે, ત્યારે આ સાધકને વર્ષોથી ડાયાબિટીસ હતો, ઉપરાંત, એમને મોશનમાં લોહી

પણ આવતુ હતું. તેઓ એક યોગસત્રમાં આવ્યા હશે, ત્યારે એમણે મને પુછ્યું, “સ્વામીજી, ડાયાબિટીસ મટી જાય?” મેં કહ્યું, “માણસ ધારે તો કશું જ અશક્ય નથી જે ના થાય.”

ત્યાર પછી એમને ભગવાનની પ્રેરણા થઈ હશે, અને એમણે એવું નક્કી કરી લીધું કે મારે દ્વારા વગર જ ડાયાબિટીસ જરૂર મટાડવો છે. એ વખતે (૨૦૧૫ પહેલા) એમનું વજન ૧૦૫ કિલો જેટલું હશે, તો પણ એમણે નક્કી કર્યા પ્રમાણો ત્યારથી તે આજ સુધી એ ભાઇ રોજ સવારે ૩.૩૦-૪.૦૦ વાગ્યે ઉઠી જાય, પછી રોજ દોઢ-બે કલાક સમય કાઢે છે, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરે. એમના દિનચર્યાના આવા કડક નિયમ પાલનથી એમનું વજન માત્ર બે જ વર્ષમાં ૭૦-૭૧ કિલો જેટલું થઈ ગયું, અને ડાયાબિટીસ તો લગભગ જતો રહ્યો. આ સાથે એમણે અમેરિકાના ડૉ. નીલ ડી. બર્નર્ડના TV પર આવતા Reversing Diabetesના પ્રોગ્રામો જોઈ, એના માર્ગદર્શનથી એમણે પોતાના આહારમાં થોડો ફેરફાર પણ કર્યો.

સરવાળે, ધાર્યું પરિણામ આવ્યું, આજે એમને ડાયાબિટીસ

બિલકુલ નથી, ગોળની બધી જ વાનગીઓ ખાય છે, તે ત્યાં સુધી કે
હું અડધો લાડુ ખઉં, એ ભાઇ બે લાડુ ખાય!

એટલે, જ્યાં સુધી હું જાતે સ્વીકાર નહીં કરું કે મારી જે કોઈ
પણ બીમારી છે એને માટે હું જ જવાબદાર છું; શરીરમાં જો ક્યાં'ક
પણ અવ્યવસ્થા છે...એ ના થાય એ માટે વિવેક રાખવાનો. મેં ગયા
વખતે પણ વાત કરી હતી કે આપણાને જો ડાયરિયા થયો હોય તો
એક વાત સ્વીકારી લેવાની કે શરીર જાતે અશુદ્ધિઓને સાફ કરી
રહ્યું છે, પણ એવું માનીને ડૉક્ટરને ના બતાવીએ, દવા જ ના
લઈએ તો ના ચાલે. આવી બાબતોમાં વિવેક જોઈએ કે દવા ક્યારે
લેવી જોઈએ અને ક્યારે ના લેવી જોઈએ.

એટલે, સંક્ષેપમાં એટલું સમજીએ કે આપણી બીમારીના મૂળમાં
જે વિકારો છે એને તો સૌથી પહેલાં દૂર કરવા કોઈ પણ પદ્ધતિથી
યોગ, આયુર્વેદ, નેચરોપેથી કે અન્ય પદ્ધતિથી, પણ વિકારો દૂર થાય
એ મહત્વનું છે; ક્યારે'ક એવું પણ બને કે વિકારો થોડાં સાફ થાય,
પછી પાછા જમા થાય તેથી પણ વિકારો દૂર થાય એ મહત્વનું છે.

અહીં આપણા એક સાધક બેઠાં છે, એમને માઈગ્રેનની ખૂબ
સખત તકલીફ હતી, મહિનામાં એકાદ વખત તો ઓફિસ છોડીને
ઘરે આવી જવું પડતું હતું. ડૉક્ટર પાસે ગયા, X-ray કટાવ્યો,
એમાં 'સાયનસ છે, ખૂબ કફ ભરાઈ ગયો છે' એવું આવ્યું. ડૉક્ટરે
કીધું સર્જરી કરવી પડશે, કરાવો તો બધો કફ કાઢી દછાએ, પણ કફ
ફરી નહીં ભરાય એની ગેરંટી નહીં આપી શકાય. હવે, આ સાધકને
મેં યોગના ૧-૨ ઉપયાર જણાવ્યા, નેતિ અને થોડા ગ્રાણાયામ;
એમણે એ કર્યા અને બે-અઢી મહીનામાં એમનો માયગ્રેનનો વ્યાધિ
મટી ગયો.

શરીરના કોઈ પણ અંગમાં અશુદ્ધિઓ ભેગી થાય એટલે એ
અંગની કાર્યક્ષમતા નબળી પડે, તેથી અશુદ્ધિઓ દૂર કરવી જોઈએ.
એ કરવા માટે યોગ સૌથી સારો માર્ગ છે અને સરળ ઉપાય.
હવે, આપણે અશુદ્ધિઓના પ્રકારો સમજીશું, અશુદ્ધિઓ આમ તો
હોય છે વ્યવહારની, શરીરની, ગ્રાણની, ઇન્દ્રિયોની, મનની, પરંતુ
જે અશુદ્ધિઓ શરીરમાં પહેલેથી જ હોય એને દૂર કરવા માટે

આયુર્વેદમાં પંચકર્મનો ઉપાય કહ્યો છે; નેચરોપેથીમાં પણ ઉપચારો છે. સ્થૂળ અશુદ્ધિઓ સ્થૂળ રૂપે મટી શકે દા.ત. શરીરમાં એસિડીટી થાય એ સ્થૂળ હોવાને કારણો એ સ્થૂળ રીતે દૂર કરી શકાય જેમ કે વમનથી, વિરેચન વિગેરેથી સાફ થઈ શકે. એસિડીટી છે, તો એ મનના વિચારોથી પણ દૂર કરી શકાય છે; મનના વિચારો શાંત થાય તો પણ એસિડીટી ઓછી થઈ શકે, પણ સ્થૂળ રૂપે, સ્થૂળ ઉપાયથી, સહેલાઇથી થઈ શકે છે.

ઉદાહરણરૂપે - કાંડા ઘડિયાળ છે, અને સ્થૂળરૂપે હું ઉંચકીને બાજુમાં મૂકી શકું (આ રીતે). આ જ કામ કોઈ અના મનની શક્તિથી પણ કરી શકે, પણ અંતે કામ તો એ જ થયું - ઘડિયાળ બાજુમાં મૂકવાનું, પરંતુ સ્થૂળ રીતે બધાથી થઈ શકે, અને સહેલાઇથી... એવી જ રીતે અશુદ્ધિઓ સ્થૂળરૂપમાં હોય તો એ સ્થૂળ રીતે દૂર કરી શકાય. યોગમાં ખટકર્મ છે, નેતિ, ધૌતિ, નૌલી, બસ્તિ વિગેરે શરીરના સ્થૂળ વિકારોને સાફ કરે છે, એવી જ રીતે કપાલભાતિ પ્રાણના વિકારોને સાફ કરે છે, અને ત્રાટક મનના વિકારોને સાફ કરે છે, એટલે આપણા એ વિકારો, જૂના વિકારો અંદરથી સાફ થાય. નેચરોપેથીમાં પંચ તત્ત્વોથી કરતા હોય છે - માટી, પાણી, તાપ (અઞ્જિ), વાયુ અને આકાશ. વાયુ વિકાર છે, તો એ પ્રાણાયામ વિગેરેથી દૂર થઈ શકે, આકાશના વિકારો સ્વર, સંગીત વિગેરેથી દૂર થઈ શકે. આપણી અંદર પ્રાણ શક્તિ છે એ પણ વધે એ માટે ઉપાયો સંક્ષેપમાં છે.

