જે મન બુદ્ધિને અનુશાસિત કરે એજ સાચો યોગ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ - મોબા. 09825892710

ભારતીય સંસ્કૃતિએ સમગ્ર વિશ્વને જો કોઈ સૌથી મોટી વિરાસત આપી હોય તો તે છે યોગનું વિજ્ઞાન. આ યોગવિદ્યા એટલી સચોટ તેમજ ગ્રહન છે કે મનુષ્ય પોતાના જીવનને સર્વ રીતે સમ્પન્ન તેમજ દિવ્ય બનાવી શકે છે. પરંતુ આ વિદ્યાને યર્થાથ રીતે આપણે સમજયાં છીએ ખરા ? શંકા એટલે ઉત્પન્ન થાય છે કે આપણા દેશમાં કે વિદેશમાં જ્યાં જ્યાં યોગ શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવે છે, ત્યાં તેની શરૂઆત યોગાસન, પ્રાણાયામ તેમજ મુદ્રાઓની તાલિમથી થાય છે અને સમાપ્તી પણ તેનાથી જ થાય છે. યોગની તાલિમ આપતી સંસ્થાઓ કે યોગકેન્દ્રો પણ મહ્દ અંશે યોગના નામે યોગાસન અને પ્રાણાયમ, અને કેટલીક યોગીક ક્રિયાઓનું જ પ્રશિક્ષણ આપે છે એનાથી વિશેષ આગળ વધતા નથી. આજે આપણે આ વિદ્યાને યોગાસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, યોગીક ક્રિયાઓ, કઈ અંશે આહાર નિયંત્રણ તેમજ કેટલીક સ્તંભન ક્રિયાથી સીમિત કરી દીધી છે. બેશક, આ બધી ક્રિયાઓ આપણા શરીરની ચુસ્તતા તેમજ સ્વસ્થતા માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે. પરંતુ તેને યોગ કહેવો કેટલું યોગ્ય છે ?

યોગનો ખરો તેમજ વાસ્તવિક અર્થ જોવા જઈએ તો યોગ શબ્દ સંસ્કૃતના 'युज्' ધાતુ પરથી ઉતરી આવ્યો છે. युज् શબ્દનો અર્થ થાય છે જોડાવું, મિલન કરવું અથવા મગ્ન થવું. યોગનો વિપરીત શબ્દ છે વિયોગ. વિયોગ એટલે છુટા પડવું. આ સંદર્ભે પણ યોગનો અર્થ થાય છે જોડાવું, સંબંધમાં આવવું. જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં પણ વિષયોગ, અમીયોગ, ચાંડાલયોગ, જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ બે ગ્રહોના એકબીજા સાથેના સંબંધના સંદર્ભમાં કરવામાં આવે છે. તો આપણી આ યોગવિદ્યામાં કોનું કોની સાથે મિલન થાય છે ? આ મિલન છે આપણી ચેતનાનું પરમચેતના સાથેનું મિલન. આપણા ભારતીય શાસ્ત્રો જેવાં કે વેદો, ઉપનિષદો, ગીતા વગેરે માં યોગની અનેક પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે. આ પરિભાષાઓના અધ્યયનથી પણ એ વાત સ્પષ્ટ થઈ જશે કે યોગ એ કોઈ શારિરીક ક્રિયા માત્ર નથી પરંતુ તે મુખ્ય રૂપે માનસિક તેમજ બૌદ્ધિક ક્રિયા છે. આવો, આપણે કેટલીક પરિભાષાઓ પર દૃષ્ટિપાત્ર કરીએ.

- યોગ શાસ્ત્રના પિતામહ મહર્ષિ પાતાંજલી પોતાના 'योगसुत्र' નામના ગ્રંથમાં યોગની પરિભાષા આપતા કહે છે ... ' योगः चित्त वृत्ति निरोधः । ' અથાર્ત્ મનની ચંચળવૃત્તિઓનું નિયમન કરવું તે યોગ છે.
- મહર્ષિ વશિષ્ઠે પોતાના 'योग वशिष्ठ' નામક ગ્રંથમાં યોગનો અર્થ આ પ્રમાણે બતાવ્યો છે.

  'मनः प्रसमनोपायः योगः इति अबिधीयते' અર્થાત્ યોગ એ મનને પ્રસન્ન તેમજ પ્રશાંત કરવાની વિધિ છે.
- કઠોપનિષદમાં યોગનો અર્થ બતાવ્યો છે કે ...

