

પ્રકાશનો/સાહિત્ય

- ૧) નવી ભોજન પ્રથા થી નિરોગી જીવન .
- ૨) નવી વિચાર ધારા.
- ૩) રોગ નિવારણ .
- ૪) શંકા સમઘાન .
- 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
- ૧૦) ગાગરમાં સાગર (ગીફ્ટ બુક્સ)
 - * પાણી
 - * દૂધ
 - * અનિમા
 - * સુખની શોધ
 - * કબજયાત
 - * બી.પી.
 - * ડાયાબિટીસ
 - * રોગ
- ૧૧) ભોજનપ્રથામાં સરળ પરિવર્તન (રેસીપી)

શંકા અને સમઘાન

ભાગ-૨

:: લેખક ::

બી. વી. ચૌહાણ

કિંમત ₹ ૫૦/-

‘શ્રી રામ કુટીર’

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

અનુક્રમણિકા

| શંકા | વિગત | પા.નં. |
|------|--|--------|
| ૧ | વજન એટલે શું ? | ૪ |
| ૨ | હાડકા ભાંગ્યા હોય ત્યારે કેલ્શીયમની ઉણપ દૂર કરવા તો દૂધ- ધીનો સહારો લેવો જોઈએ ને ? | ૬ |
| ૩ | પાલર પાણી ચઢેલ કાચું ખાવામાં શો વાંધો ? | ૯ |
| ૪ | શરીરની પ્રકૃતિ (તાસીર) અનુસાર કેવું ભોજન લેવું હિતાવહ છે ? | ૧૦ |
| ૫ | કપાસીયા, શીંગ કે તલમાંથી શેનું તેલ ખાવું સાફ ? | ૧૧ |
| ૬ | દૂધ કેવો આહાર ગણાય ? સાત્વિક, રાજસી કે તામસી ? | ૧૩ |
| ૭ | આહારની સરખામણી આપણે પશુ સાથે કરવી વાજબી છે ? | ૧૩ |
| ૮ | નવી ભોજનપ્રથા અપનાવનાર તમામ સગર્ભા સ્ત્રીને વિના ઓપરેશન પ્રસુતિ સંભવ છે ખરી ? | ૧૫ |
| ૯ | મેડિકલ સાયન્સના મતે માનવીમાં થતાં રોગોમાં 'જન' મહદ અંશે જવાબદાર છે એ બાબતે તમારું શું માનવું છે ? | ૧૫ |
| ૧૦ | કયો આહાર સારો ? રેસાવાળો (ફાઈબર કુડ) કે રસાહાર ? | ૧૬ |
| ૧૧ | નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાથી કયારેય બિમાર પડાય જ નહીં ? કાયમ માટે નિરોગી રહી શકાય ? | ૧૯ |
| ૧૨ | હાલની મોટા ભાગની વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો માંસાહારીઓએ કરી છે. તો માંસાહાર શ્રેષ્ઠ આહાર ન કહેવાય ? | ૨૦ |
| ૧૩ | આ સાધના કરવાથી બીજા લોકોને જેટલી સફળતા મળે છે, મને તેટલી કેમ નથી મળતી ? | ૨૨ |
| ૧૪ | નવી ભોજન પ્રથા કયાં સુધી ચાલુ રાખવી ? | ૨૪ |

સર્જરીની સલાહ આપી હતી તેમાંથી મુક્તિ મળેલ છે. હવે કોઈ તકલીફ નથી. પ્રયોગ ચાલુ છે.

બસ, હવે તો સાહેબ આપે બતાવેલા રસ્તા ઉપર જ ચાલવું છે. આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું અને આપે ઉપાડેલ આ લોકસેવાના કાર્યમાં ભગવાન આપને વધુ ને વધુ કાર્ય કરવાની શક્તિ આપે તેવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૬૩

મનોજભાઈ બી. રાજાણી

સિધ્ધિ સિમેન્ટ કોલોની,
સિધ્ધિગ્રામ, તા. સુત્રાપાડા
(વેરાવળ), જી. જુનાગઢ

મો. ૯૭૨૩૩ ૨૬૪૦૪

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,
સાદર પ્રણામ,

૨૪ ફેબ્રુઆરી -૦૯ ના રોજ અમારી સિધ્ધિગ્રામ કોલોનીની શિબિરમાં હું ઉપસ્થિત રહેલ. આપશ્રી દ્વારા પ્રેરિત 'નવી ભોજનપ્રથા' થી માહિતગાર થયેલ. બાદ અમારી કંપનીમાં સાથે સર્વિસ કરતાં શ્રી ડાયાભાઈ સોલંકી પાસેથી વિશેષ જરૂરી માર્ગદર્શન મેળવેલ. બાદ મેં તા. ૧-૩-૦૯થી આ નવી ભોજનપ્રથાનો અમલ કરેલ અને તેનાથી મને તાત્કાલિક ન ધાર્યું હોય તેવું પરિણામ મળેલ છે. મને ઘણા સમયથી ઘુંટણના દુખાવાની તકલીફ રહેતી હતી. સાથે કમરનો દુખાવો, હાથ બી.પી.ની તકલીફ હતી. શરીરમાં સ્કૂર્તિનું નામ નિશાન ન હતું. સીડીના પગથિયા ચડવામાં મુશ્કેલી પડતી હતી. કામ કરવામાં ખૂબ જ આળસ થતી હતી. પરંતુ આ નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કર્યા પછી હવે મને કાયમી રહેતો ઘુંટણનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો સાવ મટી ગયો છે અને સાથે નાની-મોટી બધી જ તકલીફ મટી ગઈ છે અને મારું વજન પહેલાં ૮૩ કિલો હતું તે ઘટીને ૬૬ કિલો થઈ ગયું છે. શરીરમાં સ્કૂર્તિ આવી ગઈ છે. કામ કરવામાં થાક લાગતો નથી. આથી મારી બધા ભાઈ-બહેનોને હૃદયપૂર્વક અપીલ છે કે એક વખત 'કાચું એ જ સાચું' એ સૂત્રને અપનાવી નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કરો. પછી જુઓ પરિણામ!

‘કાયું એ જ સાયું’ કાયું ખાવો નિરોગી રહો એ સુત્રને મેં મારા જીવનમાં ઉતારી તેનો તે જ દિવસથી અમલ શરૂ કર્યો. આત્મવિશ્વાસ દઢ મનોબળ ગમે તેવી પરિસ્થિતિ આવે તો પણ ડગવું નહીં તેવો દઢ સંકલ્પ સાથે આ પ્રયોગની શરૂઆત કરી અને તે જ દિવસથી ચાને વિદાય આપી. પાકું રાંધેલું ભોજનનો ત્યાગ કર્યો. થોડી તકલીફ થઈ પરંતુ અગાઉથી મનને મજબૂત કરેલ હોવાથી કોઈ પણ જાતનો વાંધો આવેલ નથી. આજે મારા પ્રયોગને માત્ર ૨૨ દિવસ થયા છે. આટલા ટૂંકા દિવસોમાં મને ન ધાર્યા એવા પરિણામો મળેલ છે. મારા માટે આ એક ચમત્કારિક ઘટના છે.

આ પ્રયોગ શરૂ કર્યા પહેલાં મને છેલ્લા ૮ માસથી પગમાં દુઃખાવો રહેતો હતો. ઉભા રહી શકાતું ન હતું. ચાલવામાં ઘણી તકલીફ પડતી. વધુ ચાલી શકાતું ન હતું. આ માટે મેં રાજકોટની પ્રસિધ્ધ ‘વોકહાર્ટ’ હોસ્પિટલમાં તા. ૫-૧-૦૮ ના રોજ કરોડરજુના નિષ્ણાંત ડૉક્ટર આર.યુ. મહેતાને બતાવેલ. એમ.આર. આઈ. ટેસ્ટ કરાવેલ. તેના રીપોર્ટ મુજબ ડૉ. આર.યુ. મહેતાએ જણાવેલ કે તમારી **મણકાની એક ગાદી ફાટી ગયેલ છે. બીજી એક ગાદીમાં નસ દબાયેલ છે. નસ બ્લોક થઈ ગયેલ છે. આ માટે તમારે તાત્કાલીક સર્જરી કરાવવાની છે.** તેવી સલાહ આપવામાં આવેલ. બાદ દવા લઈને ત્યાંથી ઘરે આવેલ. ફરી પંદર દિવસ પછી તા. ૨૨-૧-૦૮ ના રોજ બતાવવા ગયેલ. ત્યાં મેં બીજા એક ન્યુરોસર્જન ડૉ. કાન્ત જોગાણી સાહેબને બતાવેલ. પરંતુ એમ. આર. આઈ.ના રીપોર્ટ પ્રમાણે સર્જરીની જરૂર હતી. મનમાં ગડમથલ શરૂ થયેલ. સર્જરી કરાવવી જ પડશે. પ્રભુને પ્રાર્થના કરી. પ્રભુએ મારી પ્રાર્થના સાંભળી અને વેરાવળમાં ચૌહાણ સાહેબને મોકલ્યા. સાહેબના બતાવેલા રસ્તે ચાલવાથી મને તમામ મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ ગયેલ છે.

આમ, મને માત્ર ૨૨ દિવસોમાં ભોજન પરિવર્તનના પ્રયોગથી બીજા ઘણા જ ફાયદા થયા છે. મારું વજન તા. ૧-૨-૦૮ ના રોજ ૮૩ કિલો હતું તે ઘટીને ૮૫ કિલો થયું છે. **આઠ કિલો વજન ઘટ્યું છે.** મારું બી.પી. ઉપરનું ૧૬૦ નીચેનું ૧૦૩ રહેતું હતું તે ઘટીને ૧૨૮ ઉપર અને નીચે ૮૫ થયું છે. જે નોર્મલ થઈ ગયેલ છે. આ ઉપરાંત કાયમી રહેતી **એસીડીટી જડમૂળમાંથી** મટી ગયેલ છે. શરીર હળવું ફૂલ જેવું લાગે છે. શરીરમાં સ્ફૂતિ આવી ગઈ છે. આજે હું બહુ જ ખુશ છું. ધાર્યું ન હતું તેવું પરિણામ મળ્યું છે. ડૉક્ટરે જે

| શંકા | વિગત | પા.નં. |
|------|--|--------|
| ૧૫ | જીવનભર ક્યારેય ઈંડા, માંસ-મચ્છી ખાધી નથી. દૂધ-દૂધની | |
| | બનાવટો નથી ખાવી. રાંધેલું નથી ખાવું તો કાયું ખાવાથી શો ફાયદો ? | ૨૭ |
| ૧૬ | કાયું ખાવાથી મેટાબોલીઝમ પર કંઈ અસર ન થાય ? | ૩૧ |
| ૧૭ | થોડું થોડું પણ વારંવાર ખાવું તેવી સલાહ આપવામાં આવે છે તેમાં | |
| | તથ્ય કેટલું છે ? | ૩૩ |
| ૧૮ | હૃદયની દિવાલનું કાણું શી રીતે પુરાય ? | ૩૫ |
| ૧૯ | ચૈત્ર માસમાં કડવો લીમડો ખવાય કે કેમ ? | ૩૭ |
| ૨૦ | તંદુરસ્ત નાના બાળકો પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી શકે ? | ૩૯ |
| ૨૧ | હું આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અંખું છું જે માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાની | |
| | જેટલી વધુ કોશિષ કરું છું તેટલી કામોત્તેજના વધુ પ્રબળ બને છે. | |
| | આમ કેમ ? ઉપાય શો ? | ૪૦ |
| ૨૨ | ધાર્મિક રીતે મારાથી કંદમૂળ ન ખવાય. મારે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી | |
| | લેવું પડે છે. તો મારે નવી ભોજનપ્રથા શી રીતે અપનાવવી ? | ૪૪ |
| ૨૩ | નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી વજન ઘટી ગયું. બધા પાછળ | |
| | પડી ગયા. જેથી મેં ફરી જૂની ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી. | |
| | ઉકેલ શું ? | ૪૬ |
| ૨૪ | કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધે ? | ૪૮ |
| ૨૫ | ઉનાળામાં તો વધારે પાણી પીવું જ જોઈએ ને ? | ૪૯ |
| ૨૬ | દૂધ ન ખાઈએ તો કેલ્શીયમ ક્યાંથી મળે ? ડૉક્ટરો બહુ ડારવે છે : | |
| | દૂધ છોડી દેશો તો કેલ્શીયમની ઉણપથી અનેક પ્રકારની શારીરિક | |
| | સમસ્યાઓ થશે. તો શું કરવું ? | ૫૦ |
| ૨૭ | નવી ભોજનપ્રથાથી સૌ સારા વાના થઈ ગયા છે. હવે શરીર માંસલ | |
| | બને અને ફીગરપર્સનાલીટીવાળી બને તેવું કરવા શું કરવું ? | ૫૫ |
| ૨૮ | માનવદેહ માટે કડવાણી કેટલા અંશે જરૂરી ? | ૫૭ |
| ૩૦ | અનુભવો | ૫૯ |

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

સમાધાન :

વજનની વૈજ્ઞાનિક પરિભાષા આપણે જાણીએ છીએ તે મુજબ :

વજન = ઘનતા × કદ. જ્યાં ઘનતા **Kg/M3** માં અને કદ **M3** માં હોય, તો વજન **Kg** માં આવે . એક જ સરખા બે કોથળામાં એકમાં રૂ અને બીજામાં બાજરી ભરવામાં આવે તો બંનેનું કદ સરખું હોવા છતાં રૂના કોથળાનું વજન ઓછું અને બાજરીના કોથળાનું વજન વધું થાય. કારણ કે રૂની ઘનતા બાજરીની ઘનતા કરતાં ઓછી છે.

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

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

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

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

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

અનુભવ - ૬૧

સુભદ્રા દેવેન્દ્રભાઈ ભટ્ટ

ગંગનાથ મહાદેવ સામે, ચણોદ, ફોન : ૦૨૬૬૩ - ૨૩૩૫૧૫

પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબ,

ફેબ્રુઆરી માસમાં મારા પતિએ નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી ત્યારે રોજ હું પૂંદું કે અશક્તિ લાગે છે ? થોડુંક તો સવારના નાસ્તામાં લો, બપોરે પણ બે ત્રણ રોટલી લો. પરંતુ તે ન લેતા અને મને પ્રયોગ કરવા કહેતા.

માર્યામાં ઓચિંતા મેં પણ પ્રયોગ ચાલુ કર્યો. મને ડાયાબિટીસ, એસીડીટી હતી. સવારે નાસ્તા પહેલાં અને પછી ડાયાબિટીસની ટેબ્લેટ, બપોરે જમ્યા પછી બ્લડ પાતળું કરવાની ટેબ્લેટ તેમજ સાંજે જમ્યા પહેલાં અને પછી હાર્ટની અને ડાયાબિટીસની ટેબ્લેટ લેવી પડતી. તે પહેલા દિવસથી જ બંધ કરી દીધી.

છ માસમાં સાત કિલો વજન ઘટી ગયું. પહેલાં ડાયાબિટીસની અને બ્લડ પાતળું કરવાની ટેબ્લેટ લીધા પછી ફરજિયાત આરામ કરવો પડતો. તે બધું બંધ થઈ ગયું. અત્યારે આરામ છે. કામકાજ સારી રીતે થઈ શકે છે. ડાયાબિટીસ મટી ગયો. કોઈપણ જાતની દવા લેતા નથી.

રોગમુક્ત થવું હોય તો નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવા આગ્રહ ભરી વિનંતી છે.

અનુભવ - ૬૨

ડાયાભાઈ એમ. સોલંકી

ગીતાનગર-૨, શેરી - ૧૦,

પંચવટી સોસાયટી પાસે,

વેરાવળ, જી. જુનાગઢ

મો. ૯૮૭૯૮ ૭૬૬૭૩

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,

કુશળ હશે. વેરાવળથી ડાયાભાઈ એમ. સોલંકીના સાદર પ્રણામ.

તા. ૧-૨-૦૮ ના રોજ વેરાવળ ખાતે યોજાયેલ એક દિવસની શિબિર માં આપશ્રીના સાનીઘ્યમાં ' નવી ભોજનપ્રથા ' વિશે જાણવાનો લ્હાવો મળેલ.

સુરક્ષા બી. ને **બાર મહિને એક વખત માસિક આવતું હતું.** ગાયનેક પાસે ગયા. તેણે કહ્યું આનો અમારી પાસે કોઈ ઈલાજ નથી. તેને મોઢા પર ખીલ પણ ખૂબ જ રહેતા હતા. તેણે પણ અમારી સાથે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી. અત્યારે ત્રણ મહિનામાં ત્રણ વખત માસિક આવ્યું. મોઢા પરના ખીલ પણ દૂર થઈ ગયા. તેનું વજન વધું હતું તે પણ ઘટી ગયું.

તેનાથી નાનો દિકરો કોરાટ ધવલ બી. વાંચવાનો બહુ આળસુ અને ભણવામાં નબળો હતો. તેણે કાચું ખાવાનું ચાલુ કર્યું. પછી હવે વાંચવાનું અમારે કહેવું પડતું નથી અને દસમા ધોરણમાં ભણે છે. પોતાની જાતે જ વાંચ્યા કરે છે અને **પરિક્ષામાં પહેલાં કરતાં સારા ગુણ લાવે છે.**

અમારા આખા કુટુંબે આજે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી છે અને અમને જે પણ લોકો મળે તેને અમે આ જ વાત કહીએ છીએ અને અમે આજીવન નક્કી કર્યું છે કે કાચું જ ખાવું છે. અત્યારે ઘરનો એકપણ સભ્ય દૂધ નથી પીતું.

ચૌહાણ સાહેબ અને સરોજબેનનો ખૂબ-ખૂબ આભાર કે જે લોકોને સાચું માર્ગદર્શન આપે છે.

અનુભવ - ૬૦

ડી.સી. ભટ્ટ

એ / ૭૦૨, શ્રેયાંશ , કેસરબાગ,

એલ.ટી. રોડ, મુંબઈ. મો. ૯૮૨૦૪ ૮૯૨૧૦

પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબ,

છ-એક માસ પહેલાં અનિલભાઈ મારા બોરીવલીના ઘેર આવ્યા અને તેમની સાથે નવી ભોજનપ્રથાની વાત થઈ. શંકા સમાધાન વાંચી માર્ચમાં પ્રયોગ ચાલુ કર્યો. સવારે ઉઠ્યા પછી બપોરે સુધી પાણી પીવાનું બંધ કર્યું. બપોરે સલાડ , સુપ, ફ્રૂટ, ફ્રૂટ જ્યુસ ચાલુ કર્યા અને રાત્રે નિયમિત ભોજન. પાંચ માસમાં ૨૨ કિલો વજન ઘટ્યું અને રોજ સવારે ઉઠતાંની સાથે પાણી પીવા જોઈએ. દિવસમાં ચાર-પાંચ વખત ચા પીવા જોઈએ તે બધું બંધ. વજન તો ઘટી ગયું પરંતુ શરીર અને મન હલકું કુલ થઈ ગયું. મન તો જાણે હવામાં ઉડતા હોઈએ તેવું લાગે અને ચોવીસકલાક તદ્દન ફેશ લાગે છે.

કાયમ માટે રોગ દૂર કરવા હોય, ડાક્ટરને દૂર રાખવા હોય, તો નવી ભોજનપ્રથા અનિવાર્ય છે.

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

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

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

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

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

“ સબસે બડા રોગ, ક્યા કહેંગે લોગ.”

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

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

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

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

શંકા: ૨

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

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

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

ડાયાબિટીસ ૩૪૦, કોલેસ્ટરોલ અને પેશાબમાં રસી એક સાથે ત્રણ રોગ આવ્યા. સુરતના મોટા પ્રખ્યાત ડાયાબિટીસના સ્પેશિયાલીસ્ટ ડૉક્ટર પાસે ગયો. તેણે દવાઓ આપી અને ખાવામાં એટલો બધો બાંધી દીધો કે આ ખાવું ને તે ખાજો ને આટલું જ ખાવું, આટલા વાગ્યે જ ખાવું. હું તો આ બધું જોઈને જ કંટાળી ગયો અને અંદરથી મુંજાઈ ગયો કે આવી રીતે આખી જીંદગી કેમ નીકળશે ? દસેક દિવસ દવા લીધી. પછી મારો ભત્રીજો મહેન્દ્રભાઈ કોરાટ એક દિવસ આવ્યો. તેણે કહ્યું, સુરતમાં ચૌહાણ સાહેબ આવે છે. તેની શિબિરમાં ગયા ત્યાર થી કાચું ચાલુ કર્યું. એક અઠવાડિયા પછી દવા બંધ કરી. આજે લખું છું ત્યારે છ મહિના થયા છે. ચાર રીપોર્ટ કરાવ્યા. **બધા રીપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા છે.** વળી, હવે બે-ત્રણ કેળા, રોજ ખાઉ છું અને ક્યારેક લાડવા, કાજુ કતરી, ગુંદી , મઝો પણ ખાઉ છું. પણ કોઈ જ પ્રોબ્લેમ થયો નથી. ડૉક્ટરની આંખો ફાટી રહી કે આ કેવી રીતે શક્ય બને ! બસ, હવે અમે નક્કી કર્યું છે કે આખી જીંદગી નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી રાખીશ.

અનુભવ - ૫૯

કોરાટ દુબુબેન ભરતભાઈ

ગામ : કુતાણા (હાલ સુરત) મો. ૯૩૭૪૫ ૫૯૬૩૮

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન,

મને પગના સાંધાનો દુખાવો એટલો બધો રહેતો કે સુરતના બધા જ ડૉક્ટર પાસે ગયા, રીપોર્ટ કરાવ્યા. પણ કંઈ જ આવ્યું નહીં. ડૉક્ટર કહે, કેલ્શીયમ ઘટે છે. દૂધ વધારે પીઓ. જેટલું દૂધ વધારે પીધું એટલો દુ:ખાવો વધ્યો. પલાઠી વાળીને બેસાય નહીં, બેઠી રહું અને પાછું બી.પી. હતું. ડૉક્ટર કહે ગોઠણની ઢાંકણી ઘસાઈ ગઈ છે. એક લાખનો ખર્ચ કરીને નવી નાખવી પડશે. પછી મેં અને મારા પતિએ સાથે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી. **પંદર દિવસ માં દુખાવો ગાયબ થઈ ગયો. બી.પી. પણ નોર્મલ થઈ ગયું.**

મારી મોટી દિકરી કોરાટ કેવલ બી. તેને દૂધ ભાવતું નહીં, છતાંય દૂધ પીવડાવતી અને આખો દિવસ પેટ ભારે રહેતું. અમારી સાથે તેણે નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી. તેનું વજન **ચાર કિલો ચાર મહિનામાં વધી ગયું.** પેટમાં કૃમિ હતા તે દૂર થઈ ગયા અને આખો દિવસ મશીન પર બેસીને સિલાઈ કરી શકે છે. કોઈ જ અશક્તિ આવતી નથી અને વધુ સ્ફૂર્તિ આવી ગઈ છે. તેનાથી નાની દિકરી કોરાટ

અનુભવ - ૫૭

ગોટી ગૌરીબેન વેલજીભાઈ

એ-૩૧ , બજરંગનગર , નાના

વરાછા , વરાછા રોડ , સુરત.

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,

હું છેલ્લા સાત વર્ષથી ડાયાબિટીસ (સુગર)ની દર્દી છું. મને ડાયાબિટીસ ૩૫૦ થી ૪૦૦ સુધી કાયમ રહેતો. જેનો કારણે હું સતત પથારીવશ રહેતી. ઘર કામ પણ કરી શકતી ન હતી. **જેના કારણે મારે મારી દિકરીને અભ્યાસ છોડાવવો પડ્યો.** સુગર વધારે રહેતો હોવાથી સવાર અને બપોર પછી એમ બે ટાઈમ ઈન્સ્યુલીન લેવું પડતું અને અમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ પણ એવી સારી નથી છતાં દવાખાનામાં તો કેમ ચાલે ? મહિને છ-સાત હજારનો દવાનો (ટીકડી-કેપ્સ્યુલ) વગેરેનો ખર્ચ થતો.

લોકો જ્યાં કહે તે દવાખાને - કોઈ બાપુ (મહાત્મા) પાસે કે કોઈ દોરા - ઘાગાવાળા પાસે જ્યાં કહે ત્યાં પહોંચી જતી પણ કાંઈ ફરક પડતો ન હતો. એવા માં તમારી ભોજનપ્રથા વિશે અમારા એક સંબંધી રમેશભાઈ પાસેથી જાણવા મળ્યું. પણ મેં એને પહેલા તો ના કહી. કારણ સુગરવાળા ભુખ્યા ન રહી શકે. પછી તમારી શિબિરની કેસેટ તેમણે મને જોવા આપી અને કેસેટ જોઈ મારામાં હિંમત આવી અને મેં ઘૂળેટીના દિવસથી નવી ભોજનપ્રથા સંપૂર્ણપણે નિયમ મુજબ શરૂ કરી. હાલ મને ખૂબ સાડું છે. મારો સુગર ૧૫૦ થી ૧૫૮ રહે છે. મારું **વજન બે-ત્રણ કિલો વધ્યું છે** અને હું એકદમ તંદુરસ્ત બની ગઈ છું. હાલ મારે કોઈ જાતની દવા ચાલુ નથી. બધું ઘરકામ કરી શકું છું અને વજન પણ ઉંચકી શકું છું. તબિયત ખૂબ સારી રહે છે. તમારો ખૂબ આભાર.

ચૌહાણ સાહેબ તમારો જેટલો ઉપકાર માનું એટલો ઓછો છે. કારણ હું મરી જતી બચી ગઈ, મને નવું જીવન મળ્યું. તમને પ્રણામ...

અનુભવ - ૫૮

ભરતભાઈ ભગવાનભાઈ કોરાટ

ગામ : કુતાણા (હાલ સુરત) , જી. અમરેલી મો. ૮૩૭૪૫ ૫૮૬૩૮

પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન,

હું બાંધકામનો વ્યવસાય કરું છું. મને સામાન્ય રીતે શરીરમાં કોઈ તકલીફ ન હતી. પણ હમણા ચારેક મહિનાથી પગના તળિયામાં બળતરા થતી અને પીંડી કળતી હતી. તેમજ રાત્રે ઉંઘ આવતી ન હતી. તેથી લોહીનો રીપોર્ટ કરાવ્યો ત્યારે

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

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

‘ લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્ ’

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

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

(૧) ઈન્દુબેન ભાયાભાઈ કેશવાળા - જામનગર

ફોન : ૦૨૮૮-૨૫૬૬૮૦૮

(૨) રાજુભાઈ સરવૈયા - મુંબઈ

મો. ૯૮૯૨૩૧૮૧૧૬

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

(૧) આરામ કરવો.

(૨) વમન/ ગજકરણી/ કુંજર ક્રિયા / કૃત્રિમઉલટી કરવી.

(૩) બસ્તી પ્રયોગ / એનિમા લેવો.

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

પૂરતી જાણકારી ન હોય તેમણે અનુભવીના માર્ગદર્શન મુજબ વર્તવું.

કાળુભાઈ નારીવાળા એક દિવસ મને મળવા આવ્યા અને નવી ભોજનપ્રથા વિશે વાત કરી અને કહ્યું કે તા. ૬-૧-૦૮ ના દિવસે કસ્તુરબા સોસાયટી વાડીમાં ચૌહાણ સાહેબની શિબિર છે. તો મેં શિબિરમાં ભાગ લીધો અને ૭-૧-૦૮ ના દિવસે સવારથી નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી. પંદર દિવસમાં મસામાંથી લોહી પડતું બંધ થઈ ગયું અને બે મહિના બાદ ડાક્ટરને બતાવ્યું તો ડાક્ટરને પણ વિ.સ ન આવ્યો કે આ શક્ય હોય. મને તેણે કહ્યું કે મેં આપેલ દવાથી મસામાં રાહત થાય પણ સારું થઈ જાય એવું ન બને. ત્યારે મેં તેને નવી ભોજનપ્રથાની વાત કરી તો તેને થયું કે આતું બની શકે? એને જે લાગ્યું હોય તે પણ મને મસાથી અને ઓપરેશનથી અને ઓપરેશન ખર્ચ ૧૫-૨૦ હજાર કે તેથી વધારે જે થતા હોય તેનાથી છૂટકારો મળ્યો.

બીજું ખાસ લખું છું કે મને શરદીની કાયમી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ. હવે શરદી, તાવ કોઈ તકલીફ નથી.

મને કબજિયાત રહેતો તો ડાક્ટર પાણી પીવાનું કહેતા, પાણી પી-પીને મારું પેટ બેડોળ બની ગયું હતું અને મારું વજન ૬૫-૬૬ કિલો થઈ ગયું હતું. જે હાલ ૫૧-૫૨ કિલો છે અને હું તંદુરસ્ત છું. શરીરમાં શક્તિ, સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો સંચાર રહે છે, આળસ નથી આવતી.

(૧) મારા મોમાંથી દુર્ગંધ આવતી બંધ થઈ ગઈ છે.

(૨) મારા પરસેવામાં દુર્ગંધ આવતી બંધ થઈ થઈ છે.

(૩) હું નસકોરા રાત્રે સૂતી વખતે બોલાવતો તે નસકોરાનો અવાજ બંધ થઈ ગયો છે.

(૪) ગમે તેટલું કામ કરું આળસ નથી આવતી.

(૫) શરદી ગઈ.

(૬) કબજિયાત ગયો.

બીજા શરીરમાં ઘણા ફેરફાર થયા હશે જે માનસિક અને આંતરિક હશે પણ જે સીધા દેખાય છે તે લખ્યા છે. નવી ભોજનપ્રથામાં મારા અનુભવ પ્રમાણે દુધી-પાલકના રસથી ખૂબ સારું રીઝલ્ટ મળે છે અને દુધ-દુધની બનાવટ બંધ કરવાથી ખૂબ સારું રીઝલ્ટ મળે છે. એવું મારા અનુભવ પ્રમાણે મારું માનવું છે.

નવી ભોજનપ્રથાના બધા પુસ્તકો મેં વાંચ્યા અને કેટલાય લોકોને વાંચવા આપ્યા. તેમજ તમારી શિબિરની કેસેટ પણ ઘણાને જોવા આપી. ખરેખર નવી ભોજનપ્રથાથી લાખો લોકોના રોગો હરનાર અને સમાજને ખોટા દુઃખ દર્દ અને ખર્ચથી બચાવનાર એવા શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તમને નમસ્કાર.

હતું. મારું વજન ૫૨ કિ.ગ્રા. હતું, જે નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પછી ૪૮/૫૦ કિ.ગ્રા. રહે છે. મને બધાજ પ્રકારના દુખાવા ગયા. દાદર ચડવામાં તકલીફ પડતી તે ગઈ અને એકદમ સારું થઈ ગયું. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પછી ચાર મહિના પછી બધા રીપોર્ટ (હિમોગ્લોબિન, સુગર, ટી.બી.) કરાવ્યા. જેમાં હિમોગ્લોબિન ૯.૫ ને બદલે ૧૦.૮ આવ્યું. બોન ટી.બી.નો રીપોર્ટ જોઈને હું તેમજ મારા ઘરના બધા સભ્યો ખૂબ ખુશ થયા. અત્યારે મને કોઈ જાતની તકલીફ નથી. અમારા ઘણા સંબંધીઓને આ પ્રયોગની વાત કરી અને ઘણાએ ચાલુ કર્યો તો તે લોકોને સુગર, બ્લડપ્રેશર અને ચામડીના રોગ તેમજ વધારે પડતા વજનમાં ખૂબ ફાયદો થયો છે.

આથી હું સૌને વિનંતી કરું છું કે, ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ અપનાવવા જેવી છે. અને ચૌહાણ સાહેબ તમે આ જે જનહિત માટે કામ કરી રહ્યા છો તેમાં અમે સહભાગી (મદદરૂપ) બની શકીએ તેવી પ્રભુને પ્રાર્થના.

અનુભવ – ૫૬

રમેશભાઈ જીવરાજભાઈ ખુંટ

ગામ : અનીડા, તા. પાલીતાણા,

જી. ભાવનગર.

હાલ : ૧૪, ગ્રીન પાર્ક સોસા.

હીરાબાગ, વરાછા રોડ, સુરત.

મો. ૯૩૭૪૭ ૨૯૮૩૧

આદરણીય બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ,

પહેલા મારા રોગ વિશે લખું છું. હું ઘો. ૭ નો અભ્યાસ પૂરો કરી ઘો. ૮ થી ભણવા સુરત ૧૯૮૮માં આવ્યો. જ્યાં સુધી ગામ હતો ત્યાં સુધી કંઈ તકલીફ ન હતી. પરંતુ સુરત આવ્યા પછી ૧૯૯૦ થી શરદીની કાયમી તકલીફ શરૂ થઈ અને તાવ, મેલેરિયા વગેરે થયું.

શરદીની તકલીફ બારે માસ રહેતી અને દવા કાયમ લેવી પડતી. ૧૯૯૩માં હીરાના ઘંઘામાં શરૂઆત કરી અને હીરામાં બેઠાં જીવન. આમ, શરદીની દવા અને બેઠાં જીવનને કારણે કબજિયાતની તકલીફ ચાલુ થઈ. કબજિયાતની દવા , ફાકી વગેરે પણ લેતો પણ પેટ સાફ ન થતું. આમ ને આમ મને મોટી બિમારી કહી શકાય તેવી મસા (પાઈલ્સ) ની તકલીફ થઈ. ૨૦૦૭માં. ૨૦૦૭માં જાણીતા ડૉક્ટરને બતાવ્યું તો મને ઓપરેશન કરવાનું કહ્યું. પરંતુ નસીબ સંજોગે

શંકા : ૩

પાલર પાણી ચઢેલ કાચું ખાવામાં શો વાંધો ?

સમાધાન :-

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

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

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

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

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

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

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

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

શંકા : ૪

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

સમાધાન :-

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

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

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

ડૉક્ટરના કહેવા પ્રમાણે સારો થઈ ગયો. પરંતુ ચાર વર્ષ પછી પાછી ઘુંટણમાં તકલીફ શરૂ થઈ. જે ડૉક્ટરે ઓપરેશન કર્યું હતું તેને જ બતાવ્યું. તો તેણે પાછું જૂની તકલીફ કીધી અને ગાદી ફાટી ગઈ છે એવું કહ્યું. બીજા બે-ત્રણ ડૉક્ટરને બતાવ્યું. બધા ઓપરેશનની વાત કરતા હતા. પછી પાછું મુંબઈ બીજા ડૉક્ટરને બતાવ્યું તો પણ ઓપરેશન કરવા કહ્યું અને છેલ્લે થાકીને ૧૬-૮-૦૫ ના દિવસે તે જ ઘુંટણ ઉપર બીજી વાર ઓપરેશન કર્યું. થોડા દિવસ સારું લાગ્યું અને હવે સારું થઈ જશે એમ પણ લાગ્યું પણ દુખાવો સારો થયો નહિ. ઓછો થયો. અને ટી.બી. પણ ગયો નહિ. પછી થાકીને આયુર્વેદ દેશી દવા ચાલુ કરી. તેનાથી પણ ખાસ કાંઈ રીજલ્ટ મળ્યું નહીં. ડૉક્ટરે ઓપરેશન કર્યા પછી વજન નહીં ઉંચકવાનું, પલાઠી વાળી બેસવાનું નહિ, દાદર ચડવા નહીં વગેરે પરેજી આપી. આવું બધું કરવા છતાં ૩૦-૧૨-૦૭ સુધી ઘુંટણનો દુખાવો કે બોન ટી.બી. સારો થયો નહીં. પણ ૬-૧-૦૮ ના દિવસે કસ્તુરબા સોસાયટીમાં તમારી શિબિર હતી. જેમાં હું તો નહોતી આવી, પણ મારા પતિ આવ્યા હતા અને અમે બંનેએ મક્કમ થઈ ૭-૧-૦૮થી તમારા સૂચન પ્રમાણેની ‘ નવી ભોજન પ્રથા ’ ચાલુ કરી. અને આપની પુસ્તિકા ‘ નવી ભોજન પ્રથા ’ ચાલુ કરી. અને તેમણે તમારી પુસ્તિકાનો સેટ ખરીદો લીધો હતો તે અમે બંનેએ વાંચ્યો અને આપની પુસ્તિકા ‘ રોગ શત્રુ કે મિત્ર ’ માં જે તમે ઉલ્લેખ કર્યો છે કે દવા લેવાથી રોગના કણો તો આંતકવાદની જેમ છુપાઈ જાય છે અને જીવન રક્ષક કણો મરી જાય છે અને રોગના કણો ફરી માથું ઉંચકી વધુ બળવાન થઈને બહાર આવે છે અને વધુ વિકરાળ થાય છે. આવું જ કાંઈક મારા કિસ્સામાં બન્યું. મારા શરીરના બધા જ સાંધાઓમાં દુખાવો ચાલુ થઈ ગયો. બરાબર ચાલી શકાતું ન હતું. ટેકો લીધા વગર ઉભા થવાતું નહીં. ડૉક્ટરે કહ્યું કે આખા શરીરમાં બોન ટીબીના કણો પ્રસરી ગયા છે. માટે ફરીથી દવાનો કોર્સ ચાલુ થયો. પણ ૭-૧-૦૮ થી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી અને તે જ દિવસથી ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર દવા બંધ કરી. ડૉક્ટરે ખૂબ દૂધ પીવા કહ્યું હતું. પણ દૂધ સાવ બંધ કર્યું. નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી ત્યારે મને શરૂશરૂમાં બહુ જ મુશ્કેલીઓ પડી અને પ્રયોગ શરૂ કર્યા પછી એક મહિના પછી ખૂબ તાવ આવ્યો અને દવા લેવાનો વિચાર થયો. છતાં મનને મક્કમ કર્યું અને દવા ન લીધી. તાવ ત્રણ-ચાર દિવસમાં ગાયબ થઈ ગયો. પ્રયોગ શરૂ કર્યા પછી આજે છ મહિના માં કોઈપણ પ્રકારની દવા લીધી નથી. પ્રયોગ શરૂ કર્યા પછી શરીરમાં સ્કૂર્તિ અને તાકાત વધવા લાગી છે. પહેલાં મારું હિમોગ્લોબિન ૯,૫૦ ઉપર થતું નહીં, અત્યારે રીપોર્ટમાં ૧૦.૩૦ થી ઓછું આવતું નથી. ઘુંટણનું ઓપરેશન બે વખત કર્યું હોવાથી ડૉક્ટરે મારા શરીરનું વજન ન વધે તેની કાળજી રાખવા કહ્યું

નહીં. ‘ કાયું તે જ સાયું (સાયું) અને રંધાયું તે ગંધાયું ’ તે કહેવત મારા અનુભવથી ખૂબ જ સાચી છે.

મારા અનુભવ પ્રમાણે કહું તો જે વ્યક્તિ નિરોગી છે તે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવે તો ભવિષ્યમાં કોઈ રોગ આવશે નહીં અને દવા તેમને અડી નહીં શકે.

મારું લીવર એલોપેથી દવાથી બગડતું હતું જેનો રીપોર્ટ ૬૬ SGPT રહેતો તે હવે માત્ર ૩૩ થઈ ગયો. મારું લીવર પણ સુધરી ગયું.

બધી જ હેરાનગતી ખાવાથી થયા છે (રાંધેલું) ખાવું ખરાબ છે. મને ભૂખ ઉપર વિજય મળ્યો છે. તેનો ખૂબ જ આનંદ થયા છે. બપોરે ૨ વાગ્યા સુધી ભૂખ્યા રહેવાની ખૂબ જ મજા આવે છે અને તે જ સાચી દવા મને લાગે છે.

સંડાસ જઈને ૧૫ મિનિટ આરામ કરવો પડતો હતો તે હવે આરામની જરૂર પડતી નથી અને સંડાસમાંથી બહાર નીકળીને સીધું કામ જ કરીએ છીએ.

માનનીય શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબનો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. તેમને ભગવાન ઘણી જ જીવન જીવવાની શક્તિ આપે અને દીર્ઘાયુષ્ય આપે અને માનવ જીવનને મુશ્કેલીમાંથી બહાર લાવવાની શક્તિ આપે તે જ પ્રાર્થના.

માનનીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબને કોટી કોટી વંદન....

અનુભવ – ૫૫ :

ખુંટ ચેતનાબેન રમેશભાઈ

૧૪, ગ્રીન પાર્ક સોસાયટી, હીરા

બાગ, વરાછા રોડ, સુરત. મો. ૯૩૭૪૭ ૨૯૮૩૧

આદરણીય શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ.

