વાક્પુષ્પ

આજે દિવાળી છે, આજે બેસતું વર્ષ છે. ખૂબ આનંદની વાત છે, સાથે કરૂણા થાય છે કે આપણે આપણા જીવનને પંચાગની સાથે કેલેન્ડરની સાથે જોડી દીધું. આપણે આપણા જીવનને તહેવારની જેમ નીરખતાં નથી... જીવનને આપણે દિવસોમાં અને વર્ષોમાં ગણવા માંડ્યા છીએ.

તહેવારના દિવસે આપણે કેવા મજામાં હોઇએ છીએ! એ દિવસે સારા કપડાં પહેરવા, સારું સારું જમવાનું, સારું સારું બોલવાનું, સારા વિચારો સંકલ્પો કરવાના અને આ બધા માટે આપણે ખૂબ જ જાગૃત રહીએ છીએ. કંઇક ખોટો વિચાર આવી જાય તો પણ એવું વિચારીએ છીએ કે ના, આજે નહીં આજે સારો દિવસ છે.

તહેવારના દિવસે કોઇની લાગણીને ઠેસ ન પહોંચે તેનું ધ્યાન રાખીએ છીએ. કોઇ આપણને કંઇ બોલી જાય તો જતું કરવાનો ભાવ રાખીએ છીએ. કંઇક સારું કરવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ આ બધુ જ આપણને તારીખયાનું પાનું કરાવે છે.

મિત્રો! આપણું જીવન જ એક તહેવાર છે, ઉત્સવ છે. ઉઠતાંની સાથે આજની સવાર આપણા માટે નવું વર્ષ હોય, દિવાળી હોય તો જીવનમાં રોજ પ્રકાશ જ રહેવાનો છે કદી અંધકાર ડોકીયું નહીં કરી શકે.

ગુરુદેવ પાસે એક શિષ્યે આવીને કહ્યું કે, ‘સ્વામીજી, આજે નવું વર્ષ છે તમને પ્રણામ કરું છું, સારા આશીર્વાદ આપો!’ ગુરુજીએ કહ્યું : ‘તું નવું વર્ષ છે માટે વંદન કરે છે, મારા માટે દરેક દિવસ, દરેક ક્ષણ નવી છે. પ્રકાશમય છે. હું જે દિવસે કોઇનું ભલું કરી શકું એ નવું વર્ષ છે. એ જ જીવન છે.’

આવી સમજ સાથે પ્રકાશમય જીવન, પ્રકાશમય નવું વર્ષ સૌને પ્રાપ્ત થાય તેવી પ્રાર્થના.

વચનામૃત

तिलेषु तैलं दधनीव सर्पि-रापः स्त्रोतः स्वरणीषु चाग्निः।
एवमात्माऽत्मनि गृह्यतेऽसौ, सत्येनैनं तपसा योऽनुपश्यति।।

श्वेताश्वतर - उ, अध्याय - 1 /15

પદચ્છેદ : तिलेषु, तैलम्, दधनि, इव, सर्पिः, आपः, स्रोतःसु, अरणीषु, च, अग्निः, एवम्, आत्मा, आत्मनि, गृह्यते, असौ, सत्येन, एवम्, तपसा, यः, अनुपश्यति।।

અન્વય : तिलेषु, तैलम्, दधनि, सर्पिः, स्रोतःसु, आपः, च, अरणी अग्निः, इव, एवम्, असौ, आत्मा, आत्मनि, यः, एनम्, सत्येन, तपसा, अनुपश्यति, (तेन) गृह्यते।।

અર્થ : જેવી રીતે તલમાં તેલ, દહીંમાં ઘી, ઉપરથી સૂકાયેલા જેવી નદીની અંદરના સ્રોતોમાં જળ તથા સૂકા લાકડામાં અગ્નિ જે પ્રમાણે છૂપાયેલો છે તે પ્રમાણે તે પરમાત્મા આપણા હૃદયમાં છૂપાયેલો છે, જો કોઇ સાધક એને સત્ય દ્વારા તથા સંયમરૂપી તપ દ્વારા તેનું ધ્યાન કરે છે તો એના દ્વારા એ પરમાત્મા ગ્રહણ કરી શકાય છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ - ૨૩
આરોગ્ય -૧
(પ.પૂ. સ્વામી શ્રી અસંગાનંદ સરસ્વતીજીના પ્રવચનો પર આધારિત)

હમણાં થોડા દિવસો પહેલાં જ જન્મેલા આપણા એક સાધકના બાળકનું મને સ્મરણ થાય છે. એક હોસ્પિટલમાં એ બાળકનો જન્મ થયો ત્યારે ડોક્ટરને ખબર પડી કે એ બાળકની શરીર રચના જ કાંઈ અજુગતી હતી. સામાન્ય અને કુદરતી રીતે દરેક વ્યક્તિના શરીરનું ધડ ડાયાફ્રામથી બે ભાગમાં વહેંચાયેલું હોય છે. ઉપલો ભાગ થોરેસિક (thoracic) કેવિટી જ્યાં હૃદય, ફેફસાં વિગેરે હોય, અને એની નીચેના ભાગ એબ્ડોમીનલ (abdominal) કેવિટીમાં આંતરડા, કિડની વિગેરે હોય છે. આ બાળકના આંતરડા, કિડની વિગેરે તો ડાયાફ્રામની ઉપરના ભાગમાં હતાં! આવી સ્થિતિમાં આ બાળકની જીવવાની શક્યતા ના હોઈ શકે.

ડોક્ટરોએ આ નવજાત બાળક ઉપર સર્જરી કરવાનો નિર્ણય લીધો, અને ચોથા દિવસે સર્જરી થઇ. જોયું તો એના શરીરમાં આંતરડા, કિડની વિગેરે માટે તો જગ્યા જ ન્હોતી, એ માટે પણ ડોક્ટરોએ બીજી સર્જરી કરી, આવશ્યક જગ્યા કરી એ ભાગોને નીચે લાવી બધું વ્યવસ્થિત ગોઠવી, સીવી દીધું. આ આખી સર્જરી પાંચ-છ કલાક ચાલી. આજે આ બાળક જીવિત છે, એને જોઇને કોઈ કહી ના શકે કે એને કોઈ બીમારી થઇ હશે.

ભારતની મેડિકલ ઇન્ડસ્ટ્રી જે ૨૦૧૭માં ૧૬૦ અબજ ડોલરની ગણાતી હતી એ ઇન્ડસ્ટ્રી ૨૦૨૨ સુધીમાં ૩૭૦ અબજ ડોલરની થઈ જવાની વાતો થાય છે! વિવિધ પ્રકારના સંલગ્નિત (associated) ક્ષેત્રોની આ ઇન્ડસ્ટ્રીએ માત્ર સર્જરીમાં જ કેટલી બધી પ્રગતિ કરી છે એનો અંદાજ આ બાળકના કેસ પરથી સમજી શકાય છે. એવા પણ કેસો હશે કે ગર્ભમાંના બાળકને જો કોઈ શારીરિક તકલીફ હોય

તો આધુનિક મેડિકલ વિજ્ઞાનને આધારે ડોક્ટરોએ એ તકલીફને ગર્ભમાં જ ઠીક કરી દીધી હોય - બાળક ગર્ભમાં હોય અને જો એને હૃદયમાં કોઈ તકલીફ હોય કે સ્પાઈનમાં તકલીફ હોય તો એ માટે હવે ડોકટરો ગર્ભમાં જ સર્જરી કરી શકે છે.

આપણે કલ્પી પણ ના શકીએ એવી-એવી સર્જરી થઇ હોવાની વાતો પરથી આ ક્ષેત્રોનો કેટલો બધો વિકાસ થયો છે એ સમજી શકાય છે. સેલ ક્લોનિંગ (cell cloning) ના ક્ષેત્રે પશુઓ પર થયેલા અખતરાઓની સફળતા પછી નજીકના ભવિષ્યમાં એવું બની શકે કે કોઈ પણ માણસનો માત્ર એક stem cell લઈને વૈજ્ઞાનિકો એના જ જેવો બીજો માણસ બનાવી શકશે!

આ વિજ્ઞાન હવે એક નવી દિશામાં પ્રયાસો કરી રહ્યું છે - regenerative medicine (કશુંક પેદા, ઉત્પન્ન કરવાનું વિજ્ઞાન) ના વૈજ્ઞાનિકોએ હવે bio-engineeringના વિકસિત વિજ્ઞાન દ્વારા શરીરના અમુક અંગોને પણ હવે લેબોરેટરીમાં બનાવ્યાની વાતો જાણવા મળે છે. ૨૦૧૧માં વૈજ્ઞાનિ-ડોક્ટરોએ સૌ પ્રથમ લેબોરેટરીમાં બનાવેલી સિન્થેટિક શ્વાસ-નળી (trachea)થી કેન્સર-ગ્રસિત મૂળ શ્વાસનળીને બદલી હતી! ૨૦૧૮માં હવે રિસર્ચર્સ કહે છે કે લેબોરેટરીમાં ‘હૃદય’ને પણ બનાવવાની શક્યતાઓ છે; એ કારગર થાય તો ઓર્ગન્સ (શરીરના અંગો)ની વૈશ્વિક માંગની તંગી ઓછી કરી શકાશે.

