પત્રિકા નંબર ૬૩

નિસર્ગોપચારને વ્યાપક અર્થમાં સમજીએ

- યોગભિક્ષુ

વ્યાધિમુક્ત થવા માટે જે જે ઉપચારો પ્રચલિત છે તેમાં નિસર્ગોપચારની મહત્તા ઘણી માનવામાં આવે છે, કેમકે તે નિસર્ગનો ઉપચાર છે. નિસર્ગ દ્વારા જ જે શરીરની રચના થઈ છે તે શરીરના ઉપચાર પણ નિસર્ગના-કુદરતના ઉપચારો દ્વારા થાય તો જ વધુ સરળતા રહે અને સફળતા મળે તે સરળતાથી સમજાય તેવી વાત છે.

નિસર્ગોપચારમાં પૃથ્વી, પાણી, તેજ, વાયુ અને આકાશ તથા સાત્વિક આહાર-વિહાર, અંતરંગ અને બહિરંગ યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ વગેરેને તેના મુખ્ય અંગ તરીકે ગણવામાં આવે છે. છતાંય નિસર્ગોપચારના અગત્યના અને અભિન્ન અંગ સમાન નિમ્નલિખિત થોડી જાણકારી પ્રાપ્ત કરવાની ઘણી અગત્યતા છે. તે રજૂ કરવાનો નમ્ર પ્રયત્ન કરીએ.

-: વાત્સલ્ય :-

નિસર્ગોપચારકોમાં દર્દીના ઉપચારો કરતી વખતે દર્દી તરફ ભરપૂર વાત્સલ્યભાવ-આત્મીયભાવ હોવા અત્યંત જરૂરી છે. નિસર્ગોપચારકનો, દર્દી તરફ વાત્સલ્યભાવ એ નિસર્ગોપચારનું અતિ અગત્યનું અંગ છે. કારણકે મોટા ભાગનાં દર્દો વાત્સલ્યના અભાવના કારણે થયેલાં હોય છે. મનુષ્યના જીવનમાં બધાં જ સુખસગવડ હોવા છતાંય વાત્સલ્યનો અભાવ હોય છે અને તેથી તે જાણ્યેઅજાણ્યે સૂક્ષ્મ રીતે અસંતોષથી પીડાતો હોય છે. પતંજલિ મુનિએ કહ્યું છે કે સંતોષાત્ અનઉત્તમ સુખલાભઃ અર્થાત્ સંતોષથી સર્વોત્તમ સુખનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનુષ્ય વાત્સલ્યના અભાવે ભીતરમાં સતત રીબાતો જ હોય છે. આવી સતત રીબામણી તેના લોખંડી શરીરને ભયંકર રોગોમાં પટકી પાડે છે, અને છતાં કોઈનેય ખબર પડતી નથી કે તે ભાઈ શાના કારણે રોગમાં પટકાયા છે. અને તેથી રોગમુક્ત થવા માટે અનેક પથીઓના ચક્કરમાં ગોથાં ખાવાની શરૂઆત થાય છે. પણ તોય રોગ મચક આપતો નથી. ક્યાંથી મચક આપે? તેને તો વાત્સલ્યપથીની - વાત્સલ્ય ઉપચારની જરૂરત છે. દરેક પથીના ઉપચાર કે દર્દીને વાત્સલ્ય આપવું જ જોઈએ. પરંતુ નિસર્ગોપચારકે તો દર્દીને વાત્સલ્ય આપવાથી ચુકાય જ નહીં. જેમ દર્દીને અન્ય ઉપચારો આપવા માટે થોડો થોડો સમય ફાળવેલો હોય છે તેમ વાત્સલ્ય આપવા માટે પણ થોડો સમય ફાળવવો અત્યંત જરૂરી છે. નિશ્ચિત સમયે દર્દી સાથે બેસીને તેની જોડે મમતા અને સહાનુભૂતિપૂર્વક તેનાં સુખ-દુઃખ વગેરેની વાતો ચર્ચવી જોઈએ. આમ વાત્સલ્યભાવમાં દર્દીને તરબોળ કરી દેવો એ પણ નિસર્ગોપચારનું એક અગત્યનું અને નિષ્ફળ ન જનારું અંગ છે. વાત્સલ્ય એ તો તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે નિસર્ગે આપેલી અતિ પવિત્ર બક્ષિશ છે. હવે બીજા અંગને પણ જાણીએ.