આમ, શરીરમાંના વિવિધ પ્રકારના જે વિકારો છે એ સાફ થાય એ જલરી છે, અને નવા વિકારો નહીં આવે અની પણ ખાસ કાળજી રાખવાની હોય છે. આ સંદર્ભમા શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો એક મહત્વનો શલોક છે એને આપણો કાયમ ધ્યાનમાં રાખીએ, કેમ કે આપણે જે વાતો કરીએ છીએ એ બધી જ વાતો અભેદાં આવી જાય છે -

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચોષ્ટસ્ય કર્મસુ ।
યુક્તસ્વભાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥૬-૧૭॥

યોગો ભવતિ દુઃખહા - યોગ જે છે એ બધાં દુઃખોનો નાશ કરે છે.

અહીં જે ‘યુક્ત આહાર’ની વાત છે એને બહુ સરળતાથી કહીએ તો એ આહાર પ્રાંતીય હોય; પ્રાંતીય આહાર એટલે જે પ્રદેશમાં મારો જન્મ થયો હોય, હું ઉછ્વો હોઉં એ પ્રદેશના ખોરાકથી મારા શરીરનું બંધારણ થયું હોય એ ખોરાક મારે માટે ‘યુક્ત આહાર’ યોગ્ય છે. અહીં એક મહત્વની વાત એ છે કે જે પ્રદેશની વાત કરીએ છીએ, એ માત્ર મારા જન્મ, ઉછેર પુરતી જ સીમિત નથી, એવા ખોરાકનું મહત્વ તો આપણા પૂર્વજોની કેટલી’ય પેઢીઓ સુધીનું છે. એ પ્રદેશના જે પ્રકારના પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાં અને ત્યાંની કે આજુબાજુની વનસ્પતિ, ખોરાકથી જ એ લોકોના, પ્રાણિઓના શરીરનું પોષણ, બંધારણ થયું હોય, અને મારું પણ થયું હોય, તો એ જ ખોરાક મારે માટે ‘યુક્ત આહાર’ કહી શકાય.

કોઈ પ્રદેશની વાત કરીએ છીએ તો માનો કે રણ છે, તો રણમાં એવી જ વનસ્પતિ ઉગશે જે એ પ્રદેશમા જીવંત રહી શકે, survive થઈ શકે; ત્યાંના પ્રાણિઓ પણ એવા જ હશે કે જે એવા વાતાવરણમાં ટકી શકે. ઊંઠ છે, એને એ પ્રદેશની જ વનસ્પતિ વધારે માફક આવશે. તમે હિમાલય જાવ, તો ત્યાંનો પ્રદેશ, ત્યાંની જમીન, વનસ્પતિ, જીવો, પ્રાણીઓ બધું જ ત્યાંના વાતાવરણને અનુરૂપ હશે, એ પ્રકારનું હશે, ત્યાંના લોકોનો ખોરાક પણ એ પ્રદેશને અનુરૂપ હશે.

તો, આપણું શરીર જ્યાં જન્મીને ઉછ્યું હોય એ જગ્યા-પ્રદેશને અનુરૂપ હશે, ખોરાક પણ એ પ્રદેશને અનુરૂપ હશે. હજારો વર્ષોથી પરિવારમાં ટ્રેડીશનથી જે ખવાંતું આવ્યું હોય એ મારો ખોરાક. જો હું ગુજરાતમાં જન્મ્યો હોઉં તો મારો ‘યુક્ત આહાર’ ગુજરાતમાં ઉગતી વનસ્પતિ, ત્યાંના શાકભાજ વિગેરે હોય. એવી જ રીતે બંગાળના બંગાળીઓ એમના પ્રદેશનો ખોરાક ખાય, પંજાબના લોકો પંજાબી વાનગીઓ ખાય; દક્ષિણાના લોકો ત્યાંનો ખોરાક ખાય.

હવે, આપણે આપણા ખોરાકમાં જે જાતજાતના ફેરફાર કરીએ છીએ એ બદલાયેલો ખોરાક મહદેશે શરીરને માફક નથી આવતો, ખાસ કરીને વેસ્ટર્ન, કોન્ટિનેન્ટલ, ચાઇનીસ, થાઇ વિગેરે. ફાસ્ટ ફૂડસનો ખોરાક આપણે માટે તદ્દન અયોગ્ય છે, કેમ કે એમાં

પોષક તત્ત્વો હોય તો પણ એમાં જે જાતજાતના કેમિકલ્સ વપરાય છે એ જેર છે - તળેલા, પેકડ ફુડ્સમાં પ્રિજર્વેટીવ્સ હોય, બનાવટી, આર્ટિફિશિયલ કલર્સ હોય, એસેન્સ હોય. આજકાલ જે બધી બીમારીઓ વધી રહી છે - એમાં કેન્સર જેવા જીવદેશ રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે એમાં મોટા ભાગનું કારણ આ જ છે કે ભોજનમાં જેરી રસાયણો હોય છે, તેથી હવે ભોજન જેર જેવું થતું જાય છે.

અમે એક દિવસ સંજોગથી નર્મદા કિનારેથી પસાર થતા હતા; ત્યાં જોવું તો અમુક લોકો ખેતરમાંથી કેળા લાવી-લાવીને પેક કરતા હતા, બજારમાં લઈ જઈ વેચવા માટે. એ લોકો પાસે એક ટબ કોઈ પ્રવાહીથી ભરેલું હતું, એમાં એ લોકો કેળા દુબાડી-દુબાડીને ટ્રકમાં ફેક્તા હતા. છેલ્લા કેટલા વર્ષોથી આવું થતું રહ્યું છે, અને હવે તો તમે કોઈ પણ ફળ, વનસ્પતિ, શાકભાજ લો તો એમાં નર્યુ જેર હશે, અને આપણો કશુ કરી શકતા નથી, આમાં મહત્વનું એ છે કે આપણો જ્યાં જેટલું પણ સાચવી શકીએ તેટલું કરીએ તો પણ ઘણું છે.

ખોરાક બાબતે આટલું સમજીએ કે મારા પ્રાંતનો આહાર જ મારે માટે યોગ્ય છે, એ માપસર, સમયસર પણ હોવો જોઈએ, ઘરીએ-ઘરીએ ખાવું નહીં - અને આ અંગે તો આપણો ઘણી વખત ચર્ચા થઈ છે કે ખૂબ ચાવીને ખાવું, શાંતથી ખાવું જોઈએ, ઉતાવળે નહીં ખાવાનું, ખાતી વખતે મન શાંત હોવું જોઈએ, સાથે પૂજાનો ભાવ પણ હોય.

