

## પ્રકાશનો/સાહિત્ય

- ૧) નવી ભોજન પ્રથા થી નિરોગી જીવન .
- ૨) નવી વિચાર ધારા.
- ૩) રોગ નિવારણ .
- ૪) શંકા સમધાન .
- ૫) રોગ નાબુદીનો રામબાણ ઇલાજ
- ૬) Health Through RAW Food. (Hell to Heaven)
- ૭) પ્રાકૃતિક અપકવ આહાર સે નિરોગી જીવન.
- ૮) C.D./D.V.D.
- ૯) WEB SITE : [www.newdiet4health.org](http://www.newdiet4health.org)
- ૧૦) ગાગરમાં સાગર (ગીફ્ટ બુક્સ)
  - \* પાણી
  - \* દૂધ
  - \* અનિમા
  - \* સુખની શોધ
  - \* કબજયાત
  - \* બી.પી.
  - \* ડાયાબિટીસ
  - \* રોગ
- ૧૧) ભોજનપ્રથામાં સરળ પરિવર્તન (રેસીપી)

## શંકા અને સમાધાન

ભાગ-૧

:: લેખક ::

**બી. વી. ચૌહાણ**

કિંમત ₹ ૫૦/-

**‘શ્રી રામ કુટીર’**

કડવા પટેલ કન્યા છાત્રાલય પાછળ,  
ગણેશ સોસાયટી, ચિત્તલ રોડ, અમરેલી - ૩૬૫ ૬૦૧  
ફોન : (૦૨૭૯૨) ૨૨૬૮૬૯

## ❖ ડૉક્ટર્સના અભિપ્રાયો

ડૉ. . વી.જે.સુરજ

(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 સમન્વય તેવી સરળ - સચોટ પ્રભાવશાળી ભાષામાં રજૂઆત કરેલ છે. ખરેખર જુની પ્રચલીત માન્યતાઓ વિજ્ઞાન અને ધાર્મિક માન્યતાથી વિરુદ્ધની 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 સમન્વય 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 કરું તો વર્ષો જુની એસિડીટી માત્ર ચાર દિવસમાં ગાયબ થઈ ગઈ. તેમજ ગોઠણના દુઃખાવા (સર્વાઇકલ 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.

## આપનાં નજીકનાં માર્ગદર્શક

- (૨૮) વેરાવળ : શ્રી જ્યંતિભાઈ જરસાણીયા - ૯૪૨૮૮૪૨૨૦૯  
શ્રી હિતેષભાઈ મોહનભાઈ રાઠોડ - ૯૯૨૪૬૯૪૯૬૯
- (૨૯) વીજપુર : શ્રી બાબુભાઈ કાશીરામભાઈ પટેલ - ૯૪૨૭૦૭૧૯૩૨
- (૩૦) વીસનગર : શ્રી મહેશભાઈ પીડારીયા - ૯૪૨૮૬૬૫૬૧૨
- (૩૧) મુંબઈ : શ્રી અનિલભાઈ ચૌહાણ - ૦૯૮૨૦૫૨૨૦૦૭ (બોરીવલી)  
શ્રી ગીરીશભાઈ દોશી - ૦૯૩૨૪૦૩૨૦૮૩ (ઘાટકોપર)  
શ્રી રાજુભાઈ સરવૈયા - ૦૯૮૯૨૩૧૮૧૧૬ (મલાડ)  
શ્રી મનસુખભાઈ પટેલ - ૦૯૯૬૭૦૫૨૫૨૨ (મુલુન્ડ)
- (૩૨) મુંબઈ : શ્રીમતિ અલ્પાબેન સુનિલભાઈ નાગડા - ૯૮૯૦૯૪૪૩૬૬
- (૩૩) થાણા (મુંબઈ) : શ્રીમતિ ગોસરાણી મંજુલાબેન કેશવજી - ૯૩૨૪૦૦૧૫૫૬
- (૩૪) વસઈ રોડ (જ.થાણે) : શ્રી આર. વી. ચૌહાણ - ૯૩૨૩૦૩૦૮૨૪
- (૩૫) ખારધર (નવી મુંબઈ) : શ્રી પટેલ તુલસીભાઈકે. - ૯૮૨૦૨૩૬૮૪૧
- (૩૬) જલગાંવ : શ્રી નંદલાલ વી. પટેલ - ૯૪૨૩૧૮૭૦૫૨
- (૩૭) નાસીક : શ્રીમતિ હર્ષિદાબેન શાહ - ૦૭૬૨૦૧૦૫૯૬૧
- (૩૮) દાપોલી (સ્તનાગીરી) : શ્રી ગૌતમભાઈકે. પટેલ - ૯૦૨૮૪૯૯૦૮૮ / ૯૪૨૩૨૮૬૯૬૧
- (૩૯) નાની દમણ : શ્રી મનસુખભાઈ વી. પટેલ - ૯૪૨૭૮૬૪૨૩૨
- (૪૦) રાજસમન (રાજસ્થાન) : શ્રી લલિતભાઈ - ૦૯૪૧૪૧૭૨૦૦૮
- (૪૧) દુબઈ : શ્રી જગદીશભાઈ નાયક - ૦૦૯૭૧૫૦૭૨૯૬૫૯૫ / ૦૦૯૭૧૫૦૬૨૮૨૨૭૦
- (૪૨) પાકિસ્તાન : શ્રી અકીલ અહેમદ : ૦૫૦૭૪૫૫૯૫૭
- (૪૩) સ્પેઈન : શ્રી રવિગુરુ - ૦૯૮૧૯૭૭૨૭૧૧
- (૪૪) લંડન : શ્રી કલ્પનાબેન જે. શાહ - ૦૦૪૪૨૦૩૫૯૨૯૯૫૬ / ૦૦૪૪૭૪૨૪૧૧૮૪૫
- (૪૫) કેનેડા : શ્રી શંકરભાઈ જી. પટેલ - ૦૦૧-૪૧૬-૭૪૯-૨૪૨૨
- (૪૬) યુ.એસ.એ. : શ્રી હરિવદન મણીલાલ પટેલ - ૦૦૧-૨૫૨-૭૨૧-૩૫૨૧

શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,

તમારી ભાષા એસિસન સ્વેટ માર્ડન જેવી હૃદયસ્પર્શી છે. પૂર્ણ અનુભવમાંથી ઉતરી ને આવેલ છે.

આપની બુક ઘેર ઘેર પહોંચે તેવા પ્રયત્નો ચાલુ છે.

- મહેન્દ્ર આઈ. દેસાઈ, કોઈમ્બતૂર મો. ૦૯૩૬૧૯ ૬૮૭૨૫

### આપનાં નજીકનાં માર્ગદર્શક

- (૧) અમરેલી : શ્રી બી. વી. ચૌહાણ - ૦૨૭૯૨ - ૨૨૬૮૬૯  
 (૨) અમદાવાદ : ૧. શ્રી દિનેશભાઈ એન. પટેલ - ૯૮૨૫૦૧૮૯૩૩  
 ૨. શ્રી દિલિપભાઈ .પી. પટેલ - ૯૮૨૫૬૮૮૮૦૧  
 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) જામખંભાળીયા : શ્રી વિનુભાઈ કોટેયા - ૯૪૨૮૩૧૮૪૧૧  
 (૮) જામનગર : શ્રી પી. વી. ખોલીયા - ૦૨૮૮ - ૨૫૬૮૭૮૦, મો. ૯૪૦૮૩૧૮૬૫૪  
 (૯) જેતપુર પાવી : (જિ. વડોદરા) શ્રી અશ્વિનભાઈ એસ. ભગત - ૯૭૨૬૦૮૫૭૪૦  
 (૧૦) જુનાગઢ : શ્રી જનકભાઈ ઉચ્યાટ - 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) નડીયાદ : શ્રી બિપીનભાઈ વકીલ - ૯૮૨૫૧૪૧૨૦૨  
 (૧૫) નવસારી : શ્રી ત્રિકમભાઈ ભલસોડ - ૦૯૯૭૪૦૬૩૦૯૪  
 (૧૬) પાલીતાણા : શ્રી રોહિતભાઈ ગોટી - ૯૨૨૭૭૭૨૨૪૬  
 (૧૭) પોરબંદર : શ્રી વિનોદભાઈ કોટેયા - ૯૪૨૭૨૨૮૫૦૧  
 (૧૮) રાજકોટ : શ્રી પ્રતાપભાઈ ચૌહાણ - ૯૯૯૮૯૫૪૬૬૫  
 શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ પાંચાણી - ૯૮૭૯૬૬૪૪૧૧  
 (૧૯) રાજુલા : શ્રી રમણીકભાઈ ગોરડીયા - ૯૮૨૪૨૮૯૭૩૨  
 (૨૦) સાવરકુંડલા : શ્રી મનોજભાઈ રમેશભાઈ ગોહેલ - ૯૪૨૮૬૧૮૩૩૩  
 (૨૧) શિહોર : શ્રી નયનભાઈ જરાવાલા - ૯૮૯૮૮૧૬૯૧૬ / ૯૪૨૮૪૩૧૯૨૮  
 (૨૨) સુરત : શ્રી કાળુભાઈ સાવલિયા - ૯૯૭૯૪૭૦૮૬૨  
 શ્રી મહેન્દ્રભાઈ કોરાટ - ૯૩૭૫૭૨૩૪૦૮  
 (૨૩) સૂત્રાપાડા - (વેરાવળ) : શ્રી ભાવેશ પ્રો. સ્ટોર - ૯૮૨૪૮૯૪૦૧૯  
 (૨૪) વડોદરા : શ્રી જયંતભાઈ ટી. પટેલ - ૦૨૬૫ - ૨૬૪૭૯૮૭ / ૨૬૩૩૮૯૪  
 (૨૫) વડોદરા : શ્રી પી.બી. પટેલ - ૯૯૨૫૨૦૮૭૯૪  
 (૨૬) વલસાડ : શ્રી નિશાબેન - ૯૩૭૫૫૪૪૯૧૦  
 (૨૭) વાપી : શ્રી બિપીનભાઈ અમીન - ૯૮૨૫૧૧૮૪૮૨

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, જીવની 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 જીવની શક્તિનો વ્યય ઘટી ગયાનો અનુભવ થાય છે. તેમજ જીવની 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 થઈ 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 હંમેશાં 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 પુરુષાર્થથી 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 પ્રભાવિ 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 આ છૂટી ગયા છે. તેમજ બપોરના ભોજનમાં કાચું સહજતાથી મળી શકે છે. આનાથી મારા શરીરમાં સ્ફુર્તિ - તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

હું સ્ત્રી-રોગ વિભાગના ઇસ્પિટલ, 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...

૪

છે. સમય, શક્તિ અને સામર્થ્યની બચત જ બચત છે. અને જો આ દિશામાં પગ માંડયા, પ્રવેશ કર્યો તો તે રસ્તો જ મોક્ષનો રસ્તો છે. તે રસ્તો જ અનંતનો રસ્તો છે. તે રસ્તો જ પ્રભુ પ્રાપ્તિનો રસ્તો છે. તે રસ્તો જ માનવ જીવનનાં સાફલ્યનો છે. તો ઢીલ શા માટે ? “ઉઠો જાગો અને પ્રયોગ કરો, ધ્યેય આપોઆપ સિદ્ધ થઈ જશે.”

અને ઘડીભર માની પણ લઈએ કે જે દાવો હું કરું છું તેમાનું કશું જ ન મળ્યું, સાવ પોકળ સાબિત થયું, સાવ ઠાલા લુખ્યા વચનો સાબિત થયા, તો તેમાં નુકશાન પણ શું છે ? નથી રમતા વાત ખતમ. ફરી જૂના રસ્તે પાછા ! પણ પ્રયોગ કરશું તો કંઈક જાણવા મળશે ને કે શું સાચું છે, શું જુઠું ? કમસે કમ આવું જાણવા માટે તો પ્રયોગ કરો અને તે પણ તમોને જ જાણવાની ઇચ્છા, આતુરતા, ઉત્કંઠા, લગની, ઘેલછા... જે કહો તે.... હોય તો નહીં તો તમે તમારા મનનાં માલિક છો જેમ મરજીમાં આવે તેમ કરો.

⇒ ઉપવાસ ઉત્તમ છે, ખાવું ખરાબ છે.

⇒ કાચું તે સાચું, રંધાયું તે ગંધાયું.

⇒ શ્રમ પછી ભોજન, ભોજન પછી આરામ.

⇒ મારીને ભાગી જવું, ખાઈને સૂઈ જવું.

⇒ રસ ત્યાં કસ, દળ ત્યાં મળ.

⇒ માણસ ભોજન ખાતો નથી, ભોજન જ માણસને ખાય છે.

⇒ ‘જે પોષતું તે મારતું તે કમ દિસે કુદરતી’ - કવિ કલાપી.

⇒ રોગ કોઈ યોગ નથી. ભોગનું પરિણામ છે.

⇒ નિમક, ખાંડ, સોડા તથા દૂધ (પારકી માનું) સફેદ જેર છે.

⇒ અન્ય વ્યસનોની સરખામણીમાં ભોજન વધુ ખતરનાક વ્યસન છે.

⇒ રાંધેલ ખોરાક મૃત છે, કાચો અમૃત છે.

q રાંધેલ ખોરાક કુપાચ્ય છે, કાચો સુપાચ્ય છે.

⇒ રાંધેલ શાકાહાર માંસાહારથી ઓછો ખતરનાક નથી.

⇒ શરાબ અને માંસાહાર કરતા પણ ખતરનાક ‘રહા’ છે.

⇒ દવામાં સ્વાસ્થ્ય નથી, રાહત છે - સ્વાસ્થ્ય કથળાવનાર છે.

⇒ ભોજનમાં શક્તિ નથી, વજન છે - શક્તિ હણનાર છે.

⇒ પૈસાથી સુખ નથી, સાધન છે - દુઃખદાયક છે.

⇒ પુસ્તકમાં જ્ઞાન નથી, માહિતી છે - અજ્ઞાન વર્ધક છે.

⇒ સંબંધીઓમાં પ્રેમ નથી - કર્તવ્ય છે - નિરાશા દાયક છે.

⇒ મંદિરમાં ભગવાન નથી, શ્રદ્ધા છે - ભગવાનથી દૂર રાખનાર છે.

⇒ સુખ દુઃખ પરિસ્થિતિથી નથી, દ્રષ્ટિકોણથી છે.

૧૨૯

તેમને સલાહ આપી તે મુજબ કરવાથી તે જ દિવસથી તત્કાણ તાવ હટી ગયો સાવ સામાન્ય સ્થિતિ થઇ ગઇ.

**ક્રિસ્તો -૪ :**

કુતિયાણાથી આવેલ ફોન મુજબ સાત મહિનાનાં બાળકને ઝાડા બંધ જ નહોતા થતાં અનેક ડોક્ટરો બદલ્યા અનેક અન્ય ઉપાયો /ઉપચારો કર્યા. મારી સલાહ મુજબ (ફોન પર) કરવાથી માત્ર બે જ દિવસમાં સ્થિતિ સામાન્ય થઇ ગઇ.

**ક્રિસ્તો -૫ :**

યાત્રા દરમિયાન નેપાળ પહોંચતા જ મારા મિત્રનાં માતૃશ્રીની હાલત ગંભીર થઇ ગઇ. ત્રણ-ચાર નિષ્ણાંત ડોક્ટરોને બતાવ્યું. બધાનો સૂર હતો કે હવે માજીનાં છેલ્લા શ્વાસ છે. મિત્ર મૂંઝાઇ ગયા. તાત્કાલિક વતનમાં પાછા ફરવાનો નિર્ણય લઇ લીધો. મેં તેમને સમજાવ્યા કે આમેય ખોટો રૂપિયો છે તો એક દિવસની મુદત મને આપો. શું સારવાર આપવી તે મેં મારા પત્નીને સમજાવી દીધું ગણતરીનાં કલાકોમાં જ માજીની તબીયત સુધરી ગઇ. બીજા જ દિવસથી તબીયત સાવ સામાન્ય થઇ ગઇ. અમોએ યાત્રા સુખચેનથી પૂરી કરી.

**ક્રિસ્તો -૬ :**

ગઇ દિવાળી પર રાત્રે ભાઇ હાંફળા ફાંફળા આવ્યા. માજીને હોસ્પિટલમાંથી રજા આપી દીધી હતી. ખેલ ખતમ થવાની તૈયારીમાં હતો. મેં સમજાવ્યા તે મુજબ કરવાથી માજી બીજા જ દિવસથી સામાન્ય સ્થિતિ તરફ વળવા લાગ્યા. ત્રણ-ચાર દિવસમાં સાવ સામાન્ય થઇ ગયા. દિવાળી તો રંગેચંગે ઉજવી. પછીની હોળી પણ ઉજવી અને હજુ કેટલી દિવાળી ઉજવશે તે ભગવાન જાણે !

**ક્રિસ્તો -૭ :**

અમારી પડોશની જ સોસાયટીમાં એક મોટી ઉંમરનાં બહેનનું વજન ૧૧૦ કિલો હતું. તેઓ “કોમા”માં જતા રહ્યા તેમના દીકરા દીકરી જમાઇ રૂબરૂ મળવા આવ્યા. હું તેમના ઘેર ગયો. સલાહ મુજબ વર્તવાથી તેઓ “કોમા”માંથી બહાર આવી ગયા અને અનેક રોગોથી ઘેરાઇ ગયેલ તેમાં સુધારો ચાલુ થઇ ગયો....

સ્વાભાવિક જ બધાને થાય કે આવો તે કયો જાદુઈ ચિરાગ છે ? હું હસી મજાકમાં બધાને કહું છું કે મારી સાથે નહીં પણ મારી રાશિ સાથે નાતો બાંધી લો તો સબ દુઃખ દૂર.

મારી રાશિ છે : વૃષભ (બ, વ, ઉ).

એટલે કે બસ્તિ, વમન, ઉપવાસ.

છે ને સાવ સરળ ? કયાં આમાં રિસર્ચ સેન્ટર્સ ખોલવાની કે દવાખાનાઓ ઉભા કરવાની કે દવાઓનાં કારખાના નાંખીને તેમજ ડેરી ઉદ્યોગ, ટૂથ પેસ્ટ, ટૂથ બ્રશ, સાબુ જેવા બીન જરૂરી બીન ઉત્પાદક ખર્ચ કરવાની જરૂર જ છે ?

માણસ જો પોતાનું મન મોકળું રાખીને બુદ્ધિનાં બંધ દરવાજા ખોલીને, ચિત્તને શાંત કરીને સમજશે, સ્વીકારશે, પ્રયોગ કરશે તો સંસારનો ચહેરો રાતોરાત બદલાઇ જશે. અકલ્પનીય ફેરફારો આવી જશે. દોઝખ જેવી દેખાતી દુનિયા સ્વર્ગ સમી બની જશે. જો આટલું બધું સરળ હોય તો મુશ્કેલી કયાં છે ? કમસેકમ પ્રયોગ તો થઇ શકે. નુકશાની વગરનો ધંધો છે, જોખમ વગરનો ધંધો

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 ડોક્ટર ન હોવા છતાં મેડીકલ સાયન્સ પણ વિચારતું થાય તેવી સાયન્ટીફીક, સરળ ભાષામાં સમજાય તેવું જ્ઞાન સહજ રીતે રજૂ કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ.

અમારા ડોક્ટર 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 થઇ 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 સ્ફૂર્તિ 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.

## ❖ ચમત્કારિક કિસ્સાઓ

એક રીતે જોઈએ તો તમામ કિસ્સાઓ ચમત્કારિક પરિણામવાળા જ છે. ‘દમ’ (શ્વાસ, અસ્થમા)નાં રોગીને દમ મટતો નથી. જીવનપર્યંત દવાઓ લેવા છતાં દરાજ, ખરજવું, ધાધર, સોયરાસીસ, કોઢ વગેરે ચામડીનાં રોગો પણ નિર્મૂળ થતાં નથી. ડાયાબીટીસ, બી.પી., એસીડીટી વગેરે જેવા રોગો પણ જીવન પર્યંત દવાઓ, કસરતો ચાલુ રાખવા છતાં મટતા નથી ઉલ્ટાનાં વધે જાય છે.