વિજ્ઞાનીકો સિન્થેટિક કિડની પણ બનાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે જેને કારણે કોઈની કિડની ફેલ થઇ ગઈ હોય તો એને સિન્થેટિક ‘કિડની’ આપી શકાય જે ઓરીજીનલ કિડનીની જેમ જ કાર્યરત હશે. વિશ્વમાં લાખો લોકો કિડની ફેલિયરથી પીડાય છે અને એમણે રોજે ડાયાલિસીસ કરાવવું પડે છે, જે સિન્થેટિક કિડનીથી બચી શકે.

આજે અછબડાં (small-pox) વાળા માણસો દેખાતા નથી, પણ અમે જયારે નાના હતા ત્યારે ઘણા માણસોને આ રોગ થતો, જેને કારણે કેટલાની તો આંખ જતી રહી હતી, કેટલાને મોઢા ઉપર ગોળ ચાઠાં રહી ગયા હોય, વળી કેટલાય બાળકો આ રોગમાં જ મરી પણ જતાં હતા. મેડિકલ વિજ્ઞાને આ રોગ નાબૂદ કરી દીધો; ત્યાર

પછી TB જે એક વખત જીવલેણ રોગ ગણાતો હતો, હવે સામાન્ય રોગ ગણાય છે એની એવી રીતે અસરકારક ચિકિત્સા થઇ રહી છે. Genetic engineering, bio- engineering દ્વારા વારસાગત બીમારીઓને, ખરાબ થઇ ગયેલા genesને હવે બદલી શકાય છે અને બીમારીઓને મૂળમાંથી છેક DNAમાંથી નાબૂદ કરી શકાય છે.

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આજના વૈજ્ઞાનિકો અને દવા બનાવતી કંપનીઓ મળીને પણ અમુક બિમારી જેવી કે અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, એવી જે હાર્ડ ડીઝિસ છે એ રોગોને પૂરી રીતે મટાડી શકતા નથી; એ લોકો એનો ઈલાજ જ નથી કરી શક્તા, એ રોગોને દબાવી, લંબાવતા જ રહે છે

આપણે જોઈએ છીએ કે આધુનિક સમયમાં ભૌતિક વિકાસ ખૂબ વધતો જાય છે, જીવ-વિજ્ઞાન (life sciences)ના ક્ષેત્રે પણ ખૂબ વિકાસ થઇ રહ્યો છે; પરંતુ આ વિકાસની સાથે એનું જે બીજું પાસું છે એ પણ એટલી જ (ખૂબ) ડરામણી રીતે વધે છે. એક વૈજ્ઞાનીકે તો ત્યાં સુધી કહ્યું છે કે ધીમે-ધીમે સામાજીક પરિસ્થિતિ એવી આવી રહી છે કે વિશ્વમાં દર ચાર વ્યક્તિઓમાંથી એકને કેન્સર હશે. આ ડરામણી પરિસ્થિતિ સાથે આપણે જીવવું પડશે, એ માટે આપણે સજાગ થઇ તૈયારી રાખવાની છે. અને આપણે જોઈએ છીએ કે કેન્સરના ક્ષેત્રે શોધોની વાતો તો ખૂબ થાય છે પરંતુ હજુ સુધી એ માટે કોઈ અસરકારક દવા શોધાઈ નથી.

આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આજના વૈજ્ઞાનિકો અને દવા બનાવતી કંપનીઓ મળીને પણ અમુક બિમારી જેવી કે અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, એવી જે હાર્ડ ડીઝિસ છે એ રોગોને પૂરી રીતે મટાડી શકતા નથી; એ લોકો એનો ઈલાજ જ નથી કરી શક્તા, એ રોગોને દબાવી, લંબાવતા જ રહે છે, મટાડતા નથી. આ એવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે કે જેમાં ડોકટરો વ્યાધિને, રોગને દબાવી, જીવંત રાખવા માટે હેવી, ભારે ડોઝ આપે રાખે છે; પરિણામે એવી દવા લેનારની ઈમ્યુન સિસ્ટમ

(રોગ-પ્રતિકાર શક્તિ) જ નબળી પડવા માંડે છે. આવી પરિસ્થિતિ સામે અમુક જાગૃત વૈજ્ઞાનિકો ચેતવતાં કહે છે કે જો આમ ચાલતું રહેશે તો નજીકના ભવિષ્યમાં નબળી ઈમ્યુન સિસ્ટમવાળા લોકો માત્ર નાની-નાની બીમારીઓથી જ મરશે, અને આપણે કશું જ નહીં કરી શકીશું. માનો કે કોઈને શરદી થાય, અને જો એની સિસ્ટમ જ નબળી હશે તો એની શરદી મટાડવા કોઈ દવા કામ નહીં કરી શકશે, અને એ મરી જશે; સામાન્ય તાવ આવે તો પણ આવી જ પરિસ્થિતિ સર્જાઈ શકે.

આજના જમાનામાં HIV રોગ આવી કરુણ પરિસ્થિતિનો દાખલો છે. HIVના પેશન્ટની ઈમ્યુન સિસ્ટમ જ ખરાબ થઇ જતી હોય છે, અને એનો પછી કોઈ જ ઈલાજ નથી. મોટે ભાગે HIVનો પેશન્ટ HIVથી નથી મરતો, એ મરે છે TBના રોગથી, જેમાં એને એવું ઇન્ફેકશન થઇ જાય છે કે એની કોઈ જ દવા નથી.

આમ, આવનારો જે સમય છે એ ખૂબ જ દર્દનાક સમય આવતો જાય છે તે ત્યાં સુધી કે આપણે એવું સાંભળીશું કે ૨૫-૪૫ વર્ષની ઉંમરના લોકોને massive heart attack આવ્યો હોય, હોસ્પિટલમાં લઇ જવા એમ્બ્યુલન્સ ઘર સુધી આવશે, પણ ત્યાં સુધીમાં તો એ ખોળિયામાં માટી સિવાય કશું જ નહીં હોય!! અને આજે પણ આવા કેસોની વાત આપણને પહેલાં કરતા વધારે સાંભળવા મળે છે.

થોડા દિવસો પહેલાં જ એક માત્ર ૨૭ વર્ષના યુવાનને એની ઓફિસમાં જ એટેક આવ્યો, એને હોસ્પિટલ લઇ ગયા, પણ ત્યાં સુધીમાં તો એ શરીરમાં કશું જ ન્હોતું! ડોકટરે ખુદ કીધું કે "હું તો આ યુવાનને જોઇને એકદમ દિંગમૂઢ થઇ ગયો છું કે આ શું થઇ રહ્યું છે. માત્ર એક જ મહિનામાં મારી પાસે પાંચ એવા કેસો આવ્યા કે જેમાં ૩૦-૪૦ વર્ષના યુવાનો હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ પામ્યા. એમના પરિવારજનોને પણ કહેવાની મારી તો હિંમત જ ન્હોતી થતી કે હવે આ યુવાન શરીરમાં કાઈ જ નથી રહ્યું, તમે એને ઘરે લઇ જાવ."

તમે વિચાર કરો કે આ તો એક ડોક્ટરની પરિસ્થિતિ છે, તો આખા ભારતમાં, અને આખી દુનિયામાં કેવી પરિસ્થિતિ હશે? આપણે માનતા હતા કે કેટલાં બધા રોગો વિજ્ઞાનને કારણે નાબૂદ થઇ

ગયા, જતા રહ્યા પણ હવે આખી દુનિયામાં ફરી એ જ બીમારીના જંતુઓ દવાથી ઈમ્મ્યુન થઈ રહ્યાં છે , હવે દુનિયામાં એવા વાયરસ ફેલાવા માંડ્યા છે કે જે દવાઓથી ઈમ્મ્યુન થઇ ગયા છે એમના ઉપર કોઈ જ દવા અસર નથી કરતી. અને આવતાં વર્ષોમાં આવું તો ઘણી બધી બીમારીઓમાં થશે.

એક તરફ આપણને વિજ્ઞાનની નવી-નવી શોધોથી નવાઈ લાગે છે કે વિજ્ઞાને કેટલી બધી પ્રગતિ કરી છે, તો બીજી તરફ સમાજમાં માણસના સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ ડરામણી થતી જાય છે, ભૌતિક વિકાસના ઓછાયા હેઠળ માણસ શારીરિક અને માનસિક રીતે ઘસાતો જાય છે, ડૂબતો જાય છે. આ બધામાં ખાણી-પીણી-લાઈફ-સ્ટાઈલના કારણો તો છે, પરંતુ, સૌથી મોટું કારણ છે stress, જીવનમાં વધતાં તાણ, તણાવ, ચિંતા, વિગેરે જેની આપણી પાસે કોઈ દવા નથી, અને અત્યારે જો સૌથી પ્રોફિટેબલ બિઝનેસ હોય તો એ છે stress managementનો. તમે આ કોર્સ શીખવવા માંડો, તમને કોઈ ઝાઝા ઇન્વેસ્ટમેન્ટની જરૂર નહીં પડે, અને એમાં પ્રોફિટ જ પ્રોફિટ, તો, આજે સમાજમાં આવી સ્થિતિ આવી ગઈ છે.

