

स्वामी शिवानंद सरस्वतीनी योगसाधना

परमार राहुल भाई भोडाभाई

गुजरात युनिवर्सिटी अमदावाड

योगसाधना : એક જીવનદૃષ્ટિ

યોગસાધનાની જીવનદૃષ્ટિ આપણને જીવનનું સંતુલન આપે છે. આ સંતુલન ઉદ્ધિગ્ન અને અશાંત મનને પૂર્ણ શાંત બનાવે છે. વ્યક્તિ પોતાના આત્માની શોધ યોગસાધનાની જીવનદૃષ્ટિ દ્વારા કરી શકે છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી યોગસાધનાનો અર્થ 'સમસ્ત આત્મશક્તિઓનો પૂર્ણ વિશ્વાસ કરનારી ક્રિયા તરીકે કરે છે.

યોગસાધનાથી માનવનાં શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનો પૂર્ણ વિકાસ થાય છે. શરીરનો સ્થિર, સુંદર અને સંતુલિત વિકાસ થાય છે. શરીરનું આંતર- બાહ્ય શુદ્ધિકરણ થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયમન દ્વારા પ્રાણનું નિયમન થાય છે. આ નિયમન શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિનું સંતુલન કરે છે. મન એકાગ્ર, દૃઢ, સકારાત્મક અને સર્જનશીલ બને છે. બુદ્ધિ ચિંતનશીલ વિવેકશીલ અને સર્જનશીલ બને છે. આત્માના શુદ્ધિકરણ દ્વારા વ્યક્તિ પોતાનામાં અને અન્યમાં રહેલી ચૈતન્યશક્તિનો અનુભવ કરે છે, એટલું જ નહિ અહીં 'સ્વ' અને 'અન્ય'નો ભેદ ઓગળી જાય છે અને સમત્વભાવ ઉજાગર થાય છે. આમ યોગસાધના એક જીવનદૃષ્ટિ છે કે જેનાથી શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્માનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. માનવમાં વ્યક્તિગત અને સામાજિક સદ્ગુણો પ્રગટે છે, વ્યક્તિ સદાચારી અને આત્મસંયમી બને છે.

સાંપ્રત જીવન ઉપર દ્રષ્ટિ કરતાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે આપણી જીવનશૈલી તણાવયુક્ત છે. જીવન સંઘર્ષ, આર્થિક સંકડામણ, સ્પર્ધા, નકારાત્મકતા, ભ્રષ્ટાચાર, આહારની અનિયમિતતા, અસંતોષ, અવિશ્વાસ અને થાકમાં સપડાયેલું છે. આ આધુનિક

જીવનશૈલીનું આલેખન નીચેની આકૃતિ દ્વારા સમજાવ્યું છે.



उपर्युक्त आकृतिमां दर्शावेली तनावयुक्त जिवनशैलीनी पकडमांथी छूटवानो मार्ग शो ? आ प्रश्ननो उत्तर योग साधनानी जिवत जिवनद्रष्टिमां मणे छे. योगसाधना संघर्षपूर्णा अने तनावयुक्त जिवनशैलीने पडकारे छे, अेटलुं ज नहि परंतु मानवशरीरने निर्मल निर्मल अने शुद्ध आत्माना निवास तरीके स्वीकारे छे. योगसाधनानी जिवनद्रष्टि शरीर, मन अने आत्माने सर्वग्राही रीते प्रयत्न छे. जेमां व्यक्ति पोतानां शरीर-मनने स्वच्छ करी पोताना आत्मानो अनुभव साक्षात्कार करे छे. आत्मा संपर्क साधी शके छे. योगसाधना द्वारा आवी आत्मपरायण जिवनशैली प्राप्त थाय छे. (तत्वज्ञान,2017 : 126)

योगसाधनानी भूमिका

स्वामी शिवानंद योगसाधनानी भूमिकामां जणावता कहेछे के प्राचीन ऋषिमुनिओये आ जगतने परमात्मानी अवर्णनीय शक्ति समान मायानुं कार्य गण्युं छे. आवरणशक्तिना आ चमत्कारथी अविभक्त परमात्मा अनेकविध नामरूपोमां प्रतिबिम्बित थवा लाग्या. जेभके गीताना योथा अध्यायना छग्न श्लोकमां वर्णवेल छे - माया ज अद्वैत तथा भिन्नत्वथी पूर्णा आ देश्य सत्तानुं निर्माण करे छे. चैतन्यना दरेक केन्द्र मायानुं अतिकमण करीने परब्रह्म साथे अेकता स्थापित करवी पडशे.' (भगवद् गीता,4 : 6)

भगवत गीताना उपरोक्त श्लोक नो आधार लई स्वामी शिवानंद माया उपर विजय प्राप्त करवाना साधनो दर्शावे छे. माया बधी ऋणात्मक शक्तिओनुं योगरूप छे. ते नित्य सत् वस्तुथी विपरीत नित्य असत् वस्तु छे. अविद्या, विक्षेप, मोह, राग, अहंकार, विषमता, विषयपरायणता वगैरे मायानां ज मुख्य रूपो छे, जे मृत्युलोकमां व्यक्त थाय छे. योगनो उद्देश उपरोक्त वस्तुओ उपर विजय मेणववानो छे. नित्य अने अनित्य वस्तुनो विवेक, परमात्मा साथे अलेद भाव, संसारी वस्तुओ प्रत्ये अनासक्ति, पूर्णा आत्मनिषेध तथा सक्रिय निस्वार्थता- आ ज माया उपर विजय प्राप्त करवानां मुख्य साधनो छे.

