

જૈન સાહિત્ય અકાદમી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ.

વ્યાખ્યાનમાળા - ૨૦૨૨/૨૩

જૈન ધર્મના વૈજ્ઞાનિક સત્યો/તથ્યો અને તેનું વ્યવહારિક જીવનમાં અનુસરણ

વ્યાખ્યાન-૧૨ હોલિસ્ટિક હેલ્થ અને જૈન દર્શન

વ્યાખ્યાતા- ડો. પારસભાઈ શાહ.

તારીખ - ૧૦/૦૩/૨૦૨૩

ભગવાનના કાનમાં જ્યારે ખીલા ઠોકાયા છે પણ ભગવાન તો ધ્યાનમાં સમાધિ મુદ્રામાં છે. એમને ખબર પણ નથી પડતી કે એમના કાનમાં ખીલા ઠોકાયા છે ત્યારબાદ ભગવાન ધ્યાનની અવસ્થામાંથી બહાર આવે છે. તેઓ ગોચરી માટે પધારે છે સિદ્ધાર્થ શેઠને ત્યાં ત્યારે એમના ઘરે એમનો એક મિત્ર ખરક કે જે પોતે એક વૈદ્ય છે એ ભગવાનની મુદ્રા જુએ છે ત્યારે એને થાય છે કે આ મહાત્માના શરીરમાં ક્યાંક કોઈક પીડા છે. તેમણે પોતાના મિત્રને કહ્યું કે સિદ્ધાર્થ તમારા ભગવાનને કંઈક પ્રોબ્લેમ છે. સિદ્ધાર્થ પોતે પ્રભુનો અનન્ય ભક્ત છે. એમણે કહ્યું કે ચાલો આપણે ભગવાનની પાછળ પાછળ જઈએ. એમને પૂછી અને એમની સારવાર કરીએ. ભગવાન ધ્યાનસ્થ મુદ્રામાં જતા રહ્યા હોય છે. આ બન્ને એમના શરીરને એ બારીકાઈથી ચેક કરે છે ત્યારે ખરક વૈદની નજર ભગવાનના કાન ઉપર પડે છે અને જુએ છે કે કાનમાં તો ખીલા ઠોકેલા છે. ભગવાનના ધ્યાનસ્થ શરીરનું વર્ણન આવે છે શાસ્ત્રોમાં કે ઝાડ જોડે ટાઈટ બાંધી જોરથી તેલથી માલિશ કરી કે આખું શરીર ઢીલું પડી જાય અને ત્યારબાદ એ કાનમાંથી ઠોકેલા ખીલા બહાર કાઢે છે અને ભગવાનની જે પીડા છે. ખરેખર ઉપસર્ગ આ છે કે ભગવાન ની પીડા જે છે એ એટલી બધી પ્રચંડ છે તે એમના મોઢામાંથી એક મોટી ચીસ પડી જાય છે. આ વસ્તુ મૂકવા પાછળનું રીઝલ્ટ એ હતું કે આટલી બધી પીડામાં પણ ભગવાને જે સમતા ભાવ કેળવ્યો હતો એ જ તમારી હોલીસ્ટિક હેલ્થ એટલે કે સર્વગ્રાહી સ્વાસ્થ્યનું ઉદાહરણ છે.

આજે આપણે સ્વાસ્થ્ય શું છે? સ્વાસ્થ્યને જૈન દર્શનમાં કેવી રીતે દર્શાવવામાં આવ્યું છે? એના કયા કયા ઘટકો છે? જૈન દર્શનની ક્રિયાઓ, જૈન દર્શન પોતે સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે અફેક્ટ કરે છે? તમારા સ્વાસ્થ્યના અમુક જે જૈન સિદ્ધાંતો છે એ એવી સૂક્ષ્મતાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને ઇફેક્ટ આપે છે? એ બધું જોઈશું

તો ખરેખર જે જોવા જઈએ તો સ્વાસ્થ્યનું આજે વિશ્વમાં કોઈ પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થા હોય તો એ ડબલ્યુએચઓ who છે એ એ રેકઝનાઈઝ સંસ્થા છે.

"health is a state of complete physical mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity".( Who definition)

એટલે સિમ્પલ ભાષામાં જોઈએ તો ફક્ત રોગ ન હોવો એ તમે સ્વસ્થ છો એ એવું નથી બતાવતું પણ માનસિક રીતે, સામાજિક રીતે ,આધ્યાત્મિક રીતે દરેક રીતે માણસ જ્યારે સારી સ્થિતિમાં હોય છે સારા અધ્યવસાયમાં હોય છે ત્યારે એ માણસ સ્વસ્થ છે એવું કહેવાય. એ માટે જ અહીં સનત કુમાર ચક્રવર્તી નું એક પિક્ચર મૂકવામાં આવ્યું છે. સનત કુમાર જેમને પોતાના શરીરના રૂપ ઉપર અભિમાન હોય છે. એમને એવું લાગે છે કે રોગ નથી હું સંપૂર્ણ છું પણ એ જ્યારે નાહીને નીકળે છે ત્યારે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે અને એ પોતે દીક્ષા લે છે અને ચક્રવર્તીપણું છોડી દે છે આટલા બધા રાજાઓના સ્વામી જે છે એ પોતાનું આખું રાજ્ય છોડે છે અને હેલ્થ તરફ એ ભાગે છે. જે ખરું આધ્યાત્મ જે છે જેના થકી એમના આત્માના રોગો દૂર થાય છે એટલે એ આધ્યાત્મ તરફ પોતાની સાચી હેલ્થને પ્રમુખ કરી અને નીકળે છે.

**હેલ્થ કેર ઇન જૈન દર્શન**

એક ખુબ સુંદર મજાની વાત એવી છે કે આપણા આગમો નો એક ઇતિહાસ જોઈએ તો સૌ પ્રથમ રચના થઈ હોય તો આગમોની થઈ છે ભગવાનના નિર્વાણ ને 980 વર્ષ થયા ત્યાર બાદ બધું લીપીબધ થયું ત્યારે દેવાધી દેવ ગણી ક્ષમાશ્રમણ જે એક પૂર્વધારી હતા. એમના સમય સુધી આવતા આવતા ઘણું આગમનું જ્ઞાન આપણે ગુમાવ્યું છે બારમું જે અંગ છે આપણું

