

# શંકા અને સમાધાન

:: લેખક ::

બી. વી. ચૌહાણ

કિંમત ₹ ૧૦૦/-

: પ્રાપ્તિ સ્થાન :

શ્રી સતીષભાઈ જે. ધોળકિયા

અમરેલી.

મો. ૯૪૦૮૮ ૪૮૫૦૧

E-mail : satishoffset1@gmail.com

સવાલ કર્યો કે પથરી સામાન્ય રીતે શરીરમાં ક્યાં ક્યાં થાય છે ? જવાબ હતો : કિડની તથા મૂત્રાશયમાં. મેં પૂછ્યું : મૂત્ર માર્ગમાં ? જવાબ : ત્યાં પથરી થતી નથી. હવે શરીર રચના આધારિત ચર્ચા કરતા મેં જણાવ્યું કે મૂત્ર માર્ગમાં મૂત્રના પ્રવાહમાં જે વેગ અને દબાણ હોય છે તે મૂત્રાશયમાં તેમજ કિડનીમાં હોય છે ? જવાબ હતો : ના ! ત્યાં તો ટીપે ટીપે મૂત્ર આવે છે અને આગળ વધે છે. જ્યાં કોઈ દબાણ કે વેગ હોતો નથી તેમજ મૂત્રાશયમાં પણ ટીપે ટીપે મૂત્ર જમા થાય છે. તેમાં પણ એવો પ્રવાહ, દબાણ કે વેગ હોતો નથી જેવો મૂત્ર માર્ગમાં હોય છે. આથી મેં કહ્યું કે તો પછી સ્પષ્ટ છે કે જ્યાં વેગ કે દબાણ છે ત્યાં તો પથરી થતી જ નથી અને જ્યાં પથરી થાય છે ત્યાં પાણી ઓછું પીઓ કે વધુ તેની અસર જ નથી કારણ કે ત્યાં તો નથી વેગીલો પ્રવાહ કે નથી દબાણ. તેઓ ખેલદીલ અને સ્વીકૃતિના સ્વભાવવાળા હતા જેથી તેમણે મારી વાત સ્વીકારી લીધી.

આ તાર્કિક દલીલો થઈ. પરંતુ મારો પોતાનો તેમજ મારા સંપર્કમાં આવનાર તમામનો અનુભવ કહે છે કે તેઓની પાણીની જરૂરીયાત જ વર્ષોથી ઘટી ગઈ છે. છતાં તેમને પથરી થઈ નથી. આથી વિશેષ શી સાબિતિ બેઠએ ? આમ છતાં પાણી ઓછું પીવું તેવું તો આપણે કહેતા જ નથી. ખોટા ખ્યાલોથી પીવાતું વધુ પડતું પાણી નુકસાન કરે છે. જેથી જેટલું જરૂર હોય તેટલું જ - પર્યાપ્ત માત્રામાં - પાણી પીવું બેઠએ.

પથરીનાં દર્દીઓ પાણી જ અંધ કરે છે. ભાજી-પાન ખાય છે તેમની પથરી નીકળી જાય છે. ફરી થતી નથી.

શંકા : ૭

ઉનાળામાં બપોર સુધી પાણી વગર કેમ રહેવાય ? મુસાફરીમાં કે શારિરિક શ્રમ કરનાર તેમજ વધુ બોલનાર (કથાકાર, શિક્ષક, ગાયક, વગેરે) બપોર સુધી પાણી વગર શી રીતે રહી શકે ?

સમાધાન :-

આગળ આપણે જ્યેં તેમ પાણીની જરૂરીયાત ખોરાકના પ્રકાર પર મુખ્યત્વે આધારિત છે. રાંધેલ પાણી વધુ માગશે. તેમાં પણ અનાજ-કઠોળયુક્ત ભોજન જેમ કે બાજરાના રોટલા, ભજ્યા, ગાંઠીયા, લાડવા વગેરે પાણી વધુ માગશે. જ્યારે કાચો ખોરાક ખુદ પાણીથી ભરપૂર છે જેથી તે પાણી ન માગતાં ઉલટાનું શરીરને પાણી પૂરું પાડશે. દ્રાક્ષ, તડબૂચ, સંતરા, મોસંબી, ટેટી, કેરી, ટમેટા, મૂળા, ગાજર, પાલખ, કોબીજ, બીટ, ટૂંધી, ગલકા, તૂરીયા વગેરે તમામ શાક, ભાજી, ફળ પાણીથી ભરપૂર હોય છે. જેથી વધારાના પાણીની તો જરૂર જ નથી પડતી. ઉલટાનું રાત્રે જે રાંધેલ આહાર ખાઈએ છીએ તેની પાણીની જરૂરીયાત પણ કાચો આહાર પૂરી કરે છે.



## ડૉક્ટર્સના અભિપ્રાયો

ડૉ. . વી. જે. સુરજા

(બાંટવા, જિ. જૂનાગઢ)

આદર સાથે પરમ સ્નેહી વિશ્વ કલ્યાણી સ્વ અનુભૂતિથી બીજાને અનુભવ કરાવનાર શ્રી બી વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા વંદનીય સરોજબેન.

બાંટવાથી લી. ડૉ. . વી. જે. સુરેન્દ્ર તથા વનિતાબેન વી. સુરેન્દ્રના નમસ્કાર - મધુર સ્નેહ સંપન્ન યાદ.

આપની (૧) નવી ભોજનપ્રથા, (૨) નવી વિચારધારા, (૩) રોગ પર લખેલ પુસ્તિકાઓના અભ્યાસથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો છું તેનું શબ્દોમાં વર્ણન કરવું શક્ય નથી. આપે સામાન્ય માણસને સમજાય તેવી સરળ - સચોટ પ્રભાવશાળી ભાષામાં રજૂઆત કરેલ છે. ખરેખર જુની પ્રચલીત માન્યતાઓ વિજ્ઞાન અને ધાર્મિક માન્યતાથી વિરૂદ્ધની રજૂઆત પણ આપે ખૂબ જ મીઠી ભાષામાં સચોટ - અસરકારક રીતે કહેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ. તે આપની તપસ્યા અને કુદરતી શક્તિનું ફળ છે. નવાઈની વાત એ છે કે, સગાં-સંબંધી ડૉક્ટર-મિત્રોને જેમને આ બૂકો આપેલ છે તેઓએ તરત અમલવારી કરી છે અને બધાં પ્રભાવિત થયા છે અને ફાયદા પણ થયા છે. એકે એક વાક્યમાં હિરાતૂલ્ય જ્ઞાન સમાયેલું છે.

પૂર્ણ સમજાઈ ગયું છે કે

- દવાઓથી રાહત છે, રોગ નાશ નહિ.
- ભોજનથી વજન વધે છે, શક્તિ નહિ.
- ધન સામાન ખરીદવાનું સાધન છે, આનંદ નહિ
- પુસ્તકોમાં માહિતી છે, જ્ઞાન નહિ
- સંબંધીઓ પ્રત્યે કર્તવ્ય છે, અપનત્વ નહિ.
- ભગવાન શક્તિ, આનંદ અને પ્રેમનો ભંડાર છે.

અમારા અનુભવની વાત કંઈ તો વર્ષો જુની એસિડીટી માત્ર ચાર દિવસમાં ગાયબ થઈ ગઈ. તેમજ ગોઠણના દુઃખાવા (સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલીસીસ) પણ મટી ગયેલ છે. વજનમાં ઘટાડો થયો, શરીરમાં તાજગી - સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે.

શરીરમાં સ્વાસ્થ્ય કરતાં વિશેષ ઇન્દ્રિયોમાં શક્તિ, મનમાં આનંદ બુદ્ધિમાં જ્ઞાન અને અહમમાં પ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ છે. તેમજ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે હરણફાળ પ્રગતિ થઈ છે.

પર્યાપ્ત માત્રા દુનિયામાં કોઈ નક્કી કરી શકે તેમ છે જ નહીં. એક જ વ્યક્તિની પાણીની જરૂરીયાત હર હંમેશા એક સરખી હોઈ શકે નહીં. શારીરિક શ્રમ, ભોજન, ઉંઘ, વાતાવરણ, ઋતુ જેવા અનેક પરિબલો પાણીની જરૂરીયાત નક્કી કરતા હોય છે. જેથી કોઈ ચોક્કસ માપદંડ કોઈ એક જ વ્યક્તિ માટે આપી શકાય નહીં. તો પછી પૂરા વિશ્વનાં લોકો માટે કઈ રીતે નક્કી કરી શકાય ? છતાંય જે નક્કી કરે છે તેને આપણે શું કહેવું ?

ભગવાને ચોર્યાસી લાખ યોની બનાવી છે તેમાં કોના માટે આવા માપદંડો નક્કી થયા છે ? અને કોણ તેનું પાલન કરે છે ? માનવજાત પોતાને ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી માને છે (જે કે હકીકતે ભગવાને તેને વિશેષ બુદ્ધિ આપી પણ છે જ) જેથી તે ભગવાનથી પણ ઉપરવટ જઈને પોતાની બુદ્ધિનું દેવાળુ ફૂંકીને બુદ્ધિ બની રહ્યો છે. પ્રકૃતિમાં પ્રભુ પ્રેરીત તમામ કાર્યો યથાયોગ્ય થઈ રહ્યા છે. આપણું શરીર પણ ભગવાને જ બનાવ્યું છે અને તે જ ચલાવે છે. તો પછી તેના કાર્યમાં ડખલ કરવી તે કયું ડહાપણનું કે બુદ્ધિમત્તાનું કામ છે ?

નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું છે કે -

હું કંઈ હું કંઈ એ જ અજ્ઞાનતા,

શકટનો ભાર જેમ થાન તાણે....

અજ્ઞાનતા દૂર કરીએ. સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ. ગાડા નીચેના ફૂતરાની જેમ ખોટો (આભાસી) ભાર ઉપાડીને હાથે કરીને હેરાન ન થઈએ.

પાણીની પર્યાપ્ત માત્રા નક્કી કરનાર આપણે કોણ ? છોડી દો બધું જ ભગવાન પર. કશું જ ન કરો. જે થાય તે થવા દો. પર્યાપ્ત માત્રા આપોઆપ નક્કી થઈ જશે.

શંકા : ૬

ઓછું પાણી પીવાથી પથરી થાય છે તેવું હું માનું છું. તમારો શું અભિપ્રાય છે ?

સમાધાન :

આવો સવાલ એક ડૉક્ટરે પૂછેલ ત્યારે મેં વળતો સવાલ કર્યો કે પથરી થવા પાછળનું કારણ આપ શું માનો છો? તેમનો જવાબ હતો : 'પાણી'. પાણીમાં રહેલ ક્ષાર જામવાથી પથરી થાય છે. જેથી મેં ફરી પૂછ્યું : તો તો પછી એવું ન બને કે વધુ પાણી પીવાથી વધુ ક્ષાર શરીરમાં જાય અને પરિણામે વધુ પથરી થાય અને ઓછું પાણી પીવાથી ઓછી પથરી થાય ? ક્ષણભર તો તેઓ ઝંખવાયા પણ તુરત જ સ્વસ્થતા મેળવીને પોતાની માન્યતાના સમર્થનમાં ઘણી ઘણી દલીલો આગળ ધરી. જેમાંની મુખ્ય હતી કે વધુ પાણી પીવાથી વધુ પેશાબ થાય છે જે દબાણપૂર્વક બહાર નીકળવાથી તેની સાથેક્ષાર પણ બહાર નીકળી જાય છે. આથી પથરી બંધાતી નથી. આથી મેં આગળ

છીએ. જેથી તેનાથી દૂર રહેવાની કોશિષ કરીએ છીએ. જ્યારે પાણીને આપણે ઔષધિ ન માનતા નિર્દોષ માનીએ છીએ. જેથી તેની ટેવ પડી જાય તો પણ આપણને વાંધો નથી. હકીકતે પાણી તો નિર્દોષ જ છે પરંતુ તેનો વધુ પડતો ઉપયોગ નુકશાનકારક છે. જે અનેક લોકોના અનુભવો આગળ શંકા-૩ ના સમાધાનમાં જણાવેલ છે. એટલુ જ નહીં પણ તેવી સમજથી લેવાતુ વધુ પડતુ પાણી બંધ કરવાથી ખુદનો, મારી પત્નિનો, મારા સંપર્કમાં આવનાર હજારો લોકોનો અનુભવ છે- આથી હું કહું છું કે "ભ્રમ ભાંગો ક્રાંતિ લાવો" તમે મારી વાત આંધળુકીયા માની ન લો પણ વિવેક બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગ તો કરો. પ્રયોગ જ પરિણામ બતાવી આપશે કે, સાચું શું છે ? જેથી ભ્રમ આપોઆપ ભાંગી જશે....બાકી તો પાણી પી ને શરીર સાફ રાખવાથી બકરૂ કાઢતા ઉંટ પેસાડવા જેવી વાત છે અથવા તો આપણને પરેશાન કરનાર કોઈ ગુંડાથી બચવા મોટો ગુંડો ભાડે રાખવા જેવી વાત છે. " મેરી બિલ્લી મુજસે હી મ્યાંઉ" કહેવત જેવી આપણી દશા થાય છે. પાણી પી ને આડકતરી રીતે પેટ સાફ કરવા કરતા એનીમાના સાધનથી સાદા પાણીથી સીધી જ સફાઈ વધુ સારી છે.

શંકા : ૫

### પાણી ની " પર્યાપ્ત માત્રા" શી રીતે નક્કી થાય ?

સમાધાન :

'પર્યાપ્ત માત્રા' એટલે કે, જરૂરી હોય તેટલુ જ 'નહી વધારે કે નહી ઓછું' અંગ્રેજીમાં તેના માટે Adequate (એડીકવેટ) શબ્દ પ્રયોજાયેલો છે. જેનો અર્થ છે 'યોગ્ય' / 'જરૂર જેટલુ'. સ્વાભાવિક જ છે કે, યોગ્ય માત્રા નક્કી શી રીતે કરવી ? તેનો માપદંડ શું ? બાળક માટે કેટલુ પાણી યોગ્ય ? યુવાન માટે ને વૃદ્ધ માટે ? સ્ત્રી માટે તેમજ પુરૂષ માટે ? શ્રમિક માટે તેમજ બેઠાડુ માટે ? શિયાળામાં, ઉનાળામાં, ચોમાસામાં ? રોગિષ્ટ માટે નિરોગી માટે ? આમ આ સવાલોનો જવાબ ખુબ જ અટપટો અને અઘરો બની જાય છે. મેડીકલ સાયન્સમાં માપદંડ અપાયેલ છે કે, ઓછામાં ઓછુ અમુક માત્રામાં તો મુત્રા (પેશાબ) નિકળવુ જ જોઈએ. આવા માપદંડોને આધારે WHO (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન) એ પણ પાણીની ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાત નક્કી કરેલ છે.

ઉપવાસ - ત્યાગ - ઉપવાસનું ફળ - ઉપવાસની સાચી રીતની સાચી સમજથી મેં જિંદગીમાં ક્યારેય ઉપવાસ કરેલ નહિ, પણ હવે તેની અમલવારી સહજ લાગે છે. તેનાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે.

“દાન નહીં સેવા” સેવાનો સિદ્ધાંત દેવામાં ભાવનું મહત્વ સમજતાં ૧૦% ઇશ્વરિય સેવામાં કાઢતા મનમાં પ્રસન્નતા, શાંતિ, આધ્યાત્મિક વિકાસની અનુભૂતિ થાય છે.

“જીવન શક્તિ” ની સમજ મળતાં ખ્યાલ આવ્યો છે કે, જીવનની શક્તિનો વ્યય વિયોગનું દુઃખ, ઘૃણા, અહંકાર, ક્રોધ, ભય, ઇચ્છા, આસક્તિ અને અધિકાર દ્વારા, ભોજનના પાચન - પોષણ અને મળ નિકાસ દ્વારા - કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા અને શારીરિક શ્રમ દ્વારા થાય છે. સમજથી બધાં સાથેની વહેવારની દૃષ્ટિ બદલાતા પ્રેમપૂર્ણ- નિઃસ્વાર્થ નિમિત્ત ભાવથી સર્વમાં પ્રભુના દર્શનના ભાવથી જીવનની શક્તિનો વ્યય ઘટી ગયાનો અનુભવ થાય છે. તેમજ જીવનની શક્તિ ગાઢ ઊંઘ અને ધ્યાન દ્વારા થાય છે. આ સમજથી ઊંઘ પ્રમાણસર કરતા તેમજ સમય મળતાં ધ્યાન કરી શક્તિ સંચય કરી લઉં છું. આખો દિવસ સ્ફુર્તિ, તાજગી, ઉમંગ, ઉત્સાહનો અનુભવ થાય છે.

દા.ત. મુસાફરી દરમ્યાન પણ ધ્યાન કરવાથી થાકને બદલે સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે. ધ્યાન વિજ્ઞાનની સમજ ખુલવાથી ધ્યાન સહજ થઇ ગયેલ છે.

બધાં દુઃખોનું કારણ શરીરમાં રહેલો મળ છે તે સમજથી નવી ભોજનપ્રથા અમલવારી અને ઉપવાસ સહજ અમલમાં આવી ગયા છે. તેમજ એનિમાનો ઉપયોગ પણ સરળ છે. પ્રમાણસર પાણીથી કિડની મારફતે મળ કાઢવામાં મદદરૂપ થવાય છે. તેમજ પ્રાણાયામ, લાંબા શ્વાસ મારફતે પણ શરીરનો મળ નિકળતાં પણ સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે.

ફરીથી આપે આપના અનુભવયુક્ત રામચરિત માનસ આધારિત જે નવી ભોજનપ્રથા - નવી વિચારધારા - નવું જ જ્ઞાન આપ્યું છે તે બદલ તેમજ અખિલેશજીનો પરિચય કરાવ્યો તેમજ રૂબરૂ તથા શિબિરો દ્વારા જ્ઞાન અમોને આપેલ છે તે બદલ અમો આપના હમેશાં ઋણી રહેશું.

આપ જેવા વિચારવાન - વિદ્વાન - રામદેવજી મહારાજ જેવા યોગીઓ, અખિલેશજી જેવા સંતો તેમજ બ્રહ્માકુમારી રાજયોગ મેડીટેશન - તેમજ જુની સંસ્કૃતિને જીવંત કરનાર સૌ દેશપ્રેમીઓના સહિયારા પુરૂષાર્થથી લોકોના શરીર દ્વારા મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર અને આત્માનું શુદ્ધિકરણ થશે. વહેવારો બદલાઈ જશે. લોકોમાં નમ્રતા, ધૈર્યતા અંતરમુખતા, હર્ષિતમુખતા, નિર્ભયતા, સહનશીલતા, પવિત્રતા જેવા ગુણો

ખીલી ઊઠશે. ભારત એક ટૂંકા સમયમાં સ્વર્ગસમાન બનશે અને વિશ્વને માર્ગદર્શક સાબિત થશે.

ફરીથી આપને ધન્યવાદ તેમજ આપ સ્વકલ્યાણ - વિશ્વ-કલ્યાણ કામમાં લાગેલા છો તેમાં સફળતા મળતી રહે તેમજ દિન - પ્રતિદિન આપની આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ થતી રહે એવી અંતકરણ પૂર્વક ઇશ્વરને પ્રાર્થના સહ શુભેચ્છા...

લી. ડૉ. વી. જે. સુરેશ (M.B.B.S.)

વનિતાબેન વી. સુરેશ

ફોન : (૦૨૮૭૪) ૨૪૧૪૧૨ , ૨૪૧૪૩૭ મો. ૯૮૭૯૭ ૧૭૬૧૦

પરમ પૂજ્ય

શ્રી બી. વી. ચૌહાણ તથા સરોજબેન

પ્રણામ...

જામનગરથી લી. ડૉ. દર્શન વી. સુરેશના નમસ્કાર. (વંદન)

આપની બાંટવાની એક દિવસની શિબિર એટેન્ડ કરવાનો અમુલ્ય અવસર મળેલ. આપની “નવી ભોજન પ્રથા” ના અભ્યાસથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો છું. એક સામાન્ય માણસ સમજી શકે તેવી સરળ અને પ્રભાવિક શૈલીમાં રજૂઆત કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ...

આપની નવી વિચારધારા પણ - ‘ઉપવાસ’, ‘દાન નહિ સેવા’ એ પણ ખૂબ જ પ્રશંસનિય છે. આપની આ ભોજનપ્રથાની અમલવારી અમારે માટે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થયેલ છે.

મેડીકલ કેમ્પસના ગાંઠીયા અને ચા છૂટી ગયા છે. તેમજ બપોરના ભોજનમાં કાચું સહજતાથી મળી શકે છે. આનાથી મારા શરીરમાં સ્ફુર્તિ - તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

હું સ્ત્રી-રોગ વિભાગના ઇરવીન હોસ્પિટલ, જામનગરમાં ગાયનેક ડૉક્ટર તરીકે અભ્યાસ કરું છું. આપે લખેલ ‘સ્ત્રી રોગ’ બુકો પણ દરદીઓને આપી સેવા કરું છું. તેમને પણ ફાયદા થયાં છે. બાંટવાથી મમ્મી-પપ્પા પણ આપની ખૂબ જ પ્રશંસા કરતા હોય છે અને તેઓએ પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી છે.

લી. ડૉ. દર્શનભાઈ વી. સુરેશ (ગાયનેક)

મેડીકલ કેમ્પસ - જામનગર મો. નં. ૯૯૨૫૫ ૦૭૩૭૫

માનનીય વડીલ મુરબ્બીશ્રી,

બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન

રાજકોટથી લી. ડૉ. ફાલ્ગુનીબેન જી. નંદાસણાના સ્નેહ પ્રણામ...

ચોથું - ખરેખર જોઈએ તો માનવ શરીરમાં સફાઈ પાણીથી થતી જ નથી. પાણી તો ખોરાક છે. ગીતાજીમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ કહ્યું છે કે,

અહમ્ વૈશ્વાનરો ભૂત્વા, પ્રાણિનામ્ દેહમ્ આશ્રિતઃ

પ્રાણાપાન સમાયુક્તઃ પચામિ અન્નમ્ ચતુર્વિધમ્

તેમજ

પત્રમ્ પૂષ્પમ્ ફલમ્ તોયમ્ યો મે ભક્ત્યા પ્રચરછતિ

અહીં ભગવાન કહે છે કે પાન, પુષ્પ, ફળ અને જળ જે મને ભક્તિભાવપૂર્વક આપે છે તે હું સ્વીકારું છું અને તે ચાર પ્રકારનું ભોજન હું પ્રાણ અને અપાનથી પચાવું છું.

અહીં પાણી એ અન્ય ભોજનની જેમ જ ભોજનનો એક ભાગ છે જેને પ્રાણ અને અપાનથી ભગવાન પચાવે છે. મતલબ કે તેમાંથી જીવન જરૂરી તત્વો લઈ લે છે. બાકી બચ્યું તેનો નિકાલ કરે છે. આમ, પાણીનો નિકાલ કરવા માટે પણ પ્રાણઅપાન એટલે કે વાયુ જરૂરી છે. પાણી પોતાની રીતે જ આગળ નથી જઈ શકતું તો તે શરીરની સફાઈ શું કરશે? શરીરની સફાઈ વાયુથી થાય છે. જ્યારે મળત્યાગ કરીએ છીએ ત્યારે જે દબાણ આવે છે તે પાણીથી નથી આવતું વાયુથી આવે છે. મળને પણ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ આગળ આગળ ધકેલવાનું કામ પણ વાયુથી જ થાય છે, પાણીથી નહીં. મૂત્રનાં ત્યાગ વખતે પણ પાણીનું દબાણ કામ નથી કરતું. ત્યાં છેલ્લા ટીપા સુધી પેશાબને ધક્કો મારીને બહાર કાઢવાનું કામ વાયુ કરે છે.

આમ, પાણીથી સફાઈ થાય છે. માટે વધુ પાણી પીવું જરૂરી છે કે ઉઠતાની સાથે જ પાણી પીવું જરૂરી છે તે ભ્રમ કાઢી નાખવાની જરૂર છે. હકીકતે વધારે પડતું પાણી પીવાથી સફાઈ રોકાઈ જાય છે. પરિણામે અનેક રોગો ઉદ્ભવે છે જે આપણે શંકા - ઝના સમાધાનમાં જોઈએ. કારણ બહુ સ્પષ્ટ છે કે કોઈપણ ચંત્ર કે તંત્ર પાસેથી તેની ડિઝાઇન મુજબનું કામ લઈએ ત્યાં સુધી તે સાફ કામ આપશે પણ જો તેને વધુ બોજ આપશો તો તે વહેલું ખરાબ થઈ જશે. પાણી બાબતે પણ તેવું જ છે. જે તંત્ર પાણીનાં પાચન અને નિકાલ અર્થે છે તેને વધુ પડતું પાણી આપીને આપણે ઓવરલોડ કરીએ છીએ. કોઈક સમયે થતો ઓવરલોડ હજુ પણ સહ્ય છે પરંતુ હંમેશાનો ઓવરલોડ તે તંત્રને શિથિલ અને બીન કાર્યક્ષમ બનાવી દે છે. જેથી અનેક રોગોનો ભોગ બનવાનો વારો આવે છે.

સવારે પાણી પીવાથી પેટ સાફ થતું જ હોય તો ચિકિત્સાની રીતે કોઈક વખત પી લેવામાં વાંધો નહીં. જેમ કે હિમેજ, હરડે, ત્રિક્ષ્ણા ચૂર્ણ, દિવેલ વગેરે રેચક પદાર્થો લેવાથી પણ પેટ સાફ આવે છે. આમ છતાં તેનો પ્રયોગ આપણે હર હંમેશ કરતા નથી. કારણ કે તેની ટેવ પડી જાય તેવો ડર છે. અથવા તો તેને આપણે ઔષધિ માનીએ

આવું પાપ આચર્યા કરીશું ? આ બધું કરવા છતાં શું રોગ નિર્મૂળ થયા ? નિર્મૂળ થવાનું તો છોડો ઘટતા પણ નથી ઉલટાનાં વધતા જ ન્ય છે. છતાં આપણે ફેર વિચારણા કેમ કરતા નથી ? આરોગ્યનાં કાર્ય સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિ, સંસ્થા કે સરકાર કેમ ચીલા ચાલુ રસ્તે જ ઘેંટા બકરાની જેમ ચાલ્યે જાય છે ? તેને કેમ રસ્તો બદલી જેવાનો વિચાર આવતો નથી ? બીજા બદલે કે ન બદલે જે રોગનો ભોગ બની રહેલ છે તે વ્યક્તિએ જાતે પોતાનામાં બદલાવ લાવવો જ રહ્યો, નહીંતર સર્વનાશ નક્કી જ છે.

શંકા : ૪

પાણીથી તો સફાઈ થાય છે. મારે તો સવારે ઉઠતાની સાથે જ બે લોટા પાણી પીવું પડે છે, નહીં તો સંડાસ જ ન ઉતરે અને આખો દિવસ ખરાબ જાય. સવારનું પાણી સફાઈકારક નથી ?

સમાધાન :

પાણીથી સફાઈ થવાની માન્યતા ભ્રામક છે. જે આ રીતે સમજી શકાશે :-

પાણી પીવાથી જ જે સંડાસ ઉતરતું હોય, તો દરેકની શરીર રચના એકસરખી છે. જેથી સૌને તે નિયમ લાગુ પડવો જોઈએ. પરંતુ બધાની હાલત એવી નથી. મતલબ કે આપણે જ આપણા શરીરને એવી ટેવ પાડી દીધી છે. ઘણાને ચલા ન પીવે ત્યાં સુધી સંડાસ ઉતરતું નથી. તો ઘણાને નાસ્તો કર્યા બાદ જ સંડાસ લાગે છે. ત્યાં સુધી તો સમજ્યા કે તે શરીરનાં પાચનતંત્રને અસરકર્તા છે. પણ ઘણાને તો મોંમાં તમાકુ ચડાવે પછી જ સંડાસ લાગે છે. જ્યારે કોઈ કોઈને તો છાપું ન વાંચે ત્યાં સુધી સંડાસ લાગતું નથી. આ પરથી સાબિત થાય છે કે આ બધી 'ટેવ' છે, વ્યસન છે. નહીં તો મોંમાં તમાકુ અને શરીરની સફાઈને શું નિસ્બત કે પછી છાપુ વાંચવાથી શરીરની સફાઈ શી રીતે થાય ?

બીજું - જેને પણ સવારે પાણી પીવાથી સફાઈ થાય છે તે રાત્રે તેમજ દિવસમાં બાકીના કોઈપણ સમયે પાણી પીએ તો પણ સફાઈ થવી જોઈએ ને ? પાણીથી સફાઈ થતી હોય તો જ્યારે પણ પાણી પીએ ત્યારે સફાઈ થવી જોઈએ ને ? પણ સૌનો અનુભવ છે કે આમ થતું નથી. મતલબ કે આ 'માનસિક' અસર ગણી શકાય.

ત્રીજું - શરીર રચનાના આધારે પણ આપણે કહી શકીએ તેમ છીએ કે - શરીરમાં કોઈ એવી વ્યવસ્થા નથી કે મોંમાંથી પાણી નાખ્યું કે સીધું પાઇપ લાઇન દ્વારા બીજાં છેડેથી મળ લઇને બહાર નીકળે. અન્ય ખોરાક કે પ્રવાહીની માફક જ પાણીને પણ પચાવવું પડે છે. શેરડીનો રસ કે બીજાં રસને જે પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે છે તે જ પ્રક્રિયામાંથી પાણીને પણ પસાર થવું પડે છે. જેથી પાણીથી મળ પર દબાણ લાવીને મળને બહાર ઘક્કો લાગે તેવી કોઈ વ્યવસ્થા માનવ શરીરમાં નથી.

આપશ્રીના રામચરિત માનસ આધારિત સ્વ અનુભવિની નવી ભોજન પ્રથાના બુકોનો અભ્યાસ કરવાનો અને આપની એક દિવસની શિબિર જુનાગઢ એટેન્ડ કરવાનો અમુલ્ય અવસર પ્રાપ્ત થયેલ. ખરેખર આપ ડૉક્ટર ન હોવા છતાં મેડીકલ સાયન્સ પણ વિચારતું થાય તેવી સાયન્ટીફિક, સરળ ભાષામાં સમજાય તેવું જ્ઞાન સહજ રીતે રજૂ કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ.

અમારા ડૉક્ટર મિત્રોને પણ આની જાણ કરતાં બધાં પ્રભાવિત થયાં છે. આપનો પ્રોગ્રામ રાજકોટ મેડીકલ કૉલેજમાં રાખવા આયોજન કરીશું. આપની નવી ભોજન પ્રથાની અમલવારીથી શરીરમાં સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે. તેમજ વાંચવામાં એકાગ્રતા - ઉમંગ - ઉત્સાહનો - તાજગીનો અનુભવ થાય છે તેમજ ચહેરા પરના ખિલમાં પણ ફાયદો થયો છે.

આપ આપના કાર્યમાં આગળ વધતા રહો. લોકોને નવી દિશાથી સુખમય સંસારમાં સહભાગી થશો તેવી પ્રાર્થના.

લી. ડૉ. ફાલ્ગુની જી. નંદાસણા

(મેડીકલ કૉલેજ, રાજકોટ)

મો. નં. ૯૯૭૮૯ ૦૩૨૦૦

આદર સાથે

માનનીય

શ્રી બી. વી. ચૌહાણ તથા સરોજબેન બી. ચૌહાણ.

જુનાગઢની આપની એક દિવસની શિબિર એટેન્ડ કરવાનો અમુલ્ય મોકો મળેલ. તેમજ આપની નવી ભોજન પ્રથા તેમજ નવી વિચારધારા અને રોગ વિશેની ચોપડીઓના અભ્યાસથી નવી દિશા મળી છે. મેં અને અમારા ફેમિલીએ તેની અમલવારી તે જ દિવસથી શરૂ કરી દીધેલ છે. મારા વજનમાં ઘટાડો થયો છે, ગોઠણના દુઃખાવાની તકલીફ દૂર થઈ છે. તેમજ ઉભડક પગે સહજતાથી બેસી શકાય છે. શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફુર્તિ - આનંદ - ઉમંગનો અનુભવ થાય છે.

જ્યારે જામનગર આવો ત્યારે જરૂર આપના જ્ઞાનનો લાભ આપવા વિનંતી. આપનું દામ્પત્ય જીવન સુખમય - આનંદમય અને સર્વને ઉપયોગી બનતું રહે તેવી પરમકૃપાળુ પરમાત્માને અભ્યર્થના.

લી. કાતાંબેન ગણેશભાઈ નંદાસણા

C/o. જી. પી. નંદાસણા પબ્લીક પ્રોસીક્યુટર

ફોન નં. (૦૨૮૮) ૨૭૫૧૬૫૪

મો. નં. ૯૮૨૪૯ ૪૭૧૧૫

પૂજ્ય વડિલશ્રી,

ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન.

રાજકોટથી લી. ડૉ. જયેશ પટેલ તથા ડૉ. અમિનાબેનના નમસ્કાર.

આપની બાંટવા તેમજ જુનાગઢની એક દિવસની શિબિર એટેન્ડ કરવાનો અમૂલ્ય અસવર મળેલ. તેમજ આપની “નવી ભોજન શૈલી” બુકોના અભ્યાસથી અમો ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા છીએ અને તેની અમલવારી પણ અમોએ શરૂ કરેલ છે. જેનાથી અમોને સવારનો ચા-નાસ્તો છૂટી ગયેલ છે. તેમજ બપોરના ટિફિનમાં કાકડી, ટમેટા, ગાજર, કુટ લઇ જવાથી સમયમાં તેમજ રસોઇની જંજટમાંથી મુક્તિ મળેલ છે. અને સવારથી સાંજ સુધી સ્ક્રૂર્તિ સાથે કામ કરી શકીએ છીએ. અમારા વજનમાં પણ ઘટાડો થયેલ છે. તેમજ અમારા દરદીઓને પણ નવી ભોજન પ્રથાની અમલવારીથી એસીડીટીમાં ઘણાંને ખૂબ ફાયદા થયા છે.

આપ આપના કાર્યમાં આગળ વધતા રહો તેવી શુભેચ્છા. રાજકોટ આવો ત્યારે હોસ્પિટલની મૂલાકાત લેવા વિનંતી તેમજ રાજકોટમાં પણ આપની શિબિરનો લાભ આપવા વિનંતી.

લી. ડૉ. જયેશ કે. પટેલ (M.D.S; Oral Surgon) મો. ૯૮૨૫૫ ૧૭૪૫૫

ડૉ. અમિનાબેન જે. પટેલ (B.D.S.) મો. ૯૪૨૮૬ ૯૯૬૫૬

શુભમ્ ડેન્ટલ હોસ્પિટલ, પરિશ્રમ પ્લાઝા, મંગળા મેઇન રોડ,

રાજકોટ ફોન : ૨૪૬૬૬૭૬

આદરણીય શ્રી,

બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ,

નમસ્કાર.

આપની આધ્યાત્મિક યાત્રા દરમિયાન કરેલા પ્રયોગો દ્વારા થયેલ સ્વઅનુભૂતિઓને આધારે અમારા જેવા માટે ‘નવી ભોજન પ્રથા’ સીરીઝની પુસ્તિકાઓ દ્વારા ઘણા આંખ ઉઘાડનારા પરિણામો પ્રભાવિત કરનારા છે. વિજ્ઞાનનો વિકાસ જરૂર થયો છે. તેની આડઅસર રૂપે શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક, રાષ્ટ્રીય-આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રશ્નો ખૂબ જ વધ્યા છે. આખો આધાર આપણા મન અને દષ્ટિકોણ પર છે. મનનો આધાર અન્ન પર છે.

આપની પુસ્તિકા દ્વારા ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા તેની અકસીરતા, ભોજન વિષેની સાચી સમજ કે ભોજન શક્તિદાતા નહિ પણ નિર્માણકર્તા છે, રોગ એ ભોગનું પરિણામ છે, ચા, શરાબ અને માંસ કરતા પણ ખરાબ છે, ત્યાગમાં સુખ છે, સુખ આપવાથી સુખ મળે છે, દવાઓથી સ્વસ્થ રહી શકાય નહીં, દાન એ સેવા ભાવના છે, બધી જ પુસ્તિકાઓ એકએકથી ચઢીયાતી છે.

જરૂર નથી ખુદ બાંધકામ, સ્લેબ પ્લાસ્ટર જ કહી આપશે કે તેને પાણીની જરૂર છે. જરૂરિયાત પૂરી થતાંની સાથે પણ કહી આપશે કે હવે પાણીની જરૂર નથી છતાં આપવામાં આવશે તો હવે સંઘરશે નહીં, કાઢી નાંખશે છતાં પણ આપ્યે જ રખાશે તો ઉપર જણાવ્યું તેમ બાંધકામ ખોખવું બનાવી દેશે. કડીયો આ બધું જાણે જ છે. હું કડીયાનો દીકરો હોવા છતાં જાણતો ન હતો. કડીયો અભણ છે છતાં આવી કોઠાસૂઝ તેનામાં છે. હું ભણેલ હોવા છતાં કોઠાસૂઝનાં અભાવવાળો છું, અજ્ઞાની છું. હું એન્જનીયર હોવા છતાં આનું જાણતો નથી કારણ કે સીવીલ એન્જનીયર નથી.

લુહાર પાસે જવાનું થયું તો તે ખેતીનાં ઓઝારોને પાણી ચડાવતો હતો. તેણે પણ તેજ સનાતન સત્ય ઉચ્ચાર્યું – “જરૂર હોય ત્યારેજ, પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી અપાવું જોઈએ. ઓછું કે વધુ નુકશાનકારી છે.” ઓછાથી ચડતું નથી વધુથી ઉતરી જાય છે. યોગ્ય માત્રા ઓઝાર ખુદ નક્કી કરી આપે છે, આપણે તેને સમજવું જોઈએ.

ઘોબીનું કહેવું પણ એવું જ છે. એ કહે છે કે ઓછું પાણી વાપરીએ તો કપડામાં મેલ રહી જાય છે. પાણીમાં વધુ સમય સુધી કપડું રહેવા દઈએ તો સડી જાય છે / કોહવાઈ જાય છે આમ વધુ પાણી વધુ નુકશાનકારક છે.

સફાઈ માટે પાણીમાં પ્લાસ્ટીક પાઇપ, પ્લાસ્ટીકનું ડબલું કે કોઈ વાસણ રાખવામાં આવે છે તો ચીકાશ આવી જાય છે. જેને સાફ કરવા હવામાં સૂકવવું પડે છે. આમ ખરેખર સફાઈ તો હવાથી જ થાય છે.

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે જ્યાં જ્યાં પાણીની જેના જેના માટે જરૂર હોય, ત્યાં “પર્યાપ્ત માત્રા” અને “યોગ્ય સમય” અગત્યના છે. સફાઈ પાણીથી નહીં પણ વાયુથી થાય છે જેને પાણીની જરૂર છે તેજ બતાવી આપે છે : તેનો સમય અને તેની માત્રા કડીયા, લુહાર, કુંભાર, ખેડૂત, ઘોબી સૌ કોઈને ખ્યાલ આવી જાય છે કે તે જેની સાથે કામ પાડે છે તેને પાણીની જરૂર છે કે કેમ ? કેટલી સરળ અને સહેજ બાબત છે ?

પરંતુ વિચિત્રતા એ છે કે અન્ય નિર્જીવ વસ્તુઓની લાગણી અને માગણીને સમજનાર કહેવાતો બુદ્ધિશાળી (કે પછી ખરેખર બુદ્ધુ !) માણસ ખુદને નથી ઓળખી શકતો અને પોતે જ ભૂલી જાય છે. વધુ પાણી પી પીને રોગોને નોતરે છે, દૂધ જે માનવજાતનો ખોરાક નથી તેને શક્તિદાયક સંપૂર્ણ આહાર, કેલ્શીયમ વર્ધક વગેરે માની માનીને ઢીંચ્યે રાખે છે અને રોગોને નોતરે છે. “સમતોલ આહાર”નાં નામે માંસ-મચ્છી, ઇંડા ખાય છે તેમજ ભગવાને આપેલ અમૃતસમા આહારને રાંધીને મૃત બનાવીને ખાય છે, સાત્વિક ભોજનને સત્વહિન બનાવીને ખાય છે અને રોગોને નોતરે છે. આવી ગંભીર ભૂલો પોતે કરે છે અને દોષારો પણ માખી, મચ્છર, બેક્ટેરીયા, આબોહવા વગેરે પર કરીને માખી, મચ્છર, બેક્ટેરીયાને ભાબ્યા મૂકતા નથી. પોતાને જીવવા અન્ય કેટલાય નિર્દોષ જીવોનો ખાત્મો બોલાવી દેતા માણસ સહેજ પણ ખચકાતો નથી. ક્યાં સુધી

(૩) પર્યાપ્ત માત્રામાં - નહીં વધુ તેમજ નહીં ઓછું લેવાતું પાણી જ શ્રેષ્ઠ પરિણામ દાયી છે.

(૪) પાણીને ખોરાક સાથે સંબંધ છે. ખોરાકના પ્રકાર મુજબ પાણીની જરૂરીયાત ઓછી-વત્તી થઈ શકે છે.

હમણાં મે - ૨૦૦૭માં અમારા મકાનનું રિપેરીંગ કરાવ્યું. પાણી બાબતે થોડી વધુ લાઇટ થઈ. કુંભાર પાસે ઇંટો લેવા ગયા કુંભારનાં કહેવા મુજબ :-

માટીમાં જરૂર હોય ત્યારે જ અને જરૂર હોય તેટલું જ પાણી નખાય.

પહેલાં પાણી નાખી દેવાથી માટી જમી જશે અને ઇંટો બનાવવાનાં કામમાં નહીં આવે. જરૂરથી વધુ પાણી નાંખીશું તો માટી રાબડ થઈ જશે જે ઇંટો બનાવવામાં વપરાયું હતું તે જ પાણી હવે ઇંટો બની ગયા બાદ નાંખવામાં આવશે તો ઇંટોને જ પીગાળી દેશે.

માટી ખુદ કહી આપશે કે ક્યારે કેટલા પાણીની જરૂર છે ?

પાકી ઇંટોની બાબતમાં પણ અગાઉનું પાણી બાતલ જશે. ઉપયોગમાં લેવાની હોય ત્યારે જ પાણી યોગ્ય પ્રમાણમાં પાવાથી તે સિમેન્ટ રેતીનાં માલનું પાણી ચૂસી લેતી નથી અને બાંધકામ મજબૂત બનાવે છે. જરૂર કરતા વધારાનું પાણી ઇંટ સંઘરશે નહીં તે કાઢી નાંખશે અને છતાં આપવામાં આવશે તો તેને લૂણો લાગશે, શેવાળ જમી જશે...

સ્લેબ, પ્લાસ્ટર વગેરે જેવા સિમેન્ટ-રેતીમાંથી બનેલ બાંધકામને પણ પાણીની જરૂર પડે છે. કડીયાનાં કહેવા મુજબ - “પાણી જરૂર હોય ત્યારે જ અને જરૂર હોય તેટલું જ પાણી અપાવું જોઈએ ઓછું કે વધારે પાણી નુકશાનકારી છે.”

પાણી ન પાવાથી કે ઓછું પાવાથી સિમેન્ટ મજબૂતાઈ પકડતી નથી અને ભર ભર ભૂકો થઈ તેની પકડ છોડી દે છે જેથી બાંધકામ ખોખલું થઈ જાય છે. વધુ સિમેન્ટ વાપરી હોવા છતાં આમ અહીં પાણી અત્યંત જરૂરી છે. પણ તેનો અર્થ એવો નથી કે વધુ જરૂરી હોવાથી વધુ માત્રામાં પાણી અપવું. જો વધુ પાણી અપાશે તો બાંધકામ પર પ્લાસ્ટરનો માલ ચડશે જ નહીં એટલે કે વધુ પડતું પાણી હિતકર નથી બલ્કે નુકશાનકારી છે.

પ્લાસ્ટર થઈ ગયા બાદ પ્લાસ્ટરની મજબૂતાઈ માટે પાણી જરૂરી છે. તો નહીં અપાય કે ઓછું અપાશે તો સિમેન્ટ વધુ વાપરેલ હશે તો પણ પ્લાસ્ટર નબળું રહેશે. યોગ્ય પ્રમાણમાં પાણી આપવાથી પ્લાસ્ટરની મજબૂતાઈ પૂરી આવશે. વધુ પાણી અપાશે તો દિવાલોમાંથી ગમે ત્યાંથી પાણી ફૂટી નીકળશે. જે પ્લાસ્ટર પરનાં કલરમાં ધાબા પાડશે, કલરનાં પોપડા ઉખડશે, પ્લાસ્ટરનાં પોપડા ઉખડે, દિવાલને લૂણો લાગે અને આખું મકાન જર્જરિત બની જાય. યોગ્ય માત્રાનું પાણી નક્કી કરવા કોઈ લેબોરેટરીની

ડૉક્ટર હોવાના નાતે આ બધું સ્વીકારી શકાય નહીં, પરંતુ પ્રયોગ કરવા મન પ્રેરાયું. ૪ મહિના અદ્ભુત અનુભવમાંથી પસાર થયો. આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટેનો માર્ગ ચિંધાડનાર તેમજ એ માર્ગે દોરી જનાર શ્રી ચૌહાણ સાહેબ આપનો આભાર અને પ્રભુ પ્રાર્થના - આપના દીર્ઘઆયુ અને કાર્ય માટે.

- ડૉ. વાઘવાણી

(એમ. ડી. ફીઝીશ્યન) જેતપુર

ફોન નં. (૦૨૮૨૩) ૨૨૨૧૦૦, ૨૨૫૫૦૦

માનનીય વડીલ મુરબ્બીશ્રી,

બી.વી.ચૌહાણ,

આપશ્રીની રામચરીત માનસ આધારીત ‘નવી ભોજન પ્રથા શ્રેણી’ અન્વયે આપશ્રીએ પ્રગટ કરેલી બધી જ પુસ્તિકાઓનો મેં વિગતવાર અભ્યાસ કર્યો. એક સામાન્ય માણસ સમજી શકે અને એકદમ સારી, સરળ અને પ્રભાવિક શૈલીથી આપે શારીરિક વિજ્ઞાનની ખૂબીઓની સુંદર છણાવટ આ પુસ્તિકાઓમાં કરેલી છે. આમ જનતાને સમજવા માટે આ ખૂબ જ જરૂરી છે. આપશ્રી એક ડૉક્ટર ન હોવા છતાંય આ વૈચારિક માહિતી અંગે તમારા વિચારો, અભિગમ માટે હું આપને અભિનંદન પાઠવું છું. આપશ્રીની ભવિષ્યમાં આવનાર ‘કબજયાત’ અને ‘ડાયાબીટીસ’ અંગેની પુસ્તિકાઓનું વિશ્લેષણ કરતા મને જણાયું કે બંને પુસ્તિકાઓમાં આ તદ્દન સામાન્ય જણાતી બિમારીઓ વિશે સુંદર તલસ્પર્શી વિવેચન કરીને તદ્દન બિનખર્ચાળ ઉપાયો આપશ્રીએ ‘નવી ભોજન પ્રથા’ શ્રેણી સારી વિસ્તૃતમાં જણાવેલ છે.

ભવિષ્યમાં આવા જ પ્રકારના વિવિધ રોગો વિશે હરહંમેશ આપશ્રી આવી લોકોપયોગી પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરીને, નિઃસ્વાર્થ ભાવે સમાજસેવા કરવાનું જે બીડું ઝડપેલું છે તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા ઇશ્વર આપને સદાય સાથ આપે, તમારા ઉપર હરહંમેશ તેમના આશીષ વરસાવે એવી મારી અંતઃકરણ પૂર્વક પ્રભુશ્રીને પ્રાર્થના છે.

ભવિષ્યમાં આવા પ્રકારના તમારા થકી થતાં તમામ સદ્કાર્યો માટે મારા તરફથી યથાયોગ્ય માર્ગદર્શન તેમજ વિવિધ સૂચનો આપવા માટે તમો મને સહભાગી સમજશો તો તે માફ અહોભાગ્ય છે એમ હું સમજીશ અને સપ્રેમ તે સ્વીકારીશ.

ડૉ. ધિરેન આર. પટેલ

(કાર્ડિયોલોજિસ્ટ) વડોદરા

ફોન નં. (૦૨૬૫) ૨૪૩૭૨૦૩, ૨૪૩૨૧૮૮, ૨૪૪૦૬૪૧

**Prof. (Dr.) B. Prasad, VSM Wg. Cdr. (Retd)**

DM Cardiology (AIIMS) MD Medicine (Poona) MBBS (Pat)  
FICA (New York), FCCP (USA) FRSTM & H (London)  
Senior Consultant Physician & Cardiologist for Adults & Children



I am a registered MBBS practitioner since 1959 and have obtained highest medical degrees like MD Medicine (Poona) and DM Cardiology post doctoral degree from A.I.I.M.S Delhi. I am also a fellow of American and British Medical Societies.

For my professional abilities and achievements, I have received commendation card by the Chief of the Air staff, Vishisht Seva Medal by the President of India and Eminent Medical Personality award by the Chief Minister of Delhi.

I have never been convinced about the measures taken by the medical world for cure of the diseases. They have directed their energies mainly for the suppression of symptoms rather than for eradication of the cause. The natural way and the hygienic measures are based on the removal of the cause and waste material collection in the system.

I am also an advanced Kriza yogi practising the highest techniques of Kriza yoga as advocated by Paramahansa Yogananda. I know beyond doubt that by seeking the kingdom of God, the almighty looks after his devotees.

By attending this residential seminar conducted by Shri B.V. Chakran I have been benefitted in all aspects. At physical level there has been improvement in my diabetic state, peripheral neuropathy and stomachic's. At mental level I have become more peaceful, tension-free and cheerful. At spiritual level this seminar has helped me in going deep in meditation and in obtaining stillness with blissfulness. I have become now a blissful billionaire internally.

M. Anand  
23 Apr 2015

- Former Professor & Head of Dept. of Medicine Incl Cardiology at Bangalore
- Ex. Consultant Cardiologist to HAL, BEML, Rly Hospital Delhi
- Recipient of Vishisht Seva Medal by the President of India and Commendation by the Chief of the Air Staff
- Former Examiner in Medicine Bangalore University

Facilities Available  
E.C.G. Cardiac monitoring  
Exercise / stress testing  
Blood Sugar  
(Echo, Treadmil, Holter monitoring arranged)  
Free Consultation to Deserving cases  
Honoured with Eminent Medical person award by the Chief Minister of Delhi

Residence - Cum-Clinic  
L-89, Sector-25, NOIDA-201301  
Tel. : 4265623 / Mob. 9811309701  
4.30 to 6.00PM.  
e-mail : biruji@gmail.com

HOLISTIC APPROACH TO CARDIAC, DIABETES, HYPERTENSION & CHRONIC CASES

SHRI SAI DHARMARTH CHIKITSALYA, 64-D, F-BLOCK, SECTOR-40, NOIDA  
Timing : 10.30 AM to 12.10 PM on Wednesday & Saturday  
Tel. : 2575672, 2572810

ફરી હું પૂછું છું કે - વધુ ખાતર આપો અને વધુ પાણી પણ આપો તો વધુ અને સારો પાક થાય ને ?

જવાબ : ના રે ! એમ તે હોતા હશે ! એ તો જેટલો થાતો હોય એટલો જ થાય, ઉલટાનું વધુ ખાતર અને વધુ પાણીથી તો પાકને નુકસાન જ થાય. કુવારા પદ્ધતિથી ઓછા ખાતર-પાણીથી પણ સારો પાક થાય.

છેલ્લો સવાલ હું પૂછું છું : કુવારા પદ્ધતિને તમોએ સારી ગણીને અપનાવી અને તેના ફાયદાઓ પણ મેળવ્યા. એ જ પદ્ધતિ તમો તમારા દેહરૂપી ખેતર માટે ન અપનાવી શકો ? કે પ્રયોગ કરી શકો ? આ સાંભળતા જ મોટો બાણાવળી શૂરવીર યોદ્ધો અર્જુન કે જેણે રણભૂમિમાં અનેક યોદ્ધાઓનો કચરઘાણ વાળી નાખ્યો હતો તે જ પોતાના પુત્રનાં મરવાથી સાવ ભાંગી પડેલ તેવી હાલત તેમની થાય છે. હેં... હેં... હેં... કરતાં ખંધુ હાસ્ય કરતા જણાવે છે કે મને તો ડૉક્ટરે ખૂબ જ પાણી પીવાની સલાહ આપી છે. ઓછા પાણીથી તે કેમ ચાલે ? બસ ! આ જ હાલત આખા સમાજની છે.

આ લખાણ લખવાનું ચાલુ છે ત્યારે જ સિંચાઈ ખાતાના એક નિવૃત્ત કર્મચારી મને મળ્યા. તેમણે બનેલી સત્ય ઘટના કહી સંભળાવી.

૧૯૬૩ના અરસામાં ધારી (જિ. અમરેલી)ના ખોડીયાર ડેમમાંથી પહેલી વખત ખેડૂતોને પાણી આપવાનું હતું જેથી 'મફત' અપાયું. ખેડૂતોને ગામેગામ જઈને સમજણ આપવામાં આવી કે પાણી મફતમાં જ મળશે પરંતુ તેનો જોઈતા પ્રમાણમાં જ ઉપયોગ કરવો. પરંતુ ખેડૂતોએ એટલું પાણી પાચું કે વધુ પડતા પાણીને કારણે ઘઉંનો પાક જ નિષ્ફળ ગયો. એક ખેડૂતનો નહીં, તે સિંચાઈ વિસ્તારમાં આવતા તમામે તમામ ખેડૂતોનો જેમણે વધુ પડતું પાણી પાચું હતું. ત્યાર પછીના વર્ષોમાં પણ વધુ પડતા પાણીની અસર જમીન પર રહી અને પાકને માઠી અસર કરી ત્યારે ખેડૂતો કહેવા લાગેલ કે વધુ પડતા પાણીનાં કારણે જમીન ઠંડી પડી ગઈ છે. જેથી પાક બરાબર આવતો નથી.

આ ખેતીની વાતથી આટલી બાબત સ્પષ્ટ થાય છે કે -

- (૧) વધુ પડતા પાણીથી પાક બીન તંદુરસ્ત અને ઓછો થાય છે.
- (૨) છોડ લંઘાય પછી પાણી અપાય.
- (૩) કુવારા પદ્ધતિથી અપાતું ઓછામાં ઓછું (એટલે કે ખરેખર જેટલી જરૂરીયાત છે તેટલું. નહીં ઓછું નહીં વધુ) પાણી જ શ્રેષ્ઠ પરિણામ દાયક છે.
- (૪) પાણીને ખાતર સાથે સંબંધ છે. ખાતરનાં પ્રકાર મુજબ પાણીની ઓછા-વત્તા પ્રમાણમાં જરૂર રહે.

બસ, આ તમામ બાબત આપણને પણ લાગુ પડે છે. આપણા માટે -

- (૧) વધુ પડતા પાણીથી રોગ થાય છે. તેમજ કાર્યક્ષમતા ઘટે છે.
- (૨) તરસ લાગે પછી જ પાણી પીવાય. (લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્)



ઉંઘ પણ સારી આવતી હતી. હા, વજન રોજનું એક કિલો પ્રમાણે ઘટતું હતું. આવું જ અન્ય સર્વેના કિસ્સામાં પણ જણાયું છે.

પાણીને લગતી આ જ વાત બીજી રીતે ચકાસીએ.

હું ખેડૂતોને પૂછતો હોઉં છું કે,

- આ વખતે ટેટીમાં મીઠાશ કેમ ઓછી છે ?

- આ વખતે કેરીમાં કુદરતી મીઠાશ કેમ જણાતી નથી ?

- આ વખતે ઘઉં / બાજરો વગેરે કેમ નિસ્તેજ, ડાઘાવાળા, ચીમળાઈ ગયેલ

- ટૂંકમાં બીન તંદુરસ્ત કેમ જણાય છે ?

કોઈપણ વિસ્તારનો ખેડૂત હોય કે ખેત મજૂર પણ હોય, તો એનો જવાબ એક જ હોય છે કે 'તેને પાણી જરૂર કરતાં વધુ મળ્યું છે.' માટે તે પાક બીન તંદુરસ્ત છે.

કોઈ કોઈને વળી હું બીજી રીતે પણ પૂછું છું કે - તમારી પાસે પુષ્કળ પાણી છે, ચોવીસે કલાક વીજ પુરવઠો પણ મળે છે તો તમે તમારા ઘઉં / રજકો / શાકભાજી વગેરેને પાણી કેટલું આપશો ?

તો સૌનો એક જ સરખો જવાબ હોય છે કે - "જેટલું જરૂર હોય તેટલું."

ત્યારે હું ફરી પૂછું છું કે વધારે પાણી આપો તો શું થાય ?

તો તેઓ કહે છે કે છોડની વૃદ્ધિ બરાબર નહીં થાય, છોડ પીળા પડી જશે, કોહવાઈને નાશ પણ પામશે અને પાકનો ઉતારો વધુ નહીં આવે. તેમજ પાક બીન તંદુરસ્ત થશે.

તેમને વધુ એક સવાલ કરું છું કે છોડને પાણીની જરૂર છે કે નહીં તેની તમને કેમ ખબર પડે ?

જવાબ હોય છે : છોડ લંઘાવા માંડે (થોડો નિસ્તેજ જણાય) તેમજ જમીન પણ સૂકાઈને તીરાડ થવા લાગે એટલે અમે સમજાવે કે હવે છોડ પાણી માગે છે / જમીન પાણી માગે છે.

ફરી હું પૂછું છું કે તમે જે પાણી આપો છો તે ઓછું કે વધુ આપો છો તેનો કોઈ માપદંડ ખરો ?

જવાબ હોય છે કે ભારતમાં જે રીતે છોડને પાણી અપાય છે તે રીત વાજબી નથી તેવું ઇઝરાયેલની કુવારા પદ્ધતિથી મળતા તંદુરસ્ત મબલખ પાકથી સાબિત થયેલ છે. આથી ભારતમાં પણ કુવારા પદ્ધતિનો અમલ થઈ રહ્યો છે જેથી ઓછામાં ઓછા પાણીથી સારી ગુણવત્તાનો (નિરોગી) મબલખ પાક મેળવી શકાય.

વધુ એક સવાલ હું પૂછું છું કે પાણીને ખાતર સાથે કોઈ સંબંધ ખરો ?

જવાબ : એ તો ખરો જ ને ! - વધુ ખાતર વધુ પાણી માગે. વળી છાણીયા ખાતર કરતાં રાસાયણિક ખાતર પણ વધુ પાણી માગે.

પરમ પૂજ્ય, શ્રી બી. વી. ચૌહાણ તથા સરોજબહેન પ્રણામ,.....

રાજકોટથી લી. ડૉ. દર્શન વી. સુરેજાના નમસ્કાર (વંદન)!

આપની બાંટવાની એક દિવસની શિબિર એટેન્ડ કરવાનો અમૂલ્ય અવસર મળેલ. આપની 'નવી ભોજનપ્રથા'ના અભ્યાસથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો છું. એક સામાન્ય માણસ સમજી શકે તેવી સરળ અને પ્રભાવિક શૈલીમાં રજૂઆત કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ.....

આપની નવી વિચારધારા પણ - 'ઉપવાસ', 'દાન નહીં સેવા' એ પણ ખૂબ જ પ્રશંસનિય છે. આપની આ ભોજનપ્રથાની અમલવારી અમારે માટે ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થયેલ છે. ગાંડીયા અને ચા છૂટી ગયા છે. તેમજ બપોરના ભોજનમાં કાચું સહજતાથી મળી શકે છે. આનાથી મારા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ - તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

હું સ્ત્રી-રોગ વિભાગના ઈરવીન હોસ્પિટલ, જામનગરમાં ગાયનેક ડૉક્ટર તરીકે અભ્યાસ કરું છું. આપે લખેલ 'સ્ત્રી રોગ' બુકો પણ દર્દીઓને આપી સેવા કરું છું. તેમને પણ ફાયદા થયાં છે. બાંટવાથી મમ્મી-પપ્પા પણ આપની ખૂબ જ પ્રશંસા કરતા હોય છે અને તેઓએ પણ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી છે.

**ડૉ. દર્શન વી. સુરેજા (M.D.)**

ગ્લોબલ ટેસ્ટ ટ્યૂબ સેન્ટર એન્ડ / ગાયનેક ગ્રેસ્થી " શિવાલય",

જયપાર્ક, રાજનગર ચોકની બાજુમાં, નાના મવા રોડ, રાજકોટ.

ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૪૫૦૮૧૧, મો. ૯૯૨૫૫ ૦૭૩૭૫

**ડૉ. ફાલ્ગુની જી. નંદાસણા** મો. ૯૯૭૮૯ ૦૩૨૦, રાજકોટ.

માનનીય વડીલ મુરબ્બી શ્રી., બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબહેન.

રાજકોટથી લી. ડૉ. ફાલ્ગુની જી. નંદાસણાના સ્નેહ પ્રણામ.....

આપશ્રીના રામચરિત માનસ આધારિત સ્વ અનુભૂતિની નવી ભોજનપ્રથાનો અભ્યાસ કરવાનો અને આપની એક દિવસની શિબિર જૂનાગઢ એટેન્ડ કરવાનો અમૂલ્ય અવસર પ્રાપ્ત થયેલ. ખરેખર આપ ડૉક્ટર ન હોવા છતાં મેડીકલ સાયન્સ પણ વિચારતું થાય તેવી સાયન્ટીફીક, સરળ ભાષામાં સમજાય તેવું જ્ઞાન સહજ રીતે રજૂ કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ.

અમારા ડૉક્ટર મિત્રોને પણ આની જાણ કરતાં બધા પ્રભાવિત થયાં છે. આપનો પ્રોગ્રામ રાજકોટ મેડીકલ કોલેજમાં રાખવા આયોજન કરીશું. આપની નવી ભોજનપ્રથાની અમલવારીથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. તેમજ વાંચવામાં એકાગ્રતા - ઉમંગ - ઉત્સાહનો - તાજગીનો અનુભવ થાય છે. તેમજ **ચહેરા પરના ખીલમાં પણ ફાયદો થયો છે.**

આપ આપના કાર્યમાં આગળ વધતા રહો, લોકોને નવી દિશાથી સુખમય સંસારમાં સહભાગી થશો તેવી પ્રાર્થના.

## ભોજન પ્રથા

માનવજીવનમાં આરોગ્યનું મહત્વ ખૂબ જ છે. આપણામાં કહેવત છે કે, 'પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા'. મુશ્કેલ વાત આરોગ્યની જાળવણીની છે. આરોગ્યની જાળવણી માટે જીવનના ઘણા જ પાસાઓ (રસ્તાઓ) છે, જેવા કે શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, સામાજિક. ભોજન-આહાર-પોષણ વગેરે પાસાઓની કાળજીથી આપણું આરોગ્ય જાળવાય છે. આ સિવાય પણ વ્યક્તિની (માણસની) જીવવાની પદ્ધતિ-ટેવો-રીતો પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આરોગ્ય સાચવવા માટે રોગથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. રોગથી દૂર રહેવા માટે સૌથી અગત્યનો ભાગ ભોજન પ્રથા, યોગ્ય કસરત-વ્યાયામ, યોજ્જાઈ, જીવવાની રીત-ભાત, ખરાબ આદતોથી (જેવી કે બીડી પીવી, તમાકુનું સેવન, દારૂ પીવો) દૂર રહેવું પણ જરૂરી છે.

માણસની મનની શાંતિ, ગુસ્સા પરનો કાબુ, આક્રોશ, ઇર્ષ્યા, વધુ પડતી ચિંતા વગેરે પણ આરોગ્ય પર અસરકારક હોય છે.

'ભોજન પ્રથા' એ આરોગ્ય સાચવવાની અને રોગથી દૂર રહેવાની મુખ્ય ચાવી છે. ભોજન પ્રથા સાથે ઉપર જણાવેલ રસ્તાઓ (પાસાઓ)નું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ભોજન પ્રથાની ધારી અસર થાય છે. ભોજન પ્રથા ઉપર ઘણા લેખો, પુસ્તકો, સંશોધનો થયા છે અને થતા રહેશે. આ બધાનો નિષ્કર્ષ સારી ભોજન પ્રથાથી સમતોલ આહાર છે. આ ભોજન પ્રથામાં ફળો (ઋતુ પ્રમાણે તાજા ફળો આપણને પોસાય એવા), લીલા શાકભાજી, કચુંબર, લીલી ચટણી, ફળના તેમજ શાકભાજીના રસો પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

રાંધવાથી ખોરાકના તત્વોને ઘણું નુકશાન થાય છે. રાંધવા કરતાં બાફેલું અને બાફેલા કરતા કાચું સૌથી ઉત્તમ છે. ભોજન પ્રથામાં ધાર્યા કરતાં ઘણું ઝડપથી પરિવર્તન આવ્યું અને ઘણા રોગોને વહેલું આમંત્રણ આપ્યું અને આપણે મુશ્કેલીમાં મુકાયા. સારી ભોજન પ્રથા રોગ પ્રતિકારક શક્તિનું નિર્માણ કરે છે તેમજ રોગને મટાડે છે. સગભાવસ્થા દરમ્યાન બહેનો આ ભોજન પ્રથા અનુસરે તો માતા અને બાળક બંનેનું આરોગ્ય સુધરે તેમજ બહેનોમાં થતા પાંડુરોગમાં પણ સારો લાભ મળી શકે તેવું મારું મંતવ્ય છે. જેમને કોઈપણ રોગ (પતિ-પત્નીને) ના હોય તેમ છતાં બાળક ન થતા હોય તેમને પણ ફાયદો થાય છે.

શ્રી બી. વી. ચૌહાણને ભોજન પ્રથા વિષે ઘણો બહોળો અનુભવ તેમજ જ્ઞાન છે. આ અનુભવ અને જ્ઞાનનો લાભ પ્રજાને મળે એમ ઇચ્છું છું. આ ભોજન પ્રથાથી મને પણ લાભ થયેલ છે. આ ભોજન પ્રથાથી ઘણા લાભો થતા હોવાથી તેની ભલામણ કરતા જરા પણ સંકોચ અનુભવતો નથી. શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબને સફળતા તેમજ શુભેચ્છા ઇચ્છું છું.

- ડૉ. એલ. એન. ચૌહાણ  
એમ.ડી. (ડી.જી.ઓ.)

નિવૃત્ત ડીન, SSG હોસ્પિટલ, વડોદરા  
ફોન નં. (૦૨૬૫) ૨૨૫૧૮૫૭

❖ 'અતિ સર્વત્ર વજ્યેત્'

❖ લંઘનમ્ પરમ ઔષધમ્'

આ કહેવતો અનુસાર વધારે પડતું પીવાતું પાણી નુકશાનકારક જ છે.

પાણીની જ બાબતમાં આ વાત માત્ર કહેવતના આધારે નહીં પણ હકીકતોથી તપાસીએ.

આગળ જણાવ્યું તેમ 'પાણીપથી' મુજબ હું સવારે ઉઠીને વાસી મોંએ પાણી પીતો, તેમજ દિવસ દરમિયાન વધુ પાણી પીતો. મારો અનુભવ એવો રહ્યો કે પેટ સાફ રહેતું. પાણી પીતા જ સંડાસ જવાનું થતું અને ખુલાસાથી પેટ સાફ થતું - પરંતુ સમય જતાં એવી સ્થિતિ આવી ગઈ કે પાણી ન પીવાય તો પેટ સાફ થાય જ નહીં. વધુમાં પેટ (ફાંદ) વધવા લાગી, વજન વધવા લાગ્યું. અશક્તિ, બેચેની, થાક, માથાનો દુઃખાવો વગેરે જણાવા લાગ્યા. અમારા ગ્રુપમાં મારા એક ડૉક્ટર મિત્ર (એમ.એસ.) પણ પાણી પ્રયોગ કરતા હતા. તેમનો અભિપ્રાય મેં જાણ્યો તો તેમણે પણ મને જણાવ્યું કે મારું પેટ વધવા લાગ્યું (જાણે કે જળોદરનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય) આથી મેં પાણી પ્રયોગ બંધ કરી દીધેલ છે. આના ઉપરથી અન્ય સંપર્કમાં આવતા અનેક લોકોની મેં પૂછપરછ કરવી ચાલુ રાખી જેઓ આવો પાણી પ્રયોગ કરતા હતા અથવા તો એક યા બીજા કારણોસર પ્રયત્નપૂર્વક વધુ પાણી પીતા હતા અને મેં જોયું કે તે તમામે તમામ એક યા બીજા રોગોનો ભોગ બનેલ હતા. કોઈને બ્લડ પ્રેશર તો કોઈને પથરી તો કોઈને ડાયાબીટીસ વગેરે... વગેરે... વિવિધ રોગોના શિકાર હતા. આમ છતાં તેઓ માની રહ્યા હતા કે વધુ પાણી પીવાના કારણે જ તેઓના રોગ કાબુમાં છે. અનેક રીતે સમજાવવા છતાંય તે સમજવા તૈયાર જ ન હતા. કારણ કે ચિકિત્સકોએ એવો ડર પેસાડી દીધેલ કે પાણી બંધ કરવામાં તેઓ મોટું જોખમ સમજતા અને તેથી જોખમ લેવા હરગીજ તૈયાર ન હતા.

મેં પાણી - બીનજરૂરી / વધારાનું / તરસ લાગ્યા સિવાયનું બંધ કર્યું. આજે અઢાર અઢાર વર્ષના વહાણા વાઈ ગયા. હંમેશનો હાલનો મારો સરેરાશ પાણીનો વપરાશ દૈનિક પા લિટરથી પણ ઓછો છે. ભર ઉનાળામાં / મુસાફરીમાં કે મહેનત વખતે પણ વધુ પાણીની જરૂર પડતી નથી. ચાલુ ઉનાળામાં ત્રણ મહિનામાં ત્રણ લીટર પાણી પણ પીધું ન હતું. જો કે તે માટે ખોરાક જવાબદાર હતો. પૂરતા પ્રમાણમાં ટમેટા, પાલખ, ઘરો, રજકો વગેરે ખવાતા જેથી પાણીની જરૂર રહેતી નહીં. ચાર દિવસ સુધી હવા પર / નિર્જળા ઉપવાસનો પ્રયોગ કર્યો છતાં ઉપવાસ દરમિયાન કે ઉપવાસ બાદ પણ પાણી પીવાની (કે ખાવાની) પણ ઇચ્છા થતી ન હતી. શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગી વધેલ હતા.

સાચું તો એ છે કે : (૧) “શિરામણ, બપોરા કે વાળુ  
રસોડાને મારી દો તાળુ”

(૨) “ બ્રેક ફાસ્ટ, લન્ચ કે ડીનર  
જે કાચું ખાય તે વીનર”

વધુ વિગતે જાણવા ઇચ્છતા હોય તેમણે લેખકની “નવી ભોજન પ્રથા ” વાંચી જવા  
સલાહ છે.

શંકા : ૩

બધા જ પાણી ખૂબ પીવાનું કહે છે. જ્યારે તમે પાણી ઓછું પીવાનું કહો છો.  
આ વાત ગળે ઉતરતી નથી.

સમાધાન :

વાત સાચી છે. સમાજમાં હાલ આ માન્યતા જ પ્રવર્તે છે. હું પણ તે માન્યતાનો  
જ શિકાર થયેલ હતો. રાત્રે તાંબાના લોટામાં ભરી રાખેલ પાણી સવારે મોં સાફ કરીને  
તુરત જ (નરણા કોઠે) પાણી પી જતો. બાદમાં ‘પાણીપથી’ની માન્યતા ખૂબ જ ચાલી.  
(હજુ ઘણા તેના શિકાર છે.) સવારે ઉઠતાની સાથે જ મોં સાફ કર્યા વગર જ (વાસી  
મોંથી) ૧.૬ લીટર પાણી પી જતો અને દિવસ દરમિયાન વધુમાં વધુ પાણી પીવાની ટેવ  
પાડેલ. જેનાથી શરીરની સફાઈ સારી થાય છે તેમ માનતો.

પરંતુ જ્યારથી એ ખ્યાલ આવ્યો કે આપણું શરીર ભગવાને જ બનાવેલ છે.  
એટલે કે તે GENERATOR છે. તે જ સંચાલન કરે છે એટલે કે તે જ  
OPERATOR છે અને તે જ સંહારક છે એટલે કે તે જ DESTROYER છે. (આથી  
જ તો તે GOD = ગોડ = ભગવાન છે.) જેથી ભગવાનના કાર્યમાં ડખલ કરવી તે  
ડહાપણ નથી. તેને જ્યારે પાણીની જરૂર હશે ત્યારે તૃષા (તરસ) લગાડી સંકેત આપશે  
અને જેવી જરૂરિયાત સંતોષાઈ જશે કે તુરત જ તૃષ્ણાનો સંકેત આપશે. મતલબ કે  
ઇચ્છા થાય ત્યારે જરૂરી (પર્યાપ્ત) માત્રામાં પાણી પીવું જોઈએ. ‘નહીં ઓછું કે નહીં  
વધુ’. ઓછું પાણી પીવાનો સવાલ જ આથી રહેતો નથી. ઓછું પાણી પીવું તેવું કહેતા જ  
નથી. પરંતુ સાથોસાથ એ પણ સમજવું અતિ આવશ્યક છે કે વધુ પાણી પીવું પણ સાફ  
નથી બલકે નુકશાનકારક છે. આ વાત ખાસ સમજી લેવી જરૂરી છે. કારણ કે વધુ પાણી  
પીવાથી ફાયદા જ ફાયદા છે તેવો સમાજમાં સર્વત્ર ખ્યાલ પ્રવર્તી રહ્યો છે. જેનું સીધું  
ખંડન કરવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. આથી જુદી જુદી રીતે તેને સમજવાની કોશિષ કરીએ.

## ડૉ ઈન્દીરાબેન ભટ્ટનો અભિપ્રાય

ખૂબ ખૂબ આભાર તથા આદર સાથે લખું છું કે આપની “નવી  
ભોજન પ્રથા” ની શૈલી ખૂબ જ સરળ છે. આથી હું ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈ છું.  
આ પ્રથા કુદરતી અને શાસ્ત્રોક્ત છે. માત્ર પત્ર, ફલ, ફુલ તથા જલના  
ભોજનથી નિરોગી-નિર્મળ થવાય છે, રોગોનો નાશ થાય છે, જૂનાગઢમાં  
લેવાયેલ આપની શિબિરમાં હાજરી આપેલી અને આપે ખૂબ સમજપૂર્વક કહ્યું  
કે અત્યાર સુધી લેવાયેલો ખોરાક મૃત હતો. જ્યારે આ ભોજન પ્રથાથી જીવંત  
વસ્તુ/સત્વવાળું થોડું પણ લેવાથી વધુ શક્તિ, ભક્તિ અને આનંદ મળે છે.