मननी यंयणता योगसाधना माटे सौथी मोटी अडयण छे. मन स्वाभाविक रीते जे बहिर्मुभी छे. ते सदा अस्थिर छे. दृढतापूर्वक संसारी आसक्तिओथी विमुक्त थवुं, अहंकारनो निश्चयपूर्वक नाश करवो, मननी विषमवृत्तियोने सावधानीपूर्वक रोकवी तथा मनने हमेशां अेक ज विचार उपर स्थिर करवुं. - आ बधा माटे मन उपर दृढ नियंत्रण मूकवानी तथा तेनी शक्तिओने लक्ष्य उपर केन्द्रित करवानी आवश्यकता छे. योग द्वारा मनने नियंत्रित करवाथी केवी रीते देवी शक्ति सुधी पहोंयी शक्य छे अे प्रकिया स्वामी शिवानंद स्पष्ट करी आपे छे.

मानसिक वृत्तियोनुं सौथी बाह्य रूप भौतिक कर्म छे. कर्मना पुनरावर्तनथी आदतनुं निर्माण थाय छे अने लांबे गाणे आदत ज मनुष्यना व्यक्तित्वनो स्वभाव बनी जाय छे. सौथी पहेंलां तो स्थूल तथा सूक्ष्म तत्त्वो उपर नियंत्रण लाववुं पडशे. यमथी बधां ज पाप दूर थाय छे अने सद्गुणोनी विकास थाय छे. नियमथी मनुष्यनी देवो उपर नियंत्रण आवे छे अने तेनाथी साधक पोताना आचरण उपर अधिकार जमावे छे. साधक पोतानी देवोनी गुलाम न बनतां, पोताना आचरण उपर नियंत्रण लावीने संकल्पशक्ति द्वारा नवी देवोनुं निर्माण करे छे. आसन द्वारा विक्षेप (उद्देश विनानी गतियो) उपर नियंत्रण थाय छे. प्राणायामथी मनना विक्षेपोनुं दमन करवामां आवे छे. विचारोनुं दमन कर्या पछी पण कामनाओ अने तृष्णाओथी मनमां अशांति रह्या करे छे. पछी प्रत्याहारथी छन्दियोने विषयोमांथी भेंथी लेवामां आवे छे अने धारणाने वेग मणे छे. अंतर्मुख मनने जे विचार

अथवा मूर्ति उपर अेकाग्र करवामां आवे तेने लक्ष्य कहेवामां आवे छे. धारणा ज लांबा समय सुधी अने गंभीर रहेवाथी ध्यान बनी जाय छे. ध्यान ज गंभीर अने अबाधित बनी जवाथी समाधि प्राप्त थाय छे. परमात्मा साथे सुभमय योग प्राप्त करतानी साथे ज जन्ममृत्युनां बंधन तूटी जाय छे. योगीमांथी दैवी शक्ति विपुल प्रमाणमां वहेवा लागे छे. सर्वभूहिते रताः - प्राणी मात्रना हितमां रत थएने कार्य करे छे तथा दैवी योजनानी पूर्ति माटे ज्वन वितावे छे. (स्वामी शिवानंद, 2015 : 307)

मानसिक शुद्धि : अनिवार्य शरत

स्वामी शिवानंदना मत अनुसार उपनिषदोमां आत्माने मन तथा वाणीथी पर बताववामां आव्यो छे. बीजे क्यंक तमे जोशो शुद्ध मन अथवा बुद्धि द्वारा आत्मानी प्राप्ति करी शकय छे. मनना बे प्रकार छे - शुद्ध मन अने अशुद्ध मन. आपणा लोकानुं मन साधारण रीते अशुद्ध होय छे. आपणे तप, योग, प्राणायाम तथा साधनयतुष्य द्वारा बधा मौनुं निवारण करवुं पडशे. त्यारे ज गुरु पासे जएने उपनिषद लणाय अने श्रवण, मनन तथा निदिध्यासननो अभ्यास थाय. आत्मा अशुद्ध मननी पहोचनी बहार छे; परंतु तेने प्राप्त करी शकय छे. जेणे तपश्चर्यानो अभ्यास कर्यो छे, जे वैराग्य तथा षटसंपदथी युक्त छे, जेणे धारणा तथा ध्याननो अभ्यास कर्यो छे अेवो विवेक माणस तेने प्राप्त करी शके छे. आम उपनिषदोना उपदेशोमां कोछ विरोधाभास नथी.

