

नई भोजन प्रणाली
ॐ
शंका-समाधान

बी. वी. चौहाण

:: प्राप्ति स्थान ::
श्री सतीषभाई धोळकिया
अमरेली.
Mob No.: 9408848501
E-mail : satishoffset1@gmail.com

कृति	: नई भोजन प्रणाली शंका-समाधान
लेखक	: बी. वी. चौहाण
अनुवादक	: अमिता आर. चौहाण बी./302, न्यू श्री निकेतन, साईं नगर, वसई रोड (पश्चिम)ए जिला-थाणे (महा.) 089755-57565
सम्पादक	: प्रो. (डॉ.) सुमन जैन
संस्करण	: प्रथम, फरवरी 2015
आवृत्ति	: 1000
मूल्य	: 150/-
प्राप्ति स्थान	: श्री सतीषभाई धोळकिया - अमरेली. Mob No.: 9408848501 E-mail : satishoffset1@gmail.com
मुद्रक :	सुमित प्रिन्टर्स, भावनगर. फोन नं. (0278) 2425715/2221409

अनुक्रमणिका

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
01	लेखक की ओर से... : बी. वी. चौहान	09
02	सम्पादकीय : डॉ. सुमन जैन	10
03	शंका समाधान	11
04	वर्तमान भोजन पद्धति में क्या कमियाँ हैं ?	11
05	नई भोजनप्रथा क्या है ?	13
06	पानी क्यों कम पीना चाहिए ?	15
07	क्या कम पानी पीने से पथरी होने की संभावना है ?	21
08	पानी की योग्य मात्रा कैसे तय करें ?	24
09	क्या कम पानी पीने से पथरी होने की संभावना है ?	25
10	गर्मियों के दिनों में और प्रवास-दौरान क्या ज्यादा पानी की आवश्यकता नहीं होती ?	26
11	ठंडा पानी मटके या फ्रिज का कौन-सा अच्छा है ?	26
12	फिल्टर्ड मिनरल या बारिश का पानी कौन-सा पानी पीने योग्य है ?	27
13	बाजार में उपलब्ध विभिन्न ठंडे पेय के बारे में आपका क्या अभिप्राय है ?	27
14	दिन में कितनी बार स्नान करना चाहिए ? ठंडे पानी से या गरम पानी से ?	28
15	हरड़, ए रण्डतेल कोई भी रेचक चूर्ण अगर लिया जाए तो भी क्या एनिमा लेना जरूरी है ?	29
16	भाजी, पत्ते, टमाटर आदि खाने से पथरी होती है, क्या यह बात सच है ?	29
17	भोजन एक ही समय दोपहर को लिया जाए, तो यह कितना उचित है ?	30
18	सुबह, दोपहर, रात के भोजन प्रथा की सलाह अलग-अलग है, किसको माने ?	31
19	कभी कुछ कारणों से कुछ व्यवहार शादी-विवाह के प्रसंग में दोपहर को खाना खाने की जरूरत पड़े, तब क्या करें ?	35
20	हरी पत्तियों में कौन-कौन से पत्ते खा सकते हैं ? पक्वभोजन में कौन-सा भोजन अच्छा ? भाप से पका हुआ/भुना हुआ/ सेंका हुआ या तला हुआ ?	36

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
21	पूरी जिंदगी पक्वभोजन ही खाया है अब तुरंत कच्चे भोजन पर कैसे आएँ ?	38
22	मुझसे तो भूखा बिल्कुल रहा नहीं जाता तब मुझसे आकाशतत्त्व कैसे ग्रहण होगा ?	39
23	कच्चा सलाद अच्छा नहीं लगता, खाने की तसल्ली भी नहीं होती, तब क्या करें ?	41
24	क्या नवरात्रि उपवास जरूरी है ?	43
25	क्या डायबिटीज वाले उपवास कर सकते हैं ?	45
26	चाय/कॉफी पीने में कोई तकलीफ नहीं है ना ?	47
27	सगर्भा तथा स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए भोजन शैली कौन-सी अपनानी चाहिए ?	48
28	I take food as a निद क्या यह उचित है ?	49
29	निरोगी रहने के लिए व्यायाम, योगासन, प्राणायाम इत्यादि करना क्या जरूरी है ?	50
30	कम खाओ गम खाओ – इस कहावत के अनुसार क्या कम खाने से निरोगी नहीं रहा जा सकता ?	53
31	वजन बढ़ सकता है क्या ?	57
32	एलर्जी के कौन-से उपाय हैं ?	58
33	अनिद्रा और अशान्ति के लिए कोई इलाज है ?	59
34	क्या बच्चों के लिए मौजूदा प्रचलित भोजनप्रथा उचित है ?	60
35	क्या माता का दूध भी माँसाहार नहीं कहा जाएगा ?	61
36	बच्चे, नवजात शिशु को गाय, भैंस, बकरी का दूध दे सकते हैं क्या ?	62
37	बच्चे के जन्म के बाद माता को दूध ना आता हो, तो बच्चे को क्या दें ?	64
38	बाल संगोपन में कैसी देखभाल करें ? कौन-सी सावधानियाँ बरतें ?	65
39	मेरा बच्चा सदैव बीमार रहता है। एक बीमारी ठीक नहीं होती, कि दूसरी आ जाती है, तो ऐसे समय क्या करना चाहिए ?	66
40	बच्चा गद्दा गीला करता है उसका क्या उपाय ?	67
41	मेरा बच्चा खाता ही नहीं उसे जबरदस्ती खिलाना पड़ता है, तो इसके लिए क्या करें ?	67

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
42	रक्तदान करने से क्या वजन बढ़ता है ?	68
43	क्या प्याज, लहसुन खाना चाहिए ?	68
44	मुझे मेरी बेटा से बीमारियाँ आयीं, क्या यह सही है ?	69
45	क्या आँखों की मूत नसें सजीवन हो सकती हैं ? क्या आँखों का काँच बिन्दु (आँखों की एक बीमारी) ठीक हो सकती है ?	70
46	क्या आँखों के नंबर कम हो सकते हैं ?	70
47	क्या स्त्री रोगों में फायदा हो सकता है ?	70
48	संतान प्राप्ति भी क्या इस नई भोजन पद्धति द्वारा संभव है ?	71
49	मुझसे वाहन में सफर नहीं हो सकता, क्या उसके लिए कोई उपाय है ?	71
50	गुस्सा बहुत आता है क्या इसका इलाज है ?	71
51	चेहरे पर मुँहासे बहुत होते हैं, मुँहासे के लिए कोई उपाय है ?	71
52	आँखों के आसपास काले घेरे हो जाते हैं, क्या उनका कोई इलाज है ?	72
53	क्या कोढ़ (सफेद दाग) अच्छा हो सकता है ? चमड़ी के अन्य रोग भी ठीक हो सकते हैं क्या ?	72
54	क्या हाथीपांव अच्छा हो सकता है ?	72
55	क्या कान का बहरापन ठीक हो सकता है ?	72
56	क्या लकवा /पेरालेसिस में कोई सुधार हो सकता है ?	73
57	निर्व्यसनी बने रहने से क्या निरोगी बना रहा जा सकता है ?	74
58	क्या तासीर बदल सकती है ?	75
59	भगवान् का नाम जाप करने से रोग अच्छे हो सकते हैं क्या ?	76
60	क्या ध्यानयोग से रोग ठीक हो सकता है ?	77
61	क्या प्राणायाम से रोग ठीक हो सकते हैं ?	78
62	क्या पार्किन्सन (कंपन) की बीमारी ठीक हो सकती है ?	78
63	खाना, पीना और सोना (नींद) इसके बारे में क्या कोई विशेष नीति-नियम हैं ?	80
64	त्रिसूत्री साधना की शुरुआत किस तरह से करें ?	80
65	त्रिसूत्री साधना करते समय कौन से विघ्न/रुकावट डाल सकते हैं ? उन विघ्नों को कैसे सुलझाया जा सकता है ?	81

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
66	क्या त्रिसूत्री साधना का उम्र के साथ कोई सम्बन्ध होता है ?	82
67	जवानी खाने-पीने की तथा मौज मस्ती करने की उम्र है, तो युवक-युवतियों को त्रिसूत्री साधना अपनाना कितना आवश्यक है ?	85
68	क्या त्रिसूत्री साधना श्रमिक/मजदूर भी अपना सकता है ?	87
69	त्रिसूत्री साधना बहुत खर्चे वाली है। गरीब लोग उसे कैसे अपनाएँ ?	88
70	जिन लोगों को बहुत ही भाग-दौड़ का काम रहता हो, वे भी क्या ये साधना कर सकते हैं ? क्या उन लोगों से यह साधना हो सकती है ?	88
71	पत्नि क्यों साधना का विरोध करती है ?	89
72	साधना कितने समय के लिए रखना जरूरी है ?	90
73	निरोगी रहने के लिए समय-समय पर नैसर्गिक चिकित्सा केन्द्र में ट्रीटमेन्ट लेते रहें तो ऐसी साधना हमेशा के लिए अपनाना जरूरी है क्या ?	90
74	तप-सेवा-सुमिरन के सिद्धान्त आयुर्वेद, एलोपैथी एवं अन्य प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से विपरीत क्यों है ?	90
75	साधु, संतों, विरक्तों, चिकित्सकों को बीमारी क्यों है ?	92
76	रासायनिक खाद्य एवं जंतुनाशक दवाइयों से बने साग-सब्जी, पत्ते-सलाद कच्चे स्वरूप में ही खाना क्या खतरनाक/नुकसानकर्ता नहीं ?	93
77	क्या त्रिसूत्री साधना से मोक्ष प्राप्ति संभव है ?	94
76	कब्ज की तकलीफ क्या इस साधना से ठीक हो सकती है ? किस तरह ?	95
77	क्या स्वमूत्र प्रयोग और गोमूत्र प्रयोग से निरोगी रहा जा सकता है ?	96
78	नई भोजनप्रथा से ब्रह्मचर्य पर कैसा असर होता है ? त्रिसूत्री साधना क्या है ?	98
79	रोग नाबूदी के लिए सकारात्मक विचारधारा कितनी फायदेमंद है ?	100

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
80	हमारे बड़े-बुजुर्ग घी-दूध एवं पक्व भोजन ही खाते थे फिर भी सौ-सौ साल तक तंदुरुस्त जीवन जिए तो इस बारे में क्या सोचें ?	101
81	वजन क्या है ? वजन ज्यादा है या कम है या वजन सही है यह कैसे जानें ? शरीर में वजन का क्या महत्व है ? या शरीर में वजन क्या भूमिका निभाता है ? वजन कम है तो उसे कैसे बढ़ायें ?	102
82	हड्डियाँ टूटी हों तब कैल्शियम की कमी को दूर करने के लिये दूध-घी का सहारा लेना कितना उचित है ?	105
83	क्या पालर पानी वाला कच्चा खाना नुकसान करता है ?	107
84	शरीर की प्रकृति के हिसाब से कैसा भोजन लेना उचित होगा ?	109
85	कपास, मूंगफली और तिल इनमें से कौन सा तेल खाना अच्छा होगा ?	110
86	दूध कैसा आहार माना जाएगा ? सात्विक, राजसी या तामसी ?	112
87	आहार की तुलना पशु के साथ करना कितना उचित है ?	112
88	नई भोजन प्रथा अपनाने वाली सभी सगर्भा स्त्रियों को क्या बिना ऑपरेशन प्रसूति संभव है ?	113
89	मेडीकल साइंस के हिसाब से मनुष्य को होने वाले रोगों में प्रायः 'जीन' को जिम्मेदार माना गया है यह बात कहां तक उचित है और आपका इसके बारे में क्या मानना है ?	114
90	कौन सा आहार अच्छा है ? रेशायुक्त (FIBEROUS FOOD) या रसाहार ?	114
91	नई भोजन प्रथा अपनाने से क्या कभी बीमार नहीं होंगे ? क्या हमेशा के लिये निरोगी रहा जा सकता है ?	118
92	वर्तमान समय की प्रायः सभी वैज्ञानिक खोज मांसाहारियों द्वारा की गई हैं इसलिए सहज ही हम इस बात को और ऊर्जायुक्त रखने के लिये कौनसी चीजें खानी-पीनी चाहिये ?	119
93	यह साधना करने से अन्य लोगों को जितनी सफलता मिली है, उतनी सफलता मुझे क्यों नहीं मिलती ?	120

क्रमांक	प्रश्न	पृ.क्र.
94	नई भोजन प्रथा कब तक शुरू रखें ?	122
95	जीवन भर कभी भी अंडे, मांस, मछली नहीं खाने, दूध और दूध से बनी चीजें या पदार्थ नहीं खाने, पक्व आहार और अन्य पक्व चीजें नहीं खानी। तब वनस्पतिजन्य आहार में से शरीर को तंदुरुस्त और ऊर्जायुक्त रखने के लिये कौन सी चीजें खानी-पीनी चाहिये ?	125
96	कच्चा खाने से क्या मेटाबालिज्म पर कोई असर नहीं होता ? थोड़ा-थोड़ा किन्तु बार-बार खाएंऐसी सलाह दी जाती है। इस बात में कितनी सच्चाई है ?	129
97	हृदय की दीवार का छेद किस तरह भर जाता है ?	131
98	चैत्र महीने में कड़वा नीम का सेवन करना कितना उचित है ?	134
99	तंदुरुस्त छोटे बच्चे क्या नई 'भोजन प्रथा' को अपना सकते हैं ?	135
100	मैं आध्यात्मिक उन्नति चाहता हूँ जिसके लिये ब्रम्हचर्य व्रत निभाने की जितनी कोशिश करता हूँ उतनी ही कामोत्तेजना ज्यादा प्रबल बनती है, ऐसा क्यों ?	137
101	धार्मिक रीति से हम कंदमूल नहीं खाते। हमें यह सूर्यास्त से पहले भोजन करना पड़ता है। ऐसे में हम भोजन प्रथा किस तरह अपनाएं ?	140
102	नई भोजन प्रथा अपनाने से मेरा वजन घट गया है सभी पीछे पड़ गये जिससे मैंने पुनः पुरानी भोजन प्रथा अपना ली। इसका क्या उपाय है ?	143
103	आम और केले खाने से वजन बढ़ता है क्या ?	145
104	शारीरिक प्रभाव (Personality) को बढ़ाने में नई भोजन प्रणाली कितनी उपयोगी है ?	145
105	मानव देह के लिए कड़वा लेना कितना आवश्यक है ?	145
106	चिकित्सकों के अभिमत :	147
107	डॉ. वी. जे सुरेजा व अन्य	149
108	The Benefits of Eating Uncooked food.	155
109	लाभान्वितों के स्वानुभव.	163

लेखक की ओर से...

फरवरी 1993 में जब मुझे यह ज्ञान हुआ कि मेरी बीमारियों की जड़ अयोग्य आहार ही है, जिसे आज तक मैं योग्य समझता रहा। भोजन में ही शक्ति है। ऐसा मानकर उठने से सोने तक जितना हो सके ज्यादा और अधिक कैलोरी प्रदान करने वाला भोजन लेना ही मैं पसंद करता था।

पानी से पेट सफाई के ख्याल से उठने से ही पानी पीना शुरू कर देता था और दिन भर जितना हो सके ज्यादा पानी पीने के पीछे पागल था। जिस माहौल में मेरा जन्म हुआ, मांसाहार तो वर्ज्य था लेकिन दूध अधिक मात्रा में पीता रहा, इस धारणा से कि दूध से विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम आदि मिलते हैं, शक्ति मिलती है, शरीर की वृद्धि अच्छी होती है, बुद्धि में भी वृद्धि होती है। अर्थात् केवल दूध ही सर्वोत्तम आहार है। आग से पकाया हुआ भोजन बैक्टीरिया रहित और सुपाच्य मानकर खाता रहा। धार्मिक उपवास में भी भोजन से शक्ति मानकर अलग प्रकार का पकाया हुआ भोजन ही खाता रहा। इन्हीं गलत मान्यताओं के कारण अयोग्य भोजन खाने से रोगों का जन्म हुआ, जिसे हटाने के प्रयास में एलोपैथिक, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, नैचरोपैथिक आदि उपचार किए, जो विफल होने से योगासन, प्राणायाम, कसरत, रेकी, तंत्र-मंत्र, होम-हवन, डोरे-धागे आदि सब कुछ किया लेकिन सफलता नहीं मिली।

जब मेरी यह मान्यता बदली और भोजन में बदलाव आया और तुरन्त ही सभी रोग भाग गए। मान्यताएँ बदलना इतना आसान नहीं था। कदम-कदम पर सवाल उठते ही रहते थे, लेकिन साथ ही साथ समाधान भी भीतर से ही मिलते थे।

जब मैंने अपने अनुभव समाज के सामने रखना शुरू किए तो वही सवाल सभी को सताते थे, जो सवाल कभी मेरे जहन में आते थे, इसलिए मैंने सोचा कि क्यों न ऐसी एक किताब बनायी जाये जिसमें सारे सवालों के समाधान मिल सके। फलस्वरूप "शंका-समाधान" का प्रकाशन हुआ। आगे-आगे जितने भी सवाल उठते गये सभी के समाधान किताब में डाले गये। मेरी मातृभाषा गुजराती होने की वजह से सभी किताबें गुजराती में बनीं अब उन्हें हिन्दी में अनुवादित किया जा रहा है। इस किताब को गुजराती से हिन्दी में बनाने का कष्ट अमिताबेन चौहाण, वसई रोड (वेस्ट), थाणे (महाराष्ट्र) ने किया है। बाकी की सारी जिम्मेदारी डॉ. सुमन जैन, सागर (म.प्र.) ने उठाकर बहुत ही कम समय में किताब को प्रसिद्ध कर दिया। इसलिए मैं दोनों का आभारी हूँ।

ज्यादा से ज्यादा लोगों के विचारों में परिवर्तन आ जाएँ, तो उससे उनकी दुनियाँ बदल सकती है। ईश्वर सबको सन्मति दे, यही प्रार्थना है।

बी. वी. चौहाण
अमरेली (गुजरात)

सम्पादकीय

"नई भोजन प्रणाली" कई वर्षों के निरन्तर चिंतन, प्रयोग, अनुभव एवं स्वयं पर प्रयोग के आधार पर नवनीत रूपी अमृत के रूप में प्राप्त हुई है, जिसमें नितांत मौलिक प्रयोग हैं। यह शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ करने की क्षमता रखती है, इससे न केवल शारीरिक स्वस्थता ही प्राप्त होती है, बल्कि शरीर में स्फूर्ति, कार्यक्षमता, चिंतन, मानवीयता तथा आध्यात्मिकता कई गुना बढ़ जाती है, अतः इसको सार्वभौमिक ही कहा जायेगा। ऐसी दिव्य औषधि मानव समाज को देने वाले डॉ. चौहाण साहब के चरणों में कोटिशः नमन।

मैं भी लगभग पूरी तरह से बीमारियों से घिर चुकी थी, मुझे रक्त की कमी, एसीडिटी, थाइराईड, कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि, विटामिन डी. की कमी, चक्कर आना, गैस बनना, सिरदर्द, कंधे के दर्द, पेट में गुड़गुड़ाहट, डकारें आना आदि आदि अनेक बीमारियाँ थीं मैंने होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक, एलोपैथिक, प्राकृतिक एवं मिट्टी चिकित्सा, एक्युपेशर, रैकी चिकित्सा आदि का प्रयोग किया किन्तु रंचमात्र भी लाभ नहीं हुआ। मेरी इन असाध्य बीमारियों को ठीक डॉ. चौहाण साहब की नई भोजन प्रणाली द्वारा किया गया। मैं पूरी तरह से नई भोजन प्रणाली को अपनाये हुए हूँ।

मुझे जब डॉ. चौहाण सा. की गुजराती पुस्तक शंका-समाधान का सम्पादन करने को कहा तब मैंने तुरन्त ही इसका सम्पादन कार्य किया, चूँकि यह मेरी रुचि का विषय था। शंका-समाधान पुस्तक में शरीर में व्याप्त विविध बीमारियों का निराकरण नई भोजन प्रणाली द्वारा यह किये जाने के तरीके दिये गये हैं। शारीरिक अस्वस्थता का प्रमुख कारण डॉ. चौहाण सा. के अनुसार शरीर में कूड़ा-कचरा जमा हो जाना ही है और केवल नई भोजन प्रणाली को अपनाने से शरीर के अन्दर व्याप्त कूड़ा-कचरा निकाला जा सकता है। जब शरीर से अंदर की गंदगी निकल जाती है तब शरीर में स्फूर्ति कई गुना बढ़ जाती है। नई भोजन प्रणाली द्वारा शरीर की प्रत्येक कोशिका को साफ कर दिया जाता है, किसी भी चिकित्सा विज्ञान में शरीर को अन्दर से साफ करने की कोई दवाई या उपचार नहीं है, वास्तव में मेरे अनुभव से भी यह विधि सर्वोत्तम है, इसकी तुलना में वर्तमान के सारे चिकित्सा विज्ञान बेकार साबित हुए हैं। अधिकांश अनुभवी साधकों ने बताया कि नई भोजन प्रणाली अपनाने से शारीरिक स्वास्थ्य लाभ होने के कारण हम लोगों की रुचि आध्यात्मिकता की ओर बढ़ रही है।

प्रस्तुत पुस्तक में भोजन की नई विधा के द्वारा रोगीष्ट शरीर से रोगों को दूर किया गया है, यह विधा बड़ी ही चमत्कारिक एवं आश्चर्यजनक है। इस पुस्तक को प्रत्येक व्यक्ति को पढ़ना चाहिए एवं अपने ऊपर अवश्य ही प्रयोग करना चाहिए। साथ ही परिवार में बच्चों को नई भोजन प्रणाली की आदत डालनी चाहिए, जिससे हम आने वाली पीढ़ी में बच्चों का स्वास्थ्य अच्छा रख सकें। अतः आने वाली पीढ़ी न केवल शारीरिक स्वस्थ रह सकेगी बल्कि नैतिकता, बौद्धिकता एवं मानसिकता का उच्च स्तर भी प्राप्त कर सकेगी।

डॉ. सुमन जैन, प्रोफेसर
विभागाध्यक्ष-अर्थशास्त्र शासकीय उत्कृष्ट,
स्नातकोत्तर कन्या महाविद्यालय, सागर (म. प्र.) M. 8989708021

शंका-समाधान

शंका : वर्तमान भोजन पद्धति में कौन-सी कमियाँ हैं, जिसकी वजह से आप नई भोजन प्रथा पर जोर देते हैं ?

समाधान : मेरी जिन्दगी के अमूल्य शुरुआती 47 साल तक मैंने वर्तमान भोजन शैली अपनाई, यानि पक्व आहार लेता रहा। मेरा बचपन बेहद बीमारियों से त्रस्त रहा। बीमारियों से बचने, बीमारियों को दूर करने हेतु तरह-तरह के प्रयोग किए। बहुत सारा व्यायाम किया, योगासन, प्राणायाम, रेकी, पानीपथी, शिवाम्बु थेरेपी, कृत्रिम हास्य इत्यादि का सहारा लेकर देखा किन्तु पूर्णतः फायदा नहीं हो रहा था, जवानी में ही बुढ़ापा दिखाई देने लगा था। जवानी में ही बाल सफेद हुए, आँखों में चश्में लग गए, सुनाई भी कम देने लगा, थकावट, बेचैनी, सिरदर्द, चमड़ी का रोग, ऋतु परिवर्तन का असर, बार-बार मलेरिया हो जाना, जुकाम, खाँसी जैसी बीमारियाँ मेरा पीछा नहीं छोड़ती थीं। एलोपैथिक, आयुर्वेद की दवाइयों के साथ दूध पिया। दूध-घी का इस्तेमाल खाने में ज्यादा करने लगा। चाय का सेवन तो कभी बचपन से किया ही नहीं। पान-बीड़ी, तम्बाकू जैसे व्यसन भी कभी नहीं किया। बाजारू (बाहर का खाना) कभी खाया नहीं इतना ही नहीं पराए घर का भोजन भी कभी नहीं खाता था। लहसुन-प्याज भी कभी नहीं खाता था। शुद्ध और सात्विक आहार ही जीवन भर लिया। इतना सब ध्यान रखने के बावजूद बीमारी मेरा पीछा नहीं छोड़ती थी, बल्कि ज्यादा ही बढ़ती थी।

समाज में चारों ओर नजर करने से मुझसे खस्ता हाल वाले लोग सभी जगह दिखाई देने लगे, जिससे मुझे थोड़ी तसल्ली भी हुई कि मुझसे भी ज्यादा पीड़ित लोग हैं। मैंने देखा कि मनुष्य जाति को छोड़ बाकी के अन्य सारे जीव मनुष्य की तुलना में काफी निरोगी दिखाई दिए। इसलिए मन के एक कोने में निरंतर निरोगी बने रहने की खाहिश रहती थी, जिससे मेरे रोग-निर्मूलन हेतु प्रयोग निरंतर शुरू ही रहते थे। कुछ आध्यात्मिक भाव से परमेश्वर की ओर से मार्गदर्शन और मदद मिलती रही और एक समय ऐसा आया कि मेरा मन बहुत व्याकुल हो गया, मतिभ्रम हो गई। मस्तिष्क ने जैसे काम करना बंद कर दिया। विज्ञान विपरीत, विकृत और विनाशकारी लगने लगा। जिसे सच्चा और अच्छा मान रहे थे वो ही अब झूठा और विनाशकारी लगने लगा। मन की ऐसी दशा थी कि यह तय कर पाना मुश्किल था कि क्या सच है ? हमारा रचाया हुआ विज्ञान, जिसमें दूध को सम्पूर्ण आहार माना

गया है। दूध, घी एवं सूखे मेवों (ड्रायफ्रूट्स) को शक्तिदायक माना जाता है साथ में पक्व भोजन को सुपाच्य एवं कैलोरीयुक्त माना गया है। अनाज, सभी प्रकार के पक्वधान को ऊर्जा के लिए अति आवश्यक माना गया है। मन में तर्कों का द्वन्द्व युद्ध चल रहा था कि प्रवर्तमान भोजन पद्धति (जो हम पक्वभोजन, दूध, घी इत्यादि) सच है या शास्त्रों द्वारा बताए गए सिद्धान्त ? शास्त्रों में दूध (पराई माँ का) को जहर और पक्व अन्न को मृत भोजन (कचरे के जैसा) माना गया है यह सच है या नहीं ? मन में निरंतर यह तर्क-वितर्क चल रहा था। पूछे तो किससे पूछें ? आज के वैज्ञानिक युग में प्रवर्तमान वैज्ञानिक ख्यालों को ही लोग समर्थन देंगे यह स्वाभाविक है। इसलिए इस मामले में किसी का भी मत लेना अर्थहीन था। जब दो विरोधाभासी सिद्धान्त अपने आप में पूरी सच्चाई के साथ दढ़ता से खड़े हों, तब तय मुझे ही करना था कि किसे सच माना जाए ? बहुत मनोमंथन (विचार मंथन) चला जैसे कि देवों-दानवों का समुद्रमंथन। किसी एक ठोस निर्णय पर आना असंभव सा लग रहा था। तभी अचानक मन से आवाज आई कि प्रयोग कर। दूध का दूध और पानी का पानी तथ्य सामने आ जाएगा। प्रवर्तमान पक्व भोजन जो विज्ञान आधारित है, उसे तो मैं 47 वर्षों से ले ही रहा हूँ अब शास्त्र आधारित एकदम विपरीत और झूठे लगने या खोखले लगने वाले सिद्धान्तों को परख के देखना था। जो मैंने बिना समय बर्बाद किए प्रयोग करने शुरू कर दिए और कुछ ही दिनों में चमत्कार हुआ। कुछ दिनों में मेरी सभी शारीरिक तकलीफें नौ दो ग्यारह हो गईं। इतना ही नहीं छोटे-मोटे रोग जिसे हम रोग की गिनती में नहीं गिनते, ऐसे छिपे रोग भी शरीर से गायब हो गए जैसे कि मैं कोई चमत्कारिक, अद्भुत सपना देख रहा था, ऐसी मेरी हालत थी। आखिर सत्य सामने आ ही गया। मेरी पत्नी ने भी यह प्रयोग किए उसे भी चमत्कारिक परिणामों का अनुभव हुआ। अतः अब मुझे सच्चा मार्ग मिल गया। अब सवाल उठा कि लोगों को कैसे समझाया जाए ? इसलिए सभी शंकाओं को ध्यान में रखकर स्वतः पर प्रयोग करते हुए समाधान ढूँढा। ऐसे प्रयोग एक-दो महिनों के लिए नहीं बल्कि नौ-नौ साल तक स्वतः पर करके देखे। सभी पहलू से परख कर देखने के बाद पारदर्शिता के साथ स्पष्ट हुआ कि अपनी प्रवर्तमान भोजन शैली ही गलत है जिसके कारण घर-घर में लोग बीमार हैं। मात्र रू 20 रूपये प्रति इंसान दैनिक दवाई खर्च भी गिना जाए, तो भी वार्षिक रू. 440,000,000,000 याने के चवालीस लाख करोड़ रूपया लोगों की जेब से बिना उत्पादक खर्च करने में चले जाते हैं। बिना जरूरी

दूध, घी, तेल के पीछे भी कम से कम इतना ही खर्च होता है। उसी तरह टूथपेस्ट, साबुन, तेल (बालों में लगाने वाला, तेल मालिश करने के लिए) इन सब चीजों के पीछे भी करीब-करीब उतना ही बिना उत्पादक खर्च होता है। उसी तरह गैस/ईंधन के पीछे भी अच्छा खासा खर्च होता है। यह हुआ संख्या का मायाजाल। परन्तु इनके परिणाम स्वरूप जिन रोगों से मनुष्यजाति पीड़ित है, कार्यक्षमता मंद हो जाती है, जीवन नीरस बन जाता है, स्वभाव चिड़चिड़ा, स्वार्थी, झगड़ालू और अंधश्रद्धालु बन जाता है। यह स्वर्गरूपी धरती नर्क के समान बन जाती है और हो गई है। इसका मूल्यांकन कैसे करें? मेरा मासिक खर्चा जो पहले पंद्रह हजार था वह घटकर पाँच हजार हो गया है। अब मैं जीवन जीने का जो अकल्पनीय आनंद अनुभव कर रहा हूँ, इसका मैं मूल्यांकन नहीं कर सकता। लगता है इसी जीवन में मुझे प्रभु की प्राप्ति हो गई है।

संक्षिप्त में कहा जाए तो प्रभु कृपा से जैसे मेरा तीसरा नेत्र भी खुल गया हो ऐसा मुझे लगता है। कारण असाध्य माने जाने वाले सभी रोग जैसे कि डायबिटीज, अस्थमा, माइग्रेन, बी.पीए जोड़ों के दर्द, टी.बी. हार्ट की नलियों में ब्लॉकेज, कैंसर ऐसे कितने सारे रोग 2-3 महीनों की अवधि में ठीक हो गए। बायपास सर्जरी या अन्य ऑपरेशन करवाने की जरूरत ही नहीं रही। जिस बात के लिए पूरी दुनिया चिंतित है वह यहाँ अति सहज और सरल दिखी, जैसे कोई जादुई चिराग हाथ लग गया हो।

बस यही कारण है कि मैं नई भोजन प्रथा पर जोर देने लगा।

शंका : नई भोजन प्रथा क्या है ?

समाधान : श्री कृष्ण भगवान् जब अर्जुन को गीताज्ञान देते हैं तब कहते हैं कि यह पुरातन योग पहले मैंने सूर्य को कहा, बाद में सूर्य ने मनु को और मनु ने इक्ष्वाकु को कहा था। समय के साथ-साथ वह योग भी नष्ट हो गया। अति प्राचीन होने के बाद भी तेरे लिए यह नया है।

देखा जाए तो यह नई भोजनप्रथा अति पुरानी है किन्तु कालांतर के कारण नष्ट और विकृत हो गई है। अतः वर्तमान समय में हमारे लिए इस भोजनप्रथा को नई बोल सकते हैं।

ईश्वर ने मनुष्य देह की रचना शाकाहारी के हिसाब से बनाई है। सही भोजन शाकाहारी होना चाहिए यही हकीकत है। मतलब कि वनस्पति ही मानवजगत् का आहार है इसलिए अपना आहार शाकाहारी ही होना चाहिए। दूध वनस्पति जन्य नहीं है, पशुजन्य होने से दूध या दूध से बने हुए

व्यंजन नहीं खाने चाहिए। सूर्य की गरमी में पकी हुई वनस्पति, फल एवं मौसमी फलाहार ही मुख्यतया खाने में लेना चाहिए। उसे चूल्हे पर चढ़ाकर रस, कस तत्त्व-सत्त्व जल कर नष्ट हो जाता है ऐसा आहार ना खाएँ। फलों को, सब्जियों को उसी स्वरूप में मधुर रसीले रूप में याने की प्राकृतिक रूप में ही खाएँ। हम मनुष्यों का सच्चा आहार मात्र वनस्पति कुदरती स्वरूप में ही खाने में लिया जाना चाहिए। मनुष्य के अलावा शाकाहारी प्राणी प्राकृतिक वनस्पति याने हरी पत्तियाँ, फल-फूल उसी रूप में खाते हैं। नदी, नाले और गड्ढों का गंदा बिना फिल्टर किया हुआ पानी पीते हैं, बिना साफ-सफाई किया हुआ खाते हैं, टूथपेस्ट या दाँतों की सफाई भी नहीं करते फिर भी मनुष्य की तुलना में प्राणीजगत् ज्यादा निरोगी है, उन्हें पायरिया नहीं होता। दांत सड़ते नहीं, टूटते भी नहीं, मुँह से, पसीना से, श्वास से, मल-मूत्र से दुर्गंध नहीं आती। जबकि हम शुद्ध स्वच्छ छना हुआ या मिनरल वॉटर ही पीते हैं (जो दूध के भाव से ही मिलता है) शुद्ध सात्विक भोजन और वह भी कहीं कहीं भगवान् के नाम, जाप के साथ बनाया हुआ भोजन ही खाया जाता है। दाँतों और मुँह की इतनी संभाल की जाती है कि अगर कुछ भी मुँह में खाया-पिया जाता है तो तुरन्त उसके पश्चात् दाँतों को टूथपेस्ट से घिसकर साफ किए जाते हैं। इसके बावजूद भी पायरिया होता है दाँत गिरते हैं सड़ते हैं, आँखों में चश्मा लगता है, बाल सफेद होने लगते हैं, पसीना, श्वास, मल-मूत्र सभी कुछ बदबू युक्त हैं और शरीर दुनिया भर के रोगों से घिर जाता है। यहीं पर हमारी आँखें खुल जानी चाहिए कि मनुष्य से कौन सी भूल हुई है, जिससे वह ऐसी गंभीर बीमारियों को भोग रहा है, यह जानकर उसे यह भूल तुरन्त सुधार लेनी चाहिए। जो बीमार नहीं हैं या कुछ कम मात्रा में बीमार हैं उसका अभ्यास करना चाहिए। वर्तमान विज्ञान ने तो बेहाली का न्यौता दिया ही है तो उसे हमें तिलांजली देने की हिम्मत जुटानी होगी और जुटानी ही पड़ेगी क्योंकि उसके अलावा कोई उपाय नहीं है। अगर ऐसा नहीं किया तो इससे ज्यादा खराब परिणाम भुगतने के लिए तैयार रहना होगा। स्वाइन लू जैसे और उससे भी ज्यादा भयंकर रोगों का सामना करना पड़ सकता है। जिसके लिए मनुष्य जगत् के पास उसका कोई इलाज नहीं होगा, लाचार बनकर, असहनीय वेदनाओं को भुगतते हुए पृथ्वी नर्क समान बन जाएगी इसमें कोई शंका ही नहीं। इसलिए सच्ची भोजनप्रथा भगवान् ने हमें जिस रूप में दिया है उसी स्वरूप में लें। पका हुआ भोजन, दूध एवं दूध के बने विविध व्यंजन और माँसाहार नहीं खाना चाहिए। यह बात बहुधा किसी को स्वीकार्य नहीं होगी लेकिन यह सर्वथा सत्य है।

चूँकि प्रचलित भोजन प्रथा को पूर्णतया बदलना कठिन है, इसलिए मध्यममार्ग निकाला गया, जिसमें दूध एवं दूध से बने व्यंजन, पक्व आहार, माँसाहार (जो करते हैं) भी ले सकते हैं बावजूद इसके बीमार ना हों। इसीलिए जोड़तोड़ करके, सभी लोगों को अनुकूल हो ऐसी भोजनप्रथा बनाई है जो इस प्रकार है :-

प्रातः उठने के पश्चात् कम से कम 6 घण्टे कुछ भी पेट में न डालें। न कुछ खाएँ और न कुछ पिएँ। निर्जल उपवास को उत्तम समझे। दोपहर याने कि मध्याह्न भोजन में कच्चा ही सच्चा मानते हुए भगवान् ने जो हमें पते-फल-फूल, हरी सब्जियाँ दी हैं उसे ही नेचुरल रूप में सलाद बनाकर खाएँ। कुछ हल्के मसाले जैसे सैंधा नमक या चाट मसाला, जीरा, काली मिर्च पाउडर इत्यादि डालकर खा सकते हैं। जरूरी लगे तो इन सबका रस निकालकर भी पी सकते हैं या चटनी जैसा बनाकर भी उपयोग में ले सकते हैं।

रात में पका हुआ भोजन (जो अब तक खाते आए हैं) ले सकते हैं। जैसे दाल-चावल, खिचड़ी, कढ़ी, रोटियाँ (सब तरह की मक्के की, बाजरे, ज्वार, नाचनी वगैरह) सभी साग सब्जियाँ, दूध, घी, मिठाई, अचार, पापड़ जो भी चाहो खा सकते हैं, किन्तु सब में सब्जियों का प्रमाण करीब 80 प्रतिशत याने कि हरी सब्जियाँ ज्यादा खाएँ बाकि 20 प्रतिशत में सबकुछ खाएँ अर्थात् अनाज कम, वनस्पति ज्यादा। सच तो यह है कि सुबह, दोपहर और शाम के नाश्ते को बंद कर दो और रसोई को लगाओ ताला। ब्रेक फास्ट, लन्च या डिनर जो खाएँ कच्चा, वही होगा विनर। विशेष जानकारी के लिए लेखक की किताब “प्राकृतिक अपक्व आहार से निरोगी जीवन“ अवश्य पढ़ें।

शंका : सभी पानी ज्यादा पीने के लिए कहते हैं जब कि आप पानी कम पीने के लिए कहते हो। क्यों ?

समाधान : बात सच है। समाज में यही मान्यता प्रवर्तमान है। मैं भी इसी मान्यता का शिकार था। मैं भी बहुत पानी पीता था। रात में तांबे के लोटे में भरा पानी सुबह मुँह साफ कर खाली पेट पी जाता था। बाद में पानीपथी की थ्योरी प्रचलित हुई। मैंने उसे भी प्रयोग करके देख लिया। सुबह उठने के पश्चात् बासी मुँह 1.6 लीटर पानी पीता था। पूरे दिन में ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की आदत लगाई थी जिससे आँतों की सफाई अच्छी होती है ऐसा मैं मानता था।

परन्तु जब से ज्ञान हुआ कि अपना शरीर भगवान् ने बनाया है

अर्थात् वही **Generator** है, भगवान् ही संचालन करता है याने कि वही **Operator** है और वही संहारक है अर्थात् **Destroyer** भी वही है। इसीलिए तो उसे त्रशस्त्र कहा गया है। अतः भगवान् के कार्य में हस्तक्षेप ना करें। हमें अपने शरीर रूपी यंत्र को जब पानी की जरूरत होगी तब हमें प्यास लगा के संकेत देगा और जैसे ही हम पानी पीकर संतुष्ट होंगे, तब तुरंत ही तृप्ति का संकेत मिल जाएगा। मतलब प्यास लगे तभी उचित मात्रा में ही पानी पिएँ। ना कम ना ज्यादा। इसलिए कम पानी पीने का सवाल नहीं रहता। कम पानी पिएँ ऐसा नहीं कहते। किन्तु साथ-साथ इतना भी समझ लें कि जरूरत से ज्यादा पानी पीना भी नुकसानदायक है। लोगों के मन में यह ख्याल बैठ चुका है कि ज्यादा पानी पीना सेहत के लिए अच्छा है। इस बात को डायरेक्ट खंडन करना मुश्किल है, इसलिए अलग-अलग तरीकों से समझाने का प्रयास करूंगा।

अति सर्वत्र वर्जयेत्।

लंघनम परम् औषधम्।

इन कहावतों के हिसाब से किसी भी चीज का अतिसेवन नुकसानदेय है। पानी की बात को कहावत के आधार से नहीं किन्तु हकीकतों के आधार पर भी प्रभावित करके देखें -

जैसे मैंने ऊपर बताया कि पानीपथी के हिसाब से मैं सुबह बासी मुँह पानी पीता था एवं पूरे दिन में भी पानी ज्यादा पीता था। मेरा अनुभव ऐसा रहा कि प्रारंभ में तो पेट की सफाई अच्छी तरह होती थी। पानी पीने के बाद तुरन्त टॉयलेट जाना होता था। परन्तु आगे चलकर ऐसी स्थिति आई कि पानी पिया जाए तो भी पेट साफ हो ही नहीं रहा था। ज्यादा पानी पीने से मेरा पेट भी फूलने लगा था, तोंद निकलनी शुरू हो गई (जैसे जलोदर का रोग लग गया हो) इस वजह से मैंने पानी का प्रयोग बंद कर दिया। जो लोग पानीपथी का प्रयोग करते थे और कुछ अलग कारणों से जानबूझकर ज्यादा पानी पीते थे उन लोगों से मैंने पूछताछ की तो मैंने देखा कि वे लोग कुछ ना कुछ रोगों के शिकार थे। इसके बावजूद वे मान रहे थे कि ज्यादा पानी पीने की वजह से उनके रोग काबू में हैं। हर तरह से समझाया किन्तु समझने को तैयार ही नहीं थे क्योंकि चिकित्सकों ने ऐसा डर मन में डाल दिया था, इसलिए वे इस बात को मानने को तैयार ही नहीं थे। पानी कम मात्रा में पीने में लोगों को जोखिम लगता है, इसीलिए वे यह जोखिम लेने को हरगिज तैयार नहीं थे।

मैंने बिन जरूरी यानि अधिक प्यास लगे बिना, पानी पीना बंद कर दिया। आज 22 साल हो गए। हमेशा का मेरा दिनोदिन एवरेज पानी की खपत सिर्फ पाव लीटर से भी कम है। तेज गर्मियों के दिनों में मुसाफरी में या मेहनत के समय भी ज्यादा पानी की जरूरत नहीं पड़ती। गर्मियों के महीनों में करीब तीन महीनों में मैंने तीन लीटर पानी भी नहीं पिया। चूँकि उसके लिए भोजन जिम्मेदार था। अतः उचित मात्रा में टमाटर, पालक, धरो (दुर्वा) और रजका सब खाने में लेने से पानी पीने की आवश्यकता नहीं रहती। चार दिन तक सिर्फ हवा पर, निर्जला उपवास किया फिर भी उपवास के वक्त या उसके बाद पानी पीने की या कुछ खाने की इच्छा नहीं होती थी, बल्कि शक्ति, स्फूर्ति और ताजगी का अनुभव हुआ। नींद भी अच्छी आ जाती थी। हाँ वजन रोज 1 किलो के हिसाब से कम होता था। ऐसा ही अनुभव दूसरों को भी हुआ।

अब पानी से संबंधित बात कुछ अलग तरह से भी परखते हैं।

मैं किसानों से पूछता रहता हूँ कि इस बार खरबूजे में मिठास कम क्यों है ? इस बार आम इतने मधुर—मीठे क्यों नहीं हैं ? इस बार गेहूँ, बाजरा इत्यादि निस्तेज, दागीवाले, मुरझाए हुए कम तंदुरुस्त क्यों दिखाई देते हैं ? कोई भी किसान और खेत मजदूर एक ही जवाब देगा कि फसल को जरूरत से ज्यादा पानी मिला है इसीलिए फसल कम तंदुरुस्त है।

किसी किसी किसान को मैं कुछ अलग तरह से पूछता हूँ कि आपके यहाँ भरपूर पानी है, चौबीसों घण्टे इलेक्ट्रिक पावर है, तो आप अपने गेहूँ, बाजरा, रजका, सब्जियों को कितना पानी देते हो ? उस पर सबका एक ही सा उत्तर होता है कि “जितनी जरूरत हो उतना ही।” मैं पुनः उनसे सवाल करता हूँ कि अगर आप ज्यादा पानी दोगे तो क्या होगा ? उनका उत्तर होता है कि पौधों की वृद्धि ठीक से नहीं होगी, पौधे पीले हो जाएँगे, सड़ जाएँगे और फसल की उपज ज्यादा नहीं होगी और बेजान फसल होगी। फिर मैं उन्हें सवाल करता हूँ कि पौधों को कितने पानी की जरूरत है यह आपको कैसे पता लगता है ? प्रत्युत्तर होता है कि जब पौधा ढीला, निस्तेज दिखाई दे, जमीन भी सूखकर उसमें लंबी दरारें दिखाई देने लगें तब हम जानते हैं कि अब जमीन और पौधों दोनों को पानी की आवश्यकता है।

फिर मैं पूछता हूँ कि आप जितना पानी देते हो, ज्यादा दे रहे हो या कम, उसका कोई निश्चित माप है ? उत्तर होता है कि भारत में जिस तरह पौधों को पानी दिया जाता है वह सर्वथा उचित नहीं है। ऐसा इसरायल की

फव्वारा पद्धति से मिलने वाले तंदुरुस्त और भरपूर फसल से साबित हुआ है। अब भारत में भी फव्वारा पद्धति का अमल हो रहा है। जिससे कम से कम पानी में अच्छी क्वालिटी की भरपूर फसल मिले। मैं पूछता हूँ कि पानी का खाद के साथ कोई संबंध है ?

उत्तर मिलता है कि वह तो होगा ही। ज्यादा खाद, ज्यादा पानी मांगता है। उसमें भी सेन्द्रिय खाद से रासायनिक खाद ज्यादा पानी मांगता है।

सवाल उठता है कि अगर पौधों को ज्यादा खाद और ज्यादा पानी मिले तो फसल की उपज अच्छी होती होगी ?

उत्तर मिलता है, नहीं, ऐसा नहीं होता है। फसल तो जितनी होनी हो उतनी ही होगी। बल्कि ज्यादा खाद और ज्यादा पानी से फसल का नुकसान होता है। फव्वारा सिस्टम से कम खाद और कम पानी से भी फसल अच्छी होती है।

आखरी सवाल पूछता हूँ : फव्वारा सिस्टम को आपने अच्छा मानकर अपने खेतों में उसका इस्तेमाल कर रहे हो और उसके फायदे भी ले रहे हो। तो क्या यही पद्धति आप, आपके देहरूपी खेत में अपना नहीं सकते हैं ? क्या इसका प्रयोग कर सकते हो ? इतना सुनते ही उनकी हालत इतनी दयनीय हो जाती है। क्या—क्या कहते हुए कृत्रिम हास्य करते हुए वे कहते हैं कि मुझे तो डॉक्टर ने भरपूर पानी पीने के लिए कहा है। कम पानी पीने से कैसे चलेगा ? वस्तुतः आज यही हालत हमारे पूरे समाज की है।

मेरा लिखने का कार्य प्रारंभ हुआ, तभी सिंचाई विभाग के एक सेवानिवृत्त कर्मचारी मुझसे मिले। उन्होंने घटित हुई सत्य घटना सुनाई।

1963 के समय धारी (जि. अमरेली) के खोडीयार डेम से पहली बार किसानों को पानी देना था इसलिए मुत में दिया गया। किसानों को गाँव—गाँव जाकर बोला गया कि पानी मुत में ही मिलेगा किन्तु उसका उपयोग जितना चाहिए, उतना ही करना। किन्तु किसानों ने इतना पानी खेतों में पौधों को पिलाया कि ज्यादा पानी की वजह से गेहूँ की फसल बर्बाद हो गई। सिंचाई के दायरे में आने वाले सभी किसानों की फसल का नुकसान हुआ। उसके बाद के सालों में भी ज्यादा पिलाए गए पानी का असर रहा। फसल पर बुरा असर हुआ। किसानों ने कहा कि ज्यादा पानी की वजह से जमीन टंडी हो गई है इसीलिए फसल ठीक से नहीं हो पा रही है। इस खेती के उदाहरण से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि —

1. ज्यादा पानी की वजह से फसल तंदुरुस्त कम और उत्पादन कम होता है।

2. फव्वारा पद्धति से दिया गया पानी कम से कम (जितनी जरूरत हो उतना, ना कम ना ज्यादा) पानी ही श्रेष्ठ परिणामदेय है।

3. पानी का खाद के साथ संबंध है। खाद के प्रकार के हिसाब से कम-ज्यादा पानी की जरूरत रहती है।

यही सब बातें हम पर भी लागू होती हैं। अपने लिए –

1. ज्यादा पानी के पीने से रोग होते हैं। कार्यक्षमता कम होती है।

2. प्यास लगने के बाद ही पानी पिएँ। (लंघनम् परम औषधम्)

3. उचित मात्रा में पिया गया पानी (ना ज्यादा, ना कम) ही श्रेष्ठ और परिणामदायी है।

4. पानी का भोजन से सीधा संबंध है। भोजन के प्रकार के हिसाब से पानी की आवश्यकता कम/ज्यादा हो सकती है।

मई 2007 में मैंने अपने मकान का रिपेरिंग करवाया। पानी की बात को लेकर कुछ विशेष ज्ञान हुआ। कुम्हार के पास ईंट लेने गए। कुम्हार के कहने के मुताबिक मिट्टी में जब जरूरत हो तभी और जितनी जरूरत हो उतना ही पानी डालना चाहिए। कम पानी डालने से ईंट बनाने के काम में नहीं आएगी। जरूरत से ज्यादा पानी डालेंगे तब मिट्टी रबड़ बन जाएगी। जो पानी ईंट बनाने के लिए उपयोग में लिया गया था वही पानी ईंट बनने के बाद डाला जाएगा तो ईंटों को ही पिघला कर मिट्टी बना देगा। मिट्टी खुद ही बता देगी उसे कितने पानी की आवश्यकता है।

पक्की ईंटों के मामले में भी पहले का दिया गया पानी व्यर्थ (बेकार) जाएगा। जब ईंट इस्तेमाल में लेनी हो उसी वक्त पिलाया गया पानी सीमेन्ट, रेती के माल का पानी नहीं चूसती है और निर्माण काम को मजबूत बनाता है। जरूरत से ज्यादा पानी ईंट चूसेगी नहीं और बाहर निकाल देगी। अगर फिर भी पानी ऊपर से दिया गया तो उस पर चिकनाई जम जाएगी।

स्लेब, प्लास्टर इत्यादि जैसे सीमेन्ट-रेती से बने निर्माण काम को भी पानी की जरूरत रहती है। मिस्त्री के हिसाब से जितना पानी जरूरी हो उतना ही और जरूरत हो तभी पानी दिया जाना चाहिए, कम या ज्यादा पानी नुकसानदेय है।

पानी ना देने से या कम देने से सीमेन्ट में मजबूती पकड़ती नहीं और मुक्का होकर अपनी पकड़ छोड़ देती है जिससे निर्माण काम खोखला हो

जाता है। सीमेन्ट के ज्यादा उपयोग में लिए जाने के बावजूद पानी का योग्य मात्रा होना बहुत जरूरी है। अगर पानी ज्यादा दिया जाएगा तो बांधकाम पर प्लास्टर का माल नहीं चढ़ेगा, इसीलिए आवश्यकता से अधिक पानी नुकसानकर्ता है। प्लास्टर का काम होने के बाद प्लास्टर की मजबूती के लिए पानी की जरूरत होती है। इस समय अगर प्लास्टर को पानी ना दें या कम दिया जाएगा तो सीमेन्ट का उपयोग ज्यादा किए जाने के बावजूद भी प्लास्टर कमजोर रहेगा। उचित मात्रा में पानी देने से प्लास्टर काफी मजबूत बनेगा। ज्यादा दिया गया पानी दीवारों से कहीं से भी बाहर फूट निकलेगा जो प्लास्टर पर किए गए कलर में धब्बे कर देगा, कलर की पपड़ियाँ निकलेगी, प्लास्टर में दरारें आ जाएँगी। ऐसे पूरा मकान खोखला, कमजोर बन जाएगा। पानी कितना दिया जाए उसकी मात्रा तय करने के लिए किसी लेबोरेटरी की जरूरत नहीं। बांधकाम, स्लेब, प्लास्टर खुद अपने आप बता देगा कि उसे कितने पानी की जरूरत है। जरूरत खत्म होते ही प्लास्टर अतिरिक्त पानी लेगा नहीं, छोड़ देगा। अगर फिर भी पानी दिया गया तो मकान की हालत खस्ता हो जाएगी। मिस्त्री इन सब चीजों को भलीभाँति जानता है क्योंकि उसे उसका अनुभव है। रात-दिन मिस्त्री रेत सीमेन्ट में ही काम करता है। मैं भी मिस्त्री का बेटा हूँ लेकिन इन सब बातों को मैं नहीं जानता था। मिस्त्री इतना पढ़ा-लिखा न होने के बाद भी उसमें, मैं पढ़ा-लिखा होने के बावजूद अर्थात् इंजीनियर होने के बावजूद इन सब बातों से अज्ञात था क्योंकि मैं सिविल इंजीनियर नहीं हूँ।

एक लोहार के पास जाना हुआ। वह खेती के औजारों को पानी चढ़ा रहा था। उससे पूछने पर लोहार ने भी सनातन सत्य कहा – “जब जरूरत हो तभी पर्याप्त (उचित) मात्रा में पानी चढ़ाना चाहिए, कम या ज्यादा पानी नुकसान करना है।” कम पानी से औजारों को पानी ठीक से चढ़ता नहीं और ज्यादा पानी टिकता नहीं। उचित मात्रा का पानी औजार खुद निश्चित कर लेता है। हमें उसे परख या समझ लेना चाहिए।

धोबी का भी यही कहना है कि कम पानी से कपड़ों में मैल रह जाता है और ज्यादा समय तक कपड़ों को ज्यादा पानी में रखने पर कपड़े कमजोर हो जाते हैं, सड़-गल जाते हैं। इस तरह देखा गया है कि ज्यादा पानी नुकसानकर्ता ही है। प्लास्टिक बर्तन या प्लास्टिक की कोई भी चीज या किसी भी धातु का बर्तन अगर पानी में रखें तो उस पर चिकनाहट या चिकनापन आ जाता है। उसे साफ करने के लिए उस चीज या बर्तन को हवा में सूखाना पड़ता है। असल में देखें तो सफाई हवा से ही होती है।

इन सब बातों से यह स्पष्ट होता है कि जहाँ-जहाँ पानी की जरूरत है वहाँ “उचित समय” और “उचित मात्रा” का खास महत्त्व है। उसका समय और उचित मात्रा कड़िये, लुहार, कुम्हार, धोबी, किसान ये सब लोग भलीभाँति जानते हैं। कितनी सरल और सहज बात है, किन्तु विचित्रता यह है कि अन्य निर्जीव वस्तुओं की मांग को समझने वाला बुद्धिशाली मनुष्य (या फिर अज्ञानी) खुद को भी अभी तक पहचान नहीं पाया है। वह जरूरत से ज्यादा खाकर और जरूरत से ज्यादा पानी पीकर रोगों को न्यौता देता है। दूध जो मानव जगत् की खुराक नहीं है उसे मनुष्य शक्तिदायक, केलिशियम से भरपूर, सम्पूर्ण आहार मानकर चल रहा है। समतुल्य आहार के नाम पर माँस, मछली, अंडे खाता है। भगवान का दिया हुआ अमृततुल्य आहार को गैस या चूल्हे पर पकाकर मृत बनाकर खाता है, खा रहा है। सात्त्विक भोजन को सत्त्वहीन बनाकर खाए जा रहा है और रोगों को न्यौता देता है। खुद ऐसी गंभीर भूल करता है और दोषारोपण मक्खी, मच्छर, बेक्टेरिया और आबोहवा इत्यादि पर करता है अर्थात् मक्खी, मच्छर और बैक्टीरिया का नाश करता है। खुद को बचाने के लिए अन्य निर्दोष जीवों का खात्मा कर देने के लिए बिल्कुल हिचकिचाहट नहीं होती। कब तक हम ऐसा पाप करते रहेंगे ? इतना सब करने के बाद भी क्या रोग निर्मूल हुए ? निर्मूल होने की बात जाने दो किन्तु कुछ कम भी नहीं हुए, बल्कि रोगों में इज़ाफा होते जा रहा है। इन सब को जानते हुए हम अपनी सोच में पुनः विचार क्यों नहीं करते ? आरोग्य सेवा कार्य के साथ जुड़े हुए व्यक्ति, संस्था, सरकार भेड़-बकरियों की तरह ही पुराने एक ही मार्ग से चलते जाते हैं। नया रास्ता बदलने का विचार क्यों नहीं आता ? दूसरे लोग बदले या ना बदले जो व्यक्ति रोग का भोग बना है, उसको खुद ही भोजन प्रथा में परिवर्तन लाना चाहिए, अन्यथा वे बेमौत मरेंगे।

शंका : पानी से सफाई तो होती है। मुझे तो उठने के साथ दो लीटर पानी पीने के पश्चात् ही पेट साफ होता है अगर ना पिएँ तो पूरा दिन बेकार जाता है (पेट साफ ना होने की वजह से) क्या सुबह में पिया गया पानी सफाईकारक नहीं ?

समाधान : पानी से सफाई होने की मान्यता भ्रामक है। इसे इस प्रकार समझें कि यदि पानी पीने से ही अगर पेट साफ होता है तो शरीर की रचना सभी लोगों की एक समान है तो यह नियम सब पर लागू होना चाहिए। परन्तु सब के साथ यह बात लागू नहीं होती। मतलब कि हमने ही ऐसी

आदतें लगा रखी हैं। कोई चाय न पिएँ तो पेट साफ नहीं होता, तो किसी को नाश्ता करने के बाद, तो किसी को तंबाकू खाने के बाद, बीड़ी या सिगरेट पीने के बाद ही प्रेशर आता है, किसी को न्यूज पेपर पढ़ने के बाद, तो यह सब हमारी मानसिक सोच है, आदत हैं। हमने व्यसन बना दिया है। जबकि पेपर पढ़ने से और तंबाकू मुँह में रखने से शरीर की सफाई को क्या लेना देना ?

दूसरी बात - जिसे सुबह में पानी पीने के पश्चात् ही पेट की सफाई का कार्य होता है, वह दोपहर या रात्रि के समय या और कोई भी समय पानी पिया जाए तो सफाई होनी चाहिए लेकिन ऐसा नहीं होता। मतलब यह कि इसको मानसिक असर कह सकते हैं।

तीसरी बात - शरीर रचना के आधार से भी हम कह सकते हैं कि शरीर में ऐसी कोई व्यवस्था नहीं है कि मुँह से पानी डाला और सीधा पाइप लाइन द्वारा दूसरे छोर से मल के साथ बाहर निकले। सत्य यह है कि अन्य खुराक या प्रवाही की तरह ही पानी को भी पचाना पड़ता है। गन्ने का रस या अन्य प्रवाही को जिस प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है, उसी प्रक्रिया से पानी को भी गुजरना पड़ता है। पानी से मल पर दवाब होते हुए मल विसर्जन में धक्का लगे ऐसी कोई व्यवस्था मानव शरीर में नहीं है।

चौथी बात - असल में देखा जाए तो मानव शरीर की सफाई पानी से होती ही नहीं। पानी तो खुराक है गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है कि-

अहम् वैश्वानरो भुत्वा, प्राणिनां देहं आश्रितरूप
प्राणपान समायुक्तः पचामि अन्नम् चतुर्विधं
एवं पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या श्रयच्छति॥

यहाँ भगवान कहते हैं कि - जो भी मुझे भक्तिभाव से पर्ण, पुष्प, फल और जल अर्पण करते हैं उसे मैं स्वीकार करता हूँ और वे चार प्रकार के भोजन, मैं प्राण और अपान से पचाता हूँ।

यहाँ पर पानी अन्य भोजन की तरह ही भोजन का एक भाग है, जिसे प्राण और अपान से भगवान् पचाते हैं। मतलब कि उसमें से जीवन जरूरी तत्व ले लेता है और बाकी बचे हुए को शरीर निकाल देता है। इस तरह पानी को निकालने के लिए भी प्राणापान यानि वायु जरूरी है। पानी खुद से आगे जा नहीं पाता तो वह शरीर की सफाई कैसे करेगा ? शरीर की सफाई वायु से होती है। जब मलत्याग के समय जो जोर या दवाब आता है वह पानी से

नहीं वायु से आता है। मल रूपी कचरे को भी एक जगह से दूसरी जगह आगे धक्का लगाने का काम भी वायु से ही होता है, पानी से नहीं। पेशाब को धक्का मारकर बाहर निकालने का काम भी वायु ही करती है।

अतः पानी से सफाई होती है इसलिए पानी ज्यादा मात्रा में पीना जरूरी है या सुबह उठते ही पानी पीएँ तो सफाई होती है यह गलत ख्याल मन से निकाल देना जरूरी है। हकीकत में ज्यादा पानी पीने से भी सफाई कार्य रुक जाता है परिणामस्वरूप बहुत से रोगों का उद्भव होता है। अतः कारण अति स्पष्ट है कि किसी यंत्र या तंत्र के पास उसकी डिजाइन के अनुरूप काम लेंगे तब तक यंत्र-तंत्र अच्छा काम करेगा किन्तु क्षमता से ज्यादा बोझ देंगे तो वह जल्दी खराब हो जाएगा। पानी के लिए भी कुछ ऐसा ही है। जो तंत्र पानी के पाचन और उसके निकालने के लिए है, उसे जरूरत से ज्यादा पानी दे देकर उसे हम ओवरलोड करते हैं। कुछ समय के लिए ओवरलोड होना फिर भी सहन करता है, किन्तु हमेशा के लिए ओवरलोड होना तंत्र को कमजोर और कार्यक्षमता कम कर देता है, जिससे अनेक रोगों का भोग बनना पड़ता है।

सुबह पानी पीने से पेट की सफाई होती है तो चिकित्सा की दृष्टि से कभी कभी पानी का प्रयोग कर लें तो कोई हर्ज नहीं। जैसे त्रिफला चूर्ण, हिमेज, हरड़ इत्यादि रेचक पदार्थ लेने से भी पेट की सफाई होती है। इन सब रेचक पदार्थों का सेवन हम हमेशा नहीं करते क्योंकि उसकी आदत लग जाने का डर लगता है। इन सब चीजों को हम औषधि मानते हैं इसलिए उनसे दूर रहने की कोशिश करते हैं जबकि पानी को हम औषधि नहीं मानते उसे निर्दोष मानते हैं। अगर पानी की आदत भी लग जाए तो हमें कोई आपत्ति नहीं होती। हकीकत में पानी तो निर्दोष है ही किन्तु उसका जरूरत से ज्यादा उपयोग नुकसानदेय है। इसी सोच के साथ लिया गया ज्यादा पानी का प्रयोग बंद करने से मेरा खुद का, मेरी पत्नि का और हमारे साथ जुड़ने वाले हजारों लोगों के खुद के अनुभव सिद्ध हैं। इसीलिए मैं कहता हूँ कि “भ्रम को भगाओ और क्रांति लाओ।” आप लोग मेरी इस बात को आँखें मूंद कर मत मानो किन्तु अपनी विवेक बुद्धि से एक बार इसका प्रयोग करके देखो। प्रयोग करने के पश्चात् ही आपको परिणाम दिखाई देगा तो जरूरत से ज्यादा पानी पीकर शरीर शुद्धिकरण की क्रिया में ज्यादा नुकसान हो सकता है। “मेरी बिल्ली मुझसे ही म्यांऊं” कहावत जैसी अपनी हालत बन जाती है।

शंका : पानी की योग्य मात्रा कैसे तय करें ?

समाधान : पर्याप्त मात्रा याने कि जरूरी हो उतना ही “ना ज्यादा ना कम”। इंग्लिश में उसे एडीक्वेट शब्द प्रयुक्त है। उसका अर्थ होता है, पर्याप्त या जरूरी हो उतना ही, किन्तु पानी की उचित मात्रा कैसे तय करें ? क्या उसका कोई मापदण्ड है ? बच्चों, युवकों, वृद्धों, स्त्री एवं पुरुषों के लिए क्या एक समान पानी का मापदंड उचित है ? मजदूर जो श्रम का काम करते हैं उनके लिए और जिनका काम सिर्फ कुर्सी पर बैठ के करना हो उन दोनों के लिए क्या पानी की मात्रा एक समान होनी चाहिए ? सर्दी-गर्मी और बरसात के मौसम में पानी की उचित मात्रा कैसे तय की जाए ? इन सब सवालों के जवाब देना कठिन होता है। मेडिकल साइन्स ने उसका मापदंड दिया है कि कम से कम कुछ निश्चित मात्रा में युरिन (मूत्र) बाहर निकलना ही चाहिए। ऐसे निश्चित किए गए मापदंड के आधार पर WHO (World Health Organization) ने भी पानी की कम से कम खपत तय की गई है।

पानी की पर्याप्त/उचित मात्रा दुनिया में कोई भी तय नहीं कर पाएगा। अलग-अलग इन्सान की तो छोड़िये, लेकिन एक ही इन्सान की पानी की जरूरत हमेशा एक समान नहीं हो सकती। शारीरिक श्रम, भोजन, नींद, वातावरण, मौसम/ऋतु जैसे विविध घटक पानी की जरूरत बढ़ाते हैं या घटाते हैं। इसलिए किसी एक व्यक्ति विशेष के लिए भी निश्चित माप नहीं बता सकते तो पूरे विश्व के लोगों के लिए विशिष्ट मापदंड कैसे निश्चित किया जाए ? फिर भी जिन्होंने किया है उन्हें हम कुछ कह नहीं सकते।

भगवान् ने चौरासी लाख योनियाँ बनाई हैं, उनमें से किस-किस के लिए कितना माप तय हुआ है ? कौन इसका पालन करता है ? मानव जगत् खुद को बहुत बुद्धिशाली मानता है इसलिए मनुष्य भगवान् से भी ऊपर जाकर अपनी बुद्धि का जरूरत से ज्यादा उपयोग करके बुद्ध बन रहा है। प्रकृति में प्रभु प्रेरित सभी कार्य संचालित हो रहे हैं। हमारा शरीर भी भगवान् ने ही बनाया है और भगवान् ही उसे चलाता है तो भगवान् के कार्य में दखलन्दाजी/विघ्न करना कितना उचित है ? संत नरसिंह मेहता ने कहा है कि -

हूँ करूँ हूँ करूँ अज्ञानता ।

शकट नो भार जेम श्वान ताणे ।

इस गुजराती कहावत का अर्थ है कि मनुष्य को लगता है कि सब कुछ मैं ही कर रहा हूँ जैसे पूरी दुनिया का बोझ मनुष्य ही उठा रहा है।

अज्ञानता दूर करे, सच्चा ज्ञान प्राप्त करे, दुनिया का झूठा (आभासी) बोझ उठाते हुए खुद को ईश्वर ना समझें। पानी की मात्रा तय करने वाले हम कौन होते हैं। सब कुछ भगवान् पर छोड़ दो कुछ भी ना करो जो होता है उसे होने दो, पर्याप्त मात्रा अपने आप निश्चित हो जाएगी।

शंका : मुझे लगता है कि कम पानी पीने से पथरी (Stone) होती है, आपका क्या कहना है ?

समाधान : ऐसा सवाल मुझसे एक डॉक्टर ने पूछा था, तब मैंने उनसे सवाल किया था कि पथरी होने के लिए आप क्या कारण मानते हो ? उनका जवाब था पानी। पानी में रहे मौजूद क्षार जम जाने की वजह से पथरी होती है। मैंने फिर उनसे पूछा कि क्या ज्यादा पानी पीने से ज्यादा क्षारत्व शरीर में जाने की वजह से क्या ज्यादा पथरी होने की संभावना है ? ज्यादा पानी पीने से ज्यादा पथरी बने और कम पानी पीने से पथरी कम हो ? कुछ क्षण के लिए वे निरुत्तर रहे किन्तु तुरंत तत्पर होते हुए अपनी मान्यता के समर्थन में बहुत सारी दलीलें दीं, जिसमें से एक यह थी कि ज्यादा पानी पीने से ज्यादा बाथरूम (पेशाब) होता है जो जोर से बाहर निकलने की वजह से साथ में क्षार भी बाहर निकल जाते हैं इसलिए पथरी बनने के चान्सेज कम हो जाते हैं या पथरी नहीं बनती। मैंने पुनः उनसे प्रश्न किया कि सामान्यतः शरीर में पथरी कहाँ बनती है ? जवाब दिया किडनी तथा मूत्राशय में। मैंने पूछा मूत्र मार्ग में ? उत्तर था वहाँ पथरी नहीं होती। अब शरीर रचना पर आधारित चर्चा करते हुए मैंने पूछा कि मूत्रमार्ग के मूत्रप्रवाह में जो वेग और दबाव होता है तो क्या उसी तरह का वेग और दबाव मूत्राशय और किडनी में होता है ? उत्तर था नहीं। वहाँ तो मूत्र बूँद-बूँद करके आता है और आगे बढ़ता है। वहाँ कोई दबाव या वेग नहीं होता जैसा मूत्रमार्ग में होता है। इसीलिए यह स्पष्ट होता है कि जहाँ गति/वेग और दबाव है वहाँ पथरी नहीं होती और जहाँ पर पथरी होती है वहाँ पर आप पानी ज्यादा पियो या कम उसका कोई असर नहीं होना क्योंकि वहाँ दबाव या गतिशील प्रवाह नहीं है। उन्होंने खेलदील से और स्वीकृति वाले स्वभाव होने के कारण मेरी बात को स्वीकार किया।

यह सब तार्किक बहस हुई। किन्तु मेरा खुद का एवं मेरे संपर्क में आने वाले सभी लोगों के अनुभव कहते हैं कि उनकी पानी की जरूरत साधना से घट गई है फिर भी उन्हें पथरी की शिकायत नहीं है। इससे ज्यादा और क्या सबूत चाहिए ? पानी कम पीजिए ऐसा तो हम नहीं कहते किन्तु गलत ख्यालों से बिना प्यास पिया गया पानी नुकसान करना है। इसीलिए

जितना जरूरत हो उतना ही पानी लें। पथरी के रोगियों को मैं पानी बंद कराता हूँ, भाजी पत्ते खिलाता हूँ, पथरी निकल जाती है।

शंका : गर्मियों में दोपहर तक बिना पानी पिये कैसे रहा जाए ? यात्रा के दौरान, या शारीरिक श्रम करने वाले और ज्यादा बोलने वाले यानि कथाकार, शिक्षक, गायक इत्यादि दोपहर तक पानी के बिना कैसे रह सकते हैं ?

समाधान : जैसे हमने पहले देखा कि पानी की जरूरत मुख्यतः भोजन के प्रकार पर आधारित है। पका हुआ भोजन खाने से ज्यादा पानी की प्यास लगेगी। उसमें भी अगर पकोड़े, लड्डू, गांठिया, रोटी-बाजरा, ज्वार सब डालें भोजन खाने पर पानी की विशेष प्यास लगती है, जबकि कच्चा आहार या भोजन खुद पानी से भरपूर है। इसलिए अधिक पानी पीने की आवश्यकता नहीं रहती। फल एवं ग्रीन सलाद में पानी की मात्रा भरपूर होने की वजह से अपने शरीर की पानी की आवश्यकता पूर्ण हो जाती है। अंगूर, संतरे, मौसमी, आम, खरबूजा, ककड़ी, टमाटर, मूली, गाजर, पालक, गोभी, तुरई, लौकी आदि सभी फल और सब्जियाँ पानी से भरपूर होते हैं इसलिए अधिक पानी पीने की आवश्यकता नहीं रहती, बल्कि रात में जो पक्व आहार लिया जाता है उसकी पानी की पूर्ति भी इस कच्चे आहार से पूर्ण हो जाती है। इसलिए सफर में या जिनको शारीरिक श्रम ज्यादा करना पड़ता है उन्हें भी अधिक पानी की जरूरत नहीं रहती। ऐसे किसान और मजदूर जो कच्चा भोजन करते हैं उनका यह अनुभव है। सफर हम भी बहुत करते हैं, गर्मियों के दिनों में भी लंबे सफर के दौरान भी विशेष पानी पीने की या कुछ ठंडा पीने की जरूरत महसूस नहीं होती है। इसलिए ऐसा कोई डर रखने की जरूरत नहीं। अगर अपने शरीर यंत्र को ऐसी आदत में ढाल दिया हो, तो कड़ी गर्मियों के दिनों में, श्रम करते हुए भी कुछ दिनों तक पानी के बगैर रहा जा सकता है, इसमें कोई शंका नहीं। तेज गर्मियों के महिनों में भी (चैत्र नवरात्रि में) हम चार-चार दिन (100 घण्टे से भी ज्यादा) निर्जला उपवास करते हैं। कथाकार, कलाकार, शिक्षक से भी ज्यादा हमें बोलना होता है, फिर भी हमें कोई तकलीफ या परेशानी नहीं होती।

शंका : ठंडा पानी मटके या फ्रिज का कौन सा अच्छा है ?

समाधान : अपने शरीर के उष्णतामान से ज्यादा ठंडा या ज्यादा गरम कोई भी चीज खानी या पीनी नहीं चाहिए। उष्णतामान में होने वाले ज्यादा फर्क के कारण संकुचन और प्रसरण के कारण होने वाले दबाव से शरीर के

अवयवों पर बुरा असर होता है इसलिए फ्रिज के पानी के मुकाबले में मटके का पानी अच्छा है अगर फ्रिज का पानी ज्यादा ठंडा ना लिया जाए तो उपयोग कर सकते हैं।

शंका : टेक्नोलॉजी वाले फिल्टर मशीन का पानी पीने के लिए अच्छा या मिनरल वॉटर ? या बारिश का पानी ?

समाधान : भगवान के द्वारा दिया गया नैसर्गिक बारिश का पानी पीना सर्वोत्तम है, इसलिए बारिश का पानी संचित करके रखें। बारिश का पानी नदी-नालियों में बहने से पहले जमीन की बहुत सारी अशुद्धियाँ उस बारिश के पानी में डायरेक्ट घुल जाती हैं। पानी को साफ-सुथरे कपड़े से या छत्री से छान कर पिएँ यह तो ठीक बात है लेकिन आज सर्वत्र अद्यतन टेक्नोलॉजी के नाम से जो मिनरल वॉटर के नाम से लूट चल रही है यह उचित नहीं लगती। दूध के भाव से पानी बिकता है और ऐसा पानी पीने से बीमारी ना आती हो तो इस पानी के लिए इतना खर्च करना मुनासिब है किन्तु ऐसा नहीं होता बल्कि ऐसा पानी पीने से शरीर इतना नाजुक और फोफला बन जाता है कि अपना शरीर सादा पानी पचा नहीं पाएगा और दस्त या पेट दर्द की शिकायत रहेगी। इसलिए इतना महँगा पानी पीने के लिए सहमत नहीं हूँ। हम लोग तो बहुत घूमते हैं फिर भी हमने कभी मिनरल वॉटर की बोतल नहीं खरीदी है। रेल्वे स्टेशन पर आम जनता के लिए जो पानी उपलब्ध होता है उसी का उपयोग करते हैं। घर में भी किसी प्रकार का फिल्टर का उपयोग नहीं करते। सादे कपड़े से छानकर मटका भर लेते हैं। पानी को छानना यह अच्छी बात है परंतु पानी के बारे में जो गलत सोच मन में संचित है वह गलत है। हकीकत में हमें अपने शरीर को इतना सक्षम बनाना चाहिए कि नदी-नालियों, गड्डों का पानी भी अगर बिना छाने ऐसे ही पिया जाए तो उनका कोई भी विपरीत असर शरीर पर नहीं होना चाहिए। मतलब कि बाह्य सफाई के साथ-साथ शरीर की आंतरिक सफाई भी उतनी ही जरूरी है। अपनी नजरों के सामने ही पशु-पक्षी, गाय, भैंस, बकरा, ऊँट, हाथी, घोड़े, गधे ये सब कहाँ मिनरल वॉटर या अद्यतन टेक्नोलॉजी वाला पानी पीते हैं ? फिर भी मनुष्य की तुलना में ये सभी पशु-पक्षी तंदुरस्त हैं। मानव देह भी उतनी ही सक्षम बन सकती है, यदि उचित आहार करें तो।

शंका : बाजार में उपलब्ध विभिन्न ठंडे पेय के बारे में आपका क्या मत है ?