મને યાદ છે, એક દિવસ હું એક દુકાનમાં બેઠો હતો, ત્યારે એ ભાઈનું ટિક્કિન આવ્યું એ ખોલીને જમતા હતા; એટલામાં એમના ફોનની રીંગ વાગી... રીંગ વાગતી રહી પણ એ ભાઈ ફોન ઉપાડે નહીં. મેં કહ્યું “તમારો ફોન છે”, તો એમણો થાળી તરફ ઇશારો કરી કહ્યું, “આને માટે તો બધુ ઉભું કર્યું છે, તેથી હું અત્યારે ફોન નહીં લાંડ.” તો, ઓછામાં ઓછું આપણો આટલો તો વિવેક રાખી શકીએ કે ભોજન સમયે તો શાંતિ રાખીએ...નહીં તો એવો સમય આવી રહ્યો છે કે આપણો ભોજન પણ ગમે ત્યાં, રસ્તામાં, ગમે ત્યારે

લઈ લેશું, ગાડીમાં ક્યાં'ક જતાં-જતાં જ ખાઈ લેશું, ઓફિસથી નીકળતાં-નીકળતાં ઉતાવળમાં ઠાંસી દે'શું...ફાસ્ટ ફૂડ બનાવ્યું જ એટલા માટે છે કે ખાવા બાબતમાં તમને પૂરી સગવડ મળો, તમારે જમતા હાથ ખરાબ નહીં કરવા પડે, તમે ગમે તે રીતે ખાઈ શકો... એવો જમાનો ધીરે-ધીરે શરૂ થઈ ગયો છે.

આહારનો અર્થ એ છે કે હું શાંતિથી જમું છું; અને એવો આહાર દરેક ઇન્દ્રિયોનો છે - મનનો, આંખ, કાન, નાક બધી ઇન્દ્રિયોનો આહાર હોય છે; અને જીબની જેમ બીજી ઇન્દ્રિયોને પણ બધું સારું-સારું જોઈએ - સારું સાંભળીએ, સારું જોઈએ; જપ-ધ્યાન, પૂજા-ભજન, સારું વાંચન, સારા વિચારો એ મનનો આહાર છે; પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ વધે, પ્રાણશક્તિ વધે, મન મક્કમ-મજબૂત બને.

તો, એક બહુ સરળ અને સંક્ષેપમાં આટલી વાત કે યોગ અને આયુર્વેદ આપણી સાથે હોય, એ બંનેનો આપણે વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ તો જીવનમાં બીમારીના કારણ અને અવસરો ઓછા હશે; શરીરમાં કોઇ વ્યાધિ ના થાય, અને જો થાય તો એને કાઢવાનો સારામાં સારો ઉપાય આ જ છે, પણ વિવેક રાખવાનો કે એલોપેથી નથી જ કરવી, એવું ક્યારે'ય નહીં રાખવું કે કહેવું. આજની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે-ક્યારે પણ કોઇને કોઇ એક્યુટ બીમારી થઈ હોય, તીવ્ર તકલીફો છે, કોઇ સર્જરી કરવી જ પડે, કે ડાયેરિયા થયો, મેસિવ હાઈ એટેક આવે તો આવા સંજોગોમાં એલોપેથી સિવાય

આહારનો અર્થ એ છે કે હું શાંતિથી જમું છું; અને એવો આહાર દરેક ઇન્દ્રિયોનો છે - મનનો, આંખ, કાન, નાક બધી ઇન્દ્રિયોનો આહાર હોય છે; અને જીબની જેમ બીજી ઇન્દ્રિયોને પણ બધું સારું-સારું જોઈએ - સારું સાંભળીએ, સારું જોઈએ; જપ-ધ્યાન, પૂજા-ભજન, સારું વાંચન, સારા વિચારો એ મનનો આહાર છે; પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણ વધે, પ્રાણશક્તિ વધે, મન મક્કમ-મજબૂત બને.

તો, એક બહુ સરળ અને સંક્ષેપમાં આટલી વાત કે યોગ અને આયુર્વેદ આપણી સાથે હોય, એ બંનેનો આપણે વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરીએ તો જીવનમાં બીમારીના કારણ અને અવસરો ઓછા હશે; શરીરમાં કોઇ વ્યાધિ ના થાય, અને જો થાય તો એને કાઢવાનો સારામાં સારો ઉપાય આ જ છે, પણ વિવેક રાખવાનો કે એલોપેથી નથી જ કરવી, એવું ક્યારે'ય નહીં રાખવું કે કહેવું. આજની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે-ક્યારે પણ કોઇને કોઇ એક્યુટ બીમારી થઈ હોય,

બીજો કોઈ પર્યાય જ નથી. ધ્યાન લોકોને એલોપેથી માટે દુરાગઢ હોય કે ‘એલોપેથીને રસ્તે નથી જ જવું’, ના, એવું નથી કરવું અને આવશ્યક સંજોગોમાં એલોપેથીનો ઉપાય કરી લેવો. આ સાથે એ પણ સમજવાનું કે એલોપેથી અંતિમ ઉપાય નથી, તેથી એલોપેથીની મદદ, દવા લીધા પછી, સાથે આયુર્વેદ ચિકિત્સા પણ કરવી જોઈએ અને સારું થવા લાગે ત્યારે યોગથી ફોલો-અપ (follow up) કરવું હિતાવહ છે.

તો, જીવનમાં યોગ્ય આહાર-વિહાર હોય, યોગ્ય અને એકદમ નિયમિત યોગાભ્યાસ હોય - મેં ખાસ કરીને જોયું છે કે વ્યક્તિગત યોગાભ્યાસ કરવા કરતાં યોગકેન્દ્રમાં જઇને યોગાભ્યાસ કરીએ તો એ વધારે સારું, કેટલાક સાધકોનો અનુભવ છે કે એમને કોઈ તકલીફ થઈ હોય અને એ એકલા યોગાભ્યાસ કરે એના કરતા યોગકેન્દ્રમાં જઇને યોગાભ્યાસ કરવાથી પરિણામ સરસ મળ્યું હોય, આવું તમને આપણા દરેક કેન્દ્રમાં જોવા મળશે ત્યાં બે-ચાર સાધકો તો એવા મળશે કે તેમને વર્ષોથી કોઈ બીમારી રહી હોય, એ યોગકેન્દ્રમાં જઇને યોગાભ્યાસ કરવાથી મટી ગઈ હોય.

વડોદરામાંના એક મંગલમૂર્તિ પ્લોટના કેન્દ્ર-શિક્ષકને યોગાભ્યાસ શરૂ કર્યો એ પહેલાં એન્જિઓપ્લાસ્ટી કરાવવી પડી હતી; એ પહેલાં તેઓ વર્ષોથી BPની દવા લેતા હતા...અને કેન્દ્રમાં આવી માત્ર ૫-૧૦ મહિના યોગાભ્યાસ કરવાથી એમની બધી જ ગોળીઓ લેવાની બંધ થઈ ગઈ. એલોપેથી ચિકિત્સામાં એવું વિચારાતું જ નથી કે કોઈને BPની દવા લેવાની જરૂર પડી, એ શરૂ થઈ પછી એ દવા લેવાનું ક્યારે ય પણ બંધ કરે, જ્યારે આપણી યોગ અને આયુર્વેદની સિસ્ટમમાં દર્દિને બીમારી ધીમે-ધીમે મટે છે, શરીર સક્ષમ થતું જાય અને પછી એની સિસ્ટમ જ એ બીમારી ઠીક કરે છે.

આજે આપણી પાસે સમય થોડો છે, તેથી હવે આરોગ્ય વિષે તમને કોઈ પ્રશ્ન હોય તો પૂછી શકો છો.

પ્રશ્ન - સ્વામીજી, તમે કહ્યું કે વ્યક્તિના જન્મના પ્રદેશનો ખોરાક એ જ એનો યુક્ત, યોગ્ય ખોરાક, એને માટે એ ખોરાક સારો,

પણ જો એ વ્યક્તિને ક-૧૨ મહિના બીજા પ્રદેશમાં કે વિદેશ જવાનું થાય અને ત્યાંનો ખોરાક જુદો હોય તો શું કરવું?