आंतरयौगिक शिस्त

मन, छन्द्रिय अने भौतिक शरीरनो संयम अेटले योग. योग सूक्ष्म आंतरिक शक्तिओना संगठन तथा नियंत्रणमां सहायता करे छे. योग पूर्णता, शांति तथा अमर सुभ प्रदान करे छे. योग तमारा वेपार तथा दैनिक ज्वनमां सहायता करे छे. योगाभ्यासथी तमारा मनमां सदा शांति रहेशे. तमने शांत निद्रा आवशे. तमारुं स्वास्थ्य सुंदर रहेशे. तमारी शक्ति वधशे. थोडा समयमां ज तमे वधु कार्य करी शकशो. तमने ज्वनना दरेक क्षेत्रमां सङ्गता मणशे. योग तमारामां नवशिक्ष, नवी उत्साह, विश्वास तथा आत्मबल लरशे, योग द्वारा तमे मन, वासना, आवेग, जल वगरे उपर नियंत्रण प्राप्त करी शकशो. मन तथा शरीर तमारा कबजे रहेशे.

योगी, ज्ञानी तथा भक्त बधाअे तितिक्षा केणववी जोछये. योगना सङ्ग अभ्यास माटे साधके धणी मुश्केलीओनो सामनो करवो पडे छे. तीतीक्षाथी छच्छशक्ति वधे छे. आ ज कारणे भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनने कहे छे, “हे कौंतेय, गरमी-ठंडी तथा सुभ-दुःख आपनारा छन्द्रिय तथा विषयोना संयोग क्षणभंगुर तथा अनित्य छे, अेटला माटे के लारत, तुं तेमने सहन कर. कारण के के श्रेष्ठ पुरुष दुःख अने सुभने समान समजवावाणा जे धीर पुरुषने आ छन्द्रियोना विषय आकुणव्याकुण नथी करी शकता ते मोक्षनो अधिकारी थाय छे.”

योगीना मार्गमां धणी अडयणो आव्या करे छे. निराशा, उदासीनता, रोग, अवसाद (पेद), शंका, अनिश्चय, शारीरिक तथा मानसिक शक्तिनी ञामी, आणस, अस्थिरता, विषय-सुभोनी तृष्णा, लूलो आ बधी मुश्केलीओ छे. तेणे हनोत्साह नहि थवुं जोछये. आ मुश्केलीओ उपर विजय प्राप्त करवा माटे पतंजलि महर्षिना मत प्रमाणे “अेक तत्त्वाभ्यास” अर्थात अेक वस्तु उपर मनने अेकाग्र करवानो अभ्यास करवो जोछये. आनाथी तेमनामां स्थिरता अने शक्ति आवशे. साथेसाथे पतंजलि महर्षि बतावे छे के, समान लोको साथे मित्रता, नाना प्रत्ये कडुणा, मोटा साथे आनंदीपण तथा दुष्ट प्रत्ये उपक्षानो अभ्यास करवो जोछये. आ सद्गुणोना अभ्यासथी मनुष्यमां

नवज्जवननो संयार थाय छे. अध्वयवसाय(प्रयत्न)नी आवश्यक्ता छे. आ ज योगनी झूथी छे. मनना पूर्ण नियंत्रण पछी योगी परम लाभ प्राप्त करे छे. ते असंप्रज्ञात समाधिना परमानंदना उपभोग करे छे.