समाधान : जिंदगी भर मैंने बाजारू ठंडे पेय कभी पिए नहीं हैं। ना ही

कभी हमारे घर में कभी ठंडे कोल्डड्रिंक आए। इसी से आपको ख्याल आ गया होगा कि ठंडे कोल्डड्रिंक्स के लिए मेरा क्या अभिप्राय है। ठंडे पेय पीने की कोई जरूरत ही नहीं है। इसके बावजूद आप को ठंडे पेय पीना ही है तो नेचरल नींबू का पानी, सौंफ का शरबत, गन्ना जूस, लौकी का रस, पालक का रस, गाजर का रस, बीट का रस, बेल का शरबत, पना (कच्चा आम से बना) इत्यादि अलग-अलग ठंडे पेय/शरबत घर में ही बना सकते हैं। उचित आहार पद्धति में ठंडे पेय की कोई जरूरत ही नहीं रहेगी, इच्छा भी नहीं होगी। अगर कभी ठंडा पीने का मन करे तब आगे दिखाए गए रुचिकर घरेलू कोल्ड ड्रिंक्स पियें और पिलाएँ।

शंका : दिन में कितनी बार स्नान करना चाहिए ? ठंडे पानी से या गरम पानी से ?

समाधान : स्नान हम सब लोग निरोगी और स्वच्छ रहने के लिए करते हैं। दिन भर पसीना, धूल-मिट्टी आदि की स्नान करने से सफाई होती है। मनुष्य के अलावा अन्य योनि मनुष्य की तरह हर रोज या दिन में दो-तीन बार स्नान नहीं करने के बावजूद निरोगी है और मानव स्नान करने के बावजूद रोगिष्ठ है। स्नान करने से चमड़ी के छिद्रों से निकले क्षारतत्व (पसीना) साफ होता है। छिद्र खुल जाते हैं और ताजगी-फुर्ती महसूस होती है, थकावट दूर हो जाती है, स्नान करने से अच्छा लगता है। इसलिए जब जब इच्छा हो तभी स्नान जरूर करें। स्नान से बाह्य सफाई होती है। सफाई बाहर से हो या अंदरूनी, सफाई हमेशा अच्छी होती है किन्तु शरीर के अंदर जो कचरा (पुराना मल) भरा हुआ है वह जब तक साफ नहीं हो जाता तब तक सफाई कार्य अधूरा है। चाहे दिन में दस बार स्नान करें किन्तु उसका कोई फायदा होने वाला नहीं है। शरीर के अंदर का मल पूर्णतः साफ करें, नया मल जमा न होने दें, तब अगर आप स्नान नहीं भी करें तो भी अवश्य निरोगी रह पाओगे, पसीने की बदबू नहीं आएगी, चमड़ी के रोग भी नहीं रहेंगे। यहाँ पर सच बात समझने की जरूरत है लेकिन हम मूल बात को समझ नहीं रहे और खाली हवा में ही हाथ-पैर मार रहे हैं।

अब बात है ठंडे या गरम पानी से नहाने की। जैसे हमने देखा कि अगर योग्य आहार पद्धति अपनाई गई हो तो स्नान करने की भी जरूरत नहीं रहती। इसलिए ठंडे या गरम पानी का सवाल ही नहीं रहता। यह सत्य बात है, किन्तु आज की दुनिया में या वर्तमान समय में स्नान किए बिना हमारा काम नहीं चलता। हम स्नान नहीं करने की बात सोच भी नहीं सकते। अपनी

पसंदगी का सवाल है तो कुदरती/नेचुरल पानी से स्नान करें। अपने शरीर के उष्णतामान के हिसाब से पानी से नहाने से "थर्मल स्ट्रेस" नहीं लगेगा।

ठंडे और गरम पानी की पसंद पूछें तो ठंडा पानी ज्यादा अच्छा माना जाएगा क्योंकि अपने शरीर का उष्णतामान ज्यादा है और ठंडे पानी से स्नान करने से उष्णतामान घट जाने की वजह से पसीना बाहर निकल जाएगा त्वचा की अच्छी तरह सफाई होगी, जिससे शरीर तरोताजा महसूस होगा। त्वचा शिथिल भी नहीं होगी और झुर्रियाँ भी नहीं पड़ेगी जिससे त्वचा में चमक दिखाई देगी।

शंका : हरड़, एरण्ड तेल कोई भी रेचक चूर्ण अगर लिया जाए, तब भी क्या एनिमा लेना जरूरी है ?

समाधान : रेचक द्रव्यों से आँतों की इनडायरेक्ट सफाई होती है जबकि एनिमा के द्वारा लिए गए पानी से डायरेक्ट सफाई होती है। रेचक लेने से कमजोरी लगती है। एनिमा लेने से शक्ति, स्फूर्ति और ताजगी का अनुभव होता है। रेचक पदार्थ लेने से कभी भी रेच लगता है और बार-बार टॉयलेट जाना पड़ता है जिससे कभी भी असुविधा होती है। एनिमा लेने से उसी वक्त आँतों की सफाई हो जाती है। एनिमा निर्दोष और बिल्कुल सहज है। हरड़ आदि आँतों के अंदर चिपक जाने से खतरा और भी बढ़ सकता है।

शंका : भाजी, पत्ते, टमाटर इत्यादि खाने से पथरी होती है, क्या यह बात सच है ?

समाधान : ऐसी सर्व सामान्य मान्यता वर्तमान के विज्ञान (विनाशकारी और विकृत ज्ञान) के आधार से समाज में प्रचलित है। अगर भाजी-पत्ते खाने से पथरी बनती है तो जो सिर्फ भाजी-पत्ते ही खाते हैं उनकी क्या हालत होती होगी ? उसके शरीर में तो पथरी की जगह बड़े पत्थर या पत्थर की पहाड़ी बन जानी चाहिए। पशु जगत का मुख्य आहार पत्ते-भाजी ही है, फिर भी उन्हें पथरी नहीं होती। यह बात भी उतनी ही सत्य है जबकि हमारे भोजन में पत्ते-भाजियों की मात्रा कितनी है ? इतनी कम मात्रा होने के बावजूद पथरी बनती है, तो सत्य बात जानने की आवश्यकता है, जरूरी है। अगर हम पहले से चली आ रही कुछ कल्पित मान्यताओं के आधार पर चलेंगे तो हालात और ज्यादा खराब होते जायेंगे, यह बात निश्चित है। इसलिए समय रहते जागृत होने की जरूरत है। हमें खुद ही हमारे रोग भगाने हैं। हमारा उद्धार सिर्फ और सिर्फ हम ही कर सकते हैं। दूसरों पर आधारित ना रहते हुए खुद पर ज्ञात प्रयोग करके, जोखिम उठाते हुए भी यह प्रयोग करके

दिखे। प्रतिदिन व्यापार धंधे में भी जोखिम तो उठाना ही पड़ता है। यहाँ तो अपनी अमूल्य देह की बात है। इस साधना में (कच्चे नेचरल स्वरूप में ही खाने में) किसी भी तरह का साइड-इफेक्ट तो है ही नहीं ना ही कोई केमिकल दवाइयाँ पेट में जाने वाली हैं इसलिए (कच्चे-सच्चे की साधना) रस, फलाहार एवं विविध सलाद अपने भोजन में 80 प्रतिशत अपनाएँ और देखें चमत्कार। हिम्मत मर्दा तो मददे खुदा, या होम करके कूद पड़ो, फतेह है आगे। कुछ प्राप्त करने के लिए कुछ गंवाने की तैयारी भी रखनी पड़ेगी।

मैंने गत 22 साल से मुख्यतः भाजी-पत्ते वैसे ही कच्चे रूप में खाए हैं, टमाटरों का भी भरपूर उपयोग किया है। सीजन में जब टमाटर खुद के खेतों में ही भरपूर होने से सिर्फ टमाटर और पालक की भाजी खाकर ही कितने माह गुजार दिए हैं फिर भी पथरी नहीं हुई। इतना ही नहीं जिन्हें बार-बार पथरी की शिकायत रहा करती थी ऐसे लोगों पर भी यह प्रयोग किए और परिणाम बहुत अच्छा मिला। पथरी की शिकायत वाले लोगों को ज्यादा भाजी-पत्ते, टमाटर जैसे भोजन पर ही रखा गया तो पथरी की मात्रा बहुत ही कम हो गयी। अगर यह प्रयोग ठीक तरह से किया जाए और सिर्फ भाजी, पत्ते, टमाटर कच्चे ही खाएँ। इसके अलावा दूसरा कुछ ना खाएँ। अगर यह प्रयोग दो या तीन महीनों के लिए करके देखें तो पता लगेगा कि पथरी होनी बंद हो जाएगी। ऐसे प्रयोग करने के लिए किसी को हिम्मत करनी पड़ेगी। जिन्हें पथरी की शिकायत है उन लोगों को पानी ज्यादा पीना चाहिए ऐसी मान्यता भी गलत सिद्ध हुई है।

शंका : भोजन एक ही समय दोपहर को लिया जाए तो यह कितना उचित है ?

समाधान : हमारा शरीर पाँच तत्त्वों का बना हुआ है। इसलिए अपने शरीर की होने वाली टूटफूट उन पाँच तत्त्वों द्वारा ही पूरी करनी होती है। शरीर को ये पाँचों तत्त्व कब दिये जाएँ यह भी महत्वपूर्ण है। मात्रा भी सिस्टम को लोड करना है, तो सर्वसामान्य नियम यह होता है कि उसे आहिस्ता-आहिस्ता कम लोड से शुरू करते हुए बाद में लोड को बढ़ाया जाता है। जैसे गाड़ी की स्पीड को 80 कि.मी. पर ले जाना तो पहले गियर में उसके बाद दूसरे, तीसरे इस तरह क्रमशः स्पीड 10, 20, 40 होते होते 80 पर पहुँचा जाता है।

भावनगर के दूसरे और तीसरे शब्द को अदल बदल करने से भानवगर हो जाता है। अर्थ का अनर्थ हो जाता है। हवक के अक्षरों को रिर्वर्स

करने से क्वह बन जाता है। अभ्यास या कोई भी बात ले लो, हमेशा नीचे से ही ऊपर जाया जाता है। पढ़ाई की ही बात ले लो तो सर्वप्रथम गिनती सिखाई जाती है। गिनतियों को रटना सिखाया जाता है। प्रथम कक्षा पास होकर आगे प्राथमिक कक्षा पास करते हुए माध्यमिक कक्षा उत्तीर्ण होते हुए उच्च शिक्षण प्राप्त किया जा सकता है। यही नियम हमारे शरीर यंत्र पर भी लागू होता है। पूरे दिन के दौरान हमें प्रकृति के पाँचों तत्त्व लेने हैं। इन पाँचों तत्त्व में सबसे हलका तत्त्व सबसे प्रथम क्रम में और उसके बाद उत्तरोत्तर भारी तत्त्व लेते हुए सबसे भारी तत्त्व रात में लिया जाना चाहिए। सबसे हलका तत्त्व आकाश तत्त्व है जिसे उठने के साथ ही आकाश तत्त्व ग्रहण करना चाहिए। साथ ही आकाशतत्त्व सबसे विस्तृत (ज्यादा) है इसलिए लंबे समय तक आकाशतत्त्व का सेवन करें। वायु और अग्नि तत्त्व आकाशतत्त्व से क्रम के हिसाब से भारी हैं और भारी तत्त्व होने से उन्हें दोपहर को लेने चाहिए। जबकि जल और पृथ्वी तत्त्व याने कि दाल, चावल, रोटी, सब्जी, खिचड़ी, करी इत्यादि क्रमानुसार ज्यादा भारी हैं। इसलिए उन्हें (पक्व आहार को) रात के भोजन में लेना उचित होगा। इस तरह से लिया गया आहार सम तौल एवं योग्य आहार माना जायेगा अगर हम दोपहर में दाल-चावल, रोटी, सब्जी इत्यादि भोजन खाएँगे और रात में ग्रीन सलाद और फलादि खाएँगे तो यह सिस्टम रिवर्स हो जायेगा जो सर्वथा उचित नहीं है। हर एक यंत्र का अपना एक स्वतंत्र सिस्टम होता है और उसी सिस्टम (पद्धति) के अनुसार चलें तो ही उचित परिणाम मिलेंगे। जैसे हमें किसी व्यक्ति को फोन करना है जिसका नं 1234567 है तो उसे इसी क्रम के अनुसार नंबर लगाने पड़ेंगे। अगर नम्बर उचित क्रम से नहीं लगाए तो फोन नहीं लगेगा, अपनी उस व्यक्ति से बातचीत नहीं हो पाएगी।

पय अहार उसन एक, निसि भोजन एक लोग।

करत राम हित नेम ब्रत, परिहरि भूषन भोग ॥

रामचरित मानस की इस चौपाई में भी रात के एक वक्त के भोजन को मान्यता दी गई है। अनेक साधकों के स्वयं के भी अनुभव कहते हैं कि रात्रि का एक वक्त का पक्व भोजन ही उत्तम भोजन प्रणाली है।

शंका : कोई सुबह में भारी, दोपहर में मध्यम और रात में हल्का भोजन लेने के लिए कहते हैं, तो कोई सुबह में हल्का नाश्ता, दोपहर में पूर्ण भोजन (भारी भोजन) और रात में मध्यम भोजन की सलाह देते हैं जबकि आप तो इन सबसे विपरीत सलाह देते हो तो किसकी बात मानें ?

समाधान : आज तक हम जो रास्ते पर चलते आए हैं जो भी सलाह मिली उसे ही अनुकरण किया और अब तक करते आ रहे हैं और उसके परिणाम भी हमारे सामने हम देख रहे हैं। अब बिल्कुल विपरीत ऐसी नई सलाह आप भले ही ना मानो लेकिन प्रयोग हेतु कुछ समय के लिए अवश्य आजमा कर देखें। परिणाम ही बता देगा कि क्या सही है क्या गलत। दूध का दूध और पानी का पानी हो जाएगा। अपने आप ही तय हो जाएगा। इसके पश्चात् मन में शंका का स्थान नहीं रहेगा।

इन सब के अलावा सच जानने के लिए शास्त्रों का सहारा लेते हुए भोजन के बारे में ईश्वर की बातों को समझने का प्रयास करें। गीताजी अध्याय 17 श्लोक 8,9,10 आयुष्य, बुद्धि बल, आरोग्य, सुख और प्रीति बढ़ाने वाले रसयुक्त स्निग्ध, स्थिर रहने वाले और स्वाभाविक ही मन को अच्छे लगे ऐसा आहार सात्त्विक मनुष्यों को प्रिय होता है।

कड़वे, खट्टे, नमकीन, तीखे, भुंजे हुए दाह पैदा करने वाले और दुःख चिंता एवं रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार राजसी मनुष्यों को प्रिय होता है।

सूखा, नीरस, स्वभाव से दुर्गंधी, बासी, जूठा अपवित्र भोजन तामसी स्वभाव वाले मनुष्यों को प्रिय होता है।

एक ही कुटुंब में भिन्न-भिन्न स्वभाव वाले लोग रहते हैं। सगे भाई-बहनों में, भाई-भाईयों में भी स्वभाव में भिन्नता दिखाई देती है। उनमें से किसी एक को तीखा, खट्टा और नमकीन खाना पसंद है तो अन्य को मीठा, सादा भोजन पसंद आता है। जैसे जिसकी प्रकृति वैसा उनका स्वभाव। इसलिए भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यंजन अस्तित्व में आए। निसंदेह आयुष्य, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाला भोजन ही श्रेष्ठ भोजन है। इसीलिए ऐसा भोजन सात्त्विक माना गया है।

राजसी भोजन दुःख, चिंता तथा रोगों की उत्पत्ति के लिए जिम्मेदार है। यह मध्यम भोजन है। जबकि उससे हल्का ऐसा कनिष्ठभोजन जो तामसी प्रकृतिवाला है। इस प्रकार ये भोजन के प्रकार हुए।

अपना सवाल है, भारी, मध्यम एवं हल्का भोजन किस समय लिए जाने चाहिए ? हकीकत में जब भी खाओ, जैसा खाओ वैसा परिणाम मिलेगा। हल्का, मध्यम या भारी सुबह, दोपहर या रात्रि में अगर सात्त्विक भोजन खाओगे तो वैसा ही परिणाम मिलेगा।

हमें निरोगी रहना है तो सात्त्विक भोजन ही पसंद करें जो भगवान्

रामचंद्र जी खाते थे, हमारे ऋषि-मुनि खाते थे। भगवान् श्री कृष्ण भी यही मांगते थे जो शाकाहारी पशु खाते हैं। पत्र, पुष्प, फल अथवा कंद-मूल, पानी यह वनस्पति जन्य आहार याने शाकाहार। अगर ऐसा ही भोजन खाएँगे तो सुबह-शाम, हल्का-भारी का कोई महत्त्व नहीं रहता। भूख लगे तब खाओ, प्यास लगे तब पानी पियो। बात खत्म।

जैसे नशा करने वाले को नशा किए बिना नहीं चलता वैसे ही हमें पक्व भोजन खाए बिना नहीं चलता। जो खराब है, रोग उत्पन्न करने वाला है, मृत भोजन सत्त्वहीन भोजन कब लिया जाए? पक्व भोजन जो पचने में भारी है, जिसे खाने से नींद आती है। जल्दी से पाचन भी नहीं हो पाता है इसलिए ऐसा भोजन लेने के पश्चात् सोना जरूरी है जो कुदरती शरीर की आवश्यकता बन जाता है। भगवान् ने निद्रा के लिए ही रात्रि का निर्माण किया है। इसलिए ऐसा पक्व (भारी) भोजन रात में लिया जाए।

इसी बात को कुछ इस तरह भी देख सकते हैं-रात में भारी (पक्व) भोजन ले के सो जाने से अपने शरीर यंत्र की सभी शक्तियाँ पचाने के कार्य में जुट जाती हैं। परिणामतः पाचन कार्य भी अच्छा होता है। अगर ऐसा ना करते हुए भोजन लेने के बाद शारीरिक, मानसिक श्रम किया जाएगा तो पाचनकार्य में लगने वाली शक्ति में कमी होगी और पाचन क्रिया का काम शिथिल होगा। इसलिए योग्य पाचन के लिए रात्रि को ही भारी पक्व भोजन लें।

कुछ अलग तरह से देखें तो पंचतत्त्व आधारित भोजन प्रथा में बताया गया है उसी के अनुसार शरीर को पाँचों तत्त्व आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी क्रमशः हल्के से भारी क्रम में देने योग्य हैं। (१) आकाश - उठने के साथ हल्के से हल्का (२) वायुतत्त्व - आकाश से थोड़ा भारी (३) अग्नि मध्यम (४) जल एवं पृथ्वी भारी। इस तरह क्रमशः शरीर की पूर्ति करनी चाहिए। विस्तृत जानकारी के लिए "प्राकृतिक अपक्व आहार से निरोगी जीवनश्श पंचतत्त्वश्श पुस्तक पढ़ने की विनंती है।

आयुर्वेद के हिसाब से दोषान आहार वर्जितः। जब भोजन या आहार नहीं लेते हैं, तब शरीर खुद की सफाई करके दोषों को निकालता है। सफाई का योग्य समय है सुबह का इसलिए सुबह में भोजन ना लेकर सफाई कार्य अच्छी तरह होने देना चाहिए। उसके बाद मध्यम और उसके बाद भारी भोजन लेना लाभकारी रहेगा।

खेत में जब फसल मुरझाने लगती है तब फसल को खाद और पानी

दिया जाता है। अगर फसल मुरझाने के पहले पानी और खाद दिया जाए तो पौधों में रोग लग जाता है रोगिष्ट बन जाते हैं। इसीलिए हमें उठने के बाद श्रम करना चाहिए ताकि अच्छी तरह भूख-प्यास लगे। श्रम करने के बाद जब शरीर मुरझाने लगे तब भोजन और पानी देना चाहिए।

आयुर्वेद में भी कहा गया है कि लंघनं परमं औषधं लंघन (उपवास) करने से रोग भी नाबुद हो जाते हैं। अगर निरोगी भी लंघन करें तो स्वाभाविक ही है कि उसे भी बहुत सारा फायदा होता है। इसीलिए सभी शास्त्रों में उपवास का विशेष महत्त्व बताया गया है। लंबे समय तक उपवास हो सके, तो ज्यादा अच्छा है। अगर लंबे समय का उपवास न कर सकें तो कम से कम आधे दिन का उपवास करें, जिससे पेट को कुछ आराम मिले, पेट में से कुछ कचरा साफ हो ताकि कुछ नया डाल सकें। सभी दृष्टि से देखें तो सुबह में कुछ ना खाएँ, तो उचित रहेगा।

भोजन से शरीर निर्माण होता है और भोजन से ही शरीर की मरम्मत होती है। पहले शरीर की टूट-फूट होती है, बाद में कनस्ट्रक्शन द्वारा मरम्मत होती है। एक कहावत के हिसाब से. "मारकर भाग जाना, खाकर सो जाना।" ऐसे तर्कयुक्त दलीलों या सवालों से खुद की दलील को सही मनवाने के लिए जो कोशिश की जाती है। देखा जाए तो वह सहज/स्वाभाविक ही है। कौन-सा तर्क सही है? किसे मान्यता दी जाए यह सवाल भी महत्त्व का है। हमारी बातों पर या हमारे तर्क पर लोग तालियाँ बजाएँ उससे कोई लेना-देना नहीं है तो क्यों ऐसी माथापच्ची में उलझें। मैं शुरुआत से कहता आ रहा हूँ कि पहले प्रयोग करके देखें, परिणाम प्राप्त करें और फिर स्वयं तय करें।

भोजन के बारे में गहराई से सोचने पर भोजन के तीन प्रकार किए जा सकते हैं:-

१. रोगी का २. भोगी का ३. योगी का भोजन।

१. ऐसा भोजन जिससे रोग होते हैं, जो राजसी, तामसी पक्वएवं वासी एवं माँसाहार (दूध भी माँसाहार ही है) इत्यादि।

२. जो भोजन स्वाद भोगने के लिए लिया जाता है वह सात्त्विक भोजन। ऐसे भोजन से निरोगी भी रहा जाता है साथ में भोग संतुष्टि का सुख भी मिलता है। यह है भोगी का भोजन।

३. ऐसा भोजन जिससे क्रमशः आध्यात्मिक मार्ग में उन्नति हो। ऐसे भोजन के लिए भारी भोजन का हलके भोजन की ओर क्रमशः त्याग किया

जाता है और कुछ समय के बाद भोजन और पानी भी बंद कर दिया जाता है, सिर्फ नाक द्वारा शरीर में प्राणवायु ही जाता है। यह भी एक प्रकार का भोजन ही है। अब शरीर वातावरण से सूक्ष्म आहार ग्रहण करने लगेगा, यह है योगियों का भोजन।

इस तरह भोजन में अपनी-अपनी रुचि की बात है। भोजन रोग, भोग और योग (मिलन, आत्मा और परमात्मा, जीव और शिव का मिलन) तक पहुँचाने वाला है, पसंदगी अपने हाथों में है। विवेक/बुद्धि पूर्वक प्रयोग करके खुद ही निर्णय लें।

शंका : कभी कुछ कारणों से या व्यवहार शादी-विवाह के कारण में दोपहर को खाना खाने की जरूरत पड़े, तब क्या करें ?

समाधान : समाज में रहते हैं इसलिए ऐसे प्रसंगों में आना-जाना होता ही है। हमारे घर पर मेहमान आए तब या हम किसी के घर मेहमान बन कर जाएँ तभी शादी-विवाह और कोई पार्टियों में ऐसे सभी प्रसंगों पर यह सवाल हमेशा उपस्थित होता है। सच बात तो यह है कि एक या दूसरे बहाने यदि हम अगर छूट लेना शुरू करेंगे, तो ऐसे प्रसंग तो आते ही रहेंगे किन्तु हम अपनी साधना में अडिग रहें। हमारे घर पर कोई मेहमान आते हैं तब हम उन्हें अच्छा भोजन बनाकर खिलाते हैं किन्तु हम तो कच्चा ही खाते हैं। अगर मेहमान चाय, कॉफी पीते हैं तब उन्हें चाय-कॉफी भी बनाकर देते हैं। मगर हम चाय नहीं पीते हैं। मेहमानों को भी बुरा नहीं लगता क्योंकि वे जानते हैं कि हम चाय नहीं पीते। यही बात भोजन के बारे में भी लागू होती है। हम लोग इसी शैली को बरसों से करते आ रहे हैं और समाज में भी खुशी-खुशी व्यवहार बना हुआ है। हमें कोई भी तकलीफ नहीं होती। मेहमान हमें अपक्व आहार खाते देख यह जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। हमें हुए फायदों को जब वे जानते हैं तब वे भी इस प्रयोग को खुद पर करने के लिए प्रेरित होते हैं उन्हें भी चमत्कारिक फायदा होते ही हमें भी सेवाकार्य कर आत्मसंतोष मिलता है।

जब किसी के घर हम मेहमान बनते हैं तब शुरू-शुरू में हमें कुछ ठीक नहीं लगता था कि हमारे लिए दूसरों को क्यों तकलीफ दें ? किन्तु हकीकत में ऐसा नहीं होता। सबको हमारी भोजन प्रथा की जानकारी हो चुकी होती है। इसीलिए वे हमारे लिए कच्चे खाने का (ग्रीन सलाद, फल-फलादी) प्रबंध करते हैं। किसी भी जगह कोई भी तकलीफ नहीं होती किन्तु ऐसा होता है कि यजमान भी हमारा साथ देने के लिए कम या ज्यादा

मन से (इच्छा से) कच्चा भोजन खाने की कोशिश करते हैं। इच्छा से या अनिच्छा से नई भोजनप्रथा के बारे में सोचने का एक उमदा चान्स मिल जाता है।

लग्न प्रसंग या कोई अन्य अच्छे या बुरे प्रसंगों में या पार्टी में जब जाना होता है तब वहाँ ग्रीन सलाद तो रहता ही है जो हम आसानी से खा सकते हैं। अभी तो छोटे शहरों एवं देहातों में भी साग, सब्जी, फल आसानी से मिल जाते हैं जो हम बाजार से खरीद कर लाकर सबके बीच बैठकर खाने से सामने वाले को भी तकलीफ या बोझा नहीं लगता। बहुत सारे लोग ऐसा भोजन देखकर प्रयोग करने के लिए प्रेरित होते हैं यही बड़ी सेवा है।

किसी भी प्रसंगों में हमारी उपस्थिति जरूरी होती है। खाया ना खाया इसका इतना महत्त्व नहीं होता। कुछ जगह किसी कारण से असुविधा जैसा लगे, तब एक वक्त का खाएँ, उपवास कर लीजिए। एक समय का खाना अगर ना भी खाएँ तो कोई दिक्कत नहीं होने वाली है बल्कि उपवास करने का फायदा ही मिलेगा। हम तो 22 सालों से यह साधना को अपनाए हुए हैं किसी भी प्रकार से तकलीफ नहीं हुई है। आसानी से साधना चल रही है। अगर मान लो कि किन्हीं भी कारणों से दोपहर में पक्व आहार खाने की नौबत आए या खाया जाए तो दण्ड स्वरूप दूसरे दिन निर्जला उपवास कर लें। पाप हुआ है तो प्रायश्चित भी कर लेना चाहिए।

शंका : हरी पत्तियों में कौन-कौन से पत्ते खा सकते हैं ? पक्व भोजन में कौन-सा भोजन अच्छा ? भाप से पका हुआ (Boiled) भुना हुआ / सेंका हुआ (Roasted) या तला हुआ (Fried) ?

समाधान : सामान्यतः जिस मौसम में जो भी पत्ते उपलब्ध हों वे खाए जा सकते हैं। जैसे कि - पालक, मैथी, बथुआ, हरी धनिया, पुदीना नहरा, अजवाइन के पत्ते, पत्ता गोभी, तुलसी के पत्ते, मीठानीम इत्यादि। यह सब पत्ते हमारे समाज में प्रचलित हैं और सर्वस्वीकृत हैं। इसके अलावा अखी के पत्ते, हम जो पान का बीड़ा खाते हैं वे पान, बेलपत्र, अमरुद के पत्ते, दूर्वा आदि सभी पत्तों का उपयोग कर सकते हैं। अगर फिर भी कुछ ना समझ में आए तो पशु जो हरा चारा खाते हैं, जो भी पत्ते खाते हैं, वे सभी पत्ते हम उपयोग में ले सकते हैं।

खाने के मामले में पशु हमसे ज्यादा अनुभवी हैं। कच्चे खाने में सामान्यतः हम लोग सलाद में जो लेते हैं वे ही सब सब्जियाँ सर्वस्वीकृत मानी गई हैं। जैसे-गोभी, गाजर, टमाटर, मूली, बीट, खीरा, ककड़ी,

अमरूद, इत्यादि विभिन्न फल-फलादि एवं लौकी, तुरई, शकरकंद, आलू, भिंडी, हरी प्याज, हरा लहसुन खा सकते हैं।

पक्व भोजन सच्चे अर्थ में भोजन ही नहीं है, जिसे खाने से किसी भी प्रकार से फायदा नहीं केवल नुकसान ही है। पूरी दुनिया में सब जगह पक्व भोजन ही खाया जाता है और पक्व भोजन को ही सम्पूर्ण आहार मान कर चल रहे हैं। कच्चा आहार कितना भी खाया हो किन्तु जब तक पक्व आहार ना खाएँ तब तक खाना खाने का संतोष नहीं होता। इसलिए पक्व आहार कितना भी नुकसानकर्ता क्यों ना हो, उसे खाए बगैर चलेगा नहीं, क्योंकि पक्व खाने की आदत पड़ गई है। पक्व भोजन का व्यसन हो गया है। अब व्यसनी की पसंदगी कैसी ? जिसे गुटका, बीड़ी, तम्बाकू, शराब की ऐसी आदत लग गई है और उसके चंगुल में बुरी तरह से फँस चुका है। अतः पक्व आहार लिए बिना रह नहीं सकता।

हम लोग भी पक्व भोजन के गुलाम/व्यसनी बन गए हैं क्योंकि बचपन से हम सभी ऐसा ही खाते हुए बड़े हुए हैं। अपने समाज में सभी घरों में पक्व भोजन ही खाया जाते हुए देखा है। किसी को भोजन में कच्चा खाते हुए नहीं देखा। ऐसा सोचा भी नहीं कि आहार में कच्चा भोजन/ आहार भी लिया जा सकता है।

पहला मापदंड - रात में एक वक्त कम नुकसान होने वाला पक्व भोजन लिया जाना चाहिए। जो पचने में भी हल्का हो और कम नुकसानदेय हो एवं रात के खाने में साग-सब्जियों की मात्रा अधिक हो। जबकि दाल, चावल, रोटी-पूरी, दूध, घी, तेल इन सबका प्रमाण कम हो। 80 प्रतिशत सब्जियाँ एवं 20 प्रतिशत में बाकी के व्यंजन खाएँ।

दूसरा मापदंड - "रंघायु ते गंधायु" यानि जो भोजन पका, वह दुर्गंध युक्त हो गया।

यदि एक बार भोजन पक गया, तो उसमें कुछ समय के पश्चात् सड़ने की क्रिया शुरू हो जाती है। इसीलिए बासी भोजन ना खाएँ, ऐसा समाज में प्रचलित है। जो पक्व भोजन बाहर रह के बासी होकर बिगड़ जाता है, वैसे ही पक्व आहार पेट में डालने से भी जल्दी बिगड़ने लगता है। इसीलिए ऐसा भोजन जितना हो सके उतना कम खायें। जो समय से बाहर (कचरे के रूप में) फेंका जाए शरीर में जमा न रहे। भोजन को हम उबालकर, सेंककर या तल के खाते हैं। तली हुई चीजें लंबे समय के लिए अच्छी रहती हैं, सेंकी हुई उससे कम समय के लिए और उबली हुई चीजों में पानी की

मात्रा ज्यादा होने के कारण जल्दी ही बिगड़ती हैं, इसलिए हम सफर में तली हुई चीजें ले जाते हैं।

उबली हुई चीजें ज्यादा नुकसानवाली हैं, भुंजी हुई कुछ कम और तली हुई सबसे कम। देखें तो चूल्हे पर पकाई हुई सभी चीजें मृत हो जाती हैं इसलिए उनसे बचके रहने में ही भलाई है।

शंका : पूरी जिदगी पक्व भोजन ही खाया है अब तुरंत कच्चे भोजन पर कैसे आएँ ?

समाधान : यह बात एकदम सच है। मेरी भी ऐसी ही हालत थी। किन्तु जब से यह बात मन में पक्की हो गई कि पक्व आहार नुकसान करता है तो ऐसा नुकसानी का धंधा जान-बूझकर क्यों करें ? आज तक हम इस बात से अनजान थे तब तक विविध पक्वव्यंजन बहुत सारे खाए तब कच्चे आहार को भोजन में स्थान ही नहीं था। ग्रीन सलाद को भी घास-पूस, पशुओं का भोजन मानते हुए वैसी कच्ची चीजें खाने से बचता, अच्छा नहीं लगता था किन्तु आज स्थिति विपरीत हो गई है। पक्व आहार खाना ही मुझे पसंद नहीं आता। पत्नि को कहता हूँ कि घर में किचन बंद कर दो। उसे भी बहुत सारी तकलीफें जैसे कि माईग्रेन, एसीडिटी, घुटनों की तकलीफ आदि बहुत सालों से थी। उसने पक्व भोजन कम कर कच्चे का प्रमाण बढ़ा दिया तब से सभी मौजूद तकलीफें निर्मूल हो गईं। बरसों से दवाई की जरूरत नहीं पड़ी है। इतना सारा लाभ होने के बावजूद वह रात का पक्व आहार का मोह छोड़ नहीं सकती, साथ ही साथ मुझे भी पक्व आहार लेने के लिए आग्रह करती है। इसे आसक्ति कहें या भगवान् की माया या व्यसन जो भी कहें किन्तु हकीकत यही है।

यह अपने मन की स्थिति है। मेरा पक्व भोजन से मोह छूट गया है। पक्व भोजन खाना भी अच्छा नहीं लगता। जबकि मेरी पत्नि को इतने चमत्कारिक फायदे हुए हैं, उसके बावजूद वह रात का पक्व भोजन का मोह छोड़ नहीं सकती। सबकी मानसिक स्थिति एक जैसी नहीं होती। जिसका मन मान जाता है उससे आसानी से छूट जाता है। संसार का मोह भी छूट जाता है जैसे कि मीराबाई, नरसिंह मेहता, भगवान् बुद्ध, महावीर स्वामी इत्यादि। जब दुर्योधन कहते हैं कि मैं यह ज्ञान सब जानता हूँ किन्तु उसे छोड़ नहीं सकता यह मानसिक कमजोरी है।

हमें अपनी इसी सोच को बदलने के लिए नया रास्ता ढूँढना होगा। पक्व भोजन को हम आसानी से छोड़ नहीं सकते। उसके लिए थोड़ा वक्त

लगता है। इसी साधना पर चलते-चलते जैसे परिणाम (फायदे) मिलते जाएँगे वैसे-वैसे विश्वास बढ़ता जायेगा और पक्व भोजन खाना कम होता जायेगा। भोजन में रोटी, दाल, चावल, खिचड़ी, करी इत्यादि का प्रमाण आहिस्ता-आहिस्ता घटा कर सब्जी एवं कच्चे आहार पर आएँ। बाद में सिर्फ सब्जियाँ खाएँ। सब्जियों का सूप बनाकर पियें। सूप की मात्रा थोड़ी कम करते हुए फल और सलाद की मात्रा बढ़ाते जाएँ। इस तरह धीरे-धीरे कच्चे भोजन पर आने में आसानी होगी।

शंका : मुझसे तो भूखा बिल्कुल रहा नहीं जाता तब मुझसे आकाशतत्त्व कैसे ग्रहण होगा ?

समाधान : आकाशतत्त्व किस तरह ग्रहण करें ? ग्रहण करना यह एक क्रिया है और क्रिया का साधना से कोई संबंध नहीं है। समझना या मानना यही दो रास्ते हैं। जिसे ज्ञान और भक्तिमार्ग या विज्ञान और आध्यात्मिक मार्ग भी कहा जा सकता है।

भवानी शंकरो वन्दे श्रद्धा विश्वास रूपिणौ ।

याभ्यां विना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तः स्थमिश्वरम् ॥

अर्थ : सिद्ध पुरुषों को भी खुद में मौजूद ईश्वर जिसके बगैर दिखता नहीं उसी भवानी और शंकर की, श्रद्धा और विश्वास रूप से मैं वंदना करता हूँ। क्रिया को उसका परिणाम नहीं होता जैसा भाव वैसा परिणाम मिलता है। जैसे कि क्रिया चलने की है किन्तु स्वास्थ्य सुधार के लिए मॉर्निंग वॉक, इवनिंग वॉक में जाने वालों को खुशी और ताजगी लगती है जबकि उतना ही नौकरी या काम धंधे के लिए चलने वाले थक जाते हैं। शरीर कमजोर होता हुआ लगता है। उसी तरह जब क्रिया ना खाने की हो तब बॉर्डर पर लड़ने वाले सैनिक और यात्रा पर गए हुए यात्रियों को अगर खाने का सामान ना पहुँचे तो भूख से 15-20 दिनों में मौत हो सकती है जबकि वही खाना उपवास की क्रिया से हटाया जाएगा तो जीवन सफल हो जाएगा। ऐसे बहुत सारे उदाहरणों से समझ में आता है कि किसी भी क्रिया को खुद का परिणाम नहीं होता। इसीलिए सच्ची बात जाननी बहुत जरूरी है जिससे श्रद्धा और विश्वास उत्पन्न होगा।

सच बात यह है कि “भोजन में शक्ति है ही नहीं, जो हम मान रहे हैं।” भोजन में शक्ति है, ऐसा मानते हुए सुबह उठने के साथ ही हम नाश्ता पानी करते हैं। चाय-कॉफी या दूध से शक्ति मिलेगी ऐसा मानते हुए चाय-कॉफी, दूध पेट में डालते रहते हैं। आग्रहवश, स्वादवश पूरे दिन खा

खा करते हैं। जरूरत से ज्यादा और बेसमय खाया गया भोजन रोगों को निमंत्रण देता है। उसी के कारण थकावट लगती है, यौवन के दिनों में ही बुढ़ापा दिखाई देता है, आयु भी कम हो जाती है, कार्यक्षमता घट जाती है, मानसिक बैचेनी रहती है। इस कारण तरह-तरह के रोगों के भागी बन जाते हैं। भोजन से शरीर का ढाँचा तैयार होता है शरीर की टूट-फूट भर जाती है। अपना यह देह पंचतत्त्वों से बना होने से पूरे दिन के दौरान होने वाली टूट-फूट को पूर्ण करने के लिए पाँच तत्त्वों का होना जरूरी है जिसे समतोल आहार कहा जाता है।

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इस पाँचों तत्त्व में सबसे हल्का आकाश तत्त्व है और सबसे भारी पृथ्वी तत्त्व है। किसी भी मशीन को लोड पर लेना है तब आहिस्ता-आहिस्ता लिया जाता है, अर्थात् हल्के से भारी की ओर जाएँ। इसीलिए सुबह उठते ही हल्के से हल्का आकाश तत्त्व लें, (मतलब कुछ ना खाएँ और न पिएँ) दोपहर में मध्यम वायु तत्त्व और अग्नि तत्त्व एवं रात में भारी जल और पृथ्वी तत्त्व लिया जाना चाहिए। कुछ भी मुँह में नहीं खाएँ या पिएँ वह है आकाश तत्त्व। अगर इतनी बात समझ में आ जाए तो अपना मन इस साधना को आसानी से स्वीकार लेगा। मन सर्व इन्द्रियों का राजा है। सभी इन्द्रियों पर उसका नियंत्रण है। अगर मन ने ही स्वीकार कर लिया तब क्रिया नहीं करनी पड़ेगी। अपने आप ही सब होता चला जाएगा। इसीलिए सुबह से दोपहर तक कुछ भी न लें तो भी कोई तकलीफ नहीं होगी। अगर तुम्हारे मन ने स्वीकार नहीं किया है फिर भी वह क्रिया आप जबरदस्ती कर रहे हो तब बहुत सारी तकलीफें उद्भव होंगी जैसे कि बेहिसाब भूख की तड़प, चक्कर आना, सिर दर्द होना, शरीर में कंपन होना, पसीना होना, बैचेनी लगना इत्यादि-इत्यादि जिसे मेडिकल साइंस की परिभाषा में शुगर कम हो जाना या शुगर बढ़ जाना कहा जाता है। असल बात यह है कि मन के विपरीत जबरदस्ती होने वाली क्रिया के सामने मन द्वारा होने वाली यह प्रतिक्रिया है। अपने सामने दो रास्ते सोच सकते हैं :-

1. इस साधना के पथ पर जो साधक हैं, उनके साथ लगातार संपर्क में रहें और पोजीटिव सोच रखते हुए बात को समझने की कोशिश करें एवं साधना से जुड़े साहित्य को पढ़ें और उसे गहराई से सोचें और अपने मन को तैयार (Convince) करें।

2. अगर पहला रास्ता किसी भी तरह से अनुकूल नहीं आता है तो दूसरा रास्ता है कि धीरे-धीरे आदत लगाते हुए मन को तैयार करें। इस के लिए :

(अ) सुबह का नाश्ता का समय लंबा करते जाएँ : सुबह सात बजे नाश्ता लेते हों तो आठ, नौ ऐसे लंबे खींचते जाएँ। इस तरह करते-करते दोपहर 12 बजे तक खींचे।

(ब) अगर ऊपर के हिसाब से अनुकूल ना आए तो : नाश्ता हर रोज थोड़ा-थोड़ा कम करते जाएँ। जो नाश्ता आप लेते हों उसमें से 60वां हिस्सा पहले दिन कम करें। उतना ही हिस्सा दूसरे दिन कम करें। तीसरे दिन 60वां हिस्सा दिन में तीन बार कम करें। इस तरह से करते-करते 60 वें दिन नाश्ता शून्य पर आ जाएगा। जो नाश्ता कम किया वह हिस्सा भगवान् को अर्पण करें। वह निकाला हुआ भाग गाय को, छत पर या रास्ते के किसी कॉर्नर पर रख दें। प्रभु को अर्पण करने की भावना से रखें, आसक्ति, मोह सब छूट जाएँगे। नाश्ता करने का भी दिल नहीं होगा।

(स) अ और ब दोनों एक साथ भी कर सकते हैं। अर्थात् समय भी पीछे, लंबा होता जाएगा, साथ-साथ में पक्व अन्न का प्रमाण भी घटता चला जाएगा।

(द) नाश्ते की क्वालिटी में बदलाव : यह सबसे सरल पद्धति है। नाश्ता जो भी लेते हों, उसकी मात्रा स्वतः की अनुकूलता के हिसाब से कम करें, यह प्रभुभाग में अर्पण करें। जितनी मात्रा में नाश्ता कम किया उतनी मात्रा में फल खाएँ। ऐसे करते-करते महिने दो महिने बाद मुख्य नाश्ता निकल जाएगा। उसका स्थान फल ले लेगा। उसी तरह मावेदार फल की जगह रस वाले फल लें। उसके बाद रसवाले फलों की जगह सिर्फ मधुवाला नींबू पानी लें और आखिर में वह पानी की मात्रा को भी कम करते जाएँ अब लक्ष्य सिद्ध होगा।

शंका : कच्चा सलाद अच्छा नहीं लगता। खाने पर तसल्ली भी नहीं होती तब क्या करें ?

समाधान : कच्चा सलाद एवं फल उसी नैसर्गिक या प्राकृतिक रूप में ही खाएँ, क्योंकि कुदरत ने उसमें भरपूर सत्त्वों का खजाना दिया है। अगर इसे चूल्हे पर रखेंगे तो सभी तत्त्वों और सत्त्वों का नाश हो जाएगा। इसीलिए पक्व भोजन को मृत भोजन कहा जाता है। जबकि कच्चे भोजन को जीवंत भोजन कहा गया है। कच्चा भोजन खाने से उसमें से शरीर को जरूरी सभी पोषण तत्त्व भरपूर प्रमाण में मिल जाने की वजह से पक्व भोजन की बराबरी में कम भोजन की आवश्यकता रहती है, जबकि पक्व आहार ज्यादा खाया जाने के बावजूद उसमें से जरूरी पोषण तत्त्व मिलते नहीं परन्तु उसे पचाने में

और निष्कासन में शरीर की शक्तियों का व्यय होता है इसीलिए थकावट भी लगती है एवं बुढ़ापा जल्दी आता है। इसीलिए जितना कच्चा आहार खाया जाए उतना ही हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायी है। कच्चा आहार खाने के हम आदि नहीं होते हैं इसीलिए शुरू-शुरू में ऐसा आहार खाने में विविध परेशानियाँ उत्पन्न होती हैं, जिसे विवेकपूर्ण विचार से रास्ता ढूँढ लिया जा सकता है जैसे कि –

1) जिसे दाँतों की तकलीफ हो और कच्चा खाने में परेशानी होती है, तो जूस में उसका रस निकालकर पी सकते हैं। मसालों के बिना कुदरती स्वरूप में ही रस लिया जाए तो बहुत ही अच्छा है। किन्तु किसी को स्वाद रुचिकर न लगता हो और जूस पीया ना जाता हो तब नींबू, मधु, अदरक, काला-नमक, कालीमिर्च, जीरा पाउडर इत्यादि मिश्र करके स्वरुचि अनुसार स्वादिष्ट बनाकर लिया जा सकता है। विशेष इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि रस निकालने के बाद तुरंत उसका उपयोग करें। तरोताजा रस पियो, फ्रिज में या बाहर रखकर उसे बासी न होने दें, ऐसा होने से उसमें से जरूरी सत्त्व कम हो जाते हैं।

2) दाँतों की तकलीफ ना हो, किन्तु कच्चा खाने में संतोष नहीं मिलता हो, तब कच्चे सलाद में हरी चटनी (हरी धनिया, पालक के पत्ते, अदरक, पुदीना, दो हरी मिर्च, नींबू से बनाई गई) मिलाकर भेल की तरह भी खा सकते हैं। अगर जरूरत लगे, तब एकाध चम्मच दही भी मिला सकते हैं। मधु भी अगर अच्छा लगे तो एकाध चम्मच मिला सकते हैं।

3) गरम/पक्व आहार खाने के आदि होने की वजह से यह आदत जल्दी से छूटती नहीं तब तक कुछ गरमा-गरम व्यंजन खाने ना मिले तब तक कुछ खाया है ऐसा नहीं लगता। ऐसे समय शुरू-शुरू में भाजियों का एवं सब्जियों का सूप बनाकर पिएँ। इसमें दाल-भात, रोटी, ज्वार, बाजरी की रोटियों की आदत छूट जाएगी।

4) एक ऐसी सर्व सामान्य मान्यता प्रचलित है कि कच्चा/अपक्व आहार पचने में भारी है जबकि पकाया गया भोजन सुपाच्य है। इसी कारण भी कच्चा मिश्रित सलाद खाने से लोग दूर रहते हैं या बहुत ही कम खाते हैं। हकीकत में यह एक गलत ख्याल है। पक्व भोजन की तुलना में कच्चा कुदरती स्वरूप में लिया गया भोजन पचने में ज्यादा सरल है जो अनुभव से भी समझ में आएगा। पक्व भोजन खाने के बाद पेट भारी लगने लगता है, उतना ही कच्चा भोजन खाने के बाद पेट भारी नहीं लगता। प्रयोग करने के

बाद ही अनुभव होगा, उसके फायदे दिखाई देंगे, तब दिल अपने आप कच्चा खाने के लिए प्रेरित हो जाएगा। सभी कच्ची चीजों में अलग-अलग कुदरती स्वाद मिलेगा जिससे कच्चा मिश्रित सलाद अच्छा लगेगा। संतुष्टि भी होगी स्वादिष्ट सूप एवं चटनी बनाने की विधि रेसिपी बुक में दिखाई गई है।

शंका : क्या नवरात्रि उपवास जरूरी है ?

समाधान : वैज्ञानिक पहलू से देखा जाए तो अपना शरीर एक स्वयं संचालित मशीन है। किसी यंत्र का ठीक रख-रखाव उसकी समय-समय पर मरम्मत बहुत ही जरूरी है। मरम्मत भी खास करके साफ-सफाई बहुत जरूरी है यह हम सब अच्छी तरह जानते हैं। जैसे किसी भी मशीन की दैनिक सफाई, निश्चित समय पर सर्विसिंग, साल में दो बार ओवरहालिंग करना अति आवश्यक है। कंपनी, सर्विसिंग की सिफारिश भी करती है और कुछ शर्तों के अधीन वे मशीन के परफारमेंस की और उसके समय एवं मर्यादा की गारंटी भी देती है। हमारे शरीर रूपी यंत्र को भी पूरे साल दो-चार बार सम्पूर्ण सफाई की जरूरत होती है। जब हम शरीर को कुछ भी ना दें याने कि कुछ भी ना खायें तब हमारे अंदर जठराग्नि रूपी रहे भगवान् (जीव, प्राणशक्ति, चेतना शक्ति) तुरंत सफाई कार्य शुरू करते हैं। इसलिए सुबह से दोपहर तक कुछ भी हम खाते नहीं हैं तब भगवान् सफाई कार्य शुरू करते हैं जिसे हम दैनिक सफाई कहते हैं जो ऊपर-ऊपर से झाड़ू मारने या पोंछा मारने जैसा कहा जा सकता है। पूरे सप्ताह में या पंद्रह दिन में जब पूरे दिन कुछ भी ना लें या तो सफाई कार्य में मदद होने वाले भाजीपत्तों का रस, फलों के रस या फल लें तब भगवान् द्वारा शरीर की सफाई व्यवस्थित हो पाती है। जिसे हम सर्विसिंग भी बोल सकते हैं। ऋतु परिवर्तन के समय आने वाली चैत्र एवं अश्विन नवरात्रि में नौ दिन तक फलों के रस एवं फलों को ग्रहण करके उपवास करते हैं तब भगवान् कोने-कोने में जमा हुआ कचरा शरीर से साफ कर देते हैं, सफाई कार्य के दौरान शरीर के सभी जोड़ों, खून और मांसपेशियों से मल रूपी कचरे को बाहर निकाल देते हैं। जिससे शरीर यंत्र एकदम साफ हो जाता है। आँतों की दीवारों, रक्तवाहिनी की दीवारों पर जमा हुआ कचरा भी साफ हो जाता है, जिससे रुधिराभिसरण तंत्र में पाचन और मल निष्कासन तंत्र से कचरा रूपी रुकावट दूर होते ही सभी तंत्र अपने-अपने कार्य पहले की तरह अत्यंत सुंदर तरीके से करने लगते हैं। इसकी वजह से शरीर में ना तो कोई रोग रहता है और न ही कोई दूसरे नए रोग होने की संभावना रहती है। ज्यादा लाभदायी उपवास सिर्फ नींबू पानी में

मधु मिलाकर किए जाते हैं, सिर्फ हवा पर भी उपवास हो सकते हैं। ऐसे उपवास करते समय सादे पानी से सुबह-शाम एनिमा लेना जरूरी है।

यह उपवास की बातें शरीर के अन्य यंत्रों के साथ तुलना करके दिखाई गई हैं। अन्य मशीन जैसे सर्विसिंग के बाद लंबे समय तक अपनी पूर्ण अवधि तक सुचारू रूप से चलती है, उसी तरह उपवास द्वारा हम भी अपने शरीर रूपी यंत्र को लंबे अरसे तक पूर्ण कार्यक्षमता के साथ स्वस्थ, निरोगी रख सकते हैं।

किन्तु शरीर उस यंत्र की तरह सिर्फ यंत्र ही नहीं है, उससे भी ज्यादा अनेक तरह से विशेष है। जैसे मन, बुद्धि, चित्त, अहम् इत्यादि विविध भाग (लक्षण) हैं, जिससे प्रेम, संवेदना, विचार, वाणी इत्यादि का समावेश होता है। हाड़-माँस से बने इस देह में चेतना स्वरूप खुद भगवान् विराजते हैं, जो अन्न को पचाते हैं और देह को शुद्ध रखते हैं, इसीलिए हम क्या, कब, कितना और किस लिए खाना खाएँ उसकी सही जानकारी जाननी चाहिए। अन्यथा हम लोग पूरे दिन बिना जरूरी खाने की चीजें खा-खा करते हैं जो हमारे देहयष्टि में रहते जठराग्नि रूपी भगवान् का निरादर करना अत्याचार ही माना जाएगा। जिसका परिणाम है दुःख, शरीर में हुए इस दुःख को हम 'रोग' कहते हैं।

अन्य दुःखों का कारण भी भगवान् का अनादर ही है। इसलिए अपने देह को जितनी भोजन की आवश्यकता है, उतनी आवश्यकता देह को साफ रखने की भी है। उसके लिए उपवास ही एक मात्र विकल्प है। उपवास से ही देह का शुद्धिकरण होता है। अपने देह से जुड़े हुए सभी इन्द्रियों जैसे मन, बुद्धि, चित्त और अहम् की भी शुद्धि होती है, इसीलिए उपवास से रोगमुक्ति के साथ-साथ इन्द्रियों से थकावट, मानसिक तनाव, भय, डर, चिन्ता, अहम् में वियोग की निवृत्ति होने की वजह से अखंड आनंद, अखंड ज्ञान और अखंड प्रेम की प्राप्ति होती है जो भगवान् का ही स्वरूप है। अतः उपवास से हमें सत चित्त और आनंदस्वरूप भगवान् की प्राप्ति होती है। जिसके उदाहरण स्वरूप माँ पार्वती ने उपवास किए और आकाशवणी हुई और भगवान् शिवजी के साथ विवाह हुआ। मनु सतरूपा ने तप (उपवास) किए फलस्वरूप प्रभु से वरदान मिला और अगले जन्म में पुत्र स्वरूप प्रभु राम मिले।

राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी ने भी उपवास की ऐसी ही महत्ता समझाई है। जब भी किसी को शक्ति की जरूरत हुई, तब उपवास से उपासना और साधना द्वारा शक्ति प्राप्त की है।

इस तरह उपवास से रोग मुक्ति अति सरल और सहज बात है साथ में उपवास रूपी साधना से शक्ति प्राप्ति एवं प्रभुप्राप्ति तक पहुँचा जा सकता है। जिससे उपवास की महत्ता समझने के लिए काफी है। ज्यादा जानकारी के लिए लेखक का अन्य साहित्य पढ़ें।

शंका : क्या डायबिटीज वाले उपवास कर सकते हैं ?

समाधान : डायबिटीज एक रोग है। विभिन्न रोगों में से यह भी एक रोग है। वास्तव में रोग शरीर का गुणधर्म है। हमारा शरीर सदा निरोगी रहने का प्रयत्न करता है और शरीर तभी निरोगी रह सकता है, जब शरीर में मल या कचरा न हो। कारण यह है कि मल जमा होने से सड़ता है और उससे गैस उत्पन्न होता है, उसमें बदबू आती है, उसमें एसिड उत्पन्न होता है, जिसे हम एसीडिटी बोलते हैं। प्राणशक्ति या चेतनाशक्ति रूप से भगवान् हमारे शरीर से मल या कचरा निकालने के लिए सफाई कार्य हमेशा करते ही रहते हैं। उसकी भी एक सुनिश्चित मर्यादा होती है। उस मर्यादा के अंदर जितना भी कचरा शरीर में जमा होता हो, उतना भगवान् निकाल देते हैं। किन्तु जब कचरा जरूरत से ज्यादा जमा हो जाए, तब कचरा बाहर निकालने की शक्ति भी ज्यादा नहीं रहती। अतः अतिरिक्त कचरा शरीर में जमा होते रहता है। मल रूपी कचरे से ही डनबने (म्यूकस) याने कफ बनता है।

डायबिटीज भी इसी तरह होता है एवं शरीर में कोई भी रोग इसी तरह होता है। इसीलिए यह बात स्पष्ट है कि अगर रोगों को शरीर से हटाना है, तो शरीर में संचित हुए मल को बाहर निकालना ही पड़ेगा। मल से आशय केवल आँतों द्वारा संडास से निकलने वाला मल नहीं है, किन्तु अपने शरीर में जो बिन उपयोगी खुराक जिस जगह जिस स्वरूप में हो उसे मल या कचरा कहा जा सकता है। जो खून की रक्तवाहनियों की दीवारों पर चिपका हुआ भी हो सकता है, खून में भी होता है और जोड़ों में भी जमा होता है।

आँतों में जमा हुआ मल, एनिमा लेकर भी निकाला जा सकता है। पेट में जमा कचरा गज करनी क्रिया से निकाला जा सकता है, किन्तु इसके अलावा अपने शरीर के बारीक कोने-खोपचे में संचित मल निकालने के लिए अपने पास कोई व्यवस्था नहीं है जो भगवान् खुद ही निकाल देते हैं। उसे बाहर निकालने के लिए भगवान् के इस कार्य में हमें सहायता करनी पड़ेगी। यह सहायता याने पेट में कुछ भी ना डालें वह है सच्चा उपवास। इसलिए यह बात स्पष्ट है कि रोग निर्मूल करना है तो उपवास करना आवश्यक है रोग चाहे कोई भी हो। इसलिए डायबिटीज वाले लोगों को उपवास करना

जरूरी है। डायबिटीज वाले लोगों को उपवास नहीं करना चाहिए ऐसी सलाह मेडिकल साइन्स देता है इस कारण डायबिटीज सम्पूर्ण रूप से ठीक नहीं होता किन्तु ज्यादा ही बढ़ता जाता है। डायबिटीज, एसीडिटी, थाईराइड, माइग्रेन आदि बीमारी वाले बहुत सारे लोग उपवास करके रोग मुक्त हुए हैं।

जैसे ही उपवास शुरू होते हैं कि तुरंत भगवान् प्राणशक्ति द्वारा शरीर की सफाई कार्य शुरू कर देते हैं। जैसा कचरा वैसी सफाई। घर में सामान्य धूल (कचरा) होगी तो झाड़ू मारकर साफ हो जाएगी किन्तु दाल या कुछ सब्जी फर्श पर गिरी होगी तो उसे पानी डालकर गीले पोंछे से साफ करना पड़ेगा। उसी तरह फर्श पर घी, तेल, ऑइल पेंट की सफाई, सिर्फ पानी से नहीं होगी उसके लिए कॅरोसीन या अन्य रसायनों का उपयोग करके एवं वायर ब्रश से रगड़-रगड़ कर साफ करना पड़ेगा। उसी तरह शरीर में जैसा कचरा होगा वैसी सफाई करनी पड़ेगी। यदि एक से ज्यादा प्रकार के कचरे होंगे तब कौन-सा कचरा पहले बाहर निकाला जाए वह प्राणशक्ति स्वतः तय करके सफाई करेगी। कोई कचरा पेट से मुँह द्वारा निकलने जैसा होगा तो उल्टी द्वारा बाहर निकलेगा आँतों से बाहर निकालना होगा, तब गैस होगा। गैस के प्रेशर से सिरदर्द या शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द होगा। कुछ कचरे को जलाने की जरूरत होगी तो बुखार आएगा इत्यादि। कचरे के प्रकार के अनुसार सबको अलग-अलग अनुभूति होगी। अतः इससे घबराकर दवाखाना या हॉस्पिटल जाने की जरूरत नहीं। जो कुछ भी हो रहा है वह सफाई कार्य हो रहा है, शरीर को निर्मल करने के लिए हो रहा है ऐसा मानकर चलें। शरीर से कचरा निकलेगा तभी अपना शरीर निरोगी बन पाएगा। सफाई कार्य के दौरान जो कोई भी तकलीफ होती है वह अच्छे के लिए है क्योंकि वह बहुत जरूरी है। उसके बगैर कचरा बाहर निकलना संभव नहीं। इसीलिए प्रसूता की पीड़ा जैसी औरत सहन करती है उसी भाव से पीड़ा सहन करें। इसीलिए किसी अनुभवी साधक की निगरानी में ही 'उपवास' करने की सलाह है। उपवास के मार्गदर्शन हेतु उपलब्ध लेखक के अन्य साहित्य पढ़ें। उपवास करना आसान है किन्तु उपवास छोड़ना बड़ा धीरज या धैर्य और समझदारी का काम है।

डायबिटीज वाला मरीज मानसिक तौर पर भी उपवास के लिए तैयार नहीं होता। उसके मन में पुराने गलत ख्यालात जिम्मेदार होते हैं। अगर मरीज इस नई भोजन प्रथा को अपनाने के लिए तैयार भी हो जाए, तो

डॉक्टर, सगे सम्बन्धी, मित्र-मंडल उसे रोकेंगे। इन सब लोगों की बात न मानते हुए इसके बावजूद अगर वह उपवास करेगा और भगवान न करे, अगर उसे कुछ शारीरिक तकलीफ होती है तो सब लोग उस पर टूट पड़ेंगे और उस तकलीफ के लिए उपवास को जिम्मदार मानेंगे। इस तरह मरीज का मनोबल कमजोर कर देंगे और उसे उपवास करते हुए रोक देंगे। वास्तव में ऐसा व्यवहार करने के पीछे उनकी कोई बुरी भावना नहीं होती, प्यार ही होता है। सद्भावना होने की वजह से लोग ऐसा करते हैं।

क्योंकि लोगों के मन में गलत विचार भरे हुए हैं। इसीलिए ऐसी स्थिति से बचने के लिए ऐसे मरीज आहिस्ता-आहिस्ता उपवास की ओर बढ़ने का रास्ता अपनाएँ या अपनाना हितकारी होगा। इसके लिए दर्दी को सबसे पहले पृथ्वी तत्त्व याने अनाज (राशन) रोटी, चावल, दाल इन चीजों को खाने में कम करते जाना चाहिए। ऐसे करते-करते कुछ समय के बाद पृथ्वी तत्त्व भोजन से बिल्कुल निकल जाएगा। ऐसी परिस्थिति की शरीर को आदत लग जाएगी और मन भी ऐसी स्थिति को अपना लेगा। उसके पश्चात् जलतत्त्व का प्रमाण भी धीरे-धीरे कम करते जाएँ और उसकी जगह उतनी ही मात्रा में अग्नि तत्त्व लेते रहें। ठीक इसी तरह अग्नि तत्त्व भी कम करते जाएँ और उसकी जगह वायु तत्त्व ग्रहण करें। ऐसे करते-करते अग्नि तत्त्व शून्य पर आ जाएगा और वायु तत्त्व से ही काम चलेगा। इस तरह क्रमशः एक के बाद एक तत्त्व का त्याग करते रहने से अपना शरीर नई परिस्थितियों के अनुरूप हो जाएगा या आदत बन जाएगी जिससे उपवास के दौरान होती हुई तकलीफों का सामना कम करना पड़ेगा। लगातार लंबे उपवास न करते हुए पहले प्रयत्न में सिर्फ एक दिन का उपवास करें, फिर कुछ दिनों बाद दो दिन के उपवास करें। ऐसे करने से उपवास करने की आदत शरीर को लग जाएगी और खुद का आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। जिससे एक समय ऐसा आएगा कि खुद ही तय कर सकेंगे कि कितने दिनों (7,8,9 दिन) तक के उपवास हो पाएँगे। यह भी एक प्रकार का अभ्यास ही है। इस तरह डायबिटीज या अन्य कोई भी प्रकार के रोगों से ग्रस्त मरीज उपवास कर सकता है। उपवास करना अपने स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक भी है। सभी दृष्टि से फायदा ही फायदा है। इसीलिए कहा गया है कि “लंघनं परमं औषधं”।

शंका : चाय या कॉफी पीने में कोई नुकसान नहीं है ना ?

समाधान : चाय सबसे नुकसानदेय पेय है ऐसा वैश्विक स्तर पर

वैज्ञानिक संशोधनों का मतव्य है। शराब और माँस से भी 6 से आठ गुना ज्यादा नुकसानकारी ऐसिड चाय में पाए गए हैं। चाय की पत्तियों में ज्यादा ऐसिडिक तत्व हैं, दूध नुकसानकर्ता है, शक्कर भी सफेद जहर है। इन सभी नुकसानकर्ता चीजों को जब फिर से बहुत उबाली जाती हैं, तब नुकसानी की मात्रा बहुत ही बढ़ जाती है। कॉफी भी उतनी ही नुकसानदेय है। चाय/कॉफी बंद करने पर बहुत से रोगों में फायदे हुए हैं ऐसा बहुत सारे लोगों को अनुभव हुआ है।

शंका : सगर्भा एवं बच्चों को स्तनपान कराने वाली स्त्रियों के लिए भोजनशैली कौन-सी अपनानी चाहिए ? नई भोजन प्रणाली क्या ऐसी महिलाओं के लिए उचित होगी ?

समाधान : वर्तमान समय में अपने समाज में ऐसी सोच लेकर चलते हैं कि सगर्भा महिलाओं प्रसूता महिलाओं एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को घी, दूध, सूखेमेवे जैसी शक्तिदायक चीजें खानी चाहिए, जिससे बच्चा हृष्ट-पुष्ट पैदा हो और उसका संगोपन अच्छी तरह हो और माता भी कमजोर ना हो, जिससे माता की तंदुरुस्ती बनी रहे और स्वस्थ रहे।

इस मान्यता के पीछे मूलभूत ख्याल यह है कि ऐसे भोजन से शरीर का ढाँचा बनता है, साथ में खुराक से ही शक्ति मिलती है अगर गहराई से इस बात को सोचेंगे तब विचार आता है कि जो चीज जिससे बनती है उससे चलती नहीं। बहुत सारे उदाहरण इस बात के लिए दे सकते हैं, जिसमें से कुछ यहाँ बताए गए हैं :-

1. पंखा बनता है लोहा, ताँबा (कॉपर) इत्यादि से, जबकि चलता है बिजली की शक्ति से।
2. डीजल, पेट्रोल, स्टीम इंजिन बनते हैं लोहा, रबर, प्लास्टिक इत्यादि से जबकि चलते हैं डीजल, पेट्रोल, स्टीम इत्यादि शक्तियों से।
3. बैलगाड़ी बनती है, लकड़ी, लोखंड, रबर से किन्तु चलती है बैलों की शक्ति से। इस तरह ढाँचे की चीज अलग है जबकि चालक शक्ति अलग है। इस तरह हमारा शरीर भी पंचतत्त्वों से बना है।

छिति जल पावक गगन समीरा ।

पंच रचित यह अधम् सरीरा ॥

वास्तव में अपना शरीर ईश्वरीय शक्ति से चलता है, जो हमें ध्यान से और नींद के समय मिलती है। इस तरह शरीर के संरक्षण के लिए और शरीर की टूटफूट (घिसाई) के लिए माता के शरीर द्वारा बच्चे के गर्भ का पोषण

हीता है। इसलिए सामान्य परिस्थिति में जो भोजन माता लेती है, उससे थोड़ा ज्यादा भोजन की जरूरत सगर्भा स्त्री को और स्तनपान कराने वाली माँ को रहती है। यह सहज स्वाभाविक है, किन्तु दूध, घी, सूखा मेवा, पक्व भोजन लेना यह गलत ख्याल है। खुराक का गुणधर्म के अनुसार खाने के चार तत्त्वों में से वायुतत्त्व सबसे श्रेष्ठ है, अग्नि तत्त्व मध्यम है जबकि जल और पृथ्वीतत्त्व कनिष्ठ हैं। स्थूलता की दृष्टि से देखें तो पृथ्वीतत्त्व सबसे ज्यादा भारी (स्थूल) है। जलतत्त्व पृथ्वीतत्त्व से कम भारी है। जलतत्त्व से भी सूक्ष्म है वायुतत्त्व जबकि आकाशतत्त्व अतिसूक्ष्मतम है। इसलिए यह बात स्पष्ट है कि घी, दूध, मावे यह सब स्थूल/भारी और कनिष्ठ खाद्य हैं इसलिए यह स्पष्ट है कि इनके अधिक सेवन के कारण प्रसूति के पश्चात् स्त्रियों का शरीर मोटा, कुरूप बेडोल बन जाता है। सचमुच अगर बच्चों को अच्छा पोषण, अच्छी बुद्धि, अच्छा शारीरिक विकास एवं मानसिक विकास ऐसा चाहते हैं तो सगर्भा अवस्था से लेकर बच्चा स्तनपान करता हो तब तक स्त्रियों को खासतौर पर दूध, घी, पक्व भोजन यह सब खाद्य चीजों को छोड़कर फल-फूल, हरी पत्तियों का जूस इत्यादि को अपने आहार में प्रधानता देना चाहिए, जिसकी वजह से स्त्रियों का शरीर मोटा और कुरूप न बने।

इस तरह सगर्भा प्रसूता एवं स्तनपान कराने वाली स्त्रियों को भोजन की प्रणाली तो पंचतत्त्व आधारित समतोल आहार की ही रखनी चाहिए। याने कि सुबह से मध्याह्न तक कुछ भी ना खाएँ, (आकाशतत्त्व) दोपहर में फल, हरी पत्तियाँ (वायुतत्त्व और अग्नि तत्त्व) और रात में सब्जी, रोटी, दाल, चावल, खिचड़ी, करी इत्यादि (जल और पृथ्वीतत्त्व)। रात में भी अनाज की मात्रा कम, सब्जी, फल एवं हरी पत्तियों वाली भाजी का उपयोग खाने में विशेष करें। हमारे परिवार की महिलाएँ अधिकांशतः भोजन की यह शैली को अपनाती हैं।

दैनिक 6 से 7 लीटर दूध देने वाली गाय और 90-92 लीटर दूध देने वाली भैंस पक्वभोजन, घी या दूध नहीं खाती तो फिर एक या डेढ़ लीटर दूध के लिए स्त्रियों को पक्व भोजन दूध, घी ही चाहिए ऐसी मान्यता या इस प्रकार की सोच कितनी तर्कहीन लगती है ? बल्कि ऐसा भोजन लेने से (दूध से बना हुआ) इससे बच्चों के शरीर की पुष्टता कमजोर बनती है और बच्चा भविष्य में कुपोषण का शिकार बनता है।

विशेष जानकारी के लिए लेखक की अन्य पुस्तक पढ़ें।

शंका : I take food as a fun क्या यह उचित है ?

समाधान : ऊपर किया गया सवाल एक सेमीनार में मेरा वक्तव्य पूर्ण होने के बाद अकेले में एक डॉक्टर ने मुझे पूछा था। मेरा जवाब था **fun should not be for ever & fund should not be harmful.**

(हम जो शौक की खातिर मौज-मस्ती करते हैं, वह हमेशा के लिए नहीं होने चाहिए और नुकसान करने वाले भी नहीं होने चाहिए)

आज के समय में लोगों ने भोजन को मौज-शौक का साधन बना दिया है। जो ज्यादा खा सकता है उसकी इज्जत या सम्मान समाज में होता है। जब हम कॉलेज में थे तब हम सब छात्रों के बीच खाने की स्पर्धा (Competition) होती थी। जितना ज्यादा खा सके उसके लिए भोजन के पहले भिन्न-भिन्न प्रकार के शारीरिक श्रम करना उसके बाद 100 गुलाबजामुन, कभी 10-12 लड्डू, 15 से 20 ग्लास फ्रूट जूस के पी जाते थे। भोजन में शक्ति है ऐसी सोच से ज्यादा खाने में बड़प्पन समझते थे, लेकिन अब समझ में आता है कि ज्यादा खाने से शरीर जवानी अवस्था में ही बूढ़ा हो गया। कम उम्र में बार सफेद हो गए, दाँतों का दुखना, गिरना यह सब तकलीफ जवानी में ही शुरू हो गई, चश्मा लग गया, कान की तकलीफ हो गई इत्यादि। बहुत सारा नुकसान मेरी इस देह को उठाना पड़ा। खुराक क्यों जरूरी है ? कब लें, कितना लें और क्या लें ? अगर इन सब बातों की जानकारी होती, तो ऐसा दुष्परिणाम नहीं मिलता। इसीलिए यह बात अब स्पष्ट है कि भोजन को मौज-शौक का साधन मानना यह खतरनाक खेल है। कभी किसी प्रसंग से, कभी कभार आनंद, संतोष के लिए ज्यादा खा लें तो यह अलग बात है किन्तु यह ज्यादा खाना जो पेट में डाला गया है तो उसकी योग्य सफाई ना हो जाए तब तक उपवास कर लेना उचित रहेगा। शराब पीने में या नशा करने में नशा करने वाले को मजा आता है किन्तु वह मजा कितना खतरनाक होता है यह हम सब जानते हैं। वैसे ही भोजन के मजे का परिणाम भी भुगतना पड़ता है।

शंका : तप, सेवा सुमिरन की साधना अपनाने वालों को निरोगी रहने के लिए व्यायाम, योगसन, प्राणायाम इत्यादि करना क्या जरूरी है ?

समाधान : निरोगीपन यह शरीर की सहजस्थिति है। सब के देहरूपी मंदिर में ईश्वर रहते हैं। जहाँ ईश्वर खुद मौजूद हों वहाँ पर रोग होने की संभावना कैसे हो सकती है ? इसके बावजूद हम देखते हैं कि वर्तमान समय में बच्चे के जन्म से पहले ही माता के शरीर द्वारा उसे दवाई मिलनी शुरू हो जाती है। बच्चे का जन्म होते ही उसे दवाई पिलाई जाती है। संगोपन

दरम्यान भी विविध दवाइयाँ दी जाती हैं। इसी तरह अंतिम सांस तक दवाइयों के सहारे या दवाइयाँ चालू ही रहती हैं। गरीब हो या अमीर, श्रमिक हो या बैठे हुए जिन्दगी जीने वाले, आरामदेय जिन्दगी जीने वाले, शहर का रहने वाला हो या गाँव का, सामान्य जन या डॉक्टर, भोगी या सन्यासी, बाजारू खाने वाले हो या घर का खाने वाला, खाने के लिए जीने वाले हों या जीने के लिए खाने वाले, नास्तिक हो या आस्तिक, माँसाहारी हो या शाकाहारी, साधु-संत, सभी कोई रोगिष्ठ हैं और दवाइयों के सहारे अपनी जिन्दगी जी रहे हैं। असल में समाज का कोई भी वर्ग ऐसा नहीं है, जो बीमार नहीं है। हर कोई निरोगी एवं स्वस्थ बने रहने के लिए प्रातःकालीन घूमना, शाम के समय घूमना, योगासन, प्राणायाम सब कुछ करते हैं फिर भी बीमार हैं। हाँ, यह बात सच है कि जो लोग यह सब नहीं करते उनकी तुलना में ऐसा प्रयत्न करने वालों का स्वास्थ्य ज्यादा बेहतर दिखता है, किन्तु फिर भी वे बीमार तो हैं। सम्पूर्ण निरोगी तो नहीं हैं। कुश्तीबाज (पहलवान) और अन्य खिलाड़ियों की बीमारियाँ तो जग प्रसिद्ध हैं। पूरी जिन्दगी योगासन और प्राणायाम के सहारे बिताने वाले भी गंभीर बीमारियों के भोग बने हुए हैं ऐसे बहुत सारे लोग हमने देखे हैं। इसलिए यह बात स्पष्ट हो जाती है कि कसरत, योगासनों और प्राणायाम के सहारे भी पूर्णरूप से निरोगी रहना संभव नहीं है। यह सब बाहरी साधन करने से पता चलेगा कि ईश्वर जो हमारे शरीर के अंदर मौजूद है तो ईश्वर सत-चित आनंद स्वरूप होने के समान ही वे सब गुण हमारे में भी मौजूद हैं फिर भी हम लोग क्यों बीमार और दुःखी हैं? जैसे मृग की नाभि में कस्तूरी है फिर भी वह बाहर ढूँढता रहता है जो उसे कभी प्राप्त नहीं होती। उनके पूर्वजों को भी प्राप्त नहीं हुई थी और उनके वंशज को भी प्राप्त नहीं होगी। इसी तरह अगर हम स्वास्थ्य, शक्ति, आनंद, ज्ञान, प्रेम के लिए बाहरी प्रयास करेंगे तो कितनी सारी पीढ़ियाँ बीत जाएँगी, तब भी सच्चा सुख प्राप्त नहीं होगा, क्योंकि जो वहाँ है ही नहीं। वहाँ पे ढूँढने से प्राप्त होने की कोई संभावना ही नहीं है। दूसरी तरह से देखें तो स्वास्थ्य का अर्थ ही है कि 'स्व' में स्थिर होना। उसके बदले हम दूसरों पर स्थित होते हैं और इसीलिए रोग का कारण अंदर ना ढूँढते हुए परिस्थिति या हालात को जिम्मेदार मानकर उसके अनुरूप बाहरी प्रयास करते रहते हैं। जो स्वाभाविक सच्ची दिशा में प्रयोग न होते हुए परिणाम भी सच्चा नहीं मिलता और झूठमूठ के ख्यालों के पीछे भटकते रहते हैं। मच्छर के काटने से मलेरिया होना, कुछ सूक्ष्म जंतुओं से अन्य रोग होना, वातावरण बदलने से

बुखार इत्यादि कारणों को मानते हुए उन सूक्ष्म-जीवों से बचने के लिए प्रयत्न करते हैं फिर भी रोग तो होता ही है। उसी तरह व्यायाम करके भोजन को पचाने का प्रयत्न, पसीना से कचरा बाहर निकल जाने की भावना, योगासन, प्राणायाम द्वारा रक्ताभिसरण और श्वसनतंत्र को कार्यक्षमता से चलाते हुए निर्मल रखने की भावना जो है यह सब बाहरी प्रयास हैं।

इसी बात से जुड़ता हुआ एक प्रसंग संक्षिप्त में बताता हूँ। हम लोग छात्रालय में रहते थे, तब संचालक गृहपति से पूछा कि छात्रालय में सफाई कैसी रहती है? उनका उत्तर था कि दिन में तीन-तीन बार झाड़ू से सफाई करवाता हूँ, सफाई अच्छी रखवाता हूँ। संचालक ने कहा कि दिन में तीन-तीन बार झाड़ू मारने की जरूरत ही बता देती है कि छात्रालय में गंदगी बहुत ही होती है। तुम्हारे छात्रों को ऐसी आदत लगाओ कि गंदगी होने ही ना पाए, जिससे तीन बार झाड़ू की आवश्यकता लगाने ही नहीं हो।

रोग का मूल कारण है शरीर में संचित होता मल। शरीर में स्थित भगवान् का मुख्य कार्य ही यह है कि शरीर में मल जमा ना होने दें। शरीर रूपी ढाँचे में और उसमें होने वाली टूटफूट को पूरा करने के लिए खुराक की आवश्यकता है। खुराक से ही रक्त, हड्डियाँ और माँस बनता है और पोषण भी होता है। खुराक से इस प्रकार लगने वाला सत्त्व योग्य जगह पर पहुँच जाता है या उपयोग में आता है। बाकी बचे हुए पदार्थ को शरीर, मल, मूत्र, पसीना और अन्य तरह से बाहर निकाल देता है। इन सभी क्रियाओं में कार्यरत आँतों की साफ करके नई परिस्थिति के अनुरूप तैयार रखने के लिए उसकी साफ-सफाई होती है। अगर इतनी बात हम बराबर समझ लें तो अब हमें सिर्फ इतना ध्यान रखना होगा कि अब से हम ऐसा भोजन लेंगे जिनमें जरूरी सत्त्वों की मात्रा ज्यादा हो और मल की मात्रा कम हो। साथ में मल की सफाई में भी सहायता करें और हमें जरूरी सत्त्व भी मिलें। साथ में ऐसे समय भोजन लेना है कि जब साफ-सफाई कार्य पूर्ण होकर नई स्थिति के लिए अपना पाचन तंत्र तैयार हो गया हो। उतना ही भोजन लेंगे जितनी जरूरत हो। अतिरिक्त भोजन चाहे फिर वह अमृत ही क्यों ना हो वह सब शरीर के कोषों में रूपांतरित नहीं होगा। इसलिए वह अमृततुल्य होने के बावजूद जहर समान है। इसके विपरीत हमारे भोजन में ताकत है यह मान कर बार-बार खाते रहते हैं और फिर उसे पचाने के लिए या सफाई के लिए कसरत, योगासन, प्राणायाम इत्यादि करते हैं, जो आगे बताए गए छात्रालय की सफाई के जैसे हैं। हकीकत में मल या कचरा कम से कम कैसे बने, उस पर

सोचना जरूरी है। इसलिए भोजन का समय, प्रकार, मात्रा या प्रमाण उस पर और उसकी गुणवत्ता पर विचार करना जरूरी है। इस तरह कचरा ही कम बनेगा, तो उसे बाहर निकालना भगवान (प्राणशक्ति) के लिए बड़ा आसान हो जाएगा, जिससे हमारा शरीर निर्मल रहेगा और निर्मल रहने से निरोगी रहेगा। इस तरह भगवान शरीर को निरोगी रखने का काम सदैव करते ही रहते हैं। शरीर का स्वभाव ही निरोगी रहने का है, किन्तु वक्त-बेवक्त जरूरत से ज्यादा, अयोग्य निम्न क्वालिटी का खाना खाने से ही पेट में मल संचित होता है जिससे उसके निष्कासन के लिए प्राणशक्ति भी असमर्थ हो जाती है। बार-बार कुछ ना कुछ खाने की आदत होने की वजह से प्राणशक्ति को सफाई का मौका नहीं मिलता और इसकी वजह से मल संचित होते रहता है जो रोग के लिए जिम्मेदार है जिससे यह स्पष्ट है कि निरोगी रहना शरीर के लिए सरल है। किन्तु रोग हम भ्रामक ख्यालात की वजह से प्रयत्नपूर्वक खींच लाते हैं। जरा गहराई से सोच कर देखें कि इस सृष्टि में एक भी जीव निरोगी रहने के लिए कसरत, योगासन, प्राणायाम करता है क्या? और कोई भी अतिरिक्त अन्य कोई प्रयत्न ना करते हुए भी वह निरोगी ही रहता है। हम क्यों उनसे कुछ सीखते नहीं?