“નવી ભોજનપ્રથા” દ્વારા શારીરિક શુદ્ધિ સાથે માનસિક શુદ્ધિ પણ  
થાય છે. આખો દિવસ સ્ફુર્તિનો અનુભવ થાય છે. કંટાળો અને થાક જેવા  
શબ્દો આપણે ભૂલી જ જઈએ છીએ. પોઝીટીવ વિચારો આપમેળે ઉદ્ભવે છે  
અને આપણે અહંકાર, ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા જેવા પરીબળોથી દુર રહીએ છીએ.  
“અન્ન તેવું મન” આથી જીવંત ખોરાક લેવાથી મન પણ જીવંત (સ્ફુર્તિવાળું)  
રહે છે. “દાન નહી, સેવા” નો સિદ્ધાંત ખુબ જ પ્રભાવિત કરે તેવો છે. આ  
સિદ્ધાંત દ્વારા આધ્યાત્મિક વૃત્તિ વધે છે અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે.  
આથી આપણે ભગવાનની નજીક જતા હોઈએ એવી અનુભૂતિ થાય છે. જે  
કોઈપણ દવા દ્વારા કરી શકાય નહીં.

“નવી ભોજનપ્રથા” રોગને મૂળમાંથી કાઢે છે. આજની દવાઓ માત્ર  
રોગોના લક્ષણો દુર કરે છે, જ્યારે આ ભોજન પ્રથા દ્વારા રોગના કારણો  
દુર થાય છે. આથી રોગ ફરી વખત થશે જ નહીં. આજના યુગના અસાધ્ય  
ગણાતા રોગો જેવા કે ડાયાબીટીસ, બી.પી. પણ પૂર્ણ પણે મટી જાય છે. આ  
રોગોની દવા જીવનભર લેવી પડે છે. જ્યારે આ ભોજન પ્રથાના માર્ગદર્શન  
અને આર્શીવાદથી આ રોગો ૨૦-૩૦ દિવસની અંદર મટી જાય છે.

હાઈબ્લડ પ્રેશરની બિમારી મને જ હતી, પરંતુ નવી ભોજન પ્રથા  
દ્વારા મને ખુબ ફાયદો થયો છે. પહેલા દરરોજ એક ટીકડી લેવી પડતી હતી.  
આજે એક પણ દવા વિના મારું બી.પી. નોર્મલ છે અને હું પ્રાકૃતિક અને  
દવારહિત જીવન જીવું છું. એક મિત્રને પણ આ જ બિમારી હતી, જે નવી  
ભોજનપ્રથા દ્વારા દુર થઈ છે.

"નવી ભોજનપ્રથા" દ્વારા વજનમાં ઘટાડો થયો છે. આથી શરીર હલકું બનવાથી તાજગીનો અનુભવ થાય છે, અન્ય કામોમાં પણ ઓકાચતા રહે છે. સ્મરણ શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે. આ બાબતે છપાયેલા પુસ્તકો પણ ખૂબ જ સારા છે. ભાષા સરળ અને સુંદર હોવાથી સામાન્ય માણસ પણ સમજી શકે છે. સુંદર શૈલી આભારને પાત્ર છે. બધા રોગોનું કારણ મળે છે. આથી શરીરને મળમુક્ત કરવાથી શરીર નિરોગી-નિર્ભય રહે છે. આથી બધા જ રોગો દુર થાય છે. રોગના કારણો દુર થતા રોગને મટવું જ પડે છે. મિત્રો, પરિવારજનો વગેરેને આ પદ્ધતિથી ખૂબ જ ફાયદો થયો છે અને શક્તિ, સ્ફુર્તિમાં વધારો થયો છે.

તપ-સેવા-સુમિરન સાચા અર્થમાં આધ્યાત્મિક માર્ગે દોરી જાય છે. અને સમાધિ સુધીનો આનંદ મળી શકે છે. શ્રી રામચરિત માનસના માધ્યમ દ્વારા અને પ્રભુની પ્રેરણાથી આપ જે કાર્ય કરી રહ્યા છો તે સમાજને આપેલી આરોગ્ય સેવા છે. રોગી ને આરોગ્યમય જીવન આપવું તે ખુબ મોટી સેવા છે, જે વંદનીય તથા પ્રશંસનીય છે.

- ૯૮૨૪૨૬૨૪૩૬

સારા પાકનો આધાર સારી ખેડ, સાડું બિયારણ, સારા અને યોગ્ય સમયે મળતાં ખાતર-પાણી પર છે. જે માટે આગોતરું આયોજન જરૂરી છે. આ જ વાત સમાજને પણ લાગુ પડે છે. તપથી સ્ત્રીનાં દેહની શુદ્ધિ, પુરુષના બીજની શુદ્ધિ અને નવી ભોજનપ્રથાનો સમજપૂર્વકનો પ્રયોગ સારા સંતાનો આપશે.

- ઉપવાસ ઉત્તમ છે, ખાવું ખરાબ છે.
- કાચું તે સાચું - રંધાયું તે ગંધાયું.
- રેસા નહીં, રસ શ્રેષ્ઠ છે.
- દળ ત્યાં મળ, રસ ત્યાં કસ.
- દૂધ (પારકી મા નું) સફેદ જેર છે.
- પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી યોગ્ય છે.
- ભૂખ હોય ત્યારે ભોજન; પ્યાસ હોય, ત્યારે પાણી.

નામ જાપ સાથે બનાવાતું ભોજન ખવાય છે. દાંત-મોની તો એટલી કાળજી રખાય છે કે જ્યારે જ્યારે પણ કંઈક મોંમાં મૂકાય છે તો પાછળ પાછળ જ ઘસી ઘસીને મોં ટૂથપેસ્ટની મદદથી સાફ કરાય છે. છતાં પાચોરીયા થાય છે, દાંત સડે છે, પડે છે, ચોકકું ચડે છે, આંખે ડાબલા ચડે છે, વાળ સફેદ થાય છે. પસીનો, શ્વાસ, મળ-મૂત્ર બધું જ ગંધાય છે અને દુનિયાભરનાં રોગોથી શરીર ઘેરાય જાય છે. અહીં આપણી આંખ ખૂલી જવી જોઈએ કે માનવીએ ક્યાં ભૂલ કરી છે કે તે આટલી મોટી ગંભીર બિમારીઓનો ભોગ બની ગયો અને તે ભૂલ સુધારી લેવી જોઈએ. જે બિમાર નથી અથવા તો પ્રમાણમાં ઓછા બિમાર છે તેને અનુસરવું જોઈએ. હાલના વિજ્ઞાને તો બેહાલી નોતરી જ છે તો તેને તિલાંજલી આપવાની હિંમત કેળવવી જોઈએ અને કેળવવી જ પડશે તે સિવાય છૂટકો જ નથી અને જો તેમ ન કર્યું તો હજુ પણ વધુ માઠા પરિણામો ભોગવવાની તૈયારી રાખવી પડશે. સ્વાઇન ફ્લૂ જેની પાસે સાવ વામણો દેખાય તેવા મહા ભયંકર નવા રોગોનો સામનો કરવો પડશે, જે માટે માનવજાત પાસે કોઈ જ ઇલાજ નહીં હોય; લાચાર બની અસહ્ય યાતનાઓ ભોગવી રીબાઈ રીબાઈને મરશે. પૃથ્વી નર્કમાં પલટાઈ જશે. તેમાં શંકાને કોઈ સ્થાન જ નથી. આમ જોતાં સાચી ભોજન પ્રણાલી ભગવાને આપેલ ખોરાક તેના તે જ સ્વરૂપે લેવો એ છે. રાંધેલ ખોરાક કે દૂધ તેમજ દૂધની બનાવટ તેમજ માંસાહાર ન ખાવા જોઈએ. આ વાત કોઈને પણ હરગીજ સ્વીકાર્ય નહીં રહે તે પણ એટલું જ સાચું છે.

આથી મધ્યમ માર્ગ શોધવો રહ્યો. જેથી દૂધ અને દૂધની બનાવટો તેમજ રાંધેલ આહાર પણ લઈ શકાય તેમ છતાં બિમાર ન પડાય. આથી તડબેડ કરીને નવી સૌને અનુકૂળ આવે તેવી ભોજન પ્રથા આ મુજબ વિકસાવેલ છે :-

સવારે ઉઠીને ઓછામાં ઓછા છ કલાક સુધી પેટમાં પાણી પણ પધરાવવું નહીં - ન કંઈ જ ખાવું કે ન કંઈ જ પીવું. ઉપવાસને ઉત્તમ ગણવો.

બપોરે 'કાચું તે સાચું' ગણીને ભગવાને જે કંઈ ભાજી-પાન, ફળ-ફૂલ, શાક વગેરે આપેલ છે તે બધું જ રાંધ્યા વગરનું કાચું કાચું ખાવું. જરૂર જણાય તો રસ કાઢીને પીવાય કે પીસીને ચટણી જેવું બનાવીને પણ ખવાય. મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ પણ બનાવાય.

રાત્રે રાંધેલ કોઈપણ વસ્તુ ખવાય. જેમ કે દાળ-ભાત, ખીચડી-કઢી, રોટલી-રોટલા, શાક-ભાજી, દૂધ, ઘી, મીઠાઈ, અથાણા, પાપડ જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે. પરંતુ તેમાં ૬૦% થી વધુ શાકભાજીનું પ્રમાણ રાખવું અને ૪૦% થી ઓછામાં ઓછાનું બધું ખાવું. અનાજ ઓછું, વનસ્પતિ વધુ.

ટૂંકમાં, પ્રભુ કૃપાથી માંડે તો ત્રીજું નેત્ર જ ખૂલી ગયું છે તેવું મને લાગે છે; કારણ કે અસાધ્ય મનાતા સૌ કોઈ ના રોગો જેવા કે ડાયાબીટીસ, દમ, માઇગ્રેઇન, બી.પી., વા, સાંધાના દુઃખાવા, ટી.બી અને કેન્સર સુધ્યા ગણતરીના દિવસોમાં મટયા. બાયપાસ સર્જરી કે અન્ય ઓપરેશનો કરાવવાની જરૂર ન પડી. જેના માટે જગત આખું ચિંતિત છે તે અહીં સહજ સ્વાભાવિક અને સરળ જણાયું. માનો કે જદુઈ ચિરાગ જ હાથ લાગી ગયો.

બસ આ જ કારણ છે કે હું નવી ભોજન પ્રથાનો આગ્રહ રાખવા લાગ્યો.

શંકા : ૨

નવી ભોજન પ્રથા છે શું ?

સમાધાન :

શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન જ્યારે અર્જુનને ગીતાજ્ઞાન આપે છે ત્યારે કહે છે કે આ પુરાતન યોગ પહેલાં મેં સૂર્યને કહેલ સૂર્યએ મનુને અને મનુએ ઇક્વાકને કહેલ અને કાળે ક્રમે તે નષ્ટ થઈ ગયો છે. અતિ પુરાણો હોવા છતાં પણ તારા માટે તે નવો છે.

આ જ રીતે નવી ભોજન પ્રથા એ ખરેખર અતિ પુરાણી છે. પરંતુ કાળક્રમે નષ્ટ થઈ ગઈ છે / વિકૃત થઈ ગઈ છે. જેથી હાલના સમય માટે તે નવી કહી શકાય.

ખરેખર સાચી ભોજન પ્રથા તો એ છે કે ભગવાને માનવ દેહની રચના શાકાહારી બનાવેલ છે જેથી શાકાહાર જ કરાય. મતલબ કે વનસ્પતિ જગત તે માનવ જગતનો આહાર છે. દૂધ વનસ્પતિજન્ય નથી તે પશુજન્ય હોવાથી દૂધ કે તેની બનાવટો ન ખવાય અને સૂર્યની ગરમીમાં પકવીને તૈયાર કરેલ વનસ્પતિ એ ખોરાક ભગવાને આપણે માટે આપેલ છે. જેથી તેને ચૂલે ચઢાવી ભગવાને આપણા માટે આપેલ રસ-કસ કે સત્વ-તત્વ બાળીને ભસ્મ કરીને ન ખવાય. આમ, આપણો સાચો આહાર માત્ર અને માત્ર વનસ્પતિ અને તે પણ ભગવાને જે સ્વરૂપે આપ્યું તે જ સ્વરૂપે લેવાવો જોઈએ. માનવેતર શાકાહારી પ્રાણી લઈ રહેલ છે અને માટે જ તે ગાબ્યા વગરનું નદી-નાળા કે ખાબોચીયાનું ગંદુ પાણી પીતું હોવા છતાં તેમજ ગંદુ ખાતું હોવા છતાં (માટી તેમજ અન્ય જીવજંતુઓ સહિતનું સાફ કર્યા વગરનું જ), ટૂથપેસ્ટ કે દાતાણ ન કરતા હોવા છતાં તે આપણી સરખામણીમાં ખૂબ જ નિરોગી છે. તેને પાચોરીયા થતો નથી, દાંત સડતા નથી, પડતા નથી, મોંમાંથી, પસીનામાંથી, શ્વાસમાંથી, મળ-મૂત્રમાંથી દુર્ગંધ આવતી નથી. જ્યારે આપણે શુદ્ધ/સ્વચ્છ ગાળેલું કે મીનરલ વોટર (જે દૂધના ભાવે પડે છે) પીઈએ છીએ, શુદ્ધ-સાત્વિક ભોજન અને ઘણી જગ્યાએ તો ભગવાનનાં

## અનુક્રમણિકા

શંકા	વિગત	પા.નં.
૦૧	હાલની ભોજન પ્રથામાં શું ખામી છે ?	૧૮
૦૨	નવી ભોજન પ્રથા છે શું ?	૨૦
૦૩	પાણી ઓછું શા માટે પીવું ?	૨૨
૦૪	સવારનું પાણી સફાઈકારક નથી ?	૨૮
૦૫	પાણીની પર્યાપ્ત માત્રા શી રીતે નક્કી થાય ?	૩૦
૦૬	ઓછું પાણી પીવાથી પથરી ન થાય ?	૩૧
૦૭	ઉનાળામાં તેમજ મુસાફરીમાં વધુ પાણી ન પીવું પડે ?	૩૨
૦૮	ફીઝનું કે માટલાનું કયું પાણી સાફ ?	૩૩
૦૯	ફિલ્ટર્ડ, મીનરલ કે વરસાદી - કયું પાણી સાફ ?	૩૩
૧૦	ઠંડા પીણા પીવા સારા કે નહીં ?	૩૪
૧૧	સ્નાન કેટલી વખત કરવું જરૂરી છે ? ઠંડા કે ગરમ પાણીથી ?	૩૪
૧૨	એનિમાની અવેજમાં રેચક દ્રવ્ય ચાલે ?	૩૫
૧૩	ભાજી-પાન-ટમેટાથી પથરી થાય ?	૩૬
૧૪	રાંધેલ ભોજન રાતના બદલે બપોરે લઈએ તો ?	૩૭
૧૫	સવાર, બપોર, સાંજની ભોજનપ્રથાની સલાહ અંગે માનવું કોનું ?	૩૮
૧૬	પ્રસંગોપાત બપોરે રાંધેલ જમવું પડે તો ?	૪૧
૧૭	પાન કયા કયા ખવાય ? કાચું શું ખાવું ? રાંધેલ કયું સાફ ?	૪૨
૧૮	રાંધેલથી કાચા પર એકાએક કેમ આવવું ?	૪૪
૧૯	ભૂખ્યા જ ન રહેવાય તો શું કરવું ?	૪૫
૨૦	કાચું કચુંબર ભાવતું નથી તો શું કરવું ?	૪૭
૨૧	શું નવરાત્રી ઉપવાસ જરૂરી જ છે ?	૪૮
૨૨	ડાયાબીટીસવાળા ઉપવાસ કરી શકે ?	૫૦
૨૩	ચ્હા / કોફી પીવામાં શો વાંધો ?	૫૩
૨૪	સગર્ભાતથાસ્તનપાનકરાવતી સ્ત્રી માટે ભોજનપ્રથાકેવી જોઈએ ?	૫૩
૨૫	મોજ-શોખ માટે ભોજન.	૫૫

શંકા	વિગત	પા.નં.
૨૬	નીરોગી રહેવા કસરત, યોગાસન, પ્રાણાયામ જરૂરી ખરા ?	૫૬
૨૭	ઓછું ખાવાથી નીરોગી ન રહી શકાય ?	૫૮
૨૮	વજન વધે ખરો ?	૬૨
૨૯	એલર્જીનો શું ઉપાય ?	૬૩
૩૦	ઉંઘ ન આવવી તેમજ અશક્તિનો શો ઈલાજ ?	૬૩
૩૧	બાળક માટે ભોજન પ્રથા કેવી જોઈએ ?	૬૫
૩૨	શું માતાનું દૂધ માંસાહાર ન કહેવાય ? તે લેવાય ?	૬૬
૩૩	બાળક માટે તો દૂધ જરૂરી ખરું ને?	૬૭
૩૪	માતાને દૂધ ન આવતું હોય તો નવજાત શીશુને શું આપવું ?	૬૮
૩૫	બાળ ઉછેરમાં શી કાળજી રાખવી ?	૬૮
૩૬	કાયમ બિમાર રહેતા બાળક માટે શો ઈલાજ ?	૭૦
૩૭	પથારી ભીની કરતા બાળકનો શો ઈલાજ ?	૭૧
૩૮	દૂધ – બિસ્કીટ બાળક માટે સારા કે કેમ ?	૭૧
૩૯	બાળક ખાતું જ ન હોય તેનો શો ઉપાય ?	૭૨
૪૦	રક્તદાન કરવાથી વજન વધે?	૭૩
૪૧	ડુંગળી લસણ ખવાય ?	૭૩
૪૨	મને મારી બેબી બિમારીઓ લાવી.	૭૪
૪૩	આંખની નસો સજીવન થાય ?	૭૪
૪૪	ઝામર મટે ?	૭૫
૪૫	આંખના નંબર ઘટે ?	૭૫
૪૬	સ્ત્રી રોગોમાં ફાયદો થાય ?	૭૫
૪૭	સંતાન પ્રાપ્તિ પણ શું શક્ય છે ખરી ?	૭૬
૪૮	વાહનમાં મુસાફરી થઈ શકતી નથી.	૭૬
૪૯	ગુસ્સો ઓછો કરવાનો ઈલાજ.	૭૬
૫૦	ખીલનો ઉપાય ખરો ?	૭૬
૫૧	આંખ ફરતા કાળા કુંડાળાનો ઈલાજ ખરો ?	૭૭

વૈજ્ઞાનિક યુગમાં પ્રવર્તતા વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલોને જ સૌ સમર્થન આપે તે સહજ સ્વાભાવિક છે જેથી કોઈનો પણ અભિપ્રાય લેવો અર્થહીન હતો. જ્યારે તદ્દન વિરોધાભાસી બે સિદ્ધાંતો પોતે જ સાચા છે તેવી દૃઢતાથી ઉભા છે. નક્કી મારે જ કરવાનું હતું કે કોને માન્યતા આપવી ? ખૂબ જ મનોમંથન ચાલ્યું. જાણે કે દેવ-દાનવનું સમુદ્રમંથન ! કોઈ એક નિર્ણય પર આવવું સંભવિત જ ન હતું. ત્યારે અંદરથી અવાજ આવ્યો કે પ્રયોગ કર ! ‘દૂધનું દૂધ અને પાણીનું પાણી’ તરી આવશે ! વિજ્ઞાન આધારિત હાલની ભોજન પ્રથાનો પ્રયોગ તો ૪૭ વર્ષનો ખૂદનો હતો અને વંશ પરંપરાગત સમાજનો નજર સમક્ષ જ હતો. આથી હવે શાસ્ત્ર આધારિત તદ્દન વિપરીત અને ખોટા જણાતા સિદ્ધાંતોના પ્રયોગો જ કરવાના રહ્યા. જે વિના વિલંબે હાથ ધર્યા અને ચમત્કાર સર્જ્યો ! ગણતરીના જ દિવસોમાં તમામ શારીરિક તકલીફો ક્યારે પોબારા ભણી ગઈ તેની ખબર સુધ્યા ન પડી. એટલું જ નહીં જેને રોગની ગણનામાં લેતા જ નહીં તેવા છૂપા રોગો પણ છૂમંતર થઈ ગયા. જાણે કે આ બધું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યો હોઈ તેવી મારી હાલત હતી. પરંતુ તે સત્ય અંતે સત્ય જ રહ્યું. મારી પત્ની પરના પ્રયોગોમાં પણ આવા ચમત્કારીક પરિણામો આવ્યા. હવે મને સાચો માર્ગ મળી ગયો. પણ અન્યને તે શી રીતે સમજાવવો તે મોટી મુંઝવણ ઉભી થઈ ગઈ. આથી અનેક શંકાઓ કરી કરીને તેના જાત પર જ પ્રયોગો કરી કરીને સમાધાન શોધ્યા. આવા પ્રયોગો એકાદ-બે મહિના નહીં પણ નવ-નવ વર્ષ સુધી જાત પર કર્યે રાખ્યા અને તમામે તમામ બાબુએથી જ્યારે પારદર્શકતાથી સ્પષ્ટ તરી આવ્યું કે હાલની આપણી ભોજન પ્રથા જ ભૂલ ભરેલ છે તેને કારણે જ ઘેર ઘેર લોકો બિમાર છે. માત્ર રૂ. ૨૦/- વ્યક્તિદીઠ દૈનિક દવાનો ખર્ચ ગણવામાં આવે તો પણ વાર્ષિક રૂ. ૪૪૦,૦૦૦,૦૦૦૦૦૦૦ એટલે કે અંદાજે ચુમાલીસ લાખ કરોડ રૂપિયા દુનિયામાં માનવીના ખીસ્સામાંથી બીન ઉત્પાદક ખર્ચમાં વપરાય છે. બીનજરૂરી એવું દૂધ, ઘી, તેલ પાછળ પણ ઓછામાં ઓછો આટલો જ ખર્ચ થાય છે. તે જ રીતે બીનજરૂરી એવા ટૂથપેસ્ટ, સાબુ, તેલ (તેલ માલિશ તથા વાળમાં નંખાતું) વગેરે પાછળ પણ લગભગ તેટલો જ બીજો બીન ઉત્પાદક ખર્ચ થાય છે. તે જ રીતે બીનજરૂરી એવા ગેસ/બળતણ પાછળ પણ સારો ખર્ચ થાય છે. આ થઈ આંકડાની માયાજાળ. પરંતુ તેના પરિણામ સ્વરૂપ જે રોગોથી માનવજાત પીડાય છે, કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, જીવન જીવવામાં કોઈ રસ રહેતો નથી, સ્વભાવ ચિડિયા, સ્વાર્થી, ઝઘડાખોર, અંધશ્રદ્ધાળુ થઈ જાય છે અને આ સ્વર્ગરૂપી ઘરતી પર જ નર્ક ઉભું થઈ ગયું છે તેની કિંમત કઈ રીતે આંકવી? મારો માસિક ખર્ચ રૂ. પંદર હજારથી ઘટીને પાંચ હજાર થઈ ગયો છે. જ્યારે જીવન જીવવાનો અકલ્પ્ય આનંદ અનુભવી રહ્યો છું તેનું મૂલ્ય આંકી શકાય તેમ નથી. લાગે છે કે આ જીવનમાં જ પ્રભુ પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ છે.

## ❖ શંકા અને સમાધાન

શંકા : ૧

હાલની ભોજનપ્રથામાં શું ખામી છે કે તમો નવી ભોજન પ્રથાનો આગ્રહ રાખો છો ?

સમાધાન :

હાલની ભોજન પ્રથા મેં મારા જીવનના શરૂઆતનાં અમૂલ્ય કહેવાય તેવા ૪૭ વર્ષ સુધી અપનાવી. માફ બચપણ ખૂબ જ બિમારીઓવાળું રહ્યું. બિમારીઓથી બચવા/ બિમારીઓ દૂર કરવા અનેકવિધ પ્રયત્નો કર્યા. ખૂબ જ કસરતો કરી, યોગાસન, પ્રાણાયામ, રેઇકી, પાણીપથી, શિવામ્બુ થેરાપી, કૃત્રિમ હાસ્ય વગેરેનો સહારો લીધો. પણ ધાર્યો ફાયદો મળતો ન હતો. યુવાનીમાં જ ઘડપણ આંબી ગયું. અકાળે વાળ સફેદ થઈ ગયા. આંખે ચશ્મા આવ્યા, કાને સંભળાતું ઓછું થયું. થાક, બેચેની, માથાનો દુઃખાવો, ચામડીના રોગો, ઋતુ પરિવર્તનની અસર, વારંવાર મેલેરીયા થઈ આવવો, શરદી-ઉધરસ પીછો છોડે નહીં. એલોપેથીક, આયુર્વેદની દવાઓની સાથે દૂધ પીધું - ધીનો ખોરાક રાખ્યો. અહા તો બચપણથી ચાખી જ નથી તેમજ પાન-બીડી તમાકુ જેવા સામાન્યથી માંડીને કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન ક્યારેય પણ કર્યું નથી. વધુમાં બજાર ખોરાક જીંદગીભર ખાધો નથી એટલું તો ઠીક પણ કોઈના હાથનું પારકા ઘરનું ભોજન પણ ન લેતો. ડુંગળી, લસણ પણ ન ખાતો. શુદ્ધ અને સાત્વિક ગણાતો આહાર જ જીવનભર લીધો. આમ છતાં બિમારી પીછો છોડતી ન હતી અને વધતી જતી હતી. જો કે સમાજમાં ચારે બાજુ નજર કરવાથી મારાથી પણ ખરાબ હાલતવાળા લોકો મોટા ભાગે દરેક જગ્યાએ દેખાતા, જેથી થોડું સાંત્વન ચોક્કસ મળતું. પરંતુ માનવજાતને છોડીને અન્ય જીવો પ્રમાણમાં ખૂબ જ નિરોગી જણાતા. આથી મનમાં સતત નિરોગી રહેવાની ઝંખના ચાલુ જ રહેતી. જેથી સંશોધનો ચાલુ રહેતા, જેથી ભગવાન તરફથી માર્ગદર્શન અને મદદ સતત મળતા રહેતા અને એક તબક્કો એવો આવ્યો જ્યારે મન મુંઝાઈ ગયું, બુદ્ધિ બેર મારી ગઈ, ચિત્ત ચકાવે ચડ્યું. વિજ્ઞાન વિપરીત / વિકૃત અને વિનાશકારી જણાવા લાગ્યું. જે કંઈ સાચું અને સાફ માનતા હતા તે જ ખોટું અને ખરાબ જણાવા લાગ્યું. આવે વખતે એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ હતું કે સાચું શું ? આપણે ઉભું કરેલ વિજ્ઞાન જેમાં દૂધને સંપૂર્ણ આહાર તથા દૂધ, ઘી, સૂકા મેવા વગેરેને શક્તિદાયક માનવામાં આવે છે તેમજ રાંધેલ ભોજન સુપાચ્ય તેમજ કેલેરીયુક્ત ગણવામાં આવે છે તેમજ રાંધેલ અનાજ અને કઠોળમાંથી કાર્બોહાઇડ્રેટ મળે છે જે શરીરની ઉર્જા માટે આવશ્યક ગણાય છે. તે સાચું કે પછી જે શાસ્ત્ર સંમત સિદ્ધાંત જેવામાં આવ્યા જેમાં દૂધ (પારકી માનું) ઝેર અને રાંધેલ ખોરાક મળ સમાન ગણવામાં આવે છે તે સાચું ? મતિ મુંઝાણી. પૂછવું તો કોને પૂછવું ? હાલના

શંકા	વિગત	પા.નં.
૫૨	કોઢ મટે ?	૭૭
૫૩	હાથીપગો મટે ?	૭૭
૫૪	કાનની બહેરાશ જાય ?	૭૭
૫૫	પેરાલીસીસમાં સુધારો થાય ?	૭૮
૫૬	નિર્વ્યસનથી નીરોગી રહેવાય ?	૭૯
૫૭	તાસીર બદલી શકે ?	૮૦
૫૮	નામ - જાપ થી રોગ મટે ?	૮૧
૫૯	ધ્યાનથી રોગ જાય ?	૮૨
૬૦	પ્રાણાયામથી રોગ મટે ?	૮૩
૬૧	પાર્કિન્સન મટે ?	૮૩
૬૨	ખાવા-પીવા-ઉંઘવાનો માપદંડ શો ?	૮૫
૬૩	ત્રિસૂત્રી સાધનાની શરૂઆત શી રીતે કરવી ?	૮૬
૬૪	ત્રિસૂત્રી સાધનાના વિધનો કયા ? તે દૂર કેમ કરવા ?	૮૬
૬૫	ત્રિસૂત્રી સાધનાને ઉંમર સાથે સંબંધ ખરો ?	૮૯
૬૬	યુવાનોએ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવવી જરૂરી ખરી ?	૯૦
૬૭	શ્રમિક પણ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવી શકે ?	૯૨
૬૮	ગરીબ લોકો શી રીતે ત્રિસૂત્રી સાધનાનો અમલ કરી શકે ?	૯૩
૬૯	ખૂબ જ દોડ-ધામ કરનાર ત્રિસૂત્રી સાધના કરી શકે ?	૯૩
૭૦	પત્ની સાધનાનો કેમ વિરોધ કરે છે ?	૯૪
૭૧	સાધના કેટલો સમય કરવી ?	૯૫
૭૨	સાધનાની અવેજમાં કુદરતી ઉપચાર કરીએ તો ?	૯૫
૭૩	તપ-સેવા-સુમિરનનાં સિદ્ધાંતો પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિથી વિરોધાભાસી કેમ છે ?	૯૫
૭૪	સાધુ-સંતો-વિરકતો-ચિકિત્સકો બિમાર કેમ છે ?	૯૭
૭૫	રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓથી બનેલ શાક-ભાજી, ફળ-ફળાદિ કાચેકાચા ખાવા જોખમી નથી ?	૯૮

શંકા	વિગત	પા.નં.
૭૬	ત્રિસૂત્રી સાધનાથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય ખરી ?	૯૯
૭૭	કબજિયાત મટે ખરી ? શી રીતે ?	૧૦૦
૭૮	સ્વમૂત્ર તથા ગૌમૂત્ર પ્રયોગથી નિરોગી રહી શકાય ?	૧૦૧
૭૯	ત્રિ-સૂત્રી સાધના છે શું ?	૧૦૨
૮૦	નવી ભોજનપ્રથાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પર શી અસર થાય ?	૧૦૪
૮૧	રોગ નાબુદી માટે હકારાત્મક વિચારધારા કેટલે અંશે જવાબદાર ?	૧૦૬
૮૨	વડવાઓ ઘી-દૂધ રાંધેલું ખાયને લાંબુ જીવતા	૧૦૭
૮૩	વજન એટલે શું ?	૧૦૯
૮૪	હાડકા ભાંગ્યા હોય ત્યારે કેલ્શીયમની ઉણપ દૂર કરવા તો દૂધ-ઘીનો સહારો લેવો જોઈએ ને ?	૧૧૧
૮૫	પાલર પાણી ચઢેલ કાચું ખાવામાં શો વાંધો ?	૧૧૪
૮૬	શરીરની પ્રકૃતિ (તાસીર) અનુસાર કેવું ભોજન લેવું હિતાવહ છે ?	૧૧૫
૮૭	કપાસીયા, શીંગ કે તલમાંથી શેનું તેલ ખાવું સાફ ?	૧૧૬
૮૮	દૂધ કેવો આહાર ગણાય ? સાત્ત્વિક, રાજસી કે તામસી ?	૧૧૮
૮૯	આહારની સરખામણી આપણે પશુ સાથે કરવી વાજબી છે ?	૧૧૮
૯૦	નવી ભોજનપ્રથા અપનાવનાર તમામ સગર્ભા સ્ત્રીને વિના ઓપરેશન પ્રસુતિ સંભવ છે ખરી ?	૧૨૦
૯૧	મેડિકલ સાયન્સના મતે માનવીમાં થતાં રોગોમાં 'જન' મહદ્ અંશે જવાબદાર છે એ બાબતે તમારું શું માનવું છે ?	૧૨૦
૯૨	કયો આહાર સારો ? રેસાવાળો (ફાઈબર કુડ) કે રસાહાર ?	૧૨૧
૯૩	નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાથી ક્યારેય બિમાર પડાય જ નહીં ? કાયમ માટે નિરોગી રહી શકાય ?	૧૨૪
૯૪	હાલની મોટા ભાગની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો માંસાહારીઓએ કરી છે. તો માંસાહાર શ્રેષ્ઠ આહાર ન કહેવાય ?	૧૨૫
૯૫	આ સાધના કરવાથી બીજા લોકોને જેટલી સફળતા મળે છે, મને તેટલી કેમ નથી મળતી ?	૧૨૭

શંકા	વિગત	પા.નં.
૯૬	નવી ભોજન પ્રથા ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી ?	૧૨૯
૯૭	જીવનભર ક્યારેય ઈંડા, માંસ-મચ્છી ખાધી નથી. દૂધ-દૂધની બનાવટો નથી ખાવી. રાંધેલું નથી ખાવું તો કાચું ખાવાથી શો ફાયદો ?	૧૩૨
૯૮	કાચું ખાવાથી મેટાબોલીઝમ પર કંઈ અસર ન થાય ?	૧૩૬
૯૯	થોડું થોડું પણ વારંવાર ખાવું તેવી સલાહ આપવામાં આવે છે તેમાં તથ્ય કેટલું છે ?	૧૩૮
૧૦૦	હૃદયની દિવાલનું કાણું શી રીતે પુરાય ?	૧૪૦
૧૦૧	ચૈત્ર માસમાં કડવો લીમડો ખવાય કે કેમ ?	૧૪૨
૧૦૨	તંદુરસ્ત નાના બાળકો પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી શકે ?	૧૪૪
૧૦૩	હું આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અંખું છું જે માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાની જેટલી વધુ કોશિષ કરું છું તેટલી કામોત્તેજના વધુ પ્રબળ બને છે. આમ કેમ ? ઉપાય શો ?	૧૪૫
૧૦૪	ધાર્મિક રીતે મારાથી કંદમૂળ ન ખવાય. મારે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું પડે છે. તો મારે નવી ભોજનપ્રથા શી રીતે અપનાવવી ?	૧૪૯
૧૦૫	નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી વજન ઘટી ગયું. બધા પાછળ પડી ગયા. જેથી મેં ફરી જૂની ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી. ઉકેલ શું ?	૧૫૧
૧૦૬	કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધે ?	૧૫૩
૧૦૭	ઉનાળામાં તો વધારે પાણી પીવું જ જોઈએ ને ?	૧૫૪
૧૦૮	દૂધ ન ખાઈએ તો કેલ્શીયમ ક્યાંથી મળે ? ડોક્ટરો બહુ ડારવે છે : દૂધ છોડી દેશો તો કેલ્શીયમની ઉણપથી અનેક પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ થશે. તો શું કરવું ?	૧૫૫
૧૦૯	નવી ભોજનપ્રથાથી સૌ સારા વાના થઈ ગયા છે. હવે શરીર માંસલ બને અને ફીગરપર્સનાલીટીવાળી બને તેવું કરવા શું કરવું ?	૧૬૦
૧૧૦	માનવદેહ માટે કડવાણી કેટલા અંશે જરૂરી ?	૧૬૧



### સમાધાન :

ઉપરોક્ત સવાલ કરનારને જ્યારે તેમની ખાવા પીવાની રીત રસમ પૂછી ત્યારે તેમણે જણાવેલ કે :

સવારમાં ઉઠતાની સાથે જ મોં ઘોચા વગર જ ચહા 'Bed Tea' પીવી પડે નહીં તો સંડાસ ઉતરતું નથી. સુસ્તી જતી નથી. સવાર જ પડતું નથી. પછી નહાઈને બહાર આવતાની સાથે જ ભરપેટ નાસ્તો કરવો પડે. પૂજાપાઠ પણ પછી જ થાય. સંભ્રેગોવસાત જો તેમાં થોડું પણ મોડું થાય તો પત્નીનું આવી જ બન્યું. પછી બપોરે દાળ - ભાત - શાક - રોટલી - અથાણાં વગેરેનું પૂરતું ભોજન, સાંજના પાંચ-છ વાગે પૂરતા પ્રમાણમાં નાસ્તો. રાત્રે રોટલી / રોટલા - ખીચડી, કઢી, શાક વગેરેનું પૂરતું ભોજન. ચહા દિવસ દરમિયાન કેટલી લેવાય તેનું કોઈ માપ જ નહીં. પાંચ સાત કપ ઓછામાં ઓછા, વધુની કોઈ મર્યાદા જ નહીં. ૨૦-૨૫ કે વધુ કપ પણ પીવાય જાય. જેવી કંપની. આટઆટલું ખાવા છતાંય શરીર બહારથી દેખાય પડછંદ કાચા, પણ સાવ ખોખલી - કંઈ કામ કાજ તો થઈ શકે નહીં. પણ થોડુંક ચાલે ત્યાં થાકી જાય, હાંફી જાય. એક વખત મે- ૨૦૦૧ માં અમારી સાથે તેમને પાવાગઢ આવવાનું થયું અમારી સાથે ચઢવાની હિંમત કરી પણ થોડું પણ ન ચઢી શકતા પાછા ફર્યા જ્યારે પંચાવન વર્ષની ઉંમરે નાના બાળકોની સાથે બાળકની જેમ જ સહજ રીતે થાકરહિત ચઢીને પાછો આવેલો મને જોઈને તેમણે ઉપરનો સવાલ કર્યો. મેં તેમને રામચરિત માનસમાંથી સંશોધિત તપ-સેવા-સુમિરનની સમજણ આપી. માત્ર ચાર મહિના બાદ તેમનો પ્રતિભાવ મળ્યો જે આ મુજબનો હતો :

ખીડી, તમાકુ, ચહાનાં તમામ વ્યસનો મારા છૂટી ગયા છે. તમામ દવાઓ બંધ થઈ ગઈ છે. કોઈ જ પ્રકારનો રોગ રહ્યો નથી. થાકનું નામ નિશાન નથી. દિવસના ૧૨ થી ૧૪ કલાક અવિરતપણે કામ કરું છું. ઉભા રહેવું ચાલવું કે દોડવું સહજ થઈ ગયું છે. સૌથી વધુ આશ્ચર્યકારક ઘટના તો એ છે કે ભૂખ અને ઉંઘ તો મારા ગુલામ બની ગયા છે. જેનો ગુલામ આજ સુધી હું હતો. એવી ઉંઘ આવે છે કે સુતા ભેગું સવાર. હકીકતે એક બોબડાને તેની સુખદ અનુભૂતિ વર્ણવવાની કહેવામાં આવે તો તે શી રીતે વર્ણવી શકે ? આ વર્ણવી શકાય તેવી બાબત જ નથી. સ્વાનુભૂતિનો અનેરો અનુભવ છે. જે કોઈ રીતે હું કહી શકતો નથી. ટૂંકમાં કહું તો ઇશ્વરે મારા પર કૃપા કરી કે આપનો સંગ થયો, માફ તો જીવન જ પરિવર્તિત થઈ ગયું. હું ધન્ય થઈ ગયો. આપનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે.... વગેરે... વગેરે...

નસકોરા બોલાવીને બીજાઓની ઉંઘ હરામ કરનારની તેવી તકલીફો પણ દૂર થઈ ગયાના અનેક દાખલાઓ છે.

આથી બહારથી વધારાના પાણીની ખૂબ જ ઓછી જરૂરીયાત રહે છે. આથી પછી મુસાફરી કરતા હોઈએ કે શ્રમ કરતા હોઈએ તો પણ ખાસ પાણીની જરૂર પડતી નથી. તેવો શારિરીક શ્રમ કરનાર મજૂર અને ખેડૂતોનો અનુભવ છે. મુસાફરી અમે ખૂબ જ કરીએ છીએ અને અમારે વીશ-વીશ ઉનાળા પસાર થઈ ગયા. ક્યારેય પાણીની જરૂર પડી જ નથી. આથી આવો કોઈ ડર રાખવાની જરૂર નથી. શરીરને જો કેળવેલ હશે તો ભર ઉનાળામાં પણ શારિરીક શ્રમ કરતા કરતા પણ દિવસો સુધી પાણી વગર રહી શકાય છે જેથી શંકાને કોઈ સ્થાન નથી. ભર ઉનાળામાં (ચૈત્ર નવરાત્રીમાં) અમો ચાર-ચાર દિવસ (સો કલાકથી પણ વધુ) નિર્જળા ઉપવાસ કરીએ છીએ, કથાકાર, કલાકાર, કે શિક્ષક થી પણ ખુબજ વધુ બોલીએ છીએ છતાં અમોને કોઈ જાતની તકલીફ થતી નથી.

શંકા : ૮

ઠંડુ પાણી ફીઝનું કે માટલાનું કયું સાફ ?

### સમાધાન :

શરીરના ઉષ્ણતામાનથી વધુ ઠંડુ કે વધુ ગરમ કોઈપણ વસ્તુ ખાવી કે પીવી હિતાવહ નથી. ઉષ્ણતામાનના વધુ પડતા તફાવતને લીધે Thermal Stresses થર્મલ સ્ટ્રેસીસ (ઉષ્ણતામાનના તફાવતને લીધે સંકોચન અને પ્રસરણના કારણે ઉદ્ભવતું દબાણ) શરીરના અવયવો પર માઠી અસર કરે છે. આથી માટલાનું પાણી જે વધુ પડતું ઠંડુ નથી હોતું માટે સાફ ગણાય. ફીઝનું પાણી પણ વધુ પડતું ઠંડુ ન હોય તો આ દષ્ટિએ વાંધાજનક નથી.

શંકા : ૯

અઘતન ટેકનોલોજીવાળા ફિલ્ટર મશીનથી ગાળેલ પાણી પીવું સાફ કે મીનરલ વોટર ? કે પછી વરસાદી પાણી ?

### સમાધાન :

ભગવાન દ્વારા સીધે સીધું અપાતું પાણી એ વરસાદનું પાણી છે જે સર્વોત્તમ કહી શકાય. આથી આવું પાણી સંગ્રહ કરીને પીવું સાફ ગણાય. વરસાદનું પાણી નદી-નાળા દ્વારા વહન થતાં પહેલાં જમીન પરની ઘણી અશુદ્ધિઓ ઉમેરાતી હોય છે. આથી પાણી ગાળીને પીઈએ છીએ ત્યાં સુધી ઠીક છે. પરંતુ અઘતન ટેકનોલોજીના નામે કે

મીનરલ વોટરના નામે જે લૂંટ ચાલે છે તે વાજબી જણાતી નથી. દૂધના ભાવે પાણી વેચાય છે અને આવું પાણી પીવાથી બિમારી ન આવતી હોય તો તો ખર્ચ કરવો હજુ પણ વાજબી છે. પરંતુ તેવું બનતું નથી. ઉલટાનું આવું પાણી પીવાથી શરીર એટલું નાજુક / તકલાદી બની જાય છે કે પછી તે સાદુ પાણી પચાવી શકતું નથી અને ઝાડા, પેટમાં દુઃખાવો વગેરેના શિકાર બની જાય છે. આમ, આવું મોંઘુદાટ પાણી પીવામાં કોઈ ડહાપણ હું જોતો નથી. અમો તો ખૂબ જ ફરીએ છીએ. પણ ક્યારેય મીનરલ વોટરની બોટલ લેતા નથી. રેલ્વે સ્ટેશને આમજનતા માટે ઉપલબ્ધ પાણીનો જ ઉપયોગ કરીએ છીએ. ઘરમાં પણ કોઈપણ જાતના ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરતા નથી. કપડાના સાદા ગળણાથી પાણી ગાળી લઈએ છીએ. પાણી ગાળવું તે સારી બાબત છે. પરંતુ તેની જે ગંભીરતા માણસના મનમાં ઠસેલી છે તે ખોટું છે. હકીકતે આપણે આપણું શરીર એટલું સક્ષમ બનાવવું જોઈએ કે નદી-નાળા-ખાખોચીયાનું પાણી પણ જે એમનું એમ ગાબ્યા વગર જ પીઈએ તો પણ તેની શરીર પર કોઈ જ પ્રકારની વિપરીત અસર થવી ન જોઈએ. મતલબ કે બાહ્ય સફાઈ ઉપર વધુ પડતો ભાર ન મૂકતાં શરીરની આંતરિક સફાઈ સારી રીતે કરતા રહેવું જોઈએ. આપણી નજર સમક્ષ જ પશુ યોની ગાય - ભેંસ - બકરા - ઉંટ - ઘોડા - ગધેડા - હાથી આ સૌ કયાં મિનરલ વોટર કે વરસાદી પાણી કે અદ્યતન ટેકનોલોજીવાળા ફિલ્ટરની ફીકર કરે છે ? છતાં આપણી સરખામણીમાં તે સૌ સારા એવા તંદુરસ્ત છે. માનવદેહ પણ તેટલો જ સક્ષમ બની શકે છે. જે આહારની યોગ્યતા રાખે તો !

શંકા : ૧૦

ઠંડા પીણા બાબતે આપનો શું અભિપ્રાય છે ?

સમાધાન :

હુંદગીભર મેં ઠંડા પીણા પીધા નથી, તેમજ અમારા ઘરમાં ઠંડા પીણાને પ્રવેશવા દીધા નથી. આ ઉપરથી જ મારો અભિપ્રાય આપને ખ્યાલ આવી જશે. ઠંડા પીણા પીવાની ઇચ્છા જ ખરેખર નહીં થાય. તેની કોઈ જ જરૂરીયાત નથી. આમ છતાં પીવા જ હોય તો લીંબુ શરબત, વરીયાળીનું શરબત, શેરડીનો રસ, દૂધીનો રસ, પાલખનો રસ, ગાજરનો રસ, બીટનો રસ, બિલાનું શરબત, કેરીનો બાફલો વગેરે અનેકવિધ ઠંડા પીણાઓ ઘેર જ બનાવી શકાય છે. જે યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવેલ હશે તો ઠંડા પીણાની જરૂર જ ઉભી નહીં થાય, ઇચ્છા જ નહીં થાય. આમ છતાં ક્યારેક ઇચ્છા થઈ આવે તો ઉપર જણાવ્યા મુજબના હિતકર પીણાઓ બનાવી શકાય.

શંકા : ૧૧

સ્નાન દિવસમાં કેટલી વખત કરવું જોઈએ ? તે ઠંડા પાણીથી કે ગરમ પાણીથી ?

આ રીતે ન વર્તીને કસમયે, જરૂરથી વધુ ખાઈને આપણે આપણી સિસ્ટમ ખોરવી નાખી છે. જેથી તેને ફરી સુવ્યવસ્થિત કરવા માટે ઉપવાસ કરવાની જરૂર પડે છે. કારણ કે ઉપવાસથી શરીરની અંદરનો મળ નીકળી જાય છે અને પાચન તંત્ર ફરી સુવ્યવસ્થિત થાય છે. આંતરડાઓની શોષણ ક્ષમતા જે લુપ્ત થઈ ગઈ હતી તે હવે ફરી જાગૃત થાય છે અને ખોરાકમાંથી પોષણનું તત્વ શોષી શકે છે અને તેને લોહી હાડ માંસમાં રૂપાંતરિત કરી શકે છે. આથી હવે ખોરાકનાં વધ-ઘટના પ્રમાણમાં વજન વધ-ઘટ થઈ શકવું સ્વાભાવિક બની જાય છે. પરંતુ ખાસ ખ્યાલ રાખે કે આગળ જણાવ્યા મુજબ યોગ્ય રીતે ખોરાક લેવો આવશ્યક છે. આ બાબત આ રીતે પણ સમજી શકાય :-

સુતરાઉ કાપડ, રૂ, વાદળી વગેરે સ્વાભાવિક જ પાણી ચૂસે છે પણ જે તે ઘી-તેલ જેવા ચિકણા પદાર્થોથી ભરાયેલ હશે તો તેની પાણી ચૂસવાની ક્ષમતા લુપ્ત થઈ જાય છે. આથી તે ચિકણા પદાર્થો કાઢવા માટે તેને ગરમ પાણીમાં રાખવા પડે. તે ચિકણા નીકળી જાય તો ફરી પાછું પાણી ચૂસવાની ક્ષમતા આવી જાય. ઉપવાસ કરવાથી આ જ રીતે આંતરડા સાફ થઈને ચૂસવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી લે છે. જેથી વજન વધવા માંડે છે. વજન વધ્યાના અનેક કિસ્સાઓ છે.

શંકા : ૨૯

મને ઘણી ઘણી વસ્તુની એલર્જી છે. હું પપૈયું, બાજરી ખાઉં તો ગરમ પડે છે. સીતાફળ, દહીં વગેરે ઠંડુ પડે છે. ખટાશ તો ખાઈ શકાતી નથી. તેનો કોઈ ઉપાય ખરો ?

સમાધાન :

કોઈપણ વસ્તુ ખાવાથી કંઈ પણ વિપરીત પરિણામ આવે અને ન ખાવાથી બળતરા, અશક્તિ, ચક્કર આવવા, ગુસ્સો આવવો, હાથ-પગ પાણી-પાણી થઈ જવા વગેરે પ્રકારની કોઈપણ વિપરીત અસર વરતાય તે બતાવે છે કે શરીરની અંદર અધિક માત્રામાં મળ જમા થયેલ છે. જે તે મળ શરીરમાંથી નીકળી જશે તો આ બધી જ તકલીફો આપોઆપ દૂર થઈ જશે. આ માટે વિશેષ જાણકારી અર્થે લેખકનું પુસ્તક “નવી ભોજનપ્રથા - વાંચવા સલાહ છે. મારી પત્નિની, ખુદ મારી, મોટાભાઈ તેમજ અન્ય કેટલાયની હાલત આવી હતી જે સુધરી ગઈ છે.

શંકા : ૩૦

મને એ.સી.ડી.ટી., ડાયાબીટીસ, બી.પી., સાંધાનો દુઃખાવો તથા હાંફ / શ્વાસની તકલીફ છે જે દવાના સહારે સહી લઉં છું. દવાનો ડોઝ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. છતાં તે હજુ મારે માટે સહ્ય છે. પરંતુ ગમે તેટલી દવા લેવા છતાં ય મને ઉંઘ આવતી નથી. ખૂબ જ અશક્તિ લાગે છે. માફ શરીર હાલતું ચાલતું હાડપીંજર માત્ર છે. થાય છે કે આત્મહત્યા કરી જીવનનો અંત લાવી દઉં.

સુધી કશું જ ન લેવાથી દૈનિક સફાઈ થયા કરે છે. આમ છતાં જેમ દરેક યંત્રને સમયાંતરે સર્વીસીંગની જરૂર છે અને થોડા લાંબા ગાળે ઓવર હોલીંગની જરૂર રહે છે. તે જ રીતે આપણાં શરીર યંત્રને સર્વીસીંગ માટે સામાહિક કે પખવાડીક ઉપવાસનું પ્રયોજન આપણાં શાસ્ત્રોએ કરેલ જ છે. તેમજ ઋતુ સંઘ્યા સમયે નવરાત્રીનાં ઉપવાસથી શરીરનાં ઓવર હોલીંગની જોગવાઈ પણ શાસ્ત્રોએ આપેલ જ છે. આપણે તેને સાચી રીતે સમજવાની અને અપનાવવાની જરૂર છે. ‘ઉપવાસ’ માટેની વધુ સમજ માટે લેખકનું અન્ય સાહિત્ય જોઈ જવું.

આમ, માત્ર ઓછું ખાવું તે પ્રયાસ નથી, પરંતુ યોગ્ય સમયે, યોગ્ય પ્રકારનું અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવું તે અતિ આવશ્યક છે.

શંકા : ૨૮

મેં સાંભળ્યું છે કે રામચરિત માનસમાં જણાવેલ ત્રિસૂત્રી સાધનાથી શરીરનું વજન સરળતાથી ઘટી શકે છે. પણ મારે તો વજન વધારવું છે તો તેનો આ સાધનામાં કોઈ ઉપાય ખરો ? હું ખૂબ જ પ્રમાણમાં ઘી-દૂધ વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાક લઉં છું છતાં વજન વધતો જ નથી. મારી ઉંમર ૪૦ વર્ષ છે. ઉંચાઈ પાંચ ફૂટ પૂરી છે. પણ વજન ૩૨ કિ.ગ્રા. છે.

સમાધાન :

રામચરિત માનસમાં વર્ણિત ત્રિસૂત્રી સાધના - તપ - સેવા - સુમિરનમાં ‘તપ’ એ શરીરનાં સ્તર પરની સાધના છે. શરીરનું વધારે પડતું વજન હોય તે પણ રોગ ગણાય. (તે જ રીતે ઓછું વજન હોવું તે પણ રોગ ગણાય.) રામચરિત માનસ અનુસાર ‘ભોજનમાં વજન છે શક્તિ નહીં.’ આથી વધુ ભોજન લેવાથી વજન વધવું જોઈએ તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ પ્રશ્નકર્તાનું વજન વધુ પડતો ખોરાક તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવા છતાં વજન વધતું નથી. જે સૂચવે છે કે સિસ્ટમમાં કંઈક ખામી છે. જેને વ્યવસ્થિત બનાવવામાં આવે તો આપોઆપ ખોરાકનાં પ્રમાણમાં વજન વધ-ઘટ થઈ શકે. આથી શરીર-દેહની સિસ્ટમ સમજવી જરૂરી છે.

આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે.

છિતિ, જલ, પાવક, ગગન, સમીરા ।

પંચ રચિત યહ અધમ સરીરા ॥

પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વોથી આપણું શરીર બનેલ છે. જેથી તેનો ઘસારો પણ તે જ પાંચ તત્ત્વોથી પૂરી શકાય. તે તત્ત્વો અનુક્રમે અનાજ, શાક, ફળ, લીલા પાનમાંથી મળે છે. તેમજ આકાશ તત્ત્વ ન ખાવાનું તત્ત્વ એટલે કે ઉપવાસનું / કશું જ ન લેવાનું તત્ત્વ છે. આ પાંચેય તત્ત્વો હલકાથી ભારેનાં ક્રમમાં લેવા જરૂરી છે.

સમાધાન :

સ્નાન કરવા પાછળનો સૌનો હેતુ હોય છે કે તેનાથી નીરોગી રહેવાય, ચામડીના રોગો ન થાય. જો આ ખ્યાલથી જ સ્નાન કરતા હો તો સ્નાન ક્યારેય પણ કરવું જરૂરી નથી. માનવેતર યોની સ્નાન ન કરતી હોવા છતાં નીરોગી છે અને માણસજાત સ્નાન કરવા છતાં રોગીષ્ટ છે.

સ્નાન કરવાથી ચામડીના છિદ્રોમાંથી નીકળેલ ક્ષાર સાફ થાય છે, છિદ્રો ખૂલ્યા થાય છે. આથી તાજગી વરતાય છે. સ્નાન કરવાથી સાફ લાગે છે આથી જ્યારે જ્યારે ઇચ્છા થાય અને અનુકૂળતા હોય, ત્યારે ત્યારે સ્નાન કરવું સાફ છે પણ તેનાથી નીરોગી રહેવાશે તે ખ્યાલ ખોટો છે. સ્નાન એ શરીરની બાહ્ય સફાઈ છે. સફાઈ સારી જ છે માટે સ્નાન સાફ જ છે. પરંતુ શરીરની અંદર મળ ભરેલ છે તે જ્યાં સુધી નહીં સાફ થાય અને સ્નાન દિવસમાં દશ-દશ વખત કરીશું તો પણ તેનાથી ફાયદો થવાનો નથી. તેનાથી ઉલટું શરીરની અંદરનો મળ સાફ કરી નાખો, નવો મળ જમા ન થવા દો અને ક્યારેય સ્નાન નહીં કરો છતાં પણ નીરોગી રહેવાશે, પસીનાની દુર્ગંધ નહીં આવે, ચામડીના રોગો નહીં થાય. સાચી વાત / મૂળ વાત પકડવાની જરૂર છે. આપણે તે પકડતા નથી અને તેની સિવાય અનેક જગ્યાએ ફાંફા માર્યા કરીએ છીએ, ફીફા ખાંડીએ છીએ, ઢૂંહા ઘોકાવીએ છીએ, રેતીમાંથી તેલ કાઢવા મથીએ છીએ. અથવા તો કલો મૂળમાં પાણી ન પાતા પાંદડા પાવાની મુખાઈ કરી રહ્યાં છીએ.

હવે રહી વાત ઠંડા કે ગરમ પાણીથી નહાવાની. આપણે જોઈએ તેમ જો યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવાય તો નહાવાની જ જરૂર નથી. જેથી ઠંડા કે ગરમ પાણીનો જ છેદ ઉડી જાય છે. આમ છતાં પસંદગીનો સવાલ છે ત્યારે ઠંડા અને ગરમના બદલે કુદરતી પાણીથી સ્નાન કરવું વધારે હિતાવહ છે એટલે કે નહીં ઠંડુ કે નહીં ગરમ - શરીરનાં તાપમાન જેટલા તાપમાનવાળા પાણીથી નહાવાથી ‘થર્મલ સ્ટ્રેસીસ’ નહીં લાગે.

હવે ઠંડા અને ગરમમાંથી જ પસંદગીનો સવાલ હોય, ત્યારે ઠંડુ પાણી વધુ સાફ. તેનાથી ચામડીનું ઉષ્ણતામાન ઘટશે. અંદરનું શરીરનું ઉષ્ણતામાન વધુ હશે આથી પસીનો બહાર નીકળશે, સારી સફાઈ થશે જેથી વધુ તાજગી અનુભવાશે. વળી ચામડી લબડી નહીં પડે, કરચલીઓ નહીં પડે જેથી ચામડીમાં ચમક વર્તાશે.

શંકા : ૧૨

હિમેજ, દિવેલ જેવું રેચક દ્રવ્ય લઈ લઈએ તો એનિમાની જરૂર ખરી ?

સમાધાન :

રેચક દ્રવ્યોથી આંતરડાની આડકતરી સફાઈ થાય છે. જ્યારે એનિમાના પ્રયોગમાં લેવાતા પાણી દ્વારા સીધી સફાઈ થાય છે. રેચ લેવાથી અશક્તિ વરતાય છે.

એનિમા લેવાથી શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગીનો અનુભવ થાય છે. રેચક પદાર્થથી ગમે ત્યારે રેચ લાગે છે અને ઘણી વખત સંડાસ જવું પડે છે જે અગવડભર્યું સાબિત થાય છે. એનિમા લેવાથી તે જ વખતે આંતરની સફાઈ થઈ જાય છે - પાછળથી કોઈ તકલીફ થતી નથી. એનિમા નિર્દોષ છે. મોંમાં પાણી લઈને કોગળા કરતા હોઈએ તેવું જ સહજ છે.

શંકા : ૧૩

ભાજી-પાન-ટમેટા વગેરે ખાવાથી પથરી થાય છે તે વાત શું સાચી છે ?

**સમાધાન :**

આવી સર્વ સામાન્ય માન્યતા હાલના વિજ્ઞાન (વિનાશકારી અને વિકૃત જ્ઞાન)ના આધારે સમાજમાં પ્રચલિત છે.

ભાજી-પાનથી જ ને પથરી થતી હોય, તો માત્ર ભાજી પાન જ ખાય તેની શું હાલત થાય ? તેને તો પથરીની જગ્યાએ પથરા કે ડુંગરા થઈ જવા નેઈએ ને ? પશુ જગતનો આહાર મુખ્યત્વે ભાજી-પાન જ છે. જે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. છતાં તેને પથરી થતી નથી તે પણ સત્ય હકીકત છે. જ્યારે આપણા ભોજનમાં ભાજી પાનનું પ્રમાણ કેટલું ? અને છતાં પથરી થાય છે. સાચી વાત જાણવાની જરૂર છે. તથા કથિત કપોળ કલ્પિત માન્યતાઓને સહારે ચાલીશું તો હાલત ખરાબ છે અને ખરાબ રહેશે. એટલું જ નહીં હજુ વધુ ખરાબ થશે તે નિશ્ચિત છે. માટે સમયસર જાગી જવાની જરૂર છે. આપણે જ આપણા રોગો હટાવવાના છે. આપણો ઉદ્ધાર આપણે જ કરી શકીશું. કોઈના પર આધારિત ન રહીએ. જાત પર પ્રયોગો નેખમ ઉઠાવીને પણ કરીએ. સામાન્ય વેપાર-ધંધામાં પણ નેખમ ઉઠાવવું પડતું હોય છે. તો આ તો અમૂલ્ય એવા માનવદેહ માટેની વાત છે. જેથી ગમે તેવા નેખમ ઉઠાવતા પણ ડરવું ન નેઈએ. ‘હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા’. ‘યા હોમ કરીને પડો ફતેહ છે આગે.’ કંઈક મેળવવું હશે તો કંઈક ગુમાવવાની તૈયારી પણ રાખવી જ પડશે.

મેં છેલ્લા વીશ વર્ષથી મુખ્યત્વે ભાજી પાન અને તે પણ કાચે કાચા રાંધ્યા વગરના ખાધા છે. ટમેટાનો પણ ભરપૂર ઉપયોગ કરેલ છે. સીઝનમાં જ્યારે ટમેટા પોતાના જ ખેતરમાં થાય છે ત્યારે માત્ર ટમેટા અને પાલખની ભાજી ખાઈને દિવસોના દિવસો કે મહિનાઓ પસાર કરેલ છે. છતાં પથરી થઈ નથી. એટલું જ નહીં જેમને વારંવાર પથરી થયા કરતી હતી તેવા તેવા રોગીને મુખ્યત્વે ભાજી-પાન-ટમેટા જેવા ખોરાક પર જ રાખતા પથરી થવાનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી ગયું છે. ને તે વ્યવસ્થિત પ્રયોગ કરે અને માત્ર ભાજી-પાન તથા ટમેટા જ કાચે કાચા રાંધ્યા વગરના જ ખાય

આવા ફાલતુ કામમાં વ્યસ્ત ન રાખતાં દૈવી શક્તિનું કાર્ય કરાવી શકતા. (જે આપણે પણ કરાવી શકીએ છીએ.) ઘસારો શારીરિક શ્રમનાં પ્રમાણમાં હોય છે. આથી શ્રમ પછી જ ભોજન લેવાવું નેઈએ. શ્રમ પહેલાં નહીં. આથી સવારમાં ઉઠતાની સાથે લેવાતી Bed Tea એ ખરેખર Bad Tea છે. સવારનાં નાસ્તામાં જે કંઈ ખાધ કે પેચ લેવાય તે ઝેર સમાન છે. કારણ કે આ સમય પ્રાણશક્તિ માટે શરીરની સફાઈનો છે. ત્યારે પેટમાં કંઈ પણ ન નાખીને પ્રાણશક્તિને તેનાં સફાઈ કાર્ય કરવા દેવામાં બાધારૂપ ન બનીને સહયોગ આપવાથી યોગ્ય સફાઈ થઈ શકે છે. કોઈપણ યંત્ર બની ગયા બાદ તેના બંધારણની વસ્તુની જરૂરીયાત કરતાં તેની સફાઈની આવશ્યકતા વધુ છે. તે રીતે ખાવાની જરૂર છે. તેનાથી વિશેષ ઉપવાસની જરૂર છે. (એટલે કે પેટમાં કાંઈપણ ન નાખવું) તે વખતે પ્રાણશક્તિ સફાઈ કામ કરે છે. આથી વધુમાં વધુ સમય સફાઈ કામ માટે ફાળવવો જરૂરી છે. જેથી બપોર સુધી કશું જ મોંમાં નાખવામાં ન આવે તે હિતાવહ જ નહીં આવશ્યક પણ છે. બપોર સુધીમાં થોડો ઘણો ઘસારો શરીરને લાગી ચૂકેલો હોય છે. આથી બપોરે એવો ખોરાક લેવો નેઈએ જેનાથી ઘસારો પણ પૂરાય અને સફાઈમાં પણ મદદરૂપ થાય અને આવો ખોરાક છે - ઋતુનાં ફળો અને જે કંઈ પણ કાચેકાચું (એટલે કે શેક્યા, બાફ્યા કે તળ્યા વગરનું) ખાઈ શકાય તે કાચું તે સાચું, તેમાંયે લીલા પાન સર્વોત્તમ ખોરાક છે. આખા દિવસનાં કાર્ય બાદ જે કંઈ ઘસારો લાગવાનો હોય તે લાગી ચૂક્યો હોય છે. જેથી રાત્રીનાં સમયે ભારે ખોરાક જેવો કે લીલા શાક, અનાજ (દાળ, ભાત, રોટલી, રોટલા, ભાખરી, કઢી, ખીચડી, મિષ્ટાન્ન વગેરે) લઈ શકાય છે. “મારીને ભાગી જવું, ખાઈને સૂઈ જવું.” તે ઉક્તિ અનુસાર ખાઈને તુરત જ સૂઈ જવું જરૂરી છે. અન્યથા નેઈએ તો જ્યારે પણ ખાઈએ છીએ કે તુરત જ ઉંઘ આવવા લાગે છે. જે પોતે જ સાબિતી છે કે ખાઈને સૂઈ જવું શરીરની નૈસર્ગિક સહજ જરૂરીયાત છે. તેને અવગણવામાં આવે તો નુકસાન થાય. અલગ રીતે નેઈએ તો શારીરિક શ્રમ, માનસિક શ્રમ, ખોરાક પચાવવો, શરીરની અંદરનો મળ બહાર કાઢવો આ બધી જ ક્રિયાઓ પ્રાણશક્તિ જ કરે છે. આથી ને તેને એકી સાથે અનેક કાર્યોમાં રોકવાને બદલે ને એક જ કાર્ય કરવા દેવામાં આવે તો તે કાર્ય ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકે તે સ્વાભાવિક છે. આથી ખાધા પછી ફરવા જવું કે અન્ય શારીરિક શ્રમ કરવો અને / અથવા માનસિક શ્રમ કરવો હિતાવહ નથી. શ્રમ પછી ભોજન અને ભોજન પછી આરામ આ રીતની ભોજન પ્રણાલી જ આદર્શ ભોજન પ્રણાલી પૂરવાર થયેલ છે. જેનાથી શરીરની યોગ્ય સફાઈ પણ હરહંમેશ થતી રહે છે. તેમજ જરૂર મુજબનો ઘસારો પણ પૂરાતો રહે છે. આમ થવાથી શરીર નિર્મળ બની જાય છે. જેથી આપો આપ નીરોગી રહે છે સવારથી બપોર

આવા સમયે ઝાડા, ઉલટી, શરદી, સળેખમ, તાવ એ એનાં કચરો કાઢવાના કે બાળી મૂકવાના સાધનો છે. જે વખતે ખાવાની રૂચી પણ નષ્ટ કરી નાખે છે. આ ખાસ પ્રકારની સફાઈ દરમિયાન આથી જ આપણને ખાવું ભાવતું નથી, ખાવાનું મન પણ થતું નથી, મન ભાવતો ખોરાક આપવામાં આવે તો પણ તે ખાવાની કે જોવાની ઇચ્છા થતી નથી. પરંતુ આપણે તેને સાચી રીતે ન સમજતાં ( આ પ્રક્રિયા સફાઈ છે તે રીતે શરીરને નિર્મળ અને નીરોગી રાખવા માટેની ખાસ જરૂરીયાત છે.) તેને રોગ સમજી બેસીએ છીએ અને ઝાડા, ઉલટી, તાવ વગેરેની દવા લેવા દોડી જઈએ છીએ અને દવા પણ ખોરાક સાથે જ લેવાની સલાહ હોવાથી પ્રાણશક્તિએ ખોરાક લેવાની મનાઈ ફરમાવેલ છે તેને અવગણીને ખોરાક લઈએ છીએ. આમ, આપણે બંને તરફ પ્રાણશક્તિ પર પ્રહાર કરીએ છીએ. દવા લઈને સફાઈ કામ બંધ કરાવી દઈએ છીએ અને ખોરાક લઈને વધારાનો મળ જમા કરીએ છીએ. આ રીતે આપણે પ્રાણશક્તિની શક્તિને જ કુંઠિત કરી દઈએ છીએ. જેથી સમય જતાં શરીરમાં ધીરે ધીરે મળ એકત્રીત થવાનું સતત ચાલુ જ રહે છે અને તે મળ શરીરની બહાર નીકળી શકતો ન હોવાથી ખૂણે ખાંચરે જ્યાં પણ જગ્યા મળી ત્યાં ભરાઈ રહે છે. જે શરીરના પાચન તંત્રને રૂઢિરાણભીષણ તંત્રને, મળ નિષ્કાસન તંત્રને, શ્વસન તંત્રને વગેરે અનેક તંત્રોને બાધક બને છે. પરિણામે બી. પી., દમ, શ્વાસ વગેરે ઉદ્ભવે છે જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ. વળી વધારાનો જમા થયેલ મળ શરીરમાં સડે છે. જેથી ગેસ, એસીડીટી અને તેને લગતા ઉપદ્રવો શરૂ થાય છે. જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ.

આ ઉપરથી સમજાય છે કે રોગ થવા માટે ખોરાક જવાબદાર છે. આથી હવે આપણે ખોરાક અને રોગ બંનેને એકી સાથે જોવા રહ્યા.

ખોરાક જરૂરી છે. શરીરનો ઘસારો પુરવા માટે અને શરીરનાં વૃદ્ધિકાળ દરમિયાન શરીરનાં બંધારણ માટે પણ (એ ખાસ સમજી લેવાની જરૂર છે કે ખોરાકમાંથી શક્તિ મળતી નથી બલકે તેને પચાવવામાં શક્તિ વપરાય છે.) આથી ખોરાક એટલા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ જેટલો ખરેખર જરૂરી છે. વધારાનો એક કણ પણ પ્રાણશક્તિ પરનો બોજો છે. ઉંડા સંશોધનનું એક તારણ એ છે કે માનવ તેની જરૂરીયાત કરતાં ૧૦ ગણું વધુ ખાય છે. ૧૦૦૦% વધુ ! આના પરથી ખ્યાલ આવી શકે કે આપણી પ્રાણશક્તિ પર કેટલો બોજો પડે છે. એ તો કુદરતી રચના જ ગજબનાક છે કે આટલો અધિક બોજ પણ સહન કરી શકે છે. માનવસર્જીત મશીન ૧૫-૨૦% અધિક બોજ સહન કરવા પણ શક્તિમાન હોતું નથી. પરંતુ અધિક બોજને કારણે માનવની પ્રાણશક્તિ ખોરાકને પચાવવામાં અને મળ નિષ્કાસનનાં કાર્યમાં જ વ્યસ્ત રહે છે. જેથી તેનાં મૂળભૂત સ્વભાવ મુજબનાં દૈવી કાર્યો કરવાની ન તો કુરસદ રહે છે, ન તો ક્ષમતા. ઋષિમુનિઓ પ્રાણશક્તિને

અને બીજું કંઈ ખાય જ નહીં. આવો પ્રયોગ જો માત્ર બેથી ત્રણ મહિના કરી જુએ તો ખ્યાલ આવશે કે પથરી થવી જ બંધ થઈ જશે. કોઈએ હિંમત કરવી પડે આવા પ્રયોગો પોતાની જાત પર કરવાની. આવી વ્યક્તિએ વધુ પાણી પીવું જોઈએ તેવી માન્યતા પણ ભૂલ ભરેલી જ છે.

શંકા : ૧૪

ભોજન એક જ સમય લઈએ પણ બપોરે લઈએ તો ચાલે ?

સમાધાન :

આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલ છે તેથી તેને લાગતો ઘસારો પણ તે પાંચ તત્ત્વોથી જ પૂરવો પડે. તે પાંચ તત્ત્વો ક્યારે આપવા તે પણ અગત્યનું છે. કોઈપણ સીસ્ટમને લોડ કરવી હોય, ત્યારે હંમેશા એક સર્વ સામાન્ય નિયમ એવો છે કે તેને ધીરે ધીરે ક્રમે ક્રમે ઓછાથી શરૂ કરી વધારતા જઈ લોડ કરી શકાય. જેમ કે ગાડીની સ્પીડ ૮૦ કિ.મી. પર લઈ જવી છે તો તેને પહેલા ગીયરમાં, પછી બીજા, ત્રીજા એમ એક પછી એક આગલા ગીયરમાં નાંખતા નાંખતા સ્પીડ ૧૦, ૨૦, ૪૦ કિ.મી. થતાં થતાં ૮૦ સુધી પહોંચાશે.

‘ભાવનગર’ના બીજા, ત્રીજા શબ્દને અવળ સવળ કરતાં : ‘ભાનવગર’ થઈ જાય. ‘GOD’ ના અક્ષરોને રિવર્સ કરતાં ‘DOG’ થઈ જાય.

તે જ રીતે અભ્યાસ બાબતમાં પણ છે. એકડા - બગડા ઘુંટતા શીખીને સરવાળા બાદબાકી શીખીશું. પહેલું ધોરણ પાસ કરી તે જ રીતે આગળ પ્રાથમિક શાળાથી માધ્યમિક શાળા અને ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવી શકાય છે. આ જ નિયમ આપણા શરીરચંત્રને પણ લાગુ પડે છે. દિવસ દરમિયાન પાંચ તત્ત્વો પૂરા પાડવાનાં છે. જેથી હલકામાં હલકું તત્ત્વ સૌ પ્રથમ અને પછી ક્રમે ક્રમે ભારે તત્ત્વ લેતા લેતા છેલ્લે રાત્રે સૌથી ભારે તત્ત્વ લઈ શકાય. સૌથી હલકું આકાશ તત્ત્વ છે. જેથી ઉઠતાની સાથે જ આકાશ તત્ત્વ ગ્રહણ કરવું જોઈએ. વળી આકાશતત્ત્વ સૌથી વિશાળ છે જેથી વધુ સમય સુધી તેનું સેવન કરવું જોઈએ. વાયુ અને અગ્નિ તત્ત્વ જે આકાશ તત્ત્વથી ક્રમ મુજબ ભારે તથા વધુ ભારે તત્ત્વો છે. જેથી તે બપોરે લેવા જોઈએ. જ્યારે જળ અને પૃથ્વી તત્ત્વ એટલે કે શાક, દાળ, ભાત, રોટલી, રોટલા, ખીચડી, કઢી વગેરે ક્રમાનુસાર વધુ ભારે છે. આથી તે રાત્રે લેવા જોઈએ. આ રીતે લેવાય તો જ તે સમતોલ અને યોગ્ય આહાર કહેવાય અને તેને જ પદ્ધતિસરનો આહાર ગણાય. હવે જો બપોરે શાક, દાળ, ભાત, રોટલી... વગેરે ખાઈએ અને રાત્રે ફળો વગેરે ખાઈએ તો તે સીસ્ટમ ઉલટી થઈ ગઈ જે વાજબી નથી. દરેક ચંત્રને પોતપોતાની અલાયદી સીસ્ટમ (વ્યવસ્થા-પદ્ધતિ) હોય છે અને તે પદ્ધતિ અનુસરીએ

તો જ ધાર્યું પરિણામ મળે. જેમ કે આપણે કોઈ વ્યક્તિને ફોન કરવો હોય જેનો ફોન નં. ૧૨૩૪૫૬૭ છે. તો તેને તે ક્રમમાં જ ફોનના આંકડા લગાવવા પડે. તેના તે જ તેટલા જ આંકડા લગાવીએ, પરંતુ આડાઅવળા લગાવીએ તો તે ફોન તે વ્યક્તિને ત્યાં જશે નહીં.

પય અહાર અસન એક, નિસિ ભોજન એક લોગ ।

કરત રામ હિત નેમ વ્રત, પરિહરિ ભૂષન ભોગ ॥

રામચરિત માનસની આ ચોપાઈમાં પણ રાત્રે એક વખત ભોજનને અનુમોદન મળે છે અને અનેક સાધકોનો પોતાનો અનુભવ પણ છે કે રાત્રીનું એક વખતનું રાંધેલ ભોજન એ જ ઉત્તમ ભોજન પ્રણાલી છે.

શંકા : ૧૫

સવારે ભારે, બપોરે મધ્યમ અને રાત્રે હલકું ભોજન લેવાનું કોઈ કહે છે, તો કોઈ સવારે હળવો નાસ્તો, બપોરે પૂરું ભોજન (ભારે ભોજન) અને રાત્રે મધ્યમની સલાહ આપે છે. જ્યારે તમે તો સૌથી ઉલટી જ સલાહ આપો છો. તો માનવું કોનું ?