भगवान ईशु कहे छे के, देभरेभ राभो अने प्रार्थना करो.. लाभोमां कोई विरला ज आवी लाभदायी अने आत्मोद्बोधक साधना करे छे. लोको सांसारिकतामां निमज्ज छे. तेओ कामिनी अने कांचननी पाछण दौडे छे. तेमने आत्मा अथवा बीजु ठीची आध्यात्मिक बाबतोनो विचार करवानी अवकाश ज होतो नथी. सूर्य ठीगे छे अने मन पुनः प्राचीन भाषां, पीषां अने मोजमजा पाछण पडी जाय छे. आभो दिवस वीती जाय छे. आवी रीते आभुं ज्वन व्यतीत थई जाय छे. नथी थतो नैतिक विकास के नथी थती आध्यात्मिक प्रगति. कहेवाता सभ्य अने शिक्षित माणसो पण अंतर्निरीक्षण नथी करता. तेओ केवण बुद्धिनो विकास छे. छे. थोडाक रुपिया कमाय छे, तो थोडीक पदोन्नति करे छे अने आत्मज्ञाननी प्राप्ति कर्था सिवाय ज आ संसारमांथी याल्या जाय छे. शुं आ दुःख नथी? जे हंमेशां अंतर्निरीक्षण करे छे ते पोताना दौषोने जाणी शके छे तथा योग्य उपायोथी तेमने दूर करी शके छे. तेमने पूर्ण मनोजयनी प्राप्ति थशे. काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा मद तेमनी पासे इरकता पण नथी. कडुणा, क्षमा, सत्य, साहस वगैरे दिव्य गुणोनुं तेओ अर्जन करी शके छे. दैनिक आत्मविश्लेषण तथा आत्मपरीक्षण अनिवार्य छे. आम करवामां आवे तो हुं साधक पोताना दौषो दूर करीने आध्यात्मिक उन्नति करी शकशे. माणी केवी रीते काम क छे? ते नवा छोडवानी देभरेभ राभे छे. ते दररोज नकामा डाणभांने ठाडीने डेंकी दे छे. ते तेमनी यारेबाजु वाड करे छे. थोक्कस समये दररोज ते तेमने पाणी पाय छे, त्यारे ज ते छोड ऊडपथी वधी शके छे अने इण आपे छे. ते ज प्रमाणे साधके पण दररोज आत्मनिरीक्षण करीने पोताना दौषो जाणी लेवा जोईये अने योग्य साधनो द्वारा तेने दूर करवा जोईये. जो कोई अेक रीते सङ्गता न मणती होय तो संयुक्त रीतनो अमल करवो जोईये. जो प्रार्थनाथी सङ्गता न मणती होय तो सत्संग, प्राणायाम, ध्यान, आहार- संयम, विचार वगैरेनो प्रयोग करवो जोईये. साधके केवण धमंड, पाभंड, काम, क्रोध वगैरे वृत्तियोनुं ज दमन न करतां चित्तमां हेल तेमना सूक्ष्म संस्कारोनुं पण दमन करवुं जोईये. त्यारे ज ते संपूर्ण रीते सुरक्षित राही शकशे; आ सूक्ष्म संस्कार भूष ज लयंकर छे. ते योरोनी माइक वाट जोईने बेसी रहेला होय छे छे अने साधक जरा पण बेध्यान थाय तो आकमण करी बेसे छे. जयारे अत्यन्त मुशकलीओनी अवस्थांमां तथा नियमित आत्मनिरीक्षण तथा आत्मपरीक्षण विना पण आ विकारोनी अभिव्यक्ति न जाय तो ते समजवुं के तेमना सूक्ष्म चित्तो नाश पाभ्यां छे. आत्मविश्लेषण माटे धीरज, भंत दढ ईच्छाशक्ति, नियमितता, दढ संकल्प, सूक्ष्म बुद्धि, साहस वगैरेनी आवश्यक्ता छे. आनाथी तमे अमूल्य इण-परम शांति तथा परमानंद-प्राप्त करशो. परंतु तेना माटे तमारे सारी अेवी किंमत यूकववी पडशे. माटे दैनिक साधनामां आनाकानी न करो. हृदय, मन, बुद्धि तथा आत्मा बधाने कामे लगाडो. त्यारे ज शीघ्र उन्नति थशे. (स्वामी शिवानंद, 2015 : 328)

स्वामी शिवानंद आपणने ईच्छा शक्ति पर विजय लाववानो रस्तो आपे छे जेमके केवण विचार ज मनुष्यना कर्मनुं कारण नथी. अेवा पण बुद्धिमान माणसो छे के जे कोई वस्तु विषे सारी रीते विचार करी शके छे. परंतु समय आव्ये प्रलोभनोमां इसाई जाय छे, भोटो कार्यो करी बेसे छे अने पछी पश्चात्ताप करे छे. माटे, भावना ज मनुष्यने कर्म करवा प्रेरे छे. तेने माटे तेओ नीयेनुं उदाहरण रज्ज करे छे. कल्पना करो के अेक डूट पहोणुं लाकडानुं पाटियुं वीस डूट ठीची बे दिवालो उपर मूकेलुं छे. तमे आ पाटिया उपर यालवानी शङ्कात करतां ज अेवी कल्पना करो छे के रभेने के हुं पडी जईशे; अने परिणामे तमे पडी जाओ छे. ज्यारे ते ज पाटियुं जमीन उपर पड्युं होय तो तमे सहेलाईथी तेना उपरथी याली शको छे. इरी कल्पना करो के साईकल भडक साथे अथडाई पडशे तो जरूर साईकल अथडाई पडशे. केटलाक बीजा वैज्ञानिको कहे छे के ईच्छाशक्तिथी ज कर्म संभवित छे तथा ईच्छाशक्ति बधुं ज करी शके छे. तेओ ईच्छाशक्तिने आत्मिक शक्ति माने छे. वेदांतीनी पण आ ज संमति छे.

योगसाधनानी आवश्यकता

स्वामी शिवानंद पूर्ण मुक्तिनी प्राप्ति माटेनां पांच साधनो स्वीकारे छे. (1) सत्संग (2) नित्य (3) अनित्य वस्तुओ वच्येनो विवेक (4) वैराग्य, “हुं कोण छुं” विशे विचार (5) छेल्जुं ध्यान. आ ज स्वर्ग छे. आ ज धर्म छे. आ ज सर्वोत्तम सुभ छे.

स्वामी शिवानंद योगसाधनानी आवश्यकता माटे योगसाधनो आपी तेने सरण रीते समजवता लभेछे के “भला बनो. ध्मियोनो निग्रह करो. उच्य मन द्वारा निम्न मननुं दमन करो. ऐक दिव्य ज्योतिनुं अवतरण थशे. त्यारे ज आ शरीर दिव्यज्योति ग्रहण करवामां समर्थ थशे. शांतिपूर्वक वारंवार ध्याननो अभ्यास करो. तमे ञडपथी निर्विकल्प अवस्था प्राप्त करशो. आध्यात्मिक ज्वन श्रमभर्युं छे. तेने माटे नित्य सावधानी तथा लांबा प्रयत्ननी आवश्यकता छे. तमे अज्ञानवश जाते ज केदभानानी दीवालोनुं निर्माण कर्युं छे. विवेक तथा ‘हुं कोण छुं?’ना विचार द्वारा तमे आ दीवालो तोडी शको छे.”