મને ૧૯૯૭ સુધી કોઈ બિમારી ન હતી. પરંતુ ૧૯૯૮માં ઘુંટણમાં દુઃખાવો થયો. ઓર્થોપેડીકને બતાવ્યું તો કહ્યું કે ગાદીમાં ઘસારો થવાથી દુખે છે. ન્યુરો સર્જનને બતાવ્યું. એમ કરતાં સુરતના સારા-સારા ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. કોઈ ગાદીના ઘસારાની વાત કરે, દવા આપે પણ તકલીફ એમ ની એમ જ. ઘરકામ પણ કરી ન શકું એવી તકલીફ હતી. બધા ડૉક્ટરો ઓપરેશન કરી બાયોપ્સી કરવાની વાત કરતા હતા. છેલ્લે મુંબઈ બતાવ્યું તો તેણે પણ ઘુંટણનું ઓપરેશન કરવાનું કહ્યું. પછી સુરત ૮-૭-૯૯ ના દિવસે ઘુંટણનું (ઓર્થોસ્કોપી) – ઓપરેશન કરાવ્યું. બાયોપ્સી રીપોર્ટમાં બોન ટી.બી. આવ્યો અને બોન ટીબી માટેની દવા એકેટી – ૪ નો કોર્સ નવ મહિના સુધી રેગ્યુલર લેવા કહ્યું. અને મેં નવ મહિના સુધી એકેટી – ૪ દવા લીધી. ઓપરેશન કર્યા પછી દુખાવો અંધ થઈ ગયો અને ટી.બી. પણ

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

“ આહારમ્ પચતિ શિષિ, દોષાન્ આહાર વર્જીત : ”

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

(૨) કાયું (સાયું) ભોજન લેવાથી તે મોથી શરૂ કરી મળદાર સુધીનો માર્ગ ચોખ્ખો કરે છે.

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

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

શંકા : ૫

કપાસીયા, શીંગ કે તલમાંથી શેનું તેલ ખાવું સારું ?

સમાધાન :-

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

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

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

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

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

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

- (૧) મેં તા. ૧૧-૭-૦૮થી જ બધી જ બી.પી., ડાયાબીટીસ વિ.ની દવા બંધ કરી દીધી છે. જેનો ખર્ચ ૨૦૦૦ થી ૨૫૦૦ હતો.
 - (૨) મારું બી.પી. ૮૫/ ૧૦૦ તથા ૧૬૦ / ૧૮૦ રહેતું જે ઘટીને ૮૭ થયું છે.
 - (૩) ડાયાબીટીસ ૧૮૦ / ૧૮૦ જમ્યા પછી રહેતું જે ઘટીને ૮૭ થયું છે.
 - (૪) પેટ ઉપરની ચરબીમાં ૨૫% ઘટાડો અનુભવું છું.
 - (૫) હથેળી તથા પગના તળીયાની બળતરામાં ૭૦% રાહત છે. ગોઠણનો દુઃખાવો ૭૦% ઘટી ગયો છે. હાથની ગ્રીપ વધુ સારી થઈ ગઈ છે.
 - (૬) થોડો સમય પણ ઉભા રહેવાથી થાક લાગતો તેમાં પણ ૬૦ થી ૭૦% રાહત છે.
 - (૭) માનસિક શાંતિ, સ્ફુર્તિ, તાજગી અનુભવું છું.
- આ નવી ભોજનપ્રથા કાયમ માટે ચાલુ રાખવાનો મેં નિર્ણય કર્યો છે અને મારો અનુભવ બીજાને જણાવી તેમને પણ આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી રોગમુક્ત થઈ શકિત, સ્ફુર્તિવાળું આનંદી જીવન બનાવવા પ્રેરણા આપું છું.
- મને જે કાંઈ ફાયદો થયો તે બદલ શ્રી ચૌહાણ સાહેબનો તેમના માર્ગદર્શકો નો તથા મારા સ્ટાફ મિત્રોનો હું ઋણી છું.

અનુભવ - ૫૪ :

સંદીપકુમાર અરવિંદરાય ગુંદાગરા

રૂમ નં. ૫, ખાદી ભંડાર કોલોની,
પ્લોટ નં. ૮૧૦, તીલક નગર રોડ,
પી. એસ.આઈ. ક્વાર્ટર્સની બાજુમાં, ભાવનગર
મો. ૯૪૨૮૭ ૮૪૭૦૬

માનનીય શ્રી બી. પી. ચૌહાણ સાહેબને વંદન.

મને શ્રી મહેન્દ્રભાઈ બોસમિયા દ્વારા નવી ભોજનપ્રથા વિશે માહિતી મળી અને મેં નવી ભોજનપ્રથા તા. ૮-૨-૦૮ ના રોજથી શરૂ કરેલ અને મને જે ન ધાર્યા હોય તેવા ફાયદા થયા છે. મારું વજન ૮૪ કિલો હતું તે ૧૪ કિલો વજન ઘટ્યું છે. કાચા શાકભાજી ખાવાથી શકિત, સ્ફુર્તિ વધ્યા અને કામ કરવાની શકિત વધી. હું દરરોજ સવાર-બપોર-સાંજ કુલ ૧૫ એલોપેથી ગોળીઓ લઉં છું અને પહેલા મોતનો ભય ખૂબ જ સતાવતો હતો. હવે મોતની બીક જ રહી નથી. મને હૃદયરોગનું બાયપાસ સર્જરી કરાવેલ છે. ૧૯૯૪માં તો હવે મને હૃદયરોગનો ભય જ નથી. હું પગથિયાનો દાદર સડસડાટ ચડી જાઉં છું. હું સંપૂર્ણપણે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવું છું અને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં હું નવી ભોજનપ્રથા છોડીશ

વખત શિબિર માં ગયેલ અને ત્યારથી મેં નવી ભોજનપ્રથા અપનાવેલ છે. યોગાસનો કર્યા, આયુર્વેદિક દવા લીધેલ છે. હોમિયોપેથિક દવા લીધેલ. બે વર્ષમાં આઠ ડૉક્ટરર્સ ની દવા બદલાવીને લીધેલ છતાં પણ જરા ફાયદો નહોતો. નવી ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી મને એસીડીટી જતી રહી છે. ખૂબ જ સારું રહે છે. મન ખૂબ જ આનંદમાં રહે છે. સાત મહિનાથી નવી ભોજનપ્રથા અપનાવેલ છે. સૌથી પહેલા જમવામાં હું લીલા પાનનો રસ લઉં છું. પછી બધું કાચું જમું છું. તમે બધા નવી ભોજનપ્રથા અપનાવજો. જ્યારે બહારગામ જાવ ત્યારે નવી ભોજનપ્રથાની પત્રિકા સાથે લઈને જ જાવ છું. જે કોઈને જરૂર પડે તેને આપું છું. સમજાવું છું. ચૌહાણ સાહેબ અને સરોજબેનનો ખૂબ ખૂબ આભાર. પ્રભુ બન્નેને યુગો યુગ સુધી અમર રાખે એવી ભગવાનને મારી પ્રાર્થના છે.

અનુભવ – ૫૩ :

મહાવીરસિંહ એન. ચુડાસમા

ટેલીફોન એક્સચેન્જ, પાનવાડી

ભાવનગર.

મો. ૯૯૭૪૯ ૬૦૧૩૫

શ્રી ચૌહાણ સાહેબ, નમસ્કાર, જય સીયારામ.

મારી ઉંમર ૫૯ વર્ષ છે. મને છેલ્લા પાંચ વર્ષથી બી.પી. ડાયાબીટીસ, કબજિયાત, સાંધાના દુઃખાવા, હથેળી તથા પગના તળિયામાં બળતરા, વધારે પડતું વજન તથા માનસિક અશાંતિ, ચિંતા રહેતી હતી. પાંચ વર્ષથી નિયમિત દવા લેવા છતાં ઉપરોક્ત તકલીફોમાં જરા પણ રાહત અનુભવાતી નહીં અને મજબુરીથી માસિક રૂપિયા બે થી અઢી હજારની દવા લેવી પડતી હતી.

મારી આ તકલીફો જોઈ મારા સ્ટાફ મિત્ર શ્રી મહેન્દ્રભાઈ બોસમિયા મને વારંવાર સમજાવતા અને નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાનું કહેતા. હું બધું જ સમજતો પરંતુ તેને અમલમાં મૂકી શકતો ન હતો.

તા.૧૧-૧૨ જુલાઈ ૨૦૦૯ ની શિબિરમાં આવવા માટે મારા મિત્ર શ્રી મહેન્દ્રભાઈ કલીમલીભાઈ તથા ભજનભાઈના કહેવાથી મેં શિબિર દરમ્યાન બે દિવસ દરમ્યાન ફક્ત શાકભાજી તથા ફળફળાદિ ખાધા. મને રૂચિકર લાગ્યું. ત્યારબાદ પણ મેં આ નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ રાખી. આજે લગભગ એક મહિનો થવા આવ્યો. આ દરમ્યાન મને નીચે મુજબના ફાયદા થયા.

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

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

શંકા : ૬

દુધ કેવો આહાર ગણાય ? સાત્વિક, રાજસી કે તામસી ?

સમાધાન :-

આહાર બાબતે ગીતાજીમાં આ મુજબ જણાવાયેલ છે :-

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

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

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

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

શંકા : ૭

આહારની સરખામણી આપણે પશુ સાથે કરવી વાજબી છે ?

સમાધાન :-

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

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

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

જીવ એ શિવનો અંશ છે (શિવ અંશી છે.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

અનુભવ – ૫૧ :

હસુમતિ ડી. ભારતી

ઝાંઝરડા રોડ, બ્લોક નં. ૧-૨,

જુનાગઢ

મો. ૯૯૭૯૦ ૨૪૦૨૧

મારું નામ હસુમતીબેન ડાયાભારતી છે. જુનાગઢની વતની છું. બે વર્ષ પહેલાં અમદાવાદ સાલ હોસ્પિટલમાં ડૉ. અનીલ જૈન પાસે મેં ઓપન બાયબાસ સર્જરી કરાવેલ છે. ઓપરેશન બાદ પણ જોઈએ એટલી તબીયત તંદુરસ્ત ન રહેતી. દવાઓ ઉપર જીવનું હતું. દર અઠવાડીયે લગભગ કેટલી ટીકડીઓ ખાતી યાદ પણ નથી. સાથે સાથે ઉચું એન્ટીબાયોટીકની આડઅસરોથી એસીડીટી, હરસ જેવી પિડાદાયક બિમારીથી પિડાવા લાગી.

છેલ્લે મારી નાની દિકરી નીતાએ મને આ નવી ભોજનપ્રથા અંગે માહિતી આપી અને ઝાંઝરડા રોડ ઉપર યમુના વાડીમાં યોજેલ શિબિરમાં એ મને લઈ આવી. ત્યાં આવી મને વિશ્વાસ આવ્યો. સમજાયું કે જીવનશૈલી કેવી હોવી જોઈએ. ભોજન કેવું હોવું જોઈએ. બસ એ જ દિવસથી મેં નવી ભોજનપ્રથા પ્રણાલી અપનાવી લીધેલ છે.

આ નવી ભોજન પ્રણાલીથી મને ખૂબ જ સ્કુર્તિ રહે છે. દવાઓ બંધ થઈ ગયેલ છે. ચામડી રીસ્ટોર થઈ રહી છે. તેમજ મારું સોરાયસીસ એકદમ મટી ગયેલ છે. એસીડીટી ગાયબ છે. તેમજ હરસ પણ મટી ગયેલ છે. હું નવું જીવન પામેલ છું. હવે મને નવી ભોજન પ્રથાની આદત પડી ગયેલ છે. મારી સર્વે ભાઈ-બહેનોને પ્રાર્થના છે કે આપ પણ આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવો અને નિરોગી રહો, સ્કુર્તિમાં રહો, સદા યુવાન રહો. આ માટે સાહેબ કે જે આના પ્રણેતા છે. ભગવાન તેને લાંબુ તંદુરસ્ત આયુ બક્ષે એવી પ્રાર્થના સાથે જય ભારત, જય હિંદ.

અનુભવ – ૫૨ :

ભગવતીબેન આર. ચૌહાણ

વણઝારી ચોક, ઈન્દ્રભવનવાળી ગલી,

અમરશી જાદવજીના મકાનમાં.

જુનાગઢ.

પૂજ્ય વડીલ શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન...

મને ૨૦૦૬થી એસીડીટી થઈ હતી. યમુના વાડીમાં ૨૦૦૮માં શિબિર થઈ હતી. યમુના વાડીમાં ૨૦૦૮માં શિબિર થઈ ત્યારે હું પહેલી

- (૨) બી.પી. ૯૦-૧૭૦ થી ઘટીને ફક્ત ત્રણ માસમાં ૮૦-૧૨૦ નોર્મલ.
- (૩) ચીકન ગુનિયા બાદના સાંધાના દુઃખાવામાં સંપૂર્ણ મુક્તિ.
- (૪) કબજિયાતની તકલીફમાં ૧૦૦% રાહત.
- (૫) બસમાં ઉલ્ટી - ઉબકા - ચક્કરમાં ૧૦૦% રાહત.
- (૬) કીડનીમાં રહેલી ૩ થી ૬ એમ.એમ.ની પથરી સમયાંતરે નીકળી ગઈ.
- (૭) વજન ૭૨ કિલોથી ઘટીને ૬૦ કિલો સ્થિર (ફક્ત ૮ મહિનામાં)
- (૮) કમર (પેટની ચરબી) છ માસમાં ૩૬ ઈંચ સ્થિર.
- (૯) શરીરમાં શક્તિ - સ્ફુર્તિ તાજગીનો અનુભવ કરૂં છું.
- (૧૦) માનસિક શાંતિ તથા જીવનનો સાચો આનંદ માણું છું.
- (૧૧) મને મળેલ તંદુરસ્તી તથા આનંદ વહેચીને વિતરણથી વધુ આનંદ મોજ લઉં છું.

આ દોઢ વર્ષ દરમ્યાન નવી ભોજનપ્રથાની પત્રિકાઓ આશરે ૧૦,૦૦૦ છપાવી, જરૂરિયાતવાળી વ્યક્તિને પહોંચાડી છે. તેમને નવી ભોજનપ્રથા વિશે સમજાવું છું. જરૂર પડે રવિવારે તથા રાત્રે ૮ થી ૧૨ વાગ્યે ગૃપ મિટીંગ ગોઠવી વધુ ને વધુ લોકો આ પ્રથા અપનાવી નિરોગી બને અને જીવવાનો આનંદ માણે તે માટે પ્રયત્ન કરૂં છું.

મારા સાથી મિત્રો શ્રી ભજનભાઈ કિમતાણી, શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ ગોટી, શ્રી રૂડાણી સાહેબ, શ્રી રાજુભાઈ પટેલ, શ્રી પરિમલભાઈ પંડયા, શ્રી કીર્તિભાઈ કપાસી વિ.ના સહકારથી તથા શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા શ્રી ડૉ. ગોપાલશાસ્ત્રીના આશીર્વાદથી દોઢ વર્ષ દરમ્યાન ભાવનગરમાં લગભગ ૫ થી ૬ શિબિરનું આયોજન થયું જેના દ્વારા લગભગ ૫૦૦ થી ૭૦૦ લોકોએ આ નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી છે અને બહુ જ ટુંકા ગાળામાં પોતાના શારીરિક તેમજ માનસિક રોગો માંથી મુક્તિ મેળવી અધ્યાત્મના માર્ગે વધુ અગ્રેસર થયા છે અને દરકેની એવી ભાવના જોવા મળે છે કે કેમે કરીને હું બીજાને મદદરૂપ થાઉં અને આ માટે પોતાનું તન-મન-ધન આપવા સદા તત્પર રહે છે.

આ નવી ભોજનપ્રથા ભાવનગરમાં લાવવા માટે નિમિત્ત બનવાર શ્રી સ્વામિ એકરસાનંદજીનો જેટલો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે અને આ નવી ભોજનપ્રથાના કાંતિદૂત શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા ડૉ. ગોપાલશાસ્ત્રીનો ભાવનગરની પ્રજા વતી ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. તેમનું ઋણ ભાવનગરના લોકો કદી ભૂલી શકશે નહીં.

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

શંકા : ૮

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

સમાધાન :-

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

શંકા : ૯

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

સમાધાન :-

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

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

કયો આહાર સારો ? રેસાવાળો (ફાઈબર કુડ) કે રસાહાર ?

સમાધાન :-

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

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

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

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

દુઃખાવો ૮૦% જેવો મટી ગયો છે. અને આરામથી ચાલી શકું છું. તથા ડાયાબીટીસ સવારે ૧૬૦ અને જમ્યા પછી ૧૭૦ –૧૮૦ રહેતું હતું અને HBALC રીપોર્ટ ૬.૮ આવ્યો છે. બી.પી.ની. દવા પણ દોઢેક મહિનાથી બંધ છે. અને બી.પી. અત્યારે ૮૦-૧૩૦ છે. પહેલા દવા લઈને ૮૦-૧૬૦ રહેતું હતું. અને ફેબ્રુઆરીથી ચાલુ કર્યું અને રોજના ત્રણ ગ્લાસ દૂધ પીતો હતો તે સંપૂર્ણ બંધ કર્યું. પંદર દિવસમાં એસીડીટી બંધ થઈ શ્વાસ ચડવાનું પણ બંધ થઈ ગયું. અત્યારે મને બહુ જ સ્કુર્તી લાગે છે. પગમાં લોહી ઓછું જતું હતું તેને હિસાબે માંડ ૧૦૦ મીટર ચાલી શકતો તેને બદલે અત્યારે ધીમે ધીમે અડધાથી પોણો કિલોમીટર ચાલી શકું છું. મને તો ચમત્કાર થયો હોય તેમ લાગે છે. ભગવાનનો આભાર માનું છું. મને ખરે ટાણે ચૌહાણ સાહેબનું માર્ગદર્શન મળ્યું. ત્યાર પહેલા મને આપઘાત કરવાનો વિચાર આવતો હતો. જીવન જીવવાનું બહુ જ મુશ્કેલ હતું. હવે ઘણું સારું છે અને હજી પણ વધુ વજન ઘટાડવું છે. નવી ભોજનપ્રથા એ એક ચમત્કાર છે અને બધાયે અપનાવવા જેવી છે.

ચૌહાણ સાહેબનો ખૂબ જ આભાર માનું છું. અને ઈશ્વરું છું કે ચૌહાણ સાહેબનો દીર્ઘાયુ થયા અને વધુ ને વધુ માણસોને માર્ગદર્શન આપતા રહે એવી ઈશ્વર પાસે હું પ્રાર્થના કરું છું.

અનુભવ – ૫૦ :

મહેન્દ્રકુમાર પોપટલાલ બોસમિયા

ઉંમર વર્ષ : ૫૩

એસ – ૮, પરમહંસ કોમ્પલેક્ષ,

પ્લોટ નં. ૮૪૩-૮૪૪ સી, ડોન ચોક. ભાવનગર.

મો. ૯૪૨૭૪૫૬૭૫૫

શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજનબેન.

ભાવનગરથી લી. મહેન્દ્રના સાદર પ્રણામ સાથે જય સીતારામ. આપની તા. ૨૪-૨-૦૮ ની રામદાસ આશ્રમમાં યોજાયેલી શિબિર બાદ મેં નવી ભોજન પ્રથા અમલમાં મૂકી છે. જેનો રીપોર્ટ મેં તા ૫-૪-૦૮ ના રોજ આપને મોકલેલ હતો. જે આપે આપની બુક શંકા સમાધાનમાં અક્ષરસહ છાપેલ છે.

હવે આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવે લગભગ દોઢ વર્ષ પૂરું થવા જાય છે. જે દરમ્યાન મને જે વધારે લાભ થયા તે જણાવું છું.

(૧) ૪૦ વર્ષ જૂનું માઈગ્રેન (માથાનો દુઃખાવો) એક વીકમાં ગાયબ.

માર્ચથી એપ્રિલની ૧૩ તારીખ સુધીમાં ૪૧ દિવસની વ્રજયાત્રા કરી જન્મ કાશ્મીરથી તીરૂપતિ બાલાજી સુધી ૧૪ રાજ્યો પણ કાંઈ તકલીફ પડી નથી અને હજી અમારો કાયા નો કોર્ષ શરૂ છે. અમે ઘણા સાધકોને અમારા અનુભવની વાતો કરી અને શિબિર માં જોડાવા જાણ કરીએ છીએ. અમોને પ્રભુએ શ્રી ચૌહાણ સાહેબ જેવા ભગવાન નો ભેટો થતાં ખૂબ જ ફાયદો થયો છે. અને શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સૌ સાધક ભાઈબહેનોનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે અને આ સૌ સાધક ભાઈ-બહેનોને પ્રભુ શક્તિ આપે અને લોકોની સેવા કરવાથી તક પ્રભુ ખૂબ જ આપે એવી પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૪૯ :

જયંતિભાઈ જ. સોની

ઉંમર : ૬૪ વર્ષ

બોરીવલી વેસ્ટ, બી-૭૦૭,

મોરેશ્વર કૃપા, ડી.એન. મ્હાત્રે રોડ, એક્સ-રે, મુંબઈ

મો. ૯૮૬૭૦ ૮૬૯૧૭

ચૌહાણભાઈને પ્રણામ.

મને ૨૪ વર્ષથી ડાયાબીટીસ છે. તથા ૨૪ વર્ષથી બી.પી. હતું. તા. ૧૦-૧૨-૨૦૦૭ ના રોજ બાયપાસનું ઓપરેશન કરાવેલું. અને ૧૯૮૯ મે મહિનામાં બન્ને પગમાં ગોઠણથી નીચે લોહી બંધ થઈ ગયું હતું. તેથી અઠવાડીયા માં ત્રણ વખત એક જ જગ્યાએ ઓપરેશન કરાવેલું. તેનાથી થોડું-થોડું લોહી પગમાં જતું. તેથી હું ૧૦૦ થી ૧૫૦ મીટર માંડ ચાલી શકતો હતો. તેથી માઝું વોકીંગ બંધ થઈ ગયું હતું. તેની હિસાબે ડાયાબીટીસની ગોળી સવારે તથા બપોરે લેતો હતો. ટોટલ રોજની ૧૮ જેટલી ગોળી લેતો હતો. મેં ચૌહાણ સાહેબની બુક ' શંકા સમાધાન ' મારા ફેન્ડ ગોપાલભાઈ પટેલે ૨૭-૧-૨૦૦૮ ના રોજ આપી તે વાંચી. મેં બીજા દિવસથી નવી ભોજનપ્રથા પ્રમાણે ચાલુ કર્યું. પછી ૧-૨-૦૮ ના રોજ ચૌહાણ સાહેબને ફોન કર્યો અને મારી તકલીફ જણાવી. ત્યારે માઝું વજન ૧૪૦ કિલો હતું તથા ૧૦ મીટર પણ નહોતો ચાલી શકતો. તથા પરાણે થોડું ચાલુ તો એકદમ શ્વાસ ચડી જતો. દશ મીનીટ પણ બોલી શકતો નહોતો. તથા મારા ડાબા પગના ગોઠણનો એક્સ-રે કઢાવ્યો તો ગાદી ઘસાઈ ગઈ હતી અને ઘરમાં પણ માંડ ચાલી શકતો. ચૌહાણ સાહેબે મને બપોરે પછી દૂધી, પાલખ, કાકડીનો રસ પીવાનું કહ્યું. તે પ્રમાણે ૨-૨-૦૮ થી ચાલુ કર્યું. સાંજે જમી લેતો. અત્યારે માઝું વજન ૧૦૫ કિલો છે. સાડા પાંચ મહિનામાં ૩૫ કિલો વજન ઘટી ગયું છે. ગોઠણનો

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

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

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

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

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

હવે એક કદમ આગળ.

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

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

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

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

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

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

ચિ. ગૌરાંગભાઈ અને મહેન્દ્રભાઈ મારા ઘરે આવ્યા હતા. અમે બધા તો તેમને મારા ગુરૂ માનીએ છીએ. અમને કાંઈ મુશ્કેલી સર્જાય તો અમે તો તરત જ મહેન્દ્રભાઈને કહીએ અને એમને અનુકુળ હોય તો તરત જ ઘરે આવી જાય છે. તેમણે મારા બેન બનેવીને પણ આ ઉપચાર અને ઉપયોગ કરવાનો કલ્હો હતો. તેઓ પણ આ નેચરોપથીનો ઉપયોગ કરે છે. તેમને પણ ખૂબ જ સારું છે. હું મુ. મહેન્દ્રભાઈ અને ગૌરાંગભાઈ પટ્ટણીની આભારી છું. તેઓને મારા ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

અનુભવ – ૪૮ :

ગોધાસરા ભાણજીભાઈ ગોવિંદભાઈ

શ્રીમતિ રંભાબેન ભાણજીભાઈ

ભંડુરી, તા. માળિયા હાટીના,

હાલ જુનાગઢ, ટીંબાવાડી, હિલટોન એપાર્ટમેન્ટ,

બ્લોક નં. ૨૦૧,

ફોન : ૯૯૯૯૭ ૪૨૩૦૬

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબને સ્નેહપૂર્વક પ્રણામ.

અમો બન્ને માણસ છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી નાના-મોટા રોગોના ભોગ બન્યા છીએ. ભાણજીભાઈની ઉંમર ૭૦ વર્ષને કફપિત્તની એલર્જી ૧૯૯૬ થી શરૂ થતાં ઘણા ડૉક્ટર વૈદ્યોની દવા કરી પરંતુ કાંઈ ફાયદો થયો નહીં. દવા એલોપેથીક, આયુર્વેદીક, હોમીયોપેથીક બધાનો ઉપયોગ કર્યો છતાં ફાયદો થયો નહીં અને મારા ધર્મપત્ની રંભાબેન તેની ઉંમર ૬૪ વર્ષ તેને પણ ૧૯૯૬થી ડાયાબીટીસ પંદર વર્ષથી અને સાથે બી.પી. પણ હતું અને ડાયાબીટીસ ૧૫૦ થી ૨૫૦ની વધઘટ દવા લેતા થતી. દવા ૪ ગોળી રોજની લેવી પડતી છતાં રોગ વધઘટ થયા કરતો. અમોએ કુદરતી શ્રી ચૌહાણ સાહેબની શિબિરનો લાભ લીધો અને તેમાં ઘણા સાધકોનો અનુભવ મળ્યો અને ત્યાંથી ઘણું સાહિત્ય વાંચવાનું લીધું અને શિબિરના સાધકોનો અનુભવ અને આનંદ માણ્યો. અમો ભાવવિભોર થયાં છેલ્લે વિદાયનો સમય જાણે દિકરીની વિદાય કરતાં પણ ઘણો સુંદર માણ્યો અને ત્યારે પછીથી અમોએ કાચું ખાવાનું શરૂ કર્યું. ત્યાં ૩ માસમાં **ડાયાબીટીસ અને બી.પી.** કંટ્રોલમાં આવી ગયું અને સાંજે ૧ ગોળી લેવી પડે છે અને ભાણજીભાઈને **એલર્જી** માં પણ ૫૦ ટકા ફાયદો થયો અને ત્યારપછી જુનાગઢની શિબિર યમુનાવાડી તથા જોશીપરા તથા કેશોદની લીધી અને **દૂધ તથા દૂધની બનાવટ બીલકુલ બંધ કરી તેનાથી ખૂબ જ ફાયદો થયો છે.** અને અમો બન્ને માણસ

અને રોટલો હોય તો ૧૦૦ ગ્રામ દૂધ સાથે લઉં છું. કઢી-ખીચડી, દાળભાત પણ લઉં છું.

૧૫-૪-૦૯ શરૂઆત કરી ત્યારે ૧૭૦ ડાયાબીટીસ બે ચોકડી પેશાબમાં ભૂખ્યા પેટે રીપોર્ટ હતો. ત્યારે સવારે ૮૦૦ મિ.ગ્રા.ની ગોળી લેતો હતો. અને સાંજે ૫૦૦ મિ.ગ્રા. ગોળી લેતો હતો. હાલમાં ૮૦૦ મિ.ગ્રા. ગોળી બીલકુલ બંધ છે. કેરી ખાઉં છું. છતાં છેલ્લે ભૂખ્યા પેટે ડાયાબીટીસ ૧૪૭ અને પેશાબમાં રીપોર્ટ નીલ છે.

મારી ઉંમર ૬૮ વર્ષ છે. છેલ્લા કેટલાય વર્ષોથી મારું શરીર કાયમ ગરમ રહેતું હતું. કોઈપણ માણસ મારી સાથે હાથ મિલાવે ત્યારે તુરંત બોલે કે તમારો હાથ ગરમ છે. હવે બીલકુલ ઠંડો ગાર રહે છે. શરીરે રોજ રાત્રે ખણજ આવતી હતી તે બંધ થઈ ગઈ છે. પગ દુઃખતા, પગના તળીયા દુખતાં તે બધું જ હાલમાં બંધ થઈ ગયું છે. રાત્રે ઉંઘ સારી આવે છે.

અનુભવ - ૪૭ :

હેમાલી આર. વૈધ

માણેકવાડી સ્ટેશન પાસે,
પ્લોટ નં. ૧૯-એ, અંબા નિવાસ, કુષ્મણગર,
ભાવનગર, ફોન : ૦૨૭૮-૨૫૧૮૨૧૫

મુ. મહેન્દ્રભાઈ અને ચિ. ગૌરાંગભાઈ પટ્ટણીના માર્ગદર્શન નીચે મને નેચરોપથીનો અભ્યાસ કરવાનો સુવર્ણ અવસર મળ્યો. પહેલાં મેં નેચરોપથીનો ઉપયોગ કર્યો નહોતો. ત્યારે દરરોજ સવારના સુસ્તી જ લાગ્યા કરતી હતી. કામ કરવામાં ચેન ન પડે.

પરંતુ આ નેચરોપથીનો અભ્યાસ કર્યો અને મુ. મહેન્દ્રભાઈ અને ગૌરાંગ ભાઈના આદેશ અનુસાર મેં ' કાયું કાયું ' ખાવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી મારી તબિયત માં ૧૦૦% સુધારો થયો છે. અને બીજી મહત્વની તો એ વાત છે કે મારી કાર્ય કરવાની ક્ષમતા ખૂબ જ વધી ગઈ છે. હું આતુરતાથી બીજા દિવસની રાહ જોતી કે કાલે પાછું ક્યારે હું ' કાયું કાયું ' ખાવ અને ત્રીજી મહત્વની એ વાત છે કે ટાઈમ ખૂબ જ બચે છે. સવારે ૯ વાગ્યાથી ૧૨-૩૦ સુધી રસોડામાં જ હોઈએ. આ તો સવારે ૧૧ વાગે રસોડામાં જઈએ તો પણ જલ્દી પતી જાય છે અને બીજા મહત્વના બહારના કામો પણ પતી જાય છે.

મને તો આ નેચરોપથીના ઉપચાર ઉપયોગ ખૂબ જ મારા શરીરને માટે ઉપયોગી છે. આ નેચરોપથીનો ઉપચાર કરવાથી **મારું ૪ કિલો વજન ઓછું થયું છે.** બીજી મહત્વની એ વાત છે કે **પોઝીટીવીટી** આવે છે.

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

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

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

શંકા : ૧૧

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

સમાધાન :-

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

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

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

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

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

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

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

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

શંકા : ૧૨

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

સમાધાન :-

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

અનુભવ – ૪૫ :

નાગદાનભાઈ બી. ડાંગર

સદસ્ય – જિલ્લા ચંચાચત, જૂનાગઢ

પૂર્વ ચેરમેન – ૨૦ મુદા સમિતિ

ફોન : ૦૨૮૭૨ – ૨૫૫૬૪૫

મો. ૯૪૨૮૭ ૦૫૪૪૫

મેં ગત આસો માસના પ્રથમ નોરતાથી નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી છે. યુસ્તપણે અમલવારી કરું છું. પ્રથમ માડું વજન ૭૩ કિગ્રા હતું તે ૩ માસમાં ૬૫ કિગ્રા થઈ ગયું. આજે ૬૫ માસ થયા છે પણ હવે વજન વધ-ઘટ થતું નથી.

જનરલી મને કબજિયાત થયા કરતું તે કન્ટ્રોલમાં છે. સાદા પાણીથી એનિમા લેવાની ટેવ પાડી છે. તેથી ફાયદો છે. હરસની શરૂઆત થતી આવતી હતી તે પણ સાવ બેસી ગયું છે.

પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબના પુસ્તકોનો સારો એવો અભ્યાસ કર્યો અને ગત આસો માસના નોરતા અને તે પછી ચૈત્રી માસનાં નોરતાની બન્ને શિબિરોનો પૂરે પૂરો લાભ લીધો હતો. પ્રથમ તો મને એમ થતું કે, એકની એક વાત કરવાની હોય તેમાં નવ-નવ દિવસ કેમ કાઢવા પણ અનુભવે થયું કે ગમે તેટલીવાર – સાંભળીએ છતાં રસ પડે છે. કંટાળો આવતો નથી. માણસ સામાજિક પ્રાણી છે એટલે એકબીજાનો સહારો મળવાથી દ્રઢતા વધે છે. તેમજ મિત્રતા બંધાય છે. આત્મિયતા વધે છે. આ મારો જાત અનુભવ છે.

અનુભવ – ૪૬ :

પ્રેમજીભાઈ મગનભાઈ પટેલ

મુ. તા. બાયડ, જી. સાબરકાંઠા.

ફોન : ૦૨૭૭૯ – ૨૨૨૧૬૫ , ૨૨૨૯૮૨

મુરબ્બીશ્રી, બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ

હું ૧૫-૪-૦૯ થી આપની સુચના મુજબ સવારે ૫ વાગ્યે ઉઠીને ૬ કલાક સુધી કોઈ ચીજ લેતો નથી. પછી ૧૧ વાગ્યે ગીલોડા, કાકડી, બીટ, ટમેટા, કોબીજ ભૂખ લાગી હોય તેના પ્રમાણમાં કાચી સબ્જ ખાઉં છું. કેરીની સીઝન હોવાથી કેસર કેરી એકાદ કાપીને શાકભાજી સાથે ખાઉં છું.

સાંજના ચારેક વાગે ભૂખ લાગે ત્યારે ૧ ચ્હા સાથે મેથીના ખાખરા લઉં છું. સાંજે ઘેર જે બનાવે તે ભાખરી, શાક, રોટલી શાક, રોટલો શાક આચાર

હતો. ઘણી એલોપેથી અને આયુર્વેદ, હોમીયોપેથી, પાણીપથી, ઓસડીયા વગેરે તમામ પ્રયાસો અજમાવી જોયા. તા. ૧૫-૨-૨૦૦૮ થી નવી ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી માત્ર એક મહિનામાં બધા જ રોગ શાન્ત થઈ ગયા. મારું વજન ૮૦ કિલો હતું. મારા પત્નીનું વજન પણ ૮૦ કિલો હતું. તે આજે બંનેનું ૬૦ કિલો વજન છે. આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી કોઈપણ પ્રકારની દવા લેવી પડતી નથી. પહેલા તો દવા ચાલુ રહેતી છતાં જીવનમાં કાયમી દુઃખ રહેતું. અત્યારે વગર દવાએ સતત આનંદ ઉદ્ધાસ રહે છે. શરીરના રોગ જતા રહ્યા. સાથે સાથે તનાવ, ક્રોધ વગેરે માનસિક તકલીફો પણ ઓછી થઈ ગઈ છે. જીવનમાં આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાની દિશા ખૂલી છે. જીવન પ્રભુ તરફ ગતિ કરવા માંડ્યું છે. એવું લાગે છે કે જાણે મનુષ્ય તરીકે જીવન જીવવાની કલા સાંપડી છે. જેનું વર્ણન ન કરી શકાય એવા ફાયદા થયા છે.

અમે પતિ-પત્ની બન્નેએ આ પ્રથા અપનાવી અને તેના ફાયદા જોઈને કુટુંબના સભ્યોને પણ એ અપનાવવાનું મન થયું. બીજો ફાયદો મોટામાં મોટો : મારા પિતાજીને પેરેલીસીસનો એટેક આવ્યો. ત્યારે ડાક્ટરે કહ્યું હતું કે દાદાના છેલ્લા શ્વાસ ચાલે છે. વધી વધીને પાંચ કલાક રહેશે. ત્યારે હું દવાખાને હતો. મેં મારા મોટા ભાઈને કીધું, આપણે રજા લઈને ઘેર જતા રહીએ અને દવા બંધ કરીને રસ અને એનિમા ચાલુ કરીએ. જો એનું આયુષ્ય હશે તો કંઈપણ નહીં થાય.

અને ચૌહાણ સાહેબ દવાખાને આવ્યા ને મને હિંમત આપી કે દાદાને રજા લઈને ઘેર જતા રહો અને રસ ઉપર લઈ લ્યો અને એનિમા આપો. ઘેર જઈને દવા બંધ કરીને રસ ઉપર લઈ લીધા. પછી દાદાને પાંચ દિવસ એવા જાડા થયા કે મળ ઉખડીને નીકળવા માંડ્યો. વાસ એટલો મારે કે આજુબાજુમાં ઉભા રહેવાય નહીં. ૧૫ દિવસમાં દાદા એની મેળે ચાલતા થઈ ગયા. હાલ ગામમાં વગર લાકડીએ ચાલીને જતા રહે છે. અડધું અંગ ખોટું પડી ગયું હતું તે બધું ૧૫ દિવસમાં સારું થઈ ગયું. આ એક ચમત્કાર જ છે. અમે ઘણા લોકોને સાજા કર્યા અને જે કાંઈ ચૌહાણ સાહેબ પાસેથી મળ્યું તે અમે બધાને આપીએ છીએ.

મને જીવનમાં જે કાંઈપણ મળ્યું તેમાં મારી પત્નીનો મોટો સહકાર છે. એને એકપણ રોગ હતો નહીં. તો મારા માટે તેણે પણ આજે દોઢ વર્ષથી નવી ભોજનપ્રથા પ્રમાણે ખોરાક ખાય છે. ને મને ખવડાવે છે. અને અત્યારે કોઈપણ મને કહે કે હું કોઈપણ બિમારીથી હેરાન થાવ છું તો મને કાયું કઈ રીતે ખાવું તેની માહિતી આપો ને ! તો હું અને મારી પત્ની સાથે જઈને રસ, ચટણી અને ઘણી બધી આઈટમો બનાવીને ખાતા કરીએ છીએ.

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

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

આ માન્યતાની ચોકસાઈ કરવી રહી.

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

બીજી રીતે જોઈએ તો –

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

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

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

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

આથી માંસાહાર શ્રેષ્ઠ નહીં પણ કનિષ્ઠ આહાર છે.

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

સમાધાન :-

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

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

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

ભક્તિ બધા જ કરે છે, ભગવાન સૌને મળતા નથી.

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

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

ઉપરોક્ત તમામ દાખલાઓથી એટલું તારવી શકાય કે :-

- (૧) કોઈપણ સિસ્ટમમાં સફળતા અને નિષ્ફળતા બન્ને છે.
- (૨) સફળતા એને મળે છે :

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

૧. દૃઢતા – આત્મવિ.સ
૨. સ્વીકૃતિનો સ્વભાવ – હકારાત્મક વલણ.
૩. ધીરજ
૪. હિંમત – નિડરતા
૫. આત્મ નિરિક્ષણ – સ્વદર્શન – સ્વદોષ દર્શન
૬. સત્યની ખોજ.

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

લેતો પણ રોગ વધે જ જાય શું કરવું ? એટલામાં રામદેવજી મહારાજ ના યોગાસન – પ્રાણાયામ ટી.વી. ઉપર આવ્યા. મેં ચાલુ કર્યા. બે મહિનામાં દસ કિલો વજન ઘટ્યું. પેટ અંદર આવી ગયું પણ બંધ કરૂં એટલે બધું જ ત્યાંનું ત્યાં – શું કરવું ?

એટલામાં ડાયાબિટીસના દરદી હીરાભાઈ મને મળ્યા. નવી ભોજન પ્રથા ની વાત વિગતવાર જણાવી અને બીજે જ દિવસે નાની પુસ્તિકા આપી. તેમાં કબજિયાત, ડાયાબિટીસ, બી.પી., એસીડીટી ઘણું ઘણું જાણવા મળ્યું. મેં વાંચી ને તુરત અમલ કર્યો. **માત્ર ૩ દિવસમાં એસીડીટી ૫૦ વર્ષથી હતી તે ગઈ.** હજી આવી નથી. તા. ૫/૪/૦૮ થી પ્રયોગ ચાલુ કર્યો છે અને ખોલીયા સાહેબને મળ્યો, તેણે મને બધી જ માહિતી આપી. એનિમા પોટ આપ્યો. હું ૧૦ પુસ્તક લઈ આવ્યો છું. બીજાને વાંચવા આપું છું અને બધી વિગત સમજાવું છું.