સમાધાન :

આજ સુધી જે કંઈ સલાહ મળી તેને અનુસર્યા અને પરિણામો પણ આપણી સમક્ષ જ છે. હવે તદ્દન ઉલટી એવી નવી સલાહ ભલે ન માનો પણ પ્રયોગ કરવા ખાતર થોડા સમય માટે અજમાવી તો જુઓ. પરિણામ જ બતાવી આપશે કે સાચું શું છે ! દૂધનું દૂધ, પાણીનું પાણી થઈ રહેશે. આપોઆપ નક્કી થઈ જશે. પછી શંકા કુશંકાને સ્થાન જ નહીં રહે.

આમ છતાં સાચી વાત સમજવા માટે શાસ્ત્રનો સહારો લઈને ભોજન બાબતે ભગવાનનો મત જાણીએ... ગીતાજી અધ્યાય-૧૭, શ્લોક ૮, ૯, ૧૦

આયુષ્ય, બુદ્ધિ, બળ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રીતિ વધારનારા રસયુક્ત સ્નિગ્ધ, સ્થિર રહેનારા અને સ્વાભાવિક રીતે જ મનને ગમે એવા આહાર સાત્ત્વિક માણસને ગમતા હોય છે. ॥૮॥

કડવા, ખાટા, ખારા, તીખા, ભૂંજેલા ઘણા ગરમ, દાહ જન્માવનારા અને દુઃખ, ચિંતા તથા રોગોને જન્માવનારા આહારો રાજસી માણસોને ગમતા હોય છે ॥૯॥

પડે નહિં તો ઉપવાસની કોઈ જ જરૂર નથી. હા, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપવાસ આવશ્યક છે.

શંકા : ૨૭

“કમ ખાઓ, ગમ ખાઓ” એ કહેવત અનુસાર ઓછું ખાવાથી નીરોગી ન રહી શકાય ?

સમાધાન :

આપના સવાલમાં એક ખોરાકની વાત છે અને એક નીરોગી રહેવાની વાત છે. તો બંનેને જોવી જરૂરી છે.

ખાવાની વાતમાં ઓછું ખાવું તેવું જણાવો છો તો ઓછું કોને કહેવું તે પણ સમજવું જોઈએ. એક વાત તો સત્ય છે કે - “કંઈ પણ વધારે પડતું નુકસાનકારક છે.” ‘Anything in excess is poison.’ આમ, વધુ પડતું ખાવા કરતાં ઓછું ખાવું જરૂર ફાયદાકારક છે. પરંતુ તેટલું જ માત્ર પૂરતું નથી. ઓછું ખાવાવાળા, નિઃસ્વાદ ખાવાવાળા, માત્ર બાફેલું જ ખાવાવાળા, ખાવા માટે ન જીવતા પણ જીવવા માટે ખાવાવાળા કસરતો, યોગાસનો, પ્રાણાયામ વગેરેનો આશરો લેવાવાળા પણ ભયંકર રોગોથી પીડાય છે. આથી માત્ર ઓછું ખાવું અથવા તો માત્ર શુદ્ધ ખાવું, માત્ર પોતાના ઘરનું જ ખાવું, બહારનું ન ખાવું, પ્રભુ ભજન કરતાં કરતાં બનાવેલ રસોઈ ખાવી વગેરે... વગેરે... પૂરતું નથી. સાફ જરૂર છે પણ તે પર્યાપ્ત નથી. સમાજમાં દષ્ટિ કરવાથી ખ્યાલ આવશે કે ઉપર જણાવેલ ખોરાક લેવાવાળા ભયંકર રોગોથી પીડાય છે. આમ, માત્ર કમ ખાવાથી નીરોગી રહી શકાતું નથી.

હવે બીજી વાત નીરોગી રહેવાની છે. તે માટે વિચારીએ તો એ જાણવું જોઈએ કે રોગ થવાનું કારણ શું અને તેનું નિવારણ શું ? અનેક સંશોધનોને પરિણામે એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે શરીરમાં એકત્રીત થયેલ મળ સડતાં રોગનું રૂપ ધારણ કરે છે. બીજી રીતે કહીએ તો આપણી પ્રાણશક્તિ / ચેતના શક્તિ શરીરમાં જમા થયેલ મળને કાઢે છે અને તે રીતે પ્રાણશક્તિ શરીરને નિર્મળ કરવાની કોશિષ કરે છે. જેને આપણે રોગ કહીએ છીએ. શરીરમાં મળ જમા થવાનું કારણ એક જ છે અને તે એ કે શરીરની પ્રાણશક્તિની મળ કાઢવાની ક્ષમતાથી અધિક માત્રામાં મળ / કચરો ઉમેરાય છે. આમ, જાવક કરતાં આવક વધી જવાથી બંનેના તફાવત જેટલો મળ શરીરમાં સંચિત થાય છે. આવો કચરો પ્રાણશક્તિની રોજંદી રીત રસમ દ્વારા કાઢવો શક્ય નથી. આથી સમયાંતરે પ્રાણશક્તિ તેની પૂરી શક્તિ વાપરીને ખાસ પ્રકારની પદ્ધતિથી તે કચરો કાઢવાની કોશિષ કરે છે.

પ્રમાણમાં ખોરાક લઈશું કે જેટલો જરૂરી હોય વધારાનો ખોરાક ભલે પછી તે અમૃત પણ કેમ નથી તે હવે શરીરનાં ઘટકોમાં રૂપાંતરીત થશે નહીં. તેથી તે અમૃત હોવા છતાં પણ ઝેર સમાન છે. આનાથી ઉલટું આપણે ખોરાકમાં શક્તિ માનીને ખા-ખા કર્યા કરીએ છીએ અને પછી તેને પચાવવા કે સફાઈ અર્થે કસરત, યોગાસનો, પ્રાણાયામ વગેરે કરીએ છીએ જે આગળ છાત્રાલયનાં સફાઈના દાખલા જેવું છે. હકીકતે મળ ઓછામાં ઓછો શી રીતે અને તે વિચારવું જરૂરી બની જાય છે. આ માટે આગળ જોઈએ તેમ ખોરાકનો સમય, પ્રકાર, ગુણવત્તા, પ્રમાણ વગેરે પર વિચાર કરવો જરૂરી છે અને તે રીતે જો મળ જ ઓછો બનશે તો તેને કાઢવો ભગવાન (પ્રાણશક્તિ) માટે સહેલું બનશે જેથી શરીર નિર્મળ રહેશે અને નિર્મળ રહેવાથી નીરોગી રહેશે. આમ ભગવાન શરીરને નીરોગી રાખવાનું જ કાર્ય સદા-સર્વદા કર્યા કરે છે. જેથી શરીરનો સ્વભાવ જ નીરોગી રહેવાનો છે. પરંતુ કસમયે, જરૂરથી વધુ, અયોગ્ય પ્રકારનો અયોગ્ય ગુણવત્તાવાળો ખોરાક ખાઈ ખાઈને શરીરમાં મળ એટલો એકત્રીત થાય છે કે પ્રાણ શક્તિ માટે તેનું નિષ્કાસન અશક્ય થઈ જાય છે. વળી વારંવાર કંઈક ને કંઈક ખા-ખા કરવાની ટેવને લીધે પણ પ્રાણ શક્તિને સફાઈ કામનો મોકો મળતો જ નથી અને આ રીતે મળ સંચિત થયા કરે છે જે રોગ માટે જવાબદાર છે જેથી સ્પષ્ટ છે કે નીરોગીપણું શરીર માટે સહજ છે પરંતુ રોગ આપણે બ્રામક ખ્યાલનાં લીધે પ્રયત્નપૂર્વક ખેંચી લાવીએ છીએ. સાવ સામાન્ય બાબત છે કે સૃષ્ટિ માં એક પણ જીવ નિરોગી રહેવા માટે કસરત, યોગાસન, પ્રાણાયામ કરે છે ખરો? અરે તેની સિવાયનાં પણ કોઈજ પ્રયાસ ન કરવા છતાં નિરોગીજ રહે છે. આપણે તેમની પાસેથી કેમ કશું શીખતા નથી?

કસરત, યોગાસન, પ્રાણાયામથી ફાયદો જરૂર થાય છે. જેનાથી શરીર સુદૃઢ બને છે. વધુ શક્તિ સંગ્રહ કરવા સમક્ષ બને છે. પણ નીરોગી રહેવા માટે તે જવાબદાર નથી. ઉલટાના યોગાસન, પ્રાણાયામથી કેટલાય લોકોને અસાધ્ય રોગો લાગું પડેલ છે. મને શિર્ષાસન, સર્વાંગાસન, હલાસનથી કાનની કાયમી તકલીફ થઈ ગઈ છે તેમજ વજ્રાસનથી " પાઈલસ" ની તકલીફ થઈ ગયેલી. તેને માટે તો ખોરાક જ જવાબદાર છે. જેથી સવારથી બપોર સુધી મોંમાં કશું ન નાખવું, બપોરે લીલા પાન તથા ફળો લેવા અને રાત્રે એક સમય શાક અને અનાજવાળો સાદો પકવ ખોરાક લેવાથી શરીરની યોગ્ય દૈનિક સફાઈ થાય છે અને ઘસારો પણ પૂરાય છે. અઠવાડિયે કે પંદર દિવસે એક ઉપવાસ (પાણી કે ફળ પર) અને તેવા જ છ માસિક નવરાત્રી ઉપવાસથી શરીરનું સર્વિર્સીગ અને ઓવરહોલીંગ થઈ જાય છે અને તે રીતે શરીર નિર્મળ રહેતાં નીરોગી રહે છે રાઘેલા ભોજન લઈએ, તો જ નિરોગી રહેવા ઉપવાસની જરૂર

જે ભોજન અડધું પાકેલું અને અડધું કાયું, સૂકાઈ ગયેલા રસનું, સ્વભાવે જ દુર્ગંધી, વાસી અને ઝેંદુ છે તથા જે અપવિત્ર પણ છે, એ ભોજન તામસી માણસને ગમતું હોય છે. ॥૧૦॥

એક જ કુટુંબમાં, અરે ! સગા ભાઈ-બહેનમાં પણ આ ભિન્નતા આપણને ઘેર ઘેર જોવા મળે છે. એકને તીખું - તળેલું - ખાટું - ખાટું પસંદ છે તો બીજાને ગળ્યું, સાદું ભોજન પસંદ છે. જેવી જેની પ્રકૃતિ, જેવો જેનો સહજ સ્વભાવ. આથી જ તો વિવિધ જાતની વાનગીઓ અસ્તિત્વમાં આવી.

સ્વાભાવિક જ આયુષ્ય, બુદ્ધિ, બળ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રીતિ વધારનાર ભોજન શ્રેષ્ઠ ભોજન છે. એટલે કે તે સાત્ત્વિક ભોજન છે.

રાજસી ભોજન દુઃખ, ચિંતા તથા રોગોને જન્માવનાર છે. જે મધ્યમ ભોજન છે. જ્યારે તેનાથી હલકું તેવું કનિષ્ઠ ભોજન 'તામસી' છે. આ ભોજનના પ્રકાર થયા -

આપણો સવાલ તો જુદો જ છે. ભારે, મધ્યમ તેમજ હલકા ભોજન કયા સમયે આરોગવા તે છે. આથી ઉપરની વ્યાખ્યા સુસંગત જણાય નહીં તેવું લાગે. હકીકતે જ્યારે પણ ખાઓ, જેવું ખાશો તેવું પરિણામ મળશે.

હલકું, મધ્યમ કે ભારે, સવાર, બપોર કે રાત્રે જો સાત્ત્વિક ખાશો તો તેમાં જણાવેલ પરિણામ મળશે. રાજસી અને તામસી ખાશો તો તેવા પરિણામો મળશે. આનો સ્પષ્ટ અર્થ એ થયો કે ક્યારે ભારે, હલકું ખાવું તે અહીં અસ્થાને છે. સાત્ત્વિક, રાજસી કે તામસી ખાવું તે અગત્યનું છે.

સ્વાભાવિક જ આપણે નિરોગી રહેવું છે તો સાત્ત્વિક ભોજન પસંદ કરવું જોઈએ. જે ભગવાન શ્રી રામચંદ્રજી ખાતા, જે ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ માગે છે, જે ઋષિ-મુનિ આરોગતા, જે શાકાહારી પશુઓ ખાય છે. જે છે પત્ર, પુષ્પ, ફળ અથવા તો કંદ-મૂળ, ફળ, પાન અને પાણી એટલે કે વનસ્પતિજન્ય આહાર એટલે કે શાકાહાર.

હવે જો આ ભોજન જ આરોગીશું તો સવાર-સાંજ કે હલકા-ભારેનું કોઈ જ મહત્વ રહેતું નથી. ભુખ લાગે ત્યારે ખાઓ, તરસ લાગે ત્યારે પીઓ. વાત ખતમ.

જેમ નશાખોર શરાબી / દારૂડીયાને દારૂ વગર ચાલતું નથી તેમ આપણને રાંધેલ ભોજન વગર ચાલતું નથી. જે ખરાબ છે રોગ ઉપજાવનાર છે છતાં ખાવું છે તો હવે સવાલ એ આવે છે કે આવું દૂષિત ભોજન, મડદાલ ખોરાક, સત્વલીન આહાર ક્યારે લેવો ? જે સ્વાભાવિક જ કુપાય છે, પચવામાં ભારે છે, જે ખાવાથી ઉંઘ આવે છે. એટલે કે આવું ભોજન લીધા બાદ ઉંઘવું જરૂરી બની જાય છે. તે શરીરની કુદરતી જરૂરિયાત બની જાય છે. ઉંઘવા માટે જ ભગવાને રાત્રીનું નિર્માણ કરેલ છે. જેથી આવું ભોજન રાત્રે જ લેવું જોઈએ.

બીજી રીતે જોઈએ તો - રાત્રે ભારે ભોજન લઈને ઉંઘી જવાથી તમામ શક્તિ પચાવવામાં લાગી જાય છે. જેથી પાચન સાફ થાય છે. પરંતુ આમ ન કરતાં ભોજન લીધા બાદ શારીરિક, માનસિક શ્રમ કરીએ તો પાચન માટે કામે લાગેલ શક્તિમાંથી જ શક્તિ તે માટે વપરાશે જેથી પાચન માટેની શક્તિમાં ઘટાડો થતાં પાચનક્રિયા મંદ પડશે. આમ જોતાં યોગ્ય પાચન માટે પણ એ જરૂરી છે કે રાત્રે જ ભારે ભોજન લેવામાં આવે.

અન્ય રીતે જોઈએ તો - ‘પંચતત્વ આધારિત ભોજનપ્રથા’માં જણાવ્યા અનુસાર શરીરને પાંચે તત્વો - આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી ક્રમશઃ હલકાથી ભારે ક્રમમાં આપવા યોગ્ય છે. આકાશ ઉઠતાની સાથે હલકામાં હલકું બાદ વાયુ અને અગ્નિ મધ્યમ તેમજ જળ અને પૃથ્વી ભારે આપવા જોઈએ - આમ, રાત્રે ભારે ભોજન જમવું જોઈએ. વિસ્તૃત માહિતી માટે ‘નવી ભોજનપ્રથા - ‘પંચતત્વ.....’ વાંચી જવા વિનંતી.

આયુર્વેદના મતે ‘દ્યોષાન્ આહાર વર્જતઃ’ આહાર ન લઈએ ત્યારે દ્યોષો દૂર કરવાનું / સફાઈનું કાર્ય જઠરાગ્નિ કરે છે. સફાઈ માટેનો યોગ્ય સમય છે : ‘સવારનો’ એટલે સવારે ભોજન ન લઈને સફાઈ કાર્ય થવા દેવું જોઈએ. બાદમાં મધ્યમ અને ત્યારબાદ ભારે ભોજન લેવું હીતકર રહેશે.

ખેતરમાં પાક લંઘાય, પછી તેને ખાતર અને પાણી અપાય છે. જો તે પહેલા અપાય, તો છોડ રોગિષ્ટ બની જાય છે. તેમ આપણે ઉઠ્યા બાદ શ્રમ કરવો જોઈએ જેથી ભૂખ તરસ લાગે અને શરીર લંઘાવા લાગે. બાદમાં ભોજન-પાણી આપવા જોઈએ.

આયુર્વેદમાં પણ કહેવાયું છે કે ‘‘લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્’’ - લાંઘણ કરવાથી રોગ પણ નાબુદ થઈ જાય છે. તો જો નિરોગી લાંઘણ કરે, તો સ્વાભાવિક જ તેને ઘણો ફાયદો થાય. આથી જ તો તમામ શાસ્ત્રોમાં ઉપવાસનું વિશેષ મહત્વ દર્શાવેલ છે. લાંબા ઉપવાસ (લાંઘણ) થઈ શકે તો સાફ. પરંતુ તે ન થઈ શકે, તો કમ-સે-કમ હર હંમેશા ટૂંકા ઉપવાસ - અર્ધા દિવસના કરીએ. જેથી પેટનો ખાડો કંઈક ખાલી થાય, તો નવું નાખી શકાય. આ રીતે જોતાં પણ સવારે ન જમવું અથવા હળવું ભોજન લેવું યોગ્ય છે.

ભોજનથી શરીર નિર્માણ થાય છે અને તેનાથી જ તેની મરામત થાય છે. જેથી પહેલા ઘસારો લાગે બાદમાં તેને પુરવાનો હોય. જેથી પણ દિવસ દરમિયાન શ્રમ કરીને ઘસારો લાગે બાદ ભોજનથી તે ઘસારો પુરાય.

એક કહેવત મુજબ : ‘‘ મારીને ભાગી જવું પાય ને સૂઈ જવું.’’

આમ, આવી અનેક તાર્કિક દલીલોથી પોતાના તર્કને સૌ વાજબી ઠેરવવા કોશિષ કરે તે સ્વાભાવિક છે. જેથી ક્યો તર્ક સાચો ? કોને માન્યતા આપવી ? એ સવાલ પણ

થવાની નથી જ તે નક્કી વાત છે. આમ જો આપણે પણ સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, આનંદ, જ્ઞાન, પ્રેમ માટે બાહ્ય પ્રયાસો કરીશું તો પેઢીઓની પેઢીઓ જતી રહેશે તો પણ તે મળશે નહિ. કારણ કે જે જ્યાં છે જ નહીં તેને ત્યાં શોધવા જતાં પ્રાપ્ત થવાની શક્યતા જ નથી તે સ્વાભાવિક છે. બીજી રીતે જોઈએ તો ‘સ્વાસ્થ્ય’નો અર્થ જ છે, ‘સ્વમાં સ્થિત થવું તે’ તેના બદલે આપણે પર સ્થિત થઈએ છીએ અને તેથી જ રોગનું કારણ અંદર ન શોધતાં ‘પરિસ્થિતિ’ને જવાબદાર ગણી તેને અનુરૂપ બાહ્ય પ્રયાસો કરતા રહીએ છીએ. જે સ્વાભાવિક જ સાચી દિશાનાં ન હોવાથી પરિણામ પણ સાચું મળતું નથી અને ભ્રામક ખ્યાલ પાછળ ભટક્યા કરીએ છીએ. મરછર કરડવાથી મેલેરીયા થવો, જીવાણુઓથી અન્ય રોગો થવા, વાતાવરણ બદલવાથી શરદી, તાવ થવો વગેરે બાહ્ય કારણો માનીને મરછરથી બચવાના પ્રયાસો કરવા, જીવાણુઓથી બચવા તેના માટે જરૂરી પ્રયાસો કરવા, વાતાવરણ સામે રક્ષણનાં સાધનો ઉભા કરવા વગેરે બાહ્ય પ્રયાસોમાં લાગ્યા રહીએ છીએ અને છતાં રોગ તો થાય જ છે. તે જ રીતે કસરત કરીને ખોરાક પચાવવાની ભાવના તેમજ પસીના વાટે મળ બહાર નીકળી જવાની ભાવના, યોગાસનો, પ્રાણાયામ દ્વારા રૂઢિરાહિરસણ તંત્ર, શ્વસનતંત્રને કાર્યક્ષમ રીતે ચલાવીને નિર્મળ રાખવાની ભાવના રહેલી જણાય છે જે સર્વે બાહ્ય પ્રયાસો છે.

આને બંધ બેસતો હકીકતે બનેલો બનાવ ટૂંકમાં પ્રસ્તુત છે. અમો છાત્રાલયમાં રહેતા ત્યારે ગૃહપતિને સંચાલકે પૂછ્યું કે છાત્રાલયમાં સફાઈ કેવી રહે છે ? જવાબ હતો, ‘દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત ઝાડુ મરાવું છું - સફાઈ સારી રખાવું છું’ સંચાલકે કહ્યું - દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વખત ઝાડુ મારવાની જરૂરીયાત જ બતાવે છે કે ગંદકી ખૂબ જ થાય છે. તમારા છાત્રોને એવી ટેવ પાડો કે ગંદકી થવા જ ન દે જેથી ત્રણ ત્રણ વખત ઝાડુ મારવાનો સવાલ જ ઉપસ્થિત નહીં થાય.

રોગનું મૂળ કારણ છે - શરીરમાં એકત્રિત થતો મળ. શરીરમાં સ્થિત ભગવાનનું મુખ્ય કાર્ય જ એ છે કે શરીરમાં મળ જમા થવા ન દેવો. શરીરના: બંધારણ અને ઘસારાને પૂરવા માટે ખોરાક આવશ્યક છે. ખોરાકમાંથી જ રક્ત, હાડ માંસ વગેરે બને છે અને પોષાય છે. ખોરાકમાંથી આ રીતે જોઈતું સત્વ યોગ્ય જગ્યાએ વપરાય જાય છે. પછી જે વધે છે તેને શરીર મળ - મૂત્ર - પસીના કે અન્ય રીતે બહાર ફેંકી દે છે અને આ પ્રક્રિયામાં કાર્યરત હોજરી, આંતરડા વગેરેને પણ સાફ કરી નવી પરિસ્થિતિ માટે તૈયાર રાખવા તેની સાફ સુફી કરે છે. જો આટલું આપણે બરાબર સમજીએ તો હવે આપણે એ તકેદારી રાખીશું કે એવો ખોરાક લઈએ જેમાં જરૂરી સત્વોનું પ્રમાણ વધુ હોય અને મળનું પ્રમાણ ઓછું હોય તેમજ એવો ખોરાક લઈએ જે મળની સફાઈમાં મદદરૂપ થાય અને જરૂરી સત્વ પણ મળી રહે. વળી એવા સમયે ખોરાક લઈએ જ્યારે સાફ સફાઈનું કામ પૂર્ણ થઈને નવી સ્થિતિ માટે આપણું પાચન તંત્ર તૈયાર થઈ ગયું હોય. એટલા



વધારાનો ખોરાક પેટમાં ગયો તેનો યોગ્ય નિકાલ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરી નાખવા સલાહભર્યું છે. દાઝ પીવામાં દાઝડીયાને પણ મજા આવે છે. પણ તે મજા કેટલી ખતરનાક છે તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. તેવું જ ભોજનની મજા માણવાનું પરિણામ ભોગવવું પડે છે.

શંકા : ૨૬

તપ - સેવા - સુમિરનની સાધના અપનાવનારે નીરોગી રહેવા કસરત, યોગાસનો, પ્રાણાયામ વગેરે કરવું જરૂરી ખરૂં કે ?

સમાધાન :

નીરોગીપણું તે શરીરની સાહજિક સ્થિતિ છે. દરેકનાં શરીરમાં ઇશ્વર રહેલ છે. જ્યાં ઇશ્વર ખુદ હાજર હોય, ત્યાં રોગની સંભાવના કઈ રીતે હોઈ શકે ? આમ છતાં આપણે જાણીએ છીએ કે હાલનાં સમયમાં બાળકનાં જન્મ પહેલાંથી જ તેની દવા તેની માતાનાં શરીર દ્વારા શરૂ થઈ જાય છે. જન્મતાની સાથે દવા અપાય છે. ઉછેર દરમિયાન વિવિધ દવાઓ અપાય છે અને છેલ્લાં શ્વાસ સુધી દવાનો આશરો ચાલુ ને ચાલુ જ રહે છે. ગરીબ કે તવંગર, શ્રમિક કે બેઠાડુ જીવન જીવનાર, ગામડાનો કે શહેરનો, સામાન્યજન કે ડૉક્ટર, ભોગી કે યોગી, સંસારી કે સન્યાસી, બજાર ખાનાર કે બજાર ન ખાનાર, ખાવા માટે જીવનાર કે જીવવા માટે ખાનાર, નાસ્તિક કે આસ્તિક, માંસાહારી કે શાકાહારી તેમજ સાધુ, સંતો, વિરકતો સૌ કોઈ રોગિષ્ટ છે અને દવાને સહારે જીવન વિતાવ્યે જાય છે. ટૂંકમાં કોઈ વર્ગ એવો નથી જે બિમાર નથી તે સૌ નીરોગી રહેવાના અનેકવિધ ઉપાયો તો કરે જ છે. કોઈ કસરત કરે છે એવટે મોર્નિંગ વોક, ઇવનિંગ વોક વગેરે કરે છે, કોઈ યોગાસનો કરે છે. કોઈ પ્રાણાયામ કરે છે અને છતાં બિમાર છે. હા, એટલું સાચું છે કે જે કોઈ આવા પ્રયાસો નથી કરતાં તેની સરખામણીમાં કદાચ આવા પ્રયત્નો કરનારનું સ્વાસ્થ્ય વધુ સાફ હોય પણ છતાં બિમાર તો છે જ. સંપૂર્ણ નીરોગી તો નથી જ. કુસ્તીબાજ, પહેલવાન, રમતવીરોની બિમારીઓ જગપ્રસિદ્ધ છે. હૃદયગી આખી યોગાસનો પ્રાણાયામનો આશરે લેનાર પણ ગંભીર બિમારીઓનો ભોગ બનેલનાં પૂરતાં પ્રમાણે છે. આથી એ સ્પષ્ટ છે કે કસરત, યોગાસનો, પ્રાણાયામથી સંપૂર્ણ નીરોગી રહેવું શક્ય નથી. આ બધા બાહ્ય સાધનો છે. આંતરદૃષ્ટિ કરવાથી ખ્યાલ આવશે કે ઇશ્વર જો આપણા શરીરની અંદર રહેલ છે તો તે સત્ ચિત્ આનંદ સ્વરૂપ હોવાથી તેનાં સર્વે ગુણો પણ અંદર જ રહેલ છે. જેમ મૃગની નાભિમાં કસ્તૂરી છે પણ એ બહાર શોધ્યા કરે છે. જેથી તેને તે પ્રાપ્ત થતી નથી. તેનાં પૂર્વજીને પણ પ્રાપ્ત થઈ નથી અને તેનાં વંશજો પણ જો કસ્તૂરી શોધવાની તેની તે જ બાહ્ય રીત અપનાવશે તો તેમને પણ પ્રાપ્ત

એટલો જ મહત્વનો બની રહે છે. આપણે તો ટપાકાથી શી નિસ્ખત છે ? આપણે તો રોટલાથી મતલબ છે. તો શા માટે આવી પળોજણમાં પડવું ? આથી જ મેં શરૂઆતમાં કહ્યું તેમ પ્રયોગ કરો. પરિણામ મેળવો. ખાયને ખાત્રી કરો.

ભોજન બાબતે હજુ થોડું ઉડાણથી વિચારીએ તો ભોજનના ત્રણ પ્રકાર આરીતે પણ પાડી શકાય.

(૧) રોગીનું, (૨) ભોગીનું અને (૩) યોગીનું ભોજન

(૧) એવું ભોજન જેનાથી રોગ થાય જે આપણે આગળ જોઈ ગયા. રાજસી તથા તામસી, રાંધેલું, વાસી તેમજ માંસાહાર (દૂધ પણ માંસાહાર જ છે.) વગેરે.

(૨) જે સ્વાદ ભોગવવા લેવાઈ રહ્યું છે તે સાત્ત્વિક ભોજન. જેનાથી નીરોગી પણ રહેવાય છતાં ભોગ ભોગવ્યાનો સંતોષ પણ થાય- “આ છે ભોગીનું ભોજન.”

(૩) એવું ભોજન જેનાથી ક્રમશઃ અધ્યાત્મ માર્ગે ઉન્નતિ થાય. જે માટે ભોજનનો ભારેથી હલકા તરફ ક્રમશઃ ત્યાગ કરાતો જાય અને મોં દ્વારા લેવાતું ભોજન જ બંધ થઈ જાય, પાણી પણ નહીં. એટલું જ નહીં નાક દ્વારા શરીરમાં જે પ્રાણવાયુ જાય છે તે પણ એક પ્રકારનું ભોજન જ છે. તે પણ બંધ થઈ જાય. હવે શરીર વાતાવરણમાંથી સૂક્ષ્મ આહાર ગ્રહણ કરવા લાગશે - આ છે યોગીઓનું ભોજન.

આમ, ભોજન એ પસંદગીની બાબત છે. ભોજન રોગ, ભોગ અને યોગ (મિલન, આત્મા અને પરમાત્માનું, જીવ અને શિવનું મિલન) સુધી પહોંચાડનાર છે. પસંદગી આપણા હાથમાં છે. મત મતાંતરો છે અને રહેશે. વિવેક બુદ્ધિપૂર્વક પ્રયોગ કરી જાતે જ નિર્ણય લો.

શંકા : ૧૬

પ્રસંગોપાત બપોરે રાંધેલ ભોજન ખાવાની જરૂર પડે તો શું કરવું ?

સમાધાન :

સમાજમાં રહીએ છીએ એટલે આવા પ્રસંગો બનવા સ્વાભાવિક છે. આપણે ત્યાં મહેમાન આવે ત્યારે, આપણે કોઈને ત્યાં મહેમાન બન્યા હોઈએ ત્યારે, લગ્ન પ્રસંગે કે અન્ય પાર્ટીમાં જવાનું થાય ત્યારે આવા અનેક પ્રસંગોએ આ સવાલ ઉભો થતો હોય છે. સાચું તો એ છે કે જો એક યા બીજા બહાને છૂટ મૂકવાની શરૂ કરશો તો આવા પ્રસંગો તો ચાલતા આવ્યા જ કરવાના. જેથી નવી ભોજનપ્રથા અનુસરવી મુશ્કેલ બની જશે. આપણે ત્યાં કોઈ મહેમાન આવે ત્યારે આપણે તેમના માનમાં સારામાં સારી રસોઈ બનાવીને જમાડીએ. પરંતુ આપણે તો કાચું જ ખાઈએ. આપણે ત્યાં મહેમાન આવે તે યા પીતા હોય તો તેમને યા પાઈએ છીએ. પરંતુ જો આપણે યા નથી પીતા તો તેમને કંપની આપવા આપણે યા પીતા નથી અને છતાં મહેમાનને ખોટું પણ નથી લાગતું. કારણ કે તેઓ જાણે છે કે આપણે યા પીતા નથી. બસ આવું જ ભોજનની બાબતમાં

પણ બની શકે. અમે આ જ રીતે વર્ષોથી રહીએ છીએ. અમોને કશી જ મુશ્કેલી નડતી નથી. ઉલટાના મહેમાન આપણો અપકવ આહાર જોઈને જાણવા ઇચ્છે છે અને આપણને થયેલ ફાયદાઓ જ્યારે તે જાણે છે ત્યારે તેઓ પણ આ પ્રયોગ પોતાની જાત પર કરવા પ્રેરાય છે અને તે રીતે તેમને પણ ફાયદો થતાં આપણને પણ સેવા કર્યાનો આત્મસંતોષ મળે છે.

કોઈને ત્યાં આપણે મહેમાન બનીએ ત્યારે શરૂ શરૂમાં આપણને ક્ષોભ થાય છે કે ક્યાં કોઈને હેરાન કરવા ? પરંતુ ખરેખર આમ બનતું નથી. બધાને આપણી ભોજન પ્રથાનો ખ્યાલ આવી જ ગયો હોય છે. જેથી તેમણે આપણે માટે તેવી સગવડ રાખી જ હોય છે. આવો અમારો લાંબા ગાળાનો અનુભવ છે. કોઈ જગ્યાએ કશી જ તકલીફ પડતી નથી. ઉલટાનું એવું બને છે કે કમ સે કમ એ દિવસ પૂરતાં યજમાન પરિવાર પણ વત્તે ઓછે અંશે આપણને કંપની આપવા કાચું ખાવાની કોશિષ કરે છે અને તે રીતે નવો રાહ વિચારવાની તેમને પણ એક ઉમદા તક મળી જાય છે.

લગ્ન પ્રસંગ કે તેવા અન્ય સારા / માઠા પ્રસંગોએ કે પાર્ટીમાં જવાનું થાય ત્યારે સામાન્ય રીતે સલાહ હોય જ છે, જે ખાઈ લેવાય. અત્યારે તો નાના-મોટા શહેર કે ગામડામાં પણ શાક-ભાજી-ફળ-ફળાદી મળી રહેતા હોય છે. તે આપણે જાતે ખરીદી લાવીને બધાની વચ્ચે ખાવાથી સામેવાળાને આપણે બોજરૂપ પણ નથી બનતા અને વિશાળ સમુદાય આપણું જોઈને તેવું કરવા પ્રેરાય છે તે મોટી સેવા છે.

હાલના પ્રસંગોમાં આપણી હાજરી મહત્વની હોય છે. ખાધું કે ન ખાધું તેનું એટલું મહત્વ હોતું નથી. કંઈ અગવડ જેવું જણાય તો તેવે વખતે એક ટંક ન ખાવું. તેનાથી કંઈ આભ તૂટી પડતું નથી. ઉલટાનું ઉપવાસ કર્યાનો ફાયદો મળે છે.

અમારે તો આ રીતે વીશ-વીશ વર્ષ વિતી ગયા. અમોને ક્યારેય કોઈપણ પ્રકારની તકલીફ પડી નથી અને અમારી સાધના રાખેતા મુજબની જ ચાલે છે.

આમ છતાં કોઈપણ કારણસર માની લો કે અપોરે રાંધેલ જમવાની જરૂર જ પડી તો તેને અપરાધ ગણી દંડ સ્વરૂપે કે પશ્ચાતાપ રૂપે બીજા દિવસે નિર્જળા ઉપવાસ કરી નાખો. પાપ થયું તો પ્રાયશ્ચિત્ત કરી લઈએ.

શંકા : ૧૭

પાન ક્યા ક્યા ખવાય ? કાચું શું શું ખાવું ? રાંધેલ ભોજનમાં ક્યાં ભોજન સાફ ? બાફેલ-શેકેલ કે તળેલ ?

સમાધાન :

સામાન્ય રીતે જે ઋતુમાં જે પાન ઉપલબ્ધ હોય તે ખવાય. જેવા કે - પાલખ, મેથી, કોથમીર (ધાણાભાજી), તુલસી પત્ર, ફૂદીનો, અજમો, પત્તા કોબીજ, મીઠો લીમડો, આ સામાન્ય રીતે સમાજમાં પ્રચલિત અને સર્વ સ્વીકૃત છે.

સુધી કશું જ ખાવું નહીં (આકાશતત્વ) અપોરે લીલાપાન તથા ફળ (વાયુ અને અગ્નિતત્વ) અને રાત્રે શાક તથા અનાજ (રોટલા, રોટલી, કઢી, ખીચડી, દાળ, ભાત વગેરે)

(જળ અને પૃથ્વી તત્વ) તેમાં પણ રાત્રે અનાજની માત્રા ઓછામાં ઓછી તેની જગ્યાએ વધુ શાક, ફળ અને લીલાપાનને સ્થાન આપવું હિતાવહ છે. અમારા કુટુંબની સ્ત્રીઓ આ પ્રથા અપનાવે છે.

દૈનિક છ-સાત લીટર્સ દૂધ આપતી ગાય તેમજ દશ-બાર લીટર્સ દૂધ આપતી ભેંસ રાંધેલ ખોરાક કે ઘી-દૂધ ખાતા નથી. તો પછી એક-દોઢ લીટર દૂધ માટે સ્ત્રીએ રાંધેલ ખોરાક તેમજ દૂધ-ઘી ખાવા જ જોઈએ તેવી માન્યતા કેટલી વજૂદ વિનાની લાગે ?

ઉલટાનું આવું ભોજન લેવાથી દૂધની ગુણવત્તા બગડે છે. જેથી બાળકનાં શરીરનું બંધારણ ખામીયુક્ત થાય છે અને તે કુપોષણનું શિકાર બને છે.

વધુ માહિતી માટે લેખકની 'બાળ ઉછેર' પુસ્તિકા વાંચી જવા વિનંતી.

શંકા : ૨૫

"I take food as a fun" - શું તે વ્યાજબી છે ?

સમાધાન :

ઉપરોક્ત પ્રશ્ન એક સેમીનારમાં માફ વક્તવ્ય પૂરું થાય બાદ એકાંતમાં એક ડૉક્ટરે પૂછેલ. તેમને મારો જવાબ હતો - "Fun should not be for ever & Fun should not be harmful" (ફન શૂડ નોટ બી ફોર એવર એન્ડ ફન શૂડ નોટ બી હાર્મફુલ. મોજશોખ કાયમ માટે ન હોવા જોઈએ અને તે નુકસાનકર્તા ન હોવા જોઈએ.)

આજકાલ મોટા ભાગના લોકો એ ભોજનને મોજશોખનું સાધન બનાવી લીધું છે. જે વધુ ખાઈ શકે તેની પ્રતિષ્ઠા સમાજમાં હોય છે. અમો પણ કોલેજમાં ભણતાં ત્યારે ખાવાની હરીફાઈ ચાલતી. વધુ ખવાય તે માટે ભોજનના સમય પહેલાં વિવિધ પ્રકારનો શારીરિક શ્રમ કરતાં અને પછી સો-સો ગુલાબજાંબુ અથવા તો ૧૦-૧૨ લાડુ કે ૧૦-૧૨ ધારી કે ૧૫-૨૦ ફુટસલાડના ગ્લાસ પી જતાં. "ખોરાકમાં શક્તિ છે" તેવા ભ્રમથી આવું વધુ પડતું ખાવામાં ખૂમારી સમજતા. પણ હવે ખ્યાલ આવે છે કે તે વધારાના ખોરાકથી જ શરીર યુવાનીમાં જ ઘરડું થઈ ગયું - વાળ વહેલા સફેદ થયા, દાંતનો દુઃખાવો અને દાંત પડવાનું શરૂ થયું, ચશમા આવ્યા, કાનની તકલીફ થઈ વગેરે આમ ન ભરપાઈ થઈ શકે તેવું નુકસાન વેઠ્યું. ખોરાક શા માટે જરૂરી છે ? ક્યારે લેવો, કેટલો લેવો અને શું લેવો તે જો જાણતાં હોત તો આવું દુષ્પરિણામ મળત નહીં. આમ એ સ્પષ્ટ છે કે ભોજનને મોજશોખનું સાધન ગણવું તે ખતરનાક ખેલ છે. પ્રસંગોપાત ક્યારેક આનંદ-પ્રમોદ ખાતર થોડું વધુ ખાઈ નાખીએ તે અલગ વાત છે. આમ છતાં તે

છે લોખંડ, રબ્બર, પ્લાસ્ટિક વગેરેથી જ્યારે ચાલે છે. ડિઝલ, પેટ્રોલ, સ્ટીમ વગેરે શક્તિથી (૩) બળદગાડું બને છે. લાકડું, લોખંડ, રબ્બરથી. ચાલે છે બળદની શક્તિથી. આમ, બંધારણની વસ્તુ અલગ છે. જ્યારે ચાલક બળ અલગ છે. આ જ રીતે આપણું શરીર બનેલ છે. પાંચ તત્વોનું

છિતિ જલ પાવક ગગન સમીરા ।

પંચ રચિત યલ અધમ સરીરા ॥

જ્યારે ચાલે છે ઇશ્વરીય શક્તિથી જે માણસને ઉંઘ કે ધ્યાન વખતે મળે છે. આમ શરીરના બંધારણ માટે અને શરીરના ઘસારા માટે માતાના શરીર મારફત બાળકનો ગર્ભ પોષાય છે. જેથી સામાન્ય સંબંધોમાં જે ખોરાકની જરૂર પડે તેનાં કરતાં વધુ પ્રમાણમાં ખોરાકની જરૂર સગર્ભા સ્ત્રીને તેમજ બાળકને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીને રહે તે સહજ સ્વાભાવિક છે. ભોજન પ્રણાલી સંબંધે વિચારવામાં આવે તો પાંચ તત્વોનું શરીર બનેલ હોવાથી પાંચે પાંચ તત્વો યોગ્ય સમયે યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘસારા અનુસાર હરહંમેશ પૂરા પાડવામાં આવે તેવી ભોજન પ્રણાલી વાજબી ગણાય.

ખોરાકની માત્રા ઘસારાના પ્રમાણમાં લેવાય. શરીરને ઘસારો શારિરીક શ્રમનાં પ્રમાણમાં લાગે. તેથી જેમને શારિરીક શ્રમ વધુ હોય તેમને ઓછા શારિરીક શ્રમની સરખામણીમાં ખોરાકની માત્રાની વધુ જરૂર રહે. સગર્ભા સ્ત્રી, પ્રસુતા સ્ત્રી તેમજ સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીએ તેમની સામાન્ય જીવનશૈલીના પ્રમાણમાં વધુ માત્રામાં ખોરાકની જરૂર રહે તે સ્વાભાવિક છે. પરંતુ દૂધ - ઘી - સૂકામેવા - કઠોળ વગેરે શક્તિદાયક ખોરાક લેવો તે ભ્રામક ખ્યાલ છે. ખોરાકની ગુણવત્તા જોઈએ તો ખાવાના ચાર તત્વોમાં વાયુ તત્વ ઉત્તમ ખોરાક છે, અગ્નિતત્વ મધ્યમ છે. જ્યારે જળ અને પૃથ્વીતત્વ કનિષ્ઠ છે. સ્થૂળતાની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે તો પૃથ્વીતત્વ સૌથી વધુ સ્થૂળ છે. જળ તત્વ તેનાથી ઓછું સ્થૂળ છે. અગ્નિતત્વ જળથી ઓછું સ્થૂળ છે. વાયુ તત્વ સૂક્ષ્મ છે. જ્યારે આકાશતત્વ સૂક્ષ્મતમ છે. આથી એ સ્પષ્ટ છે કે ઘી - દૂધ - કઠોળ આ બધા જ સ્થૂળ, ભારે અને કનિષ્ઠ ખાદ્ય છે અને તેથી જ પ્રસુતિ પછી સ્ત્રીનું શરીર સ્થૂળ - બેડોળ - કદરૂપું થઈ જાય છે. ખરેખર જે બાળકનું સાફ પોષણ, સારી વૃદ્ધિ, સારો શારિરીક તેમજ માનસિક વિકાસ ઇચ્છતા હોઈએ તો સગર્ભા અવસ્થાથી માંડીને બાળક સ્તનપાન કરતું હોય, ત્યાં સુધી ખાસ સ્ત્રીએ દૂધ, ઘી, કઠોળ છોડીને રાંધ્યા વગરનાં ફળ અને લીલાપાનને આહારમાં મુખ્ય સ્થાન આપવું જોઈએ. જેનાથી સ્ત્રીનું શરીર પણ સ્થૂળ અને બેડોળ બનતું અટકી જશે.

આમ, સગર્ભા, પ્રસુતા તેમજ સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીએ ભોજન પ્રણાલી તો પંચતત્વ આધારિત સમતોલ આહારની જ રાખવી જોઈએ. એટલે કે સવારથી બપોર

તે ઉપરાંત અળવીનાં પાન, નાગરવેલનાં પાન, પીપરનાં પાન, બિલીપત્ર, જામફળીનાં પાન, ખરખોડીનાં પાન, ઘરો, રજકો (ગદબ), આંકડાનાં પાન, વગેરે વગેરે અમો ખાઈએ છીએ. આમ છતાં આપણી મતિ મુંઝાય ત્યારે પશુને અનુસરવું.

આ બાબતે પશુ આપણા કરતાં વધુ અનુભવી છે / હૈયા સુઝવાળા છે.

કાચામાં સામાન્ય રીતે આપણે સલાડમાં વપરાતી વસ્તુઓને સર્વસ્વીકૃત ગણી છે. જેવી કે કોબી, ટમેટા, ગાજર, મૂળા, ખીટ, ટીંડોરા, કાકડી, ચીભડા અને વિવિધ જાતના ફળો.

તે ઉપરાંત દૂધી, ગલકા, તૂરીયા (ઘીસોડા), રીંગણ, ભીંડા, શકરીયા, બટાટા, ડુંગળી, લસણ વગેરે ખાઈ શકાય. (કોઈ ડુંગળી, લસણ, શકરીયા, બટેટા ન ખાતા હોય તો તેમણે તે છોડીને બાકીનું ખાવું.)

રાંધેલ ભોજન એ સાચા અર્થમાં ભોજન જ નથી. જેથી તે ખાવાથી કોઈ જ ફાયદો નથી. નુકસાન જ છે. આમ છતાં જગત આખું રાંધેલ ભોજનને જ આહાર માને છે. તે ન ખાય ત્યાં સુધી કાચું ગમે તેટલું ખાઈ હોય છતાં ખાઈ જ નથી તેવું મહેસુસ કરે છે. રાંધેલ આહાર ન લે ત્યાં સુધી જમ્યાનો સંતોષ જ થતો નથી. આથી રાંધેલ ભોજન ભલે નુકસાનકારક હશે છતાં ખાધા વગર રહેવાશે નહીં. કારણ કે તેની ટેવ પડી ગઈ છે. તેનું વ્યસન / બંધાણ થઈ ગયું છે. હવે વ્યસનીને વળી પસંદગી કેવી ? જેને ગુટખા, ખીડી, તમાકુ, દાડ વગેરેની લત જ લાગી ગઈ છે તે તેની ચુંગાલમાં ફસાઈ જ ગયો છે, પછી પસંદગીની વાત જ આવતી નથી. તે જેનો પણ વ્યસની છે તે લીધા વગર રહી શકશે જ નહીં.

આપણે પણ રાંધેલ ભોજનના ગુલામ / વ્યસની બની ગયા છીએ ત્યારે પસંદગીનો સવાલ જ ઉપસ્થિત થતો નથી. જે ભાવે છે અને જે ફાવે છે તે ખાઈએ. જો કે દાડીયો પણ ક્યો દાડ ઓછો નુકસાન કરે છે તેવો દાડ વધુ પસંદ કરશે. તેમ આપણે પણ ઓછું નુકસાનકારી રાંધેલ ભોજન પસંદ કરી શકીએ. આ માટે એક માપદંડ છે : 'ભારે પણાનો' જે પચવામાં વધુ ભારે હોય તે વધુ નુકસાનકારક હોવાથી ઓછું ખાવું જોઈએ. જ્યારે પચવામાં હલકો ખોરાક ઓછો નુકસાનકારક હોય તેની માત્રા/પ્રમાણ ભોજનમાં વધુ રાખવું જોઈએ.

આ દૃષ્ટિએ દાળ-ભાત, ખીચડી-કઢી, રોટલી-પૂરી, દૂધ-ઘી-તેલ વધુ નુકસાનકારી હોઈ ઓછા ખાવા જોઈએ. જ્યારે શાક-ભાજી પ્રમાણમાં ઓછા નુકસાનકારી હોઈ વધુ ખાવા જોઈએ. એટલે કે આપણો જેટલો ખોરાક હોય તેના ૬૦ થી

૭૦ ટકા શાકભાજી ખાવા ભેઠએ. જ્યારે ૩૦ થી ૪૦ ટકા બાકીનું અનાજ-કઠોળ એટલે કે દાળ-ભાત, ખીચડી-કઢી, રોટલી, દૂધ-ધી-તેલ વગેરે ખાવા ભેઠએ.

બીજા માપદંડ છે : ‘રંધાયું તે ગંધાયું’

ખોરાક રંધાવાથી સડવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે. આથી વાસી ખોરાક ન ખાવો એવું સમાજમાં પ્રચલિત છે. પરંતુ જે ખોરાક બહાર પડ્યે પડ્યે વાસી થઈને બગડે છે તે જ ખોરાક પેટમાં પડ્યે પડ્યે વાસી થઈને બગડે છે. આથી આવો ખોરાક એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો ભેઠએ કે તે સમયસર આગળ નીકળી જાય, બહાર ફેંકાઈ જાય, શરીરમાં જમા ન રહે. રંધવાની પદ્ધતિમાં મુખ્યત્વે બાફવાનું, શેકવાનું, તળવાનું હોય છે. આપણો અનુભવ છે કે બાફેલ ખોરાકમાં પાણીનું પ્રમાણ સવિશેષ હોઈને જલદીથી બગડે છે; શેકેલ ખોરાકમાં પાણીનું પ્રમાણ ઓછું હોઈને તેને બગડતા થોડી વધુ વાર લાગે છે. બાફેલ ખોરાકના કરતા મોડો બગડે છે. જ્યારે તળેલ ખોરાકમાં પાણી જલ ભાગનું બળી જાય છે. આથી આવો ખોરાક લાંબો સમય સુધી બગડતો નથી. આથી જ મુસાફરીમાં મુખ્યત્વે તળેલો ખોરાક લઈ જવાય છે.

આ દૃષ્ટિએ જોતાં બાફેલ આહાર વધુ જોખમી છે. શેકેલ ઓછો અને તળેલ સૌથી ઓછો જોખમી છે. પરંતુ જોખમી તો બધા જ છે. નુકસાનકારક તો બધા જ છે. આથી તેનાથી બધાથી બચવામાં જ ડહાપણ છે.

શંકા : ૧૮

જંદગી આખી રાંધેલ જ ખાધું છે. હવે એકાએક કાચા પર કેમ આવવું ?

સમાધાન :

વાત સાચી છે. મારી પણ એ જ હાલત હતી. પરંતુ જ્યારે મનથી એક વાત નક્કી થઈ ગઈ કે રાંધેલ આહાર નુકસાન કરે છે. તો એવો નુકસાનીનો ધંધો જાણી ભેઠને શા માટે કરવો ? આજ સુધી અજાણ હતા ત્યાં સુધી ખૂબ જ રાંધેલ વાનગીઓ ખાધી અને કાચા આહારને ભોજનમાં સ્થાન જ ન હતું. કાચું સલાડ પણ ‘ધાંસ - ફૂસ, ઢોરનો ખોરાક’ ગણીને ખાવાનું ટાળતો. આજે સ્થિતિ પલટાઈ ગઈ છે. રાંધેલ ખોરાક ખાવો જ મને પસંદ નથી. વર્ષોથી મારી પત્નીને હું કહું છું કે ઘરમાં રસોડું બંધ કર. તમામ રોગોનું મૂળ રસોડું જ છે. તેને પણ ઘણા જ રોગો જેવા કે માઇગ્રેઇન, એસીડીટી, સાંધાનો વા વગેરે વર્ષો જૂના કોઈપણ દવા કે અન્ય રીતે મટતા ન હતા તે રાંધેલ ભોજન ઓછું કરી કાચાનું પ્રમાણ વધારવાથી નિર્મૂળ થઈ ગયા. વર્ષોથી દવાની જરૂર પડી નથી. આટઆટલો સુધારો હોવા છતાં તે એક સમય રાત્રે રાંધેલ ભોજન ખાવાનો આગ્રહ જતો કરી શકતી નથી અને સાથોસાથ મને પણ જકડી રાખે છે. આને આસક્તિ કહીએ કે ભગવાનની માયા કહીએ કે વ્યસન કહીએ. જે કહીએ તે પણ આ હકીકત છે.

પ્રયત્ને માત્ર એક દિવસનો ઉપવાસ કરવો. ફરી થોડો સમયગાળો જવા દઈને બે દિવસનાં ઉપવાસ કરવા. આમ કરવાથી ઉપવાસ કરવાની પણ શરીરને ટેવ પડશે અને પોતાનો આત્મવિશ્વાસ વધતો જશે. જેથી એક સમય એવો આવશે કે પોતે જ નક્કી કરી શકશે કે હવે પોતાનાથી સાત, આઠ કે નવ દિવસના ઉપવાસ ચોક્કસ થઈ શકશે. આ પણ એક પ્રકારનો અભ્યાસ અથવા તો શારિરીક કેળવણી છે. આ રીતે ડાયાબીટીસ અથવા બીજા કોઈ પણ પ્રકારનો રોગી ઉપવાસ કરી શકે છે અને ઉપવાસ કરવા આવશ્યક પણ છે અને સર્વ રીતે ફાયદાકારક જ છે. માટે જ કહેવાયું છે કે ‘લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્’

શંકા : ૨૩

ચ્હા/કોફી પીવામાં તો કંઈ વાંધો નહીં ને ?

સમાધાન :

ચ્હા સૌથી ખતરનાક ભોજન છે. તેવું વૈશ્વિક સ્તરે વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોનું તારણ છે. દારૂ અને માંસ કરતા પણ છથી આઠ ગણા નુકસાનકારી તેજબ ચ્હામાં છે. ચ્હામાં વપરાતી ભૂકી / પત્તી / પાન ખૂબ જ તેજબી ગુણવાળા છે. દૂધ નુકસાનકારી છે. ખાંડ પણ સફેદ ઝેર છે. આ તમામ નુકસાનકારી વસ્તુઓને પાછા ખૂબ જ ગરમ કરવામાં આવે છે. જેથી નુકસાનીની માત્રા અનેકગણી વધી જાય છે. કોફી પણ ચ્હાની માસીઆઈ છે. ચ્હા બંધ કરવાથી ઘણા રોગોમાં ફાયદા થયાના પુષ્કળ દાખલાઓ છે.

શંકા : ૨૪

સગર્ભા સ્ત્રીએ તેમજ બાળકને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીએ કેવી ભોજન પ્રણાલી અપનાવવી જોઈએ ?

સમાધાન :

હાલના સમયમાં સમાજમાં એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે સગર્ભા સ્ત્રીએ, પ્રસુતા સ્ત્રીએ તેમજ બાળકને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીએ ધી, દૂધ, કઠોળ, સૂકામેવા જેવો વધુ શક્તિદાયક ખોરાક ખાવો જોઈએ. જેથી બાળકના શરીરનો ઉછેર સારો થાય અને માતાનું શરીર ક્ષીણ ન થાય. તેમજ માતાની શક્તિ જળવાઈ રહે.

આ માન્યતા પાછળનો મૂળભૂત ખ્યાલ એ છે કે ખોરાકથી શરીરનું બંધારણ થાય છે. તેમજ ખોરાકથી જ શક્તિ મળે છે. થોડુંક ઉંડાણપૂર્વક વિચારીશું તો ખ્યાલ આવશે કે જે ચીજ જેનાથી બને છે તેનાથી ચાલતી નથી. અનેક દાખલાઓ તે માટે આપી શકાય. જેમાંના થોડા અત્રે જણાવેલ છે. (૧) પંખો બને છે. લોખંડ, તાંબુ વગેરેથી જ્યારે ચાલે છે વિજળીક શક્તિથી (૨) ડિઝલ, પેટ્રોલ, સ્ટીમ એન્જીનો બને

માથું દુઃખવું કે શરીરનાં અન્ય અંગોમાં દુઃખાવો થશે, બાળી નાખવાની જરૂર હશે તો તાવ આવશે વગેરે... વગેરે... પોતાની અંદરના કચરાનાં પ્રકાર મુજબની સૌને અલગ અલગ અનુભૂતિ થશે. જેથી ગભરાઇ જવાની કે દવાખાને દોડી જવાની જરૂર નથી. પરંતુ જે કંઈ થઇ રહ્યું છે તે સફાઇ કાર્ય થઇ રહ્યું છે. જે શરીરને નિર્મળ કરવા થઇ રહ્યું છે અને શરીર નિર્મળ થશે તો જ તે નિરોગી થશે માટે જે કંઈ પ્રકારની તકલીફ અનુભવાય છે તે સારા માટે છે. કારણ કે તે જરૂરી જ છે. તેનાં વગર કચરો નીકળવો સંભવિત જ નથી માટે જેમ પ્રસુતિની પીડા પ્રસુતા સહન કરે છે તેવા જ ભાવથી આ પીડા સહન કરવી રહી. આમ છતાં પોતાને આ પ્રકારનો અનુભવ ન હોવાથી સાવચેતી રૂપે લેવાતાં પગલાની જાણ ન હોવાથી ડર લાગવો સ્વાભાવિક છે. આથી અનુભવી સાધકના માર્ગદર્શન હેઠળ જ ઉપવાસ કરવાની સલાહ છે તેમજ ‘ઉપવાસ’ માટેનું માર્ગદર્શન/માહિતી આપતું લેખકનું અન્ય સાહિત્ય જોવું. ઉપવાસ કરવા સહેલા છે પણ ઉપવાસ છોડવા તે ડહાપણનું કામ છે. જેમાં સમજ, ધીરજ અને દ્રઢ મનોબળની જરૂર પડે છે.

ડાયાબીટીસ થયેલો દર્દી માનસિક રીતે પણ ઉપવાસ માટે તૈયાર નથી હોતો. તેના માટે અનેક પુરાણા ભ્રામક ખ્યાલો જવાબદાર હોય છે અને જે દર્દી તૈયાર પણ થઇ જાય તો ડૉક્ટરો, સબંધિઓ, મિત્રો તેને રોકશે. આમ છતાં પણ જે તે ઉપવાસ કરશે અને ન કરે નારાયણ ને કંઈક શારીરિક તકલીફ કોઈક બીજા જ કારણે થશે તો સૌ કોઈ તેના પર તૂટી પડશે અને તકલીફ માટે ઉપવાસને કારણભૂત બનાવી દેશે અને તે રીતે પણ દર્દીનું મનોબળ તોડી નાખી તેને પાછો પાડશે. હકીકતે આવું વર્તન કરવા પાછળ તેઓનો કોઈ બદલો નથી હોતો. ઉલટાનો દર્દી પ્રત્યેનો પ્રેમ, સદ્ભાવ, સારી લાગણી હોવાના લીધે તેમ કરે છે. કારણ કે તેમનાં મનમાં ખોટા ભ્રાન્ત ખ્યાલો પડેલા છે. આથી આવી પરિસ્થિતિમાંથી બચવા માટે દર્દીએ ધીરે ધીરે ઉપવાસ તરફ આગળ વધવાનો રસ્તો અપનાવવો હિતાવહ છે. આ માટે સૌ પ્રથમ દર્દીએ પૃથ્વી તત્વ એટલે કે અનાજ - કઠોળ જે પ્રમાણમાં લેતા હોય, તે પ્રમાણ એકદમ ઓછી માત્રામાં ઘટાડતું જવું જોઈએ. આમ કરતાં કરતાં લાંબા ગાળે પૃથ્વી તત્વ ખોરાકમાંથી નીકળી જશે. તે પરિસ્થિતિને શરીર ટેવાઈ જાય ત્યારબાદ જળ તત્વ ઘટાડતાં જવું અને તેની જગ્યાએ તેટલા જ પ્રમાણમાં અગ્નિતત્વ ઉમેરતાં જવું. બરાબર તે જ રીતે અગ્નિતત્વમાં ઘટાડો કરતાં જઈને વાયુ તત્વને સપ્રમાણ વધારતા જવું. આમ કરતાં કરતાં અગ્નિતત્વ શૂન્ય પર આવી જશે અને વાયુ તત્વથી જ કામ ચાલતું થશે. બાદ વાયુ તત્વનો પણ ઘટાડો થતાં આકાશતત્વ પર આવી શકાશે. આમ એક પછી એક તત્વોનો ક્રમિક ત્યાગ કરતા રહેવાથી શરીર નવી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ થતું જશે, ટેવાતું જશે. જેથી ઉપવાસ વખતનાં ઉપદ્રવોનો સામનો ઓછો કરવો પડશે. વળી એકી સાથે લાંબા ઉપવાસ ન કરતાં પહેલા

આ મનની સ્થિતિ છે. મને રાંધેલ ભોજનનો મોહ છૂટી ગયો છે. ઉલટુ તે ખાવું સાફ નથી લાગતું. જ્યારે મારી પત્નીને આટઆટલો ચમત્કારિક ફાયદો હોવા છતાં તે એક સમય રાંધેલ ભોજનનો આગ્રહ છોડી શકતી નથી. આમ દરેકની માનસિક સ્થિતિ એક સરખી હોતી નથી. જેનું મન માની જાય છે તેનાથી સહજ છૂટી જાય છે. સંસારનો મોહ પણ છૂટી જાય છે જેમ કે મીરાબાઈ, નરસિંહ મહેતા, ભગવાન બુદ્ધ વગેરે... વગેરે... જ્યારે દુર્યોધન કહે છે કે હું જાણું છું છતાં છોડી શકતો નથી. આ માનસિક નબળાઈ છે.

આથી પણ આપણે રસ્તાઓ કાઢવા રહ્યા. રાંધેલ ભોજન એક ઝાટકે જેનાથી ન છૂટી શકે તે રોટલા-રોટલી, દાળ-ભાત, ખીચડી-કઢી વગેરેનું ભોજનમાં પ્રમાણ ઘટાડતા જાય અને તેટલું જ શાક-ભાજીનું પ્રમાણ વધારતા જાય. બપોરના ભોજનમાં પણ આ રીતે કરતા કરતા દાળ-ભાત-રોટલીને તિલાંજલી આપી દે અને શાકભાજી પર આવી જાય ત્યારબાદ શાકભાજી પણ ન ખાતા શાકભાજીનો સૂપ બનાવીને પીવાનું રાખે. પછી સૂપની માત્રા ઘટાડતા જાય અને ફળ તથા સલાડનું પ્રમાણ વધારતા જાય. આ રીતે ધીરે ધીરે કાચા પર આવી જવાશે. જે હવે હું આવી ગયો છું. મારી પત્ની એકાંતરે રાત્રે રાંધેલ ખાય છે.

શંકા : ૧૯

મારાથી તો ભૂખ્યાં જ નથી રહેવાતું તો આકાશતત્વ શી રીતે ગ્રહણ કરવું ?  
સમાધાન :

આકાશતત્વ શી રીતે ગ્રહણ કરવું ? તેમાં ‘ગ્રહણ કરવું’ તે ક્રિયા છે અને ક્રિયાને સાધના સાથે સંબંધ નથી. ‘સમજવું’ અથવા ‘માનવું’ તે જ બે રસ્તા છે. જે જ્ઞાન અને ભક્તિ માર્ગ અથવા વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનાં રસ્તા પણ કહી શકાય.

ભવાની શંકરો વન્દે શ્રદ્ધા વિશ્વાસ રૂપિણૌ ।

યાભ્યાં વિના ન પશ્યન્તિ સિદ્ધ્યાઃ સ્વાન્તઃ સ્થમિશ્વરમ્ ॥

(સિદ્ધ પુરુષોને પણ પોતાની અંદર રહેલ ઇશ્વર જેના વગર દેખાતો નથી તે ભવાની અને શંકરની શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રૂપે હું વંદના કરું છું.)

ક્રિયાને પોતાનું પરિણામ નથી. ભાવ પ્રમાણે પરિણામ મળે. જેમ કે ક્રિયા ચાલવાની હોય પણ સ્વાસ્થ્ય સુધારણા માટે મોર્નિંગ વોક કે ઇવર્નિંગ વોકમાં જનારને પ્રકૃક્ષિતતા જણાય છે. જ્યારે તેટલું જ નોકરી અર્થે ચાલતો ટપાલી થાકી જાય છે અને શરીર ઘસાતું જાય છે. તે જ રીતે ક્રિયા ‘ન ખાવાની’ હોય જેમાં સરહદે લડતાં સૈનિકો કે યાત્રાએ ગયેલાં યાત્રાળુઓને ખાવાની વસ્તુનો પુરવઠો નહીં પહોંચે તો ભૂખથી ૧૫-૨૦ દિવસમાં મરી જશે. જ્યારે તે જ ન ખાવાની ક્રિયાથી ઉપવાસીઓ તરી જશે, વગેરે

અનેક દાખલાઓથી સમજી શકાશે કે ક્રિયાને પોતાનું પરીણામ નથી. આથી જ સાચી વાત સમજવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જેથી શ્રદ્ધા અથવા વિશ્વાસનો જન્મ થશે.

તો સાચી વાત એ છે કે ‘ખોરાકમાં શક્તિ છે જ નહીં કે જે આપણે માની રહ્યા છીએ.’ ખોરાકમાં શક્તિ માનતા હોવાને લીધે સવારે ઉઠતાની સાથે નાસ્તો કરીએ છીએ. ચહા - દૂધ - કોફીથી પણ શક્તિ-સ્ફૂર્તિ મળશે તેમ માનીને આખો દિવસ અનેક વખત પેટમાં પધરાવ્યા કરીએ છીએ. આગ્રહવશ, સ્વાદવશ ખા-ખા કર્યા કરીએ છીએ. કસમયે અને જરૂરથી વધુ પેટમાં જતું ભોજન રોગનું કારણ બને છે. તેથી જ થાક લાગે છે, યુવાની ટુંકાઈ જાય છે. ઘડપણ વહેલું આવે છે. આયુષ્ય ઓછું થઈ જાય છે. કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, માનસિક વ્યગ્રતા રહે છે. આવા અનેક અનિષ્ટોનો ભોગ બનીએ છીએ. ખોરાકથી શરીર બંધાય છે અને શરીરનો ઘસારો પૂરાય છે. પાંચ તત્ત્વોનું શરીર બનેલ હોવાથી દિવસ દરમિયાન લાગતો ઘસારો પૂરવા પાંચ તત્ત્વો જોઈએ, જેને સમતોલ આહાર કહેવાય.

પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ. આ પાંચ તત્ત્વોમાં સૌથી હલકું આકાશતત્ત્વ છે અને સૌથી ભારે પૃથ્વી તત્ત્વ છે. કોઈપણ મશીનને લોડ પર લેવું હોય ત્યારે ધીરેધીરે લેવાય. એટલે કે હલકાથી ભારે તરફ જવાય. આથી જ સવારે ઉઠતાની સાથે હલકામાં હલકું તત્ત્વ આકાશ તત્ત્વ લેવાય. બપોરે મધ્યમ વાયુ અને અગ્નિતત્ત્વ તથા રાત્રે ભારે જળ અને પૃથ્વી તત્ત્વ લેવાય. કશું જ મોંમાં ન નાંખવું તે આકાશતત્ત્વ છે. આટલું જ સમજી જવાય તો મન સ્વીકારી લેશે. મન સર્વે ઇન્દ્રિયોનો રાજા છે, તેનો કાબુ દરેક ઇન્દ્રિયો પર છે. આથી જો મન માની જશે તો ક્રિયા કરવી નહીં પડે, આપોઆપ થશે અને તેથી પછી સવારથી બપોર સુધી કશું જ નહીં લો છતાં કરી જ તકલીફ પડશે નહીં. મન જો માન્યું નહીં હોય અને છતાં ક્રિયા કરશો એટલે કે સવારથી બપોર સુધી કશું જ ન લેવાની કોશિષ કરશો તો તે મન પર બળજબરીથી ઠોકી બેસાડવાની વાત છે જે મન સહન કરી લેશે નહીં. જેથી અનેક તકલીફો ઉભી થશે જેવી કે પેટમાં અસહ્ય ભૂખની વેદના, ચક્કર આવવા, માથું સખત દુઃખવું, શરીર કાંપવું, પસીનો છૂટવો, બેચેની લાગવી વગેરે વગેરે જેને મેડિકલ સાયન્સની પરિભાષામાં સુગર ઓછી થઈ જવી કે વધી જવી કે તેવા બીજા અનેક નામ આપી શકાય. મૂળભુત વાત એ છે કે મનની વિરૂદ્ધની ક્રિયા સામેની મન દ્વારા થતી તે પ્રતિક્રિયા છે. આથી હવે બે રસ્તા આપણી પાસે રહે છે.

- (૧) આ સાધનાનાં પથ પર જે સાધકો છે તેનાં સતત સંપર્કમાં રહી હકારાત્મક અભિગમ કેળવી સાચી વાત સમજવા કોશિષ કરવી તથા તેને લગતા સાહિત્યનું વાંચન વધારવું અને તે રીતે મનને Convince કરવું.
- (૨) પહેલો રસ્તો કોઈપણ કારણે અનુકુળ નથી આવતો તો બીજો રસ્તો છે. ધીરે ધીરે ટેવ પાડીને મનને સમજાવવું. આ માટે :

જાય છે જેને આપણે એસિડીટી કહીએ છીએ. પ્રાણશક્તિ/ચેતના શક્તિ રૂપે ભગવાન આપણા શરીરમાંથી મળ કાઢવા માટે સફાઈ કાર્ય સતત કર્યા કરે છે. તેની પણ મર્યાદા હોય છે તે મર્યાદાની અંદર જેટલો પણ કચરો શરીરમાં જમા થતો હોય તેટલો ભગવાન કાઢી નાંખે છે. પરંતુ તેની કચરો કાઢવાની શક્તિ મર્યાદાથી વધારે પ્રમાણમાં જ્યારે કચરાની આવક શરીરમાં હોય ત્યારે જલક કરતાં આવક વધી જવાના કારણે હવે વધારાનો કચરો શરીરમાં જમા થયા કરશે. વળી, મળથી જ ચિકાશ (કફ) પણ થાય છે.

ડાયાબીટીસ પણ આ જ રીતે થાય છે. કોઈપણ રોગ આ જ રીતે થાય છે. આથી હવે બીજી વાત પણ સ્પષ્ટ છે કે જો રોગ મટાડવો હોય તો શરીરમાં એકત્રીત મળને કાઢવો જ રહ્યો. આ મળ એટલે આંતરડા દ્વારા સંડાસથી નીકળતો મળ એવો અર્થ નથી પણ શરીરમાં વણવપરાયેલ ખોરાક જે કોઈ સ્વરૂપે જે કોઈ જગ્યાએ રહેલ હોય તે બધાને મળ કહેવાય જે લોહીની રક્તવાહીનીઓની દિવાલોમાં પણ ચોંટેલ હોઈ શકે જે લોહીની અંદર પણ ભળેલો હોઈ શકે જે સાંધાઓમાં ભરાયેલો પણ હોઈ શકે. આંતરડામાં ભરાયેલ મળ એનિમા લઇને પણ કાઢી શકાય, હોજરીમાંનો મળ ગજકરણી ક્રિયાથી પણ કાઢી શકાય, પરંતુ તે સિવાયનો શરીરમાં અનેક જગ્યાએ ખૂણે ખાંચરે ભરાયેલ મળ કાઢવાની આપણી પાસે કોઈ વ્યવસ્થા નથી જે ભગવાન ખુદ કાઢી નાંખે છે માત્ર તે કાઢવા માટેની તક તેને આપણે પૂરી પાડવી રહી અને તે તક એટલે પેટમાં કશું નાખવું નહીં જેથી તે સફાઈનું કામ વ્યવસ્થિત કરી શકે. આમ પેટમાં કશું ન નાંખવું તે છે સાચો ‘ઉપવાસ’. આથી હવે એ પણ સ્પષ્ટ છે કે જો રોગ નિર્મૂળ કરવો હોય તો, ઉપવાસ ફરજિયાત છે તે રોગ કોઈપણ હોઈ શકે અને તેથી જ ડાયાબીટીસવાળાએ પણ ઉપવાસ કરવો ફરજિયાત છે. ‘ડાયાબીટીસવાળાએ ઉપવાસ ન કરાય’ એવી સલાહ મેડિકલ સાયન્સ આપે છે અને તેથી જ ડાયાબીટીસ મટતો નથી બલકે વધે જાય છે. ડાયાબીટીસ, એસિડીટી, થાઇરોઇડ, માઇગ્રેઇનવાળા અનેક લોકો ઉપવાસ કરીને રોગમુક્ત થયા છે.

જેવા ઉપવાસ ચાલુ થશે કે તુરત જ ભગવાન પ્રાણશક્તિ દ્વારા શરીરની સફાઈ ચાલુ કરી દેશે. જેવો કચરો તેવી સફાઈ. ઘરમાં સામાન્ય રજકણ હશે તો ઝાડુ મારીને સફાઈ થઈ શકશે. પણ દાળ-શાક ઢોળાયેલ હશે તો તેને પાણીમાં પલાળી રાખી પોતું કરીને સફાઈ કરવી પડશે. તે જ રીતે ધી-તેલ-ઓઇલ પેઇન્ટ ઢોળાયેલા હશે તો પાણીથી પણ સાફ નહીં થાય ત્યારે કેરોસીન અથવા બીજા રસાયણો વાપરીને તેમજ વાયર બ્રશથી બળપૂર્વક સાફ કરવું પડશે. આ જ રીતે શરીરમાં જેવો કચરો હશે તેવી સફાઈ થશે વળી એકથી વધુ પ્રકારનાં કચરા હશે તો કયો કચરો પહેલા કાઢવો કયો ત્યારબાદ તેનો અગ્રતાક્રમ પ્રાણશક્તિ પોતે જ નક્કી કરીને સફાઈ કરશે. કોઈ કચરો હોજરીમાંથી મોં વાટે નીકળે તેવો હશે તો ઉલટી થશે, આંતરડા વાટે નીકળે તેમ હશે તો ગેસ થશે જેનું દબાણ થતાં

સ્વરૂપે ખુદ ભગવાન બીરાજે છે. જે ખોરાક પચાવે છે અને શરીરને શુદ્ધ રાખે છે. આથી આપણે શું, ક્યારે, કેટલું અને શા માટે ખાવું તેની સાચી પદ્ધતિ જાણી લેવી જોઈએ. નહીં તો કસમચે, વધુ પ્રમાણમાં બીનજરૂરી ચીજ વસ્તુઓ ખા-ખા કર્યા કરીએ જે જઠરાશિરૂપે આપણામાં રહેલ ભગવાનનો નિરાદર કરી અત્યાચાર કર્યો ગણાય. જેનું પરિણામ છે 'દુઃખ' અને શારિરીક સ્તર પરના આ દુઃખને આપણે કહીએ છીએ : 'રોગ'.

તેમજ અન્ય દુઃખોનું મૂળ પણ ભગવાનનો અનાદર જ છે. આમ શરીરને ખોરાકની જેટલી જરૂર છે તેટલી જ બલકે તેનાથી વધુ તેને સાફ રાખવાની જરૂર છે. જે માટે ઉપવાસ એ એકમાત્ર સાધન છે. ઉપવાસથી જેમ શરીરનું શુદ્ધિકરણ થાય છે તે જ રીતે તેની સાથે સંકળાયેલ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહમ્ની પણ શુદ્ધિ થાય છે અને આથી જ ઉપવાસથી રોગ મુક્તિ તો થાય જ છે, વધુમાં ઇન્દ્રિયોને થાક નિવૃત્તિ માનસિક તણાવ, બુદ્ધિમાં ભય, ડર, ચિંતા, અહમ્માં વિયોગની નિવૃત્તિ થતાં અખંડ શક્તિ, અખંડ આનંદ, અખંડ જ્ઞાન, અખંડ પ્રેમની પ્રાપ્તિ થાય છે જે ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. એટલે કે ઉપવાસથી આપણને સત્, ચિત્ત આનંદ સ્વરૂપ ભગવાનની ઉપલબ્ધિ થાય છે. જેનાં ઉદાહરણ સ્વરૂપ મા પાર્વતીજીએ ઉપવાસ કર્યા અને આકાશવાણી થઈ અને ભગવાન શિવજી સાથે લગ્ન થયા. મનુ સતરૂપાએ ઉપવાસ કર્યા અને ફળ સ્વરૂપે પ્રભુ પાસેથી વરદાન મળ્યું અને બીજા જન્મમાં પુત્ર સ્વરૂપે રામ મળ્યા.

રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીજીએ પણ ઉપવાસની આવી જ મહત્તા સમજાવેલ છે. જ્યારે જેને પણ શક્તિની જરૂર પડી તેમણે ઉપવાસની ઉપાસના / સાધના દ્વારા શક્તિ મેળવેલ છે.

આમ, ઉપવાસથી રોગ મુક્તિ તો સરળ અને સહેજ બાબત છે. પણ શક્તિ મેળવવા અને પ્રભુ પ્રાપ્તિ સુધી પણ પહોંચી શકાય છે જે ઉપવાસની અગત્યતા અને મહત્તા સમજવા માટે પૂરતું છે.

વધુ વિગત માટે લેખકનું અન્ય સાહિત્ય જોવું.

શંકા : ૨૨

ડાયાબીટીસવાળા ઉપવાસ કરી શકે ?

સમાધાન :

ડાયાબીટીસ એ એક રોગ છે. રોગનાં જુદા જુદા અનેક નામો આપણે આપ્યા છે. હકીકતે રોગ એ શરીરનો ગુણધર્મ છે. શરીર સદા નિરોગી રહેવા કોશિષ કરે છે. અને તે નિરોગી ત્યારે જ રહી શકે જ્યારે શરીરમાં મળ ન હોય. કારણ કે મળ જમા થવાથી તે સડે છે તેનાથી ગેસ થાય છે. તેમાંથી દુર્ગંધ પેદા થાય છે. તેમાં ખટાશ (એસીડ) આવી

(અ) સવારનાં નાસ્તાનો સમય ઠેલતા જવો : સવારે સાત વાગે નાસ્તો લેતા હો તે સવાસાત, સાડા સાત, આઠ, નવ એમ કરતાં કરતાં બપોરના બાર સુધી ઠેલી દો.

(બ) 'અ' મુજબ અનુકૂળ ન હોય તો - નાસ્તાના પ્રમાણમાં ક્રમશઃ ધીરે ધીરે ઘટાડો કરતા જાઓ. જે નાસ્તો લેતા હો તેમાંથી ૬૦ મો ભાગ પહેલા દિવસે ઓછો કરો. તેટલો જ ભાગ બીજા દિવસે બે વખત ઓછો કરો. ત્રીજા દિવસે ૬૦મો ભાગ ત્રણ વખત ઓછો કરો. આમ કરતાં કરતાં ૬૦ દિવસે નાસ્તો શૂન્ય પર આવી જશે. જે નાસ્તો ઓછો કર્યો તે ભગવાનને અર્પણ કરી દો તે કાઢેલો ભાગ રસ્તા કે અગાસી પર પ્રભુને અર્પણ કરવાની ભાવનાથી રાખી દો. આસક્તિ છૂટી જશે. નાસ્તો હટી જશે.

(ક) 'અ' અને 'બ'ને એકી સાથે પણ અમલમાં મૂકી શકાય એટલે કે સમય પણ ઠેલતા જવાય, સાથોસાથ પ્રમાણ પણ ઘટાડતા જવાય.

(ડ) નાસ્તાની ગુણવત્તામાં ફેરફાર : આ સૌથી સરળ રીત છે. નાસ્તો જે પણ લેતા હો તેની માત્રા પોતાની અનુકૂળતા મુજબ ઓછી કરો તે પ્રભુભાગ તરીકે 'બ'માં જણાવ્યા મુજબ અર્પણ કરો. જેટલી માત્રામાં નાસ્તો ઓછો કર્યો તેટલી જ માત્રામાં ફળ આરોગો - આમ કરતાં કરતાં મહિને બે મહિને મુખ્ય નાસ્તો નીકળી જશે તેનું સ્થાન ફળ લઇ લેશે. તે જ રીતે દળદાર ફળની જગ્યાએ રસવાળા ફળો લો. બાદમાં રસવાળા ફળોની જગ્યાએ માત્ર લીંબુ મધમિશ્રિત પાણી લો અને છેલ્લે તે પાણીની માત્રા પણ ઘટાડતાં જાઓ. આમ લક્ષ સિદ્ધ થશે.

શંકા : ૨૦

કાચું કચુંબર ભાવતું નથી / સંતોષ થતો નથી તો શું કરવું ?

સમાધાન :

કાચું કચુંબર તથા ફળો જેમનાં તેમ એટલે કે શેકયા, બાફ્યા કે તળ્યા વગર ખાવાથી કુદરતે બક્ષેલા તમામ સત્વોનો આપણને પૂરો લાભ મળે છે. તળી, શેકી કે બાફીને ખવાતા ખોરાકમાંથી તમામ સત્વ બળી જાય છે. આથી રાંધેલા ખોરાકને મૂત ખોરાક કહેવાય છે. જ્યારે કાચા ખોરાકને જીવંત ખોરાક કહેવાય છે. કાચો ખોરાક ખાવાથી તેમાંથી શરીરનાં પોષણ માટેનાં સત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહેતા હોવાથી રાંધેલ ખોરાકની સરખામણીએ ઓછા ખોરાકની જરૂર રહે છે. જ્યારે રાંધેલ ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં લેવા છતાં તેમાંથી જરૂરી પોષણ તો મળતું નથી. પરંતુ તેને પચાવવામાં અને શરીરની બહાર કાઢવા પાછળ ખૂબ જ શક્તિનો વ્યય થાય છે. આથી થાક પણ લાગે છે અને ઘડપણ વહેલું આવે છે. તથા આયુષ્યમાં ઘટાડો થાય છે. આથી શક્ય તેટલો કાચો ખોરાક ખવાય તે વધુ લાભદાયક છે. કાચો ખોરાક ખાવાને આપણે ટેવાયેલ ન

હોવાથી શરૂ શરૂમાં આવો ખોરાક ખાવામાં અનેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓ નડે છે. જે વિવેકપૂર્ણ વિચારથી હલ કરી શકાય છે. જેમ કે :-

(૧) દાંતની તકલીફ હોય અને કાચું ખાઈ ન શકાતું હોય તો જ્યુસમાં તેનો રસ કાઢી પી શકાય છે. મરી મસાલા વગરના કુદરતી સ્વરૂપે જ રસ લેવાય તે જરૂરી છે. આમ છતાં સ્વાદ માફક ન આવતો હોય તો લીંબુ, મધ, આદુ, સંચળ, મરી વગેરે મિશ્ર કરીને સ્વરૂપી અનુસાર સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય છે. ખાસ ધ્યાન એ રહે કે રસ કાઢ્યા બાદ તુરત જ તેનો ઉપયોગ કરી લેવો. એટલે કે તાજે તાજે રસ પીવો - ફીઝમાં કે અન્યત્ર રાખી વાસી થવા દેવો નહીં તેમ થવાથી તેમાંના સત્વો ઓછા થયા કરે છે.

(૨) દાંતની તકલીફ ન હોય પણ કાચું ખાવામાં સંતોષ ન થતો હોય તો તેવી કચૂંબરમાં લીલા પાનની બનાવેલ સ્વાદિષ્ટ ચટણી ભરપૂર પ્રમાણમાં ઉમેરી ભેળ જેવું બનાવીને ખાઈ શકાય. જરૂર જણાય તો એકાદ ચમચી દહીં પણ ઉમેરાય. મધ ફાવે તો તે પણ ઉમેરાય.

(૩) ગરમ વસ્તુ ખાવાને ટેવાયેલ હોવાથી તે ટેવ જલદી છૂટતી નથી જ્યાં સુધી કંઈક ગરમ ગરમ વસ્તુ ખાવા ન મળે ત્યાં સુધી ખાધું હોય તેવું લાગતું નથી. તો તેવા સંબંધોમાં શરૂશરૂમાં ભાજી તથા શાકનો સ્વાદિષ્ટ સૂપ બનાવી ગરમાગરમ લેવાથી દાળ-ભાત-રોટલી-રોટલાની ટેવ છૂટી શકશે.

(૪) એક એવી સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે કે કાચો / અપકવ ખોરાક પચવામાં ભારે છે. જ્યારે રાંધેલો / પકવ ખોરાક સુપાય છે. આ કારણે પણ કાચું કચૂંબર ખાવાથી લોકો દૂર રહે છે. અથવા તો ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં ખાય છે. હકીકતે આ પણ એક ભ્રાન્ત ખ્યાલ જ છે. રાંધેલ ખોરાકની સરખામણીએ કાચો કુદરતી સ્વરૂપે જ ખવાતો ખોરાક પચવામાં વધુ સરળ છે. જે અનુભવે પણ સમજશે. રાંધેલો ખોરાક ખાતાં જ પેટ ભારે લાગે છે. તેટલો જ કાચો ખોરાક ખાવાથી પેટ ભારે લાગતું નથી. પ્રયોગનાં અંતે કાચો ખોરાક ખાવાની રૂચી કેળવાશે તો તે જ ખોરાક ખાવાનું ગમશે અને એકે એક વસ્તુમાં અલગ અલગ કુદરતી સ્વાદ માણવાની મઝા આવશે. જેથી કાચું કચૂંબર ભાવવા પણ માંડશે અને સંતોષ પણ થશે.

સ્વાદિષ્ટ સૂપ તથા ચટણી બનાવવાની રીત : રેસીપીની પુસ્તિકામાં માં દર્શાવેલ છે.

શંકા : ૨૧

શું નવરાત્રી ઉપવાસ જરૂરી જ છે ?

સમાધાન :

વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણથી જોઈએ, તો શરીરને એક સ્વયં સંચાલિત યંત્ર સાથે સરખાવી શકાય. કોઈપણ યંત્રની કાળજીભરી સમયસરની મરામત ખૂબ જ જરૂરી છે. મરામતમાં પણ ખાસ કરીને સાફ-સૂફી અતિ આવશ્યક છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ

તેમ યંત્રની દૈનિક સફાઈ, નિશ્ચિત નિર્ધારિત સમયે સર્વિસીંગ તેમજ અર્ધવાર્ષિક કે વાર્ષિક ઓવરહોલીંગ કરવું અતિ આવશ્યક છે અને યંત્ર ઉત્પાદક તેની ભલામણ પણ કરે છે અને તે શરતને આધિન તે યંત્રના Performance (કામગીરી) તથા વય મર્યાદાની ગેરેન્ડી પણ આપે છે. અને આપણો એ પણ અનુભવ છે કે ઉપર જણાવ્યા મુજબની શારિરીક સફાઈની તેવી જ જરૂર છે જેવી અન્ય યંત્રોને. જ્યારે આપણાં શરીરને કશું જ આપવામાં ન આવે એટલે કે કંઈ ખાવામાં ન આવે ત્યારે આપણી અંદર જઠરાગ્નિ રૂપે રહેલ ભગવાન (જીવ/પ્રાણ શક્તિ, ચેતના શક્તિ. Vital Power.....) વિના વિલંબે સફાઈ કાર્ય શરૂ કરી દે છે. આથી સવારથી બપોર સુધી જ્યારે આપણે કશું જ પેટમાં પધરાવતા નથી ત્યારે ભગવાન સફાઈ કાર્ય કરે છે જેને આપણે દૈનિક સફાઈ કહી શકીએ જે ઉપર છઠ્ઠી ઝાડુ / પોતુ મારવા જેવી કહેવાય. અઠવાડીયે કે પંદર દિવસે જ્યારે આખો દિવસ કશું ન લઈએ અથવા તો સફાઈમાં મદદરૂપ થાય તેવા ભાજીપાનનાં રસ, ફળોનાં રસ અથવા ફળો લઈએ ત્યારે તે શરીરની ભગવાન દ્વારા થતી સફાઈ વ્યવસ્થિત થઈ શકે છે. જેને આપણે સર્વિસિંગ કહી શકીએ. ઋતુ પરિવર્તનનાં સમયે આવતી ચૈત્ર તેમજ આસો નવરાત્રીમાં નવ દિવસ સુધી ઉપર મુજબના ભાજી-પાનનાં રસ, ફળોનો રસ અથવા ફળો લઈને ઉપવાસ કરીએ ત્યારે ભગવાન ખૂણે ખાંચરેથી વાળી ઝૂડીને શરીરને એકદમ સાફ કરી નાંખે છે. આ સમયે તમામ સાંધાઓમાંથી, લોહી - માંસમાંથી મળને દૂર કરી દે છે. જેથી શરીર યંત્ર એકદમ ચોખ્ખુ ચણાક થઈ જાય છે. ત્યાં સુધી કે આંતરડાની દિવાલો, રક્તવાહીનીની દિવાલો વગેરે પર જમા થયેલ કચરો પણ સાફ કરી નાંખે છે. જેથી રૂઘિરાભિસરણ તંત્રમાં, પાચન અને મળનિષ્કાસન તંત્રમાંના અવરોધો દૂર થતાં પોતપોતાના કાર્યો એકદમ સુંદર રીતે કરી શકે છે. જેથી ન તો શરીરમાં કોઈ રોગ રહે છે કે ન તો નવા કોઈ રોગ થવાની સંભાવના રહે છે. વધુ ફળદાયી ઉપવાસ માત્ર પાણી પર રહીને પાણીમાં લીંબુ મધ મિલાવીને પણ કરી શકાય છે. માત્ર હવા પર પણ ઉપવાસ કરી શકાય છે. આવા ઉપવાસ વખતે સાદા પાણીનો એનિમા સવાર સાંજ લેવો અત્યંત જરૂરી છે.

આ ઉપવાસની વાત શરીરને અન્ય યંત્રોની સાથે સરખાવીને કરી, જેનાથી જેમ અન્ય યંત્રો પોતાનું કાર્ય યોગ્ય કાર્યક્ષમતાથી અને પૂરી વય સુધી ખામીરહિત કરી શકે છે તે જ રીતે શરીર નીરોગી રહીને તેની નિર્ધારિત વયમર્યાદા સુધી પૂરી કાર્યક્ષમતાથી કાર્ય કરી શકે છે.

પરંતુ શરીર એ અન્ય યંત્રો જેવું જ યંત્ર માત્ર નથી. તેનાથી અનેક રીતે વિશિષ્ટ છે. જેમ કે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહમ વગેરે તેનાં ભાગો છે. જેનાથી લાગણી, સંવેદના, વિચાર, વાણી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ખાસ તો હાડ-માંસના બનેલ દેહમાં ચેતના



નહીં. અથવા તો જે જ્યાં છે જ નહીં ત્યાં શોધવાથી તે મળે નહીં તે સ્પષ્ટ છે. જેમ કે મૃગજળ / ઝાંઝવાના જળમાં પાણી છે જ નહીં પરંતુ હરણ તેમાં પાણી માની બેઠું છે અને દોડ્યા જ કરે છે. દોડ્યા જ કરે છે. થાકે છે, મરે છે, પેઢી દર પેઢી દોડ્યા કરે છે. પણ પાણી મળતું નથી. કારણ કે તે ત્યાં છે જ નહીં. આવું જ આપણા માટે છે. આપણે ‘દવામાં સ્વાસ્થ્ય’ અને ‘ખોરાકમાં શક્તિ’ માની બેઠા છીએ અને હરણની જેમ જ દોટ લગાવ્યા કરીએ છીએ. પેઢીઓથી આવી દોટ લગાવીએ છીએ - રોગ મટતા નથી. વધ્યે જાય છે અને છતાં હરણની માફક જ વિચારતાં પણ નથી કે જો દવામાં સ્વાસ્થ્ય અને ખોરાકમાં શક્તિ હોત તો તે મળવા જોઈતા હતા. પણ દુર્ભાગ્ય માનવજાતનાં કે તે પણ મૂઢ મૃગથી વિશેષ કશું જ વિચારતો નથી. જે ખોટી દિશા પકડાઈ ગઈ છે તે દિશામાં જ દોડ્યા કરે છે. જેથી જોઈતું પરિણામ મળતું નથી.

બીજી રીતે જોઈએ તો - આયુર્વેદ, એલોપેથી કે અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ કોઈને કોઈ મોટા વૈજ્ઞાનિક અથવા તો સંતની શોધ છે. જ્યારે ‘તપ-સેવા-સુમિરન’ની સાધના એ ‘ભગવાન શિવજી’ની શોધ છે. જેથી સ્પષ્ટ છે કે શિવજીની શોધ એ સર્વાંગ સંપૂર્ણ, સાચી દિશાની અને ભૂલ/ક્ષતિરહિત જ હોય. વળી આ જ વાત ગીતાજીમાં ‘તપ-દાન-યજ્ઞ’ દ્વારા, કુરાને શરીફમાં ‘રોઝા, ઝકાત, નમાજ’ દ્વારા, બાઇબલમાં ‘ફાસ્ટીંગ - ચેરીટી - પ્રેચર’ દ્વારા, ગુરુગ્રંથ સાહિબમાં ‘ઉપવાસ, દસબંદ, સિમરન’ દ્વારા અને તાલમુંડતોરામાં ‘ફાસ્ટીંગ-સર્વિસ-વર્શિપ’ દ્વારા તથા ત્રિપટક મુજબ ‘સ્વલ્પાહાર-ધર્મદાન-વિપશ્યના’ રૂપે દર્શાવેલ છે. જેથી પણ સ્પષ્ટ છે કે સનાતન સત્ય હંમેશા એક જ હોય અને તે સર્વસ્વિકૃત હોય. જ્યારે પ્રચલિત હાલની ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનાં સિદ્ધાંતો એક જ સરખા અને સર્વ સ્વિકૃત નથી તેમાં એકબીજાથી ખૂબ જ વિરોધાભાસ રહેલો છે.

અન્ય રીતે જોઈએ તો કોઈપણ એક સત્યના બે વિરોધાભાસી સિદ્ધાંતો હોઈ શકે નહીં. બે અથવા વધુ ખોટી વાતો વિરોધાભાસી હોઈ શકે છે. આથી પેઢીઓથી જે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ અપનાવતા આવ્યા છીએ અને જેનાથી રોગો ઘટવાના બદલે વધ્યા છે. (દુર્ભાગ્યવશ રોગો વધવા માટે આપણે પરિસ્થિતિ કે પ્રકૃતિને જવાબદાર ઠેરવીને ખોટી દિશાની દોટ ચાલુ જ રાખી છે.) આથી આ સિદ્ધાંતો ખોટા છે તેવો તર્ક લગાવીએ તો સાચી વાત આ સિદ્ધાંતોથી વિરોધાભાસી જ હોવી જોઈએ અને તેથી જ ‘તપ-સેવા-સુમિરન’ના સિદ્ધાંતો પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓથી વિરોધી છે.

અન્યથા - પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓનાં સિદ્ધાંતોનાં પ્રયોગો માનવજાત ઘણાં લાંબા કાળથી કરતી આવી છે અને તેનાથી પ્રાપ્ત પરિણામો જોયેલ છે. હવે ‘તપ-

હકીકતે રોગ એ શરીરનો ગુણધર્મ છે. જેથી શરીરની રચના, તેની સારસંભાળ વગેરેને લગતી યોગ્ય માહિતી હોવી જરૂરી છે. વિશેષ જાણકારી માટે “નવી ભોજન પ્રથા” વાંચવા સલાહ છે.

શંકા : ૩૧

બાળક માટેની હાલની ભોજન પ્રથા યોગ્ય છે ?

સમાધાન :

ના ! બાળકને ગળથૂથીમાં જ ચલા - દૂધ - ઘી તેમજ રાંધેલ ભોજન ચાલુ કરી દેવાય છે. જે હરગીજ વાજબી નથી. ત્યારથી જ બાળકના શરીરમાં રોગના બીજ રોપાઈ જાય છે. સંપૂર્ણ આહાર માનીને બાળકને મૂખ્યત્વે ગાય, ભેંસ, બકરીનું દૂધ અપાય છે. જે સદંતર ખોટું છે જ્યાં સુધી માતાને દૂધ આવે છે ત્યાં સુધી માતાના દૂધ સિવાય કોઈપણ બીજા ખોરાક બાળકને ખવડાવવો જોઈએ નહીં. દાંત આવી ગયા બાદ બાળકને ભાજી-પાન તથા શાક-ભાજી અને ફળના રસ આપવા જોઈએ. દાળ-ભાત વગેરે ખવડાવવા શરૂ કરાય છે તે વાજબી નથી. તેમજ ચલા-દૂધ-બિસ્કીટ પણ વાજબી નથી. હવે દાંત વ્યવસ્થિત આવી જાય ત્યારે જ્યૂસ (રસો)નું પ્રમાણ ઘટાડી જે તે વસ્તુ જે તે સ્વરૂપે જ ખવડાવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. પોતાના બાળક પર આવો પ્રયોગ કરવો જરૂરી છે. તો જ સાચું સમજાશે. જ્યારે પણ તેને ભૂખ લાગે ત્યારે ખાય અને જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે પીએ. સામેથી ક્યારેય કંઈ પણ ખવડાવવું / પીવડાવવું નહીં. સ્વાભાવિક જ છે કે હાલના સમયમાં આવો પ્રયોગ કોઈપણ મા-બાપ પોતાના બાળક પર કરવા તૈયાર નહીં થાય. સૌના મનમાં રાંધેલ ખોરાક અને દૂધનું એટલું બધું ઉંચું મૂલ્ય રહેલ છે કે ગમે તેટલું સમજાવવા છતાં પણ કોઈ હિંમત નહીં કરે. આથી હવે મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો રહ્યો. બાળકને રાંધેલ ભોજન પણ આપો અને દૂધ પણ આપો. જે બન્ને નુકસાનકારક છે. પચવામાં પણ ભારે છે. પાચન તંત્રને ખોરવી નાખનાર છે. આમ છતાં ખવડાવવું જ છે તો હવે નિયમ પાળવા જરૂરી બનશે.

સવારે ઉઠતાની સાથે બાળકને ત્રણેક કલાક કશું જ ન આપો. જેથી દૂધ-ઘી-રાંધેલ ભોજન વગેરેથી જમા થયેલ મળ સાફ કરવાનો ભગવાનને મોકો મળશે.

હવે ત્રણ-ચાર કલાક બાદ શાકભાજીનો, પાનનો કે ફળનો જ્યૂસ (રસ) આપો તેમજ બીજું જે કંઈ રાંધ્યા વગરનું ખાવાની ઇચ્છા કરે તે આપો (દૂધ નહીં).

હવે જ્યારે પણ જે કંઈ ખાવાની ઇચ્છા કરે તે આપો. ભૂખ લાગે અને માગે તો જ. નહીં તો હરગીજ નહીં. એટલે કે બપોરે દાળ-ભાત-રોટલી-શાક વગેરે. સાંજે ચારેક વાગે જે ખાવાની ઇચ્છા કરે તે અને રાત્રે પણ જે ખાવાની ઇચ્છા કરે તે. સાંજે કે રાત્રે દૂધ માગે તો આપો. દૂધની ટેવ નહીં પાડો તો માગશે જ નહીં. બિસ્કીટની ટેવ નહીં

પાડો તો માગશે જ નહીં. આપણું બાળક માંસ-માછલી નથી માગતું - જ્યારે જે ધરમાં તેવી ટેવ પડાય છે તેનું બાળક તે માગે છે. કેવી ટેવ પાડવી તે આપણા હાથની વાત છે. બપોર સાંજ અને રાત્રે પણ શક્ય હોય તેટલું કાચું વધારે આપો અને શાકભાજીનું પ્રમાણ વિશેષ રાખો. દાળ - ભાત - ખીચડી - કઢી - રોટલી - રોટલા - દૂધ - ધીનું પ્રમાણ બની શકે તેટલું ઓછું.

શંકા : ૩૨

શું માતાનું દૂધ પણ માંસાહાર ન કહેવાય ? તો તે દૂધ પણ ન લેવાય ને ?

સમાધાન :

માતાનું દૂધ પણ વનસ્પતિજન્ય ન હોવાથી માંસાહાર જ કહેવાય. આમ છતાં તે દૂધ લેવાય. કારણ કે -

તે ભગવાન દ્વારા કરાયેલ વ્યવસ્થા છે.

તે આપણા શરીરના બનાવનારની વ્યવસ્થા છે.

જ્યાં સુધી આહાર ને સંબંધ છે, ભગવાને શરીરની અવસ્થા મુજબ તેના ત્રણ તબક્કા પાડેલા છે.

પ્રથમ તબક્કો :- માતાનાં પેટમાં ગર્ભધારણથી શરૂ કરીને બાળકનો જન્મ થતાં સુધી શરીરને (ગર્ભને) પોષણ મળે છે તે ખોરાક પણ માતાના દેહનો જ ભાગ છે, જે સીધો જ વનસ્પતિજન્ય આહાર નથી. માટે તે પણ માંસાહાર જ છે. તે તબક્કામાં પોષણની તેવી વ્યવસ્થા રચયિતા દ્વારા કરવામાં આવેલ છે જેથી તે માંસાહાર હોવા છતાં યોગ્ય છે.

બીજો તબક્કો :- જન્મ બાદ માતાના શરીરનો ભાગ એવા દૂધથી બાળકના પોષણની વ્યવસ્થા ભગવાને જ ગોઠવેલ છે. જેથી તે માંસાહાર હોવા છતાં યોગ્ય છે. (માતાનું દૂધ પણ સારી ગુણવત્તાનું હોવું જોઈએ, જે યોગ્ય આહારથી જ મળે.)

ત્રીજો તબક્કો :- દાંત આપી દીધા બાદ માતાનું દૂધ ભગવાન જ બંધ કરી દે છે. આથી હવે પછીનો ખોરાક એ શાકાહાર છે. હવે પારકી માતાનું કે પછી પોતાની જ માતાને બીજી પ્રસુતિ થાય ત્યારનું દૂધ પણ વાજબી નથી. તેમજ માંસાહાર પણ યોગ્ય નથી.

આ વાત કંઈક અંશે આ રીતે પણ સમજી શકાય :

મોટા કારખાનાઓ તેમજ થર્મલ પાવર સ્ટેશનમાં કોલ ફાયર બોઇલર્સ હોય છે. તેને ચલાવવા માટેના ત્રણ તબક્કા હોય છે.

પ્રથમ તબક્કો :- બોઇલર ઠંડું હોય, ત્યારે સૌપ્રથમ ડીઝલ ઓઇલથી પેટાવવામાં આવે છે. નિર્ધારિત ઉષ્ણતામાન બોઇલરનું આવી જાય, ત્યાં સુધી ડીઝલ આપવું પડે છે. જે થોડાં કલાકોમાં હોય છે.

શંકા : ૭૧

સાધના કેટલો સમય ચાલુ રાખવી પડે ?

સમાધાન :

‘તપ-સેવા-સુમિરન’ની સાધના એ કોઈ રોગ નિવારણ ચિકિત્સા પદ્ધતિ નથી. તે તો પ્રભુપ્રાપ્તિ સુધી લઈ જનાર માર્ગ છે. તેનાથી તમામ પ્રકારના દુઃખોની નિવૃત્તિ થવી તે સહજ છે, પણ તે તેનો ઉદ્દેશ્ય નથી. ઉદ્દેશ્ય છે : ‘પ્રભુ પ્રાપ્તિનો’. આથી સાધકે સાચું સમજીને વિચાર પરિવર્તન કરીને સાધના છેલ્લા શ્વાસ સુધી ચાલુ રાખવી જોઈએ. અહીં તો થયેલ ભૂલ સુધારવાની વાત છે. ભૂલ તો કાયમ માટે જ સુધારવાની હોય.

શંકા : ૭૨

નીરોગી રહેવા સમયાંતરે કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં સારવાર લીધે રાખીએ તો આવી સાધના કાયમ અપનાવવાની જરૂર ખરી ?

સમાધાન :

‘તપ-સેવા-સુમિરન’ની સાધના એ કોઈ રોગ નાબુદીની ચિકિત્સા પદ્ધતિ નથી. તે તો ઈશ્વર પ્રાપ્તિની સાધના છે. માનવજીવનનું સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાની સાધના છે. નિરોગીપણું, શક્તિની પ્રાપ્તિ માનસિક તણાવ દૂર થવો, ડર/ભય ન લાગવો, સંબંધિઓનાં વિયોગનું દુઃખ દૂર થવું વગેરે જેવા તમામ દુઃખોની નિવૃત્તિ તો આ સાધનાના માર્ગમાં આવતા સહજ સ્ટેશનો છે. જેમ હરદ્વાર (ઋષિકેષ) જવું હોય તો રસ્તામાં કોટા, દિલ્હી જેવાં અનેક સ્ટેશનો સહજ જ આવવાનાં તે જ રીતે આ હરિદ્વારે પહોંચાડનાર સાધના માટે સમજવું.

શંકા : ૭૩

તપ, સેવા, સુમિરનનાં સિદ્ધાંતો મોટા ભાગે આયુર્વેદ, એલોપેથી તેમજ અન્ય પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓથી વિરોધાભાસી કેમ છે ?

સમાધાન :

અત્યાર સુધીમાં શોધાયેલ કોઈપણ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓના મૂળમાં ‘ખોરાકમાં શક્તિ નથી’ તે કોઈના ખ્યાલમાં આવેલ નથી. આથી મૂળભૂત ‘સત્ય’ પકડી શકાયું નથી. જેના કારણે એક યા બીજા બ્રાન્ત ખ્યાલનાં આધાર પર જે તે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓએ કાર્ય કર્યું છે. પાયાના ખ્યાલો જ ભૂલ ભરેલા છે. તેથી ખોટી દિશામાં સંશોધનો થયા અને ખોટા પરિણામો મળ્યા. એક જંકશન પોઇન્ટથી ગાડી પકડવામાં ભૂલ થઈ જાય અને જવું હોય દિલ્હી અને ગાડી પકડાઈ જાય મુંબઈની તો દિલ્હી ક્યારેય પહોંચાય જ

શ્રમ પણ રહેતો હોય તેવા લોકો માટે તો આ સાધના વધુ ઉપકારદાયક છે. સવારથી બપોર સુધી દિવસનાં મોટા ભાગનાં સમય દરમિયાન આકાશતત્વ ગ્રહણ કરવાનું હોવાથી સવારના આ-નાસ્તાની વ્યવસ્થા કરવાની કોઈ જ ઝંઝટ રહેતી નથી. આથી વધુ અનુકૂળતા રહે છે. બપોરનાં સમયે પણ દાળ-ભાત-શાક-રોટલી ખાવાને ટેવાયેલ હોવાથી કાં તો સાથે ટીફીન રાખવું પડે છે. જે દોળાવાનું, બગડવાનું, ઠંડુ પડી જવાનું થાય છે. તેની જગ્યાએ સાધના કરનારે બપોરે લીલા પાન - ફળો ખાવાનાં હોય છે. જે લગભગ દરેક જગ્યાએ મળી રહેતા હોય છે. અથવા તો ટીફીનમાં પાન-ફળ લઈ લેવાથી વધુ સુગમતા રહે છે. હોટેલ/લોજ ગોતવા પડતા નથી. રાત્રીનું ભોજન જે અગાઉ લેવાતું હતું તેમાં કશો ફેરફાર નથી આથી તેમાં અગવડતાનો સવાલ નથી.

આમ, સર્વાંશે જ્ઞેતાં રઝળપાટ કરનાર માટે તો સાધના વધુ સુવિધાયુક્ત છે. વળી તેનાંથી શક્તિ, સ્ફુર્તિ, આનંદ અને કાર્યક્ષમતામાં પણ વધારો થાય છે.

શંકા : ૭૦

પત્ની કેમ સાધનાનો વિરોધ કરે છે ?

સમાધાન :

માત્ર પત્ની નહીં પણ પોતાનાં કહેવાય તે સૌ કોઈ સાધનાનો વિરોધ કરે છે. જેમાં પત્નીનો વિરોધ સૌથી વધુ પ્રબળ હોય છે. કારણ કે સૌના મનમાં એ ખ્યાલ ધર કરી ગયેલ છે કે ‘ખોરાકમાં શક્તિ છે’ સૌના મનમાં આ ભ્રાન્ત ખ્યાલનાં પરિણામે એક એવો છૂપો ડર છે કે સાધનામાં દર્શાવ્યા મુજબ જો ખવાશે તો અશક્તિ આવી જશે અને શું નું શું થઈ જશે ? પત્નીને અને પોતાનાં સૌને શુભ લાગણી છે તેથી તેમણે કલ્પેલું અલિત સહન ન થતાં વિરોધ કરે છે. પરંતુ પાછળથી જ્યારે તેમના ખ્યાલમાં સાચી વાત આવે છે કે સાધનાથી તો ચમત્કારીક પરિણામો મળે છે અને ન ધારેલ ફાયદાઓ થાય છે. નુકસાનનો જે ડર હતો તે ભ્રામક હતો તેવો ભ્રમ જ્યારે ભાંગી જાય છે ત્યારે તેઓ સૌ સહકાર આપવા માંડે છે અને પોતે જ સાધનામાં જોડાઈ જઈ અને અન્યોને પણ સાધનામાં જોડાવા પ્રેરીને આત્મસંતોષ લે છે. પરંતુ જ્યાં સુધી સાચી વાત સમજમાં નથી આવતી ત્યાં સુધીમાં પોતાના બાળકને અને પત્ની પોતાના પતિને ભાવથી આગ્રહ કરી કરીને પરાણે ખવડાવી ખવડાવીને અન્નણપણે તેનું મોત નોતરે છે, આયુષ્ય ટૂંકાવવામાં, રોગને નોતરવામાં કારણભૂત બને છે.

બીજો તબક્કો :- હવે થોડું વધુ ભારે બળતણ - R. F. O. (રેસીડ્યુઅલ ફ્યુઅલ ઓઇલ) અપાય છે અને ડીઝલ ઓઇલ બંધ કરાય છે. જેનાથી બોઇલરનું ઉષ્ણતામાન વધે છે અને પૂર્વ નિર્ધારીત ઉષ્ણતામાને પહોંચે ત્યાં સુધી R. F. O. ચાલુ રખાય છે જે પણ થોડા કલાકોમાં હોય છે અને ડીઝલનાં સમયગાળા કરતાં થોડો વધુ સમયગાળો હોય છે.

ત્રીજો તબક્કો :- હવે સૌથી ભારે બળતણ અપાય છે જે છે : “કોલસો”. કોલસાથી બરાબર અગ્નિ પકડાય જાય, એટલે R. F. O. બંધ કરી દેવાય છે. અને હવે સદાને માટે બોઇલર ચાલે ત્યાં સુધી માત્ર અને માત્ર કોલસો જ અપાય છે. કોલસાની સગડી બાબતે પણ આ વાત સમજી શકાય.

જે બોઇલર વધુ R. F. O. નો વપરાશ કરે, તે સાફ ગણાતું નથી. તેમજ કોલસાનાં ઓછા વપરાશથી વધુ ઉત્પાદન આપતું બોઇલર સાફ ગણાય છે. એટલું જ નહીં આવા બોઇલરને કોલસાની સાથો સાથ R. F. O. આપ્યા કરવામાં આવે, તો તે બોઇલરનું ઉષ્ણતામાન વધી જઈને બોઇલર ટ્યુબ પંકચર કરે છે એટલે કે બોઇલરને નુકશાન પહોંચે છે.

આ બાબત માનવ શરીર રૂપી યંત્રને પણ મહદ્ અંશે લાગુ પડે છે. જેથી ત્રણે પ્રકારનાં ખોરાકનું માનવ જગતમાં મહત્વ સમજવું સહેલું બનશે તેવું હું માનું છું.

શંકા : ૩૩

બાળકને તો ગાય, ભેંસ, બકરીનું દૂધ અપાય ને ?

સમાધાન :

માતાનું દૂધ બાળક માટે બરાબર છે. તે સંપૂર્ણ આહાર છે, અમૃત છે. પારકી માંનું દૂધ નુકસાનકારક હોઈને ગાય, ભેંસ, બકરી કે અન્ય કોઈનું પણ દૂધ બાળકને કે પછી મોટાને માટે પણ યોગ્ય નથી. દૂધ માટે આટલું સમજી લઈએ.

જરૂરિયાત વખતે ભગવાને દૂધ આપ્યું, જરૂરિયાત ન રહેતાં ભગવાને જ બંધ કર્યું. ભગવાનને ત્યાં દૂધની ખોટ નથી, તે સ્વાર્થી, મૂર્ખ કે અજ્ઞાની પણ નથી.

ભગવાન આપે છે ત્યાં સુધી બાળકને દૂધ ખૂબ જ પ્રિય છે પણ ભગવાને બંધ કર્યા બાદ પારકી માંનું દૂધ તેને હરગીજ પસંદ નથી. ભ્રામક ખ્યાલોને વશ મા-બાપ તથા સમાજ બળબરીપૂર્વક બાળકને દૂધનો વ્યસનો બનાવી દે છે અને રોગના બીજ રોપી દે છે. અને પોતાના જ પગ પર કુહાડા મારીને હાથેકરીને હેરાન થાય છે.

માત્ર માતાનું દૂધ બાળક માટે સંપૂર્ણ આહાર છે. બીજું દૂધ હાનીકારક છે.

કોઈપણ માતાને પોતાના બાળક માટે જ ભગવાન દૂધ આપે છે. બીજા માટે નહીં. ગાયને તેના વાછરૂ માટે, બકરીને તેના બચ્ચા માટે....

બીજાનું દૂધ છીનવી લેવું તે મહાપાપ છે. પાપનું પરિણામ દુઃખ છે.

મૂંગા ઢોરની આંતરડી કકળાવી તેના નિઃસાસા લઇએ છીએ. દૂધ પશુજન્ય હોવાથી શાકાહારી માટે યોગ્ય નથી. પશુ પણ પારકી માનું દૂધ પીતા નથી.

"દુધ એ સફેદ લોહી છે".

દરેક પ્રાણીઓના શરીરની રચના ભગવાને અલગ અલગ કરેલ હોવાથી અન્ય પ્રાણીઓનું દૂધ માનવ શરીરને અનુકૂળ નથી.

દૂધથી એલર્જીની તકલીફો, ગેસ, એસીડીટી, બી.પી., ડાયાબીટીસ, સાંધાના દુઃખાવા, કમરનો દુઃખાવો, માથાનો દુઃખાવો, વિચાર વાયુ, અનિદ્રા, આંખની તકલીફો, હૃદયની તકલીફો, એનેમિયા, દમ, ઓસ્ટીઓ પોરસીસી, કાનમાં રસી, આયર્ન ડેફીસિયન્સી, કેન્સર, પ્રોસ્ટેટ જેવા રોગો થવાની શક્યતા છે - વિવિધ મેડિકલ સંશોધનોનો આ સાર છે.

ઉપર જણાવેલ રોગોમાં દૂધ બંધ કરવાથી ખૂબ જ સુધારો થયાનાં અસંખ્ય દાખલાઓ છે. આપ પણ પ્રયોગ કરી શકો છો - માત્ર છ મહિના...

આમ મીઠું, સોડા, ખાંડની જેમ જ દૂધ (પારકી માનું) પણ સફેદ ઝેર છે, એટલે કે દૂધ રક્ષક નહીં પણ ભક્ષક છે.

દૂધને સંપૂર્ણ આહાર માનનારે માત્ર દૂધ જ લેવું જોઈએ. એક સંપૂર્ણ આહાર સાથે બીજા કોઈપણ આહાર લેવો હીતકર નથી. હકિકતે આ માન્યતા પણ યોગ્ય નથી.

“બાળકોને ગાયનું દૂધ ન આપો. તેનાથી અનેક રોગો થાય છે.”

- ડૉ. બેન્નમિન સ્પોક (ચાઇલ્ડકેર ઓથોરિટી - અમેરિકા)

“બાળકોના રોગોમાં દૂધનો ફાળો મુખ્ય છે.”

- ડૉ. ફાન્સ ઓસ્કી - ચેરમેન, પેડિયાટ્રીક વિભાગ, હોપકિન્સ યુનિ.

પાન, ફળ, શાકભાજી વગેરેમાં તમામ પ્રકારના કેલ્શ્યમ, ખનિજ તેમજ વિટામીન ભરપૂર પ્રમાણમાં રહેલ છે આથી તેના માટે દૂધ ખાવું વાજબી નથી.

ધુંટણના દુઃખાવાવાળાને કેલ્શ્યમની ઉણપ સમજી દૂધ ખાવાની સલાહ અપાય છે, એસીડીટીવાળાને દૂધથી એસીડીટી મટે છે તેવું માનીને દૂધ ખાવાની સલાહ અપાય છે. હકિકતે દૂધ ખાવાથી જ ધુંટણના દુઃખાવા થાય છે. તેમજ દૂધ જ એસીડીટી માટે જવાબદાર છે. માટે આવા રોગીઓએ દૂધ તેમજ દૂધની બનાવટો સદંતર બંધ કરવાથી ફાયદો થાય છે. અજમાવી જુઓ - પરિણામ બતાવી આપશે - સાચું શું છે તે !

હાથી-ઘોડા-બળદ જેટલું કામ તો આપણે નથી કરતા. તેઓ માત્ર ઘાસ ખાય છે. તો આપણને શી તકલીફ છે ?

શંકા : ૬૮

ત્રિસૂત્રી સાધના ખર્ચાળ હોઈને ગરીબ લોકો શી રીતે તેનો અમલ કરી શકે ?

સમાધાન :

રામચરિત માનસની ત્રિસૂત્રી સાધનામાં તપ એ શારીરિક સ્તર પરની સાધના છે. જે અનુસાર શરીરને યોગ્ય સમયે, યોગ્ય પ્રકારનું, યોગ્ય માત્રામાં ભોજન પૂરું પાડવામાં આવે તો શરીર સદા નિરોગી રહે છે. આ સિદ્ધાંતની સાચી સમજણ ન હોવાને લીધે આપણે સવારે ભારે નાસ્તો - ચહા, બપોરે ભોજન અને રાત્રે ભોજન તેમજ વચ્ચે વચ્ચે દર બે ત્રણ કલાકનાં અંતરે ચહા-નાસ્તો લેતા રહીએ છીએ. તેની પાછળનો ભ્રાન્ત ખ્યાલ એ છે કે ખોરાકમાં શક્તિ છે અને આથી જ જરૂર કરતાં વધુ ખા-ખા કર્યાં કરીએ છીએ. એક સર્વેક્ષણનું તારણ એવું પણ છે કે માણસ તેની જરૂરીયાતથી દશ ગણું વધુ ખાય છે. જે માણસ સમજીને સાધના અપનાવે છે તેના તમામ પ્રકારના વ્યસનો છૂટી જાય છે અને ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઘણું ઘટી જાય છે. વળી બિમાર પડવાનું બંધ થઈ જાય છે. જેથી ડૉક્ટરની ફી, લેબોરેટરી ટેસ્ટીંગ ફી અને દવાઓનો ખર્ચો બંધ થઈ જાય છે. કાર્યક્ષમતા વધે છે. જેથી રોજ પડતું નથી અને તેથી આવક વધે છે. સરવાળે સાધના ખર્ચાળ નહીં પણ સસ્તી પૂરવાર થાય છે. સવારે ચહા-નાસ્તો અન્ય વ્યસન બંધ થઈ જવાથી તેટલી રકમની બચત થાય છે. રાત્રીનાં ભોજનમાં ખાસ ફેર પડતો નથી પણ માત્રા ઘટી જાય છે. જેથી તેમાં પણ બચત થાય છે. બપોરે કચુંબર તથા ફળો લેવાનાં છે. તેમાં ખર્ચ વધે તેવો આભાસી ડર છે. મોસમી સસ્તામાં સસ્તા ફળો અને સસ્તામાં સસ્તુ શાકભાજી લેવાથી તે ખર્ચ પણ વધતો નથી અને તેમ છતાં ફળો ખાવા જ એવું કંઈ ફરજિયાત નથી. ફળોમાંથી અગ્નિતત્વ મળે છે. જેનાં બદલે લીલા પાનવાળી ખાઈ શકાય તેવી કોઈપણ વસ્તુ લેવાથી તેની પૂર્તિ થઈ જાય છે. જે નજીવી કિંમતે મળી શકતું હોય છે. આમ સરવાળે બચત થાય છે. અમારી ડીશ વીશ-પચીસ રૂપિયામાં પડે છે. કોઈપણ ગરીબની સામાન્ય ડીશ પણ રૂ. ૩૦/- થી ઓછામાં તો નહીં જ પડતી હોય.

શંકા : ૬૯

ખૂબ જ દોડાદોડી રહેતી હોય તે સાધના કરી શકે ?

સમાધાન :

જેનો નોકરી ધંધો એ પ્રકારનો હોય કે જેથી રઝળપાટ વધુ રહેતી હોય, શારીરિક

આયુષ્ય લંબાઈ જશે તેમ સર્વ રીતે સુખી રહેવાશે. આથી યુવાનીમાં આડેઘડ જે આવે તે અને મન પડે ત્યારે ખા-ખા કરવું એ ગાંડપણ અથવા તો અજ્ઞાન જ છે. અમૂલો માનવ દેહ વેડફી ન નાખવો હોય તો તે દેહનું યોગ્ય રીતે જતન કરવું તે આપણી ફરજ બની જાય છે. દેહનાં ગુણધર્મો સમજી તેના નીતિ નિયમોનું પાલન કરવાથી જ તેનું યોગ્ય જતન થઈ શકે છે. બાકી ખાણી-પીણીને મોજમજાનાં સાધનોમાં ખપાવી દેવાય, તો શરીર ઠેકાણે થઈ જશે. રોગોનું ઘર બની જશે અને જીવવું દોહાયલું બની જશે. તેમજ વારસામાં નવી પેઢીને વધુ રોગિષ્ટ બનાવવા માટે દોષિત બનાશે.

શંકા : ૬૭

ત્રિસૂત્રી સાધના શ્રમિક પણ અપનાવી શકે ?

સમાધાન :

છિત્તિ જલ પાવક ગગન સમીરા । પંચ રચિત યહ અધમ સરીરા ॥

પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશથી આપણું શરીર બનેલ છે તેવું રામચરિત માનસમાં તેમજ અન્ય ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખ છે. નોકર માટે અમુક પ્રકારનું, શેઠ માટે વળી બીજા પ્રકારનું, ધનિક માટે અમુક પ્રકારનું, ગરીબ માટે બીજા પ્રકારનું. ઓછો શ્રમ કરનાર માટે અમુક પ્રકારનું અને વધુ શ્રમ કરનાર માટે બીજા પ્રકારનું એવા શરીર ભગવાને બનાવેલ નથી. તમામે તમામનાં શરીરની રચના એકસરખી જ છે. પછી શરીર પાસેથી કોઈ ઓછો શ્રમ લે છે કોઈ વધુ. શરીર એક યંત્ર છે અને તે શ્રમિક કે અશ્રમિક સૌના માટે સરખું છે. આથી શરીરના ગુણધર્મો તેનાં નીતિ-નિયમો સૌ કોઈને માટે એકસરખા લાગુ પડે છે. આથી ત્રિસૂત્રી સાધનાનું પ્રથમ ચરણ ‘તપ’ના નિયમોનુસાર - ‘શ્રમ પછી ભોજન, ભોજન પછી આરામ’ તે નિયમ પણ સૌ કોઈને એકસરખો જ લાગુ પડે છે. અથવા તો સવારથી બપોર સુધી આકાશતત્વ ગ્રહણ કરવું, બપોરે વાયુ અને અગ્નિ તત્વ ગ્રહણ કરવા તેમજ રાત્રે જળ અને પૃથ્વી તત્વ યુક્ત ભોજન કરવું તે પણ સૌને એકસરખું જ લાગુ પડે છે. એટલે કે શ્રમિક હોય કે અશ્રમિક. ફર્ક માત્ર એટલો જ છે કે - જે પાંચ તત્વો ગ્રહણ કરવાનાં છે તે પોતાનાં શરીરનાં ઘસારાનાં પ્રમાણમાં લેવાનાં છે. આથી સ્વાભાવિક જ અશ્રમિક જે પ્રમાણમાં ખોરાક લેશે તેનાં કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં શ્રમિકને ખોરાકની માત્રા જોઈએ પણ સીસ્ટમને લાગે વળગે છે ત્યાં સુધી સીસ્ટમ બંને માટે એકસરખી જ લાગુ પડશે.

એવા અનેક સાધકો છે જે ખૂબ જ મહેનતનું કામ કરે છે અને ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવીને નીરોગી શરીર રાખે છે. સામાન્ય રીતે મજૂર વર્ગને વધુ શ્રમનું કાર્ય કરવાનું રહે છે. પરંતુ ખેડૂત કે જે પોતે જાત મહેનત કરે છે તેને મજૂરથી પણ વધુ મહેનતનું કામ કરવું પડે છે છતાં ઘણાં આવા ખેડૂતો પણ રામચરિત માનસમાં જણાવેલ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવે છે.

જો બાળકને દૂધ વગર ચાલતું જ ન હોય, તો નાળીયેર (શ્રીફળ), સોયાબીન, મગફળી, મકાઈ, જુવાર, વગેરે માંથી બનાવીને ઈલાયચી, વગેરેથી સ્વાદ અને સોડમ સ્વરૂપીકર બનાવીને અપાય.

દૂધ બાબતે વધુ જાણવા ઇચ્છનારે લેખકનું અન્ય સાહિત્ય વાંચવા સલાહ છે.

શંકા : ૩૪

બાળકના જન્મ બાદ માતાને દૂધ ન આવતું હોય, તો બાળકને શું આપવું ?

સમાધાન :

માતાને દૂધ ન આવવું એ અસામાન્ય ઘટના કહેવાય. ભગવાન બાળક માટે દૂધ આપે જ છે. ગાય, ભેંસ, બકરી, ઘેંટી, ઉંટડી વગેરે પ્રાણીઓને આવી સમસ્યા નથી - માનવીને જ કેમ ? હાલના સમયમાં આ સમસ્યા બહોળા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. માત્ર આજ નહીં, આવી તો અનેક સમસ્યાઓ ડગલે ને પગલે માનવીને સતાવે છે, જે અન્ય પ્રાણીઓને નથી. જેમકે મોટે ભાગે ડીલીવરી સીઝેરીયનથી જ થાય છે. કૌમાર્ય અવસ્થામાં માસિકના પ્રશ્નો મુંઝવે છે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અનેક પ્રશ્નો ચાલુ જ રહે છે. જેથી સતત ડોક્ટર્સની દેખભાળ નીચે રહેવું પડે છે. પ્રસૂતિ તો દવાખાને જ થાય. પ્રસૂતિ બાદ પણ માતા અને બાળકને દવાના શરણે જ રહેવું પડે છે અને છતાં રોગોથી ઘેરાયેલ જ રહે છે. “એક સાંઘતા તેર તૂટે” ની જેમ એક રોગ મટે ત્યાં બીજા કેટલાય નવા રોગ જન્મી ચૂક્યા હોય છે. આવું થવા માટેનું સ્પષ્ટ કારણ છે : માનવી ભગવાને આપેલ ભોજનને ભસ્મ કરીને ભરખે છે. વળી જે તેનો આહાર જ નથી તેવું દૂધ તથા માંસ-મચ્છી-ઠંડા આરોગી રહેલ છે. આથી જો આવી સમસ્યામાંથી બહાર આવવું હોય તો સ્પષ્ટ છે કે જે માતા બનનાર છે તેણે અગાઉથી જ “સાત્વિક ભોજન” લેવું શરૂ કરી દેવું જોઈએ જેથી દૂધ ન આવવું તેવું બને જ નહીં પરંતુ માતાએ જે ભૂલ કરી તેના પરિણામે તેના સંતાને તેનો ભોગ બનવું પડે છે. આથી હવે “ન મામા કરતા કહેણો મામો શું ખોટો ?” કોઈપણ રસ્તો કાઢવો જ રહ્યો. મજબૂરી છે આથી હવે જો અન્ય કોઈ સ્ત્રીનું દૂધ મળતું હોય તો આપવું એ સૌથી ઉત્તમ રસ્તો છે. બીજો રસ્તો છે :- બકરીનું દૂધ પાતળું કરીને (પાણી ઉમેરીને) અપાય. ત્રીજો રસ્તો : પાનનો રસ કાઢીને અપાય. જો કે આ બધા યોગ્ય રસ્તા નથી પણ તે સિવાય છૂટકો પણ નથી.

શંકા : ૩૫

બાળ ઉછેરમાં શી કાળજી રાખવી ?

સમાધાન :

‘બાળ ઉછેર’ એ માતાના જીવનનું સૌથી અગત્યનું કર્તવ્ય છે. શિક્ષક અને સમાજનું સ્થાન તો તેના પછી જોઈએ દૂરનું છે. બાળ ઉછેરમાં બે બાબતો અલગ તારવી શકાય :

(૧) શારીરિક બાબત (૨) સંસ્કાર સિંચન. બન્ને ખૂબ જ મહત્વના છે. પણ (૧) કરતાં (૨)નું મહત્વ અનેકગણું વધુ છે.

(૧) શારીરિક બાબતે આગળ જોયું તેમ ગર્ભાધાન પહેલાથી જ સ્ત્રીએ (અને પુરુષે પણ) યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ. ગર્ભાધાનના સમયગાળામાં તેમજ પ્રસુતિ બાદ બાળક માતાનું દૂધ પીતું હોય ત્યાં સુધી માતાએ યોગ્ય આહાર લેવો જોઈએ અને ત્યારબાદ બાળક સ્વતંત્ર આહાર લેતું થાય, ત્યારે બાળકને કુદરતી આહાર કુદરતી સ્વરૂપે જ લેવાના સંસ્કારો આપવા જોઈએ.

(૨) ‘સંસ્કાર સિંચન’ એ બાળકનાં સર્વાંગી વિકાસ માટે ખૂબ જ મહત્વની બાબત છે. માત્રપિતાએ એ નક્કી કરવું જોઈએ કે પોતાનું બાળક કેવું બને ? કોઈ કવિએ કહ્યું છે કે,

જનની જણ તો ભક્ત જણ, કાં દાતા ને કાં શૂર,  
નહીં તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.

અહીં એ સ્પષ્ટ છે કે કેવું બાળક જોઈએ છે તે જનેતાએ જ નક્કી કરવાનું છે. કવિની પ્રાથમિકતા મુજબ ‘ભક્ત’ સૌથી પ્રથમ નંબરે છે. પછીના ક્રમે દાનવીર છે અને છેલ્લે શૂરવીર છે. તે સિવાયના હાલી-મવાલી કવિને ખપતા નથી. માટે તે માતાને નૂર ન ગુમાવી વાંઝણી રહેવાની સલાહ આપે છે.

સ્વાભાવિક જ આપણને સવાલ ઉઠે કે શું બાળક કેવું બનાવવું તે આપણા હાથની વાત છે ? હા ! છે જ ! શાસ્ત્રો સાક્ષી પૂરે છે. છતાં સૌથી સારો રસ્તો છે જાત પરનો પ્રયોગ. કરો પ્રયોગ એટલે ખાત્રી ! સંસ્કાર સિંચન માટે એક કથાકારે કહેલ કે સો વર્ષ પૂર્વેથી તૈયારી કરવી પડે ત્યારે ત્રીજી પેઢીએ વાંછિત ફળ મળે. આપણે આપણાથી તો શરૂઆત કરીએ. પતિ-પત્ની નક્કી કરે કે કેવું બાળક જોઈએ છે. પછી તદ્દનુસાર ગર્ભ ધારણથી જ સંસ્કારો સિંચવાનું શરૂ કરી દે. જેમ શિવાજીને શૂરવીરતાના પાઠ જીજ્ઞાસાએ હાલરડામાં શીખવ્યા હતા; જેમ અભિમન્યુને માતાનાં ગર્ભમાં જ સાત કોઠાનું યુદ્ધ શીખવવામાં આવ્યું હતું.

વિશેષ માહિતી માટે લેખકનું અન્ય સાહિત્ય વાંચવા સલાહ છે.

શંકા : ૩૬

મારું બાળક કાયમ બિમાર રહે છે. એક બિમારી હજી ન ગઈ હોય ત્યાં બીજી આવી જ ગઈ હોય તો તે માટે શું કરવું ?

સમાધાન :

બાળકનું શરીર માતાના ગર્ભમાં બને છે. માતાનો આહાર બાળકના શરીરના

થતી હોવાથી, શરીરનું બંધારણ થતું હોવાથી જે કંઈ ખાઈએ તે મોટા ભાગનું બાંધકામમાં વપરાઈ જતું હોય છે. ખોરાક હાડ-માંસ-લોહી વગેરેમાં પરિવર્તિત થઈ જતો હોય છે. જેથી ખાસ કચરો વધતો નથી. પરંતુ હવે જ્યારે ૨૦-૨૨ વર્ષની ઉંમરે શરીરની વૃદ્ધિ પૂરી થઈ ગઈ છતાં અગાઉ જેટલો જ ખોરાક લેવાનું ચાલુ રહે છે. પરંતુ તેટલો વપરાશ થતો નથી. આમ, જાવક કરતાં આવક સવિશેષ થઈ જાય છે. પરિણામે કચરાનું પ્રમાણ વધે છે. જે પ્રાણશક્તિ બહાર ફેંકી દે છે. પરંતુ તે કચરો બહાર કાઢી નાખવાની પ્રાણશક્તિની પણ મર્યાદા હોય છે. હંમેશ માટે પ્રાણશક્તિ ઓવરલોડ કામ કરે છે. જેથી ધીરે ધીરે તે પોતે પણ મંદ પડે છે. જેથી પૂરેપૂરો કચરો બહાર કાઢી શકવા સમર્થ રહેતી નથી. આથી શરીરમાં ધીમે ધીમે તે કચરો એકત્રીત થતો જાય છે અને રોજબરોજ થોડો થોડો પણ તેમાં વધારો થયા કરે છે. આ કચરો લાંબો સમય સુધી પડ્યો રહેવાથી છેવટે સડવા માંડે છે અને ગેસ, એસીડીટી, કબજિયાત વગેરેમાં પરિણમે છે અને આવી ને આવી પ્રક્રિયા ચાલુ રહેતાં તે બીજા વિશેષ વર્ષમાં એટલે કે ચાલિસ આસપાસ ભયંકર રોગોનું રૂપ ધારણ કરે છે અને તેથી આપણે એવું તારણ કાઢીએ છીએ કે ૪૦ વર્ષ આસપાસ રોગિષ્ઠ થવું સ્વાભાવિક છે. લગભગ બધા જ લોકો ૪૦ વર્ષની ઉંમરે પહોંચતા કંઈક ને કંઈક રોગનાં ભોગ બને છે. માટે ચાલિસ વર્ષ સુધી જે કંઈ ખાવું હોય તે ખાઈ-પી લેવું. પછી તો શરીર જ સાથ નહીં આપે જેથી ખાઈ શકાશે નહીં. આમ, ખોરાકમાં શક્તિ માનીને ભ્રામક ખ્યાલમાં ફસાયા તેથી કસમચે, જરૂરથી વધુ, સ્વાદવશ, આગ્રહવશ, મોજશોખની રીતે એમ ખા-ખા કરવાની ખોટી ક્રિયા કરી અને ખોટું પરિણામ આવ્યું - ‘રોગ’. હકીકતે ખાવું શા માટે જરૂરી છે તે સમજી લઈએ તો ખોટા ખ્યાલમાંથી બચી જવાય જેથી ખોટી ક્રિયા નહીં થાય અને ખોટું પરિણામ - રોગ - સ્વરૂપે ભોગવવાનો વારો નહીં આવે. ખોરાકથી શરીર બને છે તેથી ૨૦-૨૨ વર્ષની ઉંમર સુધી શરીરનાં બંધારણ માટે તેમજ ઘસારા માટે ખોરાકની આવશ્યકતા છે. શરીરનું બંધારણ પૂરું થઈ ગયા બાદ બંધારણ માટે જે ખોરાક વપરાતો હતો તેની હવે જરૂર નથી તેથી તેટલો ભાગ ઓછો કરીને માત્ર ઘસારા પૂરતો ખોરાક લેવો જોઈએ. શ્રમનાં પ્રમાણમાં ઘસારો લાગે જેથી તે મુજબ ખોરાકની માત્રા નક્કી કરી શકાય. વળી શરીર પાંચ તત્ત્વો - પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશનું બનેલ હોવાથી તે તત્ત્વો અનુક્રમે ‘અનાજ, શાક, ફળો, લીલા પાન અને કશું પણ ન લેવું’માંથી મળે છે. જેથી તેવો જ ખોરાક લેવો જોઈએ. વળી સવારે ઉઠતાની સાથે હલકામાં હલકું આકાશ તત્ત્વથી શરૂ કરીને બપોરે તેનાથી ભારે એવા બે તત્ત્વો વાયુ અને અગ્નિ તેમજ રાત્રે બાકીના બે તત્ત્વો જળ અને પૃથ્વી લેવા તે સાચી રીત છે. જો આ રીતે ભોજન લેવાય, તો જીંદગી આખી છેક છેલ્લા શ્વાસ સુધી કુદરતે આપેલ તમામ સ્વાદ માણી શકાશે અને ક્યારેય બીમાર પડાશે નહીં. એટલું જ નહીં પણ યુવાની લંબાઈ જશે, થાક લાગશે નહીં, કાર્યક્ષમતા વધી જશે, ઘડપણ પાછું ઠેલાઈ જશે,

પાયાથી થાય છે અને પાયો જેટલો મજબૂત તેટલી ઇમારત સારી. તે જ રીતે જે બાલ્યાવસ્થાથી જ ત્રિસૂત્રી સાધનાની શરૂઆત કરી દેવામાં આવે તો શુદ્ધ, સાત્વિક કોષો દ્વારા નિરોગી, ખડતલ, સુદ્રઢ અને દીર્ઘાયુ જીવનનો પાયો નંખાય જાય છે. જેથી યુવાની પણ લંબાઈ જાય છે. ઘડપણ પાછું ઠેલાઈ જાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ શારીરિક રોગો - કષ્ટો સહન કરવા પડતા નથી. વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ શક્તિનો હાસ થતો નથી અને મોત પણ ઝાડ પર પરિપક્વ થઈને સાહજીક રીતે ખરી પડતા ફળની માફક સહજ અને કષ્ટ રહિત બની જાય છે. પાંડવો અને કૌરવોનાં વડીલ ભિષ્મ પિતામહ પણ તેની છેદ્વી અવસ્થા સુધી રણભૂમિમાં પૂરી તાકાતથી લડયા છે જે બતાવે છે કે વૃદ્ધાવસ્થા આપણે જેવી કલ્પીએ છીએ તેવી અથવા તો હાલના સમયમાં અનુભવીએ છીએ તેવી ભયાનક હોવી જરૂરી નથી. જે આપણે સાધના ન અપનાવીને બાળપણ કે યુવાનીમાં કહેવાતા ભ્રામક મોજ શોખના ખ્યાલોમાં રાચીને વૃદ્ધાવસ્થા ખોખલી અને દયામણી તથા અસહ્ય બનાવી મૂકી છે.

જે કોઈ હિંમત કરે પોતાના બાળકને ત્રિસૂત્રી સાધનામાં જણાવ્યા મુજબનો ઉછેર કરવાની તો તેમને સુખદ આશ્ચર્યકારક પરિણામો મળી શકશે. માનું દૂધ કુદરતી રીતે મળતું બંધ થાય, પછી બાળકને બીજા કોઈ પશુનું દૂધ આપવું જરૂરી નથી. તેને વધુમાં વધુ લીલા પાન યુક્ત શાકભાજી, કચુંબર તથા ફળો કુદરતી સ્વરૂપે જ કાચે કાચા (શેકયા, તબ્યા, બાફ્યા વગર) અથવા તો તેનો કાચો રસ જરૂરત મુજબ આપવામાં આવે તો તેનો શારીરિક તેમજ બૌદ્ધિક વિકાસ ઘણો સારો થશે.

શંકા : ૬૬

યુવાની એ ખાવા-પીવા અને મોજ-મજા માણવાની ઉંમર છે. તો શું યુવાનોએ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવવી આવશ્યક ખરી ?

સમાધાન :

કોઈપણ ક્રિયા જ્યારે આપણે કરીએ છીએ, ત્યારે એ વિચારવું જરૂરી બની જાય છે કે તે ક્રિયા શા માટે કરીએ છીએ ? તે ક્રિયા કરવા પાછળ શું કારણ છે ? કારણ વિના કોઈ ક્રિયા સંભવતી નથી. આથી ભોજન કરીએ છીએ તો શા માટે કરીએ છીએ તે વિચારવું અને સમજવું જોઈએ. લોકોએ ભક્તિ માટે વૃદ્ધાવસ્થાનો સમય નક્કી કરી દીધો છે. તે જ રીતે ખાવા પીવાની બાબતમાં પણ ચાલીશ - પચાસ કે સાંઠઠ વર્ષ બાદ જીભનાં ચટાકા છોડી દઈ સાદું ભોજન લેવું જોઈએ એવો એક સર્વ સામાન્ય મત ઉભો કરી દીધો છે. જે કે તેવો મત પ્રવર્તવા પાછળ પણ કારણ છે કે આપણે ખોરાકમાં શક્તિ માનીને કસમયે, આગ્રહવશ, સ્વાદવશ તેમ જ મોજ શોખની વસ્તુ માનીને ખા-ખા કર્યા કરીએ છીએ. પરિણામ એ આવે છે કે - વીશ બાવીશ વર્ષ સુધી તો શરીરની વૃદ્ધિ

બંધારણમાં ખૂબ જ મોટો ભાગ ભજવે છે. આથી માતા બનવાની હોય તે પહેલાથી જ સ્ત્રીએ યોગ્ય ભોજન પ્રથા અપનાવવી જોઈએ. ગર્ભાધાન બાદ ખાસ દૂધ-ધીની બનાવટો છોડી દેવી જોઈએ અને રાંધેલ ભોજનનો શક્ય હોય તેટલો ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. પ્રસુતિ પછી પણ જ્યાં સુધી માતાના દૂધ પર બાળક આધારિત છે ત્યાં સુધી માતાએ ઉપર મુજબનો જ આહાર રાખવો જોઈએ. સમાજમાં આનાથી વિપરીત આહાર લેવાય છે. જેથી બાળકના શરીરનું બંધારણ જ ખામીયુક્ત થાય છે. જેથી જન્મતાની સાથે જ કોઈના કોઈ રોગથી ઘેરાયેલું હોય છે. આવા નબળા બંધારણને કારણે તેમજ બાળકને પણ નુકસાનકારી એવો રાંધેલ આહાર તથા પારકી માનું દૂધ, દૂધની બનાવટો આપવામાં આવે છે. જેથી તે નિતાંત રોગી જ રહે છે.

સાચી વાત સમજીને પ્રયોગો કરવાની તાતી જરૂર છે. નહીં તો ભવિષ્ય ઉજળું નથી.

સતત બિમાર રહેતા બાળકને કોઈપણ દવા સાબું નહીં કરી શકે. વધુ રોગિષ્ટ બનાવશે. આથી બાળકના આહારમાં આગળ જણાવ્યું તેવું પરિવર્તન કરવાથી ધીરે ધીરે સુધારો થશે.

યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી બાળકને કોઈ જ જાતની બિમારી નહીં આવે. ગડ-ગુમડ, ઝાડા, ઉલટી, ખીલ કંઈ નહીં થાય. દુનિયા આખીમાં પ્લેગ જેવા ચેપી રોગો ફાટી નીકળશે, તો પણ આવા બાળક કે માને તેની અસર નહીં થાય. પ્રયોગ કરી જુઓ.

શંકા : ૩૭

બાળક પથારી ભીની કરે છે તેનો શું ઉપાય ?

સમાધાન :

બાળકનું શરીરરૂપી યંત્ર તેને અપાતા ભોજન પર આધારિત છે. આગળ જણાવ્યા મુજબની ભોજનપ્રથા અપનાવો. બે-ચાર મહિના દૂધ તથા રાંધેલ ભોજન બંધ કરી કુદરતી આહાર કુદરતી સ્વરૂપે જ રાંધ્યા વગર જ આપો. સામાન્ય સ્થિતિ થઈ જતાં બાળક માટેની યોગ્ય ભોજનપ્રથા જે આગળ સમજાવવામાં આવી છે તે અપનાવો.

શંકા : ૩૮

મારું બાળક દૂધ અને બિસ્કીટ જ માગે છે. બીજું કંઈ ખાય જ નહીં તો શું કરવું ?

સમાધાન :

આગળ આપણે જોયું તેમ બાળક એ માગે છે જેની આપણે તેને ટેવ પાડી છે.

ટેવ જ સારી પાડો. દૂધ - ચ્હા - કોફી - બિસ્કીટ વગેરે શરૂઆતથી જ ન આપો. તો તેને ટેવ નહીં પડે તો તેવું નહીં માગે.

હવે ટેવ પડી જ ગઈ છે. બાળક આવી નુકસાનકારક વસ્તુઓનું વ્યસની બની જ ગયું છે તો હવે આપણે જ તેનો રસ્તો વિચારવો રહ્યો. બાળકનું મન જે રીતે સ્વીકારે તે રીત અજમાવીને નુકસાનકારી વસ્તુઓ છોડાવવી અને સારી વસ્તુઓ આપવી. દૂધ ન છૂટતું હોય તો નાળીયેરનું દૂધ બનાવીને સ્વાદિષ્ટ કરીને આપી શકાય. બિસ્કીટની જગ્યાએ તેને મનપસંદ ફળ-ફળાદી આપી શકાય. ટૂંકમાં તેને સમજાવીને એકના બદલે બીજું કંઈ આપીને યેનકેન પ્રકારેણ આવી ટેવો છોડાવવી રહી. બિસ્કીટ તેમજ અન્ય મેંદાની બનાવટ ખૂબ જ નુકસાનકારક છે. બાળક તેમજ મોટા માટે.

શંકા : ૩૯

મારું બાળક ખાતું જ નથી. બળજબરીથી ખવડાવવું પડે છે. તો તેનો શો ઉપાય ?

સમાધાન :

તેનો સરળમાં સરળ ઉપાય છે તેને ખવડાવો જ નહીં. દુનિયામાં લગભગ એકેએક માતાનો આ મુંઝવતો સવાલ છે. તે ડૉક્ટર પાસેથી દવા લાવીને પણ ખવડાવે છે, છતાં બાળક ભોજન ખાતું નથી. કંટાળીને ભૂવા પાસે દોરા-ધાગા કરાવવા બંધ છે. ભૂવો તેનો દોરો કરી નાખે છે. પણ બાળક જમવાનું શરૂ કરતું નથી. માતાને શંકા છે કે તેના બાળકને કોઈની નજર લાગી ગઈ છે. હકીકતે નજર તો લાગી જ ગઈ છે, પણ બીજા કોઈની નહીં, બાળકની માતાની જ. તે બાળકને ભૂખ લાગવા દેતી જ નથી, ભૂખ લાગતા પહેલા જ પેટમાં કંઈ ને કંઈ બળજબરીપૂર્વક નાખી દે છે. ભૂખ લાગે તો બાળક માગે ને ? કોઈ મા એટલું પણ વિચારવા તૈયાર નથી કે દુનિયામાં બધા જ બાળકની હાલત આવી એક સરખી જ છે. તો ક્યાંક ભૂલ તો નથી થતી ને ? ચોર્યસી લાખ ચોનીમાં અન્ય બાળકોની જે હાલત આવી ન હોય, તો માનવ બાળકની હાલત શા માટે આવી છે ? આપણે જ કહીએ છીએ કે ભૂખ કોઈની સગી થતી નથી. મોટી વ્યક્તિ પણ ભૂખ લાગતાં ખાવા માટે ધમપછાડા કરે છે તો બાળક કેમ નહીં કરે ? પણ કોઈ માની એટલી ધીરજ રહેતી જ નથી. સંપર્કમાં આવનાર તમામ માતાઓને હું કહું છું કે તમો કંઈ આપો જ નહીં અને જુઓ કે તમારું બાળક ક્યાં સુધી નથી માગતું. પણ માનો સ્વભાવ છે ને ! તે ધીરજ ધરી જ શકતી નથી અને બાળકને સાચી ભૂખની પ્રતિતિ જ થવા દેતી નથી. તે રીતે બાળકનું આખું જીવન નિરસ બનાવવામાં માતા જ નિમિત્ત બને છે. આમ, નારી નારાયણ નહીં પણ નાગણી પૂરવાર થાય છે.

તેમ હોય તો તેને તે રીતે કાઢશે. ક્યો કચરો કયા પ્રકારનો છે તેને શી રીતે કાઢવો, કયા કચરાને પ્રાથમિકતા આપવી વગેરે સર્વે બાબતો જીવની શક્તિ/પ્રાણશક્તિ બાણ છે અને તે ક્રમાનુસાર કાઢીને શરીરને એકદમ કંચનકાયા જેવી સો ટચ શુદ્ધ કરીને જ અંપશે. આપણે તો માત્ર પ્રાણશક્તિને તે સફાઈ કાર્ય કરવા માટેની તક પૂરી પાડવાની છે. બહુ તો તેને સહાયક થઈ શકાય તેવા પ્રયાસો જેમ કે એનિમા લેવો વગેરે... કરવા જોઈએ. આ રીતે આવી પરેશાનીને પણ પરેશાની ન સમજતાં સફાઈનું સાફ કાર્ય ભગવાન દ્વારા થઈ રહ્યું છે તેવું જાણીને આનંદપૂર્વક દૃષ્ટા બની જોતાં રહેવાથી થોડા જ સમયમાં તે પરેશાનીઓ પણ આપોઆપ દૂર થઈ જશે.

ટૂંકમાં 'પ' પરેશાનીનો ન સમજતાં 'પરીક્ષા' (કસોટી)નો સમજવો.

શંકા : ૬૫

ત્રિસૂત્રી સાધનાને ઉંમર સાથે સંબંધ ખરો ?

સમાધાન :

સમાજમાં એવી પણ વ્યાપક માન્યતા છે કે પ્રભુભક્તિ વૃદ્ધાવસ્થામાં જ થાય. એવી એક વ્યવસ્થા માનવ મનમાં નક્કી છે કે બાળપણ - યુવાનીમાં અભ્યાસ, પ્રૌઢાવસ્થામાં કમાણી અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ભક્તિ. પરંતુ વ્યવહારમાં આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઇન્દ્રિયો કામ કરતી નથી. શરીર સાથ આપતું નથી. જેથી ભક્તિ માટેની એકાગ્રતા થતી નથી. આમ નાછુટકે સમય પસાર કરવાનાં સાધન તરીકે લોકો ભક્તિ માર્ગ અપનાવે છે. જેથી તેનું ફળ મળતું નથી. પ્રભુભક્તિને વળી ઉંમરનો બાધ શું ? પ્રભુભક્તિ તો પ્રથમથી અંત સુધી સતત કુદરતી રીતે જ આપોઆપ થવી જોઈએ. પ્રભુભક્તિ એ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાની માફક જ જીવનનો એક ભાગ બની જવી જોઈએ. શાસ્ત્રોમાંથી પણ જાણી શકાય છે કે ધ્રુવ અને પ્રહલાદે બાળપણમાં ભક્તિ કરેલ. માતા પાર્વતીજી, મીરાંબાઈ વગેરેએ યુવાનીમાં ભક્તિ કરી. રાજ મનુ મહારાજ અને રાણી શતરૂપાએ વૃદ્ધાવસ્થામાં ભક્તિ કરી. આમ, ભક્તિને ઉંમર સાથે કોઈ જ લેવાદેવા નથી. તે જ રીતે ત્રિસૂત્રી સાધનામાં તપની વાત આવે ત્યારે ઘણી વખત લોકો એવું કહેતા સંભળાય છે કે આ બધા પ્રયોગો જીવન કાર્યમાંથી નિવૃત્ત થયા બાદ કરાય. અથવા તો યુવાની તો ખાવા-પીવા મોજ મજા કરવા માટે છે. ત્યારે આવી સાધનાની વાત ન હોય, વગેરે... બાળપણ માટે તો પછી કહેવું જ શું ?