ઉત્તર - માણસની પ્રકૃતિ ચાર-છ મહિનામાં નથી બદલાઈ જતી, એ બદલાવાની એક સીમા હોય, એ બદલાવાની પ્રક્રિયા માટે એની સિસ્ટમે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. માણસની જગ્યાએ કોઈ પ્રાણીનો પડા વિચાર કરીએ, ઉંટ છે એ રણનું પ્રાણી છે, એને તમે હિમાલયમાં લઈ જાવ તો એની પણ પ્રકૃતિ કંઈ બે-ચાર મહિનામાં ના બદલાય. માણસના શરીરની ક્ષમતા એવી છે કે એ જેવી પરિસ્થિતિ આવે એ જાતે એડ્જસ્ટ પણ કરતું હોય, પણ એડ્જસ્ટ કરવાની એની એક સીમા હોય. તમે દક્ષિણ ભારતમાં જાવ તો ત્યાંનો ખોરાક તમને બે-પાંચ મહિનામાં અનુકૂળ થઇ જશે એવું ના બને.

એક વખત હું કેરાલાના તિરુણાવલ્લાઈ ગયો હતો, ત્યાં માત્ર ત્રણ જ દિવસ રહ્યો હતો, તો પણ મને પગમાં ખુબ દુઃખાવો ઉપડ્યો; અને જેવો હું એ જગ્યા-પ્રદેશમાંથી બહાર નીકળી ગયો કે તરત પગનો દુઃખાવો જતો રહ્યો - કેમ કે, ત્યાં મારે દિવસમાં ત્રણે વખત ભાત સાથે સંભાર ખાવો પડતો હતો, ત્યાંના સંભારમાં આંબલીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. દક્ષિણમાં લોકો પેઢીઓથી આવી દાળ ખાતા આવ્યા હોય, એ એમના genesમાં હોય તેથી એ લોકો રોજ ખાતા હોય, અને આ પ્રકારનો ખોરાક કંઈ એક-બે પેઢીમાં ના આવે. એટલે, ગુજરાતની વ્યક્તિ જો લંડન કે બીજા દેશમાં જાય તો પણ એનું ભોજન એના શરીર પ્રમાણે હોય એ વધારે યોગ્ય છે; હા, ક્યારે'ક-ક્યારે'ક પંજાબી વાનગી કે બીજી કોઈ ખાઈએ એ વાત જુદી છે, તો ચાલે, પણ વધારે પડતો બહારનો ખોરાક એના શરીરને અનુકૂળ નહીં આવે. ગુજરાતમાં પણ કચ્છના લોકોને ચોખા-ભાત કરતા બાજરી-કઠોળ વધારે માફક આવે, કેમ કે ત્યાં ચોખા નથી ઉગતા. તો, માણસની પ્રકૃતિ થોડા દિવસોમાં ના બદલાય.

॥ ૩૦ તત્ત્વસત् ॥

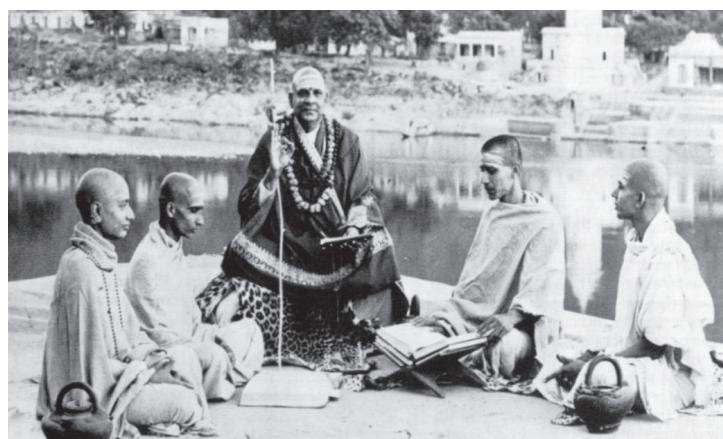
વ्यावहारिक यौगिक उपदेश

— स्वामी शिवानंद सरस्वती

योगनुं भूण सद्गुणोमां છે, યોગમां સફળતા માટે નૈતિક સંયમ
અને શિસ્ત ખૂબ જ આવશ્યક છે.

જીવનમાં સદાચારનો અભ્યાસ જ નૈતિક શિસ્ત છે.

હે મૂર્ખ લોકો! તમે સંસારના બાધ્ય વિષયોમાં શા માટે વ્યર્�
સુખ શોધો છો? તમને મનની શાંતિ નથી, તમારી કામનાઓ કદ્દી
પણ સંપૂર્ણ રીતે પૂર્ણ નથી થતી. તમે અખૂટ ધન પ્રાપ્ત કરી શકો
છો, સુંદર બાળકો મેળવી શકો છો, તમે પદ, સન્માન, યશ, શક્તિ
વિગેરે બધું પ્રાપ્ત કરી શકો છો તે છતાં તમારું મન શાંત નથી થતું;
તમને સદા એવું ભાન રહ્યાં કરે છે કે તમારે હજુ કાંઈક જોઈએ છે,
તેથી તમને પૂર્ણતાનો અનુભવ નથી થતો. હવે એ કદી ના ભૂલશો કે
પૂર્ણતાનો ભાવ, અનુભૂતિ તથા નિત્યતૃપ્તિ ઇશ્વરમાં જ મળી શકશે
અને ઇશ્વર સંયમ, શુદ્ધતા, ધારણા, ધ્યાન તથા યોગાભ્યાસ દ્વારા
ઇશ્વર સાક્ષાત્કારથી જ સંભવ છે.



સર્વત્ર અશાંતિ છે, સ્વાર્થ, લોભ, ઈર્ષા તથા કામ દરેક હૃદયમાં ઉપદ્રવ મચાવે છે. રહણશીંગુ વાગે છે અને સૈનિકો યુદ્ધના મેદાનમાં ઊતરી પડે છે. આ ભયાનક યુદ્ધોની સાથે-સાથે શાંતિનું આંદોલન પણ આવે છે, તેનો ઉદેશ્ય છે અવિદ્યાને નિર્ભૂળ કરી જ્ઞાનને પ્રશસ્ત કરવું.

આજે જગતને સૌથી વધુ જરૂર છે પ્રેમના સંદેશની. પહેલા તમારા હૃદયમાં પ્રેમની જ્યોતિ પ્રજ્વાળો, સર્વને ચાહો, બધાને તમારા પ્રેમમાં તરબોળ કરી દો; શુદ્ધ પ્રેમ દ્વારા જ રાષ્ટ્રોનું સંગઠન થાય છે, અને શુદ્ધ પ્રેમ દ્વારા વિશ્વયુદ્ધોનો પણ અંત આવી શકે છે, રાષ્ટ્રસંઘ (UNO) પાસે આપણે ઘણી અપેક્ષા ના રાખી શકીએ. પ્રેમ જ બધાં હૃદયોને સાંકળનારૂં એક રહસ્યમય સૂત્ર (તંત્ર) છે. તમારા દરેક કર્મને શુદ્ધ પ્રેમથી ભરી દો, અને લુચ્યાઈ, લોભ, સંકુચિતતા તથા સ્વાર્થનો નાશ કરો.

