શ્રી અરવિન્દ મહાયોગી : માનવજાતિના અગ્રદૂતઃ

લેખાંકઃ ૪૧

વિજ્ઞાન, અધ્યાત્મ, આરોગ્ય અને સ્વાસ્થ્યઃ અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાનનો સમન્વય કરવો એટલે દૂધમાં સાકર ભેળવવી.

વાસ્તવમાં, વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ એ દિવ્ય ચેતનાની જ બે અભિવ્યક્તિઓ છે. વિજ્ઞાન જ્યારે તેની સફળતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચે ત્યારે આરોગ્ય બક્ષે છે. અધ્યાત્મ જ્યારે તેની અભિવ્યક્તિની પરિપૂર્ણતાએ પહોંચે ત્યારે સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે. તંદુરસ્તી માટે સામાન્ય રીતે બે શબ્દો પ્રયોજવામાં આવ્યા છે. પ્રથમ છે આરોગ્ય, એટલે કે રોગનો નકાર, રોગ ઉપર વિજય. બીજો શબ્દ છે સ્વાસ્થ્ય, એટલે કે 'સ્વમાં સ્થિર રહેવું તે.' તંદુરસ્તી માટેનું પ્રથમ પગથિયું આરોગ્ય છે : રોગને નિર્મૂળ કરવો અને મન-શરીર-લાગણીઓને નિરોગી બનાવવી. મેડિકલ વિજ્ઞાન આરોગ્યની પ્રાપ્તિ માટે અનિવાર્ય છે. વૈજ્ઞાનિક અભિગમ, આરોગ્ય ક્ષેત્રની શોધખોળો અને તેનો સુચારુ ઉપયોગ માણસને નિરોગી બનાવે છે. મેડિકલ વિજ્ઞાનનો ઉદ્દેશ, તેનો મંત્ર પવિત્ર છે, તેના ઉપયોગની કાર્યપ્રણાલી, અર્થાત્ યંત્ર પણ સુચારુ છે. સ્થૂળ ચેતના ઉપર કાર્ય કરતું વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર કેવી તો અદ્ભુત શોધખોળો માનવજાતિને પ્રદાન કરે છે! રોગને અટકાવવા માટેની રસીઓ, સારવાર માટેનાં ઔષધો અને અદ્યતન સંશાધનો-શસ્ત્રક્રિયાનો આવિષ્કાર માનવજાતિના કલ્યાણના પવિત્ર મંત્ર થકી જ થયો છે.

વિજ્ઞાન આપણને આરોગ્ય આપી શકે છે, પણ સ્વાસ્થ્ય આપી શકતું નથી. સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ એ તંદુરસ્તી જીવનનું ઉપલું પગથિયું છે; જેમાં રોગની માત્ર ગેરહાજરી જ નહીં, વ્યક્તિની અંદર તેના મન-શરીર-લાગણીઓથી પર રહેલા આત્મતત્વની ગરીમા અને પ્રભાવ આવશ્યક બની જાય છે. માનવી એ મનોમય અને ઉચ્ચ ચેતનાની અભિવ્યક્તિની શક્યતા ધરાવતું, પ્રાણીઓથી ઉપરની કક્ષાનું જીવંત અસ્તિત્વ છે. નિરોગી પ્રાણીને નિરોગી માનવ સાથે સરખાવી શકાય? નિરોગી પ્રાણી તંદુરસ્ત હોઈ શકે, પણ માનવીએ સાચી તંદુરસ્તી મેળવવી હોય તો તેના માટે સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ અનિવાર્ય છે.

