



કુલપતિ સ્થાનેથી...



દિ. ૨૭.૦૮.૨૦૧૫

આત્મીય સ્વજનો

સૌને સ્નેહ—આદર—યુક્ત વંદન

છેલ્લા કેટલાક પત્રોથી મહર્ષિ પતંજલિ પ્રણિત અષ્ટાંગયોગ પર આપણો સંવાદ ચાલી રહ્યો છે. ગત પત્રમાં આપણે વાત કરી બે નિયમો – શૌચ અને સંતોષની. આ પત્રમાં બાકીના ત્રણ નિયમો – તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર—પ્રણિધાન અંગે વાત કરીએ.

‘તપ’ શબ્દ સાંભળતાં જ આપણી નજર સમક્ષ વનમાં એક વૃક્ષ નીચે આંખો બંધ કરી પદ્માસનવાળી, બંને હાથે જ્ઞાનમુદ્રા કરી બેઠેલા, સૂકાયેલાં શરીરને વધેલી દાઢી, જટાવાળા કોઈ ઋષિ મુનિનું દશ્ય દેખાય. નિરાહાર રહેવું, નિદ્રા ન લેવી, જમીન પર સૂવું, પંચાગ્નિ સેવન કરવું. કુદરતી ફેરફારો – ટાઢ, તડકો, વરસાદ સહન કરવા, અમુક જ પ્રકારનો શુષ્ક, રસહીન, બેસ્વાદ આહાર લેવો, ખુલ્લા પગે, અલ્પ વસ્ત્રોમાં ચાલવું, ખુલ્લામાં જ રહેવું, અન્ન—ત્યાગ, જળ—ત્યાગ, બિલકુલ મૌન રહેવું. દરેક પ્રકારે શરીર અને ઈન્દ્રિયોને કષ્ટ આપી તપાવવા, દમન કરવું એને સામાન્ય રીતે તપ કહેવાતું હોય છે. પરંતુ પતંજલિને તપની આવી વ્યાખ્યા માન્ય નથી. પતંજલિનો ‘તપ’નો ખ્યાલ અત્યંત વ્યાપક અને સંતુલિત છે.

એ તો હકીકત જ છે કે સામાન્ય જીવન—વ્યવહારને લીધે આપણાં અસ્તિત્વમાં સત્ત્વગુણનો દ્વાસ અને રજસૂ—તમસૂની વૃદ્ધિ થતા રહે છે. આ રજસૂ—તમસૂનું આવરણ હટાવવા માટે તપ જરુરી છે. ‘તપ’ શબ્દથી સ્પષ્ટ જ છે કે વાત ‘તપવાની’, ‘તાપ’નું સેવન કરવાની છે. આ સૃષ્ટિમાં ‘અગ્નિ એ સર્વશુદ્ધિકારક તત્ત્વ ગણાય છે, એ સર્વને પાવન કરે છે – એટલે જ એને ‘પાવક’ કહ્યો છે. તાપ વડે જ માખણમાંથી ઘી બને છે. તાપ વડે જ શલ્યક્રિયા માટેનાં સાધનોને શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. સૂર્યનો તાપ સમગ્ર વાતાવરણને શુદ્ધ બનાવે છે. તપ રૂપાંતરણ કરે છે, વ્યક્તિનું. તેને વધુને વધુ સૂક્ષ્મ, તરલ

