

અધ્યાય-૬

સંન્યાસી ખાલી, કોરો (કોરા કાગળ જેવો) દેખાય છે પણ તેમાં અપરંપાર કર્મ તેનામાં ભરેલું છે. લખેલું વાંચવું સહેલું છે પણ ન લખેલું કાગળમાં વાંચવું અઘરું છે.

જ્ઞાન + કર્મ = જ્ઞાન + કર્મભાવ. જ્ઞાનનો છેદ ઉડી જતા કર્મ = કર્મભાવ રહેશે તેમાં કર્મનો જવાબ. કર્મભાવ એટલે કે દરેક કર્મ ભાવપૂર્ણ ચડિયાતું થાય છે.

“ગીતા” એ ગ્રંથ સર્વ સાધારણ વહેવારું લોકોને માટે છે. ભગવદ્ ગીતા દુનિયાના તમામ લોકો માટે છે. પરમાર્થમાં આવતું એક એક સાધન હરેક વહેવારું માણસને માટે છે. આપણો વ્યવહાર શુદ્ધ તેમજ નિર્મળ થાય અને મનને સમાધાન તેમજ શાંતિ કઈ રીતે મળે એ વાત પરમાર્થ શીખવે છે. વહેવાર કેમ શુદ્ધ કરવા તે શીખવા માટે ગીતા છે. તેમ જ્યાં જ્યાં વહેવાર કરો ત્યાં બધે ગીતા આવે છે. પણ તે તમને ત્યાંને ત્યાં રહેવા દેવા માંગતી નથી. તમારો હાથ ઝાલીને તે તમને છેવટને મુકામે પહોંચાડશે. માણસ પોતાનો વહેવાર શુદ્ધ કરતો કરતો પરમોચ્ચસ્થિતિએ પહોંચે એટલી ગીતાની ઈચ્છા છે.

એથી, હું જડ છું, વહેવારીઓ છું, સંસારીજીવ છું, એવું કહીને જાતને નીચી ન પાડશો. તમારામાં રહેલી શક્તિને હીનભાવ આપીને મારી ના નાંખશો. આગળ વધવાની ઉંચે ઉડવાની હિંમત રાખો. હું મારી જાતને હું જ ઉંચે લઈ જનાર છું એવી હિંમત રાખો. ગીતા કહે છે, “અરે જીવ ! તું ઈશ્વર બની શકશે એવી દિવ્ય આકાંક્ષા રાખ. મન મોકળું રાખી પાંખ બરાબર મજબૂત રાખ.” કર્મની મદદમાં વિકર્મને રાખી અકર્મ તરફ ઉડાણ કર અને આ ઉડાણમાં જે સાધનોની જરૂર છે તે ભક્તિયોગ, ધ્યાનયોગ, જ્ઞાનયોગ, જ્ઞાનવિજ્ઞાન યોગ, ગુણવિકાસ, આત્માનાત્મવિવેક વિગેરે છે.

છદ્ધા અધ્યાયમાં ધ્યાનયોગ નામનો સાધનાનો પ્રકાર બતાવ્યો છે. ધ્યાનયોગમાં ત્રણ બાબતો મુખ્ય છે. (૧) ચિત્તની એકાગ્રતા (૨) ચિત્તની એકાગ્રતા માટે જરૂરી જીવનની પરિમિતતા એટલે કે તેનું માપસરપણું અને (૩) સામ્યદશા અથવા સમદૃષ્ટિ. આ ત્રણ બાબતો વગર સાધના થાય નહિં. ચિત્તની એકાગ્રતા એટલે ચિત્તની ચંચળતા પર અંકુશ. જીવનની પરિમિતતા એટલે સર્વક્રિયાઓ માપસર હોય તે. અને સમદૃષ્ટિ એટલે વિશ્વ તરફ જોવાની ઉદાર દૃષ્ટિ. આ ત્રણ વાતો મળીને ધ્યાનયોગ બને છે. આ ત્રણ સાધનોની કેળવણીને માટે વળી બીજા બે સાધનો છે અને તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય.

કોઈ પણ કામને માટે ચિત્તની એકાગ્રતા જરૂરી છે. વહેવારની વાતોમાં પણ એકાગ્રતા જોઈએ. વહેવારના ગુણો જુદા ને પરમાર્થના ગુણો જુદા એવું કંઈ નથી. વહેવાર શુદ્ધ કરવો તેનું નામ જ પરમાર્થ છે. કોઈ પણ વહેવારમાં જશ-અપજશ તમારી એકાગ્રતા પર આધાર રાખે છે. વેપાર, વ્યવહાર, શાસ્ત્રશોધન, રાજકારણ મુત્સદ્દીગીરી ગમે તેવો; હરેકમાં જે સફળતા મળશે તેનો આધાર તે તે પુરુષની ચિત્તની એકાગ્રતા પર આધાર છે. તમે સાઠ વર્ષની ઉંમરે પહોંચ્યા હશો તોયે એકાદ જુવાન આદમીના જેવો તમારો ઉત્સાહને તમારું સામર્થ્ય દેખાશે. માણસ જેમ જેમ ઘરડો થતો જાય તેમ તેમ તેનું મન કઠણ થતું જવું જોઈએ. દા.ત. ફળ; પહેલા તે કાચું, લીલું હોય છે, પછી પાકે છે, સડી જાય છે અને નાશ પામે છે. પણ પેલું અંદરનું બી કઠણને કઠણ થતું જાય છે. બહારનું ક્લેવર સડી જાય, ખરી જાય; પણ બહારનું ક્લેવર સારસર્વસ્વ નથી. ફળનું સારસર્વસ્વ, તેનો આત્મા બી છે. શરીરનું પણ એવું જ છે. શરીર ઘરડું થાય તો પણ યાદદાસ્ત વધતી જ જવી જોઈએ. બુદ્ધિ તેજસ્વી થતી જ જવી જોઈએ. પણ એવું થતું નથી. માણસ કહે છે, હમણાં હમણાંનું કંઈ યાદ રહેતું નથી. કેમ ? હવે ઉંમર થઈ. તારું જ્ઞાન, તારી વિદ્યા, તારી યાદદાસ્ત એ તારું બી છે. શરીર ઘરડું થતાં જેમ જેમ ઢીલું પડતું જાય તેમ તેમ અંદરનો આત્મા બળવાન થવો જોઈએ. અને એટલા માટે જ એકાગ્રતા જરૂરી છે.

એકાગ્રતા જોઈએ તો ખરી, પણ તે કેવી રીતે ? તે સારું શું કરવું જોઈએ ? ભગવાન કહે છે, આત્મામાં મન પરોવી બીજા કશાનું ચિંતન ન કરવું. એ વાત સંધાય કેવી રીતે ? મન નિવાંત, શાંત, સ્વસ્થ કરવાની વાત બહુ મહત્વની છે. વિચારનાં ચક્રો જોર કરીને ફરતા અટકાવ્યા વગર એકાગ્રતા કેવી ? બહારનું ચક્ર ગમે તેમ એકવાર ફરતું અટકાવી શકાય, પણ અંદર ચક્ર ફર્યા કરે છે. ચિત્તની એકાગ્રતાને માટે બહારનાં સાધનો જેમ જેમ બનાવીએ તેમ તેમ આ અંદરનું ચક્ર વધારેને વધારે જોરથી ફરવા માંડે છે. તમારે જોઈએ તો આસનવાળો, ટટ્ટાર બેસો, નજર સ્થિર કરો, પણ એટલાથી મનને એકાગ્ર નહીં કરી શકાય. મુખ્ય વાત એ છે કે મનની અંદરનું ચક્ર ફરતું બંધ કરતાં આવડવું જોઈએ.

બહારનો અપરંપાર સંસાર મનમાં ભરેલો હોય છે. તેને રોક્યા વગર એકાગ્રતા શક્ય નથી. આપણા આત્માની અપાર જ્ઞાનશક્તિ બહારની ક્ષુદ્ર વસ્તુઓમાં આપણે વાપરી નાંખીએ છીએ. પણ એમ ન થવું જોઈએ. જેમ બીજાને ન લૂંટતા પોતાની મહેનતથી પૈસાદાર થયેલો માણસ ખોટી જગ્યાએ પૈસા નહીં ખર્ચે તેમ આપણા આત્માની જ્ઞાનશક્તિ આપણે નજીવી ચીજોનાં ચિંતનમાં વાપરી નાંખીએ છીએ. આ જ્ઞાનશક્તિ આપણી અણમોલ મૂડી છે. પણ સ્થૂળ વિષયોમાં આપણે તેને વાપરીએ છીએ. આ શાક સારૂ થયું નથી, એમાં મીઠું વધારે છે, પેલો આમ, તેવો છે. આને આમ ના કરવું જોઈએ, એવા વિચારોમાં આપણું જ્ઞાન વપરાઈ જાય છે. આના દુરુપયોગમાં સાત-સાત દીવાલની પાછળ અમને પૂરો તોયે અમારી એકાગ્રતા નહીં થાય, કારણ કે દુનિયાની ઝીણામાં ઝીણી વાતની અમારે ચર્ચા કરવાની રહી. જે જ્ઞાન ખુદ પરમેશ્વર સુધી પહોંચી શકે તે શાકનાં સ્વાદની, દુનિયાના ખરાખોટાની ચર્ચામાં બગાડીશું ને તેમજ આપણે આપણી કૃતાર્થતા માનીએ છીએ. આવો આ ભયાનક સંસાર રાત અને દિવસ આપણી અંદરને બહાર ઘુઘવાટા મારે છે. પ્રાર્થના અને ભજન કરવામાં પણ આપણો હેતુ બાહ્ય હોય છે. પરમેશ્વર સાથે તન્મય થઈ, ચાલો એક ક્ષણભર પણ સંસાર ભૂલી જઈએ એવી આપણી ભાવના નથી. પ્રાર્થના પણ એક દેખાય, એવી જ્યાં મનની સ્થિતિ હોય ત્યાં આસનવાળી બેઠા તોયે શું ને આંખો મીંચીને બેઠા તોયે શું ? બધુ ફોગટ છે. મન એક સરખું બહાર દોડ્યા કરે છે તેથી માણસનું બધું સામર્થ્ય નાશ પામે છે. કોઈ પણ પ્રકારની વ્યવસ્થા, નિયંત્રણશક્તિ માણસમાં રહેતી નથી. છેક નાની નાની બાબતોમાં આપણે એટલું ઝીણું કાંતીએ છીએ કે તે જોઈને ખરેખર ખેદ થાય છે. નજીવા વિષયોમાં મન ગૂંથાઈ રહેલું હોય છે. કથા-પુરાણ સાંભળવા જોઈએ. ત્યાં ખરેખર ઉંઘ આવી જાય છે. અને ખાટલા પર જઈને પડીએ છીએ ત્યારે મન ફિકર ચિંતાથી મન ઘેરાઈ જાય છે. કર્મની એવી ગહન ગતિ છે. એક તરફ શૂન્યાગ્રતા ને બીજી તરફ અનેકાગ્રતા છે. એકાગ્રતા ક્યાંયે નથી. અને એટલો માણસ ઈન્દ્રિયોનો ગુલામ બન્યો છે. ટૂંકમાં મનની બેઠક બદલ્યા વગર એકાગ્રતાની આશા ન રાખવી. મનની બેઠક શુદ્ધ જોઈએ. કેવળ આસન વાળીને બેસવાથી તે નહીં મળે. તે માટે બધા વહેવાર શુદ્ધ કરવા જોઈએ. વહેવાર શુદ્ધ કરવો એટલે વહેવારનો ઉદ્દેશ બદલવો જોઈએ. વ્યક્તિગત લાભ નજરમાં રાખી, વાસનાની તૃપ્તિને સારુ અથવા એવી જ બીજી બહારની બાબતોને સારુ વહેવાર ન કરવો જોઈએ.

આપણે આખો દિવસ વહેવારમાં ગૂંથાયેલા રહીએ છીએ. દિવસભર ચાલુ રહેલી ઉઠવેઠનો હેતુ શો ? જીંદગીનાં આ બધા દિવસો - આખરનો દિવસ રૂડો થાય તે સારુ બધી તન તોડીને મથામણ કરી હતી. બધી તન તોડીને કરેલી મથામણ, બધી દોડાદોડ આખરનો દિવસ રૂડો થાય તે માટે કરવાની છે. આખી જીંદગી કડવું ઝેર પચાવીએ છીએ. શા સારુ ? તે છેવટની ઘડી, તે મરણ પવિત્ર થાય તે સારુ. દિવસની છેવટની ઘડી સાંજે આવે છે. તે દિવસનું બધુ કર્મ પવિત્ર ભાવનાથી કર્યું હશે તો રાતની પ્રાર્થના મીઠી થશે. એકાગ્રતા માટે આવી જીવનની શુદ્ધિ જરૂરી છે. બહારની વસ્તુનું ચિંતન છૂટી જવું જોઈએ.

આ નરદેહની કેવી શક્તિ છે તે બતાવનારા સંતો પાછળના વખતમાં થઈ ગયા છે. અને

આજે પણ હયાત છે. જે નરદેહમાં બીજા નરવીર થઈ ગયા તે જ મનખા દેહમાં હું પણ છું. પછી આવો કેમ ? મારું કંઈક અવળું ચાલે છે. આ મારું ચિત્ત કાયમ બહાર રજળવા નીકળે છે. બીજાના ગુણદોષ જોવામાં તે બહુ દોઢડાઈ થાય છે. પણ મારે બીજાનાં ગુણદોષો જોવાના કેવા ? મારામાં તેની ક્યાં ખોટ છે ? મારામાં ખામી શું ઓછી છે ? કાયમ બીજાનાં ઝીણા ઝીણા દોષો જોવામાં હું મશગૂલ રહું તો ચિત્તની એકાગ્રતા કેમ સંધાશે ? પછી મારી બે જ દશા થાય. શૂન્યાવસ્થા એટલે કે ઊંઘ, અથવા અનેકાગ્રતા. તમોગુણ અને રજોગુણ બેમાં હું ફસાઈ જવાનો.

ચિત્તની એકાગ્રતા કરવામાં મદદગાર થાય એવી બીજી બાબત જીવનમાં પરિમિતતાની છે. માપસર રહેવું. બધે માપ રાખીને ચાલો. દરેક ઈન્દ્રિય પર પહેરો બેસાડો. હું વધારે તો નથી ખાતોને ? વધારે તો નથી ઊંઘતોને ? આંખ આમતેમ ભટકીને ન જોવાનું જોતી નથીને ? આવું બધું ચોકસાઈથી અને ઝીણવટથી તપાસતા રહેવું જોઈએ. ઝીણામાં ઝીણી બાબતોનું ધ્યાન રાખવું, ઓબઝર્વેશન કરવું એ બધુ મારે શું કરવા જોઈએ ? મારે એ બધુ જાણીને શું કરવું છે ? આંખનું આ વધારે પડતું ભટકવાનું મારે કાઢવું જોઈએ. એવું જ કાનનું. કાન પર પણ ચોકી રાખો. તેવું જ આ મન પણ બહુ જોરાવર છે. જરાપણ કંઈ ખખડ્યું કે ત્યાં પહોંચી જાય છે.

જીવનમાં નિયમન અને પરિમિતતા કેળવો. ખરાબ વસ્તુ જોવી જ નહીં, ખરાબ ચોપડી વાંચવી જ નહીં. નિંદાસ્તુતિ સાંભળવી જ નહીં. દોષવાળી વસ્તુ ન જ ખપે, પણ નિર્દોષ વસ્તુનું સુદ્ધ વધારે પડતું સેવન ન જોઈએ. કોઈ પણ ચીજ વધારે પડતી ન જોઈએ. દારૂ, ભજિયાં, રસગુલ્લા તો ન જ જોઈએ. પણ સંતરા, કેળા, મોસંબી વિગેરે પણ વધારે પડતા ન જોઈએ. ફળાહાર શુદ્ધ આહાર છે. પણ તોયે વધારે પડતો ન હોવો જોઈએ. નિયમિત આચરણને જ જીવનની પરિમિતતા કહી છે.

ત્રીજી બાબત, સમદ્રષ્ટિ હોવી જોઈએ. તેનું બીજું નામ છે શુભદ્રષ્ટિ છે. શુભદ્રષ્ટિ કેળવ્યા વગર ચિત્ત કદી એકાગ્ર નહીં થાય. આ આખી સૃષ્ટિ મંગલ ભાસવી જોઈએ. મારો મારી જાત પર છે તેવો જ આખી સૃષ્ટિ પર ભરોસો હોવો જોઈએ.

અહીં બીવા જેવું શું છે ? બધુ શુભ અને પવિત્ર છે. આ બધુ વિશ્વ મંગળ છે કારણ પરમેશ્વર તેને સંભાળે છે. દુનિયામાં કશું બગડેલું નથી. બગડ્યું હોય તો મારી દ્રષ્ટિ બગડી છે. જેવી મારી દ્રષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. જો હું લાલ રંગનાં ચશ્મા પહેરીશ તો સૃષ્ટિ લાલ જ દેખાશે. બધુ ભડકે બળતું દેખાશે. જ્યારે હનુમાનજી અશોક વનમાં સીતાજીની શોધમાં ગયા હતા ત્યાં તેમને હતા ધોળા ફૂલ તે લાલ જોયા હતા કારણ કે મારુતિની આંખ તે વખતે કોપથી લાલચોળ થઈ હતી. દુનિયા તરફ જોવાની આપણી જેવી દ્રષ્ટિ હશે તેવી દુનિયા આપણને દેખાશે.

આ સૃષ્ટિ શુભ છે એવી મનની ખાતરી જ્યાં સુધી નહીં થાય ત્યાં સુધી ચિત્તની એકાગ્રતા પણ નહિ સધાય. સૃષ્ટિ બગડેલી છે એવું જ્યાં સુધી મને લાગે છે ત્યાં સુધી વહેમનો માર્યો હું ચારેકોર નજર ફેરવ્યા કરીશ. મારો બચાવ કરનારો કોઈ હોય તો હું જાતે એકલો જ મારા ચિત્તને આવી ભયાનકતાથી બચાવી શકીશ. સમદ્રષ્ટિની ભાવના કેળવવી એ જ એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાનો સારામાં સારો ઈલાજ છે. સર્વત્ર માંગલ્ય જોતા શીખો એટલે આપોઆપ ચિત્ત શાંતી આવી મળશે.

આપણે બળબળ વહેતી નદીને કાંઠે જઈએને ત્યાં સ્વચ્છ, બળબળ વહેતા પાણી તરફ જોઈ મનનો તડફડાટ ઓછો થશે. દુઃખ વિસરાઈ જશે. મન પવિત્ર બનશે, શાંત થશે. પાણીનાં એ ઝરામાં એટલી બધી શક્તિ ક્યાંથી આવી ? પરમેશ્વરની શુભ શક્તિ તેમાં પ્રગટ થઈ છે. કદી ન ઊભા રહેનારા અને વિસામા વગરનાં અખંડ વહેતા એ પાણીના ઝરાને પોતાનું ઘરબાર નથી તે સંન્યાસી છે. આવો એ પવિત્ર ઝરો આપણા મનને એક ક્ષણભર પવિત્ર, એકાગ્ર કરે છે. બહારનું આવું આ જડ પાણી પણ મારા મનને શાંત કરી શકે તે મારા મનની ખીણમાં ભક્તિ-જ્ઞાનનો ચિન્મય ઝરો વહેતો થાય એટલે મને કેટલી બધી શાંતિ મળે?

ટૂંકમાં, ચિત્તની એકાગ્રતા, જીવનમાં પરિમિતતા અને શુભ સામ્યદ્રષ્ટિ ધ્યાનયોગ માટે જરૂરી છે. આ ઉપરાંત બીજા પણ બે સાધનો કહ્યા છે; વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ. એક વિધ્વસંક સાધન છે ને બીજું વિધાયક છે. ખેતરમાં ઉગી નીકળેલું નીંદણ ઉપેડી કાઢવું એ વિધ્વસંક કામ થયું એને જ વૈરાગ્ય કહ્યું છે અને બીજ રોપવું કે ઓરવું એ વિધાયક કામ છે. મનમાં સદ્વિચારોનું ફરી ફરીને ચિંતન કરવું તે અભ્યાસ છે. વૈરાગ્ય વિધ્વસંક ક્રિયા છે અને તે કેળવાય તેમ છે જ. આપણે કહીએ છીએ કે કેરી મીઠી છે, પણ મીઠાશ શું માત્ર કેરીમાં છે ? ના, આપણા આત્મામાં રહેલી મીઠાશ આપણે વસ્તુમાં રેડીએ છીએ અને તેથી પછી તે ચીજ આપણને મીઠી લાગે છે. તેથી અંદરની મીઠાશ ચાખતા શીખો કેવળ બહારની વસ્તુમાં મીઠાશ નથી પણ પેલો રસોનો પણ રસ, માધુર્ય-સાગર આત્મા મારી પાસે છે તેને લીધે મીઠી વસ્તુઓમાં મધુરતા આવે છે. એવી ભાવના કેળવતા કેળવતા વૈરાગ્ય હાડમાં ઉતરી જશે.

આ ધ્યાનયોગ બતાવતાં ભગવાને શરૂઆતમાં જ એક મહત્વની વાત કહી છે કે, “મારે મારો ઉદ્ધાર કરવો જ છે; હું આગળ જઈશ જ; ઉપર ઉંચો કૂદકો મારવાનો જ. આ મનખા દેહમાં હું આવોને આવો પડી રહેનાર નથી. પરમેશ્વરની પાસે પહોંચવાની હું હિંમત રાખીને કોશીશ કરીશ. એવો દૃઢ સંકલ્પ હોવો જોઈએ.”

ગીતાના અઠાર અધ્યાયોને છ છ અધ્યાયના ત્રણ નિશ્ચિત વિભાગોમાં વિભક્ત કરી શકાય તેમ છે અને તે બધા મળીને ઉપનિષદના મહાવાક્ય “તત્ ત્વમ્ અસિ” તે તું(જ) છે.”નો ભાવાર્થ અને સુચિતાર્થ ઉપદેશી રહ્યા છે. પ્રથમ છ અધ્યાય ‘ત્વમ’ - તું પદના તાત્પર્યની વ્યાખ્યા રૂપે છે. એ વિભાગમાં વિચારવિકાસનું જે સામાન્ય આયોજન છે. એમાં છઠ્ઠા અધ્યાયની વિગતો ઉચિત સમાપન પૂરું પાડે છે.

બીજા અધ્યાયમાં અર્જુન માટે સાવ અજાણી કહેવાય એવી ભાષામાં શ્રીકૃષ્ણે જાણે પીંછીના એક ઝડપી ઘસરકા વડે સર્વ ઉપનિષદોનો જે મુખ્ય વિષય છે તે આધ્યાત્મિક પૂર્ણતાનું ચિત્ર દોર્યું. એ અધ્યાયનું સમાપન તેમણે પૂર્ણ માનસિક સમત્વ ધરાવતા સ્થિતપ્રજ્ઞનું તાર્દશ ચિત્ર આપીને કર્યું. સ્વાભાવિક રીતે જ સાધકનો રસ જાગ્રત થાય છે અને જેના વડે પોતે પણ આંતરિક વિકાસ સાધી શકે અને આત્મસંયમ અને સમત્વનાં એ દિવ્યતર શિખરોને આંબી શકે તેવા ઉપાય અને પદ્ધતિઓ તે શોધે છે.

ત્રીજા અધ્યાયમાં સિદ્ધપુરુષની કક્ષાએ આવવા માટે અંતઃકરણ શુદ્ધિની વિવિધ હળવી પ્રક્રિયાઓ બતાવવી જ પડે એમ હતું. એટલે કર્મયોગનું વૈજ્ઞાનિક ઢબે વિસ્તારથી થયેલું વિવેચન જોયું.

બાહ્ય જગતમાં થતાં કર્મનો ઉદ્દેશ ગમે તેટલો ઉદાત્ત, મહાન હોય તો પણ તે કર્મ કર્તાના હૃદયમાં ઊંડા ઘા અને દુઃખદ અશાંતિ મૂકતું જાય છે. કર્મફળની ઉગ્રતા હળવી કરવા અને દૂરતા માનસિક ત્રણો ઉપર શીળો લેપ લગાડવા જ્ઞાનકર્મ સંન્યાસ યોગ નામના ચોથા અધ્યાયમાં મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા માટેની નવી પ્રક્રિયાઓ સમજાવવામાં આવી છે. શ્રીકૃષ્ણનો મત છે કે સર્વ પ્રવૃત્તિઓના અધિષ્ઠાનરૂપ પરમેશ્વરનું સ્મરણ મનમાં સતત જાળવી રાખીને કર્મ કરનાર સાધક અનેક પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે પણ માનસિક સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી શકે છે.

સંન્યાસ યોગ નામના પાંચમા અધ્યાયમાં મન પ્રવૃત્તિઓમાં પરોવાયેલું હોવા છતાં રાગદ્વેષથી અલિપ્ત રહી શકે એ માટેની વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા સમજાવવામાં આવી. પોતાના સ્વાર્થ માટે નહિ પરંતુ બહુજનહિતાર્થે સમર્પણની ભાવનાથી, યજ્ઞભાવનાથી કરેલા કર્મને અંતઃકરણને શુદ્ધ કરનાર ઔષધ તરીકે શ્રીકૃષ્ણ સૂચવે છે. આ છઠ્ઠા અધ્યાયમાં મનને ભૂતકાળની વાસનાઓના ચાઠાંમાંથી મુક્ત કરી નિરોગી બનાવવા માટેનો એક અનિવાર્ય ઉપચાર સૂચવવામાં આવે છે.

પાંચમાં અધ્યાયમાં સંન્યાસનો માર્ગ તેના બે જુદા જુદા પ્રકારો સાથે સમજાવવામાં આવ્યો.

બંન્ને પદ્ધતિઓ દ્વારા એક જ લક્ષ્ય સિધ્ધ કરી શકાય છે. (૧) કર્મોમાં આપણા કર્તૃત્વનો ત્યાગ (૨) કર્મફળની આસક્તિ ત્યાગ. અને તેને કારણે ઉત્પન્ન થતી વ્યર્થ ચિંતાનો ત્યાગ કર્તૃત્વભાવનો અને કર્મમૂળની આશક્તિનો ત્યાગ કરીને આપણી પ્રવૃત્તિઓ દરમ્યાન સામાન્ય રીતે મનને કુંઠિત કરતી વાસનાનાં બંધનમાંથી આપણે કેવી રીતે છૂટી શકીએ તે સમજાવવામાં આવ્યું.

ભગવાને અત્યાર સુધીમાં સ્પષ્ટ કરેલી પદ્ધતિ જે સાધક શ્રદ્ધાપૂર્વક અનુસરી શકે તેનું જડ અને તામસ મન સક્રિય પ્રવૃત્તિમાં લાગી ગયું હોવું જોઈએ. આવી રીતે કેળવાઈ પામેલા મનને દૃઢનિશ્ચયી સાધકની વિવેકપૂર્ણ બુધ્ધિની આજ્ઞા માનવાનું સમજાવવામાં આવે છે. આ રીતે સ્થિર થયેલું, કેળવાયેલું મન આત્મચિંતન અને આત્મવિકાસના ઉચ્ચતર હેતુઓ સિદ્ધ કરવા માટેનું સુસજ્જ સાધન બની રહે છે.

ધ્યાનથી આ પ્રસિદ્ધ પ્રક્રિયા દ્વારા આ કેવી રીતે સિધ્ધ થઈ શકે તે સંક્ષેપમાં છઠ્ઠા અધ્યાયનો વિષય છે.

કોઈ અલૌકિક પળે અનેરી મસ્તીની કે ચિંતનના ઝબકારાની પ્રતિતી આપણને થાય છે. સૌના જીવનમાં આવી પળો આવે છે, પણ એનો ઉપયોગ કરી લેવામાં આપણે થાપ ખાઈ જઈએ છીએ. આવી અલૌકિક ક્ષણની પ્રતીક્ષા કરવામાં એકાંત, મૌન અને ધ્યાન ઉપકારક બને છે. આ અધ્યાય આપણને પ્રતીક્ષા કરવાની કળા શિખવાડે છે. પ્રતીક્ષા અને પ્રતીતિ વચ્ચેનો સેતુ એટલે ધ્યાન.

રોજ રોજ થતો સૂર્યોદય ખરેખર તો એક ક્રાંતિકારી ઘટના છે. એ ક્રાંતિનું મહત્વ ત્રણ બાબતોને લીધે વધી જાય છે. પહેલી વાત એ કે, એ અંધકારને ખતમ કરે છે. બીજી વાત એ કે, ક્રાંતિની શરૂઆત આકાશના કોક અજાણ્યા ખૂણેથી થાય છે. ત્રીજી વાત એ કે, ક્રાંતિનો સંદેશ આકાશને ખૂણે ખાંચરે ઝડપભરે પહોંચી જાય છે. ઘોર તમસમાંથી જ્યોતિ તરફ લઈ જતી આ ક્રાંતિ રોજ રોજ થાય તેથી આપણને એનું મહત્વ સમજાતું નથી, ક્રાંતિ બહાર થાય છે, પરંતુ અંદર તો પરિવર્તન થવું જોઈએ ? ક્રાંતિ (Evolution) કરતાંય પરિવર્તન (transformation) નું મહત્વ અંદરની યાત્રાના યાત્રિકો માટે ઘણું બધું છે. ભારતે જગતને આપેલી સર્વોત્તમ બાબતોમાં ધ્યાનયોગનો સમાવેશ થઈ શકે. ભગવાન બુદ્ધે ધ્યાનનું મહત્વ સ્વીકાર્યું અને ઈ.સ. છઠ્ઠી સદીમાં ચીન ગયેલા બોધિધર્મ ત્યાં ધ્યાન (ચાન)ને લોકપ્રિય બનાવ્યું. મધ્યયુગમાં ચીનમાંથી જાપાન ગયું અને ઝેન બન્યું. ઝેનપંથ એ ખરેખર ધ્યાનપંથ છે. આજે તો દુનિયાના બધા જ દેશોમાં ધ્યાનયોગ લોકપ્રિય બની રહ્યો છે.

