



સ્નાન વિના ભોગ

પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિના અનેક માર્ગો છે જેમ કે જ્ઞાન, કર્મ, ભક્તિ, યોગ છતાં પ્રશ્ન એ થાય કે શું એનાથી સાચે જ ઈશ્વર મળે છે? એની સાથે સાયુજ્ય સાધી શકાય છે? દરેકના પુરુષાર્થ પર એ આધાર રાખે છે. એ શક્ય બને છે પણ ખરું અને નથી પણ બનતું. એ તમામ માર્ગોના અનુસરણમાં ભાવ જ મુખ્ય છે. ભાવ વિનાની ભક્તિ એ ભક્તિ નથી. ભગવાન તો ભાવના ભૂખ્યા છે. ભાવ વિનાની ઉપાસના, સાધના પણ વ્યર્થ છે. ભાવને અનુમોદન આપતો એક પ્રસંગ યાદ આવ્યો છે તે અત્રે રજૂ કરું છું. કર્માર્થ નામની એક સન્નારી ભગવાન જગન્નાથની પરમ ભક્ત હતી. તે દરરોજ સવારમાં ઊઠીને સ્નાન કર્યા વિના જ ભગવાન માટે ખીચડી બનાવીને એ ખીચડીનો ભોગ ધરાવતી હતી. ભગવાન સ્વયં એ ભોગ આરોગતા હતા. એક દિવસ મંદિરના પુજારીને આ વાતની જાણ થઈ. પુજારીએ કર્માર્થને ઠપકો આપ્યો કે સ્નાન વિના ભોગ કેવી રીતે બનાવી શકાય? કર્માર્થને એ વાત સાચી લાગી. બીજા દિવસે સવારમાં એણે સ્નાન કરીને ખીચડી બનાવી અને ભોગ ધર્યો પણ ઘણું મોડું થઈ ગયું હતું. દરવાજા ખૂલવાનો સમય થઈ ગયો હતો. આથી ભગવાને જલદી જલદી, ગરમ ગરમ, ખીચડી ખાઈ લીધી અને પાણી પીધા વિના, મોઢું ધોયા વિના ચાલ્યા ગયા. આથી ખીચડીનો એક દાણો હોઠની એક બાજુ ચોટેલો રહી ગયો હતો. પુજારીએ જોયું કે ભગવાનના હોઠે ખીચડીનો એક દાણો ચોટેલો છે. તેમણે ભગવાનને પૂછ્યું: “ભગવાન, સવાર સવારમાં કોને ત્યાં ભોગ સ્વીકારીને આવ્યા છો? તમારા હોઠ પર ખીચડીનો એક દાણો ચોટેલો છે?” ભગવાને પુજારીને કહ્યું: “પેલી કર્માર્થને કહેજો કે નાહ્યા વિના જ ખીચડી બનાવી દે અને ભોગ ધરાવી દે. મને બહુ મોડું થઈ ગયું હતું. તમારા દરવાજા ખોલવાનો સમય થઈ ગયો હતો તેથી જલદી જલદી, ગરમ ગરમ, ખીચડી ખાઈને મોઢું પણ ધોયા વિના ચાલ્યો આવ્યો. જેવો આવ્યો તેવા જ તમારા દરવાજા ખૂલી ગયા.” તે સમય એવો હતો પુજારીઓ પણ ભગવાનની સેવા કરતાં કરતાં, પૂજા કરતાં કરતાં. ભગવાન સાથે એવું સાયુજ્ય સાધ્યું હતું કે તેઓ ભગવાન સાથે આમ વાર્તાલાપ પણ કરી શકતા હતા. બીજા દિવસે કર્માર્થને નાહ્યા વિના જ ખીચડી બનાવી અને ભોગ ધરાવ્યો. ભગવાને શાંતિથી ભોગ આરોગ્યો. એવો જ એક બીજો પ્રસંગ પણ યાદ આવે છે. વૃંદાવનમાં બાંકે બિહારીનાં મંગલાનાં દર્શન કરવા એક સન્નારી દરરોજ સ્નાન કર્યા વિના જ મંદિરે પહોંચી જતાં હતાં. એક દિવસ પુજારીને આ વાતની ખબર પડી. તેમણે એ સન્નારીને કહ્યું: “મા, તમે સ્નાન કર્યા વિના જ ઠાકોરજીનાં દર્શન કરવા આવી જાઓ છો તે ઉચિત નથી.” સન્નારીએ કહ્યું, “ભગવાન પણ સ્નાન કર્યા વિના જ દર્શન આપવા આવ્યા છે ને!” પુજારીની ટકોર છતાં સન્નારીએ પોતાનો ક્રમ જાળવી રાખ્યો.