कसरत, योगासन, प्राणायाम से फायदा जरूर होता है जिससे शरीर सुदृढ़ बनता है ज्यादा शक्ति संग्रह करने के लिए सक्षम बनता है किन्तु निरोगी रहने के लिए वह जिम्मेदार नहीं है। कुछ लोगों को योगासन, प्राणायाम से असाध्य रोग हुए हैं ऐसे किस्से भी देखे हैं। मुझे शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन से कान की तकलीफ हो गई थी। वज्रासन से पाइल्स की तकलीफ हो गई थी। रोग के लिए तो भोजन ही जिम्मेदार है। अर्थात् जिसके लिए सुबह से दोपहर तक मुँह में कुछ भी ना डालें। दोपहर में हरी पत्ती और फल लें एवं रात में एक समय सब्जी और अनाज वाला सादा पक्व आहार लेने से शरीर की दैनिक सफाई होती है और टूटफूट भी भरती है। हते में या पन्द्रह दिन में एक उपवास (पानी या फल पर) और साल में दो बार नवरात्री उपवास से शरीर की सर्विसिंग और ओवरहॉलिंग हो जाती है। इस तरह शरीर सम्पूर्ण निर्मल रहने से निरोगी बना रहता है। पक्व भोजन लेते हैं इसीलिए निरोगी रहने के लिए उपवास की जरूरत है अन्यथा उपवास की कोई जरूरत नहीं है। जी हाँ, आध्यात्मिक उन्नति के लिए उपवास आवश्यक है।

शंका : “कम खाओ गम खाओ” इस कहावत के अनुसार क्या कम खाने से निरोगी नहीं रहा जा सकता?

समाधान : आपके सवाल में एक तो भोजन की बात है और एक है निरोगी रहने की, तो इन दोनों बातों को हम देखेंगे। खाने की बात में कम खाने की बात आप कर रहे हो, तब कम किसे कहें यह भी समझना चाहिए। एक बात तो सर्वदा सच है कि “कुछ भी जरूरत से ज्यादा” होना या करना नुकसानदायक होता है। **nothing in excess is poison** इस तरह जरूरत से ज्यादा खाने की बजाय कम खाना फायदेमंद ही है, किन्तु इतना ही सिर्फ काफी नहीं है। कम खाने वाले, निःस्वाद खाने वाले, सिर्फ उबला हुआ खाने वाले, खाने के लिए नहीं सिर्फ जिन्दा रहने के लिए खाने वाले, व्यायाम, योगासन, प्राणायाम इत्यादि सब नियमित करने वाले लोग भी असाध्य रोगों से पीड़ित हैं, इसलिए सिर्फ कम खाएँ या मात्र शुद्ध खाएँ, मात्र खुद के घर का ही बना हुआ खाएँ, बाहर का ना खाएँ, प्रभु भजन करते हुए बनाई गई रसोई खाएँ इत्यादि सिर्फ इतना ही काफी नहीं है। अच्छा जरूर है, परन्तु पर्याप्त नहीं है। समाज में दृष्टि करने से विचार आएगा कि ऊपर बताए गए सभी बातों का अनुसरण करने वाले लोग भी भयंकर रोगों से पीड़ित हैं। इसलिए सिर्फ कम खाने से निरोगी नहीं रहा जा सकता।

अब दूसरी बात है निरोगी रहने की उसके लिए सोचें तो यह जानना जरूरी है कि रोग होने का मुख्य कारण क्या है? और उसका निवारण (उपाय) क्या है? अनेक अनुसंधान खोज के पश्चात् यह निष्कर्ष साबित हुआ है कि शरीर में एकत्रित जमा हुआ मल ही रोगों का रूप धारण करता है। अलग तरह से कहें तो हमारी चेतना शक्ति/प्राणशक्ति शरीर में जमा हुए मल को बाहर निकालती है और इस तरह प्राणशक्ति शरीर को निर्मल बनाए रखने की कोशिश करती है, जिसे हम रोग कहते हैं। शरीर में मल जमा होने का मात्र एक ही कारण है और वह यह है कि शरीर की प्राणशक्ति की मल निष्कासन की क्षमता से अधिक मात्रा में मल जमा होते जाता है। इस तरह जावक के बदले आवक बढ़ जाने से अतिरिक्त मल शरीर में संचित होता है। ऐसा मल रूपी जमा कचरा को प्राणशक्ति दैनिक रीति-रसम द्वारा निकालने में समर्थ नहीं है इसलिए कुछ-कुछ निश्चित समय में प्राणशक्ति खुद की पूरी शक्ति लगाकर कुछ विशेष प्रकार या पद्धति से यह कचरा बाहर निकालने की कोशिश करती है। ऐसे समय पतले दस्त, उल्टी, सर्दी, खाँसी, बुखार यह सब लक्षण कचरे को बाहर निकालने के या जला देने के साधन हैं। ऐसे समय खाने की रुचि भी नष्ट हो जाती है, खाने का मन भी नहीं होता। मनपसंद भोजन खाने के लिए दिया जाए तब भी कुछ खाने की और कुछ भी

दिखने की इच्छा नहीं होती। इन सब लक्षणों को सच्चे अर्थ में। सही अर्थ में न देखते हुए इसे हम बीमारी समझ बैठते हैं। हकीकत में ऐसा सब होना अथवा यह सफाई की प्रक्रिया है और शरीर में से अलग-अलग तरह से कचरा बाहर निकल जाने के बाद शरीर निर्मल और निरोगी बन जाता है। दस्त, बुखार, जुकाम, उल्टी होने पर हम तुरंत डॉक्टर के पास पहुँच जाते हैं और दवाइयाँ ले आते हैं। दवाइयाँ भी कुछ खाने के साथ ही लेने की वजह से भगवान् के सफाई कार्य में रुकावट आ जाती है। दोनों ओर से प्राणशक्ति पर हम प्रहार करते हैं। दवाई लेकर सफाई काम बंद करवा देते हैं और खुराक (खाना) लेकर अतिरिक्त मल जमा होने देते हैं। इस तरह हम प्राणशक्ति को ही कमजोर कर देते हैं जिससे धीरे-धीरे मल रूपी कचरा संचित होते ही रहता है। यह मल शरीर से बाहर नहीं निकल पाने के कारण जहाँ भी उसे जगह मिली वहाँ कोने-कोपचे में संग्रहित होते रहता है। जो शरीर के पाचनतंत्र को, रक्ताभिसरण तंत्र को, मल निष्कासन तंत्र को, श्वसन तंत्र इत्यादि महत्त्वपूर्ण अनेक तंत्रों को नुकसान करता है। परिणामस्वरूप बी.पी., दमा, श्वास, गैस, एसीडिटी आदि कई उपद्रव शुरू होते हैं जिसे हम रोग कहते हैं। उक्त बातों से पता चलता है कि रोग होने के लिए भोजन ही मुख्य रूप से जिम्मेदार है इसीलिए अब हम भोजन और रोग दोनों के बारे में कहेंगे।

खुराक या अन्न तो जरूरी है। शरीर की टूटफूट पूरी करने के लिए और शरीर के विकास काल में शरीर की वृद्धि के लिए भी जरूरी है। (यह बात खास समझ लेनी जरूरी है कि भोजन से शक्ति नहीं मिलती बल्कि उसे पचाने के लिए जीवनशक्ति खर्च होती है) इसलिए भोजन उतना ही लिया जाए जितना जरूरी है। अतिरिक्त लिया गया एक निवाला भी प्राणशक्ति के लिए बोझा है। गहरे अध्ययन से एक नतीजा निकलता है कि मनुष्य उसकी जरूरत से 10 गुना ज्यादा खाता है। 1000 प्रतिशत ज्यादा। इससे ख्याल आता है कि अपनी प्राणशक्ति पर कितना अधिक बोझ पड़ता है। यह कुदरत की रचना ही अजब है कि इतना अधिक बोझ भी सहन करने के लिए शक्तिमान है। मानवसर्जित मशीन 15 से 20 प्रतिशत अधिक बोझ सहन नहीं कर सकती किन्तु अधिक बोझ के कारण मानव की प्राणशक्ति भोजन को पचाने में और मल निष्कासन के कार्य में ही व्यस्त रहती है, जिससे उसके मूलस्वभाव के अंतर्गत दैवीकार्यों को करने के लिए ना तो उसके पास फुर्सत होती है एवं ना तो क्षमता। हमारे पूर्वज ऋषि/मुनि प्राणशक्ति को ऐसी फालतू काम में व्यस्त न रखते हुए दैवीशक्ति का कार्य करा सकते थे जो हम

भी करा सकते हैं। शारीरिक श्रम के हिसाब से शरीर की टूटफूट होती है इसीलिए श्रम के बाद ही भोजन लिया जाना चाहिए, श्रम से पहले नहीं। सुबह में उठने के साथ ही पी जाने वाली चाय वह सही अर्थ में **Bad Tea** है। सुबह नाश्ते में जो कुछ खाद्य या पेय लिया जाता है, वह जहर समान है। कारण सुबह का समय प्राणशक्ति के लिए शरीर की सफाई का समय है। तब इस समय पेट में कुछ भी ना डालकर प्राणशक्ति के सफाई कार्य में सहयोग करें। कोई भी मशीन बन जाने के बाद उसकी रचना की जरूरत से ज्यादा उसकी सफाई की जरूरत ज्यादा होती है। जितनी खाने की जरूरत है, उससे ज्यादा उपवास की जरूरत है। (पेट में कुछ भी ना डालें) इस वक्त प्राणशक्ति सफाई का काम करती है, इसलिए ज्यादा समय सफाई कार्य के लिए देना बहुत जरूरी है। वास्तव में दोपहर तक कुछ भी मुँह में ना डाला जाए यह अति आवश्यक है। दोपहर तक थोड़ा बहुत टूट-फूट होती है इसलिए दोपहर में ऐसा खाएँ, जिससे और भी अधिक सफाई कार्य में सहायक बने। ऐसा भोजन है मौसम के सभी फल और जो भी कच्चा खा सकें वे सभी चीजें ककड़ी, मूली, टमाटर, गोभी, गाजर, शलगम इत्यादि (यानि कि बिना तला, बिना भुँजा, बिना उबला हुआ) खा सकते हैं। कच्चा ही सच्चा। उसमें भी हरी पत्तियाँ सबसे अच्छा खाना है। पूरे दिन के कार्य के बाद जो टूट-फूट हो चुकी है। जिससे रात्रि के समय भारी भोजन जैसे हरी सब्जियाँ, अनाज (दाल, चावल, रोटी, ज्वारी, बाजरे की रोटी, खिचड़ी, मिठाई) ले सकते हैं। “मार के भाग जाना और खा के सो जाना” इस कहावत के अनुसार खाकर सो जाना बहुत जरूरी है। यह बात सच है कि जब भी हम खाते हैं हमें नींद आने लगती है। उससे ही यह साबित होता है कि खाकर सो जाना यह शरीर की सहज और नैसर्गिक क्रिया है। अगर इस बात को मानकर ना चलें तो नुकसान होता है। अन्य तरह से देखें तो शारीरिक श्रम, मानसिक श्रम, भोजन को पचाना, शरीर का मल/कचरा बाहर निकालना यह सब क्रियाएँ प्राणशक्ति ही करती है। इसलिए प्राणशक्ति को अगर एक साथ विविध कामों के पीछे लगाने के बजाए यदि एक ही कार्य करने दिया जाए, तो वह कार्य बहुत सुंदर तरीके से हो सकेगा, यह स्वाभाविक ही है। इसलिए खाने के बाद घूमने जाना या अन्य कोई शारीरिक काम करना, मानसिक श्रम करना लाभदायी नहीं है। श्रम के बाद भोजन और भोजन के बाद आराम-इस तरह की भोजन पद्धति आदर्श पद्धति साबित हुई है, जिससे शरीर की योग्य सफाई हमेशा ही होती रहती है एवं जरूरत के

हिसाब से शरीर की भी पूर्ति होती है। इससे शरीर निर्मल बन जाता है और निरोगी रहता है। सुबह से दोपहर तक कुछ नहीं लेने से दैनिक सफाई होती है। जैसे सभी मशीनों को समय-समयानुसार सर्विसिंग की जरूरत होती है और लंबे समय के बाद ओवरहॉलिंग की जरूरत होती है। साथ ही हमारे शरीर यंत्र को सर्विसिंग के लिए साप्ताहिक या पन्द्रह दिन में उपवास का उल्लेख हमारे शास्त्रों में किया ही है। साल में दो बार नवरात्रि के उपवास से शरीर की ओवरहॉलिंग की व्यवस्था भी शास्त्रों ने बताई है। हमें उसे सच्ची तरह समझने की और उसे अपनाने की जरूरत है। उपवास के लिए विशेष जानकारी और सही अर्थ जानने के लिए लेखक का अन्य साहित्य पढ़ें।

इस तरह सिर्फ कम खाना पर्याप्त नहीं, किन्तु योग्य समय, योग्य प्रकार से और योग्य परिमाण में खाना अति आवश्यक है।

शंका : मैंने सुना है कि रामचरित मानस में बताई गई त्रिसूत्री साधना से शरीर का वजन सरलता से कम होता है। किन्तु मुझे तो वजन बढ़ाना है तो इस साधना में इसका कोई उपाय है ? मैं दूध-घी इत्यादि पौष्टिक खाना ज्यादा लेता हूँ फिर भी वजन बढ़ता नहीं। मेरी आयु 40 वर्ष है, ऊँचाई पाँच फुट है, किन्तु वजन 32 किलोग्राम है ?

समाधान : रामचरित मानस में वर्णित त्रिसूत्री साधना तप, सेवा सुमिरन में तप यह शरीर के स्तर की साधना है। शरीर का वजन जरूरत से ज्यादा होना भी रोग कहा जाएगा। उसी तरह जरूरत से कम वजन होना यह भी रोग कहलाएगा। राम चरित मानस अनुसार भोजन में वजन है शक्ति नहीं। इसलिए ज्यादा भोजन लेने से वजन बढ़ना चाहिए यह सच है किन्तु प्रश्नकर्ता का कहना है कि ज्यादा खुराक एवं पौष्टिक भोजन लेने के बावजूद उनका वजन बढ़ता नहीं है जो यह सूचित करता है कि सिस्टम में कुछ ना कुछ गड़बड़ी या कमी है। जिसे व्यवस्थित बनाया जाए तो अपने आप भोजन के प्रमाण के हिसाब से वजन में बढ़ना-घटना हो सकता है। इसलिए अपने शरीर-देह की सिस्टम समझनी जरूरी है। हमारा शरीर पाँच तत्त्वों से बना है।

छिति, जल, पावक, गगन, समीरा।

पंच रचित यह अधम सरीरा॥

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पाँचों तत्त्वों से हमारा यह शरीर रूपी ढाँचा बना हुआ है। इसलिए इस शरीर की टूट-फूट भी इन्हीं पाँच तत्त्वों से पूरी की जा सकती है। वे तत्त्व अनुक्रम के हिसाब से अनाज,

साग-सब्जी और हरे पत्ते से मिलते हैं। कुछ भी ना खाने का तत्त्व अर्थात् आकाशतत्त्व याने उपवास। कुछ भी मुँह में ना डाले यह आकाश तत्त्व है। यह सभी पाँचों तत्त्व हल्के से भारी क्रम में लेने जरूरी हैं। इस तरह ना करते हुए समय बेसमय जरूरत से ज्यादा खाकर अपनी पाचन सिस्टम को खराब कर दिया है। इसलिए उसे फिर से सुव्यवस्थित करने के लिए उपवास की जरूरत होती है, कारण उपवास से शरीर के अंदर का कचरा निकल जाता है और पाचनतंत्र फिर से सुव्यवस्थित बन जाता है। आंतों की शोषण क्षमता लुप्त (नष्ट) हो गई होती है जो अब फिर से जागृत बनती है और खुराक से पोषणतत्त्व खींच सकती है। उसे खून, हड्डियाँ, माँस में रूपांतरित करती है। अब भोजन के कम-ज्यादा खाने से वजन में भी कम-ज्यादा होना मुमकिन बन जाता है। परन्तु यह विशेष ख्याल रहे कि जैसा पहले बताया गया है, उस तरह का क्रम के हिसाब से योग्य तरह से भोजन लेना आवश्यक है। यह बात कुछ इस तरह भी समझी जा सकती है।

कॉटन कपड़ा, कपास, स्पंज इत्यादि चीजें पानी चूसती हैं या पानी खींचती हैं। अगर इन चीजों पर चिकनाई लगी हो तेल, घी जैसे कुछ भी चिकनाई वाले पदार्थ लगे हों तब यह सब चीजें पानी नहीं सोख सकतीं या नहीं खींच सकती हैं। इसीलिए चिकनाई वाली चीजों को पहले गरम पानी में डालकर रखना पड़ता है। वह चिकनाई निकल जाने पर फिर से पूर्ववत् पानी सोखने की क्षमता आ जाती है। उपवास करने पर इसी तरह आँतों की सफाई होकर पुनः सोखने की क्षमता प्राप्त कर लेती हैं, जिसके फलस्वरूप वजन बढ़ना शुरू होता है। वजन जिनके बढ़े हैं ऐसे अनेक उदाहरण हैं।

शंका : मुझे बहुत सारी चीजों की एलर्जी है। मैं पपीता, बाजरा इत्यादि खाऊँ तो गरम पड़ता है। सीताफल, दही इत्यादि ठंडा पड़ता है। खट्टी चीजें कुछ भी खाई नहीं जातीं। क्या उसका कोई उपाय है ?

समाधान : कोई भी चीज खाने से कुछ भी विपरीत परिणाम आता है और न खाने से जलन, अशक्ति, चक्कर आना, गुस्सा आना, हाथ-पाँव पानी पानी होना इस प्रकार की कोई भी विपरीत असर होती हुई दिखाई देती है तो इससे पता चलता है कि शरीर के अंदर अधिक मात्रा में मल जमा हुआ है। यदि यह मल शरीर से बाहर निकल जाएगा तो यह सब तकलीफें अपने आप दूर हो जाएँगी। इस विषय में विशेष जानकारी के लिए लेखक की पुस्तक “प्राकृतिक अपक्व आहार से निरोगी जीवन“ पढ़ने की सलाह है। मेरी पत्नि, मेरे बड़े भाई एवं साथ में अन्य कितने लोगों की हालत ऐसी थी, जो आज सुधर गई है।

शंका : मुझे एसीडिटी, डायबिटीज, बी.पी.ए जोड़ों का दर्द एवं क्षय/श्वास की तकलीफ है। जो दवाइयों के सहारे सहन कर लेता हूँ। दवा का डोज दिन-ब-दिन बढ़ता जाता है फिर भी वह अब तक मेरे लिए सहनीय है, परन्तु कितनी भी दवा लेने के बावजूद मुझे नींद नहीं आती। बहुत अशक्ति लगती है। मेरा शरीर चलता-फिरता हाड़पिंजर लगता है। लगता है कि आत्महत्या करके जीवन का अंत कर लूँ।

समाधान : उक्त प्रश्नकर्ता से जब उनकी खाने-पीने की दिनचर्या पूछी, तब उन्होंने बताया कि सुबह में उठने के साथ ही मुँह धोए बगैर चाय ठंठ ज्म पीनी पड़ती है, अन्यथा पेट साफ नहीं होता। सुस्ती नहीं जाती। सुबह में जो तरोताजा फ्रेश लगना चाहिए वह नहीं लगता। प्रातः स्नान करने के बाद तुरंत ही भरपेट नाश्ता करना पड़ता है। पूजा-अर्चना भी बाद में ही होती है। किसी कारण से जरा सी भी देरी हो जाती है तो पत्नी की खैर नहीं। फिर दोपहर में दाल-भात, सब्जी, रोटी-अचार इत्यादि पूरा भोजन। शाम को 5-6 बजे भरपूर नाश्ता/रात्रि में रोटी/ज्वार, बाजरा की रोटी, खिचड़ी, करी, सब्जी इत्यादि पूर्ण भोजन, चाय दिन के दौरान कितनी पी जाती है उसका कोई हिसाब नहीं। लगभग 20-25 कप से भी ज्यादा पी ली जाती है। इतना खाने से काया बाहर से हष्ट-पुष्ट दिखती है, किन्तु अंदर से एकदम खोखली, कुछ काम करने के लिए असमर्थ है। थोड़ा सा चलने पर थकावट हो जाती है और सांस फूलने लगती है। वर्ष 2009 में एक बार हमारे साथ वे पावागढ़ आए थे। हमारे साथ उन्होंने चढ़ने की हिम्मत की किन्तु चढ़ नहीं पाने की वजह से वापस लौट गये, जबकि मैं 55 साल की आयु में छोटे बच्चों के साथ बच्चों के जैसे ही ऊपर चढ़कर वापस आ गया। मुझे देखकर उन्होंने सवाल किया। मैंने उन्हें राम चरित मानस में से संशोधित तप-सेवा-सुमिरन की जानकारी दी। मात्र चार महिने बाद उनका प्रतिभाव मिला, जो इस प्रकार का था -

बीड़ी, चाय, तम्बाकू इत्यादि सभी व्यसन मेरे छूट गए हैं। सभी दवाईयाँ बंद हो गई हैं। किसी भी प्रकार का रोग नहीं रहा। थकावट बिल्कुल नहीं लगती। दिन में 12 से 14 घण्टे लगातार काम करता हूँ। खड़ा रहना, चलना, दौड़ना अति सहज हो गया है। सबसे आश्चर्यकारक घटना तो मेरे साथ यह हुई कि भूख और नींद तो जैसे मेरे गुलाम बन गए हैं। जिनका गुलाम आज तक मैं था। नींद तो ऐसी आती है कि सोते ही सुबह कब हो जाती है पता ही नहीं लगता। हकीकत में एक बोबड़े (गूंगा) को उसकी

सुखद अनुभव का वर्णन करने को बोले तो वह बोल पाएगा ? यह वर्णन करने जैसी बात नहीं। कभी-कभी खुशी के मारे कुछ भी कहा नहीं जाता। स्वानुभूति का अनुभव ही कुछ अजीब होता है जो मैं कहे बगैर नहीं रह सकता। संक्षिप्त में कहूँ तो ईश्वर ने मुझ पर कृपा की कि आपका संग हुआ। मेरा तो जीवन ही परिवर्तित हो गया, मैं धन्य हो गया। आपका आभार जितना मानूँ उतना कम है इत्यादि। खर्राटे मार के दूसरों की नींद हराम करने वालों की तकलीफें भी नौ दो ग्यारह हो गईं।

हकीकत में रोग यह शरीर का गुणधर्म है। इसीलिए शरीर की रचना एवं उसकी ठीक से देखभाल आदि के लिए योग्य जानकारी होनी जरूरी है इसलिए "नई भोजन प्रथा" पढ़ने की सलाह है।

शंका : क्या बच्चों के लिए मौजूदा भोजनप्रथा उचित है ?

समाधान : बिल्कुल नहीं। बच्चों को एकदम कम आयु में ही चाय, दूध, घी एवं पक्व भोजन खिलाना शुरू कर दिया जाता है। यह बिल्कुल ठीक नहीं है। बचपन से ही बच्चों को मुख्यतः गाय, भैंस और बकरी का दूध दिया जाता है जो एकदम गलत है। जब तक माता को दूध आता है तब तक माता के दूध के सिवाय कोई भी अन्य चीज (अन्य भोजन) बच्चे को नहीं खिलाना चाहिए। दाँत आने के बाद बच्चे को पत्ते वाली भाजी तथा साग-सब्जी और फलों के रस देना चाहिए जबकि दाल-चावल, खिचड़ी खिलाना शुरू किया जाता है साथ में चाय, दूध, बिस्कुट भी खिलाया जाता है यह बिल्कुल उचित नहीं है। बच्चे के थोड़ा बड़ा होते ही सभी दाँत व्यवस्थित आ जाने के बाद जूस का प्रमाण थोड़ा सा कम कर दें और कच्चे में जो वस्तु जैसी है वो ही स्वरूप में खिलाने की आदत डालें। अपने बच्चे पर ऐसा प्रयोग करें तभी सच्चाई समझ में आएगी। जब भी बच्चे को भूख लगती है तभी खाना खाए, प्यास लगे तभी पानी दें। अपने आप से कभी कुछ खिलायें-पिलायें नहीं। असल में ऐसा प्रयोग हाल के समय में कोई भी माँ-बाप अपने बच्चों पर करने के लिए तैयार नहीं होंगे। सब के मन में पक्व भोजन और दूध का इतना अधिक महत्त्व रहा है कि कितना भी समझाने के बावजूद कोई हिम्मत नहीं करेगा। इसलिए अब मध्यम मार्ग निकालना पड़ा। यदि बच्चों को पक्व आहार भी खिलायें और दूध भी दे सकते हैं तो यह दोनों चीजें नुकसान करने वाली हैं, पचने में भी भारी हैं, पाचनतंत्र को कमजोर बना देती हैं। इसके बावजूद खिलाना ही है तो अब कुछ नियमों का पालन करना जरूरी बनता है -

सुबह उठने के पश्चात् बच्चे को तीन घण्टे तक कुछ भी नहीं दें।

इससे दूध, घी, पक्व भोजन लेने से जमे हुए मल को साफ करने का भगवान् को मौका मिलगा।

अब तीन-चार घण्टे के बाद साग-सब्जी का, हरे पत्तों का, फलों का जूस पिलाएँ। शाम को चार बजे जो मांगे वह दें, रात में भी जो खाने की इच्छा करे वह सब दें। शाम को या रात को दूध मांगे तो दें। दूध की आदत नहीं होगी तो बच्चा दूध मांगेगा ही नहीं। बिस्किट की आदत नहीं होगी तो बच्चा बिस्किट मांगेगा ही नहीं। हमारे बच्चे माँस-मछली नहीं मांगते क्योंकि बच्चा जानता ही नहीं है उन चीजों को। बच्चों को जिन चीजों की आदत लगाई जाती है वे ही मांगेगा। कैसी आदते बच्चों को लगानी है यह हमारे हाथ में है। दोपहर, शाम और रात्रि में जितना संभव हो उतना कच्चा ज्यादा दें और साग-सब्जियों की मात्रा ज्यादा रखें। दाल-चावल, खिचड़ी, करी, रोटी-ज्वार, बाजरा रोटी, दूध, घी की मात्रा जितनी हो सके उतना कम लें।

शंका : क्या माता का दूध भी माँसाहार नहीं कहा जाएगा ? तो वह दूध भी नहीं लिया जाना चाहिए ना ?

समाधान : माता का दूध भी वनस्पतिजन्य न होकर माँसाहार ही कहलाएगा। इसके बावजूद माता पर तो बच्चों का अधिकार बनता है। माता का दूध तो दिया ही जाना चाहिए क्योंकि यह भगवान् द्वारा की गई व्यवस्था है। अपनी इस देह को बनाने वाले की व्यवस्था है जब तक आहार से संबंध है भगवान् ने शरीर की अवस्था के हिसाब से उसे तीन हिस्सों में बांटा है :-

1. प्रथम चरण : माता के पेट में गर्भधारण से शुरू होकर बच्चे का जन्म होने तक बच्चे के शरीर को गर्भ द्वारा पोषण मिलता है। यह मिलने वाला खुराक भी माता के देह का ही हिस्सा है। जो डायरेक्ट वनस्पतिजन्य आहार नहीं है इसलिए वह भी माँसाहार ही है। उस अवस्था में बच्चे को पोषण की व्यवस्था भी कुदरत/रचयिता द्वारा की गई है, इसलिए वह माँसाहार होने के बावजूद उचित है।

2. दूसरा चरण (अवस्था) : बच्चे के जन्म के बाद माता के दूध से ही बच्चे के पोषण की व्यवस्था भगवान् ने ही सोच-समझकर की है। माता का दूध भी अच्छी गुणवत्ता वाला होना जरूरी है इसलिए माता को भी उचित आहार मिलना चाहिए।

3. तीसरा चरण (अवस्था) : बच्चे के दाँत आ जाने के बाद धीरे-धीरे माता का दूध बंद कर देना है। अब इसके बाद बच्चे का भोजन शाकाहार

होगा। अब बच्चे के लिए पराई माँ का दूध या माता को दूसरी प्रसूती होती है तो वह दूध भी इस बच्चे को देना उचित नहीं है और माँसाहार भी योग्य नहीं है।

इस बात को इस तरह भी समझा जा सकता है :-

बड़े-बड़े कारखानों में और थर्मल पावर स्टेशन में कोल फायर्ड बॉयलर्स होते हैं उसे चलाने के लिए तीन चरण होते हैं :-

1. पहला चरण : बायलर जब ठंडा होता है तब सबसे पहले डीजल आइल से जलाया जाता है। निर्धारित उष्णतामान तक बायलर आ जाए तब तक डीजल देना पड़ता है। जो कुछ घण्टों के लिए होता है।

2. दूसरा चरण : अब ज्यादा भारी ज्वलन पदार्थ (ईंधन) R.F.O. (रेसीड्युअल फ्युअल आइल) दिया जाता है और डीजल आइल बंद कर दिया जाता है। जिससे बायलर का उष्णतामान बढ़ता है और पूर्व निर्धारित उष्णतामान तक ना पहुँचे तब तक त्पण्व चालू रखा जाता है जो थोड़े समय के लिए ही चालू रखा जाता है। डीजल के समय से थोड़ा ज्यादा समय दिया जाता है।

3. तीसरा चरण : अब तीसरे चरण में सबसे भारी ईंधन दिया जाता है। वह है कोयला। कोयले में अग्नि अच्छी तरह पकड़ लेने के बाद R.F.O. बंद कर दिया जाता है। अब जब तक बायलर चले तब तक सिर्फ और सिर्फ कोयला ही दिया जाता है। कोयले की भट्टी या सिगड़ी के लिये भी यही फार्मूला लागू किया जाता है।

जो बायलर ज्यादा R.F.O. का उपयोग करे वह अच्छा नहीं माना जाता।

शंका : बच्चे, नवजात शिशु को गाय, भैंस, बकरी का दूध दे सकते हैं क्या ?

समाधान : माता का दूध शिशु को उत्तम है। माता का दूध सम्पूर्ण आहार है, अमृततुल्य है। पराई माँ का दूध नुकसानकर्ता होने से गाय, भैंस, बकरी या अन्य किसी का भी दूध बच्चे या फिर बड़ों के लिए उचित नहीं है। दूध के लिए इतना समझ लेना जरूरी होगा।

शिशु की जरूरत के वक्त भगवान् ने माँ के द्वारा दूध की व्यवस्था की। शिशु को अब दूध की जरूरत नहीं रहने से भगवान् ने ही दूध की व्यवस्था बंद कर दी। भगवान् के यहाँ दूध की कमी नहीं है। अतः भगवान् स्वार्थी, मूर्ख या अज्ञानी भी नहीं हैं।

भगवान् जब तक देता है तब तक बच्चे को दूध बहुत प्रिय है, परन्तु भगवान् के बंद करने के बाद दिया जाने वाला पराई माँ का दूध उसे बिल्कुल पसंद नहीं। गलत ख्यालों की वजह से माँ-बाप तथा समाज बच्चों को दूध का व्यसनी बना देते हैं और रोग के बीज डाल देते हैं। खुद के पैर पर कुल्हाड़ी मारकर जानबूझ कर परेशान होते हैं। मात्र माता का दूध शिशु के लिए सम्पूर्ण आहार है। अन्य दूध हानिकारक है।

भगवान् कोई भी माता को खुद के बच्चे के लिए ही दूध देता है, दूसरों के लिए नहीं। गाय को उसके बछड़े के लिए, बकरी को उसके बच्चे के लिए। अन्य माँ का दूध छीन लेना महापाप है। पाप का परिणाम दुःख है। मूक प्राणियों की बहुआ हम ले रहे हैं। दूध पशुजन्य होने से शाकाहारियों के लिए योग्य नहीं है। पशु भी किसी और का दूध छीनकर नहीं पीते। दूध यह सफेद खून है। सभी प्राणियों की रचना भगवान् ने भिन्न-भिन्न की। इस कारण से अन्य प्राणियों का दूध मानव शरीर को अनुकूल नहीं होता।

दूध से एलर्जी की तकलीफें गैस, एसीडिटी, बी.पी.ए डायबिटीज, जोड़ों का दर्द, कमर का दर्द, सिरदर्द, विचारवायु, अनिद्रा, आँखों की तकलीफ, हृदय की तकलीफ, दमा, ओस्टियो पोराइसिस, कान में रसी, कैंसर, प्रोस्टेट जैसे रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। विविध मेडिकल संशोधनों का यह सार है।

ऊपर बताए गए रोगों में दूध बंद करने से अधिक फायदा होने के बहुत सारे उदाहरण हैं। आप भी प्रयोग कर सकते हैं सिर्फ 6 महीने के लिए दूध बंद कर दीजिए। नमक, शक्कर, सोडा की तरह दूध भी (पराई माँ का) सफेद जहर है अर्थात् दूध रक्षक नहीं किन्तु भक्षक है।

दूध को सम्पूर्ण आहार मानने वालों को सिर्फ दूध ही लेना चाहिए। एक सम्पूर्ण आहार के साथ दूसरा कोई आहार लेना हितकारी नहीं होगा। हकीकत में दूध को सम्पूर्ण आहार माने जाने वाली मान्यता भी सही नहीं है।

– बच्चों को गाय का दूध मत दो। उससे भी अनेक रोग होते हैं।

डॉ बेन्जामिन स्पोक (Child Care Authority - America)

– बच्चों के रोगों में दूध का हिस्सा प्रमुख है।

डॉ फ्रांस ओस्की (Chairman, pediatric Dep. hop. uni.)

फल, सब्जियों (हरी पत्तेवाली) आदि सभी चीजों में सभी प्रकार के कैल्शियम, खनिज, विटामिन्स भरपूर परिमाण में उपलब्ध हैं इसलिए इन सब चीजों के स्थान पर दूध लेना ठीक नहीं है।

जोड़ों के दर्द वालों को प्रायः कैल्शियम कम होने के कारण बताकर दूध लेने की सलाह दी जाती है, एसीडिटी वालों को दूध से एसीडिटी ठीक हो जाती है ऐसा मानकर दूध पीने की सलाह दी जाती है। हकीकत में पीने खाने से ही जोड़ों का दर्द एवं अन्य रोग होते हैं साथ में दूध ही एसीडिटी के लिए जिम्मेदार है। इसलिए ऐसे दर्द वाले लोगों के लिए दूध तथा दूध की बनी चीजें बंद कर देनी चाहिए जिससे इन दर्दों में आश्चर्यकारक फायदा होता है। आजमाकर देखें – परिणाम ही बता देगा कि क्या सच है ?

बच्चों को दूध के बगैर चलता ही ना हो और माँ अपने बच्चों को पोषणयुक्त दूध देना चाहे तो नारियल (श्रीफल), सोयाबीन, मूंगफली, मकाई, ज्वार इन चीजों से दूध बनाकर इलायची और कुछ रुचिकर मसाले डालकर स्वादिष्ट बनाकर बच्चों को दे सकते हैं। दूध और दूध से बने अन्य व्यंजन के लिए लेखक का अन्य साहित्य अवश्य पढ़ें।

शंका : बच्चे जन्म के बाद माता को दूध ना आता हो तो, बच्चे को क्या दें ?

समाधान : माता को दूध नहीं आता है तो यह असामान्य घटना कही जाएगी। भगवान् बच्चे के लिए दूध की व्यवस्था कर ही देता है। गाय, भैंस, बकरी, ऊँटनी, मेंढनी इत्यादि प्राणियों को ऐसी समस्या नहीं है तो मानव को ही क्यों ? वर्तमान समय में यह समस्या ज्यादा मात्रा में देखने को मिलती है। सिर्फ यह समस्या ही नहीं ऐसी अनेक समस्याएँ मनुष्यों को सताती हैं, जो अन्य प्राणियों में नहीं। आजकल बहुत अधिक प्रसूति आपरेशन से ही होती है। कुंवारी अवस्था में कई समस्याएँ मासिक धर्म के समय लड़कियों को परेशान करती हैं। गर्भावस्था के दौरान भी बहुत सी परेशानियाँ चालू रहती हैं, इसलिए लगातार उसे डॉ. की निगरानी में रहना पड़ता है। डिलीवरी तो हॉस्पिटल में ही होती है। प्रसूति बाद भी माता और बच्चे को दवाइयों की शरण में ही रहना पड़ता है। इतना करने के बावजूद भी रोगों से घिरे ही रहते हैं। “एक सांधता तेर तुटे” यह गुजराती कहावत के हिसाब से एक रोग ठीक होते ही सामने दूसरे कितने नए रोगों का उद्भव हो जाता है। ऐसा होने के स्पष्ट कारण हैं मनुष्य, भगवान् के दिये हुए भोजन को भस्म करके खाता है। जो उसका आहार ही नहीं है वैसी चीजें दूध, माँस, मछली, अण्डे खा के रोगों को न्यौता दे रहा है। इसलिए अगर ऐसी समस्या से बाहर निकलना है तो पहले से ही सात्विक भोजन लेना शुरू कर देना चाहिए जिससे दूध ना आए ऐसी नौबत ही ना हो। माता ने जो भूल की है उसका नतीजा संतान को

मुगतना पड़ता है। इसलिए अब न मामा से कहना मामा भी क्या बुरा ? कोई रास्ता तो निकालना ही है मजबूरी से ही सही। अन्य माता का दूध अगर मिलता है तो वही दिया जाए यही उत्तम रास्ता है। दूसरा रास्ता है कि बकरी के दूध को पतला करके भी दिया जा सकता है। तीसरा रास्ता है कि हरी पत्ती का रस भी दिया जा सकता है। चूँकि यह सब योग्य विकल्प नहीं है किन्तु उसके सिवाय कोई चारा भी तो नहीं।

शंका : बाल संगोपन में कैसी देखभाल करें ? कौन-सी सावधानियाँ बरतें ?

समाधान : बाल संगोपन (पालन-पोषण) यह माता के जीवन का सबसे महत्त्व का कर्तव्य है। शिक्षक और समाज का स्थान तो उससे कहीं दूर है। बाल संगोपन में मुख्यतः दो बातें अलग से मूल्यांकन की जा सकती हैं।

1. शारीरिक 2. संस्कार सिंचन। दोनों बातें एक सिक्के की दो पहलू जैसी हैं, दोनों भी उतनी ही महत्त्वपूर्ण हैं :-

1. शारीरिक मामले में पहले बताए गए मार्ग के अनुसार गर्भधारण से पहले ही स्त्री और पुरुष दोनों को उचित आहार पद्धति अपनानी चाहिए। गर्भधारण के समय और प्रसूति के बाद, शिशु माता का दूध पीता हो तब तक ध्यान से माता को उचित आहार लेना चाहिए और उसके बाद जब बच्चा स्वतंत्र आहार लेने लगे तब बच्चे को कुदरती आहार, कुदरती स्वरूप में ही लेने के संस्कार देने चाहिए।

2. संस्कार सिंचन यह बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए अति महत्त्व की बात है। माता-पिता को तय करना चाहिए कि उनका बच्चा कैसा बने? किसी कवि ने कहा है कि :-

जननी जने तो भक्त जने, या दाता या शूर,

नहीं तो रहना बंजर, मत गुमाना (खोना) अपना नूर।।

यहाँ यह स्पष्ट है कि कैसा बालक चाहिए यह जननी (माँ) को ही तय करना है। कवि की प्राथमिकता के हिसाब से भक्त सबसे प्रथम क्रमांक पर आता है, दूसरे नंबर पर दानवीर और आखिर में शूरवीर है। इन तीनों के अलावा कवि ऐसे वैसे को नहीं माँगता इसलिए वह माता को नूर न खोते हुए निःसंतान (बंध्या) रहने की सलाह देते हैं।

स्वाभाविक ही अपने मन में सवाल होता है कि बच्चा कैसा बनाना, यह क्या अपने हाथ की बात है ? जी हाँ, बिल्कुल है। हमारे शास्त्र उनके

साक्षी हैं फिर भी सब से बेहतर रास्ता है, खुद पर प्रयोग करें कि संस्कार सिंचन के लिए किसी कथाकार ने कहा है कि सौ साल पूर्व से तैयारी करनी पड़ती है तब तीसरी पीढ़ी में इच्छानुसार फल मिलता है। हमें अपने से ही शुरुआत कर देनी चाहिए। पति-पत्नि दोनों तय करें कि उन्हें कैसी संतान चाहिए फिर उसके अनुसार गर्भधारण से ही संस्कार डालने का काम शुरू कर दें। जैसे शिवाजी को शूरवीरता के पाठ माता जीजाजी ने लोरी में ही सिखाए थे। जैसे अभिमन्यु को माता के गर्भ में ही सात कोठे का युद्ध सिखाने में आया था।

शंका : मेरा बच्चा सदैव बीमार रहता है। एक बीमारी ठीक नहीं कि दूसरी आ गई तो ऐसे समय क्या करना चाहिए ?

समाधान : बच्चे का शरीर माता के गर्भ में ही बनता है। माता का आहार बच्चे के शरीर के निर्माण में बहुत ही महत्त्व का है। इसलिए माता बनने से पहले ही महिलाओं को उचित भोजनप्रथा अपनानी चाहिए। गर्भधारण के बाद विशेष तौरपर दूध, घी की बनी हुई चीजें छोड़ देनी चाहिए और पक्व भोजन का जितना हो सके उतना त्याग कर देना चाहिए। प्रसूति के बाद भी जब तक शिशु माता के दूध पर निर्भर है तब तक ऊपर कहा गया आहार ही लेना चाहिए। वर्तमान समय में समाज में इसके विपरीत आहार लिया जाता है। जिससे बच्चे के शरीर का निर्माण ही खामीयुक्त होता है। जिससे जन्म के साथ ही बच्चा बीमारी वाला पैदा होता है और आगे जाकर भी बीमारी से ही घिरा हुआ रहता है। ऐसे कमजोर निर्माण वाले बच्चे दूध और पक्व भोजन लेने के कारण हमेशा रोगी (थके, मांदे) ही बने रहते हैं।

सच्ची बात समझकर इस नई भोजनप्रथा को अपनाने की शीघ्र ही जरूरत है अन्यथा भविष्य अंधकारमय ही है।

बीमार रहते हुए बच्चे को कोई भी दवा पूर्ण रूप से ठीक नहीं कर पाएगी बल्कि वह और ज्यादा रोगिष्ठ बनता जाएगा। इसलिए बच्चे के आहार में परिवर्तन करने से धीरे-धीरे वह फिर से स्वस्थ, निरोगी बन जाएगा। उचित आहार पद्धति अपनाने से बच्चों को किसी तरह की बीमारी नहीं आएगी। फोड़ा-फुन्सी, दस्त, खील (मुँहासे) कभी नहीं होंगे। पूरी दुनिया में प्लेग जैसी बीमारियाँ अगर फैल जाएँ तो भी ऐसे बच्चे और माँ को तप-सेवा-सुमिरन की साधना से कुछ भी असर नहीं होगा। यह प्रयोग करके देखो।

शंका : बच्चा गद्दा गीला करता है उसका क्या उपाय ?

समाधान : बच्चे का शरीररूपी यंत्र उसे दिए जाने वाले भोजन पर आधारित है। जैसा पहले बताया है वैसी भोजनप्रणाली अपनाएँ। दो-चार महीने दूध और पक्व भोजन बंद करके कुदरती आहार कुदरती स्वरूप में पकाए बगैर खिलाएँ। सामान्य स्थिति हो जाने पर बच्चों के लिए योग्य भोजन प्रथा ही अपनाएँ।

शंका : मेरा बच्चा दूध और बिस्कुट ही माँगता है। उसके सिवाय बाकी कुछ भी नहीं खाता है तो क्या करें ?

समाधान : जैसे आगे हमने देखा जैसे बच्चा वो ही माँगता है जिसकी आदत हमने उसे लगाई है। पहले से आदत उसे अच्छी लगाओ। दूध-चाय, कॉफी, बिस्कुट इत्यादि शुरू से ही मत दो। उसे वैसी आदत नहीं लगेगी तो बच्चा नहीं माँगेगा।

अगर आदत उसे लग ही गई है, बच्चा ऐसी नुकसानकारी वस्तुओं का व्यसनी बन गया है तो अब हमें उसका उपाय भी ढूँढ निकालना पड़ेगा। बच्चे का मन जो स्वीकार करता है वैसी तरकीब को आजमाकर नुकसानकारी चीजें छुड़ाकर अच्छी चीजें खाने में दें। दूध अगर माँगे तो नारियल का स्वादिष्ट दूध बनाकर दें। बिस्कुट की जगह उसे फल आदि दें। संक्षिप्त में उसे समझाकर एक के बदले अन्य कुछ चीजें देकर समझाबुझा कर ऐसी आदतें धीरे-धीरे छुड़ा दें। बिस्कुट और अन्य मैदे से बनी चीजें बहुत नुकसान कारक हैं। बच्चों एवं बड़ों के लिए भी।

शंका : मेरा बच्चा खाता ही नहीं। उसे जबरदस्ती खिलाना पड़ता है। तो इसके लिए क्या करें ?

समाधान : इसका अति सरल उपाय है उसे कुछ खिलाएँ ही नहीं। दुनिया में लगभग सभी माताओं को परेशान करने वाला यह सवाल है। माता डॉक्टर से दवाइयाँ लाकर भी खिलाती हैं, फिर भी बच्चा भोजन खाता नहीं। अंत में वह जादू-टोना-टोटका के लिए तांत्रिक के पास धागा पहनवाने जाती है फिर भी बच्चा भोजन करने राजी नहीं होता। माता को अब शंका होती है कि कहीं मेरे बेटे को नजर तो नहीं लग गई ? दूसरे अन्य किसी की नहीं, सिर्फ माता की स्वयं की। वह बच्चे को भूख लगने ही नहीं देती। भूख लगने से पहले ही पेट में कुछ ना कुछ जबरदस्ती से खिलाती रहती है। सच्ची भूख लगेगी तो बच्चा माँगेगा ना ? कोई भी माँ इतना सोचती ही नहीं कि दुनिया में सभी बच्चों की हालत एक समान है। तो कहीं हमसे कुछ भूल

तो नहीं हो रही ना ? चौरासी लाख योनी में अन्य किसी बच्चे की ऐसी हालत नहीं है तो मानव बच्चे की हालत ऐसी क्यों ? बड़े लोग भी भूख लगने पर खाने के लिए शोर-शराबा करते हैं तो बच्चा क्यों नहीं ? किन्तु किसी माँ में इतना धैर्य नहीं रह पाता। संपर्क में आने वाली सभी माताओं को मैं कहता हूँ कि आप स्वयं बच्चों को कुछ दो ही नहीं और फिर देखो तुम्हारा बच्चा कब तक खाना नहीं माँगता ? किन्तु माँ का स्वभाव है कि वह धैर्य नहीं रख पाती और बच्चे को सच्ची भूख का अहसास होने ही नहीं देती। इस तरह बच्चे का पूरा जीवन नीरस बनाने में ही माता जिम्मेदार बनती है और हमेशा स्वतः ही बच्चे की ऐसी हालत देखते हुए दुःखी और चिंतित रहती है। इस तरह नारी नारायणी नहीं परन्तु अज्ञानता में नागिन जैसी बन जाती है।

शंका : रक्तदान करने से क्या वजन बढ़ता है ?

समाधान : ज्यादा वजन से चिंतित एक युवती की यह परेशानी थी। उसने पहली बार रक्तदान किया और उसके मन में यह बात पक्की हो गई कि उसका वजन रक्तदान करने से ही बढ़ा है। वजन कम करने के लिए उसने व्यायाम, डॉयटिंग, दवा इत्यादि अनेक उपाय किए फिर भी वजन कम होने की बजाय बढ़ता ही जाता था। इसलिए उसने मुझसे संपर्क किया। मैंने उसे समझाया कि रक्तदान करने से वजन बढ़ने का कोई कारण नहीं। मैंने चालीस से भी ज्यादा बार रक्तदान किया है। कुछ लोग सौ से भी ज्यादा बार रक्तदान करते हैं किन्तु किसी का वजन बढ़ गया हो ऐसा एक भी किस्सा मेरी नजर में नहीं आया है इसलिए यह बात मन से निकाल दें। मैंने उसे योग्य आहार पद्धति समझाई जिसका उसने अमल किया और हर महीने तीन किलो के हिसाब से उसका वजन घटने लगा। उसे जितना चाहिए था उतना वजन हो गया। आम, केला खाने से वजन बढ़ने का ख्याल सर्वव्यापक है परन्तु वह भी ख्याली बातें हैं जो मैंने प्रयोगों से सिद्ध किया है।

शंका : क्या प्याज, लहसुन खाना चाहिए ?

समाधान : जी हाँ। अनेक चिकित्सा पद्धतियों में प्याज, लहसुन का उपयोग होता है। दोनों चीजों में औषधीय गुण पाए गए हैं। बिना पकाया कच्चा ही प्याज और लहसुन फायदेकारक है। बहुत से धर्म/सम्प्रदाय में प्याज, लहसुन खाने से मना करते हैं या वर्जित मानते हैं तो ना खाएँ। तटस्थ रहके मैं कहूँ कि धर्मांधता और ज्ञानांधता से बाहर आना इसी को सच्चा धार्मिक और सच्चा वैज्ञानिक कह सकते हैं।

प्याज और लहसुन न खाने के पीछे धार्मिक कारण यह दिया जाता है कि इन चीजों से तामसी वृत्ति में वृद्धि होती है। इसलिए अब हमें जानकारी

लेनी चाहिए कि क्या यह बात सचमुच सच है ? कुछ लोग ऐसे कुटुंब में जन्मे हैं कि जन्म से ही उन्होंने प्याज—लहसुन खाए नहीं हैं और कभी सूंघे भी नहीं हैं। उनके पूर्वजों ने भी कभी कई पीढ़ियों से नहीं खाए होंगे फिर भी वे इतनी तामसी प्रकृति के होते हैं कि प्याज खाने वाले भी उनके सामने बौने लगे या बौना व्यक्ति साबित होता है। उसी प्रकार प्याज लहसुन जीवनभर सेवन करने वाले ऐसे भी देखने मिलेंगे जो बिल्कुल तामसी नहीं होते।

भगवान् ने हमें बुद्धि दी है तो उसका सही उपयोग करके सही निर्णय लेना भी सीखना चाहिए उसी में बुद्धिमानी है। बाकी तो आगे से चली आ रही है तो हम भी उसमें बदलाव क्यों करें ? किसी भी बात को बिना सोचे—समझें पकड़ के रखना यह तो हमारे लोगों की आदत है।

शंका : मुझे मेरी बेटी से बीमारियाँ आयीं, क्या ये सही है ?

समाधान : एक युवा आयु वाली माता की यह परेशानी थी। वह कहती है कि उसे पहला पुत्र हुआ, दूसरी पुत्री/बेटी का जन्म होने के साथ ही वह बीमार रहने लगी। बेटी उसके लिए अपशकुन और परेशानियों वाली है वह ऐसा मानने लगी। शुरू में ऐलोपैथी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक और ऐसी न जाने कितनी चिकित्सा पद्धतियों से जब ठीक नहीं हुई तो आखिर में डोरा—धागा का भी सहारा लेकर देख लिया। जब कुछ भी ठीक ना हुआ आखिर में मुझे संपर्क किया। मैंने उसे सविस्तार समझाया कि देह भोजन से बनी है। गलत भोजन के कारण हम बीमारी के शिकार बनते हैं। उन गलतियों को सुधारने की भी समझ दी और मात्र दो महीनों में ही रोगों से एवं मन में जो अपनी बेटी के प्रति गलत बात बैठ गई थी उन सभी बातों से मुक्ति मिल गई।

शंका : क्या आँखों की मृत नसों सजीवन हो सकती हैं ?

समाधान : जी हाँ, हो सकती हैं। नई भोजन प्रथा योग्य तरह से समझदारी पूर्वक अपनाई जाए तो आँखों की नसों में फर्क हो सकता है। जब मैं बड़ौदा में शिवशक्ति सोसायटी में रहता था तब एक माँ जी को ऐसी तकलीफ हो गई थी। जिन—जिन आँखों के विशेषज्ञों को दिखाया तो आँखों के डॉक्टरों ने कहा कि आँखों की नसें सूख गई हैं। अब इसके सुधार होने की कोई गुंजाइश नहीं है। दवा या ऑपरेशन से कुछ भी नहीं होगा। मैंने उनको योग्य आहार पद्धति समझाई। उस हिसाब से उन्होंने पालन किया और देखते ही देखते उनकी आँखों में नयी चेतना आने लगी। मात्र तीन महीने में आँखों की स्थिति सामान्य हो गई बल्कि पहले से भी ज्यादा अच्छी हो गई और बहुत साफ दिखाई देने लगा।

शंका : क्या आँखों का काँच बिन्दु (आँखों की एक बीमारी) ठीक हो सकता है ?

समाधान : जी हाँ, मेरा साले का चश्मे का व्यापार है। वह इस पद्धति द्वारा आँखों के नंबर कम हो सकते हैं या काँच बिन्दु ऑपरेशन बगैर भी ठीक हो सकता है यह बात मानने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं था। भाग्य से उसे काँच बिन्दु की तकलीफ हुई और उसके नई भोजनप्रणाली अपनाने से उसे आश्चर्य होते हुए बिना ऑपरेशन काँच बिन्दु ठीक हो गया। वह नई भोजन प्रणाली अपनाने के लिए मुश्किल से तैयार हुआ परन्तु जब पूरा ठीक हो गया तो उसके आश्चर्य का ठिकाना न रहा अर्थात् आँख की काँच बिन्दु की असाध्य बीमारी ठीक हो गई। यह सभी के लिए चमत्कारिक बात है। ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनसे अनेक व्यक्ति लाभान्वित हुए हैं।

शंका : क्या आँखों के नंबर कम हो सकते हैं ?

समाधान : हाँ आँख शरीर/देह का ही अंग है। अगर देह के अन्य रोग अच्छे हो सकते हैं तो आँखों पर चश्मा लगना भी एक आँखों की बीमारी या कमजोरी कुछ भी कहो, आँखों के नंबर कम हो सकते हैं, निर्मूल भी हो सकते हैं। ऐसे बहुत सारे उदाहरण योग्य आहार पद्धति में मौजूद हैं। खुद मुझे ही आँखों में बहुत फायदा हुआ। मेरी आँखों के नंबर काफी घट गए और दृष्टि मेरी तेज हो गई।

शंका : क्या स्त्री रोगों में फायदा हो सकता है ?

समाधान : अवश्य। अन्य बीमारियों की तरह यह भी देह के गुणधर्म हैं जो योग्य आहार पद्धति अपनाने से निर्मूल हो जाते हैं। तो जिसे हम स्त्री रोग कहते हैं वह हमारे देह के गुणधर्म ही हैं। वे सभी नई भोजन पद्धति द्वारा निर्मूल हो गए हैं। ऐसे बहुत सारे उदाहरण हमारे सामने हैं। डायबिटीज, बी.पी., कमर/जोड़ों का दर्द वाली सभी महिलाएँ जो योग्य आहार पद्धति समझने के लिए आती हैं उन्हें यह सारी तकलीफें ठीक हो जाने के साथ—साथ माहवारी, जिसे अनियमित आता थी वह भी ठीक हो गयी। माहवारी के समय असहनीय पेट दर्द की तकलीफ होती थी वह भी ठीक हो गई। कई दिनों तक चलने वाला रक्त स्राव भी व्यवस्थित हो गया। ऐसे चमत्कारिक, सुंदर परिणाम इस नई भोजन पद्धति द्वारा देखने मिले हैं। प्रसूति समय सीजेरियन कराने की जरूरत नहीं रहती अर्थात् सभी तरह के महिला/स्त्री रोगों से मुक्ति मिल सकती है। यहाँ तक कि प्रसूति के समय ऑपरेशन के द्वारा बच्चे को जन्म देने की समस्या भी नहीं रहती। अतः बिना ऑपरेशन के बच्चे को जन्म दिया जा सकता है।

शंका : संतान प्राप्ति भी क्या इस नई भोजन पद्धति द्वारा संभव है ?

समाधान : जी हाँ, प्रजननतंत्र भी हमारी देह का ही अंग है। संतान न होना यह प्रजननतंत्र की कमी है। यदि प्रजननतंत्र में कुछ गड़बड़ी या रोग है वह रोग भी दूर हो जाता है। इस विषय के संबंधित अनेक प्रयोग हो चुके हैं। उन सभी को इच्छित फल मिले हैं। इसलिए मैं अभी यह खास बात सब जगह कहता हूँ कि ऐसे दम्पति आगे आएँ जिन्होंने संतान होने की आशा छोड़ दी हो। वे दम्पति इस साधना को अवश्य अपनाएँ। तप करें तो अवश्य सुंदर फल मिलेगा और संतानहीन महिला को अवश्य ही संतान सुख मिलेगा।

शंका : मुझसे वाहन में सफर नहीं हो सकता। क्या उसके लिए कोई उपाय है ?

समाधान : वाहन में सफर करते वक्त चक्कर आते हैं, उल्टियाँ होती हैं या उल्टियाँ जैसा महसूस होता है, बैचेनी होती है, किसी भी तरह सुखचैन नहीं रहता। ऐसा बहुत से लोगों को होता है। खासकर स्त्रियों को। योग्य आहार पद्धति अपनाने से ऐसी तकलीफें सहज दूर हो जाती हैं। किसी भी दवा के बिना ही लंबा सफर आनंद से किसी भी तकलीफ के बगैर कर सकते हो। ऐसे असंख्य किस्सों में सफलता मिली है।

शंका : गुस्सा बहुत आता है। क्या इसका इलाज है ?

समाधान : हाँ, आहार पद्धति अपनाने से गुस्से पर बहुत से लोगों ने कंट्रोल कर लिया है या उनका गुस्सा शांत हो गया है। बहुत सारे लोगों को फर्क/लाभ हुआ अतः इससे लाभन्वित हुए हैं।

शंका : चेहरे पर मुँहासे बहुत होते हैं, मुँहासे के लिए कोई उपाय है ?

समाधान : हाँ, योग्य आहार पद्धति से मुँहासे में बहुत लाभ पाया गया है। असंख्य युवा बच्चों की यह समस्या रही है। युवक, युवतियों को सदैव ही यह समस्या बहुत अधिक होती है। मुँहासों की वजह से चेहरा कुरूप बन जाता है। दवाइयों से और क्रीम लगाने से भी कुछ फायदा नहीं होता। चेहरे पर मुँहासों के निशान दिखते हैं जो बने ही रहते हैं। मुँहासे होना यह जवानी की निशानी मानी जाती है। जो बहुत बड़ा भ्रम है। अगर बचपन से ही योग्य आहार पद्धति अपनाई जाए तो कभी मुँहासे होंगे ही नहीं। मुँहासे भी एक प्रकार के फोड़े-फुंसी हैं। जो शरीर में जमा हुए मल का नतीजा है। यह मल दूध एवं दूध की बनी चीजें, मैदे की चीजें जैसे बिस्कुट, चॉकलेट, पक्व आहार से ही बनता है। इसलिए बचपन से ही माँ-बाप को अपने बच्चों के उज्ज्वल

भविष्य हेतु योग्य आहार पद्धति की आदत लगानी चाहिए जिससे मुँहासे नहीं होंगे। अन्य रोग भी नहीं होंगे, आगे जाकर चश्मा की नौबत नहीं होगी। दाँत भी अच्छे रहेंगे। युवा अवस्था में भी बाल सफेद नहीं होंगे, गिरेंगे भी नहीं और लंबे समय तक युवा बने रहेंगे। बुढ़ापा भी लंबे समय के बाद आएगा। साथ ही साथ इन्द्रिय, मन, बुद्धि, चित्त पर भी अच्छा प्रभाव पड़ेगा जिससे उनका विकास अच्छा होगा।

शंका : आँखों के आस-पास काले घेरे हो जाते हैं। क्या उनका कोई इलाज है ?

समाधान : आँखों के आसपास डार्क-सर्कल होना यह चर्मरोग है। उचित आहार की कमी से ही चर्मरोग होते हैं जो अन्य रोगों की तरह ही ठीक भी हो सकता है।

शंका : क्या कोढ़ (सफेद दाग) अच्छा हो सकता है ? चमड़ी के अन्य रोग भी ठीक हो सकते हैं क्या ?

समाधान : जी हाँ, कोढ़ जैसी बीमारी और चमड़ी के अन्य रोग भी पूरी तरह से अच्छे हो सकते हैं। कोढ़ भी चमड़ी का ही रोग है। योग्य आहार पद्धति से कितने लोग कोढ़ की समस्या से मुक्त हो गए हैं। उन लोगों का कोढ़ गायब हो गया है एवं चमड़ी से संबंधित अन्य रोग जैसे सोरायसिस, खुजली की परेशानी, लाल दाग इत्यादि सभी रोग भी अच्छे हो गए हैं एवं जड़ से ठीक हो गए हैं।

शंका : क्या हाथीपांव अच्छा हो सकता है ?

समाधान : हाँ, हाथीपांव भी एक शरीर की बीमारी है। देह के अन्य रोग जिस तरह योग्य आहार पद्धति से अच्छे हो जाते हैं वैसे हाथीपांव भी ठीक हो सकता है। यह समस्या ठीक हो जाने के कई उदाहरण हैं।

शंका : कान का बहरापन क्या ठीक हो सकता है ?

समाधान : कान से पानी जैसा प्रवाह निकलता हो, कान से सीटी जैसी आवाज या भिन्न प्रकार की आवाज आती रहती हो ऐसी कान की विविध तकलीफें योग्य आहार पद्धति से अच्छी हो जाने के बहुत से उदाहरण हैं एवं कान का बहरापन भी अच्छा हो जाने के उदाहरण हैं। बहरापन का कोई भी कारण हो अगर उसे लंबा नुकसान हुआ हो तो वहाँ पे ठीक होने के चान्सेज बिल्कुल नहीं हैं। जैसे कि जो बाल एक बार सफेद हो गए हों वे दुबारा काला होना संभव नहीं हैं। उसी तरह दाँत या दाढ़ (चबाने वाले दाँत) जो टूट गए हों तो उनकी जगह नए दाँत नहीं आते। उसी तरह कोई भी

बीमारी में लम्बा नुकसान हो गया हो तो उसे ठीक होना बड़ा मुश्किल है। फिर भी जो खराबी है वह ज्यादा फैलने से रूक जाती है और दवाइयों का सेवन बंद हो जाता है। इतना फायदा तो अवश्य होता है। बहरेपन का खुद का मेरा अनुभव है। 16-17 वर्ष की आयु में दोनों कानों से काफी खून निकलने लगा था बहुत सारी दवाइयाँ और इंजेक्शन लिए किन्तु कुछ भी फायदा नहीं हुआ। आयुर्वेदिक उपचार किए कोई फायदा नहीं। हैदराबाद जाकर वहाँ भी उपचार किए लेकिन कोई भी फायदा नहीं हुआ। उसके विपरीत दोनों कानों से लगातार पस बहने लगी और बहरापन की तकलीफ बढ़ने लगी। एक कान का ऑपरेशन भी करवाया सोचा अगर उसमें लाभ होगा अर्थात् एक कान ठीक हो जाए तब दूसरे कान का भी ऑपरेशन करा लेंगे परन्तु पहले कान का ऑपरेशन कराने के बाद भी ठीक नहीं होने से दूसरे कान का ऑपरेशन नहीं करवाया। कान की तकलीफ से सिरदर्द हमेशा रहता था साथ में बैचैनी, आलस्य और गुस्सा भी आने लगा। योग्य आहार पद्धति अपनाने से यह सभी तकलीफें दूर हो गईं। बहरापन भी आगे बढ़ने से रूक गया, बहरेपन में भी काफी सुधार हो गया। इसके बावजूद सामान्य स्थिति नहीं आ रही थी वह भी सत्य था। आज जो मेरी स्थिति है वह मेरे लिए संतोषप्रद है। किन्तु इसमें भी अभी ज्यादा सुधार हो सकता है। उसके लिए साधना में थोड़ा गहराई में जाना जरूरी है। मेरी तैयारी भी है किन्तु सगे-सम्बन्धी, समाज ना समझने के कारण मुझे रोकते हैं। मैं इस साधना को पार ना करूँ इसका विरोध करते हैं, रुकावट डालते हैं। खुद के ही परेशान करते हैं। ईश्वर इच्छा मानकर मन को रोक देता हूँ। हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन से मुझे कान की लम्बी लगातार रहने वाली तकलीफ हुई है।

शंका : क्या लकवा/पेरालेसिस में कोई सुधार हो सकता है ?

समाधान : हाँ, पेरालेसिस में सुधार हुए हैं ऐसे अनेक किस्से हैं। बहुत सारे लोगों को फायदा हुआ है। बाल लकवा का अभी तक एक भी किस्सा नहीं आया है। इसलिए उसका कोई ख्याल नहीं। योग्य आहार पद्धति बच्चे, युवा, वृद्ध सभी को अपनानी चाहिए। जिससे आगे चलकर गंभीर बीमारियों का शिकार ना होना पड़े। उसके बाद लकवा, रसी या ड्रोप पिलाने की या अन्य कोई दवा देने की जरूरत नहीं रहेगी। पश्चात् बाल संगोपन में भी ध्यान रखने से जिन्दगी में कोई रोग का शिकार नहीं बनना पड़ेगा। बाल संगोपन के लिए लेखक का अन्य साहित्य पढ़ें।

शंका : निर्व्यसनी बने रहने से क्या निरोगी बना रहा जा सकता है?

समाधान : नहीं, हरगिज नहीं। मेरे संपर्क में बहुत से ऐसे लोग आए हैं जो बचपन से ही पूर्ण तरह से निर्व्यसनी हैं सकारात्मक सोच वाले हैं सेवाभावी प्रकृति वाले होने के बावजूद भयंकर रोगों से/व्याधियों से पीड़ित देखे हैं। बहुत से साधु संतों को मैंने देखा है कि सम्पूर्ण तरह से निर्व्यसनी हैं, सिर्फ उबला हुआ निःस्वाद भोजन वह भी बहुत कम मात्रा में लेते होने के बावजूद भी गंभीर/भयंकर रोगों से ग्रस्त हैं। कुछ लोग चुस्त, कड़क नीति-नियम से चलने वाले होते हैं फिर भी वे असाध्य रोगों से पीड़ित हैं। इसलिए स्पष्ट है कि निर्व्यसनी निरोगी हो यह जरूरी नहीं है।

मैं खुद उसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण हूँ। मैंने जिन्दगी भर कभी चाय चखी भी नहीं है। कॉफी, पान, बीड़ी, गुटका जैसी कोई भी चीज का सेवन किया नहीं है। जीवनपर्यंत सेवाकार्य किया है। सकारात्मक विचारधारा रही है। हम लोगों ने बहुत सारे मेडिकल टेस्ट/जाँच किए, विविध रोगों पर निरीक्षण से नतीजा यह निकाला कि उन सभी रोगियों की संख्या में 65 से 70 प्रतिशत बीमार महिलाएँ और बच्चे थे जो बिल्कुल व्यसनी नहीं थे, कितने सारे ऐसे थे जो व्यसनी थे, फिर भी वे बीमार नहीं दिखे।

डॉयबिटीज/मधुमेह, बी.पी., एसीडिटी. दमा, कैंसर इत्यादि विविध प्रकार के रोगियों का विश्लेषण करने पर ख्याल आता है कि इन सबके बहुत से रोगी सम्पूर्ण निर्व्यसनी होने के बावजूद ऐसे रोगों से ग्रस्त हैं। इसके विपरीत अनेक अलग-अलग प्रकार के व्यसनियों का निरीक्षण किया गया तो मालूम हुआ कि उन्हें किसी भी प्रकार की गंभीर बीमारी के कोई भी लक्षण दिखाई नहीं दिए।

इसलिए यहाँ पर स्पष्ट रूप से समझ लेना जरूरी है कि व्यसन और रोग का कोई संबंध नहीं दिखाई देता। यह एक गलत भ्रम है। जिसके लिए बहुत से साधु संत एवं समाजसेवक व्यसनमुक्ति पर अधिक जोर लगाते हैं। आश्चर्य की बात तो यह है कि ऐसे व्यक्ति खुद निर्व्यसनी होते हुए भी विविध गंभीर रोगों से पीड़ित देखे गए हैं।

यहाँ पर व्यसन की तारीफ/प्रशंसा करने की बात नहीं है। व्यसन, यह अच्छी बात नहीं है। किसी भी व्यसन से मुक्ति पाना या व्यसन से छूटना यह तो बहुत अच्छी बात है किन्तु उससे निरोगी बना रहा जा सकता है ऐसा मानना गलत है।

व्यसन के विषय में अलग-अलग ख्याल यह ज्ञानाधंता और

धर्माधता दोनों हैं और यह बात ज्ञानी और धर्मी इस सत्य को समझ नहीं सकते कि आखिर व्यसन कौन सी बात का है ?

भोजन ही सब से बड़ा और महाभयंकर व्यसन है। व्यसन मुक्ति का आंदोलन चलाने वाले ही अधिकांशतः महाव्यसनी होते हैं और वही रोगों का कारण है।

विशेष जानकारी के लिए लेखक का अन्य साहित्य पढ़ें।

शंका : क्या तासीर बदल सकती है ?

समाधान : मेरी पत्नी पका पपीता बिल्कुल खा नहीं पाती थी। मात्र एक छोटा-सा टुकड़ा खाने पर भी असह्य पेटदर्द हो जाता था। कोई अंदर से पेट मरोड़ रहा हो, इतनी तेज पेट दर्द की पीड़ा होती थी। आँखों से आँसू निकल पड़ते थे। मेरे खास दोस्त एम.एस (जनरल सर्जन) को यह बात कही तब वे बोले कि उनकी तासीर ही वैसी है। मेरी भी वो ही हालत है इसके लिए कोई इलाज या उपाय नहीं है। पपीता न खाना ही इसका इलाज होगा कारण तासीर (शरीर का विशिष्ट स्वभाव) बदल नहीं सकते।

आगे चलकर मेरी पत्नी को एसीडिटी बहुत हो गई। कोई भी दवा से उसे फर्क/लाभ ही नहीं होता था। कुछ भी नहीं खा पाती थी ऐसी उसकी हालत हो गई। खट्टी कोई भी चीज नहीं खा सकती। टमाटर, नींबू, इमली तो क्या वह पका केला भी नहीं खा पाती थी। वैद्य कहते हैं कि पके हुए केले में भी थोड़ा खट्टापन होता है जो उसकी तासीर को अनुकूल नहीं आता इसलिए केला एवं कोई भी खट्टी चीजों का सेवन ना करें।

नई योग्य आहार पद्धति अपनाने से अब जितना पपीता खाना चाहे खा सकती है। प्रयोग के लिए एक नवरात्रि (नौ दिन) हमने सिर्फ पपीता खाकर उपवास किए थे। कोई भी तकलीफ नहीं हुई। वर्षों बीत गए। उसी तरह इमली, नींबू सभी खट्टी चीजें भरपूर मात्रा में खा सकती है एवं पत्नी की एसीडिटी भी गायब हो गई। हम लोग (समाज) ऐसा समझते हैं कि तासीर बदली नहीं जा सकती क्योंकि उसकी यह प्रकृति है।

एक नहीं अनेक किस्से हैं। मेरे बड़े भाई (आयु 77 वर्ष) को जोरदार हृदय का अटैक आ गया। उन्हें हॉस्पिटल से घर लाने के बाद उनकी सभी दवाएँ बंद कर दी और वे नई भोजन प्रथा के अनुसार भोजन लेने लगे। आज दो साल हो गए हैं सभी प्रकार की मेहनत का काम करते हैं, सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। उन्होंने मुझे सामने से कहा कि मेरी तासीर ही सुधर गई है। पहले वे खट्टी चीजें बिल्कुल नहीं खा पाते थे, अब जितनी इच्छा करे वे खा सकते हैं।

मेरी बड़ी बहन (आयु 75) जिन्होंने अभी 1 माह 15 दिन से ही भोजन प्रथा अपनाई है उनका भी यही अनुभव रहा है कि उनकी तासीर बदल गई है। पहले वे आम खा नहीं पाती थीं खाते ही पेट में जलन होती थी। अब वे खट्टे आम खा सकती हैं। हमारी एक परिचित श्री संगीता बहिन कोई भी वाहन में सफर नहीं कर सकती थीं, उन्हें चक्कर आना, बैचेनी होना, जी घबराना इत्यादि तकलीफें शुरू हो जातीं। खाली पेट ही सफर करती थीं और साथ में दवाई भी लेती थीं। सब चिकित्सक कहते थे कि उनकी तासीर ही वैसी है इसका कोई इलाज नहीं है। उन्होंने अपनी आहार पद्धति में बदलाव किया तो उनकी ऐसी तकलीफें अपने आप दूर हो गईं। अब वे खाना खाने के बाद भी सुखचैन से वाहन में सफर कर सकती हैं। दवाई लेने की जरूरत नहीं रही। उनकी तासीर ही बदल गई।

शंका : भगवान का नाम जाप करने से रोग अच्छे हो सकते हैं क्या ?