દ્રષ્ટિ વાદ એનું ઘણું જ્ઞાન આપણે ગુમાવી દીધું છે પણ આપણે જોઈએ તો ગણધર કે ૧૪  
 પૂર્વધર રચિત આગમો જે છે જેમને સ્ટાન્ડર્ડ ઓથેન્ટિક ટેકસ્ટ માનીએ છીએ બધા જ આગમોમાં  
 હેલ્થ રીલેટેડ કંઈક ને કંઈક કમેન્ટ્સ કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ આપણે જોઈએ કે પછીના  
 જે આચાર્ય થયા છે એમણે દરેક ગ્રંથ ઉપર એક ભાષ્ય એક ટીકા રચી છે એ લોકો પણ હેલ્થ  
 રીલેટેડ કંઈક ને કંઈક લખ્યું છે. પણ જે એક્ટ શિફ્ટ કહેવાય એને પહેલાના વિચારોમાં અને  
 પછીના વિચારોમાં કે જે જનરેશન ચેન્જ થયું અને જે શિફ્ટ દેખાય છે જે આગમો મૂળભૂત  
 ગ્રંથો છે એમાં જે કોઈ પણ શાસ્ત્ર ભગવંત ગણધર ભગવંત જે કંઈ પણ રચના કરી છે એમાં  
 પ્રમુખપણે જો રાખવામાં આવ્યું હોય તો એ individual મનુષ્યને જૈન શાસનનું એક માર્ગ એને  
 સ્વીકારી અને એને પ્રમુખ કરીને એણે પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને ગૌણ કરવું એ એક પ્રકારની  
 પ્રક્રિયા છે. જ્યારે પાછળના આપણે ભાષ્ય જોઈએ છે ત્યારે એમાં સ્વાસ્થ્ય અને ઘણી મહત્તા  
 આપવામાં આવી છે. મારી દ્રષ્ટિએ એ હોવાનું સૌથી મોટું રીઝન એ હશે કે પૂર્વના કાળના જે  
 જીવો હતા. જે જે ગણધર ભગવંતો હતા કે તીર્થંકર ભગવાન તો એમના સંસ્થાન બહુ સ્ટ્રોંગ  
 હતા. એમના શરીરના પુદગલો એટલા બધા મજબૂત હતા, એમનું સ્થિર નામ કર્મ એટલું બધું  
 મજબૂત હતું, એના લીધે એમના શરીરમાં જેના કારણે શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન થવાના કારણો  
 ઘણા ઘટતા હતા અને એ વેદનીય કર્મોના ઘાત નિમિત્તે એ લોકો પોતાની સાધના કરતા  
 હતા. એ સમયે ઉત્તર માર્ગનું જ લગભગ લગભગ જીનકલ્પી જે કોઈપણ સાધુ ભગવંત થયા  
 છે. એ ઉત્તર માર્ગની પ્રરૂપણા કરતા કરતા ચાલતા હતા કારણે મારા મતે પોતે એમણે એક  
 સ્વાસ્થ્ય ઉપર એટલું ધ્યાન નથી આપ્યું કારણકે એ લોકો નું શરીર જીરવી શકે એવું હતું. એ  
 પછીના આચાર્યોને સ્વાસ્થ્યના ઘણા બધા પ્રોબ્લેમ્સ ઉપડ્યા છે. એમના આપણી પાસે ઘણા  
 બધા એવિડન્સ પણ છે. ઘણા બધા દુષ્કાળ પડ્યા છે. જેમાં જેમાં ઘણી બધી પ્રકારની મેડિકલ  
 સરકાર સારવાર હોવી જોઈએ કે જે એ સાધુ ભગવંતોને અવેલેબલ નહોતી એના કારણે એ  
 લોકો કોઈ પોતે એ પ્રમાણે જે કહેવાય છે દ્રવ્ય ક્ષેત્ર ભાવ અને કાલ એ પ્રમાણે એ વસ્તુ  
 પ્રમાણે માટેના લખાણ કર્યા છે. પ્રાણવાદ જે ગ્રંથ છે જે બારમા અંગનો ભાગ હતો. એવું  
 કહેવાય છે કે એમાં આઠ આઠ અંગો જે આયુર્વેદના એ પ્રાણવાદમાં હતા અને એમાં બહુ બધી  
 વસ્તુઓ બહુ ડિટેલમાં વર્ણન હતું એવું કહેવાય છે કે પણ હાલ આપણી પાસે પ્રાણવાદનું કોઈ



જ ઓથેન્ટિક પુરાવો છે નહીં કારણ કે બારમું આખું અંગ નષ્ટ થઈ ચૂક્યું છે અને એના લીધે આપણી પાસે એનું કદાચ પ્રોપર જ્ઞાન નથી. એના પછી એના સંદર્ભમાં જે જે વસ્તુ પાછળથી કોઈ પણ આચાર્ય ભગવાન તે લખી છે એ થોડી ઘણી માત્રામાં આપણી પાસે અવેલેબલ થાય છે. એક દિગંબર આચાર્ય હતા ઉગ્રાદિત્યચાર્ય એમણે કલ્યાણકારક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે ત્રણ વાદ પ્રાણવાદ અંગ જે થયું એમાં એનાથી જ આયુર્વેદની ઉત્પત્તિ થઈ. અને ચરક વગેરે જે ઋષિઓ છે એમનો કાલ લગભગ લગભગ મહાવીર સ્વામીના 100 -150 વર્ષ પછી કાળ આપણે જોઈ શકીએ છીએ. એમનું જે કંઈ પણ આયુર્વેદનું જ્ઞાન છે એ મૂળભૂત રીતે ત્યાંથી આવેલું છે, એવું એમનું માનવું હતું.

ત્યારબાદ આપણે પહેલાના કોઈપણ સૂત્ર જોઈએ તો કે આગમો જોઈએ એ સંપૂર્ણ રીતે હેલ્થ કેર ને ગૌણ કરે છે. દશ વૈકાલીક સૂત્રમાં 52 વસ્તુઓ કોઈપણ જૈન સાધુએ ન કરવી એનું એક લિસ્ટ છે. એમાં એક વસ્તુ મેડિસિન અને એની પ્રેક્ટિસ છે. ત્યારબાદ ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર માં પણ લખ્યું છે કે તમને શરીરમાં પીડા ઉપડે છે કોઈ પ્રકારની બીમારી ઉપડે છે, એને તમારે ગૌણ કરવી અને બહુ વધારે એને પંપાળવી નહીં. આમાં ખરેખર મેડિસિન ના બે ભાગ છે ક્યોરીટીવ અને બીજું છે પ્રિવેન્ટીવ. જે આપણને તાવ આવ્યો દવા લીધી એ ક્યોરીટીવ મેડિસિન્સ છે અને પ્રિવેન્ટીવ મેડિસિન્સ મને તાવ આવશે એવું વિચારીને એવી પ્રકારની વસ્તુઓ ના કરું ઠંડીમાં બહાર ન નિકડું એ બધું પ્રિવેન્ટીવ મેડિસિન્સ છે. જૈન શાસન પ્રમુખ રીતે અહિંસાનું પ્રચારક અહિંસાના પક્ષે રહ્યું છે. આપણે જે તે સમયે માઇક્રોસ્કોપ ને કંઈ જ નહોતું. બે ઇન્દ્રિય જીવ કે બેક્ટેરિયા આપણે ત્યારે એની પણ ચિંતા કરી છે અને એના લીધે ક્યોરીટીવ મેડિસિન સાઇડ આપણે એટલા રહ્યા નથી એટલે આજની તારીખે પણ આપણે જોઇશું તો આપણી જીવનશૈલી એવી છે કે પ્રિવેન્ટીવ મેડિસિનના રસ્તે છે નહીં કે ક્યોરીટીવ મેડિસિન્સના રસ્તે. આપણે બને ત્યાં સુધી અને ખરેખર તો જોવા જઈએ તો આજની તારીખે પણ જે દિગંબર સાધુઓ છે એ કોઈ જ એ અલોપથી ટ્રીટમેન્ટ કે બીજી કોઈ ટ્રીટમેન્ટ નથી લેતા આયુર્વેદ સિવાય. એટલે આપણે હંમેશા ક્યોરીટીવ કરતા પ્રિવેન્ટીવ ને વધારે મહત્વ