અને હળવી બનાવે છે. ઉપનિષદ કહે છે, તપસા ચીયતે બ્રહ્મા વળી, ભગવદ્ગીતા પણ ત્રણ સ્તરનાં ને ત્રણ પ્રકારના તપ દર્શાવે છે. ગીતાના સત્તરમાં અધ્યાયમાં શ્લોક ૧૪ થી ૧૯ સુધી તપ અંગે ભગવાને વિવેચન કર્યું છે. સૌ પ્રથમ ચૌદમા શ્લોકમાં શારીરિક સ્તરનાં તપની વ્યાખ્યા કરતાં ભગવાન કહે છે : દેવ, જ્ઞાની અને જીવન્મુક્ત મનુષ્યોનું પૂજન, શૌચ અર્થાત્ પવિત્રતા, સરળતા, બ્રહ્મચર્ય ને અહિંસા – આટલાં શારીરિક તપ છે. અહીં દેવ અર્થાત્ સૃષ્ટિના રચયિતા અથવા તેના પ્રતિનિધિરૂપ સૂર્ય પણ ગણી શકાય તેનું પૂજન અર્થાત્ સૃષ્ટિ સંરક્ષણ. જ્ઞાની કે આચાર્ય-શિક્ષકનું પૂજન અર્થાત્ જ્ઞાનોપાસના અને જીવન્મુક્ત વ્યક્તિનું પૂજન અર્થાત્ મનુષ્યજીવનનાં ચરમ લક્ષ્યરૂપે મોક્ષને – મુક્તિને સ્વીકારવું ને તેના માટે પુરુષાર્થ કરવો. આ પ્રકારનાં તપમાં મુખ્યત્વે ત્યાગની વાત છે. જેમ કે પૂજન કરવામાં મોટાઈનો ત્યાગ છે, શુદ્ધિ રાખવામાં આળસ-પ્રમાદનો ત્યાગ છે; સરળતા રાખવામાં અભિમાનનો ને કુટિલતાનો ત્યાગ છે ને બ્રહ્મચર્યમાં ભોગવિલાસનો ને સ્ત્રી-પુરુષ ભેદનો ત્યાગ છે. અહિંસા એ જિજિવિષાનો ત્યાગ છે. આ પ્રકારનાં ત્યાગરૂપ તપથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે. આમ, ‘તપ કષ્ટકારક જ હોવું જોઈએ’ એવું માનવાવાળાને ભગવાને પણ ‘અસુર’ કહ્યા છે. લોકોની દૃષ્ટિએ શારીરિક કષ્ટ એ તપ હોઈ શકે છે પણ અધ્યાત્મમાર્ગમાં તેનું કોઈ મૂલ્ય નથી. આ પ્રકારનું કષ્ટદાયક તપ સાધકના દંભ અને અભિમાનને પોષે છે માટે ભગવાને તેને આસુરી તપ કહ્યું છે.

પંદરમા શ્લોકમાં ભગવાને વાણીનાં તપની વાત કરી છે. સત્ય, પ્રિય, હિતકર અને બીજાને દુઃખ પહોંચાડનારી ન હોય તેવી તથા સ્વાધ્યાય અને જ્ઞાન પ્રગટ કરનારી વાણી બોલવી (અને આ સિવાય કશું ન બોલવું) એ વાણીનું તપ છે. બોલતી વખતે ‘આપણાં વચનથી કોઈને દુઃખ તો નહીં પહોંચે ને ?’ કોઈ ક્ષોભ-શરમમાં તો નહીં મૂકાયને ? કોઈને ઉચાટ તો નહીં થાય ને ? એમ વિચારીને જાગરુકતાપૂર્વક બોલવું; શબ્દો એવા પસંદ કરવા જે સત્યની સાથે પ્રિય પણ હોય – એ વાણીનું તપ છે. વળી, ઈશ્વરની સ્તુતિ, પ્રાર્થના, સંકીર્તન પણ વાણીનું તપ છે. આ સર્વે દ્વારા વાણી તપીને શુદ્ધ થાય છે.

પછી સોળમા શ્લોકમાં ભગવાને માનસિક તપની વ્યાખ્યા કરી છે. મનની પ્રસન્નતા, શાંત ભાવ, મનનશીલતા, મનનો નિગ્રહ અર્થાત્ નિયંત્રણ—સંયમ તથા ભાવસંશુદ્ધિ અર્થાત્ શુદ્ધ ભાવો રાખવા — આટલાને ભગવાને મનનું તપ કહ્યું છે. પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ પ્રસન્ન રહેવું, પરિસ્થિતિની અસર પોતાની મનઃસ્થિતિ પર ન થવા દેવી, બીજાની પ્રતિકૂળ વાત સાંભળીને પણ સ્વસ્થ—શાંત રહેવું, સકળ સૃષ્ટિ પ્રત્યે પ્રેમ, આદર અને કૃતજ્ઞતાનો ભાવ રાખવો આ બધાં મનનાં તપ છે. અહીં ભગવાને ‘મૌન’ શબ્દ વાપર્યો છે તેનો અર્થ છે મનની વિચારરહિત સ્થિતિ. જો ‘મૌન’ નો અર્થ ‘વાણીનો અભાવ’ એવો જ હોત, તો ભગવાને તેને વાણીનાં તપમાં લીધું હોત. પરંતુ ભગવાનને વાણીનાં મૌનને બદલે વિચારોનું મૌન વધુ અભિપ્રેત છે એમ સમજાય છે.