समाधान : प्रयोग करके देख लो। अनेक कथाकार, पंडित नाम जाप करने पर अधिक महत्त्व देते हैं। नाम जाप करने से त्रिताप दूर होते हैं। मतलब देह की बीमारी दूर करना तो बहुत छोटी मामूली बात है। नासे रोग हरे सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत वीरा हनुमान चालीसा में यही बात कही है। मैं तो माता द्वारा मिले संस्कारों से और गांधी जी रामनाम की महिमा जानते थे इस बालसहज देखे गए माँ-बाप के संस्कारों से हनुमान चालीसा का जाप करता था फिर भी बचपन से बीमार था। एक भी रोग ठीक नहीं हुआ। साथ में अन्य किसी के रोग भी ठीक हुए हों ऐसा भी मेरे अनुभव में अब तक नहीं आए हैं। इसलिए शास्त्रों को मैं काल्पनिक कविता मानने लगा बुद्धिपूर्वक विश्लेषण करने पर भी कहीं ऐसा प्रतीत नहीं हुआ कि नाम जाप करने से रोग अच्छे हो जाते हैं। साधु-संत जिन्होंने अपना पूर्ण जीवन जाप में ही व्यतीत किया हो ऐसे साधु-संत भी रोगों से पीड़ित दिखे। भगवान् के मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च सभी के पुजारी भी कोई ना कोई बीमारी से पीड़ित देखे गए हैं। हनुमान जी मंदिर के पुजारी हनुमान भक्त भी रोगों से पीड़ित हैं, उसमें मैं भी शामिल था। जैसे ही नई भोजन प्रथा अपनाई कि तुरंत सभी रोग गायब। मेरे साथ-साथ जिन लोगों ने यह नई भोजन पद्धति अपनाई उन सभी के रोग नौ दो ग्यारह हो गए। इसलिए नाम जाप से रोगमुक्ति नहीं मिलती ऐसा स्पष्ट कहा जा सकता है। नई भोजनप्रथा अपनाने से बीमारी अच्छी हो जाती है ऐसा निश्चित रूप से कहा जा सकता है।

गहराई से सोचें तो जिससे रोग ठीक हुए ऐसी नई भोजनप्रथा की सोच दिखाने वाला कौन है ? स्वीकारना, प्रयोग करने के लिए प्रेरित करने वाला कौन है ? क्या यह नाम जाप का प्रताप नहीं ? यह करने के लिए प्रेरणादायक और शक्तिदाता खुद हनुमान जी ही हैं ।

मेरा अनुभव रहा है कि अनेक बीमार लोगों को मैं नई भोजन प्रथा की बात समझाता हूँ। कौन-सा रोगी अपना रोग दूर करना नहीं चाहेगा ? फिर भी इन सब लोगों में 2 से 4 प्रतिशत लोग ही इस नई भोजन प्रथा को समझकर उसे स्वीकार करके उस पर अमल करते हैं और निरोगी बन जाते हैं। तो क्या यह प्रभु प्रेरणा नहीं कहलाएगी ? खुद के घर में, नजरो के सामने भोजन परिवर्तन से सम्पूर्ण निरोगी बन जाने का उदाहरण होते हुए भी खुद इसे अपनाने को तैयार ना हो उसे क्या माने ?

अरे खुद नई भोजन प्रणाली अपनाने के कारण सम्पूर्ण निरोगी बन जाने के बाद फिर से पक्व भोजन शैली को अपना लेते हैं। मसाले वाले लजीज व्यंजन देखकर फिर से फिसल जाते हैं। ऐसे बहुत से किस्से हमने देखे हैं। साधु-संन्यासी जिन्होंने सर्व संसार की सभी चीजों का त्याग किया है उनकी हालत भी हमने देखी है। एक तो बड़ी मुश्किल से दूध, घी और पक्व भोजन की आदत एवं चाहत छूट नहीं पाती। किन्तु पुनः वे कब फिसल जाते हैं खुद उनको भी ज्ञान नहीं रहता। फिर वे गहरी खाई में डूबते ही जाते हैं। जिसमें से बाहर निकलना बड़ा मुश्किल हो जाता है। यह सब ठोस हकीकत है। "संसार का त्याग करना आसान है किन्तु स्वाद (लजीज) का त्याग करना कितना कठिन है।" यह स्पष्ट समझ में आता है।

शंका : क्या ध्यानयोग से रोग ठीक हो सकता है ?

समाधान : रोगिष्ठ व्यक्ति को ध्यान लग ही नहीं सकता। रोगिष्ठ व्यक्ति एक आसन पर स्थिर बैठ भी नहीं पाएँगे। बैठने की कोशिश करेंगे तो हाथ पैर में ऐठन आ जाएगी, जोड़ों और कमरदर्द की शिकायत होगी, नींद आने लगेगी, मन कहीं लगेगा नहीं, बेचैनी और घबराहट होने लगेगी। ऐसी स्थिति में ध्यान कहाँ से लग पाएगा ? ध्यान अगर लगेगा ही नहीं तो ध्यान से अगर रोग ठीक होते हैं तो रोग कैसे अच्छे होंगे ? हमारा शरीर निरोगी होगा तब ध्यान लगेगा। इसलिए पहली आवश्यकता है शरीर को निरोगी बनाने की। शरीर निरोगी बनता है, नई भोजन प्रथा से। निरोगी बनने के बाद ध्यान लगेगा। उसके पश्चात् ध्यान की देहयष्टि पर उसका असर दिखाई देगा। अब शरीर के सूक्ष्म छुपे रोग भी हटेंगे और मन, बुद्धि और चित्त के रोग भी

निर्मूल होते जाएँगे। अर्थात् ध्यान से रोग नहीं जाएँगे किन्तु रोग के जाने से ध्यान हो पाएगा।

शंका : क्या प्राणायाम से रोग ठीक हो सकते हैं ?

समाधान : जी हाँ, प्राणायाम से रोग में जरूर फर्क दिखाई देगा परन्तु सम्पूर्ण लम्बी बीमारी दूर होने की संभावना बहुत कम है। मैंने बहुत व्यायाम, योगासन और प्राणायाम भी किए हैं। हमेशा प्राणायाम करने वालों को भी ऑपरेशन कराने पड़े हैं और छोटे-मोटे रोगों से घिरे हुए और दवाईयों के सहारे जीते हुए देखा है। रोग दूर करने के लिए जिस प्राणायाम का सहारा लिया जाता है वह भी एक तरह से व्यायाम ही है। जोर-जोर से सांस लेना-छोड़ना इत्यादि। डॉयरेक्ट इस क्रिया में शक्ति का व्यय होता है जो ठीक नहीं है। नाली या आँतों को घुमाने से स्वाभाविक ही मल का निकाल हो जाएगा, जिससे रोग में भी फर्क होगा। इतनी मेहनत के बाद मल दूर करना इससे अच्छा सादे पानी का एनिमा लेना सरल रहेगा। मल अपने आप साफ हो जाएगा। जो एकदम आसान क्रिया है। कुछ दिन सुबह-शाम सादे पानी से एनिमा लें, पेट की आँतों में जमा मल अपने आप साफ हो जाएगा।

भोजन में परिवर्तन ना करके हररोज कचरा शरीर में डालते ही रहना और प्राणायाम की कुछ कसरतों द्वारा मल को हटाना, यह व्यर्थ परिश्रम नहीं तो और क्या है ?

सच तो यह है कि शरीर में कचरा जमा ही मत होने दो। जिसके लिए निर्जला उपवास करो, उसके बाद ऐसा आहार लें कि जो शरीर का पोषण करे और साथ में सफाई करे वो है अपक्व आहार। चूल्हे पे ना पका हुआ आहार कच्चा ही सच्चा इस कच्चे भोजन में भी ज्यादा रस लेने को प्राथमिकता दें। ऐसा भोजन लेने से प्राणायाम की कसरतें करने की जरूरत ही नहीं रहेगी।

शंका : क्या पार्किन्सन (कंपन) की बीमारी ठीक हो सकती है ?

समाधान : एक किसान ने मुझे सवाल किया। मैंने उसके सामने सवाल किया कि तुम लोग पोलीथिन पाईप से खेतों में पानी देते हो तभी पानी वाली पाईप में बहुत टाईम होते देखा है। जब-जब हवा आने लगे तभी पाईप में कंपन होती है। हवा आने का मुख्य स्रोत होता है सेक्शन जहाँ से पानी लिया जाता है और वह डिलीवरी पाईप से पानी के साथ बाहर निकलती है तभी पाईप में कंपन पैदा होता है। अगर किसी कारण से ज्यादा हवा आने लगे और बाहर निकल ना सके तो पालीथिन पाईप तो क्या मजबूत

सीमेन्ट की एवं लोहे की पाईप को भी तोड़ डालती है, इतनी जोरदार ताकत होती है हवा के प्रेशर में। इतना बड़ा नुकसान ना हो जाए उसके लिए डिलीवरी साइड एयर वेन्ट याने कि हवा को बाहर निकालने का रास्ता कर दिया जाता है। इसलिए किसी भी कारण से कभी भी सेक्शन से हवा आने लगे तो पाईप को नुकसान ना हो और हवा वेन्ट से बाहर निकल जाए। वैसे तो हवा सेक्शन पाईप में कहाँ से आती है वह ढूँढ कर उसे सील कर देते हैं। जिससे डिलीवरी में हवा ना आए और पानी का प्रवाह भी अबाधित चलता रहे। मैंने उनसे कहा कि आप तो सब कुछ जानते हो जितना सिविल इंजीनियर जानता है। फिर भी इतनी सरल बात अपने शरीर के बारे में हम नहीं जानते।

पार्किन्सन की तरह बी.पी., हृदय के रोग, अन्य शारीरिक दर्द, हार्ट-अटैक या हार्ट-फेलियर भी इसी कारण से होता है। जैसे पाईप में कंपन आते हैं, वैसे शरीर में भी कंपन आते हैं। जिसे हमने पार्किन्सन नाम दिया। पाईप की दीवारों पर जैसे दवाब आता है वैसे ही शरीर के अवयवों पे हवा का दवाब आने से दुःखना शुरू होता है। रक्तवाहिनी पर दवाब आने से हृदय को ज्यादा ताकत लगाकर काम करना पड़ता है जिसे हम बी.पी. कहते हैं। सीधे हृदय पर दवाब आता है तब उसे हार्ट अटैक कहते हैं। हृदय की केपेसिटी से भी ज्यादा गैस का दवाब बढ़ जाता है तब हृदय बंद हो जाता है, उसे हार्ट फेलियर कहते हैं।

उसका उपाय एकदम सरल है। एक है हमेशा के लिए एयर वेन्ट रखो। दूसरा उपाय है जहाँ से एयर आती है उसे सील कर दो। शरीर भी एक यंत्र है। उसमें भी यही नियम लागू होते हैं। शरीर में एयर/गैस होने के रास्ते ढूँढ लें।

एक है नाक जहाँ से हवा शरीर में प्रवेश करती है परन्तु वह श्वसन तंत्र चलाने और शरीर को शुद्ध रखने हेतु उसके निर्माता भगवान ने ऐसे शरीर की रचना की है इसलिए यह आवश्यक अंग है उसे सील नहीं किया जाता। अंदर प्रवेश होने वाली हवा को बाहर निकालने की व्यवस्था भगवान ने की है इसलिए सिस्टम में एयर वेन्ट रखना जरूरी नहीं है।

एयर-गैस का दूसरा उद्भव स्थान है भोजन। भोजन में भी पक्व भोजन दाल-चावल, सब्जी, रोटी इत्यादि वह उसी दिन या दूसरे दिन बिगड़ जाता है सड़ जाता है। उससे गैस उत्पन्न होने लगता है वही दाल, चावल, बाजरा, गेहूँ अगर बिना पकाए महीनों तक पड़े रहेंगे तो उसमें गैस उत्पन्न नहीं होगी।

भोजन में दूसरा स्थान है माँसाहार, दूध और दूध से बने विविध व्यंजन। दूध और दूध से बने व्यंजनों से गैस उत्पन्न होता है। खाने-पीने की अन्य वस्तुओं के साथ दूध को गरम करने से सब से पहले दूध में उबाल आता है। उसी से पता चलता है कि दूध में अधिक मात्रा में गैस है। दूध, दही, लस्सी को एक बरतन में लेकर उस पर पेपर ढँककर सील कर दें तो कुछ समय में कागज पर दवाब आएगा कागज को भी फाड़कर फेंक दें तो उतना दवाब होगा। जो गैस होने का सबूत है।

इसलिए ऐसा आहार बंद करने से सेक्शन की एयर सील करना जैसा होगा। वैसे तो सभी भोजन से गैस तो बनता ही है परन्तु वह प्राकृतिक रूप से बाहर निकल जाता है। हम लोग पक्व आहार एवं दूध और दूध से बने व्यंजन खाए बगैर नहीं रह पाते। इसलिए अतिरिक्त गैस बाहर निकालने के लिए एयर वेन्ट लगाने की जरूरत होती है। याने प्राणायाम, रेचक दवाएँ, चूर्ण, हलके व्यायाम, एनिमा यह सब शरीर के लिए एयर बेन्ड्स का काम करते हैं।

इसलिए जिससे गैस उत्पन्न होता है वैसा आहार यानि कि दूध/दूध से बने व्यंजन एवं पक्व आहार/भोजन जितना हो सके उतना कम लें। उसकी जगह फल, फूल, हरी पत्तियों को लें। कुछ समय तक एनिमा अवश्य लें। इस प्रकार बिना प्राणायाम-व्यायाम करने से भी केवल नई भोजन प्रणाली अपनाने से पार्किन्सन की बीमारी ठीक हो जाती है साथ में अन्य शारीरिक व्याधि जैसे हार्ट की बीमारियों में भी अवश्य लाभ होगा।

शंका : खाना, पीना और सोना (नींद) इसके बारे में क्या कोई विशेष नीति-नियम हैं ?

समाधान : कोई नियम नहीं। भगवान संचालन कर रहे हैं। भूख लगे तब भूख तृप्त हो उतना खाएँ, बहुत कम भी नहीं, बहुत ज्यादा भी नहीं। यही बात पानी और नींद के बारे में भी कही जाती है। हमारी ओर से कोई भी नीति-नियम नहीं लागू करने चाहिए।

शंका : त्रिसूत्री साधना की शुरुआत किस तरह से करें ?

समाधान : साधना का क्रिया से कोई संबंध नहीं है।

भवानी शंकरो वन्दे श्रद्धा विश्वास रूपिणौ ।

याभ्यां बिना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तः स्थमिश्वरम् ।

मैं श्रद्धा (ज्ञानमार्ग) के भवानी तथा विश्वास (भक्ति मार्ग) के प्रतीक शिवजी की वंदना करता हूँ जिसके बिना सिद्धात्मा भी खुद के अंतःकरण में

रहे ईश्वर को देख नहीं पाते। इस तरह प्रभु-प्राप्ति के लिए श्रद्धा और विश्वास की जरूरत है। मात्र क्रिया से प्रभुप्राप्ति संभव नहीं। मानव के शरीर पर मन का काबू है। मन सच्ची बात समझेगा तभी उसे स्वीकार होगा कि सच क्या है और झूठ क्या है। यह जानते ही मन उसे छोड़ देगा। याने श्रद्धा या विश्वास के लिए भी सच-झूठ जानना जरूरी बन जाता है। इसलिए त्रिसूत्री साधना को योग्य रीति से समझना आवश्यक है। साधना समझे बिना ही क्रिया शुरू करेंगे तो वह लंबे समय के लिए ठीक नहीं हो पायेगी। त्रिसूत्री साधना तप-सेवा-सुमिरन रामचरित मानस में बताई गई है। वही साधना गीताजी में, कुरान-शरीफ में, बाइबिल में, गुरुग्रंथ साहिब में इत्यादि लगभग सभी धर्मग्रंथों ने स्वीकारी है सिर्फ नाम अलग-अलग दिए गए हैं। यह साधना का प्रथम चरण है तप यानि शारीरिक स्तर पर भोजन की पद्धति को समझना। उसके लिए 'प्राकृतिक अपक्व आहार से निरोगी जीवन' पढ़ें। प्रथम तप से देह को शुद्ध एवं निरोगी बनाओ। साथ-साथ सेवा से मन को निर्मल बनाएँ। उसके बाद मन, ध्यान सुमिरन से सरल बन जाएगा।

शंका : त्रिसूत्री साधना करते समय कौन से विघ्न रुकावट डाल सकते हैं ? उन विघ्नों को कैसे सुलझाया जा सकता है।

समाधान : कोई भी साधना शुरू करते ही उसमें बाधा (विघ्न) आनी शुरू हो जाती है। हनुमान जी जब सीताजी की खोज में निकलते हैं तब उन्हें जमीन से, समुद्र और आकाश से विघ्न आए थे। मतलब कि एक भी जगह खाली नहीं बची थी कि जहाँ से मुसीबतें ना आई हों। स्थल, जल तो ठीक किन्तु आकाश से भी मुसीबतें आई थीं। इसलिए देखें तो अच्छे काम में मुसीबतें आना यह सहज और कुदरती प्रक्रिया है। सिर्फ साधना ही नहीं किसी भी क्षेत्र में प्रगति/ऊर्ध्वगति करेंगे तब बहुत सारी रुकावटें आएँगी ही। (हाँ अधःगति में वे बाधा नहीं डालते) मेकेनिकल भाषा में बात करें तो गति का अवरोधक घर्षण है। अगर घर्षण ही ना होता तो गति संभव नहीं है। इलेक्ट्रिक भाषा में बात करें तो वीज प्रवाह के वहन में अवरोधक रेजिस्टेन्स, इंडक्टिव तथा केपेसिटिव रीएक्टन्स है। उसी तरह त्रिसूत्री साधना तप-सेवा-सुमिरन में भी यही नियम लागू होता है। जैसे साधना शुरू होगी कि तुरंत परेशानियाँ शुरू हो जाएँगी। परेशानी का 'प' अक्षर से काफी लेना है।

प पति/पत्नी, परिवारजन, परिचित।

पा पड़ोसी, पालक (पिता, माता, काका, मामा इत्यादि) पाठशाला।

पि पितराई, पिता, पियु,
पी पीरसने वाले, पीठ लोग, पीहर
पु पुत्र-पुत्री
पू पूराने ख्याल, पूराने लोग
पे पेट
पै पैसा
पौ पौत्र-पौत्री
पं पंडित, पंड पंचातिया

आगे के किस्सों में देखा जैसे विघ्न, रुकावट प्राकृतिक प्रक्रिया है उसके बगैर गति संभव नहीं है। अस्तित्व ही संभव नहीं है। उसी तरह साधना में परेशानी भी उतनी ही जरूरी है। जैसे लोकतंत्र में शासन चलाने के लिए सबल, सच्चा, अच्छा विरोधपक्ष होना बहुत जरूरी है। इसलिए परेशानी को आवश्यक (जरूरी) समझकर उसे स्वीकारना चाहिए। उसे दूर नहीं करनी चाहिए। जैसे हनुमान जी ने विघ्नों के प्रकार के हिसाब से विघ्नों को समझकर उन सभी विघ्नों को पार कर गए जैसे साधक को भी अपनी परेशानियों को समझकर उसका रास्ता ढूँढना चाहिए। साधक को परेशानी को रुकावट न समझते हुए परेशानी के 'प' अक्षर को परीक्षा के अर्थ में लें। इसलिए परीक्षाओं को क्रमशः पार करने की सूझबूझ, समझ और आंतरिक उत्साह ईश्वर ही हमें देगा, ईश्वर से ही हमें सब कुछ प्राप्त होगा। उस तरह एक के बाद एक परीक्षा पास करते हुए निर्धारित लक्ष्य तक पहुँच पाएँगे। इतना ही नहीं जब खुद ने उच्च कक्षा प्राप्त कर ली होने से अब उनसे जुड़े सभी परिचितों को भी उस ऊँचाई तक ले जाने के लिए प्रयत्नशील रहेंगे। जो अंधकार में डूबे हुए हैं उनको स्वतः को मिले ज्ञान या प्रकाश देने का प्रयास करेंगे और उस तरह प्रभुसेवा करने का आत्मसंतोष भी मिलेगा। वास्तव में हम देख सकेंगे कि सभी परेशानियाँ खुद के लोगों से होती हैं, पराए लोगों से नहीं अर्थात् जो हमारे निकट के हैं उन्हें हमसे प्रेम, भावना, सहानुभूति होती है इसलिए हमें साधना से पीछे हटाने के लिए कोशिश करते हैं। उन्हें डर लगता है कि ऐसी साधना पद्धति से अशक्ति, कमजोरी आ जाएगी और ना जाने क्या हो जाएगा ? ऐसा अज्ञात भय प्रेमवश साधक को साधना छोड़ने के लिए मजबूर करता है।

रामचरित मानस के मत से – "जननी, जनक, बंधु, सूत, दारा, तन, धन, भवन, सुहद, परिवारा" यह दस साधना मार्ग के विघ्न हैं। यह बात हुई

लोगों की ओर से खुद को होने वाली परेशानियों की। इसी तरह दूसरी एके परेशानी भुगतने की भी तैयारी रखनी है जो है जैसे ही तप की साधना शुरू करेंगे कि तुरंत ही शारीरिक तकलीफें शुरू हो जाने की संभावना है। किसी को बेचैनी रहेगी किसी को चक्कर आएगा, किसी को सरदर्द, पांव दर्द, शरीर में दर्द, किसी को उल्टियाँ, दस्त, बुखार, पेट में जलन इत्यादि—इत्यादि ऐसी बहुत से लक्षण अनुभव होंगे। यह एक कुदरती प्रकिया है। वह बहुत जरूरी है, अतः इसलिए ऐसा होता है। इन सब छोटी—मोटी होने वाली तकलीफों को सहर्ष स्वीकार कर लेने में ही समझदारी है। इन परेशानियों को परेशानी न समझते हुए परीक्षा समझकर उसे पार करना होगा। कुछ समय के लिए परेशानियाँ रहेंगी बाद में अपने आप खत्म हो जाएँगी, फिर कभी दिखाई नहीं देगी। ऐसी परेशानियाँ क्यों आती हैं यह भी समझ लेना चाहिए। जब हम पेट में कुछ भी नहीं डालते हैं तब भगवान् जो हमारे में चेतना शक्ति/प्राण शक्ति स्वरूप में रहते हैं वह हमारे शरीर से सफाई का काम शुरू कर देंगे। जैसा — जिस तरह का कचरा हमारे शरीर में एकत्रित हुआ होगा उस तरह से सफाई कार्य होगा। जैसे कोई जगह की सफाई करनी है वहाँ सिर्फ धूल—मिट्टी जमा हुई हो, तब उसे झाड़ू से, कपड़े झटकने से या सादी हवा मारने से भी सफाई हो जाती है किन्तु अगर स्याही, तेल या अन्य हल्दी मसाले वाले दाग हों तब कपड़े को या चीज को पानी में डिटरजेंट डालकर भिगोकर रखना पड़ता है फिर उसे हाथों से रगड़कर साफ करना पड़ता है। उसी तरह ऑइल पेन्ट को केरोसीन या पेट्रोल की मदद से और वायर ब्रश से ताकतपूर्ण रगड़कर साफ करना पड़ेगा। चाय, शरबत, हरे नारियल के पानी का दाग, खाने वाले पान का दाग इन सब विविध दागों को पानी में घुलने वाले केमिकल्स की सहायता से साफ करने पड़ेंगे। ऐसा ही शरीर में जमा हुए कचरे के लिए भगवान को करना पड़ेगा याने कि कोई कचरा ऐसा होगा जिसे जलाकर नष्ट करना पड़ता है उस समय हमें बुखार आएगा। कोई कचरा ऐसा होता है जिसे गैस/वायु में रूपांतरित करके बाहर निकालना पड़ता है तब ऐसा कचरा वायु स्वरूप में बाहर निकलेगा। परिणाम स्वरूप शरीर के भिन्न—भिन्न अंगों में दर्द होता है। कुछ कचरा पसीने के द्वारा कुछ कचरा मल/मूत्र, उल्टियाँ होकर बाहर निकल जाता है। कौन—सा कचरा सबसे पहले साफ करना है, किस तरह से सफाई करनी है इन सब बातों को प्राणशक्ति/चेतना शक्ति बखूबी जानती है। उस तरह से कचरे को शरीर से बाहर निकालकर 100 प्रतिशत शुद्ध कंचन जैसी काया बना देती है। हमें तो

सिर्फ इस सफाई कार्य में सहायता करनी है। जैसे कि सफाई कार्य के दौरान एनिमा (सादे पानी से) लें, मुँह में कुछ यानि कुछ भी नहीं डालें। यह सफाई कार्य भगवान द्वारा हो रहा है ऐसा जानकर खुश रहें जो होता है, उसे होने दें। कुछ ही समय में अपने आप सभी परेशानियाँ दूर हो जाएँगी।

संक्षिप्त में 'प' परेशानी का ना समझें परीक्षा का समझें।

शंका : क्या त्रिसूत्री साधना का उम्र के साथ कोई सम्बन्ध होता है ?

समाधान : हमारे समाज की ऐसी सोच है कि प्रभुभक्ति तो सिर्फ वृद्धावस्था में ही करनी चाहिए या होती है। एक ऐसी व्यवस्था मानव मन में नक्की है कि बचपन एवं जवानी में अभ्यास, प्रौढ़ावस्था में कमाई और वृद्धावस्था में भक्ति। परन्तु व्यवहार में हम देख सकते हैं कि वृद्धावस्था में इन्द्रियाँ कमजोर हो जाती हैं। शरीर साथ नहीं देता इसलिए भक्ति में एकाग्रता नहीं आती। समय पास करने हेतु लोग ज्यादा करके भक्तिमार्ग अपनाते हैं। प्रभुभक्ति का उम्र के साथ कोई बंधन नहीं है प्रभुभक्ति तो प्रथम से अंत तक दिल से अपने आप ही होनी चाहिए। प्रभुभक्ति श्वासोश्वास की क्रिया की तरह ही जीवन का एक हिस्सा बननी चाहिए। शास्त्रों से भी पता लगता है कि ध्रुव और प्रह्लाद ने बचपन में ही प्रभुभक्ति की थी। पार्वती जी, मीराबाई ने अपनी जवानी में भक्ति करी। राजा मनु महाराज और रानी शतरूपा ने वृद्धावस्था में भक्ति की। इस तरह भक्ती का आयु से कोई लेना देना नहीं। इसी तरह त्रिसूत्री साधना में तप की बात आती है तो कुछ लोग ऐसा सोचते हैं कि यह सब प्रयोग जीवन कार्य से निवृत्त होने के पश्चात् किया जाता है। युवावस्था तो खाने—पीने, मौजमस्ती करने के लिए है तब ऐसी साधना की बातें मत कीजिए इत्यादि फिर तो बचपन के लिए क्या कहेंगे ?

हकीकत में बाल्यावस्था ही साधना के लिए श्रेष्ठ है। इस अवस्था में ग्रहण शीलता का प्रमाण सबसे अधिक होता है। बाल्यावस्था में ही संस्कारों का सिंचन दीर्घजीवी होता है। इसी बाल्यावस्था में शरीर का निर्माण भी होता है। किसी भी इमारत की शुरुआत उसके नींव से होती है। नींव जितनी मजबूत होगी उतनी इमारत मजबूत बनेगी। इसलिए बाल्यावस्था से ही अगर त्रिसूत्री साधना की शुरुआत कर दी जाए तो शुद्ध सात्विक कोशिकाओं द्वारा निरोगी, सुदृढ़ दीर्घायु जीवन की नींव डाली जाती है। जिससे जवानी का समय खंड भी लंबा हो जाता है। वृद्धावस्था का समय भी पीछे हट जाता है। वृद्धावस्था में शारीरिक रोग और कष्टों को सहन नहीं करने पड़ेंगे। शक्ति का

हास नहीं होगा। मौत भी नैसर्गिक परिपक्व होकर, सहज और कष्टरहित आएगी जैसे वृक्ष से पका फल सहज ही गिर जाता है उसी तरह मौत भी अति सहज होगी। पांडवों और कौरवों के वरिष्ठ भीष्म-पितामह भी अपनी अंतिम अवस्था तक युद्ध भूमि में पूरी ताकत से लड़े थे जो हमें सूचित करता है कि वृद्धावस्था हम जैसी सोचते हैं वैसी दयनीय और खोखली नहीं होनी चाहिए। जो आज के समय में भ्रामक काल्पनिक ख्यालों से वृद्धावस्था बहुत ही दयनीय, असहाय, खोखली बना दी है।

त्रिसूत्री साधना के अनुसार अगर जो कोई माँ-बाप अपने बच्चों का संगोपन करे तब उन्हें बड़े सुखद, आश्चर्यजनक परिणाम दिखाई देंगे। माता का दूध कुदरती तरह से बच्चे को मिलना बंद हो जाए उसके बाद बच्चे को किसी अन्य पशु का दूध देना जरूरी और उचित नहीं होगा। बच्चे को ज्यादा से ज्यादा साग-सब्जी, ग्रीन सलाद, मौसमी फल यह सब कच्चा उसी प्राकृतिक रूप में ही खिलाएँ जाएँ। किसी भी चीज को भुंजे, तले या उबाले बिना कच्चे रूप में ही खाएँ। साग-सब्जियाँ, हरी पत्तेवाली भाजी, फलों का कच्चा रस निकालकर पिलाएँ और बच्चों को टेस्ट बनाकर पिलाने से बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास बहुत अच्छा होगा।

शंका : जवानी खाने-पीने की तथा मौज मस्ती करने की उम्र है, तो युवक-युवतियों को त्रिसूत्री साधना अपनाना कितना आवश्यक है ?

समाधान : जब भी हम कोई काम या क्रिया करते हैं तब यह सोचना जरूरी बन जाता है कि यह क्रिया हम किसलिए कर रहे हैं ? उस क्रिया के पीछे कारण क्या है ? जब हम भोजन करते हैं तब वह क्यों कर रहे हैं यह सोचना और समझना चाहिए। लोगों ने भक्ति के लिए वृद्धावस्था का समय निश्चित कर दिया है उसी तरह खाने-पीने के बारे में भी ऐसी सोच बना ली है कि 40, 50 और 60 वर्ष बाद चटाकेदार, मसालेवाले भोजन को छोड़कर सादा भोजन लेना चाहिए। ऐसी सोच के पीछे कारण शायद यह भी हो सकता है कि हम लोग भोजन में शक्ति/पौष्टिकता है यह मानकर समय-बेसमय, स्वादवश, अति आग्रहवश और मौज-मस्ती की चीज मानकर पूरे दिन खाते ही रहते हैं। परिणाम यह आता है कि बीस बाईस वर्ष की आयु तक शरीर का निर्माण होता है इसलिए जो भी खाया जाता है, वह सब निर्माण कार्य में खर्च हो जाता है। अन्न का, हड्डियाँ, माँस, खून इत्यादि में परिवर्तन हो जाता है जिससे खास कचरा बचता नहीं। किन्तु 20-22 साल के बाद शरीर की वृद्धि या विकास पूर्ण हो जाने के बाद भी उतना ही भोजन

ग्रहण करना चालू ही रहता है किन्तु भोजन का उतना उपयोग नहीं होता। इस तरह कचरे का परिमाण/मात्रा बढ़ जाती है, जिसे प्राणशक्ति बाहर निकाल देती है। परन्तु प्राणशक्ति की भी कुछ मर्यादा होती है। प्राणशक्ति हमेशा ओवरलोड काम करती है, जिससे आहिस्ता-आहिस्ता उसकी कार्यक्षमता भी मंद पड़ जाती है। इसलिए पूर्ण तरह से कचरा बाहर निकालने के लिए समर्थ नहीं रहती। इस वजह से धीरे-धीरे उसकी कार्यक्षमता मंद हो जाती है। जिससे पूरा कचरा बाहर निकालने में समर्थ नहीं रह पाती फलतः धीरे-धीरे कचरा शरीर में जमा होते रहता है और हर रोज उस कचरे में थोड़ा-थोड़ा कचरा बढ़ता ही रहता है। यह कचरा लंबे समय तक पड़े रहने की वजह से वह सड़ने लगता है और गैस, एसीडिटी, कब्ज इत्यादि तकलीफें होने लगती हैं। ऐसी प्रक्रिया लंबे समय तक चालू रहने से कुछ सालों के बाद भयंकर रोग का रूप धारण कर लेती है। इससे यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि 40 वर्ष की आयु तक रोगिष्ठ होना स्वाभाविक है। ज्यादा करके लोग 40 वर्ष की आयु तक पहुँचते कुछ ना कुछ बीमारी के शिकार बनते हैं। इसलिए 40 वर्ष की आयु तक जो भी खाना-पीना है वह खा पी लें। फिर तो शरीर साथ नहीं देगा। इस तरह भोजन से शक्ति मानकर समय-बेसमय, जरूरत से ज्यादा, स्वादवश, आग्रहवश, मौजमस्ती की खातिर पूरे दिन कुछ न कुछ खाने से, गलत परिणाम आया 'रोग'। हकीकत में खाना क्यों जरूरी है उतना समझ लें तो रोगों के भोगी बनने की नौबत नहीं आएगी। भोजन से शरीर बनता है इसलिए 20-22 वर्ष की आयु तक शरीर निर्माण हेतु एवं शरीर के पोषण के लिए भोजन की आवश्यकता रहती है। शरीर का निर्माण कार्य हो जाने के बाद निर्माण हेतु जो भोजन लिया जाता था उसकी अब जरूरत नहीं है। सिर्फ जरूरी लगने वाला भोजन ही लिया जाना चाहिए। शरीर पाँचों तत्त्व जल, पृथ्वी, अग्नि, वायु और आकाश तत्त्व से बना हुआ होने की वजह से वे तत्त्व अनुक्रम से धान, साग-सब्जी, फल, हरे पत्ते और कुछ भी ग्रहण नहीं करना (यानि आकाशतत्त्व) इन सबसे मिलता है। अतः ऐसा ही भोजन लेना चाहिए। सुबह उठने के साथ कुछ भी ग्रहण ना करते हुए हलके से हल्का ऐसा आकाश तत्त्व से शुरू करके दोपहर में आकाशतत्त्व से भारी ऐसे दो तत्त्व वायु और अग्नि (फल एवं ग्रीन सलाद) और रात्रि में भारी तत्त्व जल और पृथ्वी तत्त्व लेना चाहिए। यही सच्ची भोजन प्रणाली की रीति है। अगर इस तरह भोजन लिया जाए तो कभी बीमारी नहीं आएगी और जब तक जिंदगी है अंतिम श्वास तक कुदरती सब स्वाद का

अस्वादन ले सकोगे। थकावट नहीं लगेगी, कार्यक्षमता बढ़ जाएगी। बढ़ती उम्र में भी तरोताजापन लगेगा जबकि जवानी में जो सामने आए वह और जब चाहे तब खाते ही रहना यह अज्ञान और पागलपन होगा। यह जो अमूल्य देह मिला है, उसका उचित तरह से जतन करें और यूँ ही मत गंवा दें। देह के गुणधर्मों को समझकर उसके नीति नियमों का उचित पालन करने से ही मानवदेह का जतन हो सकता है बाकी खाना—पीना, मौज—मजाक साधनों में लुटा दोगे तो शरीर का सत्यानाश हो जाएगा। शरीर रोगों का घर बन जायेगा जीना भी कठिन हो जायेगा। अंततः आने वाली नई पीढ़ी को ज्यादा रोगिष्ठ बनाने के लिए हम जिम्मेदार रहेंगे।

शंका : क्या त्रिसूत्री साधना श्रमिक / मजदूर भी अपना सकता है?

समाधान : छिति जल पावक गगन समीरा,

पंच रचित यह अधम सरीरा।।

पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि और वायु से यह अपना शरीर बना है ऐसा रामचरित मानस में एवं अन्य ग्रन्थों में भी इस बात का जिक्र है। नौकर के लिए अलग, सेठ के लिए अलग, गरीबों के लिए अलग प्रकार का भोजन कम श्रम करने वालों के लिए भिन्न, ज्यादा श्रम करने वालों के लिए कुछ अलग प्रकार का भोजन, ऐसा शरीर भगवान् ने बनाया नहीं है। सभी लोगों की शरीर की रचना एक जैसी है फिर शरीर से कोई ज्यादा श्रम लेता है तो कोई कम। शरीर एक यंत्र है और वह श्रमिक और अश्रमिक सब के लिए समान है। इसलिए शरीर के गुणधर्म और नीति नियम सभी पर एक समान लागू होते हैं इसलिए त्रिसूत्री साधना के प्रथम चरण तप के नियमानुसार श्रम के बाद भोजन और भोजन के बाद आराम। यह नियम भी सभी को एक समान लागू होता है या सुबह से दोपहर तक आकाशतत्त्व ग्रहण करें, दोपहर में वायु और अग्नि तत्त्व ग्रहण करें रात में जल और पृथ्वी तत्त्व युक्त भोजन ग्रहण करें। यह भी सबको एक समान लागू होता है यानि श्रमिक हो या अश्रमिक फर्क सिर्फ इतना ही है कि जो पाँच तत्त्व ग्रहण करने हैं वह अपने शरीर के हिसाब से लेने चाहिए। इसलिए स्वाभाविक अश्रमिक जितना प्रमाण में भोजन लेगा उससे थोड़ा अधिक प्रमाण में श्रमिक को भोजन की आवश्यकता रहेगी। नई भोजन की सिस्टम दोनों के लिए समान रहेगी।

ऐसे अनेक साधक हैं जो बहुत मेहनत का काम करते हैं और त्रिसूत्री साधना को अपनाकर निरोगी शरीर रखते हैं। सामान्यतः मजदूर वर्ग को ज्यादा मेहनत का काम करना पड़ता है। किन्तु किसान जो मजदूर से भी

ज्यादा मेहनत का काम करना पड़ता है किन्तु रामचरित मानस में बताई गई त्रिसूत्री साधना अपनाता है।

हाथी, घोड़ा, बैल जितना तो काम हम नहीं करते। वे पशु तो सिर्फ घास ही खाते हैं तो अपने को क्या तकलीफ है ?

शंका : त्रिसूत्री साधना बहुत खर्च वाली है। गरीब लोग उसे कैसे अपनाएँ ?

समाधान : रामचरित मानस की त्रिसूत्री साधना में तप यह शारीरिक स्तर की साधना है। जिसके अनुसार शरीर को उचित समय, उचित प्रकार का, उचित मात्रा में भोजन दिया जाए तो शरीर सदा निरोगी रहता है। इस सिद्धान्त की समझ न होने की वजह से हम लोग सुबह से भारी नाश्ता, चाय, दोपहर में भोजन, रात्रि को भोजन, और बीच—बीच में हर दो तीन घण्टे में चाय नाश्ता लेते रहते हैं। इसके लिए दोषी हमारा यह गलत ख्याल है कि भोजन में शक्ति है और इसलिए जरूरत से ज्यादा खाया जाता है। सर्वेक्षण के मुताबिक यह अंदाजा लगाया है कि मनुष्य उसकी जरूरत से दस गुना ज्यादा खाता है। जो कोई भी इस साधना को समझकर अपनाता है उसके सभी प्रकार के व्यसन छूट जाते हैं और भोजन भी कम हो जाता है। बीमारियाँ भी नहीं रहतीं, जिससे डॉक्टर की फीस, लेबोर्टरी की टेस्टिंग के खर्चे, और दवाइयों के खर्चे सब बंद हो जाते हैं। कार्यक्षमता बढ़ती है, मन भी आनंद में रहता है। रोजगार में आवक बढ़ती है। अंत में देखा जाए तो साधना खर्च वाली नहीं बल्कि सस्ती होती है। सुबह में चाय, नाश्ता बंद हो जाने से कुछ अतिरिक्त काम करने के लिए टाइम मिलता है। औरतों को भी घर की साफ—सफाई, बच्चों के लिए ध्यान देने का वक्त मिलता है। समय के साथ—साथ गैस और अन्य खर्च की भी बचत होती है। दोपहर में ग्रीन सलाद एवं फल खाने में लेने हैं, फलों का और ग्रीन सलाद इसका खर्च बढ़ जाता है ऐसा आभासी डर है। मौसम में मिलने वाले फलादि, सस्ता साग—सब्जी लेने से खर्च बिल्कुल बढ़ता नहीं है। फल खाने इतने ही जरूरी हैं, यह आवश्यक नहीं है। फलों से अग्नि तत्त्व मिलता है। हरे पत्ते वाली कोई भी चीज खा सकते हैं तो अग्नि तत्त्व की पूर्ति पूर्ण हो जाती है। हमारी कच्चे खाने की डिश 20—25 रुपए में उपलब्ध होती है। किसी भी गरीब की सामान्य डिश भी रुपए 30 से कम तो नहीं होती है।

शंका : जिन लोगों को बहुत ही भाग—दौड़ का काम रहता हो वे भी क्या ये साधना कर सकते हैं ? क्या उन लोगों से यह साधना हो सकती है ?

समाधान : जिन लोगों का नौकरी या धंधा ही भाग—दौड़ का है उन लोगों को शारीरिक श्रम भी होता है उन लोगों के लिए यह साधना बहुत ही उपकार वाली, आसान और सेहतपूर्ण है। सुबह से दोपहर तक आकाशतत्त्व ग्रहण करने की वजह से सुबह का चाय—नाश्ते की व्यवस्था करने की कोई झंझट नहीं रहती। नाश्ते के टिफिन में ककड़ी, मूली, गोभी का टुकड़ा, हरी मिर्च, शिमला मिर्च, गाजर इत्यादि ले जा सकते हैं। खजूर भी बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं। खजूर 4—5 साथ में रखें। भूख लगने पर थोड़े से खालें। दोपहर होटल—लॉज ढूँढने की आवश्यकता नहीं रहती। रात्रि का भोजन हम हमेशा पहले की तरह ही जो लेते रहे हों उसी तरह लेना है। रात्रि भोजन में कोई बदलाव नहीं।

इस तरह सभी पहलुओं से देखा जाए तो भाग—दौड़ करने वालों के लिए यह साधना ज्यादा सुविधापूर्ण है, साथ में शक्ति, स्फूर्ति, आनंद और कार्यक्षमता में भी बढ़ावा होता है।

शंका : पत्नि क्यों साधना का विरोध करती है ?

समाधान : सिर्फ पत्नि ही नहीं किन्तु खुद के अपने रिश्तेदार सभी कोई इस साधना का विरोध करते हैं। जिसमें पत्नि का विरोध सबसे अधिक है क्योंकि सबके मन में यह ख्याल है कि भोजन में शक्ति है सब के मन को यह ख्याल और डर है कि साधना के हिसाब से लिए जाने वाले भोजन में कहीं कमजोरी तो नहीं आ जाएगी ? और खाना नहीं खाया जाएगा तो ना जाने क्या से क्या हो जाएगा ? पत्नी को और स्वजन को शुभ हितकारी भावना होने की वजह से उनके मन में कल्पित अहित (बुरे ख्याल) सहन न होने की वजह से वे इस साधना का विरोध करते हैं, उन्हें लगता है कि बहुत कमजोरी / चक्कर बगैर आ गया तो ? किन्तु आगे चलकर जब उनके सामने साधना के चमत्कारिक परिणाम दिखाई देते हैं, अकल्पनीय फायदे दिखाई देते हैं तब उन्हें सच बात का पता लगता है। नुकसान का जो डर था वो काल्पनिक था। वह भ्रम जब टूट जाता है तब सभी अपने स्वजन समर्थन देने लगते हैं। खुद भी साधना में जुट जाते हुए दूसरों को भी साधना में जुड़ने के लिए प्रेरित करते हुए आत्म संतोष लेते हैं। परन्तु सच बात जब तक समझ में नहीं आती तब तक खुद को, पति को और बच्चों को प्यार से जबरदस्ती आग्रह करके खिला—खिलाकर अनजाने में ही मौत को न्यौता देने जैसा होता है। यह आयुष्य कम होने में और रोगों को न्यौता देने में कहीं न कहीं कारण बनता है।

शंका : साधना कितने समय के लिए रखना जरूरी है ?

समाधान : तप—सेवा—सुमिरन की साधना यह रोग निवारण चिकित्सा पद्धति नहीं है। यह त्रिसूत्री साधना प्रभुप्राप्ति तक ले जाने वाला मार्ग है। यह साधना से सभी प्रकार के दुखों की निवृत्ति होनी यह सहज बात है। लेकिन दुखों की निवृत्ति यह साधना का अंतिम उद्देश्य मात्र नहीं है। खरा अर्थ है प्रभुप्राप्ति का। इसलिए साधक को सच बात को समझकर विचार परिवर्तन करके अंतिम श्वास तक यह साधना चालू रखनी चाहिए। यहाँ पर तो हमसे जो भूल हुई है उसे सुधारने की बात है। भूल तो हमेशा के लिए ही सुधारने की होनी चाहिए।

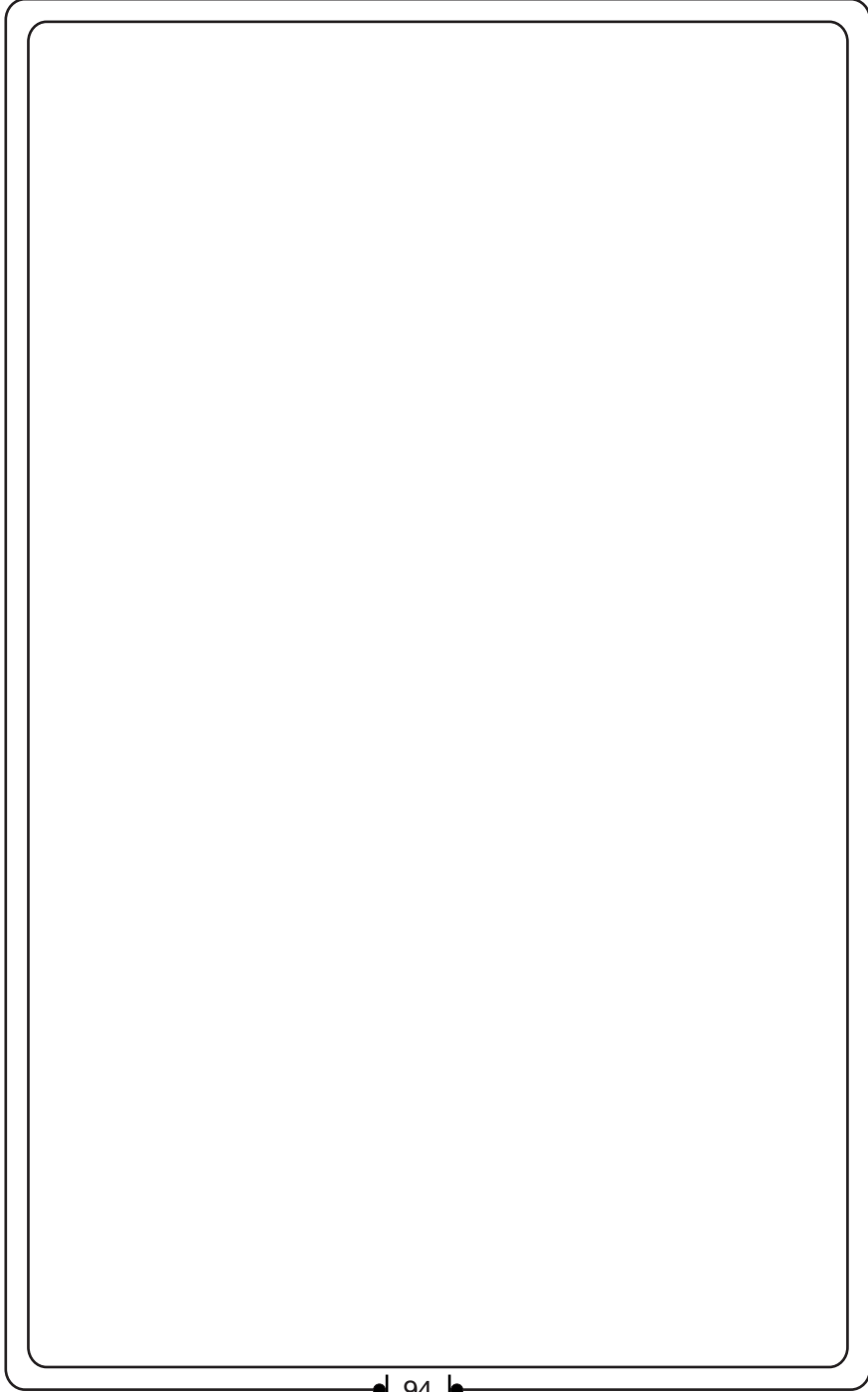
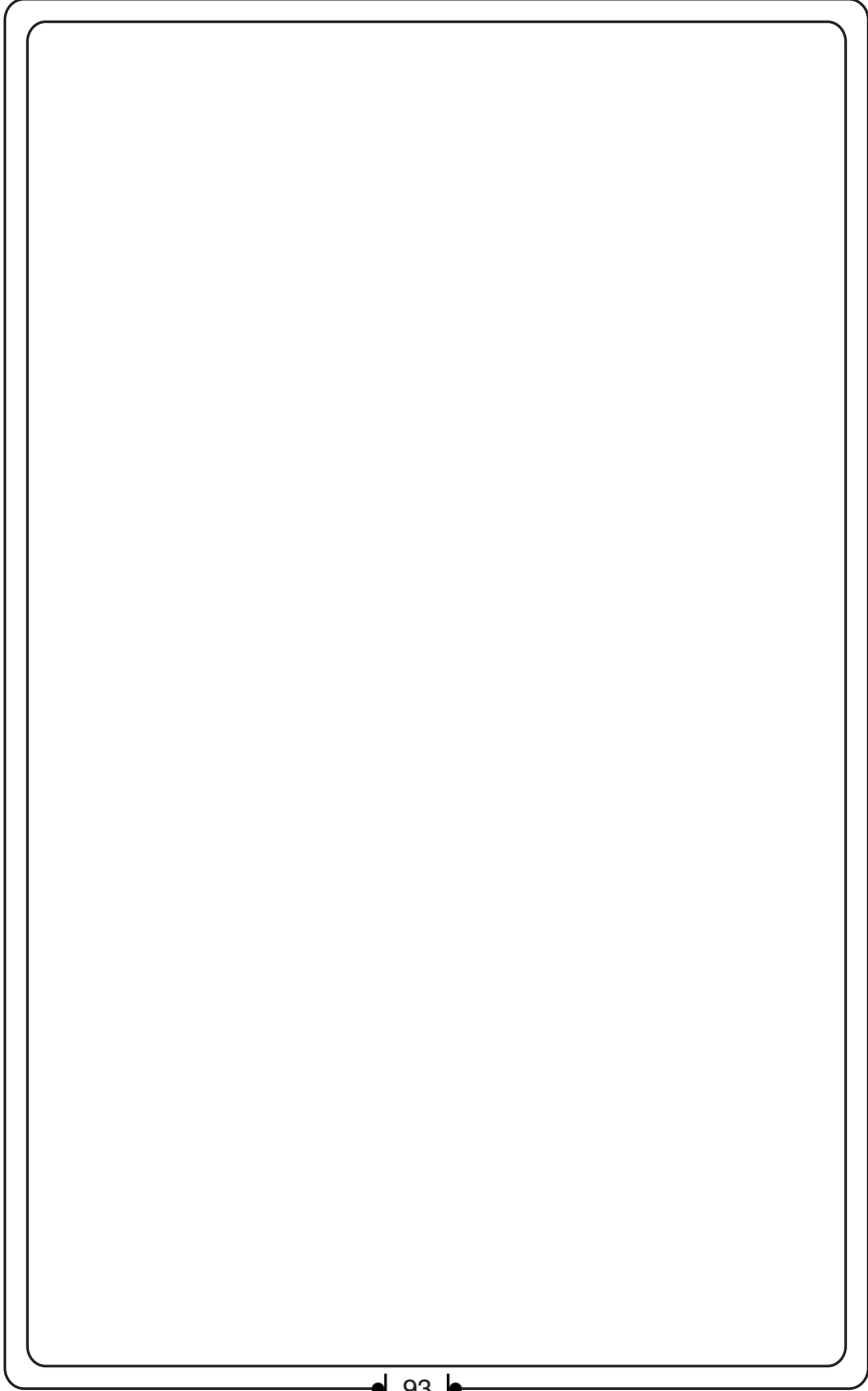
शंका : निरोगी रहने के लिए समय—समय पर नैसर्गिक चिकित्सा केन्द्र में ट्रीटमेन्ट लेते रहे तो ऐसी साधना हमेशा के लिए अपनाने की जरूरी है क्या ?

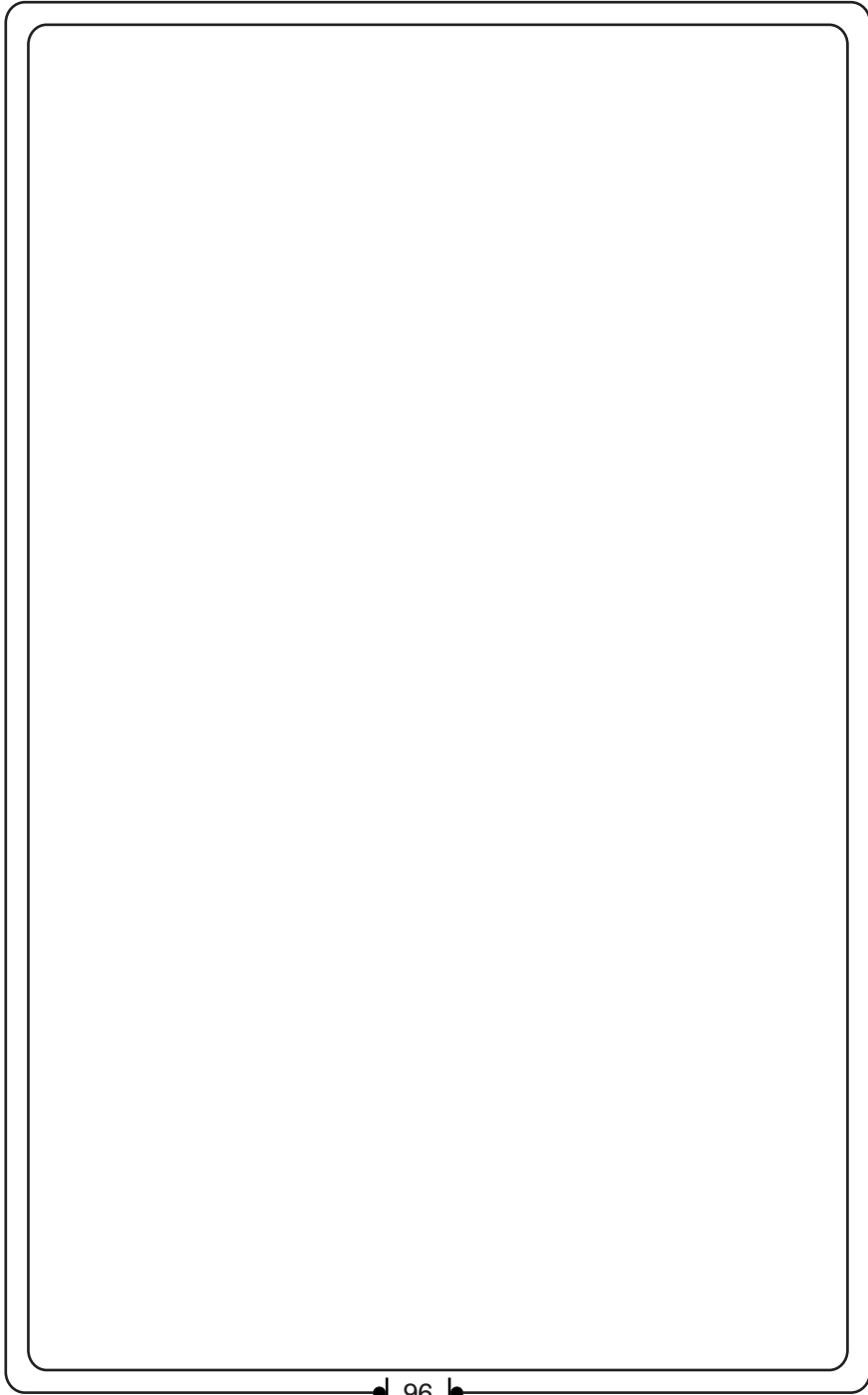
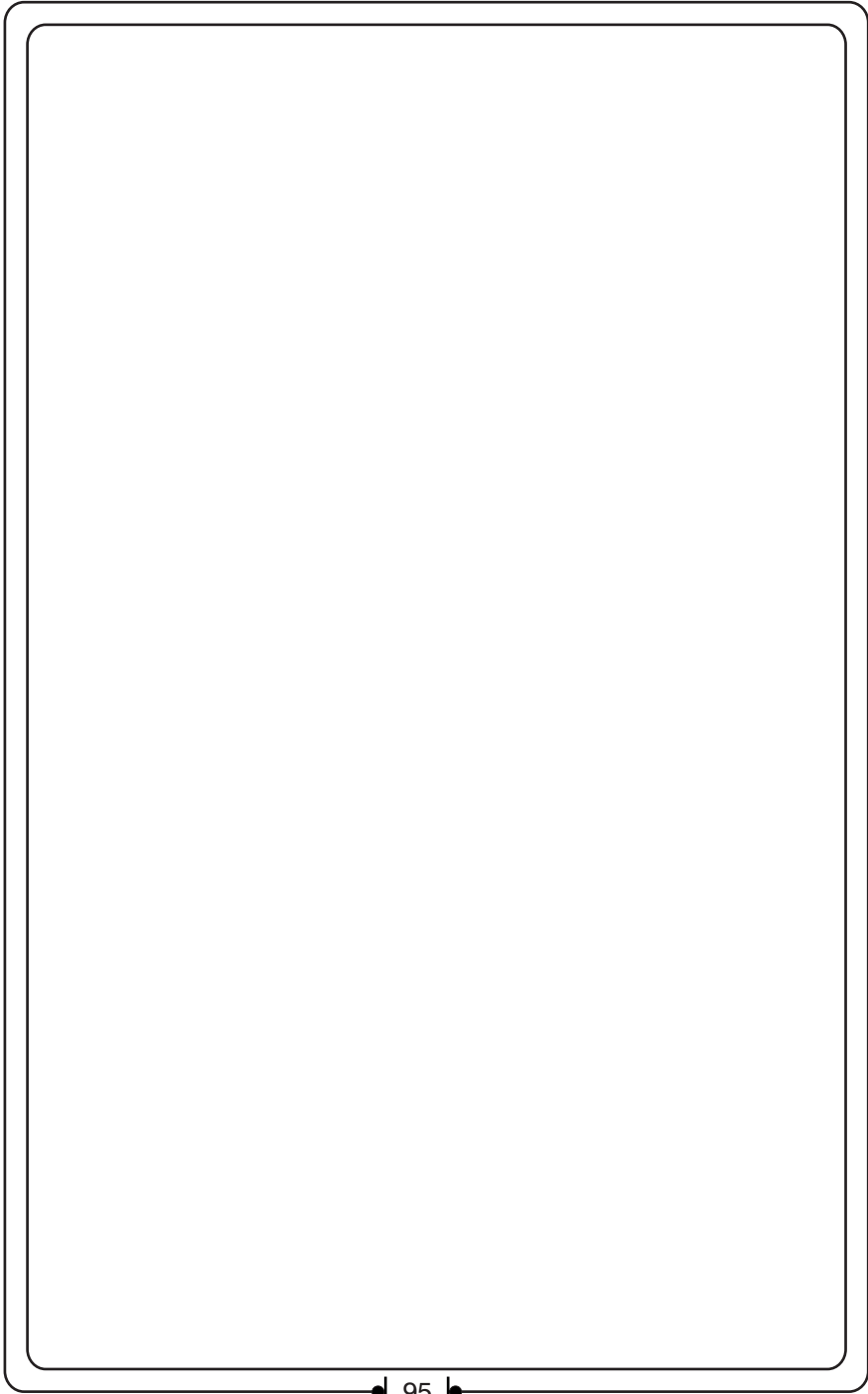
समाधान : तप—सेवा—सुमिरन की साधना यह कोई रोग नाबूदी चिकित्सा पद्धति नहीं है। यह तो ईश्वर प्राप्ति की साधना है। मानव जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त करने की साधना है। निरोगीपन, शक्ति की प्राप्ति, मानसिक तनाव से मुक्ति, डर / भय न लगना, सम्बन्धियों के वियोग का दुख दूर होना, इत्यादि जैसे सभी दुःखों की निवृत्ति तो इस साधना में आने वाले सहज स्टेशन हैं। जैसे—हरिद्वार (ऋषिकेश) जाना हो तब रास्ते में कोटा, दिल्ली जैसे स्टेशन सहज आते हैं। उसी तरह हरिद्वार याने हरि / प्रभु के पास जाने के लिए ऊपर बताई गई बातें समझना है।

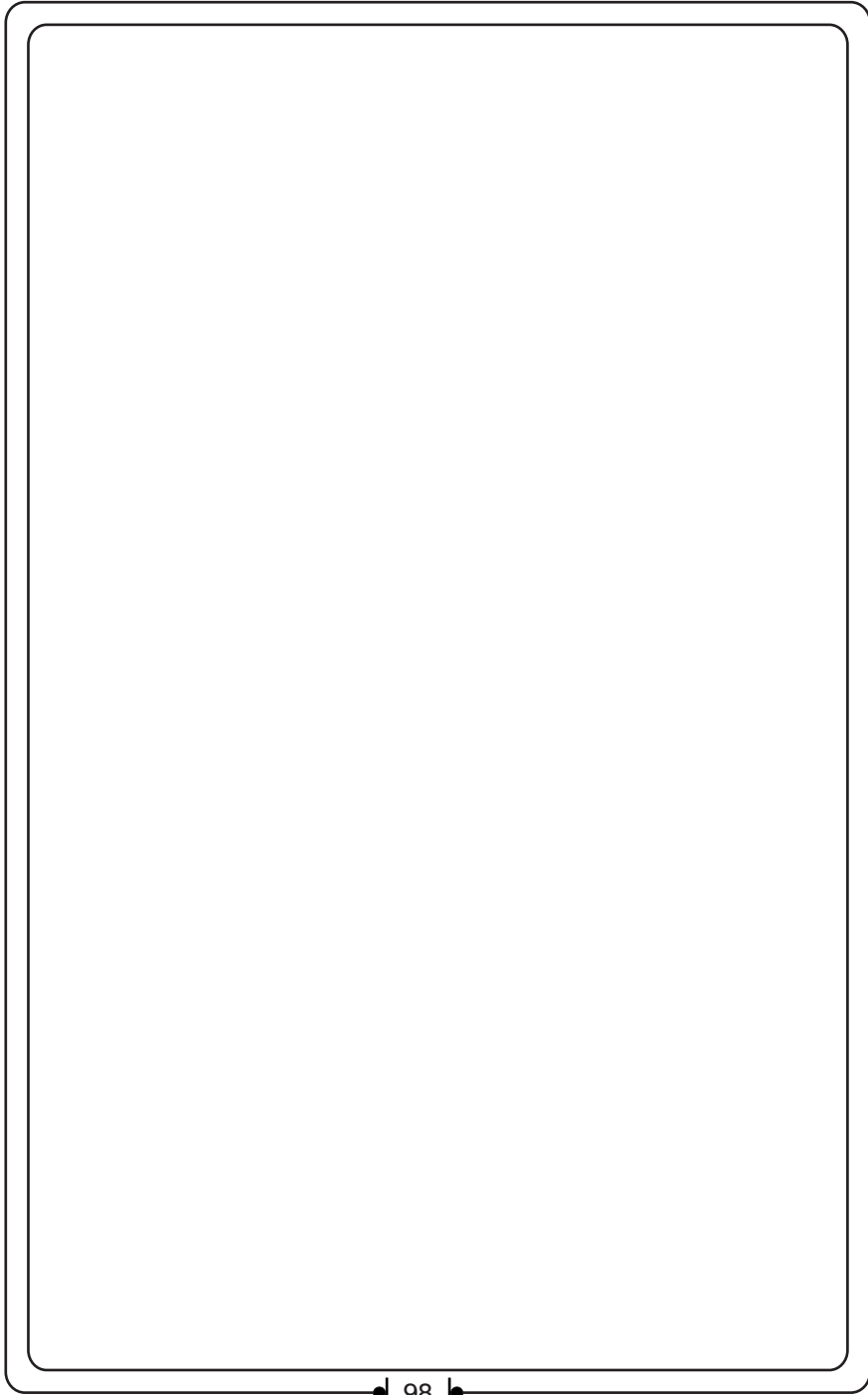
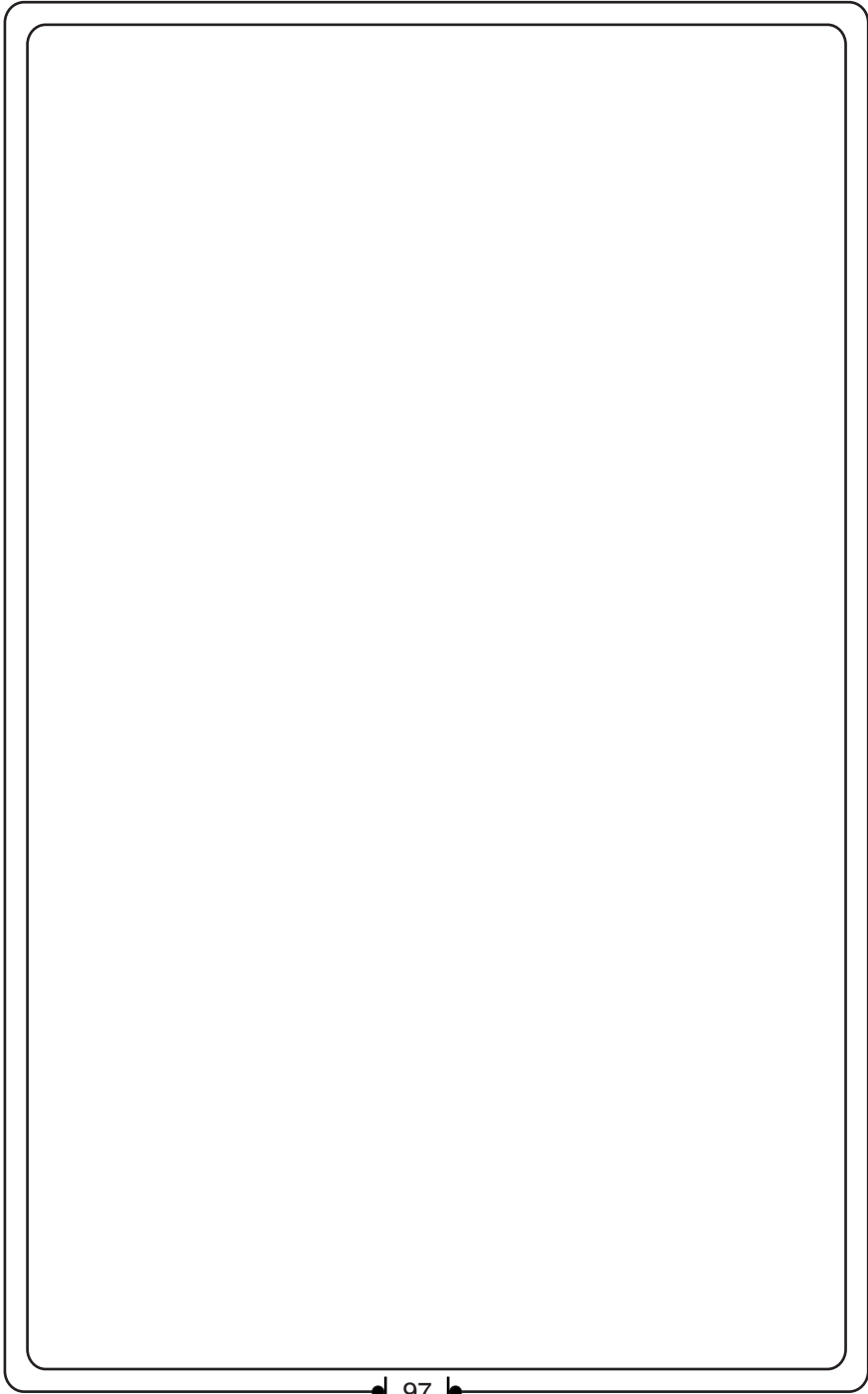
शंका : तप—सेवा—सुमिरन के सिद्धान्त आयुर्वेद, एलौपेथी एवं अन्य प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों से विपरीत क्यों हैं ?

