આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન

દરેક મનુષ્યના ભૌતિક અને પ્રકાશમય શરીરને ચલાવનાર તો અપાર્થિવ, અશરીરી, આધ્યાત્મિક, નિરાકાર, અદૃશ્ય શક્તિ જ્યોતિર્બિન્દુ આત્મા છે, જે અજર, અમર, અવિનાશી છે. આત્માની જેમ જ પરમપિતા પરમાત્મા પણ પ્રકાશ અથવા જ્યોતિર્બિન્દુ સ્વરૂપ છે, જેને પ્રેમથી "બાબા" અર્થાત્ પરમપિતા કહેવામાં આવે છે, જેવો પરમધામમાં રહે છે, આ દુનિયામાં આવીને પોતાના દિવ્ય કર્તવ્ય - સ્થાપના, પાલના અને વિનાશ, ત્રિમૂર્તિ દ્વારા કરે છે. પરમાત્મા સર્વધર્મ માન્ય, સર્વોચ્ચ, સર્વોપરી, સર્વજ્ઞ તેમજ જ્ઞાન, શક્તિ અને ગુણોનાં સાગર છે.

યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના શબ્દ યુજ (yuj) ઉપરથી આવેલો છે, જેનો અર્થ થાય છે - જોડાણ અથવા મિલન. આથી જોડાણ ત્રણ પ્રકારના હોય છે. ભૌતિક દૃષ્ટીકોણથી બે વસ્તુઓ વચ્ચેનું જોડાણ, જેમ કે ખાંડને દૂધમાં ઉમેરવી; માનસિક દૃષ્ટીકોણથી બે વ્યક્તિ કે વ્યક્તિ અને વસ્તુ વચ્ચેનું જોડાણ જેમ કે કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુ વિષે વિચારવું; અને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટીકોણથી આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચેનું જોડાણ, જેમાં આત્મા સમજીને પરમાત્માની શક્તિઓ અને ગુણોનું ચિંતન કરીને તેમાં તેના સમાન બનવું. રાજ અર્થાત રાજા બનવું કે રહસ્ય જાણવું; મતલબ આપણી કર્મેન્દ્રિયોના રાજા બનવું તેમજ આત્મા, પરમાત્મા અને મનુષ્ય સૃષ્ટિના ચક્રના રહસ્યને જાણવું.

રાજયોગને સર્વ યોગોનો રાજા પણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં તમામ પ્રકારના યોગ સમાવિષ્ટ છે. આથી રાજયોગનો અભ્યાસ અર્થાત્ નીચેનાં ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ કર્મ કરતા પોતાને આત્મા સમજીને પરમાત્માને પરમધામમાં શુધ્ધ સંકલ્પ દ્વારા યાદ કરવા. કર્મયોગ એક પ્રકારનો રાજયોગ છે, જેમાં ઘરનુ કે ઘર-બહારનુ કાર્ય કરવાની સાથે પરમાત્માને મન અને બુધ્ધિથી યાદ કરવા. આથી રાજયોગ ખુલ્લી આંખે કરવાનો યોગ છે, અર્થાત્ આ યોગમાં આંખો બંધ કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે બંધ આંખો દ્વારા કર્મ કરી શકાય નહી. ખુલ્લી આંખો હોવાથી મન દ્વારા માત્ર સિમિત વિસ્તાર જોઈ શકાય છે, જ્યારે બંધ આંખો દ્વારા મનને સમગ્ર વિશ્વનુ મેદાન ફરવા માટે મળી જાય છે. બંધ આંખો હોય તો થાકની પરિસ્થિતિમાં ઉંઘ પણ આવી શકે છે. આ ત્રણ કારણોને લીધે રાજયોગ ખુલ્લી આંખો દ્વારા કરવામાં આવે છે. રાજયોગ એક પ્રકારનો કર્મયોગ હોવાથી આત્મા પરમાત્માને હાલતા-ચાલતા, ઉઠતા-બેસતા, ખાતા-પીતા યાદ કરી શકે છે, આથી રાજયોગમાં કોઈ પણ ખાસ પ્રકારના આસન કે પ્રાણાયમની જરૂર નથી તેમજ રાજયોગમાં કોઈ પણ ખાસ સ્થાનની પણ જરૂર નથી.