આ પરિસ્થિતિ જોઇને ઘણા લોકો વિચારતા થઇ ગયા છે, ઘણા કહે છે કે આપણે એમાં કોઈ ભૂલ તો નથી કરી રહ્યા ને? જો વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ આવી હોય તો નક્કી આપણી કોઈ mistake થઇ રહી છે. મેડિસિન ક્ષેત્રે વૈજ્ઞાનિકો વિચારતા થયા છે કે આપણે જે દિશામાં શોધો કરી રહ્યા છીએ, જે દિશામાં આપણે ચિકિત્સા કરી રહ્યા છીએ, જે રીતે આપણે બીમારીને સમજી રહ્યા છીએ એમાં ક્યાંક ઉણપ છે, ક્યાંક તકલીફ છે.

આવી પરિસ્થિતિ જોઇને ઘણા new-age ડોકટરોને alternate therapyનો વિચાર સૂઝ્યો છે, દેશમાં અને વિદેશોમાં પણ એવા ઘણા ડોકટરો છે જે લોકો માને છે, સ્વીકારે પણ છે કે alternative often seems to do a better job of making patients well (ઘણી વખત, ચીલાચાલુ ચિકિત્સાને બદલે વૈકલ્પિક ચિકિત્સા પેશન્ટને સાજા કરવામાં વધારે કારગર નીવડે છે). આપણે ત્યાં ડૉ. રમેશ કાપડીયા છે, દિલ્લીના ડો.બિમલ છાજેર છે, કર્ણાટકના

ડૉ. બી.એમ. હેગડે છે, મહારાષ્ટ્રના ડો તાંબે, ડૉ. ગુંડે ... જો શક્ય હોય તો આ બધાં ડોક્ટરોની વીડીઓ-ચર્ચા YouTube ઉપર જરૂર સાંભળજો. આ બધા અને એમના જેવા અન્ય ડોક્ટરોએ રોગોને નવી દિશાથી જોવાની, સમજવાની રીત બદલી છે, અને એમની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં ફેરફાર કર્યા છે યોગ-ધ્યાન, આચાર-વિચાર-રહેણીકરણી, ખાણી-પીણીમાં ફેરફાર જેવી, નવી ઘણી બધી વાતોને ઉમેરવાની શરૂઆત કરી છે,

અમેરિકાના ડો. નીલ બર્નાર્ડ (Neal Bernard) જેમનું પુસ્તક Reversing Diabetes અને એના આ જ નામના પ્રોગ્રામ ઘણા પ્રચલિત છે. દવા વગર, માત્ર રોજીંદા જીવનમાં, ખાણી-પીણીમાં બદલાવ લાવીને ડાયાબિટીસ કેવી રીતે મટાડવો એ સરસ રીતે સમજાવે છે. એમના જેવા જ બીજા ડૉ. Dean Ornish છે જે Reversing heart diseaseનો પ્રોગ્રામ કરે છે; ડૉ. મોરેલ્સ છે, ડૉ. ડેવિડ ફ્રોલે છે, એ બધાંય લોકો હવે બીમારી અને રોગોને એક બીજા જ આયામથી વિચારતા થયા છે, રોગોની ચિકિત્સા માટે એમની એક નવી જ દિશા છે અને એ દિશા છે આપણી ભારતીય દૃષ્ટિ, ભારતીય વૈદકીય વિજ્ઞાન, ચિકિત્સાના સંબંધમાં, વ્યાધિ-બીમારીના સંબંધમાં એ લોકોએ ભારતીય વિચારધારામાંથી ઘણું શીખી ઘણું અપનાવવાનું શરુ કર્યું છે. ડૉ. Ornishનું જે યોગના પ્રોગ્રામનું સ્ટ્રક્ચર છે, એમનો પ્રોગ્રામ આખો એ સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીએ બનાવ્યો છે. સ્વામી સચ્ચિદાનંદજીનો આશ્રમ USAના વર્જીનિયામાં છે - Lotus Temple, yogaville, Virginia સર્ચ કરશો તો આ આશ્રમની અને સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી વિષેની માહિતીઓ મળશે. ત્યાં એમણે Integral Yoga નામની ખાસી મોટી સંસ્થા બનાવી છે.

તો, વર્તમાન સામાજીક સ્વાસ્થ્યની જે ડરામણી વિટંબણા આપણી સમક્ષ છે, જે પ્રશ્નાર્થ ચિન્હ છે કે વૈજ્ઞાનિકોની, આપણી ભૂલો શું અને ક્યાં થઇ છે એ દિશામાં આ new age ડોક્ટર્સની નવી દિશા, નવી વિચારધારા સમજાવે છે. અને એક વાત તો નક્કી છે કે આપણે ખોટી દિશા પકડી ને ચાલીશું, ખૂબ દોડીશું તો પણ ઉલ્ટી દિશામાં હોવાને કારણે આપણે દૂર સૂધી ભલે જઈશું, તો પણ

એ સાચી દિશા તો નહીં જ હશે; એક વખત ખોટી દિશા પકડી, જેટલું વધારે દોડીશું, જેટલું ઝડપથી દોડીશું તેટલું ખોટી દિશામાં જ આગળ વધીશું.

એટલે, આપણે જો સ્વાસ્થ્ય, આરોગ્યને, હેલ્થ ને ખોટી રીતે સમજીશું, ખોટી લાઈન પકડીને ખૂબ દોડીશું, તો સ્વાસ્થ્યથી ઉલ્ટું જ મેળવશું - જે અત્યારે જોઈ રહ્યા છીએ. તેથી, હવે સમય એવો આવ્યો છે કે આપણે સ્વાસ્થ્યના અતિ મહત્ત્વના વિષયને ફરી વખત વિચારીએ કે આપણા બધાની ભૂલ ક્યાં થઇ છે, એના વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં વૈજ્ઞાનિકો ક્યાં, કેવી-કેવી ભૂલો કરી રહ્યા છે.

આજના વિજ્ઞાનની, ખાસ કરીને medical વિજ્ઞાનની જો કોઈ મોટામાં મોટી ભૂલ થઇ હોય તો એ છે કે વિજ્ઞાન જીવનને પૂર્ણતાથી સમજતું નથી, જીવનને holistically નથી સમજતું. આજનું વિજ્ઞાન મનુષ્યને માત્ર એક મોલેક્યુલર ફિનોમિના અણુ-પરમાણુની ઘટનાથી વધારે નથી સમજતું, આ વિજ્ઞાન એટલું જ સમજે છે કે આપણા આખા શરીરમાં જે અણુ-પરમાણુઓ છે એની ક્રિયાઓ-પ્રતિક્રિયાઓથી સમસ્ત જીવન પેદા થાય છે અને એ જ મોલેક્યુલર ફિનોમિના જ આખા જીવનને ચલાવતું હોય છે. એટલે, જો શરીરના મોલેક્યુલર ફિનોમિનાને જ આપણે કન્ટ્રોલ કરી દઈએ તો આપણે બીમારીઓ ઉપર કન્ટ્રોલ કરી લઈશું. પરંતુ, એવું નથી, એકલા એ મોલેક્યુલર ફિનોમિના જ માત્ર બીમારી માટે જવાબદાર નથી, અને એવું પણ નથી કે શરીરની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ જ રોગને પેદા કરે, અને માત્ર એને જ સુધારીએ તો ચિકિત્સા થઇ જાય, એવું પણ નથી. જે મોલેક્યુલર ફિનોમિના છે, એને કંટ્રોલ કરનાર જે તત્ત્વ છે એ તો એનાથી પણ સૂક્ષ્મ છે અને એ છે મન, આ મન એ આખા શરીરના ફિનોમિનાને બદલી શકે છે.

પહેલાંના જમાનામાં લોકો આગ ઉપર ચાલી શકતા હતા, આજે પણ એવા લોકો છે જે અંગારા ઉપર ચાલી શકે છે, હમણાં સુધી આવી વાતોને હંસી કાઢતા હતા, કહેતા હતા કે એમાં કોઈ ઢોંગ હશે, નાટક કરતા હશે, કાંઇક તો બનાવટ હશે જ, અને સ્વાભાવિક રીતે આપણે પણ આવું વિચારતા હતા. અને આજે ? વિદેશના નામી

પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટના showmen છે એ લોકો પણ હવે તો એમના મોટી વયના executive 'વિદ્યાર્થી'ઓને પણ આગ પર ચાલતા શિખવે છે, અરે! કાચ (ગ્લાસ)ના ટુકડાય ખવડાવે; મોટી ફીસ ભરીને આવી શકે એવા લોકોને આકર્ષવા, પોતાનું નામ થાય એ માટે આવા બધા મનને કન્ટ્રોલ કરવાના પ્રયોગો કરે છે. આપણે ત્યાં સ્નેહલ દેસાઈ છે, અમેરિકામાં એન્થોની રોબિન્સ છે એ લોકો આવા પ્રયોગો કરે છે.