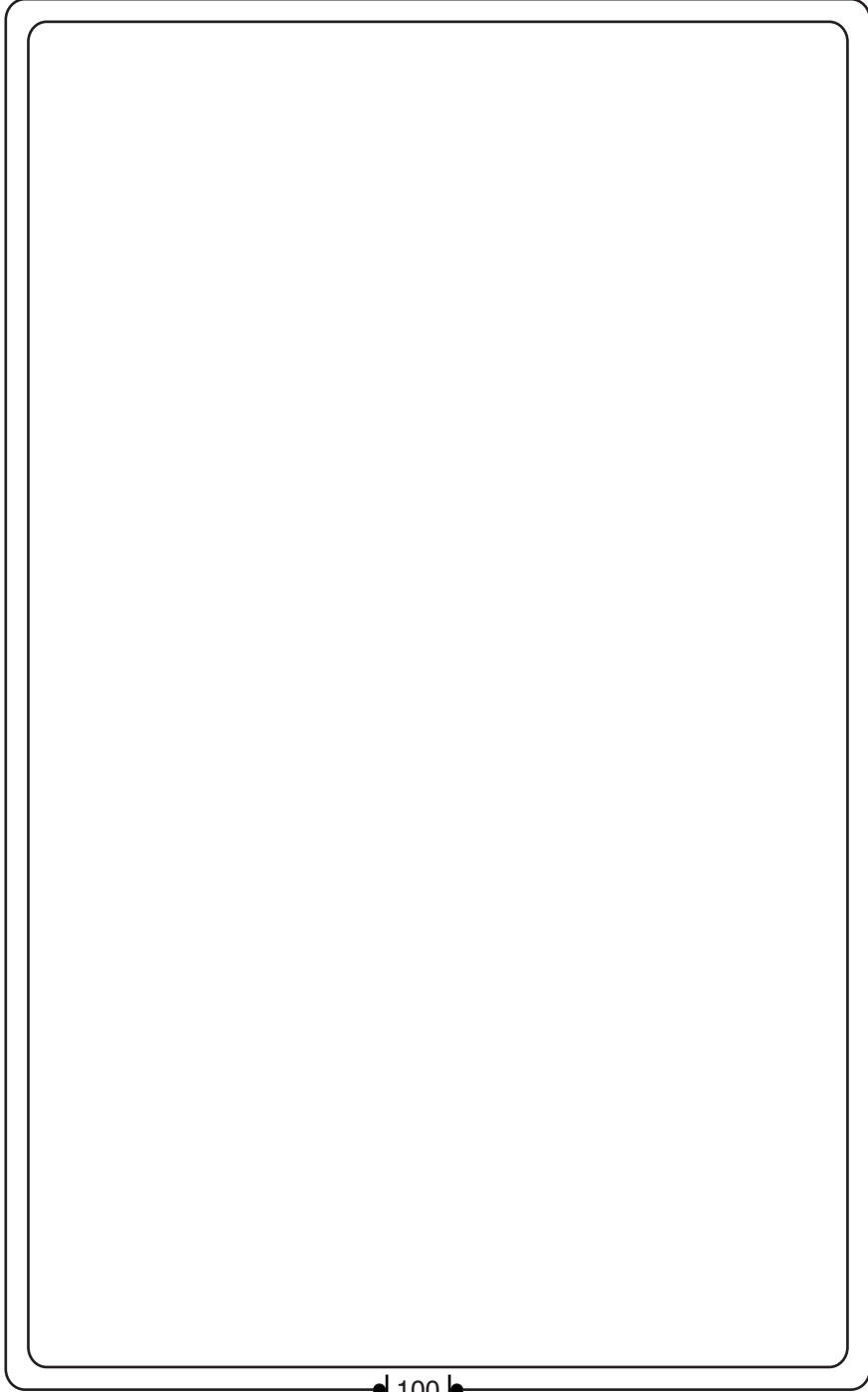
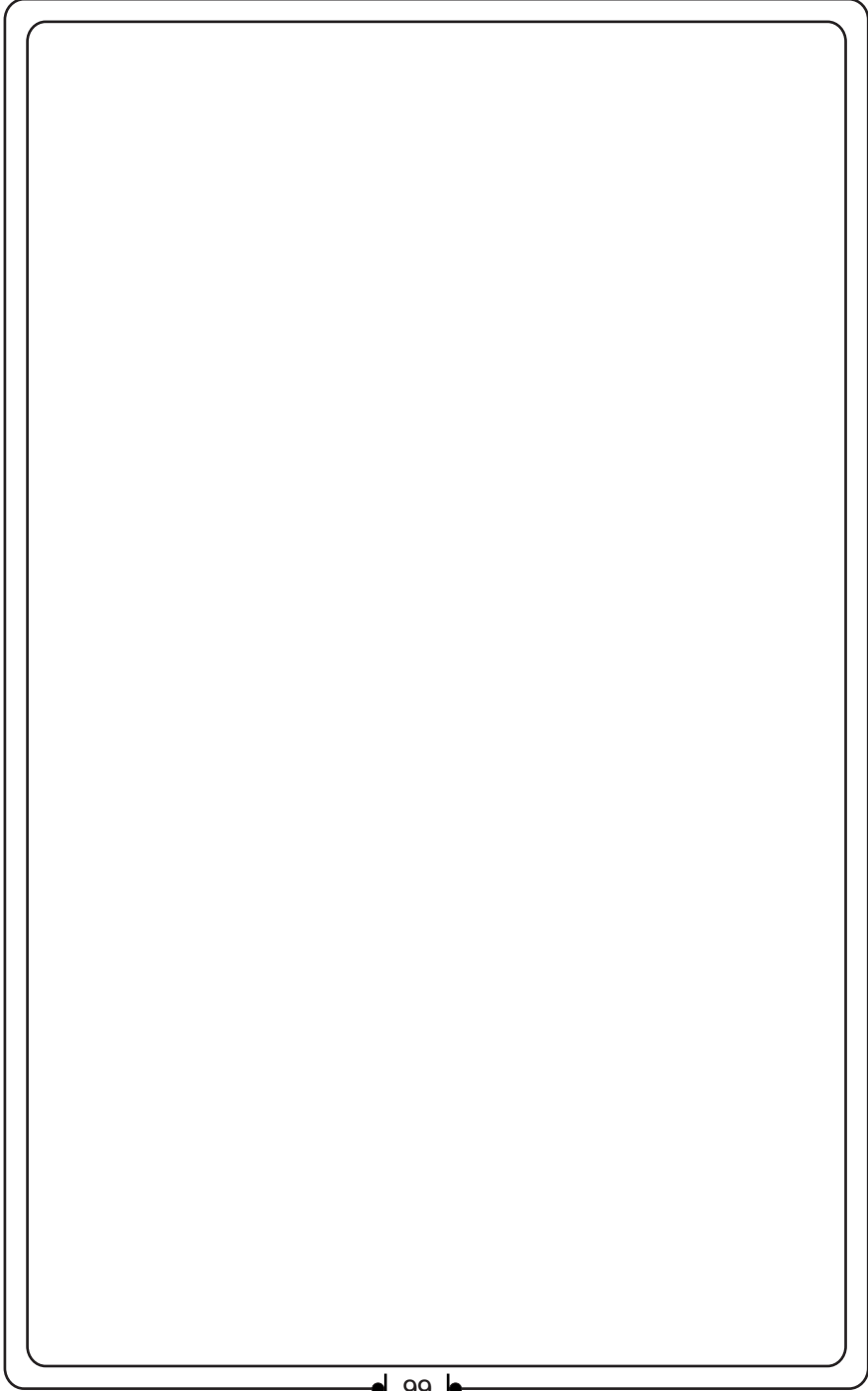
समाधान : अब तक की संशोधित चिकित्सा पद्धतियों के मूल में भोजन में शक्ति नहीं यह ख्याल किसी को आया नहीं। इसलिए सत्य का पता नहीं चला, जिसके कारण एक दूसरे भ्रांत ख्याल के आधार पर भिन्न—भिन्न पद्धतियों ने काम किया है। नींव के ख्याल ही गलत हैं इसलिए गलत दिशा में संशोधन हुए और गलत परिणाम भुगतने पड़े। एक जंक्शन पॉइन्ट से गाड़ी पकड़ने में चूक हो जाए, जाना हो दिल्ली और गाड़ी पकड़ ली मुंबई की तो दिल्ली कभी पहुँच नहीं पाएँगे या जो जहाँ पर है ही नहीं, वहाँ पर ढूँढने से मिलेगा ही नहीं। यह उतना ही स्पष्ट है जैसे कि मृगजल आभासी जल के पीछे भागता ही रहता है जो उसकी प्यास कभी बुझने वाली नहीं है। आभासी जल के पीछे दौड़ते—दौड़ते थक जाता है, मर जाता है। पीढ़ी दर पीढ़ी से

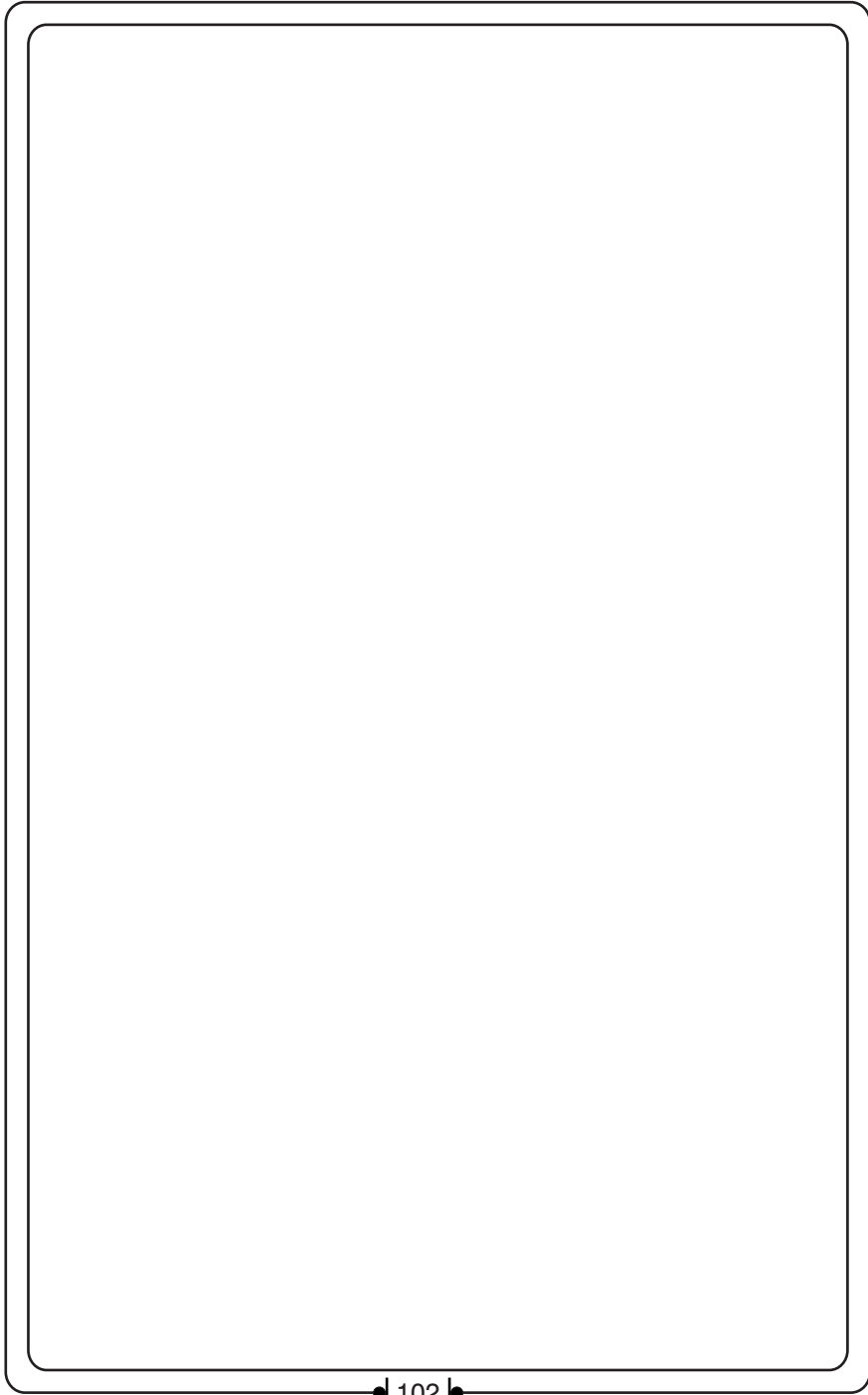
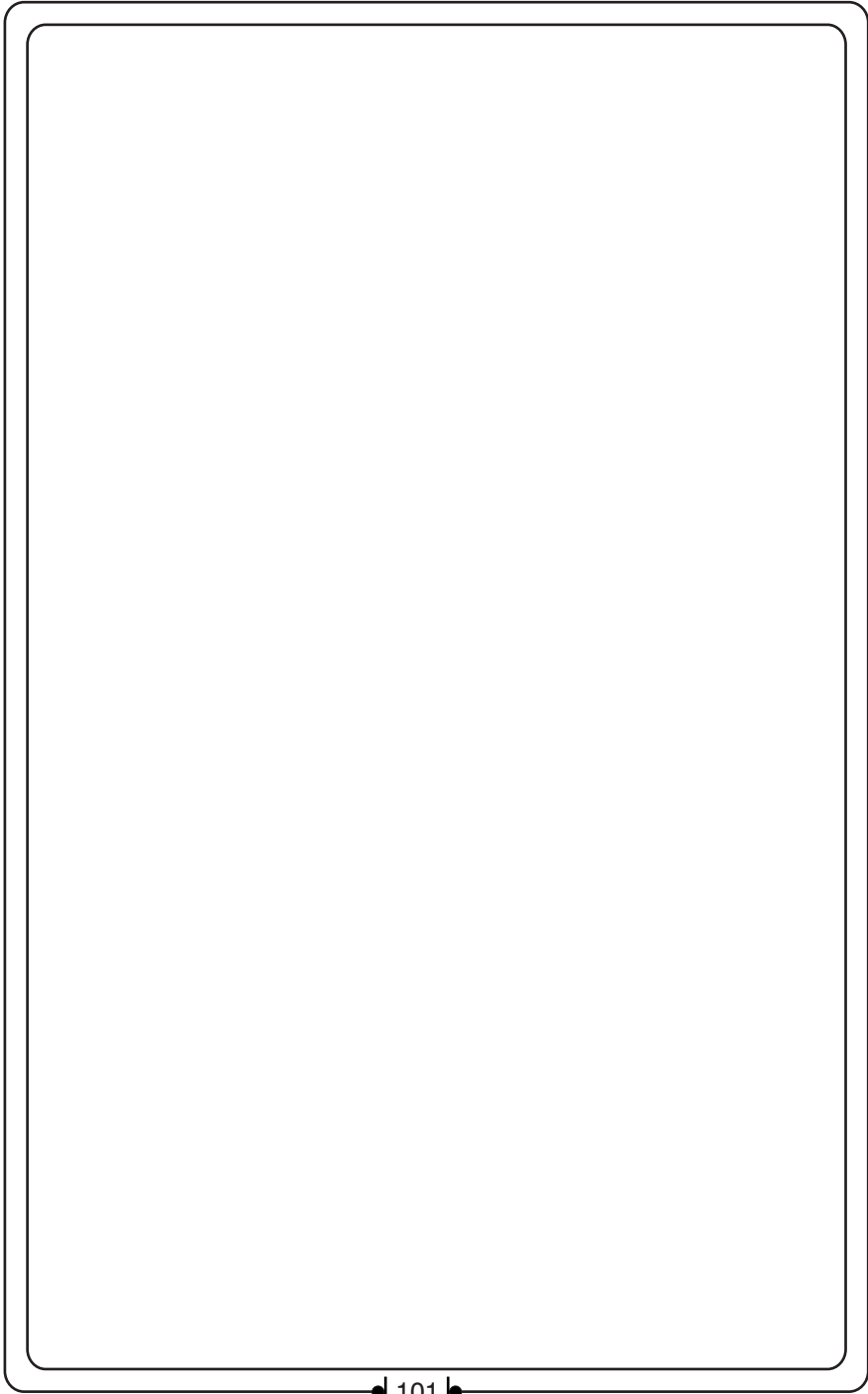
भागते ही रहता है किन्तु आखिर तक प्यास बुझती नहीं। ऐसा हमारे लिए भी है। हम लोग दवाइयों से स्वास्थ्य और भोजन से शक्ति मान बैठे हैं और मृग

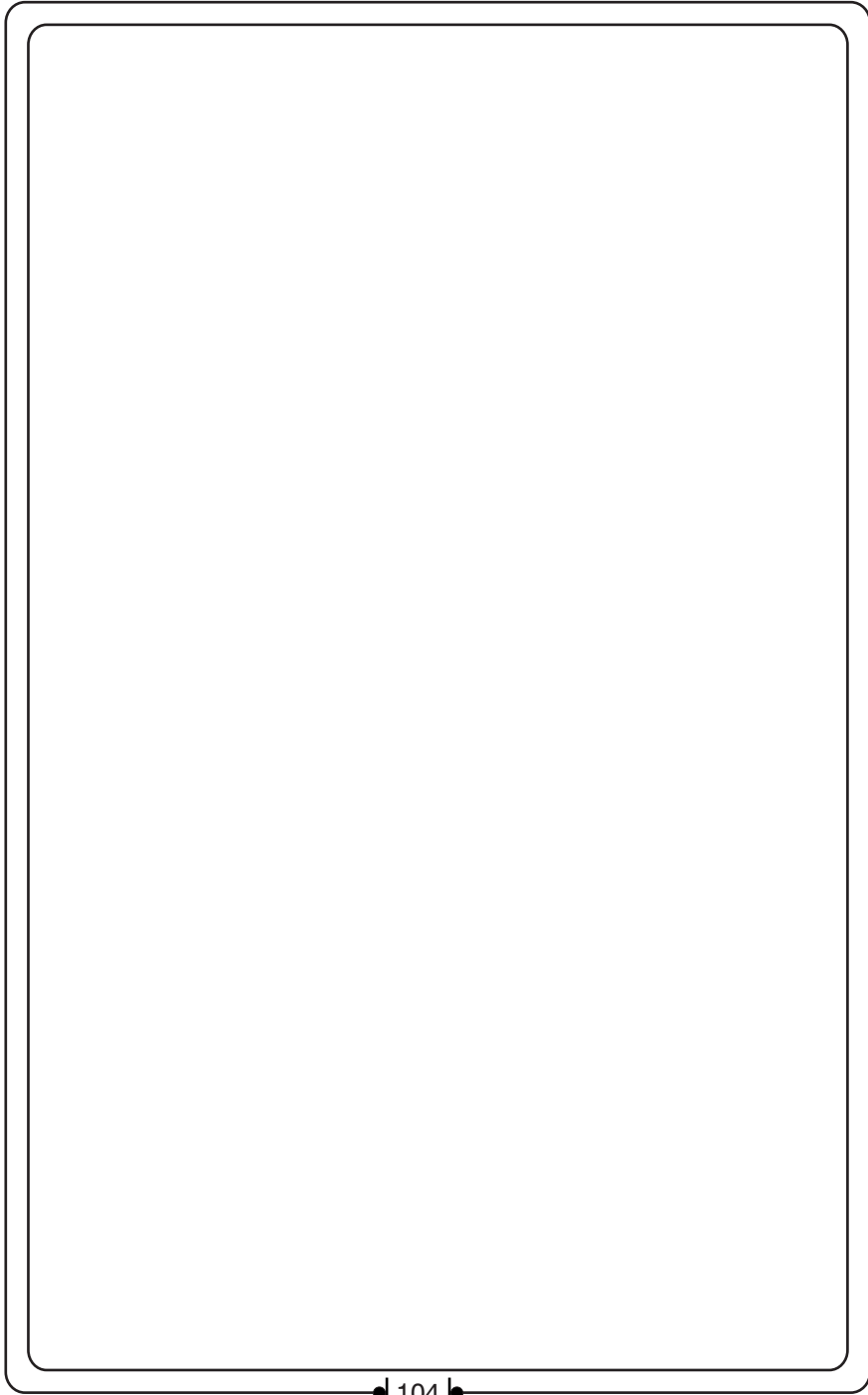
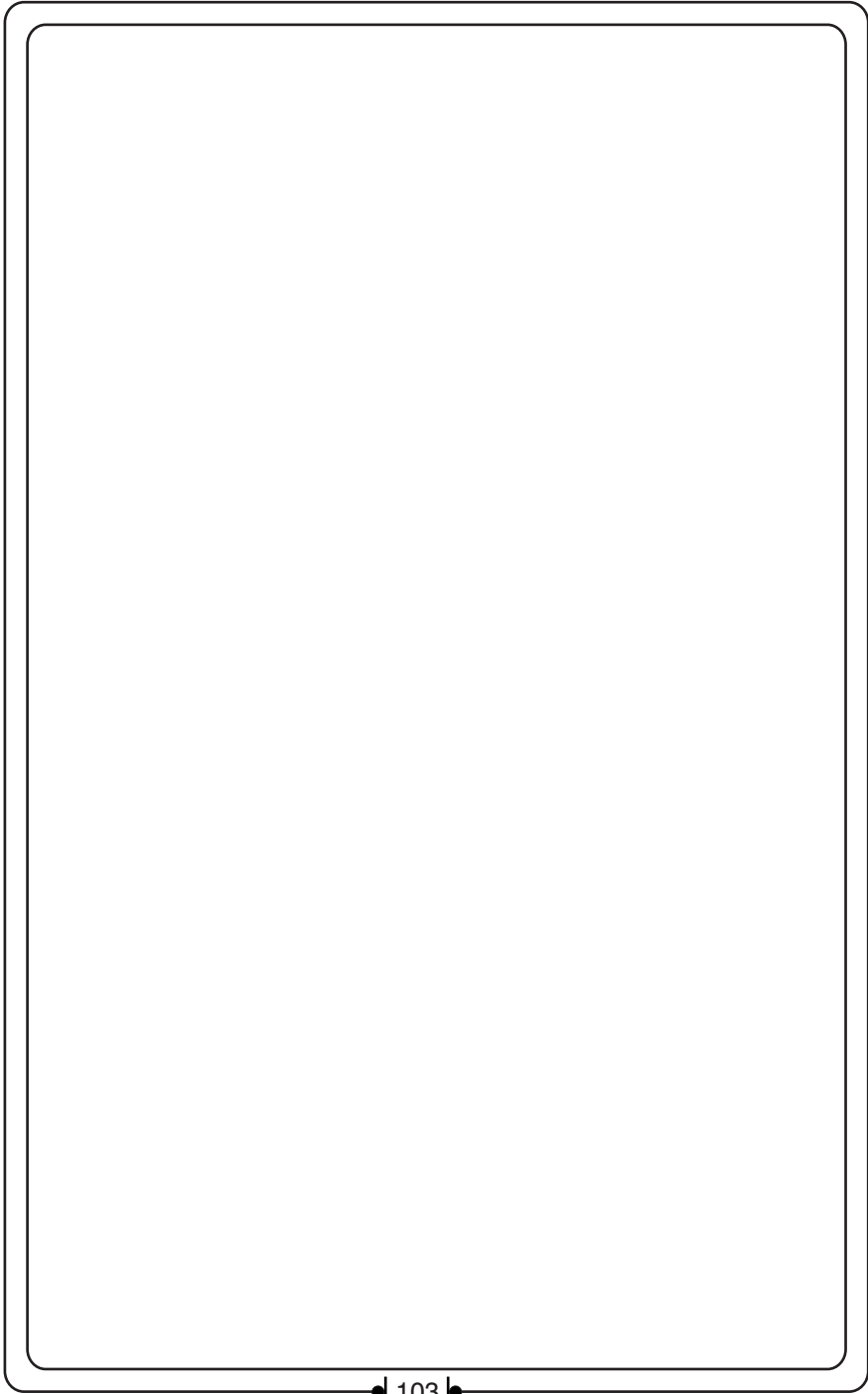


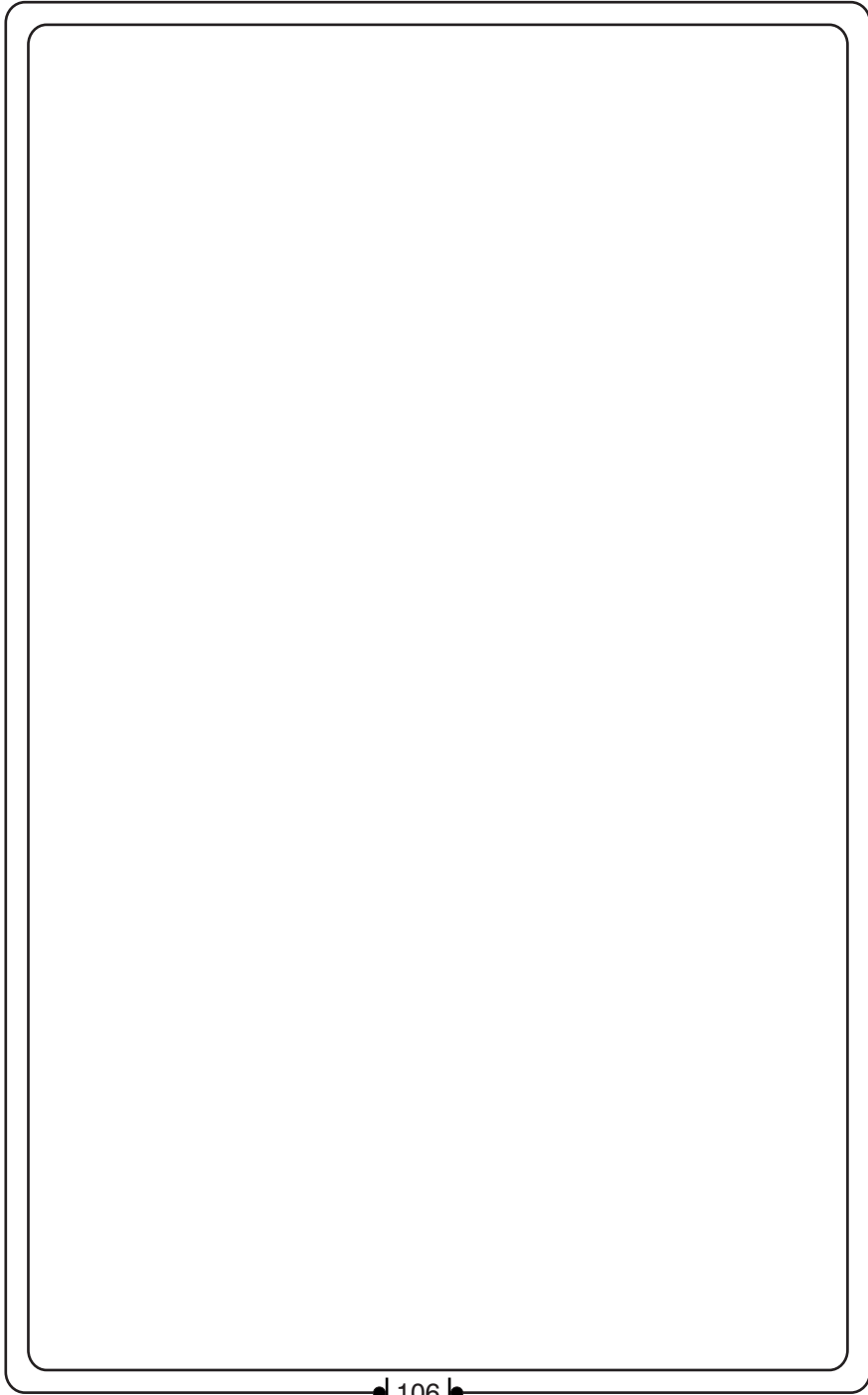
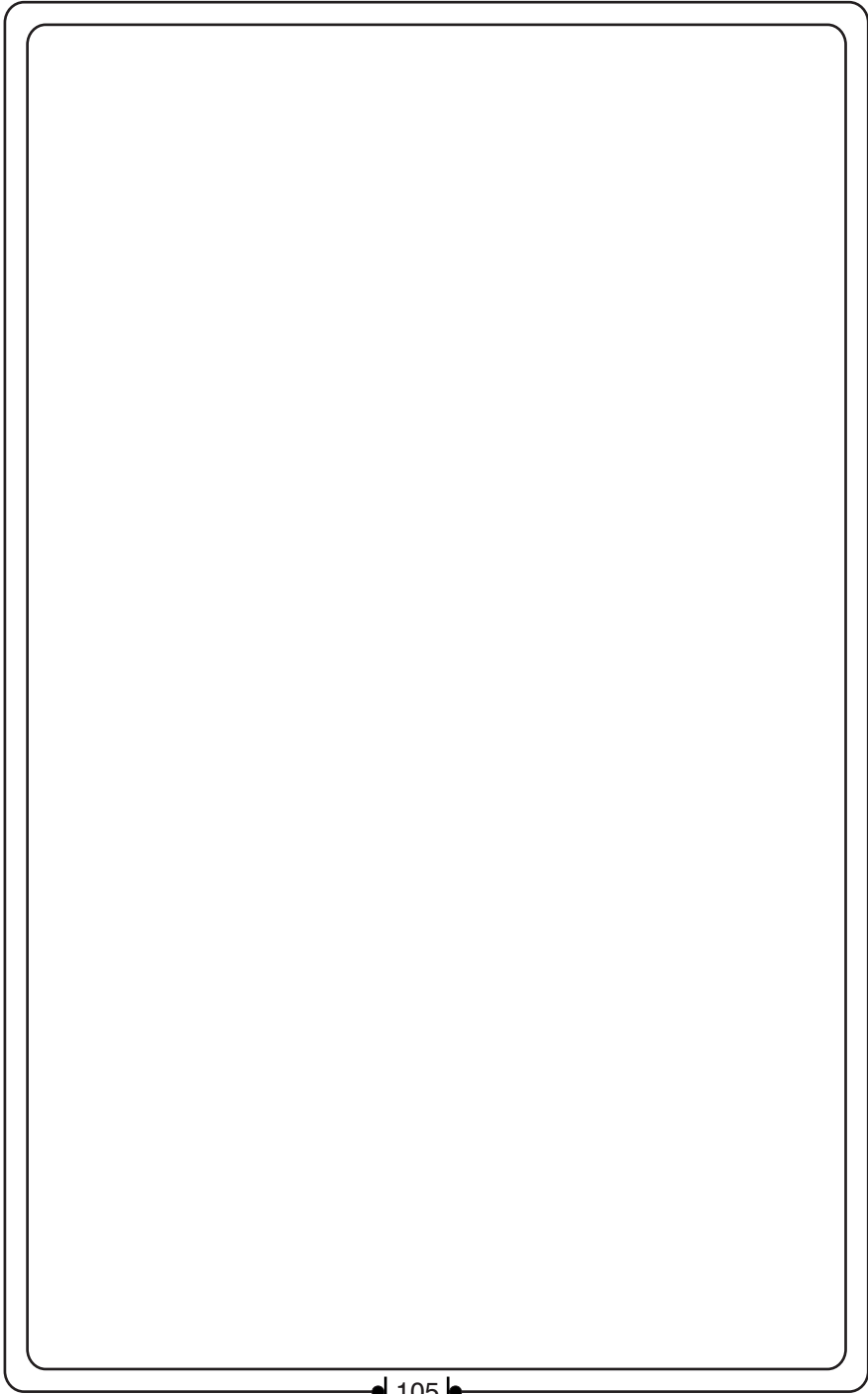


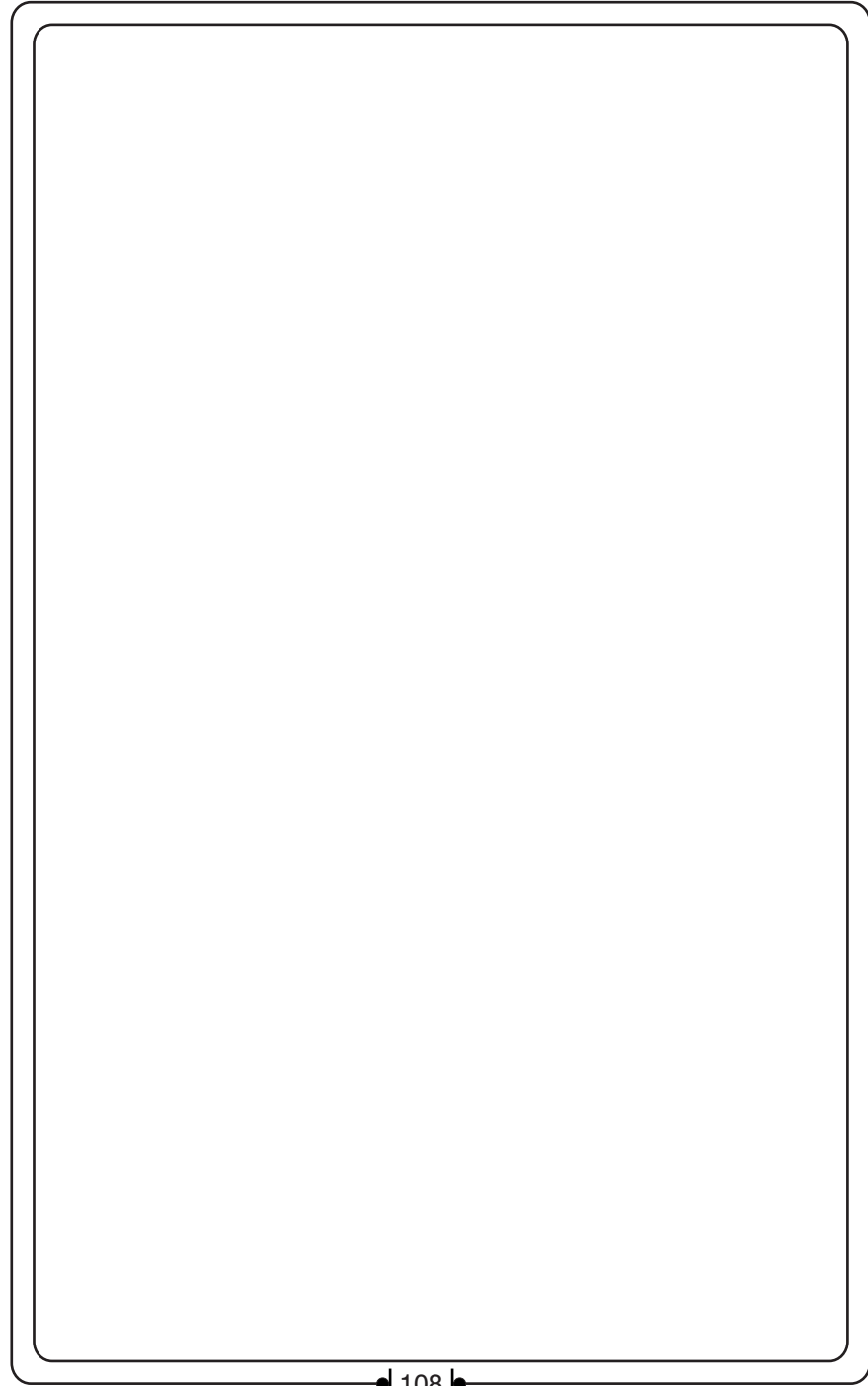
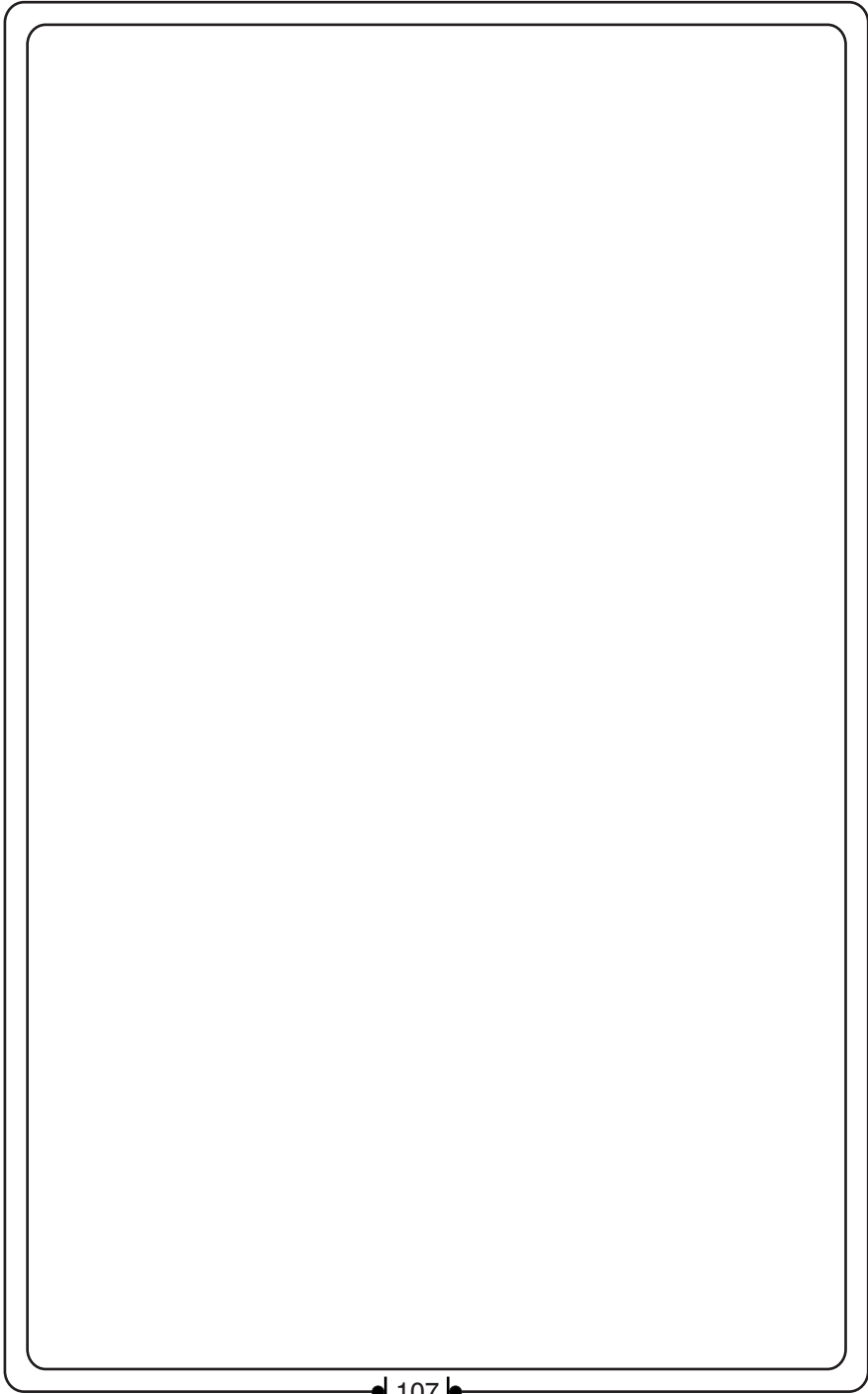


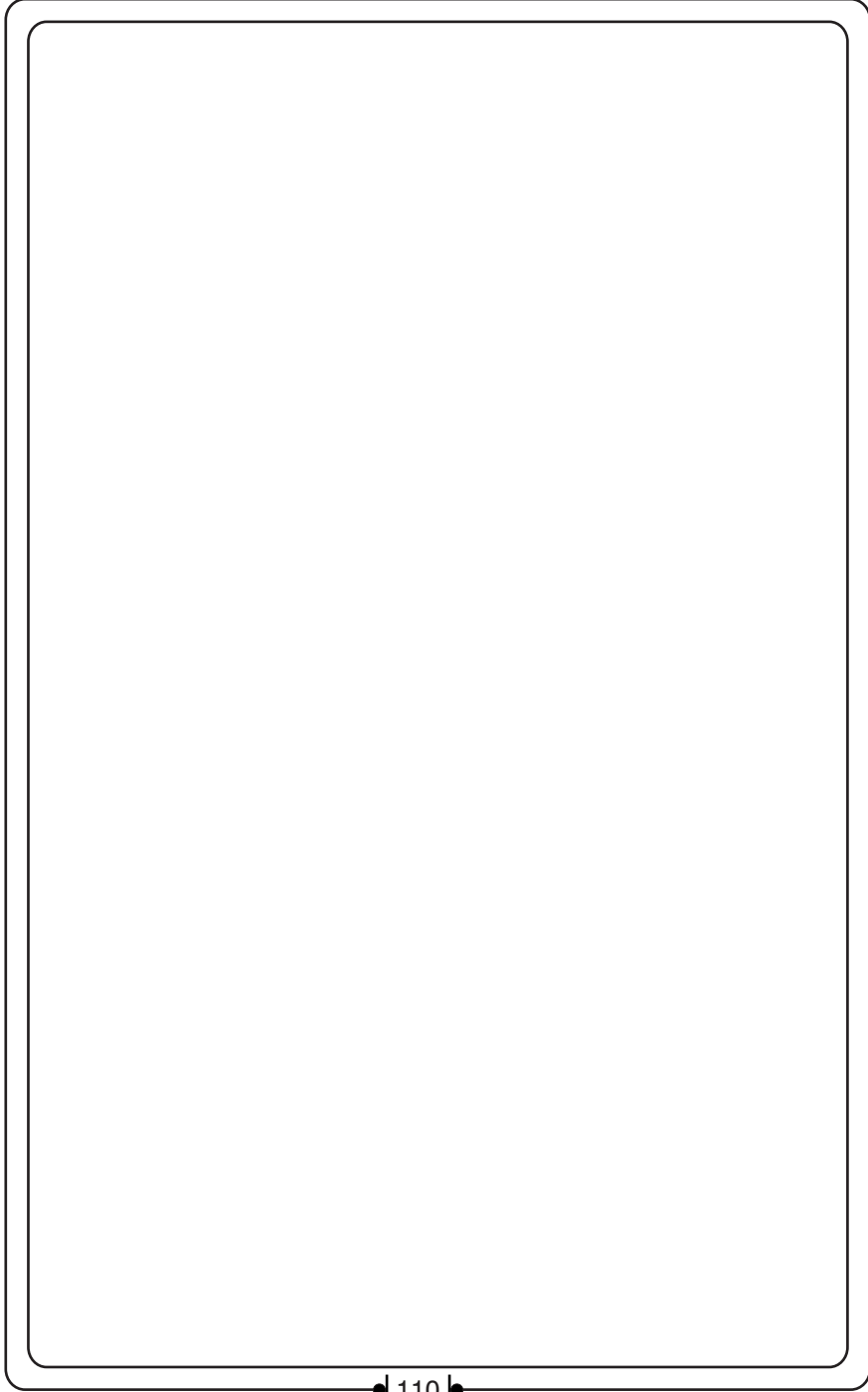
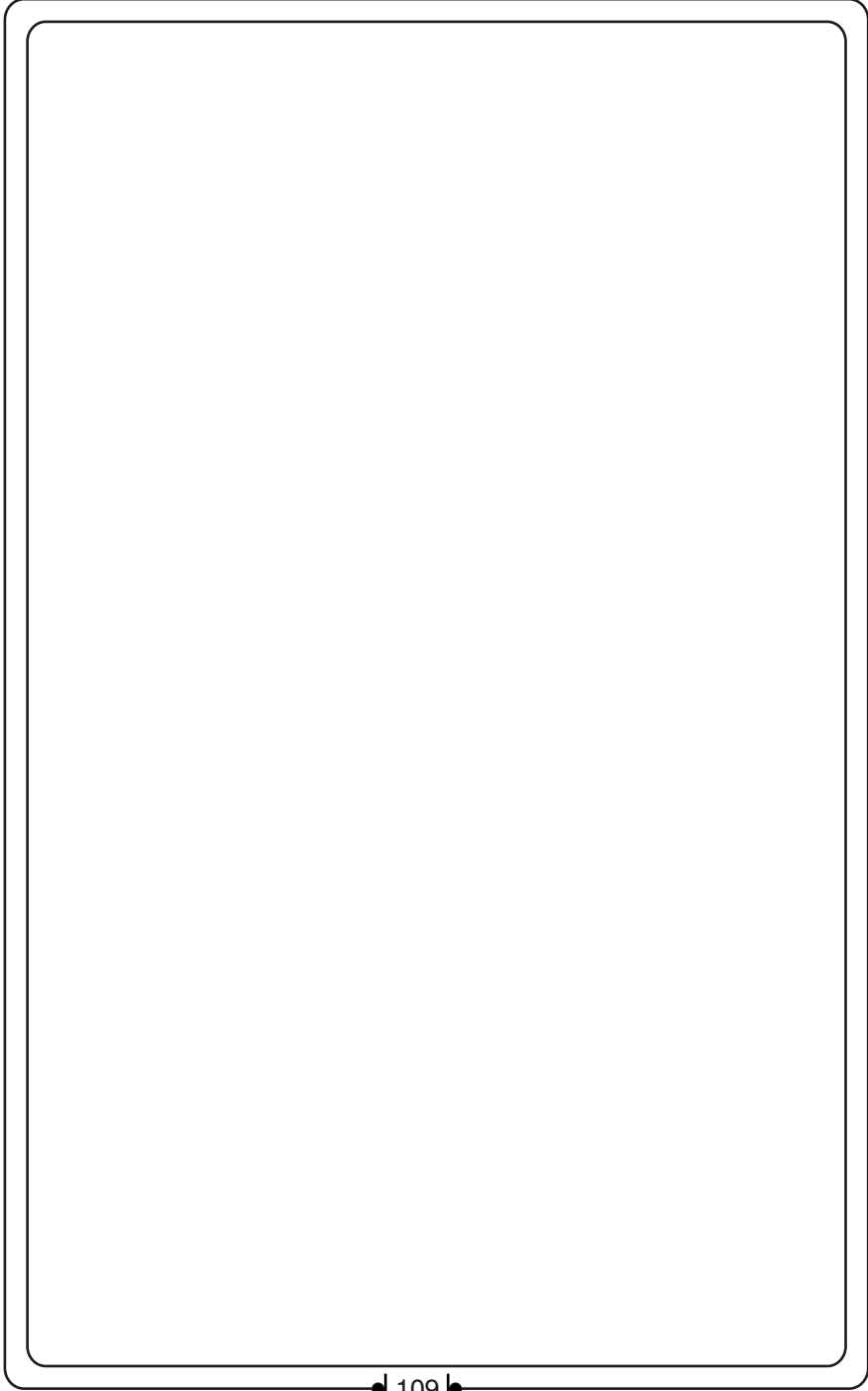


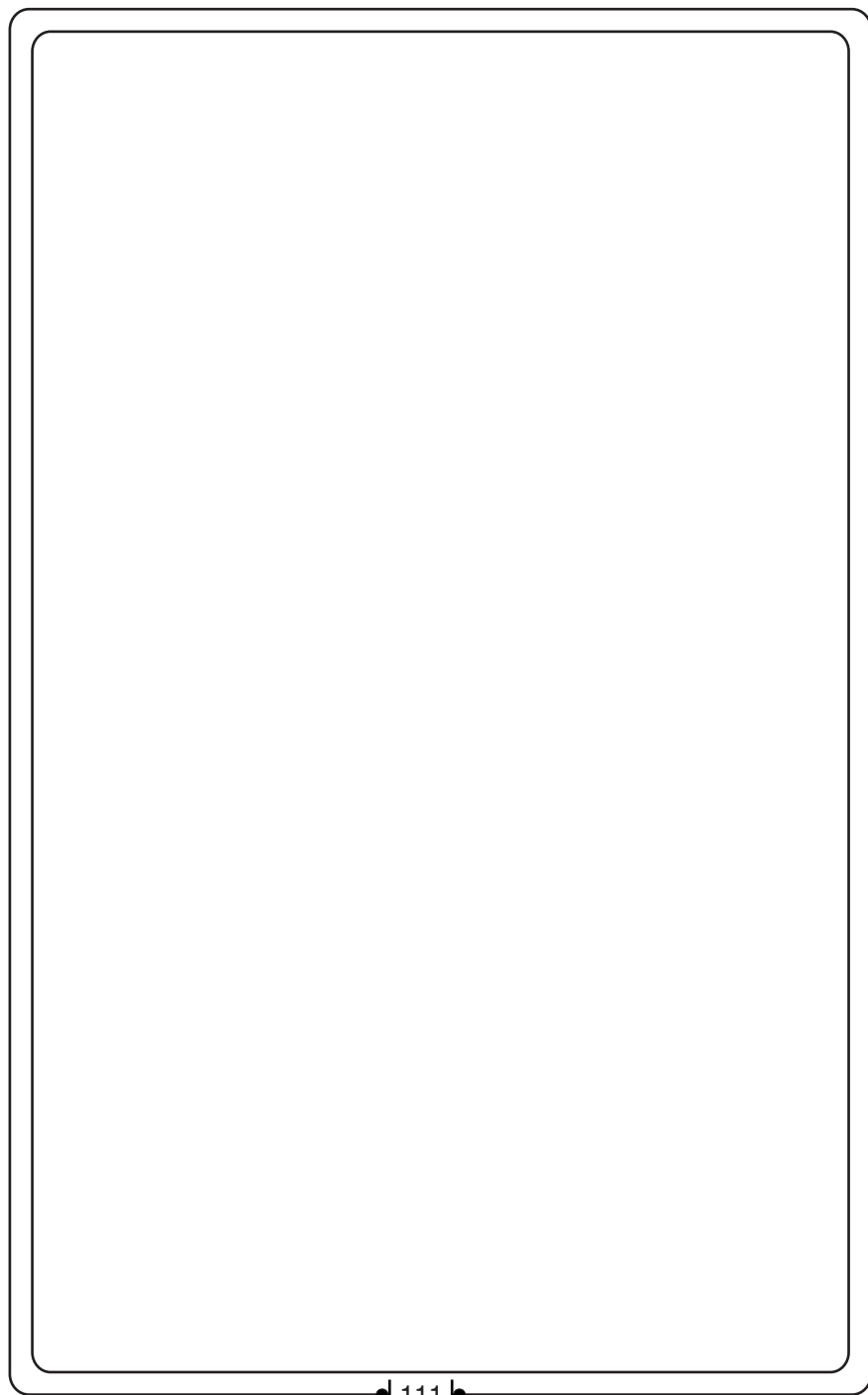




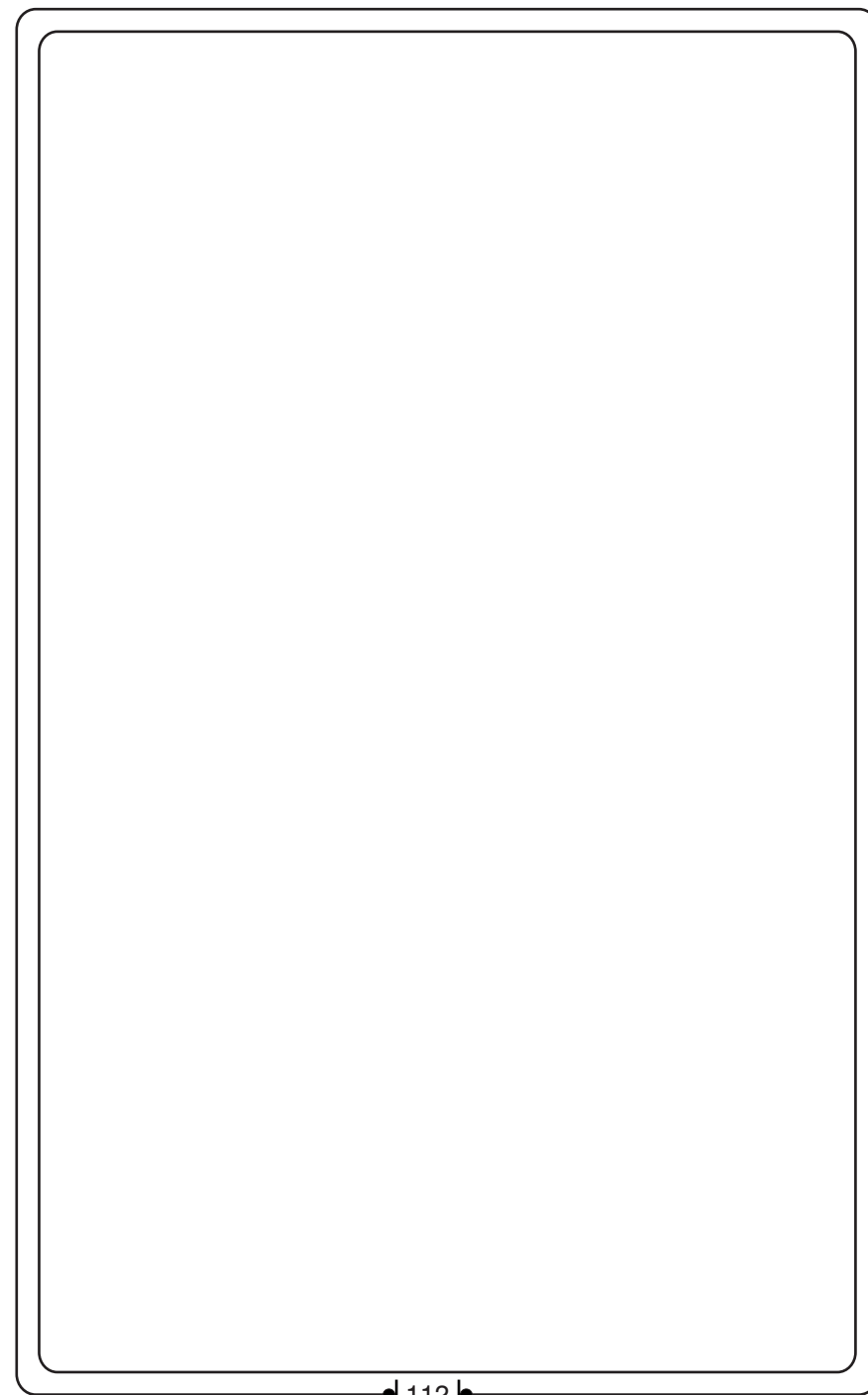




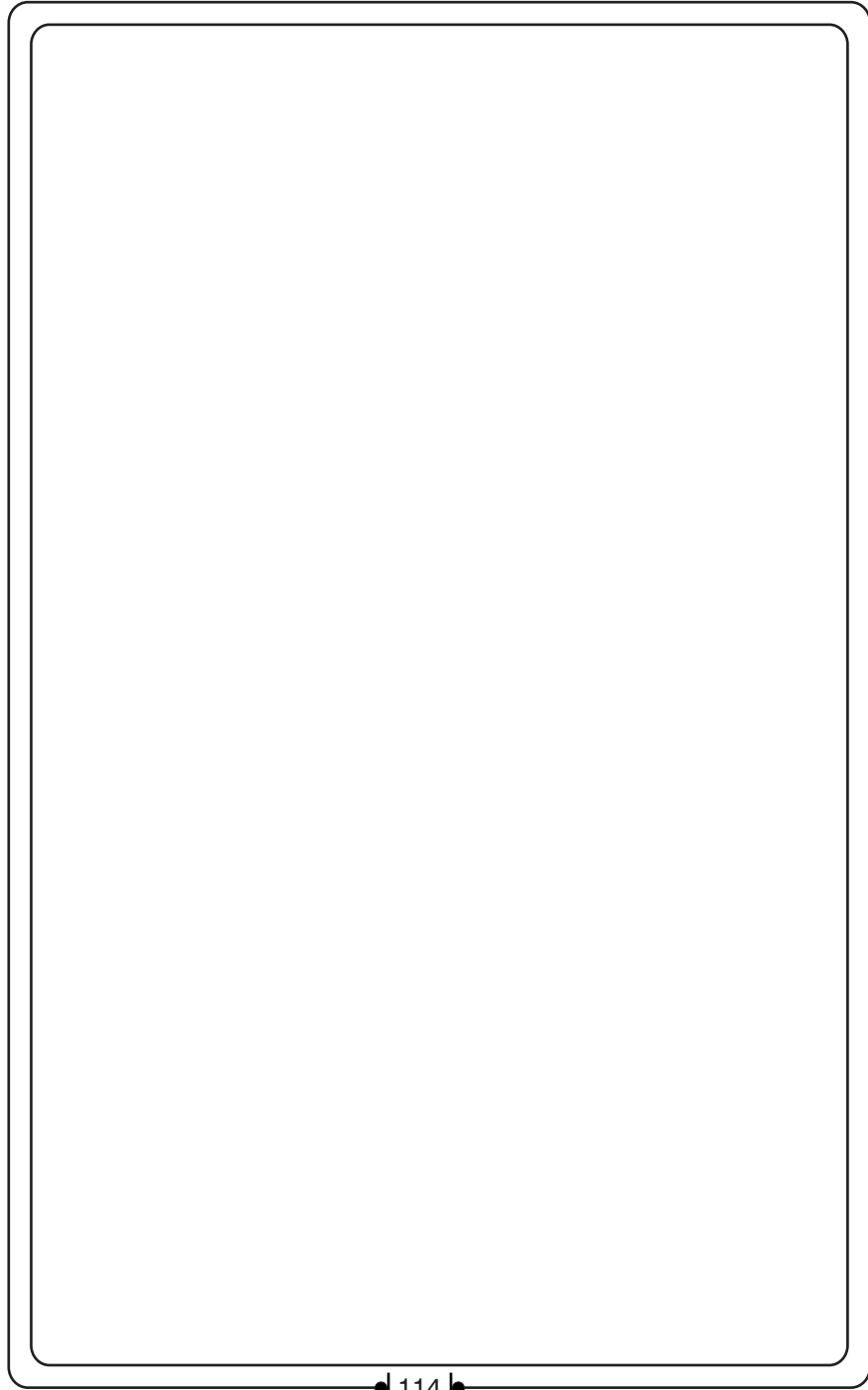
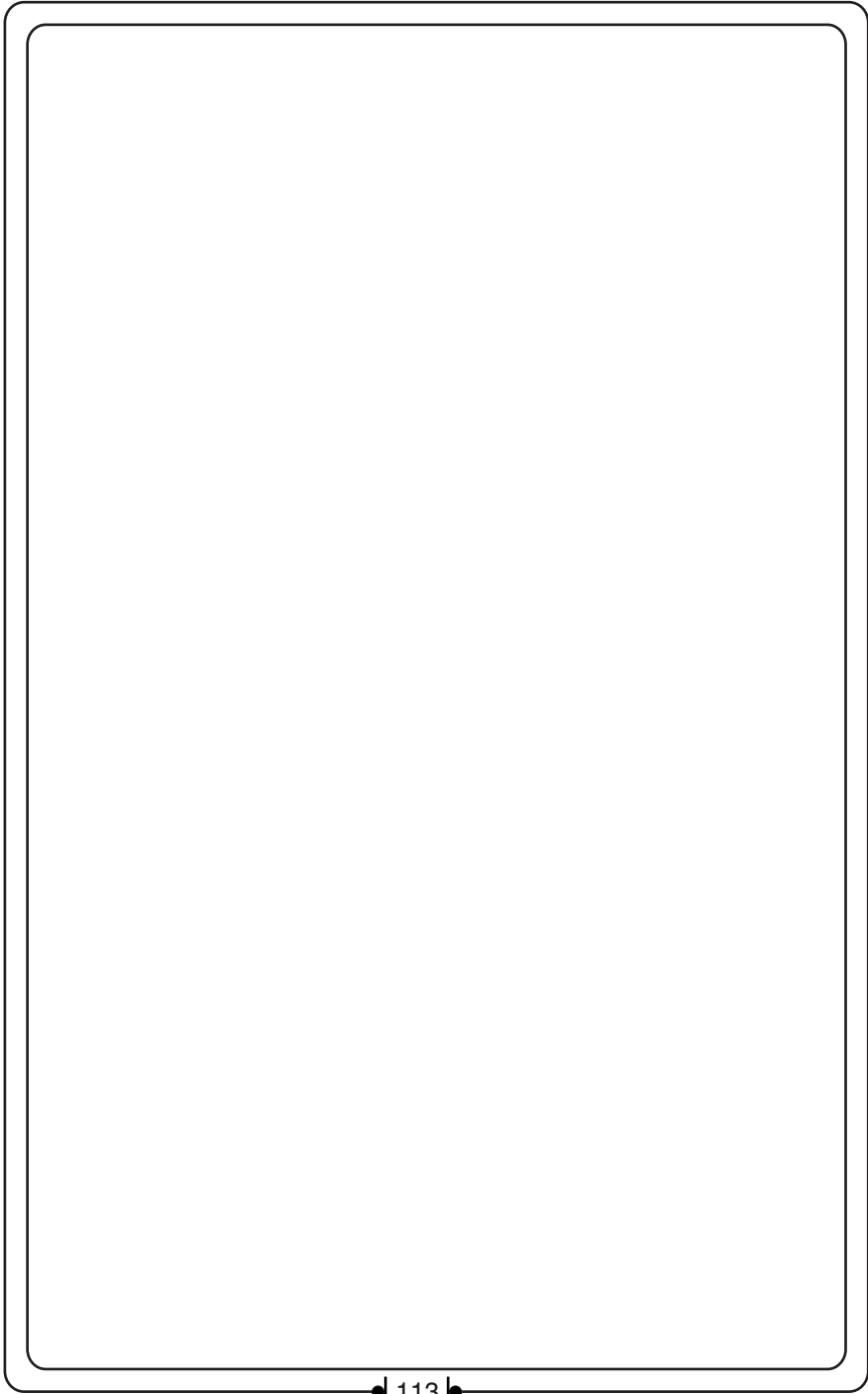


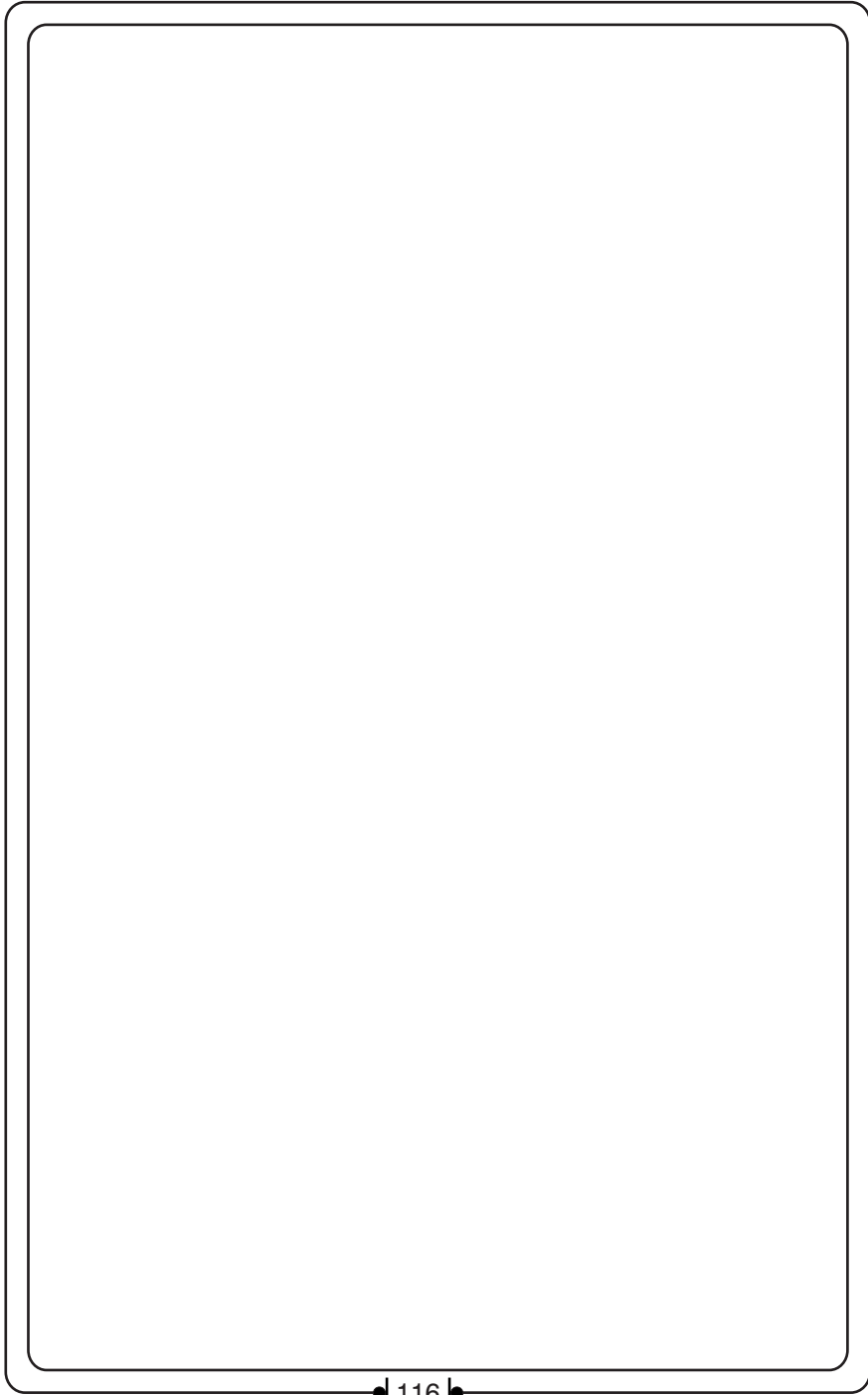
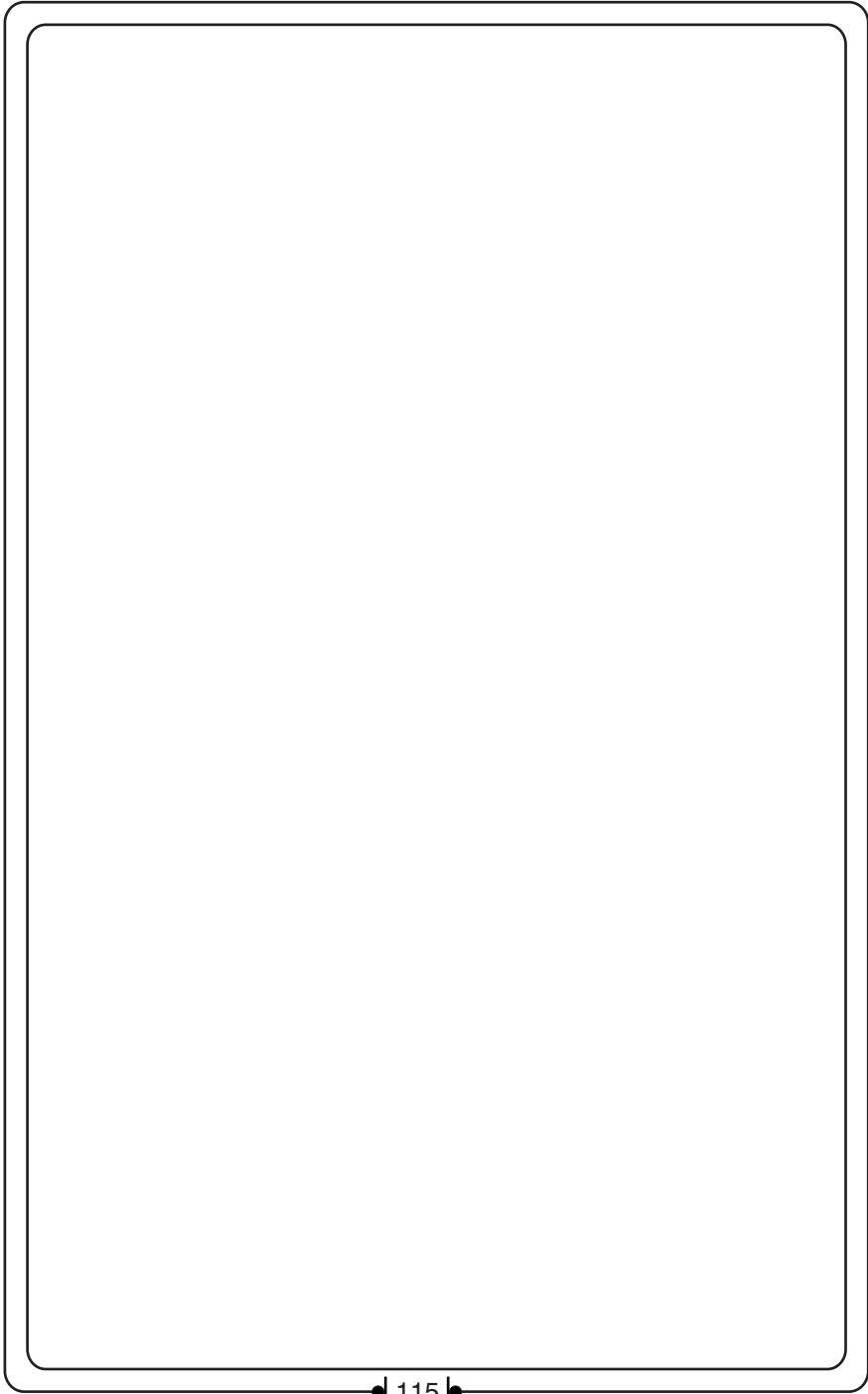


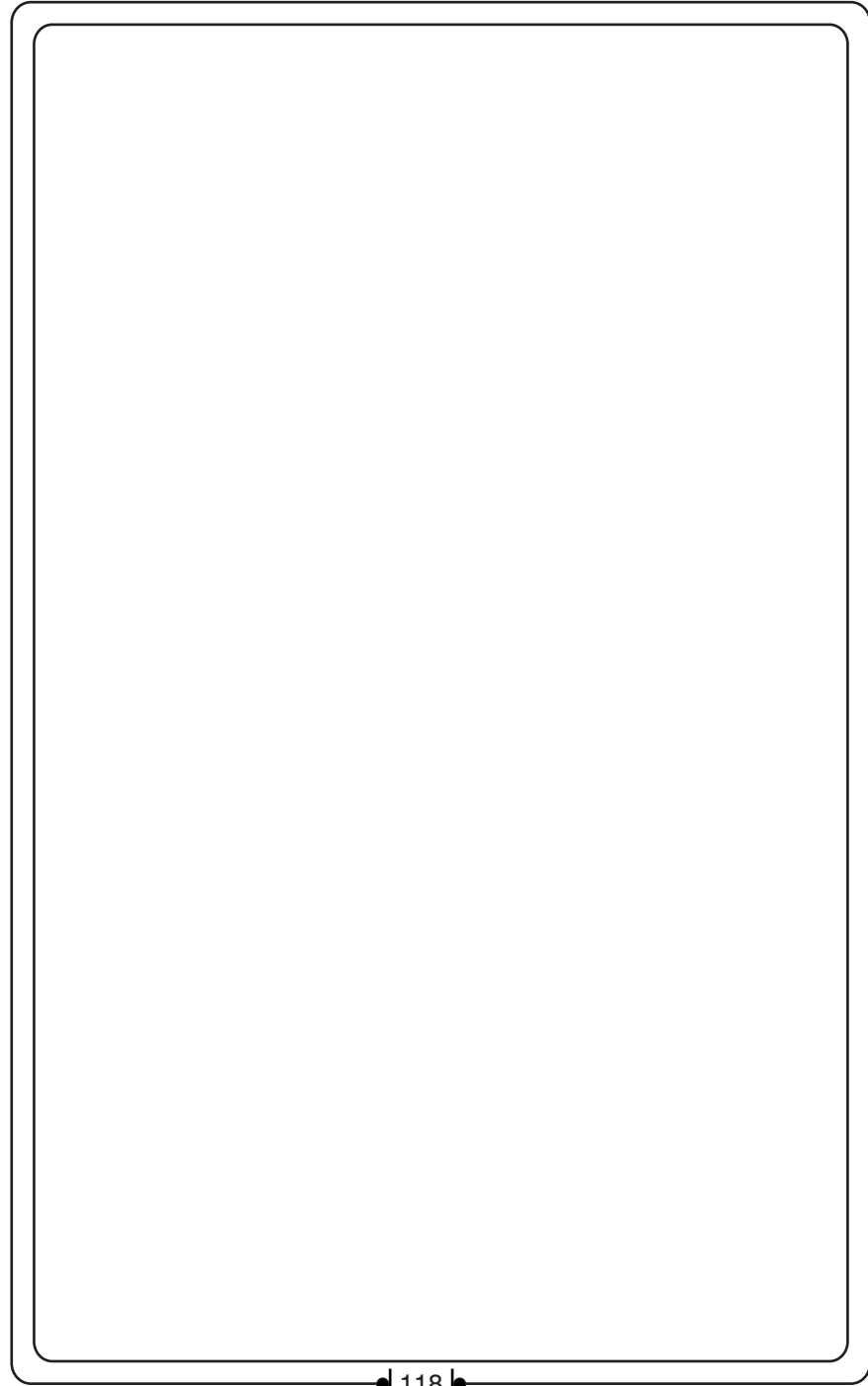
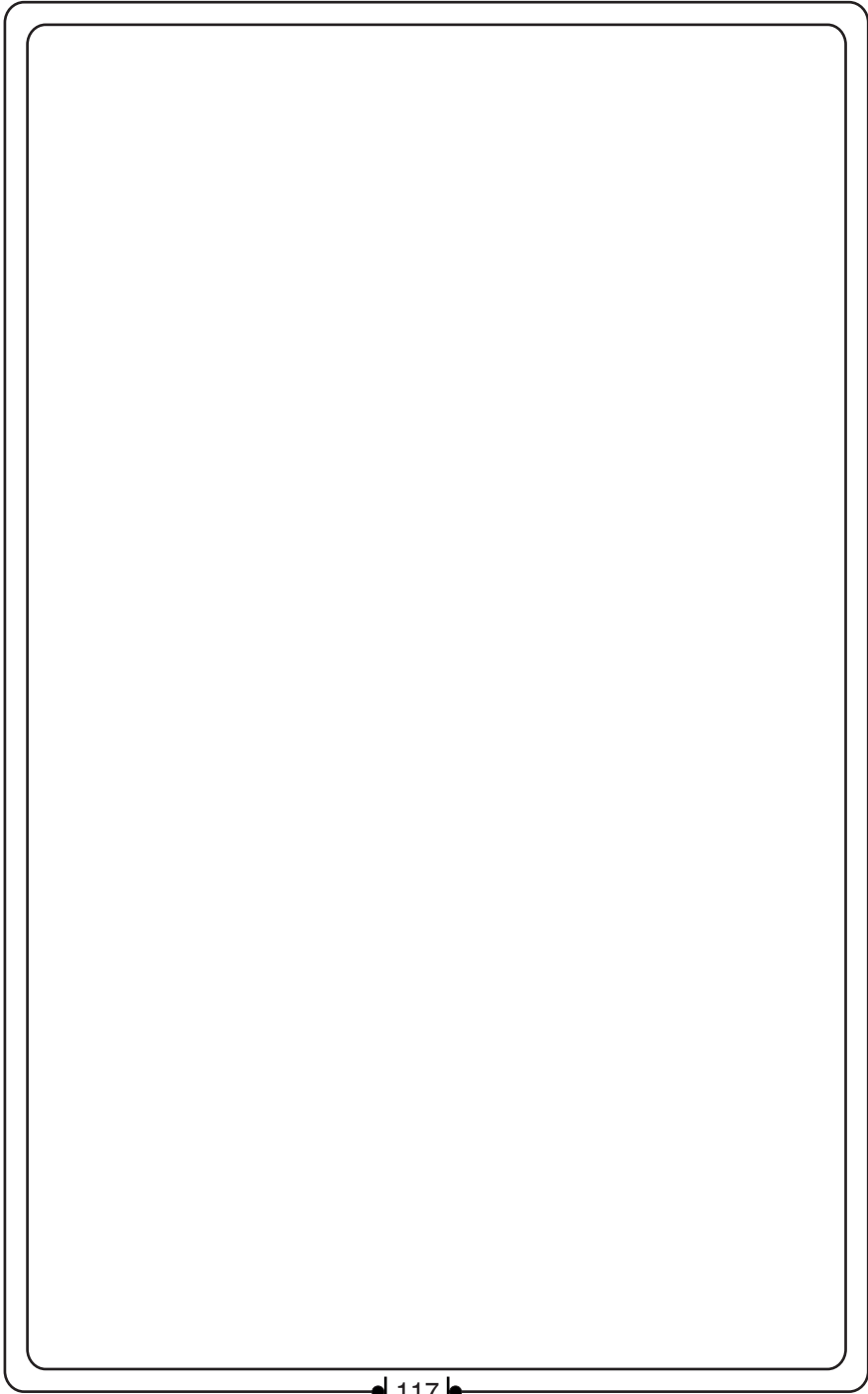
• 111 •

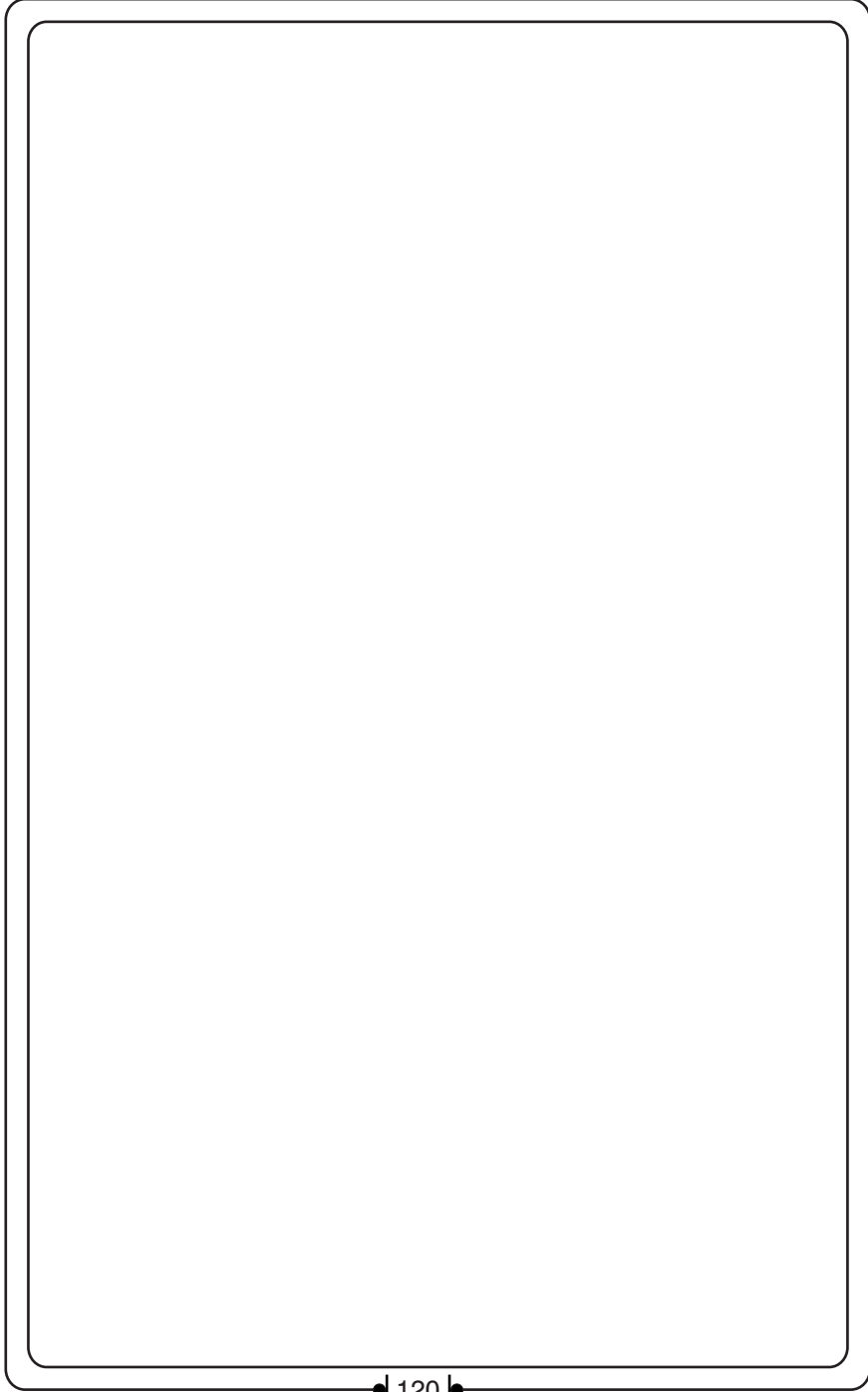
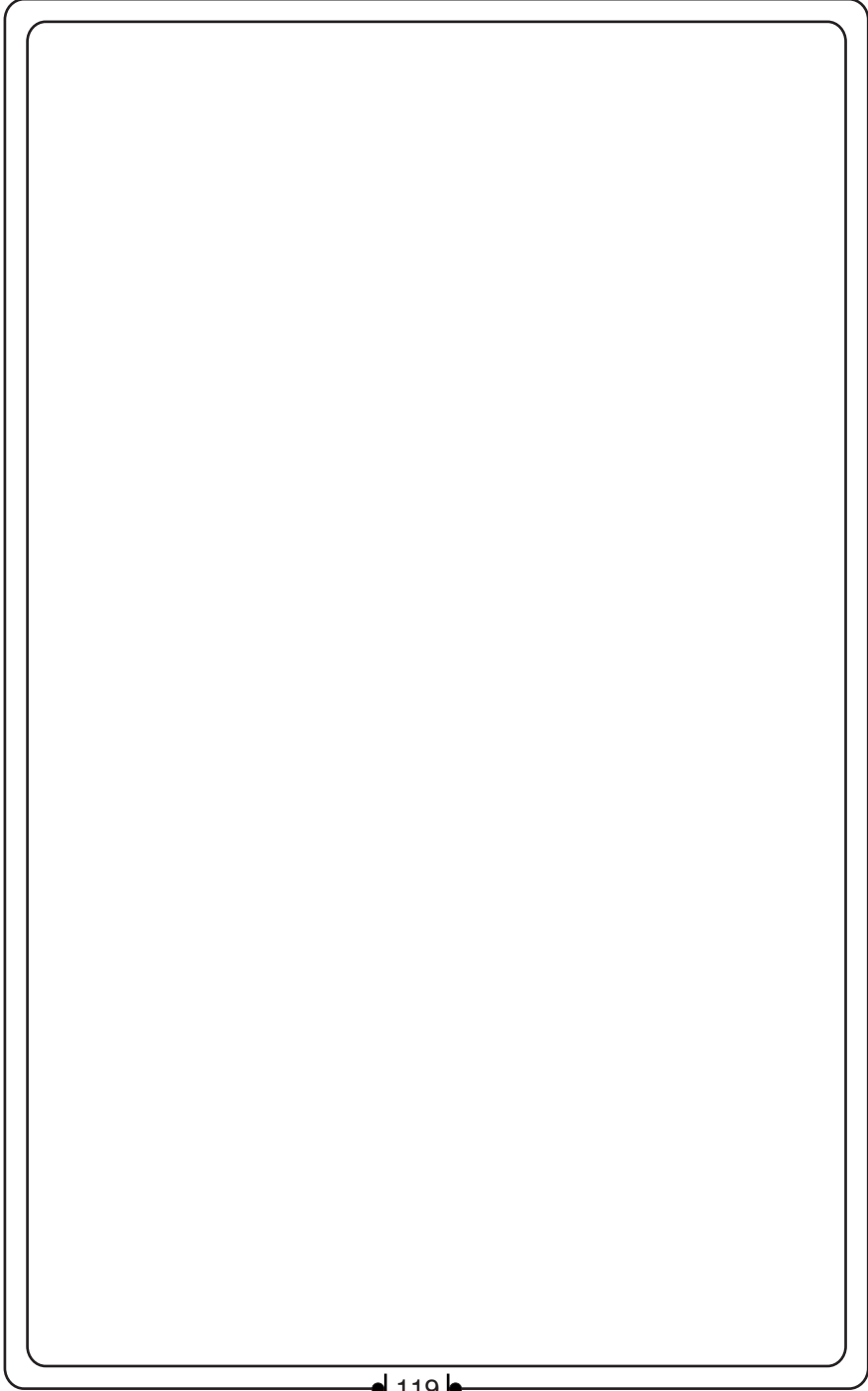