શ્રી અરવિંદે વિશ્વના વિવિધ માનવ સમાજોના અભ્યાસ બાદ આપણને ભારપૂર્વક દર્શાવ્યું કે હિન્દે માનવમાં હંમેશાં પ્રભુને વસેલા નિહાળ્યા છે. હિંદના સમાજે માનવ જીવનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ, તેનાં ધ્યેય, તેની પરિપૂર્તિ પ્રભુની અભિવ્યક્તિમાં સ્થાપિત કર્યાં છે. રોગ વગરના માનવ શરીરમાં પ્રભુની હાજરીની શાંતિ, સમતા, સંતોષ અને સ્થિરતા આવે ત્યારે સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય. આ બાબતનો સ્વીકાર કરવાનું હિંદના માનસ માટે સહજ તો છે જ, પરંતુ આજે તો વિજ્ઞાન પણ તેને સમજવા લાગ્યું છે, કહો કે તેને સમજવાની ફરજ પડી રહી છે.

ગઈ સદીમાં માનવજાતિને અસર કરતા મહત્વના રોગો ચેપી રોગો હતા જેમ કે કોલેરા, શીતળા, પ્લેગ, ક્ષય વગેરે. વૈજ્ઞાનિક સારવારનો ધ્યેય હતો રોગ નિવારણ. એન્ટીબાયોટીક્સ, રસી, એન્ટીસેપ્ટીક વગેરે દ્વારા મનુષ્યને ઘણે અંશે આ ચેપી રોગોમાંથી મુક્ત કરવામાં આવ્યો, તે વિજ્ઞાનનો એક મહત્વનો વિજય હતો. સમાજમાં આ શોધખોળોની સાથે સાથે ઔદ્યોગિકીકરણ થવા લાગ્યું અને રોગનો પ્રકાર બદલાયો. ચેપી રોગોનું સ્થાન ધીમે ધીમે નોન-કોમ્યુનિકેબલ (બીન-ચેપી) રોગોએ લઈ લીધું. જેવા કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, કૅન્સર, કુપોષણ વગેરે. બિનચેપી રોગો વ્યક્તિમાં જીવનપર્યંત રહે છે, તેમને હઠાવી શકાતાં નથી, કાબુમાં રાખી શકાય. આથી આરોગ્ય સેવાનું ધ્યેય બદલાયું અને રોગ હઠાવવાને બદલે રોગને કાબૂમાં રાખવા ઉપર ધ્યાન આપવાની ફરજ પડી. વિવિધ પ્રકારના હેલ્થ-ચેક-અપ કરવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ, જેથી આવા રોગોને આવતા જ અટકાવી કાય. આમ 'ડીસીઝ એલીમીનેશન' મોડેલને સ્થાને 'વેલનેસ મોડલ' કેન્દ્રિય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું.

મિત્રો, આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે આપણા બધા જ લૅબોરેટરી ટેસ્ટ સામાન્ય આવે, આપણા શરીરનું ચેક-અપ નોર્મલ આવે, તો આપણે નિરોગી છીએ તેવી આપણને લાગણી થાય છે, સંતોષ થાય છે પણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ મળી શકતો નથી.

સ્વાસ્થ્યનો આનંદ રોગને હઠાવવામાંથી જ નથી મળતો. તે તો એવી આંતરસ્થિતિના અનુભવથી મળે છે કે જેમાં સમતા અને શાંતિ હોય. આરોગ્ય પ્રાપ્તિથી સંતોષ પામેલો માનવી સ્વાસ્થ્યનો આનંદ ઝંખે છે. આ આનંદ તેને વિજ્ઞાનમાંથી નહીં પણ અધ્યાત્મમાંથી જ મળે છે. આથી જ આજના સમાજમાં અધ્યાત્મિક અને યોગની પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યે વધતી જતી જાગૃતિ જોવા મળે છે.

સાઈકલની ચેઈનમાં કોઈ એક કડી તૂટેલી હોય, ખૂટતી હોય તો તે ચેઈન કામ કરી શકતી નથી, તેવી જ રીતે મનુષ્યના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના પ્રયત્નોમાં અધ્યાત્મિકતા એ એક ખૂટતી કડી છે, 'મીસીંગ લીંક' છે.