  'ताम योग मिति मन्यते स्थिरांइन्द्रियां धारणाम्' અર્થાત્ યોગ એક એવી વિદ્યા

છે કે જેના દ્વારા સાધક પોતાની ઈન્દ્રિયોને સ્થિર કરે છે અને તેને પોતાના વશમાં કરી લે છે.

- યોગ વિશે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ અનેક પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે જેવી કે ...

  'योगः कर्मसु कौशलम्' અર્થાત્ નિષ્કામ ભાવથી કર્મ કરવાની કુશળતા જ યોગ છે.

  'समत्वम् योगः उच्चते' અર્થાત્ દરેક પરિસ્થિતિમાં સમભાવ ધારણ કરવો તે યોગ છે.

  'योगः भवती दुःख निवारक' અર્થાત્ યોગ દુઃખ નિવારવાની સાધના છે.

- 'योगस्तु दर्शनाय न तु प्रदर्शनाय' અર્થાત્ યોગ આત્મદર્શન માટે છે, પ્રદર્શન માટે નહીં.
- 'संयोगो योगो इत्युक्तो जीवात्म परमात्मानोः' અર્થાત્ જીવાત્મા અને પરમાત્માના સંયોગને યોગ કહેવામાં આવે છે.
- 'योगो मनसः समाधि' અર્થાત્ મનની સમાધીરૂપ અવસ્થા જ પરમ યોગ છે.

યોગની ઉપરોકત પરિભાષાઓમાં આપે જોયું હશે કે એક પણ પરિભાષામાં શરીરનો કયાંય ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી. વાસ્તવમાં યોગ એ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ, સુખમય, શાંત તેમજ દિવ્ય જીવન બનાવવા માટેનો મન અને બુદ્ધિથી કરવાનો અભ્યાસ કે સાધના છે. સાચા અર્થમાં યોગ એ આપણી આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલનની, તેની સાથે અનેક સંબંધ જોડવાની, તેની સાથે વાર્તાલાપ કરવાની, સ્વયંનું સશક્તિકરણ તેમજ સંપન્નીકરણ કરવાની વિધિ છે. વ્યક્તિના સંસ્કાર પરિવર્તન તેમજ ચરિત્ર નિર્માણનો સચોટ ઉપાય આ યોગ વિદ્યામાં સમાયેલો છે.

વાસ્તવમાં આપણો આ અતિ પ્રાચીન યોગ સ્વયં યોગેશ્વર પરમાત્માએ શીખવેલો છે, જેનો ઉલ્લેખ રાજયોગ તરીકે કરવામાં આવ્યો છે. જ્ઞાન પર આધારિત આ રાજયોગ એક સંપૂર્ણ તેમજ સર્વાંગી યોગ છે, જેના મુખ્ય ચાર લક્ષ છે.

(1) આત્મચિંતન, આત્મદર્શન દ્વારા **આત્માનુભૂતિ** કરવી.

(2) પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરી **પરમાત્માનુભૂતિ** કરવી.

(3) પુરુષ, પ્રકૃતિ તેમજ પરમાત્મા દ્વારા ખેલાઈ રહેલા આ વિશ્વનાટકની સંપૂર્ણ સમજ કેળવી, વિશ્વદર્શન દ્વારા **વિશ્વાનુભૂતિ** કરવી.

(4) કાલચક્ર રૂપી આ વિશ્વનાટકના વર્તમાન સમયના મહત્વને સમજી, **સમયાનુંભૂતિ** કરવી.

આજે વિશ્વમાં ખુબ જ ઓછી સંસ્થાઓ છે કે જે આ પ્રકારના સંપૂર્ણ, સર્વાંગી તેમજ સહજ રાજયોગનું પ્રશિક્ષણ કરતી હોય. આ સંસ્થાઓ પૈકી પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનો આ પ્રકારના યોગ પ્રશિક્ષણમાં ઉલ્લેખનીય ફાળો છે. જો તમારે જીવનમાં સાચું સુખ અને શાંતિ જોઈતા હોય, જીવનને આનંદિત તેમજ સુગંધિત બનાવવું હોય, જીવનની સાચી દિશાને પામવી હોય, તમારા સંબધોની ખુશ્બુ માણવી હોય, તમારા તન અને મનને સ્વસ્થ રાખવું હોય, તમારે આત્માનુભૂતિ તેમજ પરમાત્માનુભૂતિ કરવી હોય તો આ વિશ્વ વિદ્યાલયની મુલાકાત લેવા જેવી ખરી.

- ઓમ શાંતિ -