

વાક્પુષ્પ

પરમ પૂજ્ય પરમાત્માને ભક્તિભાવપૂર્વક પ્રણામ.
અનંત, અનાદિ, સનાતન, શાશ્વત, સર્વવ્યાપી દિવ્ય
ચેતનાને સાદર નમસ્કાર! વैશ્વિક ચૈતન્ય જ મૂળ અને
ઉદ્ભવસ્થાન છે તે જ મારી, તમારી અને સૌની ભીતરમાં
ધૃપાયેલું અદૃશ્ય સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ અધિષ્ઠાન છે. એને
પ્રાપ્ત કરી લેવું તે જ મનુષ્ય દેહનું પરમ લક્ષ્ય છે. આ
પરમતત્ત્વની દિવ્ય કૃપા સૌની ઉપર સદા વરસતી રહે
તેવી પરમપિતા પરમાત્માને પ્રાર્થના.

પરમ પૂજ્ય સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી
મહારાજ હંમેશા કહેતા : હંમેશા કાર્યરત રહો, વ્યવહાર
ચલાવતા રહો અને તમારા નિયત કર્મને હૃદયપૂર્વક
નિભાવો. સાથોસાથ ભીતરથી તમે અનાસક્ત રહી તમારા
સર્વસ્વ એવા પરમાત્મા સાથે પળેપળ નિરંતર અનુસંધાન
રાખો. વિશ્વના તમામ ધર્મનો અને ધર્મશાસ્ત્રોનો મધ્યવર્તી
ઉપદેશ છે : પરમાત્માના વ્યક્તતૃપ આ જગતના કલ્યાણ
માટે પ્રવૃત્ત રહો, અને સાથોસાથ તમારા પરમ લક્ષ્ય ગ્રતિ
સતત પ્રગતિ કરતા રહો!

સૌ ઉપર પરમાત્માના આશીર્વાદ નિરંતર વરસતા રહે
આપણા પ્રત્યેક કર્મ પરમાત્માની પૂજા બને. હે ગુરુદેવ!
તારી દિવ્ય પૂર્ણતા, પરમ પ્રકાશ અને પરમ મુક્તિ
પામવાની દિશામાં અમારું આ વર્ષ એક સોપાન બની
જાય તેવી કૃપા કરો. અં

વચ્ચનામૃત

હંસः શુચિષદ् વસુરન્તરિક્ષસ-,
છોતા વેદિષદતિરિદુરોણસત्।
નૃષદ् વરસદૃતસદ् વ્યોમસદાબ્જા,
ગોજા ઋતજા અદ્રિજા ઋતં બૃહત् ॥

પદચેદ : હંસઃ, શુચિષદ्, વસુઃ, અન્તરિક્ષસત्, હોતા, વેદિષત्, અતિથિઃ,
દુરોણસત्, નૃષત्, વરસત्, ઋતસત्, વ્યોમસત्, અબ્જાઃ,
ગોજાઃ, ઋતજાઃ, અદ્રિજાઃ, ઋતમ्, બૃહત् ॥

અર્થ : પરમાત્માની સર્વરૂપતાનું વર્ણન કરતાં યમરાજા નચિકેતાને
કહે છે કે, જે પ્રાઇતિક ગુણોથી સર્વથા અતીત દિવ્ય
વિશુદ્ધ પરમધામમાં રહેવાવાળા, સ્વયંપ્રકાશ પરખ્રિલ છે,
જે અંતરિક્ષમાં વિચરણ કરવાવાળા વસુ છે. અતિથિરૂપે
ગૃહસ્થના ઘરે આવે છે, એ જ યજ્ઞની વેદી પર પ્રતિષ્ઠિત
અજિનિસ્વરૂપ અને એમાં આહૃતિ આપવાવાળા ‘હોતા’ છે,
જે મનુષ્યોમાં રહેવાવાળા, મનુષ્યોની અપેક્ષા દેવતાઓમાં
રહેવાવાળા, સત્યમાં રહેવાવાળા, આકાશમાં રહેવાવાળા
તથા જળમાં માછલી, શંખ, મોતીરૂપે પ્રગટ થવા વાળા,
પૃથ્વીમાં વૃક્ષ, અંકુર, અસ, ઔષધી રૂપે પ્રગટ થવાવાળા,
સત્કર્મોમાં પ્રગટ થવાવાળી, પર્વતોમાં નદી, ઝરણાંરૂપે
પ્રગટ થવાવાળા તથા એ બધી જ રીતે, બધાની અપેક્ષા
શ્રેષ્ઠ, મહાન અને પરમ સત્ય તત્ત્વ છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ - ૨૫

(પ.પુ. સ્વામી શ્રી અસંગાનંદ સરસ્વતીજીના પ્રવચનો પર આધારિત)

વેદોનું જ્ઞાન આ પૃથ્વી ઉપરનું સૌથી પ્રાચીનતમ જ્ઞાન છે, અને એ જ્ઞાનને આધારે ઉભી થયેલી જે જીવન અને સમાજ વ્યવસ્થાઓ છે એ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ, એ પણ સૌથી પ્રાચીનતમ છે. આપણો આ વિષય ઉપર વિચાર કરી રહ્યા છીએ જેમાં સૌથી મૂળભૂત વાત એ છે કે આપણી સંસ્કૃતિ, જીવન અને સમાજ વ્યવસ્થાઓ એ વેદોના પૂર્ણ જ્ઞાનને આધારે ઉભી થઇ છે, એ હિંદ્ય અને પૂર્ણ જ્ઞાન અતીન્દ્રિય છે, જે જ્ઞાન આપણી ઇન્દ્રિયોથી સમજવું શક્ય નથી, એ માત્ર આંખ, કાન કે બુદ્ધિથી સમજી ના શકાય.

હું માત્ર મારી જ્ઞાનેન્દ્રિયો આંખ, કાન, નાક વિગેરેથી કે મારી બુદ્ધિથી જ જગત વિષેની સમગ્ર વાતો જાણી શકતો નથી, અને ૧૦૦-૧૫૦ વર્ષોનું આધુનિક વિજ્ઞાન તો માત્ર ઇન્દ્રિયોને આધારે, તર્કને આધારે જ ઊભું થયું છે, એટલે, એ જ્ઞાન અધૂરું છે, અને તેથી એ અધૂરા જ્ઞાનને અને સમજને આધારે ઉભી થયેલી આધુનિક જીવન અને સમાજ વ્યવસ્થાઓ પણ અધૂરા જ છે.

આ વિષય ઉપરની આપણી થયેલી ચર્ચાઓમાં આપણો એટલું તો સમજ્યા છીએ કે જે આખું દ્રશ્યમાન જગત છે, વિજ્ઞાન-આધારિત જે ભૌતિક જગત છે જેમાં આપણો જીવીએ છીએ, એને અનુભવીએ છીએ, એમાં વિજ્ઞાનના ફાળાને આપણો એકદમ અવગણના કે ઉપેક્ષા ના કરી શકીએ, કેમ કે લગભગ દરેક ભૌતિક પદાર્થોના ક્ષેત્રે આ જ વિજ્ઞાને અદ્ભૂત શોધો કરી છે એમાં કોઈ શંકા નથી; પરંતુ આ ભૌતિક જગતથી પણ આગળ જે અસ્તિત્વ છે જે સમગ્ર પદાર્થોને, પદાર્થ જગતને પણ સંચાલિત કરે છે એ દ્રશ્યમાન ભૌતિક જગતને પણ સંચાલિત કરી રહ્યું છે એ વિષયમાં આ જ વિજ્ઞાન હજુ સુધી બહુ કામ નથી કરી શક્યું.

મને એટલું સમજાય છે કે કોઈ પણ ક્ષેત્ર જો સાચો અને પૂરો ન્યાય આપવો હોય, કે કોઈ પણ ક્ષેત્ર માનવતા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી થાય એવું આપણો કરવું હોય તો જે તે ક્ષેત્રનું જે આધુનિક વિજ્ઞાન છે એની સાથે એ જ ક્ષેત્રનું આપણું જે ભારતીય જ્ઞાન છે અને એ બંને જ્ઞાનની સાથે આધ્યાત્મ જ્ઞાન જે છે એ ગ્રંથોનો જો વ્યવસ્થિત સમન્વય કરી શકીએ તો આપણે માનવતાની બહુ સારી રીતે સેવા કરી શકીશું, એવું મને લાગે છે.

આપણે એક-બે ચર્ચાઓથી આરોગ્યની બાબતમાં વિચાર કરી રહ્યા છીએ; એમાં આપણે જોયું કે આરોગ્ય વિષેની અધૂરી સમજને કારણો આધુનિક વિજ્ઞાન બિમારીનું કારણ અને ચિકિત્સા બંને ભૌતિક શરીરના અતિ સુક્ષ્મ, પરમાણુના સ્તરે molecular phenomenaમાં જુએ છે, એનાથી ઉંડે કે આગળ એ નથી જોઈ શકતું કે નથી સમજ શકતું. પરિણામે થયું શું કે એક તરફ શારીરિક, માનસિક આરોગ્ય ક્ષેત્રના વિશાળ ફલક પર વિજ્ઞાન બહુ જ કામ તો કરી રહ્યું છે, તેમ છતાં, બીજી તરફ જોઈએ તો રોજ-રોજ આ જ આરોગ્યના ક્ષેત્રે નવી-નવી સમસ્યાઓ, નવી બીમારીઓ ઉભી થઇ રહી છે.