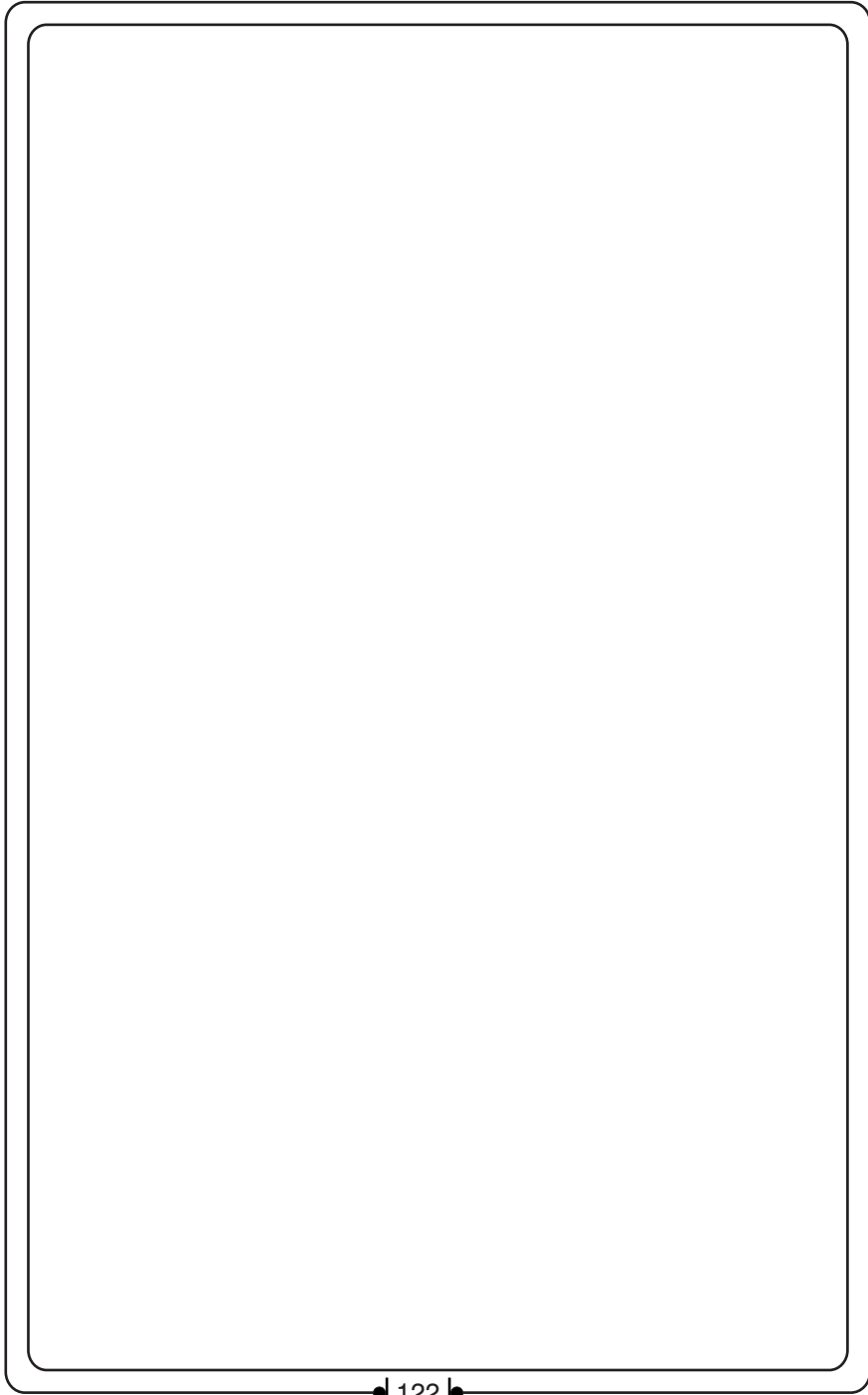
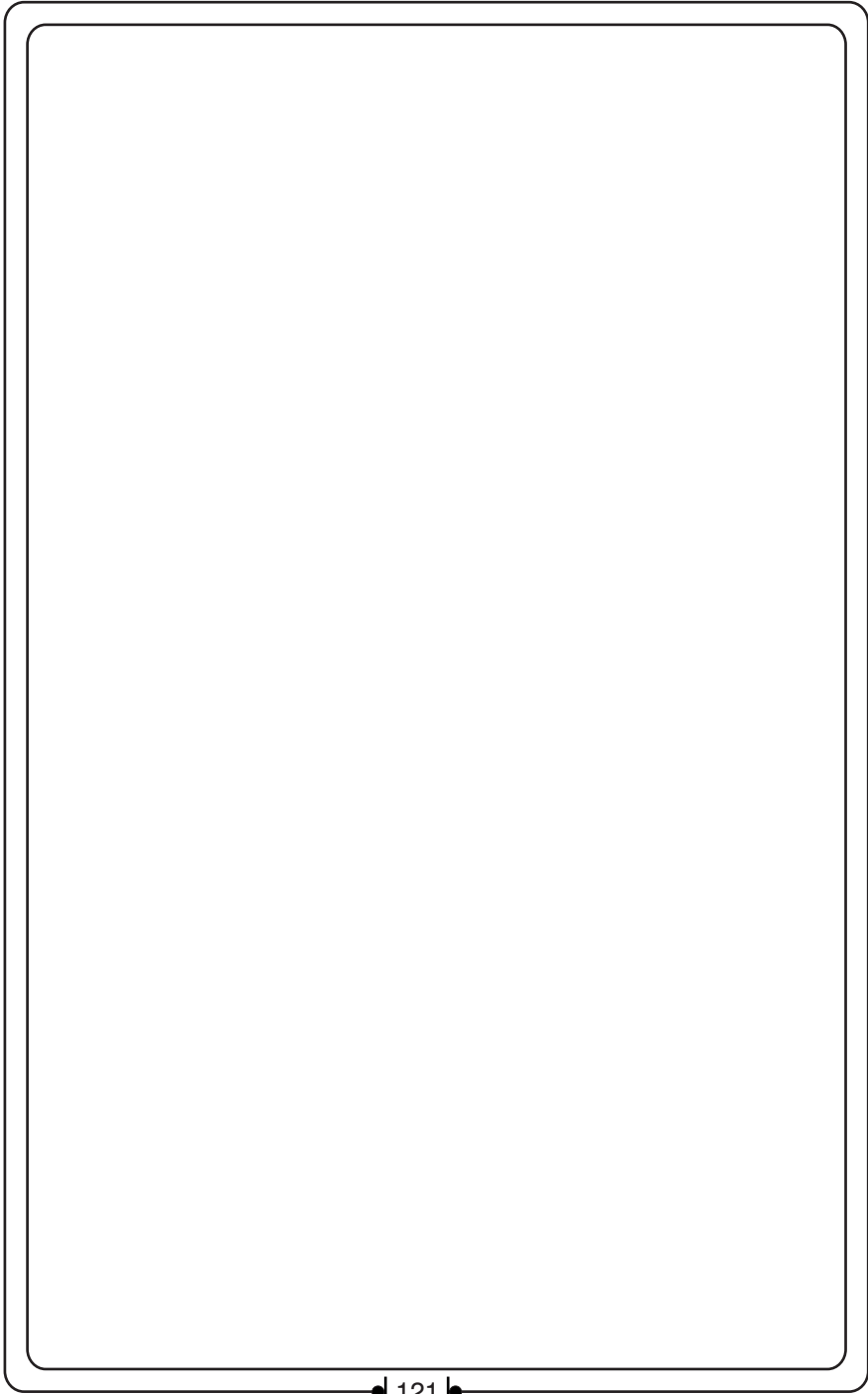
• 112 •

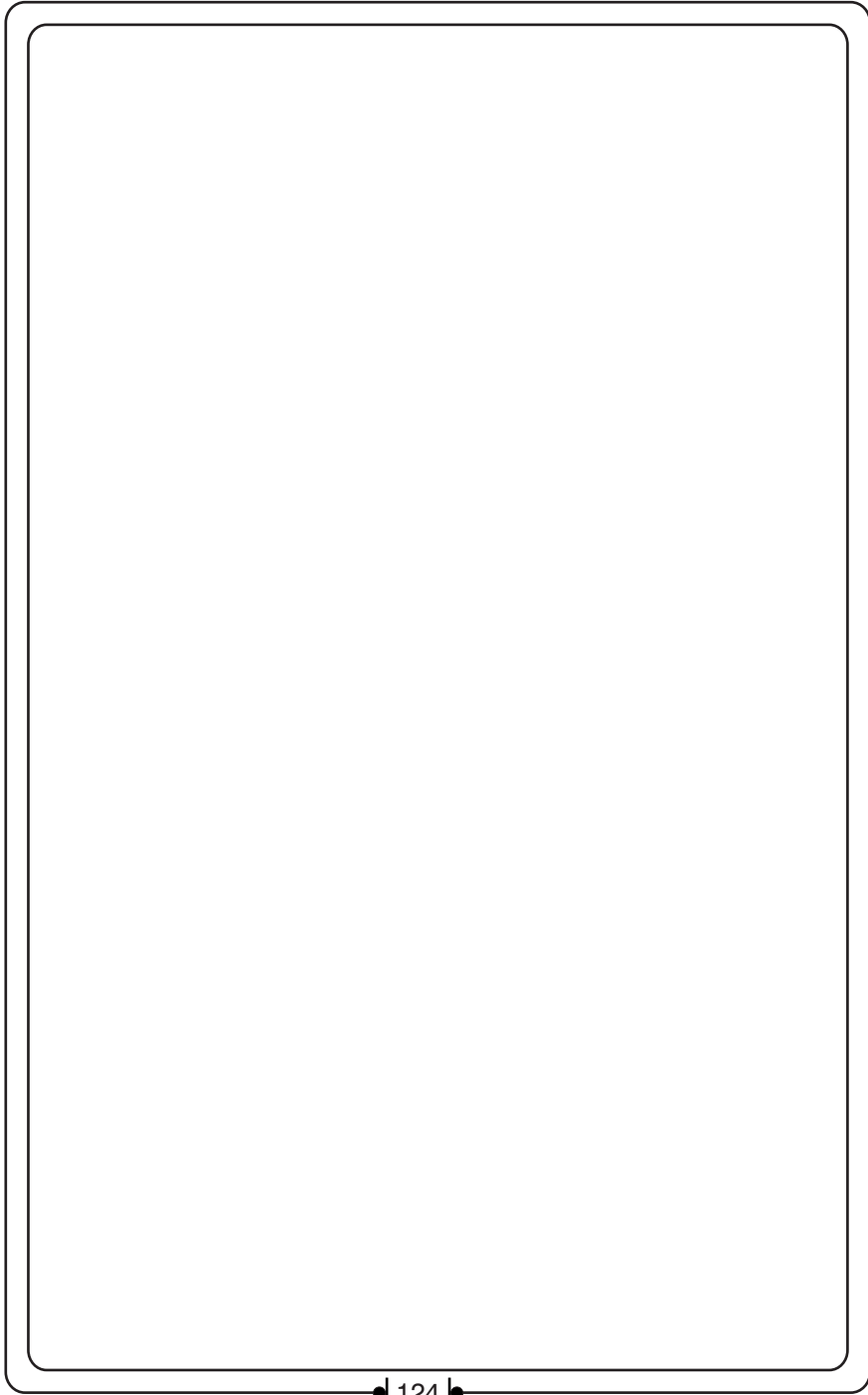
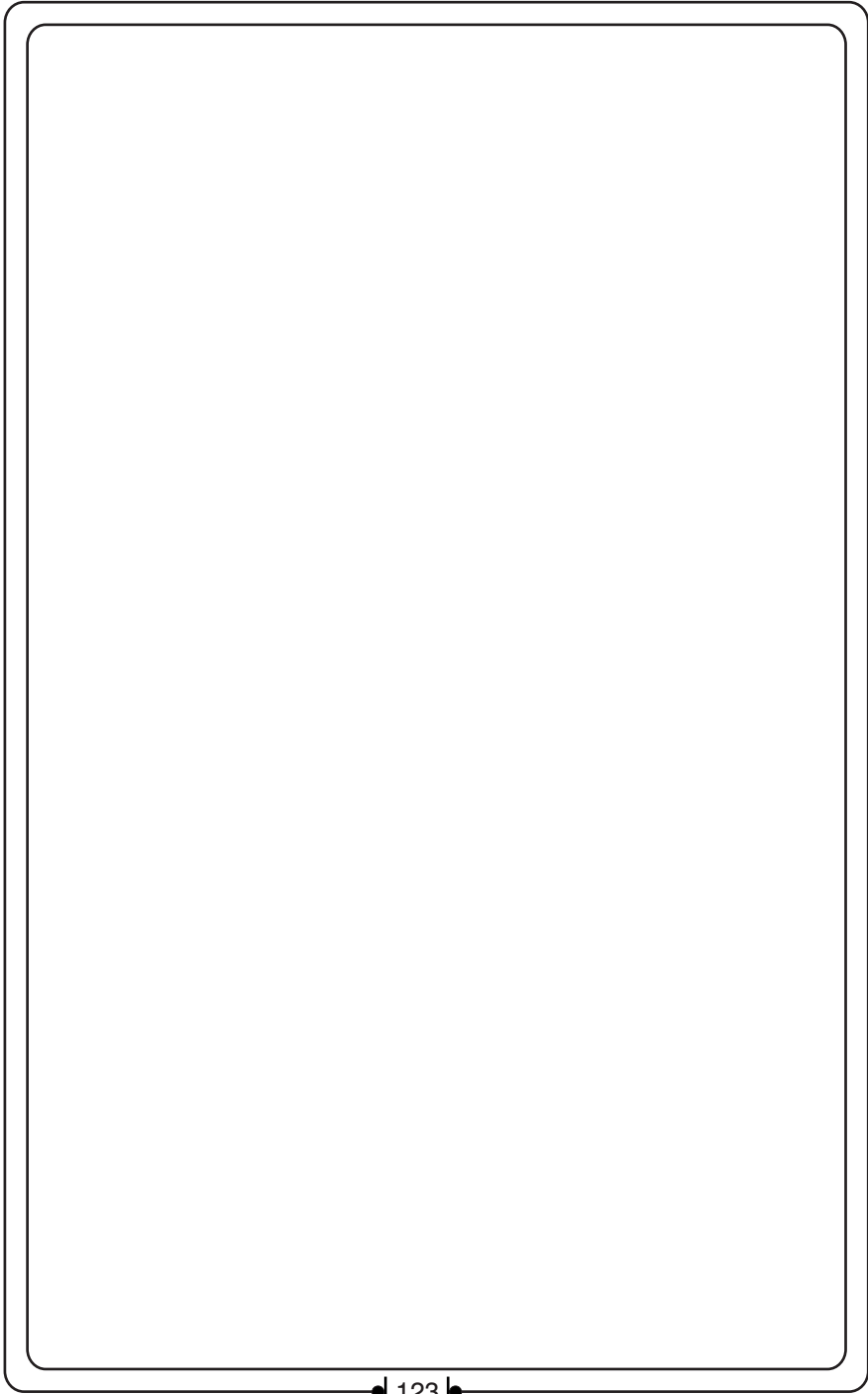


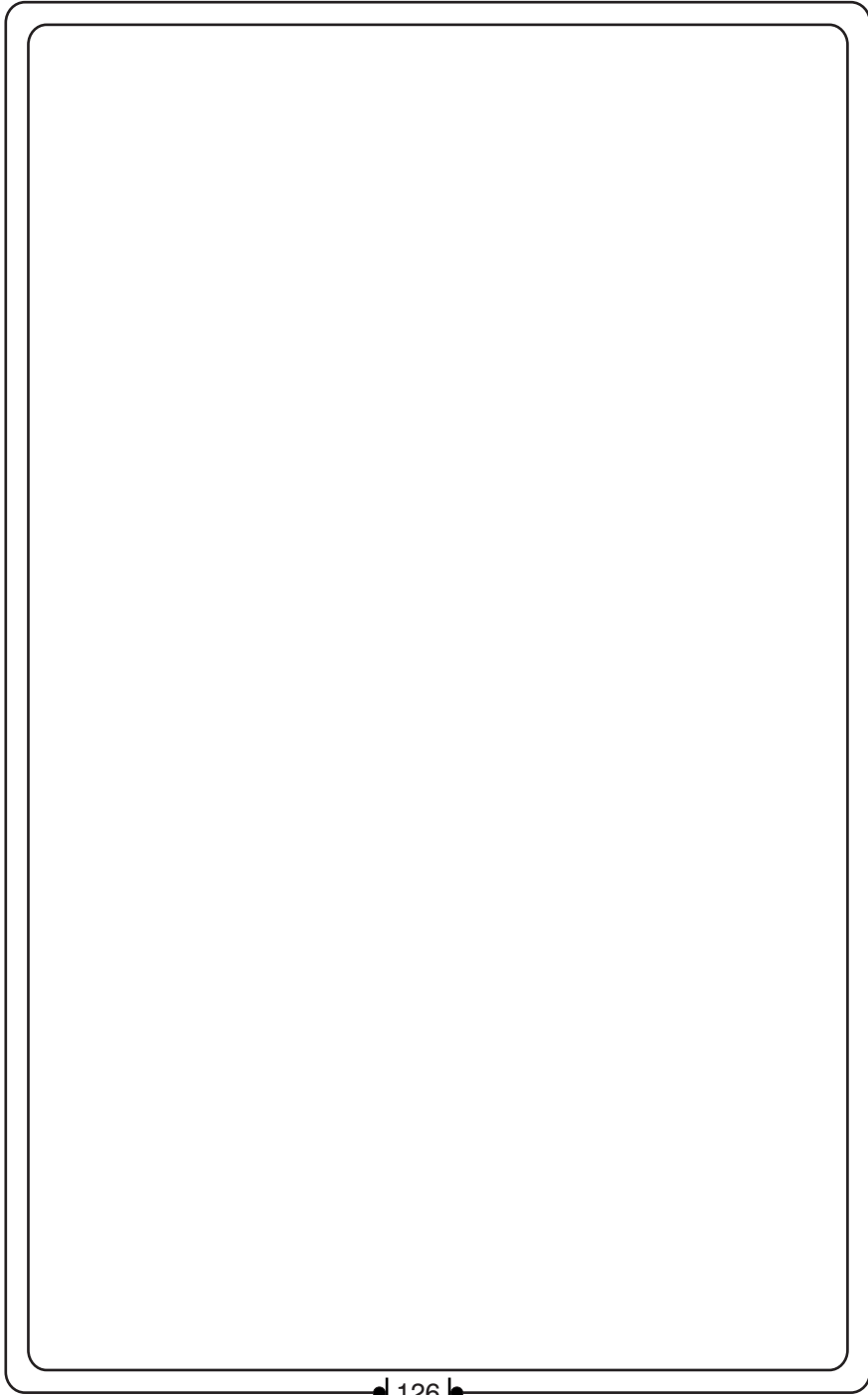
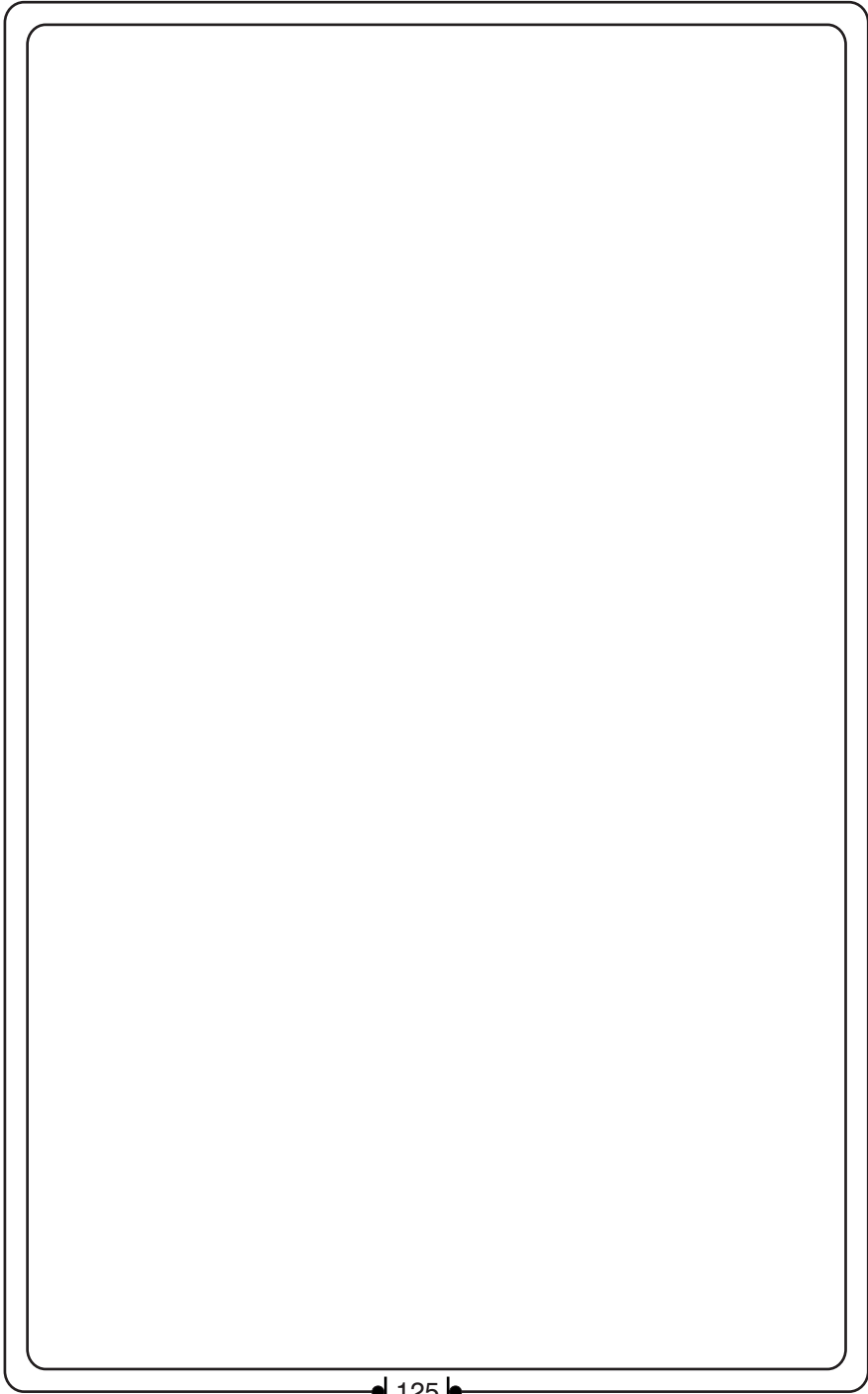


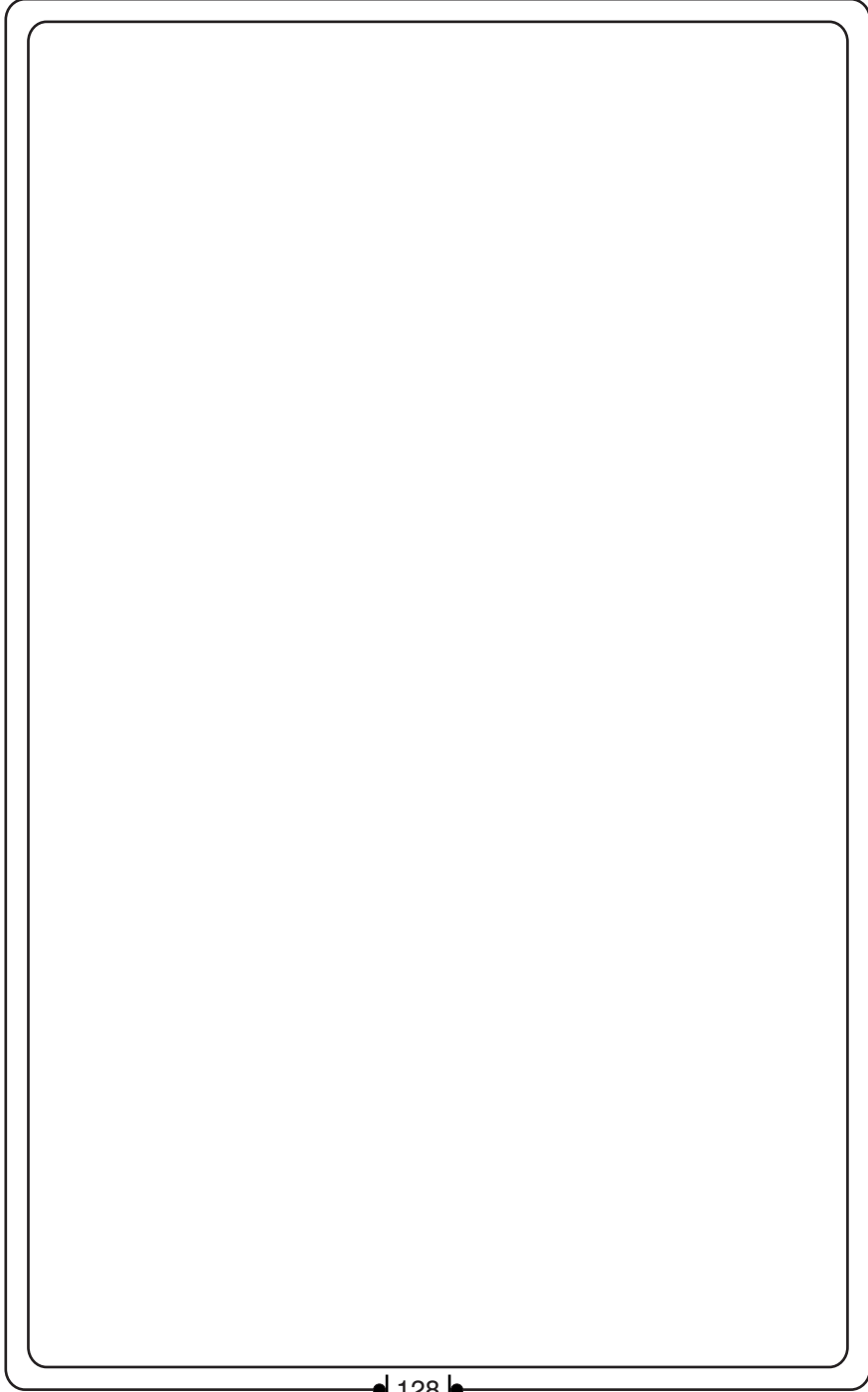
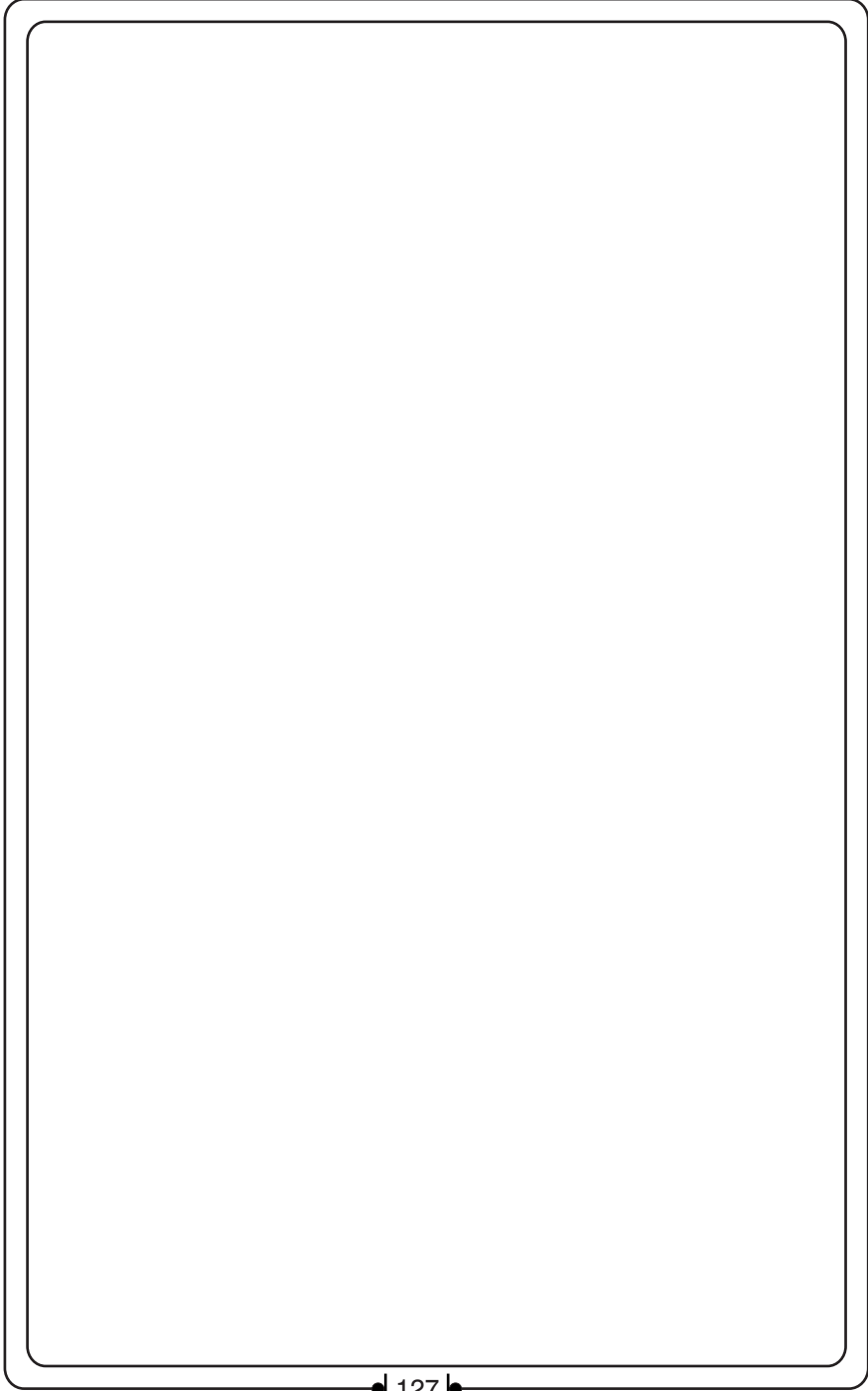


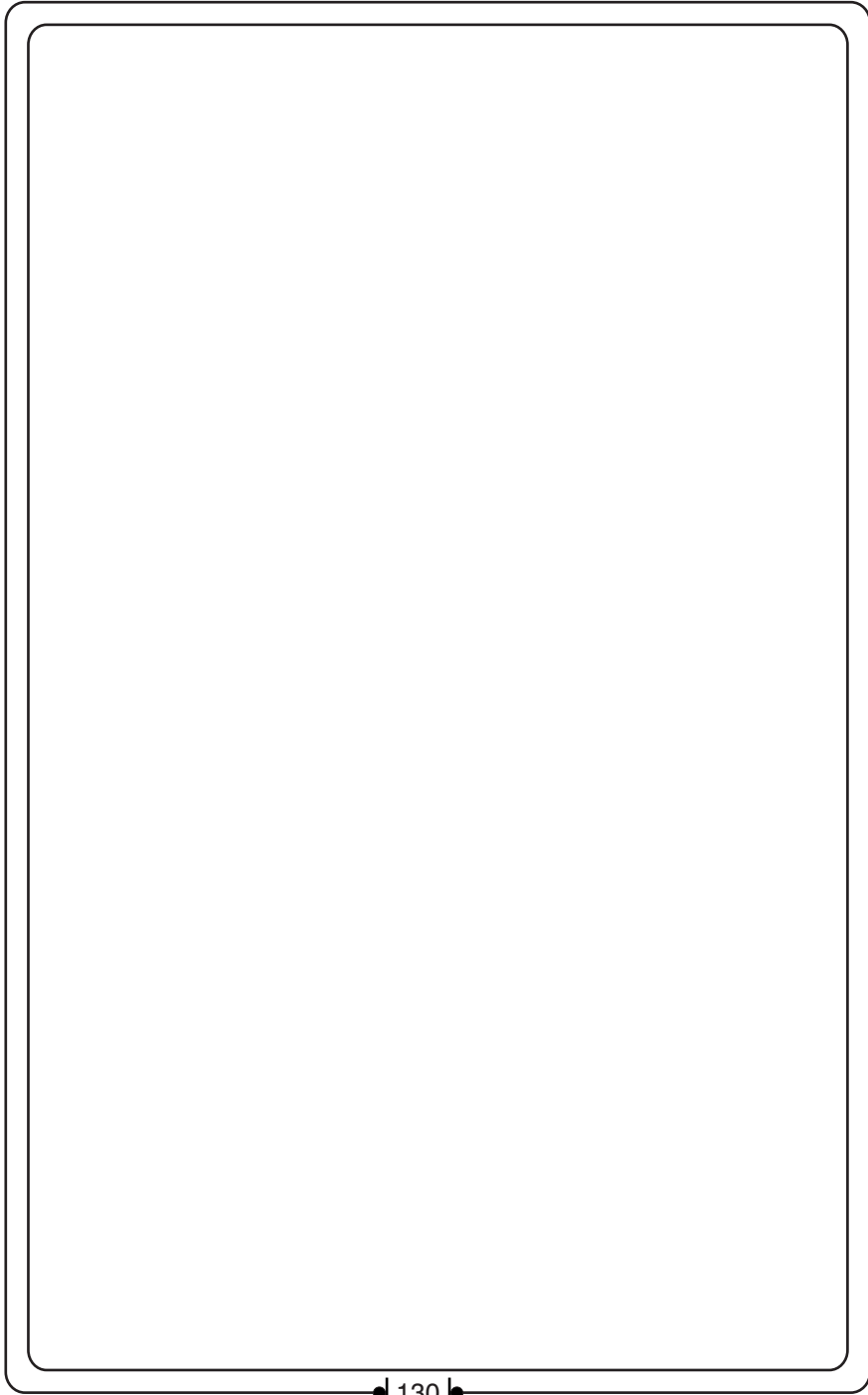
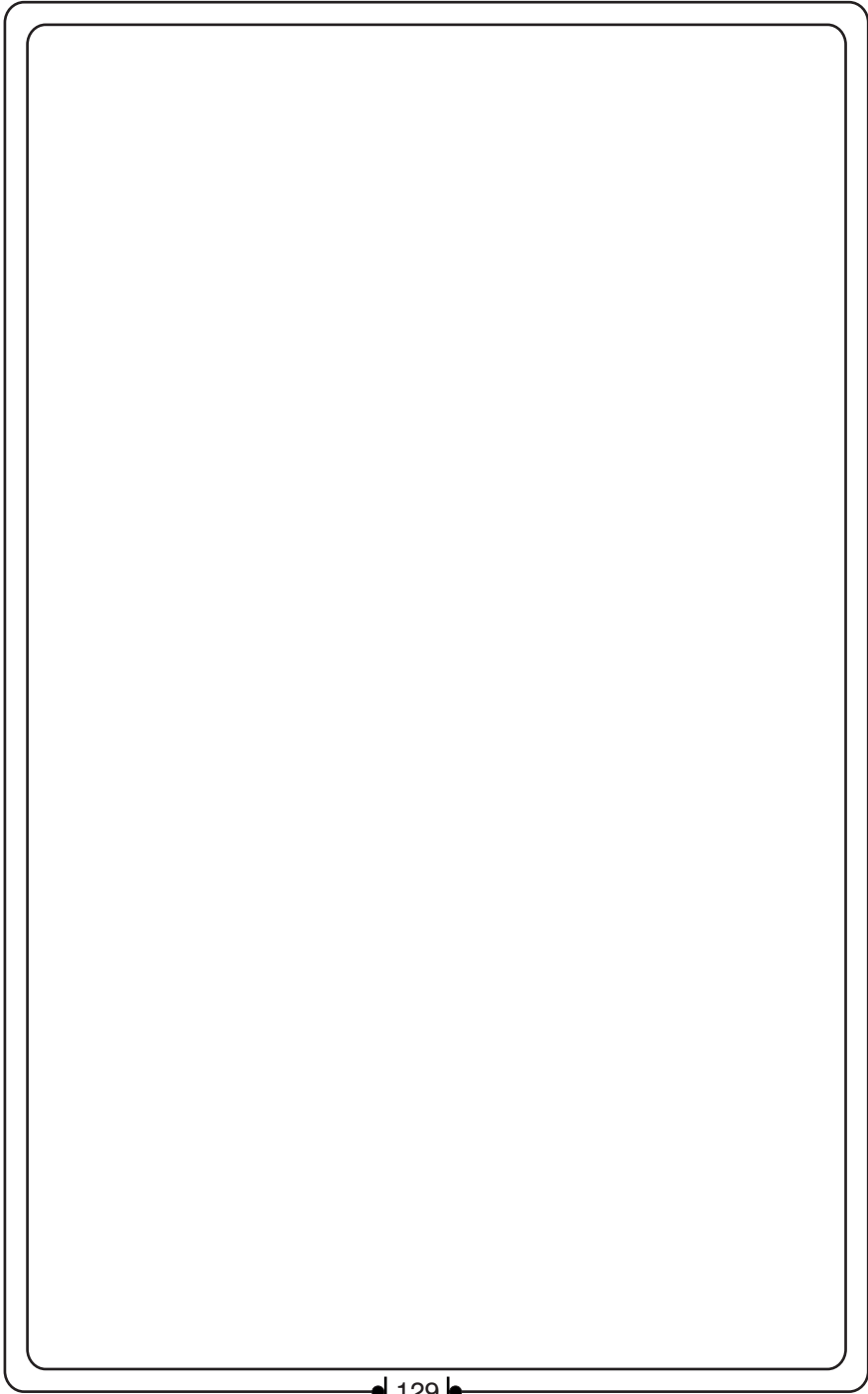


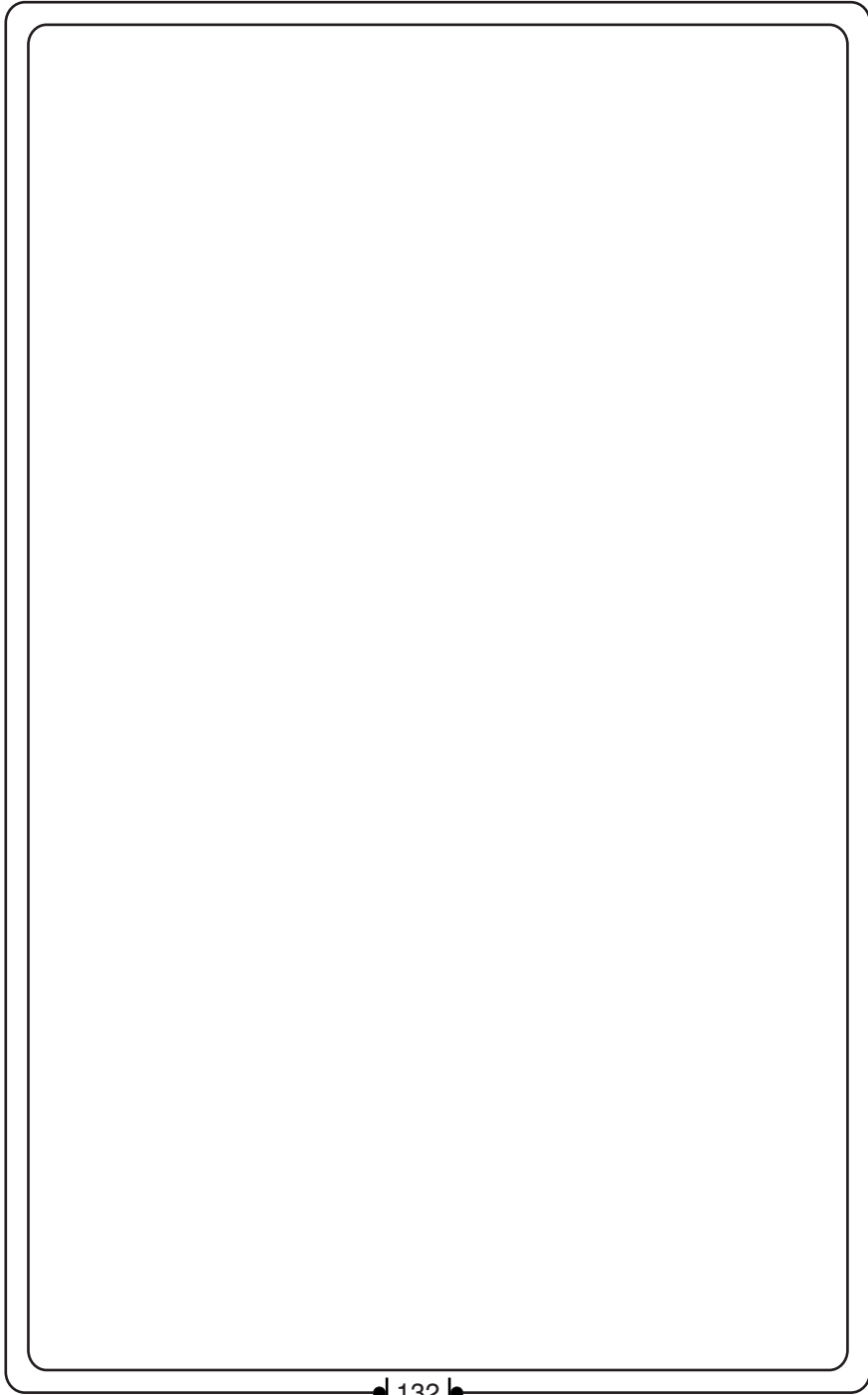
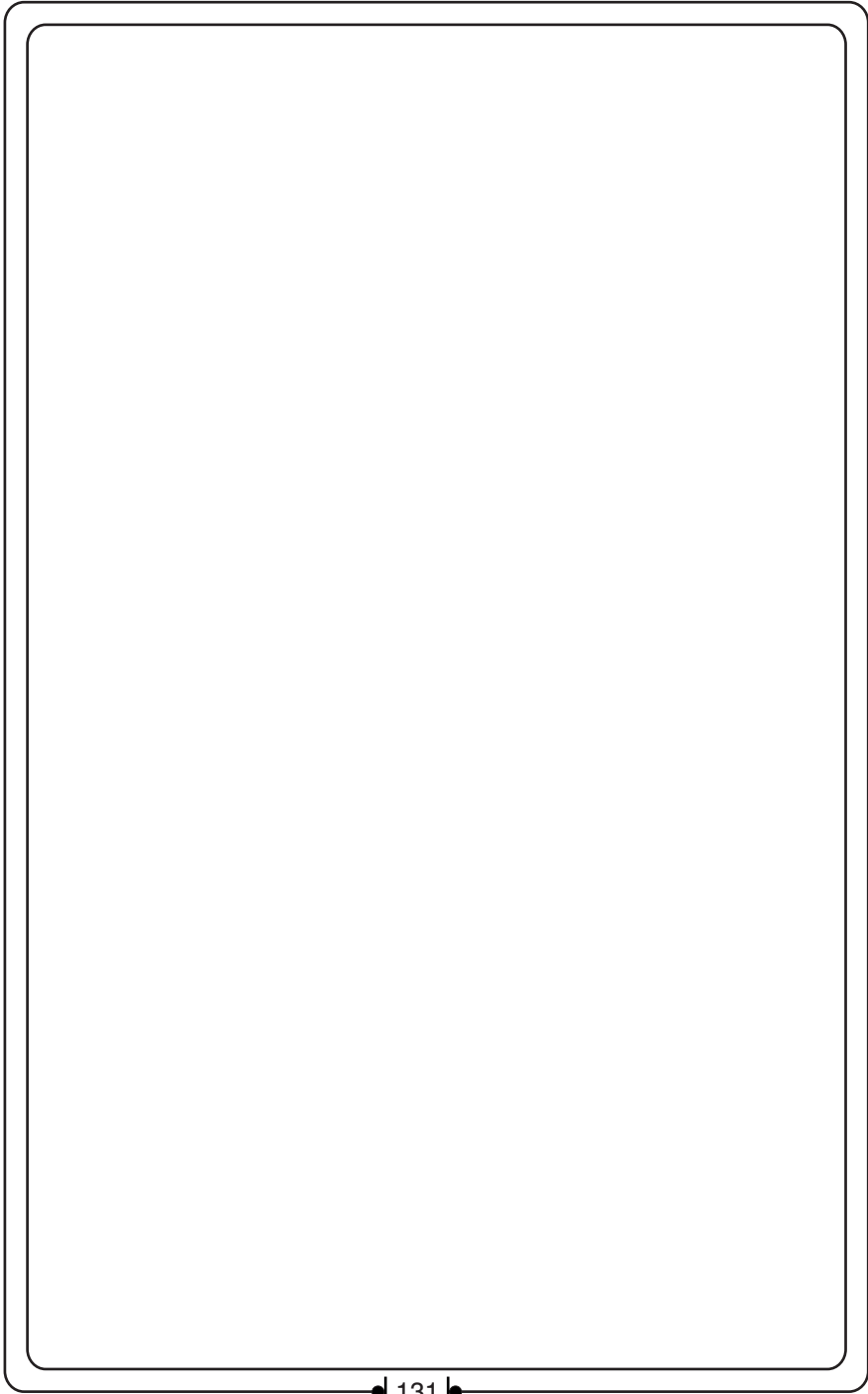


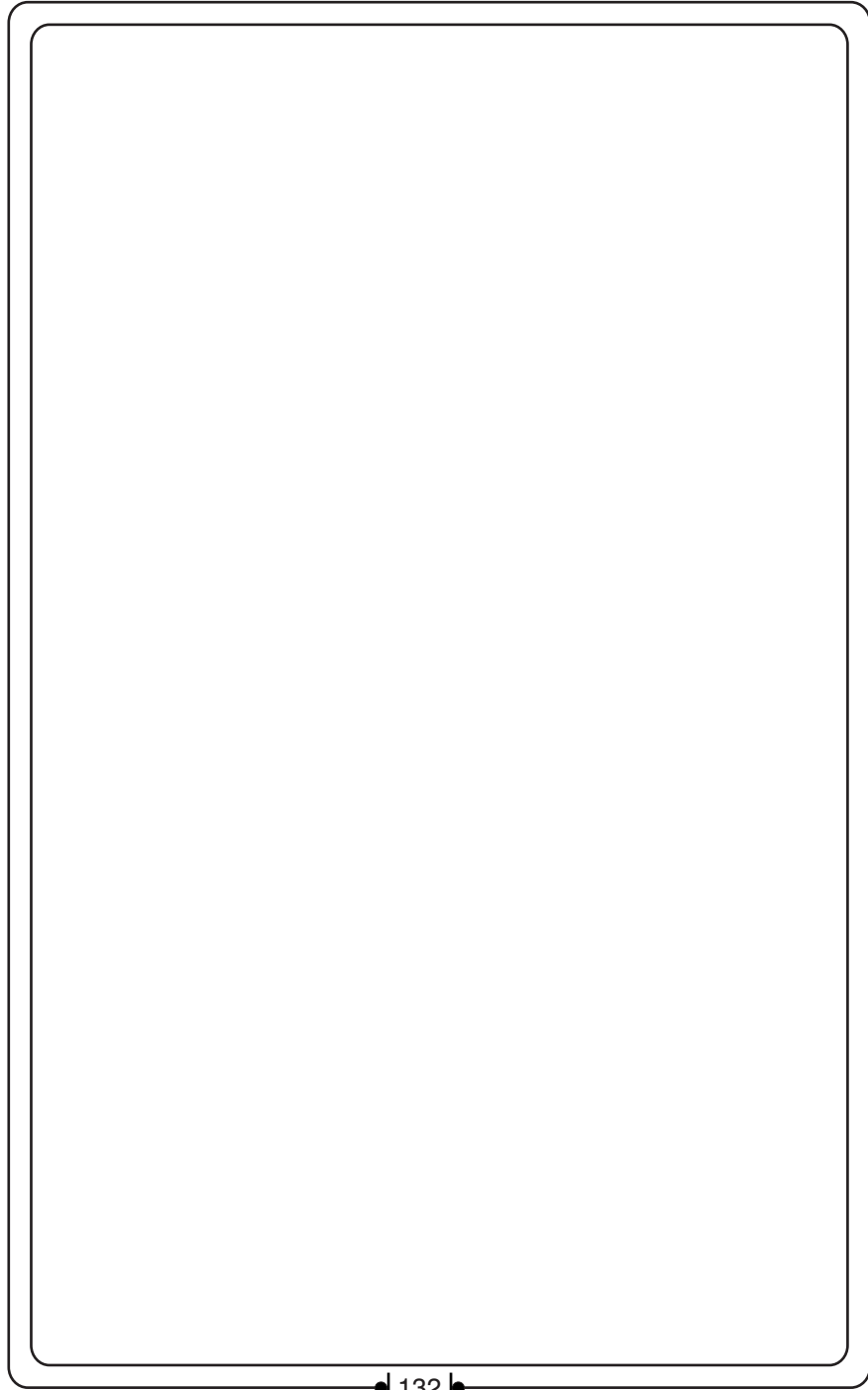
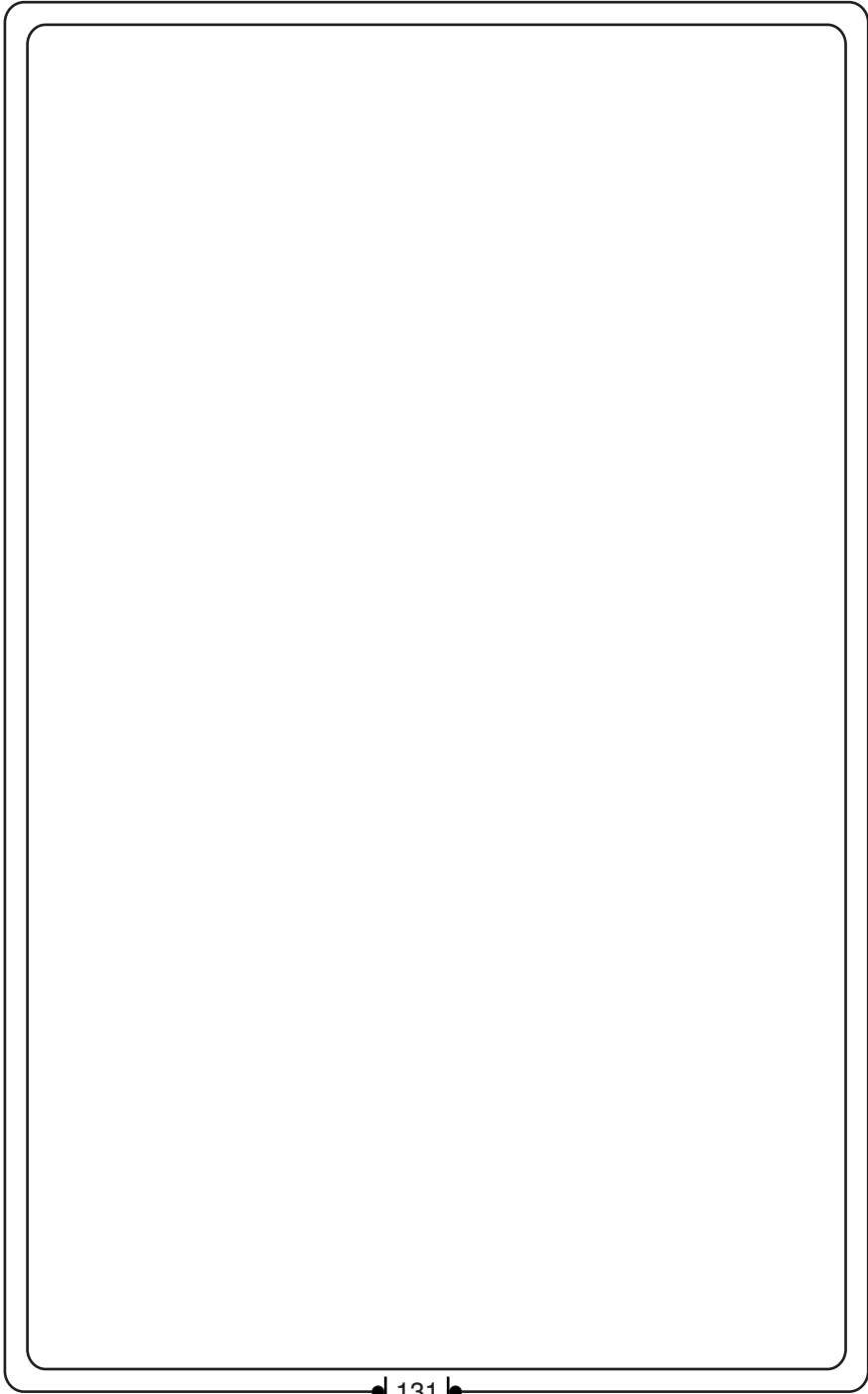


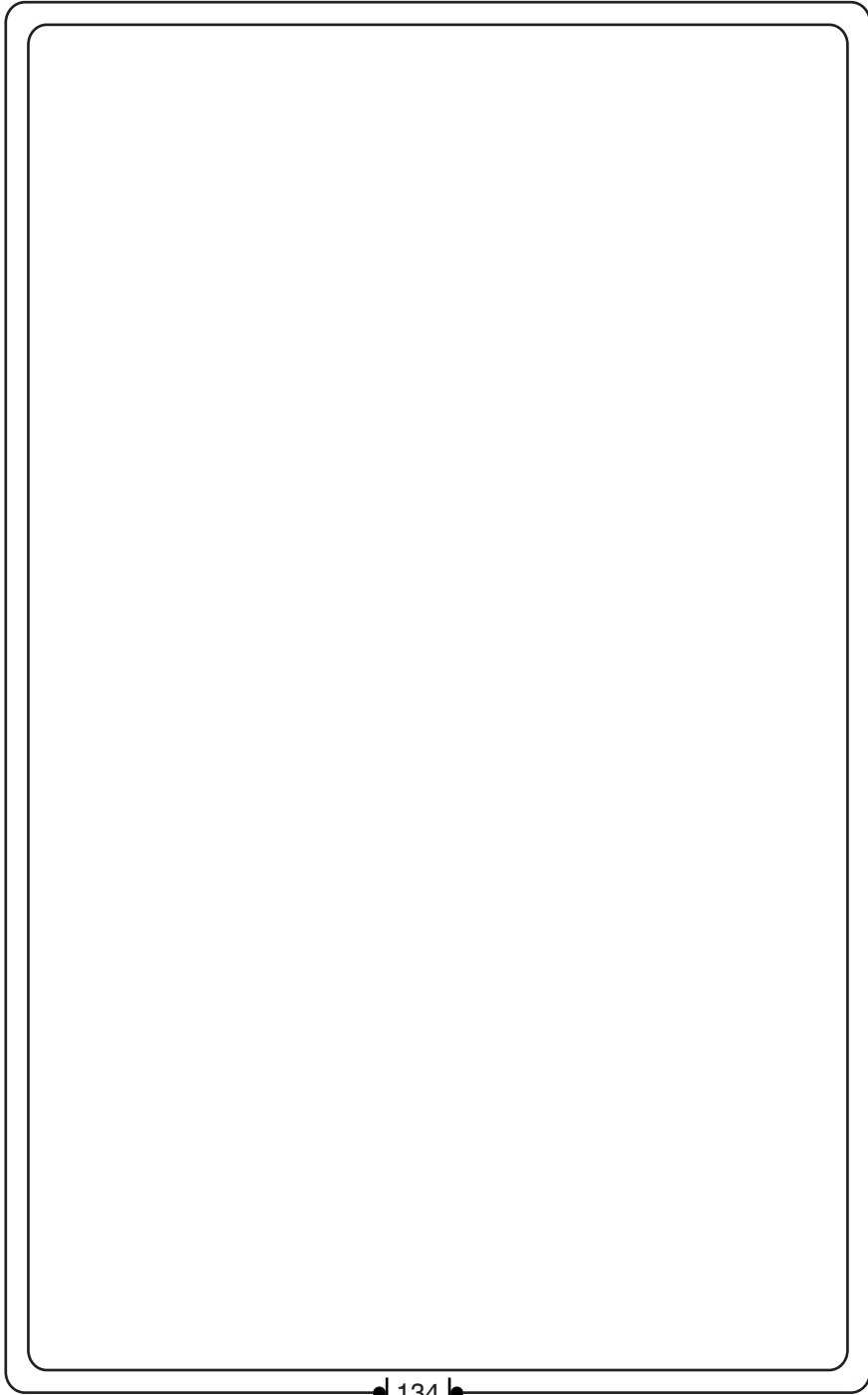
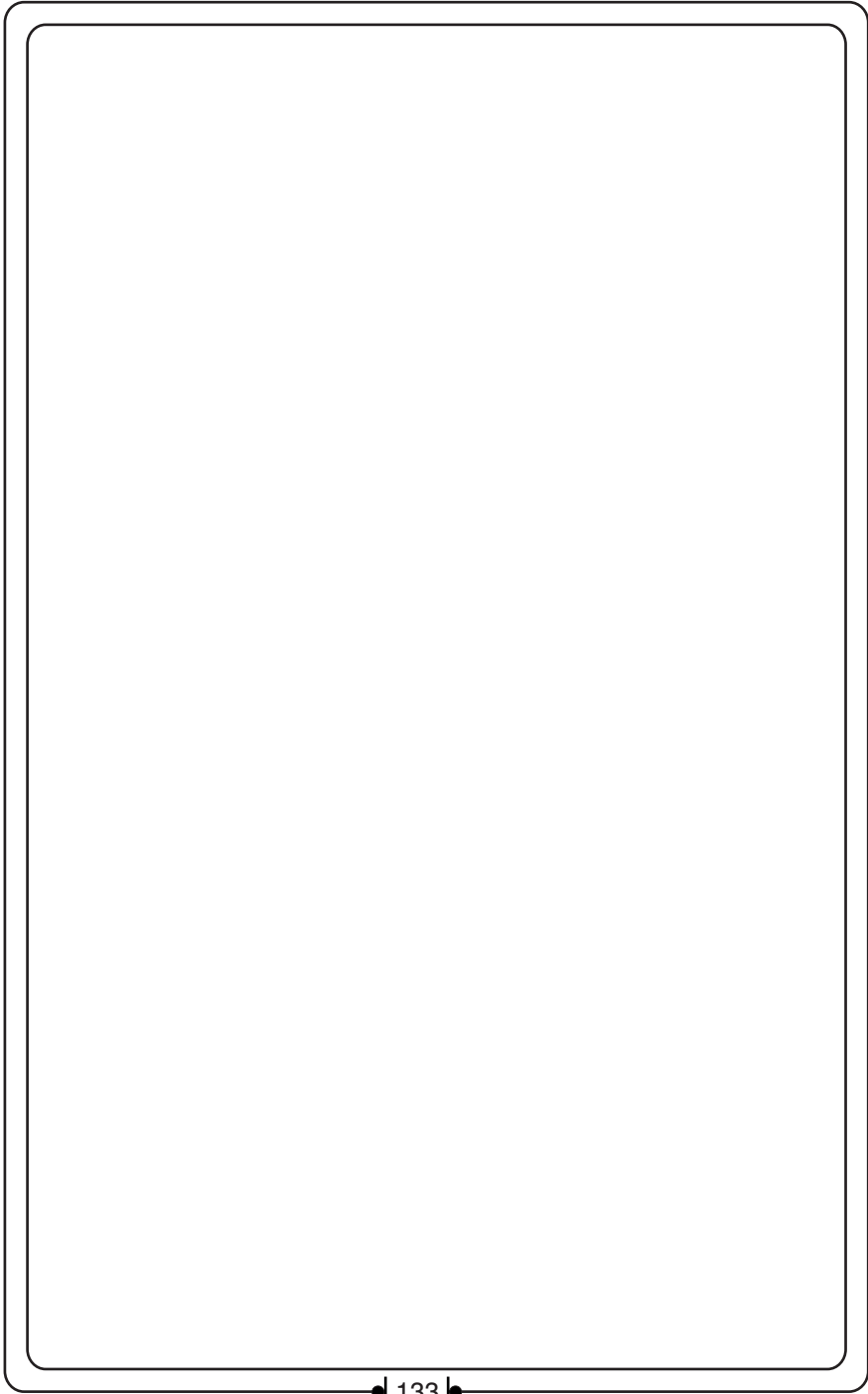


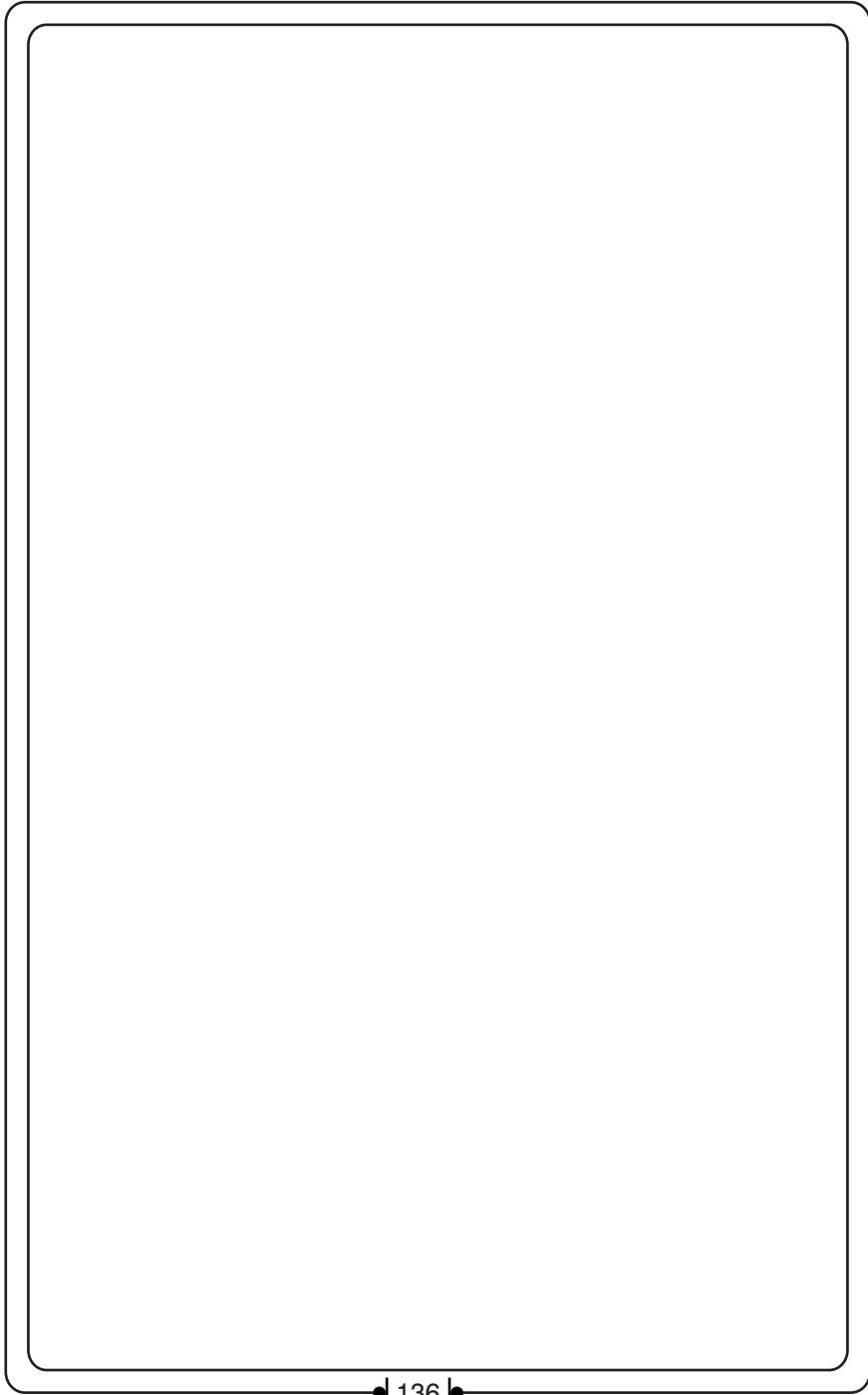
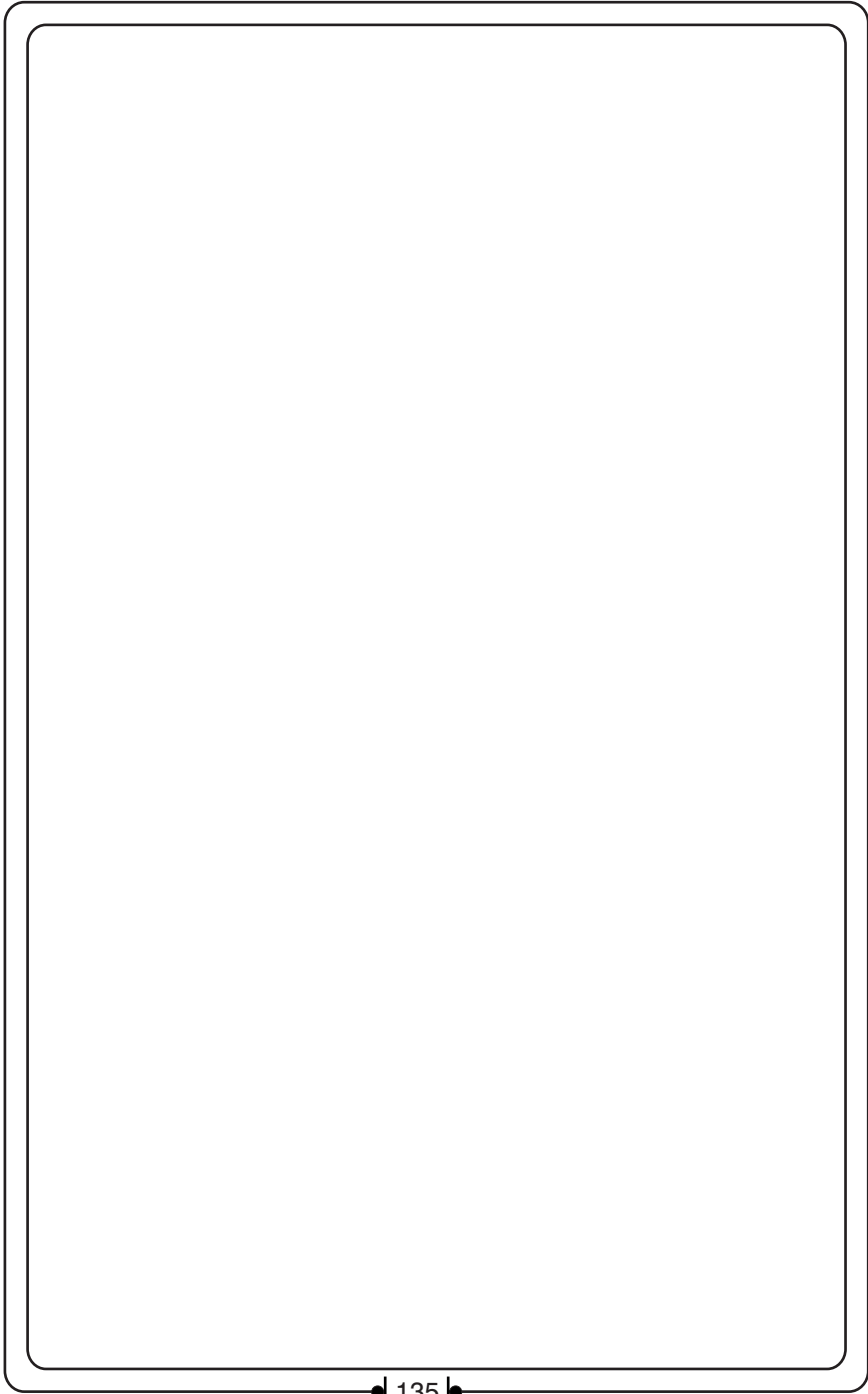


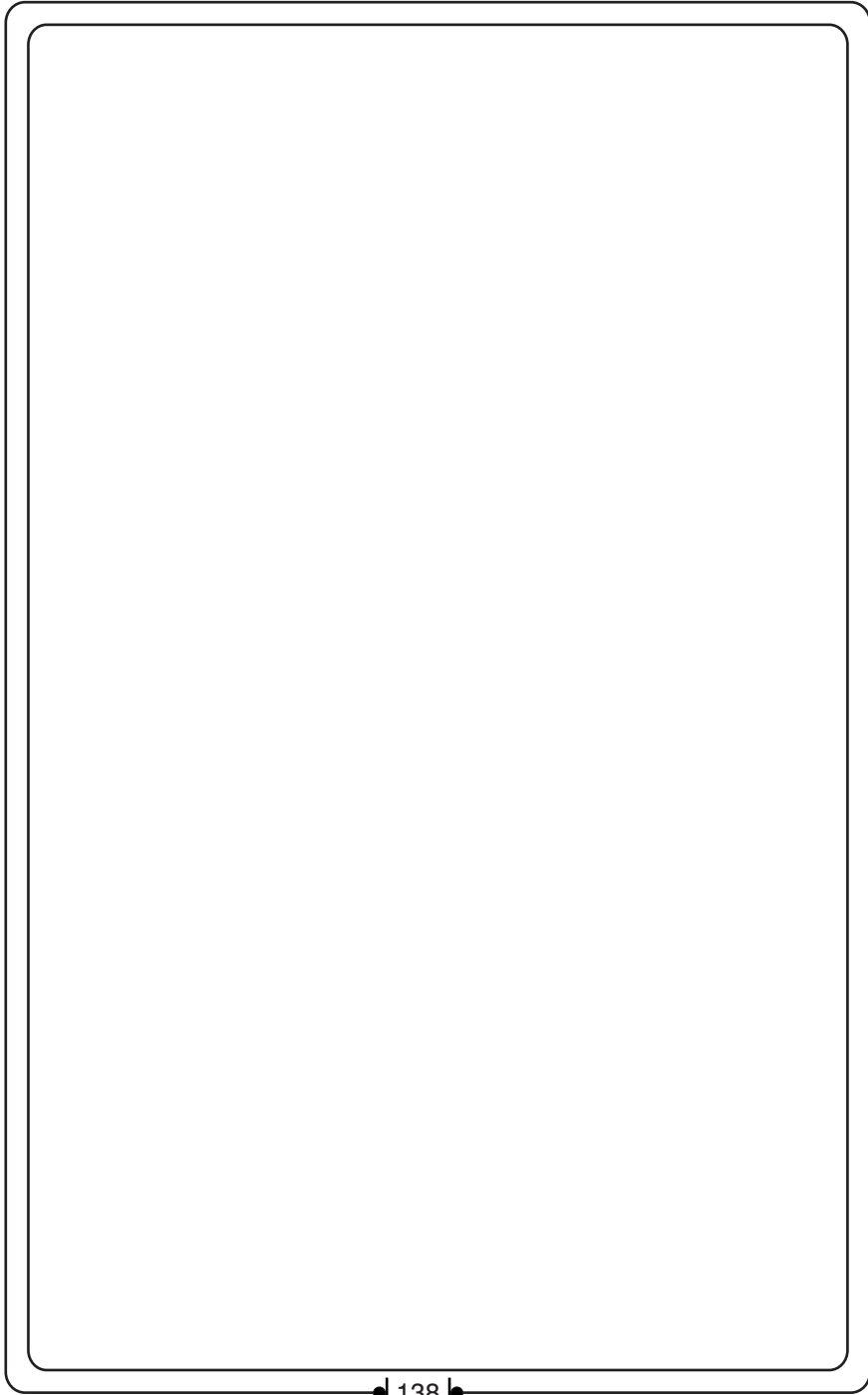
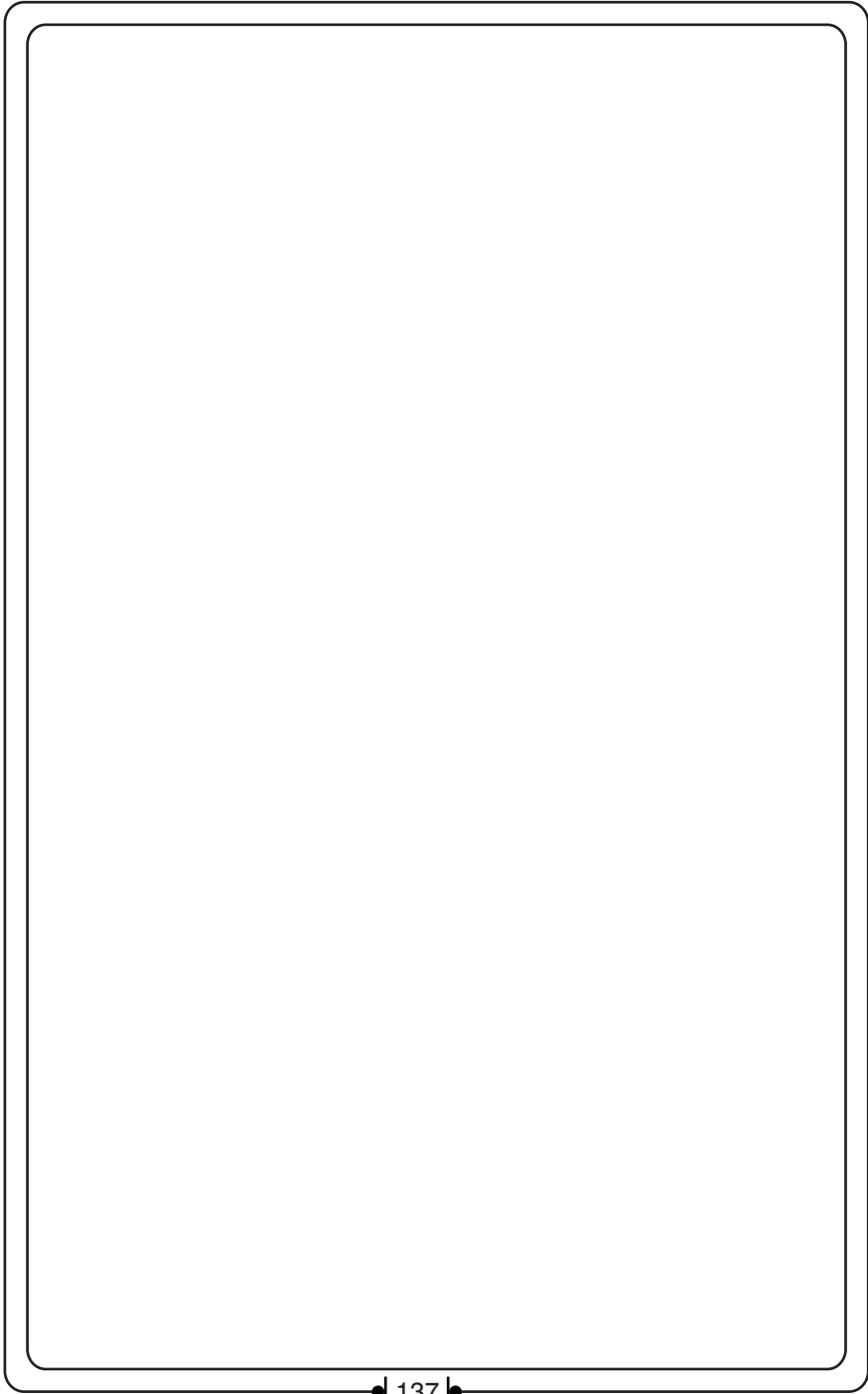