આજે વૈજ્ઞાનિકોને આશ્ચર્ય થાય છે કે લોકો આગ ઉપર ચાલે છે અને દાઝતા પણ નથી. એ લોકોએ શોધ કરી, ત્યારે સમજાયું કે જે એક જાણીતો નિયમ છે - cause and effect - એના દ્વારા જ આ લોકો એમના સંકલ્પ દ્વારા એમની શ્રદ્ધા, એમનું sub-conscious માઈન્ડ બદલી કાઢે છે. એવું કરવાથી એ લોકોના મૂળ જેનેટિક કોડ્સ (genetic codes) બદલાઈ જતાં હોય છે. આ cause and effectનો એક કુદરતી નિયમ (genetic code) એ છે કે આગથી કોઈ પણ વ્યક્તિ દાઝશે જ; પરંતુ સક્રિય, યથા-યોગ્ય રીતે કેળવવાથી આપણું મન એ નિયમને જ બદલી કાઢે છે, અને એવા કેળવાયેલા મનવાળા લોકો પછી સહેલાઈથી આગ પર ચાલી શકે છે.

હું જે ગામમાં રહું છું, ત્યાં નજીક પલાણા નામનું એક ગામ છે, ત્યાં દર વર્ષે હોળીના દિવસે આખું ગામ - નાના બાળકથી લઇ મોટા વૃદ્ધો પણ - આગ ઉપરથી ચાલી જાય છે; આસ્થા, શ્રદ્ધા જે કહો તે. એ લોકો આવું માત્ર હોળીને દિવસે જ કરી શકે, એ સિવાયના દિવસોમાં એ લોકો આગ પરથી ના નીકળી શકે. ઉત્તર ગુજરાતમાં એક ગામ છે જ્યાં નાગ પાંચમના દિવસે આખું ગામ ૧૦-૧૦ ફૂટના નાગને લાવીને ઘરે રાખે છે. છોકરાઓ એને રમાડે છે, ગળામાં નાંખીને ફરે... કોઈને કશું નથી થતું. તો, આપણું મન આટલું સમર્થ છે કે એ આપણા મોલેક્યુલર ફિનોમિનાને બદલી દે છે. ડૉ. હેગડેએ આવા બનાવોની ઘણી માહિતીઓ ભેગી કરી છે.

આપણું મન કેવું હોય છે એનો બીજો દાખલો - માઈગ્રેન માટે એક પોપ્યુલર દવા છે, માઈગ્રેનથી પીડિત વ્યક્તિને થાય કે

મને કોઈ આ ગોળી આપે તો રાહત થાય; પરંતુ અમુક પ્રયોગોમાં જોવામાં આવ્યું છે કે આવા દર્દીને જો બીજી કોઈ પણ ગોળી આ જ નામે આપો તો પણ એના માથાનો દુ:ખાવો 'મટી' જાય છે; અને જો એને એવું કહો કે તમે જે દવા લો છો એના કરતા પણ આ બીજી દવા સારી છે અને જો એ બીજી ગોળી લેશે તો પણ એને એમાં વિશ્વાસ નહીં બેસે તેથી એને મટતું નથી. આવા અનુભવો તો ઘણા સમયથી થતા જોવામાં આવ્યા છે.

હમણાં એક ડોકટરે એનો પોતાનો અનુભવ કીધો, કહે કે એક દિવસ તેઓ એમના એક મિત્ર-ડોક્ટરને મળવા ગયા, એ ડોક્ટર હોસ્પિટલમાં હતા તેથી તેઓ એ ડોક્ટરની ઓફિસમાં બેઠા, સાથે બાજુમાં એ ડોકટરના પત્ની પણ હતાં. એવામાં ત્યાંના કોઈ indoor પેશન્ટના સંબંધીઓ આવ્યા, અને કહે કાકાને BP ઉતરતું જ નથી. આ ડોકટરે એમના પત્નીને કીધું કે તમે આ દવાનું ઇન્જેક્શન એ કાકાને આપી આવો. પત્ની તો ગયાં, કહ્યું તેમ ઇન્જેક્શન આપી, પાછા આવ્યાં. અડધા કલાક પછી દર્દીના સગાઓ પાછા આવ્યા, અને કહે "ઇન્જેકશનથી કાકાને કોઈ ફાયદો નથી થયો, તકલીફ તો એવી-ને-એવી જ છે." ડોકટરે કીધું, ભલે, હું આવું છું. અને એમણે ઇન્જેક્શન લીધું, એમાં માત્ર ડિસ્ટિલ્ડ વોટર ભર્યું, અને જઈને કાકાને ઇન્જેક્શન આપ્યું. થોડી વારમાં એ કાકાનું BP નોર્મલ થઇ ગયું, કેમ? કારણકે દરદી જયારે હોસ્પિટલમાં આવે ત્યારે એની પીડાથી એ ગભરાયેલો હોય; એવામાં જો ડોક્ટર જાતે ના આવે તો એનો અજંપો, ગભરાટ વધી જાય કેમ કે એને થાય કે ડોક્ટર તો આવ્યા જ નહીં, મને જોયો પણ નહીં, તેથી એને ભય રહેશે કે મને કેવી રીતે મટશે?, ઇન્જેક્શન આપો તો પણ એની અસર નથી થતી. ઘણીવાર એવું પણ બને કે કોઈ તકલીફ હોય, અને ડોક્ટર ઘરે આવી જાય તો એમના આવવાથી જ અડધું દર્દ મટી જાય છે.

તો, આ શરીરનું જે મોલેક્યુલર ફિનોમિના છે એ એકલું જવાબદાર નથી, એનું સંચાલન કરનાર કોઈ બીજી સત્તા પણ એની પાછળ કાર્યરત છે. આ સત્તા આપણી બીમારીને ઠીક કરતી હોય,

આપણા તત્ત્વને ચલાવતી પણ હોય છે. આવા કારણોને લીધે પણ આ સત્તાને વિશેષ રીતે હોલીસ્ટિકલી, સમગ્રતાથી સમજવાની જરૂર છે.

આપણી જે દૃષ્ટી છે તેને આપણે બહુ સંક્ષેપમાં સમજીશું. પહેલી વાત તો એ સમજીએ કે પરમાત્માએ જે જીવન આપ્યું છે, જ્યાં-જ્યાં જીવન છે પછી ભલે એ કોઈ એક નાનું જંતુ (એક-કોષવાળું અમીબા જેવું) હોય, કે પછી સૌથી વિકસિત, એ બંનેના જીવનની સુરક્ષાની વ્યવસ્થા પરમાત્માએ એમની અંદર રાખી છે. એટલે જ શરીરમાં બેક્ટેરિયાઓ હશે, એને પણ પરમાત્માએ સ્વબચાવનો અને જીવવાનો અધિકાર આપ્યો છે. હવે, તમે શરીરની અંદર રહેલા આ બેક્ટેરિયાને કોઈ antibiotic દવા આપી મારવાનો પ્રયત્ન કરશો, પરંતુ, એ એની રીતે સ્વબચાવ માટે એ દવાને ધીમે-ધીમે પચાવતા શીખી જશે.

કોઈ પણ antibiotic દવાની આયુ ૫-૬ વર્ષથી વધારે નહીં હોય, વધુમાં વધુ ૧૦ વર્ષ હશે. શરીરની અંદરના જીવાણુઓ આવી દવાથી ધીમે-ધીમે ટેવાવા લાગશે, એ સ્વબચાવ કરતાં શીખી લે છે, હવે, માણસનું જે શરીરતંત્ર છે એ આખા બ્રહ્માંડમાં -માત્ર પૃથ્વી પર જ નહીં - આખા બ્રહ્માંડમાં સૌથી ઉત્કૃષ્ટ અને સૌથી વધુ વિકસિત તંત્ર છે; એવું કોઈ પણ કામ નથી કે જે મનુષ્યથી ના થઇ શકે.

કોઈ પણ antibiotic દવાની આયુ ૫-૬ વર્ષથી વધારે નહીં હોય, વધુમાં વધુ ૧૦ વર્ષ હશે. શરીરની અંદરના જીવાણુઓ આવી દવાથી ધીમે-ધીમે ટેવાવા લાગશે, એ સ્વબચાવ કરતાં શીખી લે છે, હવે, માણસનું જે શરીરતંત્ર છે એ આખા બ્રહ્માંડમાં -માત્ર પૃથ્વી પર જ નહીં - આખા બ્રહ્માંડમાં સૌથી ઉત્કૃષ્ટ અને સૌથી વધુ વિકસિત તંત્ર છે; એવું કોઈ પણ કામ નથી કે જે મનુષ્યથી ના થઇ શકે.