-: કુદરતનો આદેશ :-

એક દાદા અમને મળવા આવ્યા અને પૂછવા લાગ્યા કે "મારો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો છે તેથી પહેલાં કરતાં અડધો જ ખોરાક લઈ શકાય છે." અમે કહ્યું કે તો તમે અડધો જ ખોરાક લ્યો." તો તેઓ કહે કે "તો ખૂબ અશક્તિ આવી જાય છે." અમે કહ્યું કે તો તમે જેટલી શક્તિ હોય તેટલી જ પ્રવૃત્તિ કરો.

વૃધ્ધાવસ્થામાં જેમ આંખ, કાન, હાથ, પગ વગેરે શિથિલ થાય છે તેમ જઠરાગ્નિ પણ મંદ પડે છે. આ બધું કુદરતી જ છે. આવા વખતે પચે તેટલું જ ભોજન કરીને કુદરતના આદેશને સહર્ષ માથે ચઢાવી લેવો તે પણ કુદરતી ઉપચાર જ છે.અને તેમ કરતા જો અશક્તિ આવે તો શક્તિ મુજબ જ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ. "સંસાર-વ્યવહારની પ્રવૃત્તિઓને ધીરેધીરે સંકેલતા જાવ" એમ કુદરત કહી રહી છે. કુદરતના આવા અપ્રગટ ઈશારાને સમજી જઈને તેનો અમલ કરવા લાગી જવું જોઈએ. જો કુદરતના આવા ઈશારાને નથી સમજતા કે સમજ્યા છતાં પણ સ્વેચ્છાએ તેનો અમલ નથી કરતા તો કુદરત જબરજસ્તી પોતાના આદેશનું પાલન કરાવશે જ. હસતાં હસતાં કુદરતના આદેશનું પાલન કરવામાં અલૌકિક આનંદ અને

સંતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવી સમજણનું હોવું એ પણ નિસર્ગોપચારનું એક અંગ જ છે. નિસર્ગોપચારમાં માનવાવાળાઓએ અને તેના ઉપચારકોએ નિસર્ગોપચારને ખૂબ વ્યાપક અર્થમાં સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આપણા મનની સંકીર્ણતાના કારણે આપણે નિસર્ગને પણ સંકીર્ણ ન સમજી લેવી જોઈએ, તેને એકાંગી બીબામાં ન ઢાળવી જોઈએ. આવી વ્યાપક સમજણનું હોવું એ પણ નિસર્ગોપચારનો એક અગત્યનો ભાગ છે. હવે ત્રીજા અંગની વાત કરીએ.

-: ગુરુપથી :-

"મનુષ્ય યત્ન અને ઈશ્વરકૃપા." મનુષ્યે યથાશક્ય પુરુષાર્થ-પ્રયત્ન પૂર્ણ સાવધાનીથી કરવો જ જોઈએ. સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શક્ય તેટલી બધી જ પથીઓને અજમાવી જ જોઈએ. કારણકે કઈ પથી ક્યારે, કોને અને કેવી રીતે કારગત નીવડશે તેની કોઈનેય ખબર નથી. દરેક પથીના સંશોધકોએ એડીચોટીનો પસીનો એક કરીને પોતાની પથીની શોધ કરવાના પ્રયત્નો કર્યા હોય છે. "સંપૂર્ણ જગતમાં ઈશ્વર એક જ, માનવ માત્ર અધૂરા." અપૂર્ણ માનવ દ્વારા શોધાયેલી પથી પૂર્ણ હોય જ ક્યાંથી ? અધૂરી જ હોય. "અમારી જ પથી સાચી અને બીજાની ખોટી" એમ માનનારાઓ અને કહેનારાઓ પોતાની અજ્ઞાનતાનું જ પ્રદર્શન કરતા હોય છે. માટે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે શક્ય તેટલી બધી જ પથીઓને -પધ્ધતિઓને-સારવારોને અજમાવી જ જોઈએ.