ગીતાના અધ્યાયો જાણે હિમાલયની શિખરમાળ જેવા છે. સાંખ્યયોગ, કર્મયોગ અને સંન્યાસના શિખરો વટાવીને હવે આપણે ધ્યાનયોગના ભવ્ય શિખર પર પહોંચવા માટેની તૈયારી કરીએ. શ્રી અરવિંદ ઘોષે ક્યાંક ‘કોસ્મિક મેન’ (Cosmic man)ની વાત કરી છે. જે માણસ પોતાને વિશ્વનિર્મિત બ્રહ્મનો અંશ ગણે અને તે પ્રમાણે જીવન ચલાવે તે કોસ્મિક મેન કહેવાય. જીવવું એનો અર્થ જ એ કે આ વિશ્વનિર્મિતના સંપર્કમાં હોવું. અધ્યાત્મનો પાયો અનુભૂતિ છે. ધ્યાન, એ વિશ્વનિર્મિતના ધબકારાના સીધા સંપર્કમાં હોવાની સંપ્રજ્ઞતાને સ્થાયી ભાવ બનાવવા માટેની પ્રક્રિયા છે.

અસ્તિત્વનો અર્થ ખોળવાનો પ્રયત્ન કરનારે અંદરથી જપી જવાનું છે. મનની ભ્રમણવૃત્તિ સખણી રાખીને આ સૃષ્ટિમાં વ્યાપી રહેલા જીવનલય સાથે પોતાના લયનું અનુસંધાન કરવાનું છે. ઊંડા આત્મસંશોધન વગર આવું બની ન શકે. ધ્યાન એ પરમ અસ્તિત્વનો લય પામવાની સાધના પરમ લયમાં લીન થવાની ઉત્કટ સાધના છે.

બહારના ઉધામાં ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પછી તો ખાસ વધતા જ રહ્યા છે. દોડંદોડા વધ્યા છે, સુખના સાધનો વધ્યા છે, ઝડપ વધી છે, ઔષધો વધ્યાં છે. આયુષ્ય વધ્યું છે, આવક વધી છે, ખર્ચ

વધ્યો છે. અને અશાંતિ પણ વધી છે. પરિણામે સામાન્ય માણસનેય આજે અંદરની શાંતિ પ્રાપ્ત થાય તે માટેની આકાંક્ષા રહે છે. એની દશા વૈશાખી બપોરે ધૂળિયા માર્ગ પર ચાલીને થાકેલા વટેમાર્ગુ જેવી છે. વડલાની શીળી છાયામાં પરબડી આગળ નિરાંતે ઊભા રહીને શીતળ જલના ખોબા ભરીને તૃપ્ત થયા બાદ, એ આરામ કરવા માગે છે.

ખરો સંન્યાસી કોણ ? ખરો યોગી કોણ ? ફળના વળગણને છોડીને જે કર્મો આવી પડ્યા તે કરતો રહે તે સંન્યાસી અને તે જ યોગી. સંકલ્પનો ત્યાગ કર્યા વગર કોઈ સંન્યાસી કે યોગી થઈ શકે નહીં. ગીતાકાર આ અધ્યાયમાં સંન્યાસી અને યોગી વચ્ચેની ભેદરેખા ભૂસી નાંખવા ઈચ્છે છે. ગીતા સંકલ્પત્યાગને આટલું મહત્ત્વ કેમ આપે છે ? સંકલ્પનું ઊગમસ્થાન આપણો અહંકાર પ્રત્યેક સંકલ્પ આપણા ‘હું’ ને દૃઢ બનાવે છે. આપણું મન અવનવા સંકલ્પોનું ઉત્પાદન કરનારી જબરદસ્ત ફેક્ટરી છે.

અધ્યાય - ૬ આત્મસંયમ યોગ

શ્રીભગવાન્ ઉવાચ

અનાશ્રિતઃ કર્મફલં કાર્યં કર્મ કરોતિ યઃ ।
સ સંન્યાસી ચ યોગી ચ ન નિરગ્નિર્ન ચાક્રિયઃ ॥ ૧ ॥

યં સંન્યાસમિતિ પ્રાહુર્યોગં તં વિદ્ધિ પાણ્ડવ ।
ન હ્યસંન્યસ્તસકલ્પો યોગી ભવતિ કશ્ચન ॥ ૨ ॥

આરુરુક્ષોર્મુનેર્યોગં કર્મ કારણમુચ્યતે ।
યોગારૂઢસ્ય તસ્યૈવ શમઃ કારણમુચ્યતે ॥ ૩ ॥

યદા હિ નેન્દ્રિયાર્થેષુ ન કર્મસ્વનુષજ્જતે ।
સર્વસકલ્પસંન્યાસી યોગારૂઢસ્તદોચ્યતે ॥ ૪ ॥

ઉદ્ધરેદાત્માનાત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ ।
આત્મૈવ હ્યાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવ રિપુરાત્મનઃ ॥ ૫ ॥

બન્ધુરાત્માત્મનસ્તસ્ય યેનાત્મૈવાત્મના જિતઃ ।
અનાત્મનસ્તુ શત્રુત્વે વર્તેતાત્મૈવ શત્રુવત્ ॥ ૬ ॥

જિતાત્મનઃ પ્રશાન્તસ્ય પરમાત્મા સમાહિતઃ ।
શીતોષ્ણસુખદુઃખેષુ તથા માનાપમાનયોઃ ॥ ૭ ॥

જ્ઞાનવિજ્ઞાનતૃપ્તાત્મા કૃટસ્થો વિજિતેન્દ્રિયઃ ।
યુક્ત ઈત્યુચ્યતે યોગી સમલોષ્ટાશ્મકાઞ્ચનઃ ॥ ૮ ॥

સુહૃન્મિત્રાર્યુદાસીનમધ્યસ્થદ્વેષ્યબન્ધુષુ ।
સાધુષ્વપિ ચ પાપેષુ સમબુદ્ધિર્વિશિષ્યતે ॥ ૯ ॥

યોગી યુજ્જત સતતમાત્માનં રહસિ સ્થિતઃ ।
એકાકી યતચિત્તાત્મા નિરાશીરપરિગ્રહઃ ॥ ૧૦ ॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
 नात्युच्छ्रितं नातिनीयं त्रैलोक्येण कुशोत्तरम् ॥ ११ ॥
 तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तोन्द्रियक्रियः ।
 उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥
 समं कायशिरोऽङ्गीं धारयन्नयलं स्थिरः ।
 सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥
 प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
 मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ १४ ॥
 युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
 शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥
 नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न त्रैकान्तमनश्नतः ।
 न याति स्वप्नशीलस्य जग्रतो नैव यार्जुन ॥ १६ ॥
 युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
 युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥
 यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
 निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥
 यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
 योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥
 यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
 यत्र त्रैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥
 सुषमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
 वेत्ति यत्र - न त्रैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥
 यं लब्ध्वा यापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
 यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विद्याल्यते ॥ २२ ॥
 तंविद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
 सनिश्चयेन योत्व्यो योगोऽनिर्विण्णयेतसा ॥ २३ ॥
 सङ्कल्प प्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशोषतः ।
 मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥
 शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
 आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥
 यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
 ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि यात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं य मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स य मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यद्वि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
अेतस्याहं न पश्यामि यज्यलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥

यज्यलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

श्रीभगवान् उवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं यलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप ईति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाश्रितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

कश्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

अेतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

श्रीभगवान् उवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शीचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
अेतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यद्दीदृशम् ॥ ४२ ॥

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदृष्टिकम् ।
यतते य ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

पूर्वाभ्यासेन तेनैव क्षियते ह्यवशोऽपि सः ।
शिक्षासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

- (૧) જે મનુષ્ય કર્મફળનો આશ્રય લીધા વિના શાસ્ત્રમાં કહેલા કર્તવ્ય કર્મો કરે છે, તે સંન્યાસીય છે ને સાચો યોગી પણ છે. પણ જે અગ્નિનો (યજ્ઞનો) કે કર્મમાત્રનો ત્યાગ કરે છે તે સંન્યાસી કે યોગી નથી.
- (૨) હે પાંડુ પુત્ર ! જેને ‘સંન્યાસ’ કહે છે, તે તેને તું ‘યોગ’ જાણ, કેમ કે ઈન્દ્રિય તૃપ્તિની ઈરછા અને સંકલ્પો છોડ્યા ન હોય એવો કોઈ મનુષ્ય યોગી થયો નથી.
- (૩) યોગમાં પ્રવેશ (અષ્ટાંગ યોગ પદ્ધતિ) કરવા ઈરછતા સંયમી માટે (અનાશક્તિપૂર્વક) કર્મ કરવા એ સાધન છે. અને જેણે યોગ સાધ્યો છે તેને માટે ભૌતિક કર્મોનો ત્યાગ (શમ-યોગા રૂઢ સ્થિતિમાં સ્થિર કરનાર) સાધનરૂપ છે.
- (૪) જ્યારે મનુષ્ય ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં અને કર્મોમાં આસક્ત થતો નથી તથા સર્વ સંકલ્પોનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે “યોગારૂઢ” કહેવાય છે.
- (૫) મનુષ્યે પોતાના મન દ્વારા પોતાનો ઉદ્ધાર જ કરવો જોઈએ, અધઃપતન નહીં. મન જ બદ્ધ જીવાત્માનો મિત્ર છે અને એ જ મન શત્રુ છે.
- (૬) જેણે જાતે જ પોતાનું મન જીત્યું છે, તેનું મન તેનો શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે; પરંતુ જેણે પોતાનું મન જીત્યું નથી તેનું મન જ તેનો પરમ શત્રુ છે.

‘સ્વરૂપ’ની દૃષ્ટિએ બધા જીવ ભગવાનના અંશ છે. શરીરના અવયવો આખા શરીરના સંતોષ ખાતર કર્મ કરે છે, નહીં કે પોતપોતાના સંતોષ અર્થે. તે પ્રમાણે જે મનુષ્ય આત્મસંતોષ માટે નહીં પણ અખંડતત્ત્વ - પરમાત્માના સંતોષ ખાતર કર્મ કરે છે. તે પૂર્ણ સંન્યાસી અને પૂર્ણ યોગી છે.

અપરિપક્વતાની વર્તમાન સ્થિતિમાં સંઘર્ષમય જીવનમાંથી પલાયન થઈ ગંગાતટના શાંત વાતાવરણમાં ચાલ્યા જવાના પ્રયાસમાં તો સામાન્ય ભલા માણસનું અધઃપતન થાય છે અને તે ગંગા નદીના જ એક જડ પાષાણ જેવો બની જાય છે.

સંન્યાસ એટલે કે કર્તવ્ય ભાવનો ત્યાગ એ જ યોગ એટલે કે કર્મફળનો ત્યાગ છે. સંન્યાસ

એ યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી સ્થિતિ છે અને હૃદયમાં જો સંન્યાસ ભાવના ન હોય તો યોગની આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાની કલ્પના પણ ન કરી શકાય. યોગ અને સંન્યાસ એ આધ્યાત્મિક સિદ્ધિરૂપી સિક્કાની બે બાજુઓ જ છે.

સંન્યાસના પૂર્ણ પ્રતીક સમા શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુની નીચેની પ્રાર્થના ભક્તની નિઃસ્વાર્થતાનો પડઘો પાડે છે;

ન ધનં ન જનં ન સુંદરી કવિતાં વા જગદીશ કામયે ।
મમ જન્મનિ જન્મનીશ્વરે ભવતાદ્ ભક્તિરહૈતુકી ત્વયિ ॥
જન્મનીશ્વરે

“હે જગદીશ ! હું ધન કે અનુયાયીગણ કે સુંદર સ્ત્રીની લવલેશ ઈચ્છા કરતો નથી. જન્મોજન્મ તમારી સ્વાર્થરહિત ભક્તિ માગું છું.”

પ્રત્યેક મનુષ્ય નિકટના ભવિષ્યમાં સિદ્ધ કરવાનું એક ધ્યેય નક્કી કરતો હોય છે. એકવાર ધ્યેય નક્કી થયું એટલે આપણું મન એ અસ્પષ્ટ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાની પધ્ધતિનું આયોજન કરે છે. પરંતુ આપણે આપણી યોજનાઓ અમલમાં મૂકીએ અને સફળતા મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરવાનું શરૂ કરીએ તે પહેલાં તો આપણામાં રહેલી અથાગ સદા સક્રિય કલ્પનાશક્તિ એ પહેલાં નક્કી કરેલા ધ્યેયને ક્યારનું ભૂંસી નાંખ્યું હોય છે. અને ભવિષ્યમાં પ્રાપ્ત કરવાનું નવું લક્ષ્ય આલેખી દીધું હોય છે.

આપણે માનસિક રીતે સજજ થઈએ અને આપણા વિચારોને જીવનમાં અમલમાં મૂકવાનું શરૂ કરીએ ત્યાં તો આપણી તોફાની કલ્પનાઓએ ફરી પાછું નક્કી કરેલા વધુ દૂરના લક્ષ્યને ભૂંસી નાંખ્યું હશે. આમ દરેક વખતે લક્ષ્ય, જ્યાં સુધી ત્યાં પહોંચવાની યાત્રા આરંભીએ નહિ ત્યાં સુધી જ ચરતું હોય છે અને યાત્રા શરૂ કરીએ તે ઘડીએ જ આપણી દૃષ્ટિ આગળથી વિલીન થઈ જતું હોય છે.

સંક્ષેપમાં કહીએ તો, આપણી સામે લક્ષ્ય હોય છે ત્યારે આપણે હજી કાર્યશીલ થયા હોતા નથી. અને જે ઘડીએ આપણે યત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણી સમક્ષ પહોંચવા માટેનું કોઈ લક્ષ્ય હોતું નથી. આપણા અંતઃકરણમાં રહેલું એક સૂક્ષ્મ પરિબળ જે અજ્ઞાણે આપણામાં આવી ઘેલછાભરી વૃત્તિ પેદા કરે છે તેને નિરંકુશ સંકલ્પશક્તિ કહે છે.

આપણે જ્યાં સુધી આપણી અંદર રહેલા આ ખતરનાક વિદ્રોહી સંકલ્પનો પીછો કરી, પકડી અને અંતે તેનો નાશ કરીએ નહિ ત્યાં સુધી આપણે આંતર કે બાહ્ય કોઈ સિદ્ધિ મેળવી શકવાના નથી. આમાં કશી બાંધછોડને અવકાશજનથી એ દર્શાવવામાં ભગવાન કચ્છન શબ્દ વાપરી કહે છે કે સ્વયં વિષમય કરતા આ સંકલ્પ - ક્ષોભનો ત્યાગ કરવાથી ક્ષમતા મેળવ્યા વિના કોઈપણ સાધક આત્મોન્નતિના માર્ગે કદી પ્રગતિ કરી શકે નહિ.

કર્મ બે રીતે થઈ શકે. કર્મફલની અપેક્ષા ન રાખતાં માનવી કર્મ ચાલુ રાખે એમ ગીતાકારનો અભિપ્રાય છે. એક કર્તવ્ય તરીકે કર્મ કરે અને બીજો આજ્ઞા તરીકે કર્મ કરે પણ માણસ કર્તવ્ય તરીકે કર્મ કરે તેમાં થોડી લૂખાશ છે. તેથી કર્તવ્ય તરીકે નહિ, પણ આજ્ઞા તરીકે કર્મ કર. ગીતાકાર કહે છે, કે તું જે સ્વાર્થી સ્વભાવની પ્રવૃત્તિઓ છોડી શકે નહિ તો જ્ઞાન અને યોગથી તેને કશો લાભ નહીં થાય. જીવાત્માનું સાચું ધ્યેય સંતોષને ત્યજી ભગવાનને સંતોષવા સજજ થવાનું છે.

જે સાધક માનસિક એકાગ્રતા અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધવા માગતો હોય તેને માટે કર્મ એ સાધન - કરણ હોવાનું મનાય છે. કર્તૃત્વભાવના અને કર્મફળની આસક્તિ વિના કર્મ કરવાથી આપણી વર્તમાન વાસનાઓનો ક્ષય થાય છે અને કોઈ નવી વાસનાઓ ઉદ્ભવતી નથી.

આરંભમાં આપણે નાના હોદ્દા પર કે કામદારની કક્ષામાં જ હોઈએ છીએ, વાસના પ્રેરિત અને અહંથી હંકારતા આપણે મહેનત કરી પરસેવો ઉતારીએ છીએ, રડીએ છીએ, ડૂસકા ભરીએ છીએ.

માણસ આવી પ્રવૃત્તિઓથી ઈચ્છા તેને થાય છે. આવો મનુષ્ય જે પોતાના મનને અંકુશમાં લાવવા અને તેના પર સવાર થવા ઈચ્છે છે તે પહેલાંની જેમ જ કાર્ય ઉપાડી લે છે પણ અહીં યજ્ઞભાવનાથી હાથ ધરવામાં આવે તો તે મનની પૂર્વ વાસનાઓનો ક્ષય કરે છે અને સમ્રાજ અંતઃકરણને સંગઠિત સંવાદિતા ઉભી કરે છે. આમ વાસના ક્ષયને પરિણામે સાધક આવશ્યક માત્રામાં ચિત્ત એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરી લે એટલે તેણે પોતાની પ્રવૃત્તિઓ ધીમેધીમે સંકેલી લેવી જોઈએ અને પોતાના મનને ધ્યાન ચિંતનમાં કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. એકવાર સાધકનું મન જિતાઈ જાય અને તેના વિક્ષેપો સારી પેઠે અંકુશમાં આવી જાય એટલે માનસિક વિકાસની એવી સ્થિતિમાં પહોંચેલો સાધક યોગરૂઢ થયો છે, તેણે “મનનાં અશ્વને પલાણ્યો છે” એમ કહેવાય. એવું માનસિક સમત્વ અને નિષ્ઠા જેણે પ્રાપ્ત કર્યાં છે તેવા સાધકને માટે શમ, કર્મત્યાગ, ઉચ્ચતર સિદ્ધિ અને આત્મવિકાસ માટેનું સાધન બને છે.

નિષ્કામ કર્મ અમુક તબક્કે યોગ્ય છે. પરંતુ પાછળથી તો તે પણ એક નિશ્ચિત વિક્ષેપ બની જાય છે. અને મનને તેની ગાંભીર્યભરી ઊંચાઈએથી નીચે ખેંચી લાવી જબરા આઘાત સાથે વારંવાર નીચે પટકે છે. નિષ્કામ કર્મ એ સાધન બને છે, પાછળથી વિચાર અને ચિંતન એ સાધન બને છે, જે માટે સંકલ્પરહિત મન આવશ્યક છે. પરિચ્છિન્ન અહીં જેને અત્યાર સુધી સત્ય માનવામાં આવતો હતો તે યથાર્થ દૃષ્ટિ એ તો પરમાત્મા છે.

વિષયો પ્રત્યે કે કર્મો પ્રત્યે આસક્તિનો અભાવ એ મન ઉપર સંપૂર્ણ અંકુશ મેળવ્યો હોવાનું એક લક્ષણ છે. ધ્યાન બાહ્યજગતમાંથી એટલું સંપૂર્ણપણે ઉપરત થઈ ગયું હોવું જોઈએ કે આત્મદર્શનના પ્રયાસ માટે જરૂરી સમત્વ તેને પૂર્ણપણે પ્રાપ્ત થઈ જાય. મન જ્યારે ઈન્દ્રિયો દ્વારા બહાર દોડી જતું હોય ત્યારે જ ઈન્દ્રિયો વિષયોમાં પ્રવૃત્ત થઈ શકે. મનને જો કોઈ ઉત્કૃષ્ટ ધ્યેયના ચિંતનમાં પરોવાયેલું રાખવામાં આવે જેનાથી અંતરાત્માનો ઉત્કૃષ્ટ આનંદ સાધકને પર્યાપ્ત માત્રામાં પ્રાપ્ત થતો રહે તો ક્ષણિક આનંદના ટુકડા ઢૂંઢવા માટે તે ઈન્દ્રિયલોલુપતાની ગંદી નીકોમાં ભટકશે નહિ. સારો ખોરાક પામતો હોય તેવો પાળેલો કૂતરો પેટ ભરવા માટે જાહેર ઉકેરડા ફેંદવા ભમશે નહિ. આમ મન જ્યારે વિષયોની નીકોમાં કે અહંકેન્દ્રી પ્રવૃત્તિઓના ક્ષેત્રોમાં વહેતું, ભટકતું હોતું નથી ત્યારે તે પરમાત્માના ચિંતનમાં સંપૂર્ણપણે રત થાય છે.

શ્રી કૃષ્ણ અહીં એ વાતનો નિર્દેશ કરે છે કે મન ઉપર સંપૂર્ણ અંકુશ મેળવનાર સાધક એ કહેવાય જેણે ઈન્દ્રિય - વિષયોમાંથી પોતાનું સંહરણ કરી લીધું હોય એટલું જ નહિ, પણ પોતાના મનમાંનાં સંકલ્પ-તોફાનોનું પણ જેણે વિસર્જન કરી દીધું હોય.

મહાભારત શાંતિપર્વમાં સંકલ્પ વિષે કહ્યું છે :- “હે કામ ! તારું મૂળ ક્યાં છે તે હું જાણું છું. તું નિઃસંદેહ સંકલ્પમાંથી જન્મ્યો છે. તારો સંકલ્પ જ નહિ કરું જેથી તું મને પ્રાપ્ત નહિ થાય.”

પોતાની ઉન્નતિ કરવા મથી રહેલા સાધકને કોઈ દૈવી શક્તિમાંથી સતત અનુગ્રહ પ્રાપ્ત થતાં હોય છે. એવી માન્યતા ખોટી નથી: પરંતુ એ માન્યતાની સાથે સાથે સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરવામાં આવે ત્યારે જ તે ખરેખર ફળીભૂત થાય છે.

“મનુષ્યે આત્માનો ઉદ્ધાર આત્મા વડે જ કરવો જોઈએ. સ્વયં ભગવાને ઉચ્ચારેલું આ સ્પષ્ટ કથન છે.”

સૌના મનમાં આદર્શની એક કલ્પના હોય છે. બુદ્ધિએ કલ્પેલો આ આદર્શ આપણા દરેકના મનમાં બહુ સ્પષ્ટ હોય છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યે આદર્શનું આ ચિત્ર વિચારની ભોમકામાં જ રહે છે. પ્રવૃત્તિના જગતમાં તે કાર્યાન્વિત થતું હોતું નથી. આપણે શું હોવા જોઈએ તેનું સ્પષ્ટ અને તાદૃશ ચિત્ર આપણી બુદ્ધિમાં હોય છે. પરંતુ આપણું માનસિક અને શારીરિક વર્તન તો એવું હોય છે જાણે કે આપણે આ આદર્શથી વિરુદ્ધ ન હોઈએ ? “આદર્શ હું” અને “વાસ્તવિક હું” વચ્ચેનું અંતર એ પૂર્ણતાની સ્થિતિમાંથી મનુષ્યનું કેટલું પતન થયેલું છે તે દર્શાવતો માપદંડ છે.

અંતરમાં રહેલા આ વિભાજન વિષે આપણામાંના ઘણાખરા તો અજાણ હોય છે. આપણે તો આદર્શ જ છીએ એવું માનવાની ભૂલ આપણે કરતા હોઈએ છીએ અને આપણી વાસ્તવિક ત્રુટિઓ પર સામાન્ય રીતે આપણી નજર પડતી જ નથી. આ કારણે તદ્દન સ્વાર્થી હોય એવો મનુષ્ય પણ પોતાના પડોશીમાં સ્વાર્થનો જરા જેટલો પણ અંશ દેખાય તો તેની ટીકા કરતો હોય છે. જ્યાં અરીસા જ ન હોય એવી દુનિયામાં બાંડા માણસ અન્ય બાંડા માણસની મશ્કરી કરે એ સંભવિત છે, કારણ કે મશ્કરી કરનાર માણસને પોતાની આંખો કેટલી ત્રાંસી છે તેનો ખ્યાલ જ હોતો નથી.

આપણે ચીવટપૂર્વક આપણું નિરીક્ષણ કરીએ તો જણાશે કે આપણને દરેકને એવો સ્પષ્ટ ખ્યાલ હોય છે કે પોતે નીતિમાન, ચારિત્ર્યશીલ, પ્રેમાળ, ધર્મનિષ્ઠ હોવો જોઈએ. પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે માનસિક સ્તરે આસક્તિઓ, ગમા-અણગમા, રાગદ્વેષ, તૃષ્ણા અને આવેગોથી પીડાતા હોઈએ છીએ અને રસ્તા પરની ગટરોમાંથી ખોરાક મેળવતાં અને પોતાના જેવા બીજાં જનાવરો સાથે રસહીન અને મજા વગરનાં હાડકાં માટે ઝઘડતાં જનાવરોની જેમ જ વર્તતા હોઈએ છીએ.

મનુષ્યને પોતાનામાં રહેલા આ ખંડિત વ્યક્તિત્વની જ્યાં સુધી પ્રતીતિ થઈ ન હોય ત્યાં સુધી ધર્મનો તેને કોઈ ઉપયોગ નથી. વ્યક્તિને જ્યારે એમ સમજાય કે પોતાનું મન સ્પષ્ટ રીતે બે ભાગમાં વિભક્ત થઈ ગયું છે; અને પોતાના નિમ્નતર મનને ઉચ્ચતર મન જેટલું જ તેજસ્વી અને શુદ્ધ રાખવાની ઈચ્છા જાગે ત્યારે આ આકાંક્ષા પૂરી કરવા માટે જે પ્રક્રિયા તે અપનાવશે તેને ધર્મ કહેવાય છે.

મન આપણને આત્માથી દૂર ખેંચી જઈને સ્થૂળ અને ક્ષણિક તૃપ્તિ આપતા વિષયોના દાસ બનાવી દેતું હોય છે. મન આદર્શને વિકૃત કરે છે અને આપણામાં અધમ અસુરને ઉત્પન્ન કરે છે. આ નિમ્નતર મનને ઉચ્ચતર બુદ્ધિ સાથે સંવાદ સાધવાનો છે, જે બુદ્ધિમાં જ આત્માનું જ્ઞાન થાય છે. ટૂંકમાં, બુદ્ધિની યુક્તિ અને વિવેકની ક્ષમતાઓ વડે ચંચળ, ભટકતા, ઈન્દ્રિયભોગ માટે તલસતા મનનું નિયંત્રણ કરવામાં આવે તો નિમ્નતરનું અનુશાસન કરી શકાય અને આપણી અંદર રહેલા ઉદાત્ત અને દિવ્ય તત્ત્વ સાથે સંવાદ સાધી શકાય. જે પ્રક્રિયાઓ દ્વારા નિમ્નતરને ઉચ્ચતરના સીધા સંચાલન અને શિસ્ત તળે લાવવામાં આવે છે તેમને આધ્યાત્મિક સાધના કહેવામાં આવે છે.

આપણામાં રહેલા આસુરી તત્ત્વના પુનર્ઘટન અને ઉદ્ધારનું કાર્ય બહારની મદદથી સાધી શકાય નહિ. દરેકે તે કાર્ય જાતે એકલાએ જ કરવું પડશે. કોઈ ગુરુ એ જવાબદારી લઈ ન શકે, કોઈ શાસ્ત્ર પણ આવા ઉદ્ધારની ખાતરી આપી ન શકે; કોઈ દેવ પણ પોતાના કલાણકારી અનુગ્રહ વડે કનિષ્ઠને ઉત્કૃષ્ટ બનાવી ન શકે. જે નિમ્ન છે, કનિષ્ઠ છે તેને તો ઉચ્ચતરનું અનુશાસન સ્વીકારવા માટે કેળવવું જ પડે.

આપણી નિર્બળતાઓને સમજવી, ખોટાનો ત્યાગ કરવો જે વધુ યોગ્ય છે તેનું ભારપૂર્વક સમર્થન કરવું અને સ્વીકારાયેલાં ઉચ્ચતર મૂલ્યો આત્મસાત્ કરવાનો સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરવો એનું નામ આત્મનિરીક્ષણ.

અહીં શ્રીકૃષ્ણ બીજા પાસાને અનુસરવાનો પણ આગ્રહ કરે છે. આપણે અંતરમાં ડોકિયું કરીએ, આપણી નિર્બળતાઓને ઓળખીએ, તેની નોંધ કરીએ, તેમના સ્થાને પ્રતિયોગી એવા સદ્ગુણોનું સ્થાપન કરીએ અને આપણામાંના ઉચ્ચતર તત્ત્વનો વિકાસ કરીએ તેટલું જ પૂરતું નથી; અસુરના કબજા હેઠળના ક્ષેત્રમાં આપણે ભલે જીત મેળવી હોય પરંતુ ફરી પાછા આપણે તેની પકડમાં ધકેલાઈ ન જઈએ એ પણ આપણે જોવાનું છે. આથી શ્રીકૃષ્ણ તરતોતરત એવી ચેતવણી આપે છે કે, ત્યારબાદ જાતનું અધઃપતન થવા ન દેતા અને તેને ગંદકીમાં ઘસડાવા ન દેતા; નહીંતર તે ફરી પાછી અસ્તિત્વના અધમ સ્તરે પહોંચી જશે.

આપણે જ્યારે એમ કહીએ કે આત્મા આત્માનો મિત્ર છે ત્યારે આપણે તેનો પૂરો ભાવાર્થ સમજતા નથી.

આપણામાંનું નિમ્નતર તત્ત્વ પોતાને ઉન્નત કરી ઉચ્ચતરની સાથે સંવાદ ત્યારે સાધી શકે જ્યારે તે ઉચ્ચતર તત્ત્વને અનુકૂળ બને, જેથી ઉચ્ચતર નિમ્નતર પર પોતાનો પ્રભાવ પાથરી શકે. આપણામાંનું કનિષ્ઠ તત્ત્વ જેટલે અંશે ઉચ્ચતરની આણ માનવા તૈયાર હોય એટલે અંશે તે ઉચ્ચતર તત્ત્વ કનિષ્ઠને મિત્ર તરીકે સહાયક બની શકે, પરંતુ જો કનિષ્ઠ તત્ત્વ આપણામાં રહેલ દિવ્યતર તત્ત્વની આણ સ્વીકારવા તૈયાર ન હોય તો આપણામાંનું એ દિવ્યતર તત્ત્વ આપણો શત્રુ બની રહે છે તેવો આપેક્ષ કરવામાં આવે છે, તે એ દૃષ્ટિએ કે દિવ્ય આત્મા તો ઉચ્ચતર અને નિમ્નતર કોઈનો પણ વિરોધી નથી અને તે બંનેને એક સરખી રીતે પોતાની ચેતના પ્રદાન કરે છે.