આ વાતને સમજજો, હું આ વાત ઉતાવળમાં નથી કહી રહ્યો, લાગણીવશ થઇ નથી કહી રહ્યો, હું બહુ સમજીને, એકદમ વૈજ્ઞાનિક રીતે વિચારીને

કહી રહ્યો છું કે આ સૃષ્ટિમાં એવું કશું જ નથી જે આ મનુષ્યના શરીરથી ના થઇ શકતું હોયુ. પરમાત્માએ આપણને એક અદભુત યંત્ર આપ્યું છે એને સમજીએ; અને આપણે આ બાબતનો આગળ પણ થોડો વિચાર કર્યો છે કે માણસ ધારે એ ધ્વનિ કાઢી શકે છે, એ કોઈ પણ અવાજ કાઢી શકે છે; આખી પૃથ્વી ઉપર બીજું એવું કોઈ પ્રાણી કે જીવ નથી કે એ આવું કરી શકે. કૂતરો કૂતરાનો જ અવાજ કાઢી શકશે; બિલાડી એનો જ અવાજ કાઢી શકશે, કોઈ પણ પશુ-પક્ષી પોતાના અવાજ સિવાય અન્યનો અવાજ કાઢી ના શકે; પણ માણસ કોઈના પણ અવાજની યોગ્ય તાલીમ, પ્રેક્ટિસ પછી સરસ આબેહુબ નકલ કરી શકશે, મનુષ્ય જે અવાજ સાંભળી શકે છે એ અવાજ એ કાઢી પણ શકે છે.

તમે જોયું હશે કે મૂંગા વ્યક્તિઓને બોલવાની તકલીફ નથી હોતી, એમને સાંભળવાની તકલીફ હોય છે, એ લોકો સાંભળી નથી શકતા તેથી એ લોકો બોલી પણ નથી શક્તા; કેમ કે માણસ જે સાંભળે છે એ બોલી શકે છે. કલાકાર તો કલાકાર હોય જ, પણ કેવા-કેવા કલાકાર હોય છે?! કોઈ કાબેલ હોય તો એ મોઢેથી ડ્રમ્સ ના અવાજ કાઢી શકે છે; કોઈ હોંઠથી વાંસળીના સૂરો કાઢી શકે, શહેનાઈ, સિતારના પણ અવાજ કાઢી શકે; અમુક તો વળી એવા હોય છે જે પશુ-પક્ષીઓના અવાજ પણ કાઢી શકે છે (ગામડામાં વસતા અમુક છોકરાઓ પણ આવું કરી શકે છે). અમે જયારે નાના હતા ત્યારે પડોશમાં એક ભાઈ રહેતા હતા, એ બકરીનો અવાજ આબેહુબ કાઢી શકતા હતા, તે એવો કે આજુ-બાજુની બકરીઓ પણ એની સાથે-સાથે બેં-બેં કરવા લાગે, બકરીનો એટલો સરસ અવાજ એ કાઢી શક્તા હતા.

આમ, માણસની અંદર અનંત અવાજો કાઢવાની ક્ષમતા છે, અને આ વાત તો એક ડાયમેન્શનની થઇ; જીવનના કોઈ પણ ડાયમેન્શનમાં માણસ ધારે એ કરી શકે છે. ખાવાની બાબતમાં આપણે વાત થઇ છે, કે માણસનું શરીર એવું અદભુત તંત્ર છે કે ધીમે-ધીમે માણસ કોઈ પણ વસ્તુ ખાઈને જીવીત રહી શકે છે, survive કરવાનું શીખી જાય છે; માણસ શાકાહારી હોય તો એ

માંસાહારી બની શકે છે, પશુઓ એવું નથી કરી શક્તા, સિંહને શાકાહારી ના બનાવી શકીએ; પણ માણસ જરૂર પડ્યે ઘાસ ખાઈને પણ જીવીત રહી શકે છે...અને એનાથી તદ્દન ઉંધુ પણ કરી શકે છે... તમે વિયેટનામ, થાઈલેન્ડ, ચીન વિગેરે દેશોમાં જાવ, ત્યાંના લોકો એવા છે કે કોઈ પણ પ્રાણી ખાધુ નહીં હોય એવું ના હોય, ગમે તે પ્રાણી હોય એ લોકો ખાઈ શકે છે. આપણે ત્યાં નાગાલેંડ છે, મિઝોરમ છે, અરુણાચલ છે એ પ્રદેશોમાં પણ લોકો બધું જ ખાય છે.

હું આસામ પરિવ્રજન માટે ગયો હતો, ત્યારે મને નાગાલેન્ડ જવાની ઈચ્છા હતી, તો એક ભાઈ મને મળ્યા, એને મેં કીધું કે તમે મારા રહેવાની વ્યવસ્થા કોઈ નાગાને (જાતિના લોકોને) ત્યાં કરજો. આ વાત એ ભાઈના પત્નીએ સાંભળી, તો એ ચીસ પાડી ઉઠ્યા, કહે "નાગા-લોગ કે ઘર નહીં જાના, મત જાના ઉનકે ઘર ... મેં પૂછ્યું "ક્યોં?" એ કહે, "અરે! વે લોગ તો સબ ખાતે હૈ, ચિડિયા, કુત્તા, બિલ્લી સબ ખાતે હૈં.." હું હંસવા લાગ્યો, "મુઝે તો નહીં ખા જાયેંગે વે લોગ?"

તો, એવું કોઈ પ્રાણી, જીવ નથી કે જે માણસ ના ખાઈ શકે , અને એનાથી આગળ જોઈએ તો અમુક માણસો એવા પણ છે જે માટી, પથ્થર, લોખંડ, પ્લાસ્ટિક, કાચ, આવું બધું પણ ખાઈ શકે છે, હા, એ માટે વ્યવસ્થિત ટ્રેનિંગ લેવી પડે, અભ્યાસ પણ કરવો પડે ત્યારે શક્ય બની શકે. ભલે એવી વ્યક્તિ લાખમાં એકાદ હોય, પણ એ વ્યક્તિ માણસની અંદર રહેલી શક્યતાઓને, possiblityને સિદ્ધ કરે છે. કેટ-કેટલી possibilities છે માણસની અંદર! હમણાં થોડાં દિવસો પહેલા એક ભાઈ થોડું-થોડું કરીને આખે-આખું એરોપ્લેન ખાઈ ગયા!

દિલ્લીમાં એક ડો. માથુર હતા, એમણે ચેલેંજ કરી હતી કે જો કોઈ મને આખી ટ્રક આપે તો એ આખે-આખી ટ્રક ખાઈ જઈશ, એમાંનું કશું પણ બાકી નહીં રહેશે. પોટેશિયમ સાઈનાઈડ સાકરના કણા જેવું દેખાતું એક અતિશય ઝેરી પદાર્થ છે જેની માત્ર એક ચમચી ખાવાથી ૪૦ લોકો મરી શકે છે માત્ર બે કલાકમાં જ, તો

આ ડૉ. માથુર તો આવુ ઝેર પણ ખાઈ ગયા હતા !

પુરાતન ભારતમાં (ચાણક્યના સમયથી પણ પહેલાં) વિષકન્યાઓ તૈયાર કરવામાં આવતી હતી, એને ઝેર પચાવતી કરવા, એને વિષકન્યા બનાવવા માટે એને રોજ થોડું-થોડું ઝેર આપવામાં આવતું હતું. એની મારણશક્તિ પછી તો એટલી વધી જતી હતી કે જો કોઈ એનું એંઠું પણ ખાય તો એ વ્યક્તિ મરી જાય.

આમ, માણસ કશું પણ ખાઈને જીવી શકે છે, તમે આ અદભૂત શરીરની રચનાની કલ્પના તો કરો!! એને જીવવા માટે જોઈતી એનર્જી (ઇંધણ) એ કશું પણ ખાઈને મેળવી શકે છે, અને, આપણે હજુ તો એવી કોઈ પણ ડિવાઈસ નથી બનાવી શક્યા કે જે ચાર-પાંચ પ્રકારના ઇંધણ-ફ્યુલથી ચાલી શકે; મોટરગાડીની વાત કરીએ તો કોઈ પણ મોટર જો પેટ્રોલથી ચાલતી હોય તો એને માત્ર પેટ્રોલ જ જોઈએ; જો ડીઝલથી ચાલતી ગાડી હોય એને પેટ્રોલ ના ચાલે. હા, કાર-ઉત્પાદકો અત્યારે હજુ hibrid (બે-ત્રણેય પ્રકારના ઇંધણ પર ચાલી શકે એવી) કારો બજારમાં મૂકી છે જે ઇલેક્ટ્રિક ચાર્જીંગથી ચાલી શકે, પેટ્રોલ/ડિઝલથી ચાલી શકે, હાઇડ્રોજન ગેસથી પણ ચાલી શકે...અને આ શરીર છે એમાં તો કશું પણ નાંખો, તો પણ એ ચાલશે, વળી, એ વિવિધ પ્રકારના ઇંધણને પચાવી શરીરને જોઈતી એનર્જી ક્રીએટ કરી પણ શકે છે! કેટલું અદ્‌ભુત છે આ શરીર!