ઝેરી ગેસથી બીજાઓની હત્યા કરવી એ અત્યંત જંગલી કર્મ અને ઘણો મોટો અપરાધ છે, જે વેજ્ઞાનિકો એમની પ્રયોગશાળામાં આવા વાયુઓ બનાવે છે તેઓ જાતે જ પોતાના આવા અધમ, ઘાતકી કર્મના ખરાબ પરિણામોથી બચી નથી શકતા. ન્યાયના દિવસને ના ભૂલો (Christianity's 'Godus Day of Judgement' - Revelation 21:3:4). હે નાથર મનુષ્ય! તમે શક્તિ, રાજ્ય તથા ધન પાછળ પાગલ થાય રહ્યા તો છો, પણ તમે છશ્વરને શું કહેશો? આવશ્યક તો એ છે કે તમે શુદ્ધ અંતઃકરણ કેળવીને શુદ્ધ પ્રેમનો વિકાસ-વિસ્તાર કરશો તો તમે છશ્વરના સામ્રાજ્યમાં જરૂર પ્રવેશ મેળવી શકશો.

મનુષ્યની કામના જ એની શાંતિનો ખરો શત્રુ છે. જેવી રીતે ધી-થી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે એવી જ રીતે કામનાઓથી મનુષ્યની અશાંતિની વૃદ્ધિ થાય છે. અદ્વૈત સિદ્ધાંતનો ઋષિ વાલ્મીકિજી દ્વારા રચાયેલ યોગવિશિષ્ટ ગ્રંથમાં ગુરુ વિશિષ્ટજી પોતાના શિષ્ય રાજકુમાર રામને કહે છે કે “હે વિદ્વાનોમાં શ્રેષ્ઠ રામયંત્ર! વાસનાક્ષય, મનોનાશ અને જ્ઞાનોપાર્જન આ ત્રણોનો જો એકી સાથે પૂરતા સમય સુધી અભ્યાસ કરવામાં આવે તો છાટ ફળ પ્રાપ્ત

થાય છે.” શ્રીમહદ્ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પોતાના શિષ્ય અર્જુનને કહે છે, ‘હે અર્જુન! રજોગુણથી ઉત્પન્ન થયેલ આ કામ જ કોધનું મુખ્ય કારણ છે (૨:૫૨, ૫:૨૩) અને તે મહાભક્તી તથા મહાપાપી છે, તેથી જ્ઞાનોપાર્જનના વિષયમાં તું કામને જ વેરી/વૈરી જાણ. જેવી રીતે ધૂમાડાથી અજ્ઞિન અને મેલથી દર્પણ ઢંકાઈ જાય છે તેવી જ રીતે કામ દ્વારા જ્ઞાન ઢંકાય જાય છે. વળી હે અર્જુન, કદી તૃપ્ત ન થનાર, અજ્ઞિન જેવો, જ્ઞાનીઓના નિત્ય વૈરીરૂપ કામથી જ્ઞાન ઢંકાયેલું રહે છે, એટલે અર્જુન, તું સૌથી પહેલા ઢંગિયોને વશ કર અને જ્ઞાન તથા વિજ્ઞાનનો નાશ કરવાવાળા આ પાપી કામનો નિશ્ચયપૂર્વક નાશ કર (ભ.ગી. ૩:૩૭-૪૧).

‘પંચદશી’ અને ‘જીવનમુક્ત વિવેક’ના પ્રખ્યાત લેખક સ્વામી વિદ્યારાધ્ય સરસ્વતી કહે છે કે જ્યાં સુધી વાસનાક્ષય, મનોનાશ અને જ્ઞાનોપાર્જનનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી સેંકડો વર્ષોમાં પણ ‘જીવનમુક્ત’ની અવસ્થા પ્રાપ્ત નથી થઈ શકતી. જ્યારે મન (આત્મામાં) વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે બાબ્ય સંવેદનો નથી રહેતા; ત્યારે સુપ્ત કામનાઓ પણ વિલીન થઈ જાય છે; કામનાઓ, છચ્છાઓ વિલીન થઈ જાય છે ત્યાર પછી મનના કાર્ય માટે કોઈ કારણ નથી રહેતું; કામ, કોધ વગેરે વૃત્તિઓ પ્રદિપ્ત નથી થતી, અને તેથી પછી મન પણ વિલીન થઈ જાય છે; મનનો નાશ થતા જ્ઞાનનો ઉત્કર્ષ, ઉદ્ઘ થાય છે.

આપણા શાસ્ત્રો કહે છે કે મન જ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે; જેવું તમે વિચારશો તેવા જ તમે બનો છો. વિચારો કે તમે હાઈકોર્ટના જજ છો, અને તમે જજ બની જશો. વિચારો કે તમે મહાન શિક્ષક છો અને તમે તેવા શિક્ષક બની જશો; તમે વિચારો કે તમે સમસ્ત જગતના સમાટ છો, અને તમે જગતના સમાટ બની જશો. વિચારો કે તમે યોગી છો, તમે સંત છો તો તમે એવા જ બની જશો, વિચારો કે તમે ઇશ્વર, આત્મા કે પછી બ્રહ્મ છો તો તમે તેવા, તે-જ બની જશો...અને જો તમે એવું વિચારશો કે તમે ગરીબ, દુર્બળ છો તો તમે એવા જ બની જશો. આ સમસ્ત જગત આ મહાન નિયમથી સંચાલિત છે.

હંમેશા સારા અને યોગ્ય વિચાર કરો, ભલા કર્મો કરો, કદી પણ બીજાના અધિકાર છિનવવાનો પ્રયાસ ના કરો, પાડોશીની કે અન્ય કોઈની પણ ઈષ્ટ ના કરો, ઉભત અને સકારાત્મક, સંકલ્પપૂર્વક વિચાર કરો, કે ‘હું જે કંઈ પણ કરીશ એમાં મને સફળતા મળશે જ’ તમે તમારા બધા જ પ્રયત્નોમાં સફળ થશો, સફળતા તમારી જ છે, તમને કદી નિષ્ફળતા નહીં મળે. આ જ મહાન સત્ય છે, એના ઉપર હંમેશા ધ્યાન કરો, અને આત્માનંદ માણો, ભોગવો.

વિષ્ણુપુરાણમાં લખ્યું છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ શરીરને ચાહે છે તો એ મૂરખ છે, કેમ કે વાસ્તવમાં તો એ શરીરની ચામડી, શરીરમાંના લોહી, હાડકા, માંસ, મળ-મૂત્ર અથવા નરકને ચાહે છે. તેથી જો મનુષ્ય પોતાના શરીરની દુર્ગધી વિરક્ત નથી બન્યો તો તેના વૈરાગ્ય માટે બીજા તર્કોથી શો લાભ?

એક સુવિદિત વાત છે કે ભોગમાં કામનાની તૃપ્તિ નથી થતી, ઉદ્ધૃત કામનાઓનો ભોગ તો કામનાને વધુ પ્રજ્વલિત કરી મનુષ્યને વધુ અશાંત બનાવે છે. સંસારી ભોગોની તૃષ્ણા જ બધા માનવીય કષ્ટો તથા વિપત્તિઓનું મૂળ છે. તમે જે ટલા ભોગો પાઇન પડશો તે ટલા તમે વધુ દુઃખી થશો, કામનાઓ વધતી જશે, જ્યાં સુધી વિષયો માટે તૃષ્ણા છે ત્યાં સુધી તમે કદી પણ સુખી નથી થવાના.