दुःख आत्माने शुद्ध बनावे छे. ते स्थूल तत्त्वो, पाप तथा मणने बाणी नाभे छे, देवत्व वधु ने वधु प्रगट थवा लागे छे. ते आंतरिक आध्यात्मिक बण प्रदान करे छे तथा संकल्पशक्ति तथा तितिक्षाशक्तिनो विकास करे छे. माटे कष्ट वास्तवमां आशीर्वाद समान ज छे.

ध्यानमां प्राप्त करेल प्रकाशनुं ऐक किरण पण तमारा मार्गने प्रकाशित बनावशे. तेनाथी तमने प्रोत्साहन अने आंतरिक शक्ति प्राप्त थशे. तमने वधु ने वधु साधना करवा प्रेरणा मणशे. ध्यान वधु गंभीर थतां शरीरयेतना करतां वधु ठेरे ठेठतां तमे आ ज्योति -किरणनो अनुभव करशो. तमारी शक्तिनो विकास करवा माटे ध्यान तथा उपासना साधन छे. तेनाथी तमे चैतन्यना उन्नत स्तरो प्राप्त करो.

तेमांज स्वामी शिवानंद उपासना विशे जणवेछेके उपासना ऐटले आत्मारूपी इणनी कणीनुं भीलजुं. उपासना ज ज्वन छे. उपासनाथी नित्य ज्वननी प्राप्ति थाय छे. तमे युद्धमां लाभो माणसो उपर विजय मेणवी शको छे. परंतु भरा विजेता तो तमे त्यारे ज बनशो ज्यारे तमे तमारी जात उपर विजय मेणवी शक्यो. जयां सुधी तमारी ध्मियो संयममां न होय त्यां सुधी तमारे तप, दम तथा प्रत्याहारन अभ्यास करवो जोईऐ. वीजणीना दीवा उपर कपडुं ढांडी देवाथी जांभो प्रकाश बहार आवे छे. जेमजेम कपडाना पड घटाडवामां आवे छे तेमतेम प्रकाश वधु ने वधु आवतो जाय छे. ऐवी रीते आत्मा पण पंच कोशोथी आरुणित छे. शुद्धात्मा उपर ध्यान द्वारा जेमजेम कोशनुं आवर ऐक पछी ऐक दूर करवामां आवे छे तेमतेम स्वयंप्रकाशित आत्मा प्रगट थाय छे. शांत मनथी बेसी जाओ. शरीर तथा मन उपर तमारो अधिकार स्थापित करो. तमारा हृदयना ठोडाणमां डूबडी लगावो. मौनना अगाध सागरमां प्रवेश करो. निःशब्द आत्म-ध्वनि तरङ्ग ध्यान आपो. गंभीरता आंतरिक ज्वननी आवश्यकता छे. ठेठराता विचारोने शांत करो. मनने शांत तथा गंभीर राभो. उन्नत आध्यात्मिक चैतन्य प्रत्ये तमारी जातनुं समर्पण करो.

तमारा मननी स्थिति तथा तमारा मनोभाव तथा आचार द्वारा तमे तमारा पूर्व जन्मना कर्मोनी प्रकृतिने सारी रीते समजु शको छे तथा तमे शुभ कर्म, तप, शिस्त तथा ध्याने द्वारा तेमनां भराब परिणामोने निश्चिथ बनावी शको छे. अनासक्तिमय ज्वन वित्तवो. सावधानीपूर्वक मनने संयममां लावो. रोग, इलेश तथा दुःख कठिनाईओथी कोई पण मुक्त नथी. तमारे तमारा दिव्य स्वभावमां प्रतिष्ठित थजुं पडशे. त्यारे ज तमे ज्वननी

मुश्केलीओनो सामनो करी शकशो. त्यारे ज तमे विषम स्पंदनोथी प्रभावित नहि थायो. प्रातःकाणमां नियमित ध्यान द्वारा तमे सुभ अने शांति प्राप्त करशो. ध्याननो अभ्यास करो. अने सुभ तथा आनंदनो अनुभव करो. धीमेधीमे तमे आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करशो. तमे आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करी शकशो.