આપ્યું છે અને બની શકે કે એ સમયના સૂત્રો એ સમયના જે આગમો હતા એની ઈફેક્ટ આની ઉપર રહી છે.

આચારણ સૂત્રમાં અલગ અલગ 16 પ્રકારના રોગો નું લિસ્ટ આપ્યું છે અને એના શું લક્ષણ છે એનું લિસ્ટ આપેલું છે. એ પ્રીવેન્ટીવ મેડિસિન ઉપર વધારે ફોકસ કરે છે. એમાં ભગવાન મહાવીર માટે પણ ઘણું બધું લખાયું છે. પ્રભુ એ ક્યારે પણ કોઈ પણ બીમારી માટે કોઈ ટ્રીટમેન્ટ લીધી નથી અને એક અપેક્ષા એ સાચું પણ છે જે તેજોલેશિયા છોડી હતી એ બીમારીમાં એમણે જે ટ્રીટમેન્ટ લીધી એ એક એક્સેપ્શન છે. જ્યારે સાધના કાલ ચાલ્યો છે ત્યારે એવું કોઈ પણ ઉદાહરણ નથી મળતું કે ભગવાને કોઈપણ વસ્તુની ટ્રીટમેન્ટ લીધી હોય. એ પ્રમાણે આચારણસૂત્રમાં એના આપણને સંદર્ભ મળે છે પછી વિપાક સૂત્ર જે છે એમાં બીજા 16 રોગોનું લિસ્ટ છે. જે અન્ય 16 રોગ છે કેવી રીતે થાય છે અને ટ્રીટમેન્ટ શું છે અને એ જાણીને આપણને નવાઈ લાગે કે એ સમયે પણ વિરેચન પંચ કર્મ વગેરે જે આયુર્વેદિક ની હાલની જે પ્રચલિત ટ્રીટમેન્ટ છે એ દરેક પ્રકારની ટ્રીટમેન્ટ એમાં વર્ણવેલી છે.

ભાષ્યો અને ટીકામાં જોઈએ તો એમાં મૂળભૂત રીતે મેડિસિન કે હેલ્થ કેરનું આપણને નોલેજ મળે છે એ નિશ્ચિત ભાષ્ય વ્યવહાર ભાષ્ય અને બૃહદ કલ્પ ભાષ્ય માં છે. આ ત્રણેયમાં આપણને અલગ અલગ પ્રકારના અને ખરેખર જો જોવા જઈએ તો આ ત્રણેય ભાષ્ય માં બહુ વિસ્તારપૂર્વક બધું છે. અલગ અલગ મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટ કેવી રીતે કરવી સાધુ ભગવંતોની કેવી રીતે વચાવચ કરવી સાધુ ભગવંતોની સારવાર માટે જે તે જાણકાર તબીબ કે વૈદને બોલાવવા એ દરેક વિધિનું બહુ સુંદરતાથી વર્ણન આપણને આ બધા ભાષ્યમાં મળે છે એ પછી મધ્યકાળના ગ્રંથોમાં આપણા જે આચાર્ય થયા ભગવંત તો થયા છે એમણે પણ પોતાની રીતે કંઈક ને કંઈક પોતાનું કંઈક યોગદાન આપ્યું છે આચાર્ય ઉગ્રાદિત્ય એ કલ્યાણકારક નામનો ગ્રંથ લખ્યો છે. આપણી પાસે આ એક જ ગ્રંથ જૈન આચાર્ય એ આયુર્વેદનો લખ્યો હોય એવો અવેલેબલ છે અને એ જે પ્રમાણભૂત કહી શકાય એવો ગ્રંથ છે. એ પોતે બીજા આગળના આચાર્યોના ગ્રંથોનો રેફરન્સ મૂકે છે કે એમાં સૌથી સારો રેફરન્સ જોહોય તો એ સમન્ત

ભદ્રાચાર્ય નો છે, જેમનું દિગંબર સંપ્રદાયમાં બહુ મોટું નામ હતું. એમણે સિદ્ધાંત રસાયણ કલ્પ લખ્યું છે. એમાં આખું આયુર્વેદ એમણે સરસ રીતે લખેલું છે અને એના રેફરન્સથી કલ્યાણકારક ને એમણે લખ્યું છે અને એના સિવાય પણ બીજા ત્રણ ચાર આચાર્યના રેફરન્સ મુકેલા છે. ત્યારબાદ તંદુર વૈચારિકા જે હાલમાં પણ અવેલેબલ છે, જે લગભગ જય વિમલ ગણીએ લખ્યું છે એ શ્વેતાંબર પક્ષનું ટેક્સ્ટ છે . એમાં હેલ્થ કેર ને લગતું ઘણું બધું દવાઓને લગતું અલગ અલગ હર્સ ને લગતું વર્ણન મળે છે. ત્યારબાદ એવો કાળ હતો જ્યારે મોટાભાગની વસ્તુઓ કારણ કે સિદ્ધાંત કેવું છે કે બીજ જેવું છે. અત્યારે આપણને કોઈ કહે કે તમે બીજ ખાવ તો એનો ટેસ્ટ સારો નથી એટલે આપણને એમાં મજા નહીં આવે એનો કોઈ મતલબ નથી પણ એ જ બીજ આખાને આખા વૃક્ષને જન્મ આપતું હોય છે જ્યારે કથાઓ જે છે એ ફળ સ્વરૂપ છે એટલે આપણે ખાઈ શકીએ છીએ માણી શકીએ છીએ. સેમ વે આપણા શાસનમાં આપણે જોઈએ તો આર્યરક્ષિત શ્રી મહારાજ સુધી નો સમય એવો છે કે બધા સિદ્ધાંતો તત્વજ્ઞાન પર ફોકસ કરે છે.