આ પુસ્તક મળ્યા ત્યારે મને એમ થયું કે મારા ભગવાને જ મોકલ્યા છે. વાંચીને સવારે નાસ્તો-ચા પાણી બંધ, બપોરે કાચું, સાંજે પાકું રોજ સવારે નિયમિત એનિમા લેવો. દર છ દિવસે એક નિર્જળા ઉપવાસ કરવો.

છ દિવસ માત્ર ગટરના પાણી જેવું નીકળ્યું સાતમે દિવસે સાંજે વગર એનિમાએ બે કિલો જેટલો કાળા ડામર જેવો મળ નીકળ્યો. ત્યારથી મને થયું કે બધા જ રોગ જતાં રહ્યા. બસ આનંદ, આનંદ, આનંદ. ત્યાર પછી દરરોજ હું સાંજે ૫ વાગ્યે શેરડીનો રસ લઉં છું અને દરરોજ રાત્રે કેરીનો રસ લઉં છું. પ્રયોગ ચાલુ કર્યો ત્યારે માઝું સુગર ૩૭૮ હતું. અત્યારે બબ્બે રસ પીતા ૧૩૩ આવ્યું અને માઝું વજન બે માસ પહેલા ૮૦ કિલો હતું અત્યારે ૬૮ કિલો છે. દુઃખ બધા જ ગયા સમજોને ?

મારા ઘરના સભ્યોને કાચું ખાવાનો પૂરો આગ્રહ કરું છું અને બીજાને નવી ભોજન પ્રથાની વાત સમજાવું છું. મેં ખોલીયા સાહેબને કહ્યું ચૌહાણ સાહેબ આવે અને શિબિર કરો ત્યારે મને ફોન કરજો હું દસ ભાઈ – બહેનોને લઈને આવીશ.

અનુભવ – ૪૪ :

કાળુભાઈ દેવશીભાઈ સાવલિયા

મું. હુડલી, તા. ધારી, જી. અમરેલી.

હાલ સુરત. મો. ૯૯૭૯૪ ૭૦૮૬૨

આદરણીય શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબહેનને પ્રણામ.

' કાચું એ જ સાચું ' એ સુત્ર દ્વારા અમારું સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું છે. મારી ઉંમર ૪૫ વર્ષની છે. મને ૨૦ વર્ષથી શિળસ નીકળતું હતું અને ૧૨ વર્ષથી ડાયાબીટીસ

ગઈ. માસિકમાં પણ ખૂબ જ સફાઈ થઈ. **૪૫ દિવસમાં ૩ વાર માસિક આવ્યા.** યુરિનમાં જાણે એસિડ નીકળતું હોય તેવું લાગતું. ત્રણેય ટાઈમ ધ્યાનમાં કાંઈ સમયની ખબર ના રહેતી.

જ્યારે તકલીફ થતી ત્યારે સાહેબને ફોન કરું અને રાહત જણાતી. તેને પણ મેં ખૂબ જ ફોન કરીને તકલીફ આપી હતી.

મારું બ્લડ છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી ૭.૫% જેટલું જ રહેતું. તેનાથી ઓછું થતું પણ વધતું નહોતું અને સાધના કરવાથી ૮% થયું અને રસાહાર મેં ૪૫ દિવસ પૂરા કર્યા ત્યારે **૧૦.૫% એચ.બી.** થયું તેમજ મન અંદરથી ખૂબ જ શાંત થયું.

આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ ફાયદો થયો. ધ્યાનમાં ખૂબ જ અનુભવ અને અનુભુતિ થઈ. પોઝીટીવ થિંકિંગ વધ્યું. જીવન જીવવાની ખૂબ જ મજા આવે છે. આનંદ, આનંદ લાગે છે. કોઈપણ વસ્તુમાં પહેલા જેટલી આસક્તિ નથી રહી. તેમજ પાસે હોય કે ના હોય બીજાને આપવાની ભાવના વધી અને અંદરથી સતત એમ જ થયા રાખે છે કે ‘ દરીયાને ઓળંગી જાવ ને આભને આંબી લઉં ’. એટલી બધી સ્ફુર્તિ રસાહાર બાદ પણ વધી છે. શું વાત કરું. સમાજમાં આ સાધનાથી એમ માન તેમજ મોભો વધ્યો તેમજ એક પ્લેટફોર્મ મળ્યું. બધા તરફથી પ્રેમ.

અનુભવ – ૪૩ :

હરિભાઈ ભોવાનભાઈ પટેલ (ઉંમર વર્ષ ૬૪)

સત્યમ કોલોની રોડ,
ઓશવાળ – ૪, શેરી નંબર – ૩,
મકાન નંબર ૨૩/ ૫, જામનગર
મો. ૯૯૨૪૬ ૦૨૭૫૧

આત્મિય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ, જય યોગેશ્વર

ખાસ લખવાનું કે મને પાંચ રોગ હતા. તેમાં એસીડીટી ૫૦ વર્ષથી છે. અને ડાયાબિટીસ, બી.પી., ઉંઘ બિલકુલ ન આવવી. આ ત્રણેય રોગ ૧૯૯૯ થી છે. આ ચાર રોગની દવા દરરોજ લઉં છું. અને નિયમિત ડૉક્ટરને બતાવું છું. ત્યાં ૨૦૦૨ થી મને ઘૂંટણ અને કમરનો દુઃખાવો ચાલુ થયો. હાલવાનું બંધ થયું. ડૉક્ટરને બતાવ્યું તેણે ફોટા લઈને કહ્યું કે તમારી બન્ને ગાદીમાં તિરાડ પડી ગઈ છે. ઓપરેશન થાય તેમ નથી અને મટશે પણ નહીં. માટે દવા ચાલુ રાખો નિયમિત મને બતાવતા રહેજો. હાલવા ચાલવાનું બંધ. ઘરે જ રહેવાનું છે બસ.

બીજું, ૨૦૦૪માં મારું વજન ૮૦ કિલો હતું. બી.પી. ૯૦ / ૧૪૦ હતું. ભૂખ્યા પેટે ડાયાબિટીસ ૧૨૦ જમ્યા પછી ૧૭૦ રહેતું દવા દરરોજ ૨૦ રૂપિયાની

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

“ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ”

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

પણ સમજવાવાળા કેટલા ?

સુષ્ટિનો નિયમ તપાસીશું તો પણ ખ્યાલ આવશે કે :-

(૧) જેટલું વવાય છે, તેટલું ઉગતું નથી.

(૨) જેટલું ખવાય છે. તેટલું પચતું નથી.

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

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

આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે :-

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

આથી એ સિદ્ધ થાય છે કે :-

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

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

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

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

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

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

ગીતાજીનો સાર પણ એ જ છે :

કર્મમાં જ તારો અધિકાર છે, ફળમાં કદી નહીં.

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

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

શંકા : ૧૪

નવી ભોજન પ્રથા ક્યાં સુધી ચાલુ રાખવી ?

સમાધાન :-

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

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

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

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

ત્યારબાદ આ સાધના કરવાથી આ વસ્તુનો સ્વીકાર કરતાં થોડોઘણો શીખી. તે પણ એક સુત્રના મગજમાં ઠેરાવ થયો હતો કે ‘ કાચું તે સાચું ’. મને કોઈપણ બિમારી નથી પણ સાધના મારે માટે ખૂબ જ લાભદાયક નીવડી. પહેલાં મારું વજન ૯૩ કિલો હતું અને તેને ઘટાડવામાં મને દોઢ વર્ષ લાગ્યું હતું અને ઘટી ને ૬૦ કિલો મે કર્યું. ખૂબ જ તનતોડ મહેનત અને ડાયટીંગથી અને પછી આ સાધના મેં ચાલુ કરી ત્યારે મારું વજન ૬૧ કિલો હતું અને ‘ કાચું તે સાચું ’ આમ કરીને થોડું અનલીમીટેડ કાચો ખોરાક લઈને મેં મારા વજનમાં ૧૩ કિલોની પ્રગતિ કરી. ત્યારબાદ સાહેબને વાત કરી કે સાહેબ મારો તો વજન વધ્યો. તો સાહેબે ‘ રસાહાર ’ વિશે જણાવ્યું. વજન વધ્યો હતો પણ સાધનામાં વિકાસ ખૂબ જ હતો કે આ એ અમૂલ્ય ચાવી છે શરીર, સ્વાસ્થ્ય માટેની. રસાહાર વિશે પહેલા તો મન માનતું નહોતું અને પછી એકાએક શિબિરમાંથી હું ઘરે આવી અને મારા ભાઈની બિમારી જોઈને તરત જ મેં સંકલ્પ કર્યો કે આજથી ૪૫ દિવસ હું સ્પોર ગોડ પ્રોમીસ સાથે રસાહાર કરીશ.

મારો ભાઈ પણ આ સાધના ૩ મહિનાથી ચાલુ કરી છે અને ચાલુ જ છે. છતાં તેની બિમારીમાં કોઈ જ ફેર નહીં. દવા લેવા છતા પણ. તે જ ઘડીએ ૨૬ જાન્યુઆરીએ મેં ૪૫ દિવસ રસ ઉપર રહેવાનો સંકલ્પ કર્યો કે મેં મારી સાધનાને એક આરાધના અને વિશ્વાસ સાથે ચાલુ કરીને જંપલાવી રસાહારમાં. મારા મન મુજબ એક શક્તિથી મારા ભાઈને તેનો સપોર્ટ મળે અને તે આ સાધના દ્વારા ખૂબ જ સાચું સ્વાસ્થ્ય મેળવે. વિરોધી લોકો તો ખૂબ જ મળ્યા, રૂકાવટ માટે પણ ઘણા સભ્યો આડા આવ્યા તેમ મેણા, ટોણા પણ વધ્યા અને પ્રભુને તેમજ સાહેબને યાદ કરીને રસાહાર ચાલુ કર્યો અને આ રસાહારે તો મારું જીવન ખૂબ જ પરિવર્તિત કર્યું. ૧૫-૧૭ દિવસ પૂર્ણ કર્યા પછી એક દિવસ સાંજે ખૂબ જ મળ નીકળ્યો. ત્રણ-ચાર ડોલ જેટલો જેની કલ્પના ના થઈ શકે કે આટલો બધો મળ કેવી રીતે? પછી આખું શરીર સાવ જ ખાલી થઈ ગયું હોય તેવું લાગ્યું અને શું બોલું તેનું ભાન નહોતું અને મેં મારી ફેન્ડને ફોન કર્યો અને તેને વાત કરવાથી થોડી શાંતિ થઈ અને થોડી ગાઈડ લાઈન તેણે આપી. પછી તરત જ બીજે દિવસે ખૂબ જ ઉલટી થઈ ત્યારે સાહેબ શિબિરમાં હોવાથી મેં ફોન ના કર્યો અને ઉલટી વધી. પછી ૨૪ કલાક પછી મેં ફોન કર્યો. સાહેબે કહ્યું તેમ રસ લીધો. રાહત થઈ. આવા કચરા શરીરમાંથી જેમ દિવસો ગયા તેમ નાક દ્વારા, મોમાંથી, આખા શરીરમાંથી મેલ જેમ નાગ કાચળી ઉતારે તેમ નખમાંથી તેમજ વાળમાંથી પણ ખૂબ જ કચરા નીકળ્યા અને જે સંકલ્પનો ૨૩ મો દિવસ હતો ત્યારે મારા ભાઈની તબિયતમાં ૪૦% સુધારો જણાયો અને મને રસાહારમાં એક વધુ તાકાત મળી

“ માણસ પોતાના શરીર માટે તો ગમે તેવા કષ્ટો વેઠે પરંતુ તમે બીજા માટે કષ્ટો વેઠો એ સાચી માનવસેવા ” એ મંત્ર સાથે માનનીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ જો એક ભેખ લઈને બેઠા હોય તો આપણી પણ કંઈક ફરજ તો બને જ. ત્યારે મેં એ સંકલ્પ કર્યો કે મારે આ નવી ભોજન પ્રથા ૨૦૦૮ના વર્ષમાં ૧૦૦ વ્યક્તિઓને ચાલુ કરવવી છે. જેમાં મને ૨૫ વ્યક્તિઓએ આ ભોજન પ્રથા ચાલુ કરવામાં સહકાર આપેલ છે. પહેલી એપ્રિલના રોજ મારા જન્મદિન નિમિત્તે કતાર ગામ સુરત ખાતે મેં એક રક્તદાન કેમ્પનું આયોજન કરેલ. જેમાં મેં ૩૬મી વાર રક્તદાન કરેલ. ત્યારે રક્તદાન કેમ્પમાં પધારેલ શહેરના સામાજિક આગેવાનો તેમજ તમામ રક્તદાતાઓને મેં માનનીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબની ૧૦૦ પુસ્તિકાઓ ભેટ આપેલ. આ કેમ્પમાં અમોએ ૭૬ બોટલ લોહી એકત્ર કરેલ.

સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ યુથ ફેડરેશન દિવ્ય પંથ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, બગસરા તાલુકા વિકાસ મંચ જેવી સામાજિક સંસ્થાઓની કામગીરી સંભાળું છું ત્યારે ઉપરોક્ત તમામ સંસ્થાઓની કામગીરી સંભાળું છું ત્યારે ઉપરોક્ત તમામ સંસ્થાઓના ફંકશનનોમાં આ નવી ભોજન પ્રથાનો ખૂબ જ પ્રચાર કરું છું. માનનીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તો પોતાના પ્રવચનોમાં એમ કહે છે કે હું કોઈ ચેલેન્જ આપતો નથી. આ ભોજન પ્રથા અપનાવો અને પછી રીઝલ્ટ જુઓ. પરંતુ મને આ ભોજન પ્રથા પર એટલો ભરોસો છે કે હું તો જે કોઈ બી.પી. કે ડાયાબીટીસના દર્દીઓને ચેલેન્જથી કહું છું કે નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવાથી ૧૦૧ ટકા તમારા આ દર્દો નામશેષ થઈ જશે ત્યારે તપ-સેવા-સુમિરનના આ ભેખધારી માનનીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબને લાખ લાખ અભિનંદન...

અનુભવ - ૪૨ :

મંદા ભરતકુમાર સોરઠિયા

સરકારી ગોડાઉન પાછળ,

ભુવને ૨ નગર શેરી નં. ૪, ‘ સિદ્ધિ ’

મો. ૯૪૨૬૪ ૭૬૮૬૭

સાધના એક આરાધના વિશે મારો અનુભવ. ‘ રસાહાર ’

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તેમજ બધા સાધકોને મેં આ સાધના દોઢ વર્ષથી ચાલુ કરી છે. તેમજ મારા ઘરમાં અમે ત્રણ સભ્યો છીએ. મારા પતિ અને પુત્ર. અમે ત્રણેય સાધના કરીએ છીએ. આ સાધના કરવાથી ખાસ એ લાભ થયો કે હું પોતે પહેલા કોઈપણ સલાડ, શાક, રસ આવું કંઈ જ ખાતી પીતી નહીં તેમજ અમૂક વસ્તુ જેમ કે આદુ, કોબી, દૂધી, બીટ, પાલક આવી વસ્તુ પ્રત્યે તો સખત નફરત ધરાવતી. ઘરમાં આવે તો પણ ગમતું નહીં.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

શુભશ્ય શિષ્યમ્

ધરમના કામમાં ઢીલ કેવી ?

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

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

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

પોતાને પરમાત્મા કહેવડાવે તે ગુરુ નથી.

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

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

શિષ્યને પરમાર્થી બનાવે તે ગુરુ, સ્વાર્થી બનાવે તે નહીં.

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

અનુભવ - ૪૦ :

નાથાભાઈ ભાયાભાઈ સેજપાલ

લીલીયા મોટા ફોન : ૦૨૭૯૩-૨૩૬૮૮૭

જી. અમરેલી પીન : ૩૬૫૫૩૫

સંત પરમહિતકારી એવા શ્રી બી.વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન બી. ચૌહાણને હું સાષ્ટાંગ દંડવત પ્રણામ કરું છું.

આપે જે મને રામચરિત માનસ આધારિત ત્રિસૂત્રી ભોજન પ્રથા દ્વારા મારા શરીરનો **થાઈરોઈડ** નામનો રોગ મટાડેલ છે તેથી મને જીવનદાન મળેલ છે.

આપના આ પ્રયોગ પહેલા મારા શરીરમાં ફક્ત ચરબી હતી. પરંતુ આપના પ્રયોગ બાદ મારા શરીરનું વધારાનું ૨૦ કિગ્રા વજન ઘટેલ છે. જે મારા માટે ખૂબ જ સારી બાબત છે.

આપના આ પ્રયોગને અપનાવ્યા બાદ મારે ડૉક્ટરને ત્યાં ઈલાજ માટે જવાની જરૂર પડી જ નથી અને ત્યારે હું સારી રીતે આખો દિવસ ગીતાજીનો પાઠ અને ભજન કિર્તનમાં મારી જિંદગી પસાર કરી રહ્યો છું. આપના આ પ્રયોગ - અપનાવ્યા બાદ મને મારા શરીર અને મન પર કાબૂ આવતા મારું મગજ પણ શાંત થયેલ છે. જેથી હું આપનો ખૂબ જ આભારી છું.

અનુભવ - ૪૧ :

ઘનશ્યામ સી. વસાણી (બિરલા)

રીયલ એસ્ટેટ પ્રોજેક્ટ રિપોર્ટસ

જોલી પ્લાઝા અઠવાગેટ સુરત

અશ્વિનીકુમાર રોડ - સુરત

મો. ૯૮૨૫૪ ૯૮૨૭૫

સુરતમાં લગભગ ચાર મહિના પહેલા માનનીયશ્રી ચૌહાણ સાહેબની શિબિર એટેન્ડ કરેલ. તેનાથી પ્રભાવિત થઈને “ કાચું એ સાચું ” ના મંત્ર સાથે આ પ્રયોગ શરૂ કરેલ. હું જમીનના વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલ હોઈ સતત દોડધામ રહેતી હોય છે. વજન વધારે હતું જેના કારણે સાંજ પડતા થાકી જવાતું. શરીરમાં સૂસ્તી જેવું લાગતું. મેં જેવો કાચાનો પ્રયોગ ચાલુ કર્યો છે જાણે કે એક જાદૂનો સંચાર થાય તેમ ત્રણ મહિનામાં જ ૯ કિગ્રા વજન ઓછું થયું. કમર કંઈક ઓછી થઈ. બેચેની સૂસ્તી થાક ક્યાં ગાયબ થઈ ગયા ખબર ન પડી અને હાલ આ પ્રયોગ ચાલુ છે.

—જણાએ પણ શરૂઆત કરી. આજે બે—અઢી મહિનામાં મારા દીકરા શંકીતમાં ઘણો જ લાભ થયો છે. તેનું વજન ચાર કિલો વધ્યું છે. પોતે અનબેલેન્સ ચાલવામાં હતો તે હવે પોતાના મેળે ચાલી શકે છે. ભણવામાં સુધારો થયો, યાદશક્તિ વધી. માટે ચૌહાણ સાહેબનો હું ખૂબ આભારી છું.

અનુભવ — ૩૯ :

તથાપી જનકભાઈ ઉચાટ

ઉંમર : ૧૨, જૂનાગઢ

ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૨૫૬૬૧

મને ગત વર્ષ માઈગ્રેન થયેલું હતું. માથાનો ભયંકર દુઃખાવો થતો અને મેં જૂનાગઢ તથા રાજકોટના જુદા જુદા છ ડૉક્ટરોની દવા લીધી હતી. પરંતુ કંઈ જ ફરક ન પડતાં મારી દવા આયુર્વેદિક ચાલુ કરવામાં આવી. બે માસ સુધી જામનગરના વૈદ્યજીની દવા લીધી. ત્યાર પછી થોડો ટાઈમ જૂનાગઢથી નજીકના શાપુર (સોરઠ) ની દવા પણ લીધી. પરંતુ દુઃખાવામાં ફરક ન પડતાં છેલ્લે ભુજ ખાતે હોમિયોપેથીની દવા લીધેલ હતી. જો કે દવા લેવામાં આવે ત્યારે થોડી — રાહત થતી, પરંતુ ત્યાર બાદ ફરી દુઃખાવો ચાલુ થતો. આમ, હું લગભગ ચાર માસ સુધી સ્કૂલે પણ જઈ શક્યો ન હતો. જઈ તો મને સ્કૂલેથી પાછું આવી જવું પડતું. આ દરમિયાન મારા પપ્પા નવી ભોજનપ્રથાના સંપર્કમાં આવ્યા અને સાત માં નોરતાથી (તા.૭-૧૦-૦૮) અમે મેં અને મારા પપ્પાએ નવી ભોજનપ્રથા ને ચાલુ કર્યા બાદ મને લગભગ એક મહિનો અને દસ દિવસ સુધી થોડી થોડી તકલીફ દુઃખાવાની રહી હતી. પરંતુ ત્યારબાદ માઈગ્રેનની તકલીફમાં સંપૂર્ણ રાહત થઈ ગયેલ છે.

હાલ ઘરમાં તમામ લોકોએ નવી ભોજન પ્રથાને અપનાવી લીધી છે. મને પણ નવી ભોજન પ્રથામાં મજા પડે છે. હું દૂધ અને દૂધની બનાવટોમાંથી કંઈપણ લેતો નથી. મેં આઈસ્ક્રીમ અને ચોકલેટ જે મને ખૂબ પસંદ હતા તે પણ મારા પપ્પાની સમજાવટ પછી છોડી દીધેલ છે.

મારે છેલ્લી પરીક્ષા (ધો.૭ની) માં ૯૭ ટકા માર્ક્સ આવેલ છે અને કરાટે ની નેશનલ ચેમ્પિયનશીપમાં સુરત ખાતે ગોલ્ડ મેડલ મળેલ છે. આ વર્ષ ચાલુ માસમાં હું ઉત્તરાખંડમાં રાનીખેત ખાતે આ ચેમ્પિયનશીપમાં ભાગ લેવા જવાનો છું. મેં જૂનાગઢ ખાતે સ્વીમીંગમાં પણ ભાગ લઈ પ્રથમ નંબર મેળવ્યો છે અને દરિયામાં તરવાનો અનુભવ પણ લીધેલ છે. આ ઉપરાંત હું ઉંઘા માથે હાથથી ચાલી શકું છું. આવા કેટલાય ફાયદા મને મળેલ છે. આ માટે અમો પૂ. ચૌહાણ સાહેબના ખાસ આભારી છીએ. સર્વેને વંદન

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

શંકા: ૧૫

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

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

સમાધાન :-

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

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

ભોજનને આગ પર ચઢાવવાથી તેના સત્ત્વો / તત્ત્વો નાશ પામતા હોઈને રાંધેલ ભોજન આરોગવું પણ યોગ્ય નથી.

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

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

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

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

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

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

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

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

ડૉક્ટરે (ફેમીલી ડૉક્ટર) તેમને મારા વિશે ડરાવી દીધા હતા. તેમના કહેવા – પ્રમાણે રાજુભાઈને કમજોરી આવી જશે. પછી કન્ટ્રોલ કરવા મુશ્કેલ થશે. ગમે ત્યારે કંઈ પણ થઈ શકે છે. આથી બધા મારી વિરૂધ્ધ હતા. મારે નહૂટકે મારી પત્ની હર્ષા, શૈલેષભાઈ, તેમના પત્ની જયશ્રીને ઈનોવા ગાડી માં લઈ અમરેલી ચૌહાણ સાહેબના ઘરે ગયા. ત્યાં સાહેબ સાથે થયેલ ચર્ચા વિચારણા પછી મારા પત્ની, ભાઈ અને કુટુંબમાં ૮૦ % લોકોએ પણ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી છે.

મારું વજન ૮ થી ૧૦ કિલો ઓછું થયું. **હાઈ બી.પી.** ગયું. **એસીડીટી, અસ્થમા, ખાંસી તો ચાર-પાંચ દિવસોમાં ગઈ. ડાયાબીટીસ ગયું.** શરીરમાં સ્કૂર્તિ , નવી જોમ ચેતના આવી. જીવન જીવવાની મજા આવી ગઈ. મને ૧૦૦% લાભ થયો છે. શારીરિક લાભની સાથે **આંતરીક લાભ** પણ થયો. જે મન પ્રભુ માલિક તરફ નહોતું તે વળ્યું છે.

મને ચૌહાણ સાહેબ જાણે ઈશ્વર – માલિક સર્વરૂપ મળ્યા છે. માટે તેમનો ઘણો ઋણી છું. તેમના પુસ્તક નવી વિચારધારા પ્રમાણે જો આપણે પહેલ કરીશું તો આવનાર યુગ ખરેખર સતયુગ હશે. તેમાં કોઈ દોરાઈ નથી. પ્રભુ ચૌહાણ સાહેબને ઘણી આયુ દે. જેથી લોકોને તેના લાભ મળે એવી માલિકને પ્રાર્થના.

અહીંયા એક પંકિત દોહરાવા માગું છું.

**બસ એટલી સમજ પરવરદીગાર દે ,
સુખ જ્યારે જ્યાં મળે બીજાનો વિચાર દે.**

અનુભવ – ૩૮ :

શંકીત જયંતીલાલ મકવાણા (ઉ. ૧૩ વર્ષ)

૧૩, પ્લોટ નં. ૨૫૯, નિર્મલ સોસાયટી,

સેક્ટર-૨, ચારકોપ,

કાંદીવલી (વેસ્ટ) મુંબઈ

મો. ૯૭૦૨૨ ૫૭૭૪૩

હું જયંતીલાલ બી. મકવાણા. વ્યવસાય કડીયાકામ. મારા દીકરા શંકીતનો જન્મ પ્રીમેયયોર થયેલ. તેને શારીરિક વિકાસ ઓછો. (બીજા છોકરાની બરાબર) મગજ કમજોર, વજન ઓછું, ચાલવામાં અનબેલેન્સ. આ બધી તેની તકલીફ જન્મથી જ હતી. ઘણી દવા દૂઆ કરી ચૂક્યા હતા. પણ કોઈ જ ફાયદો નહોતો. મારા સાળા રાજુભાઈ સરવૈયા જેઓએ મુંબઈ ચૌહાણ સાહેબની નવી ભોજનપ્રથા વિશેનો સેમીનાર રાખેલ તે અમે એટેન્ડ કરેલ. ત્યાં ચૌહાણ સાહેબને મળીને તેમના કહેવા પ્રમાણે ભોજનપ્રથા વિશે જાણી દીકરાની સાથે અમે બન્ને

અનુભવ - ૩૬ :

શ્રી મોહનભાઈ વેલજીભાઈ જેઠવા (ઉ. ૬૦)
સવિતાબેન એમ. જેઠવા (ઉ. ૫૯)

સરકારી હોસ્પિટલ, રાજુલા,

જી. અમરેલી

મો. ૯૯૭૮૨ ૨૬૧૫૦

તા. ૧૨-૨-૦૯ નાં રાજકોટ મુકામે યોજાયેલ તપ-સેવા-સુમિરનની શિબીર કર્યા બાદ અમોએ આ સાધના તા. ૧-૩-૦૯ થી શરૂ કરી. મારા પત્ની સવિતા એમ. જેઠવા કે જેને ૩-૧-૦૯ આઈ.સી.યુ.માં દાખલ કરવા પડેલ. એટલું હાઈ બી.પી. થઈ ગયેલ અને ૬ વર્ષથી બી.પી.ની. એક ટેબલેટ લેતા જે પાંચ થઈ ગયેલ. તેને આ સાધનાથી ફક્ત ૨૦ દિવસની સાધનાના અંતે બી.પી. ની. ગોળી તમામ જતી રહી. સાધના ચાલુ છે.

મને પોતાને છેલ્લા ૮ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હતું જેની ૦ 11 થી ૧ ટેબલેટ ૧૦-૭-૦૮ થી શરૂ કરેલ જે આ સાધના ૧-૩-૦૯થી શરૂ કર્યા બાદ (ડાયાબીટીસની ગોળી બંધ કરી) ગળપણ લેવા છતાં ફક્ત ૧૩-૩-૦૯ રીપોર્ટ ૧૩૩ આવ્યું એટલે કે ગોળી જતી રહી. ૩૦-૩-૦૯ ના દિવસે ૧૨૦ આવ્યું. જેનાથી સાબિત થાય છે કે આ સાધના ચમત્કારીક છે. સાધના ચાલુ છે.

અનુભવ - ૩૭ :

રાજુભાઈ ભીમજીભાઈ સરવૈયા (ઉ. ૪૫ વર્ષ)

સીવીલ કોન્ટ્રાક્ટર

બી-૧૦૨, રાઘવ,

વસંત વૈલી કોમ્પ્લેક્ષ,

ડીન્ડોશી (પૂર્વ) મુંબઈ - ૪૦૦૦૯૭

મો. ૯૯૯૨૩ ૧૮૧૧૬, ૯૭૦૨૨ ૫૭૭૪૦

હું કડીયા કુંભાર - સીવીલ કોન્ટ્રાક્ટર મલાડ મુંબઈ રહેવાનું. કામની દોડ - ભાગમાં મને બધા જ રાજરોગ થયા હતા. હાઈ બી.પી., ડાયાબીટીસ, વજન વધારે ૭૦ - ૭૨ કિલો હતું. દવામાં આયુર્વેદીક, એલોપેથી, હોમીયોપેથી, ફાકી , યોગા બધું જ કર્યું. કંઈ જ ફેર નહોતો પડતો.

એમાં અરવિંદભાઈ ટાંક, પ્રભુભાઈ ટાંક પાસેથી નવી ભોજનપ્રથા વિશે જાણી ચૌહાણ સાહેબ સાથે ફોનમાં વાત કરી. તેમના માર્ગદર્શન પ્રમાણે શરૂઆત કરી. ૧-૧૦-૦૮ થી. પણ ઘરમાંથી સહુ (કુટુંબી) ની મરજી નહોતી કારણકે

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

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

નિરોગી રહેવા દવાખાનાઓની વણઝાર ઊભી કરી દીધી.

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

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

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

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

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

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

‘ હવે માનવ સમાજ સંપૂર્ણ ધાર્મિક છે. ’

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

‘ હવે માનવ સમાજ સંપૂર્ણ જ્ઞાની છે. ’

આમ, શું ખાવું તે એટલું મહત્વનું નથી. સત્ય સમજવું જરૂરી છે.

તંદુરસ્ત, શક્તિશાળી અને લાંબા જીવનથી ફાયદો શું ? આવું જીવન તો અન્ય સર્વે પ્રાણીઓ જીવે જ છે.

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

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

માર્ગ મળી ગયો છે. તપ-સેવા-સુમિરનની સાધના મારા જીવનમાં ઉતરી ગઈ છે અને જીવન જીવવાની ચાવી મળી ગઈ છે.

હું નિયમિત મારા રીપોર્ટ કરાવું છું. મારા બધા જ રીપોર્ટ નોર્મલ આવે છે. કોઈ જ દવા લેતી નથી. આ નવી ભોજન પ્રથાએ મારું જીવન બદલી નાખ્યું છે. હું ચૌહાણ સાહેબનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું કે યોગ્ય સમયે અમને માહિતગાર કર્યા અને રોગોથી મુક્ત કરી. ભગવાન ચૌહાણ સાહેબને એમનું કર્મ કરવામાં ખૂબ શક્તિ આપે એવી પ્રભુ ચરણોમાં પ્રાર્થના.

અનુભવ – ૩૫ :

અનિલભાઈ પી. ચૌહાણ

ગોરાઈ બોરીવલી (વે)

મુંબઈ (૭૪૩ વર્ષ)

મો. ૯૮૨૦૫૨૨૦૦૭

મને શરદી, માથાનો તથા કમરનો દુઃખાવો ખૂબ જ રહેતો હતો. તેથી હું હંમેશા થાકેલો રહેતો. મેં તેના માટે ઘણા ઘરગથ્થુ ઈલાજ તથા હોમીયોપેથિક દવા પણ લીધી. છતાં પણ કશો જ ફરક ન હતો. આ બધા રોગોથી હું ખૂબ જ કંટાળી ગયો હતો. મારી કાયમી શરદીથી મારા ઘરમાં પણ બધા ખૂબ જ કંટાળી ગયા હતા. ત્યારબાદ મારા કાકા-કાકી (બી.વી. ચૌહાણ તથા સરોજબેન)ના કહેવાથી મેં એકદમ વ્યવસ્થિત નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી. મેં સાડા ત્રણ મહિના ફક્ત પાંદડાના રસ પર કર્યા. હું જ્યારે રસ પર હતો ત્યારે મારું વજન પણ ઓછું થતું હતું. જો કે બાદમાં વજન ૬૦ કિલોએ સ્થિર થઈ ગયું છે. શરીર પણ એકદમ પતલું થયું હતું. ત્યારે બધા લોકો ખબર જોવા પણ આવતા કે તમને શું થયું. પણ બસ મેં મારું મન ખૂબ જ મક્કમ રાખીને મારી તબિયત માટે કોઈની વાત પર ધ્યાન ન આપ્યું. તેનાથી મને ખૂબ જ ફાયદો છે. ત્યારબાદ મેં નવી ભોજનપ્રથા મુજબ રહેવાનું ચાલુ જ રાખ્યું છે. જેથી મને ક્યારે પણ શરદી નથી થતી કે માથાનો તથા કમરનો દુઃખાવો પણ નથી. મારા વાળ પણ જે બરછટ હતા તે સુંવાળા થયા છે. મારા માથાના વાળ જે ખરતા હતા તે પણ હવે સાડું છે. અત્યારે મારું વજન પણ બરાબર થઈ ગયું છે. મને ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ લાગે છે. ગુસ્સો પણ ઓછો થયો છે. બધા પ્રત્યે પ્રેમભાવ વધ્યા છે. સાડું જીવન જીવવાનું મન થાય છે. હું ભગવાનનો ખૂબ જ આભાર માનું છું કે મને આવા કાકા-કાકી મળ્યા. હું ભગવાન પાસે એ જ પ્રાર્થના કરું છું કે હે પ્રભુ ! નવી ભોજનપ્રથા બધા લોકો સુધી પહોંચાડવામાં તેમને વધુને વધુ શક્તિ આપે અને આપણે બધાને પણ શક્તિ આપે. ખરેખર નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવા જેવી છે.

બચત થાય છે. સામાજિક ક્ષેત્રે પણ માન અને મોત્તો વધ્યો છે. બધાની લાગણી મળે છે. દવાથી આર્થિક અને શારીરિક નુકશાનથી બચી શક્યા છીએ.

અનુભવ – ૩૪ :

વિજયાબેન જીવનભાઈ પાનસેરીયા

તક્ષશીલા એપાર્ટમેન્ટ બ્લોક નં ૩૦૫,
દ્વારાકાધીશ માર્કેટ પાછળ, નહેરૂ પાર્ક,
જૂનાગઢ

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેનને સરનેહ પ્રણામ.

‘ કાયું એ જ સાયું ’ એ સૂત્રએ અમારું સમગ્ર જીવન શ્રેષ્ઠ બનાવ્યું છે. સ્વાસ્થ્ય સુધાર્યું છે. મારી ઉંમર હાલ ૫૧ વર્ષની છે. મારું વજન ૮૦ કિલો હતું. રોગોમાં ડાયાબીટીસ, હાઈ બી.પી., હાઈ કોલેસ્ટોલ, સાંધાના દુઃખાવા, ઉંઘ ન આવવી (અનિદ્રા), આવા રોગોથી અને સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલ જીવન હતું. ખાવાની કશી સમજ ન હતી. ઘણા ડૉક્ટરને બતાવ્યું. દરેક દર્દોની દવા લેવી પડતી હતી. સાંધાના દુઃખાવા માટે કેલ્શીયમ ઓછું ન થાય એ માટે દૂધ ન ભાવતા હોવા છતાં પીતી. આમ, અયોગ્ય ખોરાક લેતા દવાઓ વધતી પણ રોગ નહોતા ઘટતા. આમ રોગ અને દવાઓના ચક્રવ્યુહમાં ફસાયેલ હતી. એવા સમયે ચૌહાણ સાહેબનો સંપર્ક થયો અને તેના માર્ગદર્શન મુજબ કાયું ભોજન આરોગ્યું. દૂધ અને દૂધની બનાવટો ત્યાગી, નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી. આજે ૧ વર્ષ અને નવ મહિનાથી આ ભોજનપ્રથાનો ચુસ્તપણે અમલ કરું છું.

નવી ભોજનપ્રથાથી ઉપરોક્ત વર્ણવેલ રોગ તો ગયા સાથે મારા વાળ જે ખરતા હતા, ઉતરી ગયા હતા તે વાળનો ગ્રોથ પણ થયો અને વાળ એકદમ સુંવાળા મુલાયમ થયા.

મારું વજન પણ ઘટ્યું છે. અત્યારે ૬૦ કિલો છે. આ ભોજન પ્રથા મારા સમગ્ર પરિવારે અપનાવી છે.

દિવસના મારા ઘરમાં રસોઈ જ નથી બનતી. મારી પૌત્રી કે જે સાત માસની છે તેને બહારનું દૂધ આપતા નથી. તેને પણ રસાહાર આપીએ છીએ. આમ આવતી પેઢી સ્વસ્થ નિરોગી બને, સમાજ, દેશ માટે પોતાનું યોગદાન શ્રેષ્ઠ રીતે આપી શકે તેવું આગોતરું આયોજન કર્યું છે.

આ પ્રથાથી માત્ર શારીરિક જ રોગો દૂર થયા એટલું જ નહીં પરંતુ માનસિક સ્તરે પણ ખૂબ ફાયદો થયો છે. આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધવાનો

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

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

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

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

આ છે : ‘ સ્વદર્શન ’

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

રામચરિત માનસમાં આ વાત સારી રીતે સમજાવી છે :

બડે ભાગ્ય માનુષ તનુ પાવા,

સૂર દુર્લભ સબ ગ્રથન્હી ગાવા.

સાધન ધામ મોક્ષ કર દ્વારા,

પાઈ ન જેહી પર લોક સંવારા.

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

“ છીતી, જલ, પાવક, ગગન, સમીરા,

પંચ રચિત યહ અધમ સરીરા. ”

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

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

શંકા:૧૬

કાયું ખાવાથી મેટાબોલીઝમ પર કંઈ અસર ન થાય ?

સમાધાન :-

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

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

શાસ્ત્રોની જેટલી જાણકારી છે તેનાથી વિશેષ વિજ્ઞાનની જાણકારી છે તેવું પણ કહી શકાય. અથવા તો શાસ્ત્રો પર જેટલો વિશ્વાસ છે તેનાથી વધુ વર્તમાન વિજ્ઞાન પર વિશ્વાસ છે તેવું પણ કહી શકાય.

આપણા વિજ્ઞાને મેટાબોલીઝમની જેવા જ એનાબોલિઝમ, કેટા બોલીઝમ વગેરે નામો આપેલ છે.

માણસની એક વ્યાખ્યા કોઈ ચિંતકે આવી કરી છે :

“ સરળ બાબતને ગુંચવી નાખવી પછી તેને ઉકેલવામાં જીવન ખર્ચી નાખવું. ”

આ માણસજાતની હાલના સમયની વિચારધારા છે. તેની સમક્ષના તમામ કોયડાનો ઉકેલ તે આવી વિચારધારાના સહારે જ ઢૂંઢે છે. જેથી તમામ ક્ષેત્રે તે સમય, શક્તિ અને પૈસા વેડફીને પણ કશું મેળવવાનાં બદલે બધું જ ગુમાવે છે.

ભગવાને આપેલ શરીરરૂપી યંત્રને ભગવાનનાં કાયદા કાનૂનને નેવે મૂકીને પોતાને મન ફાવે તે રીતે વર્તીને માણસ જાતે પોતાનો દેહ રોગિષ્ટ બનાવ્યો. આમ, સરળ બાબતને ગુંચવી મારી.

હવે રોગોનું કારણ, નિવારણ શોધવામાં જન્મ જન્માન્તરોથી જીવન વ્યર્થ વેડફ્યે જાય છે. કશું જ ધાર્યું પરિણામ ન મળતું હોવા છતાં આ ઉલટી દિશાની મથામણનો પરિપાક તે છે :

વિટામીન, પ્રોટીન, ક્ષારો, કાબોહાઈડ્રેટ, વગેરે... વગેરે...

તે જ રીતે એનાબોલીઝમ, કેટાબોલીઝમ, મેટાબોલીઝમ વગેરે...