આરોગ્ય વિષેની ચર્ચાઓમાં આપણે જોયું કે જે સંકામક (infectious, ઇન્ફેક્શન્સ) રોગો જે વા કે TB, મેલેરિયા, ટાઈફોઇડ છે એ માટે વિજ્ઞાન એવું માને છે કે આ રોગો કોઈ બેક્ટેરિયા કે વાયરસને લીધે થતાં હોય છે. આપણે જોઈએ છીએ કે થોડા દિવસોમાં જ દર્દીઓમાં નવા બેક્ટેરિયા અને વાયરસ આવી રહ્યા છે. હવે એ નવા બેક્ટેરિયા /વાયરસ પૃથ્વીના કોઈ પણ પ્રદેશમાંથી ઉદ્ભવ્યા હોય - આંકિકાથી, દક્ષિણ અમેરિકાથી, કે દુનિયાના અન્ય કોઈ પણ ખૂણામાંથી એ આવ્યા હોય. રોગ-બીમારી એ બેક્ટેરિયા / વાયરસથી થાય છે એ સમજને આધારે એ નવા-નવા જીવાણુઓને મારવા માટેની નવી દવાઓ શોધાતી જાય છે - એ પણ વર્ષોની મહેનત કર્યા પછી! પરંતુ, એ દવાઓ બજારમાં આવે, દર્દી સુધી ખાંચે ત્યાં સુધીમાં તો બીજા નવા જીવાણુઓ વાતાવરણમાં આવી ગયા હોય છે, અને એને મારવા માટેની દવાની શોધ ફરી ચાલુ!

નવા-નવા ઉદ્ભવતા જીવાણુઓને મારવા માટેની જે બધી

દવાઓ બનાવાય છે એ વિષે એક વાત સમજવા જેવી છે કે વાયરસ જે છે તેને મારવા માટેની કોઈ દવા જ નથી. વળી બેક્ટેરિયા સામે જે બધી જાત-જાતની એન્ટીબાયોટિક દવાઓ આપણો લઈએ છીએ એ પણ કાંઈ અક્સીન કે અસરકારક નથી હોતી, કેમ કે બેક્ટેરિયા / વાયરસ પણ આખરે તો જીવ જ છે, અને પરમાત્માએ દરેક જીવને જીવવાનો અધિકાર આપ્યો છે, અને સૃષ્ટિના અસ્તિત્વને ટકાવવા માટે દરેક જીવનો પોતાનો role છે; એક નાનું બેક્ટેરિયા છે તો એનો પણ role છે. એ કુદરતી અધિકારને આધારે બેક્ટેરિયા / વાયરસ પણ પોત-પોતાની રીતે એન્ટીબાયોટિક દવાઓ સામે જગ્યામે છે, અને થોડા સમયમાં સ્વરક્ષા શીખી જાય છે.

એક-બે, કે નવા-નવા બેક્ટેરિયા /વાયરસથી વિશ્લાણ જીવ-જગતના ફલક પર નજર કરીશું તો સમજાશે કે પરમાત્માએ બનાવેલી સૃષ્ટિના અસ્તિત્વને ટકાવવા માટે દરેક કુદરતી વસ્તુઓ, નાના-માં-નાના જીવોનો, જીવાણુઓનો પણ પોતાનો રોલ (role) હોય છે. આપણા જ પેટમાં એવા કેટલા ‘ગુડ’ બેક્ટેરિયા હશે, અને જો એ ના હોય તો આપણો જે ખાઈએ છીએ એ પચે પણ નહીં. આવા બેક્ટેરિયાના genes અને આપણા genes લગભગ એકસરખા હોય છે, એટલે આપણો જે ખોરાક લઈએ છીએ એ શું, કેટલું, ક્યારે પેટમાં આવે છે એનો સંદેશો યોગ્ય રીતે મગજમાં પહોંચાડવાનું કામ ‘ગુડ’ બેક્ટેરિયા કરતા હોય છે; મળેલા સંદેશાને આધારે મગજ જે-તે અંગોને સૂચના આપે છે કે ક્યારે, કેટલું, કયું પાયક દ્રવ્ય પેટમાં મોકલવાનું છે; મગજની સૂચના મુજબ શરીરના જે-તે અંગો એ પ્રમાણે કાર્યરત થઇ જાય છે અને આવશ્યક રસોનું સીકીશન થતું હોય છે.

આવું કાર્ય દરેકે-દરેક જીવમાં થાય છે, પ્રાણીમાં થાય છે, વનસ્પતિમાં પણ થતું હશે, અને વાતાવરણમાં પણ કુદરતી ‘સૂચના’ પ્રમાણે જ થતું હોય છે. આમ, બેક્ટેરિયા નો પણ અસ્તિત્વમાં role છે, હા, ક્યારે’ક બીજાને માટે ઉપયોગી ના પણ હોય, ક્યારે’ક નુકશાન પણ કરે, પરંતુ અસ્તિત્વમાં એનો role તો છે.

હવે, દર્દીના શરીરમાં જે બીમારીના બેક્ટેરિયા દેખાયા હોય,

એમાં પહેલો પ્રશ્ન તો એ છે કે બેક્ટેરિયા ને લીધે બીમારી થઈ, કે બીમારીને લીધે બેક્ટેરિયા આવ્યા? પહેલાં બેક્ટેરિયા કે પહેલાં બીમારી? આ પ્રશ્ન પેચીદો તો ખરો, અને બે વિચારધારા, બે પ્રકારની સમજને કારણો આ પ્રશ્નના ઉત્તર પણ બે છે. એક, આધુનિક વિજ્ઞાન એવું માને છે કે બેક્ટેરિયા ને લીધે બીમારી (બહારથી અંદર) આવી; જ્યારે આપણું આયુર્વેદ એમ કહે છે (હા, કહે છે, માને છે એવું નહીં) કે ના, દર્દીને જે બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન થયું છે એ તો એની બીમારીના છણા તબક્કે (stageમાં) થયું છે, અને તેથી બીમારી તો એ પહેલાં જ (શરીરની અંદર) થઈ છે.

બેક્ટેરિયાને લીધે જ જે બીમારી થતી હોય તો બેક્ટેરિયા તો વાતાવરણમાં હોય જ છે, તેથી કોઈને પણ બીમારી થઈ શકે, બધાને પણ થઈ શકે, પણ દરેકને બીમારી થતી નથી; બીજી વાત, સંકામક બીમારીની સારવાર લેતા દર્દીઓ જે હોસ્પિટલમાં હોય છે ત્યાં અન્ય દર્દીઓ હોય, ડોક્ટરો-નર્સો-અન્ય લોકો કામ કરતા હોય છે એ લોકોને TB કે મેલોરિયા નથી થતા; હા, ક્યારે'ક થાય, પણ સામાન્ય રીતે નથી થતા.

આ બેક્ટેરિયાની બાબતમાં એક ભારતીય વૈજ્ઞાનિકે બહુ સરસ વાત કરી, કે બેક્ટીરિયા પણ બહુ જ સ્વમાની હોય છે, સ્વાભિમાની હોય છે, અને તેથી એ ‘આમંત્રણ’ વગર ના આવે. માણસ જાણ્યે-અજાણ્યે રોગના બેક્ટેરિયાને ‘આમંત્રણ’ મોકલે છે ત્યારે જ એ બેક્ટેરિયા એની અંદર પ્રવેશો, એટલાં સ્વાભિમાની હોય છે.

શરીરમાં રોગની શરૂઆત આ પ્રમાણો થતી હોય છે -

અવિદ્યા → મનની અશુદ્ધિઓ, વિકૃતિઓ → બદલાતી / ખોટી ખાણી-પીણી → શરીરમાં વિકારો ઉદ્ભબે → વિકારો લોહીમાં, અન્ય ધાતુઓમાં ભણે → શરીરમાં સંકષિત થાય → રોગ-પ્રતિકાર શક્તિ, કોષો નબળા થાય - શરીર અને મન બંને નબળા → immune system : સ્વરક્ષણ નબળું પડે

આપણે પહેલાં એક-બે ચર્ચાઓમાં જોયું કે શરીરની અંદર વિવિધ પ્રકારની અશુદ્ધિઓ, વિકૃતિઓ ભેગી થાય પછી વાધી-રોગની શરૂઆત થાય છે. આપણે વાત કરી હતી કે કેવી રીતે

અવિદ્યાથી મનમાં વિકૃતિઓ આવે છે, મનની વિકૃતિઓથી કઈ રીતે ખાણી-પીણી બદલાય છે, કઈ રીતે શરીરમાં વિકારો ઉત્પન્ન થાય, પછી એ વિકારો લોહીમાં અને અન્ય ધાતુઓમાં સંકભિત થાય છે. અમુક લિમિટ સુધી શરીરમાંના કોષો અને રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ આ વિકારોને બહાર કાઢી શકતા હોય, પરંતુ વિકારો વધુ હોય, પ્રબળ હોય તો પછી એ કામ નથી કરી શકતા, કોષોની ક્ષમતા ઘટી જાય, તેથી શરીરની ક્ષમતા પણ ઘટે અને છેલ્લે મન અને શરીરની સ્વરક્ષણાની જે ક્ષમતા છે, એની જે immune સિસ્ટમ છે એ જ જો નબળી પડે, પછી મુશ્કેલીઓ વધવા માંડે.