અંતે તો પોતાની ઉન્નતિ સાધવાની કે પતન આણવાની જવાબદારી સાધકે પોતે જ સ્વીકારવાની રહે છે. આ એક શ્લોક નથી પણ ગીતાકારે કહેલો એક મહાન જીવન સિદ્ધાંત છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને આ એક વૈશ્વિક સિદ્ધાંત કહ્યો છે. ગીતાકાર કહે છે કે કર્મની જવાબદારી ન સ્વીકારવી એ મનની દુર્બળતા છે. જો મારા ગુનાનું કારણ હું ન હોઉં, મારા અપકર્ષનું કારણ હું ન હોઉં, તો મારા ઉત્કર્ષનું કારણ પણ હું નથી. આ તેમાંથી નીકળતો બીજો સિદ્ધાંત છે. આ સરળ તર્ક છે. મારા અપકર્ષનું કારણ બીજો હોય તો મારા ઉત્કર્ષનું કારણ પણ બીજો જ હોવો જોઈએ. પરિણામે માણસને એમ લાગે કે કોઈ આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધેલા મહાન પુરુષની મદદથી કે કૃપાથી હું ઉપર જઉં તો તે સામે ભગવાન લાલ બત્તી ધરે છે ને કહે છે કે “તારા અપકર્ષ અને ઉત્કર્ષનો જવાબદાર તું જ છે.”

આપણામાં રહેલા દિવ્યતર તત્ત્વના પ્રભાવથી નિમ્નતર અહંકારનું જો રૂપાંતર થઈ જાય તો દિવ્યતર તત્ત્વ આપણું મિત્ર બન્યું છે, એમ કહેવાય. નિમ્ન કોટિનો અહં જેટલે અંશે શરીર-ઈન્દ્રિયો સાથેના તાદાત્મ્યમાંથી અને બહિર્મુખ વિચારો અને લાગણીઓમાંથી મુક્ત થાય છે તેટલે અંશે તે ઉદાત્ત અને દિવ્ય તત્ત્વની ઉપકારક અસર તળે આવે છે. આવા ઊર્ધ્વીકરણ માટે તૈયાર હોય તે જીવને માટે આત્મા મિત્ર નીવડે છે. પરંતુ જ્યાં નિમ્નતર અહંકાર ઉચ્ચતર સામે સદા સંઘર્ષ કરતો રહેતો હોય તેવા નિરંકુશ જીવ માટે દિવ્યતર આત્મા જાણે કે શત્રુરૂપ નીવડે છે.

ટૂંકમાં, જે નિમ્નતર અહંકાર ઉચ્ચતર તત્ત્વથી વશ થવા માટે તૈયાર હોય અને તેથી જે પોતાને વશ થવા દે છે, તેને માટે ઉચ્ચતર આત્મા મિત્ર રૂપ બને છે; અને નિમ્નતર પરિચ્છિન્ન અહં જ્યારે ઉચ્ચ મૂલ્યો વડે વણ જિતાયેલો રહે છે ત્યારે દિવ્યતર આત્મા મનુષ્યને શત્રુતા દાખવતો જણાય છે.

જુદા જુદા સંદર્ભમાં ‘આત્મા શબ્દના શરીર, મન અને આત્મા એવા જુદા જુદા અર્થ થાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં મન અને બધ્ધ જીવાત્મા એ મહત્ત્વના શબ્દો છે. યોગાભ્યાસમાં મન કેન્દ્રિય બિંદુ હોઈ યોગશાસ્ત્રમાં આત્માનો અર્થ મન થાય છે. મનને વશ રાખવું અને ઈન્દ્રિયોના વિષયોની આસક્તિમાંથી દૂર ખેંચી લેવું એ યોગશાસ્ત્રનો હેતુ છે. ભૌતિક જીવનમાં મનુષ્ય મન અને ઈન્દ્રિયોની અસર નીચે રહે છે. વાસ્તવમાં પ્રકૃતિ પર પ્રભુત્વ જમાવવા ઈચ્છતા મનના અહંને લીધે જ શુદ્ધ આત્મા ભૌતિક દુનિયાની જાળમાં ફસાયેલા માટે મનને કેળવવું જોઈએ જેથી કરીને તે પ્રકૃતિની ભભકતાથી અંજાઈ જાય નહીં, અને બધ્ધ આત્માનો ઉદ્ધાર થાય. નીચેનો શ્લોક પણ આ બાબતનું સમર્થન કરે છે.

મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બન્ધમોક્ષયોઃ ।

બન્ધાય વિષયાસદ્ગો મુક્ત્યૈ નિર્વિષયં મનઃ ॥

‘મન જ મનુષ્યના બંધન કે મોક્ષનું કારણ છે. ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં આસક્ત મન બંધનનું કારણ છે; ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં વિરક્ત મન મોક્ષનું કારણ છે. એટલે કે ભગવાનની ભક્તિમાં નિરંતર ગૂંથાયેલું મન મોક્ષનું કારણ છે.

અષ્ટાંગ યોગ સાધનાનો ઉદ્દેશ મનને જીતવાનો છે, કારણ કે જીતેલું મન જ મનુષ્યને તેના જીવનકાર્યમાં મિત્ર સમાન સહાયક બને છે. મન વશ ન થાય તો યૌગિક ક્રિયાઓ માત્ર દેખાડો છે, સમયનો બગાડ છે. જે મનુષ્ય મનને જીતી શકતો નથી તે મહાશત્રુ સાથે જીવે છે અને તેનું જીવન અને જીવનકાર્ય બંને બગડે છે. પરમાત્માની આજ્ઞાનું પાલન કરવું એ જીવનું 'સ્વરૂપ' છે. તેથી મનુષ્યે પરમાત્માની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનું છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યનું અપરાજિત શત્રુ બની રહે છે ત્યાં સુધી તેને કામ, ક્રોધ વિગેરે ષડરિપુઓના હુકમોને માનવા પડે છે, પણ જ્યારે મન જિતાય છે ત્યારે મનુષ્ય સૌના હૃદયમાં રહેલા પુર્ણ પૂરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની આજ્ઞાને સ્વેચ્છાએ માથે યડાવે છે. હૃદયમાં બિરાજતા પરમાત્મા સાથે મિલન અને પછી તેમની આજ્ઞાનું પાલન આ બે બાબતો સાચા યોગાભ્યાસમાં અનિવાર્યપણે રહેલી હોય છે.

‘આપને તારવો આપે, આપને ન ડુબાડવો’

આપ જ આપનો બંધુ, આપ જ શત્રુ આપનો.

આમ આપણો ઉદ્ધાર કોઈ બીજો કરે એવી લાચારી ગીતાને મંજુર નથી, અન્યને જીતવા માટે માણસે પ્રથમ પોતાની જાતને જીતવી જોઈએ. સફળતા - નિષ્ફળતાની જવાબદારી પોતાને જ માથે લેવાની છે. આત્મા સાથેનો બંધુભાવ તે જ આત્મભાવ. આત્મભાવ પ્રગટે એટલે નીચેનાં લક્ષણો જોવા મળે.

સમાહિત :- નરસિંહ મહેતાએ ‘વૈષ્ણવજન’નાં લક્ષણોમાં એકને ગણાવ્યું તે ‘સમદ્રષ્ટિ’ જે સમત્વ પામ્યો તે સમાહિત: ગણાય. સમત્વની કસોટી બે વિરોધી પરિસ્થિતિઓમાં થાય. ગરમ-ઠંડુ, સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન જેવી સામ-સામી સ્થિતિમાં જે પોતાની શાંતિ જાળવી રાખે, તેને સમાહિત: કહેવાય.

કુટસ્થ :- લુહારની એરણની પીઠે જે સ્થિર રહે છે તેને કહે છે: કુટસ્થ. આવો કુટસ્થ જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનમાં પણ, સ્પૃહા ન રાખી આત્મતૃપ્ત રહે છે. એરણ પર ઘણા ઘાટ ઘડાય પણ, એરણને કોઈ લેવા દેવા નહીં. હથોડા વીંઝાય તોય એ તો સ્થિર, અચલ, અવિકૃત અને અવ્યાકુલ ! આત્મભાવ પામ્યા પછી જ આવી કુટસ્થતા (સ્વસ્થતા) પ્રાપ્ત થાય. આવા સ્વસ્થ એટલે કે યોગાડઠને માટી, પથ્થર અને સોનું સરખા ગણાય.

સમબુદ્ધિ :- જેને વ્હાલા અને વેરી વચ્ચે, શત્રુ અને મિત્ર વચ્ચે, પોતાના અને પારકા વચ્ચે, સાધુ અને અસાધુ વચ્ચે, મધ્યસ્થ અને ઉદાસીન વચ્ચે મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાનો ભાવ રહે તે યોગાડઠ છે. આ ચાર લક્ષણોને બુદ્ધ ધર્મમાં બ્રહ્મવિહાર કહે છે. સમબુદ્ધિ વગર યોગાડઠ થવાય નહીં. ઉદાસીનતા માટે બંને પક્ષ હોય પણ એમાં એક પણ પક્ષમાં રસ ન દાખવે. બંનેમાંથી કોઈની પરવા ન કરે તે ઉદાસીન. મધ્યસ્થ એટલે બંનેનું ભલુ ઈચ્છે અને બંને પ્રત્યે સરખો ભાવ બતાવે તે મધ્યસ્થ.

(૭) જિતાત્મનઃ પ્રશાન્તસ્ય પરમાત્મા સમાહિતઃ ।

શીતોષ્ણસુરવદુઃખેષુ તથા માનાપમાનયોઃ ॥

શબ્દાર્થ - જિત આત્મન :- પોતાનું મન જીત્યું છે તેને, પ્રશાન્તસ્ય મન જીતવાથી જે પરમ શાંતિ પામ્યો છે, પરમાત્મા -પરમાત્મા, સમાહિતઃ સંપૂર્ણપણે પ્રાપ્ત થાય છે, શીત-ઉષ્ણ તાઢ તડકામા, સુખદુઃખેષુ - સુખદુઃખમાં, તથા - તેમજ, માન અપમાનયોઃ માન અપમાનમાં.

અર્થ :- જેણે પોતાનું મન જીત્યું છે તેને પરમાત્મા પ્રાપ્ત થયા જ છે, કારણ કે તે પરમ શાંતિ પામ્યો છે. આવો મનુષ્ય ટાઢતડકામાં, સુખ દુઃખમાં તેમજ માન અપમાનમાં એક સરખો ને સ્થિર રહે છે.

(૮) “જે મેળવેલા જ્ઞાન અને અનુભવથી તૃપ્ત થયો છે, જે આત્મનિષ્ઠ અને જિતેન્દ્રિય છે અને જેને મન માટી, પથ્થર અને સોનુ એ સૌ સરખાં છે તે યુક્ત યોગી કહેવાય છે અને તે આત્મજ્ઞાનમાં સ્થિર છે.”

સૌના હૃદયમાં પરમાત્મા તરીકે વિરાજતા પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાનની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તવાની અપેક્ષા દરેક જીવાત્મા પાસેથી રખાય છે. મનુષ્યે પરમાત્માની આજ્ઞાને વશ વર્તવાનું છે. જ્યારે મન ઊંચી જીવરૂપ પરા પ્રકૃતિ પર સ્થિર થાય છે ત્યારે તેને માટે પરમાત્માની આજ્ઞાને અનુસરવા સિવાય બીજો વિકલ્પ જ રહેતો નથી. અને મન જીત્યું એટલે મનુષ્ય હૃદયમાં રહેલા પરમાત્માની આજ્ઞાને આપો આપ વંશ વર્તે છે.

જેણે પ્રલોભનો ઉપર કાબૂ મેળવ્યો હોય તે જિતાત્મા કહેવાય. કોઈપણ પ્રલોભન તેને તેના રસ્તા ઉપરથી હટાવી ન શકે એવી તેની દૃઢ ધારણા થઈ ગઈ હોય છે. શાકુન્તલ નાટકમાં કાલિદાસે મરીચિ ઋષિનું વર્ણન લખ્યું છે. મરીચિ કલ્પવૃક્ષની નીચે બેઠા છે, પણ વાયુ સેવન કરીને રહે છે. રત્નજડિત સિંહાસન ઉપર બેસીને પણ ધ્યાન ધરે છે. આવી વ્યક્તિને જિતાત્મા કહેવાય. જિતાત્મા શબ્દ વાપરીને પણ ભગવાનને સંતોષ ન થયો, તેથી પ્રશાન્ત શબ્દ વાપર્યો છે. પ્રશાન્ત એટલે વિષયો પાસે હોય પણ જેનાં મનમાં હલચલ થતી ન હોય તેવો. વિષયો તેની પાસે આવે, ખોળામાં આવે, તો પણ તે પ્રશાન્ત જ રહે, દ્વંદોને સંભાળી લે.

અહીં વિરોધી લક્ષણોવાળા ત્રણ દ્વંદોનો નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. (૧) શીત અને ઉષ્ણ (૨) સુખ અને દુઃખ (૩) માન અને અપમાન. વિરોધી લક્ષણોવાળા આ ત્રણ દ્વંદોનો ઉલ્લેખ કરીને મનુષ્યની શાંતિ અને સમતા જાળવવામાં બાહ્યજગતમાંથી ખલેલ પહોંચાડે એવા તમામ શક્ય ભયોની વાત શ્રીકૃષ્ણે કરી દીધી છે.

શીત અને ઉષ્ણ આ ઉદ્દીપનોની અસર અનુભવ શરીરને, સ્થૂળ દેહસ્તરે થાય છે, કારણ કે ગરમી કે ઠંડીમાં વિચારો વૃદ્ધિ કે સંકોચ પામતા નથી. પ્રસ્વેદ અને કંપન પણ વિચારોને થતા નથી. આ બધા પ્રતિભાવ કેવળ સ્થૂળ શરીરમાં થાય છે. એટલે જન્મ, જરા, વ્યાધિ, મૃત્યુ વિગેરે જે કોઈ પરિવર્તનો શરીરને અસર કરે છે તે બધાનો શ્રીકૃષ્ણ દ્વંદ, શીત અને ઉષ્ણ દ્વારા ઉલ્લેખ કરી રહ્યા છે.

સુખ દુઃખ તે માનસિક સ્તરે અનુભવવું પડે છે. સુખ અને દુઃખનો અનુભવ શરીરને નહિ પણ મનને થતો હોય છે. રાગ અને દ્વેષ, સ્નેહ અને ઈર્ષ્યા, દયા અને નિષ્ઠુરતા એવી હજારો લાગણીઓ દ્વારા મનને સુખ દુઃખ પહોંચે છે. પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે આમાંની કોઈ પણ જાગ્રત અને સંનિષ્ઠ સાધકને ખળભળાવી શકે નહીં.

માન અને અપમાનથી બૌદ્ધિક ક્ષેત્રમાં વિક્ષોભ થાય છે. માન અપમાનની મૂલવણી બુદ્ધિ કરે છે અને તેમનો પ્રતિભાવ પણ બુદ્ધિ પર જ આવે છે, આત્મા પર તેની કોઈ અસર છે નહિ.

આમ શરીર, મન અને બુદ્ધિ એ ત્રણ સ્તરો સાથે સંબંધિત ત્રણ દ્વંદોના ઉલ્લેખ દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ મનુષ્યના જીવનમાં આવતા તમામ શક્ય અવરોધોનો નિર્દેશ કરે છે અને વધુમાં જણાવે છે કે આ બધી અવસ્થાઓમાં જે સાધક સંપૂર્ણ આત્મસંયમ અને સમત્વ ધરાવે છે તે સાક્ષાત્કારના લક્ષ્ય તરીકે પરમાત્માને દૃષ્ટિ સન્મુખ રાખી શકે છે. તે વ્યક્તિ અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સર્વ સંજોગોમાં, સારા કે નરસાં ગમે તે પરિસરમાં, બુદ્ધિમાન કે મૂર્ખ ગમે તેવા જનોના સહવાસમાં સદા અક્ષુબ્ધ રહી શકે છે.

શ્રી શંકરાચાર્ય જ્ઞાનવિજ્ઞાનનો અર્થ કરે છે : જ્ઞાન એટલે “પુસ્તકિયું જ્ઞાન” અને વિજ્ઞાન એટલે “એવી રીતે મેળવેલા જ્ઞાનની અપરોક્ષ અનુભૂતિ”. શાસ્ત્રમાં અધ્યયન દ્વારા જે પરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે તેનો અહીં “જ્ઞાન” શબ્દ દ્વારા ઉલ્લેખ કરાયો છે અને સાધકને અંતઃકરણમાં આત્માની જે અપરોક્ષ અનુભૂતિ થાય છે તે અહીં “વિજ્ઞાન” શબ્દ દ્વારા જણાવી છે.

કૂટસ્થ શબ્દ નિત્ય આત્મા માટે વપરાયો છે. કૂટસ્થ શબ્દથી એવી વસ્તુ અભિપ્રેત છે જે “એરણની જેમ અવિચળ રહે છે” અને પોતે અવિક્રિય રહે છે, પરંતુ અન્ય વસ્તુઓમાં થતા વિકારોનું અધિષ્ઠાન બને છે. લુહાર લોખંડના તપાવેલા લાલચોળ દાગીનાઓને એરણ પર મૂકે છે. પછી હથોડા વડે ટીપી તેમાંથી જોઈતા ઘાટ ઘડે છે. હથોડાના ઘા પડવા છતાં એરણને કશું થતું નથી, કારણ કે એરણ બધાં પરિવર્તનો, વિકારોથી મુક્ત રહે છે અને અન્ય સર્વ પદાર્થના રૂપાંતરનું અધિષ્ઠાન બની રહે છે.

જેણે શાસ્ત્રોમાં પ્રતિપાદિત આત્મસાક્ષાત્કારમાંથી ઉદ્ભવતાં આનંદ, પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કર્યા છે અને જેને અવ્યય આત્માનું અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે તે મહાત્મા છે, અને તેનામાં પૂર્ણતાની મધમધતી સૌરભ હોય છે. આવો મહાત્મા જીવનની સર્વ અવસ્થાઓમાં સ્વસ્થ અને સમદૃષ્ટિવાળો સિદ્ધ પુરુષ બને છે. તેને મન માટીનું ઢેકું, મૂલ્યવાન રત્ન અને મોઘું સુવર્ણ સરખાં છે. લાભ અને હાનિની વેળાએ, મૂલ્યવાન વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થતાં કે તુચ્છ ભેટ મળતાં મનનું સમત્વ જાળવી રાખવું એ સાધકનો આધ્યાત્મિક વિકાસ દર્શાવતું લક્ષણ છે અને એવી વ્યક્તિને કોઈ લાભ અદકો આનંદ આપી દેતો નથી કે કોઈ હાનિથી કશું દુઃખ થતું નથી.

(૯) સુહૃન્મિત્રાર્યુદાસીન મધ્યસ્થ દ્વેષ્ય બન્ધુષુ ।

સાધુષ્વવિ ચ પાપેષુ સમબુદ્ધિર્વિશિષ્યતે ॥

શબ્દાર્થ - સૂહૃત - હિતેચ્છુ, મિત્ર - મિત્ર, અરિ - શત્રુ, ઉદાસીન - બંને પક્ષો વચ્ચે તટસ્થ, મધ્યસ્થ - બંને પક્ષનું ભલું ચાહનાર, દ્વેષ્ય - દ્વેષ પાત્ર, બંધુષુ - સગાસંબંધીઓ પ્રત્યે, સાધુષુ - પવિત્ર જનો પ્રત્યે, પાપેષુ - પાપીઓ પ્રત્યે, સમબુદ્ધિ - સમાન ભાવવાળો, વિશિષ્યતે - અતિ ઉત્તમ છે.

અર્થ :- હિતેચ્છુ, મિત્ર, શત્રુ, તટસ્થ, નિષ્પક્ષ મધ્યસ્થ, દ્વેષ પાત્ર, સ્વજનો પવિત્ર અને પાપી જનો - સૌ પ્રત્યે જે સમાન ભાવ રાખે છે તે મનુષ્ય સૌથી ચડિયાતો છે.

જ્ઞાની પુરુષ જગતમાં સર્વ પદાર્થો તરફ સમદૃષ્ટિ ધરાવે છે. પણ જગત કાંઈ કેવળ પદાર્થોનું જ બનેલું નથી, એમાં તો મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ પણ છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે આવો શ્રેષ્ઠ પુરુષ સર્વ પ્રકારના સંબંધો પ્રત્યે - પછી તે મિત્ર કે શત્રુ, ઉદાસીન કે તટસ્થ દૃષ્ટિ કે બંધુ ગમે તે હોય - સમાન પ્રેમભાવ અને સહાનભૂતિ દર્શાવે છે. તેની સમાનદૃષ્ટિમાં એ બધાંની સરખી જ અગત્ય છે અને અનંતના સમદૃષ્ટિ દૃષ્ટિબિંદુથી તે સૌને સમાન ઉષ્મા અને ઉત્સાહથી ભેટે છે.

તેનો પ્રેમ સાધુ કે શેતાન, સારા કે નરસા વચ્ચે કોઈ ભેદ જોતો નથી. તેની દૃષ્ટિમાં પાપી એ ફક્ત ભ્રાંતિની દુનિયામાં ભટકતો જીવ છે. કારણ કે પાપ એ જીવની એક ભૂલ માત્ર છે. તેનાથી આત્માને કોઈ કલંક લાગતું નથી. શ્રી રામતીર્થે આ વિષે સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું કે, “પાપ વડે આપણને સજા થાય છે, પાપ માટે નહિ.”

આત્મ તત્ત્વનું યથાર્થ જ્ઞાન અને પરિણામે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં મનુષ્ય સર્વોત્તમ બની જાય છે. વિશ્વના અન્ય અંશ સાથેનો સંબંધ સમાન હોય છે. મને હાથે ઈજા થાય કે પગે, પીઠ પર વાગે કે છાતી પર, મારા માટે તે બધી ઈજા સરખી જ છે. કારણ કે મારા મસ્તક, ઘડ અને પગ એ બધામાં સમાન રીતે હું પોતે જ વ્યાપેલો છે, તેનું મને જ્ઞાન છે. આને અભેદવૃત્તિ કહે છે. વિશ્વ તરફ જોતી વખતે આવી અભેદ દૃષ્ટિ થવી જોઈએ. અભેદવૃત્તિથી પ્રેમવૃત્તિ વધે છે અને ભગવાન પ્રત્યે પ્રેમવૃત્તિ થાય તો અભેદવૃત્તિ વધે.

(૧૦) યોગી યુક્તિ સતતમાત્માનં રહસિ સ્થિતઃ ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥

શબ્દાર્થ :- યોગી - યોગી, યુજીત - કૃષ્ણ ભાવનામાં જોડાવો જોઈએ, સતતમ્ - નિરંતર, આત્માનમ્ - પોતાને (તન,મન અને આત્માથી), રહસિ- એકાંતમા, સ્થિત - રહીને, એકાક - એકલો, યતચિત્ત આત્મા - મનને અંકુશમાં રાખીને, નિરાશીઃ - સ્પૃહા માત્ર ત્યજી દઈ, અપરિગ્રહઃ - સંગ્રહવૃત્તિ છોડી દઈ.

અર્થ :- યોગીએ એકાંત સ્થળમાં રહી, મનને સદા ચીવટથી, અંકુશમાં રાખી, ઈરછા માત્ર અને સંગ્રહ વૃત્તિને ત્યજી દઈ પોતાના મનને નિરંતર પરમાત્મામાં એકાગ્ર કરવું જોઈએ,

(૧૧-૧૨) યોગની સાધના કરવા માટે મનુષ્યે એકાંતમાં જવું જોઈએ. ત્યાં દર્ભ ઉપર મૃગચર્મ અને તેના પર સુંવાળું વસ્ત્ર પાથરીને પોતાને સારૂ સ્થિર આસન કરવું જોઈએ. આસન ન બહું ઊંચું કે ન બહું નીચું અને પવિત્ર સ્થાનમાં હોવું જોઈએ. યોગીએ ત્યાં, એ આસન પર બેસીને મનને અકાગ્ર કરી, ચિત્ત અને ઈન્દ્રિયોની ક્રિયાઓને અંકુશમાં લઈ અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે યોગની સાધના કરવી જોઈએ.

(૧૩-૧૪) પીઠ, મસ્તક અને ડોક સીધાં, અડગ અને સમરેખામાં રાખીને સ્થિર થઈ આમતેમ ન જોતાં પોતાના નાકના ટેરવા ઉપર નજર ઠેરવીને, શાંત ચિત્તવાળો, ભયરહિત તથા બ્રહ્મચર્ય વ્રતમાં દૃઢ બનીને અને મનને કાબૂમાં રાખીને યોગી મારું ધ્યાન ધરતો બેસે અને મારામાં પરાયણ થઈને મને જીવનનું ચરમ ધ્યેય બનાવે.

(૧૫) આમ જેણે મનને વંશ કર્યું છે એવો યોગી (ઉપર કહ્યા મુજબ) શરીર અને મનની ક્રિયાઓને નિયમમાં રાખવાની સાધના કરે છે અને મોક્ષરૂપ પરમ શાંતિ મેળવી મારું પરમ ધામ પામે છે.

૧૦ થી ૧૫ સમજૂતિ : અહીં સૌને પોતપોતાની સાધનામાં સતત ગૂંથાયેલા રહેવાનો બોધ આપ્યો છે, જેથી તેઓ મોડાવહેલા સિદ્ધિ પામે. જ્ઞાનીનું પ્રથમ પ્રથમ કર્તવ્ય મનને ભગવાનમાં - શ્રીકૃષ્ણમાં નિરંતર એકાગ્ર કરવાનું છે. તેણે નિશ્ચિત્ત શ્રીકૃષ્ણનું મનન કરવું જોઈએ. અને ક્ષણવાર પણ તેમનું વિસ્મરણ થવા દેવું જોઈએ નહીં. મનને ભગવાનમાં એકાગ્ર કરવું તેને સમાધિ કહે છે. આને માટે એકાકી એટલે કે પરાવલંબન છોડવાનું છે. જેને બીજાની જરૂર પડતી ન હોય તે એકાકી. એકાકીનો બીજો અર્થ એકલા બેસવાની હિંમત કર. આપણે એકલા બેઠા એટલે ચિત્તમાં ભૂતકાળની સ્મૃતિ ચાલે, ભવિષ્યકાળના સ્વપ્ના ચાલે અથવા તો વર્તમાનકાળ દેખાય. ‘એકાકી’ શબ્દનો અર્થ જેણે કાળનો ટેકો છોડી દીધો છે તેવો થાય.

ગીતાકાર અર્જુન દ્વારા સર્વને પોતાના ઉત્કર્ષની જવાબદારી માટે બોધ આપે છે કે “હે યોગી ! હે આત્મસંયમી ! તારે સતત ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે” ધ્યાનના સતત અભ્યાસથી જ મનુષ્ય પોતાની નિર્બળતાઓમાંથી મુક્ત થઈ પોતાનામાં રહેલી સિદ્ધિની મહત્તર સંભાવનાઓને પામી શકે.

સાધકે એકાંતમાં બેસીને ધ્યાન ધરવું જોઈએ. એકાંતનો અર્થ એવો નથી કે ધ્યાન જંગલોમાં કે કંદરાઓના એકાંતમાં જ કરી શકાય. અર્થ કેવળ એટલો જ છે કે સાધકે પોતાના માનસિક અને શારીરિક પૂર્વવ્યાપારોમાંથી પોતાનું સંહરણ કરી લેવું જોઈએ. અને પ્રાથમિક ધ્યાન માટે ઘરના એક શાંત ખૂણામાં બેસવું જોઈએ.

બાહ્યજગતમાંથી મનનું સંહરણ કરી લેવામાં આવે ત્યારે જ એકાંત મેળવી શકાય. જેના મનમાં વાસનાઓ ઊભરાતી હોય અને જેનું મન સતત વિષયોમાં રમતું હોય તેને કદી નિર્જન વનમાંથી એકાંત મળી ન શકે. મનુષ્ય જ્યારે ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે આંતરિક શાંતિ મેળવવા માટેની તેની સફળતાનો આધાર સીધે સીધો તે પોતાના રોજબરોજના જીવનમાં કેટલો આત્મસંયમ આચરે છે તેના પર રહે છે. આ પાપ્તિ માટેની આતુરતા અને પ્રાપ્તનો સંગ્રહ કરવાની ચિંતામાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું એ ન જાણી લઈએ ત્યાં સુધી આત્મસંયમ શક્ય નથી. વધુને વધુ

પ્રાપ્ત કરવાનાં પારાવાર આ યોજનોરૂપી મનોવ્યાપારોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એમ “નિરાશી”- આશારહિત, એ શબ્દ દ્વારા સૂચવાયું છે. “અપરિગ્રહ” શબ્દ બચાવવા સંગ્રહ કરવા, સાચવી રાખવા માટેની આપણી સઘળી ચિંતાઓમાંથી છૂટકારો મેળવવાનો નિર્દેશ કરે છે.

સફળ ધ્યાન માટે આવશ્યક આસન અને સ્વચ્છ સ્થાન એ અગત્યની બાબત છે, કારણ કે સ્થિતિની અસર મનુષ્યના મન ઉપર થતી હોય છે. સ્થળ ચોખ્ખું હોય તો સાધક મનને વધુ નિર્મળ રાખી શકે છે. ધ્યાનમાં બેસનારને આસન પર સ્થિરતાથી બેસવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. શરીરને થોડી થોડી વારે ડોલાવ્યા વિના અને તેને આગળ, પાછળ કે બાજુએ ઝુકાવ્યા વિના બરોબર સ્થિર આસન જમાવવાનું સાધકને સૂચવવામાં આવ્યું છે. કારણ કે શરીરનું હલનચલન મનની એકાગ્રતા અને આંતરિક સમત્વમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કરે છે. સ્થિરતાથી બેસવા માટે કરોડ ટટ્ટાર રાખી, બંને હાથ આગળ લાવી આંગળીઓ એકબીજામાં પરોવી કોઈ પ્રકારના સુખદ આસનમાં બેસીએ એ સલાહભર્યું છે.