હકીકતે બાલ્યાવસ્થા જ સાધના માટે શ્રેષ્ઠ છે. આ અવસ્થામાં ગ્રહણશિલતાનું પ્રમાણ સૌથી ઉંચું હોય છે. બાલ્યાવસ્થામાં થયેલ સંસ્કારોનું સિંચન દીર્ઘજીવી હોય છે. વળી આ અવસ્થામાં શરીરનું પણ બંધારણ થાય છે. કોઈપણ ઇમારતની શરૂઆત તેના



આત્મસંતોષ પણ મેળવીશું. હકીકતે આપણે જોઈ શકીશું કે પરેશાનીઓ બધી જ 'પોતાના' તરફથી જ થાય છે. 'પારકા' તરફથી નહીં. હકીકતે તેમને આપણા પ્રત્યે પ્રેમ, લાગણી સહાનુભૂતિ છે માટે આપણને સાધનામાંથી પાછા વાળવા કોશિષ કરે છે. તેમને ડર છે કે આવી સાધના પદ્ધતિથી અશક્તિ આવી જશે અને ન જાણે શું નું શું થઈ જશે ? આવો અજ્ઞાત છૂપો ભય પ્રેમવશ સાધકને સાધના છોડાવવા મજબૂર કરે છે.

રામચરિત માનસના મતે - “જનની, જનક, બંધુ, સૂત, દારા, તન, ધન, ભવન, સુહૃદ, પરિવાર” - આ દશ સાધના માર્ગના વિઘ્નો છે.

આ વાત થઈ અન્ય લોકો તરફથી આપણને થતી પરેશાનીની. આવી જ બીજી એક પરેશાની વેઠવાની પણ તૈયારી રાખવાની છે. જે છે : જેવી 'તપ'ની સાધના શરૂ કરશો કે તુરત જ શારીરિક તકલીફો શરૂ થઈ જવી સંભવિત છે. કોઈને બેચેની રહે, કોઈને ચક્કર આવે, કોઈને માથું દુઃખે, કોઈને પગની પીડાઓ ફાટે, સાંથળ દુઃખે કે અન્ય જગ્યાએ દુઃખાવો અનુભવાય, કોઈને ઉલ્ટી થાય, કોઈને ઝાડા થઈ જાય, કોઈને પસીનો છૂટે, કોઈને તાવ આવે, પેટમાં બળતરા થાય વગેરે... વગેરે... આગળ જોયું તેમ આવી પરેશાનીઓ પણ કુદરતી પ્રક્રિયા જ છે અને તે જરૂરી છે. માટે જ થાય છે. જેથી તેને સહજ, સહર્ષ સ્વીકારી લેવી તેમાં જ હડાપણ છે. આગળ જોયું તેમ આ પરેશાનીઓને પણ પરેશાની ન સમજતાં પરીક્ષા સમજી પાર કરવી. તે પરેશાની જ્યાં સુધી જરૂરી હશે ત્યાં સુધી જ રહેશે. પછી આપોઆપ અલોપ થઈ જશે અને પછી ક્યારેય દેખા દેશે નહીં. આવી પરેશાની શા માટે આવે છે તે પણ સમજી લેવું જરૂરી છે. જ્યારે આપણે પેટમાં કંઈ નાંખતા નથી ત્યારે ભગવાન જે આપણામાં જઠારાગ્નિ સ્વરૂપે કે ચેતનાશક્તિ / પ્રાણશક્તિ સ્વરૂપે રહેલ છે તે સફાઈનું કામ ચાલુ કરી દેશે. જેવો કચરો શરીરમાં એકઠો થયેલ હશે તે કચરા મુજબની સફાઈ કરશે. જેમ કે આપણે કોઈ જગ્યાએ સફાઈ કરવી હોય ત્યાં માત્ર રબ્બેટ (ધૂળનાં રજકણો) જ જમા થયેલ છે. તો તેને સાવરણીથી, કપડાંની ઝાપટથી કે સાદી હવા મારીને સાફ કરી શકાશે. પણ કચરો શાહીનો ડાઘો, ચાસણીનો ડાઘો હશે તો તેને પાણીમાં પલાળી પોતાથી ઘસીને સાફ કરવું પડશે. તે જ રીતે ઓઈલ પેઈન્ટનો ડાઘ હશે તો કેરોસીન, પેટ્રોલ વગેરેની મદદથી અને વાયર બ્રશથી તાકાતપૂર્વક ઘસીને સાફ કરવું પડશે. ચ્હાનો ડાઘ, લીલા નાળીયેરનાં પાણીનો ડાઘ કે તેવા અન્ય ડાઘાઓ જેમાં તે પીગળી શકે તેવા રસાયણો વાપરીને સાફ કરવા પડશે. આવું જ શરીરમાં જમા થયેલ કચરા માટે ભગવાને કરવું પડશે. એટલે કે કોઈ કચરો એવો હોય જેને બાળવો પડે તો તાવ આવશે. કોઈ કચરો એવો હોય જેનું ગેસ/વાયુમાં રૂપાંતર કરીને કાઢવો પડે તો ગેસ થશે. પરિણામે શરીરનાં જુદા જુદા અંગોમાં દુઃખાવો અનુભવાય. કોઈ કચરો એવો હોય કે જે પસીના મારફત નીકળે તેમ હોય, તો પસીના મારફત કાઢશે. કોઈ કચરો એવો હોય કે તે સંડાસ, મૂત્ર, ઉલ્ટી થઈને નીકળી શકે

### રક્તદાન કરવાથી વજન વધે ?

#### સમાધાન :

વધુ વજનથી ચિંતિત એક યુવતિની આ મુંઝવણ હતી. તેણે પહેલી વખત રક્તદાન કર્યું અને તેના મનમાં ઠસાઈ ગયું કે વજન રક્તદાન કરવાથી જ વધ્યું છે. વજન ઉતારવા કસરતો, ડાયેટીંગ, દવા વગેરે અનેકવિધ ઉપાયો કરેલ છતાં વજન ઘટવાના બદલે વધતું જતું હતું. આથી તેણે મારો સંપર્ક કરેલ. મેં તેને સમજ આપી કે રક્તદાન કરવાથી વજન વધવાને કોઈ કારણ નથી. મેં ચાલીશથી વધુ વખત રક્તદાન કરેલ છે. ઘણા સો-સોથી પણ વધુ વખત રક્તદાન કરતા હોય છે પણ કોઈના વજન વધવાના કિસ્સા ધ્યાનમાં નથી. આથી તે વાત મગજમાંથી દૂર કરી દેવી. મેં તેને યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ સમજાવી જેનો તેણે અમલ કર્યો અને દર મહિને ત્રણ કિલોના હિસાબથી વજન ઘટવા લાગ્યું અને તેને જોઈતું વજન આવી ગયું. કેરી કે કેળા ખાવાથી વજન વધવાનો ખ્યાલ પણ તેટલો જ વ્યાપક છે. પરંતુ તે પણ ભ્રામક છે. જે જાત પરનાં પ્રયોગોથી સિદ્ધ કરેલ છે.

### ડુંગળી લસણ ખવાય ખરા ?

#### સમાધાન :

હા. અનેક ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં ડુંગળી લસણનો ઉપયોગ થાય છે. બન્નેમાં સારા ઔષધિય ગુણો જણાવાયા છે. રાંધ્યા વગરનાં કાચે કાચા ડુંગળી-લસણ ફાયદાકારક છે. ઘણા ધર્મો/સંપ્રદાયો ડુંગળી લસણ ખાવાની મનાઈ કરે છે. આથી જો તમો આવા કોઈ ધર્મ/સંપ્રદાયના અનુયાયી હો અને ડુંગળી-લસણ વર્જ્ય ગણતા હો તો ન ખાવા.

તટસ્થ રીતે કહું તો ધર્માધતા અને જ્ઞાનાંધતામાંથી બહાર આવવું એ સાચો ધાર્મિક અને સાચો વૈજ્ઞાનિક કહેવાય.

ડુંગળી લસણ ન ખાવા પાછળનું ધાર્મિક કારણ એવું આપવામાં આવે છે કે તેનાથી તામસી વૃત્તિમાં વધારો થાય છે. આથી હવે એ તપાસવું જોઈએ કે શું આ વાત ખરેખર સાચી છે ? જે એવા કુટુંબમાં જન્મ્યા છે કે જન્મથી જ તેણે ડુંગળી લસણ ખાધા નથી કે સુંઘ્યા પણ નથી અને તેના પૂર્વજો એ પણ પેઢીઓથી નથી ખાધા છતાં તે એટલી તામસી પ્રકૃતિના હોય છે કે ડુંગળી લસણ ખાનાર તેની પાસે સાવ વામણો

સાબિત થાય. તે જ રીતે ડુંગળી લસણનું સેવન જીવનભર કરનાર એવા જોવા મળશે જે તામસ નહીં હોય.

ભગવાને જ્યારે આપણને બુદ્ધિ આપી જ છે તો તેનો સાચો ઉપયોગ કરીને નિર્ણય કરતા શીખવું જોઈએ. તેમાં જ બુદ્ધિમતા છે. બાકી તો કોઈએ કહી દીધું અને વોરા ભાઈના નાડાની જેમ જડતાપૂર્વક પકડી લીધું તે તો બુદ્ધિનું દેવાળુ કૂંકવા જેવું છે.

શંકા : ૪૨

મને મારી બેવી બિમારીઓ લાવી.

સમાધાન :

એક યુવાન વયની માતાની આ મુંઝવણ હતી. તે કહે છે કે તેને પહેલો પુત્ર થયો, બીજી પુત્રી. પુત્રીનો જન્મ થતાંની સાથે જ તે બિમારીમાં ધકેલાઈ ગઈ છે. પુત્રી ખરાબ પગલાની અપશુકનિયાળ છે તેવું તે દઢતાથી માને છે. શરૂ શરૂમાં એલોપેથીક, આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથીક અને તેવી અન્ય કેટલીયે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓથી સાડું ન થતાં દોરા-ઘાગાનો સહારો લીધો - છેવટે મારો સંપર્ક કર્યો. મેં તેમને વિગતે સમજણ આપી કે દેહ ભોજનથી બનેલ છે. ભોજનની ભૂલને કારણે રોગ જન્મે છે. તે ભૂલો સુધારવાની પણ સમજણ આપી અને માત્ર બે મહિનામાં તેમને રોગોમાંથી તેમજ મગજમાં જે ભૂત ભરાઈ ગયેલ કે તેની પુત્રીને લીધે મુશ્કેલી સર્જઈ છે તેમાંથી મુક્તિ મળી ગઈ/મોક્ષ મળી ગયો.

શંકા : ૪૩

આંખની નસો સજીવન થાય ?

સમાધાન :

હા. જો સમજણપૂર્વક યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે તો તે પણ શક્ય છે. જ્યારે હું વડોદરા શિવશક્તિ સોસા.માં રહેતો હતો ત્યારે એક માણને આવી તકલીફ થઈ ગયેલ. જે જે આંખના નિષ્ણાતોને બતાવેલ તે સૌએ કહેલ કે આંખની નસો સૂકાઈ ગઈ છે. હવે સુધારાને કોઈ જ અવકાશ નથી. દવા કે ઓપરેશન કામ નહીં લાગે. તેમને મેં યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ સમજાવી. તે મુજબ તેમણે પાલન કર્યું અને જોતજોતામાં આંખોમાં નવચેતન આવવા લાગ્યું અને માત્ર ત્રણ મહિનામાં તે ઉંમરમાં જે આંખની સ્થિતિ દરેકની સામાન્ય રીતે હોય છે તેના કરતા પણ સારી આંખ થઈ ગઈ. સાડું દેખાવા લાગ્યું.

સાધના જ શા માટે કોઈપણ ક્ષેત્રે પ્રગતિ / ઉર્ધ્વગતિ કરશો એટલે અવરોધો આવવાના જ (હાં અધોગતિમાં તે વિધ્નો બાધા નાખતા નથી). મીકેનીકલ ભાષામાં વાત કરીએ તો ગતિનો અવરોધક ધર્ષણ છે. જો ધર્ષણ જ ન હોય તો, ગતિ જ શક્ય નથી. ઇલેક્ટ્રીકલ ભાષામાં વાત કરીએ તો વીજ પ્રવાહ વહનમાં અવરોધક રેઝીસ્ટન્સ, ઇન્ડક્ટીવ તથા કેપેસીટીવ રીએક્ટન્સ છે. તે વીના વીજ વહન શક્ય નથી. દરેક ક્ષેત્રે આ સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. તે જ રીતે ત્રિસૂત્રી સાધના - તપ - સેવા - સુમિરનને પણ તે જ નિયમ લાગુ પડે છે. જેવી સાધના શરૂ થશે કે તુરત જ પરેશાનીઓ શરૂ થઈ જશે. પરેશાનીનો 'પ'ની બારાક્ષરીનાં બારેબાર અક્ષરોથી પરેશાની શરૂ થઈ જશે જે નીચે મુજબ છે :-

પ	:	પતિ / પત્ની, પરિવારજનો, પરિચિતો
પા	:	પાડોશી, પાલક (પિતા, માતા, કાકા, મામા...), પાકશાળા
પિ	:	પિતારાઈઓ, પિતા, પિયુ, પિયર
પી	:	પીરસણીયાઓ, પીઠ લોકો
પુ	:	પુત્ર - પુત્રી
પૂ	:	પૂરાણા ખ્યાલો, પૂરાણા લોકો
પે	:	પેટ
પૈ	:	પૈસો
પો	:	પોતાપણું - અહં, પોતાના ગણાતા બધા જ
પૌ	:	પૌત્રો
પં	:	પંડિતો, પંડ, પંચાતિયાઓ

આગળના કિસ્સાઓમાં જોયું તેમ અવરોધ કુદરતી પ્રક્રિયા છે જે વગર ગતિ જ શક્ય નથી. અસ્તિત્વ જ શક્ય નથી. માટે તે જરૂરી છે. તે જ રીતે સાધનામાં પરેશાની પણ તેટલી જ જરૂરી છે. જેમ લોકશાહી ચલાવવા માટે સબળ સાચો સારો વિરોધપક્ષ હોવો જરૂરી છે. આથી પરેશાની આવશ્યક સમજીને તેને આવકારવી જોઈએ. ધુત્કારવી જોઈએ નહીં. જેમ હનુમાનજીએ વિધ્નોનાં પ્રકાર મુજબ તેની સાથે કામ પાર પાડીને તમામ વિધ્નો પાર કરી ગયા તેમ સાધકે પણ દરેક પરેશાનીને યોગ્ય રીતે મુલવી તેનો યોગ્ય રસ્તો શોધી લેવો જોઈએ. પરેશાનીને વિધ્નો ન સમજતાં તેને 'પ' પરેશાનીને બદલે 'પ' પરીક્ષાનો 'પ' સમજવો. આથી તે તમામ પરીક્ષાઓ ક્રમશઃ પાર કરવાની આપણને સુઝ-બુઝ-સમજણશક્તિ અને આંતરિક ઉત્સાહ પ્રભુ જ પૂરો પાડશે અને તે રીતે એક પછી એક પરીક્ષાઓ પાસ કરતાં કરતાં નિર્ધારીત લક્ષ સુધી પહોંચી શકીશું. એટલું જ નહીં પોતે ઉચ્ચ કક્ષા હાંસલ કરી લીધી હોવાથી હવે પોતાની સાથે સંકળાયેલ પરિચિતોને પણ પોતાની ઉચ્ચાઈએ લાવવા પ્રયત્નશીલ રહીશું. અંધકારમાં ડૂબેલ તેઓને હવે પોતે મેળવેલ પ્રકાશ આપવાની કોશિષ કરીશું અને તે રીતે પ્રભુ સેવા કર્યાનો

શંકા : ૬૩

ત્રિસૂત્રી સાધનાની શરૂઆત શી રીતે કરવી ?

**સમાધાન :**

સાધનાને ક્રિયા સાથે સંબંધ નથી.

ભવાની શંકરો વન્દે શ્રદ્ધા વિશ્વાસ રૂપિણૌ ।

યાભ્યાં વિના ન પશ્યન્તિ સિદ્ધાઃ સ્વાન્તઃ સ્થમિશ્વરમ્ ॥

હું શ્રદ્ધા (જ્ઞાન માર્ગ)ના પ્રતિક ભવાની તથા વિશ્વાસ (ભક્તિ માર્ગ)નાં પ્રતિક શિવજીની વંદના કરું છું કે જેનાં વિના સિદ્ધો પણ પોતાનાં અંતઃકરણમાં રહેલ ઇશ્વરને જોઈ શકતા નથી. આમ પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટે શ્રદ્ધા અથવા તો વિશ્વાસની જરૂર છે. માત્ર ક્રિયાથી પ્રભુ પ્રાપ્તિ સંભવ નથી. માનવીનાં શરીર પર મનનો કાબુ છે. મન સાચી વાત સમજશે તો જ તેને પકડશે આથી સાચું શું અથવા ખોટું શું તે સમજવું અત્યંત જરૂરી છે. ખોટું શું છે તે જાણતાં જ મન તેને છોડી દેશે. એટલે કે શ્રદ્ધા યા તો વિશ્વાસ માટે પણ સાચું શું કે ખોટું શું તે જાણવું જરૂરી બની જાય છે. આથી જ ત્રિસૂત્રી સાધનાને યોગ્ય રીતે સમજવી આવશ્યક છે. સાધના સમજ્યા વગર જ ક્રિયા આરંભી દેવામાં આવશે તો તે લાંબો સમય નહીં ટકે. ત્રિસૂત્રી સાધના તપ-સેવા-સુમિરન રામચરિત માનસમાં જણાવેલ છે. તે જ સાધના ગીતાજીમાં, કુરાને શરીફમાં, બાઇબલમાં, ગુરુગ્રંથસાહિબમાં વગેરે લગભગ તમામ ધર્મગ્રંથોમાં સ્વીકારાયેલ છે. માત્ર નામ અલગ અલગ અપાયેલ છે. આ સાધનાનું પ્રથમ ચરણ છે, 'તપ' એટલે કે શારીરિક સ્તર પર ખોરાકની પદ્ધતિ સમજવી. જે માટે નવી ભોજન પ્રથા તથા નવી વિચાર ધારા વાંચવી. પ્રથમ 'તપ'થી દેહ શુદ્ધ-નિરોગી બનાવવો. સાથોસાથ 'સેવા'થી મનને નિર્મળ બનાવવું. બાદ 'ધ્યાન' (સુમિરન) સરળ બની જશે.

શંકા : ૬૪

ત્રિસૂત્રી સાધનાનાં વિઘ્નો ક્યા ક્યા છે ? તે વિઘ્નો શી રીતે પાર કરી શકાય ?

**સમાધાન :**

કોઈપણ સાધના શરૂ કરો કે તુરત જ તેમાં વિઘ્નો આવવા શરૂ થઈ જાય છે. હનુમાનજી જ્યારે સીતાજીની શોધમાં નીકળે છે ત્યારે તેમને જમીન પરથી, સમુદ્રમાંથી તેમજ આકાશમાંથી વિઘ્નો આવેલા. મતલબ કે એક પણ જગ્યા એવી બાકાત નથી જ્યાંથી વિઘ્નો ન આવ્યા હોય. સ્થળ, જળ તો ઠીક પણ આકાશમાંથી પણ વિઘ્નો આવેલા. આ રીતે જોઈએ તો વિઘ્નો આવવા એ સહજ એટલે કે કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

શંકા : ૪૪

આંખનો ઝામર મટે ?

**સમાધાન :**

હા. મારો સાળો ચશ્માનો ઘંઘો કરે છે. તે આંખના નંબર ઓછા થાય કે ઝામર ઓપરેશન વગર મટે તેવું માનવા બિલકુલ તૈયાર ન હતો. કુદરતી જ તેને જ ઝામર થયો અને યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી તેની અચરજ વચ્ચે ઓપરેશન વગર જ ઝામર મટી ગયો. તેને માટે આ ચમત્કારીક ઘટના હતી. આવા ઝામર મટ્યાના અન્ય કિસ્સાઓ પણ છે જ.

શંકા : ૪૫

આંખના નંબર ઘટે ?

**સમાધાન :**

હા! આંખ એ શરીર/દેહનો જ ભાગ છે. જો દેહના અન્ય રોગો મટતા હોય, તો આંખમાં ચશ્મા લાગવા તે પણ રોગ જ છે. જેથી તે પણ ઘટે, નિર્મૂળ પણ થાય અને આવા તો અસંખ્ય દાખલાઓ છે. ખૂદ મારો જ દાખલો પણ છે.

શંકા : ૪૬

સ્ત્રી રોગોમાં ફાયદો થાય ?

**સમાધાન :**

ચોક્કસ ! અન્ય રોગો એ જેમ દેહના ગુણધર્મો છે જે યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી નિર્મૂળ થઈ જાય છે. તો જેને આપણે સ્ત્રી રોગો (ગાયનેક ડીસીઝ) કહીએ છીએ તે પણ શરીરનાં જ / દેહનાં જ ગુણધર્મો છે. જેથી તેમાં ચોક્કસ ફાયદો થાય જ. માત્ર ફાયદો જ શા માટે તે રોગો જ નિર્મૂળ થઈ જાય. અમારી પાસે અસંખ્ય કિસ્સાઓ આવે છે જે અન્ય રોગો જેમ કે ડાયાબીટીસ, બી.પી., કમરના/સાંધાના કે માથાના દુઃખાવા.... વગેરેના ઇલાજ માટે આવતા હોય છે. તેવી સ્ત્રીઓ પોતાના તે તમામ રોગો તો દૂર થઈ ગયા તેવું જણાવતા એ પણ જણાવે છે કે તેમને માસિક અનિયમિત આવતું તે નિયમિત થઈ ગયું. માસિક વખતે અસહ્ય દુઃખાવો પેટમાં થતો તે હવે જરા પણ દુઃખતું નથી. લાંબો સમય સુધી રક્તસ્રાવ થતો તે ગાળો પણ ઘટી ગયો છે. તેમજ અન્ય રોગની જે ગાયનેક તકલીફો હતી તે પણ દૂર થઈ ગઈ છે. પ્રસુતિ વખતે સીઝેરીયન કરાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

શંકા : ૪૭

સંતાન પ્રાપ્તિ પણ શું શક્ય છે ખરી ?

**સમાધાન :**

હા. પ્રજનનતંત્ર એ આ દેહનો જ એક ભાગ છે. સંતાન ન થવું તે પ્રજનન તંત્રની ખામી છે / પ્રજનન તંત્રનો રોગ છે. જેમ અન્ય રોગો દૂર થઈ શકે છે તેમ આ રોગ પણ દૂર થઈ શકે છે. આવા અનેક પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે જે તમામમાં ઇચ્છિત પરિણામો મળ્યા છે. જેથી હું ખાસ હવે દરેક જગ્યાએ કહું છું કે આવા દંપતિઓ આગળ આવો જેમણે સંતાન થવાની આશા છોડી દીધી છે. તેઓ આ સાધના અપનાવે 'તપ' કરે તો ચોક્કસ પરિણામ મળશે જ.

શંકા : ૪૮

વાહનમાં મુસાફરી થઈ શકતી નથી. તેનો ઇલાજ ખરો ?

**સમાધાન :**

વાહનમાં મુસાફરી કરવાથી ચક્કર આવવા લાગે, ઉલટી થાય, બેચેની વર્તાય, ગમગીની રહે, અકળામણ થાય, કોઈ વાતે સુખચેન રહે જ નહીં. આવું ઘણાને થતું હોય છે - સ્ત્રીઓને સવિશેષ. યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી આવી તકલીફો સહેજે જતી રહે છે. કોઈ જ દવાની મદદ વગર જ લાંબી મુસાફરી આનંદથી કરી શકે છે. આવા તો અસંખ્ય કિસ્સાઓ માં સફળતા મળી છે.

શંકા : ૪૯

ગુસ્સો ખૂબ જ આવે છે. તેનો ઇલાજ ખરો ?

**સમાધાન :**

હા ! યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી ગુસ્સો ઘટી ગયાના સંખ્યાબંધ દાખલાઓ છે.

શંકા : ૫૦

ખીલનો ઉપાય ખરો ?

**સમાધાન :**

હા. યોગ્ય આહાર પદ્ધતિથી ખીલમાં ખૂબ જ રાહત થયાના અસંખ્ય દાખલાઓ છે. યુવતિઓ માટે આ મુંઝવતો સવાલ હોય છે. જેનાથી ચહેરો કદરૂપો થઈ જાય છે. દવાઓ લેવા છતાં મટતું નથી અને ચહેરા ઉપર ડાઘ - ડાઘ થઈ જાય છે. જે કાયમ રહે છે. ખીલ થવા તેને યુવાનીની નિશાની માનવામાં આવે છે જે ભ્રમ છે. જો બચપણથી

એર/ગેસનું બીજું ઉદ્ભવ સ્થાન છે : ખોરાક. ખોરાકમાં પણ રાંધેલ ખોરાક દાળ - ભાત - રોટલી - રોટલા વગેરે તે જ દિવસે કે બીજા દિવસે બગડી જશે, ગંધાઈ જશે. ગેસ ઉત્પન્ન થવા લાગશે. તે જ દાળ - ચોખા - બાજરી - ઘંઉ જેમના તેમ રાંધ્યા વગર મહિનાઓના મહિનાઓ પડી રહેશે તો તેમાં ગેસ ઉત્પન્ન નહીં થાય.

ખોરાકમાં બીજું છે દૂધ અને દૂધની તમામ બનાવટો. જેમાં જલદીથી ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે. ખાવા-પીવાની અન્ય વસ્તુની સાથે જ દૂધને ગરમ કરવામાં આવતાં સૌથી પહેલાં દૂધમાં ઉફાણો આવે છે તે દર્શાવે છે કે દૂધમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ગેસ છે. દૂધ - દહીં - છાશ વગેરેને એક વાસણમાં લઈ તેને પેપર ઢાંકી સીલ કરી દેવામાં આવે તો થોડા સમયમાં જ કાગળ ઉપર દબાણ ઉદ્ભવશે અને કાગળને પણ ફાડી નાખે તેટલું દબાણ થશે. જે ગેસ થયાની સાબિતી છે.

આથી આવો આહાર બંધ કરવાથી સકશનમાંની એર સીલ કરવા જેવું થશે. આમ તો દરેક ખોરાકમાંથી ગેસ તો બને જ છે. પરંતુ તે કુદરતી વ્યવસ્થા મુજબ જ નીકળી જતો હોય છે. પરંતુ આપણે રાંધેલ ખોરાક અને દૂધ/દૂધની બનાવટો ખાધા વગર રહી શકતા નથી. જેથી આ વધારાનો ગેસ કાઢવા માટે 'એર વેન્ટ' મૂકવાની જરૂર પડે એટલે કે પ્રાણાયામ, રેચક પદાર્થો, હળવી કસરતો કે એનિમા એ શરીર માટેના એર વેન્ટ્સ છે.

આમ, જેનાથી ગેસ થાય છે તેવો આહાર એટલે કે દૂધ / દૂધની બનાવટો તેમજ રાંધેલ આહાર બને તેટલો ઓછો લેવો. તેની જગ્યાએ ફળ, ફૂલ, પાન લેવા અને સમયાંતરે એનિમા લઈ લેવો અથવા તો પ્રાણાયામ વગેરે કસરતો કરવાથી પાર્કિન્સન મટશે તેમજ અન્ય દુઃખાવા, હાર્ટએટેક વગેરે પણ મટશે.

શંકા : ૬૨

ખાવા-પીવા-ઉંઘવાનો માપદંડ શો ?

**સમાધાન :**

કોઈ જ નહીં. ભગવાન સંચાલન કરી રહ્યો છે. ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું, ભૂખ સંતોષાય એટલું ખાવું - નહીં ઓછું, નહીં વધુ. તે જ રીતે પાણી અને ઉંઘ બાબતે સમજવું. આપણા તરફથી કોઈ જ નીતિ નિયમો ઠોકી બેસાડવા નહીં. સૃષ્ટિમાં માનવેતર જીવ સૃષ્ટિ માટે આવા કોઈ જ માપદંડ નથી.

પોલીથીન પાઇપથી પાણી પાઓ છો ત્યારે ક્યારેય પાઇપ લાઇનમાં ધ્રુજરી થતી નેઇ છે ખરી ? તેમનો જવાબ હતો : હા. આવું તો ઘણી વાર બને છે. જ્યારે જ્યારે ‘એર’ (Air - હવા) આવવા માંડે ત્યારે આવું થાય. એર આવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત હોય છે સકશન (Suction) જ્યાંથી પાણી લેવાય છે અને તે ડીલીવરી (Delivery) પાઇપમાંથી પાણી સાથે નીકળે છે. ત્યારે પાઇપમાં ધ્રુજરી આવે છે. ને કોઇ કારણસર વધુ પડતી એર આવવા લાગે અથવા તો નીકળી ન શકે તો તે પોલીથીનની પાઇપ તો શું પણ મજબૂત સિમેન્ટની કે લોખંડની પાઇપને પણ તોડી નાંખે એટલી ભેરદાર તાકાત ધરાવે છે. આવું મોટું નુકસાન ન થાય તે માટે ડિલીવરી સાઇડે ‘એર વેન્ટ’ (Air Vent) એટલે કે હવાને નીકળી જવા માટેનો રસ્તો કરી આપીએ છીએ. આથી કોઇપણ કારણે ગમે ત્યારે સકશનથી હવા આવવા લાગે તો પણ પાઇપને નુકસાન ન થાય અને બધી હવા તે ‘વેન્ટ’ મારફત નીકળી જાય. આમ તો હવા સકશન પાઇપમાં ક્યાંથી આવે છે તે શોધીને તેને જ સીલ કરી દઇએ છીએ જેથી ડીલવરીમાં એર આવવાનું પણ બંધ થઇ જાય. જેથી પાણીનો પ્રવાહ પણ નિર્વિઘ્ને ચાલ્યા કરે.

મેં તેમને કહ્યું કે તમો બધું જ જાણો છો. જેટલું પાણી પુરવઠાના એન્જિનિયર જાણતા હોય. છતાં મુશ્કેલી એ છે કે આવી સરળ બાબત આપણા શરીર બાબતમાં આપણે જાણતા નથી.

પાર્કિન્સન તો ઠીક પણ બી.પી., હૃદયને લગતા રોગો, અન્ય શારીરિક દુઃખાવાઓ અને હાર્ટ એટેક કે હાર્ટ ફેઇલ્યોર પણ આ જ કારણે થાય છે. જેમ પાઇપમાં ધ્રુજરી આવે છે તેમજ શરીરમાં કંપન આવે છે જેને પાર્કિન્સન નામ આપણે આપ્યું. પાઇપની દિવાલો ઉપર દબાણ આવે છે તેમ શરીરના અવયવો ઉપર એર-ગેસના કારણે દબાણ આવવાથી દુઃખાવો થાય છે, રક્તવાહિની પર દબાણ આવવાથી હૃદયે વધુ તાકાતથી કામ કરવું પડે છે જેને બી.પી. કહીએ છીએ; સીધું હૃદય ઉપર દબાણ આવે તેને હાર્ટ એટેક કહીએ છીએ અને હૃદયની કેપેસીટીથી પણ જ્યારે ગેસના લીધે દબાણ વધી જાય ત્યારે હૃદય બંધ પડી જાય તેને હાર્ટ ફેઇલ્યોર કહીએ છીએ.

ઉપાય સાવ સીધો છે. એક છે કાયમી ધોરણે એર વેન્ટ મૂકો. બીજા છે જ્યાંથી એર આવે છે તેને સીલ કરી દો. શરીર પણ એક યંત્ર જ છે. તેને પણ આ જ નિયમો લાગુ પડે છે. શરીરમાં એર (ગેસ) આવવાના રસ્તા શોધી કાઢવા.

એક છે નાક જ્યાંથી ગેસ (એર - હવા) શરીરમાં દાખલ થાય છે. પરંતુ તે શ્વસનતંત્ર શરીરને ચલાવવા / શરીરને શુદ્ધ રાખવા તેના નિર્માતા એવા ભગવાને તેની રચના કરેલ છે. આથી તે આવશ્યક અંગ છે. જેથી તેને સીલ કરાય નહીં. અંદર દાખલ થતી આ એરના નિકાલની પણ ભગવાને વ્યવસ્થા કરેલ જ છે જેથી તે સિસ્ટમમાં એર વેન્ટ મૂકવા જરૂરી નથી.

જ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે તો તેને ક્યારેય ખીલ થશે જ નહીં. ખીલ એ એક જાતનું ગડ-ગુમડ કહેવાય. જે શરીરમાં એકત્રીત થયેલ મળની ચાડી ખાય છે. આ મળ દૂધ-દૂધની બનાવટો તથા રાંધેલ આહાર અને તેમાં પણ બિસ્કીટ, ચોકલેટ જેવી મેંદાની બનાવટોથી થાય છે. આથી બાળપણથી જ મા-બાપે સજાગ થઇ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિની પોતાના બાળકને ટેવ પાડવી નેઇએ. જેનાથી ખીલ પણ નહીં થાય અને અન્ય રોગો પણ નહીં થાય. આગળ જતાં નહીં ચરમા આવે, નહીં દાંત પડે, નહીં વાળ સફેદ થાય, યુવાની લંબાઇ જશે. ઘડપણ ઠેલાઇ જશે. સાથોસાથ ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, નો સારો વિકાસ થશે.

શંકા : ૫૧

આંખને ફરતા કાળા કુંડાળા થઇ જાય છે તેનો ઇલાજ ખરો ?

સમાધાન :

હા ! આંખના ફરતે કાળા કુંડાળા થવા તે ચર્મરોગ છે. ચામડીનો વિકાર છે. જે અન્ય રોગોની જેમ જ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવનાર નાં દૂર થયા છે.

શંકા : ૫૨

કોઢ પણ મટે ? ચામડીના અન્ય રોગો પણ મટે ?

સમાધાન :

હા ! કોઢ એ પણ ચામડીનો રોગ છે. યોગ્ય આહાર પદ્ધતિથી આવા કેટલાય દર્દીઓના કોઢ જતા રહ્યા છે. ચામડીના અન્ય રોગો ખસ, ખરજવું, કાળા ડાઘા, સફેદ દાગ, લાલ ચાંઠા, સોરાયસીસ વગેરે તમામ રોગો મટવાના અસંખ્ય કિસ્સાઓ છે.

શંકા : ૫૩

શું હાથી પગો પણ મટી શકે ?

સમાધાન :

હા. હાથીપગો એ પણ દેહનો રોગ છે. દેહના અન્ય રોગો જેમ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિથી મટે છે તેમજ હાથીપગો પણ મટે છે અને મટી ગયાના દાખલા પણ છે જ.

શંકા : ૫૪

કાનની બહેરાશ મટી શકે ?

સમાધાન :

કાનમાંથી પાણી જેવું પ્રવાહી નીકળ્યા કરતું હોય, કાનમાં જુદા જુદા અવાજો સંભળાયા કરતા હોય આવી બધી કાનની તકલીફો દૂર થયાના ખૂબ જ કિસ્સાઓ છે.

બહેરાશમાં પણ સાડું થયાના દાખલા છે. આમ છતાં બહેરાશ માટેનું જે કારણ હોય તે જો કાયમી નુકસાન પામેલ હોય તો તેમાં વધુ સુધારાને અવકાશ ન રહે. જેમ કે વાળ સફેદ થઈ ગયા પછી કાળા થવા મુશ્કેલ. તે જ રીતે દાંત / દાઢ પડી ગયા હોય તો નવા આવવા મુશ્કેલ. તે જ રીતે કોઈપણ રોગમાં કાયમી નુકસાન થઈ ગયું હોય, તો સુધારો થવો મુશ્કેલ. આમ છતાં જે ખરાબી હોય તે આગળ વધતી અટકી જાય છે. દવાઓ છૂટી જાય છે. એટલો ફાયદો તો ચોક્કસ થાય છે. બહેરાશનો મારો પોતાનો જ અનુભવ છે.

૧૬-૧૭ વર્ષની ઉંમરે મને બન્ને કાનમાંથી ખૂબ જ લોહી નીકળવા લાગેલ. ખૂબ જ ઇન્જેક્શનો - દવાઓ લીધી. કોઈ જ ફાયદો ન થયો, આયુર્વેદિક ઉપચારો કર્યા. કોઈ જ ફાયદો નહીં. હૈદરાબાદ પણ સારવાર લીધી. કોઈ જ ફાયદો નહીં. ઉલટાનું રસી બન્ને કાનમાંથી કાયમી વહ્યા કરવા લાગ્યા અને બહેરાશ ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી. એક કાનનું ઓપરેશન પણ કરાવ્યું. સાડું થાય તો બીજા કાને ઓપરેશન કરાવવાનું વિચારેલ. પરંતુ ઓપરેશનથી સાડું ન થતાં બીજા કાનનું ઓપરેશન ન કરાવ્યું. કાનની તકલીફને લીધે વારંવાર માથું દુઃખતું, હરહંમેશ બેચેની, આળસ, ગુસ્સો રહ્યા કરતા. યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવવાથી આ તમામ તકલીફો દૂર થઈ ગઈ. બહેરાશ આગળ વધતી અટકી ગઈ. સુધારો પણ થયો. આમ છતાં સામાન્ય સ્થિતિ આવી શકી નથી. તે પણ તેટલી જ હકીકત છે. જે સ્થિતિ હાલ છે તે પણ મારે માટે સંતોષજનક છે. તેમાં પણ હજુ સુધારાને અવકાશ છે. સાધનામાં થોડું વધુ ઉંડું ઉતરવું પડે જે માટે મારી તૈયારી પણ છે, પરંતુ સગા-સબંધીઓ-સમાજ સમજતા નથી અને ઓળંગી ન શકાય તેટલો અવરોધ નાખે છે. પોતાનાં જ પરેશાન કરે છે. હરી ઇચ્છા માની મન મનાવી લઉં છું. હલાસન, સર્વાંગાસન તથા શિર્ષાસન થી મને કાનની કાયમી તકલીફ થયેલ છે.

શંકા : ૫૫

પેરાલીસીસમાં સુધારો થાય ?

સમાધાન :

હા. સુધારા થયાના દાખલા છે. બાળ લકવાના કિસ્સા આવ્યા નથી, જેથી તેનો ખ્યાલ નથી. લકવા વિરોધી રસી આપવા છતાં પણ બાળ લકવા થતો હોય છે. હકીકતે જો બાળકને લકવાની સંભાવનામાંથી મુક્ત કરવું હોય તો તેના મા-બાપે યુવાન વયમાં જ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિ અપનાવી લેવી જોઈએ. જેથી પોતાને પણ ફાયદો થશે અને બાળક પણ તંદુરસ્ત જન્મશે. પછી તેને લકવા વિરોધી રસી, કે ટીપા પાવાના કે શિતળા વિરોધી રસી કે તેવી કોઈ પણ બીજી દવાઓ આપવી નહીં પડે. બાદ બાળ ઉછેરમાં પણ કાળજી રાખવાથી જીંદગીભર કોઈપણ રોગનો ભોગ નહીં બને. બાળ ઉછેરમાં વધુ રસ ધરાવનારે લેખકનું અન્ય સાહિત્ય વાંચવા ભલામણ છે.

તો ધ્યાન લાગે. આથી પહેલી આવશ્યકતા છે શરીરને નીરોગી બનાવવાની. શરીર નિરોગી બને છે નવી ભોજન પ્રથાથી. નીરોગી બન્યા બાદ ધ્યાન લાગે. બાદ ધ્યાનની અસર વરતાય. હવે શરીરના સૂક્ષ્મ / છૂપા રોગો પણ હટે અને મન-બુદ્ધિ-ચિત્તનાં રોગો પણ નિર્મૂળ થવા લાગે. આમ, ધ્યાનથી રોગ ન જાય પણ રોગના જવાથી ધ્યાન થાય.

શંકા : ૬૦

પ્રાણાયામથી રોગ મટે ?

સમાધાન :

હા. પ્રાણાયામથી રોગમાં રાહત જરૂર વર્તાશે. પણ સંપૂર્ણપણે કાયમી દૂર થવાની સંભાવના ઓછી છે. મેં ખૂબ જ કસરતો, યોગાસન અને પ્રાણાયામ પણ કર્યા છે. જીંદગીભર પ્રાણાયામ કરવાવાળાને પણ ઓપરેશનો કરાવવા પડ્યા છે અને નાના મોટા રોગોથી ઘેરાયેલા અને દવાનો સહારો લેતા મેં જોયા છે. રોગ નાબુદી માટે જે પ્રાણાયામનો સહારો લેવામાં આવે છે તે એક જાતની કસરત જ છે. ધમણ ધમતા હોય તેમ જોરજોરથી શ્વાસોચ્છવાસ લેવા છોડવા, વગેરે સીધી જ રીતે આમાં સૌથી પહેલાં તો શક્તિનો વ્યય છે. જે સારી બાબત ન ગણાય. નૌલી - નળ ફેરવવા - આંતરડા ઘુમાવવાથી સ્વાભાવિક જ મળનો નિકાલ થશે જેનાથી રોગમાં રાહત થશે. આટલી મહેનત કરીને મળ દૂર કરવો તેના કરતા એનિમા (સાદા પાણીનો) લઈ લો. મળ આપોઆપ સાફ થઈ જશે. જે પ્રમાણમાં એકદમ સરળ રીત છે.

પ્રાણાયામની કસરતોથી મળ દૂર કરવો અને ભોજનમાં પરિવર્તન ન કરીને મળ શરીરમાં નાખતા જ રહેવો એ વ્યર્થ પરિશ્રમ નહીં તો બીજું શું છે ?

જે નિતાંત નીરોગી છે એવા હાથી-ઘોડા-ભેંસ-ગાય-બળદ વગેરે કયાં પ્રાણાયામ કરે છે ? આવા પ્રાણાયામ કે કસરત તે અકુદરતી ક્રિયા છે જે વાજબી નથી.

સાચું તો એ છે કે શરીરમાં મળ દાખલ થતો જ રોકો, જે માટે નિર્જળા ઉપવાસ કરો અને પછી એવો આહાર લો કે જે શરીરનું પોષણ કરે અને સફાઈ પણ કરે જે છે રાંધ્યા વગરનો ખોરાક 'કાયું તે સાચું'. તેમાં પણ "રસ."

જેથી મળ દૂર કરવા પ્રાણાયામની કસરતો કરવાની આવશ્યકતા જ નહીં રહે. આથી નિરોગી રહેવા કોઈ જ સમય કે શક્તિનો વ્યય કરીને પ્રાણાયામની જરૂર નહીં રહે.

શંકા : ૬૧

પાર્કિન્સન (ધ્રુજારી) મટે ખરી ?

સમાધાન :

એક ખેડૂતે ઉપર મુજબનો સવાલ કર્યો. મેં તેમને વળતો સવાલ કર્યો કે તમે

ઉંડાણપૂર્વક વિચાર કરીએ તો જેનાથી રોગો મટયા તે નવી ભોજન પ્રથાનો રાહ ચીંધનાર કોણ ? સ્વીકારવા, પ્રયોગ કરવા પ્રેરણા આપનાર કોણ ? એ શું નામ-જાપનો પ્રતાપ નથી ? એ શું હનુમાનજીની પ્રેરણા તથા શક્તિ નથી ?

મારો બહુ વિશાળ અનુભવ છે કે અનેક રોગીઓને નવી ભોજન પ્રથાની વાત હું સમજાવું છું - કયા રોગીને પોતાનો રોગ દૂર કરવો ન ગમે ? આમ છતાં બેથી પાંચ ટકા વ્યક્તિ જ એવા નીકળે છે જે વાત સમજે છે, સ્વીકારે છે અને અમલ કરે છે અને નીરોગી બની જાય છે. તો શું આ પ્રભુ પ્રેરણા ન કહેવાય ? પોતાના જ ઘરમાં બીજી વ્યક્તિ ભોજન પરિવર્તન કરવાથી નીરોગી બની ગયાનો નજર સામેનો દાખલો હોવા છતાં પોતે અપનાવવા તૈયાર ન થાય તેના માટે શું માનવું ?

અરે ખુદ પોતે જ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવીને સંપૂર્ણ નીરોગી બની ગયા બાદ પણ ફરી પાછા જુની પ્રથામાં પટકાઇ પડે છે, લસરી પડે છે. આવા પણ ઘણા કિસ્સાઓ અમે જોયા છે અને હદ તો ત્યાં આવી જાય છે કે જેણે સર્વસ્વનો - સંસારનો જ ત્યાગ કરી દીધેલ છે તેવા સાધુ-સન્યાસીની પણ આ જ હાલત અમે જોઈ છે. એક તો માંડ માંડ દૂધ-ધી અને રાંધેલ ભોજનનું વળગણ છોડી શકે છે જે ખરેખર સાધુ-સન્યાસી માટે છોડવું સહજ હોવું જોઈએ પણ નથી તે હકીકત છે. હવે જ્યારે પરિણામો મળે છે ત્યારે એટલા પ્રભાવિત થઈ જાય છે કે તે જાતે જ કહેવા લાગે છે કે દૂધ-ધી અને રાંધેલ ભોજન એ આપણો આહાર જ નથી અને હવેથી હું સૌ કોઈને તેની સમજ પણ આપીશ. આપણને લાગે કે હવે ખરેખર સ્વામીજીનું ત્રીજું નેત્ર ખૂલી ગયું છે. પણ તે ક્યારે લપસણીયા માર્ગમાં લપસી પડે છે તેની ખુદ તેને જ ખબર રહેતી નથી. પછી તો ઉલટાની ઊંડી ખાઈમાં પડી જાય છે. જેમાંથી બહાર આવવું જ દુષ્કર બની જાય છે. આ બધી નક્કર હકીકતો છે. “સંસારનો ત્યાગ સહેલો છે, પણ સ્વાદનો ત્યાગ કેટલો મુશ્કેલ છે” તે આવા દાખલાથી સ્પષ્ટપણે સમજાઈ જાય છે.

શંકા : ૫૯

ધ્યાનથી રોગ જાય ?

સમાધાન :

રોગિષ્ટ વ્યક્તિને ધ્યાન લાગી જ ન શકે. રોગિષ્ટ વ્યક્તિ એક આસને સ્થિર બેસી પણ ન શકે. બેસવાની કોશિષ કરે તો હાથ-પગમાં ખાલી ચડવા લાગે; સાંધા કે કમરનો દુઃખાવો થવા લાગે, ઉંઘ આવવા લાગે, મન ક્યાંય ચોંટે નહીં. બેચેની અને ગભરામણ થવા લાગે. પછી ધ્યાન લાગવાની વાત જ ક્યાં રહી ? અને ધ્યાન લાગે જ નહીં તો પછી ધ્યાનથી જો રોગ મટતા પણ હોય તોય ક્યાંથી મટે ? નીરોગી શરીર હોય,

શંકા : ૫૬

નિર્વ્યસની રહેવાથી નીરોગી રહેવાય ?

સમાધાન :

ના. હરગીજ નહીં.

મારા સંપર્કમાં ઘણી એવી વ્યક્તિઓ આવેલ છે જે બચપણથી જ સંપૂર્ણપણે નિર્વ્યસની હોય એટલું જ નહીં પોઝીટીવ (હકારાત્મક) વિચારધારાવાળા હોય, સત્કર્મો જ કરતા હોય, સેવાભાવી હોય છતાં મહાભયંકર વ્યાધિઓ/રોગોથી પીડાતા હોય. ઘણા સાધુ-સંતો મેં જોયા છે જે સંપૂર્ણપણે નિર્વ્યસની હોય, માત્ર બાફેલું કે નિઃસ્વાદ ભોજન અને તે પણ ઘણું ઓછું લેતા હોય છતાં મહાભયંકર રોગોથી ગ્રસ્ત હોય છે. ઘણા યુસ્ત મરજદી કરતાં પણ કડક નીતિ નિયમો પાળતા હોય છતાં પણ ભયંકર રોગોથી પીડાતા હોય છે. આથી સ્પષ્ટ છે કે નિર્વ્યસની નીરોગી હોય તે સંભવિત નથી.

હું ખુદ તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છું. મેં જીંદગીભર ચલા આખી પણ નથી. કોફી, પાન, બીડી, તમાકુ, ગુટખા જેવી કોઈપણ વસ્તુનું ક્યારેય પણ સેવન કરેલ નથી. જીવનપર્યંત સેવાકાર્યો કરેલ છે. હકારાત્મક વિચારધારા અપનાવેલ છે. વિપુલ તકો હોવા છતાં ક્યારેય લાંચ રૂશવત લીધેલ નથી. છતાં અનેક પ્રકારનાં રોગોથી ઘેરાયેલ રહેતો હતો. અમોએ જીવનપર્યંત ખૂબ જ મેડિકલ કેમ્પ્સ કર્યા - અનેક જુદા જુદા રોગોનાં. તેનું તારણ એ છે કે તમામે તમામ રોગોમાં કુલ રોગીઓની સંખ્યામાં ૬૫ થી ૭૦% રોગીઓ સ્ત્રીઓ અને બાળકો હોય છે જે વ્યસની નથી અને જે વ્યસની છે તે તેટલા બીમાર નથી.

ડાયાબીટીસ, બી.પી., એસીડીટી, દમ, ટી.બી., કેન્સર વગેરે અનેક પ્રકારના રોગીઓનું વિશ્લેષણ કરતાં ખ્યાલ આવે છે તેમાંના ઘણા સંપૂર્ણપણે નિર્વ્યસની હોવા છતાં તેવા રોગોથી ગ્રસ્ત છે. તેનાથી ઉલટું અનેક જુદા જુદા પ્રકારના વ્યસનીઓનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે તો જોવા મળે છે કે નિર્વ્યસનીઓની જેવી ગંભીર બિમારી તેમને નથી પણ હોતી.

અહીં સ્પષ્ટપણે સમજી લેવાની જરૂર છે કે વ્યસન અને રોગને કોઈ સીધો સંબંધ નથી. આ એક મોટી ભ્રમણા છે. જેના લીધે ઘણા લોકો સાધુ-સંતો તેમજ સમાજસેવકો વ્યસનમુક્તિ પર ખૂબ જ ભાર મૂકે છે. જોવાની ખૂબી તો એ પણ હોય છે કે આવી વ્યક્તિઓ ખુદ નિર્વ્યસની હોવા છતાં મહા ભયંકર રોગોથી પીડાતી હોય છે.

અહીં વ્યસનની કોઈ જ તરફેણ નથી. વ્યસન એ સારી વસ્તુ છે જ નહીં. જે કોઈ વ્યસન છૂટે તે સાફ જ છે. પણ તેનાથી નિરોગી થવાશે તેમ માનવું તે મોટામાં મોટી ભૂલ છે.

વ્યસન બાબતેના ખ્યાલો એ જ્ઞાનાંધતા અને ધર્માંધતા બન્ને છે અને તે બન્ને એટલે કે જ્ઞાનીઓ અને ધર્મિઓ એ સત્ય સમજતા જ નથી કે ખરેખર વ્યસન કયું છે ?

‘ભોજન’ એ જ મોટામાં મોટું મહાભયંકર નુકસાનકારી વ્યસન છે અને વ્યસન મુક્તિનું આંદોલન ચલાવનાર મોટા ભાગે આ અર્થમાં મહાવ્યસની હોય છે અને તે જ રોગનું કારણ છે.

વિશેષ જ્ઞાણકારી હેતુ લેખકનું અન્ય સાહિત્ય વાંચવા સલાહ છે.

શંકા : ૫૭

તાસીર બદલી શકે ખરી ?

સમાધાન :

મારી પત્ની પપૈયું ખાઈ શકતી ન હતી. માત્ર નાનો એવો એક ટૂકડો પપૈયાનો ખાય તો અસહ્ય દુઃખાવો પેટમાં થતો. એવી વીંટ આવે કે સહન ન થાય. તરફડીયા મારે અને ચોધાર આંસુએ રહે. મારા અંગત મિત્ર એવા એક ડૉક્ટર એમ. એસ. (જનરલ સર્જન)ને વાત કરી તો તેમણે કહ્યું કે તેમની તાસીર એવી છે. મારી પણ એ જ હાલત છે અને તેનો કોઈ જ ઇલાજ કે ઉપાય નથી. પપૈયું ન ખાવું તે જ ઇલાજ કારણ કે તાસીર બદલી શકે નહીં.

આગળ જતાં મારી પત્નીને એસીડીટી ખૂબ જ થઈ ગઈ. કોઈ દવાથી રાહત જ ન થાય અને કંઈ પણ ખાઈ ન શકે તેવી હાલત થઈ ગઈ. તેમાં પણ ખટાશવાળી કોઈપણ વસ્તુ ન ખાઈ શકે. આંબલી, ટમેટા કે લીંબુ તો ન ખાઈ શકે પરંતુ પાકા કેળા પણ ન ખાઈ શકે. વૈદ્યો એમ કહેતા કે કેળામાં છૂપી ખટાશ હોય છે. જેથી તે તેમની તાસીરને અનુકૂળ નથી તેથી કેળા પણ ન ખાવા અને બીજી કોઈ ખટાશ ન ખાવી.

યોગ્ય આહાર પદ્ધતિથી હવે તે પપૈયું જેટલું ખાવું હોય તેટલું ખાઈ શકે છે. પ્રયોગ ખાતર એક નવરાત્રી - નવ દિવસ - અમોએ માત્ર પપૈયું ખાઈને કરેલ. કોઈ જ તકલીફ થતી નથી. વર્ષો થઈ ગયા. તે જ રીતે આંબલી સહિત તમામ ખટાશ ભરપૂર માત્રામાં ખાઈ શકે છે. એસીડીટી પણ ગાયબ થઈ ગઈ છે. સમાજ એમ માને છે કે તાસીર બદલે નહીં. તો આ પુરાવો છે.

એક નહીં અનેક પુરાવા છે. મારા મોટા ભાઈ (ઉ.વ. ૭૭)ને મરણતોલ હૃદયનો હુમલો આવી ગયો. હોસ્પિટલમાંથી ઘેર લાવતાની સાથે જ તમામ દવાઓ બંધ કરાવી નવી ભોજન પ્રથા પર લાવી દીધા. આજે બે-બે વર્ષ થઈ ગયા. બધું જ મહેનતનું કામ કરે છે. સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે. તેમણે સામેથી મને જણાવ્યું કે મારી તાસીર જ સુધરી ગઈ છે. હું ખટાશ બીલકુલ ખાઈ શકતો નહીં જે હવે ઇચ્છા પડે તેટલી ખાઈ શકું છું.

મારા બેન (ઉ.વ. ૭૫) જેમણે હમણાં દોઢ મહિનાથી જ ભોજન પ્રથામાં પરિવર્તન કરેલ છે. તેમનો પણ અનુભવ છે કે તેમની તાસીર બદલાઈ ગઈ છે. તેઓ સુધારેલ કેરી ખાઈ શકતા નહીં. પેટમાં બળતું જે હવે તકલીફ જતી રહી છે.

અમારા એક ઓળખીતા બેન - સંગીતાબેન વાહનમાં મુસાફરી જ ન કરી શકે. ચક્કર આવે, ઉલટી થાય, બેચેની લાગે, જીવ ગભરાય. ખાલી પેટે જ મુસાફરી કરે અને દવા અચૂક લેવી પડે. બધા ચિકિત્સકો કહેતા કે તમારી તાસીર જ એવી છે જેથી તેનો કોઈ ઇલાજ નથી. તેમને આહાર પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાથી આપોઆપ જ આવી તકલીફો દૂર થઈ ગઈ. હવે કોઈ જ દવા લેવી પડતી નથી તેટલું જ નહીં પણ જમ્યા બાદ પણ સુખચેનથી મુસાફરી કરે છે. તાસીર બદલાઈ ગઈ.

હું સૂંઠ કે આદુ ખાવ તો ચામડી પર ચાંભા થઈ ખૂબ જ ખંજવાળ આવતી, કોઈપણ બે ખટાશ એકી સાથે ખવાઈ જાય તો માથું દુખતું અને કાનમાંથી રસી નીકળવા લાગતા. હવે કશું જ થતું નથી. તાસીર બદલાઈ ગઈ.

શંકા : ૫૮

નામ જાપથી રોગ મટે ખરો ?

સમાધાન :

પ્રયોગ કરી જુઓ. અનેક કથાકારો નામ જાપ પર ખૂબ જ ભાર મૂકે છે. નામ જાપથી ત્રિતાપ દૂર થાય છે. મતલબ કે રોગો દૂર થવા તો મામુલી બાબત ગણાય.

‘નાસે રોગ હરે સબ પીરા, જાપત નિરંતર હનુમંત વીરા’ હનુમાન ચાલીસામાં પણ આ જ વાત કહેલ છે. હું તો સહજપણે જ બાળપણથી માતા તરફથી મળેલ સંસ્કારોને લીધે તેમજ ગાંધીજી રામનામનો ખૂબ જ મહિમા સમજતા હતા તે રીતે પણ રામનામ જાપ તેમજ હનુમાન ચાલીસાના જાપ ખૂબ જ કરતો અને છતાં બચપણથી જ ખૂબ જ બિમાર હતો. એક પણ રોગ મટ્યો નહીં. તેમજ બીજાનાં કોઈના પણ મટ્યા હોય તેવું જાણમાં નથી. આથી હું શાસ્ત્રોને કપોળ કલ્પિત કવિતાઓ માનવા માંડેલ. વળી, બુદ્ધિપૂર્વકનું વિશ્લેષણ કરવાથી પણ એવું જણાતું કે નામ-જાપ જ જેમનું જીવન છે તેવા સાધુ-સંતો મહાભયંકર રોગોથી પીડાતા હતા, ભગવાનના મંદિર - મસ્જિદ - ગુરુદ્વારા - ચર્ચ - તમામના પૂજારીઓ પણ મહાભયંકર રોગોથી પીડાતા હતા. હનુમાનજી મંદિરના પૂજારીઓ અને હનુમાન ભક્તો પણ રોગોથી પીડાતા હતા. જેમાં હું પણ સામેલ હતો. જેવી નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી કે તુરત જ રોગો ગાયબ. મારા તો ઠીક જે જે લોકોએ તે અપનાવી તે સૌના રોગો ગાયબ થઈ ગયા. આ રીતે જોઈએ તો નામ જાપથી રોગ મટે નહીં તેવું સ્પષ્ટ તારણ નીકળે અને નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાથી રોગ મટી જાય છે તેવું કહી શકાય. ઉપર ઉપરથી આવું જણાય છે.



શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથેના એટલે કે દૃઢતા, નિડરતા અને સત્યની સમજ સાથેનાં પ્રયત્નો સફળતા અપાવશે જ. આમ છતાં નિષ્ફળતા મળે, તો આત્મ અવલોકન કરો. તમારી ભૂલ તમારે જ શોધવાની છે અને તમારે જ સુધારવાની છે. બહુ બહુ તો બીજા કોઈ આપને માર્ગદર્શન આપી શકે. બાકી તો કહેવાત છે જ કે :-

“ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ” જેમને સત્ય સમજાઈ ગયું છે તેઓ તે સત્ય સૌ કોઈ સમજે તેવા પ્રયાસ માં દિલથી લાગી જાય છે. મીરાબાઈ, નરસિંહ મહેતા, મહાવીર ભગવાન, બુદ્ધ ભગવાન વગેરે અસંખ્ય દાખલાઓ લઈ લો. તેમણે જગતને એ જ બોધ આપ્યો છે કે સત્ય સમજો !

પણ સમજવાવાળા કેટલા ?

સુષ્ટિનો નિયમ તપાસીશું તો પણ ખ્યાલ આવશે કે :-

(૧) જેટલું વવાય છે, તેટલું ઉગતું નથી.

(૨) જેટલું ખવાય છે. તેટલું પચતું નથી.

(૩) પ્રજનનતંત્રની પ્રક્રિયામાં જેટલા શુક્રાણુઓ છૂટે છે તેટલા બધા જ ફલિત થતા નથી.

લૌકિક દાખલાઓ પણ આપણે આગળ જોયા. વિદ્યાર્થી, ધંધાર્થી, ભક્ત કે દર્દીઓ સૌનાં કિસ્સામાં આ સત્ય લાગુ પડે છે.

આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે :-

દરેક કિસ્સામાં સફળતા ખૂબ જ ઓછી અને નિષ્ફળતાનું પ્રમાણ ઘણું વિશેષ રહે છે.

આથી એ સિદ્ધ થાય છે કે :-

સો ટકા સફળતાનો ખ્યાલ જ ખોટો છે. અસફળતા / નિષ્ફળતા જ મુખ્ય છે.

આમેય, સિંહોના ટોળા ન હોય, ઘેંટા- બકરાનાં જ હોય. જેટલા બીજ વવાય હોય તેમાં સર્વાંગ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હોય, તેટલા જ ઉગે. જેટલા બોદા હોય, તેટલા નીકળી જવાનાં. ખેડૂત જેટલા બીજ ઉગી નીકળે છે, તેની સારસંભાળ રાખે છે, જે નિષ્ફળ ગયા તેની પાછળ પોતાની મહેનત વેડફતો નથી. કારણ કે તે સારી રીતે જાણે છે કે જે નથી ઉગ્યા તે બીજ બોદા છે જેની પાછળ ગમે તેટલી મહેનત કરીશું છતાં પણ ઉગવાનાં જ નથી.

આથી જે કોઈ આવા પ્રયત્નોમાં લાગેલા છે, તેમણે પ્રકૃતિનો ઉપરોક્ત શાશ્વત નિયમ દયાનમાં રાખીને નિષ્ફળ ગયેલાઓની પાછળ લાગેલ

સેવા-સુમિરન'ના ઉલટા જણાતા સિદ્ધાંતોના પ્રયોગો માનવીએ કરવા જોઈએ અને તેના પરિણામો જ બતાવી આપશે કે સાચું શું છે ? 'તપ-સેવા-સુમિરન'ના સાધકો આ સત્ય જાણી ગયા છે.

શંકા : ૭૪

સાધુ - સંતો - વિરક્તો - ચિકિત્સકો બિમાર કેમ છે ?

સમાધાન :

બિમારી / રોગ તે શરીરનો ગુણધર્મ છે. નિર્મળ શરીર જ નીરોગી રહી શકે. નિર્મળ શરીર ત્યારે જ રહે જ્યારે બીનજરૂરી કે વધારે માત્રામાં જતો મળ રોકવામાં આવે અને જે કંઈ મળ શરીરમાં એકત્ર થાય તેને સમયસર તત્કાલ નિકાલ કરવામાં આવે. શરીરમાં મળ એકત્ર થવા માટેનો એકમાત્ર મુખ્ય રસ્તો છે 'મોં' વાટે જે ખોરાક શરીરમાં આવે છે. શરીરને જરૂરી પોષક દ્રવ્યોનું શોષણ થાય છે અને તેમાંથી હાડ-માંસ-રક્ત વગેરે બને છે. અથવા તો તેનો ઘસારો પૂરાય છે. જ્યારે બાકી બચે છે તે છે 'કચરો - મળ' અને તે મળને બહાર કાઢવાની કુદરતે વ્યવસ્થા કરેલ જ છે. ખોરાક લેવા માટે ભગવાને એક જ રસ્તો 'મોં' આપેલ છે અને તે પણ માત્ર ખોરાક લેવાના કામ માટે જ નથી. કચરો કાઢવા માટે પણ તે જ રસ્તાનો ઉપયોગ થાય છે. ઉલ્ટી કરીને કચરો તે રસ્તેથી જ કઢાય છે. આમ જોઈએ તો ખોરાક લેવા માટેનો રસ્તો એક નહીં પણ અડધો જ છે. જ્યારે ખોરાકમાંથી બચતો કચરો / મળ કાઢવા માટેનાં અસંખ્ય રસ્તાઓ છે. જેમ કે ઝાડો, પેશાબ, પસીના માટેનાં અસંખ્ય છિદ્રો, વગેરે આમ ખોરાક લેવાનું જે મહત્વ છે તેના કરતા અનેકગણું મહત્વ ભગવાને મળ બહાર કાઢવાની કામગીરીને આપેલ છે. એમ પણ કહી શકાય કે ખોરાક લેવો સહેલો છે. જે માટે અડધું દ્વાર પૂરતું છે. જ્યારે તેમાંથી બચતો મળ કાઢવો એટલો કઠીન છે કે તે માટે અનેક રસ્તાઓ રાખવાની જરૂરીયાત રહે છે. તેનો અર્થ એવો પણ થાય કે ખોરાકમાં પોષક દ્રવ્યોનું જે પ્રમાણ છે તેની સામે મળનું પ્રમાણ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં છે. આથી થોડો વધુ ખોરાક લેવામાં આવે તો તે મોટા ભાગે મળ જ લેવાય છે. શરીરને જરૂરી નથી છતાં લેવાતો ખોરાક તે તમામ મળ જ છે જે પાચનતંત્ર અને નિષ્કાસન તંત્ર માટે વધારાનું ભારણ છે. જેથી યોગ્ય નિકાલ ન થઈ શકવાના પરિણામે મળ શરીરમાં જ જમા થયા કરે છે. પરિણામે તે સડે છે અને રોગનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ વાત પ્રવર્તમાન સમયમાં સાધુ-સંત-વિરક્ત કે ચિકિત્સકના ખ્યાલમાં નથી અને સૌ કોઈ ખોરાકમાં શક્તિ માનીને કસમચે જરૂર કરતાં વધુ આગ્રહવશ કે સ્વાદવશ ખોરાક ખાય છે. પરિણામે મળ એકત્રિત થાય છે અને

શરીરમાં બિમારી આવે છે. શરીર પણ એક યંત્ર છે. તેને તેના નિયમો છે. તે જાણવા જોઈએ અને તે મુજબ પાલન કરવું જોઈએ તો જ તે યંત્ર પાસેથી યોગ્ય કામ લઈ શકાય.

ઘણી વખત એવું કહેવાય છે કે મહાન પુરુષો બીજાના રોગો પોતાના શરીરમાં લઈ લે છે. આ એક મહાન પુરુષો કે સાધુ સંતો પ્રત્યેના આદરભાવ અને સન્માન છે તે સારી વાત છે. કોઈક સિદ્ધ વિરલ પુરુષો એવા હોઈ શકે કે બીજાનાં રોગો હરી લે, દુઃખો હરી લે. વંદન છે તેવી વિભૂતિઓને. પણ આવી માન્યતાથી બુદ્ધિને કુંઠીત કરી બુદ્ધિનાં બારણા બંધ કરી દેવા તે ડહાપણ નથી. મુર્ખામી છે. કોઈ સંત મહાત્મા કોઈનું દાઝનું (કે અન્ય) વ્યસન છોડાવે તો પોતે કંઈ દાઝ પીતા થઈ જતા નથી, તેમ કોઈના રોગ હટાવે તો પોતે રોગિષ્ઠ થઈ જવું તે તાર્કિક વાત નથી. તે જ સાધુ - સંત - મહાત્મા જો દેહનાં ઉપરોક્ત નિયમો જાણીને તેનો પ્રયોગ કરે તો તે પણ નિરોગી બની જશે તે નિર્વિવાદ વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે.

શંકા : ૭૫

રાસાયણિક ખાતરો તથા જંતુનાશક દવાઓથી બનેલ ભાજી-પાન-સલાડ કાચે કાચા ખાવા જોખમી નથી ?

સમાધાન :

દેશી ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓના ઉપયોગ વગરની ખાદ્ય સામગ્રી લેવાય તો તે જરૂર સારી છે. પરંતુ તે સુલભ જ નથી તો શું કરવું ? અમારા એક સમાજ સુધારક સંબંધી કહે છે કે આપણે જન જાગરણ અભિયાન ચલાવવું જોઈએ. બીજા પણ કહે છે કે ભાજી-પાન-સલાડને બાફીને ખાવા જોઈએ. તો કોઈ કહે છે કે ઉકળતા પાણીમાં ઘોંઘોઈ-સાફ કરીને વાપરવા જોઈએ.

અગાઉ જંતુનાશક દવાઓ વપરાતી ન હતી અને દેશી ખાતર જ વપરાતું હતું. પરંતુ વસ્તી વધારાને પહોંચી વળવા ખાદ્ય સામગ્રીનું ઉત્પાદન વધારવાની જરૂર પડતાં રાસાયણિક ખાતરો અને જંતુનાશક દવાઓ શોધાયા. તેથી તે સમયની માંગ છે જેને નાબુદ કરવી શક્ય નથી. ઉકાળેલ પાણીમાં ઘોંઘોઈ તેમજ બાફી નાખવાથી પણ જે ખાતર તથા દવાની અસર તેના અણુએ અણુમાં પ્રસરી ગઈ છે તે નાબુદ થવાની નથી. ઉલટાનું જે કુદરતી સત્વો, તત્વો જે આપણા શરીર માટે જરૂરી છે તે નાશ પામશે, આમેય કુદરત કોઈપણ પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવાની ક્ષમતા તમામ જીવને આપે છે. જે જીવાતને મારવા માટે આપણે જંતુનાશક દવાઓ વાપરીએ છીએ તેની પ્રતિકારક શક્તિ આપોઆપ જ એટલી પ્રબળ બની જાય છે કે તેવી દવાઓ જંતુઓ પર કોઈ જ

શંકા : ૮૫

આ સાધના કરવાથી બીજા લોકોને જેટલી સફળતા મળે છે, મને તેટલી કેમ નથી મળતી ?

સમાધાન :-

કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતાનો આધાર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ પર રહેલો છે. થોડા દાખલા જોઈએ.

એક જ શિક્ષક પાસે ભણતા દરેક વિદ્યાર્થીની સફળતા અલગ-અલગ હોય છે.

એક જ ધંધો કરતા ધંધાર્થીની સફળતા અલગ-અલગ હોય છે. પૈસો સૌને કમાવો છે, પણ બધા જ એકસરખો પૈસો કમાઈ શકતા નથી.

ભક્તિ બધા જ કરે છે, ભગવાન સૌને મળતા નથી.

એકસરખા કિસ્સામાં ડૉક્ટર એકસરખી દવા આપે છે, છતાં દર્દીઓ ઉપર તેની અસર જુદી જુદી થાય છે.

સફળતા સૌ કોઈ જંપે છે. છતાં એકસરખી સફળતા ન મળવા પાછળનું કારણ સ્પષ્ટ છે કે સફળતા માટે જરૂરી એવું 'કંઈક' ખૂટે છે. એ 'કંઈક' પોતા માટે શું છે તે શોધીને તેની પૂર્તિ કરવી જોઈએ તે ખોટ દૂર કરવી જોઈએ તો સફળતા - મળે જ તેમાં શંકાને સ્થાન નથી.

ઉપરોક્ત તમામ દાખલાઓથી એટલું તારવી શકાય કે :-

(૧) કોઈપણ સિસ્ટમમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બન્ને છે.

(૨) સફળતા એને મળે છે :

જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી પ્રયાસ કરે છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસનાં કારણે તેનામાં આવા ગુણો જન્મે છે.

૧. દૃઢતા - આત્મવિશ્વાસ

૨. સ્વીકૃતિનો સ્વભાવ - હકારાત્મક વલણ.

૩. ધીરજ

૪. હિંમત - નિડરતા

૫. આત્મ નિરિક્ષણ - સ્વદર્શન - સ્વદોષ દર્શન

૬. સત્યની ખોજ.

આથી જે કોઈને સાધનામાં સફળતા ન મળતી હોય તેના માટે જરૂરી છે કે :-

સ્વાભાવિક જ આપણે માનવા પ્રેરાઈએ કે માંસાહાર શ્રેષ્ઠ આહાર છે અને એટલે જ તો તેને દુનિયામાં બહુમતિએ સ્વીકારેલ છે. ‘ **અન્ન એવું મન**’

સામા પક્ષે જોઈએ તો શાકાહારીઓનું યોગદાન વૈજ્ઞાનિક શોધખોળોમાં નહીવત્ છે તે પણ હકીકત છે. જેથી આપણે માનવા પ્રેરાઈએ કે શાકાહાર નિમ્ન કક્ષાનો ખોરાક છે.

આ માન્યતાની ચોકસાઈ કરવી રહી.

આંકડાકીય રીતે જોઈએ તો ૮૮% લોકો માંસાહારી છે. માત્ર ૨% લોકો જ શાકાહારી છે. જેથી શોધખોળમાં તેનો સપ્રમાણ ફાળો હોય તે પણ સ્વાભાવિક છે. તમામ શોધોમાં ૨% શોધખોળ તો એવી હશે જ જે શાકાહારીઓએ કરી હોય. કદાચ ૨%થી વધુ પણ હોય. આથી ઉપરોક્ત માન્યતા યોગ્ય ઠરતી નથી.

બીજી રીતે જોઈએ તો –

શોધખોળ યોગ્ય છે કે અયોગ્ય છે તે પણ જોવું રહ્યું. જેમ ‘ ગંધ ’ – સુગંધ છે કે ‘ દુર્ગંધ ’. ‘ કાર્ય ’ સત્કાર્ય છે કે દુષ્કાર્ય ( દુષ્કૃત્ય ) વગેરે.

સ્વાભાવિક જ આત્માને પરમાત્મા તરફ, જીવને શિવ તરફ, પામર માનવને પ્રભુ તરફ પ્રયાણ કરાવે તેવી શોધખોળો યોગ્ય કહેવાય. તેવી ગતિને પ્રગતિ કહેવાય. તેનાથી ઉલટું જે શોધખોળ પોતાના લક્ષ્યથી દૂર લઈ જાય તે અયોગ્ય શોધખોળ છે અથવા તો અધોગતિ કારક છે.

માંસાહારી વૈજ્ઞાનિકોએ કરેલી શોધખોળોથી ભૌતિક સાધનોમાં ખૂબ જ વધારો થયો. પરંતુ માનવીની મુખ્ય જરૂરિયાત માનવીનું લક્ષ પ્રભુ પ્રાપ્તિ ન થતાં તેનાથી દૂર ગયા. સુખ, શાંતિ હણાઈ ગયા. પ્રભુ પ્રાપ્તિનો તો વિચાર જ માર્યો ગયો. આવા સંશોધનોથી પ્રગતિ નહીં પણ અધોગતિ જ છે. એટલે આવા વૈજ્ઞાનિકો કુમતિ / દુર્બુદ્ધિવાળા છે. શાકાહારીઓએ જો આવી શોધખોળ નથી કરી તો તે મંદબુદ્ધિ છે. જે દુર્બુદ્ધિવાળા કરતાં તો સારા જ છે, જેણે સમાજને ઓછું નુકશાન પહોંચાડ્યું છે. કારણ સ્પષ્ટ છે ‘ **અન્ન તેવું મન**’. માંસાહાર અયોગ્ય હોઈને અયોગ્ય વિચાર આવે અને અયોગ્ય શોધખોળ થાય, તે સમજી શકાય તેમ છે. પરંતુ શાકાહાર જો યોગ્ય આહાર હોય, તો તેઓ મંદમતિ કેમ ? કારણ કે તેમણે શાકાહારને દુષ્ટિત કરીને ખાધો છે. આગ પર ચડાવીને મૃત બનાવીને ખાધો છે.

હવે જોઈએ જેમણે શુદ્ધ સ્વરૂપે શાકાહાર કરેલ છે તેવા ઋષિમુનિઓએ જે શોધખોળો કરી છે તે આત્માનું કલ્યાણ કરનાર છે. જેથી જગતનું કલ્યાણ થાય છે. આ સાચી શોધખોળ છે, આ સાચા આહારનું પરિણામ છે.