હવે, માનો કે કોઈને કોઈ કારણસર ગેંગરીન થયું હોય તો શરીરના એ જે ભાગમાં થાય જ્યાં રૂધિરાભિસરણ (બ્લડ સક્ર્યુલેશન) ઓછું થાય, ત્યાં જ કોષો મરી જાય, પછી એ જગ્યામાં સડો થવા માંડે, જેને કારણો પછી ત્યાં બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન શરૂ થાય. હવે, શરીરના અન્ય ભાગોમાં રૂધિરાભિસરણ સારું હોય, ઈભ્યુન સિસ્ટમ સરસ હોય ત્યાં નથી બિમારી થતી કે નથી ત્યાં કોઈ રોગ થતો, ત્યાં ગેંગરીન ના થાય.

આવી રીતે, શરીરમાં જયારે વિકારો વધી જાય, શરીરની ક્ષમતા નબળી થઈ ગઈ હોય, રોગને બહાર કાઢી ના શકતું હોય, ત્યારે અનાયાસે રોગવાળા બેક્ટેરિયાને ‘આમંત્રણ’ મળે છે, દર્દીનું શરીર જ કહે કે આવો, હવે તમે આવો! એ સિવાય બેક્ટેરિયા આવી શકે નહીં. એટલે, એલોપેથી પદ્ધતિમાં બીમારીને diagnosis ત્યારે કરે છે કે જયારે પેથોલોજીકલ લેબોરેટરી ટેસ્ટથી બેક્ટેરિયા, વાયરસ જેવું જયારે બ્લડ ટેસ્ટમાં દેખાય છે ત્યારે બીમારીનું diagnosis કરે છે... પણ એ બેક્ટેરિયા દેખાય ત્યાં સુધીમાં તો ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે, ખાસ્સું એવું મોડું થઈ ગયું હોય છે, અને ‘ક્યારે’-ક્યારે’ તો એવા સ્ટેજમાં diagnosis થાય કે જયારે શરીરમાં બૂહુ જ વિકૃતિઓ થઈ ગઈ હોય, કેન્સર હોય, એ આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયું હોય.

આમ, આધુનિક વિજ્ઞાન માને છે (અને આપણો પણ માનીએ છીએ) કે બીમારી બેક્ટેરિયાને લીધે થાય છે. ના, બીમારીને લીધે

બેક્ટેરિયા થાય છે. અને, બીમારીની ખોટી સમજને લીધે વિજ્ઞાન-આધ્યારિત ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ ખોટી દિશામાં કામ કરે છે, એની દવાઓ બેક્ટેરિયાની ટ્રીટમેન્ટ કરે છે, બીમારીની ટ્રીટમેન્ટ નથી કરતી.

આ દિશામાં આજના વૈજ્ઞાનિકો પણ થોડું-થોડું વિચારતા થયા છે, એમને પણ થાય છે કે આપણે માણસનો તો ઈલાજ જ નથી કરતા; કોઈને જો બીમારી આવે, કે તાવ પણ આવે તો એને જ્લડ ટેસ્ટ માટે મોકલી આપીએ છીએ. તે દરમ્યાન માની લો કે પાંચ-દશ કેસ આવે, બધાના રિપોર્ટમાં મેલેરિયા પેરાસાઈટ દેખાયા હોય, અને સમજયું કે બધાને મેલેરિયા છે. હવે ડોક્ટર જે દવા આપે છે એ તો મેલેરિયા પેરાસાઈટ માટે આપે છે, ના કે બીમાર વ્યક્તિ માટે; અને આ જે દવા છે એ તો મેલેરિયા પેરાસાઈટને મારવા માટે છે, તો એને દવા કેવી રીતે કહેવી? દવા તો સાજા કરવા માટે હોય, જીવાડવા માટે હોય, મારવા માટે નહીં. તેથી આ દવા નથી, જેર છે; ડોક્ટર દર્દીને જેર આપે છે, જે ‘ઝેર’ તો પેરેસાઈટ માટે છે, બીમાર વ્યક્તિને માટે નહીં. માણસને જે કારણોને લીધે બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શન થયું એ માટે તો કશું કરતા જ નથી...આમાં ડોક્ટરોનો પણ દોષ નથી.

એક વખત મને પરિવ્રજન વખતે ભિક્ષામાં થોડી અવ્યવસ્થા થઈ અને મારે થોડા દિવસ તીખું ખાવાનું થયું જેને કારણે મને કોલાઇટીસ થઈ ગયો. મોશનમાં મને લોહી આવે, તાવ ૧૦૪-૧૦૫ ડિગ્રી થઈ ગયો, સાથે વોમિટ પણ થાય. તાત્કાલિક મને હોસ્પિટલમાં દાખલ કર્યો. ત્યાં ડોક્ટરે મને એન્ટીબાયોટિક દવા આપી. બે-ત્રાણ દિવસમાં સારુંથ થયું; તો ડોક્ટરે કીધું કે “તમે હવે સરસ ભારે-ભારે ખોરાક ખાઓ, શરીરમાં તાકાત આવે એવો ખોરાક લો.”

એલોપેથીની દવા ચાલુ હતી, એ વખતે મને વિચાર આવ્યો કે આપણે જો આયુર્વેદની રીતે કોલાઇટીસનો ઉપચાર કરવાનો હોય, અને આયુર્વેદની દવાથી જો મટી ગયું હોય, તો પછી વૈદે મને છાશ અને ભાત, ખીચડી સિવાય કશું જ ન ખાવાની સલાહ આપી હોય,

કેમ કે પેટ એકદમ ખરાબ હોય, એ નબળું પડી ગયું હોય, ભારે ખોરાક પાચન કરવાની ક્ષમતા ના હોય. હવે એલોપેથીના ડોક્ટર તો તદન ઊંધું જ કહે કે તમે બધું જ ખાઓ, ભારે ખોરાક ખાઓ, કેમ કે એમની સમજ જ એવી છે કે બેકટેરિયાને લીધે તકલીફ થઈ હતી, અને એ બેકટેરિયાને તો દવાથી મારી નાંખ્યા છે, તેથી એમને એટલું જ સમજાય કે હવે પેશન્ટ બધું જ ખાઈ શકે.

થોડા સમય પછી મારે આહાર વિષે આપણા એક સાધક ડોક્ટર છે એમની સાથે વાતો થઈ. એ ડોક્ટર કહે, “સ્વામીજી, અમને આવું બધું ભાણવવામાં આવતું જ નથી.” એટલે, એલોપેથી પદ્ધતિમાં આપણો સારવાર, ઈલાજ તો બેકટીરિયાનો કરીએ છીએ, માણસનો તો ઈલાજ કરતા જ નથી.

આપણી આયુર્વેદની પદ્ધતિમાં વૈદ દર્દીને પેથોલોજીકલ લેબોરેટરીમાં નથી મોકલતા, એ દર્દીની નાડી તપાસે છે, એ જુએ છે કે દર્દીના શરીરમાં પંચભૂતોનું ક્યાં અસંતુલન-ઈમ્બેલન્સ થયું છે, ત્રિદોષનું (વાયુ, પિત, કફનું) ક્યાં અસંતુલન થયું છે, અને એ જુએ છે કે દર્દીના શરીરમાં ક્યાં ખરાબી છે. માણસના શરીરમાં જો આ બંને વાતોનું અસંતુલન નથી થતું, તો અને બીમારી નથી થતી, બેકટેરિયલ ઇન્ફેક્શન પણ ના થાય, અને આયુર્વેદમાં વૈદ નાડી તપાસી આ બે-ગ્રાણ વાતોની ખાતરી કરે છે કે શરીરમાં જો કોઈ અસંતુલન હોય તો એ શેનું છે અને કેટલું છે, એ જાણી-સમજ યોગ્ય ઈલાજ કરે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન-આધ્યારિત એલોપેથી ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં ડોક્ટરો ખોટી દિશા પકડી, દવા આપે છે, જે દવા-જેર શરીરમાં રહેલા બેકટેરિયાને મારવા માટે છે. આપણે જોયું કે દવા આપીએ એનાથી બેકટેરિયા ભરતા નથી, ધીમે-ધીમે એ દવાથી ઈમ્યુન થઈ જાય છે. ચર્ચા દરમિયાન આપણો એ પણ સમજ્યા કે કોઈ પણ દવાની આવરદા, અસરકારકતા પાંચ-દશ વર્ષથી વધારે નથી હોતી; આટલા ગાળામાં તો બેકટેરિયા દવા સામે પોતાનું રક્ષણ કરવાનું શીખી લે છે. અમુક દવાના ડોઝથી જો બેકટેરિયા ભરતા નથી, તો પછી ડોક્ટરો વધારે પાવર, હાયર ડોઝની દવા આપે છે...પછી

એક સમય એવો આવે કે એ હાય ડોડીથી પણ બીમારી મટાડી નથી શકતી, તેથી પછી એ જ દવા માણસને જ મારવા લાગે છે. આ દુનિયામાં બેક્ટેરિયલ ઇન્ફેક્શનથી જે ટલા લોકો મરે છે લગભગ એટલાં જ લોકો એન્ટીબાયોટિક દવાઓના હાયર પાવરના ડોડી થી અને એ દવાઓની માઠી, આડ-અસરથી મરે છે, ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થામાં.