એલર્જી અરે, સામાન્યમાં સામાન્ય રોગ માથાનો દુઃખાવો (માઇગ્રેઇન) પણ દવાઓ લીધા કરવા છતાં મટતો નથી. પછી ઝામર, આંખના નંબર અને આવા અન્ય રોગોની તો વાત જ શું કરવી ?

જ્યારે પ્રભુ પ્રેરિત આ પ્રયોગ જેને ડિવાઇન ક્યોર પણ કહી શકાય થી સૌ કોઇને જે કંઈ પ્રકારનાં રોગો હોય તે મટી જાય છે. ડાયાબીટીસ, બી.પી., એસીડીટી વગેરે તો આઠ-દસ દિવસમાં જ પોબારા ભણી જાય છે. જે ફરી ડોકાવાની હિંમત જ નથી કરતા. આ બાબત તો જાણે કે છોકરાનાં ખેલ જેવી કે ડાબા હાથનાં ખેલ જેવી કે પછી ચપટી વગાડવા જેવી સામાન્ય બની ગઈ છે. જે જગત માટે મહા ભયંકર ચિંતાનો વિષય અને મોટો કોયડો છે.

આવા સામાન્ય રોગોથી પર અસામાન્ય એવા થોડા કિસ્સાઓ નોંધવાથી શક્ય છે કે કોઇને સાચી દ્રષ્ટિ મળી જાય. ત્રીજું નેત્ર ખૂલી જાય, જ્ઞાન પ્રકાશ મળી જાય, બ્રાહ્મિમાંથી બહાર આવી જાય બાકી તો મૃગજળ અને કસ્તૂરીની પાછળ પેઢી દર પેઢી દોટ લગાવતા મૃત/હરણ જેવી હાલતમાં છીએ અને રહીશું.

**કિસ્સો-૧ :**

સીતેરેક વર્ષનાં એક માણને આંખોથી દેખાતું બંધ થઇ ગયું. નિષ્ણાંતોનાં મતે નસો સૂકાઈ ગઈ હોવાથી દવા કે ઓપરેશનથી કંઈ સુધારો થઈ શકે તેમ ન હતું. શેષ જીવન અંધાપામાં પસાર કરવું દુઃખદાયી હતું. મેં આપેલ સલાહનું પાલન કરવાથી માત્ર દોઢ જ મહિનામાં માણ બન્ને આંખે દેખતા થઈ ગયા. તેમની ઉંમરની અન્ય વ્યક્તિ જોઈ શકે તેનાથી પણ સાડું.

**કિસ્સો-૨ :**

એક બહેન (મધુબેન - અમરેલી) ને ૧૬ વર્ષની ઉંમરથી અલ્સરાઇટીસ કોબાઇટીસ (આંતરડામાં ચાંદી)ની તકલીફ થઈ ગયેલ જેનાં કારણે તેમણે લગ્ન પણ નથી કર્યાં. હાલ ઉંમર સાંઠે ઉપરની છે. હાઇસ્કૂલનાં ટીચરની નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થઈ ગયા છે. પિસ્તાલીશક વર્ષથી પીડાતા હતા. થાય એટલી તમામ સારવાર કરી લીધી ત્યાં સુધી કે ન માનતા હોવા છતાં દોરા-ધાગાનું પણ શરણું લીધું. જીવનભર મીનરલ વોટર જ પીધું છતાં હાલત દયનીય હતી. મારી સાથેની રૂબરૂ મુલાકાતનાં બીજા જ દિવસથી તેમણે પ્રયોગ શરૂ કર્યો અને ચમત્કાર સર્જાયો પહેલા દિવસથી જ તમામ તકલીફો અદ્રષ્ય !

**કિસ્સો-૩ :**

દશેક વર્ષનાં એક બાબાને આઠ-આઠ દિવસથી તાવ ૧૦૪ ડીગ્રીથી હતો ન હતો. તમામ તપાસ, દવાઓ ચાલુ હતી. મા-બાપ ચિંતિત હતા. શ્વાસ તાળવે ચોટેલ હતો. ફોનથી મેં

આ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી છે તેમને પણ ઘણો જ ફાયદો થયો છે, ભાવનગરથી હું તેમના મારફતે જ બુક્સ - એનિમાપોટ વિ. મંગાવું છું.

આમ, મારી શક્તિ - સમય અને સામર્થ્ય તથા મારા અનુભવના આધારે પ્રભુ સેવા પ્રિત્યર્થે આ નવી ભોજન પ્રથાનો પ્રચાર કરું છું. જેનો યશ આપના ફાળે જાય છે.

આપ સદા સ્વસ્થ રહો, અને દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવી આ જ રીતે સેવા કરતા રહો તેવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરું છું. શતં જીવ શરદ !

છેલ્લે આપનતી શંકા - કુશંકા બુકમાં - આપના નજીકના માર્ગદર્શક - માં નામ-સરનામા વાંચ્યા. જેમાં ભાવનગરની યાદીમાં બે આપને યોગ્ય લાગે તો માફ નામ-સરનામું ટેલિફોન નંબર, મોબાઇલ નંબર છાપવા વિનંતી કરું છું. મારાથી શક્ય તેટલું માર્ગદર્શન - બુક્સનો સેટ વિ. આપવા પ્રયત્ન કરીશ અને તે માટે હું આપનો, સ્વામિશ્રી એકરસાનંદજીનો સદા ઋણી રહીશ. અને મને જે ફાયદો થયો તેનું ઋણ - ફૂલ નહિં તો ફૂલની પાંખડી રૂપે ચૂકવ્યાનો સંતોષ અનુભવીશ.

એ જ - આભાર સહ..

લી. મહેન્દ્ર પી. બોસમીયા (સિનિયર ટી.એ.એ.)

ટેલીફોન એક્સચેન્જ, પાનવાડી, ભાવનગર

વધુ અનુભવો માટે "નવી ભોજન પ્રથા" તથા વેબ સાઈટ [www.newdiet4health.org](http://www.newdiet4health.org) તેમજ [swadashan.webs.com](http://swadashan.webs.com) જોવી.



**આપને મુંઝવતા સવાલો આપ પત્ર, ફોન દ્વારા કે રૂબરૂ મુલાકાત લઈને પણ પૂછી શકો છો.**

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. ફીઝીશિયન) જેતપુર

ફોન નં. (૦૨૮૨૩) ૨૨૨૧૦૦, ૨૨૫૫૦૦

માનનીય વડીલ મુરબ્બીશ્રી,

બી.વી.ચૌહાણ,

આપશ્રીની રામચરિત 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 છતાં આ વૈચારિક માહિતી અંગે તમારા વિચારો, અભિગમ માટે હું આપને અભિનંદન પાઠવું છું. આપશ્રીની ભવિષ્યમાં આવનાર 'કબજાત' 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

## 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, માનસીક, આર્થિક, સામાજિક. ભોજન-આહાર-પોષણ વગેરે પાસાઓની કાળજીથી આપણું આરોગ્ય જાળવાય છે. આ સિવાય પણ વ્યક્તિની (માણસની) જીવવાની પદ્ધતિ-ટોવો-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, ચોખ્ખાઈ, 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 દરમિયાન 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

(૫) સાંધાના દુઃખાવા, ગેસ, એસિડીટી - આ બધું જ એક જ અઠવાડિયામાં શાંત થઈ ગયું છે.

બીજું : મારા પત્નીને (લો-બીપી, ચક્કર - સવારમાં ઊઠતાની સાથે જમણો હાથ-પગ જકડાઈ જતાં - ખૂબ દુઃખાવો થતો.

નવી ભોજન પ્રથા પછી (૪૦ દિવસ પછી) ઉપરોક્ત ફરિયાદોમાં ૨૫% રાહત જણાય છે. જો કે વજન કે પેટની ચરણીમાં ખાસ ફેર નથી પરંતુ એકંદરે શરીરમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે - વિશેષ લાભ થશે જ તેવો વિશ્વાસ છે.

ત્રીજું : મારા પુત્રને છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી શરદી સળેખમની ફરિયાદ રહેતી - સવારે ઊઠતાની સાથે, નાહિને નીકળ્યા બાદ અથવા દિવસ દરમિયાન ઓચિંતા જ - છીંકો શરૂ થઈ જતી તે પણ ૪૦ થી ૫૦ છીંકો - એકધારી આવે - નાકમાંથી લીટની ધાર થાય - માથું દુઃખવા લાગે. કબજાચાત રહેતી, ચૂરિનમાં પણ ખૂબ વાંસ આવતી.

નવી ભોજન પ્રથા - અપનાવ્યા બાદ ઉપરોક્ત તમામ ફરિયાદોમાં ૭૦ થી ૮૦ ટકા ફાયદો જણાય છે.

ચોથું : મારી પુત્રીને ગળામાં વારંવાર ઇન્ફેક્શન થઈ જતું - શરદી કફ રહેતો. હાથ-પગમાં તોડ થતી. શરીરમાં હાડમાં તાવ રહેતો. મોઢા પર ખૂબ ખીલ નીકળતા. ખાવાનું ચાલતું જ નહીં. મારી જેમ તેને પણ માઇગ્રેનની તકલીફ હતી. શરીર સાવ ફીકું થઈ ગયું હતું. એચ.બી. ઘણું જ નીચું ૮% હતું.

તેને પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવ્યા બાદ બધી જ ફરિયાદોમાં ૭૦ થી ૮૦% ફાયદો જણાયો છે. ઉપરાંત શક્તિ - સ્ફૂર્તિ - તાજગીનો અનુભવ થાય છે.

વિશેષમાં આપની નવી ભોજન પ્રથાની પત્રિકા શરૂઆતમાં ૫૦ કોપી ઝેરોક્ષ કરાવી હતી. ત્યારે બાદ વધુ જરૂર લાગતા ૫૦૦ કોપી છપાવી છે અને મારા સ્ટાફ - સગા - સંબંધી - સ્નેહીજનો તથા જે કોઈને જ્ઞેતાં મને જરૂરિયાત લાગે તેમને આ પત્રિકા આપું છું અને આપની બુકનો સેટ મેં વાંચ્યો છે, આપનું રામદાસ આશ્રમના પ્રવચન, તથા ૪૦ દિવસના જાત અનુભવના આધારે ૧૫ થી ૩૦ મિનિટ જે વ્યક્તિને સમજવું છું. અને પ્રયોગ કરી રોગમાંથી મુક્તિ મેળવવા સમજવું છું.

આજ સુધીમાં આશરે ૬૦ થી ૬૫ વ્યક્તિને નવી પ્રથા સમજાવ્યા બાદ ૧૦ થી ૧૨ વ્યક્તિએ તેનો અમલ શરૂ કર્યો છે અને સારા પરિણામ મેળવ્યા છે. જેનો યશ હું આપને આપું છું.

વિશેષ માહિતી માટે મેં આપનો નવી ભોજન પ્રથાના કુલ ૧૧ સેટ વસાવ્યા છે અને મારા સર્કલમાં બધાંને વાંચવા આપું છું અને તેમની ઇચ્છા હોય તો વસાવે છે અથવા વાંચીને પાછા આપે છે. પુસ્તક ઉપરાંત વધુ માહિતી માટે તેમને આપને ફોન પર સલાહ લેવા પણ કહું છું. આપને ભાવનગરથી ફોન આવતા હશે જ !

મારું સાસરું અમરેલી છે. દુલાભાઈ પાનવાળા (શ્રી રામ પાન ઘર) ગાંધી પાના નાકે) મારા કાકાજી સસરા થાય છે. મારા શાળા શ્રી પ્રફુલભાઈ નિર્મળ - તથા તેમના પત્નીએ પણ



અનુભવ - ૨૧ :

તા. ૫-૪-૨૦૦૮

શ્રી મહેન્દ્રકુમાર પોપટલાલ બોસમીયા  
બ્લોક નં. એસ-૮, બીજા માળે, પ્લોટ નં. ૯૪૩/૯૪૪,  
પરમહંસ કોમ્પ્લેક્સ, ડોન ચોક, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૧  
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૦૬૬૫૫ મો. ૯૪૨૭૪ ૫૬૭૫૫  
પરમ પૂજ્ય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,



આપના શ્રી ચરણોમાં મારા દંડવત્ પ્રણામ, આપના આશીર્વાદથી અમો સર્વે  
ક્ષેમકુશળ છીએ. આપ સર્વે પણ ક્ષેમકુશળ હશો જ.

જત લખવાનું કે, તા. ૨૩-૨-૦૮ ના રોજ સ્વામી શ્રી એકરસાનંદ સરસ્વતિજી  
મારે ત્યાં ભિક્ષા માટે પધારેલ. તેમના બપોરના ભોજનમાં આપની સૂચના મુજબનું મેનુ  
જોઈ મને આશ્ચર્ય થયેલું. પરંતુ તેમણે મારી સામે બેસીને આ ભોજન લીધું. અને તેમના  
કહેવા મુજબ છેલ્લા છ માસથી આ પ્રથા અપનાવેલ છે. જેનાથી તેમને શારીરિક તેમજ  
માનસિક ઘણાં જ ફાયદા થયા છે. અને મને પણ આ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવા કહ્યું.  
તેમજ આપનું તા. ૨૪-૨-૦૮ નું પ્રવચન સાંભળવા કહ્યું.

મેં તે જ ક્ષણે નિર્ણય લીધો અને તા. ૨૪/૨ ના બપોરના આ નવી ભોજન  
પ્રથા અમલમાં મૂકી. મારી સાથે મારા પત્નિ (દર્શના, ઉંમર ૫૦ વર્ષ) મારી પુત્રી (વંદના,  
ઉંમર ૨૦ વર્ષ) તથા મારો પુત્ર (ચિન્મય, ઉંમર ૧૬ વર્ષ) બધાં જ મારી સાથે સંમત થયા  
અને આજ સુધી અમો આ નવી ભોજન પ્રથા મુજબ જ ભોજન વિ. લઈએ છીએ. જે  
માટે હું આપનો તથા પરમકૃપાળુ પરમાત્માનો, શ્રી સ્વામિ શ્રી એકરસાનંદજીનો ખૂબ જ ઋણી છું.

મારી ઉંમર ૫૨ વર્ષની છે. મારી તકલીફમાં મને છેલ્લા ૪૦ વર્ષથી માઇગ્રેન,  
કબજિયાત, એસિડીટી, ગેસ અને ચીકનગુનિયા થયા પછી સાંધના દુઃખાવા રહી ગયા હતા.  
હું કોઈ દિવસ એક કલાક પણ ભૂખ સહન કરી શકતો નહિ. સંભોગવશાત્ મોડું થાય તો  
ઉર્ધ્વવાયુ થઈ માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો શરૂ થતો. જે ૨૪ કે ૪૮ કલાકે અનેક ઉપાય કરતાં  
દૂર થતો. આખું મને એક વીકમાં ત્રણથી ચાર વખત તથા જ્યારે મુસાફરી કરું ત્યારે થતું  
હતું. બધી જ 'પેથી' અજમાવી જોઈ બધાં થીંગડા હતા. કાયમી ઉકેલ મળતો ન હતો.

આપની નવી ભોજન પ્રથા અપનાવ્યા પછી :

(૧) મારો માઇગ્રેન (માથાનો દુઃખાવો) એક વીકમાં જ બંધ થઈ ગયો.

(૨) હું એક કલાક પણ ભૂખ્યો ન રહી શકતો. હવે - છ થી સાત કલાક ભૂખ્યા  
રહી શકાય છે. જાણે કે ભૂખ પર વિજય મેળવ્યો.

(૩) પેટની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ. જે મારે દિવસમાં ચારથી પાંચ વખત હાજતે  
જવું પડતું પરંતુ સંતોષ થતો નહિં હવે ૨૪ કલાકમાં ફક્ત ૧ થી ૨ વખત જાઉં છું.

(૪) મારું વજન ૪૦ દિવસના પ્રયોગ બાદ ૨ કિલો તથા કમર (પેટ) ૨ ઇંચ  
ઘટી ગયું છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તાજગીનો અનુભવ થાય છે. જમ્યા પછી આળસ આવતી  
તેના બદલે વધુ સ્ફૂર્તિ અનુભવું છું.

## 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/  
સત્ત્વવાળું થોડું પણ લેવાથી વધુ શક્તિ, ભક્તિ અને આનંદ મળે છે.

"નવી ભોજનપ્રથા" દ્વારા શારીરિક શુદ્ધિ સાથે માનસિક શુદ્ધિ પણ  
થાય છે. આખો દિવસ સ્ફૂર્તિનો 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 (સ્ફૂર્તિવાળું)  
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 એકાગ્રતા 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 મળ મુક્ત કરવાથી શરીર નિરોગી-નિર્મળ 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.

૪. Z@OE-T SYmN @ ZSi@ü<[Yü

૫. ]@0 @ü<[Yü

૬. X-ü-T-CJSi@ ik[Yü

\* dIK .LÄ. Li@JZ-ü@ iT-E S@A-ü@ Ä HZ-ü@ <-TY+S«PÄ` ü\$

**Annasure - 'B'**

\* <QS-@ 9 GS\ZÄ 2008 @ ükÄ V-[W-e] E-ü-N @ -Se|W-IGS TÄN<[ TZ

TÄES\_@ d-ü <QS-@ 10 GS\ZÄ \_ü`Ä TÄB ]@ @ Y-\$

\* TÄB ]3 @ ZSi \_ü T` [üFTZ-@ 0@ <[U ü@ üd [-\ E [Oü\_XY \-Y-TÄ

C\_Ä ]@ ü E [S- TLO-P-\$ d-üP-TÄ@ L-üJZ@ -dWÄTÄY P-@ W<Ä'Y

XüQüS-üTÄ@ ü C@Sü@Ä ET-SY-ü@ -VQ[\-S-TL ]@ 0-` ü\$

\* KÄ V-[W-e]@ ü\, \- <Q [-SüTZ Q\_ OZ` @ Ä Q\-e]Y- ]ÄCÄÄ F-Ä QÄ \$ d-ü`

SYÄ W-IGS TÄN<[ " @ -TÄB <\, \- @ü \_P ]@ @ Y-\$

\* Q@ d-ü Q@ \_ü\SA @ @|EÄG S`Ä [Oü` ü\$ d-üSX- \_V` - ]-X <SY-XO 3T

\_üS`Ä <[Y-` -Y-\$

\* TÄB @ üQZ-XY-S @ WÄ - @ WÄ d-Ä XüT-SÄ d-S-, <\_Z Q@AS-V` @ P@ S

X`ü e` -@ d-@ 0@<[U üTQ-` @Ä Z`Ä XBZ OÄS - E-Z <QS-üXüTü @ -

` [ @ -TS [BSü[B-CZ @ ÄX]ÄS TZ ""L-Y-ÄVJÄH "" E@ @ ZSüTZ @ X `@-

<QÄ-YÄ <QY-\$ ]ZÄ XüE@OÄ d-ü °U @Q| [BSü[BÄ \$

\* <QS-@ 30 GS\ZÄ 2008 #@ ü@ [L \_BZ J@J @ Z\Y-G-üd-Y-\$

(<G\_@ Ä H-ü@ \_@ -TÄ S«PÄ` ü\$)