આથી માંસાહાર શ્રેષ્ઠ નહીં પણ કનિષ્ઠ આહાર છે.

પ્રભાવ પાડી શકતી નથી. તે આપણો અનુભવ છે. આપણા માટે પણ તેવું જ છે. આપણી પણ પ્રતિકારક શક્તિ વિના પ્રયાસે આપોઆપ કુદરત જ વધારી આપે છે જેથી જંતુનાશક દવાઓ કે રાસાયણિક ખાતરની વિપરીત અસર આપણને થતી નથી. માટે આવી શંકા કુશંકા કર્યા વગર કુદરતે જ્યારે જે કંઈ આપ્યું છે ત્યારે તેનો તે જ સ્વરૂપે ઉપભોગ કરવો તે ડહાપણનું કામ થશે. વળી અમારો વીશ - વીશ વર્ષનો અનુભવ પણ એવો જ છે. તેટલું જ નહીં પણ અનેક સાધકોનો પણ એવો જ અનુભવ છે. માટે ગભરાવાની જરૂર નથી. જંતુનાશક દવાઓવાળા ભાજીપાન જેટલા બેખમી છે તેનાથી અનેકગણા બેખમી દેશી ખાતર અને જંતુનાશક દવારહિત અનાજ - કઠોળ રાંધીને ખાવા એ છે.

શંકા : ૭૬

ત્રિસૂત્રી સાધનાથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય ખરી ?

સમાધાન :

હા ! ત્રિસૂત્રી સાધનાથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ તો સહજ છે. પરંતુ તેનાથી પણ ઉપરની કક્ષા પ્રભુ પ્રાપ્તિ પણ થઈ શકે છે.

પૃથ્વી પરની સમગ્ર માનવજાત મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે હજારો વર્ષોથી મથે છે. પરંતુ કોઈને મોક્ષ મળ્યો હોય તેવું જાણવા મળ્યું નથી. સામાન્ય રીતે મર્યા પછીના મોક્ષની વાતો થતી હોય છે અને મર્યા પછી કોઈને મોક્ષ મળ્યો કે કેમ તે કોઈ પાછું આવીને આપણને કહેતું નથી. આથી આની કોઈ સાબિતિ નથી. જેથી માત્ર મનની માન્યતામાં રાચવાનું રહે છે.

મોક્ષનો અર્થ છે મુક્તિ.

આ સાધનામાં આગળ વધનારનો સૌ કોઈનો અનુભવ છે કે તે સૌને તત્કાલ રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે. પરિણામે દવાઓના કુંડાળામાંથી મુક્તિ મળે છે. નાણાંકીય ખર્ચમાંથી મુક્તિ મળે છે. લેબોરેટરી અને દવાખાનાઓની ઝંઝટમાંથી મુક્તિ મળે છે.

બીજું - અશક્તિથી બંધાયેલ પોતે હવે શક્તિ અનુભવે છે / સ્ફૂર્તિ અનુભવે છે. જાણે કે હવામાં ઉડી રહ્યા હોય તેવી હળવાશ અનુભવે છે, તાજગી અનુભવે છે. આમ, તે અશક્તિના બંધનમાંથી મુક્તિનો અહેસાસ કરે છે.

સાધનામાં વધુ આગળ વધતાં હવે તે માનસિક તણાવમાંથી બહાર આવી જઈને મોજ, મઝા, મસ્તિ, આનંદનો અનુભવ કરે છે. આમ, તે તણાવમાંથી મુક્તિ અનુભવે છે.

હજી આગળ વધતા અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી બહાર આવી જાય છે. જેને તે જ્ઞાન માનીને અહંકારી / અભિમાની / ગર્વીલા બની ગયેલ તે હવે સાચા અર્થમાં જ્ઞાની બનતાં વિનમ્ર બની પોતાની જાતને અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી મુક્ત થયેલા અનુભવે છે.

વધુ આગળ વધતાં મોહમાંથી મુક્તિ મેળવી સાચો પ્રેમ/પ્રભુપ્રેમનો આસ્વાદ લેતા થાય છે ત્યારે તે મોહમાંથી મુક્તિનો અનુભવ કરે છે.

આમ, દરેક તબક્કે પોતે આ જીવનમાં જ જીવતે જીવ મુક્તિનો એટલે કે મોક્ષ પ્રાપ્તિનો ખુદ અનુભવ કરે છે. જેને માટે આપણે મોટા ભાગે વ્યર્થ પ્રયત્નોમાં મયેલા છીએ તે જન્મ જન્માન્તરના ફેરામાં ન પડવું પડે તેને મોક્ષ કહીએ છીએ. પણ સાચો ભક્ત આવો મોક્ષ/મુક્તિ માગતો જ નથી. ભરતજી તેમજ અન્ય ભક્તોએ મોક્ષ ન માગતા પ્રભુ ચરણમાં પ્રીતિ, પ્રભુપ્રેમ, પ્રભુ ચરણની સેવા માગી છે. જેની પાસે મોક્ષનું મૂલ્ય બે કોડીનું છે - આવો પ્રભુપ્રેમ મહામૂલી ચીજ આ સાધનાથી મળે છે. તો મોક્ષની માયાબળમાં શા માટે ફસાવું ?

શંકા : ૭૭

કબજિયાત મટે ખરી ? શી રીતે ?

સમાધાન :

હા, ચોક્કસ મટે. જે કોઈએ આ સાધનાનો જીવનમાં પ્રયોગ કરેલ છે તે તમામની કબજિયાત મટી ગઈ છે.

કબજિયાત મટાડવાની ત્રણ સામાન્ય રીત આ મુજબ છે.

(૧) ઉપવાસ :- આયુર્વેદમાં જણાવેલ છે કે... “લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્” કબજિયાત પણ એક પ્રકારનો રોગ જ છે જેથી તેના માટે પણ ઉપવાસ એ ઉત્તમ ઔષધ છે. વિશેષમાં જણાવેલ છે કે :-

“આહારમ્ પચતિ શીખી દોષાન આહાર વર્જતઃ” શીખી એટલે કે જઠરાગ્નિનું મુખ્ય કાર્ય છે ભોજનને પચાવવું પરંતુ ભોજનની ગેરહાજરીમાં તે દોષોને પચાવે છે.

આમ, ઉપવાસ દરમ્યાન દોષ નિવૃત્તિ થાય છે એટલે કે કબજિયાત દૂર થાય છે.

(૨) ભોજન પરિવર્તન :- બીજો રસ્તો છે ભોજનનો પ્રકાર બદલી નાખવાનો. જેનાથી કબજિયાત થઈ તેવો આહાર ન લેવો જોઈએ આજ સુધી દુનિયા આખીએ આહાર લીધેલ છે: દૂધ તેમજ રાંધેલ. દૂધ શાકાહાર નથી માટે આપણો આહાર ન હોવા છતાં લેવાય છે જેથી તે કબજિયાત કરે છે. દૂધ એટલે દુર્ગંધ ધરાવનાર

બીજું -

કબજિયાત રૂપી રોગ થાય છે રોટલા ગરમ ખાવાથી એટલે કે રાંધેલ આહાર

જો સાચું સમજીએ તો આજે પણ તેજ રીતે કુદરતી ભોજન જેના તે સ્વરૂપે - રાંધ્યા વગર જ જન્મથી મૃત્યુ પર્યંત ખાવું જોઈએ. જે આપણું ભોજન નથી તેવો માંસાહાર, દૂધ આદિ ન ખાવા જોઈએ. જેનાથી રોગરહિત દિર્ઘાયુ જીવન પ્રાપ્ત થાય છે.

આમ છતાં પ્રવર્તમાન સમયમાં વાતાવરણ ( આબોહવા ), પાણી તથા ભોજન દૂષિત કરી નાખ્યા છે તેથી સંપૂર્ણ નિરોગીપણું તો શક્ય નથી. તેમ છતાં અકલ્પનિય તેવું સાડું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકાય. આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે જન્મતાથી મરતા સુધી કુદરતી ભોજન જેના તે સ્વરૂપે જ લેવાય એટલે કે આદર્શ ભોજન પ્રથા અપનાવાય તો.

હાલના સમયમાં આદર્શ ભોજનપ્રથા અપનાવવી લગભગ અશક્ય છે ત્યારે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી પ્રમાણમાં સાડું સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે. રાંધેલ ભોજન લેવાનું હોવાથી સ્વાભાવિક જ શરીરમાં વધારાનો કચરો / મળ જમા થાય. જેના કારણે સમયાંતરે નાની - નાની તકલીફો થવાની સંભાવના ખરી જ. આથી જ નવી ભોજનપ્રથામાં ઉપવાસનું પણ વિશેષ મહત્વ છે.

અઠવાડિયે એક અથવા પંદર દિવસે બે કે ત્રણ ઉપવાસ કરી નાખવાથી પણ શરીર શુદ્ધિ થઈને શરીર નિરોગી રહે છે. તેમજ છ મહિને નવરાત્ર ઉપવાસ કરવાથી પ્રમાણમાં ઘણું સાડું સ્વાસ્થ્ય મળી રહે છે.

નવી ભોજનપ્રથાના સાધકોને કોઈ સામાન્ય તકલીફ થતાં દવા લેવા દોડી ન જતાં કુંજર - એનિમા - ઉપવાસ વગેરેથી દેહ શુદ્ધિ કરીને તે તકલીફમાંથી અન્ય કોઈપણ સહારા વગર જ બહાર આવી જાય છે.

આમ, સમગ્ર રીતે જોતાં દુષિત હવા - પાણી - ખોરાક હોવા છતાં તેમજ દિવસમાં એક વખત (રાત્રે) રાંધેલ ભોજન લેવાથી શરીર ખરાબ અસરોથી પ્રભાવિત થાય, તે સ્વાભાવિક જ છે. જેનાથી નાની - નાની તકલીફો થવાની સંભાવના છે, જે સમજી શકાય તેવી સ્વયંસ્પષ્ટ બાબત છે.

આમ, ક્યારેય બિમાર જ ન પડાય તેવું નથી. સામાન્ય બિમારીઓ થવાની સંભાવના ખરી જ. પરંતુ તે પણ દવા અથવા અન્ય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓના સહારા વગર જ દેહશુદ્ધિના સામાન્ય ઉપચારોથી તેવી બિમારીઓમાંથી બહાર આવી જવાય.

શંકા : ૮૪

હાલની મોટા ભાગની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો માંસાહારીઓએ કરી છે. તો માંસાહાર શ્રેષ્ઠ આહાર ન કહેવાય ?

સમાધાન :-

પ્રવર્તમાન સમયની મોટા ભાગની શોધખોળો માંસાહાર અને મદીરા-પાન કરનાર વ્યક્તિઓએ કરી છે. દુનિયામાં આ શ્રેષ્ઠીઓનું મોટું નામ છે. એટલે

નિર્ભર છે. પરંતુ પ્રયોગનાં પરિણામોને કોઈ પડકારી શકે નહીં. ઘણા સાધકોના ખુદ પરના અનુભવો છે. જેમાંનાં બે-પાંચ અત્રે આપેલ છે. તેમને પૂછીને માહિતી મેળવી શકાય. જેમાંનાં અનુભવો કહી આપે છે કે રસ માત્ર ઉત્તમ આહાર જ નથી, પરંતુ સફાઈ માટે પણ શ્રેષ્ઠ છે. જે સફાઈ રેસાથી સંભવિત જ નથી તે રસથી થાય છે.

- (૧) મંદાકીની બહેન ભરતભાઈ સોરાઈયા, જૂનાગઢ  
મો. ૦૮૪૨૬૪ ૭૬૮૬૭
- (૨) કાળુભાઈ સાવલીયા, સુરત  
મો. ૯૯૭૯૪ ૭૦૮૬૨
- (૩) મહેન્દ્રભાઈ કોરાટ, સુરત  
મો. ૯૩૭૫૭ ૨૩૪૦૮
- (૪) મનસુખભાઈ પટેલ, મુંબઈ  
મો. ૯૯૬૭૦ ૫૨૫૮૨
- (૫) અનિલભાઈ ચૌહાણ, મુંબઈ  
મો. ૦૯૮૨૦૫ ૨૨૦૦૭
- (૬) રાજુભાઈ સરવૈયા, મુંબઈ  
મો. ૦૯૮૯૨૩ ૧૮૧૧૬

આમ છતાં, સૌથી શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે : જાત પ્રયોગ. પોતાની જાત પર પ્રયોગ કરી પરિણામથી નક્કી કરો સાચું શું અને ખોટું શું ? કોઈનું શા માટે માનવું ? પ્રયોગ ઓછામાં ઓછા ત્રણ માસ માટે કોઈ અનુભવીના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવો જરૂરી છે.

**શંકા : ૯૩**

**નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાથી ક્યારેય બિમાર પડાય જ નહીં? કાયમ માટે નિરોગી રહી શકાય ?**

**સમાધાન :-**

નવી ભોજન પ્રથા આદર્શ નથી. પ્રાચીન અને અર્વાચીનને ભેગી — કરીને બનાવવામાં આવેલ છે. કારણકે અર્વાચીન ભોજન પ્રથા ભૂલ ભરેલ છે, જેનાથી આખી દુનિયા રોગોથી ઘેરાઈ ગઈ. પ્રાચીન ભોજન પ્રથા આદર્શ હતી. જે ભોજનથી લોકો હજારો / લાખો વર્ષ સુધીની ઉંમરે પહોંચ્યા તેમજ નિતાંત નિરોગી રહ્યા.

જમવાથી જે બંધ કરીને ભગવાને આપેલ ભોજન — પત્ર, પુષ્પ, ફળ, જળ — જે નાં તે સ્વરૂપમાં લેવું જોઈએ જેને સાત્વિક ભોજન કહેવાય તો કબજિયાત નહીં રહે.

(૩) એનિમા : ત્રીજો રસ્તો છે સાદા પાણીથી એનિમા લેવાનો. આ અકુદરતી રસ્તો છે. પરંતુ આજ સુધી રાંધેલ ખાદ્યું છે, દૂધ ખાદ્યું છે, માંસાહાર કરેલ છે જે પણ અકુદરતી છે જેથી અકુદરતી રસ્તાઓ અખત્યાર કરવા જરૂરી બની જાય છે. રેચક પદાર્થો ન લેતાં નિર્દોષ એવો સાદા પાણીનો એનિમા લેવો વધુ હિતકર છે.

શરૂ શરૂમાં આંબળા, કારેલા, ટમેટા, કાકડી, પાલખ વગેરેનાં રસ પીવાથી રેચક અસર થાય છે. જેથી પાંચ-પંદર દિવસ આવા રેચક રાત્રે સૂતી વખતે ૨૦૦ થી ૫૦૦ મિ.લી. — જરૂરી માત્રામાં લેવા. શક્ય હોય, તો દિવસનું ભોજન આવા રસથી શરૂ કરવું.

**શંકા ૭૮ :**

**સ્વમૂત્ર પ્રયોગ તથા ગૌમૂત્ર પ્રયોગથી નિરોગી રહી શકાય ?**

**સમાધાન :**

રોગ નાબૂદીનાં અનેક પ્રયત્નોમાંનો એક છે “મૂત્ર પ્રયોગ”. ભારતનાં ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન સ્વ. મોરારજી દેસાઈ પણ આ પ્રયોગ કરતા. મેં પણ આ પ્રયોગ કરેલ છે અને ઘણાં લોકો હાલ આ પ્રયોગ કરી રહેલ છે.

મેં મૂત્ર પ્રયોગ જ્યારે શરૂ કરેલ ત્યારે મજબૂરીથી કરેલ. એવી ગંદી વસ્તુ મોંમાં નાખવી ગમતી ન હતી, પરંતુ એક ઇલાજ તરીકે સ્વીકાર્યા વગર છૂટકો પણ ન હતો. મને સંતોષકારક પરિણામ મળ્યું નથી. જે કોઈ આ પ્રયોગ કરી રહ્યા છે તે પણ કોઈને કોઈ રોગથી ગ્રસિત તો છે જ. એ રીતે આ પ્રયોગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યપ્રદ નથી.

ભગવાને દેહની રચનામાં ઉત્સર્ગતંત્ર બનાવેલ છે. જેનું કામ છે નકામો કચરો શરીર બહાર ફેંકી દેવો. ભોજનમાંથી શરીર સાર ભાગ રાખી લે છે જ્યારે ક્ષાર ભાગ ફેંકી દે છે. મૂત્ર પણ ક્ષાર ભાગ / કચરો / મળ / ઝેર છે. બીનજરૂરી નુકસાનકારક એવો કચરો જ કાઢવામાં આવતો હોય છે. હવે તે જ કચરો ફરી પેટમાં પધરાવવો તે કેટલે અંશે વાજબી ગણાય ? વળી તે પ્રાણીજ હોઈને માંસાહાર પણ કહી શકાય.

આમ છતાં માની લઈએ કે તમામ રોગો મૂત્ર પ્રયોગથી નાબૂદ થઈ જાય છે તો આ પ્રયોગ કેટલો વાજબી ગણાય ?

આ માટે જોઈએ કે એક તોફાની માણસને સુધારવો છે, તો બે રસ્તા છે.

એક છે : કોઈ માથાભારે ગુંડા ને સોંપી દેવો. તોફાની માણસ સુધરી જશે. બીજો છે : કોઈ સંત - સાધુ - મહાત્માને સોંપી દેવો. તોફાની માણસ સુધરી જશે.

આ બે રસ્તામાંથી આપણે કયો પસંદ કરીશું ?

બીજી રીતે પણ જોઈ શકાય :

સાધન ખરીદવા પૈસાની જરૂર છે. પૈસા બે રસ્તે મેળવી શકાય :

એક છે : ચોરી, લૂંટ, દગો કરીને - અનીતિથી.

બીજો છે : પ્રામાણિક વેપાર - ધંધો - નોકરી કરીને - નીતિથી.

આ બેમાંથી આપણે કયો પસંદ કરીશું ?

મૂત્ર પ્રયોગથી રોગ નાબૂદી એ પહેલો રસ્તો છે. જ્યારે ત્રિસૂત્રી સાધનાથી રોગ નાબૂદી એ બીજો રસ્તો છે. નક્કી આપણે કરવાનું છે, કયો રસ્તો પસંદ કરવો ?

વધુમાં...

મૂત્ર પ્રયોગથી માત્ર રોગ નાબૂદી જ છે. (એ પણ જો ત્યાં હોય તો) જ્યારે ત્રિસૂત્રી સાધનામાં રોગ નાબૂદી કોઈ ગણનામાં જ નથી.

ખાંડનાં (કે અન્ય કોઈ) કારખાનામાં ખાંડ એ મુખ્ય ઉત્પાદન છે, જ્યારે શેરડીના છોતા રૂપી બળતણ, મોલાસીસ, વગેરે બાય-પ્રોડક્ટ છે.

ત્રિસૂત્રી સાધનામાં પ્રભુ પ્રાપ્તિ મુખ્ય છે. સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, આનંદ, જ્ઞાન, મોક્ષ વગેરેની પ્રાપ્તિ તે બાય પ્રોડક્ટ છે.

હવે નક્કી આપશ્રીએ કરવાનું છે. પસંદગી આપની મરજી પર નિર્ભર છે. મૂત્ર પ્રયોગથી રોગો હટાવવા કે ત્રિ-સૂત્રી સાધનાથી ભવોભવનાં રોગો હટાવવા !

શંકા : ૭૯

ત્રિ-સૂત્રી સાધના છે શું ?

સમાધાન :

શંકા ૬૩ અને ૭૩ માં જણાવ્યા મુજબ :-

ત્રિ-સૂત્રી સાધના એટલે “તપ - સેવા - સુમિરન.” રામચરિત માનસ અનુસાર. આજ સાધના અન્ય ધર્મગ્રંથોમાં પણ આપેલ છે. માત્ર ભાષાનાં કારણે નામ અલગ છે.

અહીં “તપ” એટલે ભોજનને લગતી બાબત છે. યોગ્ય ભોજન લેવું, તેમજ ધીરે ધીરે ભોજનનો ક્રમશઃ ત્યાગ કરતા જઈને પ્રભુ પ્રાપ્તિ તરફ પ્રયાણ કરવું તેને ‘તપ’ કહેવાય છે.

બીજું ચરણ છે : “સેવા” : પ્રભુ સર્વમાં બિરાજમાન છે તે ભાવે તમામની

જે કંઈ ખાઈએ છીએ તેને મોમાં મૂકતાંની સાથે જ ક્યરો અને રસ છુટા પાડવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે, જે જઠરમાં વલોવવાની પ્રક્રિયા સુધી ચાલે છે. હવે ક્યરાયુક્ત રસ નાના આંતરડામાં ઘડેલાય છે. જ્યાં રસ ચૂસાય છે, ક્યરાને આગળ ઘડેલાય છે. જેમ જેમ ક્યરો આગળ વધતો જાય તેમ તેમ તેમાંથી રસ ચૂસાતા છેલ્લે મોટા આંતરડાના અંત ભાગથી ગુદા દ્વાર / મળ દ્વારથી શરીરની બહાર ઘડેલી દેવામાં આવે છે. આમ, સ્પષ્ટ છે કે ક્યરો / રેસા વગેરે શરીરની જરૂરિયાત નથી. શરીરની જરૂરિયાત છે રસ. જેમાંથી રક્ત, માંસ, મજ્જા બને છે. શરીરનું મરામત કાર્ય (રિપેર એન્ડ મેઈન્ટેનન્સ) થાય છે. આમ, શરીર માટે રસ એ જરૂરી વસ્તુ છે. રેસા નહીં. રેસા તો અનિવાર્ય અનિષ્ટ છે. રેસાના સહારે રસ રહેલો છે તેથી રસ મેળવવા માટે રેસાને પણ સાથો સાથ લઈ જવા પડે છે. જે માટે મોમાં મૂકતાથી મળ દ્વારથી કાઢતા સુધી રેસા અનિષ્ટ છે પરંતુ નિવારી શકાય તેમ નથી. તેથી જ તેને અનિવાર્ય અનિષ્ટ કહેલ છે. આથી હવે સ્પષ્ટ છે કે જે વસ્તુની શરીરને જરૂર જ નથી તે વસ્તુ જો નિવારી શકાય તેમ હોય તો નિવારવી જોઈએ. આજે આપણે યંત્ર યુગમાં જીવીએ છીએ. જ્યાં જે ઈરછીએ તે થઈ શકે તેમ છે. મિક્સર, જ્યુસર, ગ્રાઈન્ડર, બ્લેન્ડર વગેરે અનેક ઉપકરણોની મદદથી રસને રેસાથી છુટો કરી શકાય તેમ છે. જેથી સીધે સીધો રસ જ પીવામાં આવે, તો શરીરે વ્યર્થ પ્રયત્નો કરવાના રહે જ નહીં જેનાથી પ્રાણશક્તિ (વાઈટલ પાવર) નો બચાવ થાય છે. આ રીતે જોતાં રસાહાર ઉત્તમ આહાર (રેસાયુક્ત આહારની સરખામણીએ) કહી શકાય.

“રસ” બાબતે વિચાર્યું તો હવે રેસા બાબતે પણ વિચારીએ.

આંતરડામાં રસ ચૂસવાની પ્રક્રિયા માટે આંતરડાની અંદરની દિવાલ પર વાળ જેવી રૂંવાટી આવેલ છે. જેના હલન ચલનથી રસ ચૂસવાની પ્રક્રિયા થાય છે. જો રસ તેમાંથી પસાર થશે, તો તે ચૂસાશે અને કોઈ અવરોધ નહીં ઉભો કરે. જ્યારે રેસા તે રૂંવાટીમાં ફસાઈ જવાની પૂરી શક્યતા છે. એકાદ રેસો પણ ફસાયો તો તેના પર બીજો અને બીજા પર ત્રીજો એમ રેસાઓનું જાળું ગૂંથાઈ જશે. જો કે કુદરતી વ્યવસ્થા તો તેને પણ ગમે તેમ કરીને હડસેલી દેવાની હોય જ છે. પરંતુ તે માટે પ્રાણશક્તિએ બીનજરૂરી વધારાનો કાર્યબોજ ઉઠાવવો પડે તે સ્વાભાવિક છે અને તે સહેજે સમજી શકાય તેવું છે. આમ, રેસાયુક્ત ખોરાકની સરખામણીએ - ‘રસાહાર’ વધુ શ્રેષ્ઠ સાબિત થાય છે.

આમ છતાં આ બધા તર્ક અને તર્કને સાચા યા ખોટા સાબિત કરવાની દલીલો છે, જેને કેટલું મહત્વ આપવું તે પણ સૌની પોત પોતાની વિવેકબુદ્ધિ પર

કરીએ. (સાચી કે ખોટી પૂરવાર કરીને ક્યાં આપણે ચાંદ મેળવવો છે ? ) પહેલા તો એ જાણીએ કે રેસાવાળા ખોરાકને સારો શા માટે ગણવામાં આવે છે ?

સૌ કોઈ જાણે છે તેમ રેસાવાળો ખોરાક સારી સફાઈ કરે છે તેવું માનવામાં આવે છે. તે જ્યાંથી પસાર થાય, ત્યાં ત્યાંથી કંઈક કચરો લેતો આગળ વધે છે. જેથી આંતરડાની દિવાલને ચોટેલ મળ માટે આવા રેસાઓ ઝાડુની ગરજ સારે છે. જેનાથી આંતરડું ચોખ્ખું રહે છે, કબજિયાત થતી નથી. કબજિયાત જ તમામ રોગોનું મૂળ માનવામાં આવેલ છે. હવે કબજિયાત ન રહે તો “ ન રહે બાંસ ન બજે બાંસૂરી” – રોગનો સવાલ જ ઉભો ન થાય. આમ, સર્વાંશે તારણ એ નીકળે છે કે રેસાવાળો આહાર લેવાથી નિરોગી રહેવાય છે. જેથી સૌ કોઈએ આ વાત સ્વીકારી લીધી છે. અહીં સુધી તો વાત સમજી શકાય છે. આ એક તર્ક (લોજીક ) છે. પરંતુ હકીકત શું છે ? તે કોઈએ તપાસ્યું ખરું ? ચાલો આપણે તપાસીએ.

મોટા ભાગે ઉપરોક્ત માન્યતાથી પ્રેરાઈને સૌ કોઈ રેસાયુક્ત આહાર વધુ પસંદ કરે છે અને તેથી તેવો ખોરાક ખાય છે. તો શું તે સૌ નિરોગી છે ખરા ? જવાબ સ્પષ્ટ નજર સામે જ છે : “ ના” કોઈપણ નિરોગી નથી. સૌ કોઈ રોગિષ્ટ જ છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ઉપરોક્ત તર્ક (માન્યતા) યોગ્ય નથી. જેથી ફેર વિચારણા માગી લે છે.

માનવેતર શાકહારી પ્રાણીઓ તરફ નજર કરીશું તો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવશે કે— તે બધા જે કંઈ ખાય છે તે રેસાયુક્ત જ છે અને નિરોગી છે. આથી હવે ફરી વિચારવું રહ્યું કે શું તેઓ રેસાયુક્ત આહારને કારણે જ નિરોગી છે ? માનવીનાં કિસ્સામાં રેસાયુક્ત આહાર લેવા છતાં બિમારી છે. આથી અહીં ‘ રેસા’ ઉપરાંત બીજી કોઈક બાબત ભાગ ભજવે છે તેવું સ્પષ્ટ થાય છે. જે છે : – નિરોગી પ્રાણી ભગવાને આપેલ ખોરાક જે તે સ્વરૂપે જ ખાય છે. જ્યારે રોગિષ્ટ માનવ પ્રાણી આવો ખોરાક આગ પર ચડાવી મૃત બનાવીને ખાય છે.

આથી “ રેસા” કરતાં વધુ ધ્યાન આકર્ષક બાબત છે ભોજનમાં રહેલ સત્વ / તત્વની જાળવણી.

હવે એક કદમ આગળ.

માની લઈએ કે આપણે પણ આગ પર ચઢાવ્યા વગર જ કાચે કાચું ખાવું છે તો પછી “ રેસા અને રસ ” એ બેમાં સારું કયું ?

ચાલો આ બાબતને પણ આપણી સામાન્ય બુદ્ધિ (કોમન સેન્સ) ની એરણ પર ચઢાવીએ.

સેવા કરવી. કોઈ વળતરની અપેક્ષાએ, કે ઋણ ચૂકવવા, કે પ્રતિષ્ઠા અર્થે કે તેવા બીજા કોઈપણ ભાવથી જે કંઈ આપવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી. સેવા ભાવનાથી અપાય તે જ યોગ્ય છે. જેમાં પૈસો, માલ-મિલકત, સમય, શક્તિ વગેરે સાધનોનું મહત્ત્વ નથી. મહત્ત્વ છે “ભાવ” નું. પ્રેમભાવે પ્રભુસેવા એ જ ઉત્તમ છે. ઉપરોક્ત સાધનો એ તો સેવાભાવ પ્રદર્શિત કરવાનાં માધ્યમ માત્ર છે. પ્રભુ સેવા એ જ એકમાત્ર માનવ જીવનનું લક્ષ હોવું જોઈએ.

ત્રીજું ચરણ છે : સુમિરન :

સુમિરન એટલે ધ્યાન (Meditation). ધ્યાન બાબતે આજકાલ સૌ કોઈ વત્તે ઓછે અંશે જાણે જ છે.

ધ્યાન એટલે : “ શૂન્યતા”

આમ, ધ્યાન એ માનવ જીવનની સહજ સ્વાભાવિક અવસ્થા છે. જેથી તે માનવ જીવનનો એક ભાગ જ છે.

આથી એમ કહી શકાય કે ધ્યાન માટે કોઈ પ્રયત્ન કરવાનાં હોય જ નહીં. એટલે કે ધ્યાન એ કોઈ કરવાની ક્રિયા નથી પણ શ્વાસોચ્છવાસની માફક જ થતી નિરંતર પ્રક્રિયા છે. એટલે કે જો કોઈ શ્વાસોચ્છવાસ વગર જીવી શકે, તો ધ્યાન વગર જીવી શકે. આથી તે કોઈ સાધુ - સંત - ત્યાગી - વિરક્ત માટેની ક્રિયા જ માત્ર છે તેવું નથી તે સૌ કોઈ માનવ માટે છે.

ધ્યાનની મુખ્યત્વે બે રીતે છે :-

(૧) કેન્દ્રીયકરણ (CONCENTRATION)

(૨) શિથિલિકરણ (RELAXATION)

અન્ય બાબતોની જેમ ધ્યાન અંગે પણ અલગ-અલગ ઘણી જ માન્યતાઓ પ્રચલિત છે. જેથી વિવિધ રીતે ધ્યાન કરાવાય છે.

આપણે અહીં એકદમ સરળ એવી “શિથિલિકરણ” ની ચર્ચા કરીશું.

ધ્યાનમાં દેહ શુદ્ધિ (સ્નાન, આદિ) ની આવશ્યકતા નથી.

ધ્યાન કોઈપણ સમયે કરી શકાય છે. આમ છતાં વહેલી સવારનો સમય ઉત્તમ ગણવો.

કોઈપણ આસનમાં ધરતી પર, પથારીમાં, પુરશીમાં બેસી શકાય.

શરીર જમીન / દિવાલ ને સ્પર્શે નહીં તેમ બેસવું.

સમૂહમાં બેસવાનું હોય, તો એકબીજાને સ્પર્શ ન થાય તેટલે દૂર બેસવું.  
કરોડ, ગરદન તથા મસ્તક સીધી લીટીમાં રહે, તેમ બેસવું.  
પોતાનાં ઇષ્ટદેવ, ગુરુ, મંત્ર વગેરેનું બે-ત્રણ વખત સ્મરણ કરવું  
હવે મનને મોકળું મૂકી દેવું. વિચાર આવે, તો આવવા દેવા, જ્ય તો જવા  
દેવા. માત્ર દષ્ટા બની રહેવું.

બુદ્ધિનો ખોરાક વિચાર છે. ધ્યાન એટલે વિચારોને રોકવાની ક્રિયા છે. એટલે કે  
વિચારોનો ઉપવાસ છે. જેથી ઉપવાસ દરમિયાન “દોષાન્ આહાર વર્જતઃ” એટલે કે  
વિચારોરૂપી આહાર રોકવાથી વિચારરૂપી વિકારો / દોષો દૂર થવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થશે.  
આથી આપણને એવું લાગશે કે ધ્યાન લાગતું નથી, ઉલટાનું બેધ્યાન થવાય છે. પરંતુ તે  
સફાઈ થઈ રહી છે. જ્યાં સુધી અંદર વિકારો હશે, ત્યાં સુધી સફાઈ ચાલુ રહેશે. ત્યારબાદ  
સાચું ધ્યાન લાગશે.

શંકા ૮૦ :

નવી ભોજનપ્રથાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પર શી અસર થાય ?

સમાધાન :

બ્રહ્મચર્યનો એક અર્થ છે :

બ્રહ્મચારી દ્વારા પળાતું “વ્રત”.

બ્રહ્મચારીનો એક અર્થ છે :

“બ્રહ્મ ચરતિ ઇતિ બ્રહ્મચારી”.

એટલે કે :

જે બ્રહ્મમાં વિચરે છે તે બ્રહ્મચારી છે,

જે બ્રહ્મમાં રમે છે તે બ્રહ્મચારી છે.

બ્રહ્મચર્યનો લૌકિક અર્થ છે :

સ્ત્રી - પુરુષ સંભોગ ન કરવો તે.

ઘણાં ધર્મો / સંપ્રદાયો બ્રહ્મચર્ય ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂકે છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવા  
માટે પરણેલા હોવા છતાં પતિ-પત્નીનાં સંબંધો નિભાવાતા નથી, ઘણાં તો પરણતા  
પણ નથી અને ઘણાં આ માટે સન્યાસી જ બની જાય છે.

આ બાબત ખુલ્લા દિલ - દિમાગથી જાણવું તો :

સૃષ્ટિના સર્જનહારે સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું છે અને તેને કાયમ માટે ઠકાવી રાખવાની  
વ્યવસ્થા કરેલ છે. તે માટે તમામ યોનિઓમાં સ્ત્રી - પુરુષનો સંભોગ અનિવાર્ય છે,

શંકા : ૮૨

ક્યો આહાર સારો ? રેસાવાળો (ફાઈબર ફુડ) કે રસાહાર ?

સમાધાન :-

રેસાવાળો કે રસાહાર બન્ને આહાર જે તે સ્વરૂપે લેવામાં આવે તો બન્ને  
સારા જ છે. રેસાવાળા કે રસ પર જો કોઈ પ્રક્રિયા કરવામાં આવે તો તેના  
ગુણધર્મોમાં ફેરફાર થાય છે. જે તેના પર કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા પર આધાર  
રાખે છે. જો તેને ઉંચા ઉષ્ણતામાને ગરમ કરવામાં આવે તો તે રેસાયુક્ત આહાર  
હોય, કે રસાહાર હોય તેનાં ગુણધર્મો નાશ પામે છે, જે ભગવાને આપણા શરીર  
માટે આપેલ હોય છે. તે સિવાયની પ્રક્રિયા કે તેમાં ઉપયોગી ગુણધર્મોને હાની  
પહોંચે તે તમામ પ્રક્રિયા થી ભોજન દૂષિત બને છે અને નુકશાનકારી બને છે.  
જેમ કે તેની છાલ ઉતારી નાખી ફેંકી દેવામાં આવે બાકીનો ભાગ ખાવાના  
ઉપયોગમાં લેવાય, કાપીને લાંબો સમય રાખી મૂકી રાખવામાં આવે, લાંબો  
સમય રાખવા માટેનાં રસાયણો ઉમેરવામાં આવે, વગેરે... ભોજનને રાંધવાથી  
વધુમાં વધુ નુકશાન થાય છે. આથી અત્યંત જરૂરી એ છે કે ભોજનને આગ પર  
ચડાવ્યા વગર ખાવું અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી કુદરતી સ્વરૂપે જ ખાવું.

આ સામાન્ય વાતનો વિચાર કર્યા પછી ફરી પાછા મૂળ વાત પર  
આવીએ.

આમ માન્યતા એ છે કે રેસાયુક્ત આહાર ખાવો સારો. આથી ભાજી  
તેમજ રેસાવાળા શાક, સલાડ, ફળો વગેરે ખાવાની સલાહ આપવામાં આવતી  
હોય છે. તેમજ આ માન્યતા આમ જનતામાં એટલી પ્રચલિત છે કે વગર સલાહ  
પણ લોકો આવું જ ખાવાનું પસંદ કરતા હોય છે. જેવા પાણી અને દૂધ બાબતેનાં  
ખ્યાલો સમાજમાં પ્રવર્તે છે તેવો જ એક ખ્યાલ આ બાબતે પણ છે.

આ એક “ખ્યાલ” છે - “ માન્યતા ” છે જે સાચી પણ હોઈ શકે છે,  
ખોટી પણ હોઈ શકે છે. કોઈ એક માન્યતા સમાજના મોટા વર્ગે સ્વીકારી લીધી  
હોય, તેને સાચી માની લેવામાં આવતી હોય છે. પછી ભલે તે હળાહળ જુટી  
હોય. વળી, જેટલી જૂની માન્યતા એટલી તેને હટાવવી પણ મુશ્કેલ બને છે. આ  
પણ એક એવી જ માન્યતા છે. જેને સાચી પૂરવાર કરવી સહેલું છે કારણ કે,  
સર્વસ્વીકૃત છે. એનાથી પણ આગળ જઈએ તો આવી માન્યતાને સાચી પૂરવાર  
કરવાની પણ જરૂર નથી, કારણ કે તેને સાચી માની લેવામાં આવેલ જ છે. હવે  
તો તેને ખોટી પૂરવાર કરવી હોય તો લોઢાના ચણા ચાવવા જેટલું કઠીન છે. તો  
આવી વ્યર્થ મહેનત શા માટે કરવી ? પરંતુ જાતે સત્ય સમજવાની કોશિષ



તે અનુસાર સૌ કોઈ ભોજન આરોગી રહ્યા છે. આથી જ તો શાકાહારી પ્રાણીઓ ગિતાજી, રામચરિત માનસ કે અન્ય ગ્રંથો વાંચી કે સમજી શકતા ન હોવા છતાં તે ગ્રંથોની સૂચનાઓનું અક્ષરસઃ પાલન કરવાથી નિરોગી છે. આથી પણ અન્ય જીવોનું અવલોકન કરી તેની સાથે પોતાની જાતને સરખાવીને સાચું શું, ખોટું શું તે નક્કી કરવા માટે પણ પશુ સાથેની સરખામણી વાજબી ઠેરવી શકાય છે.

**શંકા : ૯૦**

**નવી ભોજનપ્રથા અપનાવનાર તમામ સગર્ભા સ્ત્રીને વિના ઓપરેશન પ્રસુતિ સંભવ છે ખરી ?**

**સમાધાન :-**

પ્રજનનતંત્રના તમામ અવયવો યોગ્ય સ્થિતિમાં હોય, તો તે સંભવિત છે. પરંતુ ઘણી સ્ત્રીઓના શરીરનું બંધારણ જ એવું બની ગયું હોય છે કે જે માર્ગથી બાળકને જન્મ આપવાનો હોય તે માર્ગ જ અંશતઃ અથવા પૂર્ણપણે બંધ હોય જે નવી ભોજનપ્રથાથી ખૂલવો શક્ય ન હોય, હાડકા જ એ રીતે ગોઠવાયેલ હોય કે તેનો માર્ગ અવરોધાતો હોય તો તેવા સંજોગોમાં સર્જરી એ જ એકમાત્ર ઉપાય બચે છે.

**શંકા : ૯૧**

**મેડિકલ સાયન્સના મતે માનવીમાં થતાં રોગોમાં ‘ જીન ’ મહદ અંશે જવાબદાર છે એ બાબતે તમારું શું માનવું છે ?**

**સમાધાન :-**

અમારી માન્યતા મુજબ મેડિકલ સાયન્સની આ માન્યતા સંપૂર્ણપણે સાચી છે. જમીન અને બિયારણની ગુણવત્તા મુજબ તેમાં પાક આવે છે. આ જ વાત તમામ જીવોને લાગુ પડે છે. માનવ પણ આવો જ એક જીવ છે. આથી મા અથવા બાપ અથવા બન્નેના જીન જો ખરાબ હોય તો બાળકના શરીર પર તેની માઠી અસર થાય અને બાળક રોગિષ્ટ થાય. આ રીતે ઉત્તરોત્તર જીન ખરાબ થતા જાય અને માનવજાત લાંબા ગાળે સંપૂર્ણપણે રોગિષ્ટ થઈ, ખતમ થઈ જાય. આથી હવે ખરાબ જીનને સુધારવાનો રસ્તો પણ વિચારવો રહ્યો, જે છે : ‘ નવી ભોજનપ્રથા.’

જીનના કારણે વારસામાં મળેલ રોગો સિવાયના પોતાની ખાણીપીણીની ભૂલને કારણે થયેલ રોગો નવી ભોજનપ્રથાથી આસાનીથી હટાવી શક્ય છે. જેના હાલ અસંખ્ય કિસ્સાઓ નજર સમક્ષ છે.

આવશ્યક છે અને હરકોઈ જીવ તે નિયમને અનુસરી રહેલ છે. ખુદ ભગવાન શિવ, રામ અને કૃષ્ણ અને તમામ અવતારોએ પણ આ નિયમ પાળ્યો છે. બધાં જ સંસારી હતાં. બધાએ લગ્ન કરેલ છે અને બધાંએ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરીને પ્રજોત્પત્તિ કરેલ છે. માણસ જાતે બહુચર્ચના વિવિધ અર્થઘટનો કરીને કુદરતી નિયમો સાથે ચેડાં કર્યાં છે. લગભગ એકે એક બાબતમાં માણસે કુદરતી નિયમોમાં હસ્તક્ષેપ કર્યો છે અને માઠાં પરિણામો ભોગવ્યા છે અને ભોગવ્યે જાય છે. અને કુબુદ્ધિવશ તે સાચું સમજી શકતો નથી. ખોટાંને સાચું માનીને વ્યર્થ જીવન વ્યતિત કરે છે. અને કંઈક પ્રાપ્ત કર્યાના ખોટા ખ્યાલોમાં રાચ્યા કરે છે.

જે રીતે હાલના સમયમાં બહુચર્ચ પળાઈ રહ્યું છે તે ઈન્દ્રિયોનું દમન છે. કામેચ્છા એ કુદરતી આવેગ છે. કુદરતી આવેગને રોકવાથી નુકશાન જ થાય, ફાયદો હરગીઝ ન થાય. આવા આવેગોને દાબવાથી મોકો મળતાં જ તે સ્પ્રીંગની જેમ ઉછળે છે. સંસારીઓ તો સમજ્યા, પણ સન્યાસીઓના પણ રોજિંદા કિસ્સાઓ નજર સમક્ષ છે કે તેઓ વ્યભિચાર આચરી રહ્યા છે / દંભી જીવન જીવી રહ્યા છે. અવાર-નવાર આવા કિસ્સાઓ દૈનિક પત્રોમાં ચમક્યા જ કરતા હોય છે. તેને કોઈ ધર્મ કે સંપ્રદાય સાથે લેવા-દેવા હોતી નથી. આવા સન્યાસી જીવન કરતાં સંસારી જીવન શું ખોટું છે ? એટલે જ તો ભગવાને જુદા જુદા અવતારો લઈને માનવીને માર્ગ બતાવવા જ સંસારી જીવન જીવ્યા હશે ને ? છતાં મૂઢ માનવ સમજે તો ને !

જો આવા બહુચર્ચો જ પાળવાનાં હોત તો ભગવાને પ્રજનન તંત્રની રચના જ શા માટે કરી હોત ? આપણે શા માટે બધું ગૂંચવી મારીએ છીએ ?

આવા બ્રહ્મચર્યની બાબતમાં પણ જોઈશું તો ખ્યાલ આવશે કે સૃષ્ટિના તમામ જીવ પ્રજોત્પત્તિ કરે છે અને તે માટે જરૂરી માત્રામાં જ પ્રજનન તંત્રનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે માનવ ? તે પ્રજનન તંત્રનો ઉપયોગ નહીં ઉપભોગ કરે છે. તે અ-નિયંત્રિત રીતે ઉપભોગ કરે છે. તેણે સાન-ભાન ગુમાવી દીધેલ છે. તે મોજ-શોખના સાધનની જેમ જ ઉપભોગ કરી રહેલ છે. જે વાજબી નથી. પરંતુ માણસની હાલત આવી કેમ થઈ એ પણ વિચાર માગી લે છે.

તમામ જીવ ભગવાને તેના માટે જે ભોજન નિર્માણ કર્યું તે તેના તે જ સ્વરૂપે આરોગે છે અને તેથી તે કુદરતી જીવન જીવે છે. તેને કુદરતી આવેગો આવે છે. જેથી કુદરતી જરૂરીયાત મુજબ જ તે કામ-ક્રીડા કરે છે.

જ્યારે માણસ ! તેણે પોતાનું ડહાપણ વાપરીને ખાવા-પીવાની બાબતને પણ મોજ-શોખનું સાધન સમજીને આડેઘડ ઉપભોગ કરવા લાગ્યો. તેણે ન ખાવાનું

પણ ખાધું અને ખાવાનું વિકૃત કરી-કરીને - રાંધીને - ખાધું. “અન્ન તેવું મન.” આથી મન કલુષિત થયું, મનમાં વિકૃતિઓ આવી. જેનાથી તે કામાંધ થઈ ગયો અને અનિયંત્રિત રીતે અકુદરતી વ્યભિચાર કરવા લાગ્યો. હવે અંદરથી કામાગ્નિ પ્રજ્જ્વલિત હોય અને બહારથી પાણીનો છંટકાવ કરીને દૂધનો ઊભરો શાંત કરવાના પ્રયાસ જેવું ગાંડપણ તે ‘બ્રહ્મચર્ય’ નથી શું ? દૂધના ઊભરા આવતા બંધ કરવા હોય તો, પાણીના આવા છંટકાવથી ન થાય. થાય તો ક્ષણિક થાય. ફરી વારંવાર આવ્યા જ કરે. આ બધાં વ્યર્થ પ્રયત્નોમાં પરિણમે.

ખરેખર જો દૂધનો ઊભરો બંધ કરવો હોય, તો ઊભરો આવવાના કારણરૂપ અગ્નિ બુઝાવીને શાંત કરવો પડે.

આમ, સાચું બ્રહ્મચર્ય પાળવું હોય, તો કામાગ્નિના આવતા આવેગોને શાંત કરવા પડે. જે માટે કારણભૂત ખોટો ખોરાક બંધ કરી “સાત્ત્વિક ભોજન” - જે ભોજન ભગવાને આપેલ છે તે તેના તે જ સ્વરૂપે - કોઈપણ જાતના ફેરફાર વગર લેવું જોઈએ. જેનાથી વિના પ્રયત્ને બ્રહ્મચર્ય આપોઆપ પળાશે. “કરવું” અને “થવું” માં આભ-જમીનનો તફાવત છે. માનવીના બ્રહ્મચર્યના હાલના પ્રયત્નો “કરવા” પડે છે, જ્યારે ભોજનમાં પરિવર્તન થતાં હવે આપોઆપ તે “થવા” લાગશે. જેમાં કોઈ જ વિકૃતિ નહીં હોય, જે સહજ હશે, જે કુદરતી હશે અને તે જ સાચું બ્રહ્મચર્ય હશે. જે અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું. વધુમાં બ્રહ્મચર્ય માટે મિતાહારી રહેવું પણ એટલું જ જરૂરી છે.

શંકા ૮૧ :

રોગ નાબુદી માટે હકારાત્મક વિચારધારા કેટલે અંશે જવાબદાર છે ?

સમાધાન :

અત્યાર સુધીની ચર્ચામાં આપણે જોઈ ગયા કે રોગ એ શરીરનો ગુણધર્મ છે. શરીર બનેલ છે ભોજનથી. આથી શારીરિક કોઈપણ તકલીફ ‘રોગ’ માટે મહદ્ અંશે ભોજન જ જવાબદાર છે. આમ છતાં માનવ દેહ પાંચ શરીરોનો બનેલ છે. જે નીચે મુજબ છે :

- (૧) હાડ - માંસ - લોહીનું માળખું. - સ્થૂળ દેહ.
  - (૨) પાંચ કમેન્દ્રિયો તથા પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો. - સ્થૂળ.
  - (૩) મન
  - (૪) બુદ્ધિ
  - (૫) ચિત્ત - (અહમ્).
- } સૂક્ષ્મ શરીરો.

જોઈએ. પશુ યોનિ એ માનવ યોનિથી નીચેની કક્ષાની છે. જેથી તેની સાથે સરખામણી યોગ્ય નથી.

માનવ યોનિમાં પણ જેમણે કઠીન તપ કે સાધના કરી છે તેવા ઋષિમુનિ ઓ જે માનવ હોવા છતાં ઉચ્ચ સ્થાને છે જેથી તેમની સાથેની સરખામણી યોગ્ય લેખાય.

જીવ એ શિવનો અંશ છે ( શિવ અંશી છે. )

આત્મા એ પરમાત્માનો અંશ છે. (પરમાત્મા અંશી છે. )

આથી વધુ યોગ્ય સરખામણી અંશની અંશી સાથેની છે. આમ, પ્રભુ પરમાત્મા સાથેની સરખામણી સૌથી વધુ યોગ્ય ગણાય.

રામચંદ્રજી ભગવાનનો ખોરાક કંદ-મૂળ-ફળ-પાન અને પાણી હતો. કૃષ્ણ ભગવાન પત્ર, પુષ્પ, ફળ, જળ આપવાનું કહે છે.

આમ, આપણો આહાર આપણા અંશીનો છે તે એટલે કે શાકાહાર - (વનસ્પતિજન્ય આહાર) હોવો જોઈએ. તે સૌથી વધુ યોગ્ય સરખામણી છે. પરંતુ માણસને અણગમતી વાત ન સ્વીકારવા માટે કંઈક બહાનું જોઈએ. જેથી તે એમ કહીને છટકી જશે કે આપણે ક્યાં ભગવાન છીએ ? આપણાથી તે ન થાય.

ઋષિ મુનિ સાથેની સરખામણી પણ યોગ્ય જ છે. અહીં પણ માણસ એવું કહીને છટકી જશે કે તેમને ક્યાં શારીરિક શ્રમ કરવાનો હતો ? તેમનાથી થાય, આપણાથી ન થાય.

આથી આપણે પશુ સાથે સરખાવીએ છીએ. પશુ તો આપણાથી વધુ શ્રમ કરે છે. તેનાથી થાય તો આપણાથી કેમ ન થાય ?

બીજું માનવજાત શ્રેષ્ઠ હોવા છતાં આહારની બાબતમાં ખોટા ખ્યાલોથી તેણે કરેલી ભૂલોએ તેને પશુથી પણ નિમ્ન સ્તરે પહોંચાડી દીધેલ છે. આમ, આ બાબતે પશુ માનવ કરતાં ઉચી સ્થિતિએ હોવાથી તેની સાથેની સરખામણી પણ વાજબી ઠેરવી શકાય છે.

ત્રીજું, ઋષિમુનિ અને ભગવાનની વાતો કાલ્પનિક લાગે જ્યારે પશુઓ તો નજર સમક્ષની હકીકત છે. જેથી તેને માનવામાં વધુ સરળતા રહે.

ચોથું, દેહની રચનાની દૃષ્ટિએ શાકાહારી પશુઓ અને માનવદેહમાં સામ્યતા છે. જેથી તેની સાથે સરખાવવું પણ યોગ્ય છે.

પાંચમું, ભોજનની બાબતમાં તમામ જીવો પોતાનું જીવન ટકાવી રાખવા માટે તેણે શું ખાવું તે અંગેની સામાન્ય બુદ્ધિ ભગવાને સૌ કોઈને આપી છે અને

મારા એક નજીકના સગા જે એમ. ડી. ( ડી.જી.ઓ.) ડૉક્ટર છે. અને એમ. એસ. યુનિવર્સિટી વડોદરાની સર સયાજીરાવ જનરલ હોસ્પિટલમાં ડીન તરીકે પણ સેવા આપેલ છે તેમણે અને તેમના પત્ની જે બી.એસ.સી. થયેલ છે. આવી ઓળખાણ એટલે જડી છે કે પોતે બન્ને વૈજ્ઞાનિક છે એટલું જ નહીં. ચિકિત્સા વિજ્ઞાનની ઉચ્ચતમ ડિગ્રી ધરાવે છે અને આરોગ્ય ક્ષેત્રે બહોળો અનુભવ છે, તેઓએ પણ જીંદગીભર (હાલ ઉંમર ૬૫ વર્ષ) ઘી-તેલનો વપરાશ નહીવત્ કરેલ છે અને તેને લીધે જ આ ઉંમરે પણ સાડું સ્વાસ્થ્ય ભોગવી રહ્યા છે.

આથી ઘી-તેલ બાબતે સાચી સમજ કેળવીને તેનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરી દેવો હિતાવહ છે.

શંકા : ૮૮

**દુધ કેવો આહાર ગણાય ? સાત્વિક, રાજસી કે તામસી ?**

**સમાધાન :-**

આહાર બાબતે ગીતાજીમાં આ મુજબ જણાવાયેલ છે :-

ભોજન પણ સૌને પોતપોતાના સ્વભાવ અનુસાર ત્રણ પ્રકારનું ગમતું હોય છે. (અ. ૧૭/૭)

આયુષ્ય, બુદ્ધિ, બળ, આરોગ્ય, સુખ અને પ્રીતિ વધારનાર, સ્વાભાવિક રીતે જ મનને ગમે તેવા આહાર સાત્વિક જનોને પ્રિય હોય છે. (અ. ૧૭/૮) અતિશય કડવા, ખાટા, ખારા, તીખા, ભૂંજેલા, ઘણા ગરમ, દાહ જન્માવનારા આહારો રાજસી જનોને પ્રિય હોય છે. (અ. ૧૭/૯)

વાસી, સ્વાદવિહીન, બગડેલું, દૂર્ગંધ મારતું, એંદું તથા અપવિત્ર ભોજન તામસીજનોને પ્રિય હોય છે. (અ. ૧૭/૧૦)

ઉપરની વ્યાખ્યામાં દૂધ સાત્વિક આહાર ગણી શકાય. પરંતુ એ ખ્યાલ રહે કે દૂધ જેને પણ ભગવાને આપેલ છે તેને તેના બચ્ચા માટે આપેલ છે. આથી અન્ય માતાનું દૂધ એ આહાર જ નથી. જેથી ગાય, ભેંસ, બકરી, ઘેંટા કે અન્ય પ્રાણીઓનું દુધ માનવ માટે સાત્વિક, રાજસી કે તામસીનો સવાલ જ રહેતો નથી.

શંકા : ૮૯

**આહારની સરખામણી આપણે પશુ સાથે કરવી વાજબી છે ?**

**સમાધાન :-**

સૃષ્ટિના સર્જનહારે જડ, વનસ્પતિ, પશુ અને માનવ જગત બનાવ્યા. તેમાં માનવ સર્વોત્કૃષ્ટ કૃતિ છે. સરખામણી સમાન સાથે કરવી જોઈએ. ઉદ્વર્ગતિ ઈરછનારે પોતાનાથી ઉચ્ચ સ્થાને હોય તેની સાથે સરખામણી કરવી

આમ, પાંચ શરીરોમાં મન વચ્ચે છે. બાકીના ચારેય શરીરો ઉપર મનનું પ્રભુત્વ છે આથી મનનો સહકાર હોવો ચોક્કસ જરૂરી છે. પણ હકારાત્મક વલણ માત્રથી રોગ મટશે તેવું માનવું ભૂલ ભરેલું છે.

‘હું નિરોગી છું’, ‘હું નિરોગી છું’ એવું જિંદગીભર બોલ્યા કરીએ, મનને કમાન્ડ આપ્યા કરીએ છતાં નિરોગી થવાશે નહીં. ઉલટાંના રોગો વધશે.

જો ભોજનપ્રથામા સુધારો ન કર્યો, તો.

‘હું સિંહ છું’, ‘હું સિંહ છું’ એમ જિંદગી આખી જો શિયાળ રટયા કરે તો તે સિંહ બની જતો નથી. અને જે સિંહ જ છે તેણે આવું રટણ રટવાની જરૂર હોતી નથી. આવી બધી ભ્રમણાંઓમાં ભમી જવાય ચોક્કસ પણ તે પરિણામદાયી ન રહે. માટે સત્ય સમજવું જરૂરી છે.

- ત્યાગથી સુખ છે - ભોગથી દુઃખ છે.
- પ્રથમ ત્યાગો, પછી ભોગવો.
- સુખ આપવાથી સુખ મળે છે, દુઃખ લેવાથી દુઃખ ભાગે છે.
- માનવ દેહ ભોગ માટે નથી, પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટે છે.

શંકા ૮૨ :

**આપણા બાપ-દાદા ઘી-દૂધ તેમજ રાંધેલ ભોજન જ ખાતા છતાં સો-સો વર્ષ તંદુરસ્ત જીવ્યા તો તે બાબત શું સમજવું ?**

**સમાધાન :**

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે જે કંઈ ભૌતિક સગવડો વધી છે તે છેલ્લા ૧૦૦-૧૫૦ વર્ષમાં જ વધી છે અને ખાસ કરીને ભારતમાં તો ૫૦-૬૦ વર્ષમાં જ. તે પહેલાનો સમય અને આજનો સમયમાં તમામ સ્તરે આસમાન - જમીનનો ફેર છે. ત્યારે અનાજ જાતે દળવું પડતું, પાણી ભરવા કૂવે જવું પડતું, ખેતીકામમાં ખુબ જ શારીરિક શ્રમ હતો, વાહનો ન હતા જેથી ચાલવું ફરજિયાત હતું. સ્ત્રી - પુરુષ - બાળક સૌ કોઈએ શારીરિક શ્રમ કરવો ફરજિયાત હતો.

ભોજન સાફું હતું - શુદ્ધ હતું - રાસાયણિક ખાતર કે જંતુનાશક દવાનો ઉપયોગ થતો ન હતો. પાણી શુદ્ધ હતું. પાકને મળતું પાણી પણ શુદ્ધ હતું. ઇજેકશનો મારીને દૂધ લેવામાં આવતા ન હતા. ઇજેકશનો મારીને શાકભાજી - ફળને રાતોરાત મોટા કરવામાં કે સ્વાદિષ્ટ બનાવવામાં આવતા નહીં. ફિજ હતા જ નહીં, જેથી વાસી ખોરાક ખવાતો નહીં.

એવું કહી શકાય કે " ત્યારે લોકો ઘરમાં ખાતા ને બહાર જાતા (સંડાસ)". જ્યારે આજે પરિસ્થિતિ જ પલટાઈ ગઈ છે આજે બહાર ખાય છે ને ઘરમાં જાય છે".

વાહનો કે કારખાનાઓ હતા નહીં જેથી વાતાવરણ ચોખ્ખું રહેતું. પંખાઓ કે એરકન્ડિશનરો ન હતા, જેથી કુદરતી વાતાવરણમાં જ રહેવાનું થતું.

જરૂરિયાતો મર્યાદિત હતી જેથી પૈસા કમાવાની ઝંઝટ ન હતી. સૌને થોડાથી સંતોષ હતો, માનસિક તણાવનું કારણ ન હતું.

આમ, શારીરિક શ્રમ વધુ હતો, ભોજન પ્રમાણમાં સાફું અને શુદ્ધ હતું, પર્યાવરણ શુદ્ધ હતું, માનસિક શાંતિ હતી, કુદરતી જીવન જીવતા હતા. આવા અનેક કારણોસર તેઓ રાંધેલ ભોજન અને દૂધ - ઘી ખાતા હોવા છતાં પ્રમાણમાં તંદુરસ્ત રહી શકતા હતા. જ્યારે આજના સમયમાં વિષમ પરિસ્થિતિ છે. શ્વાસ દ્વારા દુષિત હવા શરીરમાં જાય છે, ભોજન દ્વારા ઝેરીલા પદાર્થો શરીરમાં જાય છે. આમ, શરીરમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધ્યું. જ્યારે પસીના વાટે ઝેર નીકળવાનું પ્રમાણ નહીંવત્ થઈ ગયું. આથી રોગનું પ્રમાણ વધ્યું. પર્યાવરણ સુધારવું આપણા હાથની વાત નથી રહી. શારીરિક શ્રમ પણ આ યંત્રયુગમાં વધારી શકવો આપણાં હાથની વાત રહી નથી. એરકન્ડિશનર / પંખા વગર હવે ચાલે તેમ નથી. અમર્યાદ જરૂરિયાતનાં લીધે માનસિક તણાવ પણ ઘટાડી શકવો હાથ બહારની વાત થઈ ગઈ છે. એક જ બાબત આપણાં હાથમાં છે અને તે છે : “ભોજનમાં પરિવર્તન.” એ પણ એટલું સહેલું તો નથી જ. છતાં કર્યા વગર છૂટકો પણ નથી. કરીશું તો જે કંઈ ફાયદો મળવાનો છે તે મળશે, નહીં તો અધ:પતનનાં રસ્તે વધુ આગળ ધપીશું. જે રોગો અને દુ:ખોની ઊંડી ખાઈમાં આપણને ધકેલી દેશે. ઓઘો (ઘાંસનાં પૂળાઓનો ખડકલો) સળગ્યો જ છે તો હવે જેટલા પૂળાં બચે, તેટલા બચાવવામાં જ ડહાપણ છે. આથી જ તો સવેળાં જાગી જઈને આપણાં માટે બનાવેલ ભોજન (શાકાહાર) જેનાં તે સ્વરૂપે (રાંધ્યા વગરનું કાચે કાચું) જ આરોગીએ તે હાલનાં સમયની અતિ આવશ્યક જરૂરિયાત છે. જેટલું મોડું થશે તેટલું વધુ નુકસાન જ છે તે સ્પષ્ટપણે સમજી લેવાની જરૂર છે. નહીં તો પાછળથી પસ્તાવો કર્યે કંઈ જ ફાયદો થશે નહીં.

ચોર્યાસી લાખ યોનીઓમાં મનુષ્ય પ્રાણી સિવાયના કોઈપણ પ્રાણી તેલ-ઘી ખાતા નથી. સાંધાઓ તેમને પણ છે જ, જેવા આપણે છે. શરીરની રચના-હાડકા વગેરે આપણા જેવા જ બધાને છે. જેથી સરખામણી કરવી જ હોય તો તેમની સાથેની સરખામણી યોગ્ય કહેવાય. બારી બારણાના શુષ્ક નિર્જીવ લોખંડના મીજાગરા સાથેની સરખામણી યોગ્ય નથી. હાથી જેવા મહાકાય પ્રાણીઓના સાંધાને પણ તેલ-ઘી વિના જ લુબ્રીકેશન મળી રહે છે અને કીડી જેવા જીવજંતુઓને પણ તેલ-ઘી વિના જ જરૂરી લુબ્રીકેશન પોતપોતેના ભોજનમાંથી જ મળી રહે છે. આમ, શાકાહારમાંથી પણ જરૂરી ચિકાશ મળી રહે છે અને માંસાહારી પ્રાણીઓને માંસાહારમાંથી પણ ચિકાશ મળી રહે છે. આથી તેલ કે ઘી ખાવું યોગ્ય જ નથી. તેથી હવે કયું તેલ વધુ સાફું તે સવાલ જ અસ્થાને છે.

વાસણમાં પાણી ભરી રાખેલ હોય તો વાસણની સપાટી ચિકણી થઈ જાય છે. જેથી સ્પષ્ટ છે કે પાણીમાં પણ ચિકાશ છે માટે ખાસ તેલ-ઘી ખાવું જરૂરી નથી અને આથી જ જો હવે તેલ-ઘી ખાવામાં આવશે તો તે નુકશાન જ કરશે, ફાયદો નહીં.

શુદ્ધ તેલ-ઘી પણ જરૂર ન હોઈને ખાવા યોગ્ય નથી તો પછી હાલના ભેળસેળીયા સમયમાં મળતા તેલ-ઘીની તો વાત જ શું કરવી ? ટ્રાન્સફેટ ધરાવતા ખાધતેલો તેમજ વનસ્પતિ ઘી આરોગ્યને ગંભીર નુકશાન કરે છે. તેનાથી ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ તેમજ કેન્સર સુધીના રોગો થાય છે તેવો વિવાદ માત્ર ભારતમાં જ નહીં પણ પૂરા વિશ્વમાં ચર્ચા છે. તો શા માટે આવું કંઈ ખાવું જ જોઈએ? ભગવાને ખાવા માટે કયાં ઓછું આપ્યું છે તે આપણે ખોટો પરિશ્રમ કરીને આવી નુકશાનકારી વસ્તુઓ પેદા કરીએ છીએ ? માણસને હાથે કરીને હેરાન થવાની આદત પડી ગઈ હોય તેવું નથી લાગતું ?

ઘી-તેલ નુકશાનકારી છે તેની તાર્કિક દલીલો ગળે ન ઉતરે તો જાત અનુભવ કરી શકાય છે. આવો અનુભવ કરવામાં પણ હિંમત જોઈએ. કારણ કે પ્રચલિત માન્યતાથી વિરુદ્ધ જતાં ન પૂરી શકાય તેવી ખોટ સહન કરવાનો વારો આવે તો ? એવો ભય મનમાં રહે તે સ્વાભાવિક છે. આથી જેમણે આવા જોખમો ઉઠાવીને જાત પ્રયોગ કર્યા છે તેમના આધારે તો આપણે પ્રયોગ કરી શકીએને? અમો તેલ-ઘી ખૂબ જ ખાતા હતા. ખબર પડી ત્યારથી તેલ-ઘી સંપૂર્ણપણે તો બંધ નથી કરી શક્યા પણ એકદમ નહીવત પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરીએ છીએ. જેનાથી કોઈ જ નુકશાન નથી થયું. ઉલટાના ફાયદા થયા છે. આવા લાખો લોકોના અનુભવો પણ છે જ.

(૧) લાંઘણથી આખા શરીરની સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ સફાઈ થાય છે. આયુર્વેદમાં સૂત્ર છે :

“ આહારમ્ પચતિ શિખિ, દોષાન્ આહાર વર્જત : ”

આહાર નથી લેતા ત્યારે દોષોને શિખિ (જઠરાગ્નિ) દૂર કરે છે. આનાથી રક્ત વિકાર, કોલેસ્ટોરેલ, ચરબી વગેરે અનેક પ્રકારના દોષો દૂર થાય છે.

(૨) કાચું (સાચું) ભોજન લેવાથી તે મોંથી શરૂ કરી મળદ્વાર સુધીનો માર્ગ ચોખ્ખો કરે છે.

(૩) બસ્તી પ્રયોગથી મોટા આંતરડામાં રહેલ જૂનો મળ દૂર થાય છે. હવે રાત્રે જે નુકસાનકારી રાંધેલ ભોજન લેવાય છે તે અગાઉના પ્રમાણમાં ઘણું ઘટી જાય છે. જેથી ખાસ વાંધો આવતો નથી.

આમ, શરીર શુદ્ધ થવાથી અને હરહંમેશ શુદ્ધ રહેવાથી સદા નિરોગી રહે છે. હવે વાત, પિત્ત કે કફ પ્રકોપ થવાની શક્યતા જ ખતમ થઈ જાય છે. જેથી તાસીર-પ્રકૃતિ જ બદલાઈ જાય છે. જેથી હવે કોઈ પરેજી પાળવાની જરૂર રહેતી નથી.

શંકા : ૮૭

**કપાસીયા, શીંગ કે તલમાંથી શેનું તેલ ખાવું સાડું ?**

**સમાધાન :-**

આપણી એક સર્વ સામાન્ય માન્યતા છે કે - શરીરના વિવિધ અંગોના સાંધાઓને ઉજણ મળી રહે, સાંધા કોરા પડીને જકડાઈ ન જાય, તેને ઘસારો ન લાગે, સાંધાના દુઃખાવો ન થાય તે માટે તેલ, ઘી વગેરે ચીકણા પદાર્થો ખાવા જરૂરી છે. લંડનથી મુલાકાતે આવેલ એક પરિવારના બહેને પણ આવો જ સવાલ કરેલો. તેમનું કહેવું હતું કે મીજાગરા જેવા જોઈન્ટસને લ્યુબ્રીકેશન માટે કયું અને કેટલું તેલ- ઘી લેવું જરૂરી છે ? સ્પષ્ટ છે કે તેમના મનમાં પણ ઉપર જણાવેલ માન્યતા ઘર કરી ગયેલ છે. આખી દુનિયાના તમામ દેશોમાં આ માન્યતા પ્રચલિત છે. અન્ય કેટલીયે ભ્રામક માન્યતા જેવી જ આ પણ એક ભ્રામક માન્યતા જ છે.

શરીરમાં એવી કોઈ જ વ્યવસ્થા નથી કે મોં દ્વારા પેટમાં પધરાવવામાં આવેલ તેલ કે ઘી સીધા જ સાંધામાં જઈને ઉજણ કરે. બારી બારણાના મીજાગરાને ઓઈલ કૂપીથી ઉજણ કરી શકાય છે, તેવી કોઈ જ વ્યવસ્થા શરીરમાં નથી. પેટમાં ગયેલ તેલ-ઘી તેના તે સ્વરૂપે રહેતા નથી. હોજરીમાં વલોવાતી વખતે અનેક પ્રકારના રસાયણો તેમાં ભળે છે. ભોજનમાંથી બનેલો આવો રસ આંતરડામાં ચૂસાય છે. તેમાંથી રક્ત (લોહી), માંસ, હાડકા બને છે અને શરીરનું પોષણ અને મરામત થાય છે.

શંકા : ૮૩

વજન એ શું છે ? વજન વધારે છે કે વજન ઓછું છે કે વજન માપસર છે તે ક્યારે કહેવાય ? શરીરમાં વજન શું ભાગ ભજવે છે ? હવે વજન ઓછું હોય તો કેમ વધારવું ? તે મારા માટે સવાલ છે. ૪૦ કિલો વજન હતું. આઠ માસથી નવી 'આદર્શ' ભોજનપ્રથા અપનાવી છે. તો ૪૦ માંથી ૩૨ કિલો વજન થઈ ગયું છે. હવે 'આદર્શ' ભોજનપ્રથા ચાલું રાખીને જ ૪૦ કિલો વજન કરવા શું ખાવું ? શું પીવું ? શું ન ખાવું ? શું ન પીવું ? મારી ૭૮ વર્ષની ઉંમરે ૪૦ કિલો વજન હોય તો બરાબર છે તેમ કહેવાય. ૩૨ કિલો વજન એ માંદલા જેવું લાગે છે. વજન ખરેખર શું છે ?

**સમાધાન :**

વજનની વૈજ્ઞાનિક પરિભાષા આપણે જાણીએ છીએ તે મુજબ :

વજન = ઘનતા × કદ. જ્યાં ઘનતા Kg/M<sup>3</sup> માં અને કદ M<sup>3</sup> માં હોય, તો વજન Kg માં આવે. એક જ સરખા બે કોથળામાં એકમાં રૂ અને બીજામાં બાજરી ભરવામાં આવે તો બંનેનું કદ સરખું હોવા છતાં રૂના કોથળાનું વજન ઓછું અને બાજરીના કોથળાનું વજન વધું થાય. કારણ કે રૂની ઘનતા બાજરીની ઘનતા કરતાં ઓછી છે.

બીજું વજન માટે ગુરૂત્વાકર્ષણને જવાબદાર ગણાય છે. પૃથ્વી પર જે વજન હોય તે જ વજન ગુરૂત્વાકર્ષણની બહાર નીકળી જવાથી વજન રહિત થઈ જવાય છે.

વધુમાં... જે વજન પૃથ્વી પર હવામાં હોય તે જ વજન પાણીમાં રહેતું નથી. ત્યાં પાણીના બોએન્સીવ ફોર્સની અસરથી વજનમાં ફેરફાર થાય છે. આમ, વજન નિરપેક્ષ નથી પણ સાપેક્ષ છે.

વજન કેટલું હોવું જોઈએ, તેનો વૈજ્ઞાનિક માપદંડ આવો છે :-

પુખ્ત માણસની ઊંચાઈ જેટલા ઈંચ તેટલા કિલોગ્રામ તેનું વજન હોય, તો યોગ્ય કહેવાય છે. તેનાથી ઓછું હોય તો ઓછું અને વધુ હોય તો વધુ ગણાય છે.

આ જ વાત મેટ્રીક સિસ્ટમમાં આ મુજબ જણાવાય છે. જેટલા સેન્ટીમીટર ઊંચાઈ, તેમાંથી ૧૦૦ બાદ કરતાં જે સંખ્યા રહે તેટલા કિલોગ્રામ વજન યોગ્ય વજન ગણાય.

શરીર હાડ માંસ, લોહીનું બનેલું છે. દરેકને ઘનતા તથા કદ બન્ને છે માટે વજન છે. દેખાવમાં શરીર બહારથી સપ્રમાણ દેખાતું હોય , છતાં વજન ઓછું હોય તો સ્વાભાવિક છે કે રૂના કોથળાની જેમ હાડ, માંસ, લોહીની ઘનતા ઓછી છે. તેનાથી ઉલટું હોય તો ઘનતા વધુ છે. આમ, વજનથી શરીરના ઘટકોની ઘનતાનો ખ્યાલ આવી શકે. વજનનું પોતાનું અલગ કોઈ જ મહત્વ નથી.

પ્રશ્નકર્તાનું વજન ૪૦ થી ૩૨ થયું. પોતાનું વજન ૪૦ કિલો હોય તો બરાબર છે તેમ કહેવાય તેવું તેમણે સ્વયં નક્કી કરી રાખેલ છે. જો ૪૦ કિલો વજન થઈ જાય તો સ્વાભાવિક જ તેઓ સંતુષ્ટ રહેશે.

એક જમાંનામાં ખૂબ જ વજનદાર વાહનો બનાવવામાં આવતાં. જેમ જેમ 'ઈકોનોમિક' ખ્યાલ વધતો ગયો તેમ સારી એવરેજ માટે વાહનનું વજન બને તેટલું ઓછું કરવા લાગ્યા. અત્યારે વાહનો એકદમ હલકા બનવા લાગ્યા. હલકું બને એટલે તકલાદી પણ બને તે સ્વાભાવિક જ છે. અને આવી ગાડીને જો અકસ્માત નડે તો ફીડલું વળી જાય. આમ છતાં, આપણે ઓછા વજન-વાળી ગાડી જ પસંદ કરી છે. અકસ્માત રોજ થતાં નથી. અને થાય ત્યારે વજનદાર મજબૂત ગાડી હોય તો પણ બૂકડો બોલી જાય છે. આથી આ બાબતને અવગણીને ઓછા વજનથી સારી એવરેજને પસંદ કરી છે. અદ્યાત્મ બાબતે પણ આવું જ છે. જે જેટલા હલકા બની શકે છે તે ઉદ્વેગતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તાત્પર્ય – વજન પર વજન મૂકવું જરૂરી નથી. શરીર પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરી શકવું જોઈએ. વજન ગમે તેટલું ઓછું હોય તો ય ભલે અને વધુ હોય તો ય ભલે. હજુ એક કદમ આગળ વધીએ, તો શરીર એ સાધન છે. સાદ્ય : ‘ પ્રભુ’ છે. સાધક આપણે ( આત્મા) છીએ. દયાન આપવું હોય તો અહીં આપવું જોઈએ.