योगसाधनानो अभ्यास

योगसाधनानी शरुआतमां तमारे भूष मुश्केलीओनो सामनो करवो पडशे. शरुआतमां तमने ' तमारी उन्नतिनो प्याल नथी होतो. तमने केवण तमारी निष्कणताओनुं ज्ञान होय छे. जो वीरतापूर्वक साधनामां मज्ज रहेशो तो जर तमने सङ्गता प्राप्त थशे. कामनाओ, चीडियापणुं, कोध, मेलापणुं, भराब आवेग वगैरेने वशमां करवा माटे तथा श्रम, मननी दक्षता, मानअपमान, लाभालाभ वगैरेमां समबुद्धिना विकास माटे प्रबण छच्छाशक्तिनी आवश्यकता छे. (स्वामी शिवानंद, 2015 : 317)

दरेक वस्तुमां संयम केणवो. लय, कोध, काम तथा भोटा निर्णयोथी दूर रहो. दरे परिस्थितिमां तमारा ज्वनने होडमां मूडीने तमारा संकल्पोमां दृढ रहो. तमारा आध्यात्मिक संकल्पोना पालनथी तमे सायुं सुभ प्राप्त करशो. शुद्ध हृदयपूर्वक तमारा आवेगोने तमारा वशमां राभीने तमारा संकल्पोनुं पालन करो. आम स्वामी शिवानंद योगसाधना अभ्यासने सरणताथी समजावे छे.

व्यावहारिक यौगिक उपदेश

स्वामी शिवानंद सरस्वती आपणने वर्तमान समयमां योगसाधना द्वारा मन पर विजय, शरीर पर विजय, नियमित स्वाध्याय, शिस्त, तेमज स्वआत्मनिरीक्षण केवीरीते शक्य छे ते व्यवहारिक उपदेश द्वारा तेमज अेक, बे व्यवहारिक उदाहरणो आपी आपणने योगसाधना तरङ्ग जवा प्रेरित करेछे जेम के योगनुं मूण सद्गुणमां छे. योगमां सङ्गता माटे नैतिक संयम अने शिस्त बहु ज आवश्यक छे. ज्वनमां सदाचारनो अभ्यास ज नैतिक शिस्त छे. स्वामी शिवानंद कहे छे के " हे मूर्ख लोको! तमे संसारना बाह्य विषयोमां शा माटे व्यर्थ सुभ शोधो छे? तमने मननी शांति नथी. तमारी कामनाओ कटी पणुं संपूर्ण रीते पूर्ण नथी थती. तमे अभूट धन प्राप्त करी शको छे, सुंदर बाणको मेणवी शके छे, तमे पद, सन्मान यश, शक्ति, प्रचार वगैरे प्राप्त करी शको छे छतां तमारुं मन शांत नथी थतुं. तमने सदा अेवुं भान रहवा करे छे के हजु तमारे कंठक जोईये छे. तमने पूर्णतानो अनुभव नथी थतो. हवे अे कटी न भूलशो के पूर्णतानो भाव तथा नित्यतृप्ति ईश्वरमां ज संयम, शुद्धता, धारणा, ध्यान तथा योगाभ्यास द्वारा ईश्वरसाक्षात्कारथी ज संभव छे. आजे जगतने सौथी वधु जर छे प्रेमना संदेशननी. पहैला तमारा हृदयमां प्रेमनी यलावो, सर्वने याहो."

स्वामी शिवानंद विष्णुपुराणनो आधार लई समजावे छेके " जे मूर्ख मनुष्य शरीरने याहे छे ते वास्तवमां तो लोही, मांस, हाडकां, मणमूत्र, यामडी वगैरेने अेटले के नरकने याहे छे. जो मनुष्य पोताना शरीरनी दुर्गंधथी विरक्त नथी बन्यो तो तेना वैराज्य माटे बीजा तर्कोथी शो लाल? आ सुविभ्यात तर्क छे के भोगथी कामनानी तृप्ति नथी थती. उलटुं कामनानो भोग कामनाने प्रज्वलित करी मनुष्यने वधु ने वधु अशांत बनावे छे. संसारी भोगो अने तृष्णा ज अंधां मानवीय करो तथा विपत्तिओनुं मूण छे. जेटला तमे आ विषयो-भोग पाछण वधु पडशो तेटला वधु तमे दुःखी बनशो. कामनाओ तो वधती ज जशे. ज्यां सुधी विषयो माटे तृष्णा छे त्यां सुधी तमे

कदी पण सुभी नथी थई शकता. संपूर्णपणे निष्काम बनवुं भूब ज मुशकेल छे. ज़वन्मुक्त अथवा पूर्णयोगी ज कामनाना कलंकथी संपूर्णपणे मुक्त थई शके छे; कारण के तेले पोताना मनने संपूर्णपणे नष्ट करी नापेलुं छे तथा ते पोताना अंतरात्मां परम सुभनो उपलोग करी रह्यो छे. जे दिव्य आनंदसागरमां निमज्ज छे तेनामां लला कामना शी रीते उत्पन्न थई शके? ” (स्वामी शिवानंद, 2015 :317)

आध्यात्मिक मार्गना साधके शुभ कामनाओ राबवी जेईअे. तेले सत्कर्म करवां जेईअे. तेले मुमुक्षुत्वनी प्रबल कामनानो विकास करवो जेईअे. आ लक्ष्यनी प्राप्ति माटे ते नियमित तथा क्रमिक रूपे धर्मग्रंथोनो स्वाध्याय करे. ते ज्ञानीओनो सत्संग करे, ते सदाचार, सद्विचार तथा सत्कर्मनो अभ्यास करे. ते नियमित ध्याननो अभ्यास करे. धीमेधीमे बधी बराब कामनाओ तथा विषय संबंधी प्राचीन तृष्णाओ विलीन थई जशे. हे सौम्या पूर्ण संतोषमय ज़वन वितावो. संतोषनी शीतल धारा तरत जे कामाज्जिने शांत करी देशे. संतोष क्रांति तथा ईश्वरना साम्राज्य उपर पहेरो भरनार मुख्य सजाग पहेरेगीर छे.