**Annasure - 'C'**

\* L-ü QÄ-[T X-QÄ @ ü <QÄ [-SüTZ f@ üS \_V S-ÄK| [ `üdü\_-@`-\$

\* d-G <QS-@ 19 U Z\ZÄ 2008 @ ü<QS @ @|WÄ Q\-e]S`Ä [Ä Be|` ü\$

\* ]ZÄ @ -\GS G-üT` [ü74 KG. P-\` d-G 70 KG. Z` BY-` ü\$

\* VOS XüE@OÄ d-ü °Ue-Q|` ü\$ P@ S A- S`Ä [BOÄ d-ü d@Y @ @|O@ [ÄU

S`Ä` ü\$

\* TÄB G-ZÄ`ü, <\, \- VM BY-`ü d-ü \_TÄ|°\°-Y TÄO @ Ä@ -XS-` ü\$

e\_@ ü<[Yü Se|W-IGS TÄN<[ @ üT-ZE-Y@ d-ü TÄO@ KÄ V-[W-e]@ üO` ü-Q[

\_ü]@ BG-Z` ü\$

અનુભવ - ૨૦ :



QQ@-S-X d-TO-  
@ e XV`S Z-XW-ej V-LA\[-  
A- 44 ,\_AXCZ \_AJA , mX:QZ \_e[ ,  
dL-[G, <G] [-: B-CASBZ -382421  
G^X 0-ZAA : 26 dT - 1945

• િ <°જા :

- \* 1997 Xitü Xiu L-`cl-P-, G-iWZO-S`AP-, e\_ TZ\_ü X-[K `cl- @  
" L-Y-VJAH" `ücl-ü OV\_üL-ü Qk[T XiQA@Ä L-Y-VJAH@Ä Q\-e] 3@Ä
  - \* 1997 Xü Ä@Z\-SütZ TO-E [-@ `J|XüTÄ [K `üe\_<[Yüf\_@ik[YiMVA Q\-e,  
[G-] 3@Y-\$
  - \* 2002Xitüv -]Y XitüPZÄ-S@ [Ä-G\_@-d-üZü] S@Z\Y-BY-\$
  - \* 2007 Xi@ÄLSÄ (BQ-) @Ä TPZÄ@-<[P-üJk\_@üG-ZYücl-üZü] S@Z\Y-\$
  - \* Q\-eY-iXüYi[-TPÄ@ik[Yü -XAYüTPÄ, SEZ-TP@Ä, @Ä Q\-eY-ü@ü\_P CZü[ESPAü  
TN@üÄ@üT iüA-Yü d@ @ [ü@ [PÄA-e]d-Q dS@ FTE-Z TP@ -TP@ 3T Xi  
@Y-BY-\$
  - \* 2005\_ü2007 0@ @üL-Y-VJAH@Ä-P@Q S^S T@-ZZ`Ä :  
Qs@ 2/2/05 5/5/05 11/7/05 1/9/07 18/1/07 24/3/07  
@-ZüB±[L°YBZ  
T#J TÄLY[ 180 217 - - 175 165  
±[L°YBZ 340 - 146 130  
ZT-üj@Ä H-ü@\_@<TY+S@PÄ`ü
- Annesure - 'A'**
- \* 1997\_ücl-G 0@ <GSüZiBü@Ä Q\-eY+L@JZ-üüclSü-Z<A [-YÄBYÄ`iüS^S  
T@-Z`ü
1. L-Y-VJAH
  2. `J| @ü <[Yü
  3. [ `tO [-ZASi@ ik[Yü

## અનુક્રમણિકા

શંકા	વિગત	પા.નં.
૧	હાલની ભોજન પ્રથામાં શું ખામી છે ?	૧૪
૨	નવી ભોજન પ્રથા છે શું ?	૧૬
૩	પાણી ઓછું શા માટે પીવું ?	૧૮
૪	સવારનું પાણી સફાઈકારક નથી ?	૨૪
૫	પાણીની પર્યાપ્ત માત્રા શી રીતે નક્કી થાય ?	૨૬
૬	ઓછું પાણી પીવાથી પથરી ન થાય ?	૨૭
૭	ઉનાળામાં તેમજ મુસાફરીમાં વધુ પાણી ન પીવું પડે ?	૨૮
૮	ફીઝનું કે માટલાનું કયું પાણી સાફ ?	૨૯
૯	ફિલ્ટર્ડ, મીનરલ કે વરસાદી - કયું પાણી સાફ ?	૨૯
૧૦	ઠંડા પીણા પીવા સારા કે નહીં ?	૩૦
૧૧	સ્નાન કેટલી વખત કરવું જરૂરી છે ? ઠંડા કે ગરમ પાણીથી ?	૩૦
૧૨	એનિમાની અવેલમાં રેચક દ્રવ્ય ચાલે ?	૩૧
૧૩	ભાજી-પાન-ટમેટાથી પથરી થાય ?	૩૨
૧૪	રાંધેલ ભોજન રાતના બદલે બપોરે લઈએ તો ?	૩૩
૧૫	સવાર, બપોર, સાંજની ભોજનપ્રથાની સલાહ અંગે માનવું કોનું ?	૩૪
૧૬	પ્રસંગોપાત બપોરે રાંધેલ જમવું પડે તો ?	૩૭
૧૭	પાન કયા કયા ખવાય ? કાયું શું ખાવું ? રાંધેલ કયું સાફ ?	૩૮
૧૮	રાંધેલથી કાચા પર એકાએક કેમ આવવું ?	૪૦
૧૯	ભૂખ્યા જ ન રહેવાય તો શું કરવું ?	૪૧
૨૦	કાયું કયુંબર ભાવતું નથી તો શું કરવું ?	૪૩
૨૧	શું નવરાત્રી ઉપવાસ જરૂરી જ છે ?	૪૪
૨૨	ડાયાબીટીસવાળા ઉપવાસ કરી શકે ?	૪૬
૨૩	ચહા / કોફી પીવામાં શો વાંધો ?	૪૯
૨૪	સગર્ભા તથા સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રી માટે ભોજન પ્રથા કેવી જોઈએ ?	૪૯
૨૫	મોજ-શોખ માટે ભોજન.	૫૧
૨૬	નીરોગી રહેવા કસરત, યોગાસન, પ્રાણાયામ જરૂરી ખરા ?	૫૨
૨૭	ઓછું ખાવાથી નીરોગી ન રહી શકાય ?	૫૫

૨૮	વજન વધે ખરો ?	૫૮
૨૯	એલર્જીનો શું ઉપાય ?	૫૯
૩૦	ઉંઘ ન આવવી તેમજ અશક્તિનો શો ઈલાજ ?	૫૯
૩૧	બાળક માટે ભોજન પ્રથા કેવી જોઈએ ?	૬૧
૩૨	શું માતાનું દૂધ માંસાહાર ન કહેવાય ? તે લેવાય ?	૬૨
૩૩	બાળક માટે તો દૂધ જરૂરી ખરું ને?	૬૩
૩૪	માતાને દૂધ ન આવતું હોય તો નવજાત શીશુને શું આપવું ?	૬૫
૩૫	બાળ ઉછેરમાં શી કાળજી રાખવી ?	૬૫
૩૬	કાયમ બિમાર રહેતા બાળક માટે શો ઈલાજ ?	૬૬
૩૭	પથારી ભીની કરતા બાળકનો શો ઈલાજ ?	૬૭
૩૮	દૂધ – બિસ્કીટ બાળક માટે સારા કેમ ?	૬૭
૩૯	બાળક ખાતું જ ન હોય તેનો શો ઉપાય ?	૬૮
૪૦	રક્તદાન કરવાથી વજન વધે?	૬૯
૪૧	ડુંગળી લસણ ખવાય ?	૬૯
૪૨	મને મારી બેબી બિમારીઓ લાવી.	૭૦
૪૩	આંખની નસો સજીવન થાય ?	૭૦
૪૪	ઝામર મટે ?	૭૧
૪૫	આંખના નંબર ઘટે ?	૭૧
૪૬	સ્ત્રી રોગોમાં ફાયદો થાય ?	૭૧
૪૭	સંતાન પ્રાપ્તિ પણ શું શક્ય છે ખરી ?	૭૨
૪૮	વાહનમાં મુસાફરી થઈ શકતી નથી.	૭૨
૪૯	ગુસ્સો ઓછો કરવાનો ઈલાજ.	૭૨
૫૦	ખીલનો ઉપાય .	૭૨
૫૧	આંખ ફરતા કાળા કુંડાળાનો ઈલાજ.	૭૩
૫૨	કોઢ મટે ?	૭૩
૫૩	હાથીપગો મટે ?	૭૩
૫૪	કાનની બહેરાશ જાય ?	૭૩
૫૫	પેરાલીસીસમાં સુધારો થાય ?	૭૪
૫૬	નિર્વ્યસનથી નીરોગી રહેવાય ?	૭૫
૫૭	તાસીર બદલી શકે ?	૭૬
૫૮	નામ – જાપ થી રોગ મટે ?	૭૭

યાનું પાણી મૂકાવ્યું છતાં આ પીવી ચાલુ થઈ જતી. જ્યારે ચૌહાણ સાહેબની વાત ગળે ઊતરી જતાં આ ગઈ તે ગઈ. બે મહિના ભોજન પ્રથાનો પ્રયોગ ખૂબ જ અસરકારક તથા વૈદિક છે. શાસ્ત્રને આધારિત છે. ખૂબ જ અભ્યાસ સંશોધન બાદ પુસ્તીકા હીરા સમાન છે. સૌ કોઈ દવા વગર ડાયાબીટીસ, બી.પી., સાયટીકા વિગેરે ઘણા રોગ નવી ભોજનપ્રથાનો પ્રયોગ કરવાથી મટે છે. ઘણા મારા મિત્રો એન્જિનિયર, ડૉક્ટર, વકીલ સૌને આ પ્રથામાં ભેળવ્યા છે. સૌએ ડૉક્ટરને ત્યાં જઈ પૈસાનું પાણી કરવા કરતાં વેપણવજન તેને રે કહીએ જે પીડ પરાઈ જાણે, પરંતુ ખભંજન એવા ચૌહાણ સાહેબ નિઃસ્વાર્થભાવે સેવા કરી રહ્યા છે. તો આ હોલા ઉપાડનો લાભ લેવા મારી નમ્ર વિનંતી છે.

ચૌહાણ સાહેબને કોટી-કોટી વંદન.... ધન્યવાદ.

દ : વી. કે. દવે

અનુભવ - ૧૯ :

દિલીપભાઈ એમ. ટાંક

“સત્સંગ ભવન”,

૧/૫, ગાયત્રી નગર,

રાજકોટ - ૨

મો. ૯૯૯૯૯૯૩૦૭૬



મારું નામ દિલીપ, મારી ઉંમર ૪૬ વર્ષની છે અને નાનપણથી જ એસીડીટી, શરદી અને વારંવાર તાવ રહેતો અને છેલ્લા ૧૭ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હતો. અને ફફ/કબજાત હતી. જે મેં તા. ૫/૧૧/૦૭ થી માનનિય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ (આજનાં યુગનાં રૂપિ) નાં માર્ગદર્શનથી શરૂ કર્યું અને ફક્ત ૧૪ દિવસમાં “કાચું તે સાચું” નો ચમત્કાર થયો. ડાયાબીટીસ ઘટીને ૧૪૭ - એબસન્ટ થયો. જે ૨૭૮ - +, +, +, +, હતા તે ઘટયા અને ત્યારપછી ૪૮ દિવસ પછી નિયમ મુજબ લેબોરેટરી કરાવી તો ૧૦૦ - એબસન્ટ આવ્યા. જેમાં ભોજનમાં દાળ, ભાત, શાક, રોટલી, કેળું, અડદીયો, લાડું, ગોળ, ઘી લીધેલા. ખાસ મપાવવા માટે જ આ ભોજન લીધેલ.

ડાયાબીટીસ તો ગયો સાથે સાથે કફ, કબજાત, એસીડીટી ગાયબ થઈ ગયા. અને ૦૧૧ દિવસનાં નિર્જલ ઉપવાસથી તો કામ કરવાની ખૂબ મજા આવે છે. સ્ફુર્તિ રહે છે. તાજગી રહે છે.

આ પ્રયોગ ફક્ત મારી પત્નીને કંપની (સાથ) આપવા માટે જ અપનાવેલ, મને ખબર ન હતી કે આવો ચમત્કાર સર્બશે. મારી પત્નીને પણ ખૂબ સાદું થયું છે. તેને કમરનો દુઃખાવો, કબજાત, પેટની તકલીફ, સાંધનાં દુઃખાવો માનસિક બેચેની હતી જે દૂર થઈ અને સ્ફુર્તિ વર્તાય છે.

**અનુભવ - ૧૭ :**

**મનસુખભાઈ મોહનભાઈ તળાવિયા**

ગજેરાપરા, સાવરકુંડલા રોડ, અમરેલી.

ફોન : (૦૨૭૯૨) ૨૨૪૫૩૨, ૮૨૪૦૭૭૩૪૮૮



મને ગોઠણની ઢાંકણીનો દુઃખાવો ૩૫ વર્ષથી હતો. ત્યાંથી વધી અને સાથળની નસોનો દુઃખાવો વધી ગયો. કમરમાં બન્ને સાઇડ મોટા ઢીમચા થયા. ત્રણ વખત સાયટીકાનો ઇલાજ કરાવ્યો. ૫૦૦ પાવરની દિવસમાં ચારથી પાંચ ટીકડી ખાઈને આંતરડાની ખરાબીથી હરસની તકલીફ વધી. રાતના પગ ચોળવા પડે. પગની કળતર તથા રાતના હરસનું બ્લીડીંગ થવાથી પથારી પણ ખરાબ થઈ જતી. હવે મરવા સીવાય કોઈ ઇલાજ મારી પાસે ન હતો. આ સમયે આ ચૌહાણ સાહેબની વાત સાંભળી અને રૂબરૂ મળી તેમના આદેશ મુજબ કાચું ખાવાનું શરૂ કરતાં ચમત્કાર સાઈટીકા ગાયબ. એક જ દિવસમાં કમરનો દુઃખાવો પીડીની કળતર ઢાંકણીનો દુઃખાવો બી.પી. બધું ગાયબ અને ત્રણ મહિનાથી શરૂ કર્યું ત્યારથી એકપણ ટીકડી લેવી પડી નથી. છેલ્લે ઉંઘની ટીકડી પણ લેવી પડતી. પેટમાં ગોળા ચડવા, આ બધું કંપલીટ થઈ ગયું અને આવી પ્રેરણા શ્રી ચૌહાણ સાહેબને ભગવાને આપી અને આપણને જીવવાનો આનંદ આપ્યો. જાણે નવું જીવન મળ્યું.

હવે આંખનાં દૂરના નંબર સાવ જતા રહ્યા છે. નજીકનાં નંબર પણ જરૂર તેવું લાગે છે. ઉત્તરોત્તર શરીરમાં વધુને વધુ સુધારા થતાં જાય છે. આટલી જીંદગીમાં હવે સાચો જીવવાનો આનંદ માણું છું. સંપર્કમાં આવતા સૌ કોઈને આ માર્ગ બતાવું છું અને તે સૌને પણ જોતજોતામાં ફાયદા થતાં મને ઘણો જ આત્મસંતોષ મળે છે.

**અનુભવ - ૧૮ :**

**વી. કે. દવે**

ફોન : ૮૧૪૦૨૮૨૨૮૪

(રીટાયર્ડ સ્ટેશન સુપ્રિન્ટેન્ડ, વેસ્ટર્ન રેલ્વે) ઉ. ૭૦

સ્વામિનારાયણ મંદિર, ઘોળા, તા. ઉમરાળા, જી. ભાવનગર.

પરમ ભગવદ્દીય મુરબ્બી શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબની સેવામાં હું વી. કે. દવે આપને મારી હકીકત જણાવું છું જે :



મને શાપુરની શિબિરમાંથી આપની નવી ભોજનપ્રથા અને નવી વિચારધારા પુસ્તીકા વાંચવા મળી. ખૂબ જ આનંદ થયો. ચૌહાણ સાહેબનો સંપર્ક કરતાં નવી ભોજનપ્રથા અમલમાં મૂકી. મને આમ વાત - ઢીચણનો વા, પગ દુખવા, પગથિયા ચડતા આંખે પાણી આવી જાય. ખૂબ ઉકાળા પીધા, ખૂબ રેચની દવા વૈદ્યોની લીધી - પણ કાંઈ કાયમી ફેરફાર થયો નહીં. જ્યારે આપની ભોજનપ્રથા પ્રમાણે ભોજન લેતા - એનીમા લેતા વગર દવાએ દર્દ મટ્યું. અમારા ગુરુએ કેટલીય વાર

૫૯	ધ્યાનથી રોગ જાય ?	૭૮
૬૦	પ્રાણાયામથી રોગ મટે ?	૭૭
૬૧	પાર્કિન્સન મટે ?	૭૯
૬૨	ખાવા-પીવા-ઉંઘવાનો માપદંડ શો ?	૮૧
૬૩	ત્રિસૂત્રી સાધનાની શરૂઆત શી રીતે કરવી ?	૮૨
૬૪	ત્રિસૂત્રી સાધનાના વિઘ્નો કયા ? તે દૂર કેમ કરવા ?	૮૨
૬૫	ત્રિસૂત્રી સાધનાને ઉંમર સાથે સંબંધ ખરો ?	૮૫
૬૬	યુવાનોએ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવવી જરૂરી ખરી ?	૮૬
૬૭	શ્રમિક પણ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવી શકે ?	૮૮
૬૮	ગરીબ લોકો શી રીતે ત્રિસૂત્રી સાધનાનો અમલ કરી શકે ?	૮૯
૬૯	ખૂબ જ દોડ-ધામ કરનાર ત્રિસૂત્રી સાધના કરી શકે ?	૮૯
૭૦	પત્ની સાધનાનો કેમ વિરોધ કરે છે ?	૯૦
૭૧	સાધના કેટલો સમય કરવી ?	૯૧
૭૨	સાધનાની અવેજમાં કુદરતી ઉપચાર કરીએ તો ?	૯૧
૭૩	તપ-સેવા-સુમિરનનાં સિદ્ધાંતો પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિથી વિરોધાભાસી કેમ છે ?	૯૧
૭૪	સાધુ-સંતો-વિરકતો-ચિકિત્સકો બિમાર કેમ છે ?	૯૩
૭૫	રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓથી બનેલ શાક-ભાજી, ફળ-ફળાદિ કાચેકાચા ખાવા જોખમી નથી ?	૯૪
૭૬	ત્રિસૂત્રી સાધનાથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય ખરી ?	૯૫
૭૭	કબજિયાત મટે ખરી ? શી રીતે ?	૯૬
૭૮	સ્વમૂત્ર તથા ગૌમૂત્ર પ્રયોગથી નિરોગી રહી શકાય ?	૯૭
૭૯	ત્રિ-સૂત્રી સાધના છે શું ?	૯૮
૮૦	નવી ભોજનપ્રથાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પર શી અસર થાય ?	૧૦૦
૮૧	રોગ નાબુદી માટે હકારાત્મક વિચારધારા કેટલે અંશે જવાબદાર ?	૧૦૨
૮૨	વડવાઓ ધી-દૂધ રાંધેલું ખાયને લાંબુ જીવતા	૧૦૩
૮૩	અનુભવો	૧૦૫
૮૩	ચમત્કારિક કિસ્સાઓ	૧૨૭
૮૪	આપના નજીકનાં માર્ગદર્શક	૧૩૦
૮૫	પ્રકાશનો/ સાહિત્ય	૧૩૨

## 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. ચલા તો બચપણથી ચાખી જ નથી તેમજ પાન-બીડી તમાકુ જેવા સામાન્યથી માંડીને કોઈપણ પ્રકારનું વ્યસન ક્યારેય પણ કર્યું નથી. વધુમાં બન્ને 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. જે 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 જોવામાં આવ્યા જેમાં દૂધ (પારકી માનું) ઝેર અને રાંધેલ ખોરાક મળ સમાન ગણવામાં આવે છે તે સાચું ? મતિ મુંઝાણી. પૂછવું તો કોને પૂછવું ? હાલના

અનુભવ - ૧૬ :

દૂધરેણ્યા અંજનાબેન જીતેન્દ્રકુમાર

મુ. વાંશિયાળી, તા. સાવરકુંડલા, જી. અમરેલી - ૩૬૪ ૫૨૫  
આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેનને પ્રણામ.