સૃષ્ટિના સર્જનહારે અનેક જાતના જીવો બનાવેલ છે જેને આપણે ચોર્યાશી લાખ યોની કહીએ છીએ. તેમાંની એક એટલે માનવ યોની. કોઈપણ યોનીના જીવો આવા ‘ ઈઝમ ’ ની ચિંતા કરતા નથી. આમ છતાં તેમનાં તમામ ‘ ઈઝમ ’ યોગ્ય રીતે કાર્યરત છે. તેમને તમામ ઘટકો પોતાના ભોજનમાંથી વિના પ્રયાસ મળી રહે છે. જયારે માણસ આવું બધું મેળવવા હજારો વર્ષોથી વ્યર્થ પરિશ્રમ કરી રહેલ છે . પરિણામે રોગ, અશક્તિ, અલ્પાયુ વગેરે મેળવે છે અને છતાં ખૂબી તો એ વાતની છે કે તે વિચારતો પણ નથી કે આટઆટલા પ્રયાસો છતાં નિષ્ફળતા કેમ ? એટલું જ નહીં તે ઉલટું વિચારે છે કે તે જે કંઈ કરી રહેલ છે તે જ યોગ્ય છે.

હિન્દુ ઈઝમ, ક્રિશ્ચિયનિઝમ, મુસ્લિમીઝમ, શીખીઝમ, જૈનીઝમ, કાસ્ટીઝમ, વગેરે અનેક ‘ ઈઝમ ’ પણ માનવજાતની ઉપરોક્ત વિચારધારાની જ નીપજ છે. જેનાથી ‘ વસુદૈવ કુટુંબકમ્ ’ ની ભાવના લુપ્ત થઈને માનવજાતને પીંખી નાખીને વેરવિખેર કરી નાખી.

આમ, ‘ ઈઝમ ’ એ માત્ર રોગોનું નહીં પણ તમામ દુઃખોનું કારણ છે.

આનો ઉપાય ઈલાજ, જાદુઈ ચિરાગ એટલે કે ‘ ઈઝમ ’ એ છે :

‘ કાયું તે સાયું ’

મારો બાબો પણ સાધના કરે છે. પહેલા મારું વજન ૮૩ કિ.ગ્રા. હતું જે ઘણી મહેનત કરવા છતાં ઘટતું નહોતું. મેં ઘણી યોગ શિબિરો કરી, એકટાણા કર્યા અને રોજના સાત—આઠ કિ.મી. ચાલતી. વજન ઘટાડવાની દવા પણ કરી હતી. હેલ્થ ક્લબની કસરતો પણ કરી. પરંતુ વજનમાં ફેર પડતો નહીં. આ તપ—સેવા—સુમિરનની સાધના કરવાથી મારું ૧૬ કિ.ગ્રા. વજન ઘટ્યું. મને નાનપણ થી માથાનો દુઃખાવો હતો જે બે વરસથી અસહ્ય થઈ ગયો હતો.

પૂજ્ય ચૌહાણ સાહેબે આપેલા પ્રયોગ જેમ કે આંબળા પીવા, ૨૨ દિવસ કાચા ખોરાક ઉપર રહી, ૨૦ દિવસ રસાહાર ઉપર રહી, એનિમા નિયમિત લેવાથી **માથાનો દુઃખાવો ૧૦૦% મટી ગયો છે.** જે મને એમ કે આજીવન હવે નહીં મટે અને ઘણા ડૉક્ટરની દવા પણ લીધી હતી.

બીજી ઘણી બાબતોની મેં નોંધ લીધી નહોતી. જેવી કે હાથનો દુઃખાવો, પગનો દુઃખાવો, એસિડીટી, ગેસ, હરસ, દાંતનો દુઃખાવો, માસિક વખતે કમર અને પેટનો દુઃખાવો, ગરદન દુખતી તે સંપૂર્ણ મટી ગયેલ છે.

અધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે પણ ફાયદો થયો છે. દૈવી ગુણોમાં વધારો થયો છે. શક્તિ, સ્ફૂર્તિ અને તંદુરસ્તીમાં વધારો થયો છે. આનંદ અને ઉત્સાહ વધ્યો છે. જીવન જીવવાની મજા આવે છે. જીવન ઉત્સવ જેવું લાગે છે. **આઠે પહોર આનંદ આનંદ જ લાગે છે.** ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં સ્થિર રહી શકાય છે. સેવા કરવાનો ભાવ વધ્યો છે. આસક્તિ ઓછી થઈ છે. આપવાની ભાવના વધી છે. હકારાત્મક વલણ વધ્યું છે.

મારા પતિને કાયમી શરદી રહેતી તે મટી ગઈ છે. તેને પણ શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધી છે. આપવાનો ગુણ ખીલ્યો છે. આસક્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે. સેવામાં મન ખૂબ જ લાગે છે.

મારી દિકરી પરદેશ છે. તેણે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન આ સાધના અપનાવવાથી નોર્મલ ડીલીવરી થઈ અને ખૂબ જ તંદુરસ્ત બાબાને જન્મ આપ્યો. તેણે પોતે દૂધ લીધું નથી અને બાબાને પણ બહારનું દૂધ આપવાની નથી. ડીલીવરી પછી પણ સાધના ચાલુ જ રાખેલ છે. અને તેને ઘણા ફાયદા થયા છે અને બાબાને ખૂબ જ ફાયદો થયો છે અને થશે. ચૌહાણ સાહેબની વાત ઉપર ભગવાન જેટલો ભરોસો મૂકીને આ એટલા ફાયદા થયા છે અને બીજાને ઉપયોગી થઈ શકાય છે.

મારો બાબો પણ થોડા ઘણે અંશે કરે છે. તો પણ તેને ઘણા ફાયદા થયા છે. સાધના અપનાવવાથી આર્થિક બચત પણ ઘણી થાય છે. સમયની પણ

અંતઃકરણથી પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે આપશ્રીને આવા માનસેવા કાજે દીર્ઘાયુષ્ય આપે અને તમારા આ મિશનને આગળ વિકસાવવા માટે મારી કે મારા જેવા અનેક લોકો કે જેણે આ ભોજનપ્રથા અપનાવી છે અમે બધા જ્યાં-જ્યાં શિબિરમાં કે બીજાને આ તંદુરસ્તી મેળવવા માટેની રાહ બતાવવા તૈયાર છીએ, ફક્ત તમારા ઈશારા, બોલની રાહ જોઈએ છીએ. હુકમ કરજો અમે તૈયાર જ છીએ.

“ આ નવી ભોજનપ્રથાથી આખું યે જગત, વિશ્વ અખંડ તંદુરસ્તીને પામો... ” એ જ પ્રાર્થના.

અનુભવ — ૩૨ :

દીપકભાઈ જેઠાલાલ ગોરડ (ઉં. ૪૦)

મનિષાબેન દીપકભાઈ ગોરડ (ઉં. ૩૮)

કરિયાવાડ, સુભાષ શેરી, જુનાગઢ

ફોન : ૨૬૨૦૫૧૭,

મો. ૯૪૨૭૨૪૨ ૨૮૭૦

અમે બન્ને પતિ-પત્ની આ પ્રયોગ કરીએ છીએ. મારા મીસ્ટરને આ પ્રયોગ શરૂ કર્યાના દસ મહિના થયા છે અને મારે ચાર મહિના થયા છે. અમે દરરોજ ૬ કલાક પાણી પણ લેતા નથી અને બપોરે કાચા શાકભાજીનું જયુસ પીએ છીએ. રાત્રે સાદુ ભોજન લઈએ છીએ. અમે અઠવાડીયામાં એક ઉપવાસ કરીએ છીએ. મારા મીસ્ટરને પેટમાં ગેસની તકલીફ હતી અને મારે પેટમાં આંટી પડી જતી હતી.

આ તકલીફ મારે બે વર્ષથી હતી. આ પ્રયોગ કર્યા પછી મારે ક્યારેય પેટમાં આંટી પડી નથી અને અન્ય કોઈ તકલીફ પણ નથી. મારા મીસ્ટરને પણ ગેસની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ છે. મારા બાળકો પણ દરરોજ કાચા શાકભાજીનું જયુસ પીએ છે.

અનુભવ — ૩૩ :

ભાવના ડી. ઓડેદરા

‘ મયૂર ’, કેવડા વાડી,

રેલ્વે સ્ટેશનની બાજુમાં,

જુનાગઢ

ફોન : (૦૨૮૫) ૨૬૨૭૪૨૫

પૂ. શ્રી ચૌહાણ સાહેબ

મેં તા. ૨૫-૧૧-૨૦૦૭ થી આ સાધના અપનાવેલ છે. મારા પતિ તથા

શંકા : ૧૭

થોડું થોડું પણ વારંવાર ખાવું તેવી સલાહ આપવામાં આવે છે તેમાં કેટલું તથ્ય છે ?

સમાધાન :-

કોઈપણ સિસ્ટમમાં કેવી વ્યવસ્થા (ગોઠવણ) છે તેને અનુરૂપ વર્તવું જરૂરી હોય છે.

ઈલેક્ટ્રીસીટીનો દાખલો લઈએ તો ઈલેક્ટ્રીસીટીનો સંગ્રહ શક્ય નથી. આથી વપરાશ મુજબ વીજ ઉત્પાદનમાં સતત વધ-ઘટ કરતી રહેવી પડે છે. ઈલેક્ટ્રીસીટીનું બીજું સ્વરૂપ છે : બેટરી. બેટરી એ ઈલેક્ટ્રીસીટી સ્ટોરેજ કરવાનું સાધન છે. જેથી એક વખત બેટરીને ચાર્જ કરી દઈએ તો પછી તેની ક્ષમતા મુજબ વીજ વપરાશ થઈ શકે છે.

પાણીની બાબતે પણ તેવું થઈ શકે. પાણીના વપરાશના પ્રમાણમાં મોટર-પંપ ચાલુ કરીને કૂવામાંથી પાણી કાઢી શકાય. તે સિવાયની વ્યવસ્થામાં સ્ટોરેજ ટેન્ક રાખવામાં આવે છે. જે ભરી લેવાય અને જરૂર મુજબ વપરાય.

માનવદેહમાં શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા એ સંગ્રહ ન થઈ શકે તેવી વ્યવસ્થા છે. માટે શ્વાસોચ્છવાસ સતત ચાલુ જ રહે છે.

ભોજન વ્યવસ્થા માટે હોજરી એ સ્ટોરેજ ટેન્ક છે. જેમાં ભોજન ભરી લેવામાં આવે છે. પછી તેનો વપરાશ થાય છે.

અન્ય વ્યવસ્થા અને માનવદેહની સ્ટોરેજ વ્યવસ્થામાં થોડો પાયાનો તફાવત છે. આગળના ઉદાહરણોમાં ઈલેક્ટ્રીસીટી, પાણી વગેરેનો જથ્થો જે સ્થિતિમાં જમા કરેલ છે તેની તે જ સ્થિતિમાં વપરાય છે. તેમાં કોઈ પ્રક્રિયા થતી નથી. જ્યારે ભોજન જે સ્થિતિમાં ભર્યું તેની ઉપર ભોજનના પ્રકાર મુજબની પ્રક્રિયા થાય છે. ઘણા જુદા જુદા પાયક દ્રવ્યો ભળે છે અને શરીરને જરૂરી માલ તે ફેક્ટરીમાં તૈયાર થાય છે. ત્યારબાદ તેનો વપરાશ થાય છે. જેમાંથી રક્ત, માંસ અને મજજા બને છે. જેનાથી શરીરનું બંધારણ થાય છે. તેમજ ઘસારો પૂરાય છે. જે શક્તિ ભોજનને ચાવવા, પચાવવા, ઘસારો પૂરવા માટે વપરાય છે તે જ મળ ના નિકાલ માટે પણ વપરાય છે. જેથી તબક્કાવાર એક પછી એક ક્રમાનુસાર કામ ચાલે છે. આમ, આ શક્તિ એક કામમાંથી મુક્ત થાય ત્યારે બીજું કામ હાથ ધરી શકે. આવા તો અનેક કામ તેણે કરવાના હોય છે. આ રીતે જોતાં હોજરીમાં નાખેલું ભોજન પચે, કચરો બહાર નીકળે તેનું લોહી-હાડ-માંસમાં રૂપાંતર થઈ જાય પછી બીજું આવર્તન શરૂ થાય ત્યારે ફરી ભોજન ભરવું જરૂરી પડે. આમ,

કુદરતે કરેલ પાયન રચના મુજબ જ્યાં સુધી ફરીથી શરીર ન માગે ત્યાં સુધી પેટમાં કશું જ પધરાવવું જોઈએ નહીં.

હવે માની લો કે થોડી થોડી વારે ખાવાની આદત પાડીએ તો શું થાય તે ચકાસીએ.

જેમ કોઈ ફેક્ટરીમાં એક લોટ તૈયાર થવાની રાસાયણિક પ્રક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે તેમાં ફરી તેનો તે અથવા બીજો માલ નાખવામાં આવે તો તે પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે નહીં થાય જેથી ઉત્પાદન બગડશે. સામાન્ય સમજથી એવું સમજી શકાય કે લાપસીનું આંધણ મૂક્યું છે. તે પૂરેપૂરી રંધાય રહે તે પહેલાં ફરી તેમાં બીજો લોટ ઉમેરવામાં આવે તો સ્વાભાવિક જ લાપસી સારી ન બને અધકચરી રહે.

એક દલીલ એવી પણ થઈ શકે કે તે લાપસી રંધાય જાય પછી બીજી લાપસી મૂકીએ. તો તો કંઈ વાંધો નહીં ને ?

૧૦૦૦ વ્યક્તિ માટે રસોઈ બનાવવાની છે. એકી સાથે રસોઈ બનાવવાથી નીચે મુજબના ફાયદાઓ મળે :-

સમય તેમજ બળતણનો ઓછો બગાડ થાય.

એકઠાં ભોજન સૌને મળે.

રસોયો વહેલો ફી થાય, તો બીજા કામમાં ધ્યાન આપી શકે. આવું જ વારંવાર થોડું થોડું ખાવાની બાબતે સમજી શકાય.

વારંવાર ખાવાથી પાયન પ્રક્રિયાને માઠી અસર પડે. જો આગલું ભોજન ન પચી ગયું હોય અને નવું ભોજન લેવામાં આવે તો પાયન પ્રક્રિયા ખોરવાઈ જાય. નવું ભોજન કંઈક બીજું લીધું હોય તો વળી નવા રસાયણો પેદા કરવા પડે. આમ, ભોજન શક્તિ પચાવવાનાં કામમાંથી જ ઊંચી ન આવે, તો અન્ય કામો રોકાઈ જાય. જે શરીરને સરવાળે માઠી અસર પહોંચાડે.

માની લઈએ કે આગલું ભોજન પચી ગયું અને હવે નવું ભોજન લેવામાં આવે, તો ફરી પાયન પ્રક્રિયામાં પ્રાણશક્તિએ લાગેલ રહેવું પડશે. જેથી ૧૦૦૦ ની રસોઈ એકી સાથે ન કરતાં કટકે કટકે કરવામાં આવતાં રસોઈઓ તેમાં જ રોકાઈ રહે તેવું પ્રાણશક્તિ માટે બને. જેથી તે સિવાયના અનેક કાર્યોને માઠી અસર પડે. જેમ કે નિષ્કાસનમાં ધ્યાન ન આપી શકે, તો કબજિયાત થાય. વગેરે.

શિવજીના પોઠીયાની વાત મુજબ ત્રણ વખત ન્હાવું, એક વખત ખાવું. એમ ભગવાને હોજરીનું કદ દિવસમાં એક વખત માટે જરૂરી હોય, તેટલું આપેલ હશે તેવું સમજી શકાય. જેથી આખો દિવસ કામકાજમાં વ્યસ્ત રહીને રાત્રે સૂતા પહેલાં ભોજન અને તે પણ કાચું જેવું ભગવાને આપણા માટે આપેલ છે તેના તે જ રૂપે લેવું જરૂરી છે.

જે ઘટીનું ૭૧ કિલો થઈ ગયું. હરસની ફરિયાદ નથી. ક્યારેક પીત્ત થતું. ઉલ્ટી થતી હતી તે પણ મટી ગયું. શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફુર્તિ લાગે છે. આનાથી પ્રેરણા મળી કે અમે તો આજીવન આ પ્રથા ચાલુ જ રાખીશું. અમારાથી શક્ય એટલા તમારા સમાજસેવા મીશનમાં પ્રયત્નો કરીશું. ‘ ઈ ર સૌને સફળતા આપે ’ એવી પ્રાર્થના અને તમારું સ્વપ્ન સાકાર થાય. મારા વાળ પણ સફેદ થઈ ગયા હતા. (ડાઈ કરતો હતો) તે હવે કાળા થવા લાગ્યા છે.

મારી વાઈફ દર્શનાને કોઈ ખાસ ફરિયાદ ન હતી. શરીર એકવડીયું પણ ફીકાશ લાગતી, થાક લાગતો. એટલે એમ થતું કે તેના શરીરમાં કેલ્શીયમ, હીમોગ્લોબીન ઓછું હશે. પણ આ નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કરી પછી તેને પણ થાકની ફરિયાદ ઓછી થઈ ગઈ. સ્ફુર્તિ ઘણી લાગે છે. રીપોર્ટ કરાવ્યા નથી પણ એવું લાગે છે કે કેલ્શીયમ, હીમોગ્લોબીન વધ્યું જ હશે.

અમારા પાડોશી શ્રીમતિ રતનબેન જાદવજીભાઈ સોની (વીધવા છે.) એકલાં જ અમારી ઉપર બીજે માળે રહે છે. પગે ઘણા સોજા છે. લાકડી વગર ચલાતું નહોતું. ઉંમર ૭૫ વર્ષ આશરે છે. કબજિયાત વગેરે નાની-નાની ફરિયાદ ઘણી રહેતી.

તેમણે પણ આજે આશરે ૨૫ દિવસથી આ નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કર્યા પછી આજે ઘણી રાહત છે. સોજા ઉતરવા માંડયા, મેળે ઘરમાં રાંધવાનું સાંજનું વગેરે ઘરકામ કરવા માંડયા, અને કહેવા માંડયા કે હવે મારે વગર લાકડીને ટેકે તમારા ઘરે નીચે અને બજારમાં જવાની હવે હિંમત કરીશ. મને તો આ ભોજનપ્રથાથી ખૂબ જ સારું લાગે છે. હું તો આ ચાલુ જ રાખીશ. પણ બીજાને તકલીફવાળાને પણ કહીશ કે તંદુરસ્તી મોટી ઉંમરે પણ પાછી મેળવવી હોય તો આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવો. જેણે આ નવી પ્રથા શોધી છે તેમને અંતઃકરણથી ખૂબ-ખૂબ આશીર્વાદ આપું છું.

આજના આ કળીયુગમાં માનવ જાતિ ઉપર ખૂબ જ ઉપકાર કર્યો છે. આજે આ માનવ જાતિ માટે પરમાત્માએ પૃથ્વી પર જન્મ લઈ લીધો છે. બાકી તો ડૉક્ટરો તો રાહ જોઈને બેઠા જ છે કે ક્યારે કોઈ બિમાર બકરો આવે અને વધ કરીએ.

ભવિષ્યમાં આ પરમકૃપાળ પરમાત્મા જે સદાયે કલ્યાણકારી જ છે, આખાયે વિ નું, જગતનું કોઈપણ જાતના સ્વાર્થ વગર કલ્યાણ જ કરે છે, એમણે આપેલો આ અમૂલ્ય મનુષ્ય અવતાર કોઈક જ વિરલો એની અગત્યતા સમજી શકે છે. એવા ‘ અમૂલ્ય અવતારી પુરુષ ’ શ્રી બાલુભાઈ વી. ચૌહાણ સાહેબને અમારા સહપરિવારના લાખો વંદન... અને પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને ખૂબ જ

પગના ગોઠણના સાંધાનો દુઃખાવો છે, વજન વધારે છે, ઘટતું નહોતું. કબજિયાત રહેતું હતું. એસીડીટી. રહેતી. પણ આ નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કર્યા પછી લગભગ ૩ અઠવાડિયામાં પગેથી મોઢેથી સોજા ઉતરવા માંડયા, પગના દુઃખાવામાં રાહત જણાઈ. પગમાં દિવસમાં ૨ વખત માલીશ કરું ત્યારે જ તો ઘરમાં જરૂર પૂરતું ચાલી શકતાં. લાકડીનો ટેકો લેવો પડતો. પહેલે માળે રહેતાં હોવા છતાં જરૂર પડે દાદરા ચડવા ઉતરવામાં તકલીફ પડે. કોઈ હાથ પકડો તો જ ઉપર-ચઢી શકતા. બજારમાં શાકભાજી લેવા જાય તો પાંચ કે સાત મીનીટ દૂર છે. માર્કેટ છતાં બે-એક વાર કોઈ દુકાનદારને વિનંતી કરીને ટેબલ માંગી થોડીક વાર બેસવું પડતું. ત્યારે માંડ ઘરે પાછા આવી શકાતું. તેને બદલે જમવાની નવી પ્રથા શરૂ કર્યાને બીજે જ દિવસથી માલીશ ઓછું કરતાં ગયા અને ચાર-પાંચ દિવસ પછી માલીશ જ બંધ કરી દીધો.

હવે ચાર મહિના ઉપર થઈ ગયું. ઘરમાં લાકડીના ટેકા વગર વ્યવસ્થિત ચલાવા માંડયું. શાકભાજી લેવા જાય તો દોઢેક કલાક ફરી આવે, ત્રણ - ચાર માળના દાદરા ચઢી આવે છતાં થાક નથી લાગતો. પગે દુઃખાવામાં સાવ તો નહીં પણ ઘણી રાહત થઈ. **એસીડીટી, કબજિયાત, કમરનો દુઃખાવો વગેરે નાની ફરિયાદ તો મહિનામાં જ ગાયબ થઈ ગઈ.** બે-એક મહિના પછી **ડાયાબીટીસ** ચેક કરાવતાં આશ્ચર્ય ! જે એનો સ્લેબ ૭૦-૧૪૦ નો હોવો જોઈએ તેનો રીપોર્ટ ફાસ્ટીંગ ૧૦૮ અને જમ્યા પછી ૧૧૭ આવ્યું. જ્યારે આ રીપોર્ટ ડૉક્ટરે જોયો ત્યારે તેને પણ નવાઈ લાગી. કે માસી તમને આવું સરસ પરિણામ આવ્યું ? ત્યારે તેમને પણ આ નવી ભોજનપ્રથા વિશે વિગતવાર વર્ણન કરતાં તેણે પણ કહ્યું કે મને પણ એ ચોપડી વાંચવા આપજો. હું પણ પ્રયોગ કરીશ અને તમને જે ફાયદો થયો તેવા મારા ઘણા દર્દીઓને પણ ચોપડી વિશે, આ ભોજનપ્રથાથી તમને જે ફાયદો થયો તે બતાવીશું. ખોટું પેટમાં દવા નાખ-નાખ કરવી એના કરતાં આ તો કેવું સરસ કુદરતી રીતે જ તમારા શરીરની અંદરની શક્તિ જ કામ કરી શકે ને ડાયાબીટીસ મટી જાય. એની સાથે ઘણા રોગ સામે પ્રતિકારક શક્તિ જાગૃત થયા, તંદુરસ્ત જીવન થઈ જાય. મારા મઘરનું પણ **હીમોગ્લોબીન વધીને ૧૧.૫% થઈ ગયું** અને વજન પણ ૫-૬ કિલો ઘટી ગયું છે. શરીરમાંથી ચરબી ઓગળતી જાય છે.

મને હરસની ફરિયાદ શરૂ થઈ હતી. ક્યારેક લસણવાળું ખવાઈ જાય તો ઝાડે જાઉં ત્યારે લોહી પડવાની શરૂઆત થઈ હતી અને વજન, શરીર ઘટાડવાનું હતું, કબજિયાત રહેતું.

આજે ચારેક મહિના પછી મારું શરીર ઘટી ગયું, વજન ૮૧ કિલો હતું

આમ, વારંવાર થોડું થોડું ખાતા રહેવાને બદલે દિવસમાં રાત્રે એક જ સમયનું ભોજન યોગ્ય લેખાય.

શંકા: ૧૮

હૃદયની દિવાલનું કાણું શી રીતે પુરાય ?

સમાધાન :-

ઉપરોક્ત સવાલ પેરીસથી એક ભાઈએ ફોન પર પૂછેલ. તેમને શંકા રહેતી હતી કે એવું તે શું થાય કે કાણું બુરાઈ જાય ? ઓપરેશન કરી, ત્યાં કંઈ એવો માલ લગાડી, સીલ કરી દેવામાં આવે, તો કાણું બુરાઈ તે સમજી શકાય. પણ કંઈ જ કર્યા વગર માત્ર નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી હૃદયની દિવાલનું કાણું પૂરાતું હોય, તો શરીરમાં અન્ય જેટલી જગ્યાએ કાણા હોય, તે કાણા પણ બુરાઈ જવા જોઈએ ને ? જેમ કે ચામડીનાં છીદ્રો, મળદ્વાર, મૂત્રદ્વાર વગેરે.

આ તર્ક પણ પ્રથમ દષ્ટિએ એકદમ બુધ્ધિગમ્ય જ લાગે તે હકીકત છે. આપણી બુધ્ધિ, મન, ઈન્દ્રિય, ચિત્ત વગેરેની મર્યાદા છે. તે બધું જ પકડી શકતી નથી. જેમ તમામ સાધનો / યંત્રોની એક મર્યાદા આવી જતી હોય છે.

રામચરિત માનસમાં જણાવાયેલ છે કે -

“ પ્રકૃતિ પાર પ્રભુ સબ ઉર બાસી. ” દરેકના દેહમાં પ્રભુ વાસ કરી રહેલ છે, છતાં પ્રકૃતિ પાર છે. તે સ્થૂળ દેહ કે સ્થૂળ ઈન્દ્રિયો વગેરેની પહોંચની બહાર છે. તેનાથી પકડી શકાય તેમ નથી.

ગીતાજીમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : “ અહમ્ વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનામ્ દેહમ્ આશ્રિત : ”

દરેક પ્રાણીનાં દેહનો આશરો લઈને હું વૈશ્વાનરરૂપે રહેલ છું.

આમ છતાં આપણે કોઈ ક્યાં તે પરમ તત્વને પકડી શકીએ છીએ ?

તે ભાઈને મેં ફોન પર દેશી ભાષામાં સમજાવી દીધું કે :

મકાન બનાવતી વખતે કોઈ દિવાલમાં કોઈ હેતુથી કે ભૂલથી એક કાણું રહી ગયેલ. હવે તમને એમ થાય છે કે આ કાણું બૂરાવી દેવું છે. તો તમે શું કરશો ? સ્વાભાવિક જ તેનો બનાવનાર (કડીયો) ને તમે તે કામ સોંપશો. અને તે કહે તેવી કામ કરવામાં જરૂરી સુવિધા કરી આપશો. હવે તે કડિયાએ જોવાનું છે કે - કાણું કઈ રીતે બૂરવું ? તગાડું, રેતી, સિમેન્ટ, ચુનારડું વગેરેથી જરૂરી માત્રામાં મિશ્રણ કરી તે કાણું બૂરી દેશે. પ્લાસ્ટર પણ કરી દેશે અને દિવાલ જેવી દિવાલ બનાવી દેશે.

તે જ રીતે કપડામાં કાણું બૂરવું હોય તો દરજીને આપવાનું રહે. પછી દરજી કઈ ‘ ટેકનીક ’ અજમાવે છે તે દરજીનો વિષય છે, આપણો નહીં.

આવું તમામ બાબતે વિચારી શકાય.

તે જ બાબત માનવદેહ રૂપી યંત્રને પણ લાગુ પડે છે. આપણે શું કરવાનું?

જેમ કડિયા કે દરજીને કામ સોંપીએ છીએ, તેમ દેહના બનાવનાર ભગવાનને કામ સોંપવાનું. જે માટે કંઈ જ ક્રિયા કરવાની નથી. માત્ર માનસિક તૈયારી / ભાવ પૂરતો છે. પોઝિટીવ થીંકીંગ વગેરે કોઈ જ ક્રિયાકાંડની જરૂર નથી.

કડિયા કે મજૂરને કામ કરવા માટે જરૂરી સુવિધા આપીએ છીએ તેવી સુવિધા ભગવાનને આપવાની.

જ્યાં કામ કરવાનું છે તે જગ્યા કડિયો ખાલી કરાવશે. એમ આપણે ઉપવાસ કરીને તેમજ એનિમા / ગજકરણી વગેરેથી શરીરની અંદર સંગ્રહાયેલ માલ કાઢી નાખવો. બાકીનું કામ કડિયો સંભાળી લેશે તેમ ભગવાન સંભાળી લેશે.

કડીયો કાણાની આસપાસનો થોડો ભાગ તોડી પાડશે અને તેમાંથી નિકળેલ ડેબ્રીસ (કચરો) બહાર ફેંકી દેશે.

ભગવાન પણ જ્યાં કાણું છે તેની આસપાસનો ભાગ ભાંગી, તોડી, ખરવોળીને સાફ કરશે અને તે રીતે નીકળેલ કચરો પસીનો, પેશાબ, સંડાસ વગેરે મારફત બહાર ફેંકી દેશે. જેથી આવા સમયે જે તે જગ્યાએ દુઃખાવો થવો, લોહી, પેશાબ, સંડાસમાં વધારાની દુર્ગંધ આવવી, રીપોર્ટ ખરાબ આવવા, વગેરે સ્વાભાવિક છે. જેનાથી ડરી જવાની જરૂર નથી.

હવે કાણું પૂરવા માટેનો માલ જે આપણે શરીરમાં પધરાવીશું તેમાંથી જ બનવાનો છે. જેથી વધુ મજબુત, ટકાઉ માલ બનાવવા માટે ભગવાને નિર્મિત ભોજન જેનાં તે સ્વરૂપે લેવો જરૂરી છે. આમ, પ્રથમ : " ઉપવાસ ઉત્તમ છે, ખાવું ખરાબ છે " તે સૂત્રને અનુસરવું. જેને આયુર્વેદમાં ' લંઘનમ્ પરમ્ ઔષધમ્ ' કહેલ છે.

બાદમાં ખાવાની જરૂરીયાત ઊભી થાય ત્યારે ' કાયું તે સાયું અને રંધાયું તે ગંધાયું ' સૂત્રને અનુસરવું.

આથી પ્રભુ પોતાનું કામ સુચારૂ ઢંગથી કરી શકશે.

આપણી વૈજ્ઞાનિક બુદ્ધિ અતિ અલ્પ છે તે અનંતને પકડી કે પામી કે સમજી શકવાની સમર્થતા ધરાવતી જ નથી.

ભગવાનને ખબર છે કે કયું કાણું પૂરવાનું છે, તે જ પૂરશે. ન પૂરવાનાં કાણાઓ પૂરી નહીં નાખે. કડીયો બારી બારણા નાં કાણા નહીં પૂરે તેમ.

ઉપરથી ભરોસો ઉડી ગયો હતો. **ચામડીના રોગો** થયા. વારે-વારે **મેલેરિયા** તાવ આવી જતો. તેમાંય એલોપથિક દવાની એલર્જી હતી. જેથી કોઈપણ રોગની દવા કરતાં પહેલાં એલર્જી દવા પહેલાં કરવી પડતી. વજન ૭૬ કિ.ગ્રા. હતું જે હવે ૫૮ કિ.ગ્રા. આવીને અટકી ગયું છે. મારી પત્નીને શરીરમાં ૨૦ થી ૨૫ **ચરબીની** સોપારી જેવડી **ગાંઠો** હતી. તે હવે ચણાના દાણા જેટલી માંડ રહી છે. તેનો વજન ૬૫ કિ.ગ્રા. હતો હવે ૪૮ કિ.ગ્રા. આવીને અટકી ગયો છે. મારો બાબો અત્યાર સુધી ખૂબ જ બિમાર રહ્યો. ઓછામાં ઓછી ૫૦ બોટલ તો માત્ર કફ સીરપની જ પાઈ દીધી હતી. જ્યારે હવે કોઈ જ દવાની જરૂર પડતી નથી. આ સાધનાને જીવનમાં ઉતારીને અમો સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ ગયા છીએ. જીવનમાં હકારાત્મક અભિગમ આવ્યો છે. ઈશ્વર પ્રત્યેની સાચી સમજણ આવી છે. સેવાની ભાવના ખૂબ જ વધી છે.

પંદર દિવસે નિર્જળા ઉપવાસ કરીએ છીએ. તમામ વસ્તુ જમતાં પહેલાં આપે બતાવ્યું તે પ્રમાણે ભગવાનનો ભાગ કાઢીએ છીએ. સાથે જ સવાર-સાંજ રોજ ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ. એક-એક દિવસ તો શું પણ હરેક ક્ષણ ખૂબ જ આનંદમાં વીતાવીએ છીએ. ' તપ-સેવા-સુમિરન ' ની આ સાધનાના પ્રચાર અને પ્રસાર માટે જીવન અર્પણ કરી દઈએ તેવો ભાવ થાય છે. ઈશ્વર અમારી આ ભાવનાને જીવંત રાખવા અમોને સમજણ તેમજ સ્થિતિ આપે તેવી હૃદયથી પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૩૧ :

કાંતિભાઈ એમ. ચત્રભુજ

ઉ. ૭૫ વર્ષ

સર્વિસ રીટાયર્ડ બાટા રીટેલ

સ્ટોર્સમાંથી - વર્ષ ૧૯૯૪

મો. ૯૦૨૯૯૪૪૬૧૭

ફોન : ૦૨૨-૨૫૬૨૨૭૦૦

માનનીય શ્રી બાલુભાઈ વી. ચૌહાણ સાહેબ અને શ્રીમતિ સરોજબેન બી. ચૌહાણ. મુલુન્ડથી બકુલેશના સાદર નમસ્કાર, વંદન ! શ્રી અનીલભાઈ ચૌહાણ ને પણ નમસ્કાર.

સૌ પ્રથમ જણાવું છું કે (અમે ચાર જણાએ) ઘરના બધા સભ્યોએ આ નવી ભોજનપ્રથા ૧૧ મી જૂન ૨૦૦૯ થી અપનાવી છે.

નવી ભોજનપ્રથાથી ફાઇવરનું **ડીમોગ્લોબીન વધીને ૧૫.૮% થઈ ગયું.**

મારા મધરને આશરે ૧૫ વર્ષથી **ડાયાબીટીસ** છે, કમરનો દુઃખાવો છે,

હું ખૂબ જ સારું જીવન જીવી રહ્યો છું. જે આપની કૃપાથી જ શક્ય બનેલ છે. મારું વજન ૪૭-૪૮ કિલો રહે છે. સવારે જ્યુસ, બપોરે સલાડ, સાંજે નાસ્તો અને રાત્રે સંપૂર્ણ ભોજન લઈ શકાય છે.

આ દરમ્યાન મારું નવું મકાન જેમાં હાલ અમે રહીએ છીએ તે બનતું હતું. પરંતુ વિશ્વાસ ન હતો કે તેમાં રહેવા જવાશે કે નહીં? અને જવાશે તો કેટલું રહેવાશે? પરંતુ ઠાકોરજીની કૃપાથી આપ સાહેબ જેવા ફરીશ્તા મને મળેલ અને આજે બે વર્ષથી નવા મકાનમાં મારા પરિવાર સાથે આનંદથી રહીએ છીએ.

સાહેબ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. આપના માટે ખરેખર તો શબ્દો શોધવા જઈએ તો ટૂંકા પડે એટલે બસ હવે તમારા બતાવેલા રસ્તા ઉપર ચાલવું છે. ભગવાન આપને વધુમાં વધુ લોકસેવાનું આ કાર્ય કરવાની શક્તિ આપે તેવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૩૦ :

જેન્તીભાઈ વલ્લભભાઈ જાસ્વાણીયા

‘ અનન્ય ’, ટાગોર નગર-૨,
હરભોલે પાનની બાજુમાં, ડાભોર
રોડ, વેરાવળ. મો. ૯૭૨૮૮૪૨૨૦૯

પૂજ્ય શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા શ્રીમતિ સરોજબેન ચૌહાણ. આપની આયુષ્ય તંદુરસ્ત અને દીર્ઘ થાય એ જ પ્રાર્થના. જેથી ગામડે-ગામડે અને ઘર-ઘર સુધી ‘ તપ-સેવા-સુમિરન ’ ની આ સાધનાને પહોંચાડીને તમામ લોકોને તન, મન અને ધનથી સમૃદ્ધ બનાવીને ફરીથી રામરાજ્ય ઉભું થાય તે માટે સેવા કરતાં રહો. સાથે પ્રભુ અમોને પણ હજુ વધારે સમજણ આપે કે તમારા આ પ્રભુકાર્યમાં હંમેશા આપની સાથે જોડાયેલા રહીએ.

મારી ઉંમર ૪૦ વર્ષની છે. સવા વર્ષ પહેલાં આપની શંકા-સમાધાન બૂક વાંચીને મગજમાં ચાલતા શું સાચું? અને શું ખોટું? ના તમામ સવાલોના જવાબો મળી ગયા. ત્યારથી જ બાળકો સહિત પૂરા પરિવારે ‘ તપ, સેવા, સુમિરન ’ ની આ સાધનાને જીવનમાં ઉતારી. ત્યારથી લઈને આજ દિવસ સુધી માં કોઈપણ જાતની દવા કોઈએ ખાધી નથી અને હંમેશા અમો પતિ-પત્ની તથા ૧૩ વર્ષની દિકરી અને ૭ વર્ષનો બાબો શરીરથી તંદુરસ્ત થઈ ગયા છીએ. લાગે છે કે આપ ભગવાન બનીને અમોને આ જડીબુટી સમાન સાધના આપી ગયા છો. મૂળ ગામડાના ખેડૂત (પટેલ) પરિવારના અમો છીએ જેથી દૂધ તથા દૂધની બનાવટો ખૂબ જ ખાધી હતી. જેથી ખૂબ રોગોને સહન કર્યા. મને ખુદને શરીર

હા, એટલું જરૂર કરશે કે કામ હાથમાં લીધું જ છે, તો જ્યાં જ્યાં જરૂર જણાય, ત્યાં ત્યાં (નહીં કે બધે જ) સફાઈ કરી, શરીરના તમામ તંત્રો જેવા કે સનતંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગ તંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, પ્રજનન તંત્ર વગેરેને પણ સાફસૂફ કરી, સુચારુ ઢંગથી સૌ કોઈ પોતપોતાના કાર્યો કરી શકે તેવા બનાવીને જ જંપશે - જો તે માટેનો પૂરતો સમય અને જરૂરી સુવિધા પૂરી પાડવામાં આવે, તો.

આમ, નિતાંત નિરોગી રહેવું સાવ સરળ અને સહજ છે. પરંતુ અવળ ચંડિલા માણસે વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલોથી કોકડું એવું ગુંચવી માર્યું છે કે હવે ગુંચ ઉકેલાતી જ નથી, બલકે વધુ ને વધુ ગુંચવાતું જાય છે.

માટે જાગીએ, સત્ય સમજીએ, સાવ સરળ છે - બધિના બારણા ખુલ્લા કરી નાખીએ તો !

શંકા: ૧૯

ચૈત્ર માસમાં કડવો લીમડો ખવાય કે કેમ ?

સમાધાન :-

ઉપરોક્ત સવાલ ઘણા સાધકો તરફથી પૂછવામાં આવ્યા. એક સારી નિશાની ગણાય. કંઈક પણ કરતા પહેલાં વિચાર આવવો જોઈએ. વિચારીને વર્તન કરનારને પસ્તાવાનું ઓછું રહે છે. વર્તન કર્યા પછી પણ પરિણામનું પરિક્ષણ કરવું જોઈએ. જે અપેક્ષાથી કાર્ય કરવામાં આવેલ તે મુજબનું પરિણામ મળ્યું કે વિપરિત તેનું વિશ્લેષણ કરીને ભાવિ વર્તન નક્કી કરવું જોઈએ.