આસન ગમે તેટલું વ્યવસ્થિત હોય ફક્ત યોગ્ય આસનમાં બેસવાથી જ યોગ થઈ જતો નથી. શરીરની સુયોગ્ય સ્થિતિ આધ્યાત્મિક સાધના માટે યોગ્ય મનોભાવ ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયક થાય છે. પરંતુ માત્ર શરીરને અમુક રીતે ગોઠવી દેવાથી જ આત્મવિકાસની બાયંધરી મળી જતી નથી.

ધ્યાનર્થે આસન પર બેસી સાધકે શું કરવું જોઈએ તે આ શ્લોકમાં શ્રીકૃષ્ણ સમજાવે છે. શરીરને સ્થિર કર્યા પછી સાધકે મન અને બુદ્ધિને પરમાત્માના ચિંતન-ધ્યાનમાં શી રીતે પરોવવા એ વિષયની અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી રહી છે. પ્રથમ સૂચના એ અપાઈ છે કે તમારે મનને એકાગ્ર કરવું જોઈએ. પોતાનામાં આવશ્યક આંતરિક સ્થિતિ કેમ લાવવી તે સાધક જ્યાં સુધી ન જાણે ત્યાં સુધી આ સૂચનાનો અમલ થઈ શકે નહીં. માટે મનોરાજ્ય તથા ઈન્દ્રિયોની પ્રવૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખો. એકાગ્રતા એ મનનો એક બહું સબળ ગુણ છે. પરંતુ મન પોતાની શાંતિથી સ્તબ્ધ થઈ જાય છે અને જ્યારે તે તેની હિલોળે ચડેલી કલ્પનાઓના આંતરિક આવેગો વડે અથવા તો ઈન્દ્રિયોએ ઉભા કરેલા ભ્રમના બાહ્ય ખેંચાણ વડે ગતિશીલ બની જાય છે. મનની અધોગતિ કરનાર આ બે બળોને રૂંધવામાં આવે તે ક્ષણે જ મન પોતાના સહજ ગુણને લીધે એકાગ્ર બની જાય છે.

તૈયાર કરેલી બેઠક ઉપર આમ આસનમાં બેસીને એ મનમાં દોડતા કલ્પનાના ઘોડાઓને અને ઈન્દ્રિયોની નિરંકુશ પ્રવૃત્તિઓને વશ કરવાની પ્રક્રિયા દ્વારા મનને એકાગ્ર કરી યોગની સાધના કરવાની સાધકને સલાહ આપવામાં આવે છે. આમ, એકાગ્ર થયેલા મનને પરમાત્માના સુદૃઢ ચિંતનમાં યોજવું, એ અંતરંગ યોગની પ્રક્રિયા અહીંયા દર્શાવેલ છે.

નિયમિત અને દીર્ઘકાળ સુધી થતા ધ્યાન દ્વારા અંતઃકરણ શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકાય એટલી જ ખાતરી શાસ્ત્ર આપે છે. વિક્ષેપ એ જ મનની અશુદ્ધિ છે. શુદ્ધ અંતઃકરણ એટલે વિક્ષેપ રહિત અંતઃકરણ અને મન જ્યારે આ રીતે શુદ્ધ અને એકાગ્ર બને ત્યારે સાક્ષી પોતાના જ સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબને નિહાળવા પોતાના અસલ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. દર્પણમાં આપણું પ્રતિબિંબ જોતા આપણે જે રીતે આપણને ઓળખી કાઢતાં હોઈએ છીએ તેના જેવી જ આ પ્રક્રિયા છે.

ધ્યાન માટેના આસનનું અને તેના પર યોગ્ય રીતે કેમ બેસવું તેનું વિગતપૂર્વક વર્ણન કર્યા પછી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે “ધ્યાનર્થી” ને પોતાના મન અને બુદ્ધિને શેમાં યોજવા એ સમજાવ્યું. તેમણે એમ પણ સમજાવ્યું કે ઈન્દ્રિયોની સર્વ પ્રવૃત્તિઓમાં અને મનના સંકલ્પોનું નિયંત્રણ કરી મનને એકાગ્ર કરવું જોઈએ. હવે ધ્યાનની પદ્ધતિ વિષે વધુ વિગતો આપતા તેઓ ઈચ્છે છે કે ધ્યાનર્થીએ કરોડરજજુ ટટ્ટાર રાખીને મસ્તક અને ડોક સીધા રહે તે રીતે બેસવું જોઈએ. સાધકે પોતાના શરીરને સ્થિર રાખવું એ વાત ઉપર અહીં ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. સ્થિર શબ્દનો અર્થ અહીં શરીરને અક્કડ રાખવું એવો નહિ પણ સ્વસ્થ રાખવું એવો થાય છે. તેને એવી સ્થિતિમાં રાખવાનું છે કે તે સમતોલ રહે, આગળ કે પાછળ, જમણી કે ડાબી બાજુ ઝૂકે કે ડોલે નહિ.

ધ્યાનાર્થીએ એકાગ્રતા ટકી રહે અને મન ચારે કોર ભટકવા ન લાગે એટલા માટે સમગ્ર લક્ષ પોતાના નાકના ટેરવા તરફ દોરવું એવી સૂચના શ્રીકૃષ્ણે આપી ત્યારે તેમના મનમાં શું હતું તે આ સૂચના સ્પષ્ટ દર્શાવે છે. આંખ જ્યાં જાય ત્યાં મન પણ તેને અનુસરે છે. એ નિયમ છે એટલે તો વ્યક્તિ જ્યારે મૂઢ બની જાય છે. ત્યારે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે તેની નજર સ્થિર નથી હોતી. ઘણીવાર સામેની વ્યક્તિનું વર્તન વિચિત્ર કે શંકાજનક છે એવું અનુમાન તેની દૃષ્ટિની અસ્થિરતા પરથી જ આપણે કરતાં હોઈએ છીએ. જેના મનમાં સંકલ્પ - વિકલ્પ ચાલી રહ્યા છે. અથવા જે કોઈ નિર્ણય પર આવી શકતા નથી એવી વ્યક્તિને બરાબર જુઓ તો તરત ખ્યાલ આવશે કે તેની દૃષ્ટિ ખરેખર અસ્થિર હશે, મૂઢ બની ભટકતી હોય છે.

જેને ચિત્ત એકાગ્ર કરવું છે તેનું મન પ્રશાન્ત હોવું જોઈએ. કાળ કે વસ્તુથી મન અસ્વસ્થ હોય તો ચિત્ત એકાગ્ર ન થાય. કાળથી અસ્વસ્થા આવે. ચિત્ત એકાગ્રતા માટે બેસવું હોય તો એવા સમયે બેસવું જોઈએ કે તેમાં પાંચને બદલે પચીસ મિનિટ થાય તો પણ વાંધો ન આવે. તેમાં કાળની ભીતિ ન હોવી જોઈએ. તેવી રીતે જ વસ્તુથી મન અસ્વસ્થ ન હોવું જોઈએ. આ જોઈએ તે જોઈએ. એવું જો ચિત્તમાં ચાલતું હોય તો તે માણસ ચિત્ત એકાગ્ર ન કરી શકે.

વિગતભી :- આપણામાંથી ભીતિ જવી જોઈએ. ગોપાલકૃષ્ણમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરવું હોય તો ભીતિ જવી જોઈએ. શાની ભીતિ ? જ્યાં સુધી ભગવાન પર પ્રેમ અને આત્મિયતા થાય નહિં ત્યાં સુધી એક જાતની ભીતિ લાગે. ભગવાન પાસે જતો રહેલો માણસ વિગતભી હોવો જોઈએ. તેણે હિંમતથી ભગવાનને કહેવું જોઈએ કે “ભગવાન હું તારું કામ કરતો રહ્યો છું. તારા વિચાર મુજબ ચાલું છું. ભૂલ થતી હોય તો તારે સુધારવાની છે. મારો સંબંધ કોઈ ભળતી વાતો જોડે નથી.” વિગતભી:માં બંને ભીતિઓ જવી જોઈએ. સ્વ-સ્થિતિની ભીતિ અને જેની પાસે તમે જાઓ છો તેની ભીતિ. જીવન ધ્યેયનિષ્ઠ હોવું જોઈએ. ભોગોની પાછળ નાચતો અને તેનું ચિંતન કરતો રહેલો ચિત્ત એકાગ્ર ન કરી શકે. ભગવાન કહે છે કે, બાકી બધા વિષયો છોડીને જે એકાદ વસ્તુ સામે રાખવી જરૂરી છે તે વસ્તુ તરીકે સગુણ સાકાર સ્વરૂપ રાખવો. જેના અલૌકિક અને દેવીગુણોની અસર થાય તેવું સગુણ સલાહરૂપ રાખો. આમ કહી ભગવાને સગુણોપાસના સમજાવી છે. સગુણો એટલે અહંમ યુક્ત ચૈતન્ય.

મન પ્રશાંત અને પ્રસન્ન બન્યું હોય અને શાસ્ત્રોના અધ્યયનથી અને નિયમિત ધ્યાનના સતત અભ્યાસથી ભય અને તમામ લાગણી દૂર થઈ ગઈ હોય તો પણ સિદ્ધિ નિશ્ચિત નથી. કારણ કે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યમાં સાધકની નિષ્ઠા ન હોય ત્યાં સુધી નિષ્ફળતાનું વાદળ તેના માથા પર ઝગમગતું હોય છે. અહીં બ્રહ્મચર્યનો અર્થ ફક્ત જાતિય આવેગનો અંકુશ માત્ર નહિ; વિષયતૃષ્ણા અને વિષય-તૃપ્તિના તમામ ક્ષેત્રોમાં સંયમ આચરવાની વાત પણ એમાં આવી જાય છે. સાધક આત્મસંયમની મજબૂત વડ બાંધી ન લે તો વિષયના ઉદ્દીપનો તેના હૃદયમાં હુમલો કરતા રહેશે અને તેમાં પારાવાર વિક્ષેપો સર્જશે. આવા ઉદ્દીપનોથી ક્ષુબ્ધ બનેલું મન અધોગતિને, પાયમાલને પામે છે. વ્યુત્પત્તિની દૃષ્ટિએ બ્રહ્મચર્ય શબ્દને સમજીએ તો તેનો અર્થ “બ્રહ્મવિચારમાં ચરવું” એવો થાય છે. મનને આત્માના, પરમાત્માના ચિંતનમાં પરોવવું એ એક એવું ઉદ્ધારક બળ છે કે મનનું બાહ્ય પદાર્થોમાંથી સંહરણ કરવામાં આપણને શ્રેષ્ઠ સહાય આપી શકે.

મનુષ્યના મનને રમણ કરવા માટે એક યા બીજું ક્ષેત્ર જોઈએ. રમણ કરવા માટે કોઈ આંતરિક ક્ષેત્ર ન આપવામાં આવે તો બાહ્ય પદાર્થોના ભ્રમણમાંથી તે નિવૃત્ત ન થઈ શકે. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી પ્રાપ્ત થતી શ્રેષ્ઠ સફળતાનું આ રહસ્ય છે.

જે સાધકે ઉપર્યુક્ત ત્રણે ગુણો શાંતિ, નિર્ભયતા અને બ્રહ્મચર્ય - સિદ્ધ કરી લીધા હોય તેની નવી આંતરિક શક્તિઓ થાય છે અને શક્તિઓનું નિયંત્રણ, સંચાલન કરવાનું પણ તેને સુગમ બને છે. પ્રશાંતિ જે બુદ્ધિનો ગુણ છે. તે ત્યારે પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે બુદ્ધિની ચેષ્ટાઓ પ્રમાણમાં શાંત થઈ

છે. લાગણીઓના થકવી દેતા વિચાર-વિક્ષોભો, આવેગો ઉપર નિર્ભયતાની લાગણી નિયંત્રણ સ્થાપી શકે છે.

અધ્યાયના આ સૌથી મહત્વના શ્લોકમાં છેલ્લો આદેશ છે. “મને પરમ લક્ષ્ય ગણી યોગનો અભ્યાસ કર” સર્વ ઈચ્છાઓથી મુક્ત થઈને તે ફક્ત પરમાત્માને જ પરમ લક્ષ્ય ગણી તેનું ધ્યાન કરવું. આંતરિક સ્વસ્થતા અને શાંતિ સ્થાપાતા થોડા સમયમાં જ વાસનારહિત બનેલું મન અને ઈન્દ્રિયો શાંત થશે અને સાધક પોતાના અનંત, શાશ્વત, આનંદમય શાંત સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરશે.

(૧૬) નાત્યશ્નતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાન્તમનશ્નતઃ ।

ન ચાતિ સ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નેવ ચાર્જુન ॥

શબ્દાર્થ :- ન - નહીં, અતિ - અત્યંત, અશ્નતઃ - ખાનારને, તુ - પણ, યોગઃ - યોગ, અસ્તિ - છે, ન - નહીં, ચ - અને, અકાન્તમ - બિલકુલ, અનશ્વતઃ - ન ખાનારને, ન - નહીં, અતિ - ખૂબ જ, સ્વપ્નશીલસ્ય - ઊંઘનારને, જાગ્રતઃ - રાત્રે જાગરણ કરનારને, ન - નહીં, એવ ચ - તેમજ, અર્જુન - હે અર્જુન.

અર્થ :- હે અર્જુન, બહુ ખાનાર, કે ભૂખ્યા રહેનારને, બહુ ઊંઘનાર કે કેવળ જાગનારને માટે યોગી થવું શક્ય નથી.

(૧૭) “જે મનુષ્ય ખાવા પીવામાં, હરવા ફરવામાં, કર્મોની પ્રવૃત્તિમાં તેમજ ઊંઘવા - જાગવામાં યોગ્ય પ્રમાણ જાળવે છે. તેની યોગસાધના સઘળા ભૌતિક દુઃખોને હરે છે.”

(૧૮) “જ્યારે યોગી યોગસાધના વડે માનવી બધી પ્રવૃત્તિઓને નિયમમાં રાખી ભગવત તત્ત્વમાં સ્થિર થાય છે અને સઘળી કામનાઓ વિષે સ્પૃહારહિત બને છે ત્યારે તે યોગસિદ્ધ કહેવાય છે. અને આમ વશ થયેલું ચિત્ત આત્મામાં જ રહે છે. અને સર્વે કામનાઓથી નિઃસ્પૃહ થાય છે.”

(૧૯) “જેમ વાયુ ના વાતો હોય એવા સ્થાનમાં રહેલો દીવો ડોલતો નથી. તેમ જેણે મન વશ કર્યું છે એવો યોગી પરમાત્માના ધ્યાનમાં નિરંતર અચલિત અને સ્થિર રહે છે.”

(૨૦થી૨૩) “યોગની પૂર્ણાવસ્થાને સમાધિ કહે છે. સમાધિની સ્થિતિમાં યોગના અભ્યાસથી સંપૂર્ણપણે અંકુશમાં આવેલું મન શાંત થાય છે. અને મનુષ્ય શુદ્ધ અંતઃકરણથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરીને આત્મામાં જ સંતોષ પામે છે. નિજાનંદની એ સ્થિતિમાં તેને ઈન્દ્રિયોથી પર અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ વડે જ ગ્રહણ કરાય એવા અનંત આધ્યાત્મિક સુખનો અનુભવ થાય છે. આ સ્થિતિમાં સ્થિર થયેલા મનુષ્ય ભગવત તત્ત્વથી ચળતો નથી. આ સ્થિતિ પામ્યા પછી તે માને છે કે આનાથી અધિક લાભ બીજો કોઈ નથી. આ સ્થિતિમાં સ્થિર થયેલો હોઈ તે મહા દુઃખોથી પણ ડગતો નથી. સમાધિની આ અવસ્થા એ જ ભૌતિક સંયોગથી (સંસારથી) ઉત્પન્ન થતાં સઘળાં દુઃખોમાંથી ખરી મુક્તિ છે”

(૨૪-૨૫) “સંકલ્પોથી ઉત્પન્ન થયેલી સર્વ કામનાઓ સંપૂર્ણ ત્યજી મન વડે જ ઈન્દ્રિયોના સમૂહને સર્વ તરફથી ધીરજથી વસ કરેલી બુદ્ધિ વડે ધીમે ધીમે વિષયોથી અટકવું અને મનને આત્મામાં સારી રીતે સ્થિર કરી કંઈ પણ ચિંતવવું નહીં.”

મનુષ્યે અચળ દૃઢતા અને શ્રદ્ધાપૂર્વક યોગની સાધના કરવી જોઈએ. તેણે ખોટા અહંમમાંથી જન્મતી કામનાઓને પૂરેપૂરી ત્યજવી જોઈએ અને મન વડે જ ઈન્દ્રિયોના સમૂહને બધી બાજુએથી સારી રીતે અંકુશમાં લેવો જોઈએ.

(૨૬) “અસ્થિર અને ચંચળ મન જ્યાંથી જ્યાંથી ચળી જાય ત્યાંથી ત્યાંથી રોકીને યોગીએ તેને આત્માના વસમાં મૂકવું જોઈએ.”

(૨૭) “જેનું મન મારામાં (શ્રીકૃષ્ણમાં) સ્થિર થયું છે એવા એ યોગીને શ્રેષ્ઠ સુખ મળે છે. તે બ્રહ્મરૂપ થયેલો હોવાથી જીવન્મુક્ત છે, અને તે પાપમુક્ત થાય છે.”

(૨૮) “આ પ્રમાણે યોગસાધનાથી આત્મામાં સદા સ્થિર રહેતો અને સર્વ પ્રકારની ભૌતિક બ્રષ્ટતાથી મુક્ત થયેલો યોગી બ્રહ્મના સ્પર્શથી થતું પરમસુખ સહેલાઈથી માણે છે.”

૧૬ થી ૨૮ સમજૂતિ : ભોગ અને પ્રવૃત્તિઓમાં સર્વત્ર વિવેક અનિવાર્ય છે. તેના વડે જ ધ્યાનમાં સફળતા પ્રાપ્ત થઈ શકે. આ માટે આહાર, નિંદ્રા અને આનંદપ્રમોદમાં વિવેક રાખવાની સલાહ આપવામાં આવી છે.

યોગ, વધુ પડતો જેનો આહાર હોય તેને માટે પણ નથી તેમજ જે બિલકુલ આહાર ન લેતો હોય તેને માટે પણ નથી. અહીં ‘આહાર’ શબ્દ સર્વ ઈન્દ્રિયભોગોને, મનની લાગણીઓને અને બૌદ્ધિક અવરોધોને આવરી લેતા વિસ્તૃત અર્થમાં સમજવાનો છે. એ માત્ર મોં વડે આરોગવાની ક્રિયા જ નથી. ઈન્દ્રિયજન્ય અને માનસિક સર્વ ઉપભોગોનો એમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

“ફક્ત શરીરનિર્વાહ ખાતર જ જીવ સૃષ્ટિની નાહક હિંસા કર્યા વિના જે કાંઈ સરળતાથી મળી શકે તેનો ઉપયોગ કરો, પણ જઈર પર બોજ ન લદાય એ રીતે વિવેકપૂર્ણ માત્રામાં ખોરાક લો.” સફળ ધ્યાન માટે આહારનો આ નિયમ છે. તમે ભજિયા ખાવાનું છોડી શકશો અથવા તો ભજિયા ખાતાં જ બેસશો, પણ બે જ ભજિયા ખાવા એ બહું કઠણ છે. બે જ ભજિયા ખાવામાં મનનો નિગ્રહ થાય છે. ગમે તે વસ્તુમાં કે ગમે તે આનંદમાંથી તમારા મનને પાછું વાળતા આવડે તો તે સંયમિત જીવન બની જાય છે. બુદ્ધિપૂર્વકનો મિતાહાર એ જ સાચો માર્ગ છે.

‘વધુ પડતી નિંદ્રા’ કે જે આપણી શક્તિઓને નાહક કુંઠિત કરી નાખે છે, અને વ્યક્તિને વધુને વધુ તામસ બનાવી દે છે તે, અથવા સાવ નિંદ્રા જ ન લેવી તે બન્ને આધ્યાત્મિક સાધક માટે ઉચિત નથી.

(૧૭) યુક્ત આચાર અને આ સંયમના ધન્ય જીવનનો નિર્દેશ કરતા શ્રીકૃષ્ણે એવા ખાસ શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો છે કે જેમાં વિપુલ સૂચકતાની સૌરભ મહેકતી લાગે છે. કોઈ સાધક કોઈ પવિત્ર કામ એવી ખોટી માન્યતાથી હાથમાં લેતો હોય છે કે “નિષ્કામ કર્મ”થી તે આધ્યાત્મિક જીવન માટે વધુ યોગ્યતા પાત્ર કરશે, જેઓ ખોટા ખ્યાલોને કારણે પોતાની જ પ્રવૃત્તિઓના ભોગ બન્યા છે. અત્યારે જે કામ હાથમાં લઈએ તેનો ભોગ બનવાનું આપણે કેમ ટાળી શકીએ તેની સ્પષ્ટ સૂચના આપણને આ શ્લોકમાંથી મળે છે.

આપણે પ્રવૃત્તિનું યોગ્ય ક્ષેત્ર વિવેકપૂર્વક પસંદ કરવું જોઈએ. એટલું જ નહિ આપણે એ પણ જોવું જોઈએ કે એ કાર્ય માટે જે પ્રયત્ન કરીએ તે પણ યથાયોગ્ય હોય. દિવ્યકાર્ય પસંદ કર્યા પછી જો એ માટેના આયોજનમાં આપણે બંધાઈ જઈએ, જકડાઈ જઈએ તો એ પ્રવૃત્તિ વિદ્યમાન વાસનાઓમાંથી આપણને મુક્ત કરવાને બદલે વધુને વધુ નવી વાસનાઓ ઉત્પન્ન કરે એવો સંભવ ખરો; અને કામ કરવાથી જે થાક લાગે તેને પરિણામે આપણે ધીમે ધીમે વિક્ષેપોમાં ડૂબતા જઈએ અને કદાચ પાશવતામાં પણ સરી જઈએ.

સાધકે ન તો અન્યથા ગ્રહણના બાહ્ય જીવનમાં વધુ પડતું ખૂંપી જવું જોઈએ, ન તો વિશુદ્ધ ધ્યાનથી સંપૂર્ણ શાંત અવસ્થામાં, અવબોધની અવસ્થામાં વધુ પડતું મહાલવું જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે સાધકોએ પ્રાથમિક સાધના દરમ્યાન ન તો બાહ્ય ઈન્દ્રિયગમ્ય જગતમાં વધુ પડતા ભોગી થવું જોઈએ કે ન તો થકવી દે એટલા લાંબા સમય સુધી ધ્યાન ધરી પરાણે આંતરિક મૌન સેવવું જોઈએ.

આ સર્વ બાબતોનું ધ્યાન રાખીને યોગ કરનારના સર્વ દુઃખો નાશ પામે છે.

(૧૮) સાધક દૃઢ યોગી ક્યારે બન્યો કહેવાય ?

ગીતામાં અત્યારસુધી દરેક વખતે શ્રીકૃષ્ણ યોગમાં સ્થિરતા, એકાગ્રતાની આવશ્યકતા ઉપર ભાર મૂકી રહ્યા છે.

શ્લોકમાં કહ્યું છે કે, “મન જ્યારે સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં હોય ત્યારે તે ‘અનાયાસે’ આત્મામાં જ સ્થિર થાય છે.” આમ સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત મન એટલે આત્મામાં સ્થિર અને સતત ચિંતનમાં ખોવાઈ ગયેલું મન. આનું સમર્થન બીજી પંક્તિમાં કરવામાં આવે છે કે આપણે “સર્વ કામનાઓ પ્રત્યે નિસ્પૃહતા”ના ઉપાયથી આપણા મનને પરમાત્મામાં સ્થિર કરી શકીએ.

“સર્વ કામનાઓનો ત્યાગ” આને સમજાવે તો ઈચ્છા અને આસક્તિ વચ્ચે ભારે તફાવત છે. ઈચ્છા પોતે હાનિકારક નથી કે તે ખરેખર આપણા માટે કોઈ દુઃખ સર્જતી નથી હોતી. પરંતુ વિષયો પ્રત્યેની આપણી અવિવેકયુક્ત આસક્તિ એ મનનું કેંસર છે અને તે જ જીવનમાં બધી ધોર વેદનાઓ સર્જે છે. ઉદાહરણ તરીકે જોઈએ તો ધનની ઈચ્છા મનને કાર્યશીલ બનાવે છે. કશુંક મેળવવા, સંચય કરવા, સર્જન કરવા, સાચવી રાખવા પ્રેરે છે, તેટલા પૂરતી તે એક સ્વસ્થ ઈચ્છા કહેવાય. પરંતુ ક્યારેક ઈચ્છાને સિદ્ધ કરવાની આસક્તિ મનુષ્ય પર એવી પ્રબળ પકડ જમાવે છે કે ચિંતાના અતિરેકથી તે લગભગ ઉન્માદ અનુભવે છે. અને લગભગ તેનો બધો જ વિવેક ભૂલાઈ જાય છે. વિષય પ્રત્યેની આસક્તિ મનમાં જેટલો ક્ષોભ પેદા કરે છે તેટલો ક્ષોભ ઈચ્છા પોતે પેદા કરતી નથી. ગીતા આપણને ફક્ત “વિષયો માટેની આસક્તિ”નો જ ત્યાગ કરવાનો ઉપદેશ આપે છે.

વિષયોના વિવેકપૂર્વકના મૂલ્યાંકનથી સાધક જ્યારે વિષયો પ્રત્યેના મોહમાંથી, ગંદકીમાંથી પોતાના મનને મુક્ત કરે છે ત્યારે મન સૂક્ષ્મતર અને દિવ્યતર આત્માનું સંહરણ અને દિવ્યતર આત્માનું ચિંતન કરવાથી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરે છે. મનના વિષયોમાંથી સંહરણ અને આત્મામાં તેની સ્થિરતાને યોગ કહેવાય છે. આવા યોગીના સ્વસ્થ મનનું વર્ણન હવે શ્લોકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

“જેમ પવન વગરના સ્થાનમાં રહેલ દીપક ચલિત થતો નથી” મન દીપશિખા જેવું ચંચળ અને અસ્થિર છે. વિચારો મનમાં સતત વહેતા જ હોય છે અને આ ચાલુ વિચારપ્રવાહ એક વિચાર વિલિન થાય અને બીજો નવો વિચાર ઉત્પન્ન થાય એવા પ્રવાહને મન કહેવામાં આવે છે અને તે નક્કર વસ્તુ હોય એવો ભાસ કરાવે છે. દીપકની શિખાનો અગ્ર ભાગ પણ કદી સ્થિર હોતો નથી પરંતુ તેનું કંપન એટલું વેગીલું હોય છે કે તેમા એક નિશ્ચીત આકાર અને નક્કરતા હોવાનો ભાસ થાય છે. આ જ્યોતને ચંચળ વાયુની લહેરથી આરક્ષિત રાખવામાં આવે તો તે ઊર્ધ્વમુખી અને સ્થિર બને છે. એવી જ રીતે મનની જ્યોત જે સામાન્ય રીતે ચંચળ વિષય લાલસાઓના તરંગોથી કંપતી હોય છે. તેને જો ધ્યાન વડે સ્થિર કરવામાં આવે તો “બ્રહ્માકાર વૃત્તિ”રૂપી સજાતીય વિચારના સતત પ્રવાહ દ્વારા તે આત્માના ચિંતનમાં પરોવાય છે, અને તેની જ્યોતિ ધીરે ધીરે તેજસ્વી બને છે. ટૂંકમાં અપરિચ્છિન્ન, સર્વવ્યાપી, નિત્ય અને આનંદ સ્વરૂપ, સકળ વિશ્વના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મના વિચારોનો સતત પ્રવાહ એ જ “આત્માનો યોગ” છે.

શ્રીકૃષ્ણ મનુષ્યોને જોરદાર હાકલ કરે છે કે ધ્યાન અને આત્મા વિકાસના યોગની સૌ કોઈએ સાધના કરવી જોઈએ. મન પૂરેપૂરું નિરૂધ્ધ થઈ જાય ત્યારે તે આત્યંતિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને તે અવસ્થામાં તેને આત્માના દર્શન થાય છે. પોતાનાથી ભિન્ન કોઈ તત્ત્વ તરીકે નહીં પરંતુ પોતાના જ સત્ય સ્વરૂપે અહંકાર જ્યારે દેહ, મન અને બુદ્ધિ સાથેના તાદાત્મ્યનો ત્યાગ કરે છે. અને તેમ કરવાથી ઉપાધિના સર્વ બંધનો તોડી નાખે છે ત્યારે જ આત્માનો સાક્ષાત્કાર શક્ય બને છે. આત્મા સાક્ષાત્કારનો આનંદ કેવળ શુદ્ધ બુદ્ધિ જ વડે ગ્રાહ્ય બને છે. રજોગુણ અને તમોગુણ જેમાથી દૂર થઈ ગયો છે તેવી બુદ્ધિને વેદાંતમાં “શુદ્ધ બુદ્ધિ (અંતઃકરણ)” કહેવાય છે. તમસ મનુષ્યમાં સત્યને ઢાંકતું “આવરણ” ઉત્પન્ન કરે છે અને પરિણામે “વિક્ષેપ” ઉત્પન્ન કરે છે. આ બંનેને જેટલી દૂર કરવામાં આવે તેટલે અંશે બુદ્ધિમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે. બુદ્ધિ જ્યારે વિશુદ્ધ સત્ત્વની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. ત્યારે તે અનંત શાંતિ અનુભવે છે. આમ બુદ્ધિના અતિક્રમણ દ્વારા આમ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

શ્રીકૃષ્ણ યોગની વ્યાખ્યા આપે છે કે, “પ્રત્યેક દુઃખ સાથેના સંયોગથી વિયોગની અવસ્થા તે યોગ”. યોગનો અર્થ થાય છે “સંપર્ક”. પરિચ્છિન્ન મનુષ્યને પરિચ્છિન્ન પદાર્થોના જગત સાથે જ સંપર્ક હોય છે અને તેથી તે જીવનમાંથી તે માત્ર ક્ષણિક આનંદ મેળવી શકે છે. જગતના આ પદાર્થોનો સંપર્ક મનુષ્ય પોતાના શરીર, મન અને બુદ્ધિરૂપી કરણો દ્વારા સાધે છે. ક્ષણિક આનંદનો અંત આવતા જ દુઃખનો અનુભવ થાય છે. આથી પદાર્થોના સંપર્કથી યુક્ત જીવન એટલે દુઃખ સાથે સંયોગવાળું જીવન.

