1 યોગ

પ્રસ્તાવના

'યોગ' શબ્દથી આપણે બધા સારી રીતે પરિચિત છીએ. આજકાલ સમાજમાં વર્તમાનપત્રો તેમજ ટેલિવિઝન જેવા પ્રચાર માધ્યમો દ્વારા આ શબ્દ ઘર-ઘર સુધી પહોંચી ચૂક્યો છે. યોગ એ પ્રાચીન ભારતે વિશ્વને આપેલી અનુપમ ભેટ છે. એ નિત્ય નૂતન વિજ્ઞાન છે. યોગ પ્રાચીનકાળમાં જેટલો ઉપયોગી હતો તેટલો જ, બલકે તેનાથી પણ ઘણો વધુ ઉપયોગી આજના સમયમાં છે. યોગ કેવળ વ્યક્તિગત વિકાસને ઉત્તેજન આપતો હોય તેવું નથી. પણ તે સામૂહિક વિકાસને પણ ઉત્તેજન આપે છે. તેથી જ તેના આ મહત્ત્વનો સાર્વત્રિક સ્વીકાર થયેલો જોતાં સંયુક્ત રાષ્ટ્રો (યુનાઇટેડ નેશન્સ) સંસ્થાએ 21મી જૂનના દિવસને ''આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ'' જાહેર કર્યો છે.

વિશ્વના સૌથી પ્રાચીન સાહિત્ય એવા વેદ, ઉપનિષદ સહિત અનેક ગ્રંથોમાં યોગનું નિરુપણ જોવા મળે છે. વાસ્તવમાં વેદમાં છ દર્શન પરંપરા જોવા મળે છે. જેમકે (1) સાંખ્ય (2) યોગ (3) ન્યાય (4) વૈશેષિક (5) પૂર્વમીમાંસા (6) ઉત્તર મીમાંસા. આ તમામ ઉત્તમ અને સહજ વિચારોનું સંકલન કરીને મહર્ષિ પતંજલિએ ''યોગસૂત્ર'' નામના ગ્રંથની રચના કરી. મહર્ષિ પતંજલિ તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠના પ્રાચાર્ય હતા અને યોગ ઉપરાંત વ્યાકરણ અને આયુર્વેદના પણ નિષ્ણાત હતા. તેમની સ્તુતિમાં એક શ્લોક કહેવાયો છે :

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
याऽपाकरोत्त्वं प्रवरं मुनिनां पतंजलिं पांजलिमानतोऽस्मि ॥

તેમનો આ ગ્રંથ સૂત્રાત્મક છે જેમાં અત્યંત ગહનતા હોવા છતાં પણ સ્પષ્ટ અને સચોટ એવાં સૂત્રો મારફતે યોગની છણાવટ કરી છે. આવાં કુલ મળીને 195 સૂત્રોને ચાર પ્રકરણોમાં તેમણે વહેંચ્યાં છે.

યોગ એ કોઈ શાસ્ત્ર નથી, પરંતુ જીવનનાં સત્યને જાણી, સમજી, જીવીને જીવનને બદલવાનું વિજ્ઞાન છે. બીજી રીતે કહીએ તો યોગ જીવન જીવવાની એક પ્રણાલી છે, જેમાં કોઈ મતાગ્રહને સ્થાન નથી. માનવીના વ્યક્તિત્વનાં તમામ પાસાઓનો સંપૂર્ણ વિકાસ કરવા માટે યોગ એ અમોઘ ઔષધરૂપ છે. યોગના વર્ગખંડમાં વિનિયોગ અને નિત્ય યોગાભ્યાસ કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને શરીરથી બળવાન, મનથી શાંત, બુદ્ધિથી તેજસ્વી, ચિત્તથી પ્રસન્ન અને જીવનવ્યવહારમાં પ્રામાણિક બનાવે છે. આમ સમાજ, રાષ્ટ્ર અને સમસ્ત માનવતાનું કલ્યાણ થાય એવી ક્ષમતા યોગમાં છે.

યોગની વિવિધ પરિભાષા અને અર્થ

યોગનું સ્વરૂપ એટલું વિશાળ છે કે તેને કોઈ એક વ્યાખ્યામાં બાંધવું મુશ્કેલ છે.