માધવ મહાર
તપન ત્રિવેદી

જ્યારે અસ્તિત્વ ભાવના આવિર્ભાવમાં તણાવા લાગે છે ત્યારે બીજી બધી જ બાબતો તેને માટે ગૌણ, નગણ્ય બની જાય છે. માનવીના સમસ્ત અસ્તિત્વમાં કેવળ ઈશ્વર અને ઈશ્વર જ રમમાણ રહે છે

તેનામાં ભગવાન માટેની અધીરાઈ, આતુરતા, ઉત્કટતા જ કારણભૂત બને છે. સ્વચ્છતા જરૂરી છે પણ એથીયે વિશેષ પવિત્રતા અનિવાર્ય છે. ભાવસભરતા જરૂરી છે. જ્યારે અસ્તિત્વ ભાવના આવિર્ભાવમાં તણાવા લાગે છે ત્યારે બીજી બધી જ બાબતો તેને માટે ગૌણ, નગણ્ય બની જાય છે. માનવીના સમસ્ત અસ્તિત્વમાં કેવળ ઈશ્વર અને ઈશ્વર જ રમમાણ રહે છે. એની સમગ્ર વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ, મતિ, ગતિ એનામાં જ લીન બની રહે છે. આથી ઈશ્વરની ઉપાસના સાધના પૂજા સેવામાં જો ભાવનો અભાવ હોય તો તે એક સ્થૂળ ક્રિયા જ બની રહે છે. આપણે પૂજામાં, સેવામાં, સ્નાનને, છૂતાછૂત ને અડકા-અડકીને ખૂબ જ મહત્ત્વ આપીએ છીએ. ઉપર જણાવ્યું તેમ સ્નાન જો સ્વચ્છતાની ક્રિયા છે. પવિત્રતા એ સમસ્ત અસ્તિત્વની ઈશ્વર પ્રત્યેની આતુરતા, ઉત્કટતા, અધીરતાની પ્રક્રિયા છે. અસ્તિત્વ એક ક્ષણ પણ રોકાતું નથી. જેમ માને જોઈ બાળક એના તરફ દોટ મૂકે છે તેમ જીવ ઈશ્વર પ્રત્યે અંદરથી દોટ મૂકે છે તેમ જીવ ઈશ્વર પ્રત્યે અંદરથી આત્માથી દોટ મૂકે છે ત્યારે કોઈ બાહ્ય ક્રિયાને, પ્રવૃત્તિને મહત્ત્વ નથી રહેતું. એટલું જ નહીં, એના તરફ લક્ષ પણ નથી રહેતું. સ્નાન નહીં કરવા પાછળ કર્માર્થની આતુરતા, અધીરતા હતી. ક્યાંક એ ક્ષણ ચાલી ન જાય. આથી ભગવાનનાં દ્વાર ખૂલે તે પહેલાં જલદીથી ખીચડી બનાવી ભોગ ધરાવવાની કર્માર્થના ભાવની પ્રબળતા જ કારણભૂત હતી. એ ભાવની પ્રબળતા ભગવાન જગન્નાથને પણ મંજૂર હતી. આથી જ તો તેમણે પુજારીને કહ્યું કે “કર્માર્થને કહેજો કે નાહ્યા વિના જ ખીચડી બનાવી ભોગ ધરાવી દે”. જેમ કર્માર્થને અધીરાઈ હતી તેવી જ ભગવાનને પણ તેની ખીચડી ખાવાની અધીરતા હતી. આપણે પણ આપણા અસ્તિત્વમાં આવી અધીરાઈને ઓળખી શકીશું તો ભગવાનની સમીપ જલદીથી પહોંચી શકીશું.