પછી ધર્મકથાનું યોગ એ બધું જે જે ભાગ પડ્યા એના પછી કથાઓ ઉપર ફોકસ કર્યું છે. સામાન્ય પ્રજા જે છે એને સ્ટોરી ટેલિંગ આઈ છે. સામાન્ય પ્રજાને એ રીતે વાર્તાઓ દ્વારા એક રીતે કથાઓ દ્વારા આકર્ષિત કરવી પડે અને આપણામાં એક સરસ કહેવત છે કે થાક ઉતારે એક કથા એટલે દરેક માણસને આસ્વાદન મળવું જોઈએ. સિદ્ધર્ષી ગણિ જેમણે ઉપમિતિ ભવ પ્રપંચ કથા લખ્યું બહુ મોટી કથા છે. પણ એમાં જો કોઈક સૌથી વધુ મારા મનની નજીક હોય એમણે ઓછામાં ઓછા 18 થી 19 સબ્જેક્ટને ટચ કર્યા છે. એમની ઉપર એક અલગ બુક છે જે મોતીચંદ ગિરધરલાલ કાપડિયા લખી છે શ્રી સિદ્ધરશિ. એમાં આખું લીસ્ટ છે કે કથા કયા ટોપિક એમના ટચ કર્યા છે અને કયા કયા વસ્તુઓનું વિસ્તૃત વર્ણન છે એ બધા નું જ એમણે લખેલું છે. મેડિકલ અને આયુર્વેદ પર એમણે ઘણું જ ફોકસ કરીને ઘણા બધા શ્લોકો છે એનું વિવરણ આપ્યું છે. એટલે એ બધા કથાઓના સ્વરૂપે પણ આપણને એ બધી વસ્તુઓ એ બધી કેવી જીવનશૈલી રાખવી કેવી રીતે આપણા શાસનમાં હેલ્થ કેર વણાયેલું છે એ બધાનું જ્ઞાન આપણને આપ્યું છે.



હોલીસ્ટિક હેલ્થ એ આપણને લાગે કે શું આ નવું કંઈ છે તો ના એ નવું નથી આપણામાં તો જે સ્વાસ્થ્ય શબ્દ છે એમાં જ સર્વનું પરિચય મળે છે. હોલીસ્ટિક હેલ્થ કે બીજું કંઈ નહીં પણ એ અપ્રોચ છે એવો કે જે તમારા ફિઝિકલ મેન્ટલ અને ઈમોશનલ સોશિયલ અને સ્પિરીચ્યુલ કમ્પોનન્ટ ને જે હેલ્થના છે એ બધાને સાથે એડ્રેસ કરે છે અને એક સાથે એ વસ્તુનું તમને જાણ કરે છે કે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારે કેવી રીતે સારું રાખવું તમારે એવું રાખવું કે જે થી તમારું મગજ પણ શાંત રહે વ્યવહાર તમારો બીજા સાથે સારો રહે અને આત્માનું પણ સારું થઈ શકે.

આજના કોર્પોરેટ જમાનામાં જોઈએ તો કોર્પોરેટના મોટા મોટા લેકચરર હોય છે જેમકે જિમ કોલિન, ટોની રોબિન છે. એ લોકો એટલો બધો ભાર આપે છે કે લોકોને સમજવાની તમારી આવડત હોવી જોઈએ કમ્યુનિકેબલ સ્કિલ સારી હોવી જોઈએ. ખરેખર જો જોવા જઈએ તો આપણને નવાઈ લાગે કે આપણા ધર્મમાં આ વસ્તુ પહેલેથી વણાયેલી છે આપણે એને ડીકોડ નથી કરી એ વસ્તુ અલગ છે પણ આ વસ્તુ પહેલેથી જ છે અને આ જ વસ્તુને આપણે આજે એક જોવાની છે. એવું નથી કે જે નવી જનરેશનમાં વસ્તુ છે આવી છે એને આપણે આપણા ધર્મમાં શોધી શોધીને અટેચ કરીશું આપણે આપણા ધર્મની જે વસ્તુ છે એને લઈને આવીશું અને નવા જમાનાની વસ્તુને એને જોડે અટેચ કરીશું તો આપણને વધારે ખ્યાલ આવશે કે આપણું ધર્મ ખરેખર કેટલો ઊંડાણ વાળો અને સારો છે. સ્પિરિચ્યુઅલ અને ઈમોશનલ હેલ્થ ઉપર આપણે વાત કરવાની કરીશું પણ અત્યારે ફિઝિકલ અને મેન્ટલ હેલ્થ ઉપર આપણે વાત કરીશું. તો આ બંને આપણે કેવી રીતે જોઈ શકીએ તમે કોઈ પણ માણસને જોશો. કોઈને તાવ આવે છે તો એની ફિઝિકલ હેલ્થ ખરાબ છે. અહીં ટીપ ઓફ ધ આઈસબર્ગ ના ગ્રાફમાં જ્યારે બરફ પાણીમાં તરતો હોય ત્યારે એનું એકદમ સાંકડો ભાગ ઉપર હોય અને બાકીનો એક સપ્તમોશ ભાગ નીચે હોય પાણીમાં એ રીતે જ ફિઝિકલ હેલ્થ જસ્ટ એક અરીસો છે તમારી અંદરની હેલ્થનું સ્કીન છે તમારા બહારનો જે ભાગ છે દેખાવ છે એ ફક્ત અને ફક્ત અરીસો છે કે તમે અંદર કેવા છો અને આ ટીપ ઓફ ધ આઈસ બર્ગ વડે જે ઉપરનો ટોપ છે જેનું ખરેખર કોઈ મહત્વ નથી. બાકીના જે ત્રણ ભાગ છે એ તમારી મેન્ટલ હેલ્થ

ઈમોશનલ,મેન્ટલ અને સ્પીરીયુયલ હેલ્થ એ નીચે છે એટલે કે અંદર છે. આ ત્રણની જો ચિંતા કરશો તો બહારનું જે ફિઝિકલ દેખાવ છે એ પોતાની જાતે સાટું થશે કારણ કે એના ઉપર ઓછામાં ઓછા પાંચ હજાર રિસર્ચ પેપર તૈયાર થયા છે. આપણા દેશમાં એનું રિસર્ચ નથી થયું પણ ફોરેનના લોકોને આ વસ્તુની સમજ પડી ગઈ છે.

