Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

àª¨àª¿àª¯àª®à«àª¤ àª àª-à«àª¯àª¾àª¸àª¥à« àª¨àª¿àªªà«àª£àª¤àª¾ àªàªµà«
Category : Gujarati - àªà«àªàª°àª¾àª¤à«
Published by dharmalingam on Dec. 03, 2010

Publisher's Desk

નિયમીત અભ્યાસથી નિપુણતા આવે

આપણી બુધ્ધી, લાગણી અને પ્રકૃતિરૂપે ઘડાયેલા આપણા સ્વભાવમાં આંતરિક નિપુણતા લાવવા માટે પાંચ પાયાના સિધ્ધાંતો:

સતગુરુ બોધીનાથ વેલનસ્વામી

January/February/March, 2011

Read this article in: English | Spanish | Hindi | Gujarati | Tamil | Marathi

"નિયમીત અભ્યાસ કે રિયાજ વ્યક્તિને પારંગત બનાવે છે." ઍ પ્રચલિત ઉક્તિ છે. સામાન્ય રીતે ઍનો સંદર્ભ આપણામાં ન હોય તેવી આવડત પ્રાપ્ત કરવા અંગેનો હોય છે. દાખલા તરીકે આપણે બન્ને હાથની બે આંગળીથી મિનીટના વીસ શબ્દ ટાઈપ કરતા હોઈઍ. પછી આપણે આપણી આવડતામાં વધુ નિપુણતા આણવાનું નક્કી કરીઍ અને છ મહીના ટાઈપીંગ ક્લાસમાં જઈ રોજ પ્રેકટિસ કરીઍ. આવા રોજના અભ્યાસથી આપણે બધી દસ આંગળીઓનો ઉપયોગ કરી કી બૉર્ડ સામે જોયા વગર મિનીટના પચાસ શબ્દો ટાઈપ કરવાની આવડત પ્રાપ્ત કરી શકીઍ. આપણે કરેલ નિયમીત અભ્યાસથી આપણે ટાઈપીંગમાં વધુ નિપુણતા પ્રાપ્ત કરી.

જ્યારે આ સિધ્ધાંતને આપણે આપણા આધ્યાત્મિક જીવનના પ્રયાસોને લાગુ કરવા
જઈઍ ત્યારે તેનો અર્થ જુદો થાય છે. આનું કારણ ઍ છે કે આપણી ભીતરનું સત્વ, આપણો આત્મીય સ્વભાવ પહેલેથી જ સંપૂર્ણ હોય છે. આપણો આશય કે પોતાનો પ્રયાસ તો તે અંદરની સંપૂર્ણતાને આપણી બુધ્ધી, લાગણી કે પ્રકૃતિરૂપે ઘડાયેલા સ્વભાવમાં બહાર લાવવાનો હોય છે. તેથી આપણે ઉપરોક્ત ઉક્તીમાં સુધારો કરી કહી શકીઍ કે નિયમિત અભ્યાસ સંપૂર્ણતાને પ્રકાશમાં આણે છે.

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

રામકૃષ્ણ મિશનના સ્વામી રન્ગ્નાથાનન્દે (૧૯૦૮-૨૦૦૫) આ વિચારને ૧૯૯૯માં " આરોગ્ય સેવામાં નૈતિકતા" વિષયના તેમના અમે પ્રસિધ્ધ કરેલા લેખમાં સુંદર રીતે વ્યક્ત કર્યો હતો. ઍમણે જણાવ્યું કે હિન્દુ વિચારધારા અનુસાર માણસનો વિશિષ્ટ ઍવો મૂળ સ્વભાવ તો તેનો સ્વયં આત્માનો હોય છે જે અવિનાશી, સ્વયંપ્રકાશિત અને તમામ શક્તિ, આનંદ અને વૈભાવનું સ્તોત્ર હોય છે. જે કાંઈ આત્માની દિવ્યતા પ્રકાશમાં આણે તે નૈતિક અને લાભદાયક છે અને જે કાંઈ આવી દિવ્યતાને છતી થવાનો અવરોધ કરે છે તે અનૈતિક અને નુકસાનકારક છે.