“ ૩૨ કિલો વજન માંદલા જેવું લાગે છે. એનો અર્થ જ એ છે કે માંદલા છો નહીં, શક્તિ તો છે જ પણ બાહ્ય દેખાવ લોકોને એવો લાગે છે. આથી કહેવાય છે કે –

**“ સબસે બડા રોગ, ક્યા કહેંગે લોગ.”**

લોકો શું કહેશે તેમાં જ માનવજીવન પૂરું થઈ જાય છે. લોકોની નજરે જીવવું તે જીવન નથી. જીવન જીવવાની આગવી સૂઝ હોવી જોઈએ. નરસિંહ મહેતા, મારાંબાઈ, મહાવીર ભગવાન, બુદ્ધ ભગવાને આવું વિચાર્યું હોત તો કંઈ કરી શકત નહીં.

હું તો એટલું જ કહું છું કે આપણે નજર સમક્ષ પશુ જગતને રાખીએ. તેને પાલર પાણીવાળો ખોરાક ન નડતો હોય, તો આપણને શા માટે નડે ? જે સીઝનમાં જે કંઈ ભગવાને આપેલ છે તે નડતું નથી. છતાં નડે છે તો શરીર શુદ્ધિ જરૂરી છે.

આમ છતાં મન માનતું ન હોય તો જેને એવું પાણી સ્પર્શ્યું નથી તેવું ખાવું. જેમ કે ફણગાવેલા અનાજ, કઠોળ, ખજૂર, કોપરું, અંજીર, કિસમીસ, બટેટા, ડુંગળી (ખાતા હોઈએ તો ), શકકરીયા વગેરે જે પ્રાપ્ત હોય તે.

**શંકા : ૮૬**

**શરીરની પ્રકૃતિ (તાસીર) અનુસાર કેવું ભોજન લેવું હિતાવહ છે?**

**સમાધાન :-**

આયુર્વેદમાં રોગ માટે જવાબદાર વાત, પિત્ત અને કફના પ્રકોપનું નિદાન કરી તે મુજબ પરેજી પાળવાથી રોગમાં રાહત અનુભવાય છે. સાથેસાથ થોડી રેચક દવાઓ અપાય છે. જેનાથી આંતરનો મળ સાફ થાય છે. આથી વિશેષ રાહત અનુભવાય છે. જ્યાં સુધી દવા ચાલુ રહે અને પરેજી પળાય ત્યાં સુધી સાડું લાગે અને જેવું તે બંધ થાય કે હતા ત્યાં ને ત્યાં અથવા તો વધુ કફોડી હાલત થાય છે. આવો મોટા ભાગના લોકોનો અનુભવ છે.

નવી ભોજનપ્રથામાં હંમેશા ટુંકું લાંઘણ થઈ જાય છે. સવારથી બપોર સુધી (ઉઠ્યા બાદ છ કલાક) કશું જ લેતા નથી. આયુર્વેદમાં સૂત્ર છે, ‘ લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્’ જે નવી ભોજનપ્રથાનો એક ભાગ જ છે. જેથી સહેજે રમતા-રમતા લાંઘણ થઈ જાય છે. ખ્યાલ પણ નથી આવતો. હા, નવા સાધકોને શરૂમાં આકરું લાગે તે પણ માત્ર પાંચ-પંદર દિવસ પૂરતું. પછી તો એવું માફક આવી જાય છે કે તે લાંઘણમાં જ મજા આવવા માંડે છે.

વધુમાં આ ભોજન પ્રથામાં ભોજનનો પ્રકાર જ બદલાઈ જાય છે. રાંદ્યા વગરનું કાચું ભોજન દિવસ દરમિયાન લેવાય છે. જે ભોજન સત્ત્વ તત્ત્વથી ભરપૂર છે આથી શરીરને જોઈતું પોષણ મળી રહે છે અને જીવંત આહાર હોવાથી સફાઈમાં મદદ કરનાર છે શરૂ શરૂમાં થોડા દિવસો સુધી સાદા પાણીથી નિર્દોષ બસ્તી પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. જેનાથી આંતરશુદ્ધિ થાય છે. આ રીતે ત્રિપાંખીયો જંગ ખેલાય છે.

## પાલર પાણી ચઢેલ કાચું ખાવામાં શો વાંધો ?

સમાધાન :-

એવી એક સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ચોમાસામાં શાકભાજી વગેરેને વરસાદનું પાણી લાગી જતાં તે નુકશાન કરે છે. આવું પાણી ચઢી જવાની પ્રક્રિયા ને ‘ પાલર પાણી ’ થી ઓળખાય છે.

અમુક ખોરાક ગરમ પડે, અમુક ઠંડો પડે, અમુક વાયડો પડે, અમુક ખવાય, તો તે વિરૂઢ આહાર હોઈ ને શરીરને નુકશાન કરે, વગેરે અનેક માન્યતાઓની જેવી જ આ ‘ પાલર પાણી ’ ની માન્યતા માની શકાય.

અમારે વીશ થી વધુ વર્ષ વિતી ગયા એટલે કે તેટલા ચોમાસા ગયા. તેમાં શાક માર્કેટ તથા ફ્રુટ માર્કેટમાં જે કંઈ મળતું હોય તે લઈને ખાઈએ છીએ. અમને ક્યારેય કોઈ આડઅસર થઈ નથી.

દરેક બાબતે માણસને ચૂંથવાની આદત પડી ગઈ હોય તેવું લાગે છે. – વળી અત્યાર સુધીની આરોગ્યલક્ષી ખોટી રીત રસમોએ પણ માણસને ગભરાવી મૂકેલ છે. જે કંઈ હોય તેને શંકાની નજરે જ જોવામાં આવે છે.

થોડા સમય પહેલા અમારે ત્યાં અમેરિકાથી મહેમાનો આવેલ. તે છોકરી ઓનો જન્મ અને ઉછેર અમેરિકામાં થયેલ હોવાથી ચણોઠીનો છોડ, ચણોઠીની શીંગ અને તેમાંથી નીકળતી ચણોઠી જોવાની ખૂબ જ મઝા પડી. અમે તેમને ગમે છે તો ચણોઠી સાથે અમેરિકા લઈ જવા જણાવ્યું. તો તેણે કહ્યું કે ના અમે આવી કોઈ જ વસ્તુ અમારા દેશમાં લઈ ન જઈએ કારણ કે તેમાં નુકશાનકારી બેક્ટેરીયા હોય – તો ?

સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની તેમની સત્માનતાથી આપણને પણ ગર્વ થાય. તે સ્હેજ પણ જોખમ લેવા માગતા નથી. હકીકતે ચણોઠીમાં નુકશાનકારી બેક્ટેરીયા છે કે નહીં તેની તેને જાણ જ નથી. છતાં કાલ્પનિક ડર મગજમાં એવો ઘુસાડી દેવામાં આવ્યો છે કે દુનિયાને જોવાની તેમની દ્રષ્ટિ જ ફરી ગઈ છે. સુવર (ડુકકર, ભુંડ) નું માંસ ખાવામાં ત્યાના લોકોને વાંધો નથી. તેવું બધું ખાઈ ખાઈને ચીકન ગુનિયા, સ્વાઈન ફ્લુ જેવા રોગોને નોતરે છે. જ્યારે જ્યાં કંઈ પણ જોખમ નથી તેનાથી ડરી ડરીને જીંદગી આખી ડરતા-ડરતા, મરતા-મરતા જીવે છે અને માની રહ્યા છે કે પોતે બહુ જ્ઞાની છે.

આમેય, ૭૮ વર્ષની ઉંમરે ગમે તેવા દેખાઈએ તો ય શું વાંધો છે ? અત્યારે દેખાવ અગત્યનો છે કે આંતરિક શક્તિ, નિરોગી જીવન ? જો આ બન્ને બાબતે સંતોષકારક સ્થિતિ હોય, તો દેખાવથી શું નિસ્ખત છે ? ૧૫૦ કિલો વજનની વ્યક્તિ નું વજન ૧૦૦ કિલો થાય છે, ત્યારે પણ તેના પર પસ્તાળ પડે છે કે તું દુબળો થઈ ગયો. હવે બસ કર. મરી જઈશ. તારી હોજરી સંકોચાઈ જશે... વગેરે.... ૧૦૦ કિલો વજનવાળા ને પણ દુબળો કહેતા હોય, તેને શું કહેવું ?

આમ છતાં વજન વધારવો જ છે, તો રાત્રિ ભોજનમાં રોટલા, રોટલી, પરોઠા જેવી દળદાર વસ્તુનું પ્રમાણ વધારો, ફણગાવેલા અનાજ કઠોળ ખાઈ શકાય, તો ખાઓ.

મારી ઉંચાઈ ૫ ફૂટ સાત ઈંચ છે, વજન ૬૭ થી ૪૭ કિલો થઈ ગયેલ. જે ધીરેધીરે આપમેળે જ વધીને ૫૮ થી ૬૦ કિલો હાલ રહે છે. આપણા ભોજનના પ્રકાર મુજબ વજન આપોઆપ જરૂરી લેવલે આવીને સ્થિર થઈ જશે. અમૂક જ વજન હોવું જોઈએ, આટલી ઉંઘ હોવી જ જોઈએ, આટલું પાણી પીવું જ જોઈએ, આ બધા ભ્રાન્ત વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલો છે.

## હાડકા ભાંગ્યા હોય ત્યારે કેલ્શીયમની ઉણપ દૂર કરવા તો દૂધ-ધીનો સહારો લેવો જોઈએ ને ?

સમાધાન : – દાંત કે હાડકાની વાત આવે એટલે કેલ્શીયમ આવે જ. અને કેલ્શીયમ આવે એટલે દૂધ આવે જ. આ સર્વ સામાન્ય માન્યતા બંધાઈ ગઈ છે.

શરીરનું ફેઈમ વર્ક એટલે હાડકા. મકાન કે બીજા કોઈપણ ‘ સ્ટ્રક્ચર ’ માં મજબૂતાઈ અને આધાર માટે ફેઈમ વર્ક બનાવવામાં આવે છે. જો ફેઈમવર્ક નબળું પડ્યું, તો આખું માળખું કડકભૂસ ! આથી સારા સ્ટ્રક્ચરલ એન્જિનિયર વધુ પડતી ફેક્ટર ઓફ સેફ્ટી રાખીને ફેઈમવર્ક તો એકદમ મજબૂત જ બનાવે. ભગવાને આપણા શરીરનું માળખું બનાવ્યું, તેમાં હાડકા સૌથી મજબૂત બનાવ્યા. મૃત શરીરને દાટવા કે બાળવામાં આવે, ત્યારે પણ હાડકા સૌથી છેલ્લે ખતમ થાય છે.

આમ તો ભગવાને શરીરના તમામ અંગ ઉપાંગો પૂરતી ફેકટર ઓફ સેફ્ટી રાખીને જ બનાવ્યા છે. જેથી મુત્યુપર્યત તેને વાંધો ન આવવો જોઈએ. છતાં હકીકત ઉલટી છે. હાડકું કદી ભાંગે જ નહીં તેવા લચીલા બનાવેલ છે. તે દબાય જાય, વળી જાય પણ બટકે નહીં તેવા બનાવેલ છે. આમ છતાં ઘણા લોકોના મોટે ભાગે તમામ માનવીના હાડકા જેમ જેમ ઊંમર વધતી થાય તેમ બરડ, પોલાણવાળા અને જલદી બટકી જાય તેવા થઈ જાય છે. હાથી જેવા હાથી કે પછી ભેંસ, બળદ વગેરેના હાડકા માણસના હાડકા જેટલા સહેલાઈથી તૂટતા નથી. તેમના હાડકા માં કુદરતી લચીલાપણું, નરમાઈ, ચિકાશ વગેરે જળવાઈ રહે છે. નહીં તો તેઓના હાડકા તો વધુ ભાંગવા જોઈએ. આપણે જોઈ જોઈને પગ મૂકીએ છીએ. તેમને તો અંધારામાં પણ વગર પ્રકાશે ચાલવું પડતું હોય છે. માની લઈએ કે તેઓ પણ જોઈ જોઈને પગ મૂકે છે તો પણ આગળના પગ જોઈને મૂકી શકે. પાછલા પગનું શું ? તે તો કેટલીયે વખત ખાડામાં પડતા હશે. વળી બળદ કે અન્ય પશુ વજન ઉચકીને પણ ચાલતા હોવા છતાં તેમના હાડકા ભાંગવાના બનાવો ખાસ બનતા નથી. જ્યારે માણસ તો સ્વેજ ઘરમાં જ લપસી જાય, તો ય હાડકું બટકી જાય છે. ખોટા ખોરાકનું આ પરિણામ છે. ભગવાને આપેલ ભોજન વિકૃત કરીને ખાધું તેમજ ન ખાવાનું ખાધું, જેથી હાડકામાં (અને શરીરના તમામ અંગ-ઉપાંગોમાં પણ) વિકૃતિ આવી અને ન થવાનું થયા કરે છે. એવું લાગે છે કે માણસની બુધ્ધિ જ બગડી છે. ગાર (માટી) ના ઉપયોગથી બનાવેલ મકાન અનેક રીતે સુવિધાયુક્ત હતું જેની જગ્યાએ લોખંડ સિમેન્ટનો ઉપયોગ કરીને ઠંડી-ગરમીનું વાહક બનાવી દીધું. વિદ્રીફાઈડ જેવી ટાઈલ્સ વાપરીને લપસી પડાય તેવી ફરસ બનાવી દીધી. આમ, હાડકા ભાંગવાની તકો ઉજળી કરી દીધી. અગાઉ ઘરનું ખાઈને બહાર જતા (સંડાસ) હવે બહારનું ખાઈને ઘરમાં જાય છે. આ રીતે માંદગીની તકો વધુ - ઉજળી બનાવી દીધી. હાથે કરીને હેરાન થવાનો જાણે કે મનસુબો કરી લીધો છે. પછી કોણ બચાવી શકે ?

હવે મુખ્ય વાત પર પાછા ફરીએ. હાડકા આપણી ભૂલથી ભાંગે છે. હવે તે જોડવાનું કામ કોઈ ડૉક્ટર, હાડવૈધ કે દવા કરતાં નથી. તે કાર્ય તો ભગવાન જ કરે છે. (જેને પ્રાણશક્તિ કે બીજું જે કંઈ નામ આપવું હોય તે આપી શકાય.) આથી જ્યાં જ્યાંથી તેને ફાજલ કરી શકાય તે કરવા જોઈએ. તો હાડકાના જોડાણનું કામ સુવ્યવસ્થિત અને જલદી કરી શકે. પ્રાણશક્તિને ફાજલ કરી શકવાનો સૌથી સહેલો સ્તો છે : પાયન અને નિષ્કાસન કાર્ય ખાવાનું બંધ કરી દેવામાં આવે, તો આ શક્ય છે. એટલે જ તો આયુર્વેદમાં કહેવાયું છે કે :-

### ‘ લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્ ’

આથી એ સલાહભર્યું છે કે જ્યારે પણ હાડકું ભાંગ્યું હોય ત્યારે દૂધ-ધીનો પચવામાં ભારે ખોરાક લઈને પ્રાણશક્તિને પાયન અને નિકાલમાં રોકી રાખવાને બદલે **ઉપવાસ** કરવામાં આવશે, તો જલદી સાફ પરિણામ મળશે. સંપૂર્ણ ઉપવાસ શક્ય ન બને ત્યારે લીલાપાન નો રસ પીવો. હાડકા ના જોડાણ માટે દૂધ-ધીમાંથી મળતા કેલ્શીયમની કોઈ જ જરૂર નથી. હાડકું કંઈ માત્ર કેલ્શીયમથી જ બનેલ નથી. અને જોડાણ કેલ્શીયમથી જ થાય છે તેવું પણ નથી. તેના માટે જરૂરી રસાયણો પ્રાણશક્તિ શરીરના અન્ય રસાયણોમાંથી બનાવી લે છે. પરંતુ આવા બધા વધારાના કાર્ય માટે તેને જે સમય અને શક્તિની જરૂર પડે તે ફાળવી શકે તે માટે તેને અન્ય કાર્યોમાંથી ફાજલ કરવી રહી.

આ માત્ર તર્ક નથી. પોતાની જાત પર પ્રયોગો કરેલ છે તેના અનુભવો આપ જાણી શકો તે માટે અહીં નામ નંબર આપેલ છે :

(૧) ઈન્દુબેન ભાયાભાઈ કેશવાળા - જામનગર

ફોન : ૦૨૮૮-૨૫૬૬૮૦૮

(૨) રાજુભાઈ સરવૈયા - મુંબઈ

મો. ૯૮૯૨૩૧૮૧૧૬

આ વાત માત્ર હાડકાના ફેક્ટર પૂરતી જ મર્યાદિત નથી. કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક તકલીફ થાય, કે તુરત જ ‘લાંઘણ’ શરૂ કરી દેવું જોઈએ. જેથી પાયન અને નિકાલનો તેટલા પ્રમાણનો બોજ-ઓછો થતાં પ્રાણશક્તિ શરીરને ઠીક કરવામાં વાપરી શકે. આવા સમયે ખરેખર એ પણ જરૂરી છે કે પ્રાણશક્તિને જે કોઈ રીતે સહાયભૂત થઈ શકાય તે રીતે સહાય કરવી જોઈએ. જેમ કે :

(૧) આરામ કરવો.

(૨) વમન/ ગજકરણી/ કુંજર ક્રિયા / કૃત્રિમ ઉલટી કરવી.

(૩) બસ્તી પ્રયોગ / એનિમા લેવો.

આમ, જ્યારે પણ ઝાડા, ઉલટી, માથુ દુઃખવું, તાવ આવવો, શરદી, સળોખમ થવા કે અન્ય કોઈપણ તકલીફ વખતે ઉપરોક્ત રસ્તો અપનાવવાથી જલદી શરીરને ઠીક કરી શકાય છે.

પૂરતી જાણકારી ન હોય તેમણે અનુભવીના માર્ગદર્શન મુજબ વર્તવું.



## આપનાં નજીકનાં માર્ગદર્શકો

- (૨૪) સૂત્રાપાડા - (વેરાવળ) : શ્રી ભાવેશ પ્રો. સ્ટોર - ૯૮૨૪૮૯૪૦૧૯  
 (૨૫) વડોદરા : શ્રી જ્યંતભાઈ ટી. પટેલ - ૦૨૬૫ - ૨૬૪૭૯૮૭ / ૨૬૩૩૮૯૪  
 (૨૬) વડોદરા : શ્રી પી.બી. પટેલ - ૯૯૨૫૨૦૮૭૯૪  
 (૨૭) વાપી : શ્રી બિપીનભાઈ અમીન - ૯૮૨૫૧૧૮૪૮૨  
 (૨૮) વેરાવળ : શ્રી જ્યંતિભાઈ જ્ઞરસાણીયા - ૯૪૨૮૮૪૨૨૦૯  
 શ્રી હિતેષભાઈ મોહનભાઈ રાઠોડ - ૯૯૨૪૬૯૪૯૬૯  
 (૨૯) વીજપુર : શ્રી બાબુભાઈ કાશીરામભાઈ પટેલ - ૯૪૨૭૦૭૧૯૩૨  
 (૩૦) વીસનગર : શ્રી મહેશભાઈ પીડારીયા - ૯૪૨૮૬૬૫૬૧૨  
 શ્રી આશીષભાઈ પટેલ - ૯૪૨૯૪૮૨૬૦૦  
 (૩૧) મુંબઈ : શ્રી અનિલભાઈ ચૌહાણ - ૦૯૮૨૦૫૨૨૦૦૭ (બોરીવલી)  
 શ્રી ગીરીશભાઈ દોશી - ૦૯૩૨૪૦૩૨૦૮૩ (ઘાટકોપર)  
 શ્રી રાજુભાઈ સરવૈયા - ૦૯૮૯૨૩૧૮૧૧૬ (મલાડ)  
 શ્રી મનસુખભાઈ પટેલ - ૦૯૯૬૭૦૫૨૫૮૨ (મુલુન્ડ)  
 (૩૨) મુંબઈ : શ્રીમતિ અલ્પાબેન સુનિલભાઈ નાગડા - ૯૮૯૦૯૪૪૩૬૬  
 (૩૩) થાણા (મુંબઈ) : શ્રીમતિ ગોસરાણી મંજુલાબેન કેશવજી - ૯૩૨૪૦૦૧૫૫૬  
 (૩૪) વસઈ રોડ (જી.થાણે) : શ્રી આર. વી. ચૌહાણ - ૯૩૨૩૦૩૦૮૨૪  
 (૩૫) જલગાંવ : શ્રી નંદલાલ વી. પટેલ - ૯૪૨૩૧૮૭૦૫૨  
 (૩૬) નાસીક : શ્રીમતિ હર્ષાબેન કોઠારી - ૯૨૭૧૨૨૪૮૦૨  
 (૩૭) દાપોલી (રત્નાગીરી) : શ્રી ગૌતમભાઈકે. પટેલ - ૯૦૨૮૪૯૯૦૮૮ / ૯૪૨૩૨૮૬૯૬૧  
 (૩૮) નાની દમણ : શ્રી મનસુખભાઈ વી. પટેલ - ૯૪૨૭૮૬૪૨૩૨  
 (૩૯) રાજસમન (રાજસ્થાન) : શ્રી લલિતભાઈ - ૦૯૪૧૪૧૭૨૦૦૮  
 (૪૦) ભોપાલ (M.P.) શ્રી ભગવાનદેવ ઈસરાની - ૯૪૨૫૦૧૬૫૬૫  
 (૪૧) દુબઈ : શ્રીમતી ભાવનાબેન ડાંગરીયા - + ૯૭૧૫૫૩૪૮૬૦૬૦  
 શ્રીમતી સંઘ્યાબેન કોડીયા + ૯૭૧૫૦૭૬૩૬૬૨૪  
 શ્રીમતી પ્રજ્ઞાબેન + ૯૭૧૫૦૭૬૩૬૬૨૫  
 શારજહ : શ્રીમતી નીતાબેન ૯૭૧૫૦૭૫૬૧૪૯૪  
 (૪૨) પાકિસ્તાન : શ્રી અકીલ અહેમદ : ૦૫૦૭૪૫૫૯૫૭  
 (૪૩) લંડન : શ્રી કલ્પનાબેન જી. શાહ - ૦૦૪૪૨૦૩૫૯૨૯૯૫૬ / ૦૦૪૪૭૪૨૪૧૧૧૮૪૫  
 (૪૪) કેનેડા : શ્રી શંકરભાઈ જી. પટેલ - ૦૦૧-૪૧૬-૭૪૯-૨૪૨૨  
 (૪૫) યુ.એસ.એ. : શ્રી હરિવદન મણીલાલ પટેલ - ૦૦૧-૨૫૨-૭૨૧-૩૫૨૧

રહેવાનેબદલે જે સફળ રહ્યા છે તેમની પાછળ તેમજ નવા સાધકો પાછળ પોતાની શક્તિ ખર્ચવી તે ડહાપણભર્યું ગણાશે. જો કે નિષ્ફળ ગયેલ સાધકે પોતે આત્મનિરિક્ષણ કરીને શી રીતે સફળ થવાય તેનો પ્રયાસ કરવા રહ્યા, નહીં કે તેનાં માર્ગદર્શકે.

કવિશ્રી મકરંદ દવેએ કહેલ છે કે : “ અમે તો વેર્યા છે બીજ છૂટા હાથે, પછી વાદળ જાણે ને વસુંધરા. ”

આમ, માર્ગદર્શકે બીજ વાવીને છુટી જવાનું બાકીનું ભગવાન પર છોડી દેવાનું.

ગીતાજીનો સાર પણ એ જ છે :

કર્મમાં જ તારો અધિકાર છે, ફળમાં કદી નહીં.

આમ, માર્ગદર્શકે ફળની અપેક્ષા છોડી નિરાસકત ભાવે કાર્ય કરતા રહેવું જરૂરી છે, જ્યારે સાધકે સ્વદર્શનની.

સીતા સ્વયંવરમાં શ્રીરામ ધનુષ તોડવામાં સફળ થાય છે. જ્યારે કંઈ કેટલાયે રાજાઓ ધૂળ ચાટતાં થઈ જાય છે. સફળતા એકને મળી, નિષ્ફળતા અનેકને.

### શંકા : ૯૬

#### નવી ભોજન પ્રથા ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી ?

સમાધાન :-

શિક્ષણની શરૂઆત સૌ માટે એકસરખી હોય છે. સૌએ એકડા-બગડા શીખવા પડે છે. આગળ જતાં ઈરંદા અને ક્ષમતા અનુસાર સૌ કોઈ અભ્યાસમાં આગળ વધે છે. કોઈ આર્ટ્સ તો કોઈ કોમર્સ તો વળી કોઈ સાયન્સ ગ્રેજ્યુએટ બને છે. વધુ આગળ વધીને કોઈ એન્જિનિયર, ડૉક્ટર, એમ.બી.એ. વગેરેની ડીગ્રી પણ મેળવે છે. તો કોઈ સુપર સ્પેશિયાલીટી અને પી.એચ.ડી. જેવી ડીગ્રીઓ પણ મેળવે છે.

સ્વાભાવિક જ આ માટે એક પછી એક ધોરણ આગળ વધતા વધતા પોતાના લક્ષ્ય તરફ આગળ વધી શકાય છે. એકડા-બગડા ઘૂંટવા એ શરૂઆત છે, અંત નથી.

દશમા માળે જવા માટે ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરથી શરૂ કરી એક પછી એક માળ વટાવતા વટાવતા નિર્ધારિત લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકાય.

જમીન પરથી છત પર જવા માટે સીડીના પગથિયાં એક પછી એક - ચઢવા પડે છે.

અહીં એ સિધ્ધ થાય છે કે કાયમ એકડા બગડા ઘૂંટતા સ્થેવાથી નિર્ધારિત લક્ષ સુધી પહોંચાતું નથી, પ્રગિત થતી નથી. આગળ—આગળ નવી—નવી ઊંચાઈ પર જવું જરૂરી બને છે.

નોકરીમાં જે પદ પરથી શરૂઆત કરી હોય તેમાં ઉત્તરોત્તર બઢતી — મેળવતા ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

ઘંઘામાં પણ થોડેથી શરૂઆત કરી, ધીરે ધીરે આગળ વધતાં વધતાં મોટા ઘંઘાદારી બની શકાય છે.

આધ્યાત્મિક માર્ગે પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે, તે સ્વાભાવિક છે.

‘ તપ—સેવા—સુમિરન ’ ની સાધનાને પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે તે સ્વાભાવિક જ છે.

નવી ભોજનપ્રથા આ સાધનાની શરૂઆત છે અંત નહીં. ઘણા સાધકો વર્ષોથી આ સાધના કરી રહ્યા છે તે આંનદની વાત છે, તે સારી નિશાની છે. ખારા સમુદ્રમાં મીઠી વિરડી સમાન છે. પરંતુ સાધક જેની તે સ્થિતિએ રહે તે કેટલું ઉચિત છે ? સાધકે આત્મ ઉન્નતિનાં રસ્તે સદા સર્વદા આગળને આગળ વધતા રહેવું જરૂરી છે. આ સાધનાને પણ ક્રિયાકાંડની જેમ અપનાવવાની ન હોય. એકડા—બગડા જ ઘૂંટતા રહીશું કે પછી આગળ વધીશું ? નક્કી સૌએ પોતપોતાએ કરવાનું છે.

નવી ભોજનપ્રથા અપનાવીને જીંદગીભર તેને જ વળગી રહેવું તે વાજબી નથી. જે ભોજન છોડવાથી ફાયદો થયો, તે ભોજન ઉત્તરોત્તર પોતાની ક્ષમતા અનુસાર ધીરે—ધીરે પણ છોડતા જવું જોઈએ. આમ, રાંધેલું ભોજન ક્રમશઃ છોડતા જઈને સંપૂર્ણપણે છોડી દેવું જોઈએ અને કાયું ભોજન ધીમે—ધીમે વધારતા જઈને સંપૂર્ણપણે કાચા ભોજન પર આવી જવું જોઈએ. કાચા ભોજનથી પણ ઉત્તમ છે : ‘ ઉપવાસ ’. આથી ઉપવાસનું પ્રમાણ પણ વધારતા જવું જોઈએ અને પોતાની ક્ષમતા અનુસાર વધુમાં વધુ ઉપવાસ પર આવવું જોઈએ. મનુ—સતરૂપા, પાર્વતી તેમજ ધ્રુવુ વગેરે અનેક ઉદાહરણ આપણી સમક્ષ છે જ.

‘ સેવા ’ ની બાબતે પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે છે. સેવામાં જ્યાંથી પણ શરૂઆત કરી હોય, ત્યાંથી આગળ વધતા વધતા ટોચ પર પહોંચવું જોઈએ જે માટે કોઈ મર્યાદા આંકી શકાય નહીં.

‘ સુમિરન ’ બાબતમાં પણ તે જ નિયમ લાગુ પડે છે.

આથી, સર્વ સાધકો માટે જરૂરી છે કે :- એકડા—બગડા જ ઘૂંટતા રહેવાને બદલે સરવાળા—બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકાર શિખતા—શિખતા અઘરામાં અઘરા દાખલાઓ ગણતા થઈ જાય, અઘરામાં અઘરા કોયડાઓ ઉકેલતા થઈ જાય.

## આપનાં નજીકનાં માર્ગદર્શકો

- (૧) અમરેલી : શ્રી બી. વી. ચૌહાણ - ૦૨૭૯૨ - ૨૨૬૮૬૯
- (૨) અમદાવાદ : ૧. શ્રી દિનેશભાઈ એન. પટેલ - ૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩  
૨. શ્રી દિલિપભાઈ .પી. પટેલ - ૯૮૨૫૬૯૮૮૦૧  
૩. શ્રી મુકેશભાઈ ઠક્કર - ૯૮૭૯૫૮૨૯૧૧
- (૩) આણંદ : શ્રી આર. એસ. પરમાર - ૯૮૨૫૭૧૭૭૭૫
- (૪) બેંગલોર : ૧. શ્રી પ્રિયાબેન .વી.કાલીનાની-૮૮૮૪૪૦૭૦૪૩  
૨. શ્રી મોરારજીભાઈ પટેલ-૦૯૪૪૮૩૮૪૪૭૫  
૩. શ્રી રમેશભાઈ વાગડીયા - ૦૯૮૪૫૩૭૫૫૭૭
- (૫) ભરૂચ : શ્રી પી.જે. પટેલ - મો. ૯૭૨૫૦૧૭૫૯૧
- (૬) ભાવનગર : શ્રી મહેન્દ્રકુમાર પોપટલાલ બોસમીયા - મો. ૯૪૨૭૪૫૬૭૫૫  
શ્રી ભજનભાઈ કિમતાણી - (૦૨૭૮) ૨૫૨૨૨૨૧
- (૭) જામખંભાણીયા : શ્રી વિનુભાઈ કોટેયા - ૯૪૨૮૩૧૮૪૧૧
- (૮) જામનગર : શ્રી પી. વી. ખોલીયા - ૦૨૮૮ - ૨૫૬૮૭૮૦, મો. ૯૪૦૮૩૧૮૬૫૪
- (૯) જેતપુર પાવી : (બિ.વડોદરા) શ્રી અશ્વિનભાઈ એસ. ભગત - ૯૭૨૬૦૮૫૭૪૦
- (૧૦) જુનાગઢ : શ્રી જનકભાઈ ઉચ્ચાટ - ૦૨૮૫ - ૨૬૨૫૬૬૧
- (૧૧) કોડીનાર : શ્રી નિલેશ એચ. વૈષ્ણવ - મો. ૯૮૯૮૧૭૧૮૫૫
- (૧૨) ખેડબ્રહ્મા : શ્રી ખીમજીભાઈ માવજીભાઈ પટેલ - મો. ૯૪૨૮૭૭૦૯૬૦
- (૧૩) મહુવા : શ્રી નિતેશકુમાર શેઠ - ૯૯૨૪૬૩૩૦૩૭
- (૧૪) મોરબી : શ્રી દિનેશભાઈ રામજીભાઈ લોદરીયા - ૯૮૧૩૮૪૭૧૭૪
- (૧૫) નડીયાદ : શ્રી બિપીનભાઈ વકીલ - ૯૮૨૫૧૪૧૨૦૨
- (૧૬) નવસારી : શ્રી ત્રિકમભાઈ ભલસોડ - ૦૯૯૭૪૦૬૩૦૯૪
- (૧૭) પાલીતાણા : શ્રી રોહિતભાઈ ગોટી - ૯૨૨૭૭૨૨૪૬
- (૧૮) પોરબંદર : શ્રી વિનોદભાઈ કોટેયા - ૯૪૨૭૨૨૮૫૦૧
- (૧૯) રાજકોટ : શ્રી પ્રતાપભાઈ ચૌહાણ - ૯૯૯૮૯૫૪૬૬૫  
શ્રી વિક્રમભાઈ પાંચાણી - ૯૮૭૯૯૬૪૪૧૧
- (૨૦) રાજુલા : શ્રી રમણીકભાઈ ગોરડીયા - ૯૮૨૪૨૮૯૭૩૨
- (૨૧) સાવરકુંડલા : શ્રી મનોજભાઈ રમેશભાઈ ગોહેલ - ૯૪૨૮૬૧૮૩૩૩
- (૨૨) શિહોર : શ્રી નયનભાઈ જ્ઞરાવાલા - ૯૮૯૮૮૧૬૯૧૬ / ૯૪૨૮૪૩૧૯૨૮
- (૨૩) સુરત : શ્રી કાળુભાઈ સાવલિયા - ૯૯૭૯૪૭૦૮૬૨  
શ્રી મહેન્દ્રભાઈ કોરાટ - ૯૩૭૫૭૨૩૪૦૮

કલ્પી શકાતો નથી. આમ, કડવાણીનું સ્થાન પણ દવાએ લઈ લીધેલ છે. સૃષ્ટિ માં અન્ય જીવોને દવાની જરૂર જ પડતી નથી. તે જ રીતે કોઈને કડવાણીની જરૂર જ પડતી નથી. મેલેરિયાની દવામાં સુદર્શન ચૂર્ણ કે ક્વાથ અપાય છે જે કડવાણીના ખ્યાલથી અપાય છે. મેલેરિયા ન થાય તે માટે પણ કડવાણી પીવડાવાય છે. આ બધું માણસને જરૂર પડે છે અન્ય કોઈને નહીં.

સ્વાઈન ફ્લૂ સ્વાઈનને નહીં પણ માણસને થાય છે. ચીકન ગુનિયા ચીકનને નહીં પણ માણસને થાય છે. મેડ કાવ કાવને નહીં પણ માણસને થાય છે.

આવા અનેક પ્રકારના રોગો અન્ય જીવોને ન થતાં માણસને જ થાય છે. આમ છતાં માણસ વિચારતો જ નથી કે આમ કેમ ? એક કહેવત પણ છે કે – ‘ ગધેડાને તાવ આવે તેવી તો વાત કરે છે. ’ જેનાથી પણ સ્પષ્ટ છે કે તાવ ગધેડાને નહીં પણ માણસને જ આવે છે. આમ કેમ ? તે કોણ વિચારશે ? પોતાની થઈ ગયેલ ભૂલ પોતે જ શોધી કાઢવી પડશે. કોઈ બીજા ગૃહથી પૃથ્વી પર કોઈ કહેવા નહીં આવે. ‘ આપ મુઆ વીના સ્વર્ગે ન જવાય. ’

સૌ કોઈ પ્રાણી પ્રભુને સમર્પિત છે. જેથી સુખી છે. માનવ જ દુઃખી છે. કારણ કે તે તેના સર્જનહારથી દૂર ગયો. શરીર માટે મુખ્ય જરૂરી એવા હવા, પાણી અને ભોજનને દુષિત બનાવ્યા. વિશેષમાં પોતાનો ખોરાક નથી તેવું બધું ખાધું. જેમ કે માંસ, માછલી, ઈંડા, દૂધ તેમજ દૂધની બનાવટો. આ ઉપરાંત જે ખાધું તે રાંધી રાંધીને ખાધું – સત્વ / તત્વહીન બનાવી બનાવીને ખાધું. જેથી રોગો થયા. હવે દવાઓ લેવાથી નથી મટતા ઉલટાના વધુ વકરે છે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, રેઈકી, પાણીપથી, અન્ય કેટલીયે પથીઓ તેમજ થેરાપીઓ કામ લાગતી નથી. મોર્નિંગ કે ઈવનીંગ વોક, જોર્ગીંગ કે બીજી કોઈપણ ચિકિત્સા કામ લાગતી નથી. તો પછી કડવાણી શી રીતે ઉપયોગી થાય ! ખોટા ખ્યાલોમાં ખોવાઈ ગયેલ માનવીની હાલત આવી છે. ખોટા ધમપછાડ કરી કરીને જીંદગી આખી વ્યર્થ પ્રયોસોમાં ખોઈ નાખે છે.

આમ, કડવાણી નાના બાળકને કે ડાયાબીટીસથી કે અન્ય કોઈપણ રોગ થી પીડાતી વ્યક્તિ માટે હરગીજ જરૂરી નથી. જરૂર છે ‘ ભોજન પરિવર્તન ’ ની. ભગવાને જે કંઈ પોતા માટે આપેલ છે તે જેના તે સ્વરૂપે ખાઓ. તો રોગ ડોકાશે નહીં. જેથી કડવાણીની જરૂર પડશે જ નહીં. જેમ સૃષ્ટિના અન્ય જીવોને કડવાણીની જરૂર પડતી નથી. ગીતાજીમાં પણ કડવો, ખારો, ખાટો, તીખો ખોરાક યોગ્ય ગણાવ્યો નથી અને આપણે એવું જ ખાવાને ટેવાઈ ગયા છીએ. આ બધું જ રોગનું કારણ બની રહે છે.

**દૂધ માટે વિસ્તૃત જાણકારી મેળવવા માટે વાંચો :-**  
**ડો. નંદ કિશોર શર્માનું પુસ્તક : MILK A SILENT KILLER**

જ્યારે સાધક જાણી ગયેલ છે કે આ સાધનાથી પોતાને લાભ છે તો પછી લાભ લેવામાં વિલંબ શા માટે ?

શુભશ્ય શિઘ્રમ્

ઘરમના કામમાં ઢીલ કેવી ?

કાલ કાલ કરતાં ‘ કાલ ’ ( કાળ ) આંબી જશે. તો પસ્તાવાનો પણ સમય નહીં રહે. માટે હવે વિના વિલંબે, ‘ ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્રુયા રહો. ’ એક ધોરણમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી ત્રીજામાં એમ ઉત્તરોત્તર પ્રગિત કરતાં કરતાં ખુદ પી. એચ.ડી. કરવા લાગો ત્યાં સુધી ગુરૂ બદલવા જરૂરી છે. પહેલા ધોરણના ગુરૂ બહુ તો બીજા, ત્રીજા કે પાંચમાં ધોરણ સુધી કામ આવે, પછી તો તેને છોડવા જ પડે અને બીજા ગુરૂનું શરણ લેવું પડે એ રીતે એક પછી એક ગુરૂ બદલતા રહેવાથી જ અભ્યાસમાં આગળ વધી શકાય. ગુરૂ નહીંબદલવાથી સ્થગિતતા આવી જાય. સિમિતતા આવી જાય, સંકુચિતતા આવી જાય.

‘ વસુદૈવ કુટુંબકમ્ ’ ની ભાવના આવવાનાં બદલે સંકુચિતતા આવે. મારો ધર્મ, મારા ગુરૂ, મારો પરિવાર ( ભલે પછી તે દૈહિક સંબંધ હોય કે સાંપ્રદાયિક સંબંધ હોય ), મારો દેશ, વગેરે જેવી સંકુચિતતામાં બંધાઈ જાય છે. આમ, મોક્ષનાં બદલે બંધન મળે છે. વિશાળતાનાં બદલે સંકુચિતતા મળે છે. બંધિયાર પાણી બગડી જાય છે વહેતા નીર નિર્મળ રહે છે. તળાવ કે સરોવરમાં બંધાઈને ગંધાઈ જવાનાં બદલે સરિતામાં સરી જઈને સાગરમાં ભળી જવું વધુ સારું છે. સરોવર પાણીને પોતાનામાં જકડી રાખે છે કેદ કરી રાખે છે. ગુરૂ બદલાવાય નહીં તેવું કહેનારા સરોવર કે તળાવકે ખાબોચીયા છે. જ્યારે સરિતા પાણીને નાના-નાના બુંદમાંથી બનતા ઝરણાને એકત્રીત કરી સમુદ્રમાં ભેળવી આપે છે. સરિતા એક માધ્યમ બને છે. એક સામાન્ય બુંદને એકમેક સાથે ભેળવી દઈ સ્થળ બદલતા-બદલતા સુમધુર સંગીત સાથે યાત્રા કરાવતી મહાસાગરમાં મેળવી આપે છે. આ છે ‘ મિલન ’ આ છે ‘ યોગ ’. આમ, ‘આત્માને પરમાત્મા સાથે મેળવી આપે, તે યોગ્ય ગુરૂ. ’

“ જીવને શિવ સાથે મેળવી આપે, તે યોગ્ય ગુરૂ. ”

પોતાને પરમાત્મા કહેવડાવે તે ગુરૂ નથી.

શિષ્યને છૂટો દોર આપે તે ગુરૂ, જકડી રાખે તે નહીં.

શિષ્યને વિશાળ દિલ બનાવે તે ગુરૂ, સંકુચિત બનાવે તે નહીં.

શિષ્યને પરમાર્થી બનાવે તે ગુરૂ, સ્વાર્થી બનાવે તે નહીં.

શિષ્યને આગળ મોકલે તે ગુરૂ, એકડા-બગડાં જ ઘૂંટાવ્યા કરે તે નહીં.

શિષ્યે પોતે આત્મકલ્યાણ સાધવાનું છે. તેણે કાયમ એકડા-બગડા ઘૂંટ્યે રખાય નહીં. ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરતા રહેવું જોઈએ. નવી ભોજન પ્રથા માં પણ આ રીતે જ ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરતા રહેવું જોઈએ.

**શંકા: ૯૭**

**જીવનભર ક્યારેય ઈંડા, માંસ, માછલી નથી ખાવા. દૂધ, દૂધની બનાવટો નથી ખાવી. રાંધેલું અન્ન કે બીજું કંઈ પણ રાંધેલું નથી ખાવું.**

તો હવે વનસ્પતિજન્ય આહારમાંથી શરીરને તંદુરસ્ત અને શક્તિ-શાળી રાખવા માટે શું-શું ખાવું પીવું જોઈએ ? ઉપરની ન ખાવાની વસ્તુઓના બધા તત્વો મળી જાય અને ઉપરાંત તેને પણ ટક્કર મારે તેવી વનસ્પતિ જન્ય આહારની મહત્વની કઈ-કઈ વસ્તુઓ ખાવી-પીવી જોઈએ જેથી જીવન તંદુરસ્ત અને શક્તિશાળી બને તથા લાંબુ જીવી - શકાય ?

**સમાધાન :-**

માનવદેહની રચના તેના સર્જનહારે શાકાહારને અનુરૂપ બનાવેલ હોવાથી શાકાહાર સિવાયની કોઈપણ વસ્તુ ખાવી હિતાવહ નથી.

આથી ઈંડા - માંસ - માછલી - દૂધ જેવા પ્રાણીજ પદાર્થો માનવદેહ માટે ખાવા યોગ્ય નથી.

ભોજનને આગ પર ચઢાવવાથી તેના સત્વો / તત્વો નાશ પામતા હોઈને રાંધેલ ભોજન આરોગ્યવું પણ યોગ્ય નથી.

ઉપરોક્ત વસ્તુ છોડી દેવાથી અને વનસ્પતિ જન્ય ભોજન જમવાથી સ્વાભાવિક જ શરીર તેની મૂળભૂત સહજ સ્વાભાવિક સ્થિતિ ધીરે ધીરે આપ-મેળે મેળવી લેશે.

માત્ર ઘાંસ ખાઈને પશુઓ તંદુરસ્ત અને શક્તિશાળી રહે છે અને નિર્ધારિત આયુષ્ય ભોગવે છે. તે પરથી એવું કહી શકાય કે તંદુરસ્ત, શક્તિ-શાળી અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા માટે ઘાંસનો આહાર પૂરતો છે. ગીતાજીમાં ભગવાને પત્ર, પુષ્પ, ફળ અને જળનો ઉલેખ કરેલ છે. તો વળી રામચરિત - માનસમાં કંદ, મૂળ, ફળ, પાન અને પાણીનો ઉલેખ છે. અન્ય શાસ્ત્રોમાં પણ આવો ઉલેખ છે.

આ ઉપરથી એવું તારણ કાઢી શકાય કે વનસ્પતિજન્ય કોઈપણ આહાર માનવજાત માટે શ્રેષ્ઠ આહાર છે. જેમાં ઈન્દ્રિયોને ના પસંદ હોય, તેવા કંટોલા, કારેલા, કુંવાર, સરગવો, ડુંગળી, લસણ વગેરે કડવા કે તૂરા સ્વાદનાં તેમજ ખારા,

પરમાર્થીની દીર્ઘાયુ માટે સૌ કોઈ પ્રભુને પ્રાર્થના કરે છે. કોઈપણ ક્ષેત્રે પરમાર્થી પૂજાય છે.

કોઈ ક્રિકેટર, એક્ટર કે પેઈન્ટર પોતપોતાના ક્ષેત્રમાં સિદ્ધિ મેળવે તો તેની વાહ-વાહ થાય છે. ત્યારે કોઈ તેની ફીગર પર્સનાલીટી જોવા બેસતું નથી.

એસ.એસ.સી.માં પ્રથમ નંબરે પાસ થનારને ચારે બાજુથી અભિનંદનની વર્ષા થાય છે ત્યારે કોઈ પર્સનાલીટી ફીગર જોઈને તેમ કરતું નથી.

કેટલાયે ગોળમટોળીયા ગોરા-ગોરા રાજકારણીઓને લોકો ગાળો ભાંડે છે. જ્યારે વામનરૂપ લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીજીને લોકો આજે પણ માનભરે યાદ કરે છે. જીવનમાં શુદ્ધતા, શુરવીરતા, નિઃસ્વાર્થતા, દાનવીરતા, ભક્તિ જેવા સદ્ગુણો આદર પામે છે નહીં કે બાહ્ય દેખાવ. માટે જ તો કવિએ કહેલ છે કે :

“ કોયલડીને કાગ, વાને વરતારો નહીં એની જીભલડીમાં જવાબ, સાચું સોરઠીયો ભણે. ”

“ જનમ લીયો જબ આપને જગ હંસે, આપ રોય, એસી કરની કર ચલો આપ હંસો, જગ રોય. ”

આમ, હવે દેહમાં ક્યરો ભરીને ગોળમટોળ ન બનાવતાં સદ્ગુણોથી જીવન મહેંકી ઉઠે તેવું બનાવો તે જ પર્સનાલીટી છે. માનવદેહ સાધન છે. સાધન પાસેથી યોગ્ય કામ લેવાય, તો જ તેની સાર્થકતા ગણાય. માનવદેહ પ્રભુ પ્રાપ્ત કરવા માટેનું સાધન છે. જે પ્રભુની વિશેષ કૃપાથી આપણને મળ્યું છે. જે ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં સર્વોત્તમ છે, જે દેવો ને દુર્લભ છે, જે મોક્ષનું દ્વાર છે, વગેરે... આપણે સારી પેઠે જાણીએ છીએ. જેથી તેનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ થવો જોઈએ. પદ, પૈસો, પ્રતિષ્ઠા કે પરિવાર પાછળ ન ખર્ચતા પ્રભુ સેવાર્થે વાપરવો જોઈએ. માંસલ ભરાવદાર દેહથી મદ્દકુસ્તિ લડવા માટે શરીર નથી. માંસ વેચીને જીવનનિર્વાહ ચલાવવાનો નથી આથી પણ વધુ માંસવાળા શરીરની જરૂરત નથી. પ્રભુ ને પ્રાપ્ત કરનાર ની પ્રભુ પર્સનાલીટી થી પરખ કરતા નથી.

**શંકા: ૧૧૦**

**માનવદેહ માટે કડવાણી કેટલા અંશે જરૂરી ?**

**સમાધાન :-**

અમે નાના હતા ત્યારે અમને અમારી માતાએ કડવાણી ખૂબ જ પાચેલ છે. બાળાગોળી કે બીજા કોઈપણ સ્વરૂપે કડવાણી નિયમિતરૂપે બાળકોને પાવામાં આવતી. હાલ પણ પવાતી હશે. અત્યારના સમયમાં દવાઓનું એટલું બધું જોર છે કે ઈર્ષક આવે તો પણ દવા. દાંત આવે ત્યારે પણ દવા. દાંત ન આવે તો તેની પણ દવા. ઊંઘ ન આવે તો તેની પણ દવા. અત્યારે દવા વગરનો દિવસ

ખોખલા છે. જ્યારે બાકીનાં જીવોના શરીર મજબૂત છે. જેનાથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માનવનો ખોરાક ખોટો છે. બાકીનાં જીવોનો ખોરાક યોગ્ય છે. તમામ જીવો પોતાના માટે ભગવાને નિર્માણ કરેલ ભોજન જ આરોગ્ય છે. જ્યારે માનવી તેની સાન ભાન ગુમાવી, વૈજ્ઞાનિકોનાં કહેવાથી માંસ, મચ્છી, ઈંડા તેમજ દૂધ ખાવા લાગ્યો અને રોગિષ્ટ થવા લાગ્યો.

આ ઉપરાંત બીજી ભૂલ પણ વૈજ્ઞાનિકોનાં કહેવાથી માણસે કરી છે તે છે : ભોજનને આગ પર ચઢાવી ને રાંધીને ખાવાની. આવી ભૂલો અન્ય જીવો એ નથી કરી, માટે તે નિરોગી છે અને માણસ રોગિષ્ટ છે.

આમ, દૂધથી દુઃખ છે તેમ સમજવું તેજ હડાપણ છે. દૂધ ન ખાવાથી કેલ્શીયમ ની ઉણપ આવે, તેમ સમજવું તે મૂખાઈ છે.

**શંકા: ૧૦૯**

**નવી ભોજનપ્રથાથી સૌ સારા વાના થઈ ગયા છે. હવે શરીર માંસલ બને અને ફીગરપર્સનાલીટીવાળી બને તેવું કરવા શું કરવું ?**

**સમાધાન :-**

જેને આપણે પર્સનાલીટી ફીગર કહીએ છીએ તે રૂડો રૂપાળો માંસલ દેહ તે ભ્રામક પર્સનાલીટી છે તે ક્ષણિક છે. તે માત્ર બાહ્ય દેખાવ છે. જેની કોઈ જ કિંમત નથી, છતાં જંગલમાં રહેતા હાલના સન્યાસીઓ પણ માંસલ દેહની અપેક્ષા રાખતા હોય છે.

ઘરમાં રૂડી રૂપાળી આકર્ષક વહુ લાવીએ અને તે કુટુંબને વેરવીખેર કરી નાખે, તો તેવી પર્સનાલીટી શા કામની ? તેના બદલે ભલે કાળી કુબજા જેવી અઢા રેય અંગ વાંકા હોય, પણ સદ્ગુણી હોય, સૌના મન જીતી લઈ બધાને પ્રેમના અદૃશ્ય તાંતણે બાંધી રાખીને કુટુંબને કિલ્લોલતું રાખતી હોય, તો તેવી વહુ સૌ કોઈ પસંદ કરશે. તેનો બધા આદર કરશે. બેમાં કઈ પર્સનાલીટી સારી ?

ગાંધીજી, વિનોબા ભાવે, અબ્રાહમ લિંકન, મઘર ટેરેસાની પર્સનાલીટી કેવી હતી ? બાહ્ય દેખાવથી કોઈ મતલબ જ નથી. ગુણથી મતલબ છે. સદ્ગુણ સૌને ગમે છે, દુર્ગુણથી સૌ દૂર ભાગે છે. રૂપની અસર ક્ષણભંગુર ( અલ્પજીવી ) છે, જ્યારે ગુણની અસર ગહન ( દીર્ઘકાલીન ) છે જે મોત પછી પણ લાંબો સમય ટકે છે. એટલે જ તો ગુણીયલ વ્યક્તિને લોકો માન અને આદર સાથે હજારો વર્ષો પછી પણ યાદ કરે છે. સ્વાર્થી નો સંગાથ સગા-સંબંધીઓ પણ ઈચ્છતા નથી.

ખાટા કે તીખા પદાર્થો પણ યોગ્ય નથી. પછી ભલે તે વનસ્પતિજન્ય હોય. આવા પદાર્થો ઔષધિય ગુણો ધરાવનાર હોઈને જરૂર પડે ત્યારે થોડી માત્રામાં લઈ બંધ કરી દેવા જોઈએ તેને ભોજનમાં હંમેશનું સ્થાન અપાય નહીં

જે મન ભાવન હોય, સ્પર્શ, ગંધ, નયન રમ્ય, સ્વાદમાં સરસ હોય તેવું ભોજન શરીરના પોષણ માટે છે. આ રીતે જે ભોજન આપણને ભાવે અને ફાવે તે કુદરતી ભોજન કુદરતી રૂપે જ ખાવું જોઈએ. કોઈપણ પ્રક્રિયા કર્યા વગર તાજેતાજું ખવાય તે શ્રેષ્ઠ છે. ઉત્પાદનથી લઈને આરોગવા સુધી કોઈ જ પ્રક્રિયા થવી ન જોઈએ. એટલે કે કોઈપણ પ્રકારના ખાતર, પાણી, રસાયણો, જંતુનાશક દવાઓના ઉપયોગ વગર સહજ કુદરતી રીતે જ તૈયાર થયેલ વનસ્પતિ જન્ય આહાર જેમનો તેમ ખાવો જોઈએ. તેને ઘેર લાવીને સંગ્રહવો ન જોઈએ. તેને રસ પૂરો પાડતી ઘરતીથી અલગ કરતાની સાથે જ ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. પછી જેટલો સમય પસાર થતો જાય, તેટલા પ્રમાણમાં તેમાનાં સત્વો તત્વોનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. તેને છાલ ઉતારીને કે કાપીને હવામાં / સંપર્કમાં આવે તે રીતે ખૂલ્લો કરી નાખવાથી ઝડપભેર સત્વો / તત્વો હવામાં ચૂસાવા લાગે છે. આમ, પોતાની અનુકૂળતાએ સમારી રાખેલું ભોજન ભલે કાચું જ હોય, પણ સમય વિતતાં સત્વહીન બનતું જાય છે.

કાચી કોઈપણ વસ્તુ રાંધેલ તમામ વસ્તુને તેમજ માંસ – મચ્છી – ઈંડા – દૂધ – ઘીને ટક્કર મારે તેવી જ છે. જેથી જેને જે પસંદ હોય તે વનસ્પતિજન્ય આહાર લેવો જોઈએ.

શરીરની અદભુત રચના છે. કોઈ કાળું ખાય કે પીળું. સફેદ ખાય કે લીલું. વાદળી ખાય કે ગુલાબી કે પછી કોઈપણ રંગનું ખાય છતાં સૌનું લોહી લાલ જ બને છે. આમ, શું ખાઈએ તો લોહી લાલ બને ? તે અહીં અસ્થાને છે.

આ જ રીતે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે કોઈ માંસાહાર કરે કે શાકાહાર, વિટામીનયુક્ત ખાય કે પ્રોટીનયુક્ત. કાબોહાઈડ્રેટવાળું ખાય કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારનું છતાં સૌનું લોહી લાલ જ બને છે. એટલું જ નહીં. જન્મ પહેલા નક્કી થઈ ગયેલ ‘ બ્લડ ગ્રુપ ’ નું જ લોહી બને છે. વિટામીન ‘ એ ’ ગ્રુપનું, વિટામીન ‘ બી ’, ‘ સી ’, ‘ ડી ’ વગેરે ખાનારને તે મુજબનું લોહી તો પહેલેથી નક્કી થઈ ગયું તે જ બને છે. આમ, શરીર ખૂદ જે તે ગ્રુપનું લાલ રંગનું લોહી બનાવી લે છે. આથી ભોજન વિટામીન, પ્રોટીન, કેલ્શીયમ વગેરેને ધ્યાનમાં લઈને જોખી જોખી ને, ચૂંથી ચૂંથીને ખાવું જરૂરી નથી. સૌ કોઈને પોતાની પસંદનું જે તે સીઝનમાં જે તે પ્રદેશમાં જે કંઈ સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ હોય તે ખાવું જોઈએ.

ખાવામાં મોજ – આવવી જોઈએ. ભોજનથી પેટનો ખાડો પૂરવાનો નથી. ભોજન મોજશોખનું સાધન નથી. આપણા અંદર રહેલ ભગવાનની ઈચ્છાનુસાર તેમને મનગમતું ભોજન આપણે પૂરું પાડવાનું છે. “ મારા ભગવાનને હું જમાડું છું ” તેવા ભાવથી ભોજનની મોજ માણતા માણતા ખાવાનું છે.

આનાથી શરીર નિતાંત નિરોગી રહેશે. યુવાની લંબાઈ જશે. સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થશે. ( બ્યુટી પાર્લરની જરૂર નહીં રહે. દવા, દવાખાના, ડૉક્ટર, વૈદ્ય, એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંકચર, યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, પોઝિટીવ થીર્કીંગ, સ્વમૂત્ર, ગૌમૂત્ર, ગ્રહોનું નડતર, વાસ્તુદોષ, ભૂત-પ્રેત, સત્કર્મ – દુષ્કર્મ, પીરામીડ, કુત્રિમ હાસ્ય, મેગ્રેટ થેરપી, નેચરોપથી, કસરતો, મોર્નિંગ વોક, ઈવનિંગ વોક વગેરે જેવા અનેક વળગણો વિના પ્રયાસ છુટી જશે. )

નિરોગી રહેવા દવાખાનાઓની વણઝાર ઊભી કરી દીધી.

હવે જ્યારે એકપણ દવાખાનું નહીં હોય, એકપણ ‘ જીમ ’ નહીં હોય, એકપણ ‘ પથી ’ કે ‘ થેરપી ’ નું અસ્તિત્વ નહીં હોય, ત્યારે જ આપણે કહી શકીશું કે

“ **હવે માનવ સમાજ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે.** ” ભલે આપણને આ અશક્ય લાગે કે શેખચઢીના જેવું અવાસ્તવિક લાગે પણ તે જ સત્ય છે. ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં કોનાં દવાખાના છે ? કોણ યોગાસન કરે છે ? કોણ પ્રાણાયામ કરે છે ? કોણ પોઝિટીવ થીર્કીંગના કલાસીસ ભરે છે ? અને અવાસ્તવિક વિચારો પોતાના પર ઠોકી બેસાડે છે ? નિરોગી રહેવા આ અને આના જેવા અન્ય અનેક ઉપચારો માનવજાત અજમાવી રહી છે તે સર્વે ભ્રામક છે. સત્યની સમજનો અભાવ છે. જ્યારે સત્ય સમજાશે ત્યારે સ્પષ્ટ થશે કે નિરોગી રહેવા કોઈપણ પ્રકારની કોશિષ કરવાની જરૂર નથી. નિરોગી રહેવું તે શરીરનો સ્વભાવ જ છે, જો તેને તેની રીતે રહેવા દઈએ તો. આપણે આપણી ખોટી માન્યતાઓને આધારે જે જે ખોટા કામો કર્યા તેનું ફળ આખી માનવજાત ભોગવી રહી છે. સત્વરે જાગી જવાની જરૂર છે. જેટલું મોડું થશે તેટલું વધુ નુકસાન જ ભરપાઈ કરવાનું છે. લાખ પ્રયાસો છતાં તેમાંથી કોઈ બચાવી શકશે નહીં. સત્ય સમજી, સત્યના પ્રયોગો કરવાથી જ સાચા પરિણામો મળવા સંભવ છે. અન્યથા કૂચે મર્યા કરવાનું છે અને વધુ ને વધુ રોગના સકંજામાં સપડાવાનું છે.

“ અન્ન એવું મન ”. આજે અન્ન બગડેલ હોઈ ને માનવના મન પણ બગડયા છે. જેથી ઝઘડા... ઝઘડા... ઝઘડા. જ્યાં હોય ત્યાં વાદ – વિવાદ. આતંકવાદ, ત્રાસવાદ, નકસલવાદ, જ્ઞાતિવાદ, પ્રદેશવાદ, ભાષાવાદ, સંપ્રદાયવાદ

આથી હવે તર્ક અને દલીલોથી કોઈ પરિણામ નહીં મળે ઉલટાના વ્યર્થ ઘર્ષણ થશે.

હવે રસ્તો એક જ બચે છે : પ્રયોગનો.

મેં પ્રયોગ મારી જાત પર કરેલ છે. ઘરના દૂઝાણા હતા જેથી ગાય, ભેંસના દૂધ-ધી-માખણ-છાશ, માવા, મીઠાઈઓ વગેરે ખૂબ ખાધા. ઘરથી બહાર ભણવા ગયો ત્યારે પણ શુદ્ધ દૂધ-ધી-માખણ-છાશ ખાધા. આ ગાળા માં દાંત સડયા, પડયા. હાડકા પણ નબળા રહ્યા.

આજે વીશ-વીશ વર્ષથી ઘરમાં દૂધ આવતું જ નથી. દાંત તથા હાડકા સૂધર્યા. બરડમાંથી કોમળ બન્યા.

આથી ભાવિ પેઢી પર પ્રયોગો કર્યા. અમારા જ નાના છોકરાઓને દૂધ-ધીનો ખોરાક છોડાવી દીધો છે. નવજાત શિશુઓને પોતાની માતાના દૂધ સિવાય પારકી માનું દૂધ આપેલ નથી. આજે આવા બાળકો પણ આઠ-દશ વર્ષના થઈ ગયા છે. તેમને પણ દૂધ ન આપવાથી કોઈ જ નુકસાન થયું નથી. ઉલટાના ફાયદા અનેક થયા છે. સર્વાંગી વૃદ્ધિ સારી છે.

અનેક રોગીઓ પર પણ પ્રયોગો થયા છે. એસીડીટીવાળાની એસીડીટી ગાયબ થઈ ગઈ છે. બી. પી. , ડાયાબિટીસ, કબજાયાત, ખીલ, અલ્સરેટીવ કોલાઈટીસ, સાંધાના દુખાવા, હૃદય રોગ, માથાના દુખાવા, ઓસ્ટીઓ પોરેસીસ , દાંતના રોગો વગેરે તમામમાં ફાયદા થયા છે.

ગર્ભવતી મહિલાઓ, પ્રસુતાઓ અને પ્રસુતિ બાદ પણ દૂધ-ધીનો ખોરાક ન લેનારને કોઈ જ નુકસાન થયેલ નથી. ઉલટાના અનેક ફાયદાઓ થયા છે.

આ પ્રયોગના પરિણામોને કયું વિજ્ઞાન પડકારી શકશે ? આમ છતાં જેના બુદ્ધિના બારણા બંધ છે અથવા તો જેની બુદ્ધિ પ્રવર્તમાન વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલો થી બગડી ચૂકી છે તે હજુ પણ નહીં માને. તેમને મનાવવાની જરૂર પણ શી છે ? કમ-સે-કમ જે કોઈના મન મોકળા હશે તે ફેરવિચારણા કરી, સત્ય સમજી, જીવનમાં પ્રયોગ કરી, પરિણામ પરથી નક્કી કરી શકશે કે સાચું શું છે ?

દૂધ બાબતના ભ્રામક ખ્યાલોમાં ભમી જવાના બદલે એ જોવું જરૂરી છે કે કેલ્શીયમ મેળવવાના ખ્યાલથી દૂધ ખાનારના દાંત તેમજ હાડકા ખોખલા થયા છે . જ્યારે દૂધ ન ખાનાર હક્ટકટ્ટ છે. આમ કેમ ?

ભોજનથી શરીરનું નિર્માણ થયેલ છે. શરીર બિલ્ડીંગ છે જ્યારે ભોજન બિલ્ડીંગ મટીરીયલ છે. આથી ભોજનના પ્રકાર તેમજ ગુણવત્તા પર શરીરનું બંધારણ નબળું કે મજબૂત થઈ શકે છે. માનવ શરીર મજબૂત નથી ઉલટાના

કોઈને આપી છે. જરૂર છે તેનો યથોચિત ઉપયોગ કરવાની. હજારો વર્ષોથી બીજા ઉપર આધાર રાખવાથી હવે ડૉક્ટર વગરની દુનિયા, દવા રહિત દુનિયા, દુઃખ કે દર્દ રહિત દુનિયા માણસ કલ્પી પણ શકતો નથી. કોઈ એવું કહેવા જાય તો તેને પાગલમાં ખપાવી દે. પરંતુ હું છાતી ઠોકીને કહી શકું છું કે આ બધું જ સંભવિત છે. હજારો વર્ષથી કરેલી ભૂલો રાતો-રાત સુધરે નહીં તે હકીકત છે. પરંતુ આજથી જ જો સાચો રાહ પકડવામાં આવે, તો હજુ પણ પાછા વળી શકાય તેમ છે અને ઉપર જણાવ્યું તેમ દવા, દુઃખ, દર્દ રહિતની દુનિયા સહજ સ્વાભાવિક નિર્માણ કરવી એકદમ સહેલ છે.

દૂધ-ધીમાં ખૂબ જ પ્રમાણમાં કેલરી છે. એટલે કે દૂધ ખાવાથી શક્તિ આવે છે અને દૂધ ન ખાવાથી અશક્તિ આવે છે. આવા દૂધને લગતા ખ્યાલો આપણા સૂપર કોમ્પ્યુટરરૂપી મગજમાં ઘુસાડી દેવામાં આવેલ છે. પ્રોગ્રામિંગ કરી દીધેલ છે. ડેટા ફીડ કરી દીધેલ છે, ફાઈલો ખોલી નાખી સેવ કરી દીધેલ છે. જેથી હવે તેને ડીલીટ કરવું ખૂબ કપરું કામ છે.

આથી હવે આપણી સામાન્ય બુધ્ધિની મદદથી કંઈક સત્ય સમજવા કોશિષ કરીએ.

તમામ જીવોને શરીર ચલાવવા માટે વિટામીન, પ્રોટીન વગેરેની જરૂર તો પડે જ. તેમજ જેમને પણ હાડકા છે, દાંત છે તેને કેલ્શીયમની જરૂર તો પડે જ પછી ભલે તે શાકાહારી પ્રાણી હોય કે માંસાહારી પ્રાણી હોય. આ બધા પ્રાણીઓ તો પારકી માનું દૂધ પીતા જ નથી. તો તેને કેલ્શીયમની ઉણપ થવી જોઈએ. જેમ મહાકાય પ્રાણી, તેમ તેને દાંત પણ મોટા હોય, હાડકા પણ મોટા હોય, તેને વધુ કેલ્શીયમની જરૂર પડે. જેથી વધુ દૂધની જરૂર પડે. પરંતુ હાથી, ઘોડા, ગાય, ભેંસ, બળદ આ બધા કદાવર શરીરવાળા પ્રાણીઓ પણ દૂધ-ધીનો ખોરાક તો લેતા નથી. તો તેને કેલ્શીયમની ઉણપ થવી જોઈએ. પરિણામે તેમના દાંત – નબળા પડવા, હાડકા પોલા થવા વગેરે કેલ્શીયમની ઉણપથી થતાં રોગો થવા જોઈએ. પરંતુ હકીકત ઉલટી છે. તેમને કશી જ તકલીફ થતી નથી. ઉલટાના દાંત, હાડકા, મજબૂત અને નિરોગી છે.

જ્યારે માણસ જન્મે ત્યાંથી મરે ત્યાં સુધી દૂધ ખાય છે. આમ છતાં તેના હાડકા પોલા થાય છે, તેના દાંત સડી જાય છે, પડી જાય છે.

આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે દૂધથી આવા રોગો થાય છે. માટે પારકી માનું દૂધ હરગીજ ન ખાવું જોઈએ. દૂધની બનાવટો પણ ન લેવી જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિક છાંટવાળી માણસની બુધ્ધિ આ તર્ક જલદી નહીં સ્વીકારે તેની સામે અનેક મનઘડંત દલીલો કરશે.

જેવા અનેક ‘વાદ’ થી દુનિયા ત્રસ્ત છે. અશાંત દુનિયા શાંતિ ઝંખે છે. જેથી મંદિર, મસ્જિદ, ગુરુદ્વારા, ચર્ચમાં ભટકે છે. દવાખાનાઓનો જેટલો વ્યાપ વધ્યો તેટલો જ વ્યાપ મંદિર – મસ્જિદ – ગુરુદ્વારા – ચર્ચનો વધ્યો અને હજુ વધ્યે જાય છે. છતાં શાંતિ ક્યાં ? અશાંતિમાં જ વધારો થતો જાય છે. લોકો વધુ ને વધુ ડર, ભય, ચિંતાગ્રસ્ત છે.

આમ, વધુ મંદિરોથી શાંતિ મળવાનો ખ્યાલ પણ મોટો ભ્રમ છે.

જ્યારે માનવ સત્ય સમજીને સાચું ભોજન (કાચું વનસ્પતિ જન્ય ભોજન) ખાવા લાગશે, ત્યારે આપોઆપ મન બદલાઈ જશે. (વિના પ્રયાસ) ઝઘડા જ નહીં રહે. અશાંતિ જ નથી. જેથી શાંતિના પ્રયાસો કરવાની જરૂર નહીં રહે. જેથી મંદિરના નિર્માણની જ જરૂર નહીં રહે. જેમ રોગ ન રહેતાં દવાખાને કોણ જાય ? તેમ હવે અશાંતિ જ ન રહેતાં મંદિરે કોણ જાશે ? મંદિરની આવશ્યકતા જ ખતમ થઈ જશે. ધાર્મિકતાનો ડોળ / પાખંડ / પોતાની જાતને અને અન્યને છેતરવાનું જ હતી જશે. ધર્મ હવે ઘંઘો કે ઘતિંગ ન રહેતાં માનવ જીવન જ ધાર્મિક બની જશે. હવે ટીલા – ટપકા – ઘૂપ – દીપ – યજ્ઞ – હોમ – હવનની હવે જરૂરત કેવી ? હવે તો ધર્મ રંગે રંગમાં લોહીમાં ભળીને વહેતો હશે. હવે વિના પ્રયાસ ધાર્મિક જીવન જીવાતું હશે. પદ, પૈસો ને પ્રતિષ્ઠા માટે હવે માણસ માણસને છેતરશે નહીં. વિશ્વાસઘાતનો વિચાર પણ નહીં આવે. પ્રભુને પરેશાન નહીં કરે. આમ, જ્યારે સમાજમાંથી મંદિર – મસ્જિદ – ગુરુદ્વારા – ચર્ચની સંપૂર્ણ બાદબાકી થઈ જશે ત્યારે જ આપણે કહી શકીશું કે –

‘ હવે માનવ સમાજ સંપૂર્ણ ધાર્મિક છે. ’

આ જ રીતે હાલની શિક્ષણપ્રથા અને દેડકા, સસલા, કૂતરા, બિલાડા, માખી, મચ્છર વગેરે નિર્દોષ જીવોનો ભોગ લઈને ચાલતી તમામ પ્રયોગ-શાળાઓવાળું વિજ્ઞાન આ પૃથ્વી પરથી હતી જશે, ત્યારે જ આપણે કહી શકીશું કે –

‘ હવે માનવ સમાજ સંપૂર્ણ જ્ઞાની છે. ’

આમ, શું ખાવું તે એટલું મહત્વનું નથી. સત્ય સમજવું જરૂરી છે. તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી અને લાંબા જીવનથી ફાયદો શું ? આવું જીવન તો અન્ય સર્વે પ્રાણીઓ જીવે જ છે.

કૂતરા – બિલાડા – ભૂંડ જેવું જીવન જ આપણે જીવવું છે. ?

માનવતાની શરૂઆત અહીંથી થાય છે. તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી અને લાંબા આયુષ્યની કોઈ જ કિંમત નથી, જો તે પશુ જેવું જીવાતું હોય.

માણસે પોતાની જાતને સવાલ કરતા રહેવું જોઈએ કે હું કોણ છું ? મારું જીવન શા માટે છે ? માનવ દેહની અગત્યતા શું છે ? દેવોને પણ દુર્લભ એવો માનવદેહ મળ્યો છે તો તે માત્ર તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી અને લાંબુ જીવવાથી સાર્થક થશે ખરો ?

જે કોઈ પામી ગયેલ છે તે સૌએ એક જ વાત કરી છે :

“ આત્માને ઓળખો. ” ગંગા સતિ પણ એ જ કહે છે :

“ આત્માને ઓળખ્યા વિના રે લખ ચોર્યાસી ફેરા નહીં રે મટે... ”

આ છે : ‘ સ્વદર્શન ’

શરીર તો એક સાધન છે. તેની જાળવણી ચોકકસ સારી રાખવી જોઈએ. પણ તેમાં આસક્ત ન થવાય.

રામચરિત માનસમાં આ વાત સારી રીતે સમજાવી છે :

**બડે ભાગ્ય માનુષ તનુ પાવા,**

**સૂર દુર્લભ સબ ગ્રથન્હી ગાવા.**

**સાધન ધામ મોક્ષ કર દ્વારા,**

**પાઈ ન જેહી પર લોક સંવારા.**

અહીં માનવદેહની અગત્યતા સમજાવી છે. અને તેની સાર્થકતા પણ સમજાવી છે. જ્યારે બીજી જગ્યાએ :

**“ છીતી, જલ, પાવક, ગગન, સમીરા,**

**પંચ રચિત યહ અધમ સરીરા. ”**

આવું કહીને ભગવાન શ્રી રામચંદ્રજી પોતાના સ્વમુખે વાલી પત્ની ‘તારા’ ને આશ્વાસન આપતાં જણાવે છે કે આ પંચ તત્વનો બનેલું ‘ અધમ ’ શરીર છે. તેમાં આસક્તિ શા માટે ?

આથી શું ખાવું, શું ન ખાવુંમાં જીવન વ્યતિત કરવાને બદલે માનવજીવન નું મૂલ્ય સમજીને તેને સાર્થક બનાવવામાં લાગી જવામાં જ ડહાપણ છે.

**શંકા: ૮૮**

**કાચું ખાવાથી મેટાબોલીઝમ પર કંઈ અસર ન થાય ?**

**સમાધાન :-**

ઉપરોક્ત સવાલ એક કથાકારે કરેલ. તેઓનું કહેવાનું હતું કે તેઓ પણ કાચું તો ખાય જ છે પરંતુ વિશેષ જાણવાની તમન્ના છે.

અહીં એક વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે માનવજાત પર હાલનાં વિજ્ઞાનની કેટલી અસર છે ?

ગર્વિષ્ટ અને ઘમંડી બની દરેક બાબતને વિજ્ઞાનથી નક્કી કરી રહ્યો છે. પરંતુ જેનો આધાર પોતે લીધો છે તે વિજ્ઞાન જ ખોટું છે તેની નથી તો તેને ખબર કે નથી તો તે માનવા તૈયાર. આવી કદંગી હાલતમાં જીવતો અને પોતે જે જાણે છે તે જ સાચું બાકીનું ખોટું તેવો પૂર્વગ્રહ પીડિત માણસ નવું કશું જ જાણવાની ક્ષમતા જ ગુમાવી બેઠેલ છે અને તે જ પોતાની પરેશાનીનું મુખ્ય કારણ બની ગયું છે.

દૂધ બાબતે પણ સત્યની સમજ કેળવવી આવશ્યક છે.

સૌ પ્રથમ તો એટલું સમજવું સાવ સહેલું છે કે જ્યારે જરૂર હતી ત્યારે માતા મારફત બાળકને ભગવાને દૂધ આપ્યું. હવે દૂધની જરૂરિયાત ન રહેતાં દાંત આપીને દૂધ બંધ કર્યું.