દુઃખ સંયોગમાંથી છૂટવું એ સર્વની સ્વાભાવિક ઈચ્છા છે. જેનાથી પ્રેરાઈને પદાર્થો અને અનુભવોના ક્ષેત્રમાંથી આપણે નિવૃત્તિ ઈચ્છીએ છીએ (વિયોગ). જ્યાં સુધી આપણે ઈન્દ્રિય, મન અને બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ ત્યાં સુધી વિષયોના ઉદ્દીપનોથી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ કે આંશિક વિચ્છેદ પણ શક્ય નથી. ઈન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન મનની ભાવનાઓ અને બુદ્ધિના વિચારો સાથેના તાદાત્મ્યમાંથી મુક્તિ એટલે જ દુઃખસંયોગથી સંપૂર્ણ વિયોગ (દુઃખસંયોગ વિયોગ).

મનનું અસ્તિત્વ અનુરાગ, સંગને લીધે જ હોય છે; મન એક યા બીજી વસ્તુ સાથે અનુરક્ત, આસક્ત થયા વિના કદી રહી શકે નહિ. મન જ્યારે એક વસ્તુ સાથે જોડાય ત્યારે જ તેને બીજી વસ્તુથી વિયુક્ત કરવાનું શક્ય બને છે. મન જ્યારે આનંદ સ્વરૂપ આત્મા સાથે જોડાય ત્યારે જ તે મિથ્યા જગતમાંથી જન્મતા દુઃખથી વિયુક્ત થઈ જશે. આ અર્થમાં જોઈએ તો યોગ, જેમાં આત્મા સાથે નિત્ય સંયોગ સાંધવાનો છે, તે તો ત્યારે જ પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે સાધક બાહ્ય અનર્થ પ્રતિ થતી તેની આગેકૂચ થંભાવીને અંતર્મુખ થઈ પોતાનામાં રહેલ સત્ય અને સનાતન તત્ત્વ ભણી કદમ માંડે, આ અદ્ભૂત વિચાર ભગવાને દુઃખસંયોગ વિયોગ એ રીતે યોગની વ્યાખ્યા કરીને બહુ સચોટ રીતે વ્યક્ત કર્યો છે.

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે આ યોગની “ઉત્સાહપૂર્વક અને દૃઢતાથી” મનથી સાધના કરવાની છે. દૃઢ નિરધારથી અને ઉત્સાહથી સાધના કરવી એ ધ્યાન યોગમાં સફળતા મેળવવા માટેનું સરળ રહસ્ય છે; કારણ કે “સત્ય સાથેનો યોગ”, “મિથ્યા સાથેના સંપૂર્ણ સફળ વિયોગ” દ્વારા સિદ્ધ થાય છે.

ભઙ્ગીની બહુ નજીક હોવાથી આપણને ગરમી અકળાવતી હોય તો શીતળતા અને સ્વસ્થતા અનુભવવા માટે ફક્ત તેનાથી દૂર હઠી જવાનું જ રહે છે. એવી જ રીતે પરિચ્છિન્ન પદાર્થોનો સંપર્ક અને પરિચ્છિન્ન આનંદમાં જો દુઃખ લાગતું હોય તો તેનાથી વિમુખ થવું એટલે જ આનંદલોકમાં, આત્મામાં પ્રવેશવું. આ જ યોગ છે.

આ અધ્યાયમાં વર્ણવ્યા મુજબ યોગશાસ્ત્રમાં બે પ્રકારની સમાધિ છે : સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ. જ્યારે મનુષ્ય તાત્વિક સંશોધનો - જ્ઞાન દ્વારા આધ્યાત્મિક સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં મનુષ્યને દુન્યવી સુખ સાથે કશો સંબંધ રહેતો નથી, કારણ કે તે સમયે તે ઈન્દ્રિય પ્રાપ્ત સુખોથી પર હોય છે. યોગી એકવાર આ સ્થિતિમાં સ્થિર થાય છે પછી તે એમાંથી કદી ચલાયમાન થતો નથી અને જો તે આ સ્થિતિએ પહોંચી ન શકે તો તે અસફળ યોગી છે.

આ ભૌતિક દેહ છે ત્યાં લગી મનુષ્યે આહાર, નિદ્રા, ભય (સ્વરક્ષા) અને મૈથુન જેવી શરીરની જરૂરીયાતોને સંતોષવાની છે. પરંતુ જે મનુષ્ય વિશુદ્ધ ભક્તિમાં એટલે કે કૃષ્ણ ભાવનામાં સ્થિર છે તે શરીરની માંગ સંતોષની વખતે પોતાની ઈન્દ્રિયોને છૂટો દોર આપી બહેકાવતો નથી. સાચું કહીએ તો જીવનની માત્ર લઘુતમ જરૂરીયાતો સ્વીકારી લે છે, ખરાબ સ્થિતિમાંથી કંઈક સાર કાઢે છે અને ભગવદ્ભક્તિમાં સ્થિર રહીને અલૌકિક સુખ માણે છે. તે અકસ્માત, રોગ, અછત અને વહાલા સ્વજનનું મૃત્યુ જેવા પ્રાસંગિક બનાવો પ્રત્યે ઉદાસીન રહે છે, પરંતુ ભક્તિના કર્તવ્યો બજાવવામાં તે સદાય જાગરૂક રહે છે. અકસ્માતો કે બનાવો તેને સ્વધર્મમાંથી ચલિત કરતા નથી.

ગીતામાં કહ્યું છે તેમ તે માને છે કે ઈન્દ્રિયોના વિષયો સાથેના સ્પર્શ અનિત્ય હોઈ આવે છે ને જાય છે. તે સઘળા પ્રાસંગિક બનાવોને સહન કરી લે છે, કારણ કે તેનાં કર્તવ્યોને કશી અસર કર્યા સિવાય તે આવે છે ને જાય છે. આ પ્રમાણે તે યોગના અભ્યાસમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે.

યોગના સાધકે દૃઢનિશ્ચયી બનવું જોઈએ અને ચલાયમાન થયા વિના ધીરજથી યૌગિક ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ. અંતે સફળતા મળશે જ એવો વિશ્વાસ યોગીએ રાખવો જોઈએ અને સફળતા મેળવવામાં વિલંબ થાય તો પણ નાહિંમત થયા વિના પૂરા ખંતથી યોગસાધનામાં મળી રહેવું જોઈએ. યુસ્ત સાધકને સફળતા મળે જ છે. ભક્તિયોગ વિશે શ્રીલ રૂપગોસ્વામી કહે છે, “ભક્તિયોગની પ્રવૃત્તિ પૂરા ઉત્સાહ, નિશ્ચય અને ખંતથી સાત્ત્વિક કર્મોમાં પૂરેપૂરા પરોવાઈને અને ભક્તોના સંગમાં રહીને શાસ્ત્રવિહિત કર્તવ્યો બજાવીને સફળતાપૂર્વક કરી શકાય છે.” યોગનો અભ્યાસ ખાસ કરીને કૃષ્ણભાવનામાં રહીને આચરવાનો ભક્તિયોગ ભલે મુશ્કેલીભર્યો દેખાય, પરંતુ જો મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચયથી પ્રયત્ન કરે છે તેને ઈશ્વરની સહાય સાંપડે છે જ.

મનુષ્યે મન વડે સર્વ ઈચ્છાઓનો સંપૂર્ણપણે (અવશેષતઃ) ત્યાગ કરી વિષયોના જગતમાંથી બધી જ્ઞાનેન્દ્રીયોને વિમુખ કરી તેમને નિયંત્રિત કરે. બધી (સર્વાન્) ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવામાં આવે એટલું જ નહિ પણ દરેક ઈચ્છાઓનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ થવો જોઈએ.

“વિક્ષોભ ઉત્પન્ન કરે તેવી સર્વ ઈચ્છાઓનો ત્યાગ.” એક વાર આ વિક્ષોભ જન્માવતી ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવામાં આવે એટલે સાધકનું મન પોતાનો સંકલ્પ પાર પાડવાનું બળ અને ઉત્સાહ પ્રાપ્ત કરે છે. પહેલા તો તે ઈન્દ્રિયોના સ્વચ્છંદ ઘોડાને આજ્ઞાકિત બનાવી શકે છે. જેથી તેમને વધુ નિયંત્રણપૂર્વક દોરી શકાય અને પછી ઈન્દ્રિયોનો બધા વિષયોમાંથી સર્વ રીતે નિગ્રહ કરી શકાય છે.

હાલના અનુભવમાંથી જણાય છે કે આપણું મન ઈન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખી શકાતું નથી, કારણ કે પોતાની જ ભ્રામક ઈચ્છાઓમાંથી સતત જન્મતા સંઘર્ષોને લીધે તે નિર્બળ અને છેક નિર્વીચ બની ગયેલું છે. કામનાઓ પર વિજય મેળવવાને પરિણામે એક વાર મન બળવાન બની જાય એટલે પછી ઈન્દ્રિયોને બધી બાજુથી નિયંત્રિત કરવાની શક્તિ-સામર્થ્ય તેને લાધે છે. મનને શાંત કરવાની આ પ્રક્રિયા કોઈ ઉતાવળિયા પગલાથી અથવા કોઈ કલ્પનાથી કે કોઈ વિચિત્ર કે રહસ્યમય પ્રક્રિયાથી કદી હસ્તગત થઈ શકે નહિ. ગીતાએ આ શ્લોકમાં કરેલ ભારપૂર્વકના ઉલ્લેખ દ્વારા સ્પષ્ટ નિર્દેશ કરાયો છે કે સાધકે આ શાંતિ (ઉપરતિ) ક્રમશઃ પોતાને વિષયજગતમાંથી અંતર્મુખ કરીને મેળવવી જોઈએ. ધીમે ધીમે (શનૈઃ શનૈઃ) મન વધુને વધુ શાંત બનતું જાય છે.

ઉપર્યુક્ત બે શ્લોકોને સમજી તેને આચરણમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરતા પ્રત્યેક સાધકને મનને નિયંત્રિત કરી, આત્મચિંતનમાં તેને સમાહિત કરવામાં નિરાશા સાંપડશે. અત્યંત નિરાશા સાથે પ્રત્યેક સાધકને પ્રતીતિ થવાની કે મન સ્વભાવગત રીતે જ ચંચળ અને અસ્થિર હોવાને લીધે પોતાના લક્ષ્યથી અનાયાસે જ ચલિત થઈ ભટકવા લાગે છે. તો તે કોઈ એક વસ્તુનું સતત ચિંતન કરી શકે છે કે ન તો વિવિધ વસ્તુઓનું સુસંગત રીતે ચિંતન કરી શકે છે.

આમ ધ્યાન-સાધના દરમ્યાન સાધકે ઈન્દ્રિયોને મહદ્અંશે પોતાના નિયમનમાં લાવી દીધી હોવા છતાં પોતાના પૂર્વ અનુભવોજનિત સંસ્કારોથી વિક્ષુબ્ધ થઈને મન, વિષયોની શોધમાં નીકળી પડે છે. સાધક માટે આ વિષાદ અને નિરાશાની ક્ષણો હોય છે. મનનું આમ ભટકવું અનેક કારણોસર હોઈ શકે; જેમ કે, ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ, કોઈ પ્રલોભક વસ્તુનું સાન્નિધ્ય, મનોરાજ્ય, કોઈ રાગ કે દ્વેષ અથવા સંભવતઃ સાધકની આધ્યાત્મિક સિદ્ધિની ઉત્કંઠા. શ્રીકૃષ્ણની સૂચના અહીં બહુ સ્પષ્ટ અને સર્વગ્રાહી છે. તેઓ કહે છે કે “જેને લીધે ચંચળ અને અસ્થિર મન ભટકવા માંડે છે તે કારણ ગમે તે હોય.” સાધકે નિરાશ થવું જોઈએ નહિ, પરંતુ સમજવું જોઈએ કે ભટકવું એ મનનો સ્વભાવ છે અને ધ્યાનની પ્રક્રિયા મનના એ ભ્રમણને રોકવા માટેની જ એક પ્રક્રિયા છે.

સાધક તેને પાછું અંતર્મુખ કરે - વિજાતીય પ્રવૃત્તિ પ્રવાહમાં ઘસડાઈ ગયેલા મનને પાછું વાળી લેવાનો પ્રયાસ કદાચ કંઈક અંશે સફળ થાય ખરો પરંતુ તેને પાછું વાળવામાં આવે કે તરત જ તે બીજા કોઈ તરંગી વૃત્તિપ્રવાહમાં ઘસડાઈ જતું હોય છે, અને તે સ્વાભાવિક છે. મન એટલે વિચારોનો પ્રવાહ એ હકીકત સાધકો ભાગ્યે જ સમજતા હોય છે. સ્થિર, ગતિહીન મન એ મન જ નથી ! આથી ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં, મનને વિષયોમાંથી જ્યારે અંતર્મુખ કરવામાં આવે ત્યારે સાથે સાથે સાધકે તેને તત્ક્ષણ આત્મચિંતનમાં લગાડી દેવું જોઈએ, અને તો જ મનનું અંતર્મુખીકરણ પૂર્ણ થશે “તેને કેવળ આત્માની જ આશ નીચે લાવીને” એ શબ્દો દ્વારા સૂચનાની પૂર્તિ કરી ભગવાને આ વિચાર નોંધપાત્ર રીતે વ્યક્ત કર્યો છે.

‘બ્રહ્મભૂત’ એ એવી સ્થિતિ છે કે જેમાં મનુષ્ય ભૌતિક ભ્રષ્ટતાથી મુક્ત બની ભગવાનની અલૌકિક સેવામાં સ્થિર થાય છે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય ભગવાનનાં ચરણકમળમાં પોતાના મનને સ્થિર કરતો નથી ત્યાં સુધી તે બ્રહ્મમય બની શકતો નથી. ભગવાનની અલૌકિક સેવામાં અથવા કૃષ્ણભાવનામાં નિરંતર પરોવાયેલા રહેવું એટલે વસ્તુતઃ રજોગુણના બધા વિકારોથી અને સર્વપ્રકારની ભૌતિક ભ્રષ્ટતાથી મુક્ત થવું.

વેદાંતની પરિભાષામાં આવરણ, વિક્ષેપ અને મળ એમ ત્રણ અવરોધ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં ગણવામાં આવ્યા છે. તેમાંથી જન્મતા તમસૂને લીધે આત્માના જ્ઞાન આડે “આવરણ” છવાઈ જાય છે અને પરિણામે મનમાં અશાંતિભર્યા વિક્ષેપ ઉત્પન્ન થાય છે. મનની આ વિક્ષિપ્તતા, જ્યારે તે રજોગુણની અસર નીચે હોય ત્યારે એકદમ તરી આવે છે. વિક્ષેપને પરિણામે મનમાં રાગદ્રેષ અને વાસનાઓ રૂપી “મળ” જમા થાય છે. મનુષ્યનું પરિસ્થિતિમાં, દુઃખમાં કેવી રીતે પતન થાય છે તે આ વેદાંત સિદ્ધાંત દર્શાવે છે અને ભગવાનના શબ્દોમાં તેનો પૂરો પડઘો પડતો જણાય છે. (૧) શાંત રજસૂ, જેમાં વિક્ષેપ શાંત થઈ ગયો છે અને (૨) નિર્મળ, જેમાં વાસનાઓ શાંત થઈ ગઈ છે.

જે સાધકના બધા વિક્ષેપોનો અંત આવી ગયો હોય અને વળી, આત્માના અજ્ઞાનનું આવરણ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ ગયું હોય તેને આત્મજ્ઞાની કે બ્રહ્મજ્ઞાની કહેવાય છે. જ્યાં સુધી વિક્ષેપ છે ત્યાં સુધી મન છે અને મન સાથે એકરૂપ થયેલો આત્મા તે જીવ છે. આમ મન જ્યારે આંતરિક શાંતિ અને નિશ્ચલતાનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તેના સર્વ વિક્ષેપોનો અંત આવી જાય છે. અને અહંકારને “હું બ્રહ્મ છું” એવું જ્ઞાન તે થાય છે.

આત્મદર્શન એટલે મનુષ્યે સ્વરૂપની દૃષ્ટિએ જીવાત્માનો પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ જાણી લેવો તે. જીવાત્મા પરમાત્માનો અંશ છે અને ભગવાનની સેવા કરવી એ એની સ્થિતિ છે. પરમાત્મા સાથેના આ અપાર્થિવ સંબંધને “બ્રહ્મસ્પર્શ” કહે છે.

(૨૯) સર્વ ભૂતસ્થમાત્માનં સર્વ ભૂતાનિ ચાત્મનિ ।

इक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

શબ્દાર્થ : સર્વભૂતસ્થમ - ભૂતમાત્રમાં રહેલો, આત્માનમ્ - પરમાત્માને, સર્વભૂતાનિ - ભૂતમાત્રને, ચ - અને, આત્માનિ - પરમાત્મામાં, ઈક્ષતે - જુએ છે, યોગયુક્તાત્મા - યોગ દ્વારા મનને કૃષ્ણભાવનામાં જોડનારો, સર્વત્ર - બધે જ, સમદર્શનઃ - સમભાવ રાખનારો.

અર્થ - સાચો યોગી ભૂતમાત્રમાં શ્રીકૃષ્ણને દેખે છે અને ભૂતમાત્રને શ્રીકૃષ્ણમાં જુએ છે. ખરેખર, સમભાવવાળો આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય બધે મને જ ભાળે છે.

યોગયુક્ત અંતઃકરણવાળો અને બધે સમદૃષ્ટિવાળો બધા પ્રાણીઓમાં પોતાને અને પોતામાં બધાં પ્રાણીઓને રહેલા જુએ છે.

આપણામાં રહેલી ચેતના સાર્વત્રિક સર્વ નામ-રૂપમાં રહેલી ચેતના જ સર્વ જ્ઞાન અને અનુભવોનું અધિષ્ઠાન છે. મારા અનંત સ્વરૂપનું જ્ઞાન એટલે સર્વવ્યાપી નિત્ય તત્ત્વનું જ્ઞાન.

હિન્દુ ધર્મમાં સાચા અર્થમાં પૂર્ણતા પામેલા મનુષ્યની દૃષ્ટિમાં એવી કોઈ સૃષ્ટિ રહેતી નથી જેમાં તેને ઘેરી અનુકંપાથી પ્રેરાઈને પણ “અરે, આ પાપનાં સંતાનો ! એવું ધૃષ્ટાસ્પદ સંબોધન વાપરવાની જરૂર પડે. સ્વામી રામતીર્થ જે એક મહાપુરુષ હતા, તે તો સકળ જીવ સૃષ્ટિને “ઓ પ્રકાશનાં સંતાનો” એ સિવાય અન્ય કોઈ રીતે સંબોધી જ શકતા ન હતા. “હું બ્રહ્મ છું” એ પ્રકારની ધ્યાનાર્થીને થતી પૂર્ણતાની પ્રતિતિ જ પૂર્ણતાની ચરમ સીમા છે. જેને હિંદુ ઋષિઓએ લક્ષ્ય ગણ્યું છે અને જેને તેઓ પોતાના અનુભવને આધારે સમર્થન આપે છે.

બધા નામ-રૂપનું અધિષ્ઠાન એક જ આત્મતત્ત્વ છે. માટીનાં બધા પાત્રોમાં માટી, સુવર્ણના બધા અલંકારોમાં સુવર્ણ, સમુદ્રના બધા તરંગોમાં જળ, વિજળીના સર્વ ગોળામાં વીજળીની જેમ જ આત્મા સમગ્ર જગતનું મૂળ તત્ત્વ છે, અધિષ્ઠાન છે.

ભૂતમાત્રનું પ્રભવસ્થાન ભગવાન છે. તેથી તે માતા અને પિતા બેઉં જેવા છે. જેમ માતા નિરનિરાળી પ્રકૃતિવાળાં પોતાનાં બાળકો તરફ નિષ્પક્ષ હોય છે તેમ સર્વોચ્ચ પિતા (કે માતા) પણ ભૂતમાત્ર તરફ નિષ્પક્ષ છે. પરિણામે પરમાત્મા ભૂતમાત્રમાં નિરંતર રહે છે. બ્રાહ્મ રીતેય સૌ પ્રાણીઓ ભગવાનની પ્રકૃતિમાં રહેલા છે. જીવાત્મા પરા (ચેતન) પ્રકૃતિનો અંશ છે, પણ અપરા (જડ) પ્રકૃતિથી બદ્ધ થાય છે. આમ એક યા બીજી રીતે, જીવાત્મા હંમેશા ભગવાનની પ્રકૃતિમાં રહેલો છે. યોગી સમદૃષ્ટિથી જુએ છે, કારણ કે તે જાણે છે કે જીવાત્માઓ કર્માનુસાર વિધિવિધ પરિસ્થિતિમાં હોવા છતાં સર્વ સંજોગોમાં તેઓ ભગવાનનાં દાસ જ છે. જીવાત્મા જ્યારે અપરા પ્રકૃતિમાં હોય છે ત્યારે તે ઈન્દ્રિયોને સેવે છે અને પરા પ્રકૃતિમાં હોય છે ત્યારે તે ભગવાનને સેવે છે. આમ જીવાત્મા બન્ને રીતે ભગવાનનો દાસ છે. જેને દ્વૈત જગતમાં આ એકતાની પ્રતીતિ થઈ ગઈ છે તેવો પૂર્ણ પુરુષ જ સર્વ સંજોગોમાં, સર્વ પરિસ્થિતિઓમાં વિદ્યાવિનય સંપન્ન બ્રાહ્મણ, ગાય, હાથી, શ્વાન અને ચંડાળ - બધા પ્રત્યે સમદર્શી થઈ શકે.

યોગાવસ્થા માટેના પગથિયાં અનુસરવા પડે તે બધાનું ફરીથી મનને તે માટે પાકું, દઢ બનાવવા માટે જોઈ જવા જરૂરી લાગે છે.

(૧) એકાંત :- ભીડ અને ઘોંઘાટમાં આપણો ‘સ્વ’ સતત ખતમ થતો રહે છે. મહાત્મા ધોર એકાંતને ‘પરમમિત્ર’ ગણતો. પોતાની જાત સાથેનો પરિચય એકાંત વગર શક્ય નથી. આજે શહેરોમાં એકાંત દોઢલું બની ગયું છે.

(૨) આશામુક્તિ :- મનુષ્ય એક આશા પરથી બીજી આશા પર ઠેકડો મારતો રહે છે. શંકરાચાર્ય એને ‘આશાપાશ’ (આશાનો ફાંસો) કહે છે. આશા બાંધે છે. યોગી બંધન મુક્ત થવા ઈચ્છે છે. એની શરૂઆત આશા, અપેક્ષા, મહત્વાકાંક્ષા છોડવાથી થાય. કોઈને પૈસાદાર થવાની આશા, કોઈને પરદેશ જવાની આશા અને કોઈને નોકરીમાં બઢતી મળે તેની આશા. એક આશા પૂરી થાય એટલે બીજી જન્મી જ જાણવી.

(૩) સાતત્ય :- માણસ સ્વભાવે આરંભશૂરો હોય છે. સવારમાં ફરવા જવાનો સંકલ્પ પણ થોડા દિવસમાં તૂટી પડે છે. રોજ જવાની જગ્યાએ પછી કોઈ કોઈ દિવસ રહી જાય છે. આથી તો વિનોબાજીએ આઠમાં અધ્યાયને ‘સાતત્ય યોગ’ એવું મથાળું આપ્યું છે. સાધનામાં સાતત્યનું મહત્ત્વ ઘણું છે. શિવલિંગ પર થતો અભિષેક, એ સાતત્યનું કાવ્ય છે; જલધારી ઠલવાઈ જાય તો તેને અભિષેક ન કહેવાય.

(૪) ચિત્તવૃદ્ધિ નિરોધ:- યોગ એટલે ચિત્તવૃદ્ધિનિરોધ. ચિત્તની એકાગ્રતા વગર યોગસાધનામાં આગળ ન વધાય. આપણે મનના ખેલ સાક્ષીભાવે જોઈ તે ઠીક, પણ પછી ચિત્તને મનની રખડપટ્ટીમાંથી હટાવી દઈને એકાગ્ર કરવાનું છે; ચિત્તવૃત્તિને ધ્યેય તરફ વાળવાની છે.

(૫) અપરિગ્રહ :- આપણા લોભની કોઈ સીમા નથી હોતી. ખાધે પીધે સુખી એવા માણસો

પણ એકદું કર્યે જ જાય છે. ઘરનો સામાન વધે છે. બધું ઓછું પડે અને સંતોષ જ ન થાય એવી વૃત્તિને લીધે માણસ વૈતરામાંથી ઊંચો જ આવતો નથી. લગભગ ઘાણીના બળદની ઢબે એ રોજબરોજના કામો કરતો રહે છે. એમાંથી રોજિંદી ઘટમાળ (Routinization) જન્મે છે, જેમાં જીવન ખલાસ થઈ જાય છે, આજનો માણસ સો વર્ષ જીવે તોય એનું જીવન એક દિવસની ઝેરોક્ષ કોપી જેવું હોય છે. એમાં નથી કોઈ તાજગી કે નથી કોઈ સર્જકતાનો આનંદ. ખાવા-પીવાની, રહેવા-ફરવાની, પહેરવા ઓઢવાની જરૂરિયાતો પૂરી થાય પછી એણે સાઈકલનાં પેડલ મારવાનું બંધ કરવું જોઈએ. જીવનનો આનંદ દૂર રહી જાય છે. The more I have, the less I am. મારી મતા જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ મારી સત્-તા ઘટતી જાય છે. જીવન દરમિયાન ઘરમાં એટલો બધો સામાન એકઠો થતો રહે છે કે, માણસ પણ લગભગ સામાન બની રહે છે.

(૬) આસન :- ધ્યાન માટે ગમે ત્યાં ન બેસાય. એકાગ્રતા માટે સુખાશનમાં બેસવું સારું. પીડા થાય કે તાણ રહે એવી રીતે બેસવાની જરૂર નથી. જે સ્થિર હોય અને સુખેથી કરી શકાતું હોય તે આસન.

(૭) શાંતિ:- શાંતિ એટલે મનની તાણ રહિત, ખલેલ રહિત, તરંગ રહિત, નિષ્પંદ અવસ્થા. મનના ઉધામાં શાંત પડે પછી જ કશુંક વળે. શાંતિ એટલે મનમાં રચાતું નિર્વિચાર અને નિષ્પંદ એકાંત. જેમ મા બાળકને હળવેકથી સુવાડે છે તેમ મનને હળવેકથી સુવાડી દેવાનું છે. મન જંપી જાય એટલે અડધો જંગ જીતી ગયા એમ કહેવાય.

(૮) નિર્ભયતા :- ભય પણ અહંકારનું જ ફરજંદ છે. મન, બુદ્ધિ અને અહંકારની અવસ્થાઓ વટાવીને આગળ વધવા માટે ભયને તિલાંજલિ આપવી પડે. ભયનો સ્વભાવ ચિત્તને ચંચળ કરવાનો છે. ભયભીત માણસ તેથી વધારે અસ્થિર બને છે. યોગરૂઢ થવા માટે અસ્થિર થવાનું પાલવે જ નહીં. જે ભયમુક્ત નથી તે કૂટસ્થ ન હોઈ શકે.

(૯) બ્રહ્મચર્ય :- બ્રહ્મચારીવ્રત એટલે કેવળ વિર્ય સંગ્રહ જ નહીં, પણ બ્રહ્મ પામવાને સારું આવશ્યક અહિંસાદિ બધા વ્રતો. બ્રહ્મભાવમાં માણસ લીન થતો જાય તેમ આપોઆપ બધાં વ્રતો સધાતાં જાય છે. વ્રત જડતાથીય બચવા જેવું છે. વ્રત સાથે ક્યારેક ભાર વર્તાય છે. તેથી નાનક કહે છે : ‘સાધો સહજ સમાધિ ભલી’.

(૧૦) મત્પરાયણતા :- યોગનો આદર્શ છે, જીવ અને શિવનું મિલન; પરંતુ તે પહેલા વ્યાયામ (પ્રયત્ન) રૂપે સાધકનો પ્રયત્ન પોતાના ચિત્તને ભગવદ્ભાવમાં સ્થિર કરવાનો હોવો જોઈએ. એમાં પ્રવેશતાં પહેલાં ઈશ્વરમય બનવાનું છે. મંદિરમાં દાખલ થતા પહેલાં જોડા ઉતારવાના હોય છે, તેમ આપણા મનનાં વ્યાપારો, આપણો અહંકાર અને આપણી આસક્તિ બહાર છોડીને અંદર જવાનું છે. અસ્તિત્વના ગર્ભદ્વારમાં એટલે કે હિરણ્યગર્ભમાં પ્રવેશ પામતા પહેલાં એકાંતના મંદિરમાં, મૌનના ઘુમ્મટ તળે, સ્થિર ચિત્તે, શાંતિપૂર્વક નિર્ભય બનીને, આત્મભાવની મસ્તી ઘૂંટીને મત્પરાયણ એટલે ઈશ્વરપરાયણ થવાનું છે. આ માટેની સાતત્યપૂર્ણ સાધના તે ધ્યાન.

(૧૧) નિર્વાણ :- આ રીતે સતત સાધનાને કારણે મનને વળોટીને ઉપરની ભૂમિકાએ પહોંચેલો યોગી નિર્વાણ અવસ્થાની શાંતિ પામે છે. બૌદ્ધ ધર્મ, જૈન ધર્મ અને વૈદિક ધર્મને જોડતો આ ‘નિર્વાણ’ શબ્દ નિર્વાણની અવસ્થાને સમજવામાં ટાંચો જ પડે. ઈશ્વરપરાયણતાની કોક ચરમ ક્ષણે પરમ શાંતિની ઊંડી અનુભૂતિનો એ સંકેત હશે. સ્થિતપ્રજ્ઞતાની પ્રાપ્તિનો છેડો બ્રહ્મનિર્વાણ છે. બધા સ્પંદનોની અહીં સમાપ્તિ થાય છે.

પોતપોતાની શરીરની પ્રકૃતિ પ્રમાણે માણસે જ પોતાનાં આહારવિહાર અંગે નિર્ણય લેવો જોઈએ. સહજનો કિનારો છોડ્યા વગર, મનને દબાવ્યા વગર અનુભવને આધારે જે નિત્યક્રમ ગોઠવાઈ જાય તે સ્વીકારી લેવો જોઈએ. શરીર કે મન પર દબાણપૂર્વક કશું લાદીને કરવામાં લાંબે ગાળે ખોટ જાય છે. શ્રીકૃષ્ણ યોગેશ્વર ખરા પણ સહજતાના પુરસ્કર્તા છે.