"હિન્દુઈસમ ટુડે" ના સ્થાપક સતગુરુ શિવાય સુબ્રમુન્યસ્વામીઍ આપણા દીવ્ય સ્વભાવનું સૂચક સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપ્યું છે. "અંદર ઉંડે આ ક્ષણે આપણે આદર્શ અને સંપૂર્ણ છીઍ અને આપણે કેવળ આ સંપૂર્ણતાને જાણી પિછાણી તેના અનુરૂપ જીવી સંપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાની હોય છે. ઍક સ્થૂળ શરીરમાં આપણે જન્મ વિકસવા માટે અને દીવ્યતાના ઉચ્ચાન્ક્ને પહોંચવા લીધો છે. આંતરિક રીતે તો આપણે ઈશ્વર સાથે ઍકરૂપતા સાધેલી હોય છે. આપણા પ્રકટ જીવનના માર્ગમાં અન્ય બિનજરૂરી અનુભવોને ઉદભાવતા રોકી આવી ઍકરૂપતા કેમ હાંસલ કરવી તે આપણો ધર્મ આપણને શીખવે છે."

દીવ્યતાના ઉચ્ચાન્ક્ને હાસલ કરવા માણસે શી રીતે વિકાસ અને પ્રગલ્ભતા સાધવા તેનું નિરૂપણ કરતાં ઘણીવાર હું મારા વ્યક્તવ્યોમાં નૃત્યનું ઉદાહરણ આપતો હોઉં છું. હું શ્રોતાઓને પૂછું કે " ઍક યુવાન માટે પરંપરાગત હિન્દુ નૃત્ય સારી રીતે શીખવા માટે સૌથી વધારે કઈ વાતની જરૂર હોય છે? "મોટા ભાગે મારા મનમાં જે જવાબ હોય છે તેજ ઘણા શ્રોતા બોલી ઉઠે છે " પ્રેક્ટિસ ઍટલે કે નિયમીત અભ્યાસ!" નૃત્ય અંગેના પુસ્તકો વાંચવાથી તમે સારા નર્તક ન બની શકો. કે ન તો પ્રેક્ટિસ કર્યા વગર ફક્ત નૃત્યના વર્ગોમાં હાજરી આપવાથી. શરીરને હળવું- લચકદાર બનાવવા માટે અને વાળવા માટે તેમજ જુદી જુદી મુદ્રાઓ, ક્રિયાઓ અને અભિવ્યક્તિમાં નિપુણતા આણવા માટે નિયમીત પ્રેક્ટિસ આવશ્યક હોય છે. તેવી જ રીતે આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ અને દીવ્યતા ના ઉચ્ચાન્ક્ને હાંસલ કરવા અર્થાત કે આપણી આંતરિક નિપુણતાને આપણા બાહ્ય બૌધિક અને લાગણીસભર સ્વભાવમાં પ્રકાશમાં આણવા નિયમીત અભ્યાસની જરૂર છે. આવા રોજના અભ્યાસ કે પ્રેક્ટિસ સારૂ હું સૌ પ્રથમ તો આપણા ઘરમાના પૂજા સ્થળની મુર્તિઓની બની શકે તો સૂર્યોદય પહેલા નિયમીત પૂજા કરવાની પાયાની પ્રેક્ટિસ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ભલામણ કરું છું. દરેક હિન્દુ ઘરમાં આવું પૂજાસ્થળ હોવું જોઈઍ. પછી ભલે ઍ તદ્દન સાદા સ્વરુપમાં અભરાઈ ઉપર મુકેલા ભગવાનના ચિત્રો હોય કે આખો અલાયદો પૂજા અને ધ્યાન માટેનો ઓરડો હોય. ઘણાં કુટુંબોને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક કે ગુરુ હોય છે જે પુરુષ કે સ્ત્રીનું ચિત્ર દેવસ્થાનમાં મૂકેલું હોય છે. જો તમે ઘરથી દૂર જેમ કે કોઈ યુનિવર્સિટીમાં હોવ તો ફ્ક્ત ઍક ફોટાથી પણ કામ નભી શકે. આ રીતના પવિત્ર સ્થળે આપણે દીવો પ્રગટાવી, ઘંટડી વગાડી રોજ પૂજા કરી શકીઍ. જે વધુ શ્રદ્ધાળુ હોય છે તે કાંતો વિધિસરની પૂજા
કરે છે કે પછી આત્મર્થ કે માનસપૂજા કરે છે. નિયમીત રોજ કરાતી પૂજાને "ઉપાસના" કહેવાય. ઘરના રહેવાસીઓ કામ કે શાળા માટે બહાર જતાં અગાઉ દેવસ્થળની આશીષ લેતા