'યોગ' શબ્દ સંસ્કૃત ''युज्'' ધાતુ પરથી બનેલો છે, જેનો અર્થ જોડાણ, મિલન, મેળાપ કે સંયોગ થાય છે. ચિત્તનું વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડાણ કરવું તે યોગ છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે, ''દરેક વ્યક્તિ દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવાની સંભાવના ધરાવે છે.'' આપણામાં છુપાયેલી આ દિવ્યતા સાથે આપણો મિલાપ કરાવી દે અર્થાત્ તે દિવ્યતાને પ્રગટ કરે તે યોગ છે.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગની વ્યાખ્યા તેમના પ્રથમ ગ્રંથના પ્રથમ પ્રકરણનાં બીજા સૂત્રમાં કરે છે : ''योगः चित्तवृत्तिनिरोधः'' અર્થાત્ આપણાં ચિત્તમાં જે નિરંકુશ વૃત્તિઓ સતત પેદા થાય છે તેની સમાપ્તિ તે યોગ છે. આમ, રચનાકાર પણ તેને શારીરિક કરતાં માનસિક માને છે. વાસ્તવમાં યોગ એ મનોવિજ્ઞાન છે. ચિત્તની વૃત્તિઓના નિયંત્રણ દ્વારા નકામા વિચારોને દૂર કરી સ્વયંના વિકાસમાં ઉપયોગી એવા વિચારોને સ્થિર કરવા એ યોગનું લક્ષ્ય છે.

યોગના વિવિધ માર્ગ

આપણા ગ્રંથોમાં યોગ શબ્દ વિવિધ રીતે વપરાયો છે. યોગનો મૂળ અર્થ પરમચેતના સાથે ઐક્ય સાધવું એવો છે. ઐક્ય સાધવા માટેના વિવિધ માર્ગો છે અને તે માર્ગ પ્રમાણે તેમનાં નામ છે. જેમકે, ભક્તિ દ્વારા ઐક્ય સાધવું એટલે ભક્તિયોગ. આ સંસાર એ પરમાત્માનું વ્યક્તરૂપ છે એમ સમજી તેની સેવા દ્વારા ઐક્ય સાધવાનો પ્રયાસ એટલે કર્મયોગ.

બુદ્ધિ વડે આ સૃષ્ટિ અને તેના રચનાકારની સમજ પ્રાપ્ત કરી જ્ઞાનના માર્ગે ઐક્ય સાધવાનો પ્રયાસ એટલે જ્ઞાનયોગ અને શરીર, પ્રાણ કે મન પર નિયંત્રણ મેળવી ઐક્ય સાધવાનો પ્રયાસ એટલે રાજયોગ. એને જ 'પાતંજલ યોગ' કે ફક્ત 'યોગ' કહે છે. આમ, અહીં આપણે જેની વાત કરી રહ્યા છીએ તે આ મહર્ષિ પતંજલિરચિત 'યોગ' કે 'રાજયોગ' છે.

યોગ અંગેના ભ્રામક ખ્યાલો

યોગ અત્યંત મહત્ત્વનો અને ઉપકારક વિષય હોવા છતાં યોગ વિશે સમાજમાં અનેક ગેરસમજો અને ખોટી માન્યતાઓ પ્રવર્તે છે. જેમકે,

- યોગ સામાન્ય લોકો માટે નહિ પરંતુ સાધુસંતો માટે જ છે.
- યોગ અલૌકિક વિષય છે.
- યોગ એટલે કેવળ આસન, પ્રાણાયામ.
- યોગ એટલે એક પ્રકારની કસરત.
- યોગ એટલે કેવળ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ.
- યોગ ધાર્મિક-સાંપ્રદાયિક વિષય છે.
- યોગ વાચન અને પ્રવચનનો વિષય છે.
- યોગ સુંદરતા માટે છે.
- યોગ એક ચમત્કાર છે.

આ પ્રકારની અનેક ખોટી માન્યતાઓના કારણે એક લાંબા ગાળા સુધી આપણે યોગના લાભથી વંચિત રહ્યા. હવે સમાજમાં જાગૃતિ આવી રહી છે. યોગ શિબિરોનું વારંવાર આયોજન થતું હોય છે. કેટલાંક સ્થાનો પર નિત્ય યોગાભ્યાસ થાય છે તો જાહેર બગીચાઓમાં પણ લોકો આસન-પ્રાણાયામ કરતા જોવા મળે છે. પરંતુ હજી પણ વધુ વ્યાપક અને ઊંડાણ ભર્યા પ્રયત્નો કરી 'યોગ એ શારીરિક કસરત છે' એવા અભિગમને બદલે 'યોગ એ મન અને શરીરને સમજવાનું વિજ્ઞાન છે' એવો શુદ્ધ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ બનાવવાની જરૂર છે.

આમ, યોગ એ એવી આનંદપ્રદ મનોદૈહિક વ્યવસ્થા છે, જે શરીરને નીરોગી અને દૃઢ તથા મનને શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરી વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.