સંપૂર્ણપણે નિષ્કામ બનવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે; જીવનમુક્ત અથવા પૂર્ણયોગી જ કામનાઓના કલંકથી પૂર્ણરૂપે મુક્ત થએ શકે છે, કારણ કે તેણે પોતાના મનને સંપૂર્ણપણે નાખ કરી નાખેલ છે, તથા તે પોતાના અંતરાત્મામાં પરમ સુખનો ઉપભોગ કરી રહ્યો છે. જે વ્યક્તિ દિવ્ય આનંદસાગરમાં નિમજ્જ છે તેનામાં ભલા કામના શી રીતે ઉત્પન્ન થએ શકે?

આધ્યાત્મિક માર્ગના સાધકે હંમેશ શુભ કામનાઓ રાખવી જોઈએ, તેણે સત્કર્મો કરવા જોઈએ, તેણે મુમુક્ષત્વની પ્રબળ ઈચ્છા-કામનાનો સજાગ રહી વિકાસ કરવો જોઈએ; પરમ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે તે નિયમિત તથા કભિકરૂપે ધર્મગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય કરે, તે નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે, ધીમે-ધીમે ખરાબ કામનાઓ તથા વિષયો સંબંધી જૂની-હઠીલી તૃષ્ણાઓ વિલીન થએ જશે. હે સૌભ્ય!

પૂર્ણ સંતોષમય જીવન વિતાવો, સંતોષની શીતળ ધારા તરત જ કામાજિને શાંત કરી દેશે; સંતોષ, શાંતિ એ ઈશ્વરના સામ્રાજ્ય ઉપર પહેરો ભરનાર મુખ્ય સજાગ પહેરેગીર છે.

સામાન્ય રીતે, જૂની, દબાઈ રહેલી કામનાઓ હઠપૂર્વક વારંવાર ઊભી થવા પ્રયત્ન કરે છે, કામના પોતાનો અધિકાર બતાવે છે - ‘અરે, હૃતધન નર! તેં આજ સુધી તારા મનમાં મને આશ્રય આપ્યો છે, તેં મારે જ આશરે સંસારમાં ઘણા વિષયોનો ઉપભોગ કર્યો છે, જો ખાનપાન માટે કામના ના હોય તો તું કઇ રીતે તેમાંથી આનંદ ઉઠાવી શકે? હવે તું મારા પ્રત્યે આટલો બધો નિષ્ઠુર કેમ થઈ ગયો છે? તારા મનોધામમાં નિવાસ કરવાનો મને સમ્પુર્ણ અધિકાર છે, તેથી હું તો અહીં જ રહીશ, તમારે જે કરવું હોય તે કરો.’ સાધકે મનની આવી ધમકીઓથી જરા પણ હતોસાહ થવું ના જોઈએ, બધી કામનાઓ ધ્યાન તથા યોગથી ક્ષીણ થઈ છેવટે નાશ પામશે.

દરેક માણસનું મન બે પ્રકારનું હોય છે, સબળું અને નબળું. સબળું મન દુર્બળ મનને દબાવી દે છે. મન સ્થૂળ શરીર ઉપર ઘણો પ્રભાવ પાડે છે, મન પદાર્થો ઉપર પ્રભાવ પાડે છે, મનથી સંબંધોના બંધનો પણ પ્રાપ્ત થાય છે, અને આ જ મન મનુષ્યને મુક્તિ પણ અપાવે છે. મન શેતાન પણ છે, એ સર્વોત્તમ મિત્ર પણ છે, અને મન જ તમારો ગુરુ પણ છે. તમારે તમારા મનને સંયમમાં રાખવું જોઈએ, એને વશમાં રાખીને એને પાણેલું બનાવી દેવું જોઈએ, અને આ બધું તમારે જ કરવાનું છે.

મનમાં વૃત્તિઓ જેવી ઊભી થાય કે તરત જ એને દબાવી દો, જો આમ કરવું મુશ્કેલ પડે છે તો એ વૃત્તિઓ તરફ ઉદાસીન બની જાઓ, એ વૃત્તિઓ તરફ બિલકુલ પણ ધ્યાન ના આપો, એની પરવા ના કરો, એને સ્વેચ્છા પ્રમાણો મનમાં વિચરવા દો, તે આપોઆપ જ નાશ પામશે. કોઇ-કોઇ વખત વિચારોનું દમન પણ કરતા જાઓ; આવું કરતા થાકી જાઓ તો ઉદાસીન બની જાઓ. આ રીત એનાથી પણ વધુ સહેલી છે કે જો કોઇ વાંદરાને થાંભલા સાથે બાંધવામાં આવે તો તે ખૂબ ઉપદ્રવ મચાવશે, પણ જો એને ધૂટો મુકવામાં આવે તો તે તેટલો ઉપદ્રવ નહીં મચાવશે. આવી જ રીતે મનને

જો કોઈ એક બિંદુ ઉપર સ્થિર, એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરશો તો એ મન પણ ઉપદ્રવ ભચાવશે. મનને એક બિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું મુશ્કેલ લાગે તો તેને ઢીલું મૂકી દો, મન સાથે ખેંચતાણ ના કરો, એ મન પછી જલ્દી થાકી જશે, અને પછી તમારા આદેશ પ્રમાણે ચાલવા તૈયાર થઈ જશે, હવે તમે તેને સહેલાઈથી વશમાં કરી શકશો.

મનમાં કામનો જ વિકાર કોધ છે, આત્મામાં કોઈ વિકાર નથી હોતો. સંસારી વ્યક્તિ કોધ સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરી દ્યનીય બની જાય છે. આ જ અજ્ઞાન છે. સાંસારીક અને આધ્યાત્મિક ઉદ્દેશી માટે પરમાત્માએ તમને શરીર અને મન બે યંત્રો આપ્યા છે, તો આ જ યંત્રોને સમજીને એનો સદૃષ્યોગ કરી જે અસીમ ‘હું’ છે, તેની સાથે પોતીકા જેવો, તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. તમે આ શરીર અને મનરૂપી યંત્રના ચાલક છો. હે સૌભ્ય! તમારો જન્મ અધિકાર પ્રાપ્ત કરી મુક્ત થઈ જાઓ. આ દુષ્ટ મનની ચાલ સમજો, તેણે તમારી સાથે ખૂબ રમત રમી છે, હવે તેને નિયંત્રણમાં લઈ, એના ઉપર સંપૂર્ણ અધિકાર કરો, તમે આ કામ યોગાભ્યાસ દ્વારા સુગમતાથી કરી શકો છો.

તમારા મનમાં રહેલી ભાવનાઓ અને ભાવુકતાનું જાતે અધ્યયન કરો, એનું વિશ્લેષણ કરો અને સમજદારીપૂર્વક એની સાથે આત્મીય, પોતીકા જેવો સંબંધ ના કેળવો, ભાવનાઓ અને ભાવુકતાના મૂક સાક્ષી માત્ર બનો, કેમ કે ભાવનાઓ અને ભાવુકતા સાથેના સંબંધો જ બંધન તથા દુઃખનું કારણ છે.

આધ્યાત્મ માર્ગમાં મન ઉપર વિજય મેળવવો અતિ-આવશ્યક છે, પરંતુ જો એ મેળવવામાં તમને નિષ્ફળતા મળે તો તેનાથી નિરાશ ન થશો, મક્કમતાથી પ્રયત્નો ચાલુ રાખશો. હરક્યુલસ અને સટાન / ડેટ્યના યુદ્ધને યાદ કરો. યાત્રા કરતી વખતે રસ્તામાં હરક્યુલસને એક ડેટ્ય મળ્યો; તેને એવું વરદાન હતું કે જ્યારે તે પૃથ્વીનો સ્પર્શ કરશે ત્યારે તેની શક્તિ દશ-ઘણી વધી જશે. આ પ્રસંગ યાદ રાખવાથી તમે તમારી આંતરિક શક્તિ અને સાહસ પ્રાપ્ત કરી શકશો, તમને જરૂર સફળતા મળશે.