એક સર્વ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે કે ચૈત્ર માસમાં કડવા લીમડાનો મોર (ફૂલ) ખાવો જોઈએ. આ માન્યતાના આધારે ઘણા ભગવાનને પણ ધરાવે છે. અમારી પણ આ જ હાલત હતી. વણાકબોરી હતા ત્યારે જીવદયા સહાયક મંડળ, મહિલા મંડળ તેમજ લાયન્સ ક્લબ અને લાયોનેસ ક્લબ વગેરે સંસ્થાઓના સંયુક્ત ઉપક્રમે વહેલી સવારે તાજો રસ કાઢી આખી કોલોનીને પાતા. બસ્સો લીટરના મોટા બેરલ ભરીને રસ કાઢતા. કેટલાયે લીમડાઓ ટૂંકા કરી નાખ્યા, કેટલાયે મિક્સર બાળી નાખ્યા, કેટલાયે માનવ કલાકો ખર્ચ્યા. જેમને આવો કડવો રસ પીવો પસંદ ન હોય, છતાં મા-બાપના હઠાગ્રહથી પીવો પડ્યો હશે તેવા કેટલાયે બાળકોના છૂપા શાપ લીધા. પરિણામ જૂએ તે બીજા. દર સાલ ચૈત્ર મહિનો આવ્યો નથી ને ‘ સેવા ’ ચાલુ થઈ નથી. હવે ખ્યાલ આવે છે કે તે સેવા હતી કે કુસેવા ? તે સમયનો સદ્ઉપયોગ હતો કે બરબાદી ? કોઈને પણ કોઈપણ પ્રકારનું અપેક્ષિત ફળ મળ્યું નથી. નથી કોઈનો ડાયાબિટીસ ગયો, નથી કોઈનું

‘સફેદ એટલું દૂધ નથી એમ જૂનું એટલું સોનું નથી.’

જૂનું કે નવું ન જોતાં સાચું કે ખોટું ફાયદાકારક કે નુકસાનકર્તા તે જોવું વધુ જરૂરી હોય છે.

જૂનાને જકડી રાખવું અને નવાને નકારવું આવી મનોવૃત્તિ ધરાવનાર નો પણ વિશાળ વર્ગ છે. જે પોતે તો પરેશાન થાય છે પણ તેની ઝપટમાં અનેકને લઈ લે છે. માનસ પટ પર છાપાઓ, સામયિકો તેમજ ઈલેક્ટ્રોનિક મીડીયાની વિશેષ અસર હોય છે. તેના દ્વારા જે કંઈ કહેવામાં આવે તેને બ્રહ્મ વાક્ય માની લેવામાં આવતું હોય છે. જ્યારે અહીંથી સામાન્ય રીતે ખાલી જગ્યા પૂરવાના મસાલા જેવું જ પીરસાતું હોય છે. સત્યને તેનાથી સાત ગાવ છેટું પણ હોય છે. તે જ રીતે જૂનાને જતું કરવું અને નવામાં જ નાચવું તે પણ યોગ્ય નથી.

**રાત્રે વહેલા જે સૂએ, વહેલા ઊઠે વીર,
બળ બુધ્ધિ અને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.**

ગામડામાં સૌ કોઈ રાત્રે વહેલા સૂએ છે, સવારે વહેલા ઊઠે છે છતાં બુધ્ધિમત્તામાં પછાત છે, ધન તો છે જ નહીં – દેવાનાં ડુંગરા તળે ચગદાતા હોય છે, શરીર સુખ તો એવું કે કાળી મજૂરી કરીને દવામાં ખરાપાતા હોય છે, છેવટે ખેતર ખોરડા વેચવાનો વારો આવે છે છતાં ખોળીયા ખોખલા થાય છે.

દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈધ ન જાય.

આવા વૈધ ચાલીશા પણ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. પરંતુ દૂધે વાળુ કરનારથી જ દવાખાનાઓ ખદબદે છે. હવે વૈધને ઘેર ઘેર જવા જેટલો સમય જ ક્યાં છે? હવે તો દૂધે વાળુ કરનારાઓનું આખું ઘર જ વૈધને ત્યાં પહોંચે છે.

**આંખે પાણી દાંતે લૂણ,
પેટ ન ભરો ચારે ખૂણ.
મસ્તકે તેલ, કાને તેલ,
રોગ તનના કાઠી મેલ.**

જાણે કે કાવ્યો લખવાના હોય, તેમ પ્રાસ મેળવી મેળવીને આવી કંઈક ‘ટીપ્સ’ સમાજને આપવામાં આવી જેને લોકોએ લાંબા સમય સુધી અનુસરી. પરંતુ શેર બજારમાં મળતી ટીપ્સ જેવી કે પછી ભડલી વાક્ય જેવી તે પૂરવાર થઈ. શેર બજારની ‘ટીપ’ તો હજુ પણ ક્યારેક ફાયદો કરાવી આપે, જ્યારે આવી ટીપ્સથી તો નુકશાન જ થયું છે.

આંખમાં પાણી અમે ખૂબ જ છાંટ્યા છે, દાંતે લૂણ (મીઠું) પણ ઘસ્યું છે, પેટ ભરીને ન ખાવાની સાવચેતી પણ રાખી છે. છતાં આંખ કમજોર થઈ. દાંત

અનુભવ – ૨૯ :

દિપક મોહનલાલ ધીયા

‘વ્રજ’ ૨૫-બી, દેસાઈનગર-૧,

શ્રીનાથ નગર પાછળ,

જુનાગઢ.

મો. ૯૪૨૬૪૪૨૫૫૦

પૂજ્ય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન, સાદર પ્રણામ.

મારે કોઈપણ જાતનું વ્યસન ન હોવાં છતાં (ચા પણ નહીં) નવેમ્બર ૨૦૦૪ ના હરસ અને કોલાઈટીસની તકલીફ થયેલ સારા ત્રણ-ચાર ડૉક્ટરને બતાવતાં દરેકે હરસનું ઓપરેશન કરવા જણાવેલ. પરંતુ ઓપરેશની ઈચ્છા ન હોય આયુર્વેદીક દવા ચાલુ રાખતા સમય જતાં લેટ્રીનમાં બ્લડ નીકળવા લાગેલ. આખરે રોગથી કંટાળીને (દિવસમાં પાંચ-છ વાર લેટ્રીન જવું પડતું) ઓપરેશન ડૉક્ટર રોહિત આરદેશણા સાહેબને ત્યાં રાજકોટ કરવાનું નક્કી કરી તેમને બતાવતા તેમણે જણાવ્યું કે તમને હરસ નહીં પરંતુ કોલાઈટીસ છે. રીપોર્ટ ડૉ. કે. કે. રાવલને ત્યાં કરાવતાં ગ્રેડ-II – મ્યુક્સ કોલાઈટીસ આવેલ. ત્યારબાદ લગભગ દરેક સારા ચાર-પાંચ એમ.ડી. / એમ.એસ. ને બતાવેલ. દરેકે જણાવેલ કે આનો કોઈ ચોક્કસ ઈલાજ છે જ નહીં. દવાથી માત્ર રાહત રહેશે.

છતાં પણ મેં-૨૦૦૭ સુધી એલોપથી દવા ચાલુ રાખતાં રોગમાં રાહત ન થતાં રોગ વધતો જ ચાલ્યો. દિવસમાં ૧૦-૧૨ વખત લેટ્રીન જવું પડે. દરેક વખતે લોહી અને ચીકાશ નીકળતા શરીર દુર્બળ નિસ્તેજ બનવા લાગ્યું. ફરી વાર આયુર્વેદની દવા લીધી ત્યારે ઉપવાસ વગેરે ડૉ. દ્વારા ત્રણ મહિનાની ખૂબ જ પરેજી છતાં મને ફરીથી ખોરાક શરૂ ન કરાવી શક્યા. છેલ્લે હું એક રોટલી કે એક વાટકી મગભાત પણ લઈ ન શકતો. મારું વજન ૪૦-૪૨ કિલો થઈ ગયેલ. આખરે ૨૭-૭-૦૭ નાં આપ સાહેબ ઠાકોરજીની કૃપાથી મારા જીવનમાં ફરીશ્તા બનીને આવ્યા. તમને મળ્યા પછી પહેલી જ ચર્ચામાં મેં મનમાં નક્કી કરી લીધેલ કે તમારી ભોજનપ્રથા, દૂધ છોડવાની વાત વગેરે મને યોગ્ય લાગી. તે જ દિવસથી મેં આ પ્રથા ચાલુ કરી દેતાં લગભગ ૧૫ દિવસમાં જ હું તંદુરસ્ત થવા લાગ્યો. શરીરમાં શક્તિ-સ્ફુર્તિ આવી ગયા. મારા રોજંદા કાર્ય કરવા લાગી ગયેલ. (મે ૨૦૦૭ અને જૂન-૨૦૦૭માં ઘરે જ હતો. ઓફીસમાં જવા પૂરતી પણ મારામાં શક્તિ ન હતી.)

આજે સવા બે વર્ષથી આપની પદ્ધતિ મુજબ જ ભોજન લેવાનું ચાલુ છે.

માં થોડા દિવસ ખૂબ જ તકલીફ પડી. ઘરનાઓના વિરોધ થયા અને અંતે મારા હસબન્ડને પણ નવી ભોજનપ્રથામાં ચાલુ કરી દીધા.

ખરેખર થોડા જ દિવસોમાં ગજબની સ્કૂર્તી લાગવા લાગી. સાત કિલો વજન ઘટી ગયું. માથાનો દુઃખાવો સ્કૂલેથી આવું અને કાયમ રહેતો જે સાવ બંધ થઈ ગયો. થાકનું તો નામ જ નહીં. સ્કૂલે પણ ખૂબ જ કામ હોય છે. ૧ થી ૧૨ ઘોરણમાં એક જ પી.ટી. ટીચર હોવાથી અઠવાડિયામાં એક પણ પિરિયડ ફી મળતો ન હોવાં છતાં કામનો થાક હવે જરાયે લાગતો નથી. પહેલાં વારંવાર શરદી ઉધરસ થઈ જતાં એ પણ હવે થતા નથી.

હમણાં મેરેથોન દોડ હતી. વેરાવળમાં ટાવર ચોકથી બિરલા મંદિર ૨૦૦૦ની સંખ્યા હતી. કોલેજ તથા સ્કૂલની વિદ્યાર્થીનીઓ અને શિક્ષિકાઓ. હું આ દોડમાં પણ પ્રથમ આવી. છતાં થાક કે ાસ પણ ન ચડ્યો. ઘરે પણ ખૂબ જ વર્ક રહે છે. ટ્યુશન છે, સ્કૂલનું વર્ક પણ ઘરે એટલું જ રહે છે. રમત-ગમતની ટીમો લઈને ચાર દિવસ, આઠ દિવસ કે ૧૫ થી ૧૭ દિવસ સુધી જવાનું થાય છે. પહેલાં ખૂબ જ તકલીફ પડતી. હવે તો થાક નથી લાગતો. કંટાળો નથી આવતો. મારાપતિને પણ બી.પી. ની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ છે. દૂધ પણ બંધ કરી દીધું છે. નવી ભોજનપ્રથાના બધાં જ પુસ્તકો મેં વસાવ્યા છે, વાંચ્યા છે. તમારો જેટલો આભાર માનીએ એટલો ઓછો છે.

ભગવાન તમને બન્નેને લાંબુ આયુષ્ય અર્પે એવી પ્રાર્થના હંમેશા કરતા રહીશું. કારણ કે આ યુગમાં તમારી દુનિયાને ખૂબ જ જરૂર છે. આપના ખૂબ ખૂબ આભાર સહ...

અનુભવ - ૨૮ :

નરેન્દ્રભાઈ દેવચંદભાઈ દોમડીયા

વી-૧, નં. ૨૨૯, ગોદાવરી પાર્ક

સોસાયટી, ગજાનંદ સોસાયટીની

પાછળ, પુણા સીમાડા રોડ, સુરત.

મો. ૯૯૦૪૫૭૩૦૦૮

મારી ઉંમર ૨૮ વર્ષની હતી ત્યારે મને બી.પી.ની તકલીફ થઈ. ત્યારે મે અમરેલીવાળા વેલજીભાઈ પાસેથી અનુભવ સલાહ લેવા કહ્યું ત્યારે મેં કાચું ખાવા નું શરૂ કર્યું. ત્યારપછી મારું વજન ૮૩ કિલો હતું તેમાંથી ૨૮ કિલો ઘટી ગયું. ત્યારપછી મને બી.પી.નો રોગ નાબુદ થઈ ગયો.

સડયા, પડયા. મસ્તકે તેલ ખૂબ લગાડયા, કાને પણ તેલ લગાડતા આમ છતાં તનમાં રોગો વધ્યા. આખું શરીર જ રોગોથી ઘેરાઈ ગયું.

**જમતા પહેલાં જળ નહીં, વચમાં પીએ નીર,
પહેલા છેવટે બે વખત, આચમન લેવું નીર.**

આ બધા જોડકણાથી વિશેષ કંઈ નથી. મનુષ્ય સિવાયનાં જીવો આવા કયા નીતિ નિયમો પાળે છે ? છતાં નિરોગી છે. માટે સત્ય સમજવાની જરૂર છે. આવી પૂરાણી કે હાલની કોઈપણ ખોટી માન્યતાઓનો ભોગ ન બનતાં સત્ય શું છે તે સમજવાની કોશિષ કરવી તેમાં જ ડહાપણ સમાયેલ છે.

લીમડાના મોર માટે પણ આવું જ સમજી શકાય.

શંકા : ૨૦

**તંદુરસ્ત નાના બાળકો પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી શકે ?
સમાધાન :**

હા. બાળવાર્તાથી સમાધાન કરીએ.

નાનું એવું એક ગામ હતું.

એક ખેડૂત મહેનત મજૂરી ખૂબ કરે. કુટુંબના બધા જ સભ્યો તનતોડ મહેનત કરે, પણ પાક સારો ન આવે. બીજાને સારો પાક આવે અને પોતાને ન આવે. તેથી તે પોતાના નસીબનો વાંક કાઢે. પોતાના કર્મોનો વાંક કાઢે. આ જન્મમાં તો કોઈ - કુકર્મો કરેલા નહીં જેથી આગલા જન્મના કર્મોનો વાંક કાઢી, મન મનાવે. વળી કોઈ આવીને એવી વાત કરે કે તમને પિતૃ નડે છે તો તેનું નિવારણ કરાવે. યજ્ઞ, હોમ, હવન, તર્પણ વગેરે કાંઈ ને કાંઈ ચાલુ જ હોય. ખેતીની આવક ઓછી હોવા છતાં ઉછીના ઉધાર વ્યાજે લઈને પણ પોતાની મુસિબત ટાળવા જે કોઈ કહે તે તમામ પ્રયાસો કરે. ગ્રહના નડતરનું નિવારણ કરે, વાસ્તુદોષથી છુટકારો - મેળવવા મકાનની તોડફોડ કરે વિધિ-વિધાન પાછળ ખર્ચ કરે. દોરા- ઘાગા, બાધા- આખડી રાખે. ખર્ચમાં ખૂંપતો જાય, દેવાના ડુંગર તળે દબાતો જાય છતાં પાકમાં સુધારો થાય નહીં. ઉલટાનું વધુ ને વધુ ખરાબ પરિણામ મળતું જાય.

એવામાં એક વખત કોઈ સાધુ-સંત ફરતા-ફરતા તેના ગામમાં આવ્યા. ખેડૂતે આપવિતી કહી સંભળાવી પોતાના દુઃખનું નિવારણ કરવા માટે સાધુ-સંત પાસે આશીર્વાદ માગ્યા. સાધુએ ખેડૂતને કહ્યું કે જો ભાઈ, મારા આશીર્વાદથી તારું કલ્યાણ થઈ જશે એમ તું માને છે એ તારો ભ્રમ છે. હું તને રસ્તો બતાવું તે મુજબ જો તું કરે તો તારું ભલું થાય.

“ આપ મુઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ” ખેડૂત કહે, બાપજી, આપ જેમ કહેશો તેમ કરવા હું તૈયાર છું. મારૂં દાળદર ફીટે એવો કંઈક રસ્તો બતાવો. હવે તો હું કંટાળી ગયો છું.

સાધુ કહે જમીન ને ખેડી ને બરાબર તપાવો. ઝાડી ઝાંખરા બધાજ કાઢી નાખ, મૂળ માંથી ઉખેડી નાખો. આવું વારંવાર કરવાથી જમીન ફળાઉ થઈ જશે.

ખેડૂત કહે કે બાપજી, એ તો બહુ મોઘુ પડે. મારી પાસે એટલા પૈસાની સગવડ નથી, બીજો કોઈ સરળ રસ્તો / ઈલાજ હોય તો બતાવો.

સાધુ કહે, આમેય તું આડા અવળા અનેક ખર્ચ કર્યા કરે છે. શરૂઆતમાં થોડું મોઘુ લાગશે. સરવાળે સસ્તુ થશે. લાંબા ગાળે ખૂબ જ ફાયદો થશે.

ખેડૂતે તે મુજબ કર્યું તો પહેલો જ પાક ખૂબ સારો આવ્યો. બીજો તેનાં કરતાં પણ સારો આવ્યો. આમ કરતાં કરતાં વધુ ને વધુ સારા પાક આવવા લાગ્યા. તે દેવામાંથી બહાર આવી ગયો. હવે આડો અવળો અથડાતો પણ બંધ થઈ ગયો. તેને સત્ય સમજાઈ ગયું. હવે તેની જમીન ફળદ્રુપ બની ગઈ. હવે તેમાં સારૂં બીયારણ બનવા લાગ્યું અને સારો પાક આવવા લાગ્યો. આમ, તે સુખી સુખી થઈ ગયો.

તંદુરસ્ત જણાતા નાના બાળકો ખરેખર તંદુરસ્ત નથી. તેના શરીરમાં વારસાગત રોગ નાં મૂળીયા નાં ઝાળા બાજેલા છે. તે ઉખેડવા જરૂરી છે. જે માટે ઉપવાસ જરૂરી છે, સાચો (કાચો) આહાર જરૂરી છે. માટે નાના બાળકો એ પણ નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવી જરૂરી છે. આથી જુના જમા થયેલ રોગો તો મૂળ માંથી જશે અને જીવનભર નવા રોગો નહીં થાય. અનેક નાના બાળકો પર આવા પ્રયોગો થઈ ચૂક્યા છે / ચાલુ પણ છે. આવા બાળકો ને કોઈ રોગ થયા નથી પરિણામે દશ દશ વર્ષ ની ઉંમર થઈ હોવા છતાં ક્યારેય દવાની જરૂર પડી નથી.

શંકા: ૨૧

હું આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઝંખુ છું જે માટે બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવાની જેટલી વધુ કોશિષ કરું છું તેટલી કામોત્તેજના વધુ પ્રબળ બને છે. આમ કેમ ? ઉપાય શું ?

સમાધાન :-

કુદરતી આવેગો જેવા કે ભૂખ, તરસ, સંડાસ, પેશાબ, બગાસું, ઊંઘ, ગુસ્સો, હાસ્ય વગેરેની જેમ જ કામ ઉત્તેજના પણ કુદરતી આવેગને રોકાય નહીં. રોકવાથી નુકશાન થાય. આ રીતે બ્રહ્મચર્ય એ કામોત્તેજનાને રોકવાનો પ્રયાસ છે જે કુદરતી આવેગને રોકવાનું કામ છે, જેથી નુકશાન થાય. થોડા ભૌતિક દાખલાઓથી સમજવાની કોશિષ કરીએ.

મને છેલ્લા આઠ વર્ષથી કમરનો દુઃખાવો, પગની એડીનો દુઃખાવો, ચાલવામાં શ્વાસ ચડી જતો વગેરે મુશ્કેલી હતી. આ માટે મેં ઘણી દવા કરેલ. યોગાસન, પ્રાણાયામ, રોજનું પાંચ કિલોમીટર ચાલવું, છતાં કોઈ ફરક પડતો ન હતો.

પરંતુ, આપની આ નવી ભોજનપ્રથાનો પ્રયોગ કર્યા પછી માત્ર બે માસમાં મારી તમામ પ્રકારની મુશ્કેલી જતી રહી છે. આઠ વર્ષથી જે દર્દ મટાડવા પ્રયત્ન કરતી હતી તે માત્ર બે માસમાં મટી ગયેલ છે. સાથે મારૂં વજન ૮૫ કિલો હતું. તે ઘટીને ૬૫ કિલો થઈ ગયેલ છે. જેનાથી હું હળવીકુલ થઈ ગયેલ છું. ખૂબ જ સ્ફુર્તિ અનુભવું છું. વજન ઘટાડવા માટે તો નવી ભોજનપ્રથાનું પરિણામ ચમત્કારી છે. હાલ અમે ઘરના બધાજ સભ્યોએ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવેલ છે. બધાને ખૂબ જ ફાયદા થયા છે. મારા પતિને કમરની ગાદીનું ઓપરેશન આવે તેમ હતું તેમાં તેને ચમત્કારીક પરિણામ મળ્યું છે. ઓપરેશનમાંથી બચી ગયા છે. તકલીફ મટી ગઈ છે. આપની પ્રેરણાથી અમારા પરિવારને નવી દિશા મળેલ છે. આપના અમો ઋણી છીએ. આપના આ ઋણ ચૂકવવાનો સદાય પ્રયત્ન કરતા રહીશું. જેના ભાગ રૂપે હું રોજ એક વ્યક્તિને મારો અનુભવ કહી નવી ભોજન પ્રથા અપનાવવા માટે સમજાવીશ. આપે ઉપાડેલા આ લોકસેવાના કાર્યમાં ભગવાન આપને વધુ કાર્ય કરવાની શક્તિ આપો તેવી પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૨૭ :

ભાનુબેન વાદી

‘ અભિષેક ’

ગીતાનગર-૨, શેરી નં. ૧૦

વેરાવળ, જી. જુનાગઢ

મો. ૯૮૭૯૮૭૬૬૪૪

આદરણીય શ્રી ચૌહાણ સાહેબ, તથા સરોજબેન

વેરાવળથી ભાનુબેન તથા હિરપરા સાહેબના સાદર નમસ્કાર.

તા. ૧૬-૭-૨૦૦૭ ના રોજ રાજકોટ મારા સંબંધીના ઘરે તમારી બુક

‘ શંકા અને સમાધાન ’ વાંચી અને તે જ દિવસથી નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી. મન ખૂબ જ મક્કમ રાખી દઢ નિશ્ચય કરીને સવારનો નાસ્તો તથા બપોરનું જમવાનું સાવ બંધ કર્યું. સવારના નાસ્તાની આદત તો પહેલેથી નહોતી. ક્યારેક મગ કે જયુસ લેતી. પાણી હુંફાળું રોજ પીતી એ પણ ૬ કલાક બંધ કર્યું. શરૂઆત

કર્ચું પણ મારૂ વજન ઉતરતું હતું નહિ અને મને મસાની તકલીફ હતી અને ખરજવું—ઘણા સમયની ખરજવાની બીમારી હતી. આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી પછી મારૂ વજન આરામથી ૨૮ કિલો અઢી મહિનામાં ઉતરી ગયું અને ૧૫ દિવસમાં મસાની તકલીફ મટી ગઈ. તેમજ ખરજવામાં ૬૦% જેટલી રાહત છે. પહેલાં કરતા કામ કરવાની મજા આવે છે. શરીર અને મન પ્રકૃતિલત રહે છે. બધાને નમ્ર વિનંતી કે આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવો અને રોગ ભગાડો.

અનુભવ — ૨૫ :

રસીલાબેન લાલજીભાઈ પ્રજાપતિ

સમ્રાટનગર, ઈસનપુર, મણીનગર,

અમદાવાદ

મો. ૯૩૭૭૪ ૬૭૧૪૫

રસીલાબેન મારા સાળાના વાઈફ છે. તેને આખા શરીરે સોજા ચડી જતા હતા અને હૃદયમાં સ્ટેન્ડ (સ્પ્રીંગ) મૂકાવવાનું ડૉક્ટરે કહ્યું હતું. તેને સ્ટેન્ડ બેસાડવા માટે પૈસાની સગવડ કરીને જવાના જ હતા પણ મેં તેમને આવી નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરાવી. તેને માત્ર બે જ મહિનામાં બધી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ અને હવે તેને કંઈ જ વાંધો નથી.

અનુભવ — ૨૬ :

દક્ષાબેન ડાયાભાઈ સોલંકી

ગીતાનગર-૨, શેરી નં. ૧૦,

પંચવટી સોસાયટી પાસે,

વેરાવળ, જી. જુનાગઢ.

મો. ૯૮૨૪૮૪૮૮૮૬

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ, કુશળ હશે.

વેરાવળથી દક્ષાબેન ડાયાભાઈ સોલંકીના સાદર પ્રણામ. ‘ કાચું એ જ સાચું ’ ‘ કાચું ખાઓ અને નિરોગી રહો ’ એ સુત્રએ મારા જીવનની દિશા બદલી નાખી છે.

આપશ્રી તા. ૧-૨-૨૦૦૯ ના રોજ વેરાવળ ખાતે યોજાયેલ એક દિવસ ની શિબિરમાં આપશ્રીના સાનિઘ્યમાં નવી ભોજનપ્રથા વિશેની જાણકારી મેળવી અને તે જ દિવસથી આ નવી ભોજનપ્રથાના પ્રયોગની શરૂઆત કરેલ છે. જેનાથી મને ન ધારેલું એવું ચમત્કારીક પરિણામ મળ્યું છે.

કોઈ એક વાસણમાં પાણી ભરીને ગરમ કરવાથી વરાળ થાય જે કુદરતી છે. વરાળ નીકળી જાય તે કુદરતી છે. પરંતુ વરાળને રોકવાનો પ્રયાસ કરવા માટે વાસણને બંધ કરી દેવામાં આવે (જેમ કે પ્રેશર કુકર કે જેમાં વરાળ નીકળવાની જગ્યા પણ સીલ કરી દેવામાં આવે), તો વાસણમાં વરાળનું પ્રમાણ વધતા દબાણ વધશે અને વાસણની દિવાલ જ્યાં જ્યાં નબળી હશે, ત્યાંથી તોડી નાખશે અને ઘડાકાભેર ફાટશે.

પાણીની પાઈપલાઈન જ્યાંથી પાણી નીકળી રહ્યું છે, ત્યાં દાટો લગાવી બંધ કરી દેવામાં આવે, તો પાઈપલાઈન જ્યાં જ્યાં નબળી હશે, ત્યાંથી ફાટશે અને પાણીના જોરદાર કૂવારાઓ ઉડશે. નહીં તો પંપ કે મોટરને નુકશાન કરશે.

પંખાને, મીકસર કે જ્યુસર મશીનને ફરતું રોકવામાં આવે, તો તેની બ્લેડો (પાંખીયા) તોડી નાખશે અથવા મોટર બાળી નાખશે.

આવા અસંખ્ય દાખલાઓ જોઈ શકાય.

અહીં વરાળનું નીકળવું, પાણીનું નીકળવું, પંખાનું ફરવું તે સૌ કોઈની સહજ અવસ્થા છે. તેને તેમ થતું રોકવાથી નુકશાન થાય તે સહેજે સમજી શકાય તેમ છે. બ્રહ્મચર્ય બાબતે પણ આમ જ સમજી શકાય. સાધુ સન્યાસીઓના અનેક કિસ્સાઓ રોજબરોજ છાપા, ટી.વી. વગેરેમાં ચમકતા રહે છે જે આ બાબતને સમર્થન આપે છે. જે કોણ નકારી શકે ? દરેક વસ્તુનું નિર્માણ તેની ઉપયોગિતાના આધારે થયું હોય છે.

પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર પડતાં ગરમ કરાય છે.

પાણીને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જવાની જરૂર પડતાં તેમ કરાય છે.

પંખા વગેરે ઉપકરણોની વિવિધ જરૂરિયાતો હોવાથી ચલાવાય છે.

આમ, કોઈપણ સાધનને જરૂર પડયે, જરૂર પૂરતું ચલાવાય તે યોગ્ય છે. પરંતુ જરૂર વગર જ વપરાયા કરે તો તેની શક્તિ વ્યર્થ વેડફાય છે.

સૃષ્ટિમાં તમામ જીવોને સર્જનહારે જનનેન્દ્રિયો આપેલ છે તેનો યથોચિત ઉપયોગ યોગ્ય છે જેમ અન્ય જીવો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. પરંતુ માનવજાત જનનેન્દ્રિયનો બેફામ ઉપયોગ કરે છે કોઈ જાતનો કાબુ જ નથી. એટલું જ નહીં. પરંતુ ખાવા-પીવાની બાબતમાં મોજશોખની જેમ અતિરેક કરે છે તેવો જ અતિરેક કામક્રિડામાં પણ કરે છે જે યોગ્ય નથી. જેનાથી શક્તિ વેડફાય છે. વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે, રોગિષ્ટ થવાય છે, અશક્ત થવાય છે, આયુષ્ય ટૂંકાય છે.

રામ, કૃષ્ણ વગેરે અવતારી પુરુષોએ પણ પ્રજોતિપત્તિ કરેલી. તેઓએ સન્યાસ લીધો નથી કે સન્યાસી થવાનાં બોધપાઠ આપ્યા નથી.

ગીતાજ્ઞના અધ્યાય ૧૦ ના શ્લોક ૨૮માં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે :-
પ્રજન શ્વાસ્મિ કન્દર્પ :

(શાસ્ત્રોક્ત પ્રકારે) સંતાનની ઉત્પત્તિનો જે હેતુ છે એ કામદેવ હું છું.
સન્યાસીઓ અને જે કોઈ બ્રહ્મચર્યવ્રતના નામે કામ આવેગને બળપૂર્વક રોકે છે
તે ભગવાનનો અનાદર કરે છે.

“ બહુ રોગ વિયોગન્હી લોગ હએ ભવદંઘિ નિરાદર કે ફલ એ ”

રોગ, અશક્તિ, તણાવ, અજ્ઞાનતા, વિયોગ વગેરે દુઃખો એ ભગવાન ના
નિરાદરનું ફળ છે.

બ્રહ્મચર્યવ્રત દ્વારા બળજબરીથી પોતાના પર ઠોકી બેસાડવામાં આવતા
કામ આવેગોનું શમન કરવાના પ્રયાસોથી ઉપરોક્ત દુઃખોની પ્રાપ્તિ એ બ્રહ્મચર્યનું
ફળ છે. જે કોઈ આવા પ્રયાસ કરી રહ્યું છે તેમણે ફેર વિચારણા કરી પૃથક્કરણ
કરવું જોઈએ. ખૂબ મનનાં પ્રયાસોથી તે જોઈ શકશે કે આવા અકૃદરતી
પ્રયાસોથી પોતાને શારીરિક, માનસિક, ઐદ્રિક, બૌદ્ધિક તેમજ ચૈતિક તમામ
સ્તરે નુકસાન જ થયું છે.

આવા પ્રયાસો કરવાવાળા મહાભયંકર શારીરિક રોગોથી પીડાતા જોઈ
શકાશે. જેમ પાણીના વાસણ, પાઈપ કે વીજ ઉપકરણોના દાખલામાં જોયું તેમ
સહજ ક્રિયાને રોકવા જતા પૂરેપૂરા વાસણ, પાઈપ કે ઉપકરણ પર તેનું દબાણ
આવે છે અને મોટું નુકસાન કરે છે. અહીં પણ તેવું જ બને છે.

આ રીતે જોતાં તથા કથિત બ્રહ્મચર્યવ્રત યોગ્ય નથી. એટલું જ નહીં, બેફામ
કામક્રિડા પણ તેટલી જ બલ્કે વધુ પડતી નુકસાનકારી છે.

ANYTHING IN EXCESS IS POISON

વધારે પડતું બધું જ નુકસાનકારી છે.

ગીતાજ્ઞના અધ્યાય — ૬ના શ્લોક ૧૬માં પણ અર્જુનને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ
કહે છે કે : ખૂબ ખાવાથી કે બિલકુલ ન ખાવાથી તેમજ ખૂબ ઊંઘનારનો કે હંમેશા
જાગનારનો યોગ સિદ્ધ થતો નથી. વિવેકબુદ્ધિપૂર્વકનો યથોચિત ઉપયોગ જ
યોગ્ય છે, જે બ્રહ્મચર્ય બાબતમાં પણ લાગુ પડે જ ને !

આગળના પાણી, પંખા વગેરે કિસ્સામાં જોયું તેમ તે તમામનો યથોચિત
ઉપયોગ યોગ્ય છે. સાથોસાથ બીનજરૂરી વપરાશ અયોગ્ય છે. આથી હવે,

વરાળનો વપરાશ નથી તો તે વાસણને ઢાંકી ન દેતાં વરાળ માટે
જવાબદાર આગને ઠારી નાખવી જોઈએ.

પાણીનો વપરાશ નથી તો પાઈપને દાટો ન મારતા તે માટે જવાબદાર
મોટર બંધ કરવી જોઈએ.

અનુભવ — ૨૩ :

રતિલાલ વી. ભડાણીયા

૧૨-બી, શિવાંશુ બંગ્લોઝ,

વાસણા રોડ, વડોદરા

મો. ૯૪૨૭૬ ૧૧૫૧૭

માનનીય શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ,

મને કેશોદવાળા મારા સાદુભાઈશ્રી પોપટભાઈ દ્વારા નવી ભોજનપ્રથા
વિશે માહિતી મળી અને મને નવી ભોજનપ્રથાની બધી બુક મારા સાદુભાઈએ
મોકલી આપી. પછી મેં જરૂર લાગી તે બુક વ્યવસ્થિત વાંચી પછી મેં વિચાર કરેલ
પણ મને એક વિચાર મનમાં ને મનમાં સતાવતો હતો કે ડાયાબીટીસના દર્દીને
ભૂખ્યા રહેવાય જ નહિ પણ પછી મેં મારૂ મન મક્કમ કરી મેં નવી ભોજનપ્રથા
તા. ૧૭/૦૩/૦૯ થી શરૂ કરેલ. આમ તો મારૂ ડાયાબીટીસ ૧૮૦ જેટલું રહેતું
હતું પણ સાથે મને બી.પી., આર્થરાઈટીસ પણ હતું. તો ડાયાબીટીસમાં નવી
ભોજનપ્રથા શરૂ કરેલ. પહેલાં સવાર, બપોરે, સાંજ એમ ત્રણેય ટાઈમ જુદી જુદી
દવાની ગોળીઓ ખાતો હતો. ત્યારે આ બધું કંટ્રોલ થતું હતું પણ નવી
ભોજનપ્રથા ચાલુ કરેલ પછી ૧૦ દિવસમાં એક દવાની ગોળી ડાયાબીટીસની
ચાલુ હતી. તો પણ મારૂ ડાયાબીટીસ કંટ્રોલ થવા લાગ્યું. આર્થરાઈટીસમાં તા.
૧૭/૮/૦૯ થી મને ઘણો ફાયદો થવા લાગ્યો. પછીના ૨૫ થી ૩૦ દિવસોમાં
આર્થરાઈટીસની બધી દવાની ગોળીઓ લેતો નથી. અત્યારે મારે અર્ધી ટેબલેટ
ડાયાબીટીસની અને એક ટેબલેટ બી. પી. ની ચાલુ છે. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ
કરેલ. પહેલાં હું દરરોજની ૧૨ થી ૧૫ દવાની ગોળીઓ ખાતો હતો. મારૂ વજન
ટોટલ અગિયાર કિલો ઓછું થયું છે. જે લોકોને આની તકલીફ હોય તો આ નવી
ભોજનપ્રથા અપનાવીને દર્દમાંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે. સાથે સાથે જે આડ
અસરવાળી દવાથી પણ મુક્તિ મેળવી શકે છે. હવે મને એવું લાગે છે કે,
જિંદગીભર નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ રાખીશ કારણ કે દવાની ગોળીઓ ખાવા
કરતાં નવી ભોજનપ્રથા સારી છે.

અનુભવ — ૨૪ :

પ્રજાપતિ અનિલ જેરામભાઈ

ગોપીપુરા, સ્માર્ટ ફળીયું,

૧૦/૩૫૮, સુરત.

મો. ૯૮૭૯૩ ૪૪૮૭૧

મારૂ વજન ૧૦૦ કિલો હતું. મેંઘણી બધી કસરતો, યોગાસનો, વોકીંગ

મારી પત્ની પાયલ કમ્પેશભાઈ લક્કડે પણ આ ભોજનપ્રથા અપનાવી છે. તેને ૬૫ કિલો વજન હતું અત્યારે ત્રણ મહિનામાં પર કિલો વજન થઈ ગયું છે અને તેને શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ રહે છે.

અત્યારે અમારે એક બેબી પાંચ વર્ષની છે. **બીજા સંતાન પ્રાપ્તિ માટે અમે બન્ને જણાએ ૧ મહિનો રસાહાર કર્યો છે અને આ નવી ભોજનપ્રથા પ્રમાણે જ બાળક ઈચ્છીએ છીએ અને તે પ્રમાણે જ ઉછેર કરવા ઈચ્છીએ છીએ.**

અનુભવ — ૨૨ :

પરબતભાઈ મોહનભાઈ પલસાણા

ગામ : જામ બરવાળા (હાલ સુરત)

મો. નં. ૯૯૨૫૭ ૨૭૦૨૯

મારી ઉંમર ૬૦ વર્ષ છે. મને આજથી પંદર વર્ષ પહેલાં હાર્ટ એટેક આવી ગયેલો. ત્યાર બાદ પાંચ વર્ષ પછી બીજો અને પછી ત્રીજો એટેક આવી ગયો. ત્રણ નળીઓ બ્લોક થઈ ગઈ. ડૉક્ટરે **બાયપાસ** કરાવવાનું કહેલું પણ કંઈ સારવાર કરાવી નહિ. આયુર્વેદિક અને એલોપેથીક દવાથી કામ ચલાવતો હતો. ત્રણ મહિના પહેલાં મારા દિકરાએ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી. તો તેને માત્ર ૩૦ દિવસમાં જ **કોલેસ્ટરોલ** નોર્મલ થઈ ગયું. ત્યારબાદ મેં નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી તો મને દોઢ મહિના કાચુ ખાધા પછી હૃદયમાં ઝટકા આવવા લાગ્યા. એટલે પછી મેં રસાહાર ચાલુ કર્યો. તો છઠ્ઠા દિવસે પેટમાં અસહ્ય વેદના ઉપડી અને એવું લાગતું કે અંદર કોઈક કટર ચલાવે છે અને હૃદયમાં પણ વેદના થતી હતી. તેના જેવો જ અનુભવ થયો. આખો દિવસ ગુસ્સામાં કે આવી ભોજનપ્રથા ક્યાંથી લઈ આવ્યા. બીજા દિવસે ચારેક વાગ્યે ઝાડા થઈ ગયા અને કાળો કદડો નીકળ્યો. ગરમ પાણી પીયને ઉલ્ટી કરીને સૂઈ ગયો. સવારે ઉઠીને જોયું તો એકદમ ફેશ થઈ ગયો. પેટનો દુઃખાવો ગાયબ, હૃદયનો દુઃખાવો ગાયબ. હું ખુશ થઈ ગયો અને મેં લઈને પાંચમાં માળે ચઢી જાઉં એટલી તાકાત આવી ગઈ છે. હવે ખૂબ મજા આવે છે. કોઈ જાતના દુઃખાવો નથી. ખૂબ જ આનંદમાં છું. હજુ દિવાળી સુધી રસ ઉપર જ રહેવાનો છું. આ નવી ભોજનપ્રથા બધાં અપનાવે તેવી મારી બધાંને સલાહ છે. ચૌહાણ સાહેબ અને સરોજબેનને મારા પ્રણામ અને ખૂબ ખૂબ આભાર.

ઉપકરણોનો વપરાશ નથી તો તેને ફરતું રોકવાના બદલે તેને ચલાવવા માટે જવાબદાર વીજળી (લાઈટ) બંધ કરી દેવી જોઈએ.

આવું જ બ્રહ્મચર્ય બાબતમાં પણ ન વિચારી શકાય ?

કામોત્તેજનાને બળપૂર્વક રોકવાના બદલે તેના માટે જવાબદાર ખોરાકમાં પરિવર્તન કરવું જોઈએ. જેને આપણે આજ સુધી શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજન માનતા આવ્યા, તેવું ભોજન કરવાથી જ તો કામોત્તેજના ભડકે બળતી રહી. સામે પક્ષે પશુ— પક્ષીઓની બાબતમાં તેવું નથી. તેઓ કુદરતી ભોજન કુદરતી સ્વરૂપે જ રાંધ્યા વગર કે મરી—મસાલા વગર જ ખાય છે. વળી પોતાના માટે સર્જનહારે જે નિર્માણ કર્યું તે જ ખાય છે. જ્યારે માનવી રાંધીને ખાય છે તેમજ માંસાહાર (દૂધ સહિત) કરે છે જે કામોત્તેજનાને પ્રદિપ્ત કરે છે. આથી માનવ માટે પણ જરૂરી છે કે તે રાંધ્યા વગરનું શાકાહારી ભોજન જ ખાય.