બીજું – દૂધ જે કોઈને આપેલ છે તેને તેના બાળક માટે આપેલ છે અન્ય કોઈ પણ માટે નહીં. સૃષ્ટિમાં કોઈપણ પ્રાણી પારકી માનું દૂધ પીતું નથી.

આપણી માતાનું દૂધ આપણા માટે હતું ત્યાં સુધી જ આપણો અધિકાર હતો. હવે માતાને બીજું સંતાન થાય, ત્યારે આપણી જ માતાના દૂધ પર આપણો અધિકાર રહેતો નથી. હવે તે દૂધ બીજા સંતાન માટે જ છે.

આમ, આપણી માતાના દૂધ પર જ જો આપણો અધિકાર ન રહેતો હોય, તો પારકી માના દૂધ પર આપણો અધિકાર શી રીતે હોઈ શકે ? છતાં કોઈનો અધિકાર છીનવી લેવો તે ઘોર અન્યાય અને મહાપાપ છે. પાપનું ફળ છે : દુઃખ.

આવા તો અનેક તર્કોથી સમજી શકાય તેમ છે કે દૂધ ખાવું ખોટું છે. પારકી માનું દૂધ સંપૂર્ણ આહાર કે અમૃત નથી પણ ઝેર છે. ( નુકસાનકારી છે. )

પરાધિન બુધ્ધિવાળા આપણા મગજમાં એક એવું ભૂત ઘુસાડી દેવામાં આવ્યું છે કે –

“ દૂધ ન લેવાથી કેલ્શીયમની ઉણપથી અનેક રોગો થઈ શકે છે. ”

આ ઉપરાંત –

દૂધ સંપૂર્ણ આહાર છે.

હવે જો આવા મિથ્યા ઘમંડમાં જ રાચ્યા કરવું હોય, તો તેને બીજો કોઈ રસ્તો મળવો અસંભવ છે. ભગવાન ખુદ આવીને સમજાવશે તો પણ સમજવા તૈયાર નહીં થાય.

અમીબા જેવા સુક્ષ્મ જીવને કે પછી કીડામંકોડાને પણ સામાન્ય બુધ્ધિ ભગવાને આપેલ છે અને તેનો યથાર્થ ઉપયોગ કરીને તે સુખેથી નિરોગી પૂરું આયુષ્ય જીવે છે. તો શું માણસ પણ તે રીતે ન જીવી શકે ? શું તેને ડૉક્ટર્સ, વૈદ્યકે અન્યના સહારાની જરૂર પડે જ તેવું જરૂરી ખરું ? હરગીજ નહીં. સૌ કોઈ પોતપોતાની સમસ્યા ઉકેલવા સક્ષમ છે. તે માટે જરૂરી પૂરી સમજ ભગવાને સૌ



પ્રયાસ વિશ્વમાં ક્રાંતિ આવી જશે. પરંતુ આ માટે કોઈકે તો પ્રયાસ કરવા પડશે ને? સૌ કોઈ ગાડરીયા પ્રવાહમાં જોડાઈને ‘ આગે સે ચલી આતી હૈ ’ એમ ડર, ચિંતાથી મરતા – મરતા જીવ્યા કરીશું અને નવું જાણવાની હિંમત જ નહીં કરીએ તો આપણી ભૂલ કઈ રીતે પકડી શકાશે? ભૂલ છે એ તો હકીકત છે. નહીં તો આવા માઠા દિવસો જોવાનો વારો જ ન આવત. ભૂલ ક્યાં થઈ તે શોધવાની, સમજવાની અને પ્રયોગ કરી પરિણામ મેળવી ભૂલ સુધારવાની જવાબદારી આપણા શીરે છે. બહારની દુનિયાનો તો કોઈ આવીને બતાવી જવાનો નથી. આથી હિંમત કરીને આગળ આવવું પડશે. ડૉક્ટર્સ કહે તે કંઈ બ્રહ્મ વાક્ય નથી. તે પણ માણસ છે. ‘ માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર. ’ આથી હવે એ ભૂલ શોધવી તે જ હાલના સમયની તાતી જરૂરિયાત છે. અને તે ભૂલ કોઈક શોધી આપશે તેવી આશાએ રહીને સમય બગાડવા જેટલો સમય હવે આપણી પાસે નથી.

‘ સ્વર્ગે જવું છે તો પોતાએ જ મરવું પડે. ’

‘ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ’ કોઈ મરે અને સ્વર્ગ સુખ આપણને મળે તેવું સંભવ નથી. તેવી આશા રાખીએ તો નિરાશ જ થવાય.

‘ પારકી આશા, સદા નિરાશ. ’ આથી જેને જે માનવું હોય તે માને. આપણે આપણી માન્યતાની ફેર વિચારણા કરીએ. લેબોરેટરીમાં પરિક્ષણો કરી કરીને વૈજ્ઞાનિકો જ સંશોધન કરી શકે અને આમ જનતાએ તેનું આંધળું અનુકરણ કરવું તેના જેવી મુખાઈ બીજી એકેય નથી. કોઈની પાસે એવો ઈજારો નથી.

નિરોગી દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે જરૂરી સામાન્ય બુદ્ધિ સર્જનહારે તેના તમામ સર્જનને આપી છે. અમિબા જેવા સૂક્ષ્મ જીવોથી હાથી જેવા મહાકાય પ્રાણીઓ નિરોગી જીવન જીવી રહ્યા છે. તે સામાન્ય રીતે બિમાર પડતા નથી અને નાની મોટી બિમારી આવી પણ ગઈ તો તેનો ઉકેલ શોધવા તે કોઈ વૈદ્ય, ડૉક્ટર, યોગગુરૂ, એક્યુપ્રેશરીસ્ટ, એક્યુપંકચરીસ્ટ, નેચરોપેથ વગેરે કોઈની પાસે દોડી જતા નથી. જ્યારે સર્જનહારનું સર્વોક્ષુષ્ટ સર્જન માનવ પ્રાણી જેને સર્જકે વિશિષ્ટ બુદ્ધિ આપી છે તે પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાના બદલે બીજાનો સહારો લેવા દોડી જાય છે. આમ, બુદ્ધિનો યથોચિત ઉપયોગ ન કરવાને કારણે તેની બુદ્ધિ જ બેર મારી ગઈ છે. સાર-અસારા નું હવે તેને ભાન જ નથી. હવે તે પરાવલંબી / પરાધિન બની ગયો છે. બીજાનું એંદુ ( વૈજ્ઞાનિકોએ જે આપ્યું તે સાચું માની લઈને તેને જ બ્રહ્મ વાક્ય સમજીને તેને જ વાગોળ્યા કરે છે આ વૈજ્ઞાનિકનું એંદુ પોતે ખાઈ રહ્યો છે ) ખાવાથી પોતાની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ છે. પોતે સ્વતંત્ર રીતે કંઈ વિચારવાને સક્ષમ જ નથી રહ્યો. વિટામીન, પ્રોટીન, કેલ્શીયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ, લવણ... વગેરે જેવા ભ્રામક નામોની ભ્રમજાળમાં ફસાઈ

શાસ્ત્રોની જેટલી જાણકારી છે તેનાથી વિશેષ વિજ્ઞાનની જાણકારી છે તેવું પણ કહી શકાય. અથવા તો શાસ્ત્રો પર જેટલો વિશ્વાસ છે તેનાથી વધુ વર્તમાન વિજ્ઞાન પર વિશ્વાસ છે તેવું પણ કહી શકાય.

આપણા વિજ્ઞાને મેટાબોલીઝમની જેવા જ એનાબોલિઝમ, કેટા બોલીઝમ વગેરે નામો આપેલ છે.

માણસની એક વ્યાખ્યા કોઈ ચિંતકે આવી કરી છે :

“ સરળ બાબતને ગુંચવી નાખવી પછી તેને ઉકેલવામાં જીવન ખર્ચી નાખવું. ”

આ માણસજાતની હાલના સમયની વિચારધારા છે. તેની સમક્ષના તમામ કોયડાનો ઉકેલ તે આવી વિચારધારાના સહારે જ ઢૂંઢે છે. જેથી તમામ ક્ષેત્રે તે સમય, શક્તિ અને પૈસા વેડફીને પણ કશું મેળવવાનાં બદલે બધું જ ગુમાવે છે.

ભગવાને આપેલ શરીરરૂપી યંત્રને ભગવાનનાં કાયદા કાનૂનને નેવે મૂકીને પોતાને મન ફાવે તે રીતે વર્તીને માણસ જાતે પોતાનો દેહ રોગિષ્ટ બનાવ્યો. આમ, સરળ બાબતને ગુંચવી મારી.

હવે રોગોનું કારણ, નિવારણ શોધવામાં જન્મ જન્માન્તરોથી જીવન વ્યર્થ વેડફ્યે જાય છે. કશું જ ધાર્યું પરિણામ ન મળતું હોવા છતાં આ ઉલટી દિશાની મથામણનો પરિપાક તે છે :

વિટામીન, પ્રોટીન, ક્ષારો, કાર્બોહાઈડ્રેટ, વગેરે... વગેરે...

તે જ રીતે એનાબોલીઝમ, કેટાબોલીઝમ, મેટાબોલીઝમ વગેરે...

સૃષ્ટિના સર્જનહારે અનેક જાતના જીવો બનાવેલ છે જેને આપણે ચોર્યાશી લાખ યોની કહીએ છીએ. તેમાંની એક એટલે માનવ યોની. કોઈપણ યોનીના જીવો આવા ‘ ઈઝમ ’ ની ચિંતા કરતા નથી. આમ છતાં તેમનાં તમામ ‘ ઈઝમ ’ યોગ્ય રીતે કાર્યરત છે. તેમને તમામ ઘટકો પોતાના ભોજનમાંથી વિના પ્રયાસ મળી રહે છે. જ્યારે માણસ આવું બધું મેળવવા હજારો વર્ષોથી વ્યર્થ પરિશ્રમ કરી રહેલ છે. પરિણામે રોગ, અશક્તિ, અલ્પાયુ વગેરે મેળવે છે અને છતાં ખૂબી તો એ વાતની છે કે તે વિચારતો પણ નથી કે આટલાટલા પ્રયાસો છતાં નિષ્ફળતા કેમ? એટલું જ નહીં તે ઉલટું વિચારે છે કે તે જે કંઈ કરી રહેલ છે તે જ યોગ્ય છે.

હિન્દુ ઈઝમ, ક્રિશ્ચિયનિઝમ, મુસ્લિમીઝમ, શીખીઝમ, જૈનીઝમ, કાસ્ટીઝમ, વગેરે અનેક ‘ ઈઝમ ’ પણ માનવજાતની ઉપરોક્ત વિચારધારાની જ નીપજ છે. જેનાથી ‘ વસુદૈવ કુટુંબકમ્ ’ ની ભાવના લુપ્ત થઈને માનવજાતને પીંખી નાખીને વેરવિખેર કરી નાખી.

આમ, ‘ ઈઝમ ’ એ માત્ર રોગોનું નહીં પણ તમામ દુઃખોનું કારણ છે. આનો ઉપાય ઈલાજ, જાદુઈ ચિરાગ એટલે કે ‘ ઈઝમ ’ એ છે :

‘ કાયું તે સાચું ’

થોડું થોડું પણ વારંવાર ખાવું તેવી સલાહ આપવામાં આવે છે તેમાં કેટલું તથ્ય છે ?

સમાધાન :-

કોઈપણ સિસ્ટમમાં કેવી વ્યવસ્થા (ગોઠવણ ) છે તેને અનુરૂપ વર્તવું જરૂરી હોય છે.

ઈલેક્ટ્રીસીટીનો દાખલો લઈએ તો ઈલેક્ટ્રીસીટીનો સંગ્રહ શક્ય નથી. આથી વપરાશ મુજબ વીજ ઉત્પાદનમાં સતત વધ-ઘટ કરતી રહેવી પડે છે. ઈલેક્ટ્રીસીટીનું બીજું સ્વરૂપ છે : બેટરી. બેટરી એ ઈલેક્ટ્રીસીટી સ્ટોરેજ કરવાનું સાધન છે. જેથી એક વખત બેટરીને ચાર્જ કરી દઈએ તો પછી તેની ક્ષમતા મુજબ વીજ વપરાશ થઈ શકે છે.

પાણીની બાબતે પણ તેવું થઈ શકે. પાણીના વપરાશના પ્રમાણમાં મોટર-પંપ ચાલુ કરીને કૂવામાંથી પાણી કાઢી શકાય. તે સિવાયની વ્યવસ્થામાં સ્ટોરેજ ટેન્ક રાખવામાં આવે છે. જે ભરી લેવાય અને જરૂર મુજબ વપરાય.

માનવદેહમાં શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા એ સંગ્રહ ન થઈ શકે તેવી વ્યવસ્થા છે. માટે શ્વાસોચ્છવાસ સતત ચાલુ જ રહે છે.

ભોજન વ્યવસ્થા માટે હોજરી એ સ્ટોરેજ ટેન્ક છે. જેમાં ભોજન ભરી લેવામાં આવે છે. પછી તેનો વપરાશ થાય છે.

અન્ય વ્યવસ્થા અને માનવદેહની સ્ટોરેજ વ્યવસ્થામાં થોડો પાયાનો તફાવત છે. આગળના ઉદાહરણોમાં ઈલેક્ટ્રીસીટી, પાણી વગેરેનો જથ્થો જે સ્થિતિમાં જમા કરેલ છે તેની તે જ સ્થિતિમાં વપરાય છે. તેમાં કોઈ પ્રક્રિયા થતી નથી. જ્યારે ભોજન જે સ્થિતિમાં ભર્યું તેની ઉપર ભોજનના પ્રકાર મુજબની પ્રક્રિયા થાય છે. ઘણા જુદા જુદા પાયક દ્રવ્યો ભળે છે અને શરીરને જરૂરી માલ તે ફેક્ટરીમાં તૈયાર થાય છે. ત્યારબાદ તેનો વપરાશ થાય છે. જેમાંથી રક્ત, માંસ અને મજજા બને છે. જેનાથી શરીરનું બંધારણ થાય છે. તેમજ ઘસારો પૂરાય છે. જે શક્તિ ભોજનને ચાવવા, પચાવવા, ઘસારો પૂરવા માટે વપરાય છે તે જ મળ ના નિકાલ માટે પણ વપરાય છે. જેથી તબક્કાવાર એક પછી એક ક્રમાનુસાર કામ ચાલે છે. આમ, આ શક્તિ એક કામમાંથી મુક્ત થાય ત્યારે બીજું કામ હાથ ધરી શકે. આવા તો અનેક કામ તેણે કરવાના હોય છે. આ રીતે જોતાં હોજરીમાં નાખેલું ભોજન પચે, કચરો બહાર નીકળે તેનું લોહી-હાડ-માંસમાં રૂપાંતર થઈ જાય પછી બીજું આવર્તન શરૂ થાય ત્યારે ફરી ભોજન ભરવું જરૂરી પડે. આમ,

ઉનાળામાં દ્રાક્ષ, ટેટી, કેરી, ટમેટા, પાલખ કે અન્ય કોઈ શાક, ભાજી - પાન ફળ-ફળાદી કુદરતી સ્વરૂપે જ ખાઈએ , તો તેમાં પ્રચુર માત્રામાં પાણી હોય છે. જેથી બહારના પાણીની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

આમ છતાં પાણી ન પીવું કે ઓછું પીવું તેવો પણ કહેવાનો ભાવ નથી તે પણ સમજી લેવું જરૂરી છે. કોઈપણ કારણસર ક્યારેય પણ શરીરની જરૂરીયાત ઉભી થાય તો તે સંતોષવા જરૂરી માત્રામાં પાણી પીવું આવશ્યક છે. પરંતુ કોઈપણ ખ્યાલથી વધારે પડતું પીવાતુ પાણી શરીરને નુકશાન કરે છે.

દૂધ ન ખાઈએ તો કેલ્શીયમ ક્યાંથી મળે ? ડૉક્ટરો બહુ ડરાવે છે: દૂધ છોડી દેશો તો કેલ્શીયમની ઉણપથી અનેક પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ થશે. તો શું કરવું ?

સમાધાન :

ડૉક્ટર્સ જે ભણ્યા છે તેને આધારે જે જાણે છે તે આપણને કહે છે, તેમાં તેનો શું વાંક ? જ્યારે તેમને સત્ય સમજાશે ત્યારે તે પણ દૂધ ન લેવાની સલાહ આપશે. આજે ઘણા વૈદ્યો અને ડૉક્ટર્સ જેમને સત્ય સમજાઈ ગયું છે તેઓ દૂધની મનાઈ ફરમાવી રહ્યા છે. ડૉક્ટર્સના મનમાં જે ખ્યાલ તેમણે લીધેલ શિક્ષણથી મળ્યો છે તે શિક્ષણ જ ધરમૂળથી ભૂલ ભરેલ છે, પણ તે કોણ સ્વીકારવા તૈયાર થશે ? કોઈ સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે, પણ સત્ય હંમેશા સત્ય જ રહે છે. તેને કોઈ બદલી શકતું નથી. આજ સુધી સમાજે ડૉક્ટર્સના કહેવા મુજબ જ કર્યું છે અને હજુ કર્યું જાય છે. તેનું પરિણામ નજર સમક્ષ જ છે. રોગો દિન-પ્રતિદિન વધતા જ જાય છે. જેનો સ્પષ્ટ અર્થ એ થાય કે ડૉક્ટર્સની માન્યતાઓ ભૂલ ભરેલી છે અને તે માન્યતાઓ જ્યાંથી તેમને મળી તે શિક્ષણ ભૂલ ભરેલ છે અને તે શિક્ષણ નો જન્મ આપનાર વૈજ્ઞાનિકો પણ રોગિષ્ટ હતા, ડૉક્ટર્સ પણ રોગિષ્ટ છે અને તેને અનુસરનાર આખો સમાજ, સન્યાસીઓ શીખે બિમાર છે. અહીં કોઈનો વાંક કાઢવાનો કે દોષ જોવાનો ભાવ નથી. પરંતુ સત્યની શોધ છે. સાચું શું ? તે જાણવું તો પડશે જ ને ? નહીં તો આના આ ખોટે રસ્તે ચાલ્યા જ કરશું, તો ભવિષ્ય વધુ ભેંકાર હશે. માટે જેમણે પોતાના બુદ્ધિના બારણા બંધ કરી દીધા છે તે ભલે બંધ રાખે ભગવાન સૌને સદ્બુદ્ધિ આપે કે સૌ કોઈ સત્યના પ્રયોગો પોતાની જાત પર કરે અને જે પરિણામ મળે તેના પરથી પોતાના પ્રવર્તમાન માન્યતા સાચી છે કે ભૂલ ભરેલી તે નક્કી કરે, પછી તો આપોઆપ વર્તન બદલાશે અને નવા પરિણામો મળતાં નવા પરિણામો નક્કી થશે. જેથી વિનો

હોય છે. ભાવે ખૂબ પણ ખાઈ શકે નહીં, જેથી દુઃખી રહ્યા કરે, અસંતુષ્ટ રહે. ખાય તો પણ બીતા બીતા જેથી સાચો આનંદ માણી ન શકે.

માન્યતા અનુભવનો નિયોડ હોય છે.

કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધતું હોય, તો જ આવી માન્યતા બંધાઈ હોય તે સ્વાભાવિક છે.

પરંતુ આનાથી ઉલટો એવો અમારો અનુભવ છે. અમે કેરી તથા કેળાનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. છતાં વજન પર કોઈ અસર થતી નથી. ત્રણ વર્ષનો અમારો એક છોકરો છે જે હંમેશ ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ કેળા ખાય છે. છતાં વજન વધતું નથી.

આવા અનેક લોકોના અનુભવો છે. પરંતુ પાયાનો તફાવત એ છે કે આ તમામ નવી ભોજનપ્રથાને અનુસરી રહ્યા છે.

આપ પણ પ્રયોગ કરી શકો છો અને પરિણામ જોઈ શકો છો.

**શંકા:**

૧૦૭

**ઉનાળામાં તો વધારે પાણી પીવું જ જોઈએ ને ?**

**સમાધાન :-**

પાણીની જરૂરિયાત શરીરની છે. તેને ઋતુ સાથે લેવા-દેવા નથી. જો શરીર માગે તો પાણી આપવું જોઈએ. શિયાળામાં જરૂર પડે તો શિયાળામાં અથવા ઉનાળા કે ચોમાસામાં જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે પાણી આપવું જોઈએ અને તે પણ જરૂરત મુજબનું. નહીં વધુ કે નહીં ઓછું.

અમારી સાધના વીશ થી વધુ વર્ષથી ચાલુ છે. અમારી પાણીની જરૂરિયાત ઋતુ આધારિત નથી રહી. કોઈપણ ઋતુમાં હવે પાણીની જરૂરિયાત એટલી ઓછી થઈ ગઈ છે કે કલ્પી ન શકાય. એવું કહી શકાય કે અમો ભાગ્યે જ પાણી પીએ છીએ. આવું અમારા માટે જ છે તેવું નથી. જે કોઈ સાધના કરે છે તે સૌ માટે છે.

સાઉથ આફ્રિકન સાધક એસી હોનીબોલ પણ પોતાના અનુભવ આધારિત પુસ્તક ‘ હું ફળાહારથી જીવું છું ’ માં જણાવે છે કે તે પણ ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે.

આમ, ભોજન બદલતા પાણીની જરૂરિયાત બદલાઈ જાય છે.

આપણે કુદરતી ભોજન કુદરતી સ્વરૂપે જ આરોગીએ, તો તે વધારાનું પાણી માગતું નથી. ઉલટાનું આવું ભોજન પોતે જ શરીરને જોઈતું પાણી પૂરું પાડે છે.

કુદરતે કરેલ પાચન રચના મુજબ જ્યાં સુધી ફરીથી શરીર ન માગે ત્યાં સુધી પેટમાં કશું જ પધરાવવું જોઈએ નહીં.

હવે માની લો કે થોડી થોડી વારે ખાવાની આદત પાડીએ તો શું થાય તે ચકાસીએ.

જેમ કોઈ ફેક્ટરીમાં એક લોટ તૈયાર થવાની રાસાયણિક પ્રક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે તેમાં ફરી તેનો તે અથવા બીજો માલ નાખવામાં આવે તો તે પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે નહીં થાય જેથી ઉત્પાદન બગડશે. સામાન્ય સમજથી એવું સમજી શકાય કે લાપસીનું આંધણ મૂક્યું છે. તે પૂરેપૂરી રંધાય રહે તે પહેલાં ફરી તેમાં બીજો લોટ ઉમેરવામાં આવે તો સ્વાભાવિક જ લાપસી સારી ન બને અધકચરી રહે.

એક દલીલ એવી પણ થઈ શકે કે તે લાપસી રંધાય જાય પછી બીજી લાપસી મૂકીએ. તો તો કંઈ વાંધો નહીં ને ?

૧૦૦૦ વ્યક્તિ માટે રસોઈ બનાવવાની છે. એકી સાથે રસોઈ બનાવવાથી નીચે મુજબના ફાયદાઓ મળે :-

સમય તેમજ બળતણનો ઓછો બગાડ થાય.

એકઘાટું ભોજન સૌને મળે.

રસોયો વહેલો ફી થાય, તો બીજા કામમાં ધ્યાન આપી શકે. આવું જ વારંવાર થોડું થોડું ખાવાની બાબતે સમજી શકાય.

વારંવાર ખાવાથી પાચન પ્રક્રિયાને માઠી અસર પડે. જો આગલું ભોજન ન પચી ગયું હોય અને નવું ભોજન લેવામાં આવે તો પાચન પ્રક્રિયા ખોરવાઈ જાય. નવું ભોજન કંઈક બીજું લીધું હોય તો વળી નવા રસાયણો પેદા કરવા પડે. આમ, ભોજન શક્તિ પચાવવાનાં કામમાંથી જ ઊંચી ન આવે, તો અન્ય કામો રોકાઈ જાય. જે શરીરને સરવાળે માઠી અસર પહોંચાડે.

માની લઈએ કે આગલું ભોજન પચી ગયું અને હવે નવું ભોજન લેવામાં આવે, તો ફરી પાચન પ્રક્રિયામાં પ્રાણશક્તિએ લાગેલ રહેવું પડશે. જેથી ૧૦૦૦ ની રસોઈ એકી સાથે ન કરતાં કટકે કટકે કરવામાં આવતાં રસોઈઓ તેમાં જ રોકાઈ રહે તેવું પ્રાણશક્તિ માટે બને. જેથી તે સિવાયના અનેક કાર્યોને માઠી અસર પડે. જેમ કે નિષ્કાસનમાં ધ્યાન ન આપી શકે, તો કબજિયાત થાય. વગેરે.

શિવજીના પોઠીયાની વાત મુજબ ત્રણ વખત ન્હાવું, એક વખત ખાવું. એમ ભગવાને હોજરીનું કદ દિવસમાં એક વખત માટે જરૂરી હોય, તેટલું આપેલ હશે તેવું સમજી શકાય. જેથી આખો દિવસ કામકાજમાં વ્યસ્ત રહીને રાત્રે સૂતા પહેલાં ભોજન અને તે પણ કાચું જેવું ભગવાને આપણા માટે આપેલ છે તેના તે જ રૂપે લેવું જરૂરી છે.

આમ, વારંવાર થોડું થોડું ખાતા રહેવાને બદલે દિવસમાં રાત્રે એક જ સમયનું ભોજન યોગ્ય લેખાય.

શંકા: ૧૦૦

### હૃદયની દિવાલનું કાણું શી રીતે પુરાય ?

સમાધાન :-

ઉપરોક્ત સવાલ પેરીસથી એક ભાઈએ ફોન પર પૂછેલ. તેમને શંકા રહેતી હતી કે એવું તે શું થાય કે કાણું બુરાઈ જાય ? ઓપરેશન કરી, ત્યાં કંઈ એવો માલ લગાડી, સીલ કરી દેવામાં આવે, તો કાણું બુરાઈ તે સમજી શકાય. પણ કંઈ જ કર્યા વગર માત્ર નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી હૃદયની દિવાલનું કાણું પૂરાતું હોય, તો શરીરમાં અન્ય જેટલી જગ્યાએ કાણા હોય, તે કાણા પણ બુરાઈ જવા જોઈએ ને ? જેમ કે ચામડીનાં છીદ્રો, મળદ્વાર, મૂત્રદ્વાર વગેરે.

આ તર્ક પણ પ્રથમ દષ્ટિએ એકદમ બુદ્ધિગમ્ય જ લાગે તે હકીકત છે. આપણી બુદ્ધિ, મન, ઈન્દ્રિય, ચિત્ત વગેરેની મર્યાદા છે. તે બધું જ પકડી શકતી નથી. જેમ તમામ સાધનો / યંત્રોની એક મર્યાદા આવી જતી હોય છે.

રામચરિત માનસમાં જણાવાયેલ છે કે -

“ પ્રકૃતિ પાર પ્રભુ સબ ઉર બાસી. ” દરેકના દેહમાં પ્રભુ વાસ કરી રહેલ છે, છતાં પ્રકૃતિ પાર છે. તે સ્થૂળ દેહ કે સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો વગેરેની પહોંચની બહાર છે. તેનાથી પકડી શકાય તેમ નથી.

ગીતાજીમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : “ અહમ્ વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનામ્ દેહમ્ આશ્રિત : ”

દરેક પ્રાણીનાં દેહનો આશરો લઈને હું વૈશ્વાનરરૂપે રહેલ છું.

આમ છતાં આપણે કોઈ ક્યાં તે પરમ તત્વને પકડી શકીએ છીએ ?

તે ભાઈને મેં ફોન પર દેશી ભાષામાં સમજાવી દીધું કે :

મકાન બનાવતી વખતે કોઈ દિવાલમાં કોઈ હેતુથી કે ભૂલથી એક કાણું રહી ગયેલ. હવે તમને એમ થાય છે કે આ કાણું બુરાવી દેવું છે. તો તમે શું કરશો ? સ્વાભાવિક જ તેનો બનાવનાર ( કડીયો ) ને તમે તે કામ સોંપશો. અને તે કહે તેવી કામ કરવામાં જરૂરી સુવિધા કરી આપશો. હવે તે કડિયાએ જોવાનું છે કે - કાણું કઈ રીતે બૂરવું ? તગારું, રેતી, સિમેન્ટ, ચુનારડું વગેરેથી જરૂરી માત્રામાં મિશ્રણ કરી તે કાણું બૂરી દેશે. પ્લાસ્ટર પણ કરી દેશે અને દિવાલ જેવી દિવાલ બનાવી દેશે.

તે જ રીતે કપડામાં કાણું બૂરવું હોય તો દરજીને આપવાનું રહે. પછી દરજી કઈ ‘ ટેકનીક ’ અજમાવે છે તે દરજીનો વિષય છે, આપણો નહીં.

૫૮ કિ.ગ્રા. આસપાસ સ્થિર રહે છે. હવ સૌ કોઈ મારી હિંમતને દાદ આપે છે અને મને અનુસરવા લાગ્યા છે. આવું જ જે કોઈ વળગી રહ્યા છે તે સૌના કિસ્સામાં પણ છે.

સાઉથ આફ્રિકાનાં શ્રીમતિ એ. સી. હોનીબોલ નો અનુભવ પણ એવો જ છે. તેમનું વજન ૩૦ કિ.ગ્રા. થઈ ગયેલ. ઉભા થતા પણ પડી જતા. તેમની પાછળ સૌ કોઈ પડી ગયેલ પરંતુ તેમણે તેમની સાધના છોડી નહીં તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે કોઈપણ ફેરફાર કર્યા વગર જ તેમનું વજન વધવાનું શરૂ થયું. અને ૫૦ કિ.ગ્રા. પર સ્થિર થઈ ગયું. તેમની લખેલી પુસ્તિકા હું “ ફળાહાર પર જીવું છું ” માં ( સ્વ અનુભવ આધારિત ) આપણને ઉપયોગી એવા ઘણાજ તારણો છે. એક વખત અચૂક આ નાની એવી પુસ્તિકા વાંચી જયાથી કલ્પી ન શકાય તેવા મોટા ફાયદાઓ થવાની પૂરી શક્યતા છે.

એક સન્યાસીનું વજન ૧૩૦ કિ.ગ્રા. હતું. ( સત્ય ઘટના છે. નામ નથી લખતો ) ઓપરેશન કરી બબ્બે વખત વજન ઘટાડયું પણ પછી સ્પ્રીંગની માફક ઉછળયું. ભારે કસરતો , યોગાસનો , વગેરેનો સહારો લેવા છતાં વજન ઘટતું નહીં. તેમણે નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી અને ચમત્કારીક રીતે વજન ઘટ્યું. પરંતુ પાછળ થી તેમના અનુયાયીઓનાં આગ્રહ થી જુની ભોજનપ્રથા પર પાછા આવી ગયા. ફરી તકલીફો શરૂ થઈ અને તેમણે સ્વીકાર્યું કે

“ અમારાથી સંસાર છૂટવો પણ સ્વાદ ન છૂટવો. ”

આમ, ઘણી વખત આવા બહાનાઓની ઓથે આપણે આપણી નબળાઈ ઓ ઢાંકવાના પ્રયાસો પણ કરતા હોઈએ છીએ.

શંકા: ૧૦૬

### કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધે ?

સમાધાન :-

જેને ઓબેસિટી છે તેને આ સવાલ મુંઝવે છે. જેની સગાઈ બાકી છે તેવી કુંવારીકાઓ અને મુરતિયાઓને પણ આવા સવાલો મુંઝવે છે. જેની કમાણી શરીરનાં સૌંદર્ય ઉપર છે તેવા એક્ટર, એક્ટ્રેસને આવા સવાલો સતાવે છે.

આ સિવાય સામાન્ય જનને પણ વજન વધવાનો ડર સતાવે જ રાખે છે. કારણ કે એક આમ માન્યતા એવી છે કે વજન વધે તો અનેક રોગો જન્મે.

આવા વિચારોને કારણે લોકો કેરી, કેળા તેમજ અન્ય એવો ખોરાક કે જેનાથી વજન વધે તેવું માનતા હોય, તેવો ખોરાક ખાતા ખૂબ જ ગભરાતા

જ્યાં સુધી મરામત કાર્ય ચાલે, ત્યાં સુધી જે કંઈ અગવડ – તકલીફ પડે તે ભોગવ્યે જ છૂટકો તેના ઈલાજ ન હોય. બાળક જોઈએ છે, તો પ્રસુતિની પીડા સહન કર્યે જ છૂટકો તે હસતા-હસતા સહન કરો કે રડતા-રડતા.

મરામત કાર્યમાં જેટલા સમયની જરૂરત પડે, તેટલો સમય આપવો જ રહ્યો. ત્યાં ઉતાવળ ન ચાલે, ત્યાં આપણી મનમાની ન ચાલે. ત્યાં આપણી અનુકૂળતા – પ્રતિકૂળતા જોવાતી નથી. તેને તેનું કામ કરવા દેવું પડે. તેમાં દખલ ન થાય. તેના કામમાં માથું ન મરાય પણ સહયોગ કરવાથી ઝડપ આવી શકે ખરી. આથી ધીરજ ધરી જે થાય તે થવા દેવું અને તે આપણા સારા માટે જ છે તેમ માનીને મોજમાં રહેવું તે જ ડહાપણ છે. રોદણા રોવા કે ડરી જવું તે પોતાના પગ પર કુહાડા મારવાનું કામ છે.

નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી ફાયદો થયો કે નુકશાન તે આપણે ખુદ જાણીએ છીએ. આમ છતાં જે નથી જાણતા તેવાની વાતોમાં આવી જઈને પીછેહઠ કરવી તે આપણી જ નબળાઈ નહીં તો બીજું શું છે ?

મારું વજન ૬૭થી ૪૭ કિલો થઈ ગયેલ. જ્યાં જઈએ ત્યાં બધા જ પાછળ પડી જતા. પરંતુ અંદરની સ્થિતિ આપણે જાણીએ છીએ. બધા તો બહારનો દેખાવ જ જુએ છે. તેમને લાગણી, ભાવ, પ્રેમ છે અને સાચી વાતની જાણકારી નથી, જેથી તેઓ ભયભીત છે અને આપણને સલાહ આપે છે. પરંતુ આપણે તો સત્ય સમજીએ છીએ ને ? તેમની વાતોમાં આપણે ન આવવું જોઈએ. બહુ બહુ તો તેમને સમજાવવાની કોશિષ કરી શકાય. પરંતુ તેઓ નહીં જ સમજે તો પછી સરળ રસ્તો એ છે કે ભગવાને બે કાન આપ્યા છે. એકથી સાંભળી બીજા થી કાઢી નાખો. પણ ખ્યાલ રહે કે તમામ વાતોને આ નિયમ લાગુ ન પડે. જ્યાં જરૂરી છે જે ઉપયોગી છે તેવી બાબતોને સંગ્રહી લેવા માટે તો ભગવાને બે કાનની વચ્ચે મગજ આપ્યું છે. જેથી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને તેવી વાતોને મગજમાં સંઘરી લો. બાકી તો કહેવાય છે કે –

**‘ સભસે બડા રોગ, ક્યા કહેંગે લોગ. ’**

આવા નબળા મનના માનવીને કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતા મળે નહીં. લોકોનું સાંભળવા રહ્યા હોત તો મીરાંબાઈ પ્રભુ પ્રાપ્ત કરી શકત ખરા ? લોકોનું સાંભળવા રહ્યા હોત તો મહાવીર ભગવાન સંસારનો ત્યાગ કરી શકત ખરા ? કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતા માટે જરૂરી છે કે પોતાને જે સત્ય સમજાયું છે તેને જ અનુસરવું. મેં કોઈ નું ગણકાર્યું જ નહીં. મારી સાધના ચાલુ જ રાખી. વર્ષો બાદ કોઈપણ વિશેષ પ્રયાસો વગર જ મારું વજન આપોઆપ વધવા લાગ્યું. આજે મારું વજન

આવું તમામ બાબતે વિચારી શકાય.

તે જ બાબત માનવદેહ રૂપી યંત્રને પણ લાગુ પડે છે. આપણે શું કરવાનું ?

જેમ કડિયા કે દરજીને કામ સોંપીએ છીએ, તેમ દેહના બનાવનાર ભગવાનને કામ સોંપવાનું. જે માટે કંઈ જ ક્રિયા કરવાની નથી. માત્ર માનસિક તૈયારી / ભાવ પૂરતો છે. પોઝિટીવ થીંકીંગ વગેરે કોઈ જ ક્રિયાકાંડની જરૂર નથી.

કડિયા કે મજૂરને કામ કરવા માટે જરૂરી સુવિધા આપીએ છીએ તેવી સુવિધા ભગવાનને આપવાની.

જ્યાં કામ કરવાનું છે તે જગ્યા કડિયો ખાલી કરાવશે. એમ આપણે ઉપવાસ કરીને તેમજ એનિમા / ગજકરણી વગેરેથી શરીરની અંદર સંગ્રહાયેલ માલ કાઢી નાખવો. બાકીનું કામ કડિયો સંભાળી લેશે તેમ ભગવાન સંભાળી લેશે.

કડીયો કાણાની આસપાસનો થોડો ભાગ તોડી પાડશે અને તેમાંથી નિકળેલ ડેબ્રીસ ( કચરો ) બહાર ફેંકી દેશે.

ભગવાન પણ જ્યાં કાણું છે તેની આસપાસનો ભાગ ભાંગી, તોડી, ખરવોળીને સાફ કરશે અને તે રીતે નીકળેલ કચરો પસીનો, પેશાબ, સંડાસ વગેરે મારફત બહાર ફેંકી દેશે. જેથી આવા સમયે જે તે જગ્યાએ દુઃખાવો થવો, લોહી, પેશાબ, સંડાસમાં વધારાની દુર્ગંધ આવવી, રીપોર્ટ ખરાબ આવવા, વગેરે સ્વાભાવિક છે. જેનાથી ડરી જવાની જરૂર નથી.

હવે કાણું પૂરવા માટેનો માલ જે આપણે શરીરમાં પધરાવીશું તેમાંથી જ બનવાનો છે. જેથી વધુ મજબુત, ટકાઉ માલ બનાવવા માટે ભગવાને નિર્મિત ભોજન જેનાં તે સ્વરૂપે લેવો જરૂરી છે. આમ, પ્રથમ : " ઉપવાસ ઉત્તમ છે, ખાવું ખરાબ છે " તે સૂત્રને અનુસરવું. જેને આયુર્વેદમાં ' લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્ ' કહેલ છે.

બાદમાં ખાવાની જરૂરીયાત ઊભી થાય ત્યારે ' કાયું તે સાચું અને રંધાયું તે ગંધાયું ' સૂત્રને અનુસરવું.

આથી પ્રભુ પોતાનું કામ સુચારૂ ઢંગથી કરી શકશે.

આપણી વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિ અતિ અલ્પ છે તે અનંતને પકડી કે પામી કે સમજી શકવાની સમર્થતા ધરાવતી જ નથી.

ભગવાનને ખબર છે કે કયું કાણું પૂરવાનું છે, તે જ પૂરશે. ન પૂરવાનાં કાણાઓ પૂરી નહીં નાખે. કડીયો બારી બારણા નાં કાણા નહીં પૂરે તેમ.

હા, એટલું જરૂર કરશે કે કામ હાથમાં લીધું જ છે, તો જ્યાં જ્યાં જરૂર જણાય, ત્યાં ત્યાં ( નહીં કે બધે જ ) સફાઈ કરી, શરીરના તમામ તંત્રો જેવા કે સનતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, પ્રજનન તંત્ર વગેરેને પણ સાફસૂફ કરી, સુચારૂ ઢંગથી સૌ કોઈ પોતપોતાના કાર્યો કરી શકે તેવા બનાવીને જ જંપશે – જો તે માટેનો પૂરતો સમય અને જરૂરી સુવિધા પૂરી પાડવામાં આવે, તો.

આમ, નિતાંત નિરોગી રહેવું સાવ સરળ અને સહજ છે. પરંતુ અવળ ચંડિલા માણસે વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલોથી કોકડું એવું ગુંચવી માર્યું છે કે હવે ગુંચ ઉકેલાતી જ નથી, બલકે વધુ ને વધુ ગુંચવાતું જાય છે.

માટે જાગીએ, સત્ય સમજીએ, સાવ સરળ છે – બધ્ધિના બારણા ખુલ્લા કરી નાખીએ તો !

શંકા: ૧૦૧

**ચૈત્ર માસમાં કડવો લીમડો ખવાય કે કેમ ?**

**સમાધાન :-**

ઉપરોક્ત સવાલ ઘણા સાધકો તરફથી પૂછવામાં આવ્યા. એક સારી નિશાની ગણાય. કંઈક પણ કરતા પહેલાં વિચાર આવવો જોઈએ. વિચારીને વર્તન કરનારને પસ્તાવાનું ઓછું રહે છે. વર્તન કર્યા પછી પણ પરિણામનું પરિક્ષણ કરવું જોઈએ. જે અપેક્ષાથી કાર્ય કરવામાં આવેલ તે મુજબનું પરિણામ મળ્યું કે વિપરિત તેનું વિશ્લેષણ કરીને ભાવિ વર્તન નક્કી કરવું જોઈએ.

એક સર્વ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ચૈત્ર માસમાં કડવા લીમડાનો મોર ( ફૂલ ) ખાવો જોઈએ. આ માન્યતાના આધારે ઘણા ભગવાનને પણ ધરાવે છે. અમારી પણ આ જ હાલત હતી. વણાકબોરી હતા ત્યારે જીવદયા સહાયક મંડળ, મહિલા મંડળ તેમજ લાયન્સ ક્લબ અને લાયોનેસ ક્લબ વગેરે સંસ્થાઓના સંયુક્ત ઉપક્રમે વહેલી સવારે તાજો રસ કાઢી આખી કોલોનીને પાતા. બસ્સો લીટરના મોટા બેરલ ભરીને રસ કાઢતા. કેટલાયે લીમડાઓ ઠૂંકા કરી નાખ્યા, કેટલાયે મિક્સર બાળી નાખ્યા, કેટલાયે માનવ કલાકો ખર્ચ્યા. જેમને આવો કડવો રસ પીવો પસંદ ન હોય, છતાં મા-બાપના હઠાગ્રહથી પીવો પડ્યો હશે તેવા કેટલાયે બાળકોના છૂપા શાપ લીધા. પરિણામ જૂએ તે બીજા. દર સાલ ચૈત્ર મહિનો આવ્યો નથી ને ' સેવા ' ચાલુ થઈ નથી. હવે ખ્યાલ આવે છે કે તે સેવા હતી કે કુસેવા ? તે સમયનો સદ્ઉપયોગ હતો કે બરબાદી ? કોઈને પણ કોઈપણ પ્રકારનું અપેક્ષિત ફળ મળ્યું નથી. નથી કોઈનો ડાયાબિટીસ ગયો, નથી કોઈનું

જેમણે જેમણે પોતાની જાત પર પ્રયોગ કરેલ છે તેમને સત્ય સમજાઈ ગયું છે. ખાઈને સૂઈ જવાથી તમામ શક્તિ પાચન કાર્યમાં લાગી જતી હોવાથી પાચન સારામાં સારું થાય છે. જેને સમયનો કોઈ બાધ નથી. આથી સૂતા પહેલાં જમવું જોઈએ. જમતાની સાથે જ ઊંઘ આવવા લાગે છે જે કુદરતી પ્રક્રિયા છે. જેથી તે મુજબ વર્તવું જોઈએ. એટલે કે ખાઈને સૂઈ જવું જોઈએ. એક કહેવત છે કે –

“ મારીને ભાગી જવું, ખાઈને સૂઈ જવું. ”

સૂવા માટે ભગવાને રાત્રીનું નિર્માણ કર્યું છે. આમ, રાત્રીનું ભોજન જ યોગ્ય છે. અમારો લાંબા સમયનો અનુભવ પણ એ જ છે અને લાખો લોકોનો પણ આ અનુભવ છે. આથી વાદ-વિવાદમાં ન પડતાં જાત પર પ્રયોગ કરવાથી સત્ય સમજાઈ જશે. અન્યથા ઉકેલ મળવો સંભવિત નથી. આપણે ઊભી કરેલી માન્યતાઓ આપણે જ બદલવી પડશે.

શંકા: ૧૦૫

**નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી વજન ઘટી ગયું. બધા પાછળ પડી ગયા. જેથી મેં ફરી જૂની ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી. ઉકેલ શું? સમાધાન :-**

નવી ભોજનપ્રથાથી શરીરમાં સંગ્રહિત થયેલ ક્યરો બહાર નીકળે છે. જેથી વજન ઘટવું સ્વાભાવિક છે અને જરૂરી પણ છે. હાલની ભોજનપ્રથાથી શરીરમાં ક્યરો જ જમા થતો રહે છે. શરીરનું બંધારણ જ મળથી થયેલ ઉકરડા સમાન હોય છે. નવી ભોજનપ્રથાનું પ્રાથમિક કાર્ય જ એ છે કે તમામ મળને બહાર ઘડેલી દે. શરીરને નિયોવી નાખીને જે કંઈ મળ જમા થયેલ હોય તેને પૂરેપૂરો હટાવી દઈ શરીરને નિર્મળ કરી નાખે. આથી સ્વાભાવિક જ છે કે શરીર માત્ર હાડકા અને ચામડીનું બની જાય. હાડકા અને ચામડીમાં રહેલ વિષદ્રવ્યો પણ કાઢી નાખશે. આ પ્રકારનું સફાઈ કાર્ય પૂરેપૂરું થઈ જાય, પછી નવસર્જનનું કાર્ય હાથ ધરશે. આ માટે જેટલો સમય જરૂરી હોય તેટલો આપવો રહ્યો. આવું સફાઈ કાર્ય અથવા તો મરામત ચાલે ત્યાં સુધી જે કંઈ આપદા આવે તે સહન કરવી જ રહી.

જ્યાં ક્યાંય આવા મરામતના કાર્યો ચાલતા હોય છે ત્યાં બોર્ડ લગાવવા માં આવે છે ' કામ ચાલુ છે, તસ્દી બદલ ક્ષમા. '

' કામ ચાલુ હૈ, અસુવિધા કે લીએ ખેદ હૈ ।

'Work in progress, sorry for inconvenience.'

'Repairing is on hand , please bare with us.'

એક યા બીજા પ્રકારના ખોટા ખ્યાલોથી ભોજનને વિકૃત કરીને માણસે રોગોને જન્મ આપ્યો છે. રોગ થયા બાદ લાચારી અનુભવે છે. પછી તમામ ધર્મમાં રોગીઓને કોઈપણ પ્રકારની દવા તેમજ કોઈપણ પ્રકારનું ભોજન લેવાની છૂટ અપાય છે. આના બદલે પહેલેથી જ કોઈ બંધનોમાં બાંધ્યા ન હોય અને સાચી સમજ આપવામાં આવી હોય, તો ન રોગ થાય કે ન દવા લેવી પડે કે ન ભોજન માટે કોઈ વિશેષ છૂટ અનિચ્છાએ પણ લેવી પડે. સત્ય સમજવાની જરૂર છે. રોગ જન્માવે તેવો ખોરાક તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ લઈ રહ્યા છે. રાંધેલ ભોજન તેમજ અખાધ ખોરાક જેવો કે કોઈ માંસ, માછલી, ઈંડા કે પછી દૂધ લઈ લઈને રોગોને જન્માવે છે, પછી લાચારીથી નાછૂટેકે કોઈપણ પ્રકારની દવા કે જે જીવજંતુઓમાંથી / પ્રાણીઓના શરીરમાંથી પણ જો બનાવવામાં આવી હોય, તો હવે તેવી દવાઓ પણ લેવામાં વાંધો સમજતા નથી. આ ઉઘો રસ્તો નથી ? શું અહીં ફેરવિચારણાની જરૂર નથી જણાતી ?

પાયનશક્તિને જઠરાગ્નિ કહીને અગ્નિના સ્ત્રોત સૂર્ય સાથે સરખાવીને કે પછી અન્ય એક યા બીજી માન્યતાઓના આધારે ભોજનનો સમય તેમજ ભોજનની ગુણવત્તા ( હલકું, મધ્યમ કે ભારે ભોજન ) નક્કી કરવામાં આવી. આજ સુધી તેને અનુસર્યા અને પરિણામે સૌ કોઈ રોગિષ્ટ બન્યા. હવે જ્યારે તેનાથી ઉલટો કંઈક બીજો અભિગમ જાણવા મળેલ છે તો તેનો પ્રયોગ કરી જોવામાં શું વાંધો છે ? પરંતુ આપણી જ્ઞાનાંધતા અને ધર્માંધતાએ આપણને સંકુચિત, ભીરૂ, ડરપોક બનાવી દીધા છે કે કંઈપણ નવો પ્રયોગ કરવાની, નવું વિચારવાની, પરિણામે નવું સ્વીકારવાની મનોવૃત્તિ જ મરી પરવારી છે. જૂની માન્યતાઓ – પછી તે સાચી હોય કે ખોટી, ફાયદાકારક હોય કે નુકસાનકારક – છોડવા કે ફેરવિચારણા કરવા પણ તૈયાર નથી તો પછી સત્ય શી રીતે સમજાય ?

હકીકત એ છે કે પાયન પ્રાણ અને અપાનની મદદથી પ્રભુ કરે છે. જેમ લોહીના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા, શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ચોવિસે કલાક નિરંતર એક સરખી ચાલ્યા કરે છે, તે જ રીતે ભોજનનું પાયન તેમજ નિષ્કાસન તંત્ર પણ પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે, તેને સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત સાથે કશી જ લેવાદેવા નથી. અન્ય પ્રાણીઓને કોઈ જ આવા બંધનો નથી. માનવજાતે અજ્ઞાનવશ ખોટા ખ્યાલોના આધારે આ અને બીજા ઘણા આવા ખોટા ખ્યાલો જન્માવ્યા અને તેવા ખ્યાલોની માયાજાળમાં પોતે જ ફસાઈ ગયો, પોતે જ બંધાઈ અને પોતે જ રચેલ આ જાળમાંથી હવે બહાર આવી શકતો નથી. કારણ કે “ પોતે જે કર્યું તે સાચું ” એવી સંકુચિતતા તેનાથી છૂટતી નથી. પરિણામે પોતે જ બાંધેલા બંધનો છૂટતા નથી જેથી હાથે કરીને હેરાન થઈ રહેલ છે.

**‘સફેદ એટલું દૂધ નથી એમ જૂનું એટલું સોનું નથી.’**

જૂનું કે નવું ન જોતાં સાચું કે ખોટું ફાયદાકારક કે નુકસાનકર્તા તે જોવું વધુ જરૂરી હોય છે.

જૂનાને જકડી રાખવું અને નવાને નકારવું આવી મનોવૃત્તિ ધરાવનાર નો પણ વિશાળ વર્ગ છે. જે પોતે તો પરેશાન થાય છે પણ તેની ઝપટમાં અનેકને લઈ લે છે. માનસ પટ પર છાપાઓ, સામયિકો તેમજ ઈલેક્ટ્રોનિક મીડીયાની વિશેષ અસર હોય છે. તેના દ્વારા જે કંઈ કહેવામાં આવે તેને બ્રહ્મ વાક્ય માની લેવામાં આવતું હોય છે. જ્યારે અહીંથી સામાન્ય રીતે ખાલી જગ્યા પૂરવાના મસાલા જેવું જ પીરસાતું હોય છે. સત્યને તેનાથી સાત ગાવ છેટું પણ હોય છે. તે જ રીતે જૂનાને જતું કરવું અને નવામાં જ નાચવું તે પણ યોગ્ય નથી.

**રાત્રે વહેલા જે સૂએ, વહેલા ઊઠે વીર,**

**બળ બુધ્ધિ અને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.**

ગામડામાં સૌ કોઈ રાત્રે વહેલા સૂએ છે, સવારે વહેલા ઊઠે છે છતાં બુધ્ધિમત્તામાં પછાત છે, ધન તો છે જ નહીં – દેવાનાં ડુંગરા તળે ચગદાતા હોય છે, શરીર સુખ તો એવું કે કાળી મજૂરી કરીને દવામાં ખરાપાતા હોય છે, છેવટે ખેતર ખોરડા વેચવાનો વારો આવે છે છતાં ખોળીયા ખોખલા થાય છે.

**દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈધ ન જાય.**

આવા વૈધ ચાલીશા પણ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. પરંતુ દૂધે વાળુ કરનારથી જ દવાખાનાઓ ખદબદે છે. હવે વૈધને ઘેર ઘેર જવા જેટલો સમય જ ક્યાં છે ? હવે તો દૂધે વાળુ કરનારાઓનું આખું ઘર જ વૈધને ત્યાં પહોંચે છે.

**આંખે પાણી દાંતે લૂણ,**

**પેટ ન ભરો ચારે ખૂણ.**

**મસ્તકે તેલ, કાને તેલ,**

**રોગ તનના કાઢી મેલ.**

જાણે કે કાવ્યો લખવાના હોય, તેમ પ્રાસ મેળવી મેળવીને આવી કંઈક ‘ ટીપ્સ ’ સમાજને આપવામાં આવી જેને લોકોએ લાંબા સમય સુધી અનુસરી. પરંતુ શેર બજારમાં મળતી ટીપ્સ જેવી કે પછી ભડલી વાક્ય જેવી તે પૂરવાર થઈ. શેર બજારની ‘ ટીપ ’ તો હજુ પણ ક્યારેક ફાયદો કરાવી આપે, જ્યારે આવી ટીપ્સથી તો નુકસાન જ થયું છે.

આંખમાં પાણી અમે ખૂબ જ છાંટયા છે, દાંતે લૂણ ( મીઠું ) પણ ઘસ્યું છે, પેટ ભરીને ન ખાવાની સાવચેતી પણ રાખી છે. છતાં આંખ કમજોર થઈ. દાંત

સડયા, પડયા. મસ્તકે તેલ ખૂબ લગાડયા, કાને પણ તેલ લગાડતા આમ છતાં તનમાં રોગો વધ્યા. આખું શરીર જ રોગોથી ઘેરાઈ ગયું.

**જમતા પહેલાં જળ નહીં, વચમાં પીએ નીર,  
પહેલા છેવટે બે વખત, આચમન લેવું નીર.**

આ બધા જોડકણાથી વિશેષ કંઈ નથી. મનુષ્ય સિવાયનાં જીવો આવા કયા નીતિ નિયમો પાળે છે ? છતાં નિરોગી છે. માટે સત્ય સમજવાની જરૂર છે. આવી પૂરાણી કે હાલની કોઈપણ ખોટી માન્યતાઓનો ભોગ ન બનતાં સત્ય શું છે તે સમજવાની કોશિષ કરવી તેમાં જ ડહાપણ સમાયેલ છે.

લીમડાના મોર માટે પણ આવું જ સમજી શકાય.

**શંકા : ૧૦૨**

**તંદુરસ્ત નાના બાળકો પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી શકે ?**

**સમાધાન :**

હા. બાળવાર્તાથી સમાધાન કરીએ.

નાનું એવું એક ગામ હતું.

એક ખેડૂત મહેનત મજૂરી ખૂબ કરે. કુટુંબના બધા જ સભ્યો તનતોડ મહેનત કરે, પણ પાક સારો ન આવે. બીજાને સારો પાક આવે અને પોતાને ન આવે. તેથી તે પોતાના નસીબનો વાંક કાઢે. પોતાના કર્મોનો વાંક કાઢે. આ જન્મમાં તો કોઈ — કુકર્મો કરેલા નહીં જેથી આગલા જન્મના કર્મોનો વાંક કાઢી, મન મનાવે. વળી કોઈ આવીને એવી વાત કરે કે તમને પિતૃ નડે છે તો તેનું નિવારણ કરાવે. યજ્ઞ, હોમ, હવન, તર્પણ વગેરે કાંઈ ને કાંઈ ચાલુ જ હોય. ખેતીની આવક ઓછી હોવા છતાં ઉછીના ઉધાર વ્યાજે લઈને પણ પોતાની મુસિબત ટાળવા જે કોઈ કહે તે તમામ પ્રયાસો કરે. ગ્રહના નડતરનું નિવારણ કરે, વાસ્તુદોષથી છુટકારો — મેળવવા મકાનની તોડફોડ કરે વિધિ-વિધાન પાછળ ખર્ચ કરે. દોરા— ધાગા, બાધા— આખડી રાખે. ખર્ચમાં ખૂંપતો જાય, દેવાના ડુંગર તળે દબાતો જાય છતાં પાકમાં સુધારો થાય નહીં. ઉલટાનું વધુ ને વધુ ખરાબ પરિણામ મળતું જાય.

એવામાં એક વખત કોઈ સાધુ—સંત ફરતા—ફરતા તેના ગામમાં આવ્યા. ખેડૂતે આપવિતી કહી સંભળાવી પોતાના દુઃખનું નિવારણ કરવા માટે સાધુ—સંત પાસે આશીર્વાદ માગ્યા. સાધુએ ખેડૂતને કહ્યું કે જો ભાઈ, મારા આશીર્વાદથી તારું કલ્યાણ થઈ જશે એમ તું માને છે એ તારો ભ્રમ છે. હું તને રસ્તો બતાવું તે મુજબ જો તું કરે તો તારું ભલું થાય.

સિવાયનું કોઈપણ ભોજન ( દૂધ, માંસાહાર કે અન્ય ) લેવું નહીં. જેનાથી તન અને મન બન્ને શુદ્ધ થશે. વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં બદલાવ આવશે. પારદર્શકતા તેમજ સત્યજ્ઞાનનો ઉદય થશે ત્યારે ‘ બ્રહ્મ ’ નો અર્થ સમજાશે ત્યારે સાચા બ્રહ્મચારી બનાશે.

**શંકા: ૧૦૪**

**ધાર્મિક રીતે મારાથી કંદમૂળ ન ખવાય. મારે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું પડે છે. તો મારે નવી ભોજનપ્રથા શી રીતે અપનાવવી ?**

**સમાધાન :-**

આપનાં ધાર્મિક પ્યાલોને વાંધો ન આવે તે રીતે રસ્તો શોધી લેવો. એટલે કે કંદમૂળ ખાવા જ, એવું ફરજિયાત નથી. સિદ્ધાંત સમજવો જરૂરી છે. રાંધેલ ભોજન તથા જે આપણો આહાર જ નથી તેવા પ્રાણી જ પદાર્થો જેવા કે માંસ, માછલી, ઈંડા, દૂધ, દહીં, છાશ, માખણ, ઘી તેમજ દૂધની અન્ય બનાવટો ખાવાથી શરીર રોગિષ્ટ થાય છે તેથી તે છોડીને જેનાથી શરીર નિરોગી રહે છે તેવું મનુષ્ય માટેનું ભોજન જેણે મનુષ્યના દેહનું નિર્માણ કરેલ છે તેણે જ તે દેહ માટે નિર્માણ કરેલ ખોરાક ખાવો. જેને આપણે ‘ શાકાહાર ’ થી ઓળખીએ છીએ. શાકાહાર એટલે વનસ્પતિજન્ય આહાર. આવો આહાર વિવિધતાઓથી ભરપુર છે. તેમાંથી કંદમૂળની બાદબાકી કરી નાખી શેષ બચે તે બધું જ ખાઈ શકાય.

ખરેખર સૂતા પહેલાં જમવું જરૂરી છે. આમ છતાં ધાર્મિક માન્યતાઓને માન આપવું વધુ જરૂરી જણાતું હોય તો પછી સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું. જે આપણે લીધેલ છુટછાટ છે જેનાથી જે સારા કે માઠા ફળ મળે તે ભોગવવાની તૈયારી રાખવી.

ઘણાં ધર્મના અનુયાયીઓને માંસ, મચ્છી, ઈંડા, ઈત્યાદી ખાવામાં વાંધો નથી, તો ઘણા ધર્મના અનુયાયીઓને કંદમૂળ, આદી ખાવામાં વાંધો નથી. તટસ્થ રીતે વિચારીએ તો કોઈપણ ધર્મનો અનુયાયી ‘ મનુષ્ય ’ છે. અને મનુષ્યના — દેહની રચના કરનાર સર્જનહાર જ છે. અન્ય યોનિઓનું સર્જન કરનાર પણ તે જ છે. અન્ય યોનિઓની સરખામણી ન કરીએ, તો પણ મનુષ્ય સાથે મનુષ્યની સરખામણી કરીએ તો તમામનાં દેહની રચના એક સરખી છે. આથી એકથી ખવાય તે બીજાથી ન ખવાય તે માણસે પોતે ઉભા કરેલ ખોટા પ્યાલો છે જેમાં ફસાવું કે નહીં તે સૌ કોઈએ પોતપોતાની રીતે પોતાની વિવેક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાનો છે.



ઉપકરણોનો વપરાશ નથી તો તેને ફરતું રોકવાના બદલે તેને ચલાવવા માટે જવાબદાર વીજળી ( લાઈટ ) બંધ કરી દેવી જોઈએ.

આવું જ બ્રહ્મચર્ય બાબતમાં પણ ન વિચારી શકાય ?

કામોત્તેજનાને બળપૂર્વક રોકવાના બદલે તેના માટે જવાબદાર ખોરાકમાં પરિવર્તન કરવું જોઈએ. જેને આપણે આજ સુધી શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજન માનતા આવ્યા, તેવું ભોજન કરવાથી જ તો કામોત્તેજના ભડકે બળતી રહી. સામે પક્ષે પશુ- પક્ષીઓની બાબતમાં તેવું નથી. તેઓ કુદરતી ભોજન કુદરતી સ્વરૂપે જ રાંધ્યા વગર કે મરી-મસાલા વગર જ ખાય છે. વળી પોતાના માટે સર્જનહારે જે નિર્માણ કર્યું તે જ ખાય છે. જ્યારે માનવી રાંધીને ખાય છે તેમજ માંસાહાર ( દૂધ સહિત ) કરે છે જે કામોત્તેજનાને પ્રદિપ્ત કરે છે. આથી માનવ માટે પણ જરૂરી છે કે તે રાંધ્યા વગરનું શાકાહારી ભોજન જ ખાય.

બાકી હાલનું રાંધેલ ભોજન, દૂધ, માંસાહાર ખાતા રહીને બ્રહ્મચર્ય ના પ્રયાસો કરવા એ આગ પાસેથી શિતળતાની અપેક્ષા રાખવા જેવું થશે.

યોગ્ય ભોજનથી હવે કામ આવેગ આપોઆપ વિના પ્રયાસ જ શાંત થઈ જશે. હવે તે કુદરતી / સહજ સ્વરૂપે રહેશે. અન્ય જીવોની જેમ પ્રજોત્પત્તિ પૂરતો મર્યાદિત રહેશે. જેની શારીરિક, ઐદ્રિક, માનસિક, બૌદ્ધિક કે ચૈતિક કોઈપણ સ્તરે આડઅસર નહીં હોય.

બ્રહ્મચર્યનો સાચો અર્થ છે :

‘ બ્રહ્મમ્ ચરિત ઈતિ બ્રહ્મચારી ’

બ્રહ્મચર્યની વ્યાખ્યા આપણે કંઈક જુદી કરી નાખી છે અને આડા રસ્તે ફંટાઈ જઈને જીવનનો અમૂલ્ય સમય ખોટા રસ્તે વેડફી નાખીએ છીએ.

ગીતાજીના અધ્યાય ૮ના શ્લોક ૧૨ અને ૧૩માં ભગવાન જણાવે છે કે – બધી ઈન્દ્રિયોના દ્વારોને રોકીને તથા મનને હૃદયપ્રદેશમાં સ્થિર કરી ને પછી એ જિતાયેલ મન વડે પ્રાણને મસ્તકમાં સ્થાપીને પરમાત્મસંબંધી યોગધારણામાં સ્થિત થઈને જે માણસ ‘ ઐં ’ એ એક-અક્ષર સ્વરૂપ બ્રહ્મને ઉચ્ચારતો અને એના અર્થ સ્વરૂપ મુજ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ચિંતન કરતો શરીરને છોડી ને જાય છે, એ માણસ પરમ ગતિને પામે છે.

બ્રહ્મચર્ય એટલે શું તે અહીં સ્પષ્ટ થાય છે. જ્યારે આપણે બ્રહ્મચર્યની કેવી કઢંગી વ્યાખ્યાઓ કરી કરીને કેટકેટલા જીવન બરબાદ કર્યા અને હજુ પણ કરી રહ્યા છીએ તે વિચારણીય બાબત છે.

આથી હવે જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજીને પરિવર્તન કરી ભગવાને આપણા માટે આપેલ ‘ શાકાહાર ’ તેના તે જ સ્વરૂપે લેવાનું શરૂ કરી દેવું તે

“ આપ મુઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ” ખેડૂત કહે, બાપજી, આપ જેમ કહેશો તેમ કરવા હું તૈયાર છું. મારૂં દાળદર ફીટે એવો કંઈક રસ્તો બતાવો. હવે તો હું કંટાળી ગયો છું.

સાધુ કહે જમીન ને ખેડી ને બરાબર તપાવો. ઝાડી ઝાંખરા બધાજ કાઢી નાખ, મૂળ માંથી ઉખેડી નાખો. આવું વારંવાર કરવાથી જમીન ફળાઉ થઈ જશે.

ખેડૂત કહે કે બાપજી, એ તો બહુ મોઘુ પડે. મારી પાસે એટલા પૈસાની સગવડ નથી, બીજો કોઈ સરળ રસ્તો / ઈલાજ હોય તો બતાવો.

સાધુ કહે, આમેય તું આડા અવળા અનેક ખર્ચ કર્યા કરે છે. શરૂઆતમાં થોડું મોઘુ લાગશે. સરવાળે સસ્તુ થશે. લાંબા ગાળે ખૂબ જ ફાયદો થશે.

ખેડૂતે તે મુજબ કર્યું તો પહેલો જ પાક ખૂબ સારો આવ્યો. બીજો તેનાં કરતાં પણ સારો આવ્યો. આમ કરતાં કરતાં વધુ ને વધુ સારા પાક આવવા લાગ્યા. તે દેવામાંથી બહાર આવી ગયો. હવે આડો અવળો અથડાતો પણ બંધ થઈ ગયો. તેને સત્ય સમજાઈ ગયું. હવે તેની જમીન ફળદ્રુપ બની ગઈ. હવે તેમાં સારું બીયારણ બનવા લાગ્યું અને સારો પાક આવવા લાગ્યો. આમ, તે સુખી સુખી થઈ ગયો.

તંદુરસ્ત જણાતા નાના બાળકો ખરેખર તંદુરસ્ત નથી. તેના શરીરમાં વારસાગત રોગ નાં મૂળીયા નાં ઝાળા બાજેલા છે. તે ઉખેડવા જરૂરી છે. જે માટે ઉપવાસ જરૂરી છે, સાચો (કાચો) આહાર જરૂરી છે. માટે નાના બાળકો એ પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવી જરૂરી છે. આથી જુના જમા થયેલ રોગો તો મૂળ માંથી જશે અને જીવનભર નવા રોગો નહીં થાય. અનેક નાના બાળકો પર આવા પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે / ચાલુ પણ છે. આવા બાળકો ને કોઈ રોગ થયા નથી પરિણામે દશ દશ વર્ષ ની ઉંમર થઈ હોવા છતાં ક્યારેય દવાની જરૂર પડી નથી.

શંકા: ૧૦૩

હું આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઝંખું છું જે માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાની જેટલી વધુ કોશિષ કરું છું તેટલી કામોત્તેજના વધુ પ્રબળ બને છે. આમ કેમ ? ઉપાય શું ?

સમાધાન :-

કુદરતી આવેગો જેવા કે ભૂખ, તરસ, સંડાસ, પેશાબ, બગાસું, ઊંઘ, ગુસ્સો, હાસ્ય વગેરેની જેમ જ કામ ઉત્તેજના પણ કુદરતી આવેગને રોકાય નહીં. રોકવાથી નુકશાન થાય. આ રીતે બ્રહ્મચર્ય એ કામોત્તેજનાને રોકવાનો પ્રયાસ છે જે કુદરતી આવેગને રોકવાનું કામ છે, જેથી નુકશાન થાય. થોડા ભૌતિક દાખલાઓથી સમજવાની કોશિષ કરીએ.

કોઈ એક વાસણમાં પાણી ભરીને ગરમ કરવાથી વરાળ થાય જે કુદરતી છે. વરાળ નીકળી જાય તે કુદરતી છે. પરંતુ વરાળને રોકવાનો પ્રયાસ કરવા માટે વાસણને બંધ કરી દેવામાં આવે ( જેમ કે પ્રેશર કુકર કે જેમાં વરાળ નીકળવાની જગ્યા પણ સીલ કરી દેવામાં આવે ), તો વાસણમાં વરાળનું પ્રમાણ વધતા દબાણ વધશે અને વાસણની દિવાલ જ્યાં જ્યાં નબળી હશે, ત્યાંથી તોડી નાખશે અને ઘડાકાભેર ફાટશે.

પાણીની પાઈપલાઈન જ્યાંથી પાણી નીકળી રહ્યું છે, ત્યાં દાટો લગાવી બંધ કરી દેવામાં આવે, તો પાઈપલાઈન જ્યાં જ્યાં નબળી હશે, ત્યાંથી ફાટશે અને પાણીના જોરદાર કૂવારાઓ ઉડશે. નહીં તો પંપ કે મોટરને નુકશાન કરશે.

પંખાને, મીકસર કે જયુસર મશીનને ફરતું રોકવામાં આવે, તો તેની બ્લેડો ( પાંખીયા ) તોડી નાખશે અથવા મોટર બાળી નાખશે.

આવા અસંખ્ય દાખલાઓ જોઈ શકાય.

અહીં વરાળનું નીકળવું, પાણીનું નીકળવું, પંખાનું ફરવું તે સૌ કોઈની સહજ અવસ્થા છે. તેને તેમ થતું રોકવાથી નુકશાન થાય તે સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. બ્રહ્મચર્ય બાબતે પણ આમ જ સમજી શકાય. સાધુ સન્યાસીઓના અનેક કિસ્સાઓ રોજબરોજ છાપા, ટી.વી. વગેરેમાં ચમકતા રહે છે જે આ બાબતને સમર્થન આપે છે. જે કોણ નકારી શકે ? દરેક વસ્તુનું નિર્માણ તેની ઉપયોગિતાના આધારે થયું હોય છે.

પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર પડતાં ગરમ કરાય છે.

પાણીને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જવાની જરૂર પડતાં તેમ કરાય છે.

પંખા વગેરે ઉપકરણોની વિવિધ જરૂરિયાતો હોવાથી ચલાવાય છે.

આમ, કોઈપણ સાધનને જરૂર પડ્યે, જરૂર પૂરતું ચલાવાય તે યોગ્ય છે. પરંતુ જરૂર વગર જ વપરાયા કરે તો તેની શક્તિ વ્યર્થ વેડફાય છે.

સૃષ્ટિમાં તમામ જીવોને સર્જનહારે જનનેન્દ્રિયો આપેલ છે તેનો યથોચિત ઉપયોગ યોગ્ય છે જેમ અન્ય જીવો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. પરંતુ માનવજાત જનનેન્દ્રિયનો બેફામ ઉપયોગ કરે છે કોઈ જાતનો કાબુ જ નથી. એટલું જ નહીં. પરંતુ ખાવા-પીવાની બાબતમાં મોજશોખની જેમ અતિરેક કરે છે તેવો જ અતિરેક કામક્રિડામાં પણ કરે છે જે યોગ્ય નથી. જેનાથી શક્તિ વેડફાય છે. વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે, રોગિષ્ટ થવાય છે, અશક્ત થવાય છે, આયુષ્ય ટૂંકાય છે.

રામ, કૃષ્ણ વગેરે અવતારી પુરુષોએ પણ પ્રજોતિપત્તિ કરેલી. તેઓએ સન્યાસ લીધો નથી કે સન્યાસી થવાનાં બોધપાઠ આપ્યા નથી.

ગીતાજ્ઞના અધ્યાય ૧૦ ના શ્લોક ૨૮માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે :-  
પ્રજન શ્વાસ્મિ કન્દર્પ :

( શાસ્ત્રોક્ત પ્રકારે ) સંતાનની ઉત્પત્તિનો જે હેતુ છે એ કામદેવ હું છું. સન્યાસીઓ અને જે કોઈ બ્રહ્મચર્યવ્રતના નામે કામ આવેગને બળપૂર્વક રોકે છે તે ભગવાનનો અનાદર કરે છે.

“ બહુ રોગ વિયોગન્હી લોગ હમે ભવદંઘિ નિરાદર કે ફલ એ ”

રોગ, અશક્તિ, તણાવ, અજ્ઞાનતા, વિયોગ વગેરે દુઃખો એ ભગવાન ના નિરાદરનું ફળ છે.

બ્રહ્મચર્યવ્રત દ્વારા બળજબરીથી પોતાના પર ઠોકી બેસાડવામાં આવતા કામ આવેગોનું શમન કરવાના પ્રયાસોથી ઉપરોક્ત દુઃખોની પ્રાપ્તિ એ બ્રહ્મચર્યનું ફળ છે. જે કોઈ આવા પ્રયાસ કરી રહ્યું છે તેમણે ફેર વિચારણા કરી પૃથક્કરણ કરવું જોઈએ. ખૂદા મનનાં પ્રયાસોથી તે જોઈ શકશે કે આવા અકુદરતી પ્રયાસોથી પોતાને શારીરિક, માનસિક, ઐદ્રિક, બૌદ્ધિક તેમજ ચૈતિક તમામ સ્તરે નુકસાન જ થયું છે.

આવા પ્રયાસો કરવાવાળા મહાભયંકર શારીરિક રોગોથી પીડાતા જોઈ શકાશે. જેમ પાણીના વાસણ, પાઈપ કે વીજ ઉપકરણોના દાખલામાં જોયું તેમ સહજ ક્રિયાને રોકવા જતા પૂરેપૂરા વાસણ, પાઈપ કે ઉપકરણ પર તેનું દબાણ આવે છે અને મોટું નુકસાન કરે છે. અહીં પણ તેવું જ બને છે.

આ રીતે જોતાં તથા કથિત બ્રહ્મચર્યવ્રત યોગ્ય નથી. એટલું જ નહીં, બેફામ કામક્રિડા પણ તેટલી જ બલ્કે વધુ પડતી નુકસાનકારી છે.

### ANYTHING IN EXCESS IS POISON

વધારે પડતું બધું જ નુકસાનકારી છે.

ગીતાજ્ઞના અધ્યાય - ૬ના શ્લોક ૧૬માં પણ અર્જુનને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે : ખૂબ ખાવાથી કે બિલકુલ ન ખાવાથી તેમજ ખૂબ ઊંઘનારનો કે હંમેશા જાગનારનો યોગ સિદ્ધ થતો નથી. વિવેકબુદ્ધિપૂર્વકનો યથોચિત ઉપયોગ જ યોગ્ય છે, જે બ્રહ્મચર્ય બાબતમાં પણ લાગુ પડે જ ને !

આગળના પાણી, પંખા વગેરે કિસ્સામાં જોયું તેમ તે તમામનો યથોચિત ઉપયોગ યોગ્ય છે. સાથોસાથ બીનજરૂરી વપરાશ અયોગ્ય છે. આથી હવે,

વરાળનો વપરાશ નથી તો તે વાસણને ઢાંકી ન દેતાં વરાળ માટે જવાબદાર આગને ઠારી નાખવી જોઈએ.

પાણીનો વપરાશ નથી તો પાઈપને દાટો ન મારતા તે માટે જવાબદાર મોટર બંધ કરવી જોઈએ.