‘ખાઓ, પીઓ, મોજ ઉડાઓ’-વાળી વૃત્તિ, વિચાર-ધારા, જીવનશૈલીનો ત્યાગ કરો; અને સદા સકારાત્મક, ઉચ્ચ વિચાર અને આગળ તરફ દૃષ્ટિ માંડી રાખો; તમારી સમક્ષ એક આદર્શ રાખો અને તે પ્રમાણો તમારું જીવન જીવો; યાદ રાખો કે તમે કોઈ પણ વ્યક્તિના જેવા મહાન બની શકો છો. લઘુતા ગ્રંથિથી તમને ચિંતા રહેશે, ગુરુતાની ભાવનાથી તમારામાં અભિમાન વધશે, માટે ગુરુતાની ભાવનાનો પણ ત્યાગ કરો. તમારા હદ્યના અંતરતમમાં પરમ જ્યોતિ પ્રગટાવો, એ દિવ્ય જ્યોતિને ત્યાં સ્થિર થવા દો, અને તમે તન-મનથી આધ્યાત્મિક સાધનામાં લાગી જાઓ. એક ક્ષણ પણ ના બગાડો. તમારી સાધના નિયમિત અને કંપિક બનો. જેવી રીતે સેનાપતિ પોતાની સમસ્ત સેનાને સંગઠિત કરે છે તેવી રીતે તમે પણ તમારી સમસ્ત શક્તિને મેદાનમાં ઉતારો, તમારા બધા અંતરાયો, તમારી બધી જ વિપત્તિઓ સહેલાએથી ઓગળી જશો, તમે મહિમામય જીવનમુક્ત બની જશો, તમે સર્વત્ર એકતાનો અનુભવ કરશો.

દરરોજ સવારે આંતર્નિરીક્ષણ કરો અને તમારા હદ્યના ખૂણો-ખૂણો તપાસ કરો; મન જો બેકાબૂ અને અનિયંત્રિત હોય તો એ ઘણું જ કુટિલ અને દુષ્પ હોય છે; તમારી અંદર ઘણી બધી કામનાઓ, ઇચ્છાઓ સુષુપ્ત રીતે રહી હોય, વળી અહંકાર ઘણી બધી કામનાઓને ગુપ્ત રૂપે તૃપ્ત કરવા માટે છુપાવી રાખશો, તેથી એ બધી ઇચ્છાઓને શોધી કાઢી એનો નાશ કરવો જરૂરી છે, પણ એ કરવું ઘણું મુશ્કેલ છે. જે સાધકો વિદ્વત્તા, સિદ્ધિઓને કારણે ઘમંડથી ફુલાઈ જાય છે, તેમને પણ આવી સુષુપ્ત ઇચ્છાઓનો ખ્યાલ નથી આવતો, અને તેથી તેઓ મહાન યોગી હોવાનો ઢોંગ કરે છે, જુદા-જુદા સ્થળોએ પ્રવચનો આપત્તા ફરે છે, અને મહિલા શિષ્યો બનાવે છે. આવા સાધકોના પ્રવચનો લોકોના મન ઉપર ઉંડી અસર ઉપજાવતા નથી. ગુપ્ત કામનાઓ તક સાધીને હુમલો કરી બેસે છે અને સાધકના બધાં જ સદ્ગુણો અને દિવ્ય વિચારોનો નાશ કરી નાંખે છે.

જે સાધકોની બુદ્ધિ સુક્ષમ છે, જેઓ સતત ઈશ્વર સ્મરણ કરે

છે, જેમનામાં મુમુક્ષુત્વ જાગૃત છે જેઓ નિત્ય આત્મનિરીક્ષણ, મનન તથા નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેઓ જ આ સૂક્ષ્મ કામનાઓને ઓળખી શકે છે. જે બધી કામનાઓથી મુક્ત છે તે શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કામનાઓ જે ટલી ઓછી હશે તે ટલું જ વધારે સુખ તમને પ્રાપ્ત થશે. જે નિષ્કામ વ્યક્તિ માત્ર એક કૌપીન અને એક ધાબળો ઓછીને વિચરણ કરે છે તે સાચે જ આ ત્રણે લોકમાં સૌથી વધુ સુખી અને ભાગ્યવાન છે.

સ્વાર્થ એ હલકા મનનો સ્વભાવ છે, એ રાગયુક્ત મનની વૃત્તિ છે, અને એ અવિવેકથી ઉત્પત્ત થાય છે; આ વૃત્તિ યોગાત્યાસમાં આગળ વધવામાં સૌથી મોટી બાધા, અવરોધ છે, તેથી તે જીવનનો અભિશાપ છે, તે હદ્યને સંકુચિત બનાવે છે, અને બેદ-ભાવની વૃદ્ધિ કરે છે. સ્વાર્થની સાથે-સાથે અભિમાન, દંભ, મદ, કૃપણતા, ધૂર્તતા, મિથ્યાચાર અને મત્સર વગેરે દુર્ગુણો પણ આવે છે.

તો, સ્વાર્થને કેવી રીતે નિર્મૂળ કરી શકાય? તેનો જવાબ સરળ છે કોઈ-ને-કોઈ પ્રકારની નિષ્કામ સેવા કરવી, ઉદારતા રાખવી, દરેક કામોમાં નિષ્કામતા કેળવવી, પૂર્ણતાનો ભાવ, દાનશીલતા, કરણા, વિશ્વેમ વગેરેની પ્રાપ્તિ - આ બધી વાતોના અભ્યાસથી સ્વાર્થ દૂર કરી શકાય છે.

પ્રિય અમર આત્મા! મૌન વ્રતનું પાલન કરો, મનને સદા આત્મા સાથે સંલગ્ન રાખો, કોઈ પણ ગમતા આસન ઉપર બેસીને નિયમિત ધ્યાન કરો, ઇશ્વરના નામનું ગાન કરો, જપમાળા ફેરવો, સ્વાધ્યાય કરો, બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો, અથવા આધ્યાત્મિક સંયમી બનો. દરરોજ સવારે બદામ અને સાકરનું સેવન કરો; વૈદ્યોની સલાહ ના લો, રોગની ચિંતા ના કરો, મનને રોગથી મુક્ત રાખો, પ્રસન્ન રહો, મલકાઓ, હંસો, ભાવ સાથે નૃત્ય કરો - આ જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. ઉત્સાહ અને ધીરજપૂર્વક અનવરત, દીર્ઘકાળના અભ્યાસ દ્વારા તમે 'તે'ને પ્રાપ્ત કરો, તમે જીવનમુક્ત બની જશો.

હે સૌખ્ય! તમારો જ્ય થાઓ, તમારો અનેકાનેક વખત જ્ય થાઓ.