આપણે ત્યાં દિવાળી પછી પાંચમે દિવસે આવતી જ્ઞાનપંચમી (સૌભાગ્ય પંચમી)ને લોકોએ ‘લાભપાંચમ’ બનાવી દીધી છે. વેપારીઓ પણ તે દિવસે સોદા કરે જ. ‘લાભ’નો કેટલો સાંકડો અર્થ ! જાણે આર્થિક લાભ સિવાય બીજો કોઈ લાભ હોઈ જ ન શકે ! આપણા લાભ પર લોભ ચડી બેઠો છે. પરંતુ પરમ લાભ એ અનંત સુખની પ્રાપ્તિ છે.

આપણી સઘળી વાસનાઓ સંકલ્પમાંથી પેદા થયેલી હોય છે. આટલું કમાઈશ, આટલું માણીશ, આટલું ફરીશ, આટલું એકહું કરીશ અને આટલું જીવીશ ! ડોશી કહે છે : “આ મારા દીકરાનો દીકરો, પરણી જાય પછી મારે કાં’ જીવવું છે”. આપણે કશુંય ઉપરવાળા પર છોડવા તૈયાર નથી. મરીએ ત્યાં સુધી અધૂરા જ; કારણ કે, કશુંક કરવાનું, પામવાનું, પતાવવાનું બાકી જ હોય છે. આપણા જીવનમાં ‘હજી’નું મહત્ત્વ ઘણું. આ મરીએ ત્યારે પેલું ‘હજી’ જીભ પર રહી જાય છે અને સ્વજનો નાહકના કાનમાં ‘રામ’ બોલતા રહે છે અને મોંમા ગંગાજળ પધરાવતા રહે છે. છેવટ સુધી કશુંક બાકી રહી જાય છે. આ બાકીની ફાકી કરીને જીવે એ ફકીર; ‘હજી’ ને ‘રામજી’માં પધરાવી દે, તે સાધુ.

મનને આત્મભાવમાં પરોવીને વિચારવાનું બંધ કરવાનું છે. કશુંય વિચારવાનું નથી, પણ તે માટે ન વિચારવાનો સંકલ્પ કરવાનો નથી. વિચારવાની ટેવ એટલી તો પરિપક્વ થઈ ગઈ છે કે, એ ભલે ધીરે ધીરે જતી.

સંકલ્પે ઊઠતાં કામો, સંપૂર્ણ સઘળા ત્યજી,
મનથી ઈન્દ્રિયોને સૌ, બધેથી નિયમે કરી,
ધીર ધીરે થવું શાંત ધૃતિ ને વંશ બુધ્ધિથી,
આત્મામાં મનને રાખી, ચિંતવવું ન કાઈએ.

મનની ચંચળતા પજવે એટલે હારી જવાની જરૂર નથી, આવી પજવણી વગર વેઠ્ઠે કોઈને સીધો આત્મભાવ હજી થયો નથી. મન વિષયોમાં તાણી જાય ત્યારે એના પર પોતાનો કાબૂ નથી એમ માનીને પીડાવવાની જરૂર નથી. જીવન હારી જાય, થાકી જાય અને બધું પડતું મેલે એવી મનોવૈજ્ઞાનિક નબળાઈની આ ઘડી જો સચવાઈ જાય તો ધીમે ધીમે આગળ વધાય.

‘જે સર્વત્ર મને દેખે, સર્વને મુજમાં વળી,
તેને વિયોગ ના મારો, મને તેનોય ના થતો.
જે ભજે એક નિષ્ઠાથી, સર્વ ભૂતે રહ્યા મને,
વર્તતા સર્વ રીતેય તે યોગી મુજમાં રહ્યો.’

(૩૦) યો માં પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વ ચ મયિ પશ્યતિ ।
તસ્યાહં ન પ્રણશ્યામિ સ ચ મે ન પ્રણશ્યતિ ॥

શબ્દાર્થ :- યઃ - જે, મામ્ - મને, પશ્યતિ - જુએ છે, સર્વત્ર - બધે, સર્વમ - બધું, ચ - અને, મયિ - મારામાં, પશ્યતિ - જુએ છે, તસ્ય - તેને માટે, અહમ્ - હું (ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ), ન પ્રણશ્યામિ - નષ્ટ થતો નથી, સઃ - તે, ચ - અને, મે - મારા માટે, ન પ્રણશ્યતિ - નષ્ટ થતો નથી.

અર્થ :- જે મનુષ્ય મને (શ્રીકૃષ્ણને) બધે જુએ છે અને શ્રીકૃષ્ણમાં બધું જુએ છે તેને માટે શ્રીકૃષ્ણ દૂર નથી અને તે મનુષ્ય કદી શ્રીકૃષ્ણથી દૂર નથી.

(૨૨) “હે અર્જુન ! જે મનુષ્ય પોતાની સરખામણીથી સર્વ ભૂતોની તેમના સુખમાં અને દુઃખમાં પણ, સમાનતા જુએ છે તે શ્રેષ્ઠ યોગી છે.”

કૃષ્ણભાવનામાં પરોવાયેલા મનુષ્ય બધે શ્રીકૃષ્ણને અને બધું કૃષ્ણમાં જુએ છે. આવો મનુષ્ય પ્રકૃતિના બધા ખેલ નોખા નોખા જોતો હોય તેમ જણાય છે, પરંતુ દરેક કિસ્સામાં તે કૃષ્ણથી સભાન હોય છે. કારણ કે તે જાણે છે કે દરેક વસ્તુ શ્રીકૃષ્ણની પરા કે અપરા પ્રકૃતિનો આવિર્ભાવ છે. બ્રહ્મસંહિતામાં કહ્યું છે : “હું આદિપુરુષ ભગવાન ગોવિંદને ભજું છું. પ્રેમાંજન કરેલી આંખોવાળા ભક્તને તેમનું દર્શન હરહંમેશ થાય છે. ભક્તના હૃદયમાં રહેલા તે ભગવાન તેને શ્યામસુંદરના સનાતન રૂપે દર્શન દે છે.”

ધ્યાનાર્થી પોતાનું લક્ષ્ય સિધ્ધ કરીને “બ્રહ્મસંસ્પર્શનો અનંત આનંદ પામે છે”. એકવાર આત્માનાં દર્શન થયા પછી પૂર્ણ પુરુષ સર્વત્ર આત્મા સિવાય બીજું કાંઈ જોતો નથી. જે અન્યત્ર છે તેમજ અહીં આ શ્લોકમાં પણ ઉત્તમપુરુષ એકવચનનાં ‘હું’ અને ‘મારામાં’ સર્વનામનો અર્થ આત્મા જ કરવાનો છે. ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદની અતિ પ્રસિદ્ધ ઘોષણાનો અર્થ.

(૩૧) સર્વભૂતસ્થિતં યો માં ભજત્યેકત્વમાસ્થિતઃ ।

સર્વથા વર્તમાનોઽપિ સ યોગી મયિ વર્તતે ॥

શબ્દાર્થ :- સર્વ ભૂત સ્થિતમ્ - ભૂતમાત્રના હૃદયમાં રહેલા, યઃ-જે, મામ્ - મને, ભજતિ - ભક્તિથી ભજે છે; એકત્વમ્ - અકાત્વભાવમાં, આસ્થિતઃ - રહેલો, સર્વથા - બધી રીતે, વર્તમાનઃ - વર્તતા, અપિ - પણ, સઃ યોગી - તે યોગી, મદિ વર્તતે - મારામાં જ રહેલો છે.

અર્થ :- “જે જાણે છે કે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને ભૂતમાત્રમાં રહેલો પરમાત્મા એક છીએ તે યોગી ભક્તિભાવે મને ભજે છે (શ્રીકૃષ્ણને) અને સર્વ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરતો હોવા છતાં ભગવાનમાં જ રહેલો છે.”

‘જે સર્વ ભૂતોને આત્મામાં જ જુએ છે અને આત્માને સર્વ ભૂતોમાં, તેને જુગુપ્સા (તિરસ્કાર) રહેતો નથી.’ પછી તેને તિરસ્કાર રહેતો નથી. દિવ્યતા એ મનુષ્યનું મૂળ સ્વરૂપ છે, એ નિર્ભેળ સત્યને આપણે આથી કયા વધુ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં વિસ્તારી શકીએ ? યોગી જ્યારે આત્માને અનાત્માની આસક્તિમાંથી, તાદાત્મ્યમાંથી મુક્ત કરે છે ત્યારે પોતે જ નિત્ય મુક્ત સત્યસ્વરૂપ બની જાય છે એવું પ્રતિપાદન શ્રીકૃષ્ણ કાંઈ પણ સંકોચ વગર કરે છે. જીવાત્મા એ જ સર્વવ્યાપી પરમાત્મા છે. અત્યારે આપણે પરમાત્મામાંથી વિખૂટા પડી ગયા છીએ. અહંકાર એટલો ઉદ્ભવ છે કે તેણે પોતે જ પોતાના સત-ચિત-આનંદ સ્વરૂપરૂપી સામ્રાજ્યમાંથી દેશવટો લીધો છે. આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં જીવ આત્મા બની જાય છે એવો સુખદ એ યોગ હોય છે કે ત્યાર બાદ જીવ અને પરમાત્મા વચ્ચે કોઈ ભેદ રહેતો નથી.

પરમાત્માનું ધ્યાન ધરતા યોગીને પોતાના અંતરની ગુફામાં શ્રીકૃષ્ણના પૂર્ણ અંશ; શંખ, ચક્ર, ગદા અને પદ્મને ધારણ કરતા ચતુર્ભુજ વિષ્ણુના દર્શન થાય છે.

નારદજી કહે છે : ‘દેશકાળથી પર એવા સર્વવ્યાપી કૃષ્ણના અલૌકિક સ્વરૂપ પર ચિત્તને એકાગ્ર કરવાથી મનુષ્ય કૃષ્ણ મનનમાં ગરકાવ થાય છે અને ત્યારે તે તેમના અલૌકિક સાહચર્યની સુખમય સ્થિતિ પામે છે.’ પરમાત્મારૂપે શ્રીકૃષ્ણ ભૂતમાત્રના હૃદયમાં રહેલા છે - આ જ્ઞાન જ યોગીને દોષરહિત બનાવે છે. વેદમાં ભગવાનની આ અકલ્પ્ય શક્તિનું વર્ણન છે.

एकोऽपि सन् बहुधा योऽवभाति ।

एश्वर्याद् रूपमेकं च सूर्यवद् बहुधेयते ॥

વિષ્ણુ એક છે અને છતાં તે અવશ્ય સર્વવ્યાપી છે. તેમની અકલ્પ્ય શક્તિથી તે, તેમનું સ્વરૂપ એક હોવા છતાં, તે ‘સઘળે વિરાજે’ છે સૂર્યની જેમ તે એકી સાથે બધી જ જગ્યાએ દેખાય છે.

આ શ્લોક મુખ્યત્વે એ સૂચવવા માટે છે કે આત્મજ્ઞાનીએ હિમાલયની કોઈ અજ્ઞાત ખીણમાં કે અણજાણી કંદરામાં ચાલ્યા જવાની જરૂર નથી, પરંતુ તે જીવનની તમામ અવસ્થાઓમાં સર્વ પરિસ્થિતિઓમાં અને સુખ અને દુઃખ બધા જ સંજોગોમાં આત્માની દિવ્ય પ્રજ્ઞા ટકાવી રાખી શકે છે. હકીકતમાં કર્તા જ્યારે આત્મામાં સ્થિર થાય છે ત્યારે જ ખરેખર કાર્ય કરી શકાય છે અને શાશ્વત ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ગીતાનો સંદેશ છે કે નિષ્કામ ભાવથી કરેલું કર્મ આત્મવિકાસનું સાધન છે. સાક્ષાત્કાર પામેલો મનુષ્ય સર્વ સ્થિતિમાં કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થઈ શકે છે અને તે છતાં પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપનો અખંડ બોધ જાળવી રાખી શકે છે.

(૩૨) “સર્વત્ર ઈશ્વરની જ અનુભૂતિ છે. સ્થૂળ બાહ્ય જગતમાં અને અંતરના સૂક્ષ્મ જગતમાં પ્રતીત થતું સર્વ કાંઈ પરમાત્માનો જ વિલાસ છે. ગીતાના અભિપ્રાયમાં જે મનુષ્ય અન્યના સુખ-દુઃખને પોતાના જ સુખ દુઃખ જેટલી ઘનિષ્ટતાથી અનુભવે છે તે પરમ યોગી છે. ‘બીજાઓ પાસેથી જેવા વ્યવહારની અપેક્ષા રાખો તેવો વ્યવહાર તેમના પ્રત્યે કરો.’”

આપણી જીભ આકસ્મિક રીતે આપણા દાંત તળે ક્યારાઈ જાય છે તો દાંતને આપણે તેમણે કરેલા અપરાધ બદલ સજા કરવાનું કદી વિચારતા નથી. કારણ કે જીભમાં તથા દાંતમાં, બંનેમાં આપણે સમાન રીતે ‘હું’નો અનુભવ કરીએ છીએ. આત્મ સાક્ષાત્કાર પછી જ્યારે હું સર્વત્ર આત્માનો અનુભવ કરું છું ત્યારે સંપૂર્ણ નામરૂપાત્મક જગત મારું વિશ્વરૂપ બની જાય છે અને સર્વત્ર, સર્વકાળે એક અદ્વિતીય ‘હું જ પ્રવર્તુ છું.’

આત્મસાક્ષાત્કારથી જે સમગ્ર વિશ્વમાં પોતાના દર્શન કરે છે તેવો મનુષ્ય દિવ્ય ગીતાચાર્યની દૃષ્ટિએ સાચો યોગી છે. ટૂંકમાં, આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલ દૃષ્ટામાં દિવ્ય અનુકંપા સહજ બની જાય છે. તે સમાજમાં પોતે ભોગવે છે તે કરતાં વધુ ઉત્પન્ન કરે છે અને પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન જેટલો નાશ કરે છે તેથી વધુ સર્જન કરે છે. પ્રેમ એ તેનો શ્વાસ છે, કરુણા તેનું જીવન છે.

માણસ પ્રિયતમાના પ્રેમમાં પડે છે, ત્યારે સુખદુઃખની સહેજે પરવા કરે છે ખરો ? બૈજુ બાવરો પૂરમાં ધસમસતી જમના પાર કરીને ગૌરીને મળવા કેમ પાણીમાં પડે છે ? મજનુ લયલા માટે મરવા કેમ તૈયાર થાય છે ? પોતાની જાતને ઓગાળ્યા વગર અને પોતાના સુખદુઃખને ગૌણ ગણ્યા વગર કોઈ, પ્રિયતમ કે પ્રિયતમાને પામી શક્યું છે ખરું ? વળી એના વિરહની વ્યાકુળ ક્ષણોમાં બીજી કોઈ બાબતનો ખ્યાલ પ્રેમમાં પડેલા બે જણને રહે છે ખરો ? જો પ્રમાણમાં ઈન્દ્રિયજન્ય અને મનના સ્તરે અટવાતો આવો પરમાનંદ સુખદુઃખના ભાવને ગૌણ બનાવી શકે તો, શરીર, મન, બુદ્ધિ અને અહંકારને વટાવીને છેક આત્મભાવ સુધી પહોંચેલો સાધક જગતના સુખદુઃખનાં કાટલાંની પરવા ન કરે, એ અશક્ય છે ? આશકની સ્થિતિ આપણને સમજાય છે, પરંતુ ભગવાનના આશકની સ્થિતિનો ખ્યાલ ઝટ આવતો નથી.

(૩૩) અર્જુન બોલ્યો, “હે મધુસૂદન ! તમે મને જે સમદર્શનરૂપ યોગ કહ્યો તે, મનની ચંચળતાને લીધે અસ્થિર અને અવ્યવહારુ જણાય છે.”

(૩૪) “કેમ કે મન ચંચળ, મહા તોફાની, હડીલું અને મહા બળવાન છે. હે શ્રીકૃષ્ણ ! તેને વશ કરવું એ વાયુને અંકુશમાં લેવા કરતાં પણ વધુ કપરું કાર્ય છે એમ મને લાગે છે.”

(૩૫) શ્રી ભગવાનુવાચ ।

અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।

અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગુહ્યતે ॥

શબ્દાર્થ : શ્રી ભગવાનુવાચ । - શ્રી ભગવાન બોલ્યા, અસંશયં - એમાં શંકા જ નથી, મહાબાહો - હે અર્જુન, મન - મન, દુર્નિગ્રહમ્ - મુશ્કેલીથી વશ થનારું છે, - ચલમ - ચંચળ

(તેમજ) - તુ - છતાપણ, કૌતેય - હે કુંતીપુત્ર, - અભ્યાસેન - અભ્યાસ, ચ - અને, વૈરાગ્યેણ - વૈરાગ્ય વડે, ગૃહતે - વશમાં થાય.

અર્થ : શ્રી ભગવાન બોલ્યા, ‘હે મહાબાહો ! ચંચળ મનને વશ કરવું એ અત્યંત કઠણ છે એમાં શંકા જ નથી, પરંતુ હે કૌતેય ! સતત અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેને વશ કરી શકાય.’

(૩૬) “જેનું મન અંકુશમાં આવ્યું નથી તેને માટે યોગ (આત્મસાક્ષાતકાર) પામવો અઘરો છે, પરંતુ જેનું મન વશ છે અને જે સતત યત્ન કરે છે, મનુષ્ય યોગ્ય ઉપાય વડે તે પામી શકે છે એવો શ્રી ભગવાનનો મત છે.”

૩૩ થી ૩૬ સમજૂતિ : આ કળિયુગમાં સામાન્ય માનવી યોગસાધના માટે ઘર છોડીને પર્વત પર કે જંગલમાં કોઈ એકાંત સ્થળે જાય એ શક્ય નથી. આપણી ટૂંકી જિંદગીનો કઠોર સંઘર્ષ એ આજના જમાનાનું લક્ષણ છે. આજકાલ લોકો સરળ અને વ્યવહારુ ભગવદ્ભક્તિ વડેય આત્મસાક્ષાતકાર કરવાનું ગંભીરપણે વિચારતા નથી તો મુશ્કેલ યોગપદ્ધતિની વાત જ શી કરવી ? યોગમાં તો અમુક ઢબે જીવવાનું (યોગસાધનામાં) અમુક પ્રકારે બેસવાનું, (યોગસાધના માટે) અમુક સ્થળ પસંદ કરવાનું અને ભૌતિક પ્રવૃત્તિઓથી મનને સદંતર વાળી લેવાનું હોય છે. આ નિયમનો આકરા છે. અર્જુન, તન મન અને હૃદયથી વિપુલ શક્તિઓ ધરાવતો જીવ હતો. તેમ છતાં એક વ્યવહારકુશળ મનુષ્ય તરીકે તેને યોગસાધના અશક્ય લાગી.

શ્રીકૃષ્ણે ઉપદેશેલા તત્ત્વજ્ઞાન સામે વિરોધ ઉઠાવતી વખતે અર્જુન અત્યંત કાળજી રાખે છે. તે એમ નથી કહેતો કે ધ્યાન દ્વારા માનસિક સમત્વ પ્રાપ્ત ન જ કરી શકાય. તેની શંકા એટલી જ છે કે સમત્વનો એ અનુભવ દીર્ઘકાળનો હોઈ શકે નહીં. સૂચિતાર્થ એ છે કે વર્ષોની સાધના પછી મનને જીતી લેવામાં આવે તો પણ આત્માની અનુભૂતિ માત્ર ક્ષણિક જ હોઈ શકે અને ક્ષણાર્ધ દરમ્યાન અનંતની પૂર્ણ અનુભૂતિ પામી શકાય તો પણ એ અપરોક્ષ જ્ઞાન જ્ઞાની પુરુષ પણ બહુ લાંબો સમય જાળવી શકે નહીં, કારણ કે મન સ્વભાવથી જ ચલ છે. ચંચળ મનમાં મનને સ્થિર રાખવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો પણ તે ચલ થાય. ગીતાકાર કહે છે કે મન ચંચલ નથી, ચલ છે. ચંચળતામાં ફરી ફરી તે ક્રિયા થતી રહેવાનો ભાવ છે. માટે મન ચંચલ નથી પણ ચલ છે તેથી તમે મનનો નિગ્રહ કરી શકો છો.

મન બુદ્ધિને વશ રહેવું જોઈએ એમ મનાય છે, પરંતુ તે એવું બળવાન અને હઠીલું છે કે કેટલીક વાર તે બુદ્ધિ પર જીત મેળવે છે. આ વહેવારુ જગતમાં મનુષ્યને કેટલાય વિરોધી તત્ત્વો સાથે બાખડવું પડે છે ત્યારે મનને અંકુશમાં લેવું એ તેને માટે કપરું છે. મનુષ્ય દેખાવ પૂરતું કે કદાચ શત્રુ અને મિત્ર તરફ સમત્વ જાળવે, પણ સામાન્ય માનવી તેમ કરી શકે નહીં. તોફાની વાયુને અંકુશમાં લેવું તેના કરતાંય વધારે કઠણ છે.

મનને શાંત કરવું શક્ય નથી, ‘કારણ કે તે સદા તોફાની, બળવાન અને દુર્વશ હોય છે.’ આ ત્રણ શબ્દો ઘણા અર્થસભર છે. તોફાન શબ્દ વિચારપ્રવાહનો વેગ માત્ર નહિ, પરંતુ તેની ચંચળતા અને વિક્ષોભ પણ દર્શાવે છે. જે મનની સપાટીમાં ઘૂઘવતા તરંગોને સર્જે છે, મનને વિહવળ બનાવી દે છે. વિચારોનું પૂર વેગીલું અને તોફાની બની વહે છે એટલું જ નહીં, પરંતુ મન એક યા બીજા ઐન્દ્રિય વિષયમાં પહોંચી એટલી પ્રબળતાથી તેને આલિંગન કરે છે કે એમાં આસક્તિના નવાં મૂળ દઢ બને છે. મનમાં તોફાન ચાલતું હોય ત્યારે તેને સ્થિર રાખવાનું કઠિન છે, જ્યારે તે કોઈ વિષયવસ્તુમાં એકદમ આસક્ત થઈ જાય ત્યારે એમાંથી તેને વિયુક્ત કરવું મુશ્કેલ છે, અને મનની ત્રીજી લાક્ષણિકતા એ છે કે પોતાના ગમતા કોઈ નવા ચીલામાં દોડી ગયા પછી તે હઠીલું બની જાય છે, એટલે સાધકને માટે તેને તેના આશ્લેષમાંથી પાછું વાળવું અને ધ્યાનના વિષયમાં કેન્દ્રિત થવા તેને સમજાવવું પણ અશક્ય બને છે. મનમાં બળ અને જોમ, ચંચળતા અને છળ, ભેદકતા અને સર્વવ્યાપિતા ને અસરકારક રીતે દર્શાવવા અહીં ‘વાયુની જેમ’ એ ઉપમા આપવામાં આવી છે.

આ શ્લોકમાં ભગવાનને કૃષ્ણના નામથી સંબોધવામાં આવ્યા છે. કૃષ્ણ શબ્દ સંસ્કૃતના કૃષ ધાતુમાંથી બન્યો છે અને તેનો અર્થ થાય છે ‘ખેંચવું’, ‘આકર્ષવું’. આ અર્થમાં કૃષ્ણ શબ્દનો અર્થ થાય છે ‘આત્મા’, કેમ કે આત્માનો સાક્ષાત્કાર થતાં મૂઢ મનની બધી ભીતિ અને તેની પરિણામી સ્વપ્રવૃત્તિ વાસનાઓ નષ્ટ થઈ જશે. લોહીથી ખરડાયેલા સ્વપ્રદેષ્ટાના હાથ અને તેણે કરેલા ખૂન સંબંધી બધું કલંક તે જાગે કે તરત ધોવાઈ જાય છે. એવી જ રીતે મન અને તેનાં ભીષણ આક્રમણો તેની વાસનાઓ અને તેમના અત્યાચાર, બુદ્ધિ અને તેની ખોજ, ભૌતિક દેહ અને તેની ભૂખો - આ બધાનો પરમાર્થ આત્માસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થતાં અંત આવી જાય છે.

હઠીલા મનને વશ કરવામાં અર્જુનને જણાતી મુશ્કેલી ભગવાન કબૂલ રાખે છે, તે છતાં તે સૂચવે છે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તેને અંકુશમાં લાવી શકાય. શંકરાચાર્ય કહે છે તે અનુસાર અભ્યાસ એટલે ‘એકના એક જ વિચારનું પુનરાવર્તન.’ ધ્યાન દરમ્યાન વિચારોના આ સાતત્યમાં સામાન્ય રીતે ઈચ્છાઓના વારંવાર થતા વિસ્ફોટોને કારણે વિક્ષેપ થતો હોય છે. પ્રતિક્ષણ ઊગતી નવી ઈચ્છાથી ડહોળાયેલા વિચારો પ્રવૃત્તિઓના બહિર્મુખ ચીલાઓમાં ભટકવા લાગે છે અને આંતરિક સમતાને ડગાવી નાખે છે, અને પરિણામે આંતરિક જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે. અભ્યાસ ત્યાગને સબળ બનાવે છે, ત્યાગ અને વૈરાગ્યને ઉત્પન્ન કરે છે અને વૈરાગ્ય ધ્યાનને ઘનિષ્ઠ બનાવે છે. આ બધા એકમેકના બળમાં વૃદ્ધિ કરે છે અને તેથી પ્રગતિ એકધારી જળવાઈ રહે છે.

વૈરાગ્યનો ભાવ પોતાના મનમાં આપોઆપ આવશે કે પછી અભ્યાસ શરૂ કરી દેવો એ પ્રશ્ન પ્રત્યેક સાધક સામે એક યા બીજા સમયે ઉપસ્થિત થતો જ હોય છે. મોટા ભાગના સાધકો અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં વૈરાગ્ય અનાયાસે આવી જાય તે ઘડીની રાહ જોતા હોય છે. ગીતાના આ શ્લોકમાં ‘અભ્યાસ’ શબ્દ ‘વૈરાગ્ય’ શબ્દની પહેલાં મૂકીને સ્પષ્ટ નિવેદન કરવામાં આવ્યું છે કે આવી આશા ક્યારેય ફળીભૂત થાય નહીં. બીજ વાવ્યા વિના પાકની કાપણી કરવાની પ્રતીક્ષા કરવા જેટલી જ તે હાસ્યાસ્પદ છે.

આપણા પોતાના જીવન વિશે સભાન થવાના પ્રયાસની શરૂઆત કરીએ એ ઘડીથી આપણે ‘અભ્યાસ’ના આંગણમાં પ્રવેશતા હોઈએ છીએ. વિવેકને પરિણામે આપણામાં જે વૈરાગ્ય જાગે છે તે સાચો અને સ્થાયી વૈરાગ્ય હોય છે. વિવેકરહિત વૈરાગ્ય તો મૂર્ખાઈભર્યા આત્મ-પીડનનો મિથ્યા આડંબર હોય છે અને તે મનુષ્યને પાંગળો બનાવી દે છે, તેની બુદ્ધિને વિકૃત કરી નાખે છે અને પરિણામે તેનામાં ઉન્માદભર્યા પ્રલાપો અને રૂઢિર-નીગળતા મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રણો ઉત્પન્ન કરે છે. અભ્યાસમાંથી પરિણમતો વૈરાગ્ય જ મુક્ત આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેનું પ્રવેશદ્વાર છે. તમે જાતે કશાનો ત્યાગ ન કરો. બુદ્ધિની સમજણશક્તિનો વિકાસ તથા જીવનમાં આવી મળતા પ્રાણી અને પદાર્થો, પ્રસંગો અને વ્યવહારો, ઘટનાઓ અને અકસ્માતોના યથાર્થ મૂલ્યાંકનને પરિણામે તમારી વિષયો સાથેની આસક્તિને આપમેળે ખરી પડવા દો. સાચા ‘અભ્યાસ’ દ્વારા આપણા અંતરમાં જ્યારે દૃઢ વૈરાગ્ય આવે છે ત્યારે મન આપણા કાબૂમાં આવે છે, કારણ કે તેને વિષય વૈવિધ્યવાળા જગતમાં હવે ભમવાનું કારણ નથી, અને હવે તેને એક જ ધ્યેય છે : શાંતિ અને સમત્વ.

વૈરાગ્ય એટલે મનને જડ પ્રકૃતિમાંથી છૂટું કરી ચેતન આત્મામાં લગાડવું તે. મનને કૃષ્ણની પ્રવૃત્તિઓમાં જોતરેલું રાખવું એ નિર્ગુણ બ્રહ્મવાદીની આધ્યાત્મિક વિરક્તિ જેટલું અઘરું નથી. કૃષ્ણ પરાયણ થવું એ વધારે વહેવારું છે, કારણ કે કૃષ્ણ વિશે સાંભળવાના મહાવરાથી મન આપોઆપ ભગવાનમાં ચોંટે છે. ભૂખ્યો માણસ દરેક કોળિયે જે સંતોષની લાગણી અનુભવે છે એના જેવો આ સંતોષભાવ છે. તે પ્રમાણે, ભક્તિ કરવાથી ભક્તને અલૌકિક સંતોષ થાય છે, કારણ કે ભક્તિમાં પરીવાયેલું મન ભૌતિક લક્ષ્યોથી છૂટું પડે છે. નિષ્ણાતની સારવાર અને યોગ્ય આહાર વડે રોગને મટાડવા જેવી ભક્તિની આ પ્રક્રિયા છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની અલૌકિક પ્રવૃત્તિઓ વિશે સાંભળવું એ ચસકેલ મન માટેનો ઉપચાર છે અને ધરાવેલો પ્રસાદ લેવો એ દરદી માટે યોગ્ય આહાર છે.

મનના સંયમ વિનાની યોગસાધના એ સમયનો બગાડ છે. દંભી યોગસાધના ભૌતિક દૃષ્ટિએ ભલે લાભદાયી હોય, પરંતુ આત્મદર્શન માટે તે નિરર્થક છે. તેથી મનને ભગવાનની પ્રેમભક્તિમાં નિરંતર પરોવાયેલું રાખીને તેને અંકુશમાં આણવું જોઈએ.