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

હોય છે. અન્ય સમયે દેવસ્થળ સમીપ વ્યક્તિ પ્રાર્થના માટે કે નામ સ્મરણ માટે બેસે કે ભજનો ગાય અથવા ધાર્મિક ગ્રંથોનું વાંચન કરે કે પછી ધ્યાન ધરે. વ્યક્તિ જ્યારે માનસિક રીતે વ્યથિત હોય ત્યારે ઘરનું દેવસ્થાન મનને શાંત અને કેન્દ્રિત કરવા માટેનું તથા મનોમંથન કરવા માટેનું ઉત્તમ સ્થળ બની રહે છે.

હિન્દુ ભક્તિની બીજી અભિવ્યક્તિ "ઉત્સવ" મારફત ઍટલે કે પવિત્ર દિવસો દ્વારા- જેમ કે દરેક અઠવાડીયાના તેજ ઍક દિવસને પવિત્ર દિવસ ગણવો અથવા વર્ષના અમુક મુખ્ય દિવસો ઉત્સવ તરીકે માણવા. આ દિવસો દરમ્યાન કુટુંબ ઘરના દેવસ્થળને સ્વચ્છ કરી શણગારે છે, નજીકના મંદિરે દર્શને જાય છે અને ઉપવાસ પાળે છે. નજીકના મંદિરની આવી-સાપ્તાહિક મુલાકાતો શક્ય બને ઍટલા માટે હિન્દુઓ ઍક દિવસના પ્રવાસમાં મુલાકાત લઈ શકે ઍટલા નજીક રેહવાનું પસંદ કરે છે. જેઓ મંદિરની સાપ્તાહિક મુલાકાત લઈ શકે ઍટલા નજીક રેહતા નથી તેઓ જ્યારે શક્ય બને ત્યારે ત્યાં જાય છે. અને ખાસ કરીને ઉત્સવના મુખ્ય દિવસો દરમ્યાન તો મંદિરની મુલાકાત લેવાનો વિશેષ પ્રયાસ કરે છે.

મંદિર ઍતો ઍક પવિત્ર મકાન અને પ્રભુના ઘર તરીકે પૂજાય છે. આનું કારણ તેની અગમ્ય શિલ્પ્કલા, પવિત્ર ગૃહ તરીકેનો ઉપયોગ અને રોજ સતત તેમાં થતી પૂજા-પ્રાર્થના. ભણેલા પૂજારીઓ પૂજા કરતા હોય છે જેઓ શાસ્ત્રોમાનાં સંસ્કૃત શ્લોકોના રટણ દ્વારા ભગવાનને પ્રાર્થનમાં બોલાવે છે. અંતમાં આ પૂજા ઘંટનાદ સાથે મૂર્તિઓ સમક્ષ પ્રદીપ્ત દીવાઓ ફેરવી થતી આરતી અને પ્રસાદ ધરવાથી પુરી થાય છે. ભગવાનની મૂર્તિઓ વિશેષ પવિત્ર હોય છે અને ભક્તો જેઓ ભગવાનની કૃપા અને આશિષ મેળવવા પૂજામાં સામેલ થયા હોય છે તેમને તે મૂર્તિઓ દ્વારા ઈશ્વરના અસ્તિત્વ અને શક્તિની પ્રતીતિ થાય છે.

હિન્દુ ભક્તિની ત્રીજી અભિવ્યક્તિ ઍટલે તીર્થયાત્રા અથવા ધાર્મિક સ્થળોનો પ્રવાસ. કમ સે કમ વર્ષ માં ઍકવાર બની શકે તો ઘરથી દૂર પવિત્ર સંતો, મંદીરો અને સ્થળો ની મુલાકાત માટે પ્રવાસ યોજાય છે. આવા પ્રયટન દરમ્યાન દેવ, દેવો અને ગુરુઓ જ જીવનના કેન્દ્રા સ્થાને હોય છે. દુન્વયી બાબતો બધી બાજુ પર હડસેલાઈ જાય છે. આ રીતે તીર્થયાત્રા તમને તમારા રોજબરોજના પ્રશ્નોથી તદ્દન વિખૂટા પાડી વિરામ આપે છે. આવા સમયે વિશિષ્ટ પ્રાથનાઓ ધ્યાનમાં રખાય છે અને કોઈક પ્રકારનું પ્રાયશ્ચિત અથવા ત્યાગ ઍ આ પધ્ધતીનો ભાગ બની રહે છે. હકીકતમાં તીર્થયાત્રાની તૈયારીઓ યાત્રા જેટલીજ મહત્વની હોય છે. યાત્રાના કેટલાય દિવસો કે અઠવાડિયા અગાઉ યાત્રળુ કેટલીક આધ્યાત્મિક શિસ્ત પાળતા થાય છે જેવી કે ભારે ખોરાક ઘટાડવો અને હળવો ખોરાક વધારવો તેમજ અઠવાડિયામાં ઍક દિવસ ઉપવાસ કરવો. રોજ રાત્રે સૂતા પહેલા ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી વાંચન કરવુ
અને છેલ્લા અઠવાડિયાના દિવસોમાં ધાર્મિક શિસ્તોમાં બમણો સમય ફાળવવો.