સબ સે ઉંચી પ્રેમ સગાઈ

મહાભારતમાંના ભગવાનના પ્રિય પાત્ર એવા મહાત્મા વિદુરને તો આપણો સૌ જાણીએ જ છીએ - તેઓ આદર્શ ભક્ત, ઉચ્ચ કોટિના સંત તથા સત્યવાદી હતા. તેઓ ભાઈ ધૃતરાષ્ટ્ર ઉપર ખૂબ પ્રેમ રાખતા એટલે અવાર-નવાર એમને સાચી સલાહ પણ આપતા; પરંતુ દુર્યોધનને એમની સ્પષ્ટવાદિતા જરાય ગમતી નહીં, તેથી તે ઘણી વાર એમને અપમાનિત કરતો. સરળ સ્વભાવના વિદુરજી આ બધું સહન કરી લેતા. વિદુરજીને પાંડવો પ્રત્યે પણ ખૂબ ભાવ હતો, પાંડવો ધર્મના માર્ગ ચાલતા હોવાથી એમના માટે હુંમેશા ખૂબ સારી ભાવના રાખતા, અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પ્રત્યે તો અપાર શક્તા અને પ્રેમ રાખતા હતા. વિદુરજીના ધર્મપત્નિ સુલભા પણ અત્યંત સરળ, ત્યાણી અને ભક્તિમતી હતા.

એક વખત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ મહાભારતનું યુદ્ધ અટકાવવાના હેતુથી સંધિ પ્રસ્તાવ લઈ પાંડવોના દૂત બનીને હસ્તિનાપુર આવ્યા. દુર્યોધને એમનું પ્રેમ-રહિત પરંતુ જાકજમાળવાળું સ્વાગત કર્યું, છઘન ભોગ પણ બનાવડાવ્યા. ભગવાન દુર્યોધના ભાવને જાણી ગયા, તેથી તેઓ તુરત જ વિદુરજીને ઘરે ગયા. જ્યારે ત્યાં પણોંચ્યા ત્યારે વિદુરજી ઘરે નહોતા, તેથી ભગવાને બહાર ઉભા રહીને બારણો ટકોરા માર્યા, કહ્યું, “બારણું ખોલો, હું કૃષ્ણ છું, તમને મળવા આવ્યો છું.” ભગવાન બહાર ઉભા છે એ જાણી સુલભાજી સ્નાન કરતાં-કરતાં ઉતાવળે બહાર ઢોડી આવ્યા, પોતાના વસ્ત્રનું પણ ભાન ના રહ્યું. ભગવાને આ જોયું કે તરત જ પોતાના ખભા ઉપરનું રેશમી વસ્ત્ર એમને ઓઢવા આપી દીધું.

ભગવાને સુલભાને કહ્યું, “આત્યારે હું તમારા ઘરે જમવા આવ્યો છું, તમે જે પણ ભોજન બનાવ્યું હોય તે મને જલ્દી આપી દો, મને ખૂબ ખૂબ લાગી છે.” સુલભાએ પ્રેમથી કહ્યું, “પ્રભુ, આજે મારા આનંદનો પાર નથી, તમે મારા ઘરે જમવા આવ્યા છો, હું હમણાં જ ભોજન બનાવી દઈ છું.” ભગવાન હંસવા લાગ્યા, કહે, “અરે! બપોર થઈ ગઈ છે, અને તમે હજુ ભોજન નથી બનાવ્યું?” સુલભાએ કહ્યું, “આજે એકાદશીનું પ્રત છે તેથી અમે આજે ઉપવાસ કરીએ છીએ, નહીં તો આ સમયે ભોજન બની જ

ગયું હોય.” ભગવાન કહે, “હા, એ સાચું, પણ એકાદશીમાં ખાવા માટે ફ્લાઇઝ તો હશે જ ને?” સુલભ કહે, “આજે અમે માત્ર કેળા જ ખાવાનું નક્કી કર્યું છે, એટલે ઘરમાં કેળાં છે.” ભગવાને કહ્યું, “મને તો ખૂબ ખૂબ લાગી છે, તેથી તમે ભોજન બનાવો ત્યાં સુધી મારાથી રાહ જોવાય એમ નથી, મને કેળા આપો મને તો કેળા પણ ભાવે છે.”

સુલભાએ ભગવાનને કેળા આય્યા; સાથે વિચાર આવ્યો કે લાવ ને ભગવાનને કેળા છોલીને આપું. કેળાની છાલ ઉતારતા, સુલભાજી તો ભાવ-વિભોર થઈ ગયા, અને ખૂલ થઈ ગઈ, કે છોલીને કેળા આપવાને બદલે ભગવાનને છાલ આપવા લાગ્યા! ભગવાન તો પ્રેમવશ થઈ આપેલી છાલ પણ આરોગવા લાગ્યા!

આ ઘટનાનું નિરૂપણ કરતાં એક કવિએ ગાયું છે કે,

નહીં સ્વીકાર કરતે હેં દુર્યોધન કે નિમંત્રણ કા
વિદુર કે ઘર પહુંચ કર કે ભોગ છિલ્કો કા ખાતે હેં.

સુલભા ભગવાનને છાલ ખવડાવતી હતી એ જ સમયે વિદુરજી ત્યાં ધરે આવી પહોંચ્યા, અને દશ્ય જોઈને એ તો ઉધાઈ ગયા. પત્નીને ઠપકો આપતાં પૂછ્યું, “ભગવાનને તું કેળાને બદલે છાલ કેમ આપે છે?” અને ત્યારે જ સુલભાને ભાન થયું કે અરે! મેં તો ભગવાનને છાલ આપી અને કેળ ફેંકી દીધા!! પછી એણો તો ભગવાનને જ ઠપકો આપતા હંસીને કહ્યું, “ભગવાન, હું તો આપના દર્શન કરી તન-મનની સુધ-બુધ ભૂલી ગઈ હતી, પરંતુ તમે પણ જાતાં-ભાતાં ભાન ભૂલી ગયા!” ભગવાને એને પ્રેમથી સુંદર જવાબ આપતાં કહ્યું, “અરે! સુલભા! જેમ તને ભાન ના રહ્યું કે તું શું ખવડાવે છે, એમ મને પણ ભાન ના રહ્યું કે હું શું ખાઉં છું.”

આવી વાતો થતી હતી ત્યારે વિદુરજીએ પછી ભગવાનને કેળા આય્યા, તો ભગવાન તો એ પણ આરોગી ગયા, પછી વિદુરજીને કહ્યું, “વિદુર, સાચું કહું? મને આ કેળા કરતાં પેલી કેળાની છાલ વધારે મીઠી લાગી, તમે થોડા મોડા આવ્યા હોત તો? છિલ્કો કા ભોગ ખાવાની વધારે મજા આવત!” આ સાંભળીને સુલભાની આંખોમાં પ્રેમના આંસુ ઉભરાઈ આવ્યા!!

ખરેખર, ભગવાન તો ભાવનાના જ ભૂખ્યા છે, એ વાત એકદમ સાચી છે.

તમે છો

(પ.પુ. સ્વામીજીના જન્મોત્સવના શુભ અવસર માટેની હદ્યોમી)

દિનશ પોપટ, મુંબઈ

એક અનોખું ગીત, તમે છો,
પ્રેમ તણું સંગીત, તમે છો,
પલભરમાં પોતીકા કરતાં,
મનમોહક મનમીત, તમે છો.

શૈશવ કેરું સ્મિત, તમે છો,
યુવાનીની પ્રીત, તમે છો,
વૃદ્ધાવસ્થાને શોભાવે,
અનુભવનું નવનીત, તમે છો.

જીવનની હર રીત, તમે છો,
કળજુગ પરની જીત, તમે છો,
પ્રેમ અને કરુણાથી ધબકે,
પરમેશ્વરનું ચિત્ત, તમે છો.

હર હૈયાનું હિત, તમે છો,
ઉર-ઉરમાં સ્થાપિત, તમે છો,
વાણીનો વ્યાપાર તો સીમિત,
શબ્દકોશ અતીત, તમે છો