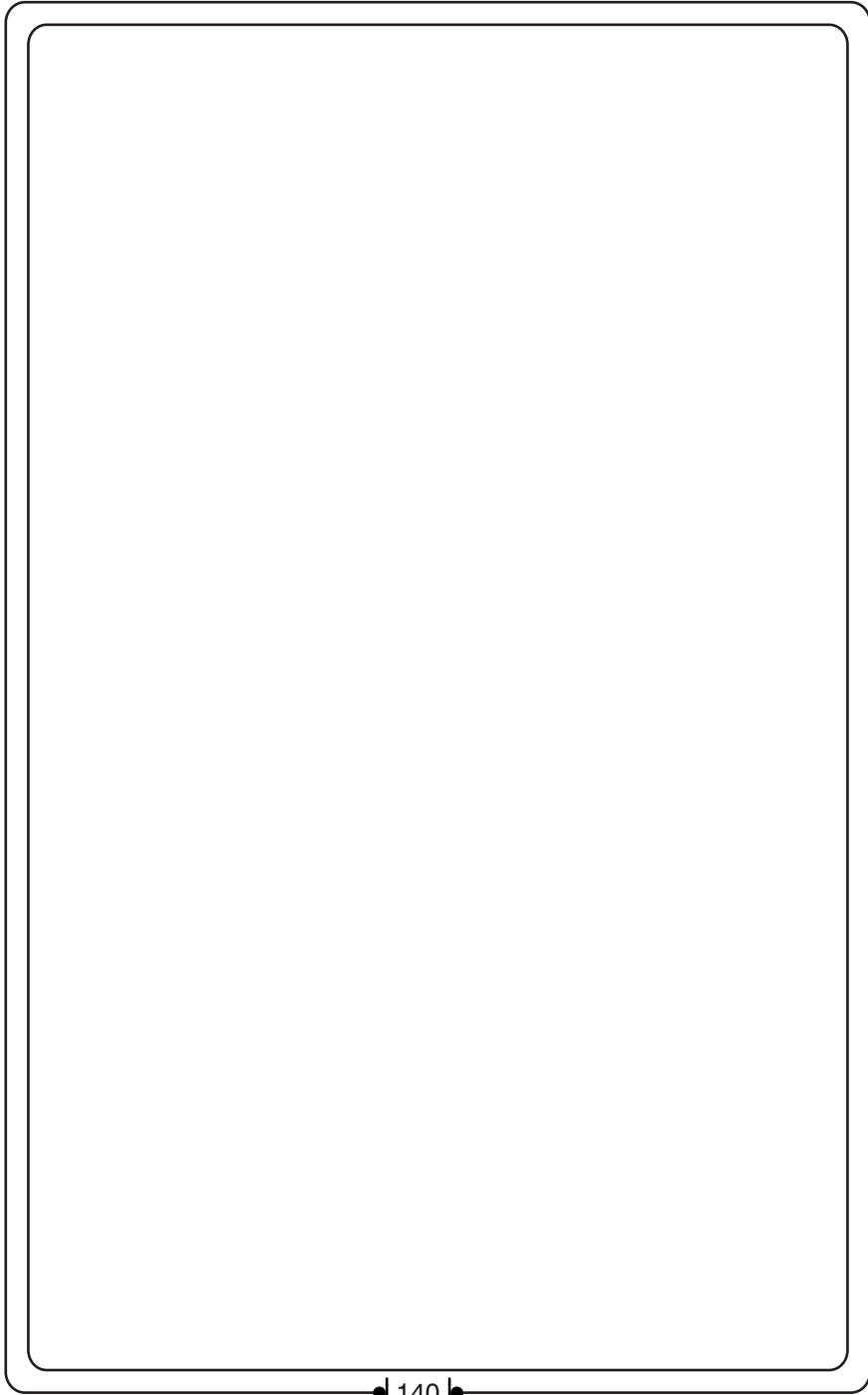
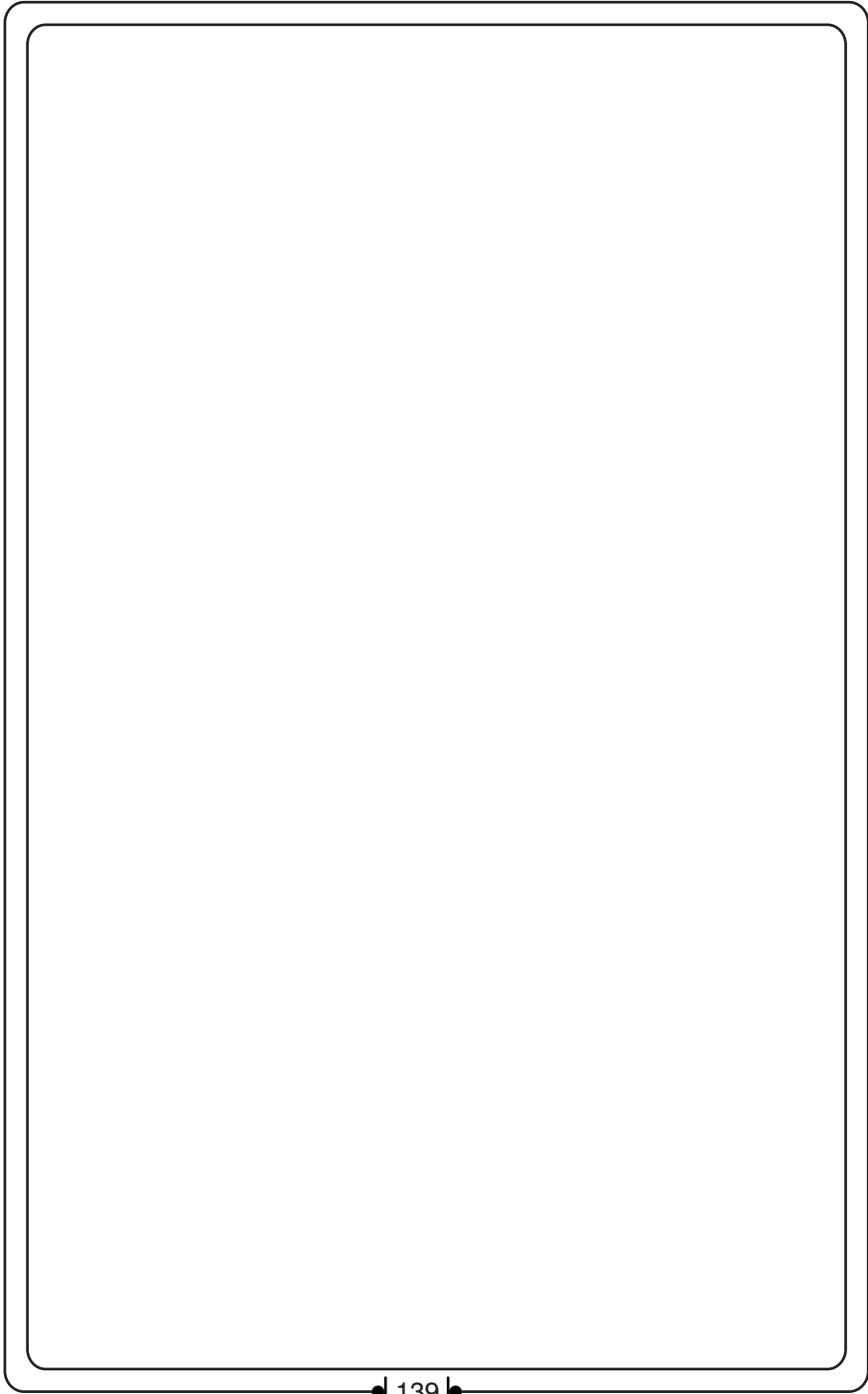


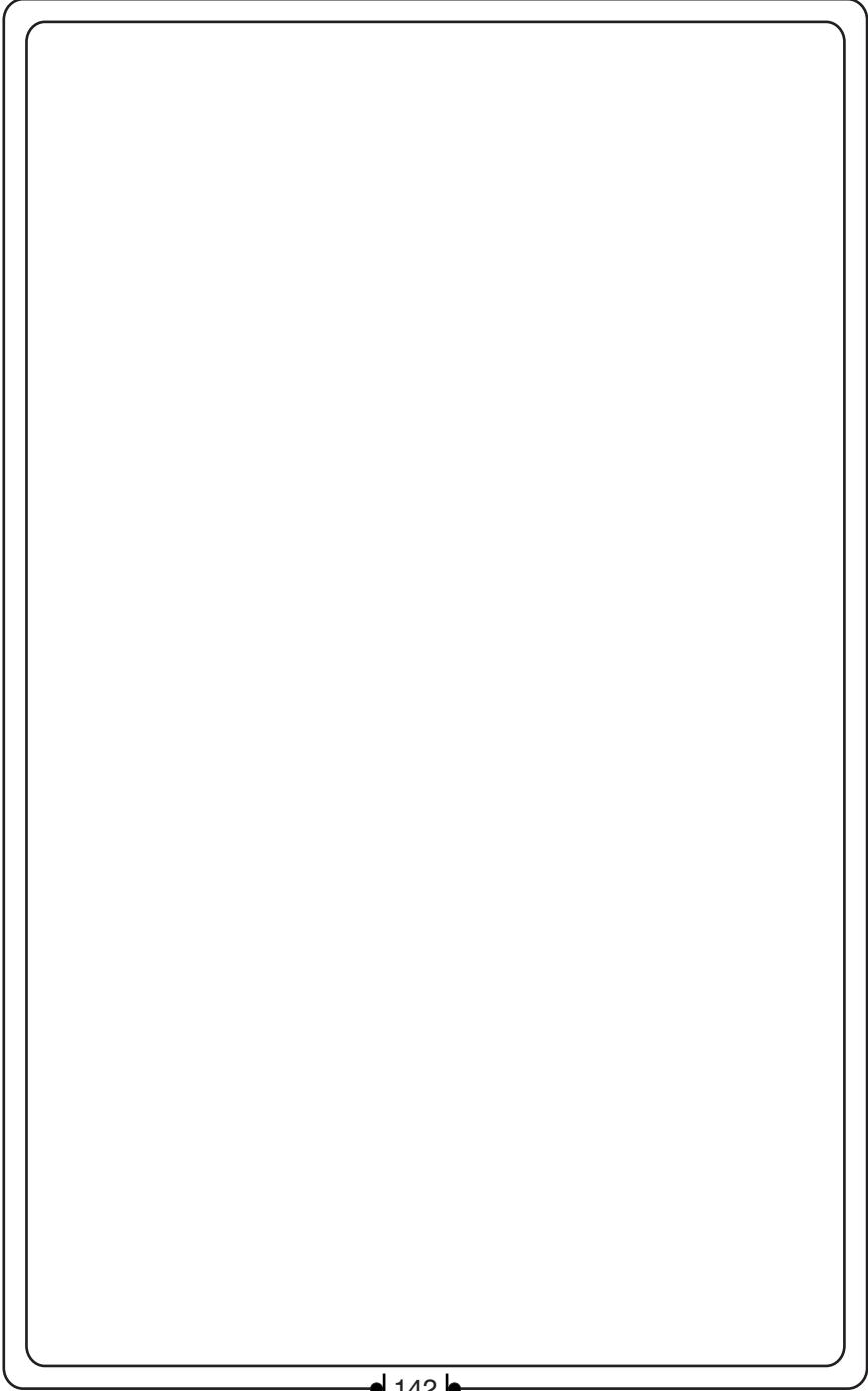
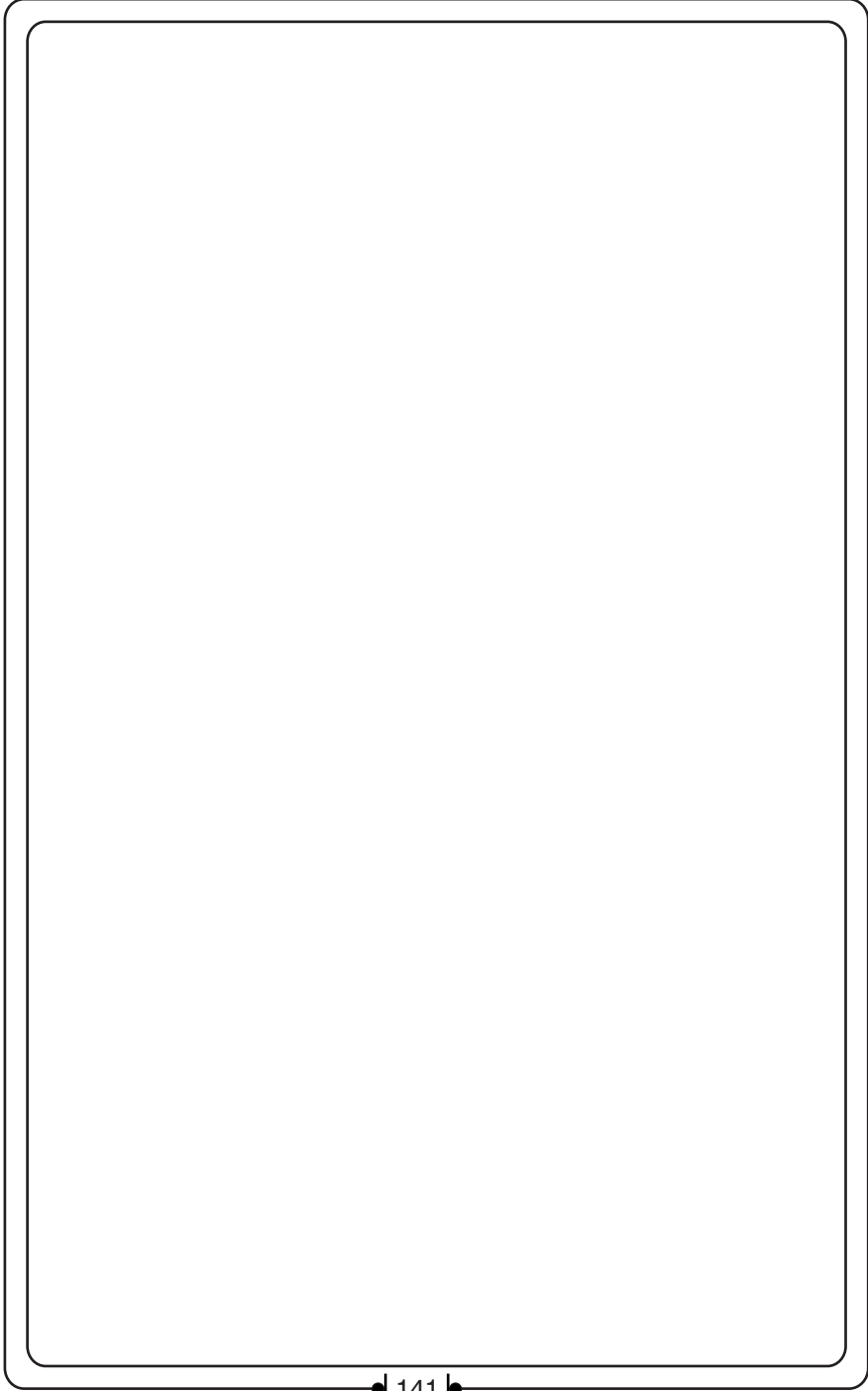


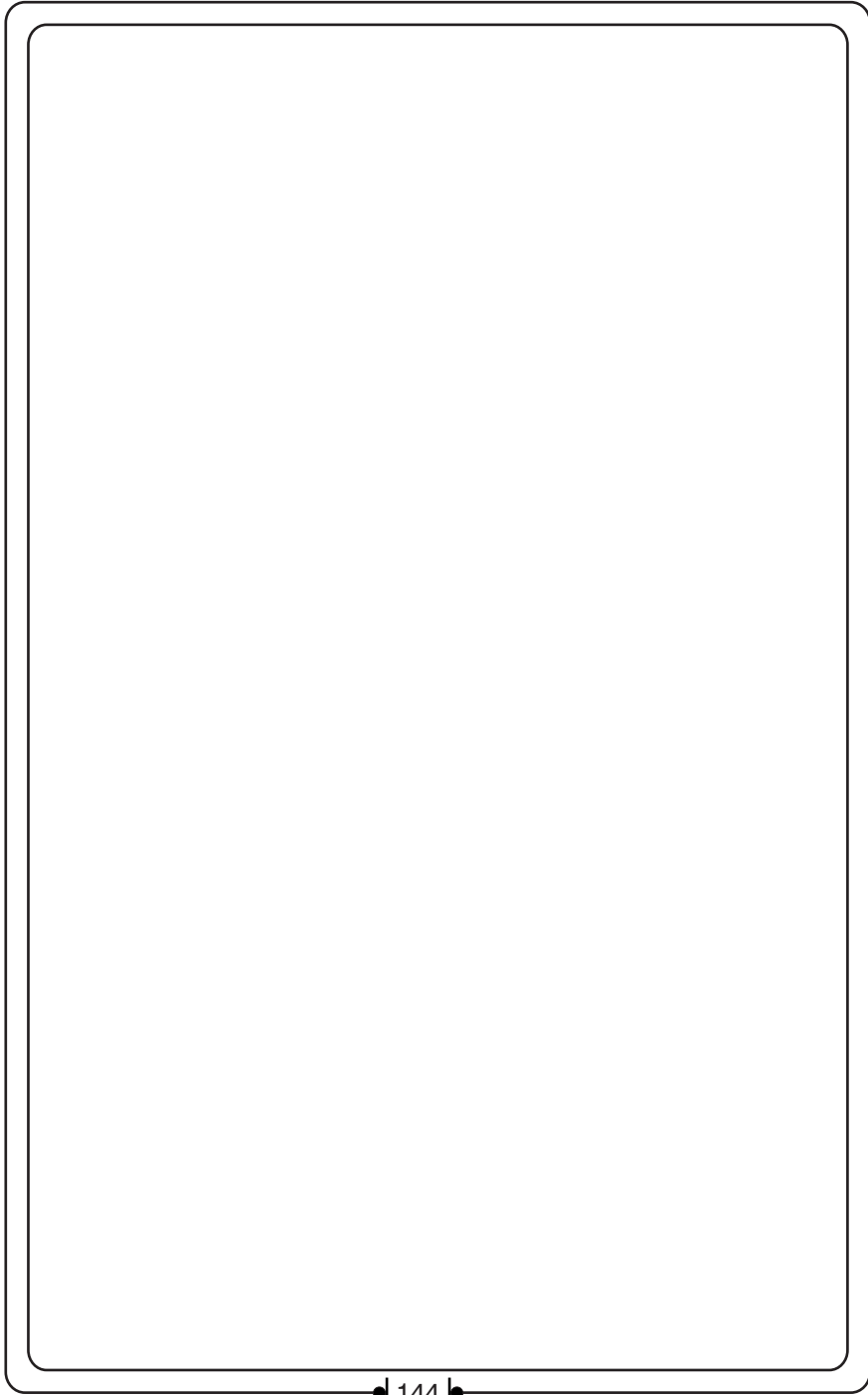
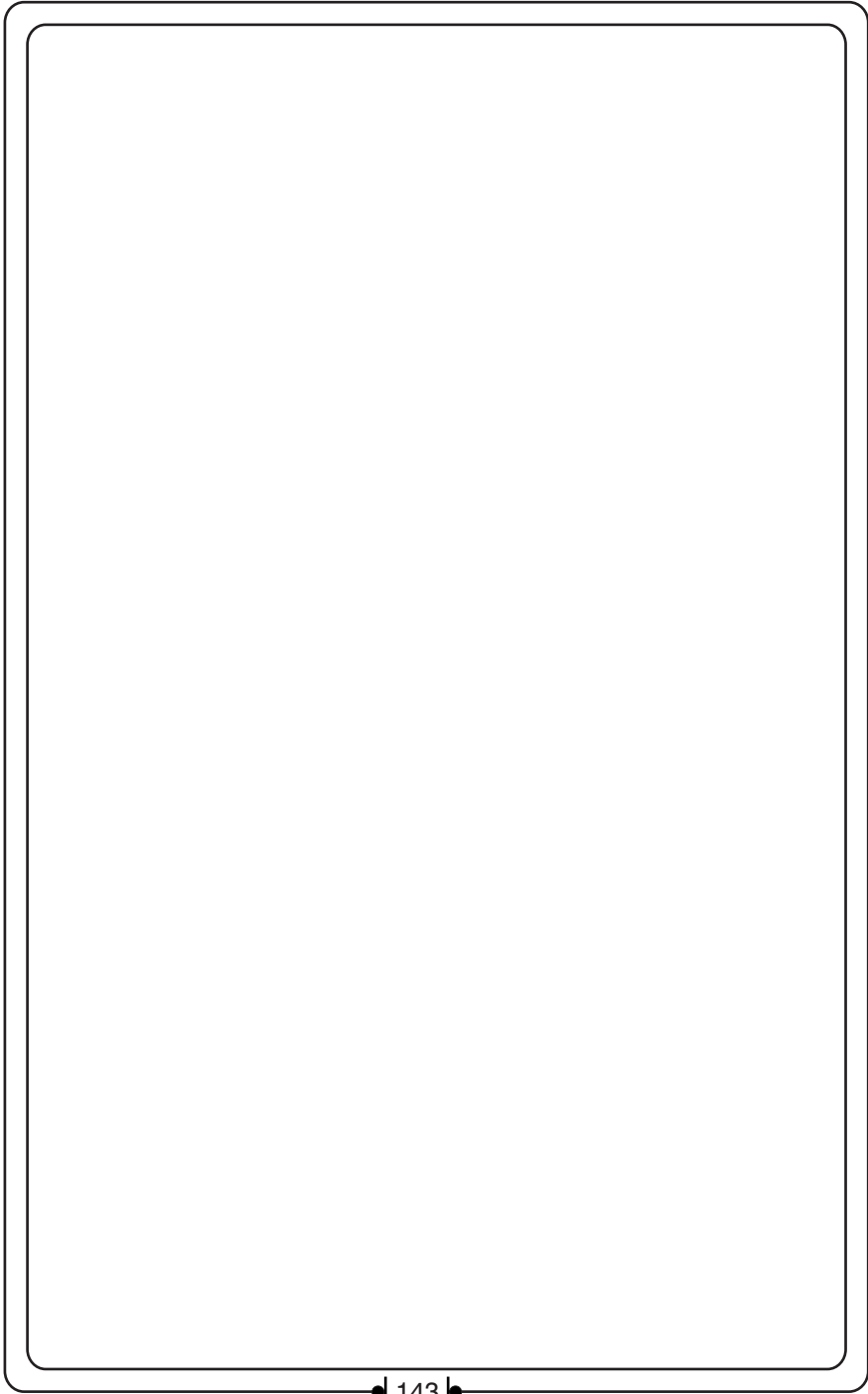


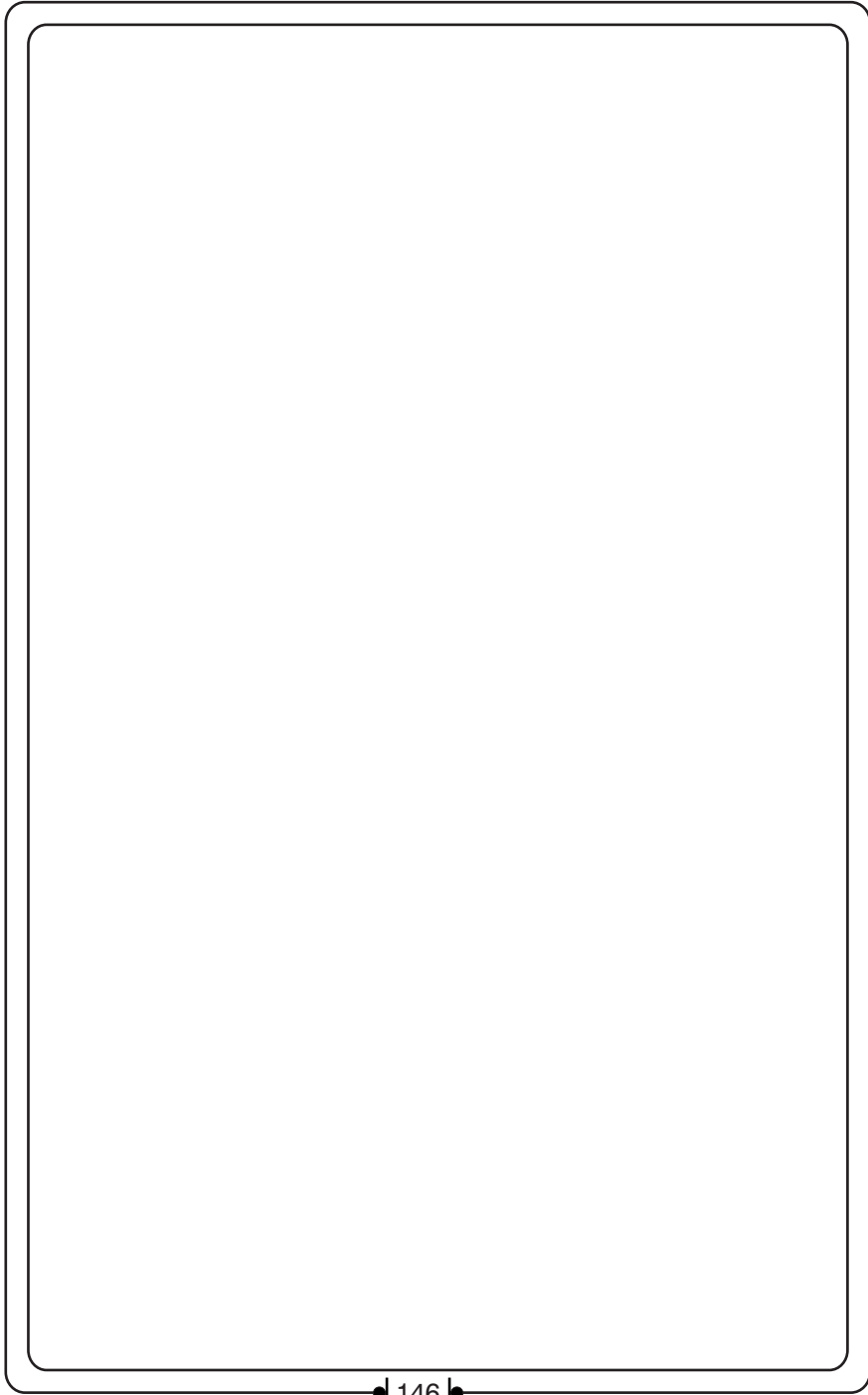
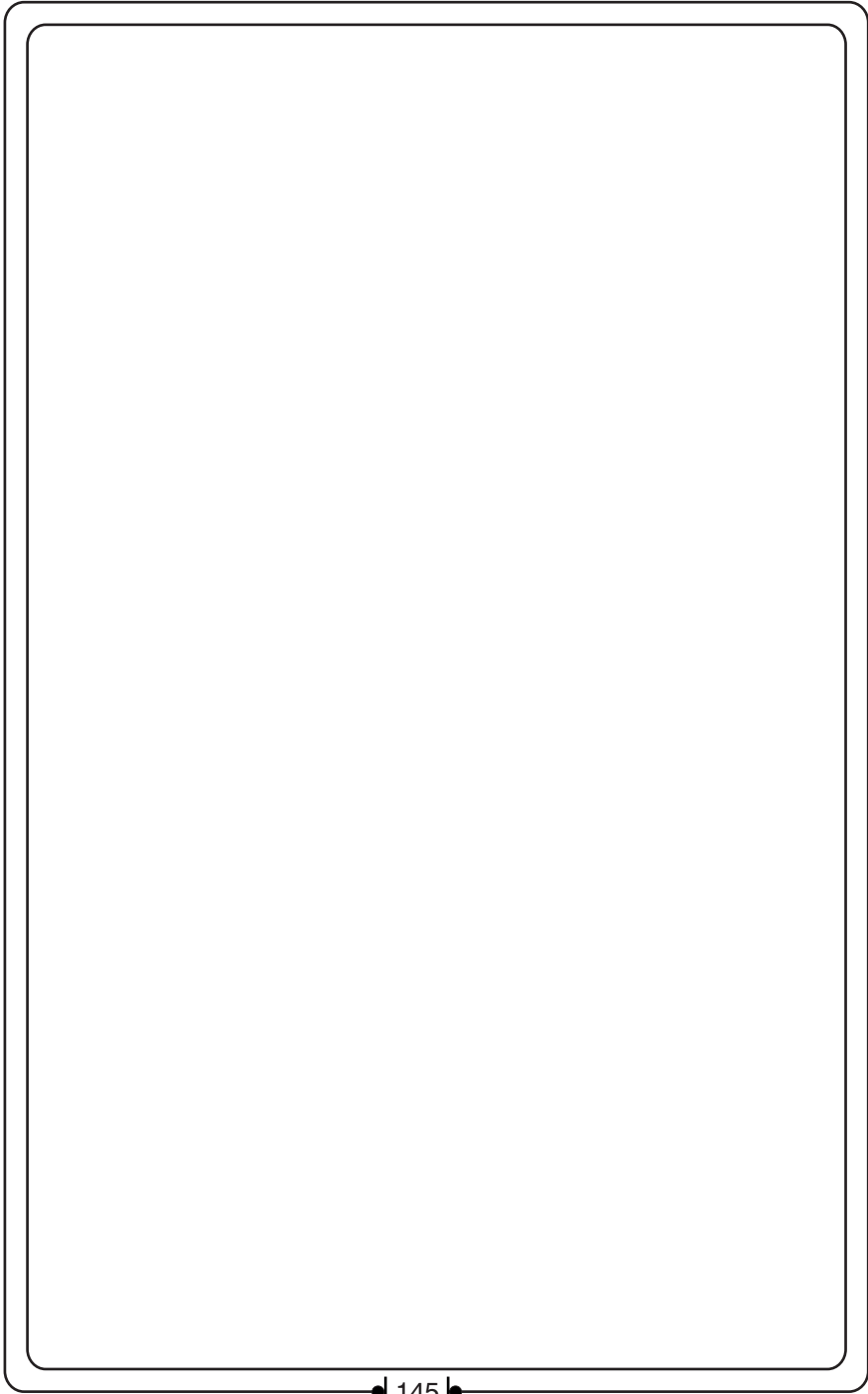


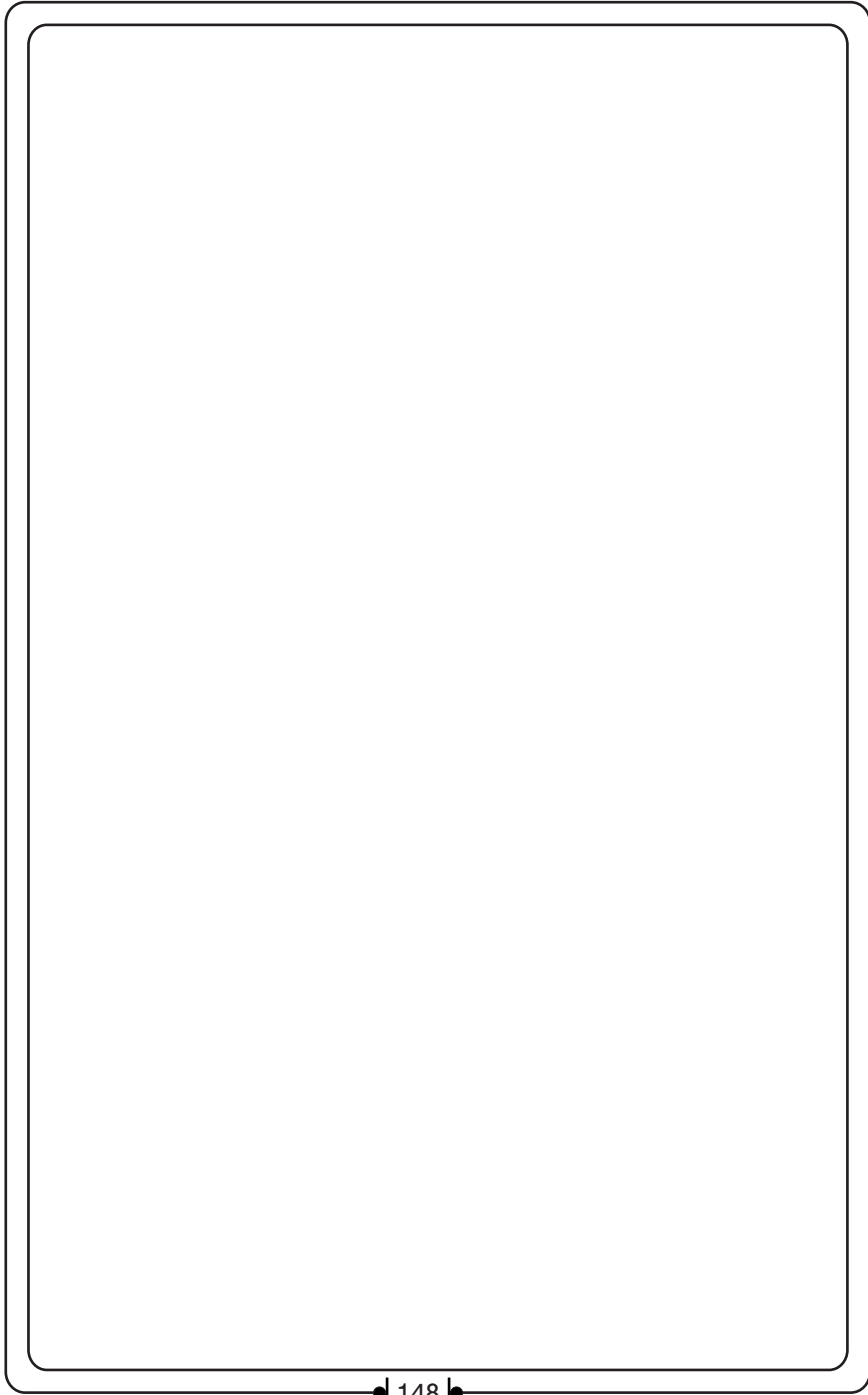
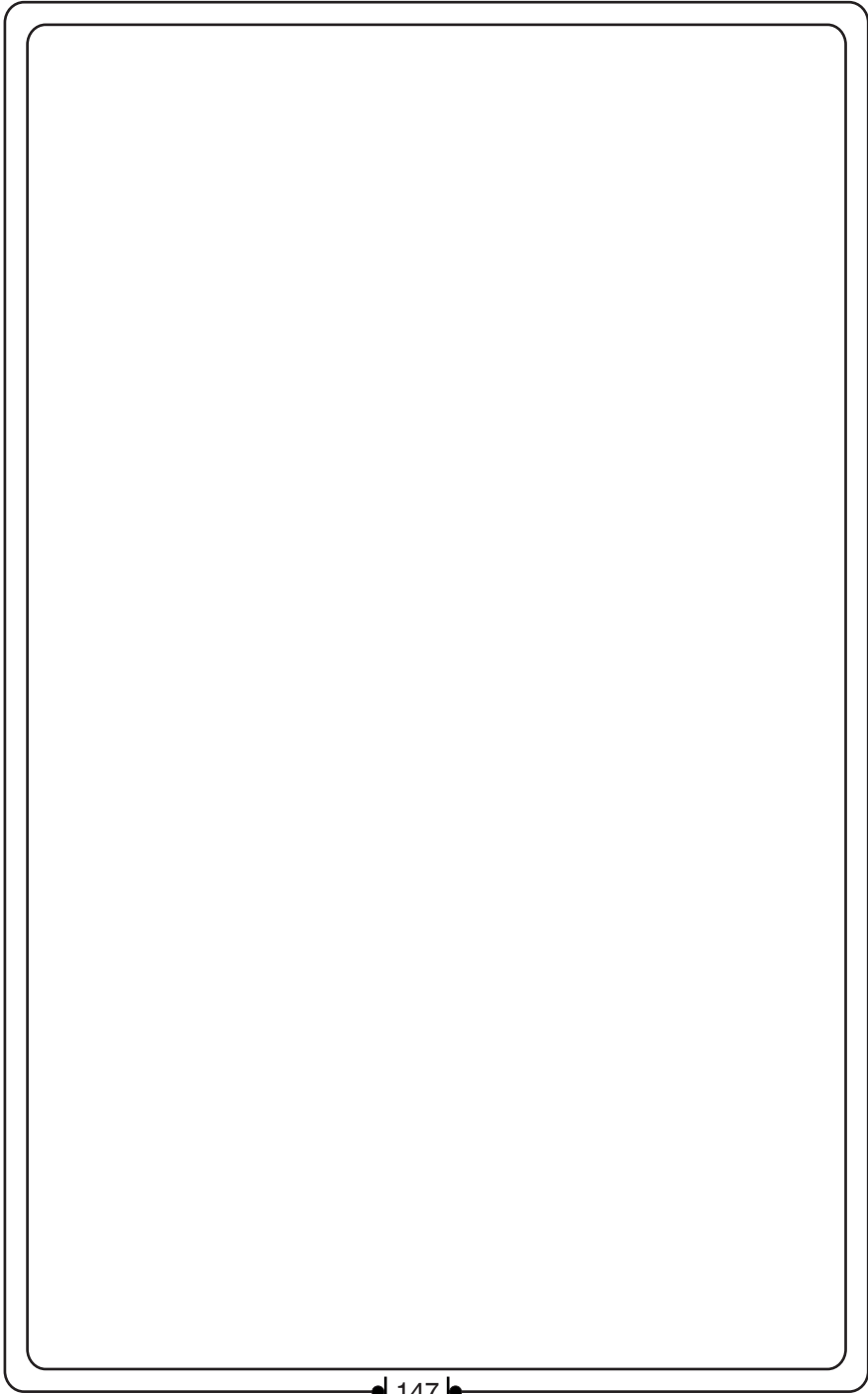


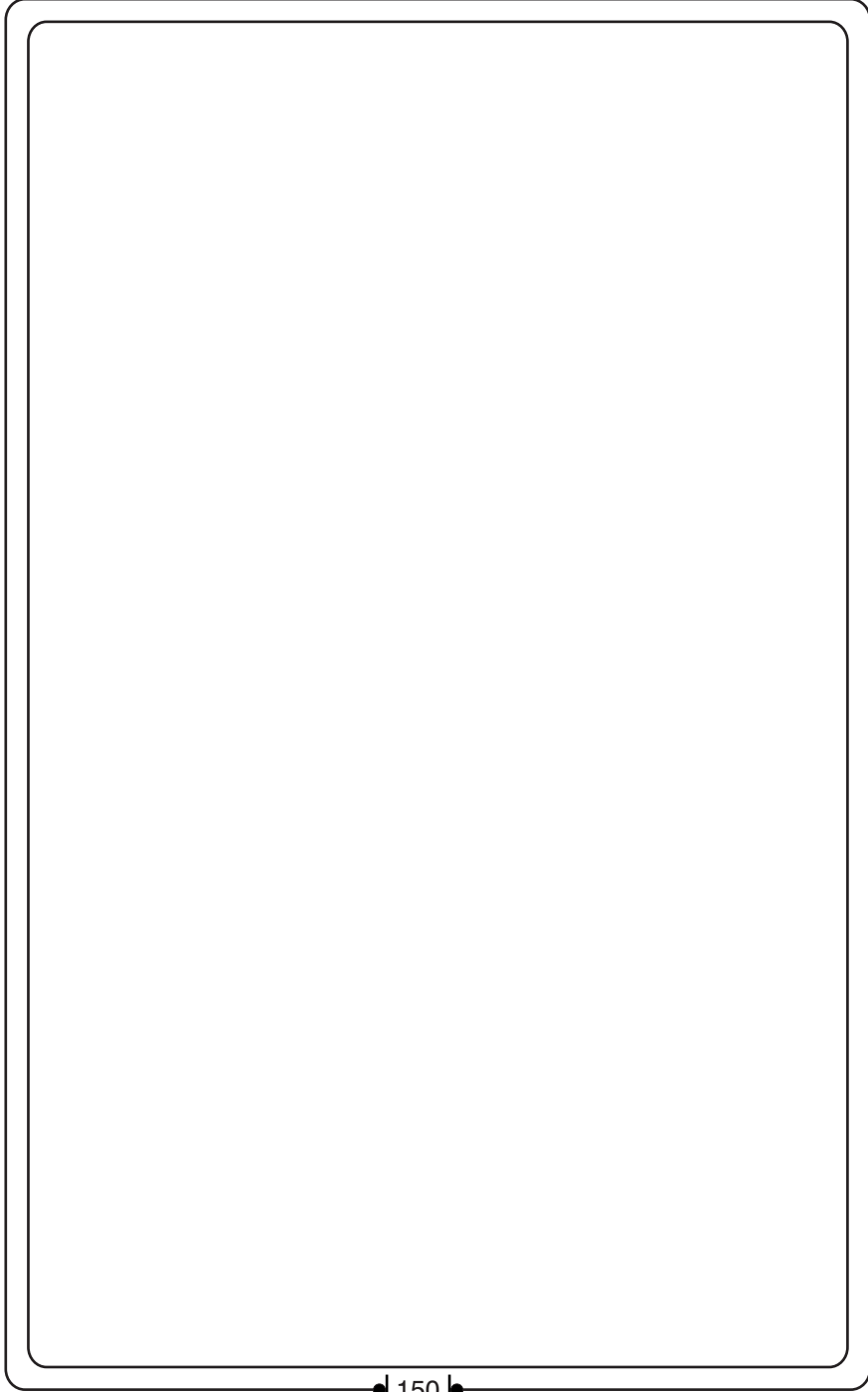
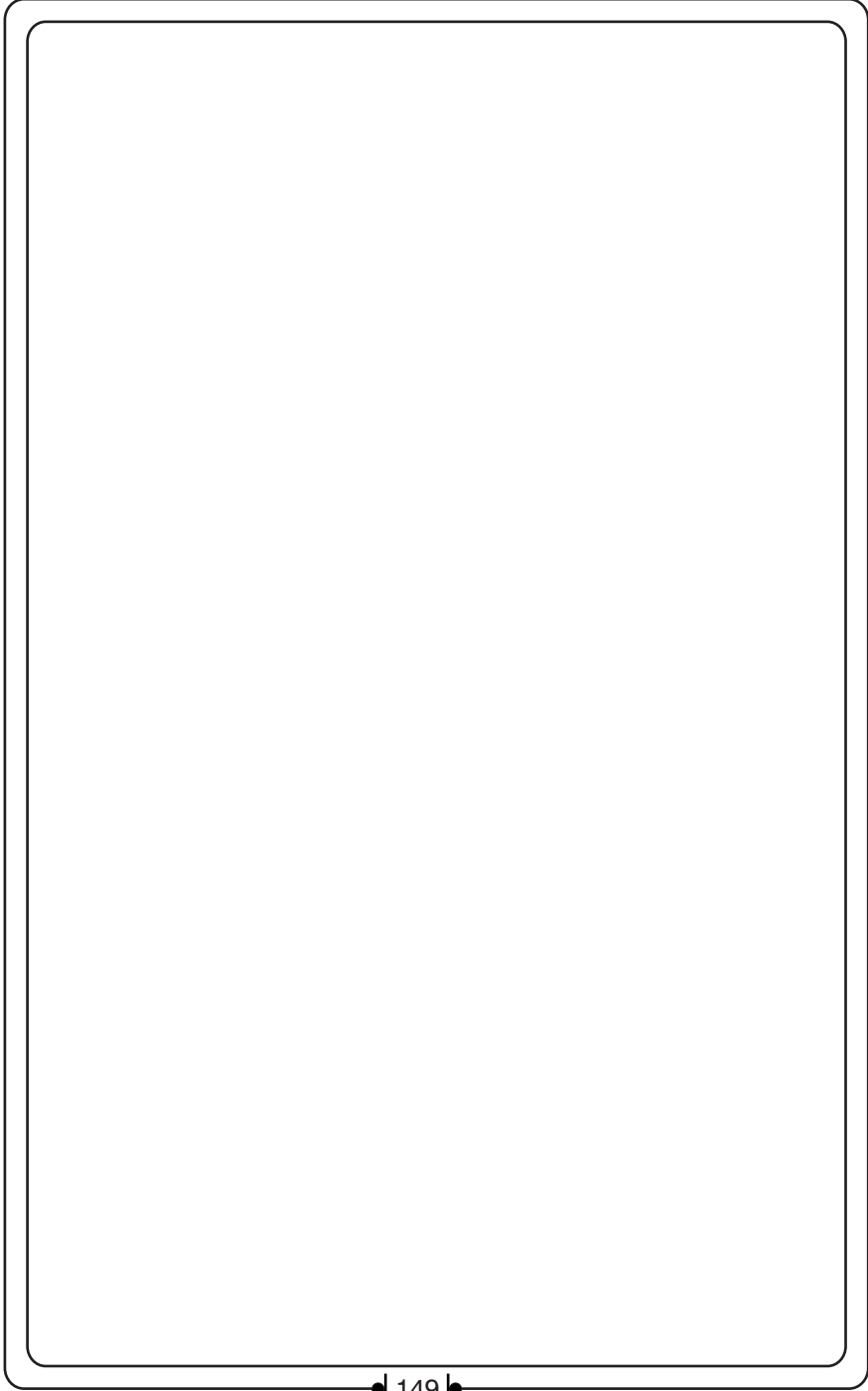


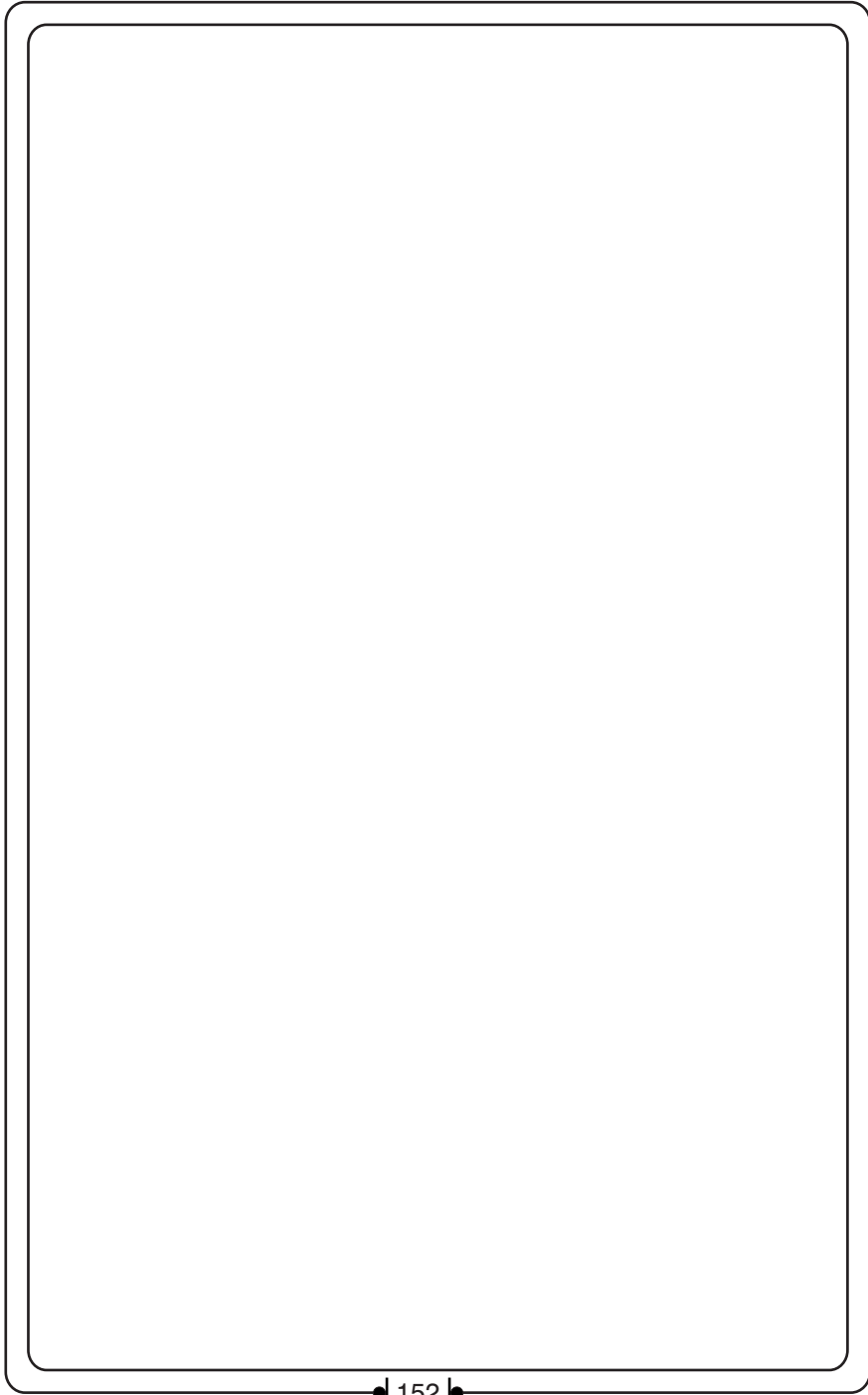
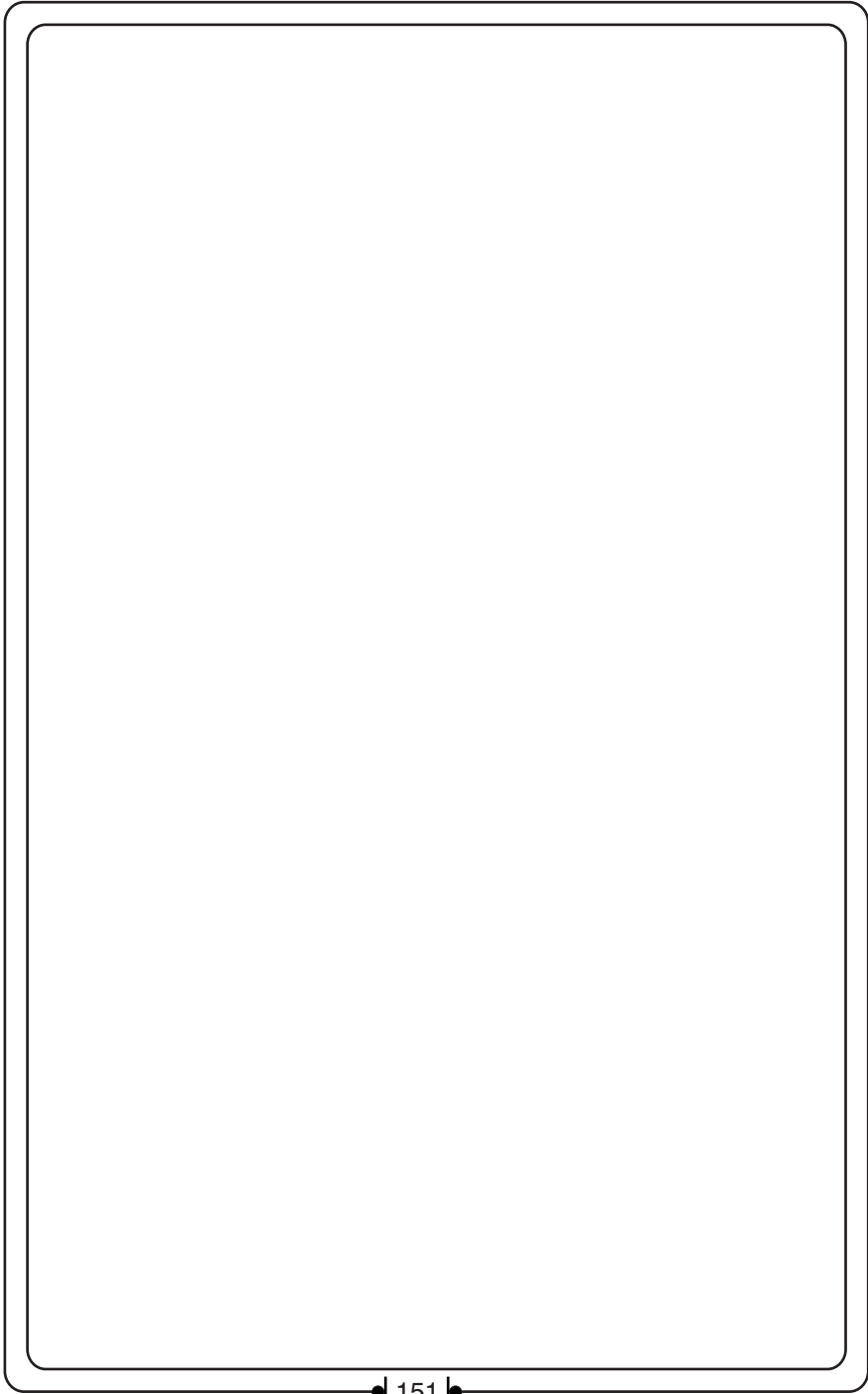


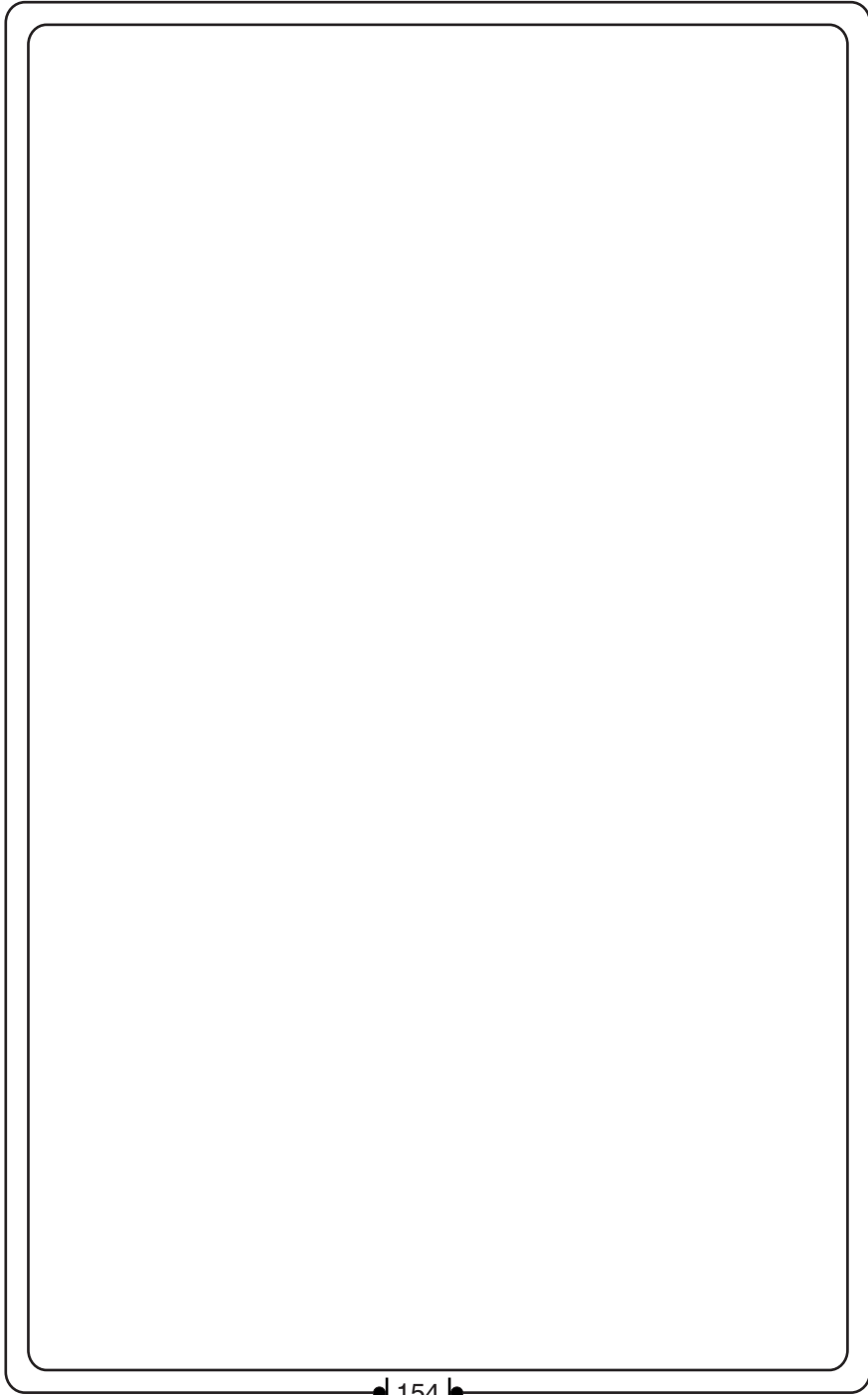
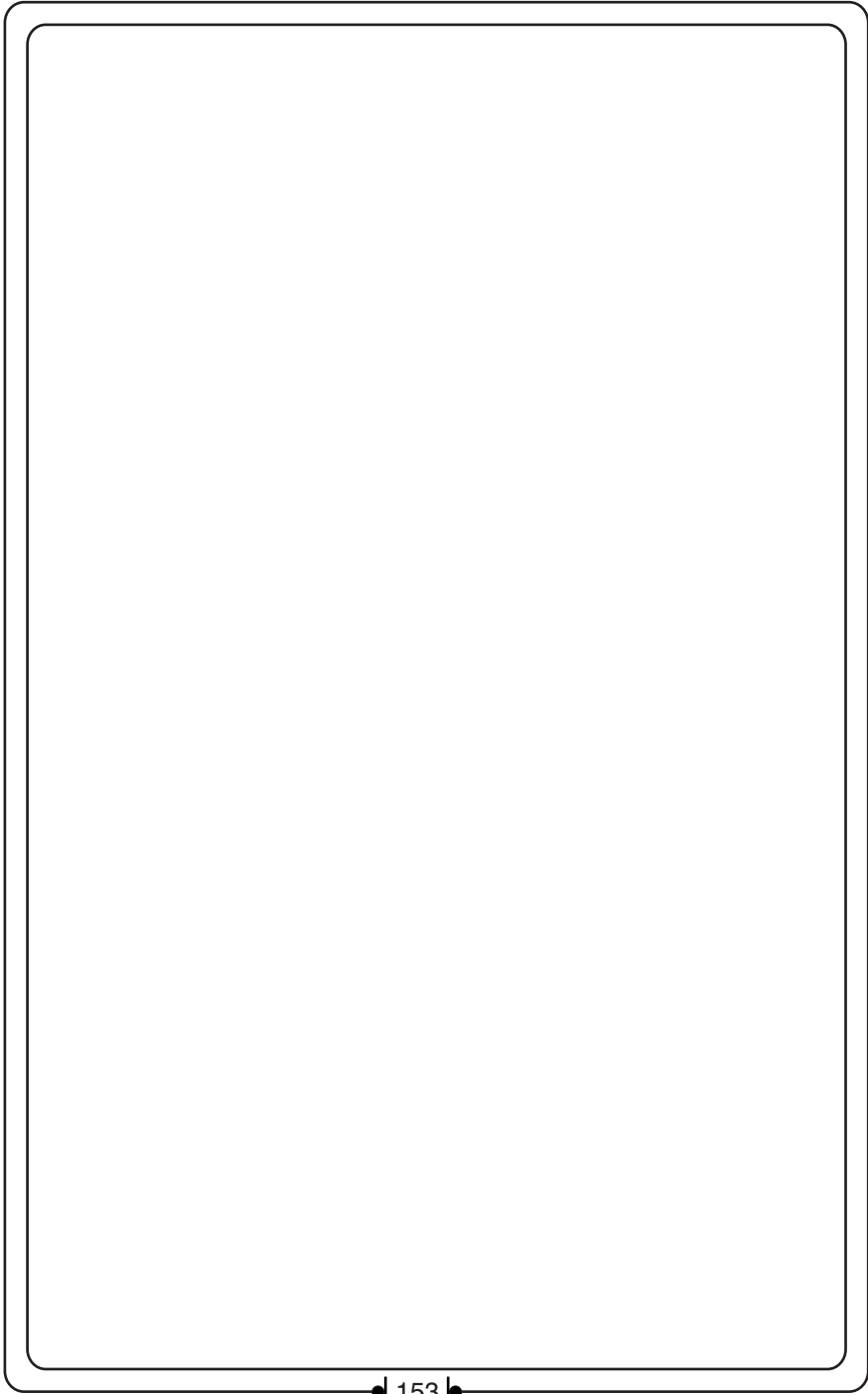


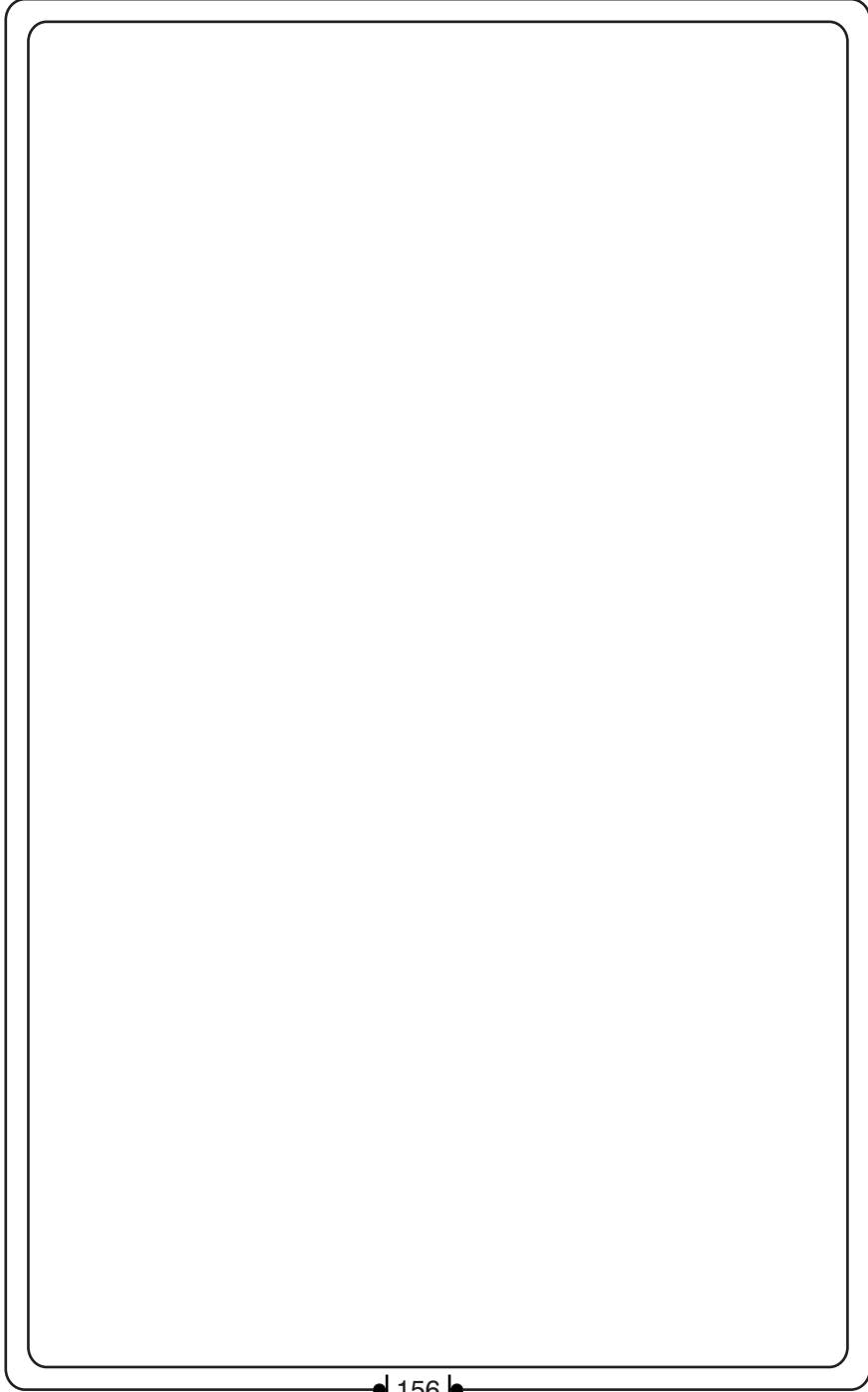
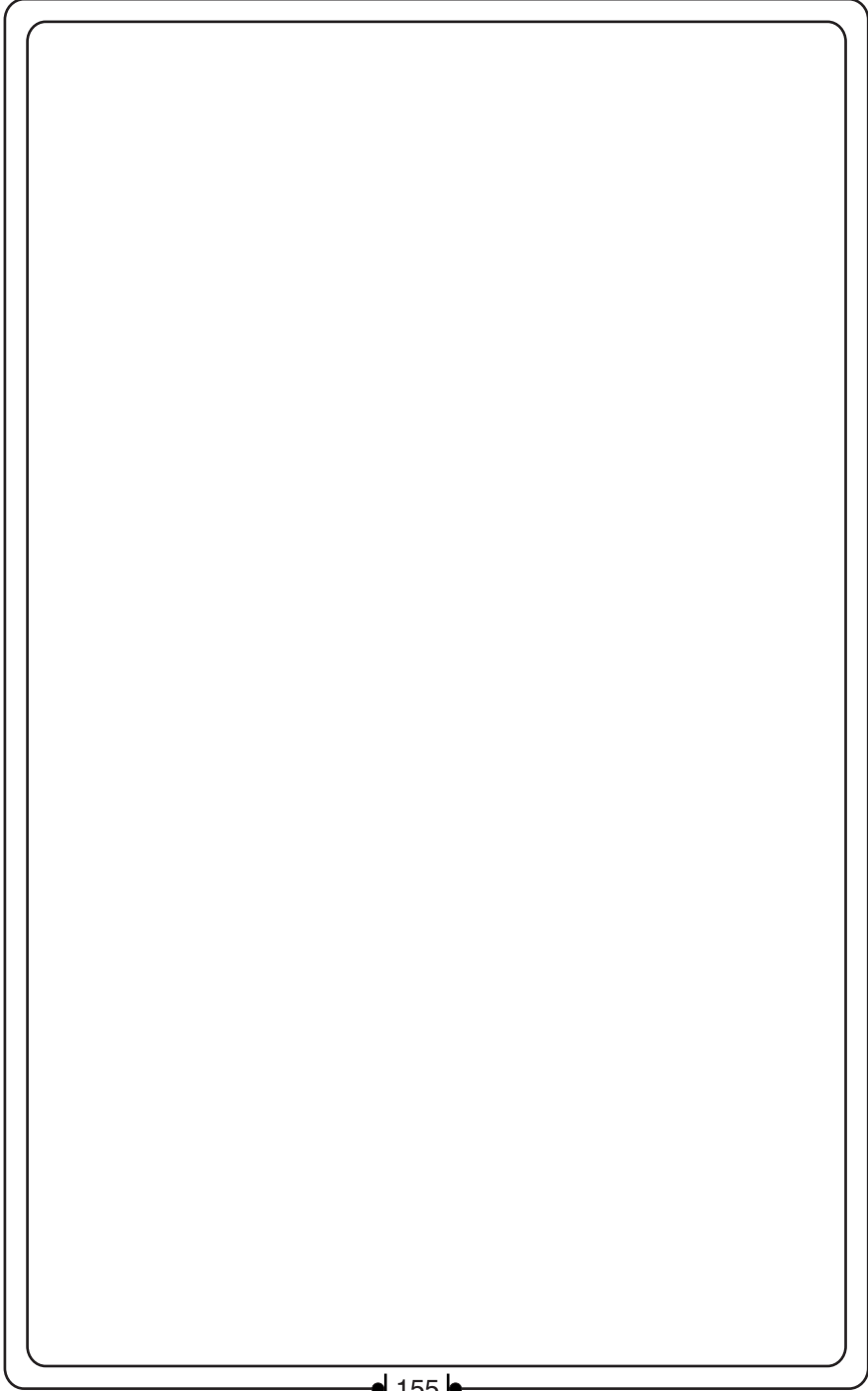


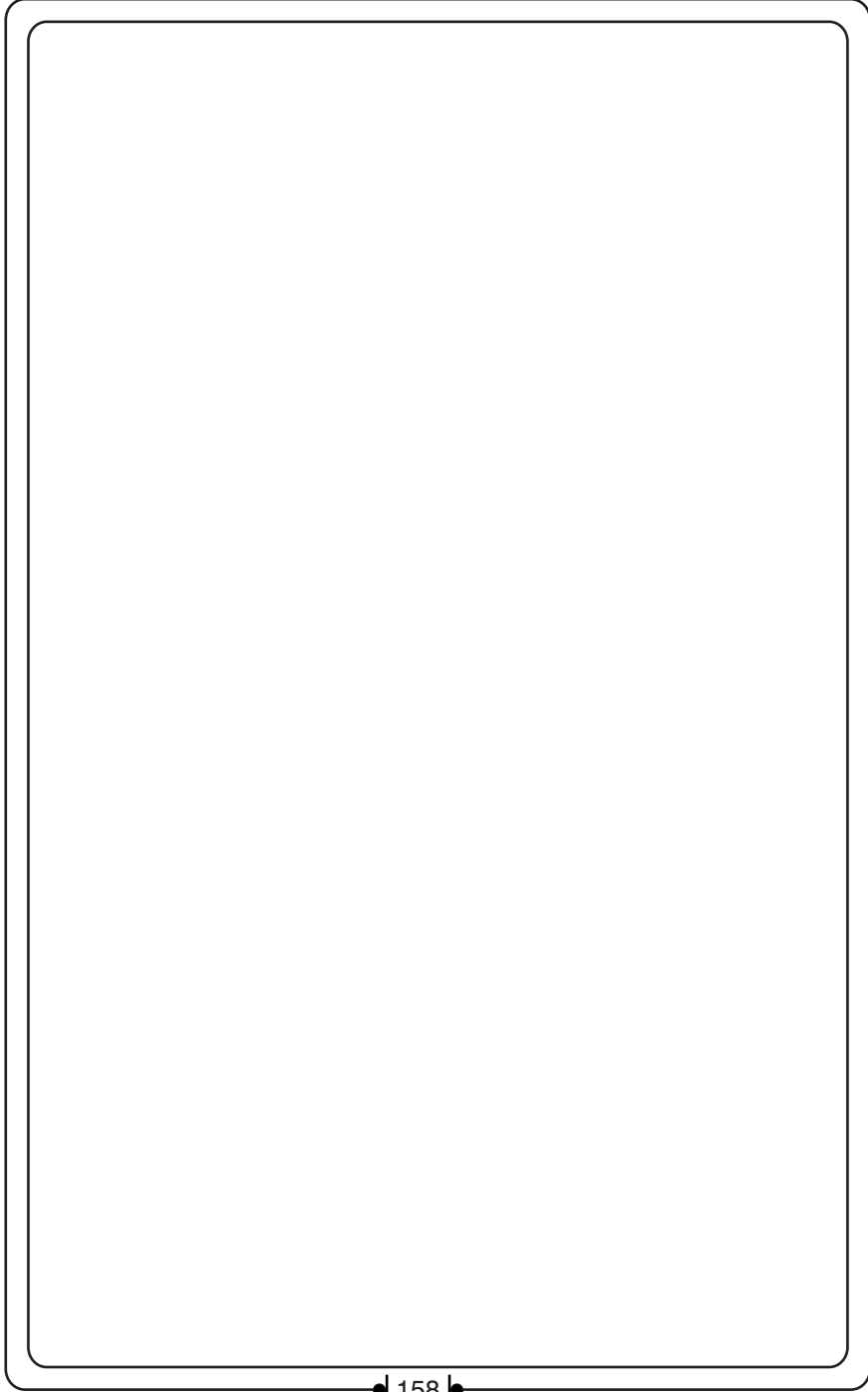
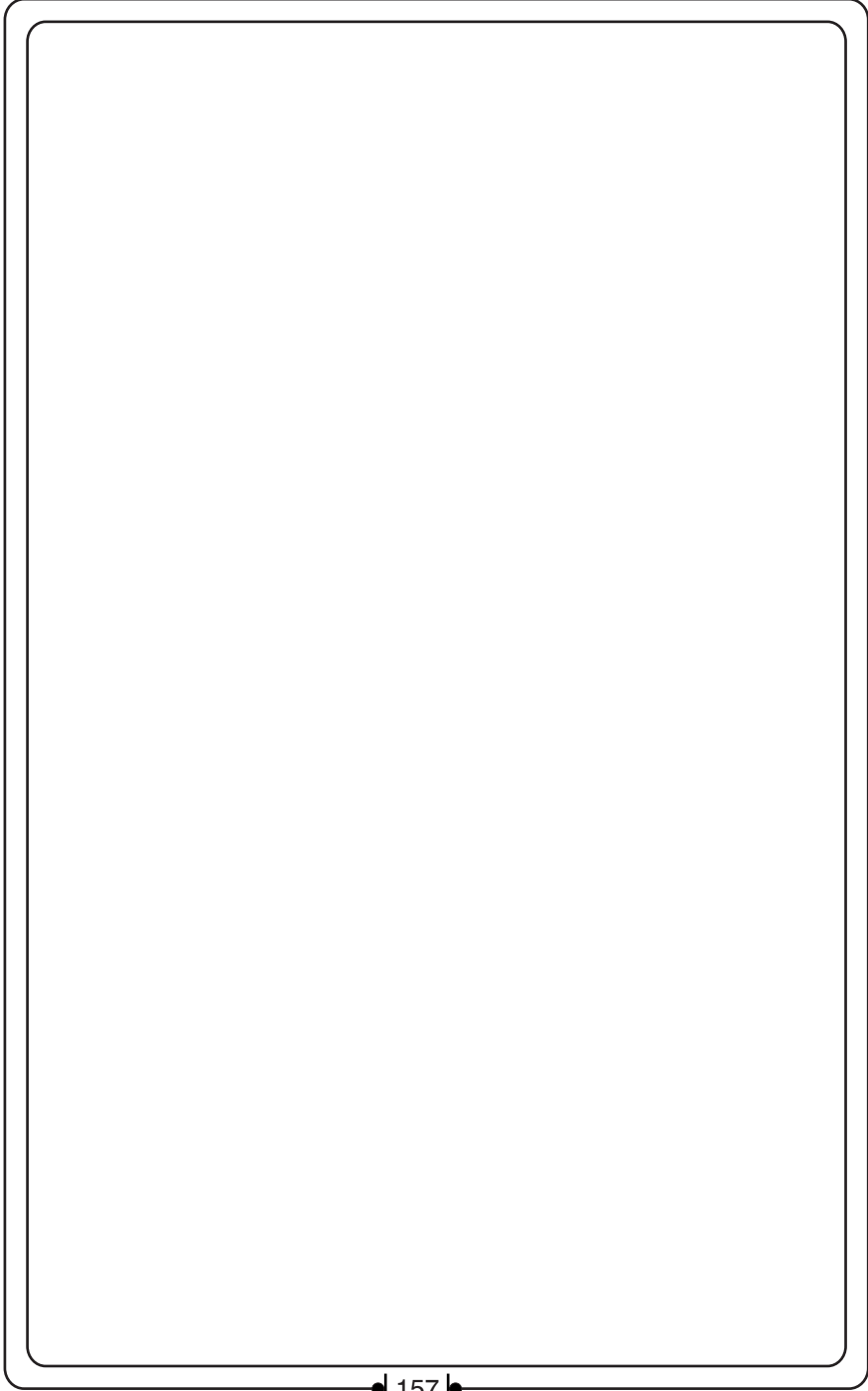


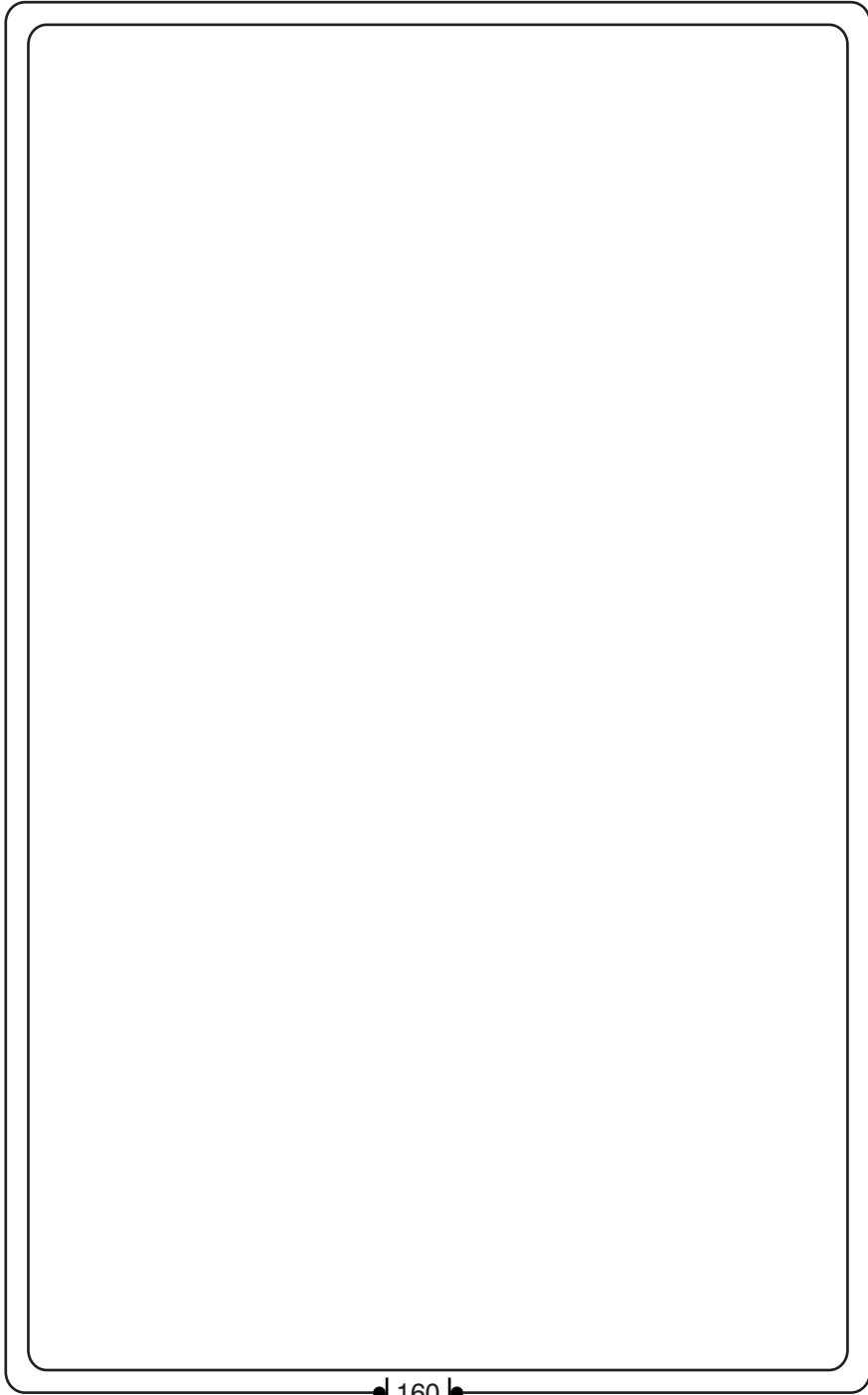
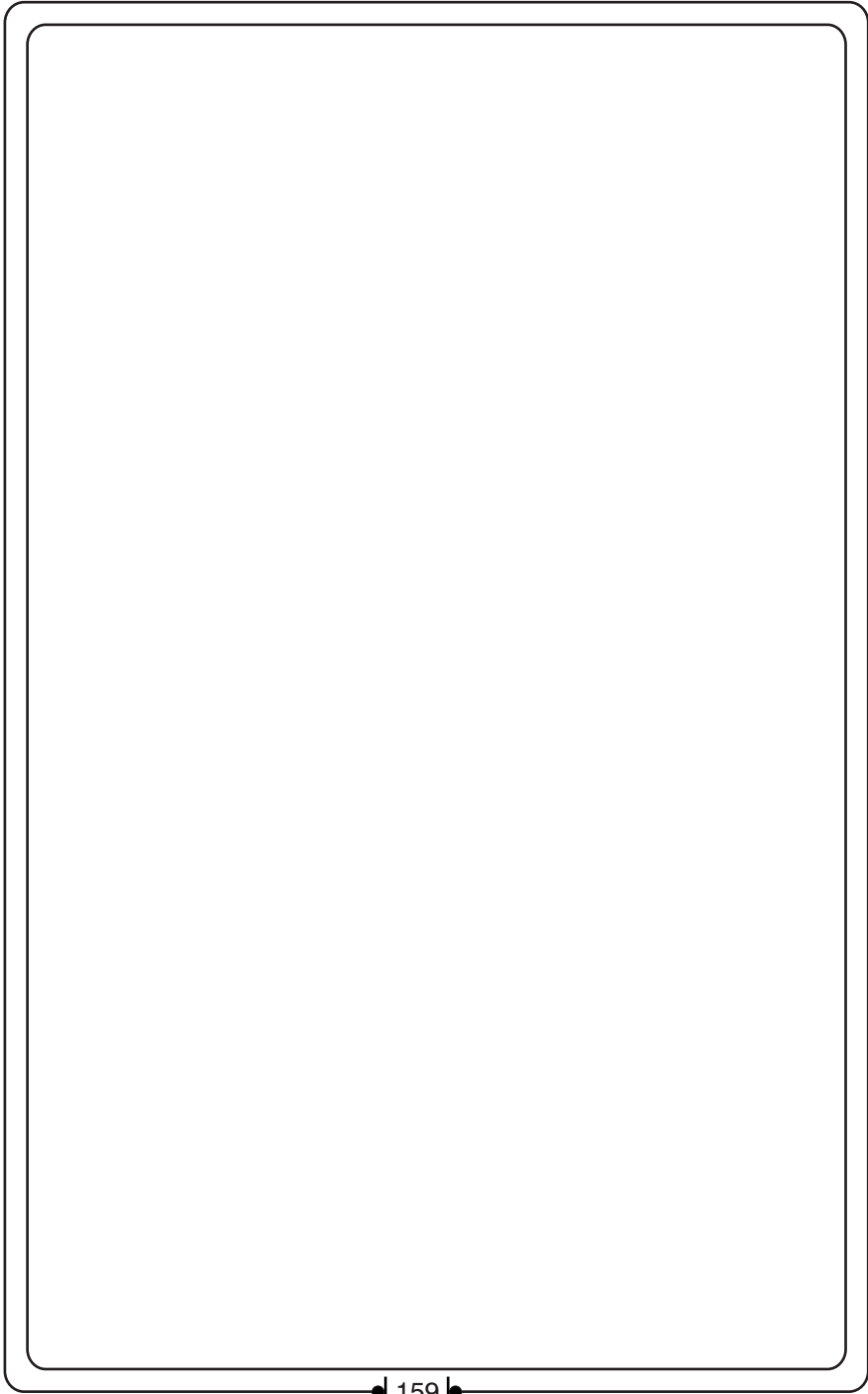