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

ઉપરોક્ત ત્રણ પ્રકારની ભક્તિ: રોજની પૂજા, ઉત્સવના પવિત્ર દિવસો અને તીર્થયાત્રા- આપણી આંતરિક સંપૂર્ણતાને આપણા બાહ્ય સ્વભાવમાં પ્રગટાવે છે. હિન્દુત્વ ની ચોથી નિશાની ઍટલે ધાર્મિક આચરણની પાયાની પ્રણાલી જેમાં સદગુણી અને નિસ્વાર્થ સેવાનું જીવન- સદ્વ્યવ્હાર અને દુર્વ્યવહાર માટે પ્રાયશ્ચિત સહિતની પ્રણાલીઓનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિ નિઃસ્વાર્થ બની શકે છે, બીજાઓનો પહેલા વિચાર કરીને, માતાપિતા,વડીલો અને સંતો-સ્વામીઓનો આદર કરીને અને દિવ્ય નીયમોનું પાલન કરીને, આવા દિવ્ય નિયમોમાં ખાસ કરીને અહિંસા ઍટલે કે તમામ જીવો પ્રત્યે માનસિક,શારીરિક અને લાગણીની દ્રષ્ટિ ઍ ઈજા ન પહોંચાડતી અહિંસાનું પાલન. ધર્મના પાલન માટે ઍ અગત્યનું છે કે દસ નૈતિક સંયમ અને નીયમોનું પાલન થાય. આમાં પહેલો અને અગત્યનો સંયમ ઍટલે અહિંસા. બીજા સંયામોમાં સત્ય અર્થાત્ સાચું બોલવું, ચોરી ન કરવી, બ્રહંચર્યનું પાલન, દૈહિક સંબંધોમાં પવિત્રતા, ક્ષમા, ધીરજ, અચળતા, દયા, પ્રામાણિકતા, સરળતા, મીતહાર, શાકાહારી ખોરાક અને શરીરની શુધ્ધતાનો સમાવેશ થાય છે.

હિન્દુત્વની પાંચમી પ્રણાલી ઍટલે રૂઢિગત ચાલી આવતા સંસ્કારોનું પાલન: આ અંગેના મહત્વના સંસ્કારોની ઉજવણી દ્વારા વ્યક્તિ જીવનના નવા તબ્બકમાં પ્રવેશતી વખતે દેવ, દેવો, દેવીઓ, કુટુંબીજનો અને સમાજના આશિષ પ્રાપ્ત કરે છે. આ પ્રકારનો પહેલો મોટો સંસ્કાર ઍટલે "નામકરણ" વિધી જે સાથે સાથે બાળકનો હિન્દુ ધર્મના વિશિષ્ટ સંપ્રદાયમાં પ્રવેશનો પણ સૂચકવિધી બની રહે છે. આ સંસ્કાર બાળકના જન્મ પછી ૧૧ થી ૪૧ દિવસમાં ઉજવાય છે. આ સમયે સંરક્ષક ઈષ્ટદેવોને બાળકની આજીવન રક્ષણ કરવાની જવાબદારી સોંપાય છે. બાળક લગભગ છ માસનું થાય ત્યારે "અન્ન પ્રશન" ઍટલે કે બાળકના પહેલીવારના અન્નાગ્રહણનો સંસ્કાર ઉજવાય છે. "વિધ્યારંભ" સંસ્કાર બાળકના વિધીસરના શિક્ષણનો આરંભ હોય છે જેની ઉજવણી છોકરો કે છોકરી ચોખા ભરેલી થાળીમાં પહેલો મૂળાક્ષર દોરી કરે છે. "વિવાહ" નો સંસ્કાર ઍ લગ્નનો હોઈ ભારે આનંદથી વિસ્તૃત રીતે ઉજવાય છે. જેમાં અગ્નિ પ્રગટાવી હોમ કરવાનો વિધી મહત્વનો હોય છે. "અંત્યેષ્ટી" નો સંસ્કાર ઍટલે મૃત્યુ પછી થતો વિધી જેનો આશય આત્માના આંતરિક દુનિયાના વિચલન માટે મોકળાશ કરી આપવાનો હોય છે અને તેમાં દિવંગત દેહને તૈયાર કરવો, અગ્નિસંસ્કાર, અસ્થી ઍકત્રિકરણ તેમજ અસ્થી વિસર્જન અને ઘરના શુધ્ધિકરણનો સમાવેશ થાય છે.