જે મનુષ્ય પોતાના દેહની લાલસા સંતોષવા વિષયોની ગુલામી સ્વીકારી લે છે અથવા તો જે પોતાની પ્રમત્ત બુદ્ધિની આપબુદ્ધ ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા નિરંતર આત્મદેવ તરફ અભિર્મુખ થઈ છે તે દિશામાં આગળ વધવા પ્રેરે એવી સ્થાયી પ્રેરણાનું બળ તે પામે છે. જ્યાં સુધી ઈન્દ્રિયોનું વિવેકપૂર્ણ નિયંત્રણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી મનના વિક્ષેપ શાંત પડે નહીં. વિક્ષિપ્ત મન શ્રવણ, મનન કે ધ્યાન માટેનું સાધન બની શકે નહીં અને આ ત્રણ સિવાય, ‘આવરણ’ દૂર થઈ શકે નહીં. વિક્ષેપ અને આવરણ, પ્રવૃત્તિ (રજસ) અને નિષ્ક્રિયતા (તમસ)માંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને એ તો આપણે જોયું કે આ બે ગુણોને અંકુશમાં લીધા સિવાય અકર્મ (સત્વ)નો પ્રભાવ સાધકમાં પડી શકે નહીં.

સામાન્ય જીવનમાં પણ કોઈ દુન્યવી મનુષ્ય કંઈક નક્કર પ્રાપ્તિ કરવા માગતો હોય તો તેણે મહદ્ અંશે ભોગનો ત્યાગ કરવો પડતો હોય છે. ભૌતિક લાભ ખાતર અને ક્ષુદ્ર, ક્ષણભંગુર કીર્તિ માટે આપણે જો ભોગ આપતા હોઈએ તો પછી શાશ્વત અને નિત્ય અનંત અને આનંદધન આત્માનું ઐશ્વર્ય મેળવવા આપણે બાહ્યજગતના સુખોનો કેટલો વધુ ભોગ આપવો જોઈએ ? સાધકે બધાં જ વિષયસુખોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ એવું નથી. ધર્મ અથવા આધ્યાત્મિક સાધનાને નામે ઘણા સાધકો છેવટે થોડા વર્ષો માટે પણ ભોગ આપીને, આત્મપીડન કરતા હોય છે, વગર વિચાર્યે પોતાનો છડેચોક તિરસ્કાર કરતા હોય છે અને પોતાની શારીરિક ઉર્મિઓ અને જૈવિક આવેગોનું પણ દમન કરતા હોય છે. આવી આસુરી અને આત્મઘાતી સ્વપીડન હંમેશા સાધકની અંદરથી જ શેતાની પરિબળોનો વિસ્ફોટ ઉત્પન્ન કરે છે.

ગીતાનો અભ્યાસી આવી ભૂલભરેલી માન્યતાનો ભોગ ન બને એ માટે ભગવાન અહીં નિર્દેશ કરે છે કે આત્મસંયમી સાધક ‘યથાર્થ પ્રયત્ન દ્વારા યોગ પ્રાપ્ત કરી શકે. સિનેમા કે રમતગમતને ટાળવાથી જ માત્ર વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થઈ જશે એવી ખાતરી મળી ન જાય. આવા આનંદપ્રમોદમાં વેડફાતા સમયનો અભ્યાસમાં સદુપયોગ થવો જોઈએ. એમ થાય તો જ વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થશે એવી બાંધધરી મળે. એમાં પણ જે વિદ્યાર્થી ગણિતની પરીક્ષામાં બેસવાનો હોય તે આખી રાત ભૂગોળનું પુસ્તક વાંચ્યા કરે તો તેને કાંઈ મોટી સફળતા મળે નહીં. સફળતા મેળવવા તેણે યથાર્થ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એવી જ રીતે આત્મસંયમ દ્વારા સાધક જ્યારે વિષયભોગની ગંદી નીકોમાં વેડફાઈ જનારી શક્તિઓનો પોતાનામાં સંચય કરે છે ત્યારે તેણે એ શક્તિઓને યોગ્ય દિશામાં કેમ વાળવી તે પણ જાણવું જોઈએ, તો તે મિથ્યા અધ્યારોપોમાંથી પોતાને વિયુક્ત કરી શકે અને તે આત્મ સાક્ષાત્કાર પામી શકે. આવો બુદ્ધિમાન સાધક તે પ્રાપ્ત કરી શકે.’ આ છે હિન્દુઓના નિત્યપ્રસન્ન ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું આશાવાદી તત્ત્વજ્ઞાન.

ભગવદ્ગીતા આત્મસાક્ષાત્કારનો માર્ગ અથવા યોગવિદ્યા સમજાવે છે. ‘જીવાત્મા કાંઈ શરીર નથી, તે શરીરથી ભિન્ન છે તેનું સુખ શરીર અને મનના અનુભવો પર એવા શાશ્વત જીવન, આનંદ અને જ્ઞાન (સત્-ચિત્-આનંદ)માં છે, આ

(૩૭) “અર્જુન બોલ્યો, હે શ્રીકૃષ્ણ જે શ્રદ્ધાવાન છે અને શરૂઆતમાં ભગવત્ પ્રાપ્તિનો માર્ગ ગ્રહણ કરે છે, પરંતુ પૂરો યત્ન ન કરવાથી બાદમાં દુન્યવી મનનો થઈ જાય છે અને યોગ સાધનામાંથી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના ચલિત થાય છે. તેની શી ગતિ થાય છે ?”

(૩૮) “હે મહાબાહો શ્રીકૃષ્ણ ! બ્રહ્મમાર્ગથી ચલિત થયેલો ને કોઈ સ્થિતિમાં ન રહેલો મનુષ્ય શું છૂટા પડેલા વાદળાની જેમ ઊભયભ્રષ્ટ થઈને નાશ તો નથી પામતો ?”

- (૩૯) “હે શ્રીકૃષ્ણ ! આપ જ મારા આ સંશયને દૂર કરી શકો તેમ છો.”
- (૪૦) “શ્રી ભગવાન બોલ્યા, ‘હે પાર્થ ! કલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિઓમાં પરોવાયેલા તે પુરુષનો નાશ આ લોકમાં કે પરલોકમાં પણ થતો નથી. ભાઈ ! કલ્યાણ કાર્ય કરનાર કોઈ પણ દુર્ગતિને પામતો નથી.’”
- (૪૧) “પુણ્યશાળી મનુષ્યોને જે (સ્વર્ગાદિ) લોક મળતા હોય છે તે પામીને અને ત્યાં ઘણાં વર્ષો રહીને યોગથી ભ્રષ્ટ થયેલો મનુષ્ય પવિત્રજનોના કુટુંબમાં કે શ્રીમંત લોકોને ઘેર જન્મ લે છે.”
- અથવા
- (૪૨) “બુદ્ધિમાન યોગીઓનાં જ કુળમાં તે જન્મ લે છે. જગતમાં આવો જન્મ ખરેખર વિરલ તેમ જ દુર્લભ છે.”
- (૪૩) “હે કુરુનંદન ! ત્યાં જન્મ લેવાથી તેણે પૂર્વજન્મમાં કરેલી (ભક્તિયોગની) સાધનાના સંસ્કાર યા દિવ્ય ચેતના તેનામાં જાગે છે અને સાધના અધૂરી રહી હતી ત્યાંથી આગળ તે પૂર્ણ સિદ્ધિ માટે ફરી યત્ન કરે છે.”
- (૪૪) “પૂર્વ જન્મની તેની દિવ્યચેતના (સાધના)ના જોરે તે પરાણે યોગના સિદ્ધાંતો તરફ ખેંચાય છે. આવો યોગનો જિજ્ઞાસુ પણ વૈદિક કર્મકાંડથી પર છે.”
- (૪૫) “યત્નપૂર્વક સાધના કરતો યોગી બધાં પાપોથી શુદ્ધ થઈ અનેક જન્મોની સાધનાને અંતે પરમ ગતિને પામે છે.”
- (૪૬) “તપસ્વીઓ કરતાં યોગી ચડિયાતો છે, જ્ઞાનીઓ કરતાંયે તે ચડિયાતો ગણાય છે, તેમ જ સકામ કર્મો કરનારાઓથી તે અધિક છે. તેથી હે અર્જુન ! સર્વ સંજોગોમાં તું યોગી થા.”

૩૭ થી ૪૬ સમજૂતિ : ભગવદ્ગીતા આત્મ સાક્ષાત્કારનો માર્ગ અથવા યોગવિદ્યા સમજાવે છે. જીવાત્મા કાંઈ શરીર નથી, તે શરીરથી ભિન્ન છે, તેનું સુખ શરીર અને મનના અનુભવો પર એવો શાશ્વત જીવન, આનંદ અને જ્ઞાન (સત્-ચિત્-આનંદ)માં છે, આ જ્ઞાન આત્મદર્શનનો પાયો છે.

જ્ઞાન આત્મદર્શનનો પાયો છે. મનુષ્યો જ્ઞાનમાર્ગથી, અષ્ટાંગ યોગથી કે ભક્તિયોગથી અધ્યાત્મની ખોજ કરે છે. આ ત્રણ માર્ગમાંથી ગમે તે એકને અનુસરવાથી મનુષ્ય વહેલો મોડો પરમ લક્ષ્યને પહોંચે છે. ભગવાન બીજા અધ્યાયમાં ભારપૂર્વક કહ્યું છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગે અલ્પ પ્રયત્ન પણ મુક્તિની મોટી આશા આપે છે. આ ત્રણ માર્ગો પૈકી ભક્તિમાર્ગ ખાસ કરીને આ યુગ માટે અનુકૂળ છે, કારણ કે ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે એ તદ્દન સીધો ને સરળ માર્ગ છે.

અનુભવાતીત માર્ગની પાછળ મંડવું એટલે વત્તાઓછે અંશે માયાશક્તિ સામે યુદ્ધ જાહેર કરવું. પરિણામે માયાશક્તિની પકડમાંથી છૂટવા યત્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે માયા તેને અનેક પ્રલોભનોથી પછાડવા મથે છે. બદ્ધ જીવાત્મા પ્રકૃતિના ગુણોની મોહિનીને વશ પ્રથમથી જ છે અને જ્ઞાનમાર્ગ કે જ્ઞાનમાર્ગના નિયમન પાળતાં એ મોહિનીમાં ફરીને ફરી ફસાવાની પૂરી શક્યતા છે. આ સાધકને યોગભ્રષ્ટ થયેલો કહ્યો છે. અર્જુન અહીં આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગથી ભ્રષ્ટ થનાર ભ્રષ્ટ મનુષ્ય કેવી ગતિને પામે છે તે જાણવા માગે છે. અર્જુન પોતાની અસ્પષ્ટ શંકા સંભાળપૂર્વક કરતાં પૂછે છે કે ઊંડી શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવા છતાં, પોતાના જીવનકાળમાં જે સંપૂર્ણ આત્મસંયમ મેળવવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે અથવા પર્યાપ્ત આત્મસંયમ ન કેળવી શકવાથી જે યોગભ્રષ્ટ થાય છે તેનું શું થાય છે ? શંકા એ છે કે આવો સાધક ઉદયભ્રષ્ટ થઈ જાય - અજ્ઞાનીને વિષયોમાંથી મળતું ક્ષણિક સુખ પણ ગુમાવે અને જ્ઞાનીને પ્રાપ્ત થતો પરમાનંદ પણ ન મેળવે એમ ન બને ? કેવળ વિષયી જીવનને વેદાંતીઓ વખોડી કાઢે છે પણ એવા ભોગમાં પણ ક્ષણિક આનંદ હોય છે એ વાત તો તેઓ પણ

નકારતા નથી. ઉદાત્ત ખ્યાલોમાં વિહાર કરનાર તેઓ સમજે છે કે વિષયાનંદ મૂળમાં તો બ્રહ્માનંદનો જ એક ક્ષણિક ચળકાટ છે. પ્રશ્નનો ગૂઢાર્થ એ છે કે જેઓ શ્રીકૃષ્ણના દર્શનને શ્રદ્ધાપૂર્વક અનુસરે છે તેઓ કદાચ વિષયના પરિચ્છિન્ન તેમ જ પરમાત્માના અપરિચ્છિન્ન એમ બંને પ્રકારના આનંદથી વંચિત તો નથી રહી જતા ને ?

આવો સાધક જે જિંદગી આખી આત્મસંયમથી જીવવા મથે છે તે સ્થૂળ વિષયોના ક્ષણિક સુખના સર્વ પ્રલોભનોથી પ્રયત્નપૂર્વક દૂર ભાગે છે. પરંતુ મૃત્યુ કે જે અણધાર્યું આવે છે તે કાળની કાતર વડે સાધનોનો તંતુ કાપી નાખે તો પરમાનંદ - જેનો ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ અંતિમ લક્ષ્ય હોવાનો નિર્દેશ કરે છે - તેની પ્રાપ્તિથી તે વંચિત રહી જાય. વળી ધારો કે સાધક આ જીવનમાં જ સંકલ્પબળના અભાવે યોગભ્રષ્ટ થઈ જાય તો ? યોગસાધનામાં સફળ થવું એ નિઃસક મહાન વિજય છે, સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિ છે. પરંતુ આ શરતમાં દોડનાર વિષય લાલસાના અણધાર્યા દંડા વડે જો પટકાઈ પડ્યો તો તે વર્તમાન તેમ જ ભાવિ બંનેનું સુખ ગુમાવી બેસે. આવા સાધકનું શું થાય એ જાણવા અર્જુન સ્વાભાવિક રીતે જ શ્રીકૃષ્ણનું માર્ગદર્શન માગી રહ્યો છે.

શંકરાચાર્યજી કહે છે કે ગુરુ જેનો ઉપદેશ આપે છે અને શાસ્ત્રો જેનું પ્રતિપાદન કરે છે તેના સૂક્ષ્મ તાત્પર્ય અને પૂર્ણતર પ્રભાવનું યથાર્થ ગ્રહણ એનું નામ શ્રદ્ધા. સાચી સમજણથી બુદ્ધિમાં દૃઢ નિષ્ઠા જન્મે છે અને તેથી હૈયાના અંતસ્તલમાં સ્ફુરતી ભક્તિ જ શ્રદ્ધા તરીકે ઓળખાતી પ્રબળ શક્તિ છે. જે ‘પર્વતને પણ ડગાવી શકે’ અને સ્વર્ગનું પણ પૃથ્વી પર અવતરણ કરાવી શકે.

પ્રગતિના બે માર્ગ છે - પ્રેય અને શ્રેય. ભૌતિકવાદીઓને બ્રહ્મપ્રાપ્તિમાં રસ હોતો નથી. તેથી તેઓ આર્થિક વિકાસ સાધી ભૌતિક પ્રગતિમાં અથવા કામ્યબુદ્ધિથી શાસ્ત્રવિદિત કર્મો કરીને સ્વર્ગપ્રાપ્તિમાં વધુ રાચતા હોય છે. જ્યારે મનુષ્ય બ્રહ્મપ્રાપ્તિનો માર્ગ સ્વીકારે છે ત્યારે તેણે બધા ભૌતિક કર્મો થંભાવી દેવા પડે છે અને ભૌતિક સુખો પણ ત્યજવા પડે છે. બ્રહ્મપદની આકાંક્ષા સેવતો મનુષ્ય બ્રહ્મના માર્ગે સ્થિર ન થતાં અર્ધેથી ભ્રષ્ટ થાય છે ત્યારે તે ઊભય ભ્રષ્ટ થાય છે. તે નથી મેળવી શકતો ભૌતિક સુખ કે નથી પામતો મોક્ષ. તેનું કોઈ સ્થાન રહેતું નથી. તે છૂટા પડી ગયેલા વાદળા જેવો છે. કેટલીક વાર આકાશમાંનું વાદળ નાના વાદળમાંથી છૂટું પડી જાય છે અને મોટા વાદળની સાથે જોડાઈ જાય છે. જો તે જોડાઈ ન જાય તો પવનથી ક્યાંય ઘસડાઈ જાય છે અને વિશાળ ગગનમાં વેરવિખેર થઈ જાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પરમ સત્યનું પ્રગટીકરણ છે અને તેથી જે મનુષ્ય પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણને શરણે જાય છે તે સફળ જ્ઞાની છે. બ્રહ્મ અને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ દ્વારા પરમ લક્ષ્યને એટલે કે કૃષ્ણને પામવા માટે ઘણા ઘણા જન્મો લેવા પડે છે. તેથી ભગવદ્પ્રાપ્તિનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ ભક્તિયોગ છે.

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં નારદમુનિ વ્યાસદેવને બોધ આપે છે : ‘જો મનુષ્ય સ્વધર્મનો ત્યાગ કરીનેય હરિચરણને ભજે અને ભજતો અપૂર્ણ રહે અને ભજનથી ભ્રષ્ટ થાય તો પણ દેહ છોડ્યા પછી તેની દુર્ગતિ થતી નથી. જ્યારે સ્વધર્મનું પાલન કરે પણ ભગવાનનું ભજન ન કરે એવા મનુષ્યો કંઈ ફળ પામતા નથી.’

ભૌતિક સુખો મેળવવા મનુષ્યને ઘણાં શાસ્ત્રવિહિત અને રૂઢિગત કર્મો કરવા પડે છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સાધવા, એટલે કે કૃષ્ણભાવનામાં સ્થિર થવા માટે ભૌતિક પ્રવૃત્તિઓ છોડવી પડે છે. કોઈ દલીલ કરે કે ‘મનુષ્ય કૃષ્ણ ભાવનાની સાધના પૂરી કરે તો તે સિદ્ધિ પામે છે, પરંતુ જો તેની સાધના અધૂરી રહે તો તે ભૌતિક તેમ જ આધ્યાત્મિક એમ બેઉ રીતે હારી જાય, ઊભયભ્રષ્ટ થાય. નિયત કર્તવ્યો ન બજાવવાથી તેના દોષ મનુષ્યને ભોગવવા પડે છે એમ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. તો આધ્યાત્મિક કર્તવ્યો યોગ્ય રીતે ન બજાવનાર મનુષ્યનેય આ દોષ લાગે જ.’ આ પૂર્વપક્ષનો જવાબ ભાગવતમાં છે. ભાગવત અર્ધેથી ભ્રષ્ટ થયેલા સાધકને ખાતરી આપે છે કે તેણે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. નિયત કર્મો પૂરેપૂરી રીતે ન કરવાથી મનુષ્યો દોષાધીન થાય, તેમ છતાં તે

કશું ગુમાવતો નથી, કારણ કે કલ્યાણકારી કૃષ્ણભાવના કદી વીસરાતી નથી અને એમાં પરોવાયેલો મનુષ્ય બીજે ભવે હલકા કૂળમાં જન્મે તો પણ તે કૃષ્ણ પરાયણ રહેવાનો જ. બીજે પક્ષે, જે મનુષ્ય કેવળ સ્વધર્મનું પાલન કરે છે, પરંતુ કૃષ્ણભાવનારહિત હોય છે તેને કલ્યાણકારી ફળ મળે જ એમ નથી.

ભાવાર્થ આ રીતે સમજી શકાય : માનવજાતને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય-નિયંત્રિત જીવન જીવનારા અને અનિયંત્રિત જીવન જીવનારા. જે પરભવ વિશે કે આધ્યાત્મિક મુક્તિ વિશે કંઈ જાણતા નથી અને કેવળ નૈતિક ઈન્દ્રિયસુખોમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે તે મનુષ્યો બીજા વિભાગમાં આવે છે અને જેઓ શાસ્ત્રવિહિત કર્મો કરે છે તેઓ પહેલા વિભાગમાં આવે છે. અનિયંત્રિત જીવન જીવનારા મનુષ્યો ભલે સુધરેલા કે જંગલી હોય, શિક્ષિત કે અભણ હોય, સબળ કે નિર્બળ હોય પણ કાયમ પશુવૃત્તિઓથી ભર્યા ભર્યા હોય છે. તેમની પ્રવૃત્તિઓ કદી શુભ હોતી નથી, આહાર, નિદ્રા, ભય (સ્વરક્ષા) અને મૈથુન જેવી પશુવૃત્તિઓમાં તે નિરંતર રાચતા હોય છે અને સતત ભૌતિક જીવનમાં જ આળોટતા હોય છે અને ભૌતિક જીવન તો સદાય દુઃખમય હોય છે.

કલ્યાણમાર્ગે જનારા મનુષ્યોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય : (૧) ભૌતિક સુખો મેળવા માટે શાસ્ત્રોના વિવિધ નિષેધોને પાળતા મનુષ્યો (૨) ભૌતિક જીવનમાંથી છેવટની મુક્તિ મેળવવા મથતા મનુષ્યો અને (૩) કૃષ્ણભાવનામાં સ્થિર થયેલા ભક્તો ભૌતિક સુખો મેળવવા શાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિનિષેધોનું પાલન કરનારા મનુષ્યોય બે પ્રકારના છે : કામ્યબુદ્ધિથી કર્મો કરનારા અને પોતાના કર્મો દ્વારા ઈન્દ્રિય સુખની ફલાશા ન રાખનારા. જે મનુષ્યો ઈન્દ્રિયસુખ મેળવવાની ઈચ્છાથી કર્મો કરે છે તેઓ જીવનમાં થોડાક ઊંચે ચડે છે - બહુ બહુ તો સ્વર્ગાદિ લોક પામે છે. તેઓ ભૌતિક જીવનથી મુક્ત થતા નથી, તેથી તેઓ સાચા અર્થમાં શ્રેયાર્થી નથી. જે કાર્યો કરવાથી મોક્ષ મળે તે કાર્યોને કલ્યાણ કાર્યો કહેવાય. જે પ્રવૃત્તિઓનો હેતુ આત્મસાક્ષાત્કાર કે દેહભાવમાંથી મુક્તિનો ન હોય તે પ્રવૃત્તિ કલ્યાણકારી નથી જ. આ રીતે જોતા કૃષ્ણભાવનાના કાર્યો જ કલ્યાણ કાર્યો છે અને જે મનુષ્યો કૃષ્ણ ભાવનાની સિદ્ધિ માટે સ્વેચ્છાએ શારીરિક કષ્ટો વહોરે છે તે કડક દેહદમન કરતો સિદ્ધ યોગી જ કહેવાય.

ધર્મ એ 'જીવન વિજ્ઞાન' છે અને અમુક આચાર-વિચાર શા માટે, એ ક્યાંથી આવ્યા, એ બધું ધર્મશાસ્ત્રોએ પૂરેપૂરું સમજાવવું જોઈએ. આપણી સંસ્કૃતિના આ અનુપમ લક્ષણોનો આદર કરીને શ્રીકૃષ્ણ પોતાના કથનનું આ આધ્યાત્મિક નિયમ વડે સમર્થન કરે છે : 'હે વત્સ, સત્કર્મ કરનારનો કદી દુઃખદ અંત હોતો નથી.' જે વ્યક્તિ વર્તમાન સમયમાં યથાર્થ આચરણ કરે છે તે ભવિષ્યમાં કોઈ દુઃખ પામતી નથી, કારણ કે ભવિષ્ય એ ભૂત-વર્તમાનનું જ પરિણામ હોય છે. વર્તમાન એ ભૂતકાળની નિષ્પત્તિ છે અને એક પછી એક વિચાર દ્વારા, એક પછી એક કર્મ દ્વારા, જ્ઞાનના એક પછી એક સોપાન દ્વારા, વર્તમાનમાં આપણે આપણા ભવિષ્યનો નકશો તૈયાર કરી રહ્યા છીએ. એટલે જ હિન્દુઓ સર્વ દેહધારીઓ માટે પૂર્વજન્મ તેમ જ ભાવિ જન્મને માને છે, અને આને પૂર્વજન્મનો સિદ્ધાંત કહે છે.

શ્રીકૃષ્ણ આ સિદ્ધાંતને આધારે આગ્રહપૂર્વક કહે છે કે કોઈ પણ સાધક સાધનમાર્ગથી લપસે કે ગબડે અથવા તેના વર્તમાનના જીવનનો અંત આવી જાય તો પણ કદી નષ્ટ થતો નથી, આવતી કાલ એ 'આજ'નું જ પરિણામ છે, આજના જ અનુસંધાનરૂપ છે.

અર્જુનને 'હે વત્સ'નું સંબોધન કરી શ્રીકૃષ્ણે ઉપનિષદોની પરંપરા જાળવી છે એટલું જ નથી, એ સંબોધનનું વધુ ઊંડું મહત્ત્વ પણ છે. કોઈ અધમ મનુષ્ય દુનિયામાં બીજા દરેક પ્રત્યે ગમે તેટલી કપટી, ધૂર્ત અને નિષ્ઠુર હોય તો પણ તે પોતાના પુત્રને ખોટી સલાહ ન જ આપી શકે. શ્રીકૃષ્ણમાં રહેલો જ્ઞાની પિતાતુલ્ય વાત્સલ્યથી અર્જુનને ખાતરી આપે છે કે જે સાધક વિકાસને માર્ગે આગળ ધપવા મથી રહ્યો છે તેને ખરેખર ક્યારેય પતન વેઠવું પડશે નહીં. સાંસ્કૃતિક વિકાસની નિસરણી પર જે કોઈ ડગ મંડાય છે તે પરમ પૂર્ણત્વ તરફનું આરોહણ બની રહે છે.

વર્તમાનમાં જે કર્મ કરવામાં આવે છે, જે સંકલ્પ સેવવામાં આવે તેના પરથી ભવિષ્યની ચિટ્ટી નીકળે છે. જીવનમાં કર્મોનું મુખ્યત્વે સત્કર્મ અને દુષ્કર્મ એ રીતે વર્ગીકરણ કરી શકાય. બધા સત્કર્મને પણ બે મુખ્ય શીર્ષક હેઠળ વર્ગીકૃત કરે છે : (૧) સકામ કર્મ અને (૨) સમર્પિત પ્રેમભાવ અને ઈશ્વરાર્પણ ભાવથી કરેલા નિષ્કામ કર્મ. કર્મફળ કર્મની પાછળ રહેલી ભાવનાને અનુરૂપ હોય છે એટલે સકામ કે નિષ્કામ કર્મમાંથી ઉત્પન્ન થતા કર્મફળ અવશ્ય જુદા જુદા જ હોવાના. પૂર્ણત્વના શિખરે પહોંચવા માટેના માર્ગ પર ક્રમાનુસાર પહોંચી શકાય છે.

યોગભ્રષ્ટ થયેલા યોગીઓમાંથી કેટલાક નહિવત્ પ્રગતિ પછી તો કેટલાક દીર્ઘ સાધના પછી ભ્રષ્ટ થયેલા હોય છે. જે યોગી અલ્પ સાધના પછી ભ્રષ્ટ થયેલો હોય છે તે સ્વર્ગાદિ લોક પામે છે, જ્યાં પવિત્ર આત્માઓ જ પ્રવેશ પામે છે. ત્યાં લાંબો સમય રહ્યા પછી કોઈ પવિત્ર બ્રાહ્મણ વૈષ્ણવ કુટુંબમાં કે કોઈ શ્રીમંત વેપારીને ત્યાં જન્મ લેવા તેને ફરી આ પૃથ્વીલોકમાં મોકલવામાં આવે છે.

યોગસાધનાનું ખરું ધ્યેય કૃષ્ણભાવનાની પૂર્ણ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાનું છે, પરંતુ જે યોગીઓ આટલે સુધી યોગસાધનામાં ખંતીલા રહી શકતા નથી અને ભૌતિક પ્રલોભનોને વશ થઈ અધવચ્ચે ભ્રષ્ટ થાય છે તેમને ભગવત્કૃપાથી સ્વર્ગાદિ લોકમાં રહી પોતાની ભૌતિક વૃત્તિઓનો પૂરેપૂરો સદુપયોગ કરવા દેવામાં આવે છે, ત્યાર પછી તેમને કોઈ પવિત્ર કે ધનિક કુટુંબોમાં સમૃદ્ધ જીવન જીવવાની તક આપવામાં આવે છે. આવા કુટુંબોમાં જેઓ જન્મ લે છે તેઓ આ સુખસગવડોનો લાભ લઈ ભગવદ્ભક્તિની પૂર્ણ સ્થિતિને પામી શકે.

પરંતુ જેઓ નિષ્કામભાવે, સમર્પણની ભાવનાથી સત્કાર્ય કરતા હોય તેમનું શું થાય છે ?

નિષ્કામ ઉપાસનાના પરિણામે સાધકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે અને પરિણામે ઉચ્ચતમ ધ્યાન માટે યોગ્ય સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતઃકરણ જેટલું વધુ સંવાદિત, સાધક તેટલો વધુ આધ્યાત્મિક બને છે. આથી સ્વર્ગલોક ભોગભૂમિને બદલે તેને આ લોકમાં જ વળી પાછી પોતાનું ધ્યેયપૂર્ણ કરવાની તક આપવા માટે આવો જીવ એક ખોળિયું છોડે છે કે તરત વધુ અનુકૂળ વાતાવરણમાં તેનો જન્મ થાય છે જ્યાં તે કશા અવરોધ વિના પોતાની ઉન્નતિ ચાલુ રાખી શકે છે. તેના હૈયામાં તીવ્ર મુમુક્ષતા હોવાથી તે અવશ્ય જ્ઞાની યોગીઓના કુટુંબમાં જ જન્મ પામે છે. આમ વેદાંતની દૃષ્ટિએ મનુષ્ય પોતે જ સ્વેચ્છાએ પોતાના ભૂતકાળના કર્મ અને સંકલ્પ દ્વારા વર્તમાન સંજોગોની રચના કરેલી છે. માત્ર સંજોગો બદલવાથી જ કોઈ મનુષ્ય પ્રગતિ કરી શકે નહીં. મનુષ્ય જ્યાં ઉદ્યોગ હોય તે વાતાવરણ ઘણી રીતે અધીન તેનું વ્યક્તિત્વ હોય છે તેમાં શંકા નથી છતાં પણ પોતાનું આજુબાજુનું વાતાવરણ અશુદ્ધ, પ્રતિકૂળ હોવાથી તે વ્યક્તિના વિકાસની આડે આવે છે. આ માન્યતા પણ ભૂલભરેલી છે. નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ, પ્રહલાદ, શંકરાચાર્ય, ઈસુ ખ્રિસ્ત અને બુદ્ધ તત્ત્વજ્ઞાનના આ સિદ્ધાંતનું સમર્થન કરે છે.