આ ખૂટતી કડીને કઈ રીતે પૂરી કરવી? સહુ પ્રથમ તો આરોગ્ય શિક્ષણનો પરિપ્રેક્ષ્ય બદલવો જોઈએ. આવનારા સમયના ડૉક્ટરોને આધ્યાત્મિકતા અંગે જાગૃત કરવા જોઈએ. બીજું આપણી સ્વાસ્થ્યલક્ષી સેવાઓમાં એવી કાર્યપદ્ધતિ ઉમેરવી જોઈએ કે જેમાં વ્યક્તિના

શરીરની સાથે સાથે તેના મન, લાગણી અને આત્માની પણ કદર થાય, - સારવાર સર્વાંગી હોવી જોઈએ. સારવાર આપનાર અને સારવાર લેનારનો અભિગમ આરોગ્ય કેન્દ્રિત નહીં પણ સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રિત હોવો જોઈએ.

આ લેખની શરૂઆતમાં જ આપણે જોયું કે વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ એ સર્વાંગી ચેતનાની જ બે અભિવ્યક્તિઓ છે. બંનેના કાર્યક્ષેત્ર અને સામર્થ્ય જુદાં છે. વિજ્ઞાન શક્તિ આપે છે, અધ્યાત્મ દૃષ્ટિ આપે છે. દર્દીની સારવારમાં વિજ્ઞાનની શક્તિ અને અધ્યાત્મની દૃષ્ટિનો સમન્વય થાય તો જ માનવીની તંદુરસ્તીની યાત્રા આરોગ્યના મુકામથી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ સુધી પહોંચે.

આ સંદર્ભમાં પારસીઓ દક્ષિણ ગુજરાતમાં ઉદવાડામાં આવ્યા અને રાજ્યમાં વસવાટ માટે વિનંતી કરી, તે પ્રસંગ આપણને ઘણું કહી જાય છે. પારસીઓએ ગુજરાતમાં વસવાટ માટે માંગણી કરી ત્યારે આપણા રાજાએ તેમને દૂધ ભરેલો એક કટોરો મોકલ્યો. તેઓ જણાવવા માંગતા હતા કે અમારા રાજ્યમાં વધુ પ્રજાજનોને સમાવવાની જગ્યા નથી. પારસીઓએ જવાબમાં, એ દૂધના કટોરામાં ખાંડ ઓગાળીને તે કટોરો પરત મોકલ્યો. આમ તેમણે કહેવડાવ્યું કે દૂધમાં સાકર ભરે તેમ અમે તમારા રાજ્યમાં ભળી જઈશું.

મિત્રો, અધ્યાત્મને વિજ્ઞાનમાં ભેળવવું એટલે દૂધમાં સાકર ભેળવવી. સાકર ભળતાં જેમ દૂધમાં મિઠાશ આવી જાય છે, આધ્યાત્મિક અભિગમ કેળવાતાં વૈજ્ઞાનિક સારવાર સમૃદ્ધ બની જાય છે. આપણા સમાજને આજે આ સત્યની અત્યંત જરૂર છે.

લેખક ડૉ. ભાલેન્દુ વૈષ્ણવ શ્રી અરવિંદ ચેર ઑફ ઈન્ટીગ્રલ સ્ટડીઝ, સરદાર પટેલ યુનિવર્સિટીના ચૅરપર્સન અને ભાઈકાકા યુનિવર્સિટી, કરમસદમાં બ્લિસ સેન્ટર ફોર સ્પિરિચ્યુઆલીટી એન્ડ ઈન્ટીગ્રલ હેલ્થના કન્વિનર તથા મેડિસિન વિભાગના વડા છે.

– ડૉ. ભાલેન્દુ વૈષ્ણવ

શ્રી અરવિંદના પ્રકાશમાં ગીતાનો દિવ્ય સંદેશ

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એ ભારતીય સંસ્કૃતિનો મહાન ગ્રંથ છે. ભારતીય ચિંતનનો આત્મા છે એમ કહી શકાય. કુરુક્ષેત્રની મધ્યે શ્રી કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે થયેલા સંવાદના રૂપમાં અપાયેલા ગીતાનો સંદેશ માનવજાતિને પ્રત્યેક યુગમાં યુક્ત જીવન જીવવાનો સંદેશ અને સામર્થ્ય આપી જાય છે.