“કાચું એ જ સાચું” એ સૂત્ર દ્વારા અમારું સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું

છે. મારી ઉંમર ૨૬ વર્ષની છે. લગ્નને ચાર વર્ષ થયા છતાં સંતાન પ્રાપ્તિનો પ્રશ્ન હતો. તપાસ દરમિયાન તબીબોએ ઘણાં કારણો બતાવ્યા અને દવાઓ દ્વારા એ તકલીફો દૂર કરવા માટે કહ્યું. આ સમય દરમિયાન અચાનક જ ચૌહાણ સાહેબનું પુસ્તક હાથમાં આવ્યું. ચૌહાણ સાહેબનો સંપર્ક કર્યો. તેમણે બતાવેલ રસ્તો અપનાવ્યો. મારું શરીર મેદસ્વી હતું. પિરીયડ દરમિયાન દુઃખાવો રહેવો - કબજાત, માથાનો દુઃખાવો, એસીડીટી, વગર કામ કર્યે થાકી જવું વગેરે ઘણાં પ્રકારનાં રોગો હતાં. શરીરમાં સ્ફુર્તિ જ ન હોય કાયમી માંદા હોઈએ એવું લાગતું અને તબીબની બતાવેલ દવા માફક પણ નહોતી આવતી. ચૌહાણ સાહેબના માર્ગદર્શનથી કુદરતી રસ્તો અપનાવ્યો એ જ તપશ્ચર્યાનો માર્ગ અપનાવ્યો. કાચું ભોજન જ આરોગ્યું - જેમાં દૂધ અને દૂધની બનાવટો આજે ત્રણ વર્ષ થી ત્યાગી દીધી છે.

આજે હું ખુબ જ ખુશ છું કે જે પરિણામ જોઈતું હતું તે અમને મળ્યું છે. આજે દોઢ વર્ષની બેબી છે. અમે હજુયે ચૌહાણ સાહેબના બતાવેલ રસ્તા પર જ ચાલીએ છીએ. અમે અમારા સ્વાસ્થ્ય માટે આ પ્રયોગ કર્યો હતો, પરંતુ જે પરિણામ જોઈતું હતું તે તો મળ્યું જ પરંતુ સાથે-સાથે શરીરમાં રહેલ તમામ તકલીફો દૂર થઈ ગઈ છે. આજે હું ખુબ જ ખુશ છું કે ભગવાન સમાન ચૌહાણ સાહેબનું માર્ગદર્શન અમને યોગ્ય સમયે મળ્યું. નહીં તો હજુ જો રાંધેલ ભોજન શરૂ રાખ્યું હતો તો કદાચ હજુ અમને પરિણામ મળ્યું ન હોત.

આજે આપણે સમાજમાં જોઈએ છીએ કે ૯૦% મહિલાઓ સ્ત્રી રોગથી પીડાતી હોય છે. તે પછી સામાન્ય રોગ જ કેમ ન હોય. આજે તો આપણે પિરીયડ અનિયમિત હોય અથવા એ સમયગાળામાં દુઃખાવો હોય સ્તન રોગથી ઘણાં બહેનો પીડાતા હોય, ઘણાં ગર્ભાશયના રોગોથી પીડાતા હોય. ગર્ભાશયના કેન્સરથી આવી તો ઘણી મહિલાઓ હશે જે અમુક રોગોથી પોતાની જીંદગીનો અંત પણ આવી જતો હોય તે મારા અનુભવથી જ હું કહું છું. કે જે આપણે આ પીડાથી દૂર રહેવું હોય તો “કાચું એ જ સાચું” એ સરળ ઉપાય છે. ગર્ભધાન સમયમાં થતી તકલીફોની મને ખબર જ નથી. હું ચૌહાણ સાહેબનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. યોગ્ય સમયે અમને માહિતગાર કર્યાં. ઈશ્વરનો સંકેત હશે અને ચૌહાણ સાહેબ એ યશના ભાગીદાર બની માધ્યમ બન્યા. અમારા જીવનમાં આ ખુશાલી આવી ભગવાન સાહેબને એમના કર્મ કરવામાં વધારે ને વધારે શક્તિ આપે તેવી પ્રભુ ચરણમાં પ્રાર્થના...

આભારી, લી. દૂધરેણ્યા અંજના જે.

ફોન : નં - ૯૪૦૮૬૫૨૯૦૦, ૯૮૨૪૮૨૪૩૯૫.

અનુભવ - ૧૫ :

ZCS-PZY HW

48, d] # SBZ , dK\ - [ e] , ૪0.

U ૬ : 0261-2664122, X ૬ 9828550856



Z-X-Z-X

XHiK[A0ii`Yü d0`1+`#Z`~`ik@ XiðkÁZ-Gü] ૪0\-[ü@ü X-CYX \_ü  
d-T@ü\_3T@ü Xiü d-Y-\$kÁZ-Gü] ૪0\-[ü@ü-@LSÄ@Ä<VX-ZÄ PÄ d-#L# JZ Siif® ü  
@ LSÄ VO[S ü@Ä \_[- QÄ PÄ \$ d-TSiifS` ü dTSiü@S@ d-Z TZ -SYmN ZASiü@Ä  
\_[- QÄ \$ d-T@ü-Q] --SQü] dSê-Z FS` #ü dTSiüA-Siü-TÄSiü@ #SY-X0 @ Y-d-#  
@-U Ä `Q 0@ f® ü [-W-X[- \$ dV 0-üüPüL-PüL-A-S-WÄ A-Sü[Bü üS

XüüCüSüXüQü@Ä ]Ä@ -YO PÄ \$ FS@ ü@ `SüTZ Xüü dTSÄ \_X°Y-@ üV-ZüXü  
d-T\_üü[ÄU-# TZ EE-| @ Ä \$ d-TSüXHiüQS XüüTb-S` Ä A` SiüOP-QE G-SO TQ-P|  
F-LSiü@Ä \_[- QÄ \$ e|\_@ü \_P - \_P \_V` fKSü@ü T-E Cjü@ü V-Q `ZÄ Td Y-ü  
Gü ü@ T-[@ , XPA, Oü\_Ä , dOZA , Vi[Tm , T-m-, ]`Q eK-Y-Q @-Z\_ [üü  
@Ä \_[- QÄ \$ d-T@Ä \_[- @ ü dSê-Z XüüQS @ -A-S- OP- QE G-SO TQ-P|  
@ -K-Y-B @ Z-QY- \$ f® @Ä GB` WZ Tü \_[-Q d-# U [ A-Sü[B-\$e\_@ü\G` \_ü  
Xü-\GS G-ü@ 72 @ [BAX P-\` CJ@Z 65 @ [BAX `ü

BY-\$CüSü@ ~ QQ| 0-ü<V[@ü\_Ä A`X`üBY-`üS  
d-T@-@`S-`ik@ <VX-ZÄ ]ZÄZ Xü üS A-S- - T-S-VQ[ü- \_V <VX-ZÄY-#  
QZ \$ Y` \_EXE d# `@Ä@ 0`üS

WB\S\_üTÄPS-@ZO-`ü@ d-T QÄCd-Yè`ü0-@ d-T e\_Ä T#-Z X-S\  
G-d@ Ä \_ü-@ZOü`üS d-T@Ä \_[- @-j N`Xü]-`Ä VS-Z B-\$ ૪0 d`SüTZ  
@üY-`X-ZüY`-TC-Zü0-@ `Xiü d-T@ü \_B Xiü` Siü@-Xiü-~X[üS dTS-T-T#ü|  
\_eH U-üü@Ä Q-üTüD  
d-T@üT- WG Z`~`üS

d-T@-°SiüÄ  
ZCS-PZY HW

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' તરીકે 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 ઘૂંપા રોગો પણ ઘૂંમંતર થઈ ગયા. જાણે કે આ બધું સ્વપ્ન જોઈ રહ્યો હોઉં 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 બાજુએથી જ્યારે પારદર્શકતાથી સ્પષ્ટ તરી આવ્યું કે હાલની આપણી ભોજન પ્રથા જ ભૂલ ભરેલ છે તેને કારણે જ ઘેર ઘેર લોકો બિમાર છે. માત્ર રૂા. ૨૦/- વ્યક્તિદીઠ દૈનિક દવાનો ખર્ચ ગણવામાં આવે તો પણ વાર્ષિક રૂા. 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 બીજા બીન ઉત્પાદક ખર્ચ થાય છે. તે જ રીતે બીનજરૂરી એવા ગેસ/બળતણ પાછળ પણ સારો એવો 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 રૂા. 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.

ટૂંકમાં, પ્રભુ કૃપાથી માફ 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 જલદી 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 ઇક્ષ્વાકુને 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 ગંદું પાણી પીતું હોવા છતાં તેમજ ગંદું ખાતું હોવા છતાં (માટી તેમજ અન્ય જીવજંતુઓ સહિતનું સાફ કર્યા વગરનું જ), ટૂથપેસ્ટ કે દાતણ ન કરતા હોવા છતાં તે આપણી સરખામણીમાં ખૂબ જ નિરોગી છે. તેને પાયોરીયા 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

અનુભવ - ૧૪ :

[-GZ-SĀ ZC&PZ-Y H-W

48, d] SBZ, dK\~ [e], \_Z0.

U \$ : 0261-2664122



Z-X-Z-X

Xu [BWB T-E X- T&| dTSü Tx0 kĀ ZC&PZ-Y H-W @ü \_P d-T@ü\_Z0 d-SüTZ d-T\_üx[Sü@ 0-ZB-\ d-YĀ PĀ \$ d-T@ü\_Y@0\ OP-V-OEĀO \_üeP-S TĪV-\O `e| @ XGü d-T@ü\_Q]-SQ] @ü dSê-Z v-S- - TĀS- E-[è@ Z-QY- \$ d-TSüXH\_ü dTSü ]-ZĀZ@ <]@-YO @ü V-Zü Xü TF- P- \$ XGü d-T@ ü VO-Y- P- @ Xü ]ZĀZ XüBXĀ `iSü@ü @-ZN Xê Xü F-[ü Z`Oü `ü\$ Xü XĀE| @-ü°T]] WĀ S`Ā @Z T-OĀ OP- \GS WĀ \`@ \$Y-Q- `ü\$

T-E X`ĀSüVĀO BYü `ü\$ XĪ- \GS 82 @ [-BĀX \_ü 70 @ [-BĀX `üBY- `üGü @ dTSü d-T Xü d EXĀ@-Z `ü\$ @ ĩ[ QS @ \$ Tj@- A-S- dĪ QR G-S0 \_XBĀ F-Ī@Z \_[-Q d-üU [ A-Sü \_ü`Ā Y` EXĀ@-Z `cl- `ü\$ VM-Tü@ü @-ZN `SĪ-[-Ā \_WĀ <]@-YOü QZ `ü Be| `ü\$ XĀE| WĀ A-Sü [B BYĀ `è\$ dV XGü dTS- \GS 60 @ [-BĀX @ZS- `üjY@ XĪ- @Q 5 UèJ Y-S 60 eE `ü\$

dBZ d-T\_üXe[-O S`Ā`Ā d-Ī d-T@ Ā \_[- dSê-Z S`Ā E[OĀ 0-üXĪ- ]ZĀZ 0@ [ĀU -ü\_WZ- Z`O- \$ d-T@ Ā \_Ī-Yü<S\_Qü X-S\ G-Q @ü@Y-N @ü<[Yü VG-Ī `ü\$

d-T@ ü OĀC| d-YI@ Ā @-XS-@ ZOĀ `è 0-@ d-T Gü\_ü\_Ī-Y-üBY-ü ĒZ- X-S\ G-Q @- <O `@- Z`ü\$

dTSA Q-üU -ü-WG Z`Ā `è\$ \_Z0 d-SüTZ G3Z `Ā XĒ-@-0 @- \_XY QBü\$ dTSA T&SĀ @-ü`X-ZĀ OZU \_ü Z-X -Z-X V-ü[Sü @- @ y @ ZBü

<\SĪO

[-GZ-SĀ ZC&PZ-Y H-W



કોઈ જ કચાશ રાખી ન હતી આમ છતાં નિરોગી રહેવાતું ન હતું.

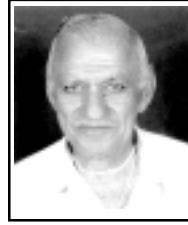
શ્રી ચૌહાણ સાહેબની નવી ભોજન પ્રથાનાં પુસ્તકો દ્વારા જાણ થઈ બે મહિનામાં ચમત્કારિક પરિણામ આવેલ. ડાયાબીટીસ એક મહિનામાં, બી.પી. ચાર મહિનામાં કંટ્રોલમાં આવી ગયા. શરીર નિરોગી થયું. ડાયાબીટીસ અને બી.પી. જેવા રોગો જવાથી શરીરમાં નવી ચેતના આવી. આ રોગનું મન ઉપર જે ભારણ રહેતું તે જતું રહ્યું અને માનસિક સ્થિતિ પણ સુધરી.

આ પ્રયોગ દરમ્યાન માથુ ભારે થવું પેશાબ ઓછો થવો શરદી વધવી વગેરે થતું.

“કાચુ એ સાચુ, રંધાયું તે ગંધાયું” એ સત્ય જીવનમાં ઉતારવું થોડું અઘરું લાગે પરંતુ નિર્ણય કરી બે જીવનમાં ઉતારો તો તે બાકીની જીંદગીને નવપલ્લવિત કરી દેશે એમાં જરા પણ શંકા નથી. આજે ૬૯ વર્ષની ઉંમરે સાચકલ ફેરવું છું અને તંદુરસ્ત છું.

**અનુભવ - ૧૩ :**

પોપટભાઈ વાલજીભાઈ ચૌહાણ  
નિવૃત્તશિક્ષક, રાજકોટ (ઉ.વ. ૭૦)  
ફોન : ૯૮૯૮૮૧૪૪૦૪



મેં નવી ભોજન પ્રથા મારા નાના ભાઈ બી. વી. ચૌહાણના સમજાવવાના પ્રયત્નોથી શરૂ કરી. મેં ૨૦૦૩ની સાલથી આ ભોજન પ્રથા શરૂ કરેલ છે. હું જ્યારે શિક્ષક તરીકે નોકરી કરતો અને સાથે ખેતીનું કામ કરતો હતો ત્યારે ૧૯૯૫ની આજુબાજુ ખેતીકામ કરતા થાક લાગતો. પછી ખેતી કામ બંધ કરેલ.

પરંતુ ૨૦૦૬માં એટલે કે ૧૧ વર્ષે ફરી ખેતી કામ કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો. આ વર્ષે ખેતીનું કામ કોઈને આપેલ નહિ. જેથી મજૂર સાથે કામ કરવાનું નક્કી કર્યું. પ્રથમ મગફળીના ઓપનરમાં મજૂરોની સાથે સતત ત્રણ દિવસ કામ કર્યું. પરંતુ જમવાનું બપોરના કાચું પરંતુ ક્યારેય અશક્તિ કે થાક ત્રણ દિવસમાં લાગ્યો નહિ. પછી તો મજૂરની સાથે ખાતરના ખાડામાંથી ત્રણ દિવસ ખાતર કાઢ્યું, માટીથી ખેતરના શેદો પાળો બાંધવામાં વગેરે તમામ જાતના મહેનતના કામો કર્યા. પણ સવારે ૧૦ વાગ્યા સુધી પાણી પીધું નથી. તેમજ બપોરે તો કાચું જ જે હોય તે ખાઈને કામ કરેલ. જે માણસોની માન્યતા છે કે રાંધેલું ખાઈએ તો જ મહેનતનું કામ થાય તે મને બિલકુલ ખોટું જ લાગ્યું છે. શરીરમાં કોઈપણ જાતની થકાવટ લાગતી નથી. જેથી મહેનતનું કામ કરનારને નિરોગી રહી જીવન જીવવું હોય તો આ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવી જોઈએ તેવો મારો અભિપ્રાય છે.

મારા કુટુંબમાં બી. વી. ચૌહાણ સાહેબના માર્ગદર્શન મુજબ ૧ વર્ષના પુત્રથી તમામ ઘરના સભ્યો આ નવી ભોજન પ્રથા મુજબ નિરોગી જીવન જીવી રહ્યા છે. દરેકને જુદા જુદા લાભો આ પ્રથાથી થયા છે, હવે તો વીંછી કરડવા છતાં ઝેર ચડતું નથી.

નામ જપ સાથે બનાવાતું ભોજન ખવાય છે. દાંત-મોંની 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, ચોકું 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 જે તેમ ન કર્યું તો હજુ પણ વધુ માઠા પરિણામો ભોગવવાની તૈયારી રાખવી પડશે. સ્વાઈન 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, અચાણા, પાપડ જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે. પરંતુ તેમાં ૬૦% થી વધુ શાકભાજીનું પ્રમાણ રાખવું અને ૪૦% થી ઓછામાં બાકીનું બધું ખાવું. અનાજ ઓછું, વનસ્પતિ વધુ.

સાચું તો એ છે કે : (૧) “શિરામણ, બપોરા કે વાળુ  
રસોડાને મારી દો તાળુ”  
(૨) “ બ્રેક ફાસ્ટ, લન્ય 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 તાંબાનાલોટામાં ભરી રાખેલ પાણી સવારે મોં સાફ કરીને તુરત જ (નરણા કોઠે) પાણી પી જતો. બાદમાં ‘પાણીપથી’ની માન્યતા ખૂબ જ આલી. (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 તૃષીનો 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.

ફરજિયાત હતા. અમારૂં મન માનતું ન હતું. આટલી કૂમળી વયે ત્રણ ત્રણ ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ બાળક આખી જીંદગી શી રીતે પસાર કરશે તે ચિંતા અમને કોરી ખાતી હતી અને આવા અન્ય કિસ્સાઓની રીલ નજર સમક્ષ બિહામણું ચિત્ર લઈને જોવાવા લાગતી હતી. જે કંપારી છૂટાવી દેતી હતી. આથી અમોએ વડોદરા તેમજ અમદાવાદનાં નિષ્ણાંત તેમજ સેવાભાવી ડોક્ટર્સની સલાહ લીધી. તેમની સલાહ પણ તેજ રહી. હવે અમારી પાસે કોઈ જ ઉપાય, ઇલાજ કે રસ્તો ન હતો. આખું કુટુંબ ચિંતામાં પડી ગયું. ખરા દિલથી ભગવાન યાદ કર્યા અને ભગવાને રસ્તો બતાવી આપ્યો.

અમારાજ મૂળ વતન ગાવડકા તા. જી. અમરેલીનાં વતની અને તે વખતે વડોદરા ખાતે વિદ્યુત બોર્ડમાં સુપ્રિટેન્ડીંગ એન્જનીયર તરીકે ફરજ બજાવતા શ્રી બાલુભાઈ વાલજીભાઈ ચૌહાણની અમોએ સલાહ લીધી. તેમણે ખાત્રી આપી કે વધુમાં વધુ ત્રણ મહિનામાં બધું સાફ થઈ જશે ભગવાન પર ભરોસો રાખો. ભગવાનને ભગવાનનું કામ કરવા દો. ખૂબ કષ્ટ પડશે પણ તે કસોટી સમજી સહી લેજો. અમોએ કોઈપણ ભોગે તેમની સલાહ સ્વીકારવાનું નક્કી કર્યું. અને તેમની સલાહ મુજબ વત્યાં. કસોટીઓ તો એવી કપરી આવી કે ભયંકર વાવાઝોડું, સુનામી સમુદ્રી તુફાન કે કચ્છનો ઘરતીકંપ પણ તેમની પાસે વામણા પૂરવાર થાય. પરંતુ ભગવાને જ તેમની સામે ઝઝૂમવાની શક્તિ પણ પૂરી પાડી અને માત્ર એક જ મહિનામાં બાબાની આંતરડાની મળની ગાંઠ ચૂરેચૂરા થઈને નીકળી ગઈ. ૨૦૦૪ની આ વાત છે. બાબો સંપૂર્ણ તાબે માબે છે. એકદમ સારી રીતે તેની શારીરિક વૃદ્ધિ થઈ રહી છે. બીજી કોઈપણ રીતે કોઈપણ ખામી જણાતી નથી. અમે સામેથી ક્યારેય તેને ખવડાવતા નથી. દૂધ પીવડાવવાનો આગ્રહ રાખતા નથી. તેને જે ખાવું હોય તે, જેટલું ખાવું હોય તેટલું અને જ્યારે ખાવું હોય ત્યારે ખાઈ લે છે. અમને તો ખરેખર ભગવાન જ મળી ગયા છે. આ પ્રસંગે ભગવાન પરનો અમારો ભરોસો વધારી દીધો છે. આમ છતાં અંધ વિશ્વાસ, અંધશ્રદ્ધામાં અમે માનતા નથી. અમારાથી થાય એટલી સમય, શક્તિ અને સામર્થ્યથી પ્રભુ સેવા કરીએ છીએ. આપવામાં જે સુખ છે તે લેવામાં નથી એ અમોને સમજાઈ ગયું છે.