આ જન્મના શ્રીમાને અભ્યાસ કર્યો હશે તો બીજા જન્મે તે શુચિશ્રીમાન થવાશે. શ્રીમાન જુદો ને શુચિશ્રીમાન જુદો. કર્મથી શ્રીમાન-લક્ષ્મીવાળા થવાય અને સાથે સાથે જીવનમાં કર્મ+ભૂમિ હોય તો શુચિશ્રીમાન થવાય. કેવળ કર્મથી દૈવ સુધારવાવાળા અને પૈસા મેળવવાવાળા શ્રીમાન કહેવાય. પરંતુ પાછલા જન્મમાં ભગવાન તરફ દૃષ્ટિ રાખીને કર્મો કરેલાં હોવાથી જેમને વૈભવ મળેલો છે અને જેનો વૈભવ ભગવાનના પવિત્ર કાર્યમાં વપરાય છે તે વૈભવ શુચિ કહેવાય અને તે શુચિશ્રીમાન કહેવાય. શુચિશ્રીમાન લોકો આત્મવિકાસ તરફ લક્ષ્ય રાખીને જ કર્મ કરતા હોય. જે કર્મ કરીને પૈસા મેળવે છતાં જેના કર્મનો હેતુ ભગવાનનો થવા માટે અથવા આત્મવિકાસ તરફ હોય તો તેને બીજા જન્મારામાં પૈસો પણ મળે અને વૃત્તિ પણ મળે. અઢળક વૈભવ મળ્યા છતાં વૃત્તિ આત્મવિકાસ તરફ અને ભગવાન તરફ રાખવાની બહુ કઠણ છે.

શ્રીકૃષ્ણ અહીં સ્પષ્ટ કરે છે ફરી જન્મેલો યોગી પોતાના નવા જીવનમાં અનુકૂળ સંજોગોમાં પૂર્વ દેહમાં પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાન સાથે સહજ રીતે જ જોડાઈ જાય છે. તેનું પાછલા જન્મનું બધું જ્ઞાન

તેને ફરીથી ઉપલબ્ધ થાય છે એટલું જ નહીં, પરંતુ તે પૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલા કરતાંય અધિક પરિશ્રમ કરવા લાગે છે.

જે વ્યક્તિએ ગત જીવનમાં યોગસાધના કરી હોય ‘પહેલાંના અભ્યાસ વડે જ તે સહજ રીતે આગળ વધશે.’ આ વાત રોજિંદા જીવનમાં પણ જોવા મળે છે, સંસ્કારી માણસમાં, તેના વર્તન અને વાણીમાં તેના સંસ્કાર અને કેળવણી આપોઆપ જ પ્રગટ થવાના. જે મનુષ્ય પૂર્વે આત્મસંયમ, અધ્યયન અને સાધનાવાળું જીવન જીવ્યો હોય, તે આ જીવનમાં પોતાની ઈચ્છા હોય કે ન હોય તો પણ અને સંજોગો, વાતાવરણ અને પરિસ્થિતિ વિપરીત હોય તે છતાં જીવન પ્રત્યેના તેના દૃષ્ટિબિંદુમાં અને આસપાસના પ્રાણી-પદાર્થો પ્રત્યેના વ્યવહારમાં પોતાને પણ આશ્ચર્યજનક લાગે એવી સ્વસ્થતા અને સંતુલન સહજપણે વ્યક્ત થવાનો જ. આપણા દરેકમાં એક મનોવૃત્તિ હોય છે અને આપણી ઈચ્છા હોય કે ન હોય તો પણ આપણે એ વૃત્તિ તરફ અનિવાર્યપણે ખેંચાતા જ હોઈએ છીએ, આવું ખેંચાણ જ્યારે આપણા મૂળભૂત વિકાસને લગતા વલણોમાંથી ઉપસ્થિત થતું હોય ત્યારે તો સૌથી વધુ પ્રબળ હોય છે. માણસે પૂર્વજન્મમાં કરેલા કર્મ અને સંકલ્પોને લીધે જે લાક્ષણિક મનોવૃત્તિ પ્રાપ્ત થઈ હોય છે તે જ તેના મન અને બુદ્ધિ, શરીર દ્વારા વ્યક્ત કરી રહ્યા હોય છે.

પૂર્વ જીવનમાં જ યોગથી ભ્રષ્ટ થયો હતો તે સાધક ફરી જન્મ લે છે ત્યારે, ધ્યાન અને શાંતિ, સાધના અને અભ્યાસ, શિસ્ત અને આત્મસંયમ પ્રત્યે અવશપણે ખેંચાય છે. એવા મનુષ્યને રાજ્યસિંહાસન પર બેસાડો અથવા બજારની ધમાલમાં કે ગંદી નીકોવાળા ગલીય વાતાવરણમાં મૂકી દો, પરિસ્થિતિ કે સંજોગો ગમે તેવા હોય તો પણ તે પોતાના હૃદયના સંસ્કાર અને મનની વિચારશીલતા વ્યક્ત કર્યા વિના રહી જ ન શકે. જગતની સર્વ સંપત્તિનો માલિક તેને બનાવી દેવામાં આવે, અપ્રતિકાર્ય શક્તિ સામર્થ્ય તે પ્રાપ્ત કરે, તેને ગમે તેટલું માનપાન મળે તો પણ તે દિવ્યતાના માર્ગેથી ચલિત થશે નહીં. ‘પૂર્વાભ્યાસને કારણે જ અજાણપણે તે, તે દિશામાં ખેંચાય છે.’

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ યોગની પ્રશંસા કરતા કહે છે : જેને યોગ વિશે જાણવાની ફક્ત જિજ્ઞાસા હોય છે તે શબ્દ-બ્રહ્મને, વૈદિક કર્મકાંડને વટાવી જાય છે, જેણે પોતાના મનને પૂર્વજન્મમાં ધ્યાન, અધ્યયન અને આત્મસંયમમાં વણી લીધું હતું તેને ભૌતિક સંપત્તિ કે વિષયભોગના જીવન પ્રત્યે પછી ગમે તેટલું સ્વર્ગીય કેમ ન હોય, જરા પણ મોહ ન થાય. આવા યોગીઓ વૈદિક કર્મકાંડને ઉવેખે છે એ ભાગવતમાં સમજાવ્યું છે : ‘હે મારા પ્રભુ ! જે મનુષ્યો તમારા પવિત્ર નામ ગાય છે તેઓ ચાંડાલ કુટુંબોમાં જન્મેલા હોવા છતાં આધ્યાત્મિક જીવનમાં હોવા છતાં આધ્યાત્મિક જીવનમાં ઘણા આગળ વધેલા હોય છે. જેઓ તમારું નામ જ રટે છે તેઓએ સાચા તપ, યજ્ઞો અને તીર્થસ્થાન અને બધાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો છે.’

જે મનુષ્ય પુણ્યશાળી, પવિત્ર કે શ્રીમંત કુળમાં જન્મ લે છે તેને યોગસાધનાની અનુકૂળ સ્થિતિનું ભાન રહ્યા કરે છે. તેથી તે દૃઢ સંકલ્પ કરી, ગત જન્મે પોતાની સાધના જ્યાં અધૂરી રહી હતી ત્યાંથી આગળ શરૂ કરી દે છે. આ રીતે તે બધાં ભૌતિક દૂષણો ધોઈ નાખી પોતાને શુદ્ધ કરે છે. ગીતામાં ૭-૨૮માં આ મંતવ્યને દૃઢ કરે છે : ‘અનેક જન્મોના પુણ્યકર્મોથી મનુષ્ય જ્યારે સઘળા ભૌતિક દોષોથી મુક્ત થાય છે અને સુખદુઃખાદિ દ્રવ્યોની મોહમાયામાંથી છૂટે છે ત્યારે દૃઢ વ્રતવાળો તે ભગવદ્ભક્તિમાં પરોવાઈ જાય છે.’

મનની સપાટી પર અંકાયેલા આ સંસ્કાર-ચીલાઓ વર્તમાનમાં મનના વિચારોની દિશા અને તેના કર્મોની ગુણવત્તા નક્કી કરે છે. સૂક્ષ્મ શરીર પર અંકિત થયેલી આ વાસનાને વેદાંતમાં ‘પાપ’ અથવા ‘અંતઃકરણનો મળ’ કહે છે. નિઃસ્વાર્થભાવે કરેલા કર્મથી આ મળ ધોવાઈ જાય છે અને વિદ્યમાન વાસનાઓનો, પાપનો ક્ષય થાય છે. અનાચાર અને વિષયભોગની વાસનાઓના ત્યાગથી

મનને શુદ્ધ કર્યા પછી સાધકે ધ્યાનયોગની સાધના કરવી જોઈએ. અંતરના ઊંડાણમાં ગાઢ શાંતિની પળોમાં જ્યારે તેનું મન ચૈતન્યની અદ્ભુત શાંતિનો સ્પર્શ કરે છે ત્યારે સાત્વિક વાસના પણ સંપૂર્ણ રીતે ભૂંસાઈ જાય છે, મનની સંપૂર્ણ વાસનારહિત અવસ્થા એટલે મનનો અંત, કારણ કે મન એ વાસનાઓના પોટલા સિવાય બીજું કશું નથી હોતું અને મનનો અંત આવે એટલે પરમ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ એટલે કે આત્મસાક્ષાત્કાર થાય અને તેથી અહંકારનો પણ અંત આવે છે. આ સિદ્ધાંત સમજાવવો સરળ છે પરંતુ તેને ખરેખર આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં આત્મસાત્ કરવા માટે ઘણા બધા જન્મની સાધનાની જરૂર પડે.

પરંતુ દૃઢ મનવાળા મનુષ્યોએ અનેક જન્મોની રાહ ન જોતાં જો તેમનામાં ધ્યાનની રુચિ હોય, સાધના માટેનો ઉત્સાહ હોય, દિવ્ય જીવન જીવવાની તમન્ના હોય તો બસ, આ જન્મ જ આપણો અંતિમ જન્મ બની શકે છે.

યોગ એટલે પરમ તત્ત્વ પરમેશ્વર સાથે આપણી ચેતનાનું જોડાણ. જ્યારે આ જોડાણની પ્રક્રિયા મુખ્યત્વે કર્મો કરવાની હોય છે ત્યારે તેને કર્મયોગ કહે છે જ્યારે તે પ્રધાનતઃ જ્ઞાન પર આધારિત હોય છે ત્યારે તેને જ્ઞાનયોગ કહે છે અને જ્યારે તે ભગવાનની ભક્તિ સંબંધે હોય છે ત્યારે તેને ભક્તિયોગ કહે છે. આ શ્લોકમાં ભગવાને 'યોગ'ની શ્રેષ્ઠતાને પુષ્ટિ આપી છે એ ખરું, પરંતુ એ યોગ ભક્તિયોગ કરતા વધારે સારો છે એવું કહ્યું નથી. ભક્તિયોગ એ પૂર્ણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન છે અને એ રીતે બીજો કોઈ યોગ તેનાથી ચડિયાતો નથી. તેથી આ શ્લોકમાં જે યોગક્રિયાનો પ્રકાર વખાણ્યો છે તે ભક્તિયોગ જ છે.

શ્રીકૃષ્ણ અહીં એવો નિર્ણય રજૂ કરે છે કે મૂક કે શાંત યોગી જે આત્મસ્વરૂપના સતત અને નિરંતર ચિંતન દ્વારા પોતાના શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથેના ખોટા તાદાત્મ્યમાંથી પોતાને મુક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે સર્વથા શ્રેષ્ઠ છે.

આમ (૧) ઉગ્ર તપસ્યા કરતા તપસ્વી સાથે, (૨) શાસ્ત્રોના ઊંડા અભ્યાસીઓ સાથે, (૩) કર્મકાંડીઓ સાથે યોગીની તુલના કરતાં શ્રીકૃષ્ણ પોતાના અવલોકનોનું એવું સમાપન કરે છે કે એ સર્વમાં યોગી જ શ્રેષ્ઠ છે. સત્યની તે સૌથી નિકટ છે અને 'તેથી હે અર્જુન, તું યોગી બન.' એવી ઘોષણા કરે છે.

(૪૭) યોગિનામપિ સર્વેષાં મદ્ગતેનાન્તરાત્મના ।

શ્રદ્ધાવાન્ભજતે યો માં સ મે યુક્તમો મતઃ ॥

શબ્દાર્થ : યોગિનામ્ - યોગીઓમાં, અપિ - પણ, સર્વેષામ્ - બધા પ્રકારનાં, મતગતેન - મારામાં લીન થઈને, અન્તઃ આત્મના - મારું જ મનન કરતો, શ્રદ્ધાવાન્ - શ્રદ્ધાપૂર્વક, ભજતે - ભજે છે, યઃ - જે, મામ્ - મને, સઃ - તે, મે મતઃ - માનું છું, યુક્તમઃ - શ્રેષ્ઠ.

અર્થ : સર્વ યોગીઓમાં પણ જે શ્રદ્ધાવાળો, મારામાં જોડાયેલા અંતઃકરણ વડે મને ભજે છે, તેને મેં શ્રેષ્ઠ યોગી માન્યો છે.

કેટલાક તપસ્વી હોય, કેટલાક જ્ઞાની હોય પણ જેના તપ અને જ્ઞાન યોગથી ભરેલા હોય તે યોગી છે, ભક્ત છે. ભગવાનને ભક્ત ગમે છે, પણ ભક્તિના પેટમાં કર્મયોગ આવી જાય, જ્ઞાન આવી જાય અને તપ પણ આવી જાય. આમ કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાન એ ત્રણેનું મિશ્રણ હોય તે જ ભક્ત કહેવાય.

પ્રત્યેક જીવાત્મા પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાનનો અંશ છે, તેથી તેના સ્વરૂપની દૃષ્ટિએ તેણે ભગવાનની સેવા કરવી જ જોઈએ. ભાગવત આ મંતવ્યને દૃઢ કરે છે : 'જે મનુષ્યો જીવમાત્રના પ્રભવસ્થાન એવા પુરુષોત્તમ ભગવાનને ભજતા નથી અને તેમાંના પ્રત્યેકની ફરજોને ઉવેખે છે તેઓ પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થઈ અધોગતિ પામે છે.'

બધા યોગોની પૂર્ણાહુતિ તો ભક્તિયોગમાં જ થાય છે. બીજા બધા યોગ ભક્તિયોગની ભક્તિના મુદ્દા પર આવવાના માત્ર સાધન છે. વસ્તુતઃ યોગ એટલે ભક્તિયોગ છે. બીજા બધા યોગ ભક્તિયોગના લક્ષ્ય તરફ લઈ જતી શ્રેણીઓ છે. કર્મયોગથી શરૂ કરીને ભક્તિયોગની સમાપ્તિ સુધીનો આત્મસાક્ષાત્કારનો લાંબો પંથ છે. નિષ્કામ કર્મયોગથી આ પંથ શરૂ થાય છે. જ્યારે કર્મયોગથી મનુષ્યમાં જ્ઞાન અને વૈરાગ્યવૃત્તિ વધી જાય છે ત્યારે તે તબક્કો જ્ઞાનયોગ કહેવાય છે. જ્યારે જ્ઞાનયોગ મનુષ્યને આસનાદિ ક્રિયાઓથી પરમાત્માના ધ્યાનમાં પરોવાયેલો રાખે છે અને તેના મનને પરમાત્મામાં સ્થિર કરે છે ત્યારે તે અષ્ટાંગ યોગ કહેવાય છે અને જ્યારે મનુષ્ય અષ્ટાંગયોગ પાર કરી પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન કૃષ્ણનો સાક્ષાત્કાર કરે છે ત્યારે તે ભક્તિયોગ કહેવાય છે. યોગની આ પૂર્ણ સ્થિતિ છે. વાસ્તવમાં ભક્તિયોગ અંતિમ ધ્યેય છે, પરંતુ ભક્તિયોગને સાંગોપાંગ સમજવા માટે મનુષ્યે બીજા બધા યોગો વિશે પણ જાણવું જ જોઈએ.

યોગીની આ પૂર્ણાવસ્થા કેવળ ભક્તિયોગ વડે જ પામી શકાય છે. વૈદિક શાસ્ત્રો આ મંતવ્યનું સમર્થન કરે છે : ‘જેઓને ભગવાન અને ગુરુ એ બંનેમાં શ્રદ્ધા છે એવા મહાત્માઓને વૈદિક જ્ઞાનના તાત્પર્યનું દર્શન આપોઆપ થાય છે.’ ‘આ લોકમાં કે પરલોકમાં કશા ભૌતિક લાભની ઈચ્છા રાખ્યા વિના ભગવાનની પૂજા-અર્ચા-સેવા કરવી તેને ભક્તિ કહે છે. ફલાશા રાખ્યા વિના મનુષ્યે પોતાના મનને ભગવાનમાં તલ્લીન કરવું જોઈએ. નૈષ્કર્મ્યનો હેતુ આ છે.’

અધ્યાયના આ અંતિમ શ્લોકમાં ભગવાન એ વાત પર ભાર મૂકે છે કે સર્વ યોગીઓમાં તે યોગી જેનું અંતઃકરણ આત્મામાં એકાગ્ર થયેલું છે અને જે શ્રદ્ધાપૂર્વક પરમાત્માને ભજે છે તે સૌથી વધુ દૃઢ અને અચળ યોગી છે.

આ શ્લોકમાંથી આપણે એટલું સમજી લઈએ કે ધ્યાનનો અંત ફક્ત, મનને સંકલિત કરવામાં જ નથી આવી જતો, પરંતુ મન આત્મામાં સંપૂર્ણ રીતે લીન થઈ જાય, આત્માની અંતિમ અનુભૂતિમાં તેનું સંપૂર્ણપણે ઉર્ધ્વીકરણ થઈ જાય ત્યારે ધ્યાનની પરાકાષ્ટા આવી ગણાય, જે પૂરી શ્રદ્ધાથી પરમાત્માનું યથાર્થ ભજન કરે તેના વડે જ આ થઈ શકે. એ સત્યની ઘોષણા અહીં નિત્ય ગોપીજનવલ્લભે પ્રેમભર્યા આગ્રહથી કરે છે.

વેદાંતશાસ્ત્ર અનુસાર ભજન એટલે અહંકારનું આત્મામાં ભક્તિભાવપૂર્વક સમર્પણ કરવાનો પ્રયત્ન, જે વડે સાધક મન-બુદ્ધિરૂપી અંતઃકરણના સંઘર્ષમય અસ્તિત્વની પેલે પાર રહેલી અનુભૂતિનું સફળતાપૂર્વક આવાહન કરે છે. આત્માને જે રીતે ભજે છે તે સાધકને ગીતાના ઉપદેશકે ઉચ્ચતમ યોગી ગણ્યો છે. વેદાંતનો પ્રત્યેક સાધક સ્પષ્ટ રીતે જાણે છે કે આવો યોગી ભૌતિક કોશો સાથેના સર્વ તાદાત્મ્યથી મુક્ત થઈ જાય છે અને પોતાના મૂળભૂત સ્વરૂપની, આત્માની અનુભૂતિ વડે આત્મા જ બની જાય છે.

સાચા સાધકને માટે છઠ્ઠા અધ્યાયનો ઊંડો અભ્યાસ ધ્યાનયોગ દ્વારા પરમાત્માને પામવા માટેનો વિસ્તૃત નિર્દેશ અને માર્ગદર્શન પૂરા પાડે છે.

આજનો માણસ સતત એક રોગથી પીડાતો રહે છે. એ રોગનું નામ છે, સફળતા. એ ક્યાંય અને ક્યારેય નિષ્ફળ જવા માટે તૈયાર નથી. ગીતા ફળનું વળગણ છોડવાની વાત કરે છે, પણ જમાનાનો પવન તો એવો છે કે, કર્મ કર્યા વગર પણ મનગમતું ફળ મળતું હોય તો ગમે. વાંચ્યા વગર પરીક્ષામાં પાસ થઈ જવાતું હોય તો તે આજના યુવાનને મંજૂર છે. કસરત કર્યા વગર શરીર સુડોળ રહેતું હોય તો તે કસરત કરવાનું ટાળવા તૈયાર છે. ગમે તેવી વાનગી, ગમે ત્યારે, ગમે તેટલા પ્રમાણમાં ખાધે રાખવા છતાંય જો આરોગ્ય જળવાઈ રહેતું હોય તો, એ ખાતો રહે છે. સફળતાનો આવો ખોટો ખ્યાલ આજના સમયનો મોટો અભિશાપ છે.

અહીં કે પરલોકે યે તેનો નાશ નથી કદી,

બાપુ, કલ્યાણ માર્ગે કો, દુર્ગતિ પામતો નથી.

ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે જે અનેક ખાતરીઓ અર્જુનને આપી, તેમાં સૌથી અગત્યની તે આ : ‘કલ્યાણને માર્ગે હીંડનારો કદી દુર્ગતિ પામતો નથી.’ આ ખાતરી આપણી શ્રદ્ધાને નવપલ્લવિત કરે એટલી તાકાતવાન છે. કલ્યાણનો માર્ગ એટલે શું ? જીવનની શોધનો અને સાધનાનો માર્ગ, એ કલ્યાણનો માર્ગ. એ માર્ગે ચાલનારનો કદી વિનાશ થતો નથી.

જીવનમાં ડગલે ને પગલે આપણને અનુભવ થાય છે કે, શુભ ઈરાદાથી કરેલું કાર્ય ઘણું ખરું પાર પડે છે. એ પાર ન પડે તોય એ કરનારને નુકસાન નથી થતું. જે લોકો નિઃસ્વાર્થભાવે કશુંક કામ શરૂ કરે છે અને તન, મનથી મંડી પડે છે તેને કોક અજાણી દિશામાંથી કોઈ પ્રકારની મદદ મળી જ રહે છે. આવી પ્રતીતિ સામાન્ય સંસારીઓને પણ વારંવાર થતી હોય છે. આવી પ્રતીતિ થવા છતાં આપણને હરિના મારગે પૂરી શ્રદ્ધાથી ચાલવામાં અવઢવ થાય છે. આવે વખતે શ્રીકૃષ્ણનું આ વાક્ય જાણે પ્રોમિસરી નોટ જેવું જણાય છે. અર્જુનને આવું કહેતી વખતે વહાલથી ‘તાત’ કહે છે. માત્ર ખાતરી આપીને તેઓ અટકી નથી ગયા, ખાતરી અને તેય વહાલપૂર્વક !

કાલિદાસે ‘મેઘદૂત’માં એક ડહાપણની વાત કરી : ‘અધમ માણસ સાથે સફળ થવા કરતાં સજ્જન સાથે બેસીને નિષ્ફળ જવું સારું. કાલિદાસનો આ તર્ક જીવનમાં ઉપયોગી થાય તેવો છે. કલ્યાણ માર્ગે મળેલી નિષ્ફળતાનું મૂલ્ય અકલ્યાણને માર્ગે મળેલી સફળતા કરતાં વધારે છે. સફળ દાણચોર થવા કરતાં નિષ્ફળ શિક્ષક થવું સારું.’

જીવનમાં આપણી મૂળભૂત નિષ્ઠા કે પ્રામાણિકતા નષ્ટ થાય એવો બનાવો બનતા જ રહે છે. ક્યારેક બધી રીતે પૂરો, અક્કલનો અધૂરો અને પ્રમાણમાં છીછરો એવો માણસ ‘સફળતા’ના સોપાન સર કરતો જોવા મળે ત્યારે ભગવાનના ન્યાયમાં અશ્રદ્ધા પેદા થાય એવું બને છે. વાસ્તવમાં એ માણસના જીવનની અંદરની ગુણવત્તાને શાંતિ, સંતોષ, આનંદ અને ખરેખરી પ્રાપ્તિના સ્કેલમાપ લાગુ પાડીએ તો તરત જણાશે કે, ઘણુંખરું ક્યારેક બહાર દેખાતી સફળતાની બહુ મોટી કિંમત અંદરની જીવનશ્રીને ખતમ કરીને ચૂકવાતી હોય છે. જેની જગતને જાણ નથી હોતી. દુર્ગતિનો અર્થ જ એ કે, સફળતા પણ અંતે કષ્ટ અને દુઃખનું નિમિત્ત બનીને નષ્ટ થાય. સદ્ગતિનો અર્થ એ કે, કહેવાતી નિષ્ફળતાય અંતે સંતોષ અને શાંતિમાં પરિણમીને સાર્થક થાય. અધ્યાત્મ માર્ગના પ્રવાસીએ નિષ્ફળતાને વહાલથી ભેટવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ. આપણા અસ્તિત્વને આપણે કેટલી ગહેરાઈથી પામવા મથીએ છીએ એના પર આપણી સફળતાની વ્યાખ્યાના ઊંડાણનો આધાર રહે છે. બેંક બેલેન્સ વધતું રહે છે અને જીવનસત્વ ઘટતું રહે છે.

અહીં જે ‘યોગબ્રહ્મ’ શબ્દ વપરાયો છે તેનો અર્થ છે કે જે યોગ માર્ગમાં આગળ વધતાં ક્યાંક અટવાઈ પડ્યો હોય અને મુકામ પર ન પહોંચ્યો, તેને કહે છે યોગબ્રહ્મ. આવો યોગબ્રહ્મ માણસ ક્યાં તો જ્ઞાની યોગીને ત્યાં અથવા પવિત્ર શ્રીમંતને ઘેર જન્મ પામે છે. યોગ માર્ગમાં મળેલી નિષ્ફળતાય મૂલ્યવાન છે. કલ્યાણમાર્ગે ચાલનારા માટે ક્યાંય ખોટનો ધંધો છે જ નહીં. સોનું સો ટચનું ન હોય, માત્ર ચૌદ કેરેટનું હોય તોય પથ્થર કરતાં કે ચાંદી કરતાં મૂલ્યવાન છે. ખોરું ઘી દિવેલમાંથી ન જાય. યોગબ્રહ્મનું પણ તેવું જ. ખોરું તોય ઘી ! ચૌદ કેરેટનું તોય, સોનું ! ભૂલો પડેલો તોય યોગી ! જેમ શિક્ષણ પામનારાં સૌ પી.એમ.ડી. નથી થતા એમ અધ્યાત્મમાં પ્રવેશ પામનારા સૌ યોગારૂઢ ન થાય, પરંતુ ધ્યાનની જરૂર પ્રત્યેક માણસને છે. ધ્યાન અને યોગમાં તફાવત શું ? સોયમાં દોરો પરોવવાની ક્રિયા એ ધ્યાન છે અને સીવવાની ક્રિયા એ યોગ છે. ધ્યાન એ આયાસ છે અને અભ્યાસ છે અને યોગ એ ધ્યાનનું મધુર ફળ છે. ધ્યાનના ફૂલમાંથી યોગનું ફળ આકાર લે છે અને એ ફળનો મીઠો અમૃત જેવો રસ તે આત્મભાવ.

જો અધ્યાત્મ અંદરની આનંદધારા વહેતી મેલવાનું નિમિત્ત ન બને તો, એને સમજવામાં આપણે ક્યાંક ગોથું ખાધું છે, એમ માનવું રહ્યું. શ્રીકૃષ્ણ યોગેશ્વર કહેવાયા. એમના ચહેરાની પ્રસન્નતા યુદ્ધની શરૂઆત થવાની તૈયારી હતી અને અર્જુન પાણીમાં બેસી પડ્યો તો અકબંધ રહી. શ્રીકૃષ્ણ માટે યોગેશ્વર છે, જે સ્થિતપ્રજ્ઞ માણસને પણ પ્રસન્નતા (પ્રસાદ) વગરના કલ્પી નથી શકતા.

તપસ્વીથી ચડે યોગી, જ્ઞાનીઓથીય તે ચડે,
કર્મીઓથી ચડે યોગી, તેથી યોગી તું, પાર્થ થા.

વાત અહીં અટકતી નથી. યોગી રહે ખરો, પણ તે સર્વમાં જે શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રભુને ભજે તે શ્રેષ્ઠ યોગી. શ્રદ્ધાનું ઉપસ્થાન હૃદય છે. ભક્તનું ચિત્ત સદાય શ્રદ્ધાપૂર્વક પરમાત્મામાં જોડાયેલું (યુક્ત) જ હોય છે. તેથી શ્રદ્ધાળુ ભક્ત એ યોગી જ ગણાય. જેઓ શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રભુને ભજે છે, એની સાથેનું અનુસંધાન કેળવે છે એના પ્રત્યેનો શ્રીકૃષ્ણનો પક્ષપાત નીચેના શ્લોકમાં વ્યક્ત થાય છે.

યોગીઓમાંય સર્વેમાં, જે શ્રદ્ધાળુ મને ભજે,
મારામાં ચિત્ત પ્રોઈ, તે યોગી શ્રેષ્ઠ મેં ગણ્યો.

સમબુદ્ધિ કેળવીને, વિચારોને ખંખેરતા રહીને નિર્વિચાર અવસ્થા ભણી આગળ વધવાનું છે અને ઉપરતિ દ્વારા મનને સખણું રાખીને ધીરે ધીરે આત્મભાવ કેળવવાનો છે. વળી આ બધું અંદરની ઊંડી શ્રદ્ધા સાથે પાર પાડવાનું છે.

ધ્યાનયોગ એટલે અંદરની આનંદધારામાં શ્રદ્ધાથી ભરેલા યોગીનું સ્નાન. એ આનંદગંગામાં ઝબોળાવાનો હક આપણા જેવા સામાન્ય માણસોને પણ છે. શ્રીકૃષ્ણે કદી સામાન્ય માણસોની ઉપેક્ષા નથી કરી. વિદૂરજીની ભાજી, સુદામાના તાંદુલ એને ભાવે છે. કુબ્જા જેવી કંસની ખૂંધી જુવાન દાસી પાસે એ ચંદન માગી શકે છે, એઠી પતરાળી એ ઉપાડી શકે છે, ગાયો ચરાવી શકે છે, મહાભારતના યુદ્ધને અંતે રોજ ઘોડાઓના ઘા સાફ કરવાનો સમય એ કાઢી શકે છે, ગોપીઓ સાથે એ નાચી શકે છે, ગોવાળિયાઓ સાથે એ રમી શકે છે, રાધાને માટે એ ઝૂરી શકે છે અને અર્જુનના સારથિ બની શકે છે. દુનિયાએ આવો યોગેશ્વર કદી જોયો નથી.