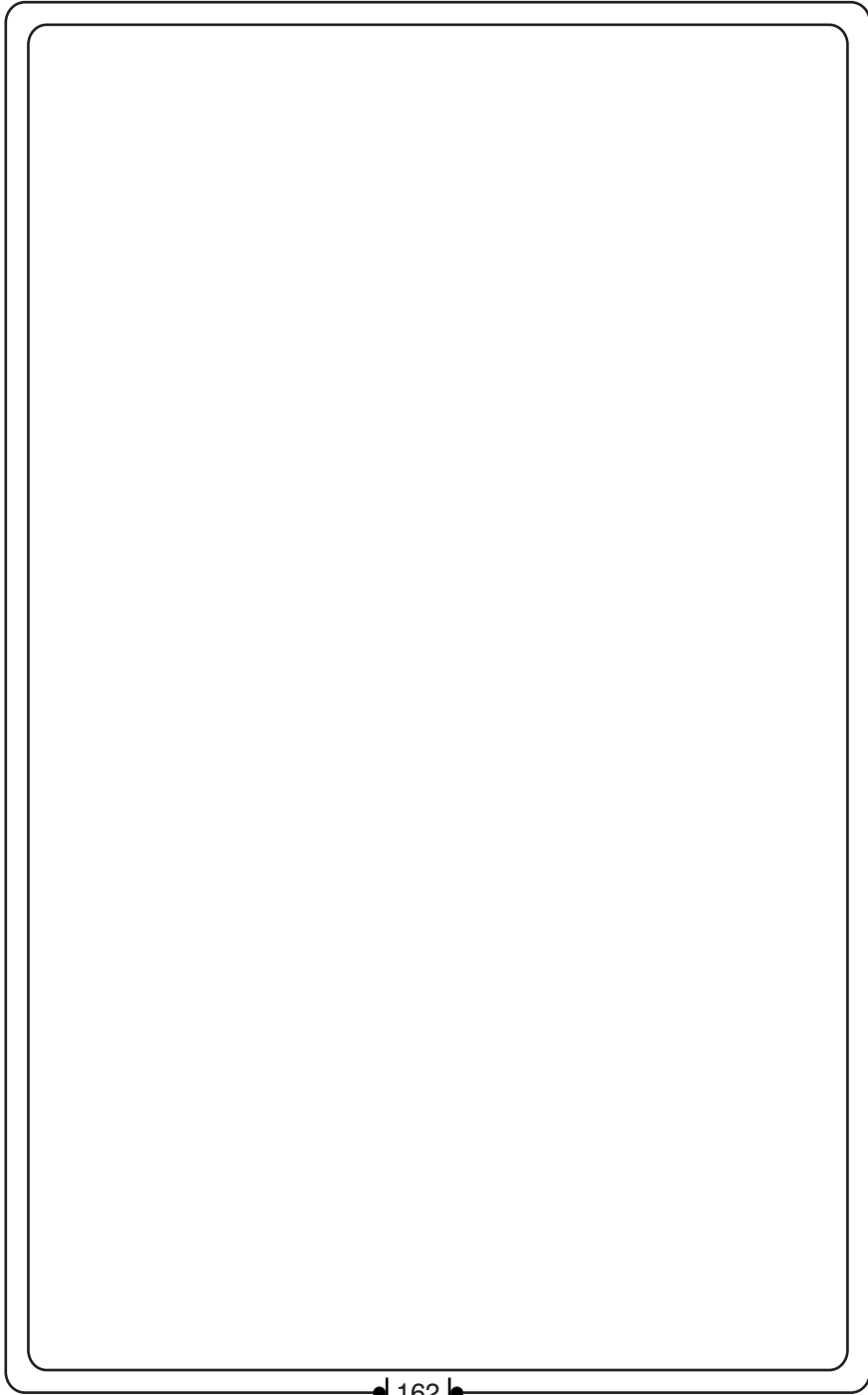
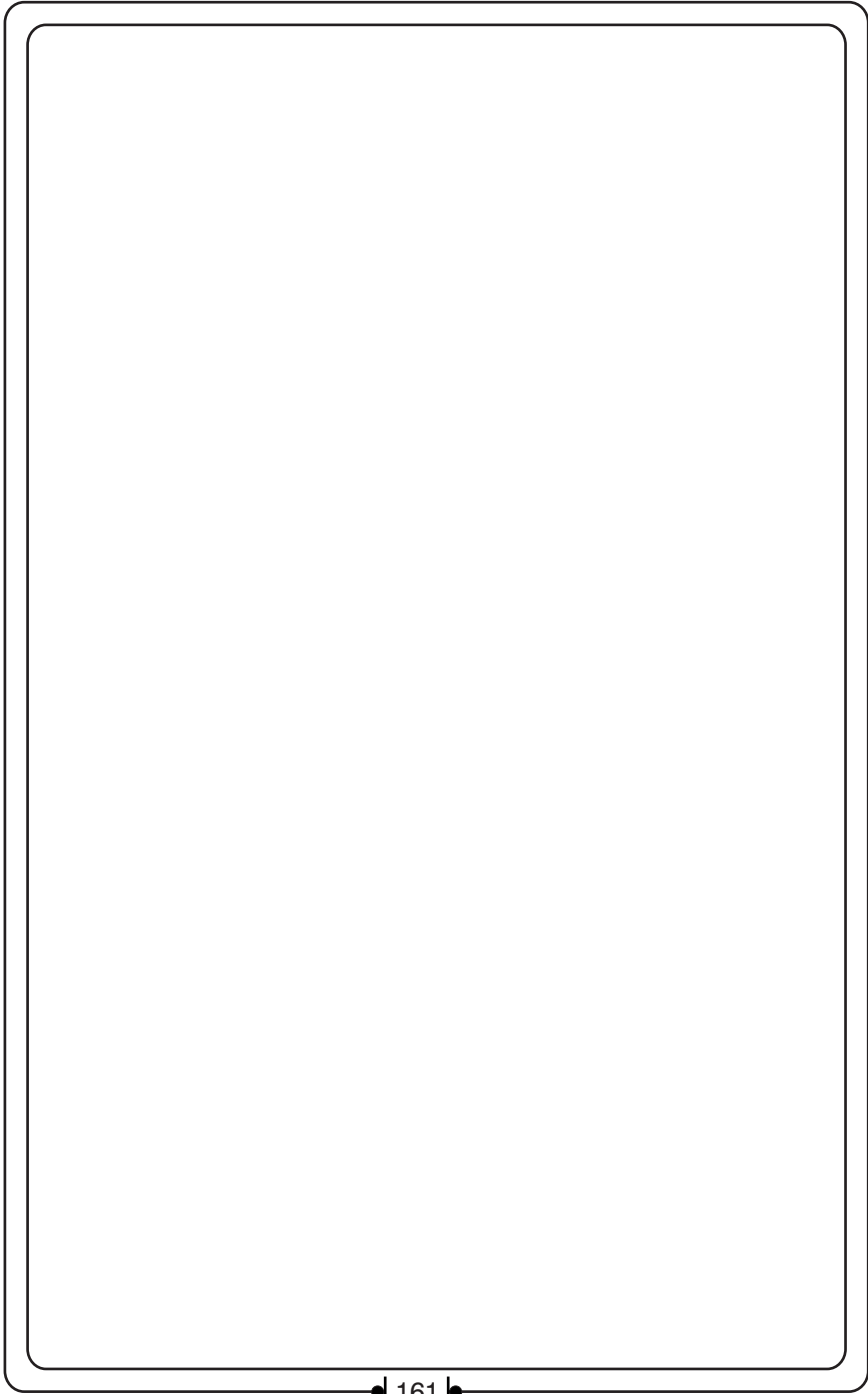


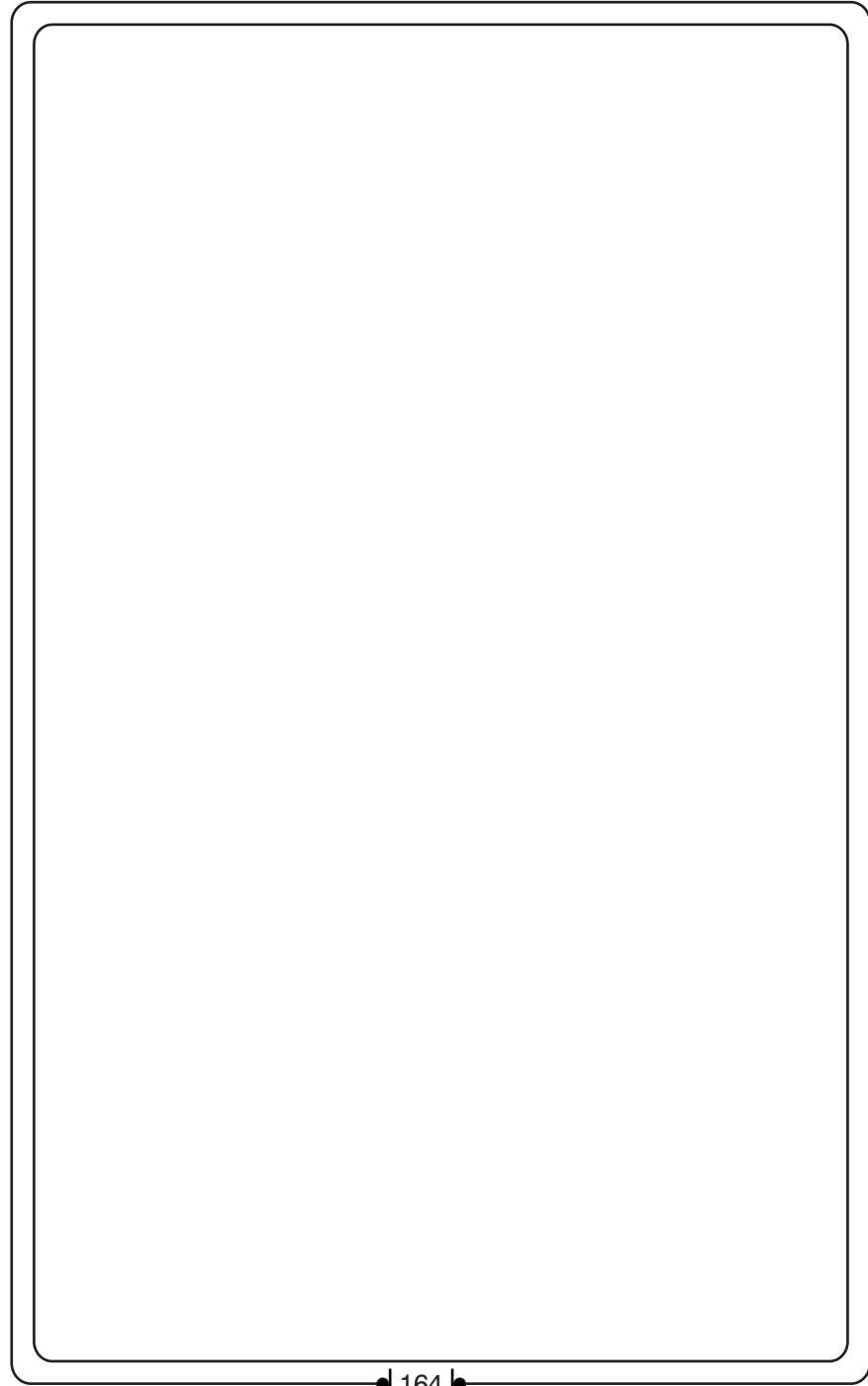
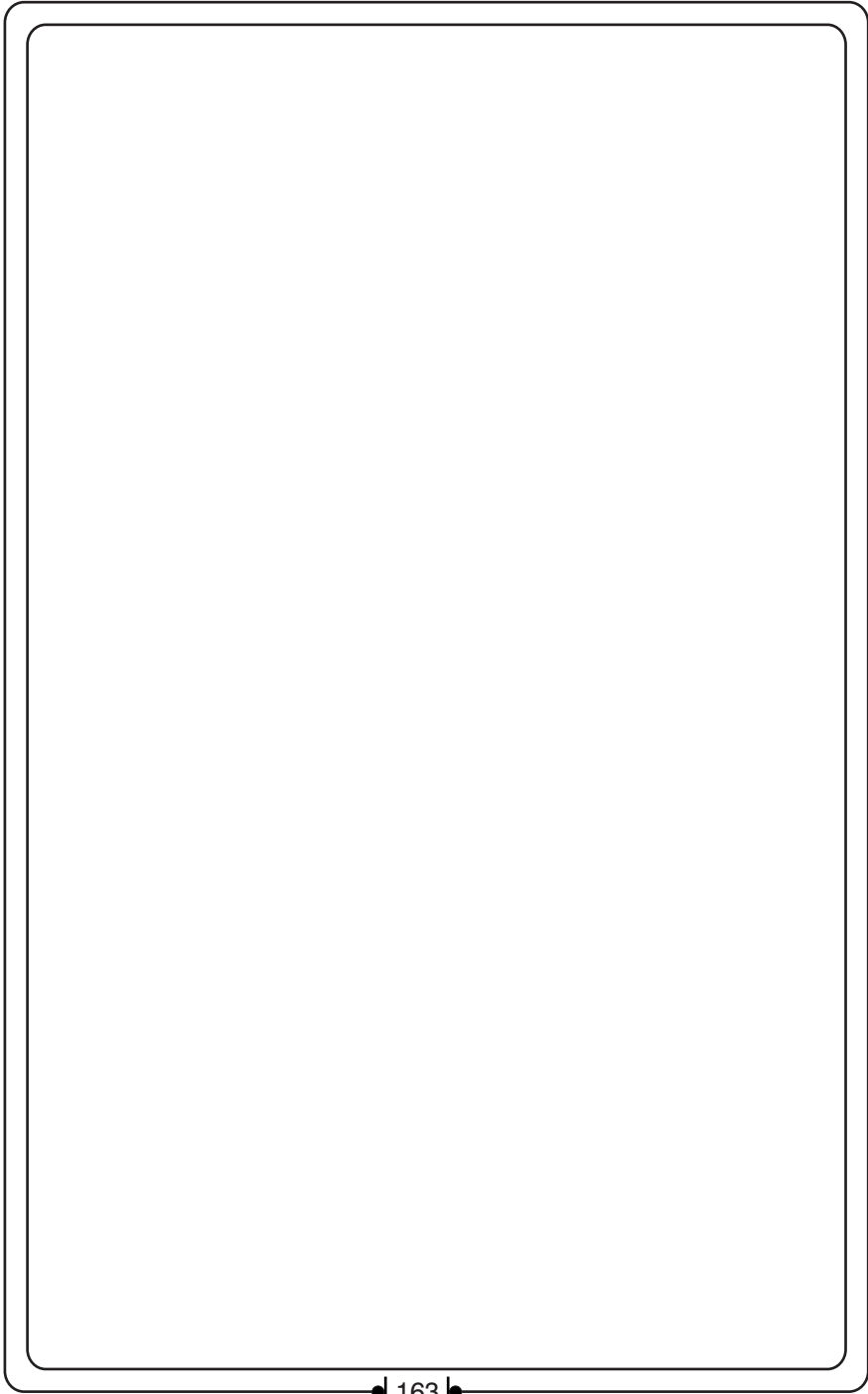


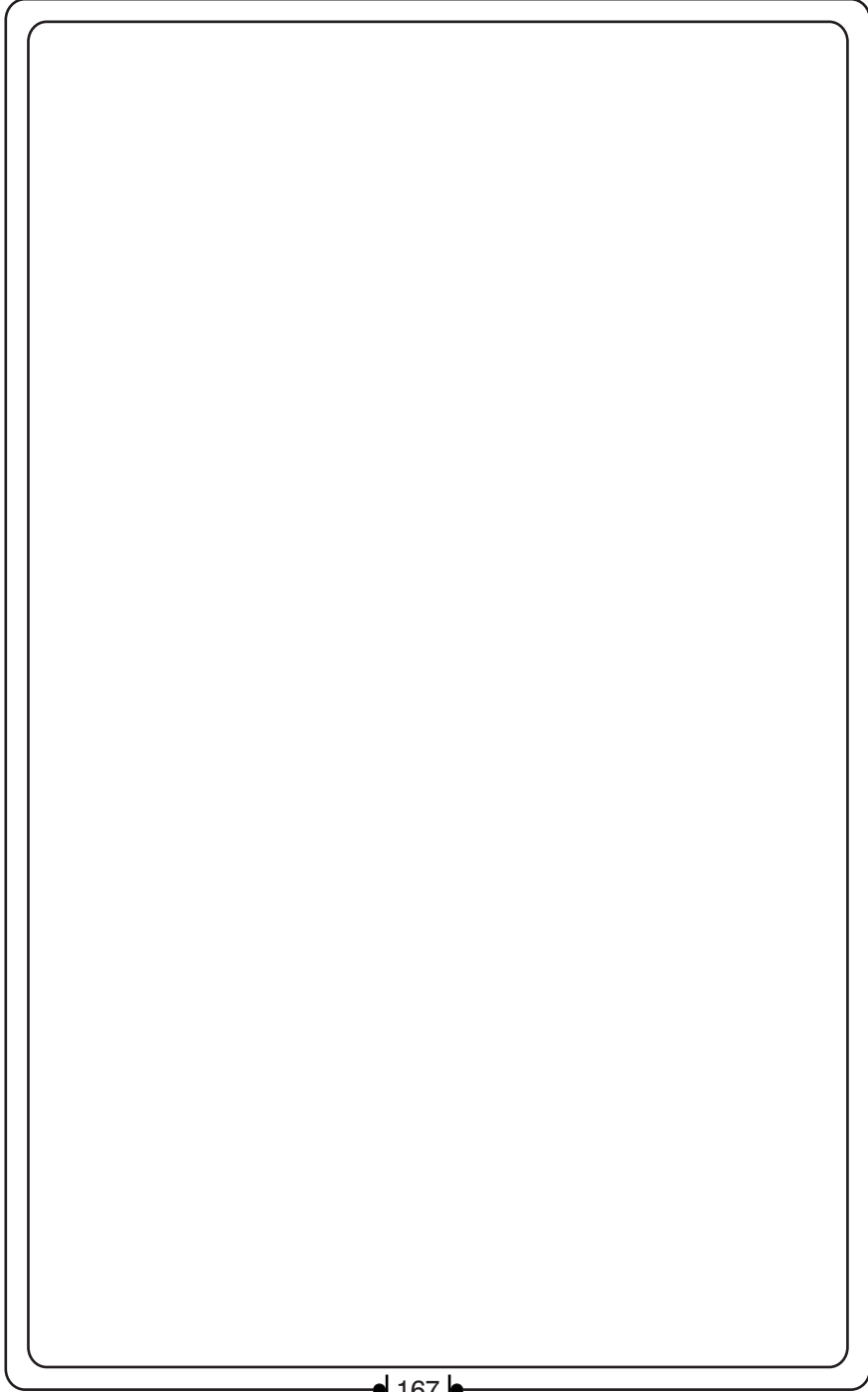
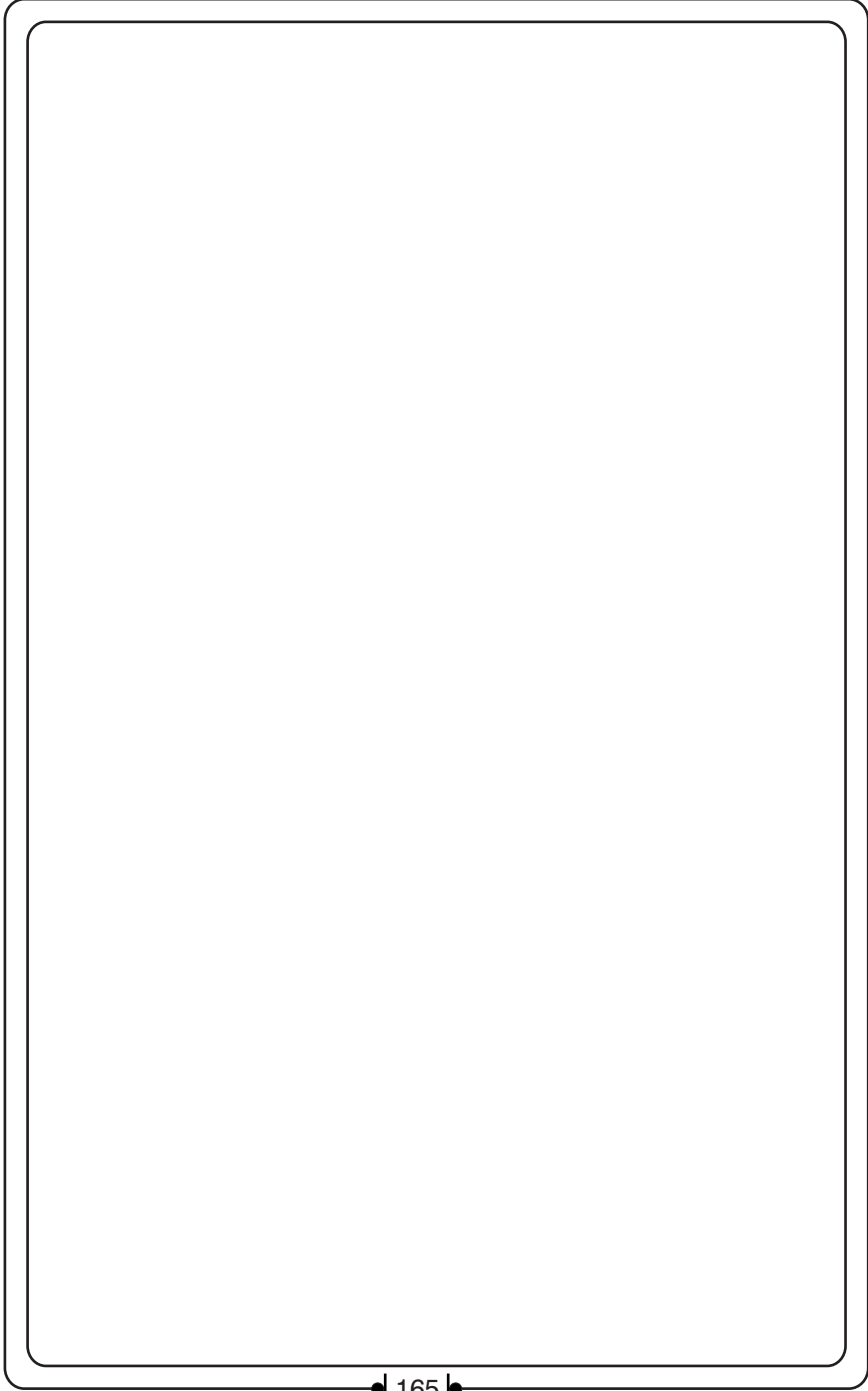


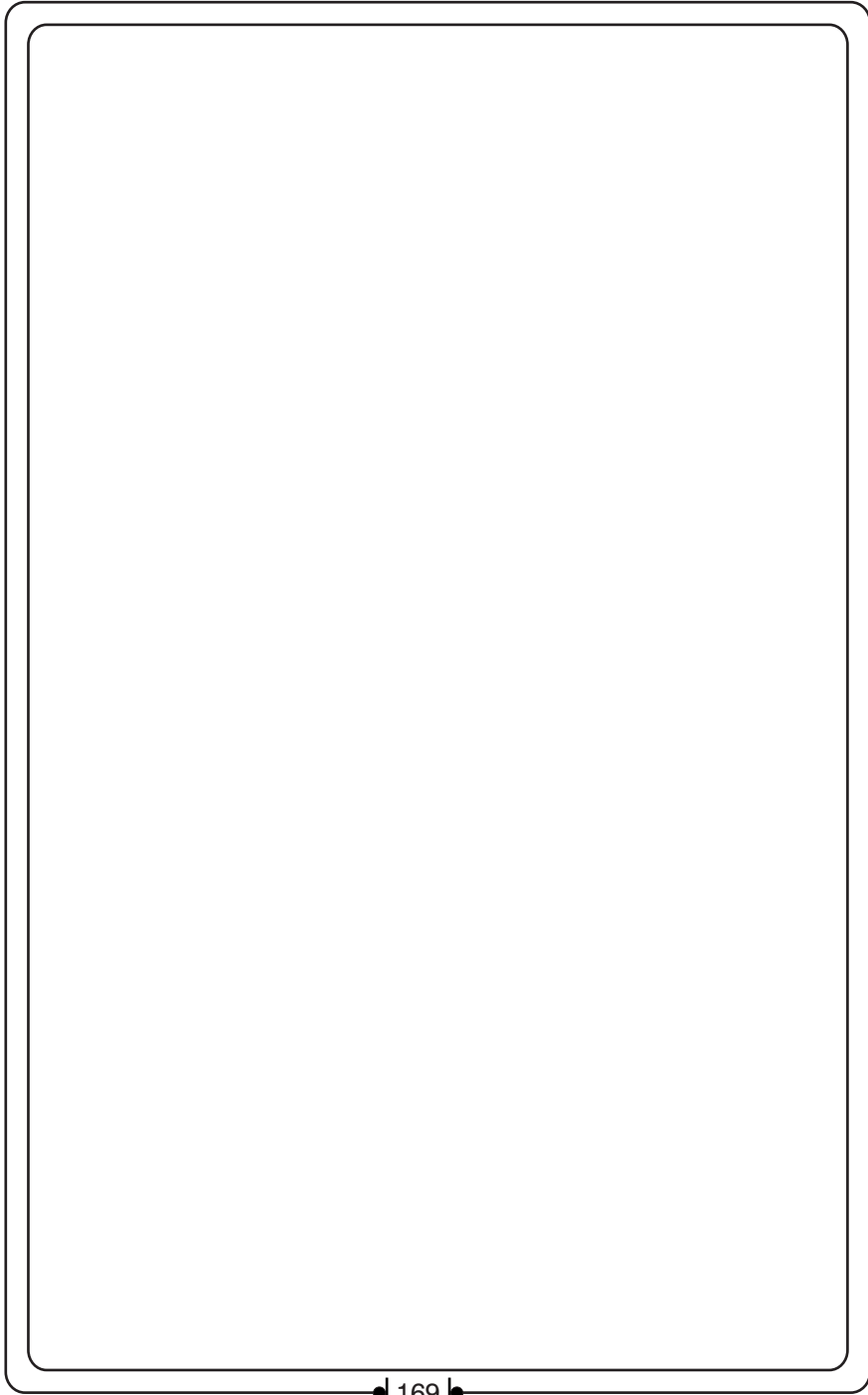
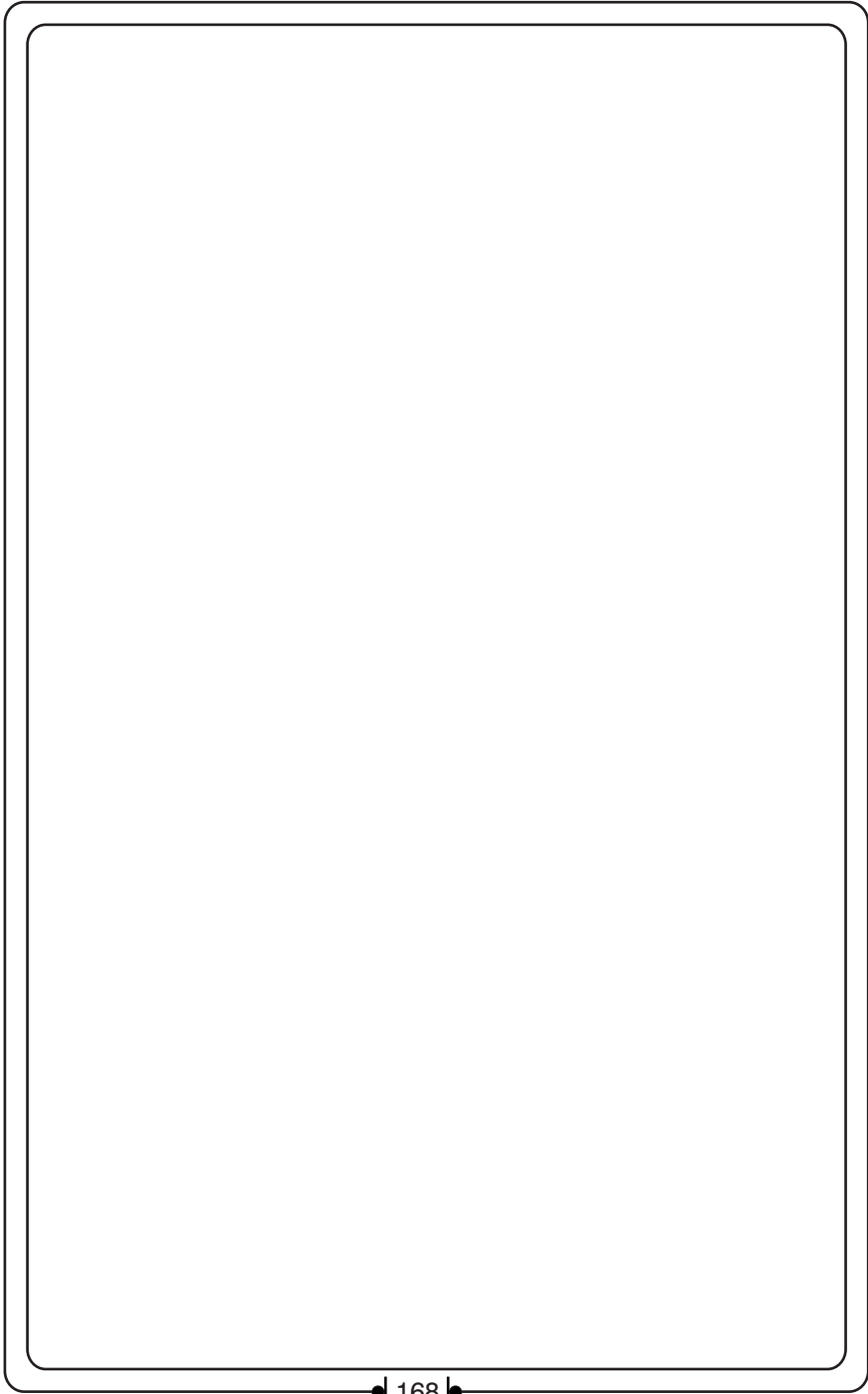


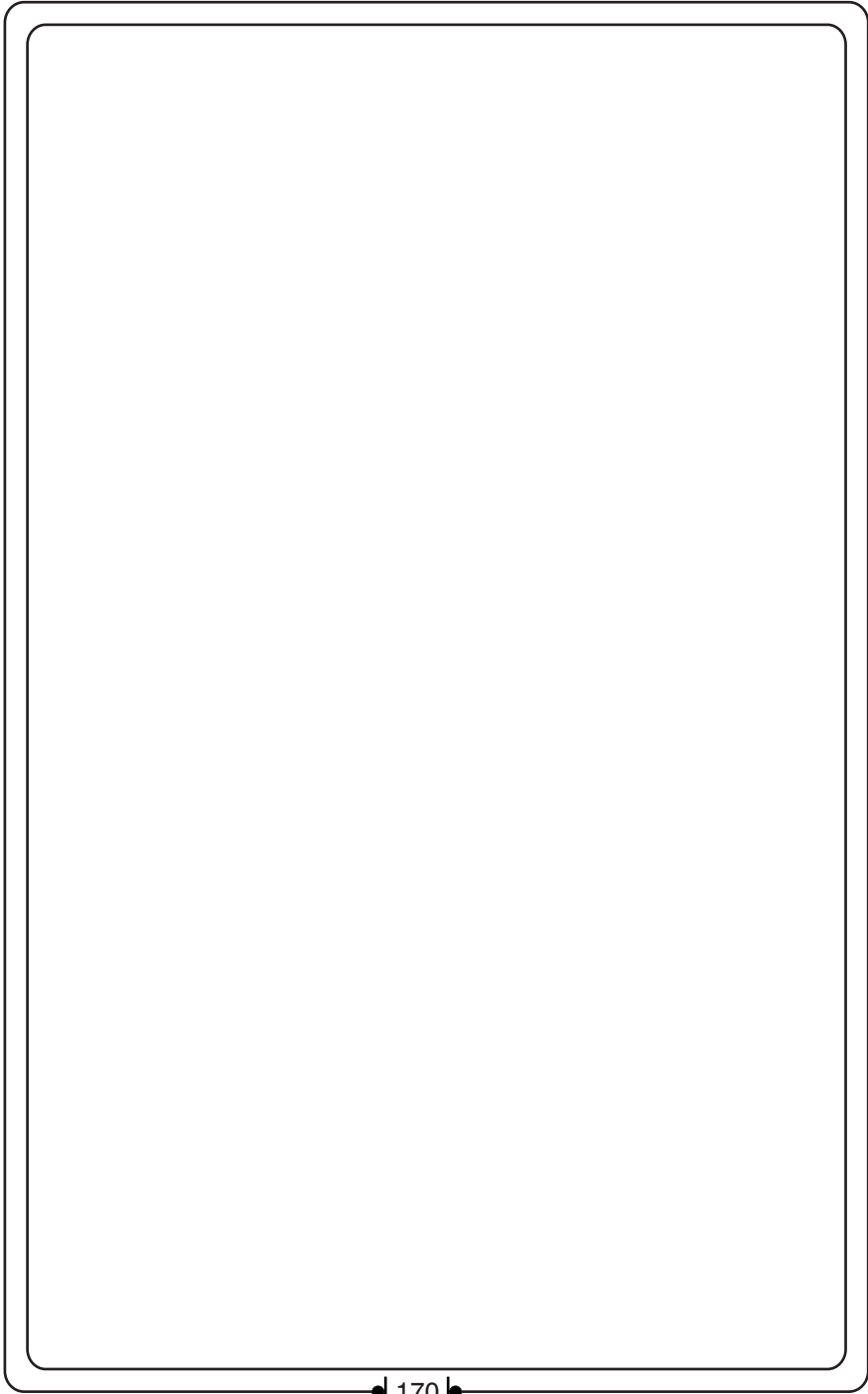




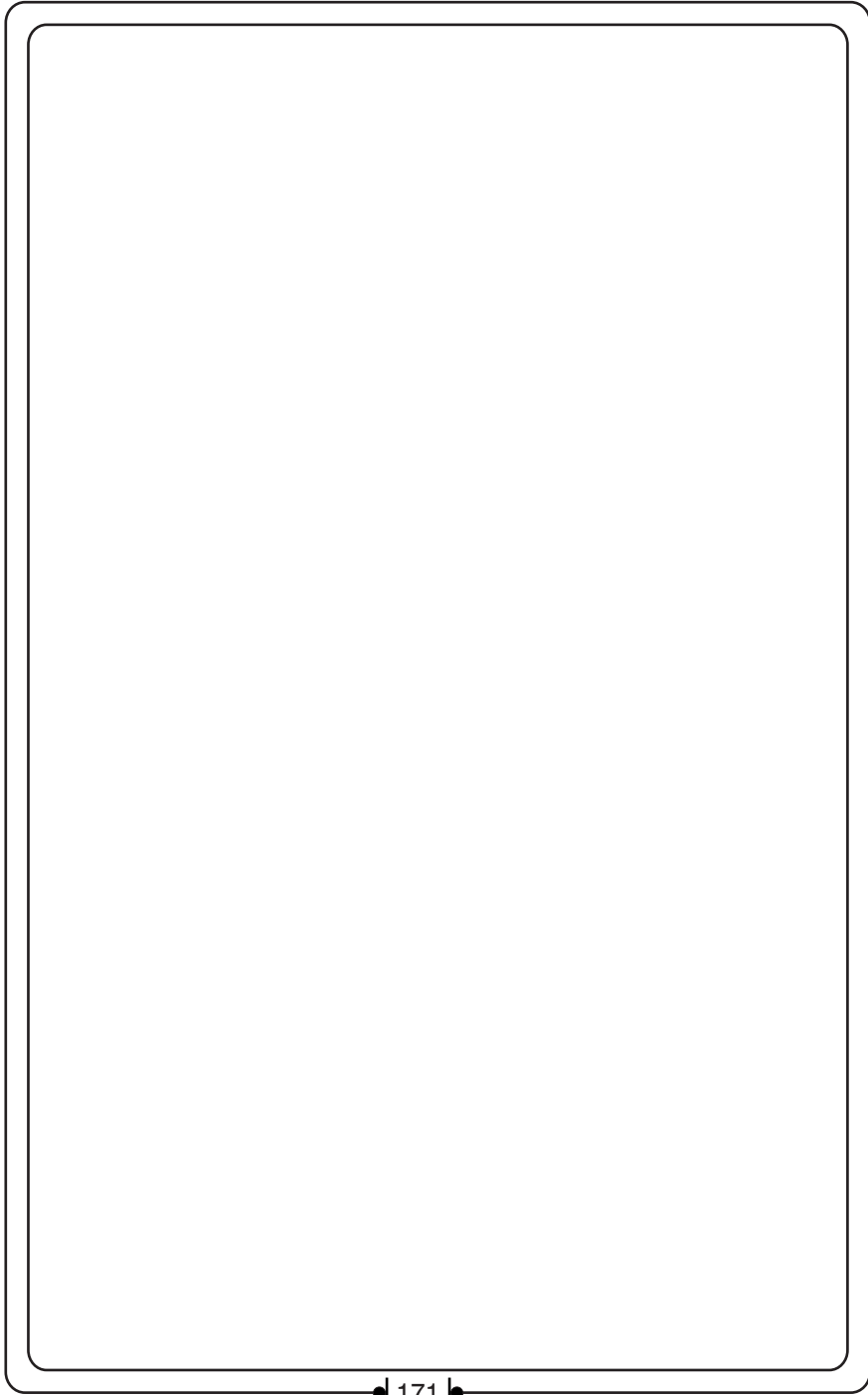




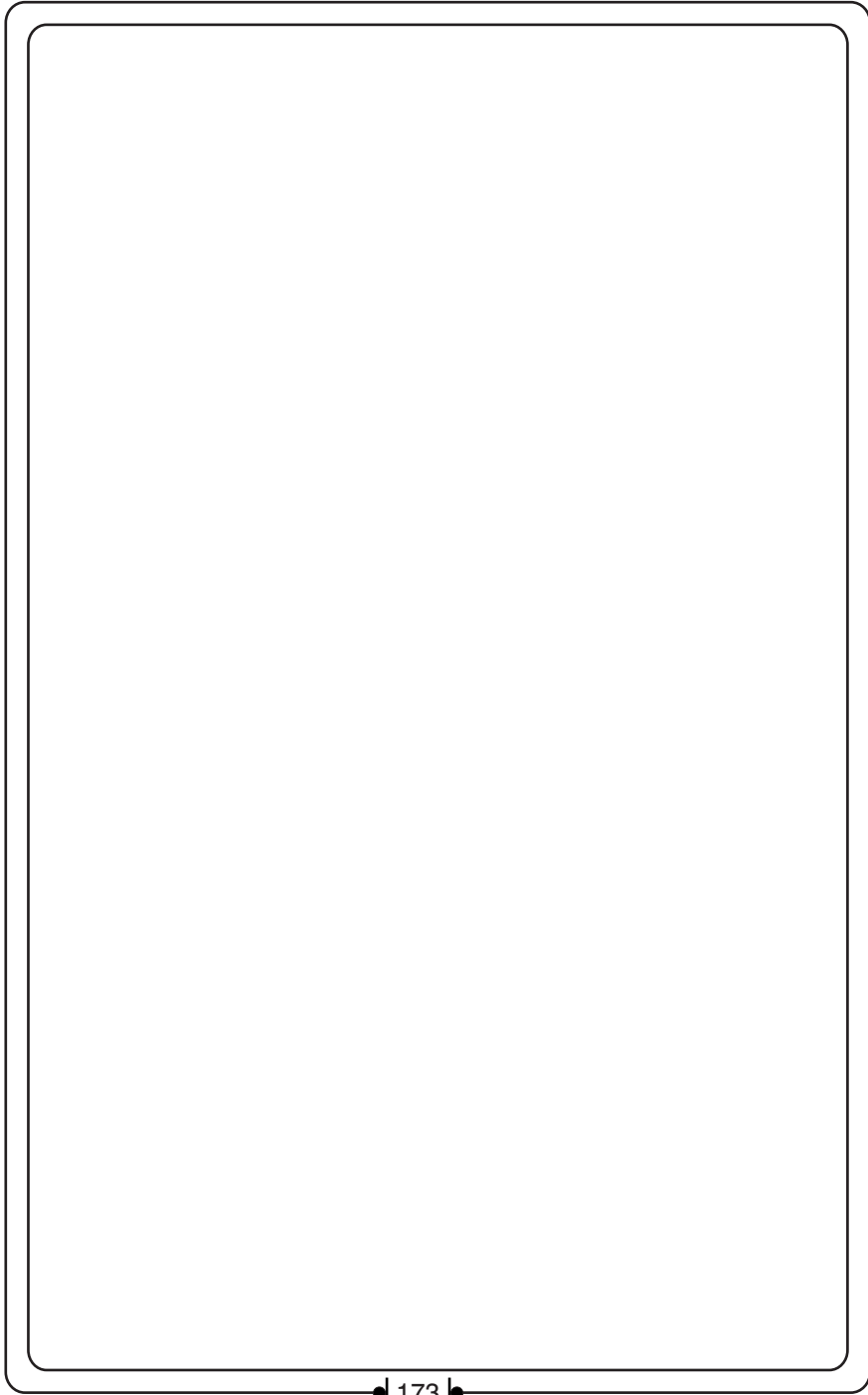
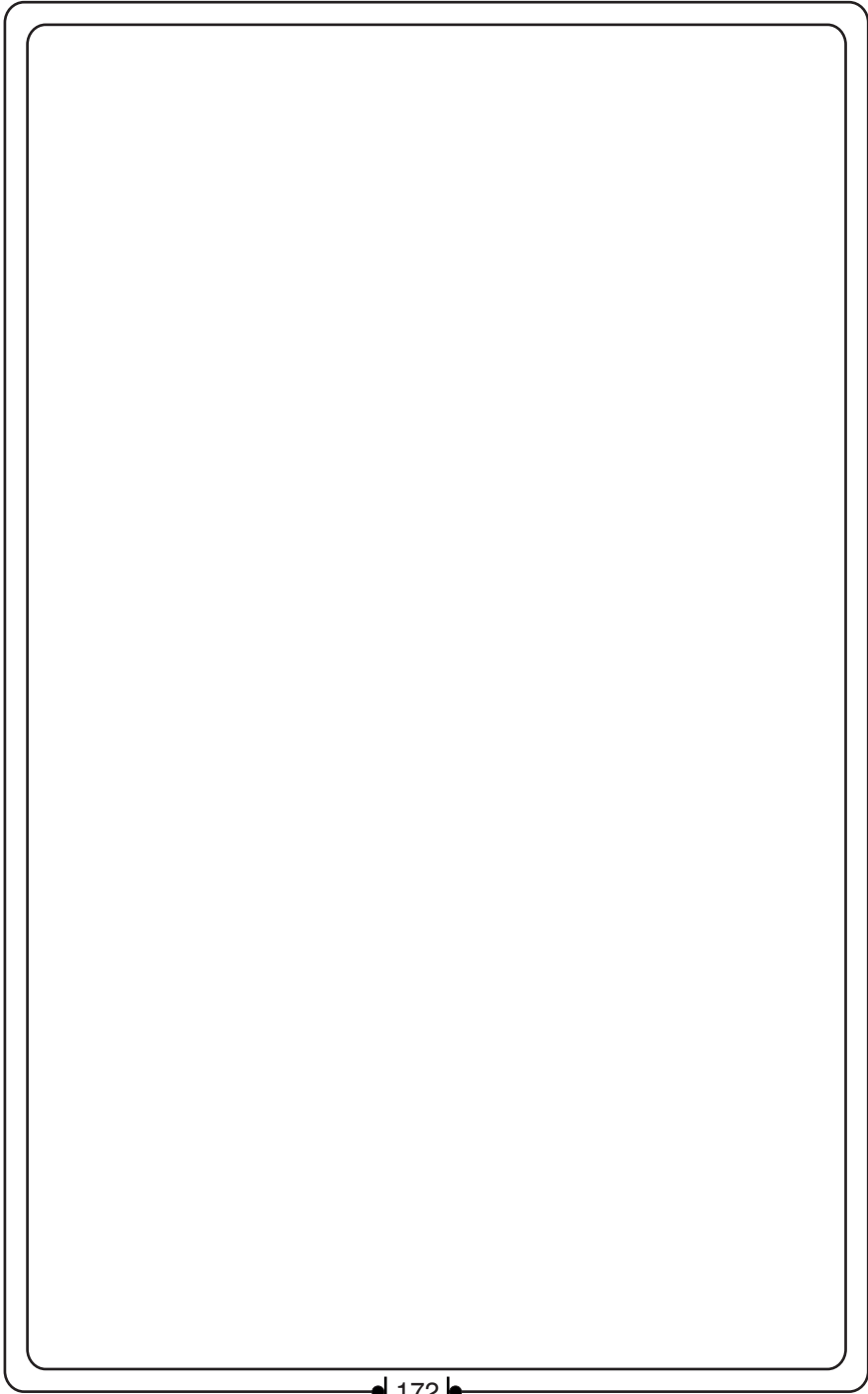


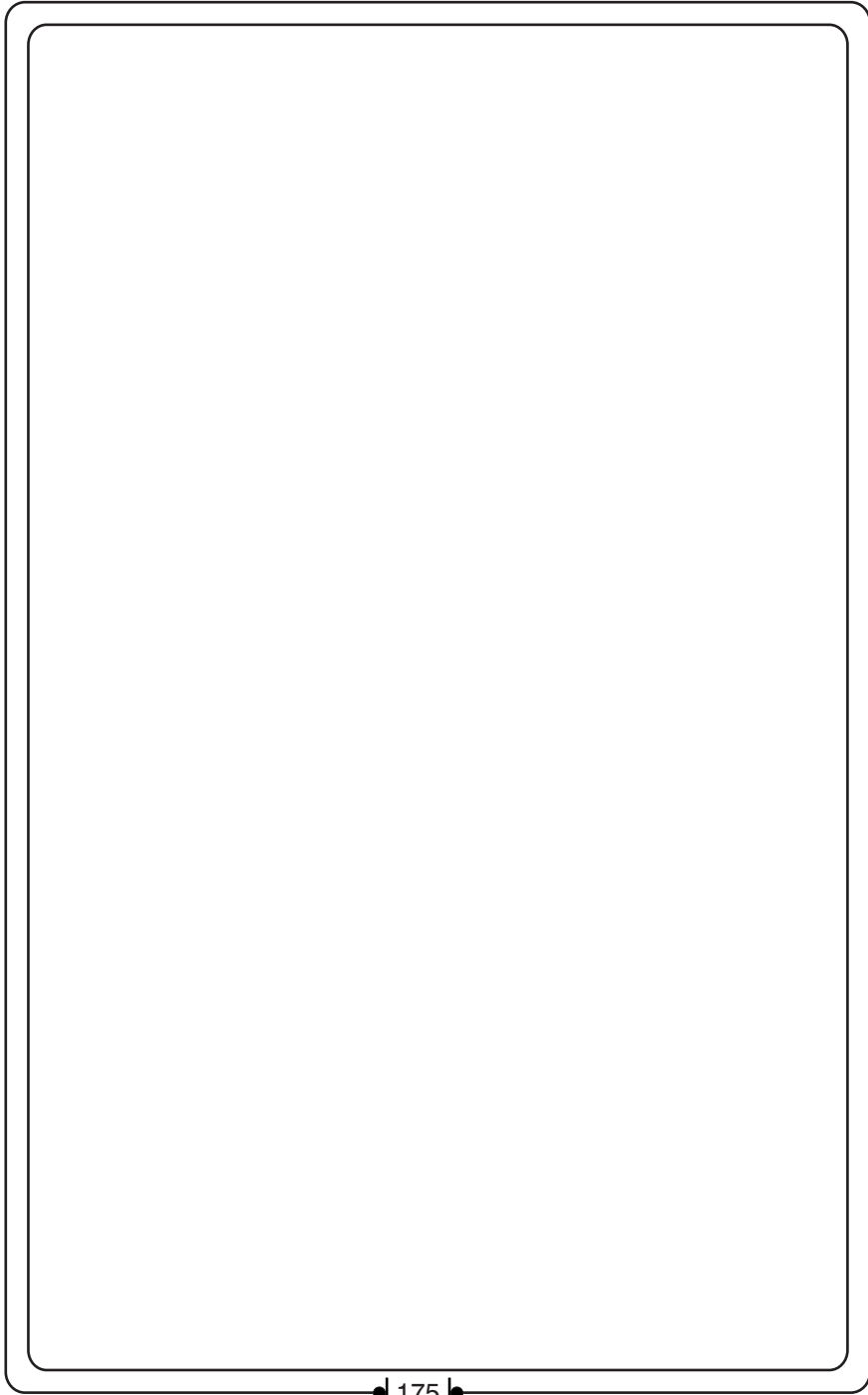
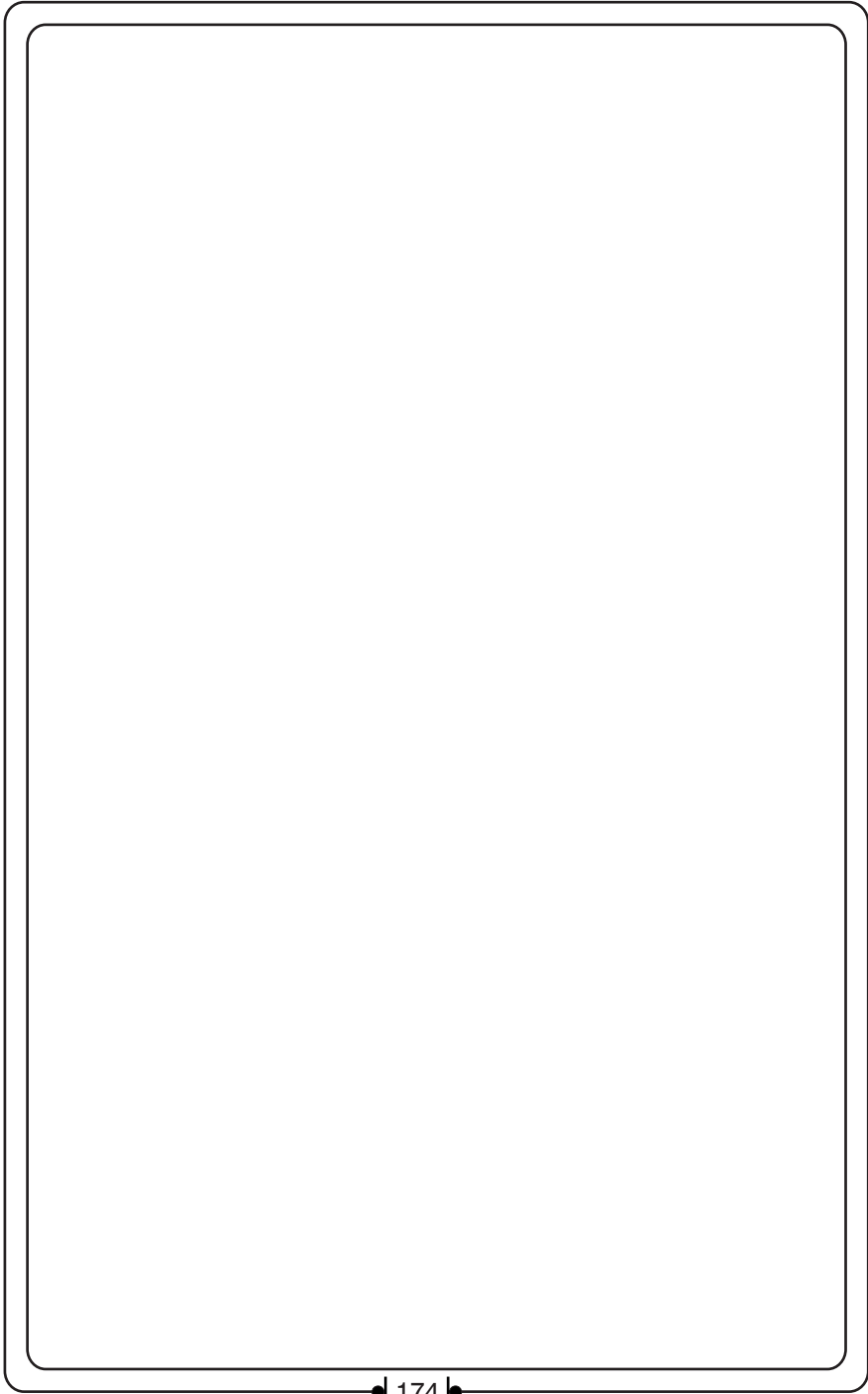


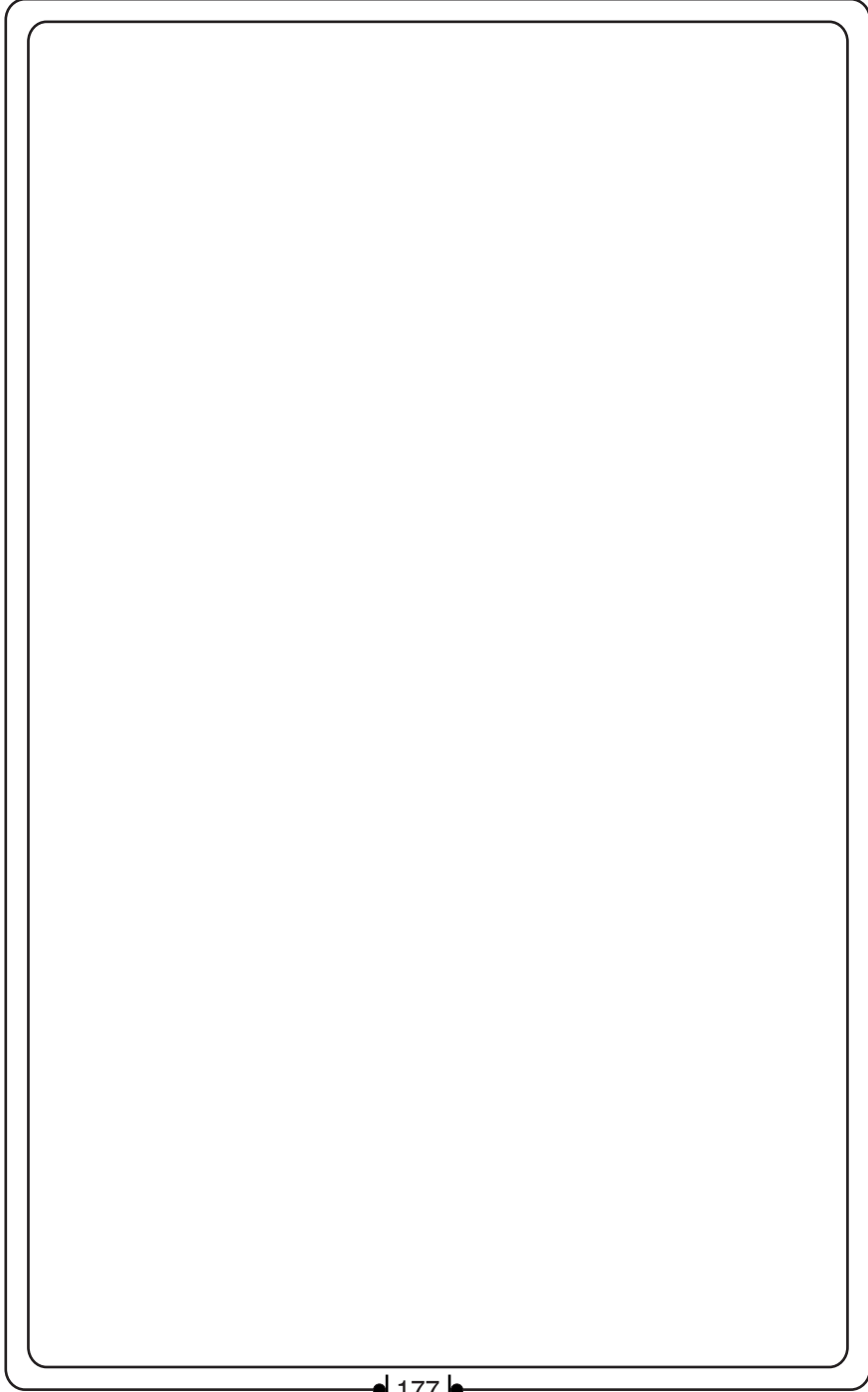
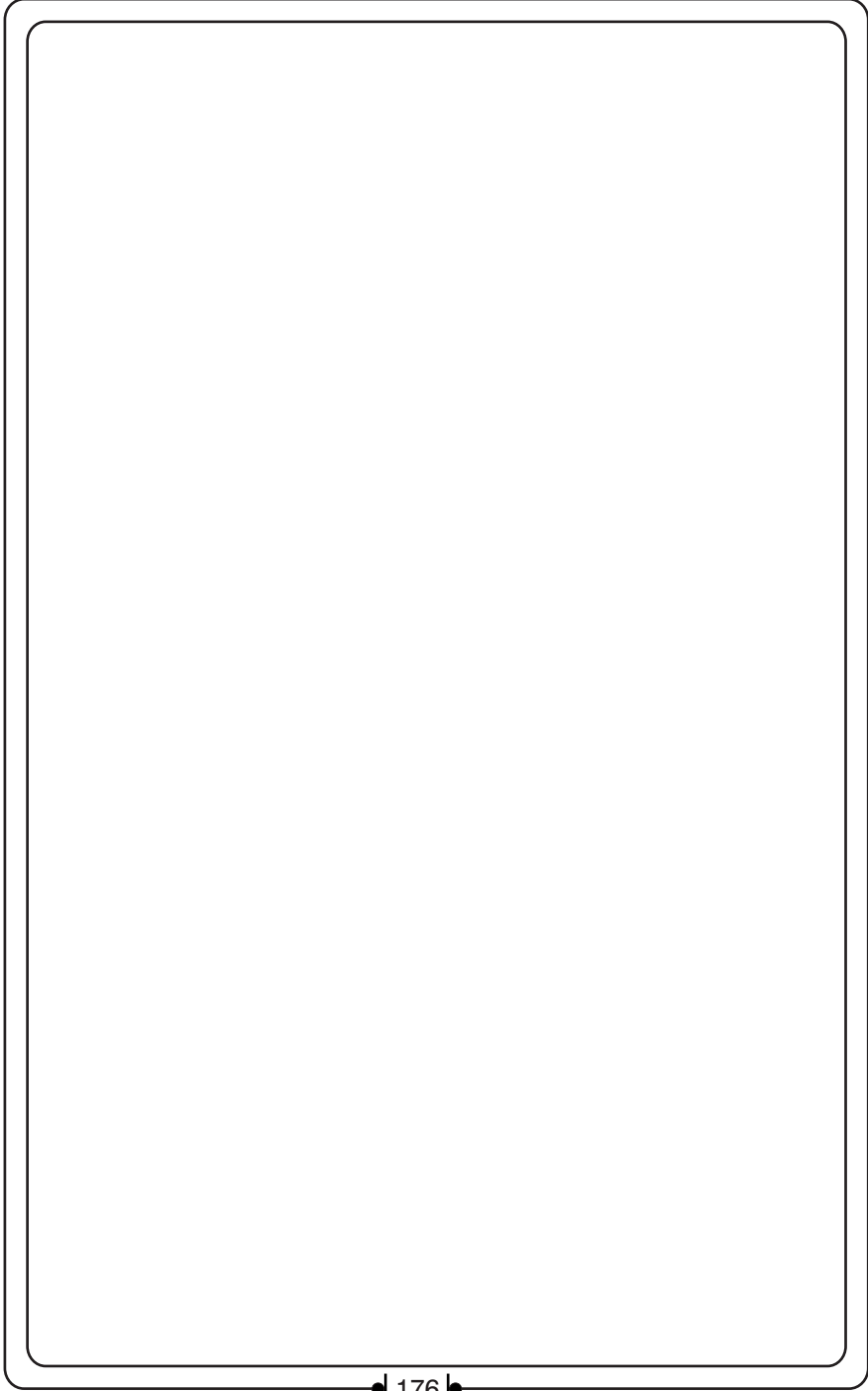
• | 170 | •

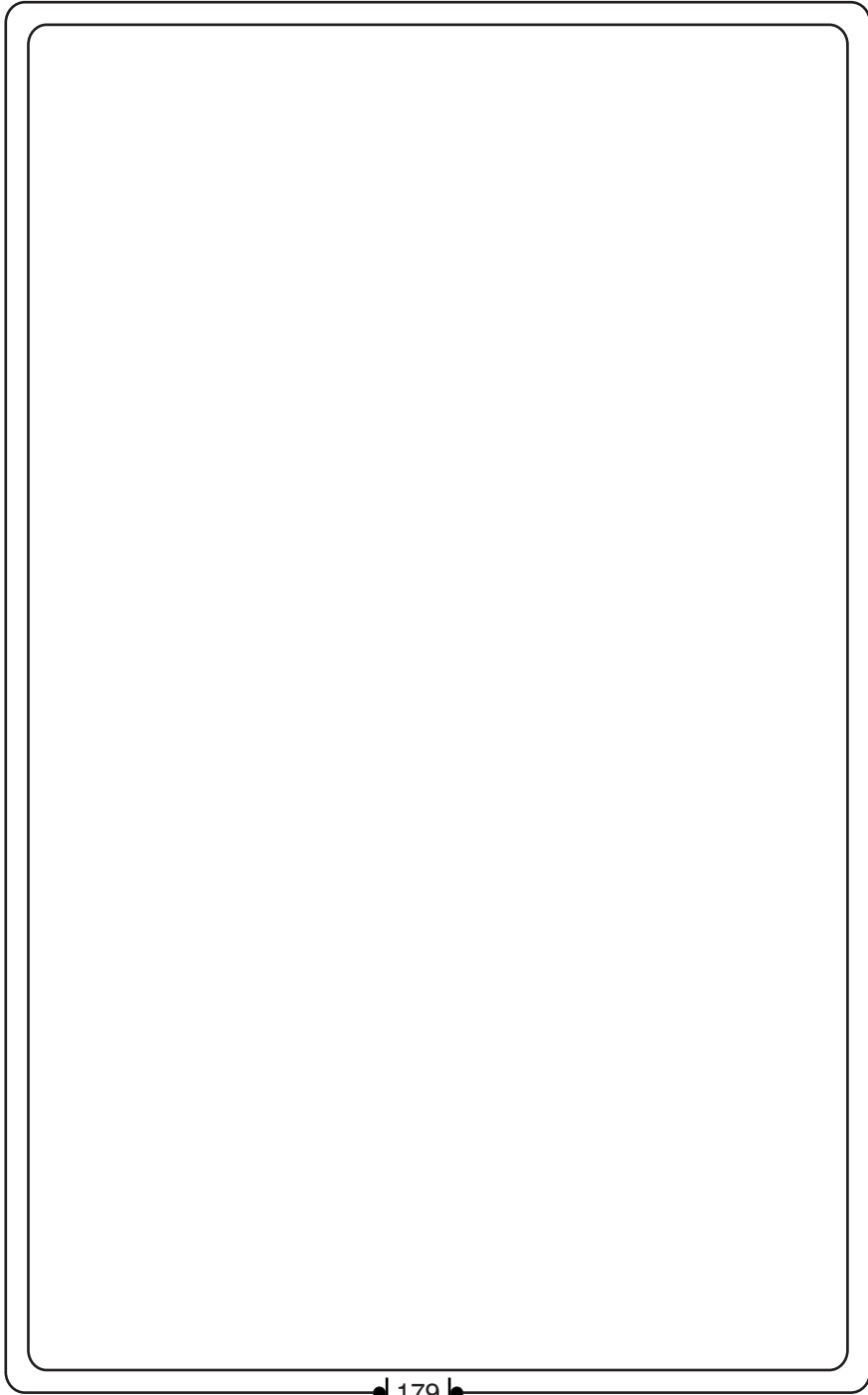
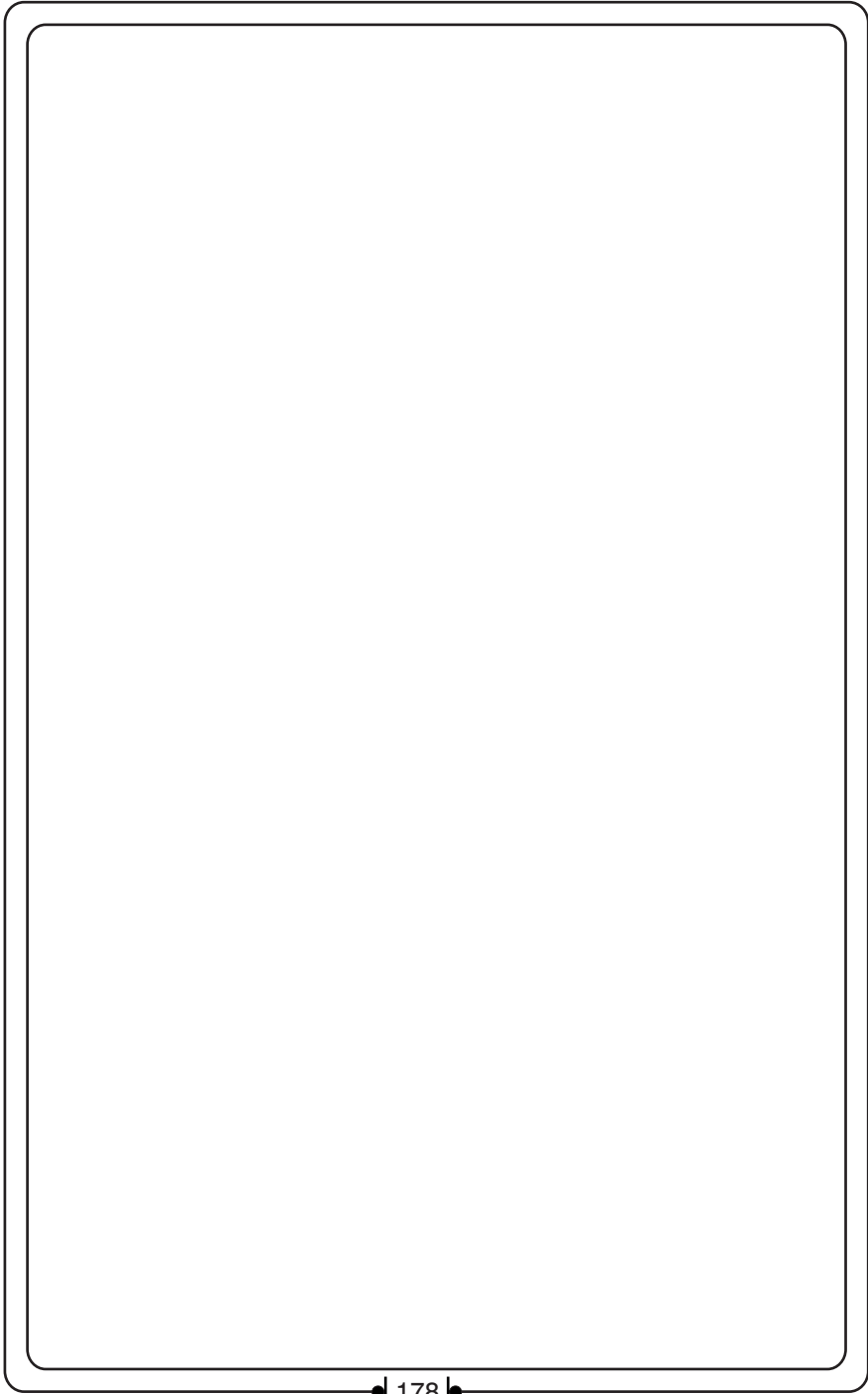


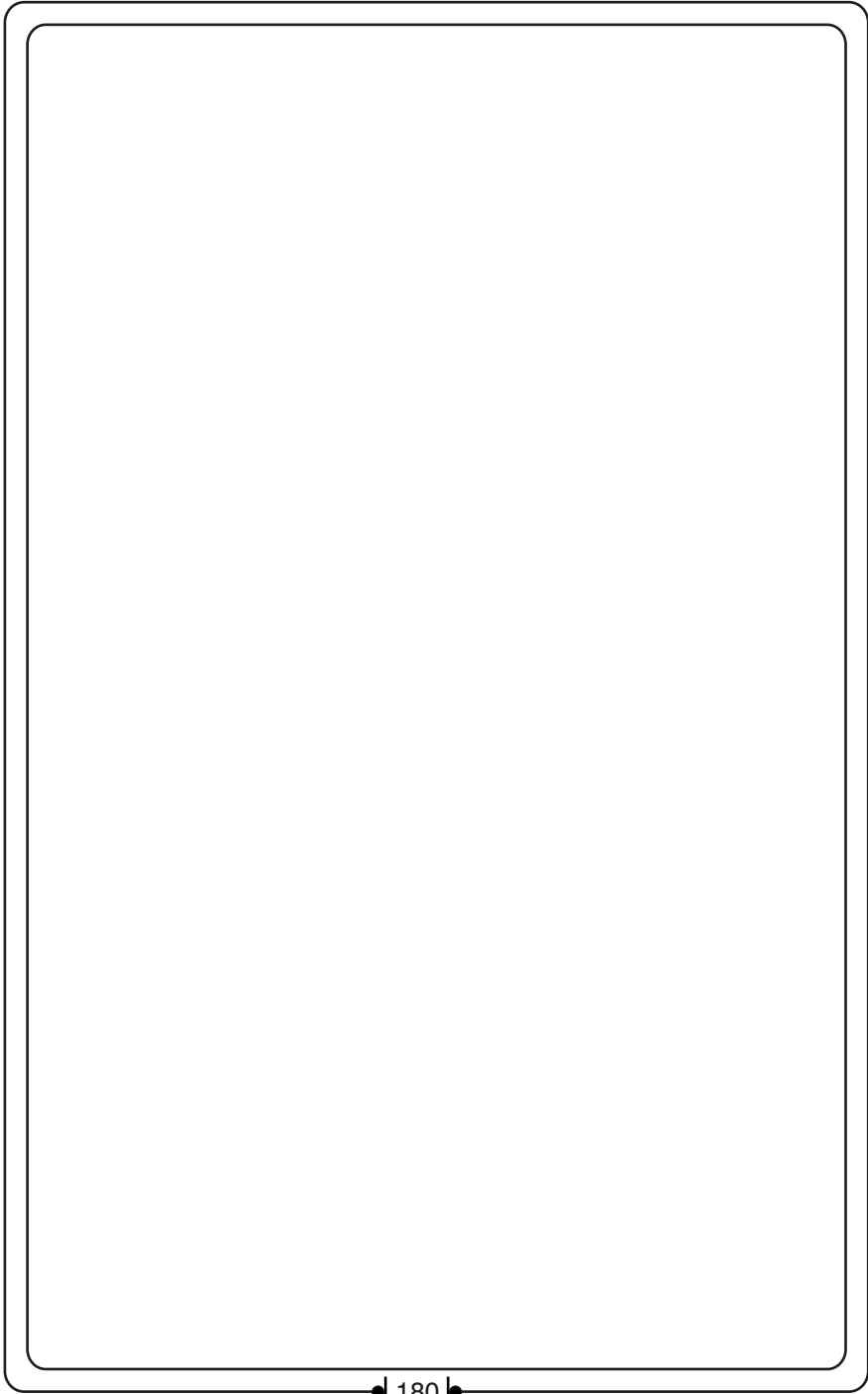
• | 171 | •



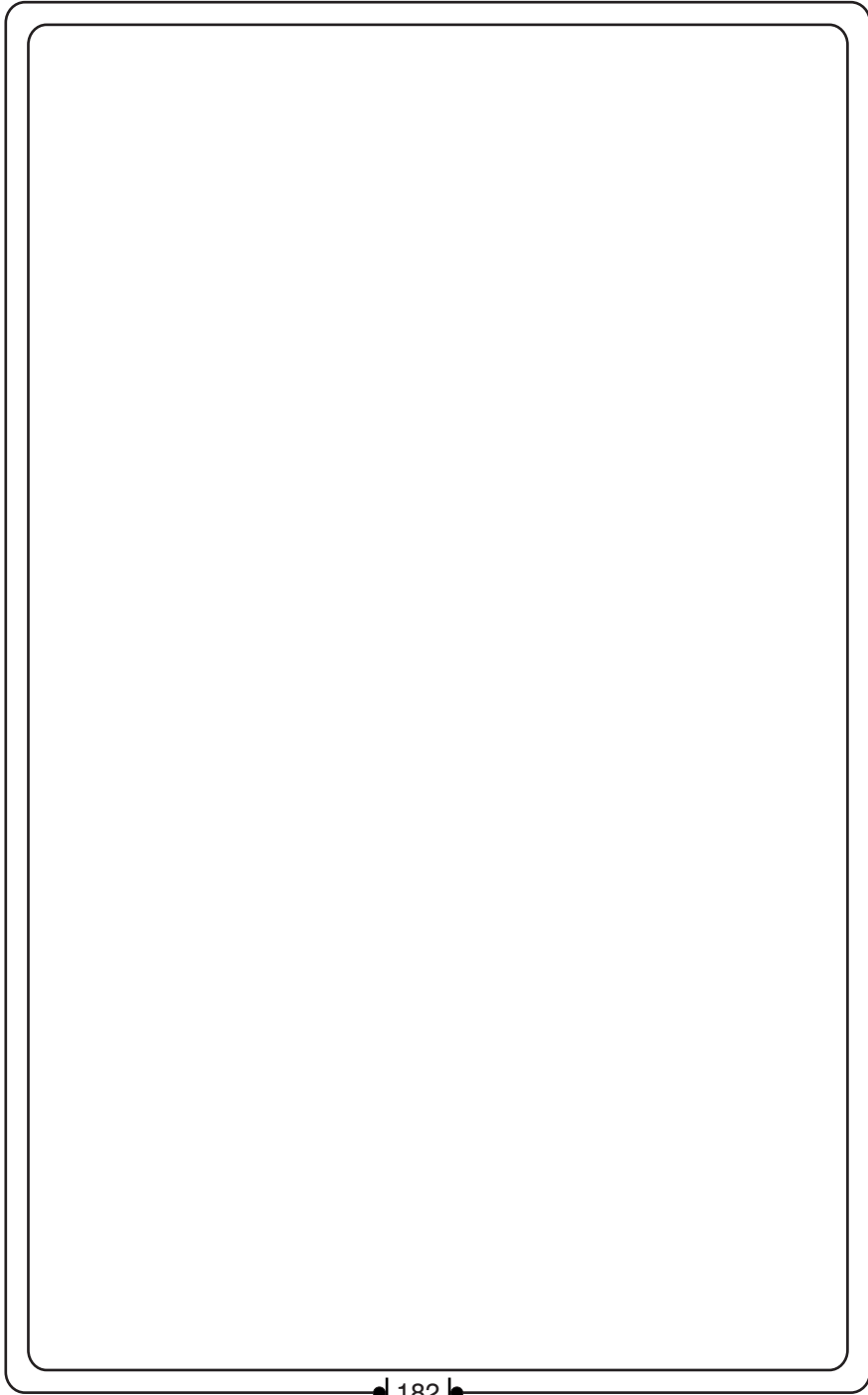








• | 180 | •



• | 182 | •