અનુભવ-૧૨ :

ભગવાનજી ભવાન સાચાણી (ઉ.વ. ૬૯)

૭, નહેરૂનગર સોસાયટી,

નાના મવા રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૪

ફોન (ઓ.) ૨૩૬૯૦૨૯, (ર.) ૨૩૩૯૨૯૮



મારી બીમારીમાં છેલ્લા ૧૬ વર્ષથી ડાયાબીટીસ, ૧૦ વર્ષથી બી.પી., ૪૦ વર્ષથી શરદી, નાકમાંથી પાતળા પાણી પડવા અને ઈંકો દિવસમાં ૨૫ થી ૩૦ આવતી. છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી પગમાં સોજા રહેતા. પગમાં ખાલી ચડી જતી. પેશાબમાં બ્લેર કરવું પડતું. આમ ઘણી બીમારીથી પરેશાન થવું પડતું હતું. દવા કરવાથી રાહત થતી પરંતુ રોગ સાવ જતો ન હતો. અન્ય ઉપચારો અજમાવવામાં

/ આધાર ન હતો. હવે હું ભયભીત હતો. સુરતનો ધંધો સમેટી લઇને વતનમાં આવી ગયો. અહીં મારા સંબંધીએ શ્રી ચૌહાણ સાહેબને મળવા જણાવ્યું. જેમને અનુભવોને લીધે પૂરો વિશ્વાસ હતો. હું પણ ચૌહાણ સાહેબને મળ્યો. તેમણે જે કાંઈ માર્ગદર્શન આપ્યું તેનો અક્ષરસઃ અમલ કર્યો અને ચમત્કાર સર્જાયો. જેની સંભાવના જ ન હતી તેવું કોલેસ્ટ્રોલ જે તા.૨૮/૧૧/૨૦૦૬નાં રોજ વધીને ૬૩.૧ એમ.જી./ડી.એલ. પર પહોંચી ગયેલ જેની સામાન્ય રેન્જ ૧૦ થી ૩૫ એમ.જી./ડી.એલ. હોય છે તે તા.૧/૧/૦૭નાં રોજ ૫૫ એમ.જી./ડી.એલ. આવી ગયું. હવે મને પૂરો વિશ્વાસ બેઠો અને મનોમન નિશ્ચય કરી લીધો કે હવે તો ચૌહાણ સાહેબ કહે તેમ જ કરવું છે. જે થવું હોય તે ભલે થઈ જાય. તેમની સલાહ, સૂચન મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર ચાલુ રાખ્યો અને જ્વેત જ્વેતામાં ધાર્યું પરિણામ મળી ગયું.

શરીરમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગીનો સંચાર થવા લાગ્યો. નવી આશાનો સૂરજ ઉગ્યો. તા.૯/૨/૦૭નાં રિપોર્ટમાં કોલેસ્ટ્રોલ ૨૧.૧ એમ.જી./ડી.એલ. આવી ગયું. આનાથી મોટો ચમત્કાર શું હોય શકે ? ભગવાનનો પાડ માન્યો કે મને સાચો રસ્તો બતાવી આપ્યો. નહીં તો માફ શું થાત તે મોટો ચિંતાનો વિષય હતો. એસ. ટ્રીગ્લીકેરીડસ ૩૧૫.૫ થી ઘટીને ૧૦૫.૭ થયું જેની નોર્મલ રેન્જ ૬૦ થી ૧૫૦ એમ.જી./ડી.એલ. હોય છે. જ્યારે ટોટલ એચ.ડી.એલ. રેશિયો ૪.૧૭ થી ઘટીને ૨.૯૬ (નોર્મલ રેન્જ ૩ થી ૫) થઈ ગયું. અન્ય ઘટકો ઓછા હતા તે વધ્યા. વધુ હતા તે ઘટ્યા.

આથી હું સૌને વિનંતી કરું છું કે સાચી વાત સમજવાનો અને સ્વીકારીને જીવનમાં પ્રયોગ કરવાનો સમય આવી ચૂક્યો છે. નહીં તો ભરપાઈ ન થઈ શકે તેવું નુકશાન વેઠવાનો વારો આવશે.

**અનુભવ - ૧૧ :**

**ભરતભાઈ મોહનભાઈ ટાંક**

૪૭, કાંતેશ્વર સોસાયટી, લલિતા ચોકડી, કતારગામ, સુરત.  
ફોન (૦૨૬૧) ૨૫૩૯૯૧, ૨૫૩૨૭૩૨ મો. ૯૮૭૯૦ ૩૮૨૦૦,  
૯૪૨૭૧ ૭૦૫૭૧



સાથેનો ફોટો મારા પુત્રનો છે. જેને જન્મ વખતે મોટા આંતરડામાં મળ જન્મી ગયેલ. પાંચ મહિનાનો થતાં તો ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ સર્જાઈ ગઈ. સુરતનાં તમામ પ્યાતનામ બાળકોનાં નિષ્ણાંતોને તેમજ સર્જન (એમ.એસ.)ને બતાવતા સૌ કોઈનો એક જ અભિપ્રાય રહ્યો કે ઓપરેશન કરીને મળની ગાંઠ બંધાઈ ગઈ છે તે કાઢવી પડશે તે સિવાય કોઈ ઇલાજ નથી. આંતરડાનો પાછલો ભાગ જન્મજાત ખોડને કારણે કાર્યરત ન હોવાથી તેટલું આંતરડું કાપીને દૂર કરવું પડશે. આ બધું થાય ત્યાં સુધી જમા થતાં મળનો નિકાલ કરવા ત્રીજું ઓપરેશન કરવું પડશે. આમ ત્રણ ઓપરેશન માસૂમ બાળક માટે

❖ 'અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્'

❖ 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 માફ 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.

ઉંઘ પણ સારી આવતી હતી. હા, વજન રોજનું એક કિલો પ્રમાણે ઘટતું હતું. આંધું 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, ઓવીસે 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, કોલવાઈને નાશ પણ પામશે અને પાકનો ઉતારો વધુ નહીં આવે. તેમજ પાક બીન તંદુરસ્ત થશે.

તેમને વધુ એક સવાલ કહું 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 સમજીએ 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.

કોઈ જ પરેજી નહીં. અમારું આખું કુટુંબ આ નવી ભોજન પ્રથા ઓછા વત્તા અંશે અપનાવે છે અને સૌનાં નાના મોટા રોગો દૂર થઈ ગયા છે. અમારા પાંચ પાંચ વર્ષનાં ભૂલકાઓ પણ કાચું જ ખાય છે. દૂધનો ખોરાક એકદમ ઓછો કરી નાખ્યો છે. તેમની શારીરિક વૃદ્ધિ, બૌદ્ધિક વિકાસ ધ્યાન ખેંચે તેવા સારા છે.

મારા પુત્રની એલર્જી ગઈ. તે સખત ખેતીકામ કરી શકે છે. મારી પત્ની પથારીવશ હતી તે પૂરા જામથી ખેતીકામ કરે છે.

મારો નાનો ભાઈ આ વાત માનવા તૈયાર જ ન હતો, અમારા ઘરનાં તમામનાં પરિણામો જોવા છતાંય હું વારંવાર સમજાવું પણ સમજે તે બીજા. એકાએક કંઈક એવું એને થઈ આવ્યું કે તેણે પણ અમારો પ્રયોગ શરૂ કરી દીધો અને જોત જોતામાં વર્ષો જૂનો ડાયાબીટીસ નિર્મૂળ થઈ ગયો. દવાઓ કાયમ માટે બંધ થઈ ગઈ અને કાયમ માટે બંધ થઈ ગયેલ મીઠાઈ કાયમ માટે ચાલુ થઈ ગઈ.

આ અદ્ભૂત સાધના સૌ કોઈએ અપનાવવી જોઈએ તેવી હું સૌ કોઈને હાથ જોડીને પ્રાર્થના કરું છું. બીજા રસ્તાઓ છોડી આ ભગવાનનો સરળમાં સરળ રસ્તો અપનાવી લેવો જોઈએ.

અનુભવ-૧૦ :

શ્રી જયંતિભાઈ ભાયાભાઈ છત્રોલા

૧૪, માણેકપરા, રેલ્વે ફાટક પાસે, અમરેલી. મો. ૯૯૦૯૫ ૨૨૧૭૪.

હું જયંતિલાલ બી. છત્રોલા (ઉ.વ.૪૧) સુરત ખાતે મારા વ્યવસાયમાં વ્યસ્ત હતો. સામાન્ય જીવન જીવતો હતો. કોઈ વ્યસન ન હતું. ખાવાપીવામાં પણ નિયમિત તેમજ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, શાકાહારી ભોજન લેતો. આટલી ઉંમર સુધી કોઈ જ વિશેષ બીમારી ન હતી અને બીમારી થવાની સંભાવના પણ હું જોતો ન હતો. પણ જેવા ૩૮ વર્ષ પૂરા કર્યા કે શારીરિક ગરબડ થવી શરૂ થઈ ગઈ. અશક્તિ આવવા લાગી, બેચેની, કંટાળો, થાક, ગુસ્સો આવવો, ખરાબ વિચારો આવવા, ઉંઘ હરામ થઈ ગઈ. દવાઓનો દોર શરૂ થયો. સાથે તકલીફો વધતી ચાલી. નિષ્ણાંત ડોક્ટરની સલાહ મુજબ લોહીની તપાસ કરાવી. જેને બ્લડ લીપીડ પ્રોફાઇલ કહે છે. જેમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધુ જણાયું. તેની દવા શરૂ થઈ. સમયાંતરે રિપોર્ટ્સ કઢાવતા રહ્યા દવા ચાલુ હોવા છતાં કોલેસ્ટ્રોલ વધતું જ ચાલ્યું. નિષ્ણાંત ડોક્ટર્સનાં મંતવ્યો હતા કે કોલેસ્ટ્રોલ હવે ઘટી શકે નહીં. દવા જિંદગીભર ચાલુ રાખવી પડશે અને છતાં કોલેસ્ટ્રોલ વધતું જશે. જેને કારણે થતી તકલીફોમાં સતત વધારો થઈ રહ્યો હતો. હવે મારે માટે બધું અસહ્ય હતું. કોઈ જ આરો વારો કે ઉપચાર



મૂળ પોરબંદરનાં મેર જામનગર આવીને વસ્યા. ખેતી અમારો ધંધો. ખેતરમાં જ ખોરડા બનાવીને કુદરતનાં ખોળે જ ઉછર્યાં. ઘરનાં દૂબાણા હોવાથી ધી-દૂધનો મુખ્ય ખોરાક, શુદ્ધ ચોખ્ખી હવા, ઘરનાં જ ઉગાડેલ શુદ્ધ ચોખ્ખા શાકભાજી, ફળ તેમજ અનાજ ખાવાનું. મહેનત મજૂરી પણ જાનવર જેટલી. ચિંતા બધી ભગવાન પર. ખાવું પીવું પ્રભુ ભજન કરવું અને લહેર કરવી. રાત્રે વહેલા સૂઈ જવાનું. સવારે વહેલા ઉઠીને નાહી, પરવારીને શિરામણ કરીને કામે લાગી જવાનું. ન કોઈ ડર, ભય કે ચિંતા. સો સો કિલોની ગુણી ફેરવવી રમતવાત હતી. વ્યસન નામે નહીં. આવું બધી જ રીતે શુદ્ધ સાત્વિક જીવન જીવવાથી શરીરમાં રોગ થાય તેવી કલ્પના પણ ના આવે અને બીજાને રોગિષ્ટ જોતા ત્યારે મનોમન આત્મસંતોષ લેતા કે આપણે આ નર્કાગારમાંથી બચી ગયા છીએ. જેના માટે આપણી જીવનશૈલી જ જવાબદાર છે પણ જેવા પિસ્તાલીશોક વર્ષ વટાવ્યા કે રોગ દેખા દેવા લાગ્યું ધીરે ધીરે આગળ વધવા લાગ્યા. ખૂબ જ ચોકસાઈ પૂર્વક ડોક્ટર્સની સલાહ મુજબ નિયમિત દવાઓ તેમજ પરેજી છતાં ડી.બી., ડાયાબીટીસ તથા થાઇરોઇડ એવો ભરડો લીધો કે જીવવું દુશ્કર બની ગયું. મારા તમામ પરિવારનાં સભ્યોને ભેગા કરીને કહેતો કે મારી સેવા ચાકરી કરવી હોય એટલી કરી લેજો હવે હું જાજી દિનો મહેમાન નથી. મારા ખિસ્સામાં જ ટીકીટ છે. મોતની સવારી આવવાની જ રાહ છે. હું ફૂલે પડીશ, બળી મરીશ, ઝેર પી લઇશ. વગેરે વગેરે... મારો મારા પર જ કાબૂ ન હતો. ઉંઘ હરામ થઈ ગઈ. વજન ઉંચકવું તો એક બાજુએ રહ્યું, એટલો થાક લાગે કે ડગલું પણ ચાલી ન શકું. મારો ચહેરોમોરો પણ બિહામણો બની ગયો. આંખોનાં ડોળા બહાર આવી ગયા. ચામડી કાળી મેશ અને કડક બની ગયેલ. દવાઓ વધતી ચાલી. ફર્ક કશો જ નહીં ઉલટાનું રોગો જોર પકડતા ગયા. મહેમાનો સાથે પણ ગેરવર્તણૂક કરી લેતો. હું તો દુઃખી હતો જ પણ આખો પરિવાર દુઃખી દુઃખી. એક દિવસ પણ એક યુગ જેવડો લાંબો લાગે. કોઈ જ આશાનું કિરણ દેખાય નહીં. જે કોઈ બતાવે તે ઇલાજ કરવામાં પાછી પાની ન કરી. પૈસે ટકે પણ ખુંવાર થઈ ગયા. કરવું તો શું કરવું ? કોઈ જ રસ્તો મળે નહીં. ચોતરફ નિરાશા જ નિરાશા, અંધકાર જ અંધકાર. ભગવાનને આર્તનાદ કર્યો અને ભગવાને મારે આંગણે તે વખતનાં સુપ્રિટેન્ડિંગ એન્જનીયર શ્રી ચૌહાણ સાહેબને મોકલી આપ્યા. મારા મિત્ર શ્રી પી.વી. ખોલિયા બેન્ક ઓફ બરોડામાં મેનેજર તે માટે નિમિત્ત બન્યા. શ્રી ચૌહાણ સાહેબની સૂચના મુજબ ખાવાપીવામાં ફેરફાર કર્યો. ટૂંક સમયમાં જ માત્ર બેજ મહિનામાં વર્ષો જૂના તમામે તમામ રોગો પોબારા ભણી ગયા. ૨૦૦૩ની સાલથી આજ સુધી કોઈ જ દવા લીધી નથી. યુવાની પાછી આવી ગઈ. તંદુરસ્તી હતી તેનાથી પણ સુધરી ગઈ. જે ખાવાનું બંધ થઈ ગયેલ તે તમામ ફળ, ભાત, બટેટા તમામ મીઠાઈ ખાઈએ છીએ

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

જવાબ : નારે ! 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 ચોદ્દો 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 ડોક્ટરે 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 કરજો. 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)

(૩) પર્યાપ્ત માત્રામાં - નહીં વધુ તેમજ નહીં ઓછું લેવાતું પાણી જ શ્રેષ્ઠ પરિણામ દાખી 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 આપવું. જે 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

હકારાત્મક વલણ, શુદ્ધ સાત્વિક આહાર, સેવાભાવથી નોકરી, નિયમિત કસરત, જમવા-ઉઠવા-સૂવામાં એકદમ નિયમિતતા, નિર્વ્યસન, બહારનું ક્યારેય ખાધું જ નથી. આથી મનમાં એમ હતું કે હું જીવન પર્યંત બીમાર જ નહીં પડું. પણ મારો આ ભ્રમ ૫૭ વર્ષની વયે જ ભાંગી ગયો. મારી હૃદયની ચાર નળીઓ બંધ થઈ ગયેલ જણાઈ. જેમાંની એક ૭૦%, બે ૭૫% તથા ચોથી ૧૦૦% બંધ હતી. મારા ભાઈ જ સુરતમાં એમ.ડી. ડોક્ટર છે. તેમણે તથા અન્ય નિષ્ણાંત ડોક્ટર્સની સલાહ હતી કે મારે તાત્કાલિક બાયપાસ સર્જરી કરાવી લેવી. મારા માટે આઘાતજનક બાબત હતી. અમારા પર જાણે કે વીજળી ત્રાટકી હોય તેમ આખું કુટુંબ બેચેન બની ગયા. બરાબર તે જ અરસામાં મારા મિત્ર શ્રી બાલુભાઈ ચૌહાણ જામનગરમાં એસ.ઈ. તરીકે જીવેલાં આવ્યા. તેમણે અમોને સાંત્વન આપ્યું અને કહ્યું કે ઓપરેશન કરાવવું નથી. મને તેમનામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ તેઓ જે કાંઈ કહે તેમાં સામેવાળાનું ભલુ જ હોય. આથી આંધળુકીયા તેમની સૂચનાનું પાલન કરાય. મેં તેમના કહ્યા મુજબ જ ચૂસ્ત રીતે અમલ શરૂ કરી દીધો. જેમાં મારા પત્નીએ સાથ આપતા મને મોરલ સપોર્ટ મળી ગયો. માત્ર બે જ મહિનાનાં પ્રયોગમાં મારી તમામ નળીઓ ખૂલી ગઈ. મેડીકલ રિપોર્ટ્સ એકદમ નોર્મલ આવી ગયા. મને પણ શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગી વર્તાવા લાગ્યા. ઘટેલું વજન પાછું જોઈતું થઈ ગયું. ઉંઘ, ભૂખ, તરસ, વજન બધું જ કાબૂમાં આવી ગયા. જીવન જીવવાનો દ્રષ્ટિકોણ બદલાઈ બદલાઈ ગયો. સેવા, નિસ્વાર્થ સેવામાં મજા આવે છે.

મારી પત્નીને પણ સર્વ રીતે સાડાં છે. કોઈ રોગ નથી.

મારી મોટી પુત્રી મોંએ ખૂબ જ ખીલ નીકળ્યા કરતા તેના માટે જામનગરથી જૂનાગઢ દવા લેવા નિયમિત પણે જતી. અનેક દવાઓ કરાવીને થાક્યા પણ પરિણામ મળતું ન હતું. જે આ સાધનાથી ટૂંક સમયમાં મળી ગયું.

અમારું આખું કુટુંબ વત્તા ઓછા અંશે આ સાધનાનો અમલ કરી રહ્યા છીએ જેથી સૌ કોઈને ફાયદો જ છે.

અમીર/ગરીબ, સ્ત્રી/પુરૂષ, બાબો/બેબી, સાધુ, સંન્યાસી/સંસારી સૌ કોઈએ આ સાધનાનો અમલ શરૂ કરી દેવો જોઈએ જે માટે બીમાર પડવું જ એવું જરૂરી નથી.