બાકી હાલનું રાંધેલ ભોજન, દૂધ, માંસાહાર ખાતા રહીને બ્રહ્મચર્ય ના પ્રયાસો કરવા એ આગ પાસેથી શિતળતાની અપેક્ષા રાખવા જેવું થશે.

યોગ્ય ભોજનથી હવે કામ આવેગ આપોઆપ વિના પ્રયાસ જ શાંત થઈ જશે. હવે તે કુદરતી / સહજ સ્વરૂપે રહેશે. અન્ય જીવોની જેમ પ્રજોત્પત્તિ પૂરતો મર્યાદિત રહેશે. જેની શારીરિક, ઐદ્રિક, માનસિક, બૌદ્ધિક કે ચૈતિક કોઈપણ સ્તરે આડઅસર નહીં હોય.

બ્રહ્મચર્યનો સાચો અર્થ છે :

‘ બ્રહ્મ ચરિત ઈતિ બ્રહ્મચારી ’

બ્રહ્મચર્યની વ્યાખ્યા આપણે કંઈક જુદી કરી નાખી છે અને આડા રસ્તે ફંટાઈ જઈને જીવનનો અમૂલ્ય સમય ખોટા રસ્તે વેડફી નાખીએ છીએ.

ગીતાજીના અધ્યાય ૮ના શ્લોક ૧૨ અને ૧૩માં ભગવાન જણાવે છે કે — બધી ઈન્દ્રિયોના દ્વારોને રોકીને તથા મનને હૃદયપ્રદેશમાં સ્થિર કરી ને પછી એ જિતાયેલ મન વડે પ્રાણને મસ્તકમાં સ્થાપીને પરમાત્મસંબંધી યોગધારણામાં સ્થિત થઈને જે માણસ ‘ ઐ ’ એ એક—અક્ષર સ્વરૂપ બ્રહ્મને ઉચ્ચારતો અને એના અર્થ સ્વરૂપ મુજ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ચિંતન કરતો શરીરને છોડી ને જાય છે, એ માણસ પરમ ગતિને પામે છે.

બ્રહ્મચર્ય એટલે શું તે અહીં સ્પષ્ટ થાય છે. જ્યારે આપણે બ્રહ્મચર્યની કેવી કઢંગી વ્યાખ્યાઓ કરી કરીને કેટકેટલા જીવન બરબાદ કર્યા અને હજુ પણ કરી રહ્યા છીએ તે વિચારણીય બાબત છે.

આથી હવે જાગ્યા ત્યારથી સવાર સમજીને પરિવર્તન કરી ભગવાને આપણા માટે આપેલ ‘ શાકહાર ’ તેના તે જ સ્વરૂપે લેવાનું શરૂ કરી દેવું તે

સિવાયનું કોઈપણ ભોજન (દૂધ, માંસાહાર કે અન્ય) લેવું નહીં. જેનાથી તન અને મન બન્ને શુદ્ધ થશે. વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં બદલાવ આવશે. પારદર્શકતા તેમજ સત્યજ્ઞાનનો ઉદય થશે ત્યારે ‘ બ્રહ્મ ’ નો અર્થ સમજાશે ત્યારે સાચા બ્રહ્મચારી બનાશે.

શંકા: ૨૨

ધાર્મિક રીતે મારાથી કંદમૂળ ન ખવાય. મારે સૂર્યસ્તિ પહેલાં જમી લેવું પડે છે. તો મારે નવી ભોજનપ્રથા શી રીતે અપનાવવી ?

સમાધાન :-

આપનાં ધાર્મિક ખ્યાલોને વાંધો ન આવે તે રીતે રસ્તો શોધી લેવો. એટલે કે કંદમૂળ ખાવા જ, એવું ફરજિયાત નથી. સિદ્ધાંત સમજવો જરૂરી છે. રાંધેલ ભોજન તથા જે આપણો આહાર જ નથી તેવા પ્રાણી જ પદાર્થો જેવા કે માંસ, માછલી, ઈંડા, દૂધ, દહીં, ઘાશ, માખણ, ઘી તેમજ દૂધની અન્ય બનાવટો ખાવાથી શરીર રોગિષ્ટ થાય છે તેથી તે છોડીને જેનાથી શરીર નિરોગી રહે છે તેવું મનુષ્ય માટેનું ભોજન જેણે મનુષ્યના દેહનું નિર્માણ કરેલ છે તેણે જ તે દેહ માટે નિર્માણ કરેલ ખોરાક ખાવો. જેને આપણે ‘ શાકાહાર ’ થી ઓળખીએ છીએ. શાકાહાર એટલે વનસ્પતિજન્ય આહાર. આવો આહાર વિવિધતાઓથી ભરપુર છે. તેમાંથી કંદમૂળની બાદબાકી કરી નાખી શેષ બચે તે બધું જ ખાઈ શકાય.

ખરેખર સૂતા પહેલાં જમવું જરૂરી છે. આમ છતાં ધાર્મિક માન્યતાઓને માન આપવું વધુ જરૂરી જણાતું હોય તો પછી સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું. જે આપણે લીધેલ છુટછાટ છે જેનાથી જે સારા કે માઠા ફળ મળે તે ભોગવવાની તૈયારી રાખવી.

ઘણાં ધર્મના અનુયાયીઓને માંસ, મચ્છી, ઈંડા, ઈત્યાદી ખાવામાં વાંધો નથી, તો ઘણા ધર્મના અનુયાયીઓને કંદમૂળ, આદી ખાવામાં વાંધો નથી. તટસ્થ રીતે વિચારીએ તો કોઈપણ ધર્મનો અનુયાયી ‘ મનુષ્ય ’ છે. અને મનુષ્યના — દેહની રચના કરનાર સર્જનહાર જ છે. અન્ય યોનિઓનું સર્જન કરનાર પણ તે જ છે. અન્ય યોનિઓની સરખામણી ન કરીએ, તો પણ મનુષ્ય સાથે મનુષ્યની સરખામણી કરીએ તો તમામનાં દેહની રચના એક સરખી છે. આથી એકથી ખવાય તે બીજાથી ન ખવાય તે માણસે પોતે ઉભા કરેલ ખોટા ખ્યાલો છે જેમાં ફસાવું કે નહીં તે સૌ કોઈએ પોતપોતાની રીતે પોતાની વિવેક બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

ઘરના બધા જ સભ્યોનો સ્વાનુભવ ટુકાણમાં નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી શરીરમાં ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ રહે છે. ક્યારેય થાક લાગતો નથી. શરીર માં માનસીક ફેરફાર થયા છે તેથી મન શાંત રહે છે તથા મન આધ્યાત્મિક તરફ વળાંક લે છે.

નવી ભોજનપ્રથા જીવનને શારીરિક તેમ જ માનસિક રૂપે સાચી દિશા આપનારો માર્ગ છે તથા આટલા સમયના સ્વાનુભવ પરથી કહી શકું છું કે જે ઘરમાં નવી ભોજનપ્રથાનો અમલ થશે તે ઘરથી બીમારી ઘણા માઈલો દૂર રહેશે.

મારા ઘરના સભ્યો ઈ રને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે પૂ. શ્રી ચૌહાણ સાહેબે ચાલુ કરેલ નવી ભોજનપ્રથાનું અભિયાન ઘર-ઘર સુધી પહોંચે અને સમગ્ર વિ એક તંદુરસ્ત ઘર બની રહે. પૂ. શ્રી ચૌહાણ સાહેબ તથા એમના આ અભિયાનને સાકાર કરવાના સહભાગી થનાર બધા જ લોકોને અમારા ઘરના સભ્યો તરફ થી સાદર પ્રણામ.

અનુભવ — ૨૧ :

લક્કડ કમલેશ રણછોડભાઈ

એ, ૪૦૧, ૪૦૩, કેલાસ એપાર્ટમેન્ટ,
ચામુંડાનગર, એલ. એચ. રોડ,
સુરત. મો. ૯૯૨૫૪ ૨૩૨૪૭

હું ઓટો ગેરેજનો વ્યવસાય કરું છું. મને ચામડી ઉપર ખંજવાળ આખા શરીરે આવતી, અનિદ્રા અને પેટમાં દુઃખતું હતું. પાંચ-છ વર્ષથી દવા ચાલુ હતી પણ કંઈ ધાર્મિક પરિણામ આવતું નહોતું. ખૂબ જ કંટાળી ગયો હતો. પછી આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી. તેમાં પણ સીધો જ બે મહિના રસાહાર કર્યો. માત્ર પંદર જ દિવસમાં બધાં જ રોગોમાં ૭૦% પરિણામા આવી ગયું અને આજે ત્રણ મહિના થયા કોઈ જ પ્રોબ્લેમ નથી. આ ખોરાક બદલવાથી મન પણ ખૂબ જ શાંત થઈ ગયું છે અને ગુસ્સો પણ આવતો નથી.

આ સમય દરમિયાન મારી માતાને અમદાવાદ દવા લેવા માટે લઈ ગયો હતો. ત્યાંથી સુરત આવ્યા પછી તેને પણ સાથે રસાહાર કરાવ્યો. તેને કમરનો દુઃખાવો અને પગનો દુઃખાવો ખૂબ જ રહેતો હતો. અત્યારે ૫૦% જેટલી રાહત છે . પહેલાં ચાલી શકતા ન હતા અને હવે ચાલવા લાગ્યાં છે. વજન ૮૦ કિલો હતું અત્યારે ૭૦ કિલો થઈ ગયું છે. આ ભોજનપ્રથા બધાં અપનાવો અને રોગ ભગાડો. મને પહેલાં સવારે ઉઠતો ત્યારે મોઢામાંથી ખૂબ જ લોહી નીકળતું. જે હવે બિલકુલ બંધ થઈ ગયું છે.

મહિનામાં બન્ને પુત્રોના ચહેરા પરના ખીલ એકદમ નીકળી ગયા અને ચામડી પણ નોર્મલ થઈ ગઈ અને ચહેરાની સુંદરતા વધી ગઈ.

મારા પત્ની રંજનને વર્ષોથી ચહેરા પર ડાઘ હતા. ઘણાં જ ઈલાજ કર્યા પણ કોઈ ફરક નહોતો. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યાને બે મહિનામાં જ ચહેરાના ડાઘ એકદમ ઝાંખા થઈ ગયા. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પહેલા મેં તથા મારા પત્નીએ વોકીંગ તથા યોગા કર્યા પણ વજનમાં ક્યારેક ફરક પડ્યો નથી. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પછી યોગા તથા વોકીંગ એકદમ બંધ કર્યું છે છતાં પણ ત્રણ મહિનાની અંદર અમારા બન્નેનું વજન ૧૦ થી ૧૨ કિલો ઘટ્યું છે. તથા મારા મોટા પુત્રનું વજન પણ ૭-૮ કિલો ઘટ્યું છે.

મારા પત્નીને ઘણા સમયથી ગોઠણમાં ખૂબ જ દુઃખાવો રહેતો હતો. શરીરના સાંધામાં દુઃખાવો રહેતો હતો. વારંવાર તાવ આવતો હતો, લોહીમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ ઓછું હતું, આંખ માંથી પાણી નીકળતું હતું. તેના કારણે આંખ સુકાઈ ગઈ હતી. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પછી ગોઠણના દુઃખાવામાં ૫૦% ની રાહત થઈ ગઈ છે. હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ રીપોર્ટ પ્રમાણે એકદમ નોર્મલ થઈ ગયું છે તથા સાંધાનો દુઃખાવો તથા તાવ આવવો આંખમાંથી પાણી નીકળવાનું સદંતર બંધ થઈ ગયું છે.

મને ઘણાં વર્ષોથી બી.પી. તથા કોલેસ્ટરોલ વધારે રહેતું હતું. કોલેસ્ટરોલ રેશિયો ૪.૮૦ હતો અને તેની દવા ચાલુ હતી. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરતાં જ દવા બંધ કરેલ છે અને દવા બંધ કર્યા છતાં પણ બી.પી. નોર્મલ થયેલ છે અને કોલેસ્ટરોલ રેશિયો ૪.૮૦ થી ૩.૪ થયેલ છે.

મને થાઈરોઈડ હતું. જેમાં ટી૩-૨૯૮.૩૫ તથા ટી૪-૧૩.૮૦ તથા ટીએસએચ ૦.૦૧ થી નીચું હતું જે બે મહિનામાં જ એકદમ નોર્મલ એટલે ટી૩ ૧૦૦.૫૦, ટી૪-૬.૬૦ તથા ટીએસએચ ૨.૬૨ થઈ ગયું છે. જેના લેબોરેટરી રીપોર્ટની કોપી આ પત્ર સાથે મોકલું છું.

હું અને મારા પત્ની વચ્ચે વચ્ચે ૧૦ થી ૨૦ દિવસના રસાહાર પણ કરીએ છીએ. તા. ૧૮-૩-૦૮ થી નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યા પછી આજ સુધી ઘરમાંથી કોઈપણ સભ્ય ક્યારેય ડૉક્ટર પાસે ગયેલ નથી. જે પહેલા મહિનામાં બે વાર ડૉક્ટર પાસે જવું પડતું હતું. મારા નાના પુત્ર ચિ. મિલનને તથા મારી પત્નીને એક-એક વાર ૧૦૨ થી ૧૦૪ ડિગ્રી તાવ આવેલ. પણ પૂ. ચૌહાણ સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ દવા લીધા વગર બે દિવસમાં જ તાવ મટી ગયેલ છે અને ખાસ તો એ છે કે તાવ પછી જરાય અશક્તિ લાગેલ નથી.

એક યા બીજા પ્રકારના ખોટા ખ્યાલોથી ભોજનને વિકૃત કરીને માણસે રોગોને જન્મ આપ્યો છે. રોગ થયા બાદ લાચારી અનુભવે છે. પછી તમામ ધર્મમાં રોગીઓને કોઈપણ પ્રકારની દવા તેમજ કોઈપણ પ્રકારનું ભોજન લેવાની છૂટ અપાય છે. આના બદલે પહેલેથી જ કોઈ બંધનોમાં બાંધ્યા ન હોય અને સાચી સમજ આપવામાં આવી હોય, તો ન રોગ થાય કે ન દવા લેવી પડે કે ન ભોજન માટે કોઈ વિશેષ છૂટ અનિચ્છાએ પણ લેવી પડે. સત્ય સમજવાની જરૂર છે. રોગ જન્માવે તેવો ખોરાક તમામ ધર્મના અનુયાયીઓ લઈ રહ્યા છે. રાંધેલ ભોજન તેમજ અખાધ ખોરાક જેવો કે કોઈ માંસ, માછલી, ઈંડા કે પછી દૂધ લઈ લઈને રોગોને જન્માવે છે, પછી લાચારીથી નાછૂટકે કોઈપણ પ્રકારની દવા કે જે જીવજંતુઓમાંથી / પ્રાણીઓના શરીરમાંથી પણ જો બનાવવામાં આવી હોય, તો હવે તેવી દવાઓ પણ લેવામાં વાંધો સમજતા નથી. આ ઉંધો રસ્તો નથી ? શું અહીં ફેરવિચારણાની જરૂર નથી જણાતી ?

પાયનશક્તિને જઠરાગ્નિ કહીને અગ્નિના સ્ત્રોત સૂર્ય સાથે સરખાવીને કે પછી અન્ય એક યા બીજા માન્યતાઓના આધારે ભોજનનો સમય તેમજ ભોજનની ગુણવત્તા (હલકું, મધ્યમ કે ભારે ભોજન) નક્કી કરવામાં આવી. આજ સુધી તેને અનુસર્યા અને પરિણામે સૌ કોઈ રોગિષ્ટ બન્યા. હવે જ્યારે તેનાથી ઉલટો કંઈક બીજો અભિગમ જાણવા મળેલ છે તો તેનો પ્રયોગ કરી જોવામાં શું વાંધો છે ? પરંતુ આપણી જ્ઞાનાંધતા અને ધર્માંધતાએ આપણને સંકુચિત, ભીરૂ, ડરપોક બનાવી દીધા છે કે કંઈપણ નવો પ્રયોગ કરવાની, નવું વિચારવાની, પરિણામે નવું સ્વીકારવાની મનોવૃત્તિ જ મરી પરવારી છે. જૂની માન્યતાઓ - પછી તે સાચી હોય કે ખોટી, ફાયદાકારક હોય કે નુકસાનકારક - છોડવા કે ફેરવિચારણા કરવા પણ તૈયાર નથી તો પછી સત્ય શી રીતે સમજાય ?

હકીકત એ છે કે પાયન પ્રાણ અને અપાનની મદદથી પ્રભુ કરે છે. જેમ લોહીના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા, શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા ચોવિસે કલાક નિરંતર એક સરખી ચાલ્યા કરે છે, તે જ રીતે ભોજનનું પાયન તેમજ નિષ્કાસન તંત્ર પણ પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા કરે છે, તેને સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત સાથે કશી જ લેવાદેવા નથી. અન્ય પ્રાણીઓને કોઈ જ આવા બંધનો નથી. માનવજાતે અજ્ઞાનવશ ખોટા ખ્યાલોના આધારે આ અને બીજા ઘણા આવા ખોટા ખ્યાલો જન્માવ્યા અને તેવા ખ્યાલોની માયાજાળમાં પોતે જ ફસાઈ ગયો, પોતે જ બંધાઈ અને પોતે જ રચેલ આ જાળમાંથી હવે બહાર આવી શકતો નથી. કારણ કે “ પોતે જે કર્યું તે સાચું ” એવી સંકુચિતતા તેનાથી છૂટતી નથી. પરિણામે પોતે જ બાંધેલા બંધનો છૂટતા નથી જેથી હાથે કરીને હેરાન થઈ રહેલ છે.

જેમણે જેમણે પોતાની જાત પર પ્રયોગ કરેલ છે તેમને સત્ય સમજાઈ ગયું છે. ખાઈને સૂઈ જવાથી તમામ શક્તિ પાચન કાર્યમાં લાગી જતી હોવાથી પાચન સારામાં સાડું થાય છે. જેને સમયનો કોઈ બાધ નથી. આથી સૂતા પહેલાં જમવું જોઈએ. જમતાની સાથે જ ઊંઘ આવવા લાગે છે જે કુદરતી પ્રક્રિયા છે. જેથી તે મુજબ વર્તવું જોઈએ. એટલે કે ખાઈને સૂઈ જવું જોઈએ. એક કહેવત છે કે –
“ મારીને ભાગી જવું, ખાઈને સૂઈ જવું. ”

સૂવા માટે ભગવાને રાત્રીનું નિર્માણ કર્યું છે. આમ, રાત્રીનું ભોજન જ યોગ્ય છે. અમારો લાંબા સમયનો અનુભવ પણ એ જ છે અને લાખો લોકોનો પણ આ અનુભવ છે. આથી વાદ-વિવાદમાં ન પડતાં જાત પર પ્રયોગ કરવાથી સત્ય સમજાઈ જશે. અન્યથા ઉકેલ મળવો સંભવિત નથી. આપણે ઊભી કરેલી માન્યતાઓ આપણે જ બદલવી પડશે.

શંકા: ૨૩

નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી વજન ઘટી ગયું. બધા પાછળ પડી ગયા. જેથી મેં ફરી જૂની ભોજનપ્રથા અપનાવી લીધી. ઉકેલ શું? સમાધાન :-

નવી ભોજનપ્રથાથી શરીરમાં સંગ્રહિત થયેલ ક્યરો બહાર નીકળે છે. જેથી વજન ઘટવું સ્વાભાવિક છે અને જરૂરી પણ છે. હાલની ભોજનપ્રથાથી શરીરમાં ક્યરો જ જમા થતો રહે છે. શરીરનું બંધારણ જ મળથી થયેલ ઉકરડા સમાન હોય છે. નવી ભોજનપ્રથાનું પ્રાથમિક કાર્ય જ એ છે કે તમામ મળને બહાર ઘડેલી દે. શરીરને નિયોવી નાખીને જે કંઈ મળ જમા થયેલ હોય તેને પૂરેપૂરો હટાવી દઈ શરીરને નિર્મળ કરી નાખે. આથી સ્વાભાવિક જ છે કે શરીર માત્ર હાડકા અને ચામડીનું બની જાય. હાડકા અને ચામડીમાં રહેલ વિષદ્રવ્યો પણ કાઢી નાખશે. આ પ્રકારનું સફાઈ કાર્ય પૂરેપૂરું થઈ જાય, પછી નવસર્જનનું કાર્ય હાથ ધરશે. આ માટે જેટલો સમય જરૂરી હોય તેટલો આપવો રહ્યો. આવું સફાઈ કાર્ય અથવા તો મરામત ચાલે ત્યાં સુધી જે કંઈ આપદા આવે તે સહન કરવી જ રહી.

જ્યાં ક્યાંય આવા મરામતના કાર્યો ચાલતા હોય છે ત્યાં બોર્ડ લગાવવા માં આવે છે ‘ કામ ચાલુ છે, તસ્દી બદલ ક્ષમા. ’

‘ કામ ચાલુ હૈ, અસુવિધા કે લીએ ખેદ હૈ ।

‘Work in progress, sorry for inconvenience.’

‘ Repairing is on hand , please bare with us. ’

દરેક લોકોએ અપનાવવી જોઈએ. બાળકોને પણ આમાં સામેલ કરી સ્વસ્થ તથા નીતિપૂર્ણ જીવન જીવતાં શીખવવું જોઈએ. આ પ્રથા માત્ર સ્વાસ્થ્ય સાડું રાખવા માટે જ નથી. આ તો જીવન જીવવાની પધ્ધતિ છે. જેમાં ધ્યાન, સેવા, સુમીરન, તપ કરી માણસ ત્રીવિધ તાપમાંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે.

ઈશ્વરે આ પ્રથાને ઉજાગર કરવા માટે ચૌહાણ સાહેબને નિમિત્ત બનાવ્યા છે અને તેમને પોતાના ઉપર પ્રયોગો કરી આ કાર્યને સારી રીતે પાર પાડ્યું છે. ઘણા લોકોએ આનો લાભ લીધો છે અને લઈ રહ્યા છે. નિઃસ્વાર્થ માનવ સેવા બદલ આપનો ખૂબ-ખૂબ આભાર.

મારા ઘરમાં મારા પતિએ તેમજ મારી દિકરીએ પણ આ પ્રથા અપનાવી છે . મારા પતિને બ્લડપ્રેશર, કાયમી શરદી, મસા વગેરે બિમારી હતી. આ બધી જ બિમારીમાંથી છૂટકારો મળી ગયો છે. કોઈ જાતની દવા લેવી પડતી નથી. મારી દિકરીને પણ તમામ સ્તરે ફાયદા છે.

મેને **પેશાબમાં થયેલ ઈન્ફેક્શન** દવાથી સાડું થતું ન હતું જે શ્રી ચૌહાણ સાહેબે જણાવેલ રસાહારથી માત્ર પાંચ જ દિવસમાં સાડું થઈ ગયું.

અનુભવ – ૨૦ :

મનસુખ પી. પટેલ

બી-૮૦૪, રાજા ટાવર, આશાનગર,

પી. કે. કોસ રોડ, સાંઈધામ

સોસાયટીની બાજુમાં , મુલુન્ડ

(પશ્ચિમ), મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૮૦

ફોન : ૦૨૨-૨૫૬૨૦૫૮૫

મો. ૦૮૮૬૭૦૫૨૫૮૨

પૂ. શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા શ્રીમતી સરોજબેન બી. ચૌહાણ. મુલુન્ડથી મનસુખભાઈ તથા ઘરના સભ્યોના સાદર પ્રણામ.

અમારા સ્નેહીશ્રી ગોપાલભાઈ કે. પટેલના આમંત્રણ થકી ૧૭ માર્ચ, ૨૦૦૮ ના અમે ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ અપનાવેલ છે.

મારા બન્ને પુત્રો ચિ. અમિત તથા ચિ. મિલનના ચહેરા ઉપર ખૂબ જ ખીલ હતા તથા તેને કારણે ચહેરાની ચામડી એકદમ જાડી થઈ ગઈ હતી. ચિ. અમીતની ડૉક્ટર પાસે એક વર્ષથી ખીલની દવા ચાલુ હતી. લગભગ રૂ. ૧૦,૦૦૦નો ખર્ચ કરેલ. પણ ખાસ ફરક નહોતો જણાતો. નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કર્યાના એક જ

કશો જ ફેર પડતો ન હતો. દવાની અસર હોય ત્યાં સુધી જ સારું રહેતું હતું. આ ભોજન પ્રથા અપનાવ્યા પછી બે-ત્રણ મહિનામાં સારું થઈ ગયું છે.

બીજું **પગનો દુઃખાવો** જે લગભગ પાંચ-છ વર્ષથી હતો. શરૂઆતમાં ઓછો હતો પણ ધીરે-ધીરે તેની તીવ્રતા વધતી ગઈ અને આખો દિવસ દુઃખાવો રહેવા લાગ્યો. વધારે વખત ઊભા રહેતા અને વધારે ચાલતા તે દુઃખાવો અસહ્ય થઈ જતો હતો. એમાં પણ મેં આયુર્વેદ અને હોમીયોપેથીની ઘણી દવા કરી અનેક જાતની કસરતો અને તેલ માલીશ કર્યા. એક્સ-રે પણ પડાવ્યા છતાં કોઈ જાતનો ફેર પડતો ન હતો. આ ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી ઘણી જ રાહત થઈ ગઈ છે.

ત્રીજું મને લગભગ દોઢ વર્ષથી જમણા **હાથનો દુઃખાવો** શરૂ થયો હતો. હાથ ઉપર નીચે થઈ શકતો ન હતો અને ખભામાં ખૂબ જ દુઃખાવો થતો હતો. હું જમણી બાજુ સૂઈ પણ શકતી ન હતી. આના માટે મેં બે ડૉક્ટર આગળ -ફીજીયોથેરાપીની સારવાર લીધી. બે વખત એક્સ-રે કરાવ્યા, અનેક જાતના શેક અને અનેક જાતના તેલનું માલીશ અને કસરતો કરી છેવટે એલોપેથીની દવા પણ લીધી. પણ દુઃખાવો ઓછો થવાને બદલે વધતો જતો હતો. આખરે થાકીને મેં આ દુઃખાવાને મારું નસીબ અને ઈશ્વરની પ્રસાદ માની સ્વીકારી લીધું હતું. આ પ્રથા અપનાવ્યા પછી પણ કાંઈ ફેર ન પડતાં મેં ચૌહાણ સાહેબની સલાહ લઈ ૪૦ દિવસ સુધી ફક્ત કાચું ભોજન જ ખાધું. તેમ છતાં બહુ ફેર ન પડતો. ત્યારપછી ગયા વર્ષમાં જુનાગઢમાં ભાઈશ્રીએ ચૈત્ર મહિનાની નવરાત્રીની શિબીર યોજી હતી. તેમાં મેં ભાગ લીધો અને પાંચ દિવસ રસાહાર પર રહી. ત્યાં બધાના અનુભવો જાણ્યા. ત્યાં એક બહેને મને એનીમા લેવાનું કહ્યું અને મેં ત્યારથી એનીમા લેવાનું શરૂ કર્યું અને એક-બે મહિના પછી મને હાથમાં પણ રાહત થઈ ગઈ.

ચૌહાણ સાહેબ આ પ્રથા વિષે લખેલ પુસ્તકો વાંચી બરાબર સમજીને જો તેનું પાલન કરવામાં આવે તો સો ટકા શારીરિક તંદુરસ્તીમાં લાભ થાય છે. બધા જ રોગ જતા રહે છે. દવા લેવી પડતી નથી. તેથી દવાના પૈસા બચે છે. બીજું આમાં સવારનો છ કલાકનો ઉપવાસ કરવાથી અને બપોરે કાચું ખાવાથી અનાજ , તેલ, ઘી અને બળતણની સારી એવી બચત થાય છે. આ રીતે આર્થિક લાભ તો થાય જ છે. સાથે સમય પણ બચે છે. આ સમયનો ઉપયોગ આપણે માનવ સેવા અને આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે કરી શકીએ છીએ. આ ઘોર કળીયુગના સમયમાં આજે જ્યારે બધે આતંક, બેકારી, મોઘવારીનો ભાર લોકો ઉપર વધી રહ્યો છે ત્યારે આ પ્રથા ઈશ્વરના અપાર આશીર્વાદ સમાન છે. જે

જ્યાં સુધી મરામત કાર્ય ચાલે, ત્યાં સુધી જે કંઈ અગવડ - તકલીફ પડે તે ભોગવ્યે જ છૂટકો તેના ઈલાજ ન હોય. બાળક જોઈએ છે, તો પ્રસુતિની પીડા સહન કર્યે જ છૂટકો તે હસતા-હસતા સહન કરો કે રડતા-રડતા.

મરામત કાર્યમાં જેટલા સમયની જરૂરત પડે, તેટલો સમય આપવો જ રહ્યો . ત્યાં ઉતાવળ ન ચાલે, ત્યાં આપણી મનમાની ન ચાલે. ત્યાં આપણી અનુકૂળતા - પ્રતિકૂળતા જોવાતી નથી. તેને તેનું કામ કરવા દેવું પડે. તેમાં દખલ ન થાય. તેના કામમાં માથું ન મરાય પણ સહયોગ કરવાથી ઝડપ આવી શકે ખરી. આથી ધીરજ ધરી જે થાય તે થવા દેવું અને તે આપણા સારા માટે જ છે તેમ માનીને મોજમાં રહેવું તે જ ડહાપણ છે. રોદણા રોવા કે ડરી જવું તે પોતાના પગ પર કુહાડા મારવાનું કામ છે.

નવી ભોજનપ્રથા અપનાવવાથી ફાયદો થયો કે નુકશાન તે આપણે ખુદ જાણીએ છીએ. આમ છતાં જે નથી જાણતા તેવાની વાતોમાં આવી જઈને પીછેહઠ કરવી તે આપણી જ નબળાઈ નહીં તો બીજું શું છે ?

મારું વજન ૬૭થી ૪૭ કિલો થઈ ગયેલ. જ્યાં જઈએ ત્યાં બધા જ પાછળ પડી જતા. પરંતુ અંદરની સ્થિતિ આપણે જાણીએ છીએ. બધા તો બહારનો દેખાવ જ જુએ છે. તેમને લાગણી, ભાવ, પ્રેમ છે અને સાચી વાતની જાણકારી નથી, જેથી તેઓ ભયભીત છે અને આપણને સલાહ આપે છે. પરંતુ આપણે તો સત્ય સમજીએ છીએ ને ? તેમની વાતોમાં આપણે ન આવવું જોઈએ. બહુ બહુ તો તેમને સમજાવવાની કોશિષ કરી શકાય. પરંતુ તેઓ નહીં જ સમજે તો પછી સરળ રસ્તો એ છે કે ભગવાને બે કાન આપ્યા છે. એકથી સાંભળી બીજા થી કાઢી નાખો. પણ ખ્યાલ રહે કે તમામ વાતોને આ નિયમ લાગુ ન પડે. જ્યાં જરૂરી છે જે ઉપયોગી છે તેવી બાબતોને સંગ્રહી લેવા માટે તો ભગવાને બે કાનની વચ્ચે મગજ આપ્યું છે. જેથી વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને તેવી વાતોને મગજમાં સંઘરી લો. બાકી તો કહેવાય છે કે -

‘ સબસે બડા રોગ, કયા કહુંગે લોગ. ’

આવા નબળા મનના માનવીને કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતા મળે નહીં. લોકોનું સાંભળવા રહ્યા હોત તો મીરાંબાઈ પ્રભુ પ્રાપ્ત કરી શકત ખરા ? લોકોનું સાંભળવા રહ્યા હોત તો મહાવીર ભગવાન સંસારનો ત્યાગ કરી શકત ખરા ? કોઈપણ ક્ષેત્રે સફળતા માટે જરૂરી છે કે પોતાને જે સત્ય સમજાયું છે તેને જ અનુસરવું. મેં કોઈ નું ગણકાર્યું જ નહીં. મારી સાધના ચાલુ જ રાખી. વર્ષો બાદ કોઈપણ વિશેષ પ્રયાસો વગર જ મારું વજન આપોઆપ વધવા લાગ્યું. આજે મારું વજન

૫૮ કિ.ગ્રા. આસપાસ સ્થિર રહે છે. હવ સૌ કોઈ મારી હિંમતને દાદ આપે છે અને મને અનુસરવા લાગ્યા છે. આવું જ જે કોઈ વળગી રહ્યા છે તે સૌના કિસ્સામાં પણ છે.

સાઉથ આફ્રિકાનાં શ્રીમતિ એ. સી. હોનીબોલ નો અનુભવ પણ એવો જ છે. તેમનું વજન ૩૦ કિ.ગ્રા. થઈ ગયેલ. ઉભા થતા પણ પડી જતા. તેમની પાછળ સૌ કોઈ પડી ગયેલ પરંતુ તેમણે તેમની સાધના છોડી નહીં તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે કોઈપણ ફેરફાર કર્યા વગર જ તેમનું વજન વધવાનું શરૂ થયું. અને ૫૦ કિ.ગ્રા. પર સ્થિર થઈ ગયું. તેમની લખેલી પુસ્તિકા હું “ ફળાહાર પર જીવું છું ” માં (સ્વ અનુભવ આધારિત) આપણને ઉપયોગી એવા ઘણાજ તારણો છે. એક વખત અચૂક આ નાની એવી પુસ્તિકા વાંચી જયાથી કલ્પી ન શકાય તેવા મોટા ફાયદાઓ થવાની પૂરી શક્યતા છે.

એક સન્યાસીનું વજન ૧૩૦ કિ.ગ્રા. હતું. (સત્ય ઘટના છે. નામ નથી લખતો) ઓપરેશન કરી બબ્બે વખત વજન ઘટાડયું પણ પછી સ્પ્રીંગની માફક ઉછળ્યું. ભારે કસરતો , યોગાસનો , વગેરેનો સહારો લેવા છતાં વજન ઘટતું નહીં. તેમણે નવી ભોજન પ્રથા અપનાવી અને ચમત્કારીક રીતે વજન ઘટ્યું. પરંતુ પાછળ થી તેમના અનુયાયીઓનાં આગ્રહ થી જુની ભોજનપ્રથા પર પાછા આવી ગયા. ફરી તકલીફો શરૂ થઈ અને તેમણે સ્વીકાર્યું કે

“ અમારાથી સંસાર છૂટયો પણ સ્વાદ ન છૂટયો. ”

આમ, ઘણી વખત આવા બ્હાનાઓની ઓથે આપણે આપણી નબળાઈ ઓ ઢાંકવાના પ્રયાસો પણ કરતા હોઈએ છીએ.

શંકા: ૨૪

કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધે ?

સમાધાન :-

જેને ઓબેસીટી છે તેને આ સવાલ મુંઝવે છે. જેની સગાઈ બાકી છે તેવી કુંવારીકાઓ અને મુરતિયાઓને પણ આવા સવાલો મુંઝવે છે. જેની કમાણી શરીરનાં સૌંદર્ય ઉપર છે તેવા એક્ટર, એક્ટ્રેસને આવા સવાલો સતાવે છે.

આ સિવાય સામાન્ય જનને પણ વજન વધવાનો ડર સતાવે જ રાખે છે. કારણ કે એક આમ માન્યતા એવી છે કે વજન વધે તો અનેક રોગો જન્મે.

આવા વિચારોને કારણે લોકો કેરી, કેળા તેમજ અન્ય એવો ખોરાક કે જેનાથી વજન વધે તેવું માનતા હોય, તેવો ખોરાક ખાતા ખૂબ જ ગભરાતા

મારા માલિકની કૃપાથી હું આ નવી ભોજનપ્રથાથી પરીચિત થઈ અને તેને સમજી શકી તેમ જ અપનાવી શકી.

ચૌહાણ સાહેબ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. આપે આ નવી ભોજનપ્રથા ને ઉજાગર કરી અને ઘણી સાદી, સરળ ભાષામાં વ્યવહારૂ ઉદાહરણો આપીને સમજાવી છે. ગરીબ, તવંગર, વૃધ્ધ તેમજ નાનું બાળક પણ અપનાવી શકે તેવી સરળ બનાવી છે. આ પ્રથા ત્રીવિધ તાપ (શારીરિક, માનસિક, આર્થિક) હરનારી છે. જો બધા લોકો અપનાવે તો ખરેખર દુનિયાનો નકશો જ બદલાઈ જાય તેમ છે. હું એક આધ્યાત્મિક સંસ્થામાં જોડાયેલી હોવાથી મને આધ્યાત્મિક લાભ પણ થયો છે. ભોજન પ્રત્યેના મારા રાગ,દ્વેષ ઘણા ઓછા થઈ ગયા છે. હવે સાદુ ભોજન પણ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ભોજનમાં સ્વાદ પ્રત્યનો મને જે રાગ હતો તે હવે બીલકુલ રહ્યો નથી. જીવન માં સંતોષ અને શાંતિ લાગે છે. તે બદલ હું ફરીથી ભાઈશ્રીનો ખૂબ આભાર માનું છું.

મારો અનુભવ : મારી ઉંમર ૫૭ વર્ષ છે. નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કરી એને આ નવેમ્બરમાં એક વર્ષ થઈ જશે. આ પ્રથા શરૂ કર્યા પહેલાં મારું વજન ૫૫ કિલો જેવું હતું. વજન તો સામાન્ય જ હતું અને સ્થુળતા પણ એટલી ન હતી. પણ શરીરમાં નાના-મોટા રોગ ઘણા હતા. જેમ કે **ગેસ, એસીડીટી, ફીશર, જૂનો મરડો, પેશાબમાં ઈન્ફેક્શન, પગનો દુઃખાવો, હાથની જકડત વગેરે. અત્યારે કોઈ રોગ નથી.** મારું વજન ઉતરીને ૪૫ કિલો જેવું થઈ ગયું છે. શરીર પણ પાતળું થઈ ગયું છે. પણ શારીરિક કમજોરી આવી નથી. શરીરમાં ખૂબ સ્ફૂર્તિ લાગે છે.

આ પ્રથા શરૂ કર્યા પછી **ગેસ અને એસીડીટી** તો આઠ જ દિવસમાં મટી ગયા. જૂના લાંબા સમયના રોગમાં મરડો જે નાનેથી જ હતો ઋતુ બદલાતા કે ભારે અથવા બહારનું કાંઈ ખવાઈ જતાં તરત જ મરડો થઈ જતો. આથી હું અથાણું, તળેલો ખોરાક કે દૂધ જેવી વસ્તુ ખોરાકમાં લઈ શકતી ન હતી. આના ઈલાજ માટે મેં એલોપેથી ઘણી દવા તેમજ કોર્સ કર્યા. પણ દવાની અસર હોય ત્યાં સુધી .સારું રહેતું હતું. છેવટે આયુર્વેદ અને હેમીયોપેથીની સારવાર પણ ઘણા વર્ષો સુધી લીધી. ઘરગથ્થુ ઉપાયો તો ચાલુ જ હતા. છતાં કાંઈ ફેર પડતો ન હતો. આ પ્રથા ચાલુ કર્યા પછી એકાદ મહિનામાં જ ફેર પડી ગયો અને આજે સાવ મટી ગયો છે.

કબજિયાત, ફીશર અને પેશાબમાં ઈન્ફેક્શન થઈ જતું હતું. આ રોગ લગભગ દસ-બાર વર્ષથી હતા. આ રોગમાં પણ મારે ખૂબ દુઃખ અને પરેશાની ભોગવવા પડ્યા. આમાં પણ મેં ત્રણે પથી અજમાવી જોઈ અને કોર્સ પણ કર્યો.

સંબંધી, મિત્રોને ગૃપ મીટીંગોમાં સમજણ આપેલ છે. કુલ મારા કુટુંબમાં ન્યુ બોમ્બે-નેરૂલમાં ૩૦ સભ્યો છે. તેમાંથી ૧૧ સભ્યો આ નવી ભોજનપ્રથાનો અમલ કરે છે. અન્ય કોઈને કંઈ તકલીફ નથી. પરંતુ તંદુરસ્તી માટે ચાલુ કરેલ છે.

આજ સુધીમાં મેં કુલ ૫૫૦ વ્યક્તિને સમજાવેલ છે. તેમાંથી પર વ્યક્તિ જે દવાખાનાથી થાકેલ છે તેમણે અમલ કરેલ છે અને દરેક પ્રકારના રોગમાં ન માની શકાય તેવો ફાયદો થયેલ છે.