ફીઝિકલ હેલ્થ થી આપણે શું સમજીએ છીએ. ફિઝિકલ બોડી જે છે એ નોર્મલી કામ કરી શકે તમને કોઈ પણ અડચણ નાખ્યા વગર એ તમારી ફિઝિકલ હેલ્થ છે. મેન્ટલ હેલ્થ છે એ કે તમારી સામે કોઈ પણ જે પ્રશ્ન આવે છે એને કેવી રીતે હેન્ડલ કરો છો. ઇન્ટેલિજન્સ જે છે, કમ્યુનિકેબલ સ્કીલ છે એ બધું મેન્ટલ હેલ્થ ડીલ કરે છે. ઈમોશનલ ટેસ્ટ એ છે કે તમે તમારા ઈમોશન ને કેટલા કન્ટ્રોલમાં રાખી શકો છો અને એની સાથે સાથે બીજાના ઈમોશન ને તમે કેવી રીતે હેન્ડલ કરો છો. એ તમારું ઈમોશનલ પોરશન છે. સ્પિરીયુઅલ હેલ્થ એ તમારી ઇનર વિસડમ છે. તમારી અંદરનું એક સત્ય છે અધ્યાત્મ છે એ તમારા માટે જ વણાયેલું છે એ તમારી સ્પીરીયુયલ હેલ્થ છે. આપણને એવો વિચાર આવે કે આપણો ધર્મ તો અધ્યાત્મનો ધર્મ છે. આપણા ધર્મમાં બીજા કોઈ વસ્તુની વાત નથી શરીર પરનો મોહ છોડવાની વાત છે પણ એ પણ તો એટલી સાચી વાત છે કે શરીર એ તમારા ધર્મને સાધવા માટેનું બહુ મહત્વનો સાધન છે. મેઘ કુમાર જ્યારે ભગવાન પાસે દીક્ષા છોડવા જાય છે ત્યારે કહે છે કે મારે તો આવું અનુભવ થયો કે દરવાજાના ઉબરા ઉપર સુવાડ્યો હતો લોકો આવી આવીને ગયા છે ત્યારે ભગવાને પૂર્વભવ યાદ કરાવ્યો છે એ પછી જ્યારે પ્રતિજ્ઞા લે છે ત્યારે એક વસ્તુની છૂટ રાખે છે કે મારી આંખને કાંઈ થશે તો હું સેવા સુશ્રુષા કરાવીશ કારણ કે તમારા શરીરથી જ ધર્મને આરાધી શકો છો .પાછળના જે આચાર્ય ભગવંતો છે એમણે પણ લખ્યું છે કે તમારું જે શરીર છે એ તમારા ધર્મને સાધવા માટે ઘણું મહત્વનું અંગ છે અને તપસ્યા માટે આટલે સુધી લખ્યું છે કે તમારા ઈન્દ્રિયોની હાની ન થાય એ પ્રકારે તપસ્યા કરવી જોઈએ.આજે આપણે ઘણી બધી વાર જોઈએ છીએ કે એક એક્સેસ લેવલમાં તપસ્યા કરીએ પછી કાં તો આપણને એડમિટ થવું પડે અને કાં તો પછી દવાઓ લેવી પડે. એના કરતા તમારા ઈન્દ્રિયોની હા મી ન થાય ધર્મ ને સારી રીતે આનાથી શકો એવી યથાશક્તિ તમે કરેલી તપસ્યા એ શાસ્ત્રકાર



ભગવંતો વધારે વ્યાજબી ઠેરવે છે અને તમારી આરાધનામાં બીજા કોઈને વિરાધના થાય એવું પણ ન થાય એની ધ્યાન રાખવી. એ બંનેની ઇમોશનલ હેલ્થ માટે પણ ખરેખર બહુ ઈમ્પોર્ટન્ટ છે. આ રીતે આ બધા જે કમ્પોનન્ટ્સ છે એનાથી આપણને ભગવાન કહે છે કે તમે જો જઈ શાસન જૈન શાસનના સિદ્ધાંતો પાળો છો એને વળગી રહ્યા છો પણ ભલે તમે નથી જાણતા આ વસ્તુ પણ આ તમને ફાયદો કરાવનાર જ છે.

સ્થાનાંગ સૂત્રમાં બહુ સરસ લખ્યું છે કે તમારા જે રોગો છે એને આવવાના નવ રસ્તા બતાવ્યા છે. અત્યાસન લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું કે અધિક આહાર લેવો. આપણે બિયાસણા એકાસણામાં માનતા હોઈએ છીએ કે પાટલો ના ખસવું જોઈએ જીવ હિંસા ના થવી જોઈએ નીચે પણ ખરેખર એવું છે કે આપણે ખરેખર મારા સાહેબને કદી પૂછ્યું નથી કે એકાષના અને બિયાસણાનું અર્થ શું છે એકાસણું એટલે એક આસન બિયાસનું બે આસન આપણે એક જ આસને બે આસને બેસીને આપણો આહાર આરોગવાનો છે. પાટલો ન ખસવાની જે વાત છે એ સાચી જ છે પણ એ જીવ હિંસાના હેતુથી છે. નાં કે તમારો પાટલો ખસે અને તમે ના જમો. જીવ હિંસા થઈ ગઈ અને એ નીમિત્તે તમે ઉભા થઈ ગયા એ વાત અલગ છે પણ એકાસનું છે તમારું. આજે એક જ વાર આસન ઉપર બેસીને આહાર કરવાનો છે ત્યારે બોલીએ છીએ મુઠ્ઠી સેમ મુઠ્ઠી સહિત પચખાણ કરું છું હું જે જ્યારે પણ એક આસન ઉપર બેસીને આહાર એટલા સમય માટે એ સમય પૂરતું જ હું આહારને ગ્રહણ કરીશ ત્યારબાદ હું આહાર ગ્રહણ નહીં કરું છું ત્યારે બિયાસણું કરું છું ત્યારે બે વખત આસન ઉપર બેસીસ. આ વસ્તુ જ્યારે આપણે દિલથી કરીએ છીએ. શાસ્ત્રમાં જે પ્રમાણે કહ્યું છે એ પ્રમાણે વિધિપૂર્વક કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે ખરેખર ક્રિયા તો ખાવાની છે એક એક્સેપ્ટ થી જોવા જઈએ તો એ પાપ ક્રિયા છે પણ એ તમારા શરીરના મનના અને ચિતના એક સ્થિરિકરણની પ્રક્રિયા બની જાય છે કારણ કે એકાદ પર બેઠા છો ત્યારે એક આસન પર બેઠા છો ત્યારે તમે પગ નથી હલાવતા ફક્ત અને ફક્ત તમારો હાથ હલે છે ત્યારે તમારા શરીરનું મનનું અને ચિત્ત એ એક જ જગ્યાએ સ્થિર છે, શરીરમાં જે પાચક રસો આવે છે ગ્રંથિઓ જે પ્રમાણે એક્ટિવેટ થશે, જે પ્રકારનું ધ્યાન ખાવામાં હશે. આમ જોઈએ તો આપણે પોતાને એક પ્રશ્ન પૂછીએ કે છેલ્લે મેં ક્યારે એવી રીતે