અનુભવ - ૯ :

હમીરભાઈ મેપાભાઈ કારાવદરા (મેર)

મુ. લાખાબાવળ તા. જી. જામનગર.

ફોન (૦૨૮૮) ૨૮૮૬૩૮૦

મો. ૯૪૨૭૭ ૭૫૦૯૫



સાધના પહેલા



સાધના પછી

હતા. ડોક્ટર્સના અભિપ્રાય મુજબ આવી બધી તકલીફો ઉંમરને કારણે થાય. દવાઓ ચાલુ રાખવાની, નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવાની અને તેમની સલાહ અનુસાર દવા લેવાની. બેચેની, થાક વરતાતા, સમય જતાં વધતા જતા હતા.

બરાબર આજ અરસામાં જામનગરમાં જીજીબીનાં અધિક્ષક ઇજનેર તરીકે શ્રી ચૌહાણ સાહેબ આવ્યા. તેમનો પરિચય થયો અને તેમની સલાહ મુજબની સાધના તા.૨૩/૪ થી ચાલુ કરી દીધી. તે વખતે ડાયાબીટીસ દવા ચાલુ હોવા છતાં જમ્યા બાદ લોહીનો ૧૮૫ એમજીએમ% રહેતો. તા.૨૩/૪/૨૦૦૩ થી સાધના ચાલુ કરી તા.૧/૫ થી બપોરની દવા બંધ કરી દીધી. તા.૨૦/૫/૦૩નાં રોજ ડાયાબીટીસ ઘટીને ૧૩૧ પર આવી ગયો. જેથી તા.૨૭/૫/૦૩થી બન્ને સમયની દવા બંધ કરી દીધી. તા.૨૧/૭/૦૩ નાં રોજ ડાયાબીટીસ ૧૧૦ થઈ ગયો. દવા સંપૂર્ણપણે બંધ હતી છતાં ત્યારબાદ દવા બંધ જ છે. વજન ઘટીને યોગ્ય લેવલે સ્થિર થઈ ગયું છે. શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગી વરતાય છે.

મારા પત્નીને કશી જ તકલીફ ન હોવા છતાં મારી સાથો સાથ આ સાધના અપનાવે છે. અમો ચહા ખૂબ જ પીતા તે બન્નેની છૂટી ગઈ છે. ચોખ્ખા સારા દૂધ માટે તો ખાસ ચાર ગાયો રાખેલ તેના માટે ગોવાળ, ખાસ ચારો ઉગાડતા. એક લીટર દૂધ અમને રૂ. ૮૦/-માં પડતું તે દૂધ જ બંધ થઈ ગયું. મારા પત્નીને વાહન અકસ્માતમાં ઘણી જગ્યાએ હાડકાનાં ફ્રેક્ચર્સ થઈ ગયેલ. જેમાં આ સાધનાને કારણે ચમત્કારિક રિકવરી આવી.

અમારા પુત્ર-પુત્રવધૂએ પણ આ સાધના અપનાવેલ છે. જેના કારણે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કોઈ તકલીફ પડી નથી. ડીલીવરી પણ સામાન્ય રહી. બાબો પણ એકદમ તંદુરસ્ત છે.

મારી પુત્રી તેમજ જમાઈ પણ આ સાધના અપનાવે છે. જેનાથી તેમને પણ તમામ પ્રકારે ખૂબ જ ફાયદા થયા છે.

અમારો સતત પ્રયાસ રહે છે કે આ સાધના જલદી સારાણે વિશ્વમાં પ્રસરી જાય જેથી દવા રહિત તેમજ દુઃખ-દર્દ રહિત દુનિયા બની જાય.

**અનુભવ - ૮ :**

શ્રી પી.વી. ખોલિયા (ઉ.વ. ૬૧)

૫૦૧, જે.જે. ટાવર, નવા નગર, ઇન્ડ. બેન્કની બાજુમાં,

હિંગાળા ચોક, રણજીત નગર, હિરજી મિસ્ત્રી રોડ,

જામનગર. ફોન (૦૨૮૮) ૨૫૬૮૭૮૦, ૯૪૦૮૩૧૮૬૫૪

જરૂર નથી ખુદ બાંધકામ, સ્લેબ પ્લાસ્ટર જકલી 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 આખે જ રખાશે તો ઉપર જણાવ્યું તેમ બાંધકામ ખોખલું 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 / કોલવાઈ જાય છે આમ વધુ પાણી વધુ નુકશાન કારક 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 સહજ 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 ઢીચે 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 સત્વલિન બનાવીને ખાય છે અને રોગોને નોતરે છે. આવી ગંભીર ભૂલો પોતે કરે છે અને દોષારોપણ માખી, મચ્છર, બેક્ટેરીયા, આબોહવા વગેરે પર કરીને માખી, મચ્છર, બેક્ટેરીયાને ભાળ્યા મૂકતા નથી. પોતાને જીવવા અન્ય કેટલાય નિર્દોષ જીવોનો ખાતમો બોલાવી દેતા માણસ સહેજ પણ ખચકાતો નથી. ક્યાં સુધી

આવું પાપ આચર્યા કરીશું ? આ બધું કરવા છતાં શું રોગ નિર્મૂળ થયા ? નિર્મૂળ થવાનું તો છોડો ઘટતા પણ નથી ઉલટાનાં વધતા જ નય 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 જોવાનો 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 જો 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 ચ્હા 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 નિસ્ખત 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 બીજા છેડેથી મળ લઇને બહાર નીકળે. અન્ય ખોરાક કે પ્રવાહીની માફક જ પાણીને પણ પચાવવું પડે છે. શેરડીનો રસ કે બીજા 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.

કહેવાય, ન સહેવાય જેવી સ્થિતિ હતી. દવાઓ ચાલે, ડોક્ટર્સ કહે કે જીવનભર દવાઓ તો લેવી જ પડશે. જે સ્થિતિ છે તે વધુન વણસે તે માટે જરૂર પડે તો વધુ દવા પણ લેવી પડે. ઇન્સ્યુલીનનાં ઇન્જેક્શનો પણ લેવા પડે. મન મૂંઝાતું હતું, રસ્તો મળતો ન હતો. કરવું તો શું કરવું ? કોઈ ઇલાજ ઉપાય કોઈની પાસે ન હતો. જ્યાં જોઈ ત્યાં બધાની મારા જેવી જ હાલત હતી. સૌ કોઈ એક યા બીજા રોગોથી પીડાતા હતા. ભગવાનની મારા પર કૃપા થઈ. અનાયાસ જ મંદિરનાં પ્રાંગણમાં કોઈ જ ઓળખાણ વગર જ વાત વાતમાં જ શ્રી ચૌહાણ સાહેબે મને માર્ગદર્શન આપ્યું. મેં અનુસરણ કર્યું. માત્ર ૨૬ દિવસમાં ડાયાબીટીસ સંપૂર્ણપણે નાબૂદ થઈ ગયો. કોઈ જ દવાની જરૂર રહી નથી. સવારનાં ત્રણથી રાત્રીનાં દસ સુધી રોજ ભગવાનની સેવા પૂજનો આનંદ લઈ રહ્યો છું. કોઈ જ થાક બેચેનીનો અનુભવ થતો નથી. અચંબો વિચિત્રતા એ લાગે છે કે મારા સહયોગીઓ સૌ બીમાર હોવા છતાં તેમની નજર સમક્ષનો જીવતો જાગતો દાખલો હું મૌન્ય હોવા છતાં માફે કોઈ માનતું નથી. મને પાગલ ગણે છે. અને તે સૌ દવાઓનાં સહારે રીબાઈ રીબાઈને દુઃખ સહન કર્યે જાય છે.

પ્લાઝમાં ગ્લુકોઝ %

તારીખ	ભૂખ્યા પેટે	જમીને
૨૦/૧૨/૨૦૦૪	૧૪૨	૨૫૩
૦૫/૦૧/૨૦૦૫	૧૨૮	૨૨૦
૦૨/૦૨/૨૦૦૫	૧૦૧	૧૧૮
૦૨/૦૩/૨૦૦૫	૧૧૧	૧૩૪
૧૫/૦૮/૨૦૦૫	૭૦	૮૦

ઇચ્છા થાય ત્યારે મીઠાઈ પણ ખાઉં છું. કોઈ દવા લેતો નથી. નિયમિત રિપોર્ટ્સ કઢાવું છું. અઢી વર્ષ જેટલો સમય થઈ ગયો. ડાયાબીટીસ એકદમ સામાન્ય છે. શરીરમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગી અનુભવું છું. કંઈક સત્ય સમજાતું જાય છે.

અનુભવ - ૭ :

ભાયાભાઈ જેઠાભાઈ કેશવાળા (ઉ.વ.૫૬)

પો. શંકર ટેકરા, ઉદ્યોગનગર,

નાઘેડી વાડી વિસ્તાર, જામનગર

ફોન (૦૨૮૮) ૨૫૬૬૯૦૯ મો. ૯૮૨૪૫ ૧૩૦૩૩

વર્ષ ૨૦૦૩ની શરૂઆતમાં શરીરમાં તકલીફ જણાવા લાગી. મેડીકલ એક્ઝપ દરમ્યાન ડાયાબીટીસનું નિદાન થયું. દવા ચાલુ થઈ ગઈ. ગોઠણ દુઃખવા શરૂ થઈ ગયા



જણાવતા તથા ઉપવાસનું મહત્વ સૂચવતા કંઈપણ શારીરિક તકલીફ આવે તે દિવસે પેટ ખાલી રાખવાનું સૂચવતા ૨૦૦૩થી મેં આ સિદ્ધાંત અપનાવ્યો છે. હાલમાં હું કેનેડામાં ખૂબ જ વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં તંદુરસ્ત રહું છું. મારે દવાની જરૂર પડતી નથી.

#### અનુભવ - ૫ :

ઉર્મિલાબેન પટેલ (વડોદરા)

(ઉ.વ. ૬૧) હાલ કેનેડા

હાઇ બર, થાઇરોઇડ અને સાંધાનાં દુઃખાવામાંથી મુક્તિ

મારા બાપુજીનું હાઇ બ્લડપ્રેશરને કારણે અવસાન થયેલું. મને ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી કામમાં ખૂબ થાક લાગતો અને આખો દિવસ બેચેની લાગતી. મોં અને ગળાનો ભાગ સૂઝી જતો અને આખા શરીરનાં બ્લેઇન્ટમાં સખત દુઃખાવો થતો. દવાથી કોઈ જ ફેરફાર થતો ન હતો. પછી આખા શરીરનું મેડીકલ ચેકઅપ કરાવ્યું તો જાણવા મળ્યું કે મને હાઇ બ્લડપ્રેશર, થાઇરોઇડ, કબજિયાત એવું ઘણું બધું ટેસ્ટમાં નિદાન થયું. દવાથી દુઃખ દબાતું પણ મટતું ન હતું. ઘણા વર્ષ તકલીફ વેઠી. અમારે ઘેર મારા પતિના મિત્ર શ્રી ચૌહાણ સાહેબ આવતા. તેઓ તપ, સેવા, સુમિરનનાં સિદ્ધાંતો સમજાવી તેનો અમલ કરવા સૂચવતા. મારી પણ બધી ખુકેલીઓ તેમને જણાવી. તેઓની સૂચના મુજબ મેં આ સિદ્ધાંતો ઇ.સ. ૨૦૦૧થી અમલમાં મૂક્યા છે. આજે માફ બી.પી., થાઇરોઇડ નોર્મલ થઈ ગયું છે. દવા પણ સદંતર બંધ છે. ઘરનું બધું જ કામ જાતે કરું છું અઠવાડિયે બે દિવસ ઉપવાસ કરું છું અને બપોરે ફક્ત કાચા શાકભાજી ફૂટસ અને રાત્રે ભોજનમાં શાકભાજી વધારે અને અનાજ ઓછું લઉં છું મને ખૂબ જ સ્વસ્થતા અને આનંદ લાગે છે.



#### અનુભવ - ૬ :

સ્વામિ હરિચરણદાસ

પૂજારી, ઇસ્કોન મંદિર, ગોત્રી રોડ, વડોદરા

તા. ૨૮/૦૫/૨૦૦૭

કલકત્તા બાજુનાં ગામનો હું વતની છું. મારી ઉંમર ૩૫ વર્ષ છે. હું નિર્વ્યસની છું. મંદિરમાં જે ભોજન અપાય છે તે શુદ્ધ સાત્વિક, શાકાહારી ભોજન લઉં છું. પ્રભુની સેવા સિવાય બીજી કોઈ જ પ્રવૃત્તિ નથી. જેથી ચિંતાને કોઈ કારણ નથી. મને ડાયાબીટીસ થઈ ગયો. ચક્કર આવીને પડી જાઉં, પવિત્રતા એ પહેલી જરૂરિયાત હોવા છતાં ડાયાબીટીસનાં લીધે પેશાબ પર કાબૂ નહીં. કપડા બગડે, વારંવાર સ્નાન કરવું પડે. ન

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 પ્રયચ્છતિ

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 તત્ત્વો 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 - ડના 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 હંમેશનો 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, ત્રિકુળા ચૂર્ણ, દિવેલ વગેરે રચક 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

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. એટલું જ નહીં પણ તેવી સમજથી લેવાતું વધુ પડતું 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 તેટલું જ 'નહી વધારે કે નહીં ઓછું' અંગ્રેજીમાં તેના માટે Adequate (એડીકવેટ) શબ્દ પ્રયોજાયેલો છે. જેનો અર્થ છે 'યોગ્ય' / 'જરૂર જેટલું'. સ્વાભાવિક જ છે કે, યોગ્ય માત્રા નક્કી શી રીતે કરવી ? તેનો માપદંડ શું ? બાળક માટે કેટલું 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 ઓછું અમુક માત્રામાં તો મુત્રા (પેશાબ) નિકળવું જ જોઈએ. આવા માપદંડોને આધારે WHO (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન) એ પણ પાણીની ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાત નક્કી કરેલ છે.

બીમારીથી અવસાન પામ્યા. આ વાતથી હું ખૂબ જ ચિંતિત હતો અને મને પણ ટ્યુબરોક્લોસીસની અસર હતી. હું તેની નિયમિત ગોળીઓ અને ઇન્જેક્શનો લેતો. આ પરિસ્થિતિને કારણે મને માથાનો સખત દુઃખાવો રહેતો તથા સ્વભાવ પણ ચીડીયો અને ક્રોધી થઈ ગયો હતો. નાની બાબતોમાં પણ ચિંતા ઘેરી લેતી હતી. આ પરિસ્થિતિમાં ૧૯૯૨માં મારી સામે જીઇબી કોલોનીમાં રહેતા એમ.એસ. પ્રજ્ઞપતિ સાહેબને ઘેર પૂજ્ય યોગીજી પધાર્યા હતા. તેઓને મળવા માટે ગયો. તેઓ વારંવાર કહેતા "સોચો સમજો ફીર કરો" રામાયણનાં મુખ્ય હાઈ સમા તપ, સેવા, સુમિરનનાં સિદ્ધાંતો સમજાવતા. ખાસ કરીને સાધન શુદ્ધિ માટે સ્થૂળ શરીરમાં રહેલો મળ/કચરાનો નિકાલ કરવો જરૂરી છે. તેના માટે દિન ચર્ચાનાં ત્રણ તબક્કા સૂચવતા (૧) સવારે ઉઠ્યા પછી છ કલાક પેટ ખાલી રાખવું (૨) બપોરે કાચા શાકભાજી ફળોનો રસ, જ્યુસ (૩) સાંજના જરૂર જણાય તો હળવો નાસ્તો અને રાત્રે ખૂબ જ સંતુલિત ભોજન જેમાં શાકભાજીનું પ્રમાણ વિશેષ અને રોટલી, દાળ, ભાત, ખીચડીનું પ્રમાણ ઓછું. આ બેઝીક વસ્તુ જાણવા છતાં અમલમાં મૂકી શકાતું ન હતું. જીઇબી કોલોની વણાંકબારીમાં વારંવાર પૂ. યોગીજી તથા પૂ. અખિલેશ આવતા. હું પણ આદરણીય મારા મિત્ર શ્રી ચૌહાણ સાહેબે આ વાતને અપનાવી દીધી હતી. તેઓ પહેલેથી જ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ સજાગ હતા. તેઓ કોઈપણ પથીનો પ્રયોગ પહેલા તેમની જાત ઉપર કરતા. મિત્રનાં નાતે તેઓ વારંવાર મને કહેતા : હવે બધું છોડો અને "કાચુએજ સાચું" રાખો. આ હકીકત મેં મોડામાં મોડી ૧૯૯૮માં સ્વીકારી. ખરેખર મારી બધી જ તકલીફો દૂર થઈ ગઈ છે. હાલમાં મારી ઉંમર ૬૭ વર્ષની છે. છતાં શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ અને મનમાં ખૂબ જ પ્રસન્નતા રહે છે. આ ઉંમરે પણ શરીર અને મન થકી હું ઘણું કામ લઈ શકું છું. છેલ્લા આઠ વર્ષથી હું કોઈપણ પ્રકારની દવા લેતો નથી અને ખૂબ જ સ્વસ્થતા અનુભવું છું. મારા ઘરમાં પણ તપ, સેવા, સુમિરન બધાએ અપનાવેલ છે. જેથી કુટુંબમાં પ્રસન્નતા રહે છે. આ અંગે મારા માર્ગદર્શક અને પ્રેરણામૂર્તિ શ્રી ચૌહાણ સાહેબને નમ્ર વંદન.

#### અનુભવ - ૪ :

અક્ષયકુમાર પટેલ (ટોરેન્ટો કેનેડા) (ઉ.વ.૩૫)

મને ગેસ અને એસીડીટી રહેતી હતી. આને કારણે માફ માથુ સખત દુઃખતું. જમ્યા બાદ તરત જ ટોયલેટ જવું પડતું. નાની વાતમાં પણ માનસિક થાક લાગતો અને



ડીપ્રેશનમાં આવી જતો. ઘરમાં પપ્પાએ તપ, સેવા, સુમિરન અપનાવેલું તેમજ પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબ પણ અમારા ઘેર આવીને આ બાબતે વિગતે સમજાવી અપનાવવા

**અનુભવ - ૨ :**

**અપૂર્વ પટેલ(વડોદરા)**

ફોન : ૦૦૧-૪૧૬-૭૪૯-૨૪૨૨

હાલ કેનેડા (ઉ.વ.૩૦)

હાથનાં આંગળાનો દુઃખાવો તથા જોઇન્ટ પેઇનમાં દુઃખાવો તથા વજનમાં ઘટાડો.



મારું વજન મારી ઉંચાઇનાં પ્રમાણમાં ખૂબ વધારે હતું. નિયમિત કસરત કરવા છતાં કાંઈ ફેર પડતો નહીં. ઘરમાં પપ્પા-મમ્મીએ તપ, સેવા, સુમિરનનો સિદ્ધાંત અપનાવ્યો હતો પણ મારા મનમાં ઉતરેલ ન હતું. સમય જતાં મારા હાથ-પગનાં આંગળા અંગૂઠાનાં ટેરવા દુઃખવાનું ચાલુ થયું. સખત દુઃખાવો થતો અને સૂણ જતો જેથી ચાલવાનું તેમજ હાથથી પકડવાનું પણ મુશ્કેલ થતું. સાંધાનો પણ દુઃખાવો થતો. ઘણા ડોક્ટરોની દવા કરી. પણ કોઈ જ ફાયદો થતો ન હતો. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દહીં તથા ખાટું ખાવાનું બંધ કર્યું, છતાં દુઃખાવો અસહ્ય રહેતો. છેલ્લે કંટાળીને પૂજ્ય ચૌહાણ કાકા પાસે જઈને બધી તકલીફ જણાવી. તેઓએ મને સિદ્ધાંત મુજબ બપોરે લીલા પાંદડા અને શાકભાજીનો રસ તથા કાચા શાકભાજી અને ફળ લેવા તેમજ રાત્રે જમવામાં અનાજનું પ્રમાણ ઓછું લેવાનું સૂચવ્યું. દૂધ અને દૂધની બનાવટો સદંતર બંધ કરાવી. હું ઘણો જ કંટાળી ગયો હતો. મેં તેનો અમલ શરૂ કર્યો અને ફક્ત ૨૦ દિવસમાં મારો દુઃખાવો દૂર થયો અને વજન પણ પહેલા કરતાં ઓછું થયું. આ સિદ્ધાંત હું ૨૦૦૪ થી પાળું છું. અને કોઈપણ દવા વગર સ્વસ્થ અને સ્ફૂર્તિ અનુભવું છું. હાલમાં કેનેડામાં રહું છું અને મારી ફેમીલી પણ આ બાબતે સન્નગ છે. ખરેખર પૂજ્ય ચૌહાણ કાકાએ મને મારી તકલીફોમાંથી મુક્તિ અપાવી છે. તેમને મારા વંદન.