હું તથા મારા કુટુંબના ૧૧ સભ્યો આજ તારીખ સુધીમાં નવી ભોજનપ્રથા જાળવી શકેલ છીએ. આશા છે અમો આ નવી ભોજનપ્રથા જીવનભર નિભાવી શકીશું. બીજા કરે, ના કરે મારો સંકલ્પ કાયમી ધોરણે નવી ભોજનપ્રથામાં રહેવાનો છે તથા હર હંમેશ જે મળે તેને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે. કારણ નિવૃત્તિ બાદ મેં કોઈ આર્થિક પ્રવૃત્તિ કરેલ નથી. સંપૂર્ણ નિવૃત્ત છું. જેથી પુષ્કળ સમય છે. આભાર.

અનુભવ - ૧૮ :

ચંદ્રિકાબેન એમ. ધામી

૪ / ૯, ઓશવાળ-૪ સોસાયટી,
એરફોર્સ-૨ રોડ, જામનગર - ૩૬૧ ૦૦૫
ફોન : ૦૨૮૮-૬૫૪૨૨૭૨
મો. ૯૯૭૯૯ ૮૦૩૨૬
પૂજ્યશ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ,

મને જણાવતાં ખૂબ જ આનંદ થાય છે કે આપના દ્વારા કરવામાં આવતા માનવતાભર્યા કાર્યોને લીધે લોકોને પોતાની ભોજનપ્રથા સમજણમાં આવે છે અને તેને લીધે લોકોને રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે. તેમાંની હું પણ એક મહિલા છું કે જેને **શીળસ, ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, શરદીની એલર્જી, કબજાયાત, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, વજન વધારો** જેવા રોગોમાંથી મને રાહત મળેલ છે. આજ રોજ હું નિરોગી વ્યક્તિત્વ ધરાવું છું.

અનુભવ - ૧૯ :

અરૂણા કે. ભાલારા

૯, આશીર્વાદ એપાર્ટમેન્ટ,
હીરાવાડી, અમદાવાદ.
ફોન : ૯૩૨૭૫૯૩૨૬૨

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન, સાદર નમસ્તે.

હોય છે. ભાવે ખૂબ પણ ખાઈ શકે નહીં, જેથી દુઃખી રહ્યા કરે, અસંતુષ્ટ રહે. ખાય તો પણ બીતા બીતા જેથી સાચો આનંદ માણી ન શકે.

માન્યતા અનુભવનો નિયોડ હોય છે.

કેરી તથા કેળા ખાવાથી વજન વધતું હોય, તો જ આવી માન્યતા બંધાઈ હોય તે સ્વાભાવિક છે.

પરંતુ આનાથી ઉલટો એવો અમારો અનુભવ છે. અમે કેરી તથા કેળાનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. છતાં વજન પર કોઈ અસર થતી નથી. ત્રણ વર્ષનો અમારો એક છોકરો છે જે હંમેશ ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ કેળા ખાય છે. છતાં વજન વધતું નથી.

આવા અનેક લોકોના અનુભવો છે. પરંતુ પાયાનો તફાવત એ છે કે આ તમામ નવી ભોજનપ્રથાને અનુસરી રહ્યા છે.

આપ પણ પ્રયોગ કરી શકો છો અને પરિણામ જોઈ શકો છો.

શંકા: ૨૫

ઉનાળામાં તો વધારે પાણી પીવું જ જોઈએ ને ?

સમાધાન :-

પાણીની જરૂરિયાત શરીરની છે. તેને ઋતુ સાથે લેવા-દેવા નથી. જો શરીર માગે તો પાણી આપવું જોઈએ. શિયાળામાં જરૂર પડે તો શિયાળામાં અથવા ઉનાળા કે ચોમાસામાં જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે પાણી આપવું જોઈએ અને તે પણ જરૂરત મુજબનું. નહીં વધુ કે નહીં ઓછું.

અમારી સાધના વીશ થી વધુ વર્ષથી ચાલુ છે. અમારી પાણીની જરૂરિયાત ઋતુ આધારિત નથી રહી. કોઈપણ ઋતુમાં હવે પાણીની જરૂરિયાત એટલી ઓછી થઈ ગઈ છે કે કલ્પી ન શકાય. એવું કહી શકાય કે અમો ભાગ્યે જ પાણી પીએ છીએ. આવું અમારા માટે જ છે તેવું નથી. જે કોઈ સાધના કરે છે તે સૌ માટે છે.

સાઉથ આફ્રિકન સાધક એસી હોનીબોલ પણ પોતાના અનુભવ આધારિત પુસ્તક ' હું ફળાહારથી જીવું છું ' માં જણાવે છે કે તે પણ ભાગ્યે જ પાણી પીએ છે.

આમ, ભોજન બદલતા પાણીની જરૂરિયાત બદલાઈ જાય છે.

આપણે કુદરતી ભોજન કુદરતી સ્વરૂપે જ આરોગીએ, તો તે વધારાનું પાણી માગતું નથી. ઉલટાનું આવું ભોજન પોતે જ શરીરને જોઈતું પાણી પૂરું પાડે છે.

ઉનાળામાં દ્રાક્ષ, ટેટી, કેરી, ટમેટા, પાલખ કે અન્ય કોઈ શાક, ભાજી – પાન ફળ–ફળાદી કુદરતી સ્વરૂપે જ ખાઈએ , તો તેમાં પ્રચુર માત્રામાં પાણી હોય છે. જેથી બહારના પાણીની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

આમ છતાં પાણી ન પીવું કે ઓછું પીવું તેવો પણ કહેવાનો ભાવ નથી તે પણ સમજી લેવું જરૂરી છે. કોઈપણ કારણસર ક્યારેય પણ શરીરની જરૂરીયાત ઉભી થાય તો તે સંતોષવા જરૂરી માત્રામાં પાણી પીવું આવશ્યક છે. પરંતુ કોઈપણ ખ્યાલથી વધારે પડતું પીવાતુ પાણી શરીરને નુકશાન કરે છે.

શંકા: ૨૬

દૂધ ન ખાઈએ તો કેલ્શીયમ ક્યાંથી મળે ? ડૉક્ટરો બહુ ડરાવે છે : દૂધ છોડી દેશો તો કેલ્શીયમની ઉણપથી અનેક પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ થશે. તો શું કરવું ?

સમાધાન :

ડૉક્ટર્સ જે ભણ્યા છે તેને આધારે જે જાણે છે તે આપણને કહે છે, તેમાં તેનો શું વાંક ? જ્યારે તેમને સત્ય સમજાશે ત્યારે તે પણ દૂધ ન લેવાની સલાહ આપશે. આજે ઘણા વૈદ્યો અને ડૉક્ટર્સ જેમને સત્ય સમજાઈ ગયું છે તેઓ દૂધની મનાઈ ફરમાવી રહ્યા છે. ડૉક્ટર્સના મનમાં જે ખ્યાલ તેમણે લીધેલ શિક્ષણથી મળ્યો છે તે શિક્ષણ જ ધરમૂળથી ભૂલ ભરેલ છે, પણ તે કોણ સ્વીકારવા તૈયાર થશે ? કોઈ સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે, પણ સત્ય હંમેશા સત્ય જ રહે છે. તેને કોઈ બદલી શકતું નથી. આજ સુધી સમાજે ડૉક્ટર્સના કહેવા મુજબ જ કર્યું છે અને હજુ કર્યું જાય છે. તેનું પરિણામ નજર સમક્ષ જ છે. રોગો દિન-પ્રતિદિન વધતા જ જાય છે. જેનો સ્પષ્ટ અર્થ એ થાય કે ડૉક્ટર્સની માન્યતાઓ ભૂલ ભરેલી છે અને તે માન્યતાઓ જ્યાંથી તેમને મળી તે શિક્ષણ ભૂલ ભરેલ છે અને તે શિક્ષણ નો જન્મ આપનાર વૈજ્ઞાનિકો પણ રોગિષ્ટ હતા, ડૉક્ટર્સ પણ રોગિષ્ટ છે અને તેને અનુસરનાર આખો સમાજ, સન્યાસીઓ શીખે બિમાર છે. અહીં કોઈનો વાંક કાઢવાનો કે દોષ જોવાનો ભાવ નથી. પરંતુ સત્યની શોધ છે. સાચું શું ? તે જાણવું તો પડશે જ ને ? નહીં તો આના આ ખોટે રસ્તે ચાલ્યા જ કરશું, તો ભવિષ્ય વધુ ભેંકાર હશે. માટે જેમણે પોતાના બુદ્ધિના બારણા બંધ કરી દીધા છે તે ભલે બંધ રાખે ભગવાન સૌને સદ્બુદ્ધિ આપે કે સૌ કોઈ સત્યના પ્રયોગો પોતાની જાત પર કરે અને જે પરિણામ મળે તેના પરથી પોતાના પ્રવર્તમાન માન્યતા સાચી છે કે ભૂલ ભરેલી તે નક્કી કરે, પછી તો આપોઆપ વર્તન બદલાશે અને નવા પરિણામો મળતાં નવા પરિણામો નક્કી થશે. જેથી વિનો

લાગી. દવા પણ વધીને રોજની રૂ. રૂ. ૧૩૫ સુધી થઈ ગઈ. ત્યારબાદ આજથી ચારેક માસ પહેલાં આપની નવી ભોજનપ્રથા માટેના પ્રયોગની જાણ મારા સાળા હરીભાઈ પટેલ, જામનગરવાળા પાસેથી થઈ અને એ જ ઘડીએ મેં આ પ્રયોગ કર્યો. ૨૦ વર્ષથી રહેલું **ડાયાબિટીસ** જતું રહ્યું. **કોલેસ્ટરોલ** જતું રહ્યું. બી.પી. પણ ગયું અને સાથે સાથે **મહિનાની રૂ. ૪૦૦૦ની દવા પણ ગઈ.** તેમજ બધી જ વસ્તુ ખાવાની છૂટ પણ થઈ ગઈ. હું અત્યારે બધું જ ખાઉં છું. છતાં મને કોઈપણ જાતની તકલીફ નથી. અને બસ આનંદ, આનંદ ને આનંદ જ છે. હું આ પ્રયોગ બીજાને કરવા પ્રેરણા આપીશ અને આપ સાહેબની જેમ સેવાના રાહ ઉપર ચાલીને બીજાને સાજા કરવા તત્પરા રહીશ. મારા પુત્રો, પૌત્રોને પણ આ પ્રયોગ કરાવું છું. બધાને ખૂબ જ સારું લાગે છે.

આભાર સહ.

અનુભવ – ૧૭ :

ગીરધરભાઈ કરશનભાઈ હુંમર

૧૦૧, સહાદ્રી એપોર્ટમેન્ટ,
સેક્ટર નં. ૨૧, પ્લોટ નં. ૫૨,
ન્યુ બોમ્બે, નેરૂલ,
ફોન : ૦૨૨-૩૨૫૮૮૬૮૪

આદરણીય શ્રી બી. વી. ચૌહાણસાહેબ તથા સરોજબેનને પ્રણામ.

હું ગુ.વિ. બોર્ડમાં સર્વિસ કરતો. ૩૧-૩-૨૦૦૪ ના રોજ સુરત ખાતે ની ઓફિસથી નિવૃત્ત થયેલ છું. હાલ ન્યુ બોમ્બે નેરૂલ મારા ટિકરા સાથે રહું છું.

મારો ભત્રીજો હર્ષદ પણ ન્યુ બોમ્બે રહે છે. તેમણે નવી ભોજનપ્રથાનો અમલ કરેલ. તેને ગોઠણનો દુઃખાવો થયેલ. તેના પ્રયત્નથી મેં આપે લખેલ બુકો વાંચેલ. જેના આધારે મેં ધીમે-ધીમે આ નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી. તા. ૨૦-૮-૦૮ થી આ પ્રથાની શરૂઆત કરેલ. જેનો સંપૂર્ણ અમલ ૨૦-૧૧-૦૮થી કરેલ. તો ત્રણ માસમાં એટલે ૨૦-૧૨-૦૮ ના રોજ મને નીચે મુજબ પરિણામ મળેલ છે.

દશ વર્ષનો મારો **ડાયાબિટીસ** બોર્ડર પર છે.

૩૫ વર્ષનો મને થયેલ ચામડીનો રોગ **ખરજવું, સોરાયસીસ**માં ખૂબ જ ફાયદો છે. હાલ સોરાયસીસ ફક્ત ૨ % જેવો છે જે નાબૂદ થવાની તૈયારી છે.

મારું મૂળ વતન ડેરી પીપરીયા છે. છેલ્લા ૧ માસથી હું અહીં આવેલ છું. મેં મારા ગામના સર્વે ભાઈ-બહેનોને આ પ્રથા સમજાવી છે. તેમજ મારા સગા-

તો સૌને મારી ખાસ તો એ જ સલાહ છે કે જેને કોઈપણ જાતની તકલીફો નથી તેઓ અત્યારથી જ આ નવી ભોજનપ્રથા શરૂ કરે. મને હવે ઘણું જ સાડું છે. મારા પૂ. કાકા હમણા મારા ઘરે આવેલ તેઓ એકાદ કલાક ઘરે રોકાયેલ મને ખૂબ જ રાહત થઈ અને તેમણે મને જોઈને પણ તેઓને ઘણો આનંદ થયો.

અનુભવ - ૧૬ :

શામજીભાઈ એમ. પટેલ

એ / ૬૩, સોમનાથ નગર સોસા.,

રત્નાકર રોડ, કપડવંજ,

જી. ખેડા પીન : ૩૮૭ ૬૨૦

ફોન : ૦૨૬૯૧-૨૬૨૬૧૮

શ્રીયુત શ્રી

બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ,

જય શ્રી કૃષ્ણ.

જત લખવાનું કે મારી ઉંમર ૭૫ વર્ષ છે. મને ૧૯૯૧થી ડાયાબિટીસ નો રોગ હતો. વીસ વર્ષથી આ રોગથી હું પીડાતો હતો અને દવા લેવા છતાં ૨૦૦ ઉપર જ ડાયાબિટીસ રહેતો હતો. હું કોઈપણ મીષ્ટાન ખાઈ શકતો ન હતો. બે-ત્રણ વર્ષ પછી મને પગ દુઃખવાની શરૂઆત થઈ. બન્ને પગનાં ઘુંટણ ખૂબ જ દુઃખતા હતા. જેની સારવાર માટે અમદાવાદના પ્રખ્યાત ડૉ. ભરત દવે પાસે મેં સારવાર લીધી. પરંતુ મારા દુઃખનું રીઝલ્ટ ઝીરો રહ્યું. ઉપરથી ડૉક્ટર સાહેબે એવું કહ્યું કે આ દુઃખાવો બંધ કરવો હોય તો ઓપરેશન કરવું પડે. ખર્ચ અંદાજે એકથી દોઢ લાખ થાય. જેથી મેં ઓપરેશન કરાવ્યું નહીં. દવાઓથી અને સહનશક્તિથી સહન કર્યા કર્યું. બીજા બે વર્ષ પછી ડાયાબિટીસ વધવાથી મને ૨૦૦૨માં એટેક આવ્યો. ઉપરા ઉપરી બીજા બે-ત્રણ એટેક આવ્યા. છતાં પણ મારી હિંમતને હિસાબે હું બચી ગયો. હૃદય ૪૦ % કામ કરતું થઈ ગયું અને મારે જાણે દવાથી જ જીવવાનું હોય તેમ દસથી પંદર જાતની દવા રોજ ખાવાની શરૂઆત થઈ ગઈ. સાથે સાથે બીજા ત્રણ રોગ જેવા કે બી.પી., શ્વાસ, કોલેસ્ટરોલ વધારાના મારા શરીરમાં આવી ગયા અને રોજની રૂા. ૧૨૦ની દવા ચાલુ થઈ ગઈ. આટલી દવા ખાવા છતાં પણ બીજા ત્રણ વર્ષ પછી મને એટલે કે વર્ષ ૨૦૦૫માં ફરીથી એટેક આવ્યો. ફરી હું બચ્યો પણ **બીજા એટેક પછી માડું હૃદય ૨૦ % કામ કરતું રહ્યું. ૮૦ % ડેમેજ થઈ ગયું.** હવે પછી મને તકલીફો વધવા

પ્રયાસ વિશ્વમાં ક્રાંતિ આવી જશે. પરંતુ આ માટે કોઈકે તો પ્રયાસ કરવા પડશે ને? સૌ કોઈ ગાડરીયા પ્રવાહમાં જોડાઈને ‘ આગે સે ચલી આતી હૈ ‘ એમ ડર, ચિંતાથી મરતા - મરતા જીવ્યા કરીશું અને નવું જાણવાની હિંમત જ નહીં કરીએ તો આપણી ભૂલ કઈ રીતે પકડી શકાશે? ભૂલ છે એ તો હકીકત છે. નહીં તો આવા માઠા દિવસો જોવાનો વારો જ ન આવત. ભૂલ ક્યાં થઈ તે શોધવાની, સમજવાની અને પ્રયોગ કરી પરિણામ મેળવી ભૂલ સુધારવાની જવાબદારી આપણા શીરે છે. બહારની દુનિયાનો તો કોઈ આવીને બતાવી જવાનો નથી. આથી હિંમત કરીને આગળ આવવું પડશે. ડૉક્ટર્સ કહે તે કંઈ બ્રહ્મ વાક્ય નથી. તે પણ માણસ છે. ‘ માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર. ’ આથી હવે એ ભૂલ શોધવી તે જ હાલના સમયની તાતી જરૂરિયાત છે. અને તે ભૂલ કોઈક શોધી આપશે તેવી આશાએ રહીને સમય બગાડવા જેટલો સમય હવે આપણી પાસે નથી.

‘ સ્વર્ગે જવું છે તો પોતાએ જ મરવું પડે. ’

‘ આપ મૂઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય. ’ કોઈ મરે અને સ્વર્ગ સુખ આપણને મળે તેવું સંભવ નથી. તેવી આશા રાખીએ તો નિરાશ જ થવાય.

‘ પારકી આશા, સદા નિરાશ. ’ આથી જેને જે માનવું હોય તે માને. આપણે આપણી માન્યતાની ફેર વિચારણા કરીએ. લેબોરેટરીમાં પરિક્ષણો કરી કરીને વૈજ્ઞાનિકો જ સંશોધન કરી શકે અને આમ જનતાએ તેનું આંધળું અનુકરણ કરવું તેના જેવી મુર્ખાઈ બીજી એકેય નથી. કોઈની પાસે એવો ઈજારો નથી.

નિરોગી દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે જરૂરી સામાન્ય બુધ્ધિ સર્જનહારે તેના તમામ સર્જનને આપી છે. અમિબા જેવા સૂક્ષ્મ જીવોથી હાથી જેવા મહાકાય પ્રાણીઓ નિરોગી જીવન જીવી રહ્યા છે. તે સામાન્ય રીતે બિમાર પડતા નથી અને નાની મોટી બિમારી આવી પણ ગઈ તો તેનો ઉકેલ શોધવા તે કોઈ વૈદ્ય, ડૉક્ટર, યોગગુરૂ, એક્યુપ્રેશરીસ્ટ, એક્યુપંક્યરીસ્ટ, નેચરોપેથ વગેરે કોઈની પાસે દોડી જતા નથી. જ્યારે સર્જનહારનું સર્વોક્ષુષ્ટ સર્જન માનવ પ્રાણી જેને સર્જકે વિશિષ્ટ બુધ્ધિ આપી છે તે પોતાની બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરવાના બદલે બીજાનો સહારો લેવા દોડી જાય છે. આમ, બુધ્ધિનો યથોચિત ઉપયોગ ન કરવાને કારણે તેની બુધ્ધિ જ બેર મારી ગઈ છે. સાર-અસારા નું હવે તેને ભાન જ નથી. હવે તે પરાવલંબી / પરાધિન બની ગયો છે. બીજાનું એંદુ (વૈજ્ઞાનિકોએ જે આપ્યું તે સાચું માની લઈને તેને જ બ્રહ્મ વાક્ય સમજીને તેને જ વાગોળ્યા કરે છે આ વૈજ્ઞાનિકનું એંદુ પોતે ખાઈ રહ્યો છે) ખાવાથી પોતાની બુધ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ ગઈ છે. પોતે સ્વતંત્ર રીતે કંઈ વિચારવાને સક્ષમ જ નથી રહ્યો. વિટામીન, પ્રોટીન, કેલ્શીયમ, કાર્બોહાઈડ્રેટ, લવણ... વગેરે જેવા ભ્રામક નામોની ભ્રમજાળમાં ફસાઈ

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

દૂધ બાબતે પણ સત્યની સમજ કેળવવી આવશ્યક છે.

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

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

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

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

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

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

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

આ ઉપરાંત –

દૂધ સંપૂર્ણ આહાર છે.

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

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

અનુભવ – ૧૫ :

શ્રીમતિ રંજન એમ. કાયા

‘ ધર્મનંદન ’, કાલાવડ રોડ,

જયોતિનગર, આઈ.ઓ.સી.

ક્વાર્ટર પાસે, કિષ્ના સ્કૂલ પાછળ,

રાજકોટ. ફોન : ૦૨૮૧-૨૫૬૩૨૮૬

આજથી દોઢેક વરસ પહેલાની વાત છે. મને એક દિવસ સવારના અચાનક છાતીમાં દુઃખાવો થવા લાગ્યો. ઊભા પણ ન રહેવાય. બેસું તો પણ તકલીફ થાય. પછી અમે દવાખાને બતાવવા ગયા ત્યારે ડૉક્ટર સાહેબે સૌપ્રથમ દસ દિવસની દવા આપેલી. પણ તેનાથી રાહત ન થઈ. વળી ફરી બતાવવા જવું પડ્યું. કાર્ડિયોગ્રામ કઢાવવો પડ્યો. ત્યારબાદ ટી.એમ.ટી. ટેસ્ટ કરાવ્યો. પછી રિપોર્ટ મુજબ હૃદય સુધી લોહી પહોંચતું નથી તેમ જણાવેલ અને દવા ચાલુ કરેલ. બે માસ સુધી દવા લેવા છતાં મને ચાલવું ખૂબ અશક્ય હતું. અડધો કિલોમીટર તો શું પણ ૨૦૦ મીટર સુધી ચાલવું પણ મારા માટે અશક્ય હતું. તેવો દુઃખાવો થતો ત્યારબાદ ફરી બતાવવા ગયા. પછી ડૉક્ટર સાહેબે કહેલ કે હવે તો તમારે **એન્જિયોગ્રાફી** કરાવવી પડશે.

ત્યારબાદ મારા ભાઈ જેઓ પોતે પણ ડૉક્ટર છે (એમ.ડી.ગાયનેક) તેમને મેં વાત કરી કે મને આવી તકલીફ છે અને દવા લેવા છતાં કંઈ જ ફેર પડતો નથી. તો હવે શું કરવું. ત્યારપછી ભાઈએ તુરત જ શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ જેઓ મારા કાકા છે તેમનો અભિપ્રાય લેવાની મને સલાહ આપી અને એ જ દિવસે મેં કાકાને ફોન પર વાત કરી અને મેં એ જ દિવસથી તેમની સલાહ મુજબ ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ ની શરૂઆત કરી અને તે પ્રયોગ શરૂ કર્યો. શરૂઆતમાં થોડીક તકલીફ પડી. પણ ‘ મન હોય તો માળવે જવાય ’ તે મુજબ શ્રદ્ધા, મનોબળ મક્કમ કરી પ્રયોગની શરૂઆત કરી.

ત્યારપછી મને ઘણી જ રાહત થયેલી. હાલમાં મને ઘણું જ સાડું છે. હવે હું રોજ શાકભાજી લેવા લગભગ દોઢેક કિલોમીટર ચાલીને જાઉં છું. ઘણો જ ફાયદો છે.

ખૂદ ડૉક્ટર સાહેબને હું ફરી બતાવવા ગઈ ત્યારે તેઓને પણ નવાઈ લાગી કે પહેલા તમે દવા લેતા હતા છતાં દુઃખાવો થતો હતો અને હવે તમે આટલું સરસ ઘરકામ, શાકભાજી તેમજ વજન ઉંચકવું વગેરે કામો આરામથી કરી શકો છો તો તે ઘણું સાડું કહેવાય.

આંગળીના વેઢે ગણી શકાય, તેવા કોઈ વિરલાઓ નીકળી આવે જે કંઈક અંશે સત્ય સમજી સાચો રાહ જીવનમાં અપનાવે.

કોઈ અપનાવે કે ન અપનાવે, અમારા પ્રયોગોથી અમને ફાયદો છે જેથી આગળ વધી રહ્યા છીએ. જેમને પણ સાથે જોડાવું હોય તેમને છૂટ છે. તેનો કોઈ ચાર્જ કે અન્ય કોઈ નીતિ-નિયમ કે બંધન નથી. તુલસીદાસે કહ્યું છે :

“ સ્વાન્ત : સુખાય તુલસી રઘુનાથ ગાથા. ”

આમ, અમારા પ્રયોગો પણ ‘ સ્વાન્ત : સુખ ’ અર્થેના છે. અને તે અમને મળી રહ્યું છે. સૌ કોઈ મેળવી શકે છે.

જ્યાં સુધી સામાન્ય જીવન જીવતા હતા, ત્યાં સુધી રાંધેલ ભોજન, દૂધ—દૂધની બનાવટો ખાતા હતા ત્યાં સુધી અનેક તકલીફોથી પીડાતા હતા. ખાતા—પીતા પણ ડરતા હતા. તોળી તોળીને ગણતરી પૂર્વક ખાતા હતા. આ ખાવાથી ગરમ પડશે, આ ઠંડુ પડશે એવા ભયનાં ઓથાર નીચે જીવન જીવાતું હતું અને અસર પણ થતી હતી. સૂંઠ કે આદુ ખવાઈ જાય તો શરીરે ચમાકા થઈ ખંજવાળ આવતી, આંખ લાલ થઈ જાય, નસખોરી કૂટે. ખટાશ ખવાઈ જાય તો કાનમાં દુઃખાવો ઉપડે અને કાનમાંથી રસી નિકળવા શરૂ થઈ જાય. તડકામાં રહેવાનું થાય, તો આખા શરીરે કીડીઓ ચટકા ભરતી હોય તેવી વેદના થાય, માથું સખત દુઃખે. ઋતુ પરિવર્તન થતાં શરદી-સળેખમ, ઉધરસ, તાવ આવી જાય જે લાખ પ્રયાસો છતાં હટે નહીં. દવાઓનો મારો સતત ચાલુ રહે. કબજાયાત કાયમી બની ગયેલ. ઉંઘ, ભૂખ, તારસ, ગુસ્સો, બેચેની પર પોતાનો કોઈ જ કાબુ ન હતો. જીવન નિરસ બની ગયેલ, જીંદગી બોજ બની ગયેલ. એક એક દિવસ એક એક યુગ જેવો લાંબો લાગતો હતો. આત્મહત્યાના વિચારો પણ કોરી ખાતા હતા. હવે આ બધું ભૂતકાળનું સ્વપ્ન બની ગયું. ઈ રની કૃપાથી મળેલ જ્ઞાનથી સત્ય સમજાઈ જતાં જીવન જ બદલાઈ ગયું. સોનાનો સૂરજ ઉગ્યો અને સોળે કળાએ ખીલી રહ્યો છે. દિન-પ્રતિદિન પ્રગતિ થઈ રહેલ છે. સાવ સહેલો અને સરળ રસ્તો મળી ગયો છે. જીવન જ સરળ અને સહજ બની ગયું છે. તન, મન, ધન, ઈન્દ્રિયો, બુધ્ધિ, ચિત્ત શુદ્ધ થતાં જાય છે તેમ તેમ વધુ ને વધુ આનંદની અનુભૂતિ થતી જાય છે. જે જૂઠું લાગતું તે સત્ય લાગવા લાગ્યું છે અને તે સુખદાયક પણ અનુભવાય છે. જે સાચું લાગતું તે હળાહળ જૂઠું જણાવા લાગ્યું છે. દષ્ટિ બદલાઈ ગઈ છે. જેથી સૃષ્ટિ જ બદલાઈ ગઈ છે.

માત્ર થોડા એવા ફેરફારથી આટલો અકલ્પનિય ફાયદો થઈ શકતો હોય તો શા માટે પ્રયાસ ન કરવા જોઈએ ? સૌ કોઈ આ પ્રયોગ કરી શકો છો અને વધારાના સમય, શક્તિ કે પૈસો વાપર્યા વગર જ અગણિત ફાયદાઓ મેળવી શકે છે.

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

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

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

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

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

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

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

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

હવે રસ્તો એક જ બચે છે : પ્રયોગનો.

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

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

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

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

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

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

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

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

આટલેથી પણ હવે અટકવું યોગ્ય ન લાગ્યું. શાકભાજીનું પ્રમાણ ઘટાડવું શરૂ કર્યું અને તેની જગ્યાએ કાચા સલાડ, ફળ, આદિને મળ્યું. ધીરે-ધીરે કાચા ભોજનનું પ્રમાણ વધતું ચાલ્યું અને રાંધેલા શાકભાજીનું પ્રમાણ ઘટવા લાગ્યું. હવે સમય એવો આવી ગયો કે રાત્રી ભોજન પણ દિવસના ભોજન જેવું માત્ર અને માત્ર કાચું બની ગયું.

મરી મસાલામાં ગળપણ માટે ખાંડ, ગોળ વાપરતા. હવે તે પણ ઝપટે ચડયા. ખાંડ, ગોળની જગ્યાએ શેરડીનો રસ, ખજૂર વગેરે જેવું કુદરતી ગળપણ ખવાવા લાગ્યું. નિમક (મીઠું) નું પ્રમાણ પણ નહીવત થઈ ગયું અને તે પણ નિમકની જગ્યાએ સંચળ અથવા સીંધાલૂણ લેવાવા લાગ્યું.

આમ, ધીમે-ધીમે પણ લાંબા ગાળે સરવાળે મોટું પરિવર્તન આવી ગયું અને હજુ ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ થતી રહેશે. હાલ માત્ર રસનો આહાર કરું છું.

જે માણસ સો-સો ગુલાબજાંબું, ૧૨થી ૧૫ મોટા કદનાં લાડુ, દાળ, ભાત, શાક, અથાણા, પાપડ, દૂધ, દહીં, છાશ, ધી, માખણ, માવા, મીઠાઈ, શિખંડ, આઈસ્ક્રીમ વગેરે ખાવામાં ગર્વ અનુભવતો તેના જીવનમાંથી તે સંપૂર્ણ પણે હટી જઈ કુદરતી આહાર કુદરતી રૂપે લેવાવા લાગ્યો અને તેમાં જ મોજ માણવા લાગ્યો તે કુદરતની જ કૃપા નહીં તો બીજું શું કહી શકાય ?

સદા રોગિષ્ટ રહેતો હવે હું નિતાંત નિરોગી રહું છું. સદા અશક્ત — (યુવાનીમાં પણ) રહેતો હું શક્તિ, સ્ફૂર્તિ, તાજગીનો અનુભવ ચોવિસે કલાક કરું છું. આજે છાંસઠ વર્ષની ઉંમરે પણ પચીસ વર્ષના યુવાનને શરમાવે તેટલી કાર્યશક્તિ વધી ગઈ છે. આનંદ-મોજ-મજા-મસ્તિથી ભરપૂર જીવન લાગે છે. સત્ય સમજાઈ ગયેલું પ્રતિત થાય છે તે સ્પષ્ટપણે નજરે નિહાળી શકાય છે. જે વિજ્ઞાનના સહારે માનવી સુખી થવાની સતત કોશિષ કરી રહ્યો છે તે વિજ્ઞાન જ તેનો વિનાશ નોતરી રહેલ છે. સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે ‘ વિનાશ કાળે વિપરિત બુદ્ધિ ’ કહેવત અનુસાર કહી શકાય તેમ છે કે હાલ માણસની બુદ્ધિ બેર મારી ગઈ છે તે બધું ઉલટું જ જુએ છે. જે ખોટી, ખરાબ અને નુકસાનકારક બાબત છે તેને તે સાચી માનીને તેનાં સહારે દુઃખી દુઃખી થઈને જીવન બરબાદ કરી રહેલ છે . સત્ય તેને સમજાતું જ નથી. સત્ય જ અસત્ય ભાસે છે. આથી કોઈ લાખ પ્રયાસ કરે તેને સત્ય સમજાવવાનાં, તો તેને તે પાગલ ગણી હસી કાઢશે.

અમને જે કંઈ મળ્યું છે તે સમાજ સમક્ષ ખૂંટું મૂકી દીધું છે. તે અનંત ખજાનો છે. વાપર્યે ખૂટે તેમ નથી. પરંતુ કોઈ મફતમાં પણ તે લેવા તૈયાર નથી.

જ નહીં, ઐદ્રિક, બૌદ્ધિક, માનસિક, ચૈતિક વગેરે તમામ . માનો કે પ્રભુ પ્રાપ્તિ જ થઈ ગઈ. બધા મોજ, મસ્તિ, આનંદ અનુભવવા લાગે છે અને પોતાને મળ્યું છે તો તે સૌ કોઈને મળે તેવા પ્રયાસમાં આપોઆપ લાગી જાય છે જેથી ઝડપથી આ સાધના માનવ જગતમાં પ્રસરી જવા લાગી છે.

વળી, હવે સૌ આત્મનિરિક્ષણ કરવા લાગે છે. ચીલાચાલુ સમતોલ આહારની હાલના વિજ્ઞાનની ભોજનપ્રથા થોડે ઘણે અંશે છોડવાથી આટલા સારા પરિણામ મળ્યા, તો ચાલોને થોડું વધુ છોડી જોઈએ. તેમજ કુદરતી આહાર અપનાવવાથી જો આટલો મોટો ફાયદો થતો હોય તો ચાલોને તેનું પ્રમાણ ભોજન માં હજુ વધારી જોઈએ. આવા પ્રયોગો એ ઉત્તરોત્તર જીવનની પ્રગતિ છે. આવા જ પ્રયોગો પાર્વતીજી, મનુ-સતરૂપાજી, ધ્રુવ વગેરે અનેકે કરેલ જેને ' તપ ' કહેવામાં આવ્યું છે. જે તપનું પરિણામ છે :-

‘ મનોવાંછિત ફળ ’

આવું મનોવાંછિત ફળ સૌ કોઈને મળી શકે છે.

અમે પણ આવા પ્રયોગો અને પ્રયાસો ચાલુ રાખ્યા. નવી ભોજનપ્રથા અનુસાર શરૂ શરૂમાં રાત્રીનું પૂર્ણ ભોજન લેતા. સૈનિકોની ભાષામાં જેને ' બડાખાના ' કહેવાય તેવું રાજાશાહી ભોજન રાત્રે લેતા. દાળ-ભાત-શાક-પાપડ-અથાણા-મીઠાઈ વગેરે ભરપેટ છુટથી જમતા. ઘી-દૂધ-તેલની માત્રા પણ ઈચ્છાનુસાર છૂટથી આરોગતા. આગળ જતાં અંતરાત્માના અવાજને અનુસરીને ઘીમે-ઘીમે ઘી-દૂધ-તેલના આહારનું પ્રમાણ ઘટાડતા ગયા અને તે રીતે વર્ષોને અંતે ભોજનમાંથી તેને હટાવી દીધા.

હવે વારો આવ્યો દાળ-ભાત-પાપડ-અથાણાનો. તે બધાને પણ ઘીમે-ઘીમે ઓછા કરતાં-કરતાં માત્ર શાક-રોટલા. રોટલા-રોટલી પણ હવે શાક, ભાજી, સલાડ ઘૂસાડી દીધા. ક્યારેક બીટનો તો ક્યારેક પાલખનો રસ કાઢી પાણીનાં બદલે આવા રસથી લોટ બાંધતા જેથી લીલી, લાલ એવી નયનરમ્ય રોટલી (રોટલા) ખાવામાં પણ અનેરી મોજ આવતી.

હવે વારો આવ્યો રોટલા-રોટલીનો. ભોજનમાં તેનું પ્રમાણ પણ ઘટતું ચાલ્યું. તેની જગ્યા શાક-ભાજીએ લઈ લીધી. આમ કરતાં-કરતાં હવે રાત્રીનું ભોજન માત્ર શાકભાજીનું બની ગયું.

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

આ ઉપરાંત બીજી ભૂલ પણ વૈજ્ઞાનિકોનાં કહેવાથી માણસે કરી છે તે છે :

ભોજનને આગ પર ચઢાવી ને રાંધીને ખાવાની. આવી ભૂલો અન્ય જીવો એ નથી કરી, માટે તે નિરોગી છે અને માણસ રોગિષ્ટ છે.

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

શંકા: ૨૭

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

સમાધાન :-

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

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

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

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

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

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

કેટલાયે ગોળમટોળીયા ગોરા-ગોરા રાજકારણીઓને લોકો ગાળો ભાંડે છે. જ્યારે વામનરૂપ લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીજીને લોકો આજે પણ માનભરે યાદ કરે છે.

જીવનમાં શુદ્ધતા, શુરવીરતા, નિઃસ્વાર્થતા, દાનવીરતા, ભક્તિ જેવા સદ્ગુણો આદર પામે છે નહીં કે બાહ્ય દેખાવ. માટે જ તો કવિએ કહેલ છે કે :

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

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

આમ, હવે દેહમાં ક્યારો ભરીને ગોળમટોળ ન બનાવતાં સદ્ગુણોથી જીવન મહેંકી ઉઠે તેવું બનાવો તે જ પર્સનાલીટી છે.

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

બસ લખવા બેસું તો ઘણું બધું છે. પણ છતાંય આ અનુભવ લખી શકાય તેવા શબ્દો નથી.

આ ચૌદ દિવસ દરમ્યાન અમે તુલસીકૃત રામાયણની કથા પણ સાંભળી. તેનાથી પણ અમારા જ્ઞાનમાં અને રામ પરની શ્રદ્ધા, ભક્તિમાં વધારો થયો છે. બસ, ખૂબ જ મજા પડી.

વિશેષ અનુભવ :-

મારી નાની બહેન સેજલ એસ. માંગરોળીયા આણુ આવી છે. તેમની નિરજા ચાર માસની નાની બેબીને ત્રણ દિવસ સુધી નાક બંધ થઈ ગયું. અમને દિવસ રાત સુવા દે નહીં. અમે કંટાળી ગયા. પછી સાહેબને ફોન કર્યો કે હવે શું કરવું ? સાહેબે કહ્યું પહેલા તેની માતાનો ખોરાક બદલાવી નાખો. નવી ભોજન- પ્રથા મુજબ. અને નિરજાને ઉપવાસ (લાંઘણ) સવારે ઉઠે પછી કંઈ જ - ખવડાવો નહીં અને થોડું પાણી લઈને એનિમા કરાવો. ચોથા દિવસે આ પ્રમાણે કરાવ્યું તો એના એ જ દિવસે સાંજે ૭ વાગ્યા સુધીમાં તો બધું બરાબર થઈ ગયું અને રમવા લાગી. ૨૩તી બંધ થઈ ગઈ. ત્યારપછી કોઈ તકલીફ નથી.