ખાધું હશે અને એ એન્જોય કર્યું હશે, તો આપણને યાદ જ નથી રહેતું. આપણે ક્યારેય પણ પાણીના ઘૂંટડાનો ટેસ્ટ નથી લીધો એને એ આપણે ક્યારેય પણ પાણીના ઘૂંટડાનો ટેસ્ટ નથી લીધો એને એન્જોય નથી કર્યો આપણે ડાયરેક્ટ પાણી પી જ રહીએ છીએ આપણે એનો સ્વાદ પણ માણ્યો નથી. એને એ રીતે કદી પીધું જ નથી. એ બધી વસ્તુ કરાવવા માટે એકાસણા બિયાસણા વગેરે તપસ્યા છે અને એ તપસ્યા ત્યાંના એ તપસ્યાના ફળ સ્વરૂપે આપણને આપણું ચિત આપણું મન થોડું સ્થિરતા ને પામે છે એ ફરી આગળ જતા આપણને સ્વાસ્થ્ય રીતે સારું કરે છે. જે લાંબા સમય સુધી બેસી રહે છે અથવા તો જે અધિક આહાર લેતો હોય.

બીજું છે અહીંતાસન નુકસાનકારક મુદ્રામાં બેસવું કે નુકસાનકારક આહાર લેવો આજે કેટલા બધા લોકો હોય કે જે બેસી નથી શકતા સૂઈ નથી શકતા કે ખાધા પછી સુઈ જાય છે વિચિત્ર પ્રકારની પોસ્ટર માં માણસ રહેતો હોય છે ખરેખર તમે જ્યાં પણ બેસો છો ત્યાં એકદમ ટદાર પ્રોપર પોઝિશનમાં બેસો અક્કડ થઈને નથી બેસવાનું પણ પ્રોપર પોઝિશનમાં બેસો કે તમારા બધા મસલ્સ રિલેક્સ પણ હોય અને જુકી પણ ના ગયા હોવ શરીરમાં સ્ટ્રેન ના પડતો હોય અતિશય ઊંઘ લેવી લાંબા સમય સુધી તમે જાગતા હો એ પણ નુકસાનકારક છે. ઊંઘની વસ્તુ એવી છે કે આયુર્વેદમાં કહે છે કે તમે આઠ કલાકની નિંદ્રા લો. ખરેખર આપણને જોવા જઈએ તો આપણને પ્રશ્ન થાય કે ભગવાન મહાવીર તો સાડા બાર વર્ષ તપસ્યા માં 48 મિનિટ સુઈ ગયા છે તો આઠ કલાક કેવી રીતે ? તો આ વસ્તુનું ફાઇનલ આન્સર એ છે કે યોગી પુરુષો ને ઊંઘ સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આપણે ભોગી છીએ એટલે આપણી ઊંઘ મિનિમમ બે પ્રહર હોવી જોઈએ. ભગવાન મહાવીર સ્વામીના પ્રમાણે આ બે પ્રહર ની ઊંઘ સંસારી જીવનને માટે જરૂરી છે. બે પ્રહર એટલે રાતના બે પ્રહર ઉનાળામાં લગભગ એ છ કલાકનું થાય અને શિયાળામાં સાડા છ સાત કલાક એવી બે ઊંઘ થશે. એમની જે ઊંઘની પરિભાષા છે એ આપણે જોઈએ તો યોગી પુરુષો માટે યોગ મહત્વનો છે એમને શરીર ઉપરનું કોઈ મહત્વ નથી મમત્વ નથી એમની નિંદ્રા એમને બાધક પણ નથી બનતી. એમનું પોતાનું અવેરનસ ખૂબ જ છે અને આપણે સાંભળતા હોઈએ છીએ કે બધા મહારાજ સાહેબ રાતના 3:00 વાગે ઊઠીને જાપ કરે છે કોઈ બે વાગે ઊઠીને જાપ કરે છે તો એનું રિઝન આ જ છે. એ

છતા પણ એમને કોઈ પ્રોબ્લેમ પડતા નથી ને વ્યવસ્થિત રીતે શરીરને રાખવા માટે એ એક પ્રોપર ટાઈમ મેનેજ કરવો પડે અને ઊંઘ જ એ વસ્તુ પ્રોવાઈડ કરી શકે છે એટલે આપણા જૈન ધર્મમાં ખરેખર શ્રાવક ને માટે પણ બધા વ્રતો છે કારણ કે તમે સંપૂર્ણપણે યોગી નથી બની શકતા પણ જે અંશે યોગી બનશો એ પ્રમાણે ફાયદો પણ થશે અને એ જ વસ્તુને આ અતિ જાગરણ છે એને સમજવાથી સમજવાની છે.

પછી તમારો મળ ત્યાગનો જે આવેગ છે એને તમે રોકી રાખો છો, આ જે બધા કુદરતી આવેગો છે એને પણ રોકીએ તો રોગ થઈ શકે. એ પછી અવ્યવસ્થિત આહાર શૈલી જે અધિક આહાર લેશે કે વિચિત્ર આહાર લેશે એ અલગ છે. અવ્યવસ્થિત એટલે જે ટાઈમ છે એ જ રાખો કારણકે તમારા શરીરની એક વાયો રીધમ હોય જે સાઈકલ ચાલતી હોય એમાં જો ટાઈમિંગ બદલીએ ઊંઘ ના ટાઈમ બદલો તો શરીર મેન્ટલી ડિસ્ટર્બ થાય. ૩૦ વર્ષની એ જ સુધી લગભગ કોઈને બહુ ખબર પડતી નથી પણ આ વસ્તુ જતા દહાડે ૩૦ વર્ષ પછી ૪૦ વટાવો ત્યારે તમારા શરીરમાં આ વસ્તુ દેખાવાની શરૂ થાય છે અને એટલે જ આપણા ધર્મોમાં વસ્તુ છે કે સવારે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠો, ક્રિયાઓ કરો એ એના લીધે જ કહ્યું છે. આ બધી ક્રિયાઓ કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે સ્ફૂર્તિમાં એક્ટિવ રહે અને આ બધા જે રોગો છે આવવાનું રસ્તો છે એ ટોટલી બ્લોક થઈ જશે અને છેલ્લે ઇન્દ્રિય જન્ય ભોગો વધુ ભોગવવા. આજે એવું કહી શકાય કે કેપેટિલીઝમ એટલું બધી વધી ગયું છે કે એની અસરથી માણસના વાસનાની પૂર્તિ કરી ને માટે એ ચાલે છે.એ ચાલવાનું એક બહુ મોટું કારણ વાસનાની પૂર્તિ વાસનાની પૂર્તિ થી થઈ. આ વસ્તુ માણસોમાં એટલી બધી હદે કોઈ પણ સોશિયલ મીડિયા જોઈશું કે સિનેમા જોઈશું એ બધી વસ્તુ તમારામાં ઇન્દ્રિય જન્ય સુખ ઓમ માટે એટલી બધી ક્ષમતા વધારે છે કે જેના કારણે તમે એ એની પાછળ એટલા બધા પાગલ થાવ કે તમારી પૂર્તિ ચેતનાને વ્યય કરો છો એ તમારા શરીરમાં રોગોને નોતરે છે. આપણા જૈન ધર્મની જે આહાર શૈલી અને જીવન શૈલી જે છે એને જે પ્રોપરલી ફોલો કરતું હોય અને અનટિલઅને અનલેસ જ્યાં સુધી એને વેદનીય કર્મ નો ઉદય હોય એ સિવાય એને રોગ થવાના લગભગ લગભગ આજના સમયમાં કોઈ ચાન્સ નથી.