जेम के कोई वांटराने थांलला साथे बांधवामां आवे तो ते वधु उपद्रव मयावे छे पण जो तेने छूट्टे मूकवामां आवे तो तेदलो उपद्रव मयावतुं नथी. बराबर ते जे प्रमाणे मने कोई बिंदु उपर अेकाग्र करवा प्रयत्न करशो तो ते वधु उपद्रव मयावशे. अे अेक बिंदु उपर मनने स्थिर करवुं मुशकेल मालूम पडे तो तेने ढीलुं मूकी दो. मन साथे युद्ध न करशे. ते जल्दीथी थाकी जशे अने तमारा आदेश प्रमाणे यालवा तैयार थई जशे. तमे तेने सहैलाईथी वशमां करी शकशो.

अेवुं अनुभवो के तमे नथी शरीर के नथी मन; नथी तमारो कदी जन्म थयो के नथी तमे कदी मरवाना. आ जगतनी कोई वस्तु तमने नुकसान पहोयाडी शकती नथी. तमे सूर्य छे अने तमारी यारे बाजु सारुं जगत लमी रह्युं छे. बधु ज्ञान तमारा हृदयना लंडारमां लरेलुं छे. यावी शोधी काढो अने ज्ञानना लंडारने भोली नाभो. योग जे यावी छे. तमे अबाध शांति, परम आत्मसंयम तथा प्रबल संकल्पशक्ति प्राप्त करशो. तमारी लावनाओ तथा लवुकताओनुं अध्ययन करो तेमनुं विश्लेषण करो ते व्यवहारिक ज़वनमां भूब जे मदेरूप थशे.

अेक उदाहरण जेईअे आपणे अेक मोटा शहरना जाणीता माणस विषे विचारीअे ते भूब सारो पगार कमाय छे. तेनी आवकनो अडघो भाग ते दाउ पीवामां अने ज़गार रमवामां गुमावे छे. बाकीनो अडघो भाग सिनेमा, नाटक तेमजे वैश्याओमां वपराय छे. ते मखी, मांस बधुं जे भाय छे अने सतत धूम्रपाननो शोभ धरावे छे. दरेक महिने तेने देवुं थई जाय छे अने बन्ने छेडा मेणववा मुशकेल बने छे. तेने साधुओ अने संतो गमता नथी. तेने ईश्वर के धर्मग्रंथोमां श्रद्धा नथी. ते भूब दूर हृदयनो छे ते बोल- डान्समा अने थियेटरोमां जाय छे अने रात्रे मोडो २-०० वागे सूअे छे अने सवारे ८-०० वागे ठिठे छे. तेले कीमती कपडां पहेरेलां होवा छतां तेनो यहेरो थिंताग्रस्त देभाय छे. ते हंमेश उदास अने भिन्न लागे छे. तेनुं हृदय काम, कोध, लोभ, अहं, अलिमान अने एंलथी लरेलुं छे. यावी लाइफ़स्टाइल बहार नीकणवा स्वामी शिवानंद सरस्वती मार्ग आपेछे के रोजे सवारे अंतनिरीक्षण करो, सवारमां करेलुं नियमित ध्यान तमने नवुं बल, आनंदनुं आंतरिक ज़वन अने परमसुभ आपशे. ध्याननो अभ्यास करो. तमारी तोझानी परिस्थिति अने तमारा प्रतिज्ञण संजोगो होवा छतां आ आनंद अने परमसुभनो अनुभव करो. तमे धीमेधीमे आध्यात्मिक रीते प्रगति पामशो अने तमे आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करशो.

जेमनी બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ છે, જેઓ સતત ઈશ્વરસ્મરણ કરે છે, જેમનામાં મુમુક્ષુત્વ છે, જેઓ નિત્ય આત્મનિરીક્ષણ, મનન તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે તેઓ જ આ સૂક્ષ્મ કામનાઓને ઓળખી શકે છે. જે બધી કામનાઓથી મુક્ત છે તે શાશ્વત્ શાંતિ પ્રાપ્ત કરે છે. કામનાઓ જેટલી ઓછી હશે તેટલું જ વધારે સુખ તમને પ્રાપ્ત થશે.