રાજયોગમાં બુધ્ધિયોગનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેમાં બુધ્ધિ દ્વારા પરમાત્માના જ્ઞાન, શક્તિ અને ગુણોનું ચિત્રણ કરીને મનથી ચિંતન કરવુ. ભક્તિ યોગ પણ રાજયોગમાં સમાવિષ્ટ છે. ભક્તિ યોગ અર્થાત્ માત્ર એક પરમાત્મા સાથે શુધ્ધ સ્નેહ. રાજયોગમાં પણ

આ લેખ ગુજરાત ન્યૂઝલાઈન, કેનેડામાં તા. ૮.૬.૨૧ના રોજ ગુજરાતીમાં પ્રસિધ્ધ થયેલ.

પોતાને આત્મા સમજીને પરમાત્માના અખૂટ જ્ઞાન, અમાપ શક્તિઓ અને દિવ્ય ગુણોનું ચિંતન કરવાનુ છે, કારણ કે "જેવુ ચિંતન તેવુ જ વ્યક્તિત્વ" બને છે, જે

વૈજ્ઞાનિક રીતે સિધ્ધ થયેલ છે. રાજયોગમાં સન્યાસ યોગ પણ સમાયેલો છે. સન્યાસ યોગમાં માનવ પોતાના ઘરબાર, કુટુમ્બ વગેરેનો ત્યાગ કરે છે, જ્યારે રાજયોગમાં પરમાત્મા આત્માને પોતાની નકારાત્મકતાનો ત્યાગ કરાવે છે. રાજયોગ વૈચારિક ક્રાંતિ છે, જેમાં આત્મા પોતાના નકારાત્મક અને વ્યર્થ વિચારોનો ત્યાગ અર્થાત્ સન્યાસ કરે છે અને મનને હકારાત્મક અને ઉચ્ચ વિચારો તરફ સતત અભ્યાસથી પરીવર્તીત કરે છે. વિચાર પરિવર્તન થતા વાણી અને વર્તનમાં પણ પરિવર્તન સરળ બને છે. વિચાર પરિવર્તનથી સ્વ-પરિવર્તન થાય છે, જે વિશ્વ-પરિવર્તનનો આધાર છે.

જ્ઞાનયોગનો સમાવેશ પણ રાજયોગમાં થાય છે, કારણ કે રાજયોગમાં આત્મા, પરમાત્મા અને સૃષ્ટિચક્રનું તેમજ સૃષ્ટીના કાયદાઓ વિષે સવિસ્તાર સમજ આપવામાં આવે છે. આ જ્ઞાન અને સમજના આધારે જ પરમાત્માને યાદ કરવામાં આવે તો તેની સાથે સાચુ જોડાણ થાય, જેના દ્વારા તેની શક્તિ અને ગુણો આપણા જીવનમાં પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવમાં આવે. રાજયોગમાં સમત્વ યોગ પણ સમાવિષ્ટ છે, જેમાં સમતોલન અને સમપ્રમાણ (balance) ખૂબજ મહત્વ ધરાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કુટુંબની અંદર સ્નેહ ખૂબ જરૂરી છે પણ સાથે કુટુંબનાં કાયદાઓ અને નિયમ પાલન પણ મહત્વનું છે. આથી

કુટુંબની અંદર સ્નેહ અને કાયદાનુ સમતોલન કે સમત્વ ખૂબ જરૂરી છે. રાજયોગ સહજ યોગ છે, કારણ કે બાળક પણ પોતાને આત્મા સમજીને પરમાત્માને યાદ કરી શકે છે.