આપણે કોઈપણ વાહન કે યંત્ર ખરીદીએ, તો તેની સાથે એક નાનું પુસ્તક અર્થાત્ મેન્યુઅલ આવે છે. જેમાં તે સાધનની લાક્ષણિકતાઓ, તેને કેવી રીતે વાપરવું, તેમાં કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય તો કેવી રીતે દૂર કરવી વગેરે બાબતો ચોક્સાઈપૂર્વક જણાવવામાં આવેલી હોય છે. આવી જ રીતે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એ જીવનયાત્રાનો માર્ગદર્શક ગ્રંથ છે. તેમાંથી મળતા જ્ઞાનનો ઉપયોગ જીવન જીવવા માટે કરવાનો રહે છે. ગીતા એ કાર્યક્ષેત્રમાંથી નિવૃત્ત થઈ જીવનના વાનપ્રસ્થાશ્રમ કે સંન્યાસશ્રમમાં નિરાંતે વાંચવાનો ગ્રંથ નથી. ગીતાના સંદેશનો હેતુ દૈનિક જીવનને સુચારુ બનાવવાનો છે.

વળી તે જીવનના કોઈ એક તબક્કા માટે જરૂરી જ્ઞાન આપતો ગ્રંથ નથી. તે તો જીવનયાત્રાને તબક્કાવાર પ્રકાશિત કરતો ગ્રંથ છે. જીવનમાં ડગલે ને પગલે પ્રકાશ આપનાર ગ્રંથ છે.

ગીતામાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ગુરુ છે અને અર્જુન માનવશિષ્ય છે. માનવશિષ્ય જીવનની ગૂંચવણોમાં મૂંઝાયેલો, વિષાદથી ગ્રથિત અર્જુન છે કે જેને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પામવાની ખેવના છે. શિષ્ય આજ્ઞાંકિત, ઉત્સાહી, વિવેકી છે કે જે વિષાદમાંથી મુક્તિ ઝંખે છે. કોઈ પણ આદર્શ ગુરુમાં હોય તેવી દૃષ્ટિ, જ્ઞાન, સ્પષ્ટતા, ધીરજ અને પ્રભા દિવ્યગુરુ શ્રી કૃષ્ણમાં છે. માનવ શિષ્ય અર્જુન ભગવાન શ્રી કૃષ્ણને કહે છે કે મારું મન ચકડોળે ચડ્યું છે, વિષાદમાં ગ્રથિત થયું છે, આપ મને માર્ગ દર્શાવો. આમ ગુરુ શિષ્યનો સંવાદ શરૂ થાય છે. આ સંવાદની શરૂઆત પહેલા અધ્યાયથી શરૂ થાય છે અને છેક અઢારમા અધ્યાયમાં પૂર્ણ થાય છે. શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને જ્ઞાન ક્રમશઃ આપે છે. તેઓ સાચા ગુરુ છે, શિષ્યની તૈયારીને અનુરુપ જ જ્ઞાન આપે છે.

સર્વાંગી શિક્ષણના સિદ્ધાંતોને દર્શાવતાં શ્રી અરવિંદે જણાવ્યું છે કે શિક્ષણનો પ્રથમ સિદ્ધાંત એ છે કે કાંઈ પણ શીખવી શકાતું નથી. ગુરુનું કાર્ય શિષ્યને તેના અંતરમાં રહેલા જ્ઞાન પ્રત્યે જાગ્રત થઈ, બહાર કાઢવા માટે અંગુલિનિર્દેશ કરવાનુ ંછે. શ્રી અરવિંદ આગળ જણાવે છે કે શિક્ષણનો બીજો સિદ્ધાંત જ્ઞાનની ક્રમશઃ વૃદ્ધિનો છે. શિષ્યની ગ્રહણશીલતાના પ્રમાણમાં અપાયેલું જ્ઞાન જ સાર્થક બને છે. છેવટે શ્રી અરવિંદ જણાવે છે કે શિષ્યની માનસિક સંમતિ, તેને સ્વરૂતચિજ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક છે. આપણે ઘોડાને પાણી સુધી લઈ જઈ શકીએ, પણ પાણી તો ઘોડાએ જ પીવું પડે.