પ્રવર્તમાન જીવનશૈલીમાં યોગ અતિ ઉપયોગી

શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક વિકાસની વિવિધ પદ્ધતિઓમાં યોગનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે. જેની અનેક પદ્ધતિઓ છે. વ્યક્તિ પોતાની જરૂરિયાત અને ક્ષમતા પ્રમાણે તેને અપનાવી શકે છે. ધ્યાન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, સામાન્ય યોગાસનથી સરેરાશ વ્યક્તિ તેનો લાભ ઉઠાવે છે અને આજે મહદ અંશે આ જ પ્રચલિત છે. જો કે યોગનો વ્યાપ ગહન છે, જટિલ છે, જે સર્વ કોઈ માટે સાધ્ય નથી. સનાતન વૈદિક સંસ્કૃતિનો આ પારંપારિક વારસો જેમ જેમ યોગની ઉપયોગિતા સમજાતી ગઈ તેમ તેમ ન્યાત, જાત, ધર્મ, સંપ્રદાય, દેશ, કાળના વાઙાથી મુક્ત થઈ પ્રસરી રહ્યો છે. જેમ જેમ તેની ઉપયોગિતા અને ફાયદા સમજાતા ગયા તેમ તેમ પશ્ચિમી દેશો તથા આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાને પણ તેનું મહત્ત્વ સમજી ધ્યાન, પ્રાણાયામ, હળવા યોગાસનની સલાહ આપતા થયા છે અને લાભ થતાં તેને નિત્યક્રમનો ભાગ બનાવ્યો છે. યોગ સાધનાથી તન, મનની સુખાકારીથી માંડીને ઋષિ, મુનિ, યોગી, તપસ્વીઓએ દૂરનું નિહાળી શકવાની, બીજાના મનની વાત જાણવાની, અદ્રશ્ય થઈ જવાની, સૂક્ષ્મરૂપે એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને પહોંચવાની, જટિલ રોગોની સારવાર તથા મરણપથારીએ પડેલા દર્દીને ઉગારી લેવાની કંઈ કેટલીયે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી લોકસેવામાં સમર્પિત કરી હોવાના અસંખ્ય ઉદાહરણો છે. સિદ્ધયોગી, તપસ્વીઓ માટે આ સહજ વાત છે. વીતેલા સમયમાં સુરતમાં ઉમરા ગામમાં મહાતપસ્વી રઘુરામજી મહારાજ આવી સિદ્ધિઓ ધરાવતા હતા.

ધર્મ મર્મ
શ્રીગુવ વ્યાસ

યોગાચાર્ય પતંજલિએ અષ્ટાંગ યોગ પર ભાર મૂક્યો છે. યોગ સાધના માટે આઠ અંગો આવશ્યક ગણાવ્યા છે. જે અંતર્ગત યમ (નૈતિક શિસ્ત), નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ પરંતુ

યોગ સાધનાથી તન, મનની સુખાકારીથી માંડીને ઋષિ, મુનિ, યોગી, તપસ્વીઓએ દૂરનું નિહાળી શકવાની, બીજાના મનની વાત જાણવાની, અદ્રશ્ય થઈ જવાની, સૂક્ષ્મરૂપે એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને પહોંચવાની, જટિલ રોગોની સારવાર તથા મરણપથારીએ પડેલા દર્દીને ઉગારી લેવાની કંઈ કેટલીયે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી લોકસેવામાં સમર્પિત કરી હોવાના અસંખ્ય ઉદાહરણો છે

છે. ગીતામાં મુખ્યત્વે કર્મ, ભક્તિ, જ્ઞાન, રાજયોગ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. એક જાણકારી મુજબ યોગનો પ્રથમ ઉલ્લેખ ઋગ્વેદમાં છે. જો કે કઠોપનિષદ, મૈત્રાયણી ઉપનિષદ, વૈશેષિક સૂત્ર, પતંજલિ યોગસૂત્ર, યોગ સાર ગ્રંથ, (બૌદ્ધ), પાશુપત સૂત્ર, લિંગ પુરાણ, આદિ શંકરાચાર્ય રચિત બ્રહ્મસૂત્ર ભાષ્ય, ક શ્મીર શૈવદર્શન, યોગ બીજ, હઠયોગ પ્રદિપિકા જેવા અનેક ગ્રંથોમાં યોગ તેની પરિભાષા, સાધના પદ્ધતિ અંગે વિગતે માહિતી આપવામાં આવી છે. આદિ શિવ આદિ યોગી છે તેમને આદિ ગુરુ માનવામાં આવે છે. જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ યોગેશ્વર ગણાય છે. એક પ્રચલિત માન્યતા મુજબ યોગનો ઇતિહાસ 5000 વર્ષોથી પણ પ્રાચીન છે. વર્તમાનમાં વ્યક્તિ જ્યારે આર્થિક, વ્યાધિ, ઉપાધિથી પીડિત છે ત્યારે યોગથી થતા ફાયદાઓ ધ્યાનમાં આવતા દર વર્ષે તારીખ 21 જૂનને ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ તરીકે ભારત સહિત દુનિયાના અસંખ્ય દેશોમાં ઉજવવામાં આવે છે. હજારો લોકો ઉત્સાહપૂર્વક યોગ કરે છે. વ્યાયામ માત્ર શારીરિક તંદુરસ્તી માટે ઉપયોગી છે પરંતુ યોગ શારીરિક, માનસિક તંદુરસ્તી, મનની એકાગ્રતા તથા સત્કર્તા માટે પણ એટલો જ ઉપયોગી છે.