હમણાં હું એક લેખ વાંચતો હતો જે માં જડાવવામાં આવ્યું હતું કે આપણા જેવા ઉગતા, ડેવલપિંગ દેશો છે, જે ધનિક દેશો નથી, ત્યાં વૃદ્ધો માટે દવા અને એના યોગ્ય ડોડ માટેનું અધ્યયન બહુ ઓછું થયું છે. સામાન્ય રીતે કોઈ યુવક કે પ્રૌઢને કોઈ ઇન્ફેક્શન થયું હોય તો અને એના વજનને હિસાબે દવા અને ડોડ આપતા હોઈએ; અને વૃદ્ધ હોય એને પણ એ જ દવા અપાય છે. યુવક હોય તો અને દવાની અસર એક-બે દિવસમાં થઈ જતી હોય, તેથી દવાની આડ-અસરથી બચી જાય, જારે વૃદ્ધમાં એ જ દવાની અસર ધીમે-ધીમે જતી રહેતી હોય છે, એકાદ અઠવાડિયા સુધી ચાલતી હોય અને તેથી વૃદ્ધ દવાની આડ અસરથી બહાર નીકળી નથી શકતા. આ જ કારણો વૃદ્ધોને એન્ટીબાયોટિક દવાઓથી શક્ય હોય એટલા દૂર રાખવા, અને જો આયુર્વેદની દવા વિગેરેથી મટાનું હોય તો એ જ કરવું સારું. મોટી ઊંમરના ખાસ કરીને ૫૦-૭૦ વર્ષના હોય તો જે બીજા યુવાન કે પ્રૌઢ લોકો માટે નોર્મલ દવા હોય એ વૃદ્ધોને આપવી ના જોઈએ, એ એમના માટે નથી; વૃદ્ધોને બાળકોને, હળવો ડોડ જોઈએ અને આ મહત્વની વાતનું અધ્યયન આપણા જેવા દેશોમાં થયું નથી. ટૂંકમાં કહેવું હોય તો, એન્ટીબાયોટિક દવાઓથી બેક્ટેરિયા ધીમે-ધીમે ઈભ્યુન થઈ જાય છે, અને પછી એ જ દવા દર્દીને નુકશાન કરવા લાગે છે.

કેન્સર જેવા જીવલેણ રોગ મટાડવા માટે અપાતી કેમોથેરેપી જે છે એ શરીરના અસરગ્રસ્ત ભાગમાંના કેન્સર સેલ્સને તો મારતી જ હશે, સાથે માણસને પણ મારતી હોય છે. આ પદ્ધતિથી જે ટલા લોકો કેન્સરમાંથી ઉગયા હશે, એટલા જ લોકો મર્યાદા હશે.

એટલે, બેક્ટેરિયાને મારવાની દવા માણસ માટે ઝેરનું કામ

કરે છે, અને ક્યારેક તો એવું બને છે કે દર્દીના શરીર માટે એ જ દવાના ઘટકો ‘ફોરેન (foreign) બોડી’ જેવા હોય છે તેથી એ ઘટકોને દર્દીનું શરીર સ્વીકારતું જ નથી, તેથી એવી દવાઓ દર્દીના શરીરમાં ધારી અસર નથી કરતી, શરીર એવી દવાઓથી ઈચ્છુન થઈ ગયું હોય; ક્યારે’ક અમુક દવાઓથી દર્દી સ્ટ્રોંગલી રિએક્ટ કરે છે. એટલે, તમને ખ્યાલ હોય કે દર્દીના ટેસ્ટ રિપોર્ટ ઉપરથી ડોક્ટરને સમજાઈ જાય કે એને કઈ-કઈ એન્ટીબાયોટિક દવાઓ નહીં આપવી જોઈએ; ક્યારે’ક એન્ટીબાયોટિક દવાઓની અસરની પણ ટેસ્ટ કરાવવી પડતી હોય છે...

એલોપેથીના ક્ષેત્રે,
મેડિકલ સાયન્સ
માનવતાને સારી
રીતે સેવા આપી
શકે એ માટે આ
ત્રણ વાત ધ્યાનમાં
રાખવી જોઈએ કે
(૧) મોર્ડન મેડિકલ
વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન શું
છે; (૨) એની
પદ્ધતિ, મેથડ શું
છે, અને (૩) આ
વિજ્ઞાન એના ક્ષેત્ર
આરોગ્ય માટે કર્દી
રીતે વિચારે છે.

આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે આ બધા ઉપાયો સારા નથી, તેમ છતાં એલોપેથી ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને એની દવાઓની આપણે એકદમ ઉપેક્ષા પણ ના કરી શકીએ, કેમ કે અમુક દર્દીઓમાં જ્યારે બેકટેરિયાઓ ખૂબ વધી ગયા હોય, શરીર-તંત્ર આખું નબળું પડી ગયું હોય ત્યારે આ જ પદ્ધતિ કામમાં આવે છે; જે કેસોમાં તાત્કાલિક ઉપચાર કરવાના હોય એ દિશામાં એલોપેથી સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ જ ના હોય એવા દર્દીઓ માટે આજના વિજ્ઞાને જ આપ્યું છે એની અવગાળના, કે અવમૂલ્યન ના કરી શકાય.

વાત તો સાચી, પરંતુ એલોપેથી પદ્ધતિથી કાંઈ બીમારીનું સમાધાન પણ નથી થઈ જતું, જે-તે સમયે જીવ બચાવવા, અનિવાર્ય હોય તેથી એલોપેથીની સારવાર લઈએ, એનો વાંધો નથી, પણ એ તો ખરું જ કે એલોપેથી એ કાંઈ બધી બીમારીઓ માટે સચોટ અને અંતિમ ઉપાય નથી. એલોપેથીના ક્ષેત્રે, મેડિકલ સાયન્સ માનવતાને સારી રીતે સેવા આપી શકે એ માટે આ ત્રણ વાત ધ્યાનમાં રાખવી

જોઈએ કે (૧) મોડર્ન મેડિકલ વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન શું છે; (૨) એની પદ્ધતિ, મેથડ શું છે, અને (૩) આ વિજ્ઞાન એના ક્ષેત્ર આરોગ્ય માટે કઈ રીતે વિચારે છે.

આયુર્વેદ જે ભારતીય ચિંતન છે, એમાં પણ એવું વિચારવું, અને સાથે સાથે અધ્યાત્મનું જ્ઞાન પણ આવશ્યક છે, કેમ કે શરીરની દરેક અવ્યવસ્થાઓ, પીડાઓનું મૂળ આત્માના જ્ઞાનના અભાવથી જ થાય છે - આ વાતના મૂળમાં અધ્યાત્મજ્ઞાન છે; એટલે કોઈ પણ ક્ષેત્રના જ્ઞાન સાથે અધ્યાત્મનું જ્ઞાન પણ હોવું જ જોઈએ.

આધુનિક જગતમાં જેણે કોઈએ પોત-પોતાના ક્ષેત્રમાં સર્કળ થવું હોય તો એ માટે ત્રણ વાતો ખૂબ આવશ્યક છે - પહેલું, એ ક્ષેત્રમાંનું આધુનિક જ્ઞાન; બીજું, એ ક્ષેત્રમાંનું પ્રાચીન ભારતીય જ્ઞાન, અને ત્રીજું, અધ્યાત્મ જ્ઞાન. આમ, આ ત્રણે પ્રકારના જ્ઞાનના સુયોગ્ય સમન્વય સાથે કામ થશે તો જ માનવતાની સારી રીતે સેવા કરી શકશો.

એક ક્ષેત્રની વાત કરીએ - પાકશાસ્ત્ર. આજના વિજ્ઞાનની ખોરાક વિષેની જે સમજ છે એ સાથે ભારતની જે સમજ છે (પુરાતન અને અર્વાચીન) એ બંને સાથે અધ્યાત્મની સમજ, જ્ઞાન પણ આવશ્યક છે. વિજ્ઞાન અને પાશ્યાત્મ્ય જગત ખોરાક વિષે એવું કહે છે કે ખોરાક કેલરી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, વિટામીન વિગેરેની ગણનાને આધારે લેવાવો જોઈએ - ખોરાકમાં કેટલી કેલરી જોઈએ, કેટલું કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ જોઈએ, કેટલું પ્રોટીન, કેટલું વિટામીન જોઈએ. આવી ગણતરી જોવા-વાંચવા-ચર્ચામાં સારી લાગે, કયારેક ડાયટ-કન્ટ્રોલની વાત હોય તો ત્યારે પણ સારી લાગે, પરંતુ ખોરાક વિષેની આ સમજ એ સર્વાંગીણા, holistic નથી.