યોગસાધનાનો વ્યવહારમાં વિનિયોગ દર્શાવતા સ્વામી શિવાનંદ લખે છે કે “પ્રિય અમર આત્મા! મૌન વ્રતનું પાલન કરો. મનને સદા સંલગ્ન રાખો. કોઈ પ્રિય આસન ઉપર બેસીને નિયમિત ધ્યાન કરો. ઈશ્વરના નામનું ગાન કરો. માળા ફેરવો. સ્વાધ્યાય કરો. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો અથવા આધ્યાત્મિક સંયમી બનો, દરરોજ સવારે બદામ તથા સાકરનું સેવન કરો. વૈદ્યોની સલાહ ન લો. રોગની ચિંતા ન કરો. મનને રોગથી મુક્ત રાખો. પ્રેમન રહો. હસો, સ્મિત કરો, ભાવ સાથે નૃત્ય કરો. આ જ જીવનનું લક્ષ્ય છે. ઉત્સાહ તથા ધીરજપૂર્વક અનવરત, દીર્ઘકાળના અભ્યાસ દ્વારા તમે તેને પ્રાપ્ત કરો”. આમ આપણને યોગસાધના વર્તમાન વ્યવહારમાં ખુબજ ઉપયોગી થાય છે.

ઉપસંહાર

સ્વામી શિવાનંદ યોગસાધનાની પ્રસ્તુતતામાં યોગ જીવનદ્રષ્ટિ, યોગ સાધનાની ભૂમિકા, અષ્ટાંગયોગ તથા યોગસાધનાની આવશ્યકતાઓનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો તેમ જ વ્યવહારિક યોગીય ઉપદેશ આપણને આપીને સાંપ્રત જીવનશૈલી જે તણાવ યુક્ત છે તેને ‘યોગસાધના’ વ્યક્તિને અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે અને જ્ઞાનમાંથી ડાહપણ, શાંતિ તેમજ આધ્યાત્મિક આનંદ તરફ લઈ જાય છે ભારતીય દર્શનો એ કેવળ વિચારો કે ચિંતનનો પ્રવાહ નથી પરંતુ આ વિચારોને જીવનમાં ઉતારવાની પદ્ધતિ પણ છે. આ પદ્ધતિને સાધના માર્ગ પણ કહેવામાં આવે છે વિચારો દ્વારા જે સ્પષ્ટ થયું તેને જીવનમાં આકારિત કરવાનો સબળ પ્રયત્ન ભારતીય દર્શનમાં કરવામાં આવે છે. આ પ્રયત્નોનું પદ્ધતિસર રૂપ આપણને યોગસાધનામાં જોવા મળે છે આમ, યોગ એ વિચારો કે તાત્વિક નિર્ણયઓને જીવનમાં ઉતારવાની એક પદ્ધતિ કે પ્રક્રિયા છે. મનુષ્ય એક વિશિષ્ટ સામાજિક પ્રાણી છે. પ્રાણી હોવાના કારણે ચોક્કસ તેનામાં રક્ત-ભ્રમણ, પાચન, શ્વાસોચ્છ્વાસ, ઉત્સર્ગ વગેરે ક્રિયાઓ ચાલુ રહે છે. સાથેસાથે તેનામાં વિચાર, અનુભૂતિ, સ્મરણ, કલ્પના વગેરે મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓ પણ થતી હોય છે. તે જુએ છે, વિચારે છે. સ્વાદ લે છે, ગંધ લે છે, તથા અનુભવ કરે છે દાર્શનિક દષ્ટિએ જોઈએ તો તે ઈશ્વરની જ પ્રતિમૂર્તિ છે. તે સ્વયં બ્રહ્મ જ છે. તે અવિદ્યાના કારણે પોતાના દૈવી મહિમાને ભૂલી ગયો છે. માનસિક શિસ્ત, સંયમ તથા યોગાભ્યાસ દ્વારા તે પોતાની પહેલી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સ્વામી શિવાનંદ પુર્ણતા તરફ જતા કહે છે કે “ હે મારા વહાલા બાળા! તું રડે છે શા માટે? તારી આંખેથી માયારૂપી પાટો છોડીને ફેંકી દે અને પછી જો. માયાના આવરણને દૂર કર. તુ સત્યથી જ વિટળાયેલા છે.. આંખો ખોલો અને સ્પષ્ટપણે જો. જ્યાંજ્યાં તુ જોવે છે ત્યાં ત્યાં પૂર્ણ જ્યોતિ તથા આનંદ જ છે. અવિદ્યારૂપી વ્યાધિએ તમારી દૃષ્ટિને વિકૃત બનાવી દીધી છે. આ નૈત્રવ્યાધિને તરત જ દૂર કરો. દૈનિક ધ્યાન દ્વારા જ્ઞાનનાં અંતર્યક્ષુનો વિકાસ કરો અને તમારી આંખે નવાં ચશ્માં લગાવો.” આમ, યોગસાધનાની જીવનદ્રષ્ટિ ભારતે સમગ્ર વિશ્વને આપેલું અમૂલ્ય નજરાણું છે.

સંદર્ભ સૂચિ

[1] સ્વામી શિવાનંદ (2015) ‘સાધના’ દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ, છઠ્ઠી આવૃત્તિ.

[2] गुजरात राज्य शाळा पाठ्यपुस्तक मंडल(2017) तत्वज्ञान 'विद्यायन' सेक्टर 10 अ, गांधीनगर, प्रथम आवृत्ति.