આમ, કેવળ બહારનું તપ એ દંભ અને અભિમાનનું પોષક બની રહે છે ત્યારે આસક્તિનો ત્યાગ એ જ મહાન તપ છે ને તેને જ અંતઃકરણની શુદ્ધિનું કારણ માનવામાં આવે છે. આવાં તપથી આપણું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે ને અધ્યાત્મપ્રાપ્તિ સહજ બને છે. ભગવાન પતંજલિને પણ આવું સમન્વિત—સંતુલિત તપ અભિપ્રેત છે.

ત્યારબાદ વાત આવે છે, સ્વાધ્યાયની. પતંજલિ કહે છે, અધ્યયનશીલતાને નિયમ બનાવો. જો મનુષ્યજીવનનું પરમ લક્ષ્ય સાધવું હશે તો સતત અધ્યયનશીલ રહેવું પડશે. અત્યારે, કમનસીબે, વાંચવું, વિચારવું, મનન—મંથન કરવું ને જ્ઞાન, ભાવને આત્મસાત્ કરવું એ બહુ ઓછા લોકોને ગમે છે. જ્ઞાનનાં ક્ષેત્રમાં પડેલા લોકો પણ કામચલાઉ અધ્યયન કરતા હોય છે. આવા સંજોગોમાં પતંજલિ સ્વાધ્યાય ને પણ બહુ વ્યાપક અર્થમાં લે છે. કેવળ સદ્ગ્રંથોનું વાચન એ સ્વાધ્યાય નથી; વાચન, શ્રવણ પછી ચિંતન, મનન ને નિદિધ્યાસન લગી પહોંચીએ ત્યારે સ્વાધ્યાય કર્યો એમ કહેવાય. ગ્રંથોનાં માધ્યમથી સમષ્ટિ અને સૃષ્ટિને ઓળખતાં ઓળખતાં પોતાની જાતને ઓળખતા જઈએ તો સ્વાધ્યાય કર્યો ગણાય. સ્વાધ્યાય એટલે ‘સ્વ’નું, ‘સ્વ’ દ્વારા ‘સ્વ’ માટે અધ્યયન. શાસ્ત્ર—ગ્રંથોની પોપટ—રટણા એ સ્વાધ્યાય નથી; જ્યાં સુધી અધ્યયનની સાથે આપણું ‘સ્વ’ જોડાતું નથી ત્યાં સુધી એ પર—અધ્યાય છે. ‘સ્વ’ જોડાય પછી જ એ ‘સ્વાધ્યાય’ બને છે જ્ઞાનને આત્મસાત્ કરવું એ સ્વાધ્યાય છે. વળી, કેવળ અભ્યાસ એ જ સ્વાધ્યાય નથી; પ્રયોગ પણ અપેક્ષિત છે. જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું તેને પોતાનાં આચરણમાં મૂકવું એ પણ સ્વાધ્યાયનું જ અંગ છે.

તેના વિના સ્વાધ્યાય અધૂરો છે. અધ્યયન અને અનુશીલન પછી જ્યારે આપણે અન્યોને પણ એ પહોંચાડીએ ત્યારે સ્વાધ્યાય પૂર્ણ થયો ગણાય. આમ, બોધ—અભ્યાસ—આચરણ—અનુશીલન—વિતરણ એ સ્વાધ્યાયની પૂર્ણ પરિણતિ છે.