ખોરાક વિષે આ અર્વાચીન વિજ્ઞાન સામે આપણા આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ ખોરાકની વાત જોઈએ તો સમજશે કે એ વિજ્ઞાન સર્વાંગીણ છે. પહેલી વાત કે સમગ્ર સૃષ્ટિ પંચભૂતોથી બની છે, એવી જ રીતે આ માનવ શરીર પણ પંચભૂતોથી બન્યું છે. માનવી આ સૃષ્ટિનો ભાગ છે, સૃષ્ટિ વચ્ચે આપણે છીએ, એટલે પંચભૂતોનો સમન્વય (co-ordination) માત્ર મારી અંદર ના જોઈએ, આખી સૃષ્ટિમાં

પણ પંચભૂતોનો સમન્વય જોઈએ. હવે, માનો કે વાતાવરણમાં અભિનાનો પ્રકોપ વધી ગયો, અને જો મારે એ જ વાતાવરણમાં રહેવાનું હોય તો મારી અંદર અભિન-શમનના ગુણ હોવા જોઈએ, એટલું જ નહીં, એ ગુણો આવા સમયે વધવા પણ જોઈએ.

વાતાવરણમાં અભિન વધે એટલે માનવ શરીરમાં પિતનો પ્રકોપ વધે; એટલે આપણાને પિત થાય, વરસાદ પછી જે બફારો થાય ત્યારે પડા પિત થાય, ત્યારે આપણો ખોરાક એ પિતનું શમન કરે એવો હોવો જોઈએ. એ સાથે આપણી ખાણી-પીણી, રહેણી-કરણી પણ એ પ્રમાણોના હોવા જોઈએ. તો, આયુર્વેદનું માણસના ખોરાક માટેનું આ જે વિજ્ઞાન-સમજ છે એ સૂચિ સાથે સમન્વિત છે, સૂચિ સાથે હાર્મની જળવે છે અને તેથી આયુર્વેદનું ચિંતન સર્વાગીણ, holistic છે.

હું ક્યારે'ક-ક્યારે'ક ડોક્ટરોને પૂછું કે તમારા સાયન્સમાં એવું છે કે વાતાવરણમાં જો પ્રોટીન વધી જાય તો માણસને કઈ જતની બીમારી થાય? માણસના કેવા સ્વભાવને કારણે કેવી બીમારી થાય? આવી વાતોનું કોઈ અધ્યયન કે ગણિત આધુનિક વિજ્ઞાન પાસે નથી; જ્યારે આયુર્વેદનું તો સર્વાગીણ વિજ્ઞાન છે કે માણસને પિતનો પ્રકોપ હોય તો એની શરીર-રચના કેવી હોય, એનો સ્વભાવ કેવો હશે, એના આચાર-વર્તન કેવા હશે, એને કેવા, ક્યા રોગ થવાની શક્યતા રહેલી છે, કેવી પ્રકૃતિમાં એષો કેવી જતનો સમન્વય રાખવાનો, એષો ક્યા વાતાવરણમાં - ઠંડી કે ગરમીમાં - કઈ-કઈ વાતોનું ધ્યાન રાખવાનું... આવી બધી વાતો આયુર્વેદમાં વિજ્ઞાનના રૂપમાં છે.

એટલે, આ એક ખાવાની વાતમાં પણ જો ત્રણો જ્ઞાનનો - આધુનિક વિજ્ઞાન, પ્રાચીન ભારતીય વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મ જ્ઞાનનો - સમન્વય હશે તો માનવતાની આરોગ્ય અંગેની સેવા સારી રીતે કરી શકીશું. આયુર્વેદની ભાષા જૂની અને જૂદી છે, આજની ભાષા જૂદી છે, એટલે એ બંને સમયની ભાષા અને જ્ઞાનનો સમન્વય કઈ રીતે કરી શકાય એ એક રિસર્ચનો વિષય છે. આજનું મેડિકલ વિજ્ઞાન જે ડેફીસિયન્સી, કે ઈન્ફેક્શનની વાતો કરે છે, અને આપણી જૂની ભાષામાં જે પિત, કફની વાતો છે એનો સમન્વય કઈ રીતે થઇ

શકે એ પણ એક રિસર્ચનો વિષય છે. આ ક્ષેત્રમાં પણ શોધ થવી જોઈએ તો જ માનવતાને આપણો વધારે સેવા આપી શકીએ. આવી જ રીતે અન્ય ક્ષેત્રોમાં પણ શક્ય છે.

આપણી આ ચર્ચામાં આપણે જોયું કે બેકટેરિયાને મારવા કે સંકામક રોગોને મટાડવા જો એન્ટીબાયોટિક દવા લેવી પડે તો વાંધો નહીં, પણ ત્યાંથી સમાધાન નહીં માનવાનું; એની આગળ જેને લીધે બેકટેરિયલ છન્ફેક્શન થયું છે એ પરિસ્થિતિને આપણે દૂર કરવાની બાકી છે. જે છન્ફેક્શનીયસ બીમારી નથી જેમ કે BP છે, ડાયાબિટીસ છે, એસીડિટી છે, અસ્થમા છે કે કેન્સર પણ હોય એ બધી બીમારીઓને સમજવા માટે વાતને બહુ સરળ રીતે સમજવી કે આપણી બીમારીને મટાડવા માટે આપણું શરીર જાતે જ સમર્થ હોય છે; પરંતુ, આપણે જ્યારે આપણી ખાણી-પીણી, રહેણી-કરણી વિગેરેમાં અવ્યવસ્થા લાવીએ છીએ, એ અયોગ્ય થાય એને કારણે શરીરમાં જે અશુદ્ધિઓ ઉભી થાય છે ત્યારે શરીરની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય, અને જો એને વ્યવસ્થિત કરીશું નહીં તો બીમારી થાય છે. અને મજાની વાત તો એ છે કે આપણું શરીર છેક સુધી એ બીમારીને ઠીક કરવા માટે સતત પ્રયત્ન કરતું હોય છે.

આપણને ઘણી સામાન્ય બીમારીઓ નહે છે જેને મટાડવા શરીર સતત મથતું હોય છે; આપણે ભલે એ પ્રક્રિયાને બીમારીના રૂપમાં જોતાં હોઈએ, પણ વાસ્તવમાં તો એ શરીરના જ પ્રયાસ છે કે એ ઉગતી બીમારીને જલ્દી મટાડી હે. દા.ત. કોઈ કારણસર diarrhoea કે અતિસાર થાય, જાડા થઈ જાય એટલે શરીરની અંદર જે અશુદ્ધિઓ થઈ ગઈ છે, અવ્યવસ્થા થઈ ગઈ હોય, શરીર જાતે એને ઠીક કરવા પ્રયત્ન કરે છે, એ અશુદ્ધિને કાઢવા પ્રયાસ કરી રહ્યું હોય છે. આપણે ખાવામાં કાઈ ગરબડ કરી હોય, ક્યારે'ક વધારે, કે આંદું-અવળું ખવાઈ જાય તો વોમિટ થાય છે. તે વખતે તમે જોશો કે એ વોમિટ સામાન્ય નથી હોતી, એમાં ખટાશ વધુ હોય છે (પેટમાંની એસીડિટીને કારણે). તો આ વોમિટથી શરીર જાતે એ અવ્યવસ્થાને દૂર કરવાના પ્રયત્ન કરે છે.

બીજા કોઈ સમયે આપણને તાવ આવે છે, શરીરમાં કોઈ

પ્રકારનું ઇન્ફેક્શન થયું હોય તો શરીર-તંત્ર જાતે પોતાનું તાપમાન (ટેમ્પરેચર) વધારીને શરીરમાં ઉદ્ભવેલા કોઈ પ્રકારના જે તે બેક્ટેરિયાને મારવાનો પ્રયાસ કરે છે, પણ ક્યારે'ક એવું પણ બનતું હોય છે કે શરીરનો એ પ્રયાસ એની ક્ષમતાથી બહાર થઈ જાય, એવી પરિસ્થિતિમાં જ્યારે શરીરની શોધનાની પ્રક્રિયા એના કન્દ્રોલમાં ના હોય ત્યારે આપણે દવા લેવી પડે છે. એટલે, વિવેક તો હોવો જોઈએ, એવું નહીં કે શરીર જ ઠીક કરવા મથે છે, તો કરવા દો એને ઠીક, આપણે સાજા થઈ જઈશું. ના, વિવેક તો રાખવો પડે.

એક વખત મુંબઈ નજીક લોનાવાલામાં શિબિર હતી, અને એ શિબિર એક દિવસ છોડીને શરૂ થવાની હતી. હવે, આયોજકોએ અમારા ત્યાં પહોંચવાના બીજે દિવસથી ભોજનની વ્યવસ્થા કરી હતી, જે દિવસે અમે ત્યાં પહોંચ્યા એ દિવસની કોઈ વ્યવસ્થા નહોતી. એટલે, સાથે આવનારા સાધકોએ રસ્તામાં ખપોલી ગામમાં થોડુક ખાવાની વ્યવસ્થા કરી અને એ લોકો વડા-પાવ લઈ આવ્યા. વડા-પાવ ત્યાંનો (અને આખા મહારાષ્ટ્રનો, મુંબઈનો પણ) સ્વાદિષ્ટ નાસ્તો કહી શકાય, એ લઈ આવ્યા, મને કહ્યું કે આ ખાવ, સરસ છે. મને તીખું ખાવાનો અત્યાસ નહીં, અને એ વડા તો એટલાં તીખા હતાં - ભયાનક તીખું, પણ ખાવું જ પડ્યું, એ સિવાય બીજું કશ્યું ખાવાનું હતું નહીં. એ તીખા વડા-પાવ ખાઈને અમે પહોંચ્યા લોનાવલા. ત્યાં વળી નવો નાસ્તો - ઈડલી-સંભાર! એ પણ તીખું, એ પણ ખાધું, બીજો કોઈ વિકલ્પ જ નહોતો!