પણ જ્યારે બધી જ પધ્ધતિઓ નિષ્ફળ જાય ત્યારે શું કરવું ? ત્યારે કઈ પથીનો આશરો લેવો ? ત્યારે કઈ પધ્ધતિના શરણે જવું ?ત્યારે -

મનુષ્યે ગુરુપથીના શરણે જવું જોઈએ. પણ ગુરુપથી એ શું છે ? ગુરુજનો આપણા માથે હાથ મૂકી આશીર્વાદ આપી દે કે "જા બેટા સાજો થઈ જઈશ" માત્ર એ જ શું ગુરુપથી છે ? ના, ના. ગુરુપથી એટલે ગુરુજનો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી સાચી સમજણના શરણે જવું, તેમના દ્વારા મળેલા નિર્ભ્રમ જ્ઞાનનો આશરો લેવો, તેમના દ્વારા સાંભળેલા ઉપદેશ પ્રમાણે કોઈપણ પરિસ્થિતિ સામે ઝઝૂમવા તૈયાર રહેવું.

ગુરુજનો દ્વારા આપણને અનેક વખત સાંભળવા મળે છે કે બ્રહ્મ સત્ય, જગત મિથ્યા. બ્રહ્મ જ એક સત્ય છે, નિત્ય છે; જગત બધું મિથ્યા છે અર્થાત્ નાશવંત છે. જગતમાં શરીરનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. તેથી શરીર પણ મિથ્યા છે - નાશવંત છે. પંચમહાભૂતથી બનેલા શરીરનો કુદરતી ક્રમ જ છે - બચપણ, જુવાની, બુઢાપો, જન્મ અને મૃત્યુ. કહેવાતા ભગવાનના અવતારો, મોટા મોટા યોગી જનો, ચક્રવર્તી ભૂપતિઓ વગેરે સૌનાં શરીરોનો નાશ થઈ ગયો. પશુ, પક્ષી કે મનુષ્ય સૌ કોઈ, કે જેનાં શરીરો મહાપંચભૂતનાં છે તેમનો સૌનો નાશ થઈ ગયો. આ પ્રમાણે થવું એ કુદરતનો અટલ ક્રમ જ છે, શરીરનો એ ધર્મ જ છે, નિસર્ગનો એ અફર નિયમ જ છે. ઉપરોક્ત નિસર્ગના અફર નિયમની સમજણની કદી વિસ્મૃતિ ન થવા દેવી તે ગુરુપથી છે. આપણા રોગ માટે બધી પથીઓ જ્યારે નિષ્ફળ જાય ત્યારે હિંમત હારી ન જવી, ઉત્સાહભંગ ન થઈ જવું, વિવેક વીસરી જઈને જ્યાં ત્યાં વલખાં ન મારવાં, ખોટા વહેમોના ચક્કરમાં ન ચડી જવું એનું નામ ગુરુપથી. "કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે જે થવાનું છે તે જ થશે" એ માન્યતામાં દઢ રહીને જે પરીસ્થિતિ આવી પડે તેના સામે ટક્કર લેવા તૈયાર રહેવું. "ઔષધં જાન્હવી તોયં, વૈદ્યો નારાયણો હરિ" - અર્થાત્ "ગંગાજળ એ મારું ઔષધ છે અને પરમાત્મા મારા વૈદ્ય છે" એવા સંકલ્પમાં દઢ થઈ જવું, કુદરતી ક્રમને વશ થઈ જવું, તે વખતે જે કાંઈ કષ્ટો ભોગવવાં પડે તેને તપ સમજીને સહર્ષ સહન કરવાં તે ગુરુપથી છે. ગુરુપથી એ નિસર્ગોપચારનું અવિભાજ્ય અંગ છે. ગુરુપથી સિવાયની બીજી બધી જ પથીઓ લઘુપથીઓ છે. કારણકે જ્યાં બધી પથીઓ નિષ્ફળ જાય છે ત્યાં એક ગુરુપથી જ શરણું આપે છે. તેથી જ તે ગુરુપથી છે. અર્થાત્ અતિ મહત્ત્વની કુદરતી પધ્ધતિ છે. અસ્તુ.

ચિંતન કરશે જે જેવું, આચરણ કરશે તે તેવું,
આચરણ કરશે જે જેવું, સુખદુઃખ ભોગવશે તે તેવું.