વર્તમાન સમય પ્રમાણે રોગોના બે ભાગ કરી શકાય છે કમ્યુનિકેબલ અને નોનકમ્યુનિકેબલ અને નોન કોમ્યુનિકેબલ એક માણસ માંથી બીજા માણસમાં જઈ શકે ટૂંકમાં ઇન્ફેક્શન થઈ શકે. એ કમ્યુનિકેબલ છે જોવા જઈએ તો આજે ઉકાળેલું પાણી જે પીએ છે એ બધા ઉદાહરણો એમાં લાગુ પડશે પણ નોન કમ્યુનિકેબલ માં લાઈફ સ્ટાઈલ ડિસીસ ડાયાબિટીસ થાઈરોડ હાયપર ટેન્શન એ બધાના એલોપેથી પાસે હા તમને બધાના પ્રોગ્રેસ રોકી શકે છે પણ એને તાકાત ટ્રીટ કરવાની તાકાત લગભગ આજે કોઈ પાસે નથી. એનું રીઝન શરીરમાં ઊંડે સુધી ઉતરીને શરીરની નોર્મલ જે કુદરતી રચના છે એ ખોરવી નાખે છે. જૈન ધર્મના જે સિદ્ધાંતો છે એ પ્રમાણે નું તમારું જીવન એ તમારી રોગો તરફના ઘણી બધી પ્રતિકારતા ડેવલોપ કરે છે, ઇમ્યુનિટી ડેવલોપ કરે છે અને એના લીધે આજે બધા રોગો છે એમાં તમને ઘણી બધી સહાયતા થાય. દાખલા તરીકે આપણે જ્યારે મુઠ્ઠી વાલીએ છીએ ત્યારના એક્ઝ્યુપ્રેશર ના પોઇન્ટ છે, ખાવા માટે આપણે ઝૂકીએ છીએ ત્યારે પાટલા પર જ્યારે ડિશ લઈને બેઠા હોઈએ છીએ એમાં પેટના સ્નાયુઓ સ્ટ્રેચ થાય છે અને એક વેગસ કરીને નવજ્ઞાન ચેતાતંતુ છે એ આપણા શરીરમાં ફાસ્ટ થાય છે અને એનું કામ છે કે તમારા શરીરમાં પાચક રસનું સ્રાવ કરે. આ વસ્તુ ઓથેન ટેકલી અમેરિકાની સ્ટેન્ટફર્ટ યુનિવર્સિટી પબ્લિશ થયેલી છે કે ઇન્ડિયન આહાર શૈલી જે છે એ વધારે પડતી સાયન્ટિફિક છે કારણ કે એ લોકો નીચે પલાઠી વાળીને બેસે છે. એનાથી પેટના મસલ સ્ત્રેચ થાય છે. આ બધી વસ્તુઓ ખૂબ સુક્ષ્મ છે. આપણે ઘણી વખત ગણકારતા નથી ખરેખર જો આપણે વગર વિચારીએ આપણે સિદ્ધાંતો પણ પાલન કરીએ તો આપણને બહુ બેનિફિટ થાય એવું છે. બીજું કે આપણે આજે પ્રેગનેટ જે કોઈ પણ લેડીઝ હોય છે એમના ગર્ભાશયના સ્નાયુ એટલા બધા કોન્ટ્રેક્ટ નથી થઈ શકતા કે એટલા બધા પહોળા નથી હોઈ શકતા કે એ કુદરતી રીતે બાળકને જન્મ આપી શકે. પહેલા લગભગ દરરોજ પ્રતિક્રમણ સવાર સાંજે વ્યક્તિ ઊભા ઊભા કરતા હતા. એક કલાક તમે પૂર્ણ વિધિ સાથે પ્રતિક્રમણ કરો અને બીજા કોઈ જવાબનું વિચાર ના કરો ફક્ત અને ફક્ત તમારા ફિઝિકલ બોડી ઉપર એનો શું ઈફેક્ટ આવે છે એટલું પણ જો જુઓ તો પણ ખબર પડે છે પ્રતિક્રમણ એકલામાં 400 થી 500 કેલેરી પડતી હોય છે. આજે જીમમાં જઈને માણસ એક કલાક બે કલાક

કામ કરે એ ગેલેરી જે બળે છે એ ત્યાં પ્રતિક્રમણમાં બળતી હતી. પ્રેગનેન્ટ સ્ત્રી જે સવાર સાંજ પ્રતિક્રમણ કરે છે એ આ ઉચ્ચક બેઠકથી એના ગર્ભાશયના સ્નાયુ એટલા બધા લવચિક હોય છે કે પહેલાંના સમયમાં સિઝેરિયન હતું જ નહીં અને પહેલાંના ટાઈમમાં આપણે ક્યારે આ સાંભળ્યું પણ નથી એનું આ સૌથી મોટું રીઝન છે.