રાજયોગ અર્થાત્ આ યોગ કોઈ પણ વ્યક્તિને પોતાનો મતલબ સ્વનો રાજા બનાવે છે. આત્મા પાંચ કર્મેન્દ્રીયોનો રાજા બને છે. આજે માનવ પોતાની ટેવને વશિભુત ના ખાવાનું ખાય છે, ના પીવાનું પીવે છે, ક્રોધ ના કરવાનો હાય ત્યાં પણ ગુસ્સો કરે છે, કારણ કે પોતાનો સ્વ અર્થાત્ પોતાના ઉપર કાબુ નથી. રાજયોગના અભ્યાસથી મનુષ્ય પોતાના ઉપર રાજ્ય કરે છે, મતલબ સ્વ-રાજ્ય અધિકારી બને છે. રાજયોગ આત્માની અને પરમાત્માની સંપૂર્ણ સમજ અને અનુભૂતિનાં આધારે જીવનના નવીન દૃષ્ટિકોણ અને અભિગમ કેળવવાની વ્યવહારુ પધ્ધતિ છે. તે માનવનાં મન અને શરીરને શાંત કરે છે, તે આજના આધુનિક જીવનના અનિવાર્ય પડકારરૂપ પરિબળોનો સામનો શાંત અને સ્વસ્થ ચિત્તે કરવા માટે માનવીને અમાપ માનસિક શક્તિ, દ્રઢતા અને ક્ષમતા અર્પણ કરે છે. રાજયોગ માનવને આંતરિક શાંતિના ઉઝાસ તેમજ અસીમ આનંદનો અનુભવ કરાવે છે, તે પોતાની જાતની અને પોતાની અમાપ શક્તિઓની સમજ અને અનુભૂતિ કરાવે છે. રાજયોગ જીવનનાં કોઈ પણ પ્રકારના પડકારને પહોચી વળવા માટેની તાકાત આપે છે. રાજયોગ કોઈ પણ પ્રકારનાં ભય, ચિંતા અને તણાવમાથી મુક્તિ આપે છે. રાજયોગ મનની પરમ શાંતિને પ્રસ્થાપિત કરે છે, તે પોતાના વિચાર ઉપર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરાવે છે અને કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હકારાત્મક લાગણી પેદા કરે છે. રાજયોગ એકાગ્રતામા સુધારો કરે છે અને ત્વરિત પરિવર્તનમાં સ્થિર થવાની શક્તિ આપે છે, તે આપણી સ્મૃતિને શક્તિશાળી બનાવે છે અને આત્મ-વિશ્વાસમાં વધારો કરે છે. રાજયોગ જીવન જીવવાની કુશળતમાં વધારો કરે છે અને માનવ જીવનનાં ઈરાદાની ઉંડી સમજ આપે છે.

રાજયોગનો અભ્યાસ કોઈ પણ વ્યક્તિ કરી શકે છે, જેમાં જાતિ કે લિંગ, ઉમર, રાષ્ટ્રીયતા, સંસ્કૃતિ, ધર્મ, ભાષા, સામાજીક દરજ્જો, સંપત્તિ, વ્યવસાય, કે હાલની કોઈ પણ સ્થિતિ વચ્ચે આવતા નથી. માત્ર તમારે પસંદગી કરવાની છે, તમારા અંદરનાં અવાજને ધ્યાનથી સાંભળવાની. હવે રાજયોગનો અભ્યાસ આ જ્ઞાનના આધારે ખુલ્લી આંખે, કોઈ પણ કર્મ કરતા, માત્ર સંકલ્પ દ્વારા નીચે મુજબ કરી શકાય.

આપણે એક આત્મા, પ્રકાશ બિંદુ છીએ. આપણે ન તો આ દેહ છીએ કે ન તો શરીર દ્વારા ભજવાતું પાત્ર. આપણે આત્મા છીએ, અમર્યાદિત પ્રકાશનો સ્ત્રોત, પરંતુ આપણે જે ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છીએ તે નથી. આપણું પાત્ર કે ભૂમિકા સહ-કર્મચારી, મિત્ર, સંબંધી અથવા કુટુંબના સભ્યની હોઈ શકે પણ અલગ-અલગ સમયે અલગ-અલગ હોય છે. કુટુંબમાં પણ, જીવનસાથી, બાળક અથવા માતા-પિતાની આપણી ભૂમિકા જે પણ ખૂબ જ ટૂંકા સમયમાં અને સમયાંતરે બદલાતી રહે છે. આપણે આ દેહથી અલિપ્ત થઈને શરીરનું નિરીક્ષણ કરીએ છીએ. આપણે આપણી આસપાસ ચાલતી પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કરીએ. આપણે આપણા અને અન્ય વિષેના તમામ નકારાત્મક વિચારોને નકારી કાઢીએ

અને માત્ર હકારાત્મક વિચારો, લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓને જ સ્વીકારીએ. આપણે શક્તિશાળી, શાંતિપૂર્ણ અને શુધ્ધ આત્મા છીએ, જે અન્ય આત્માઓ અને પ્રકૃતિના તત્વોને પરિવર્તિત કરવા આસપાસમાં પરમાત્માની શક્તિના સ્પંદનો ફેલાવીએ.

ઉપરોક્ત રીતે રાજયોગ કર્મ કરતા કરતા, સહજતાથી, મન અને બુધ્ધિના સતત અભ્યાસ દ્વારા, પરમાત્માના જ્ઞાન, શક્તિઓ, અને ગુણોનું ચિંતન કરીને કરી શકાય, જેનાથી સ્વપરિવર્તનથી વિશ્વપરિવર્તન શક્ય બને.