યોગના લાભાલાભ

યોગ એ શરીર અને મન બંને માટેનું વિજ્ઞાન હોવાથી તેને વિશ્વભરમાં આવકાર અને વૈજ્ઞાનિક સ્વીકૃતિ મળી છે. વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) દ્વારા પણ શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્યની મહત્ત્વપૂર્ણ કડી તરીકે યોગ-પ્રશિક્ષણ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. નિત્ય યોગાભ્યાસથી બુદ્ધિનો સહજ વિકાસ થાય છે. વિદ્યાભ્યાસની સાથે સાથે સતત અને સાતત્યપૂર્ણ રીતે યોગાભ્યાસ કરવાથી શરીરની સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા સહજ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ વિજ્ઞાન પ્રયોગથી સમજાય છે તેમ યોગ એ આંતરિક પ્રયોગ એટલે કે અનુભૂતિનો વિષય છે.

જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણામાં શ્રદ્ધા, નમ્રતા, અનુશાસન, સાધના, સેવા, સાદગી, સંકલ્પશક્તિ વગેરે ગુણો જરૂરી છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા યમ-નિયમનું પાલન કરવાથી સહજ રીતે આપણાંમાં આ ગુણોનો વિકાસ થાય છે. જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણામાં ઉત્સાહ અને ઇચ્છા સાથે આપણો પ્રાણ બળવાન હોવો જોઈએ. પ્રાણાયામથી પ્રાણ બળવાન થાય છે. માટે રોજ પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.

જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે ચેતાતંત્ર ખૂબ મહત્ત્વનું માધ્યમ છે. ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો બધો જ આધાર કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા ઉપર છે. આસનો કરવાથી કરોડ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.

જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે આપણે ધ્યાન દઈને ભણવું પડે એટલે કે આપણા ચંચળ મનને શાંત અને એકાગ્ર કરવું પડે. મનની એકાગ્રતા માટે નિત્ય ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનથી નિજાનંદની અનુભૂતિ પણ થાય છે.

વર્તમાન સમયમાં વૈજ્ઞાનિક શોધ-સંશોધનોએ સમાજની સુખ-સગવડતામાં વધારો કર્યો છે. પરંતુ ભૌતિક વસ્તુઓ પાછળ માણસની સમજણ વિનાની દોટને કારણે શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓ વધી છે. આ બધી જ વિકારયુક્ત સ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો રાજમાર્ગ એટલે યોગ. કરો યોગ અને રહો નીરોગી.

યોગ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ અને ઉપયોગી વિષય હોવા છતાં તેને સમજ્યા વિના અપનાવવામાં આવે તો વિપરીત પરિણામ મળે છે. લાભ કરતાં નુકસાન વધુ થાય છે. યોગ એ વાચન કે પ્રવચનને બદલે પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાનો વિષય છે એટલે પ્રારંભે યોગ્ય માર્ગદર્શક કે નિષ્ણાતના માર્ગદર્શનથી જ યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર બે-ત્રણ વાક્યોમાં આપો :

(1) યોગદર્શનના પ્રણેતા કોણ હતા? તેમણે કયા ગ્રંથની રચના કરી?

(2) તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠના પ્રાચાર્ય કોણ હતા? તેઓ કયા કયા વિષયોના નિષ્ણાત હતા?

(3) યોગ એટલે શું ?

(4) નિત્ય યોગાભ્યાસથી શા ફાયદા થાય છે?

2. વિસ્તૃત જવાબ આપો :

(1) યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.

(2) યોગ વિશે કયા કયા ભ્રામક ખ્યાલો પ્રવર્તે છે?

(3) યોગના ભ્રામક ખ્યાલો દૂર કરવા તમે શું કરશો?

(4) યોગાભ્યાસના લાભ કયા છે?

3. યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરો :

(1) આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ કયા દિવસે યોજાય છે?

(a) 21 માર્ચ (b) 21 જૂન (c) 21 જુલાઈ (d) 21 મે

(2) યોગ શબ્દની મૂળ ધાતુ કઈ છે?

(a) भुज् (b) योग (c) युज् (d) આમાંથી કોઈ નહિ.

(3) યોગ કોને અટકાવે છે ?

(a) લાગણીઓને (b) ઇન્દ્રિયોને (c) ચિત્તવૃત્તિઓને (d) માનસિક શક્તિઓને

(4) ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો આધાર શાના પર છે?

(a) મગજની ક્ષમતા (b) કરોડની સ્થિતિસ્થાપકતા

(c) ચિત્તવૃત્તિઓ (d) માનસિક શક્તિઓ

•