આ વખતે તા.21 મી જૂને યોગાનુયોગ ‘ભાનુ સપ્તમી’ છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણનો વિશેષ દિવસ છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ સમગ્ર જીવસૃષ્ટિના પ્રાણદાતા છે તેનું મહત્ત્વ વેદકાળથી છે એટલે ‘સૂર્ય નમસ્કાર’ પણ યોગ અંતર્ગત આવી જાય છે. સૂર્ય નમસ્કાર નિત્યનિયમથી અસંખ્ય લોકો કરે જ છે. યોગને દુનિયાભરમાં પ્રચલિત બનાવવા વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર ભાઈ મોદીએ સંયુક્ત રાષ્ટ્રની મહાસભામાં તારીખ 27 સપ્ટેમ્બર 2014માં પ્રવચનમાં કહ્યું હતું કે, ‘યોગ ભારતની પ્રાચીન પરંપરાનો એક અમૂલ્ય ઉપહાર છે. તે મન અને શરીરની એકતાનું પ્રતીક છે. મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ વચ્ચે સામંજસ્ય છે. વિચાર સંયમ અને પૂર્તિ પ્રદાન કરે છે તથા સ્વાસ્થ્ય અને ભલાઈ માટે એક સમગ્ર દ્રષ્ટિકોણ પણ પ્રદાન કરે છે. આપણે બદલાતી જતી જીવનશૈલીમાં યોગ, ચેતના બની જલવાયુ પરિવર્તનના પડકારનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે તો આવો.. એક ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ને અપનાવવાની દિશામાં કામ કરીએ. શ્રી મોદીના નિવેદન બાદ તા. 21 જૂનને ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ જાહેર કરવામાં આવ્યો અને સંયુક્ત રાષ્ટ્રના 177 સભ્યોએ 21 જૂનને ‘આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ’ તરીકે દુનિયાભરમાં ઉજવવાના પ્રસ્તાવને મંજૂરી મળી, ત્યારથી શાળા, કોલેજોમાં યોગને વધુ ને વધુ પ્રોત્સાહન આપવામાં આવી રહ્યું છે.

વ્યવહારમાં આ તમામ માટે શક્ય નથી. વૈજ્ઞાનિક અને પરંપરાગત રીતે યોગ શરીર, મન બંને માટે ખૂબ લાભદાયક છે. માનસિક તણાવ, ચિંતા, અજંબો જેવાથી વ્યક્તિને મુક્તિ મળતાં તેનાં તન, મન બંનેને ફાયદો થાય છે. શ્રીમદ્ ભગવત ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણે ‘યોગ: કર્મસુ: કૌશલમ’ 2/48-50 થી યોગની વિશદતાનો ખ્યાલ આપ્યો

ટૂંકમાં આસન, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, હળવો વ્યાયામ શરીર માટે, મનની તંદુરસ્તી માટે અને લોકોની પ્રવર્તમાન માનસિક ચિંતા, તણાવમાંથી રાહત, મુક્તિ મેળવવા એક સરળ, સહજ અને અમૂલ્ય ઉપાય છે. અલભત, યોગ ગુરુમુખી વિદ્યા હોવાથી જાણકાર યોગગુરુનું માર્ગદર્શન અવશ્ય લઈ યોગના પંથે આગળ વધવું હિતાવહ છે. ‘ઈદં ન મમ’