અંતિમ નિયમ છે, ઈશ્વર—પ્રણિધાન. શાબ્દિક અર્થ તો ઈશ્વરમાં માનવું, શ્રદ્ધા રાખવી, આસ્તિકતા એવો થાય, પરંતુ ગૂઢ અર્થ કંઈક અલગ જ છે. પતંજલિ ‘નિયમો’ને વ્યક્તિગત માને છે તેથી ઈશ્વરનું સ્વરૂપ પણ વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ હોઈ શકે એ વાતનો અહીં સ્વીકાર છે. વળી, કેવળ સ્થૂળ પૂજા—અર્ચનાને બદલે સમસ્ત વિશ્વમાં ઓતપ્રોત થઈ તેનું સંચાલન કરનારી ચૈતસિક સત્તા પ્રત્યે જાગરુક રહેવું, વિશ્વના કણ—કણમાં તેની અનુભૂતિ કરવી, પ્રત્યેક ઘટના કે પરિસ્થિતિ આપણાં શિક્ષણ માટે ને આપણી ચૈતસિક ઉત્કાંતિ માટે છે એવી શ્રદ્ધા સાથે તેનો સ્વીકાર કરવો; બધા સાથે ભેદભાવ વિના સકારાત્મક, પ્રેમમય, જાગરુક વ્યવહાર રાખવો એ ખરું ઈશ્વર—પ્રણિધાન છે. ગમે તેવી કઠિન પરિસ્થિતિમાં પણ ‘શુભ’ની શક્તિમાં શ્રદ્ધા એ જ ખરી આસ્તિકતા છે.

મનોવિજ્ઞાનની દષ્ટિએ ઈશ્વર—પ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને ‘આદર્શ’ રુપે કલ્પી તેને આત્મસાત્ કરવાનો નિરંતર પ્રયાસ. દરેક વ્યક્તિ પાસે એક જીવનાદર્શ હોય છે. પરંતુ કોઈ મનુષ્યને આદર્શ માનવામાં ક્યારેક ભટકી જવાનો સંભવ રહે છે. તેના બદલે જો ઈશ્વરની જ આદર્શરૂપે કલ્પના કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ કદાપિ ભટકે નહીં કે ધ્યેયચ્યુત ન થાય. ઈશ્વરનાં ક્યાં સ્વરૂપને પોતાનો આદર્શ માનવું એ બાબતમાં વ્યક્તિ સ્વતંત્ર છે. પોતાનાં મનગમતાં સ્વરૂપને આદર્શ માનીને તેનું અનુસરણ — તેના ઈશ્વરીય ગુણોની સંપ્રાપ્તિ માટે સતત પ્રયાસો એ જ ઈશ્વર—પ્રણિધાનનો સાર છે. ઈશ્વરની વ્યાખ્યા આપતાં પતંજલિ કહે છે કે “કલેશો અને કર્મ — ફળની માયાજાળથી પર એવો અને જેના કર્મ—આશયો પણ સમાપ્ત થઈ ચૂક્યા છે એવો વિશિષ્ટ મનુષ્ય ઈશ્વર છે.” વળી, કહે છે કે તે પરાપૂર્વથી આપણો ગુરુ, માર્ગદર્શક છે અને ‘ૐ’ — પ્રણવ તેનું નામ છે. આમ, એક રીતે જોઈએ તો

આવા 'પુરુષવિશેષ'નો આશ્રય લઈને – તેને આપણો આદર્શ કે ગુરુ બનાવીને કલેશો અને કર્મનાં બીજ તથા ફળથી મુક્ત થવાનું સૂચન પતંજલિ આપણને કરે છે.

સમગ્રતયા, આ પાંચ નિયમો (શૌચ–સંતોષ–તપ–સ્વાધ્યાય–ઈશ્વર–પ્રણિધાન) વ્યક્તિને પોતાની જાત સાથે, પોતાની પરિસ્થિતિ સાથે, પોતાના વિચારો ને આંતર–પ્રવાહોની સાથે સમાયોજન અને સામંજસ્ય સાધવા માટે છે. જે વ્યક્તિ પોતાની જાત સાથે જ સમાહિત નથી તે વિશ્વની સુમધુર સૂરાવલિમાં એક ખળભળાટ કે કોલાહલ છે. આવી વ્યક્તિ પોતાના માટે અને અન્ય માટે આપત્તિસ્વરૂપ છે. એ અન્યનાં શાંતિ, સંવાદનો ભંગ કરે છે. જાતના કોલાહલને સમાવી વૈશ્વિક સૂરાવલિ સાથે સૂરમય સહઅસ્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા 'નિયમ'રૂપી સિઝ્ની અપનાવવા પતંજલિ નિર્દેશ કરે છે.

ઈતિ શુભમ્

આપનો સ્નેહાધીન



(દિવ્યાંશુભાઈ દવે)

કુલપતિ(I/c) : બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
ગાંધીનગર