આ શરીરથી માણસ ગમે ત્યાંનું જોઈ શકે છે, ગમે ત્યાંની ધ્વનિ સાંભળી શકે છે - જેમ આજે વિજ્ઞાનની શોધને આધારે માણસ (વૈજ્ઞાનિક) પૃથ્વી ઉપર બેઠા-બેઠા ચંદ્ર પર ગયેલા યાનને રિમોટથી કંટ્રોલ કરી શકે તેમ! માણસ યથા-યોગ્ય અભ્યાસ પછી એના trained મન દ્વારા આવું ઘણું બધું કરી શકે છે - એવા મનથી એ પછી સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર નિયંત્રણ કરી શકે, આવા ઘણા લોકો આજે પણ છે; અને આપણા ઋષિઓની અને યોગીઓની તો વાત જ શું કરવી? એ લોકોની સંકલ્પ સિદ્ધિ એટલી બધી હતી કે તેઓ માત્ર સંકલ્પથી ગમે એટલી દૂરની વાતો સાંભળી શકતા, જોઈ શકતા, જે જોઈએ એ કંટ્રોલ પણ કરી શકતા હતા, ગમે ત્યારે

અદૃશ્ય થઈ શકતા હતા, ગમે ત્યાં જઈ શકતા હતા, પાણી પર ચાલી શકતા, પાણીની અંદર પણ રહી શકતા હતા; હવામાં ઉડી શકતા હતા; એકના બે, કે ચાર, કે ઘણા બધા પણ થઇ શક્તા હતા...

સિદ્ધિઓ, શક્તિઓ પાછળ શુદ્ધ વિજ્ઞાન છે, એકદમ શુદ્ધ વિજ્ઞાન, સિધ્ધ કરાયેલા મનની સંકલ્પ શક્તિથી બધું શક્ય છે, પરંતુ આપણે જે નથી જાણતા કે નથી સમજી શકતા એને ચમત્કાર કહી દઈએ છીએ પરંતુ, એક વાત સમજી લો કે આ દુનિયામાં ચમત્કાર જેવું કશું હોતું નથી, અને જો કાંઈ છે તો એની પાછળ કોઈ ને કોઈ વૈજ્ઞાનિક નિયમ જ હશે.

તો, આવી બધી સિદ્ધિઓ, શક્તિઓ પાછળ શુદ્ધ વિજ્ઞાન છે, એકદમ શુદ્ધ વિજ્ઞાન, સિધ્ધ કરાયેલા મનની સંકલ્પ શક્તિથી બધું શક્ય છે, પરંતુ આપણે જે નથી જાણતા કે નથી સમજી શકતા એને ચમત્કાર કહી દઈએ છીએ પરંતુ, એક વાત સમજી લો કે આ દુનિયામાં ચમત્કાર જેવું કશું હોતું નથી, અને જો કાંઈ છે તો એની પાછળ કોઈ ને કોઈ વૈજ્ઞાનિક નિયમ જ હશે.

તો, માણસ કાંઈ પણ કરી શકે છે એવી શક્તિઓ પરમાત્માએ એને આપી છે, એની અંદર એ શક્તિઓ રહેલી છે, એની અંદર potential છુપાયેલું છે. આરોગ્યની બાબતમાં પણ આવું જ છે, અને પરમાત્માએ માણસને એવું અદભુત શરીર આપ્યું છે કે એને કોઈ પણ બીમારી થાય તો એનું નિયમન એનું શરીર-તંત્ર જાતે કરી શકે છે. હવે BP બ્લડ-પ્રેશરની વાત કરીએ તો એ તો બધાંને જ હોય છે, અને જો એમ સમજો કે ના હોય તો વિચારો કે BP વગર શરીરમાં રુધિરાભિસરણ (લોહીનો પ્રવાહ) કઈ રીતે થઇ શકે? જો શરીરમાં BP ના હોય તો આપણા શરીરમાં લોહી ફરે જ નહીં, જો હૃદય પ્રેશર ના આપે, એ પમ્પ ના કરે તો પગના અંગૂઠાથી લઇ છેક ઉપર માથાના કોષો સુધી લોહી જાય કેવી રીતે?

વળી, વિચારો કે હું કોઈ શ્રમ કરું છું, ક્યાંક જઉં છું, ક્યાંકથી

દોડીને આવું છું તો મારું BP વધી જાય છે, જો હું થોડીવાર આરામ કરું છું તો એ ફરી નોર્મલ થઇ જાય છે. તો આ વધી ગયેલા BPને નોર્મલ કોણ કરે છે? એ BPને નોર્મલ કોણ કરી દે છે? આપણું આ અદભુત શરીરતંત્ર જ એવું છે કે એ જાતે જ લોહીનું લેવલ નોર્મલ કરી લે છે; તેથી એ સિસ્ટમ autonomous છે, સ્વયં-સંચાલિત સિસ્ટમ છે. તમે કલ્પના કરો કે આ સીસ્ટમ કેટલી intelligent હશે? શરીરની કુદરતી આવશ્યકતાઓ એ જાતે જ કેળવી લે છે - પ્રેશર છે, શરીરનું tempreture છે એ મહદંશે સ્થિર જ રહે છે, સામાન્ય સંજોગોમાં માપીએ તો આપણું નોર્મલ ટેમ્પરેચર ૯૮.૪ - ડિગ્રી F રહે છે, કોઈ કારણોસર એમાં ફેર-બદલ થઇ શકે છે, પણ મહદંશે એ ૯૮.૪ - ડિગ્રી F રહે જ છે, એ બદલાતું નથી; પરંતુ તમને તાવ આવે, ગુસ્સો આવે, તો પારો ઉપર ચઢે છે! ક્યારેક પારો નીચે પણ જતો રહે છે, પણ સામાન્ય રીતે એ થોડીવારમાં નોર્મલ થઇ જાય છે, તો આપણા શરીરનું tempreture કોણ maintain કરે છે? જો વધી જાય તો પછી પાછુ નોર્મલ કોણ કરે છે?

આપણે આપણા ઓરડામાં જો એરકંડીશનથી ટેમ્પરેચર એક સરખું રાખવું હોય તો એ ઓરડાને આપણે એર-ટાઈટ રાખવો પડે, ત્યારે ત્યાનું tempreture સ્થિર રાખી શકાય; પણ આ શરીર તો ખુલ્લાં વાતાવરણમાં, ગમે ત્યાં હોય, તો પણ એનું tempreture તો કુદરતી ફિક્ષ થયું હોય એ જ રહે છે - ૯૮.૪૭ ડિગ્રી F, આપણું શરીર-તંત્ર જ એવું કરી રાખે છે. કેવી રીતે રાખે છે? આપણું શરીર જ એવું કરવા સમર્થ છે. તેથી, આપણા શરીરમાં જો કોઈ પણ બીમારી થાય, કે અવ્યવસ્થા, કોઈ પણ abnormality ઉભી થાય, તો આપણું શરીર જ એને ઠીક કરી દે છે. આ અદભુત શરીર આપણને ભગવાને આપેલી મોટામાં મોટી અને અમૂલ્ય gift, દેન છે.

જીવનપર્યંત આપણી શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા અવિરત ચાલુ જ રહે છે; આપણે જયારે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે ક્ષણવારમાં આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી એક સાથે લાખો બેક્ટેરિયાઓ આપણા શરીરમાં ઘુસી આવે છે, અને થોડી વારમાં જ એ બેક્ટેરિયા

શરીરની અંદર રહી વધી શકે છે અને એ એવા ખતરનાક પણ હોય છે કે એ આપણા શરીરને નષ્ટ કરી શકે. પરંતુ, એવું કશું થતું નથી, કારણ એ બધાં બેક્ટેરિયા અંદર જ નષ્ટ થઇ જાય છે, તો એ બધાંને કોણ કેવી રીતે નષ્ટ કરે છે? આ બેક્ટેરિયામાં TB જેવાં રોગના જીવાણું પણ હોય જ છે, તો પણ એને શરીરમાં રહી, ફેલાતાં અટકાવે છે કોણ? આપણું તંત્ર સ્વરક્ષણ કરવાને સમર્થ છે, અને એ તંત્ર જ ના-જોઈતા, હાનિકારક જીવાણુંને મારી નાંખે છે, અને શરીરને સ્વસ્થ પણ રાખે છે; એવી જ રીતે જો શરીરમાં કોઈ અવ્યવસ્થા, બીમારી ઉભી થાય છે તો સામાન્ય સંજોગોમાં શરીર ધીમે-ધીમે એને ઠીક કરી નોર્મલ કરે છે. અમે તો એક બહુ સરળ વાત કરીએ છીએ કે દુનિયાની કોઈ પણ દવા રોગને મટાડતી નથી... તો પણ આપણને જો તાવ આવે તો ગયા જ છે ને ડોક્ટર પાસે, અને દવા લીધી તેથી તાવ મટી ગયો. અમુક બીમારી થઇ, દવા લીધી એટલે એ મટી ગઈ...ના, એવું નથી, દવા બીમારીને નથી મટાડતી, પછી એ કોઈ પણ થેરેપી, કોઈ પણ 'પેથી'ની હોય પરંતુ મટાડે છે આપણી પોતાની જ સિસ્ટમ. આપણી અંદરની જે શક્તિ છે, જે પ્રાણશક્તિ છે એ રોગને મટાડતી હોય છે. આ વાતને સરળ રીતે સમજીએ કે જેમ કોઈ પણ ચશ્મા જાતે જોતાં નથી, જે પણ કાંઈ જુએ છે એ તો આપણી આંખ જ જુએ છે, પછી ભલેને ચશ્માં સસ્તામાં સસ્તા હોય કે મોંઘામાં મોંઘા, જુએ છે તો આંખ જ, ચશ્માં જોવામાં થોડીક મદદ કરે છે.