**અનુભવ - ૩ :**

**શંકરભાઈ પટેલ**

(રીટાયર્ડ ચીફ કેમીસ્ટ જીઇબી વડોદરા) (જન્મ ૧૯૪૨) હાલ કેનેડા

ટયુબરોકલોસીસ, માથાનો દુઃખાવો, ટેન્શન અને કોધથી મુક્તિ.



મારી માતાનું નાની ઉંમરે ટયુબરોકલોસીસને કારણે અવસાન થયું. મારા પિતાજી પણ નાની ઉંમરે જડબાનાં કેન્સરને કારણે અવસાન પામ્યા. મારાથી નાની ત્રણ બહેનો પણ ટયુબરોકલોસીસ અને ડાયાબીટીસ તેમજ મેનેન્ટ્રાઇટીસની

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 (જો કે હકીકતે ભગવાને તેને વિશેષ બુદ્ધિ આપી પણ છે જ) જેથી તે ભગવાનથી પણ ઉપરવટ જઈને પોતાની બુદ્ધિનું દેવાળું 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 ડબલ 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 કૂતરાની 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 અંખવાયા 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 સાથે ક્ષાર પણ બહાર નીકળી જાય છે. આથી પથરી બંધાતી નથી. આથી મેં આગળ

સવાલ કર્યો કે પથરી સામાન્ય રીતે શરીરમાં કયાં કયાં 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 જોઈએ ? 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 જોઈએ.

પથરીનાં દર્દીઓ પાણી જ બંધ 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 જોયું 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, દૂધી, 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.

## ❖ અનુભવો

અનુભવ - ૧ :

હંસાબેન બી. ગોહિલ

પ્લોટ નં. ૫૭૦/૨, 'દીપ', સેક્ટર-૬/બી, ગાંધીનગર, મો. ૯૯૨૫૨૦૪૪૭૬

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ,

હું ઉપરોક્ત સરનામે રહું છું. મારી ઉંમર વર્ષ. ૫૮ છે. મારો વ્યવસાય ઘરકામ છે. મને મુખ્ય તકલીફ છેલ્લા અઢી વર્ષ થયા પગના ગોઠણની ઢાંકણીનો દુઃખાવો, વજન વધારે શરીરમાં ચરબી, (કોલેસ્ટ્રોલ વધારે, થાઈરોઈડ વગેરે હતી, હાથ ઉંચો કરવામાં પણ તકલીફ થતી. વધારે ચાલી શકાતું નહીં જેથી આજથી એક વર્ષ અગાઉ અમદાવાદ હોસ્પિટલમાં ડાબા પગની ઢાંકણી બદલવાનું ઓપરેશન કરાવેલ ત્યારે ડોક્ટરે કીધેલ કે છ મહિના પછી બીજા પગ (જમણા પગની) ઢાંકણી બદલાવવી પડશે. અને બીજા પગનો દુઃખાવો ખૂબજ ચાલુ થઈ ગયેલ જેથી તે અંગે ટી.વી.માં જે જાહેરાતો આવે તેવા તમામ પ્રકારના તેલનો માલીશ કર્યો એલોપેથીક, આયુર્વેદીક, એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંચર વગેરે તમામ દવાઓના પ્રયાસ કરી જોયા પરંતુ ટેમ્પરરી રાહત થતી. જેથી બીજા પગનું પણ ઓપરેશન કરવાનું નક્કી કરી નાખ્યું. તે દરમિયાન ગાંધીનગર કોબા પ્રેક્ષા ભારતીખાતે નવી ભોજન પ્રથા અંગેની શિબિર હોઈ મારા પતિના મિત્રને શિબિર એટેન્ડ કરતા હતા તેઓ ઘેર આવી પત્રિકા આપી બીજા સાધકોના અનુભવો સંભળાવ્યા જેથી અમો છેલ્લા બે દિવસ તારીખ ૨૪, ૨૫ મી માર્ચની શિબિર એટેન્ડ કરી અને ત્યારથી ઓપરેશન કરવાનું બંધ રાખી મેં નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાનું ચાલુ કરી દીધું. શિબિરમાં ત્રિકમદાદા એડી. કલેક્ટર (રીટાયર્ડ)નાઓએ મને ગોઠણની ઢાંકણી બાબતમાં ખૂબ સમજાવેલ અને શરૂમાં ૧૦ દિવસ ફક્ત કાળી દ્રાક્ષ ઉપર રહીને કરેલ જેથી માઝ વજન છ થી સાત કિલો ઓછું થયું. માઝ અગાઉનું ૭૬ કિલો વજન હતું તે હાલમાં ૬૫ કિલો થઈ ગયું જેથી નવી ભોજનપ્રથા ત્યારથી ચાલુ કરી દિધેલ છે.

હાલમાં રત્નાગીરી ખાતે તા.૨૩-૫-૧૨થી ૩૧-૫-૧૨ની શિબિર પૂરેપૂરી એટેન્ડ કરી જેમાં મને વિશેષ ફાયદો એ થયો કે મારામાં ચાલવા બાબતનો જે ડર (બીક) હતી તે નીકળી ગઈ અને શિબિર દરમિયાન નિર્જળા ઉપવાસ તેમજ મૌન રાખીને કરેલ ત્યારે દરિયા કિનારે અંદાજે બે કી.મી. જેટલું ચાલીને આવી અને ઉપવાસ હોવા છતાં બીલકુલ થાક લાગેલ નહીં અને બીજા દિવસે પણ પગ દુખેલ નહીં જે પગમાં દુઃખાવો હતો તે ગોઠણથી વળતો ન હતો અને વળવા માંડ્યો. છેલ્લા બે મહિનાથી તમામ પ્રકારની દવાઓ બંધ કરી દીધેલ છે. થાઈરોઈડની પણ દવા બંધ કરી દીધી છે. ગોઠણના દુઃખાવામાં ઘણી રાખત છે. અને મને વિશ્વાસ છે કે રત્નાગીરીથી ઘેર જઈને નિર્જળા ઉપવાસ તથા લીંબુના રસ ઉપર રહીને ૧૦૦% મારા ગોઠણનો દુઃખાવો બિલકુલ બંધ થઈ જશે એવો મને આત્મવિશ્વાસ છે. આ બધું શ્રી ચૌહાણ સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ કરેલ છે. જેનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. બસ એ જ આભાર સહ પ્રણામ.

ભોજન સાફું હતું - શુદ્ધ હતું - રાસાયણિક ખાતર કે જંતુનાશક દવાનો ઉપયોગ થતો ન હતો. પાણી શુદ્ધ હતું. પાકને મળતું પાણી પણ શુદ્ધ હતું. ઇન્જેક્શનો મારીને દૂધ લેવામાં આવતા ન હતા. ઇન્જેક્શનો 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 કાચું 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.

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 શારીરિક 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 જે કેળવેલ હશે તો ભર ઉનાળામાં પણ શારીરિક 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, કથાકર કલાકાર , કે શિક્ષક થી પણ ખુબજ વધુ બોલીએ છીએ છતાં અમોને કોઈ જાતની તકલીફ થતી નથી.

શંકા : ૮

ઠંડુ પાણી ફિઝનું કે માટલાનું કયું સાફું ?

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 સાફું ગણાય. ફીઝનું પાણી પણ વધુ પડતું ઠંડુ ન હોય તો આ દષ્ટિએ વાંધાજનક નથી.

શંકા : ૯

અઘતન ટેકનોલોજીવાળા ફિલ્ટર મશીનથી ગાળેલ પાણી પીવું સાફું 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 સાફું 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-ખાબોચીયાનું પાણી પણ જો 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. જો આહારની યોગ્યતા રાખે તો !

શંકા : ૧૦

ઠંડા પીણા બાબતે આપનો શું અભિપ્રાય છે ?

સમાધાન :

જીંદગીભર 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. જો 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 ?

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 ભ્રમણાઓમાં ભમી જવાય ચોક્કસ પણ તે પરિણામદાયી ન રહે. માટે સત્ય સમજવું જરૂરી છે.

૧ ત્યાગથી સુખ છે - ભોગથી દુઃખ છે.

૧ પ્રથમ ત્યાગો, પછી ભોગવો.

૧ સુખ આપવાથી સુખ મળે છે, દુઃખ લેવાથી દુઃખ ભાગે છે.

૧ 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.

પણ ખાધું અને ખાવાનું વિકૃત કરી-કરીને - રાંધીને - ખાધું. “અન્ન તેવું મન.” આથી મન કલુષિત થયું, મનમાં વિકૃતિઓ આવી. જેનાથી તે કામાંધ થઇ 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 આવ્યા છંટકાવથી ન થાય. થાય તો ક્ષણિક થાય. ફરી વારંવાર આવ્યા જ કરે. આ બધાં વ્યર્થ પ્રયત્નોમાં પરિણમે.

ખરેખર જે 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 - કોઇપણ 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 કોઇ 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 કોઇપણ 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 ક્રમેન્દ્રિયો તથા પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો. - સ્થૂળ. |                  |
| (૩) મન   | } સૂક્ષ્મ શરીરો. |
| (૪) બુદ્ધિ   |                  |
| (૫) ચિત્ત - (અહમ્).                                      |                  |

સમાધાન :

સ્નાન કરવા પાછળનો સૌનો હેતુ હોય છે કે તેનાથી નીરોગી રહેવાય, ચામડીના રોગો ન થાય. જે 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, ઢૂંલા ઘોકાવીએ છીએ, રેતીમાંથી તેલ કાઢવા મથીએ છીએ. અથવા તો કહો મૂળમાં પાણી ન પાતા પાંદડા પાવાની મુખાઈ કરી રહ્યાં છીએ.

હવે રહી વાત ઠંડા કે ગરમ પાણીથી નહાવાની. આપણે જોયું 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 નોંધવું 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 જાહેરમાં ઉઠાવીને પણ કરીએ. સામાન્ય વેપાર-ધંધામાં પણ જાહેરમાં ઉઠાવવું પડતું હોય છે. તો આ તો અમૂલ્ય એવા માનવદેહ માટેની વાત છે. જેથી ગમે તેવા જાહેરમાં ઉઠાવતા પણ ડરવું ન જોઈએ. '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 વીસ 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. જે તે વ્યવસ્થિત પ્રયોગ કરે અને માત્ર ભાજી-પાન તથા ટમેટા જ કાચે કાચા રાંધ્યા વગરના જ ખાય

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. બધાંએ લગ્ન કરેલ છે અને બધાંએ કુદરતના નિયમોનું પાલન કરીને પ્રજાત્પત્તિ 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 કર્યાંના 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 !

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

આવા બહુચર્ચની બાબતમાં પણ જાણવું તો ખ્યાલ આવશે કે સૃષ્ટિના તમામ જીવ પ્રજાત્પત્તિ 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



સમૂહમાં બેસવાનું હોય, તો એકબીજાને સ્પર્શ ન થાય તેટલે દૂર બેસવું. ક્રોડ, 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 ઘર્મો / 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 ટકાવી રાખવાની વ્યવસ્થા કરેલ છે. તે માટે તમામ યોનિઓમાં સ્ત્રી - પુરુષનો સંભોગ અનિવાર્ય છે,

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.

પથ 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 રસચુકત સ્નિગ્ધ, સ્થિર રહેનારા અને સ્વાભાવિક રીતે જ મનને ગમે એવા આહાર સાત્વિક 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॥

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 - વિરકત માટેની ક્રિયા જ માત્ર છે તેવું નથી તે સૌ કોઈ માનવ માટે છે.

ધ્યાનની મુખ્યત્વે બે રીતે છે :-

(૧) કેન્દ્રીકરણ (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, ખુરશીમાં બેસી શકાય.

શરીર જમીન / દિવાલ ને સ્પર્શે નહીં તેમ બેસવું.

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 થતાં 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 ભોજન અડધું પાકેલું અને અડધું કાચું, સૂકાઈ ગયેલા રસનું, સ્વભાવે જ દુર્ગંધી, વાસી અને એંઠું 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 - ખાંડ 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 / દાઢીયાને દાઢ વગર ચાલતું નથી તેમ આપણને રાંધેલ ભોજન વગર ચાલતું નથી. જે ખરાબ છે રોગ ઉપજવનાર છે છતાં ખાવું છે તો હવે સવાલ એ આવે છે કે આવું દૂષિત ભોજન, મડદાલ ખોરાક, સત્વહીન આહાર ક્યારે લેવો ? જે સ્વાભાવિક જ કુપાચ્ય 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 ‘દોષાન્ આહાર વર્જતઃ’ આહાર ન લઈએ ત્યારે દોષો 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 હિતકર 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 જ્યું ખાય ને સૂઈ જ્યું.”

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

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 ગ્રસ્તિત 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

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 મચેલા 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 માયાજાળમાં 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 દરમિયાન 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 ગુરમ ખાવાથી એટલે કે રાંધેલ આહાર

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 હજી 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 નિરોગી 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 મતાંતરે 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 કાર્ય 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 ભોજરૂપ 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 બપોરે રાંધેલ જમવાની જરૂર જ પડી તો તેને અપરાધ ગણી દંડ સ્વરૂપે કે પશ્ચાતાપ રૂપે બીજા દિવસે નિર્જળા ઉપવાસ કરી નાખો. પાપ થયું તો પ્રાયશ્ચિત 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.

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 જોખમી છે તેનાથી અનેકગણા જોખમી 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.

શરીરમાં બિમારી આવે છે. શરીર પણ એક ચંત્ર છે. તેને તેના નિયમો છે. તે જાણવા જોઈએ અને તે મુજબ પાલન કરવું જોઈએ તો જ તે ચંત્ર 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 હણપણ નથી. મુખાંમી છે. કોઈ સંત મહાત્મા કોઈનું દાડનું (કે અન્ય) વ્યસન છોડાવે તો પોતે કંઈ દાડ 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 ભાજુ-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 ભાજુ-પાન-સલાડને બાફીને ખાવા જોઈએ. તો કોઈ કહે છે કે ઉકળતા પાણીમાં ઘોંઘો-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 ઘોંઘોથી 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

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, બીટ, 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, બટાટા 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 ખાધું હોય છતાં ખાધું 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, બીડી, 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 દાડડીયો 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-ભાજુ પ્રમાણમાં ઓછા નુકસાનકારી હોઈ વધુ ખાવા જોઈએ. એટલે કે આપણો જેટલો ખોરાક હોય તેના ૬૦ થી

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

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 જોઈએ 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 બની 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 જોઈને 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 ઠાળતો. 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. આટલાં 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.

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 - વિરકતો - 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-વિરકત 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



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 જ્ય 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-

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 જ્ય છે તેનાથી સહજ છૂટી જ્ય છે. સંસારનો મોહ પણ છૂટી જ્ય 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 જ્ય અને તેટલું જ શાક-ભાજીનું પ્રમાણ વધારતા જ્ય. બપોરના ભોજનમાં પણ આ રીતે કરતા કરતા દાળ-ભાત-રોટલીને તિલાંજલી આપી દે અને શાકભાજી પર આવી જ્ય ત્યારબાદ શાકભાજી પણ ન ખાતા શાકભાજીનો સૂપ બનાવીને પીવાનું રાખે. પછી સૂપની માત્રા ઘટાડતા જ્ય અને ફળ તથા સલાડનું પ્રમાણ વધારતા જ્ય. 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 સિદ્ધાઃ 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 ઇવનીંગ વોકમાં જનારને પ્રફુલ્લિતતા જણાય છે. જ્યારે તેટલું જ નોકરી અર્થે ચાલતો ટપાલી થાકી જ્ય છે અને શરીર ઘસાતું જ્ય 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. અહીં - 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 ધીરે ધીરે 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 જ મન માની જશે તો ક્રિયા કરવી નહીં પડે, આપોઆપ થશે અને તેથી પછી સવારથી બપોર સુધી કશું જ નહીં લો છતાં કશી 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. મૂળભૂત 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 :

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 ઇશ્વર 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 (ઋષીકેશ) 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

**સમાધાન :**

જેનો નોકરી ધંધો એ પ્રકારનો હોય કે જેથી રઝળપાટ વધુ રહેતી હોય, શારીરિક 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 ઢોળાવાનું, 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 લેવાનું 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 અહિત 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.

(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 જવો. 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 હતી 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 લઈ 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 જવો. 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 શેક્યા, બાફ્યા કે તપ્યા 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 મૃત 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 જ્યુસરમાં 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 કચુંબરમાં 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 આદું 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 સુપાચ્ય છે. આ કારણે પણ કાચું કચુંબર 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 મજા આવશે. જેથી કાચું કચુંબર 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

પણ રામચરિત માનસમાં જણાવેલ ત્રિસૂત્રી સાધના અપનાવે છે.

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 - ચલા, બપોરે ભોજન અને રાત્રે ભોજન તેમજ વચ્ચે વચ્ચે દર બે ત્રણ કલાકનાં અંતરે ચલા-નાસ્તો લેતા રહીએ છીએ. તેની પાછળનો ભ્રાન્ત ખ્યાલ એ છે કે ખોરાકમાં શક્તિ છે અને આથી જ જરૂર કરતાં વધુ ખા-ખા કર્યા 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 ચલા-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 ?

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 મોજમજનાં સાધનોમાં ખપાવી દેવાય, તો શરીર ઠેકાણે થઈ જશે. રોગોનું ઘર બની જશે અને જીવવું દોહલવું 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

તેમ યંત્રની દૈનિક સફાઈ, નિશ્ચિત નિર્ધારિત સમયે સર્વિસિંગ તેમજ અર્ધવાર્ષિક કે વાર્ષિક ઓવરહોલ્ડિંગ કરવું અતિ આવશ્યક છે અને યંત્ર ઉત્પાદક તેની ભલામણ પણ કરે છે અને તે શરતને આધિન તે યંત્રના Performance (કામગીરી) તથા વય મર્યાદાની ગેરેન્ટી પણ આપે છે. અને આપણો એ પણ અનુભવ છે કે ઉપર જણાવ્યા મુજબની શારિરિક 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 ભાજપાનનાં 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 ભાજ-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 રૂઝિરાબિસરણ 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

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 જઠરાગ્નિરૂપે 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 બલ્કે 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, અહમ્મની પણ શુદ્ધિ થાય છે અને આથી જ ઉપવાસથી રોગ મુક્તિ તો થાય જ છે, વધુમાં ઈન્દ્રિયોને થાક નિવૃત્તિ માનસિક તણાવ, બુદ્ધિમાં ભય, ડર, ચિંતા, અહમ્મમાં 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 ઉદ્દાહરણ 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 સહજ 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

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, જલ્દ 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, કબજાયાત 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. જે 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 બે બાલ્યાવસ્થાથી જ ત્રિસૂત્રી સાધનાની શરૂઆત કરી દેવામાં આવે તો શુદ્ધ, સાત્ત્વિક કોષો દ્વારા નિરોગી, ખડતલ, સુદૃઢ અને દીર્ઘાયુ જીવનનો પાયો નંખાય જાય છે. જેથી યુવાની પણ સંબાળ 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 પરિપકવ થઈને સાહજીક રીતે ખરી પડતા ફળની માફક સહજ અને કષ્ટ રહિત બની જાય છે. પાંડવો અને કૌરવોનાં વડીલ ભિષ્મ પિતામહ પણ તેની છેલ્લી અવસ્થા સુધી રણભૂમિમાં પૂરી તાકાતથી લડ્યા 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.