ઉપરોક્ત પાંચ પ્રણાલીઓ "પંચ નિત્ય કર્મ" તરીકે સંબોધાય છે. આ પાંચ શાશ્વત પ્રણાલીઓ અંગે સતગુરુ શિવાય સુબ્રમુન્ય સ્વામી નોંધે છે કે "આપણે ઍમ કહી શકીઍ કે આ પ્રણાલીઓ ઍ વેદો અને અગમોઍ વ્યક્તિને દૈનિક અને વાર્ષિક ધાર્મિક જીવન માટે આપેલ માર્ગદર્શનનો નિચોડ છે. આ પાંચ ધાર્મિક પ્રણાલીઓ સરળ છે અને બધાને લાગુ પડે છે. આનો અભ્યાસ કરો અને તમારા પોતાના જીવનમાં તેનું આચરણ કરો."

- ઉપાસના, નિયમીત પૂજા
- ઉત્સવ, પવિત્ર તહેવારોની ઉજવણી
- તીર્થયાત્રા, ધાર્મિક સ્થળોનો પ્રવાસ

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

- ધર્મ, સદગુણી જીવન
- સંસ્કાર, રૂઢિગત ચાલી આવતી સંસ્કાર વિધીઓ

આ પાંચ ફરજો, જો શ્રધ્ધાપુર્ણ રીતે પાળવામાં આવે તો તે આપણો વિકાસ સાધવામાંઅને દિવ્યતના ઉચ્ચાન્ક્ને હાંસલ કરવામાં શક્તિશાળી સાધન બની રહે.

ઘણા હિન્દુઓ આ દીશાના તેમના પ્રયાસોમાં ઍક કદમ આગળ જઈને કોઈક વિધ્વાન આચાર્ય કે ગુરુ પાસેથી આજ્ઞા મેળવી દિક્ષા લે છે. મંત્ર દિક્ષા ઍ પ્રાથમિક પ્રવેશ રૂપ હોય છે જે દ્વારા વ્યક્તિગત સાધના માટે ઍક વિશિષ્ટ શક્તિશાળી મંત્ર ઍવા આદેશ સાથે ફાળવવામાં આવે છે કે તે મંત્રનો જાપ ફરી ફરી ૧૦૮ ની સંખ્યામાં રોજ કરવો. બીજી દિક્ષા ઍ સાધકને વિશિષ્ટ પ્રકારની પૂજા માટે ઍ માટે શરતે લાયક બનાવે છે કે તમે રોજ ઘરના દેવ સ્થળે ઍ પૂજા કરો.

હિન્દુ ધર્મમાં તમે ફ્ક્ત જીવો કે પ્રભુની કૃપાની રાહ જુઓ તે પૂરતું નથી.
જેઓ અચળ શ્રધ્ધા ધરાવે છે તેઓ જાણે છે કે પૃથ્વી ઉપર જન્મ લેવો તે તો સ્વયંવિકાસ માટેની ઍક તક છે અને તેથી ધર્મે જે સાધનો આપ્યાં છે તેનો લાભ લેવો ઘટે. ઉપરોક્ત પાંચ રૂઢિગત નિયમોના રોજે રોજના અનુકરણથી આપણા દરેકની
રાહ જોતી પરિપૂર્ણતા આપણા પ્રકટ સ્વભાવમાં પ્રકાશિત થાય છે.

page 5 / 5