તમે રૂ.પાંચનું ઇન્જેક્શન લગાવો કે રૂ. પાંચ લાખનું... અને અમુક ડોકટરો, હોસ્પિટલોની એક નિયત પદ્ધતિ હોય છે કે લગાવેને, છલ્લે-છેલ્લે એ એકાદ-બે લાખનું ઇન્જેક્શન તો આપે જ આપે. સામાન્ય માણસની, દર્દીની સાથે આ કેવી ક્રૂર મજાક છે? પરદેશમાં એક લાખ ડોલરનું ઇન્જેક્શન આપે છે, હવે આટલું મોંઘુ તે કાંઈ ઇન્જેક્શન હોતું હશે? આપણે ત્યાં પણ સ્ટેન્ટ (stent) લગાવે છે તો એ એક લાખનું હોય છે! હોસ્પિટલમાં આવતા ડોકટરનું કમીશન જ રૂ.૫૦,૦૦૦ જેટલું હોય છે. વાસ્તવમાં મટીરીયલ રૂ.૫,૦૦૦નું પણ નથી હોતું, તે છતાં એક લાખના

ઇન્જેક્શન, બે લાખના ઇન્જેક્શન, પાંચ લાખના ઇન્જેક્શન!!! ક્રૂર મજાક છે આપણી જોડે.

તો, જેવી રીતે કોઈ ચશ્મા જોઈ નથી શકતાં, એવી જ રીતે કોઈ દવા, ઇન્જેક્શન રોગ નથી મટાડતા, જે જુએ છે એ તો આપણી આંખ જ જુએ છે, જે રોગ મટાડે છે એ તો છે આપણી અંદર રહેલી શક્તિ, રોગ-પ્રતિકારક ક્ષમતા, જે ઈમ્યુન સિસ્ટમ છે, જે પ્રાણશક્તિ છે એ રોગને મટાડે છે; અને જયારે આ સિસ્ટમ, આ શક્તિ કોઈ પણ કારણસર નબળી પડે છે, ત્યારે એને થોડી મદદ કરી સશક્ત કરે છે બહારની દવાઓ, ઇન્જેક્શન જે રોગને મટાડવામાં થોડો સહયોગ કરી શકે છે, બસ, પણ મટાડે છે તો આપણી પ્રાણશક્તિ.

મોટે ભાગે દરેક દેશોમાંના સરકારી સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રો, ડોકટરો એવું કહે છે કે બાળકને તમે આ વેક્સીનેશન કરાવો, આનું કરાવો, આના ટીકા લગાવડાવો. વેક્સીનેશન કરાવ્યા પછી એ બીમારીથી કે રોગથી એ બાળકને બચાવશે કે કેમ એ તો પછીની વાત છે, પણ હજારમાંથી એકાદ એવો કેસ તો મળશે કે જે વેકસીનના ઇન્જેક્શનથી મરી જતો હોય. વેક્સીનેશનનો અર્થ શું? એનો અર્થ એ છે કે આપણી (ખાસ કરીને બાળકની) ઈમ્યુન સિસ્ટમ, શક્તિ, રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ થોડી જાગ્રત થાય, એની પ્રાણશક્તિ થોડી પ્રદીપ્ત થાય.

આપણે બાળકને કોઈ બીમારીથી રક્ષણ કરવા માટે વેક્સીનના ડોઝ આપીએ છીએ, માનો કે કોલેરાનો વેક્સીનનો ડોઝ આપીએ છીએ, એનો અર્થ એ કે એ બાળકના શરીરમાં કોલેરાના જે જીવાણુંઓને એના શરીરમાં મૂકવામાં આવે, જેથી કરીને એનું શરીર, એની ઈમ્યુન સિસ્ટમ જાણી શકે કે આ જાતના જીવાણુંઓ આવી શકે છે અને એને પછી આપણે મારવાના છે, એને માટે એનુઁ શરીર, એની સિસ્ટમ પછી તૈયાર થાય. હવે, ઇન્જેક્શન દ્વારા જે રોગના જીવાણુંઓને શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે તે એવી રીતે કે એ જીવાણુઓ પછી શરીરમાં વધારે એક્ટીવ ના થાય, એ વધારે સક્રિય ના થઈ જાય. આવું કરવાથી આપણી સિસ્ટમ પછી સભાન

રહે કે આ જાતના 'શત્રુઓ' શરીરની અંદર આવી શકે છે.

હવે, કોઈને સભાન કરવાની ક્યારે જરૂર પડે? ત્યારે જ ને કે જયારે એ તામસી ઉંઘમાં હોય; એ જો સાત્ત્વિક ઉંઘમાં હોય તો એને ઉઠાડવાની, કે સજાગ કરવાની, કે એના ઉપર પાણી નાંખવાની, ઢોલ વગાડવાની જરૂર ના પડે; એ તો સમય થાય એટલે ઉઠી જ જશે. તો, ઈમ્મ્યુન સિસ્ટમ છે એ જરૂર પડ્યે જાતે જ નક્કી કરી શકે કે શું કરવાનું છે. જો એની સિસ્ટમ જાતે નક્કી નથી કરી શકતી, એને એ સમયે થોડી આળસ આવી ગઈ હોય, તો એ આળસ કેવી રીતે આવી, એ વિચારવાનું રહ્યું.

તો, જેટલાં વેક્સીન્સ છે, એન્ટી-બાયોટીક્સ છે, બજારમાં જે બધી દવાઓ છે એ રોગને નથી મટાડતી, એ તો માત્ર આપણી નબળી પડેલી સિસ્ટમને જગાડશે, અને પછી, એ આપણી સિસ્ટમ જ રોગને, બીમારીને મટાડશે. પરમાત્માએ આપેલી શક્તિ, પ્રાણશક્તિ એટલી સમર્થ છે કે એ બીમારી, કમજોરી, રોગને જાતે જાગી મટાડી શકે છે. જો એ સિસ્ટમ મટાડી નથી શકતી તો વિચારવાનું કે એ સિસ્ટમ નબળી કેમ પડી ગઈ, એ રોગને કેમ મટાડી નથી શકતી, પ્રાણશક્તિ ને બદલે બહારની દવાની કેમ જરૂર પડી.

જો સ્વાસ્થ્યને માટેની આ મૂળ વાત સમજીશું તો એ જીવનમાં બહુ જ કામ આવશે - બીમારીને, રોગને દવા નથી મટાડતી, મટાડે છે આપણી પોતાની ઈમ્મ્યુન સિસ્ટમ, આપણી પ્રાણશક્તિ, આપણું પોતાનું જ તંત્ર રોગને મટાડે છે. જો આ એક સૂત્ર મગજમાં રાખીશું તો આપણી રોગને જોવાની જે સમજ છે, જે દૃષ્ટિ છે એ આખી બદલાઈ જશ. મૂળભૂત વાત જો સમજાવા લાગશે તો કશું પણ કર્યા વગર આપણે બીમારીઓથી મુક્ત થઇ શકીશું. આ વિષયમાં આપણે ફરી વખત મળીશું ત્યારે ચર્ચા કરીશું.

ૐ तत् सत

પવિત્ર વાણીનો ઉપયોગ બીજાનું સન્માન કરે અને બીજાને આનંદ આપે તેવાં વેણ બોલવામાં વાપરો. તમે વ્યવહારમાં એવી વાણી વાપરો જે બીજા લોકોને આનંદ આપે અને તેમાં તેમનું ગૌરવ પણ જળવાય. ક્યારેય બીજાને દુઃખ થાય તેવું બોલશો નહિ.

પૂ. ડોંગરેજી મહારાજ

એક કેન્સર હૉસ્પીટલ માટે ફંડ ઉભું કરવા પૂ. ડોંગરેજી મહારાજની કથાનું આયોજન મુંબઇમાં કરવામાં આવ્યું હતું. ઘણાં વર્ષો પહેલા આ કથાનું આયોજન થયું હતું. ત્યારે આ કથા થકી આશરે દોઢ કરોડ રૂપિયા જેટલી રકમ કેન્સર હૉસ્પીટલ માટે એકઠી થઇ ગઇ હતી.

એ કથાના છેલ્લા દિવસે ડોંગરેજી મહારાજ કથા સંભળાવી રહ્યા હતા ત્યારે તેમના કોઇ સ્નેહી ગંભીર ચહેરે તેમની પાસે ગયા. તેમણે ડોંગરેજી મહારાજને કાનમાં કહ્યું કે તમારી પત્ની મૃત્યુ પામ્યા છે.