બે 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 (શેક્યા, તળ્યા, 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-મજ 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. બે 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

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 બે 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 રકતવાહીનીઓની દિવાલોમાં પણ ચોંટલ હોઈ શકે જે લોહીની અંદર પણ ભળેલો હોઈ શકે જે સાંધાઓમાં ભરાયેલો પણ હોઈ શકે.

આંતરડામાં ભરાયેલ મળ એનિમા લઈને 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 બે 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 બલ્કે વધે જાય છે. ડાયાબીટીસ, એસીડીટી, 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 ઘી-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

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 થઈ રહ્યું છે તે સફાઈ કાર્ય થઈ રહ્યું છે. જે શરીરને નિર્મળ કરવા થઈ 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 પ્રસૂતિની પીડા પ્રસૂતા 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 જો દર્દી તૈયાર પણ થઈ જાય તો ડૉક્ટરો, સંબંધિઓ, મિત્રો તેને રોકશે. આમ છતાં પણ જો 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 તત્ત્વ એટલે કે અનાજ - કઠોળ જે પ્રમાણમાં લેતા હોય, તે પ્રમાણ એકદમ ઓછી માત્રામાં ઘટાડતું જવું જોઈએ. આમ કરતાં કરતાં લાંબા ગાળે પૃથ્વી તત્ત્વ ખોરાકમાંથી નીકળી જશે. તે પરિસ્થિતિને શરીર ટેવાઈ જાય ત્યારબાદ જળ તત્ત્વ ઘટાડતાં જવું અને તેની જગ્યાએ તેટલા જ પ્રમાણમાં અગ્નિતત્ત્વ ઉમેરતાં જવું. બરાબર તે જ રીતે અગ્નિતત્ત્વમાં ઘટાડો કરતાં જઈને વાયુ તત્ત્વને સપ્રમાણ વધારતા જવું. આમ કરતાં કરતાં અગ્નિતત્ત્વ શૂન્ય પર આવી જશે અને વાયુ તત્ત્વથી જ કામ ચાલતું થશે. બાદ વાયુ તત્ત્વનો પણ ઘટાડો થતાં આકાશતત્ત્વ પર આવી શકાશે. આમ એક પછી એક તત્ત્વોનો 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

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 જાણે 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. રાજા 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 પીડીઓ 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 ડહાપણ 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 રબ્રેટ (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 ઓઇલ પેઇન્ટનો 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

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 શારીરિક 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 ઘી, 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 ઉડાણપૂર્વક 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

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 તત્ત્વોનું

છિતિ જલ પાવક ગગન સમીરા ।

પંચ રચિત યહ 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 તત્ત્વોનું શરીર બનેલ હોવાથી પાંચે પાંચ તત્ત્વો 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 તત્ત્વોમાં વાયુ તત્ત્વ ઉત્તમ ખોરાક છે, અગ્નિતત્ત્વ મધ્યમ છે. જ્યારે જળ અને પૃથ્વીતત્ત્વ કનિષ્ઠ છે. સ્થૂળતાની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે તો પૃથ્વીતત્ત્વ સૌથી વધુ સ્થૂળ છે. જળ તત્ત્વ તેનાથી ઓછું સ્થૂળ છે. અગ્નિતત્ત્વ જળથી ઓછું સ્થૂળ છે. વાયુ તત્ત્વ સૂક્ષ્મ છે. જ્યારે આકાશતત્ત્વ 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 જો 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 પંચતત્ત્વ આધારિત સમતોલ આહારની જ રાખવી જોઈએ. એટલે કે સવારથી બપોર

સાધના જ શા માટે કોઈપણ ક્ષેત્રે પ્રગતિ / ઉર્ધ્વગતિ કરશો એટલે અવરોધો આવવાના જ (હાં અધોગતિમાં તે વિદ્યો બાધા નાખતા નથી). મીક્રોનિકલ 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 કેપેસિટીવ રીએક્ટન્સ છે. તે વીના વીજ વહન શક્ય નથી. દરેક ક્ષેત્રે આ સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. તે જ રીતે ત્રિસૂત્રી સાધના - તપ - સેવા - સુખિરનને પણ તે જ નિયમ લાગુ પડે છે. જેવી સાધના શરૂ થશે કે તુરંત 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 વિદ્યોનાં પ્રકાર મુજબ તેની સાથે કામ પાર પાડીને તમામ વિદ્યો પાર કરી ગયા તેમ સાધકે પણ દરેક પરેશાનીને યોગ્ય રીતે મુલવી તેનો યોગ્ય રસ્તો શોધી લેવો જોઈએ. પરેશાનીને વિદ્યો 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 નિર્ધારિત લક્ષ સુધી પહોંચી શકીશું. એટલું જ નહીં પોતે ઉચ્ચ કક્ષા હાંસલ કરી લીધી હોવાથી હવે પોતાની સાથે સંકળાયેલ પરિચિતોને પણ પોતાની ઉંચાઈએ 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 કયા કયા 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.

સુધી કશું જ ખાવું નહીં (આકાશતત્વ) બપોરે 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 ?

ઉલટાંનું 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 ગુલાબજંબુ અથવા તો ૧૦-૧૨ લાડુ કે ૧૦-૧૨ ધારી કે ૧૫-૨૦ કુટસલાડના 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, યશમા 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

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 ખરું 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 જોઈએ 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 એવે 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. જંદગી આખી યોગાસનો પ્રાણાયામનો આશરે લેનાર પણ ગંભીર બિમારીઓનો ભોગ બનેલનાં પૂરતાં પ્રમાણો છે. આથી એ સ્પષ્ટ છે કે કસરત, યોગાસનો, પ્રાણાયામથી સંપૂર્ણ નીરોગી રહેવું શક્ય નથી. આ બધા બાહ્ય સાધનો છે. આંતરદષ્ટિ કરવાથી ખ્યાલ આવશે કે ઇશ્વર જે 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 પૂર્વજને પણ પ્રાપ્ત થઈ નથી અને તેનાં વંશજને પણ જે કસ્તૂરી શોધવાની તેની તે જ બાહ્ય રીત અપનાવશે તો તેમને પણ પ્રાપ્ત

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 - ઘઉં 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 ઉકાણો 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 જોઈ 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 સક્શન (Suction) જ્યાંથી પાણી લેવાય છે અને તે ડીલીવરી (Delivery) પાઇપમાંથી પાણી સાથે નીકળે છે. ત્યારે પાઇપમાં ધ્રુજરી આવે છે. જો કોઈ 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 જોરદાર તાકાત ધરાવે છે. આવું મોટું નુકસાન ન થાય તે માટે ડીલીવરી સાઇડે ‘એર વેન્ટ’ (Air Vent) એટલે કે હવાને નીકળી જવા માટેનો રસ્તો કરી આપીએ છીએ. આથી કોઈપણ કારણે ગમે ત્યારે સક્શનથી હવા આવવા લાગે તો પણ પાઇપને નુકસાન ન થાય અને બધી હવા તે ‘વેન્ટ’ મારફત નીકળી જાય. આમ તો હવા સક્શન પાઇપમાં ક્યાંથી આવે છે તે શોધીને તેને જ સીલ કરી દઈએ છીએ જેથી ડીલીવરીમાં એર આવવાનું પણ બંધ થઈ 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. બીજો છે જ્યાંથી એર આવે છે તેને સીલ કરી દો. શરીર પણ એક ચંત્ર 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.

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. મરુદ્ધર કરડવાથી મેલેરીયા થવો, જીવાણુઓથી અન્ય રોગો થવા, વાતાવરણ બદલવાથી શરદી, તાવ થવો વગેરે બાહ્ય કારણો માનીને મરુદ્ધરથી 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 રૂઢિચઢાંચાં 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 સત્ત્વ 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 સત્ત્વોનું પ્રમાણ વધુ હોય અને મળનું પ્રમાણ ઓછું હોય તેમજ એવો ખોરાક લઈએ જે મળની સફાઈમાં મદદરૂપ થાય અને જરૂરી સત્ત્વ 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

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 બને 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 ભ્રામક ખ્યાલનાં લીધે પ્રયત્નપૂર્વક ખેંચી લાવીએ છીએ. સાવ સામાન્ય બાબત છે કે સૃષ્ટિ માં એક પણ જીવ નીરોગી રહેવા માટે કસરત, યોગાસન, પ્રાણાયામ કરે છે ખરો? અરે તેની સિવાયનાં પણ કોઈજ પ્રયાસ ન કરવા છતાં નીરોગીજ 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 સર્વિર્સાગ અને ઓવરહોલીંગ થઈ જાય છે અને તે રીતે શરીર નિર્મળ રહેતાં નીરોગી રહે છે રાઘેલા ભોજન લઈએ, તો જ નીરોગી રહેવા ઉપવાસની જરૂર

તો ધ્યાન લાગે. આથી પહેલી આવશ્યકતા છે શરીરને નીરોગી બનાવવાની. શરીર નીરોગી 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. જુંદગીભર 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 નીરોગી રહેવા કોઈ જ સમય કે શક્તિનો વ્યય કરીને પ્રાણાયામની જરૂર નહીં રહે.

શંકા : ૬૧

પાર્કિન્સન (ધ્રુજરી) મટે ખરી ?

સમાધાન :

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

ઉડાણપૂર્વક 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 પટકાઈ 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 કયાંય ચોંટે નહીં. બેચેની અને ગભરામણ થવા લાગે. પછી ધ્યાન લાગવાની વાત જ ક્યાં રહી ? અને ધ્યાન લાગે જ નહીં તો પછી ધ્યાનથી જે રોગ મટતા પણ હોય તોય ક્યાંથી મટે ? નીરોગી શરીર હોય,

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 જણાવ્યું છે 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 ખાઈલું 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.

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 રૂધિરાણભીષણ 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. માનવસર્જિત 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

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, જપત 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.



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 જાણકારી 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 યોધાર આંસુએ રડે. 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.

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 જોઈએ. 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 જોઈએ જેનાથી ઘસારો પણ પૂરાય અને સફાઈમાં પણ મદદરૂપ થાય અને આવો ખોરાક છે - ઋતુનાં ફળો અને જે કંઈ પણ કાચેકાચું (એટલે કે શેકયા, બાફ્યા કે તબ્યા 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 જોઈએ 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 જોઈએ તો શારીરિક શ્રમ, માનસિક શ્રમ, ખોરાક પચાવવો, શરીરની અંદરનો મળ બહાર કાઢવો આ બધી જ ક્રિયાઓ પ્રાણશક્તિ જ કરે છે. આથી જો તેને એકી સાથે અનેક કાર્યોમાં રોકવાને બદલે જો 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

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 ભેગવાઈ 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 પ્રયાત્ન 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.

ઇતિ, 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.

૫૮

શંકા : ૫૬

નિર્વ્યસની રહેવાથી નીરોગી રહેવાય ?

સમાધાન :

ના. હરગીજ નહીં.

મારા સંપર્કમાં ઘણી એવી વ્યક્તિઓ આવેલ છે જે અચપણથી 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 ખૂબ તેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છું. મેં જીંદગીભર રહ્યા 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 રૂશ્વત 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.

૭૫

બહેરાશમાં પણ સાફ થયાના દાખલા છે. આમ છતાં બહેરાશ માટેનું જે કારણ હોય તે બે 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 વધ્યા કરવા લાગ્યા અને બહેરાશ ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી. એક કાનનું ઓપરેશન પણ કરાવ્યું. સાફ થાય તો બીજા કાને ઓપરેશન કરાવવાનું વિચારેલ. પરંતુ ઓપરેશનથી સાફ ન થતાં બીજા કાનનું ઓપરેશન ન કરાવ્યું. કાનની તકલીફને લીધે વારંવાર માથું ઢુઢુઢું, 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 બે 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.

૭૪

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 તત્ત્વ 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 રહે 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 જો 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 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 હંડુ 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. જો 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.

૫૯

**સમાધાન :**

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

સવારમાં ઉઠતાની સાથે જ મોં ધોયા 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. સંજોગોવસાત 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 કાયા, 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 :

બીડી, 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.

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 થઈ યોગ્ય આહાર પદ્ધતિની પોતાના બાળકને ટેવ પાડવી જોઈએ. જેનાથી ખીલ પણ નહીં થાય અને અન્ય રોગો પણ નહીં થાય. આગળ જતાં નહીં ચરમા આવે, નહીં દાંત પડે, નહીં વાળ સફેદ થાય, યુવાની લંબાઈ જશે. ઘડપણ ઠેલાઈ જશે. સાથોસાથ ઈન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, નો સારો વિકાસ થશે.

**શંકા : ૫૧**

આંખને ફરતા કાળા કુંડાળા થઈ જાય છે તેનો ઇલાજ ખરો ?

**સમાધાન :**

હા ! આંખના ફરતા 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.

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. જે બચપણથી

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 ભાજુ-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 જયુસ (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 સમજશે. 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 સમજવવા 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 જયુસ (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 ઘરમાં 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 - ઘીનું 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 ફાયર્ડ 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 : 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. જે 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.

સાબિત થાય. તે જ રીતે ડુંગળી લસણનું સેવન જીવનભર કરનાર એવા બેવા 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 બેબી 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 ઘડેલાઈ ગઈ છે. પુત્રી ખરાબ પગલાની અપશુકનિયાળ છે તેવું તે દઢતાથી માને છે. શરૂ શરૂમાં એલોપેથીક, આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથીક અને તેવી અન્ય કેટલીયે ચિકિત્સા પદ્ધતિઓથી સાફ ન થતાં દોરા-ઘાગાનો સહારો લીધો - છેવટે મારો સંપર્ક કર્યો. મેં તેમને વિગતે સમજાવ્યા 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. સાફ દેખાવા લાગ્યું.

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 નિર્ધારિત 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 સાથે 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. બ્રામક ખ્યાલોને વશ મા-બાપ તથા સમાજ બળબરીપૂર્વક બાળકને દૂધનો વ્યસની 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 ડેફીસીયન્સી, 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. બેન્ઝમિન સ્પોક (ચાઇલ્ડરેન ઓથોરિટી - અમેરિકા)  
“બાળકોના રોગોમાં દૂધનો ફાળો મુખ્ય છે.”  
- ડૉ. ફ્રાન્સ 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.  
ઘુંટણના 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 ઘુંટણના 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 !

શંકા : ૪૦

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.

શંકા : ૪૧

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 વજન ગણતા હો તો ન ખાવા.

તટસ્થ રીતે કહું તો ધર્માધતા અને જ્ઞાનાધતામાંથી 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



ટેવ જ સારી પાડો. દૂધ - ચણા - 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 ચેનકેન પ્રકારેણ આવી ટેવો છોડાવવી રહી. બિસ્કીટ તેમજ અન્ય મેદાની 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-ઘાગા કરાવવા જાય 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 યોનીમાં 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 તબને છે આમ, નારી નારાયણ નહીં પણ નાગણી પૂરવાર થાય 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 બેવા મળે છે. માત્ર આજ નહીં, આવી તો અનેક સમસ્યાઓ ડગલે ને પગલે માનવીને સતાવે છે, જે અન્ય પ્રાણીઓને નથી. જેમ કે મોટે ભાગે ડીલીવરી સીઝેરીયનથી જ થાય છે. કૌમાર્ય અવસ્થામાં માસિકના પ્રશ્નો મુંઝવે છે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અનેક પ્રશ્નો ચાલુ જ રહે છે. જેથી સતત ડૉક્ટર્સની 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 ભરમ કરીને ભરખે છે. વળી જે તેનો આહાર જ નથી તેવું દૂધ તથા માંસ-મચ્છી-ઇંડા 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. બીજા રસ્તો છે :- બકરીનું દૂધ પાતળું કરીને (પાણી ઉમેરીને) અપાય. ત્રીજા 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 જોજનો 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 હજુ 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

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 સાહુ 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.

## પ્રાર્થના

હે પ્રભુ !  
 આપની વિશેષ કૃપાથી મને અમૂલ્ય માનવ દેહ મળ્યો છે.  
 તે દેવોને પણ દુર્લભ છે અને  
 ચોર્યાસી લાખ યોનીઓમાં સર્વોત્તમ છે.  
 તે સર્વ શ્રેષ્ઠ સાધન છે અને મોક્ષનું દ્વાર છે.  
 તેને કૂતરા, બિલાડા, ભૂંડની  
 માફક વિષય ભોગોમાં વેડફી નહીં નાંખું.  
 યોગ્ય આહારથી મારા દેહને  
 રોગોમાંથી મુક્તિ (મોક્ષ) અપાવીશ.  
 યૂક્તિપૂર્વકના ઉપવાસથી મારી ઇન્દ્રિયોને  
 કમન્દેરીમાંથી મુક્તિ અપાવીશ.  
 સમજણપૂર્વકની સેવાથી મારા મનને  
 ચિંતામાંથી મુક્તિ અપાવીશ.  
 સહજ ધ્યાનથી મારી બુદ્ધિને અહંકારમાંથી મુક્તિ અપાવીશ.  
 આપને સર્વ રીતે સમર્પિત થઈને મારા અહમ્ને  
 મોહમાંથી મુક્તિ અપાવીશ.  
 આમ સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ, આનંદ, જ્ઞાન,  
 પ્રેમરૂપી આપનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરીશ.  
 આપ મારા દેહ મંદિરમાં વસો છો તેથી  
 અંતર્મુખી થઈ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરીશ.  
 ભ્રમણાઓની ભરમાળ ભાંગીને હું સાચી આઝાદી પ્રાપ્ત કરીશ.  
 આ માટે મને સાચી સૂઝ, સમજ અને શક્તિ આપો તેવી પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

## ભોજનની રીત

	હાલનું ભોજન	આદર્શ ભોજન	અનુકૂળ ભોજન
ઉઠતાવેંત	બેડ ટી / પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
સવારે	ચ્હા, નાસ્તો, પાણી	કશું નહીં	કશું નહીં
બપોરે	રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, કઠોળ, અથાણું, છાશ, પાણી (સમતોલ આહાર)	રાંધ્યા વગરના કાચા ભાજી-પાન, ફળ અને પાણી	રાંધ્યા વગરના કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી
સાંજે	હળવો નાસ્તો	કશું નહીં	હળવો નાસ્તો
રાત્રે	રોટલી/રોટલા, ખીચડી, કઢી, દૂધ, શાક અને પાણી (વધુ અનાજ-કઠોળ, ઓછા શાકભાજી)	રાંધ્યા વગરના કાચા કંદમૂળ, ફળ, પાન અને પાણી	રોટલા, રોટલી દાળ, ભાત, ખીચડી, કઢી, શાકભાજી, દૂધ દહી, છાશ, મીઠાઈ, અથાણા અને પાણી (ઓછું અનાજ-કઠોળ, વધુ શાકભાજી)
પરિણામ	રોગ, અશક્તિ, શોક, ભય, વિયોગથી દુ:ખી જીવન, આયુષ્યમાં ઘટાડો	સંપૂર્ણ નિરોગી, સશક્ત, આનંદીત, નિર્ભય, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, અકલ્પનિય લાંબુ આયુષ્ય	પ્રમાણમાં નિરોગી સશક્ત, પ્રેમપૂર્ણ જીવન, આયુષ્યમાં વધારો.

આ રીત નીરોગીએ નીરોગી રહેવા માટે છે. રોગીએ થોડું વિશેષ  
 ધ્યાન આપવું જે "રોગ નિવારણ" પુસ્તકમાં સમજાવેલ છે.