બીજે દિવસથી મને ઝડા શરૂ થઈ ગયા, એ દિવસે હું ઓછામાં-ઓછા ૩૦ વખત ગયો હોઈશ, પણ મને ઉલટી નહોતી થતી. સાથેના સાધકો કહે, આપણે ડોક્ટર પાસે દવા લેવા જઈએ. મેં ક્રીધું, “મારે ક્યાં”ય જરૂર નથી, મને આરામ કરવા દો, મને ઉકાળેલા પાણીમાં ખાંડ અને મીઠું આપી દો.” હું એ પી’ને સૂઈ રહ્યો; છેક સાંજે બંધ થયું, ત્યારે ખીચડી આપી એ ખાધી. ફરી આરામ કર્યો, અને શિબિરના દિવસથી મને નોર્મલ થઈ ગયું.

હવે, ઝડા સાથે જો મને ઉલટી પણ થઈ હોત તો મને તરત જ દવાખાને લઈ જવો પડ્યો હોત; જેને પણ આવું થાય એને

દવાખાને લઈ જ જવા પડે, ત્યાં એ લોકો IVથી (intra-veinous) શરીરની અંદર પાણી આપે, એ સિવાય બીજો રસ્તો જ નથી. એવું પકડીને ના બેસી રહેવાય કે ના, દવાખાને નથી જવું. હવે, મને તો માત્ર જાડા જ થતાં હતાં, વોમિટ નહોતી થતી, તેથી પેટ સાફ થઈ રહ્યું હતું, એટલે માત્ર આરામ જ કરવાનો, અને પાણી પીવાનું, મીઠાવાળું પાણી પેટમાં જઈ રહ્યું છે, કશું નથી થવાનું. આવા ટાણો એક સામાન્ય વિવેક તો આપણાને જોઈએ જ કે શરીર સાફ થવું જોઈએ, પણ ક્યારે'ક આવું પણ થાય - એક એક્સીડન્ટ વિષેની વાત મેં વાંચી હતી એ યાદ આવે છે કે એક ભાઈને ઘરે આગ લાગી એટલે ભાઈ તો ગભરાઈ ગયા, દોટ મૂકીને ઘરની બહાર નીકળી ગયા...થયું, હાશ, આગથી બચી ગયા... હવે, એ ભાઈ ભાગતા હતાં એવામાં સામેથી આવતી ગાડી સાથે એ અથડાયા અને મરી ગયા. એટલે, મને થઈ એવી બીમારીમાં શરીર એની મેળે સફાઈ કરી રહ્યું છે એમ કરીને બેસી રહો તો એ બેકાબુ (અનકન્ટ્રોલ) થશે અને પેલા ભાઈ જેમ આગથી બચી ગયા પણ ગાડીથી અથડાઈને મરી ગયા...તેમ, શરીરની સફાઈ ક્યારે'ક આપણા કે શરીરના તાબામાં (કન્ટ્રોલમાં) નથી રહેતી, અને જો એ તરફ બેધ્યાન રહીએ તો એક નહીં ને બીજી રીતે મુશ્કેલીમાં મૂકાઈ જવાય - આગળ જે ભાઈની વાત કરી એવી રીતે.

તો, મહદુંશો, દરેક પ્રકારની બીમારી છે એ શરીરના પોતાને જાતે ઢીક કરવાના પ્રયાસ છે, જે એ શરીરને સ્વ-સ્થ સ્થિતિમાં લાવવા માટે પ્રયાસ કરતું હોય છે; ખાસ કરીને નોન- ઇન્ફેક્શન્સ બીમારીમાં આવું થતું હોય છે; એને થોડું સારી રીતે સમજજો.

માની લો કે કોઈને હાય BP છે, આ વાત પણ આપણો પહેલાં કરી હતી કે દરેક વ્યક્તિને બ્લડ ગ્રેશર (BP) તો હોય જ છે, અને અમુક કારણસર, અમુક સંજોગોમાં દરેકનું BP વધી જાય, ચિંતા કરો તો વધી જાય, પણ થોડીવારમાં આપોઆપ પાછું નોર્મલ પણ થઈ જાય છે. કોઈ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ હોય એ ગુર્સો કરે કે દોડીને આવે તો એનું BP વધશે જ; મહેનત કરે તો BP વધી જાય, આવા અન્ય સંજોગોમાં જેનું પણ BP વધે છે એ પાછું થોડીવારમાં નોર્મલ

પણ થઈ જાય છે. કોઈ પણ સ્વસ્થ માણસ હોય, અને જો એ દોડીને આવે તો અનું BP વધશે જ. એવી જ રીતે, કોઈ પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ જમીને આવે ત્યારે અનું સુગર માપો, તો નોર્મલ કરતા વધારે જ આવવાનું; અને એ જ વધેલું સુગર-લેવલ બે-ત્રાણ કલાક પછી પાછુ નોર્મલ થઈ જશે, એની સિસ્ટમ જ અને નોર્મલ કરી દે છે.

તો, સવાલ એ થાય કે લોકોનું BP વધે છે કેમ? કારણ કે જે સંજોગોમાં BP વધે છે એવા સમયે, એ કારણો વખતે એના શરીરને વધુ ઉજા-અનજી જોઈતી હોય છે, અને એવા સમયે જો BP વધે નહીં તો શરીરને આવશ્યક લોહી ના મળે, તો પછી શરીર અશક્ત થઈ જાય અને ઢળી પડે. તમે જ્યારે કોઈ દુંગર ચઢતા હો, ત્યારે જો તમારો શાસ સામાન્ય રીતે જ ચાલે તો તમે બેભાન થઈને પડી જાવ, કેમ કે તમને દુંગર ચઢવામાં મદદ કરવા માટે મગજને જોઈતા પ્રમાણમાં લોહી નથી મળતું, તેથી તમારા શરીરમાંના હદયે એ માટે સામાન્ય કરતાં વધારે મહેનત કરી, પ્રેશર વધારી એ આવશ્યક લોહી વધારે પખ્ય કરવું પડે. એટલે, આવા કરણોને લીધે દુંગર ચઢતી વખતે માણસનું BP વધે છે.

કોઈ વ્યક્તિ સામાન્ય કરતા વધારે વજનવાળી (obesse) હોય તો અને ૧૦૦ ટકા BP હોવાનું જ, કેમ કે એના હદયે એના શરીરના દરેક-દરેક કોષોમાં, કણો-કણામાં લોહી પહોંચાડવાનું હોય છે. આ વાતને બીજી રીતે સમજીએ - કોઈ હાઉસિંગ સોસાયટીના સો (૧૦૦) ઘરોમાં પાણી પહોંચાડવા માટેનો પંપ હોય અને એનાથી પાણી સારી રીતે બધાંને પહોંચતું હોય; હવે, જો કોઈ કારણસર એજ પંપથી જો બાજુની સોસાયટીના બીજા ૧૫૦ ઘરોમાં (કૂલ ૨૫૦ ઘરોમાં) પણ પાણી પહોંચાડવાનું આવે તો એ પંપની શક્તિ (પાવર, કેપેસિટી) વધારવી પડે. એવી જ રીતે, માણસના શરીરની ચરબી, મેદસ્ટિતા (ફેટ) વધે છે, તો એટલાં પ્રમાણમાં એના શરીરના સેલ્સ (cells) વધે, સ્નાયુઓ, મસલ્સ, વિગેરે બધું પણ વધે છે, ત્યારે આવા શરીરમાં વધારે લોહીની જરૂર પડે, અને તેથી એના હદયે વધારે પંપ કરીને, મહેનત કરીને લોહી આખા શરીરમાં પહોંચાડવાનું હોય છે.

હવે, કોઈ પણ કારણસર ઉપર કહી એ સોસાયટીમાં પાણીના પંપનું કામ વધારી દીધું હોય, પણ એ માટે પંપ બદલ્યો નથી તો શું થાય? એવી જ રીતે, મેદસ્વી વ્યક્તિના શરીરના મુખ્ય અંગ પંપ, હદ્ય ઉપર વધારે ભાર, load આવે જ છે, એનું BP high, વધારે થવાનું જ છે. જો આવું છે, તો શું કરવું જોઈએ? કેમ કે માણસનો ‘પંપ’-હદ્ય બગડી જાય તો સહેલાઇથી બદલી નથી શકતું. હા, હાઈ ટ્રાન્સપ્લાન્ટની શક્યતા ખરી, પણ એ માટે જોઈતી વ્યવસ્થા ના પણ હોય, કેમ કે ‘મેચિંગ’, સ્વર્સ્થ હદ્ય મળવું ખૂબ મુશ્કેલ અને મૌંધું પણ હોય છે, મળે તો એને બદલવાનો ખર્ચ અંદાજે US\$ ૪૦,૦૦૦-૫૫,૦૦૦ (રૂ. ૩૦ લાખ- ૪૫-લાખ) જે ટલો હોય છે; ત્યાર પછી દવા, એ નવા હદ્યની જાળવણીનો માસિક ખર્ચ (US\$ ૫૦૦; રૂ.૪૦,૦૦૦), અન્ય ખર્ચ જુદાં - અને, આ આખી મહેનત કારગર જ નીવડે એ કહી ના શકાય.