એ આઘાતજનક સમાચાર સાંભળ્યા પછી બીજી જ ક્ષણે ડોંગરેજી મહારાજે સ્વસ્થતા મેળવી લીધી અને દુઃખદ સમાચાર લઇને આવેલા સ્નેહીને જવાબ આપી ફરી કથા શરૂ કરી દીધી. એ દિવસની કથા પૂરી થઇ. કથાના આયોજકોને ખબર પડી કે ડોંગરેજી મહારાજના પત્ની મૃત્યુ પામ્યા છે. સૌ ચિંતામાં મૂકાઇ ગયા. પરંતુ ડોંગરેજી મહારાજે કથા યથાવત્ ચાલુ રાખી. સૌ કોઇ ગદ્ ગદ્ થઇ ગયા.

કથા પૂરી થઇ પછી ડોંગરેજી મહારાજે પત્નીના દેહાંત પછીની વિધિ હાથ ધરી, તેઓ થોડાં દિવસ પછી પત્નીના અસ્થિ લઇને ગોદાવરી નદીમાં અસ્થિ વિસર્જન માટે ગયા. એ વખતે અસ્થિ વિસર્જનની વિધિ કરનારા બ્રાહ્મણોની દક્ષિણા આપવા માટે તેમની પાસે પૈસા નોહતા. જે સગાએ તેમને તેમના પત્નીના મૃત્યુના સમાચાર આપ્યા હતા એ તેમની સાથે હતા.

ડોંગરેજી મહારાજે તેમના પત્નીનું મંગળસૂત્ર આપીને કહ્યું કે, “આ વેચીને પૈસા લઇ આવો. બ્રાહ્મણોને દક્ષિણા આપવા માટે મારી પાસે કંઇ નથી. ” પેલા સ્નેહી સ્તબ્ધ થઇ ગયા. તેમની આંખો છલકાઇ ગઇ. જે માણસે થોડા દિવસ અગાઉ કેન્સર હૉસ્પીટલ માટે

પોતાની કથા થકી દોઢ કરોડનું ફંડ એકઠું કરી આપ્યું હતું. તેમની પાસે પોતાની પત્નીની ક્રિયા-કર્મ માટે પણ પૈસા નથી. છતાં લોક-કલ્યાણ માટે આખું જીવન સમર્પિત કરી પ્રભુ કાર્યમાં સતત લાગેલા છે એવા આપણા ભગવદ્સ્વરૂપ પરમ પૂજ્ય ડોંગરેજી મહારાજના ચરણોમાં જય શ્રી કૃષ્ણ.

મને એક કલાક આપશો ?

પૂ. શ્રીનો આગામી કાર્યક્રમ

- તા. ૮ નવેમ્બર, ગુરુવાર કારતક સુદ એકમ નવા વર્ષના શુભ દિવસથી તા. ૨૨ નવેમ્બર, ગુરુવાર સુધી પૂ. શ્રી આશ્રમમાં રોકાશે.
- તા. ૨૩ નવેમ્બર પૂનમ (દેવ દિવાળી) ભજન-ધૂનનો કાર્યક્રમ. સમય - સાંજે ૪.૦૦ થી ૬.૦૦ કલાકે
- તા. ૨૩ નવેમ્બરથી તા. ૨ ડિસેમ્બર પૂ. શ્રી સુરતથી ભરૂચ પગપાળા પરિવ્રજન કરશે.
- તા. ૧૦ થી ૧૬ ડિસેમ્બર પૂ.શ્રી એકાંતવાસમાં જવાના છે.
- તા.૧૭,૧૮,૧૯ડિસેમ્બરગીતાજયંતીઉત્સવ.મોક્ષદાએકાદશીતા. ૧૯મીએછે.ત્રણેયદિવસગીતાજીના૬(છ)અધ્યાયનુંપરાયણથશે. સમય - સવારે ૯-૩૦ થી ૧૧-૦૦ કલાકે
- તા. ૧૯ થી ૨૩ ડિસેમ્બર યોગસત્ર પૂર્વાર્ધ અને તા. ૨૩ થી ૨૯ ડિસેમ્બર યોગસત્ર ઉત્તરાર્ધનું આયોજન આશ્રમ ખાતે કરવામાં આવ્યું છે.

નોંધ - જેમણે પૂર્વાર્ધ કર્યુ હશે તે જ સાધક ભાઇ-બહેનો ઉત્તરાર્ધમાં લાભ લઇ શકશે. શિબિરમાં ભાગ લેનાર સાધકોએ કેન્દ્રમાં જાણ કરવી જરૂરી છે.

હમણાં એક પ્રસંગકથા વાંચી. એ પ્રસંગ અમેરિકાનો છે. ત્યાં પગાર કલાક ઉપર મળતો હોય છે.

"ડેડી, તમને એક કલાકના કેટલા ડૉલર મળે?" પપ્પા કામ પરથી રાત્રે ઘરે આવ્યા ત્યારે નાનકડા દીકરાએ અહોભાવથી દબાતા અવાજે પૂછ્યું.

દીકરાએ જે પૂછયું એનાથી પિતાને ઘણું આશ્ચર્ય થયું. તેમણે કડકાઈથી તેને કહ્યું : "જો સની, તારી મમ્મીને પણ ખબર નથી કે મને શું મળે છે. મારું માથું ન ખા. હું થાકી ગયો છું."

"પણ ડેડી મને આટલું તો કહોને ! તમને એક કલાકનું શું મળે છે?" દીકરાએ આગ્રહપૂર્વક આજીજી કરી.

અંતે ડેડીએ નમતું મૂક્યું : "કલાકના વીસ ડૉલર."

"ઓ.કે. ડેડી, તમે મને દશ ડૉલર ઊછીના આપશો?" છોકરાએ પૂછ્યું.

આ સાંભળી ખરેખર પરેશાન થયેલા પિતાએ કંટાળો છુપાવ્યા વગર ઊંચા અવાજે કહ્યું: "તું આટલા માટે જ પૂછતો હતો ને કે મને શું મળે છે? જા, સૂઈ જા, હવે મને વધારે હેરાન ન કર."

પછી છોકરો સૂઈ જવા એની રૂમમાં ગયો. રાતનું અંધારું ક્યારનુંય પથરાઈ ગયું હતું. પિતા સૂઈ જવા એમની રૂમમાં તો ગયા પણ એમણે છોકરાને જે કહ્યું હતું એ વિશે પડ્યા પડ્યા વિચારે ચડ્યા. છોકરાની લાગણી દુભાવ્યાનો પસ્તાવો થયો. છોકરાને કંઈક લેવું હશે એટલે એણે પૈસા માગ્યા હશે!

પછી મનનો ભાર હળવો કરવા પિતા દીકરાની રૂમમાં ગયા અને પૂછ્યું : "બેટા, સૂઈ ગયો?"

અડધી ઊંઘમાં છોકરાએ જવાબ આપ્યો : "ના, ડેડી કેમ?"

"લે, આ દશ ડૉલર તારે જોઇતા'તાને?" પિતાએ કહ્યું.

"થેંક્સ, ડેડી!" આનંદમાં આવી ગયેલા છોકરાએ પછી એના

ઓશીકા નીચે હાથ નાખી થોડા પૈસા કાઢ્યા અને પિતાને કહ્યું : "હવે મારી પાસે પૂરતા પૈસા થઈ ગયા - વીસ ડૉલર. મને એક કલાક આપશો."

દીકરા સામે એકીટશે જોઈ રહેલા પિતાને દીકરાનું કહેવું સમજાયું નહીં.

"ડેડી, લો આ વીસ ડૉલર. એના બદલામાં તમારો એક કલાક મને આપશો?" આ પરિસ્થિતિ આપણા દેશમાં ન આવે તેવી પ્રાર્થના.

મને હવે એ બરાબર યાદ નથી

નાના ભાઈના જન્મ પછી ચાર વર્ષની દીકરીએ તેની સાથે એકલા રહેવા મા-બાપ પાસે માગણી કરી. મા-બાપને ડર હતો કે ચાર વર્ષની એમની દીકરીને ક્યાંક નાના ભાઈને સાચવતા ન આવડે અને કંઈ પાડી નાંખે, મારી બેસે, એટલે એમણે ના પાડી.

આમ તો નાના ભાઈને એ બહુ વહાલપૂર્વક સાચવતી હતી. પરંતુ નાના ભાઈ સાથે એકલા રહેવા દેવાની એની માગણી ચાલુ જ હતી. એટલે મા-બાપે હા પાડી.

દીકરી બહુ જ રાજી થઈ ગઈ. નાના ભાઈની રૂમમાં એ ગઈ અને હળવેકથી બારણું બંધ કર્યું. બારણું સાવ બંધ થયું ન હતું એટલે ઉત્સુક મા-બાપ જોવા લાગ્યા.

દીકરી હળવેકથી નાના ભાઈ પાસે ગઈ અને એના મોઢા પાસે મોઢું લાવી ધીમેથી બોલી : "ભાઈ, ભગવાન કેવા લાગે છે? હવે મને એ બરાબર યાદ નથી, તું કહે ને!"

ૐ