આ જ રીતે ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ-અર્જુનના સંવાદમાં આપણે ગુરુ-શિષ્યની આદર્શ પરંપરાના સિદ્ધાંતો જોઈ શકીએ છીએ. અર્જુનમાં જ્ઞાનપ્રાપ્તિની અભીપ્સા છે, શ્રી કૃષ્ણ તેને બહારથી એક સામટું બધું જ જ્ઞાન આપવાને બદલે તેના અંતરમાં રહેલા જ્ઞાનનો ક્રમશઃ ઉઘાડ થાય તેમ તેને દોરે છે. જો આમ ન હોત, તો એક જ શ્લોકમાં ગીતાનો સંવાદ પૂરો થઈ જાત!

બીજી અગત્યની વાત - ગીતાના સંદેશને આપણે સારી રીતે સમજવો હોય, તો તેની સમગ્રતાને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. કોઈપણ એક અધ્યાયના અગત્યના અંશને પકડી લઈએ અને કહીએ કે આ જ ગીતાનો મુખ્ય સંદેશ છે. તો આપણે ગીતાનો મર્મ ચૂકી જઈએ. કહ્યું છે ને કે, પાંદડાને જ ધ્યાનથી જોયા કરીએ, તો વૃક્ષને જોઈ ન શકાય!

ગીતાના પહેલા ત્રણ કે ચાર અધ્યાયનો સંદેશ કર્મયોગ ઉપર ભાર મૂકે છે પરંતુ 'કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેશું કદાચન' એ માત્ર આંશિક સત્ય છે. ગીતાનું અગત્યનું સૂત્ર છે પણ મર્મવાક્ય નથી જ.

ગીતા ફળની આશા વગર કર્મ કરવાની વાત જરૂર કરે છે. પરંતુ આગળ જતાં તે જણાવે છે કે તાત્વિક રીતે મનુષ્ય કર્મનો કર્તા નથી જ. કર્મ કરનાર તો મનુષ્યની પ્રકૃતિ જ છે. મનુષ્યનો તામસિક, રાજસિક અને સાત્વિક પ્રકૃતિ વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં મનુષ્યના કાર્યને દોરે છે. આ સત્યને જો સ્વીકારીએ તો સમજી શકાય કે જેમ જેમ મનુષ્યનું કર્મ જ નિષ્કામ બનતું જાય છે, તેમ તેમ તેની પ્રકૃતિ તામસિકમાંથી રાજસિક અને રાજસિકમાંથી સાત્વિક બનતી જાય છે.

આમ નિષ્ઠાપૂર્વકનો કર્મયોગ જ્ઞાન પ્રાપ્તિ તરફ લઈ જાય છે. સાત્વકતા જ્ઞાનને શુદ્ધ બનાવે છે અને ક્રમને વિકર્મ અને છેવટે અકર્મમાં રૂપાંતરિત કરે છે. કર્તાપણાના ભાવમાંને યુક્ત બનાવે છે. જ્ઞાન શુદ્ધ થતાં ભક્તિનો આવિર્ભાવ થાય છે. ભાવયુક્ત ભક્તિ માનવને પોતાની અંદર રહેલા પરમતત્વની શોધ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે.

જ્યારે પરમતત્વની શોધ સફળતામાં પરિણમે ત્યારે માનવીને કાર્ય કરનાર પ્રકૃતિની ઉપર રહેલા પુરુષોત્તમની અનુભૂતિ થાય છે. તેઓ