(<https://www.medgurus.org/heart-transplant-best-hospitals-doctors-cost-in-india/>)

તો, મેદસ્વી વ્યક્તિના શરીરને સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં વધારે લોહી તો જોઈએ જ, તો એણે શું કરવું જોઈએ? એટલું જ કે એના ‘પંપ’, હદ્ય ઉપર વધારે loadના પડે એનું ધ્યાન રાખવાનું.

આ વાતને હજુ બીજી રીતે સમજાએ - કે તમારી ગાડીનું એન્જિન ખરાબ હોય તો એ ચાલતા-ચાલતા ગરમ થઈ જાય, અને ડેશ-બોર્ડ ઉપર લાલ લાઈટ થાય. આવે વખતે આપણી પાસે બે પર્યાય હોય - એક, કે ગાડીને ગેરેજમાં લઈ જઈ એન્જિન રીપેર, કે બદલાવી લેવાનું; બીજો પર્યાય એ કે ગાડીના ડેશબોર્ડ ઉપર જ્યાં લાલ લાઈટ હોય એના ઉપર લીલા રંગનું સ્ટીકર ચોટાડી ઢેવાનું, અને એન્જિનને કાંઈ ના કરીએ. એક ત્રીજો રસ્તો પણ ખરો કે ગરમ થઈ ગયેલા એન્જિનને ઠંડુ પડવા દઈએ, એના ઉપર પાણી છાંટી એને થોડું ઠંડુ કરી ફરી ગાડી સ્ટાર્ટ કરી ચલાવીએ, પણ એનાથી વધારે લાંબે જઈ ના શકાય, માંડ ૧૦-૧૫ કી.મી. ચલાવી શકાય, અથી વધારે શું થઈ શકે?

આ બધી વાતોથી એટલું સમજાય કે કારણો-અકારણો વધી

ગયેલા BPને દવાથી કન્ટ્રોલ કરવું એ ગાડીના ડેશનોડ ઉપર લાલ સિજનલ ઉપર લીલા રંગનું સ્ટીકર મારવા જેવું, અથવા ગરમ થઇ ગયેલા ગાડીના એન્જિન ઉપર થોડું ઠંડુ પાણી રેડવા જેવું થાય.

આવી જ રીતે, ઓબેસિટીને કારણો વધી ગયેલા શરીરવાળી વ્યક્તિ પણ જો પોતાના વધી ગયેલા વજનને ગણકારે નહીં, એ ભાર લઈને ચાલ્યા કરશે, તો વહેલે-મોડે પણ એ વ્યક્તિ માંદી તો પડશે. આવા શરીરમાં વધારે લોહીનું સપ્લાય જોઈએ, અને તેથી હદ્યે વધારે કામ કરવું પડે તો એ સ્થિતિ જોખમકારક તો ખરી. હદ્યનું સંરક્ષણ કરવું અત્યાવશ્યક છે, અને તેથી high BPને નીચે લાવી કન્ટ્રોલ કરવા માટે બીજા કોઈ ઉપાય કામ નથી આવતા તો એ માટે દવા તો લેવી જ પડશે, નહીંતર હદ્ય અચાનક બંધ પડી જઈ શકે. દવાથી BPને કન્ટ્રોલ કરવું એ ગાડીના ગરમ થઇ ગયેલા એન્જિન ઉપર પાણી છાંટી ઠંડુ કરીને ગાડી ચલાવવા જેવું છે; અને એ ગાડી કેટલું લાંબું ચાલી શકશે?

જે કોઈ વ્યક્તિનું વજન સામાન્ય કરતા વધી ગયું હોય એણો તો સૌથી પહેલાં એ વજન વધી જવાનું મૂળ કારણ શું એ શોધી, એ કારણ, એ મૂળને દૂર કરવાના પ્રયત્ન કરવાના, એવી વ્યક્તિએ એના હદ્ય ઉપર ભાર ઓછો આવે એવું કરવું, નહીં તો તકલીફ થશે. કોઈ વ્યક્તિ ૨૦ કિલો વજન લઈને ચાલી શકતી હોય, અને એને તમે ૪૦ કિલો વજન લઈ ચાલવા કહો તો શું થાય? અને, જો એ બમણું વજન લઈ ચાલવાનું બંધ ના કરે તો શું થશે? થોડું ચાલી શકશે, પછી લથડીયા ખાશે, અને છેવટે એ માંદો થઇ પડી જ જશે. એવી જ રીતે હદ્યનું છે, જેનો કાર્ડિયોગ્રામ બગડ્યો, એની સ્થિતિ પેલા માણસ જેવી છે જે ક્ષમતા કરતા બમણું વજન લઈ ચાલે છે, એ કોલેઝ થઇ પડી જશે ત્યારે નબળા થઇ ગયેલા હદ્યને બચાવવા માટે દવા તો લેવી જ પડે, એમાં કોઈ શંકા જ નથી, અને દવા લેવાથી હદ્ય થોડું ધીમું પણ કામ કરતું તો થઇ જશે.

હવે, દવાને આધારે નબળા હદ્યને લોહી મળવાનું શરૂ તો થાય, પરંતુ તેથી શરીરના બીજા ભાગોમાં જોઈતા લોહીનું પ્રમાણ ઓછું થાય. અને તમે પણ જોયું હશે કે જે વ્યક્તિ હદ્ય-રોગની

દવા લેતી હોય, BPને કન્ટ્રોલ કરવા દવા લેતી હોય એને ચાર-પાંચ વર્ષમાં ડાયાબિટીસ થવાનું લગભગ નક્કી જ છે, કેમ કે આવી સ્થિતિમાં કિડનીમાં રૂધિરાલિસરણ (બ્લડ સર્ક્યુલેશન) ઓછું થશે; શરીરના જે ભાગોમાં ઓછું લોહી પહોંચે એ ભાગ વહેલે-મોડે નબળો પડશે, એ બીમાર થશે, અને એવા દર્દીને ખાવાનું નહીં પચે; એને લીવરમાં લોહી ઓછું પહોંચશે, એના મગજ ઉપર અસર થશે, એની યાદશક્તિ ખરાબ થશે, પછી...? પછી એને ડાયાબિટીસ થશે, અને પછી ડાયાબિટીસને કારણે શરીરમાં જાત-જાતની જટિલતા (complexities) ઉભી થશે.

માણસની બીમારીનું મૂળ કારણ છે એને જાણી-સમજને દૂર કરવું; જો મેદસ્વીતા છે તો એને દૂર કરવાની, જો સ્ટ્રેસ છે તો એના કારણ જાણી સ્ટ્રેસ ઓછો કરવો; કોઈ પરિસ્થિતિને લીધે બીમારી થઈ રહી છે, BP કેમ વધી રહ્યું છે એને સમજને એ ઠીક કરવું જોઈએ. શરીરની અંદર જે વિકારો છે એ ધીમે-ધીમે સાફ થાય તો એની રીતે શરીર જાતે એનું BP નોર્મલ કરે છે. આપણું તંત્ર જ એ પ્રકારનું છે કે એ BPને નોર્મલ કરી દે.

આમ, BP, high BPના મૂળ કારણને નથી સમજતા, નથી દૂર કરતા તો આ રીતે શરીરમાં જટિલતા વધતી જાય છે. high BPનું કારણ ચિંતા પણ હોઈ શકે, અને તેથી એવી વ્યક્તિના મગજને વધારે એનજ જોઈએ, બ્લડ સર્ક્યુલેશન સારું અને વધારે પણ જોઈએ. એ વ્યક્તિ મેદસ્વી ના પણ હોય, કદાચ દુબળી પણ હોય, તો પણ એવી વ્યક્તિને બ્લડ સર્ક્યુલેશન સારું જોઈએ, એની જગ્યાએ દવાથી બ્લડ સર્ક્યુલેશન ઓછું થાય તો એને કાપ મૂકવો પડશે, અને જ્યાં કાપ મૂકશે, એ ભાગ નબળો થશે; પછી એ જગ્યાએ એ પ્રમાણેની બીમારી થશે.

એટલે, માણસની બીમારીનું મૂળ કારણ છે એને જાણી-સમજને દૂર કરવું; જો મેદસ્વીતા છે તો એને દૂર કરવાની, જો સ્ટ્રેસ છે તો એના કારણ જાણી સ્ટ્રેસ ઓછો કરવો; કોઈ પરિસ્થિતિને લીધે બીમારી થઈ રહી છે, BP કેમ વધી રહ્યું છે એને સમજને એ ઠીક કરવું જોઈએ. શરીરની અંદર જે વિકારો છે

એ ધીમે-ધીમે સાફ થાય તો એની રીતે શરીર જાતે એનું BP નોર્મલ કરે છે. આપણું તંત્ર જ એ પ્રકારનું છે કે એ BPને નોર્મલ કરી દે.