જે જૈન પ્રિન્સિપલ સિક્કાંત છે એને સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ સ્તરે આપણે જોઈએ તો એટલો બધા પોટેન્શિયલ છે જ્યારે માણસને પિચ્યુટરી ગ્રંથિના સ્રાવ થાય છે. એ આ સ્રાવનું પૂરેપૂરો લાભ લઈ શકે છે જે સવારમાં વહેલો ઉઠ્યો હોય છે. દરેક માણસની એક રીવોર્ડ મેકિંગ સિસ્ટમ છે જે લોકો ડોપામીન નામના હોર્મોન્સથી ચાલતી હોય છે. સવારે ભગવાનની પૂજા કરી, એ માટેના અહોભાવ આવ્યા એ બીજો કોઈ તમને ફાયદો કરાવે કે ના કરાવે આવતા ભવમાં લઈ જશે કે નહીં એ ખબર નથી પણ આપણે પૂજા કરીએ છીએ ત્યારે ડોપા મીન શિરોમિન અંડોફિમ આ ત્રણેનો સ્રાવ થાય છે, ને તમારું શરીર એ ભાવનાઓને એટલું બધું પકડે છે અને શરીર એટલું બધું સ્ફુટિમાં રહે છે આ વસ્તુ યુનિવર્સિટી ઓફ પેન્સિલ્વિનીયા ના ડોક્ટર એન્ડ્ર્યુડ ન્યુબર કરીને વૈજ્ઞાનિક છે, એમણે આખું પુસ્તક લખ્યું છે 'હાવ ગોડ ચેન્જીસ યોર બ્રેઇન' એમણે ભગવાનના ઈશ્વરીય તત્વો પર રિસર્ચ કર્યું છે. એમણે બે ગ્રુપ પાડ્યા 60 60 લોકોના બે ગ્રુપ પાડ્યા એમણે કહ્યું કે તમારે દરરોજ આવવાનું ખાવાનું પીવાનું અને જતું રહેવાનું. બીજા ગ્રુપને કહ્યું કે તમારે દરરોજ સવારે 20 થી 30 મિનિટ સુધી તમારા જે કોઈપણ ઇષ્ટદેવ હોય એને પ્રાર્થના કરો એને બરાબર મનથી ભક્તિ કરો ત્યારબાદ તમારે આવવાનું અને તમને જે ક્વેશ્ચન આપીએ એ સોલ્વ કરવાના ને જતું રહેવાનું. ચાર મહિના આ ચાલેલ રિસર્ચમાં એના જે પરિણામ આવ્યા એ ચોંકા વનારા હતા જે ગ્રુપ ભગવાનની ભક્તિ કરે છે એમ ગ્રુપમાં એમની જે યાદશક્તિ છે કોન્સન્ટ્રેશન પાવર જે છે ફોકસ છે એ લગભગ લગભગ પહેલા ગ્રુપ કરતા 70 થી 80% વધેલું હતું. આ બહુ મોટી વસ્તુ છે. આપણે એને નીગલેટ કરતા હોઈએ છીએ પણ ખરેખર જો આ વસ્તુને આપણે પોતાની અંદર વણવાની ચાલુ કરીએ આજે જે ઘણા બધા લોકોને પ્રોબ્લેમ્સ છે એ દૂર થઈ શકે છે. અલ્ઝાઈમર પારકીસન આ બધાનું રીઝન શું છે એટલે નાની વયમાં જે ઉંમર માં જે ટેવ પાડશું એ જ છેલ્લે સુધી રહેવાની છે. મનોબળ

પણ મક્કમ રહેશે દર્શનના આ બધા સિદ્ધાંતોને જો જીવનમાં વણી લેવામાં આવે તો પછી ઘડપણને સાચવવાનું રહેતું નથી જાતે સચવાઈ જાય છે.

અહીં ચાર ભાવના અને છ આવશ્યક એ ઈમોશનલ હેલ્થ અને સ્પીરિટ્યુઅલ હોય હેલ્પ સાથે જોડાયેલા છે એની મેન્ટલ હેલ્થ સાથેની વાત કરીએ તો અત્યારે આપણે જોઈશું. અત્યારે જોઈએ કોઈપણ કોર્પોરેટ કલ્ચર કમ્પેશન અને એમપીથી આધારિત છે. અંદર ભલે જે પણ ચાલતું હોય પણ કહેવાય એમ જ કે તમે એમપીથી નું નેચર રાખો અને કમ્પેસન રાખો એટલે કે કરુણા ભાવ રાખો. મૈત્રી ભાવના દરેક જીવને મારો બનાવ દરેક જીવ સાથે મૈત્રી કરું. ખામેમી... આ ભાવના જ્યારે તમે દરરોજ એક વખત બોલો છો ને ત્યારે મનથી મનમાં એ વસ્તુ તમે બોલો આત્મસાત કરો ત્યારે તમને ખરેખર ફિલ થશે કે આ જગતના દરેક જીવ તમારા મિત્ર છે તરીકે બનશે ભલે તમને ક્યાંય પણ જશો તમને હેલ્પ કરશે એ તમને આગળ લઈ જશે મદદ કરશે બધી રીતે તમારી સાથે રહેશે. પ્રમોદ ભાવના આજે એવરેજ એક બાળકનું હાસ્ય એક થી ૮૭ ટાઈમ બાળક હસે છે અને એક ૮૦ વર્ષનો દિવસમાં ગણીને ત્રણ વાર પણ નથી હસતો. એનું સૌથી મોટું રીઝન હોય તો માણસમાં જે એક આનંદ નો ભાવ હતો એ પ્રમોદ નો ભાવ હતો એ મરી પરવાર્યો છે. એ મરી પરવાર્યો છે. તમારામાં જો એ ભાવ હશે તમે પોતાની રીતે જો મસ્ત હશો તો તમને ઘણા બધા જે રોગ આવવાના ચાન્સીસ છે એ એમ જ દૂર થઈ જશે. ચોથું કરુણા ભાવના જે વસ્તુ આપણને નથી ગમતી અથવા આપણે નથી કે આપણી જોડે થાય તો પછી બીજા જોડે થાય એવું કેમ ઈચ્છો છો. સેમ વસ્તુ અહીંયા છે ભગવાન કરુણા ભાવ માટે કહે છે કે દરેક જીવ પ્રત્યે કરુણા રાખો . શિવમસ્તુ સર્વ જગતમ સર્વનું કલ્યાણ થાય એ ભાવના રાખવાની છે અને મધ્યસ્થ કોઈપણ સિચ્યુએશન તમારી મેન્ટલ હેલ્થ નો પ્રોબ્લેમ છે એ હંમેશા હોર્મોન્સ કીધા છે પ્રમાણ વધઘટ થાય છે એ એક્સ્ટ્રીમ ઉપર પહોંચે છે કાં તો લોવર એક્સ્ટ્રીમ ને કાં તો અપર એક્સ્ટ્રીમ એ વ્યક્તિ હંમેશા હંમેશા કોઈ મેન્ટલ ઇલનેસ એનાથી પીડાતો હોય છે જ્યારે માણસ માધ્યસ્થ ભાવ રાખે કોઈ પણ કન્ડિશન છે એમાં વાંધો નહીં જોઈ લઈશું એવું એક દ્રષ્ટા ભાવ રાખવાનું છે અને જે



થવાનું છે અને એ ભાવ જ્યારે આપણી અંદર આવવાનું શરૂ થશે ત્યારે મેન્ટલ ઈલનેસનો જે દરવાજો છે એ ટોટલી બંધ થઈ જશે.

\*\*\*\*\*