દરેક માણસનું BP વધતું-ઓછું થતું રહેતું હોય છે, માણસ તડકામાં ચાલીને આવે તો પણ એનું BP વધી જાય, એ વધે તો સામાન્ય રીતે થોડા સમયમાં જ એની મેળે ફરી નોર્મલ પણ થઈ જાય છે. આ વધેલા BPને નોર્મલ કોણ કરે છે? આપણું તંત્ર, આપણી સિસ્ટમ જ કરે છે. આમ આપણું શરીર અને એના અંગો જો સ્વસ્થ હશે, એમાં કોઈ વિકાર નહીં હોય તો શરીર જાતે BP મેન્ટેન કરે છે.

તમે જોયું હશે કે આપણા યોગ-કેન્દ્રોમાં એવી વ્યક્તિ જોવા મળશે કે વર્ષોથી BPની દવા લેતા હોય, અને પછી યોગાભ્યાસ યોગ્ય રીતે શરૂ કર્યો હોય, ખાંધી-પીંણી થોડી સુધારી હોય, તો એની BPની દવા બંધ થઈ ગઈ હોય. એવી જ રીતે એસીડિટીનું છે, શરીરમાં જો એસીડ વધી ગયું હોય તો એને પણ નોર્મલ કરી લે છે આપણું શરીર તંત્ર, એ જાતે જ બધું નોર્મલ કરતું રહે છે. એસીડિટી થાય છે એનું કારણ આપણું શરીર, એ જે ટલું એસીડ પચાવી શકતું હોય એના કરતા શરીરમાં વધારે એસીડ આપણો નાંખતા હોઈએ, બહુ ખાટુ ખાતા હોઈએ, વધારે તીજું ખાતા હોઈએ... અને ક્યારે”ક વધારે પડતી ચિંતાઓ પણ હોય, ઉંઘ પૂરી ના થતી હોય, તો પણ એસીડિટી થાય.

સામાન્ય રીતે આપણું તંત્ર જ શરીરમાં આવેલા અસંતુલનને સંતુલિત અને નોર્મલ કરતું હોય છે, નોન-ઇન્ફેક્શનસ બીમારીમાં એક વાત આપણે જે સમજવાની છે તે એ કે આપણું તંત્ર જ છે એ બીમારીને ઠીક કરવા મથતું હોય છે. ઘણી ખરી બીમારીઓના જે લક્ષણો દેખાય છે તેને કાઢવાને બદલે આજનું વિજ્ઞાન, મેડિકલ જગત દેખાતા લક્ષણોની ટ્રીટમેન્ટ કરે છે, અને આ તો પેલા ગાડી ઉપરના લાલ સિઝનલ ઉપર ગ્રીન સ્ટીકરો ચોંટાડવા જેવું છે; સિઝનલ બદલવાથી કદાચ થોડી વાર માટે રાહત થાય, પણ એવું કરવું એ સાચી ટ્રીટમેન્ટ નથી. શરીર છે, વ્યાધિ થાય, ક્યારે’ક બીમારી આવે પણ એ બીમારી સાછ થઈ ત્યારે કહેવાય કે જ્યારે BPને નોર્મલ રાખવા માટે કોઈ દવા-ગોળી નથી લેવી પડતી; ડાયાબીટીસનું પણ

એવું જ છે; મેલેરિયા થયો હોય, પણ યોગ્ય નિર્ધાર, ચિકિત્સા, ખાણી-પીણી, જીવન-પદ્ધતિ વિગેરેથી દવા લેવી ના પડે ત્યારે કહેવાય કે એ મટી ગયો.

તો, આરોગ્યને પણ જો આપણો જે ટલું સમગ્રતાથી વિચારીશું, એટલું આપણો જાતે આપણી પોતાની સાથે ન્યાય આપી શકીશું; અને માનવતાની સેવા પણ વધારે સારી રીતે કરી શકીશું.

ॐ તત् સત

શિખામણા

સોકેટિસ અનેક લોકોને પોતાની વાણીથી પ્રેરણા પૂરી પાડતા હતા. પરંતુ એમને પોતાને જ એકવાર એક દારૂદિયા પાસેથી પ્રેરણા મળી હતી. એકવાર એક દારૂદિયો લથડિયાં ખાતો જઈ રહ્યો હતો ત્યારે તેની હાલત જોઈને સોકેટિસે કહ્યું, ભલા માણસ સંભાળીને ચાલો, નહિતર પડી જશો તો વાગશો. દારૂદિયો આવું સાંભળીને ઉભો રહ્યો અને સોકેટિસની સામું કરકાઈથી જોઈને બોલ્યો, “મને આખું શહેર જાણો છે કે હું દારૂદિયો છું. હું પડી જઈશને તો પણ કોઈ કશું નહીં કહે અને મને ઈજા થાય એમાં તારે શું? તું તારું સંભાળ...”

પરંતુ જો તું ખાડામાં પડીશ તો તારી પાછળ ઘડા લોકો ખાડામાં પડશો અને સમાજ તને ક્યાંયનો નહિ રહેવા દે. આ સાંભળી સોકેટિસને બહુ મોટી શિખામણા મળી ગઈ.

સ્વામી વિવેકાનંદ

એક વખત કોઈ અંગ્રેજે સ્વામી વિવેકાનંદજીને પૂછ્યું : “ભારતીય સ્ત્રીઓ હાથ કેમ નથી મિલાવતી, એમાં નુકશાન શું છે?” સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું, “શું તમારા દેશમાં કોઈ પણ સાધારણ વ્યક્તિ તમારી મહારાણી (queen) સાથે હાથ મિલાવી શકે છે ?” અંગ્રેજે કહ્યું, ‘ના.’

સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું, “અમારા દેશમાં તો દરેક સ્ત્રી મહારાણી હોય છે.”

હું ભારત દેશની નાની-મોતી દરેક માતાઓ! પૂ. સ્વામી વિવેકાનંદજીની ભાવનાને સમજો. સ્ત્રી એના ચારિત્રથી જ શોભે છે. કોઈ કવિએ સાચું જ કહ્યું છે, “જે કર જુલાવે પારશું, તે જગત પર શાસન કરે.” “એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.” આ બધી વાતોને સમજીએ અને એને જીવનમાં ઉતારી ભારતમાતાની સંસ્કૃતિના સાચા વારસદાર બનીએ. સૌ માતૃશક્તિઓના ચરણોમાં પ્રણામ.

અંગ્રેજ મહિના પ્રમાણે શિબિરોની માહિતી

- અંગ્રેજ મહિનાના પહેલા રવિવારે આશ્રમમાં પૂ. શ્રીનું પ્રવચન હોય છે.
સમય, સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૧-૦૦ કલાકે
- જાન્યુઆરીમાં તા. ૭-૧ થી ૧૩-૧ સાક્ષીભાવ શિબિર
- ફેબ્રુઆરીમાં તા. ૪-૨ થી ૧૦-૨ દિવ્ય જીવન વિજ્ઞાન શિબિર
- ૫ ફેબ્રુઆરી પૂ. શ્રીનો જન્મોત્સવ
- ૧૧ થી ૧૭ માર્ચ ઘટ્રકર્મ શિબિર (ફરજ ઉત્તરાર્ધ કરેલા સાધકો માટે)
- મે માસમાં વિદ્યાર્થી શિબિર ધો. ૫ થી ધો. ૧૦ સુધીના વિદ્યાર્થીઓ માટે.
- જૂન અને જુલાઇમાં પૂ. શ્રીનો વિદેશ પ્રવાસ હોય છે.

ગુજરાતી મહિના પ્રમાણે આશ્રમમાં ઉજવાતા વાર્ષિક ઉત્સવો

- કારતક સુદ એકમથી કારતક સુદ પાંચમ (લાલ પાંચમ) સુધી પૂ.શ્રી આશ્રમમાં હોય છે.
- માગસર સુદ નોમ, દશમ અને અગિયારસ (મોકાદા એકાદશી) ગીતા જ્યંતી ઉત્સવ.
- મહાવદ તેરશ મહા શિવરાત્રિ, દિવસે લધુરદ અને રાત્રે ચાર પ્રહરની પૂજા.
- ફાગણ વદ અમાસથી ચૈત્ર સુદ નોમ શ્રી રામચરિતમાનસ પારાયણ ચૈત્રસુદ આઠમે કન્યા અને બદુક ભોજન.
- વૈશાખ સુદ પાંચ આઘયુરુ શંકરાચાર્ય જ્યંતી.
- અષાઢ સુદ પૂનમથી ભાદરવા સુદ પૂનમ ચાતુર્માસમાં સત્સંગ, સ્વાધ્યાય.
- શ્રાવણ સુદ એકમથી શ્રાવણ વદ અમાસ બપોરે શિવપૂજા અભિષેક અને શિવમહિમન પાઠ અને સ્વાધ્યાય.
- આસો સુદ એકમથી આસો સુદ નોમ નવરાત્રિ અનુષ્ઠાનનું આયોજન કરવામાં આવે છે.
- દર મહિનાની પૂનમે સાંજે ૪-૦૦ થી ૬-૦૦ બજન-ધૂનનો કાર્યક્રમ.

પૂ. શ્રીનો પરિવ્રજનનો કાર્યક્રમ

- કારતક સુદ પૂનમથી માગસર સુદ પૂનમ પગપાળા પરિવ્રજન તથા એક અઠવાડિયા માટે એકાંતવાસ
- ફાગણ સુદ પૂનમ થી ચૈત્ર સુદ પૂનમ પરિવ્રજન વાહન દ્વારા.