અનુભવ - ૧૪ :

બી. વી. ચૌહાણ

મો. ૮૪૨૬૧ ૨૭૨૫૫

ફોન : (૦૨૭૮૨) ૨૨૬૮૬૯

ફેબ્રુઆરી ૧૯૯૩ થી તપ-સેવા-સુમિરનનો એક ભાગ એવી નવી ભોજનપ્રથા અમલમાં મૂકતાં જ અનેક ચમત્કારિક પરિણામો મળ્યા. મુખ્યત્વે શારીરિક. બોનસમાં ઐદ્રિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ચૈત્તિક વગેરે સ્તર પર. માત્ર મામુલી પરિવર્તનથી આટલા બધા ચમત્કારિક પરિણામો મળતાં મન માનતું ન હતું. બુદ્ધિ બળવો કરતી હતી. શું સાચું, શું ખોટું તે નક્કી કરવું મુશ્કેલ બની ગયું હતું. મન જ્યાં સુધી માને નહીં, બુદ્ધિ જ્યાં સુધી સ્વીકારે નહીં ત્યાં સુધી તે રસ્તો બીજાને બતાવવો જોખમી જણાતો હતો. આથી જોખમ જાત પર જ ખેડવાનું ચાલુ કર્યું. નવ-નવ વર્ષ સુધી લાગેલો રહ્યો. અંતે સત્ય સમજાઈ ગયું કે જે જોખમ જણાતું હતું તે આભાસી હતું. જોખમી જણાતો રસ્તો જ સાવ સરળ અને સહજ હતો. પરંતુ અજ્ઞાનતાને લીધે જોખમી ભાસતો હતો. જેવા આ પ્રયોગો અન્ય વ્યક્તિઓ સુધી વિસ્તર્યા કે પરિણામોનું ફલક વિસ્તર્યું. જેને જે કંઈ તકલીફો હતી તે પળવારમાં ચમત્કારિક રીતે દૂર થવા લાગી. માત્ર શારીરિક

‘ વનવાસ ’ નો મારો અનુભવ :

મને ચૌહાણ સાહેબે એકવાર કહેલું કે આપણે આવો કંઈક પ્રોગ્રામ બનાવી એ કે પ્રકૃતિના ખોળે રમીએ. બિલકુલ પ્રભુ ભરોસે જીવન સોંપીએ. અને બસ અમારા થોડા નાના એવા પ્રયાસથી અને મુંબઈના ગોપાલભાઈ પટેલની મદદથી તેમજ સ્થળ (વાડી) ના માલિક પ્રવીણભાઈ પટેલ તથા સુરેશભાઈ કાપડીની મદદથી અમારો આ પ્રોગ્રામ પ્રભુએ તેની ઈચ્છા પ્રમાણે બનાવી આપ્યો. વળી બધા પ્રકારના અનુભવ પણ કરાવ્યા જેમ કે અમે અહીં આવ્યા ત્યારે ત્રણ દિવસ ભોજનનો આધાર બિલકુલ જંગલી ફળ, ફૂલ, પાન પર રાખેલો. કાજુના ખૂબ મીઠા ફળો, ફણસ, ગોરસ આંબલી, કરમદા, ઘાસ, કાચી કેરી, કાંદા, બટાકા વગેરે ઘણું બધું જે બધાનો અમે રાંધ્યા વગર જ ભોજનમાં ઉપયોગ કરેલો અને ઈશ્વરે રહેવા માટેની જગ્યાની પણ એવી સગવડ કરી હતી કે જાણે મોટા બંગલા માં પણ આટલી બધી અનુકુળ પરિસ્થિતિ ન હોય. ઉનાળાના દિવસો હોવા છતાંય ગરમી શું છે તેની ખબર જ નથી પડતી. રોજ બપોરે આંબાના ઝાડ નીચે આરામ કરીએ. આજુબાજુમાં પાણી છાંટી દઈએ અને સાંજ પડી જાય ખબર જ નથી પડતી. અહીં ન્હવા, ઘોવા, ખાવા-પીવા, કપડા પૂરેપૂરા પહેરવા, ટાઈમ સૂવું કોઈપણ પ્રકારનું બંધન નથી. સંબંધોની માયાજાળ કે નથી ભૌતિક સુખ સંપત્તીની દોટ. બસ એવું લાગે કે એક-એક પળનું ધ્યાન પ્રભુ રામ રાખી રહ્યા છે. હું તો સાહેબને ઘણી વાર કહું છું કે આટલી નાની ઉંમર (૩૧ વર્ષ) માં મને ઘણું બધું મળી ગયું. પહેલા જે માણસ ખાવા-પીવામાં જ સુખ માનતો હતો તેને આજે ભોજન ગૌણ વસ્તુ બની ગઈ છે. ખરેખર અહીંયાના આસપાસના આદિવાસી લોકો પણ સ્વભાવના ઉદાર છે. તેમના ઘરે જે ફળો હોય તે અમને આપે છે અને બદલામાં કશું લેતા નથી. તેમની બોલી પણ મને ખૂબ ગમી ગઈ. રોજ રાત્રે ખૂંટું આકાશ દેખાય તે રીતે ઠંડો પવન આવે તેવી જગ્યામાં સૂતા અને ઈશ્વરનો ખૂબ-ખૂબ ધન્યવાદ માનતા હતા કે પ્રભુની લીલા ન્યારી છે. પ્રથમ ત્રણ દિવસ વિત્યા પછી બહારથી બધા લોકો ફોન કરીને મળવા આવતા. તે અમારા માટે ફળો-શાકભાજી લઈ આવતા. અમને પછી ક્યાંય ખોરાક શોધવાની ફરજ પડી ન હતી. ભગવાન રામે તો વનવાસમાં ખૂબ જ દુઃખ વેઠ્યા હતા. પણ અમારી તેણે ખૂબ જ કાળજી રાખી છે.

અમે શરૂઆતમાં અનુભવ માટે માત્ર છ જણ પૂરતો જ પ્રોગ્રામ બનાવ્યો હતો. પણ હવે નક્કી કર્યું છે કે જો હરીની ઈચ્છા હશે તો દિવાળી પછી ઘણા બધા લોકોને આવો લાભ મળે તેવો મોટો પ્રોગ્રામ કરીશું.

શંકા: ૨૮

માનવદેહ માટે કડવાણી કેટલા અંશે જરૂરી ?

સમાધાન :-

અમે નાના હતા ત્યારે અમને અમારી માતાએ કડવાણી ખૂબ જ પાચેલ છે. બાળાગોળી કે બીજા કોઈપણ સ્વરૂપે કડવાણી નિયમિતરૂપે બાળકોને પાવામાં આવતી. હાલ પણ પવાતી હશે. અત્યારના સમયમાં દવાઓનું એટલું બધું જોર છે કે છીંક આવે તો પણ દવા. દાંત આવે ત્યારે પણ દવા. દાંત ન આવે તો તેની પણ દવા. ઊંઘ ન આવે તો તેની પણ દવા. અત્યારે દવા વગરનો દિવસ કલ્પી શકાતો નથી. આમ, કડવાણીનું સ્થાન પણ દવાએ લઈ લીધેલ છે. સૃષ્ટિ માં અન્ય જીવોને દવાની જરૂર જ પડતી નથી. તે જ રીતે કોઈને કડવાણીની જરૂર જ પડતી નથી. મેલેરિયાની દવામાં સુદર્શન ચૂર્ણ કે કવાથ અપાય છે જે કડવાણીના ખ્યાલથી અપાય છે. મેલેરિયા ન થાય તે માટે પણ કડવાણી પીવડાવાય છે. આ બધું માણસને જરૂર પડે છે અન્ય કોઈને નહીં.

સ્વાઈન ફ્લૂ સ્વાઈનને નહીં પણ માણસને થાય છે.

ચીકન ગુનિયા ચીકનને નહીં પણ માણસને થાય છે.

મેડ કાવ કાવને નહીં પણ માણસને થાય છે.

આવા અનેક પ્રકારના રોગો અન્ય જીવોને ન થતાં માણસને જ થાય છે. આમ છતાં માણસ વિચારતો જ નથી કે આમ કેમ ?

એક કહેવત પણ છે કે - ‘ ગધેડાને તાવ આવે તેવી તો વાત કરે છે. ’ જેનાથી પણ સ્પષ્ટ છે કે તાવ ગધેડાને નહીં પણ માણસને જ આવે છે.

આમ કેમ ? તે કોણ વિચારશે ? પોતાની થઈ ગયેલ ભૂલ પોતે જ શોધી કાઢવી પડશે. કોઈ બીજા ગૃહથી પૃથ્વી પર કોઈ કહેવા નહીં આવે. ‘ આપ મુઆ વીના સ્વર્ગે ન જવાય. ’

સૌ કોઈ પ્રાણી પ્રભુને સમર્પિત છે. જેથી સુખી છે. માનવ જ દુઃખી છે. કારણ કે તે તેના સર્જનહારથી દૂર ગયો. શરીર માટે મુખ્ય જરૂરી એવા હવા, પાણી અને ભોજનને દુષિત બનાવ્યા. વિશેષમાં પોતાનો ખોરાક નથી તેવું બધું ખાધું. જેમ કે માંસ, માછલી, ઈંડા, દૂધ તેમજ દૂધની બનાવટો. આ ઉપરાંત જે

ખાધું તે રાંધી રાંધીને ખાધું – સત્વ / તત્વહીન બનાવી બનાવીને ખાધું. જેથી રોગો થયા. હવે દવાઓ લેવાથી નથી મટતા ઉલટાના વધુ વકરે છે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, રેઈકી, પાણીપથી, અન્ય કેટલીયે પથીઓ તેમજ થેરાપીઓ કામ લાગતી નથી. મોર્નિંગ કે ઈવનીંગ વોક, જોર્ગીંગ કે બીજી કોઈપણ ચિકિત્સા કામ લાગતી નથી. તો પછી કડવાણી શી રીતે ઉપયોગી થાય ! ખોટા ખ્યાલોમાં ખોવાઈ ગયેલ માનવીની હાલત આવી છે. ખોટા ધમપછાડ કરી કરીને જીંદગી આખી વ્યર્થ પ્રયોસોમાં ખોઈ નાખે છે.

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

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

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

કિલો – હાલુ. પછી રસાહાર કરીને ૭૫ કિલો સુધી આવી ગયું હતું. માત્ર શરૂના બે મહિનામાં ૨૮ કિલો ઘટી ગયું હતું. ત્યારબાદ મને હજુ એવું લાગતું હતું કે હજુ અંદર કંઈક ગડબડ લાગે છે. તો સાહેબે મને કહ્યું કે દ્રાક્ષાહાર ૬૦ દિવસકરી નાખો. મેં બીજા દિવસથી દ્રાક્ષાહાર ચાલુ કર્યો.

શરૂઆતમાં બે-ત્રણ કિલો સુધી કાળી તેમજ લીલી તાજી દ્રાક્ષનો રસ પી જતો અને ખાવાનું થાય તો માત્ર દ્રાક્ષ ખાતો. પછી પંદર-વીસ દિવસ થયા તો એવું બન્યું કે આખો દિવસમાં માત્ર એક જ ગ્લાસ રસની ભૂખ લાગતી. એક મહિના પછી બે દિવસ સુધી તો બિલકુલ ભૂખ જ નથી લાગતી અને પેટમાંથી કડવું ઝેર જેવું પાણી પણ નીકળતું. ભૂખ ન લાગતી છતાં શરીરમાં નબળાઈ જેવું લાગતું નહીં. જ્યારે એનિમા કરતો ત્યારે કાળા મળના પોપડા નીકળતા અને ખૂબ વાસ મારે તેવો મળ નીકળતો હતો. દિવસ દરમ્યાન ગેસ પણ ઘાણીવાર ખૂબ જ છૂટતો હતો. મને પણ નવાઈ લાગતી કે હું કંઈ ખાતો નથી છતાંય આવું કેમ નીકળે છે ? પણ આ બધું આંતરડામાં ચોટેલો જૂનો મળ નીકળે છે એવું મેં નક્કી કર્યું.

દ્રાક્ષાહારના શરૂઆતના મહિનામાં મારું વજન પાછું ૧૦-૧૨ કિલો ઘટી ગયું અને માત્ર ૬૩ કિલો પર પહોંચી ગયું. કાનમાંથી રસી આવવાનું ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું. જમણા કાનમાં ઓછું સંભળાતું તેમાં ઘણો ફરક પડી ગયો અને શરીરનો રંગ ગોરો થઈ ગયો. તેમજ નાના બાળકનું શરીર હોય તેવું કુમળું, મુલાયમ શરીર થઈ ગયું. મેં એક વર્ષથી માથામાં સાબુ કે શેમ્પુ દીધું નથી. છતાંય જે પેલા ખોડો થતો હતો તે હવે નથી થતો. વાળ મુલાયમ અને સફેદમાંથી કાળા થઈ ગયા.

જ્યારે છેલ્લા દિવસો ચાલતા હતા (દ્રાક્ષ પર) ત્યારે અચાનક જ મારો અવાજ બિલકુલ બેસી ગયો. ત્રણ-ચાર દિવસ તો ગળામાંથી બિલકુલ અવાજ જ ન નીકળ્યો. પછી ધીમે-ધીમે સાડું થઈ ગયું અને પહેલા કરતાં પણ મોટો-છટાદાર અવાજ થઈ ગયો.

મેં નક્કી કર્યું છે કે શક્ય હોય ત્યાં સુધી દ્રાક્ષાહાર કરી લેવો ખૂબ જ અદભૂત લાભ છે. મને ૫૦ દિવસ સુધીમાં ક્યારેય દ્રાક્ષ ખાવા-પીવાનો કંટાળો નથી આવ્યો. બસ ઈ રને એવી પ્રાર્થના કે હજુ વધારે એવી શક્તિ આપે કે આ માર્ગ પર વધુ ને વધુ સાડું તપ કરાવે તેમજ સાહેબને તથા સરોજબેનને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત થાય અને લોકોને ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ નો વધુ લાભ મળે.

પરંતુ એક વાત ચોક્કસ છે કે જે નિયમ મેં જેટલી ચોક્કસતાથી પાળ્યો તેનું જ અને ગુરુજના આશીર્વાદનું જ પરિણામ છે.

મેં તા. ૨૫-૨-૨૦૧૦ના રોજ આ નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી ત્યારથી અત્યાર સુધી હું દરરોજ સવારે ઉઠું ત્યારથી ૬-૬:૩૦ કલાક સુધી બિલકુલ કંઈ ન લીધું. પાણી પણ નહીં. અન્ન પણ નહીં. સવાર-સાંજ બે ટાઈમ એનિમા લીધો અને માથામાં ઉંદરી માટે મેં એક મહિનો લીમડાના પાણીનો એનિમા સવાર -સાંજ લીધો. તેના પાણી એ માથું ધોયું અને લીમડાનું જ દાતણ પણ કર્યું. પછી બપોરના ભોજનમાં આઠ-દસ દિવસ કાચું ખાધું અને સાંજે એક વખત રાંધેલ ખાધું. પરંતુ ' દૂધ ' અને ' દૂધ ' ની બનાવટો જેવી કે ચ્હા, કોફી, જયુસ, કોકો, દૂધ, દહીં, ઘી, માખણ, પનીર, બટર, છાસ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ, ક્રુટસલાડ, મઠો, ચોકલેટ, ક્રિસ વગેરે જેવી એકપણ વસ્તુ મેં મારા મોંમાં બે મહિનાથી નથી મૂકી. માત્ર ત્રણ-ચાર વાર છાસ પીધી છે. મારી ભૂલ છે. રાત્રે જે એક વાર ભોજન રાંધેલું લીધું તેમાં પણ કાચા સલાડને પ્રાધાન્ય આપ્યું. દસ દિવસ બપોરે કાચું ખાધા પછી મેં બપોરનું પણ ખાલી ' રસ ' જેવો કે રજકો, ઘાસ, લીમડો, જામફળીના પાનનો રસ, મીઠા લીમડાનો રસ, તરબુચનો રસ વગેરે રસ જ અને શેરડીનો રસ વગેરે માત્ર રસ જ બપોરે લેતા. અને છેલ્લે હું ' થેલેસીમીયા માઈનોર ' નો દર્દી છું હવે હું એને મટાડવા સાહેબ શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ હું ૬૦ દિવસ તરબુચના રસનો ખાલી માત્ર રસાહાર કરવાનું નક્કી કરીને તેને (થેલેસીમીયા માયનોરને) મટાડવા માગુ છું. જેમાં સફળ થઈને સર્વોને જાણ કરીશ.

શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબને ઈ ૨ દીર્ઘ આયુષ્ય બક્ષે તેવી શુભકામના સાથે વંદન કરું છું.

અનુભવ - ૧૩ :

મહેન્દ્રભાઈ એસ. કોરાટ

૮૪, હેમકુંજ સો., માતાવાડી,

વરાછા રોડ, સુરત.

મો. ૯૩૭૫૭૨૩૪૦૮

૯૯૨૫૧૨૩૪૦૮

સરોજબેન તથા ચૌહાણ સાહેબને હૃદયથી મારા પ્રણામ.

મેં એક વર્ષ સુધી ' નવી ભોજનપ્રથા ' પ્રમાણે ખોરાક લીધો અને બધું જ ખાધા કરતો હતો. તેથી ખાસ કંઈ ફાયદો થયો નહીં. મારું વજન ૧૦૫

અનુભવો

અનુભવ - ૧ :

મણીબેન ડી. પટેલ

ગાના, તા. જી. આણંદ

ફોન : ૦૨૬૯૨-૨૨૪૬૨૬, મો. ૯૪૨૭૮૫૬૯૪૬

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબેન.

સાદર પ્રણામ.

મારી ઉંમર ૫૮ વર્ષ છે. છેલ્લા દશ વર્ષથી બી.પી.ની ગોળી ચાલુ હતી . પણ તા. ૧-૧-૧૦ થી એકપણ ગોળી બી.પી.ની ખાધી નથી. અને આજે બી.પી. એકદમ નેર્મલ છે. અમારા ઘરેથીને ડાયાબીટીસ હતો. તો તેમણે નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી તો હું તો કહેતી ખાધા વગર બિમાર પડશો. પછી દવાખાને અમારે લઈ જવા પડશે. આવું ઘણું બધું કહેતી. તો એ કહે એલોપેથી ગોળીઓ ખાઈને મરવા કરતાં ભૂખ્યા રહેવું સારું. પછી એક દિવસ મને કહે તને બી.પી. છે તો આ રોગ નિવારણમાં તેના વિશે છે. વાંચી જો. મેં વાંચ્યું. સરસ સમજાવ્યું હતું. ને મેં પણ આસ્તે રહીને આ નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરી. પહેલે દિવસથી ગોળી બંધ કરી. હું એનીમા નથી લેતી. વચ્ચે વચ્ચે તો (જ્યારે આ ભોજનપ્રથા અપનાવતા ન હતા ત્યારે) બી.પી. વધી જતું ત્યારે આ ગોળીઓ ડબલ ખાવી પડતી. પણ આજે છ મહિના થઈ ગયા. એકપણ ગોળી ખાધી નથી. અનાથી મારું વજન ૬૫ કિલો હતું તે આજે ૬૦ છે. સ્કૂર્તિ રહે છે. જીવન જીવવા જેવું લાગે છે. મારી બધાને સલાહ છે કે જો દવા ન ખાવી હોય તો ચૌહાણ સાહેબે બતાવેલા રસ્તે ચાલજો. અનેક ફાયદા છે. એ તો અપનાવ્યા પછી જ ખબર પડે. ચૌહાણ સાહેબ નો ખૂબ ખૂબ આભાર. ભગવાન આપને લાંબુ આયુષ્ય આપે એ જ પ્રાર્થના.

અનુભવ - ૨ :

મુક્તાબેન લાધાભાઈ અમૃતિયા

૬૦૨, આલિશાન એપાર્ટમેન્ટ,

સથવારા સમાજ સામે, મહેશનગર, ઝાંઝરડા રોડ,

જૂનાગઢ. મો. ૯૯૨૫૧ ૩૩૮૩૫, ૯૪૨૭૯ ૭૫૨૯૯

ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૬૭૭૭

પરમ વંદનીય શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા

હાલા અમારા બહેન શ્રી સરોજબેન.

જૂનાગઢથી મુક્તાબેન. નવી ભોજનપ્રથાથી મારા જીવનમાં થયેલ અનુભવો અહીં રજૂ કરું છું.

મારું વજન ૭૨ કિલો હતું. ડાયાબીટીસ ૧૪૦ થી ૧૮૦ રહેતું. કોલેસ્ટરોલ, સંઘીવા, એલર્જી ૩૦ વર્ષથી. ૨૦ વર્ષથી ઉંઘ ન આવતી. હાથના બધાં જ આંગળાઓ પર લીલું ખરજવું, સતત લોહી અને પાણી નીકળે. ખંજવાળ ખૂબ જ આવતી. પગના તળિયામાં હંમેશા ચિરા પડેલા રહેતા. કબજિયાત પણ વર્ષોથી રહેતું. ઘણી જ બિમારીઓથી ઘેરાયેલ હતી.

મને જ્યારે આ સાધનાની સમજ ન હતી ત્યારે મારા એક સખી કાન્તાબેન મળ્યા. તેમનું વજન ઘટેલું જોઈ મેં તેમને પ્રશ્ન કર્યો કે શું હમણાં તબિયત બરાબર નથી ? ત્યારે બહેને કહ્યું કે હું કાચું ખાઉ છું. તેનાથી વજન ઘટે છે. મને આ વાત ગમી. કારણ કે મારો વજન ૭૨ કિલો હતો. જે મારે ઘટાડવું હતું. તેથી મેં પણ પૂરી સમજ વગર કાચુ ખાવું તેમ નક્કી કરી દીધું. સવારથી છ કલાક કંઈ નહીં, બપોરે કાચું, રાત્રે જમવાનું. આ વાત ક્યાંથી મળી તે વિશે પૂછતાં તેમણે જવાબ આપ્યો કે અમરેલીના ચૌહાણ સાહેબ છે તેઓ વિગતવાર વાત સમજાવે છે. અને તેઓની શિબિરો પણ થાય છે. ત્યારે મેં શિબિર થાય, તો મને જાણ કરજો આવી વાત કરી. બીજા દિવસથી કાચું શરૂ કરી દીધું. ત્યારે તા. ૧૪-૮-૨૦૦૮ નો દિવસ હતો. શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબની શિબિર તા. ૩૧-૮-૨૦૦૮ ના દિવસે વનડે હતી, જેમાં પૂર્ણ નિષ્ઠા અને શ્રદ્ધાથી શિબિર પૂર્ણ કરી અને ત્યારે ખબર પડી કે માત્ર વજન જ નહીં પરંતુ રોગો પણ ભાગે છે. આ વાતની મને અતિ ખુશી થઈ અને તા. ૧-૯-૨૦૦૮ થી સાહેબે બતાવ્યા મુજબ પાકો કાર્યક્રમ નક્કી કરી લીધો. આ પ્રમાણે ભોજનપ્રથા બદલવાથી ૨૯ દિવસમાં મારું વજન ૭ કિલો ૫૦૦ ગ્રામ ઘટ્યું. ૩૦-૯-૦૮ થી નવરાત્રિ શરૂ થતાં માત્ર મધ-લીંબુના પાણી પર ૧૫ દિવસ ઉપવાસ કર્યા. ત્યારે ૬ કિલો ૫૦૦ ગ્રામ વજન ઘટ્યું. આમ, ૧૪ કિલો વજન ઘટ્યું. પછી ફિક્સ થઈ ગયું. આ સમયગાળામાં ઉંઘનો પ્રશ્ન સોલ થઈ ગયો. ડાયાબીટીસનો રિપોર્ટ કરાવ્યો તો તે પણ ઘણું ઘટી ગયું. વાના દુઃખાવામાં ફેર પડી ગયો. આંગળા પર ખંજવાળ પણ ઓછી થઈ ગઈ. કોલેસ્ટરોલ ઘટ્યું. અને મારો વિ.સ ખૂબ જ વધી ગયો અને ત્યારથી મેં ચૌહાણ સાહેબ તથા બેનને ગુરુ સ્થાને સ્વીકારી લીધા અને આ સાધના જીવનપર્યંત ચાલુ રાખીશ અને લોકોને જાણ કરતી રહીશ. મારા સંપર્કમાં ઘણાં લોકો આવ્યા, જેને હું સતત આ સાધનાની વાતો કરતી રહું છું. અને ઘણા લોકોએ સાધનાના ફાયદા પણ મેળવ્યા છે. હમણાં છેલ્લા ચાર માસથી મારો પગ મચકોડાઈ ગયો હતો. સખત દુઃખાવો થતો હતો. ડૉક્ટર સાહેબને બતાવ્યું. એકસ-રે કરાવ્યો. જેમાં બેય બાજુ સાંધા ખૂલી ગયા છે અને ગાદી ખસી ગઈ છે આવું કહ્યું. દવા આપી. મેં ચાર દિવસ દવા ખાધા પછી સાહેબની સલાહ લીધી.

મહિના પહેલા એટલે કે ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૦માં મારા સગા ભાઈ જીતુભાઈ ભીખુભાઈ ગજેરાએ મને ફરી કાચું ખાવા અને આ બધી બિમારીમાંથી મુક્ત થવા અને મહિને ૧૫૦૦ - ૨૦૦૦ રૂપિયાની દવા છોડવવા હિમાયત કરી. એટલે દવાથી કંટાળેલ મેં પછી મન મારીને નક્કી કરી લીધું કે હવે તો કાચું જ ખાવું છે. તો બીજા-ત્રીજા દિવસ માં બે વાર સવારે અને સાંજે એનિમા લેવાનું શરૂ કર્યું. તેના આઠ-દસ દિવસમાં તો મસા નો જે મને મેજર પ્રોબ્લેમ હતો તે નાબુદ થયો. તેથી મને વધારે રસ પડ્યો અને વિશ્વાસ બેઠો. પછી ધીમે-ધીમે જે મને સાત-આઠ વર્ષથી માથામાં ઉંદરી થઈ હતી તેનાથી તો હું કંટાળી ગયો હતો અને મને એમ હતું કે હું મરીશ ત્યારે જ આ ઉંદરી મટશે. કારણ કે માથામાંથી ઉંદરીના ભીંગડા ઉખાડું તો પ્રથમ ચિકણું સફેદ પડે જેવું પાણી નીકળતું અને પછી લોહી નીકળતું જેની દુર્ગંધ એવી ખરાબ આવતી કે આજુબાજુમાં કોઈ સુવાસ (શ્વાસ) ન લઈ શકે. તે પણ દવા બંધ કરી દેવા છતાં ૨૦-૨૫ દિવસમાં ધીમે-ધીમે મટી ગયું અને અત્યારે તમારા એટલે કે સર્વે લોકોના માથા જેવું જ માથું મારું થઈ ગયું. તેથી હું અંદરથી એટલો બધો ખુશ થયો કે આ કાર્ય કરનાર અને આ બધી બાબત બતાવનાર એટલે કે માર્ગ ચીંધનાર એવા શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબનો મનોમન ખૂબ આભાર માન્યો અને તેમને મનથી ગુરુ ગણી લીધા કે જેમને મેં જોયા પણ ન હતા.

આ પછી ત્રીજી ભયાનકમાં ભયાનક બિમારી એ હતી કે મોઢામાંથી ગટર ઉભરાણી હોય તેવી દુર્ગંધ મારતી અને ખૂબ લોહી (બ્લીડીંગ) જતું જે બે મહિના પછી સાવ બંધ થઈ ગયું છે. આ ઉપરાંત આ ખાવાની રીતમાં ફેરફાર કર્યા પછી નાના-મોટા અનેક રોગો તો વર્ણવવા બેસું તો કંઈ પાર ન આવે.

એક બીજું ખાસ એ છે કે હાલ આ હું લખું છું ત્યારે અમે સેલવાસના જંગલમાં સેલવાસથી ૧૨ કિ.મી. જેટલા દૂર ૭-૮ દિવસ માટે હું આવ્યો છું ત્યાં મને એક ચમત્કાર એવો થયો કે મારી પ્રકૃતિ પિત-પ્રકૃતિ હતી અને હું કાચી કેરી તો શું ઈવન પાકી કેરી પણ સુધારેલી એટલે કે કાપેલી જોઈ તો મારા મોઢામાંથી ખાટું પાણી આવતું અને દાંત અંબાઈ જતા જે હું અહીં જંગલમાં રોજ કાચી કેરી, ટમાટર, કાચા કરમદા, મરચા, ડુંગળી, મૂળા વગેરે ખાવ છું. નહીંતર કેટલાય વર્ષોથી તેવું બિલકુલ ખાઈ શકતો ન હતો. કોઈપણ જાતની ખટાશ જેવી કે કેરી, આંબલી, ટમેટા, આંબળા, કોકમ, લીંબુ, બીજોરૂ, સંતરૂ, મોસંબી, પાઈનેપલ, કરમદા અને સફરજન પણ મને નડતા. હવે હું આ બધું ખાઈ શકીશ એવો મને વિશ્વાસ બેઠો છે. કારણ કે જંગલમાં મેં રોજ કાચી કેરી અને ટમેટા ખાધા માટે વિશ્વાસ બેઠો કે હવે હું બધું ઘરે જઈને ખાઈ શકીશ.

ખાટુ ખાવાની (એલર્જી) હતી. ખાટુ ખાવાથી પેટમાં દાહ થયા કરતી અને દાંત અંબાઈ જતા. લો બી.પી.નો પેશન્ટ હોવાથી ભૂખ્યો પણ રહી શકતો નહીં. — મસા અને દાંતમાંથી (પેઢામાંથી) લોહી નીકળતું અને મોંમાંથી ગટર ઉભરાણી હોય તેવી દુર્ગંધ આવતી. દાંત અને પેઢા તેમજ **મસા (ગુદામાર્ગ)** માંથી અડધો કપ — કપ ભરાય તેટલું લોહી પડતું હતું. આ ઉપરાંત **કાનની થોડીક કચાશ હતી** કે જ્યારે દૂરથી ફોન આવે તો હું બરાબર વાતચીત નહોતો કરી શકતો અને ચાલુ બસ, ટ્રેન કે ગાડીમાં હું ફોનમાં વાત કરતા કરતા હેં-હેં એમ કર્યા કરતો. આ ઉપરાંત **હું ગરમ પ્રકૃતિની વસ્તુ** જેવી કે મધ, ખજૂર, રીંગણા, શીંગ, મરચા, લસણ, ડુંગળી, બાજરીનો રોટલો, મરી-મસાલા, પપૈયુ આ ઉપરાંત ખાટી વસ્તુ જેવી કે કાચી કેરી, પાકી કેરી, આમળા, કરમદા, આમલી, દહીં, છાસ, કઢી, ટમેટા, અનાસ, સંતરા વગેરે ખાવાથી શરીરમાં દાહ-બળતરા થતી અને શરીર ભાંગ્યા કરતું તુટતું. આ ઉપરાંત મેં ઘણા ઉંટવૈદા કર્યા જેવા કે હિમેજ, ગરમાળો, અરડુસી, લીમડો વગેરે ખૂબ પીધું. પણ સાડું થવાને બદલે શરીર દિવસે દિવસે બગડ્યું.

આ બધી તકલીફોને કારણે થોડોક માનસિક પણ અસ્વસ્થ થઈ ગયો હતો. સ્વભાવ ચીડયો બની ગયો હતો. આ ઉપરાંત પગના પળીયે વાઢીયા પડયા હતા.

આ બધી બિમારી માટે મેં ૭-૮ વર્ષથી અનેક દવાઓ લીધી. આયુર્વેદીક, હોમિયોપેથિક, દેશી તેમજ વિલાયતી (એલોપેથી) કંઈ કેટલીએ દવાઓ લીધી. એવરેજ ૧૦૦૦ થી ૧૫૦૦ રૂપિયાની માસિક અને આ ઉપરાંત યોગ, કસરત, ચાલવા વગેરે ખૂબ કર્યું. ખૂબ સમય, નાણા અને મગજ બગાડ્યું (શરીર પણ બગાડ્યું). તેમ છતાં કોઈ ખાસ (અસર) ફેર પડયો નહીં. કંઈ કેટલાય યુરીન, બ્લડ, સુગર વગેરેના કેટલાય રીપોર્ટ કરાવ્યા તેમાં પણ કંઈ આવ્યું નહીં. બિમારીનું કારણ કોઈ પકડી શકતું ન હતું. ડૉક્ટરશ્રીઓ, વૈદ્યશ્રીઓ ના કહેવાથી મેં બે-ત્રણ વર્ષ સુધી ફક્ત ઘીમાં જ શાક બનાવીને તેલ, મરચું, મીઠું, હિંગ, ગરમ મસાલા વગેરે વગરનું સાદું ભોજન લીધું. ખાલી ખીચડી — દાળ ભાત ખાઈને પણ કેટલાય મહિનાઓ કાઢ્યા પરંતુ કોઈ જાતનો ફેર પડયો નહીં.

આ બધી બિમારીઓ વિશે જાણીને છેલ્લા એક વર્ષથી મહેન્દ્રભાઈ કોરાટે (કે જે મારા મામાના પ્રપૌત્ર છે) મને ‘ કાચું તે સાચું ’ અને ‘ રંધાયું તે ગંધાયું ’ તે વિશે ખૂબ સમજાવ્યું અને કાચું ખાવાની સલાહ આપી જે મેં એક વર્ષ પહેલા સ્વીકારી પરંતુ માત્ર ૧૦ દિવસ કરી પાછી હતી તે રીત એટલે કે રાંધેલું ખાવાની શરૂ કરી. જેથી મારી બિમારીમાં કોઈ ફેરક પડયો નહીં. પરંતુ બે

સાહેબે કહ્યું બેય ટાઈમ કાચું શરૂ કર્યું. દસ દિવસમાં દુઃખાવો બંધ થઈ ગયો. આજે ડૉક્ટર સાહેબને બતાવ્યું તો કહ્યું સાંધા જોડાઈ ગયા છે અને ગાદી પણ મૂળ સ્થિતિમાં આવી ગઈ છે અને હજુ પણ મેં બેય ટાઈમ કાચું ખાવાનું ચાલું રાખ્યું છે.

હવે મારી બિમારીઓ તો જતી રહી છે પરંતુ મને આનંદ, ઈશ્વર તરફનું ખેંચાણ વધતું હોય તેવી અનુભુતિ થઈ રહી છે. ખરેખર આ સાધના આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. હું હૃદયપૂર્વક ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું કે સાહેબ તથા સરોજબેનને ખૂબ ખૂબ લાંબુ આયુષ્ય બક્ષે.

હવે આ સાધના મારા ઘરમાં મારા પુત્રવધુ કરે છે. તેમને એસીડીટી અને માઈગ્રેઈનનો પ્રોબ્લેમ હતો અને વજન પણ ઘણું હતું. જે આજે વજન પણ ૬૦-૬૨ કિલો થઈ ગયું છે અને એસીડીટી તથા માઈગ્રેઈનનો પ્રોબ્લેમ પણ બિલકુલ જતા રહ્યા છે. ખૂબ જ સમજપૂર્વક સાધના કરે છે અને દરેકને ખૂબ સ્વાદિષ્ટ કાચુ ભોજન, જ્યુસ, ફળ, ફણગાવેલ કઠોળ, ચટણી વગેરે બનાવીને હોશે હોશે જમાડે છે. મારો પુત્ર નિરવ એમ.બી.એ.નો અભ્યાસ કરે છે તેને પણ સૂકી ઉઘરસનો ખૂબ પ્રોબ્લેમ હતો. તેણે પણ આ સાધના શરૂ કરી આજ બિલકુલ તંદુરસ્ત છે. મારો પૌત્ર જીલ સાત વર્ષનો છે તેણે દોઢવર્ષથી દૂધ અને દૂધની બનાવટો છોડી દીધી છે. ત્યારપછી બિમાર પડતો નથી. જ્યારે થોડી પણ તકલીફ જેવું લાગે તો તરત એનિમા પોતાની જાતે લઈ લે છે. અને સાહેબની દરેક શિબિરોમાં હાજરી આપે છે. આમ, અમારા ઘરના મોટા ભાગના સભ્યોએ આ સાધના શરૂ કરી છે અને ખૂબ સારા પરિણામોનો અનુભવ કરી રહ્યા છીએ.

આ સાધના તપ, સેવા, સુમિરન એ ત્રણ પાયા પર રચાયેલ છે. જેને બરાબર સમજપૂર્વક સ્વીકાર કરી જીવનમાં સ્થાન આપ્યું છે અને મેં મારા વ્યક્તિગત વિચાર મુજબ માણસ પ્રથમ તંદુરસ્ત બનશે તો મન તંદુરસ્ત બનશે તો સાધના શ્રદ્ધાથી કરતો થશે તેથી તંદુરસ્ત બનવા માટે હું લોકોને ત્રણ વાત પર ભાર મૂકું છું. પ્રથમ — એનિમા, બીજું — ઉપવાસ, ત્રીજું — કાચું. આ ક્રમ મુજબ માણસ પોતાની જીવનપ્રણાલી શરૂ કરશે તો ખરેખર યોગ્ય પરિણામ મેળવી શકશે અને તંદુરસ્ત માણસ પ્રભુને ખૂબ સરળતાથી પામી શકશે. તો ખરેખર દરેક માણસ તન, મન, ધનથી તંદુરસ્ત બને અને આ સાધનાને પોતાનો જીવનમંત્ર બનાવે એવી મારી ઈશ્વરને પ્રાર્થના છે.

અનુભવ — ૩ :

અલકાબેન દોશી

દુ.નં. ૯, એસ.પી.આર. જૈન

કન્યાશાળા ટ્રસ્ટ શોર્પીંગ

સેન્ટર, કામા લેન કોર્નર,

ઘાટકોપર (વે) મુંબઈ.

ફોન : ૨૫૧૩૨૦૮૩, ૨૫૧૧૩૭૮૦

આદરણીય,

પૂ. ચૌહાણ કાકા તથા પૂ. સરોજકાકી.

ઘાટકોપરથી લી. અલકા ગીરીશ દોશીના જય જીનેન્દ્ર.

મને આ ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પહેલા ૧૫ વર્ષ પહેલા ડીલીવરી ટાઈમે **ડાયાબીટીસ** આવ્યું હતું. પછી **થાઈરોઈડ** પછી **ગાયનેક પ્રોબ્લેમ** અને પછી **કીડનીના પ્રોબ્લેમ** આવ્યા હતા. અને બે ટાઈમ ૨૦-૨૦ યુનિટ લેતી હતી અને ૧૨ ગોળી દરરોજની લેતી હતી. આ બધું કરતાં બહુ જ કંટાળી ગઈ હતી. અને ઘણી વાર તો દવા બે વાર લઈ લેતી અને ઘણીવાર લીધી જ ન હોય એ વસ્તુ મને પણ યાદ નહોતી રહેતી. અને પછી ઘરમાં મારા પતિને અને મારી બેબીન પૂછતી કે મેં દવા લીધી છે કે નહીં અને માથું ખાતી હતી. એટલી બધી **ડીપ્રેશનમાં** હતી કે વાત નહીં પૂછો. અને જ્યારે ૨૦૦૯માં અમારી પાસે નવેમ્બર મહિનામાં ૧૫થી ૧૬ તારીખે આ ભોજનપ્રથાની વાત આવી ત્યારે મારા પતિ ગીરીશભાઈએ આ પ્રથા અપનાવી અને પછી મેં થોડા દિવસ જોઈયા કર્યું. અને એમના વજનમાં સારો એવો ફરક દેખાણો એટલે મેં ૨૮ નવેમ્બરે આ ભોજનપ્રથા અપનાવી. ત્યારે મારું વજન ૭૮ કિલો હતું અને આ ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી મને ઘણા જ ફાયદા થયા છે. મારી બધી જ દવા બંધ થઈ ગઈ છે. વજન ઓછું થવાથી હું હવામાં ઉડતી હોય તેવું લાગે છે અને સ્કુર્તિ પણ ઘણી બધી લાગે છે. આખો દિવસ કામ કરું તો શરીરમાં બળતરા થતી હતી તે મારી સૌથી મોટી ફરિયાદ હતી તે દોઢ મહિનામાં જ ગાયબ થઈ ગઈ હતી. જરા પણ થાક નથી લાગતો. અને ઊંઘ પણ પહેલા જે નહોતી આવતી સૂવા માટે દવા લેવી પડતી હતી તે દવા બંધ થઈ ગઈ અને ઊંઘ પણ સરસ આવી જાય છે. આજે અમારા ઘરે ૧ વર્ષથી દૂધ નથી આવતું અને અમે દરરોજ ૩ થી ૪ જણ અમારે ત્યાં આ નવી ભોજનપ્રથા માટે મળવા આવે છે. અમે તેમને સારી રીતે માર્ગદર્શન આપીએ છીએ. આ ભોજનપ્રથા અપનાવ્યા પછી શરીરના રોગ તો ભાગે જ છે

મારી ઉંમર અત્યારે ૪૧ વર્ષ છે. પગમાં ગોઠણમાં પણ રાહત થઈ ગઈ છે. કમરમાં રાહત છે. શારીરિક અનેક ફાયદા થયા છે. હું સવારે ઉઠીને ખૂબ જ પાણી પીતો. ચાર-ચાર ગ્લાસ પીતો. રાત્રે તાંબાના કળશમાં પાણી રાખતો. સવારે પીતો. હવે પીતો નથી. કારણ કે સવારે ભૂખો-તરસો રહું છું.

મેં મારા જીવનમાં તંદુરસ્ત રહેવા ઘણા અખતરા કર્યા છે. જેમ કે સવારે પાણીપથી, શિવામ્બુ, ઉકાળા, ગૌમૂત્ર, ચૈત્રમાસમાં લીમડાનો રસ વગેરે. પણ જોઈએ તેવા ફાયદો થયા નથી. પણ આ બધું બંધ કર્યાથી સવારથી રોજ દૈનિક ૬ કલાક નિર્જળા ઉપવાસથી ફાયદા હી ફાયદા લાભ હી લાભ. તમારી જેટલી પણ બુક્સ વાંચી છે. અવર્ણનીય છે, અમૂલ્ય છે.

તમારો જેટલો પણ આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે. પરમાત્મા તમને અને સરોજબેનને લાંબુ આયુષ્ય આપે અને નવી ભોજનપ્રથાનો વધુમાં વધુ પ્રચાર થાય અને બીજા બધાને નવી ભોજનપ્રથાનો લાભ આપી શકીએ તેવી પરમાત્માને પ્રાર્થના કરીએ.

વેરાવળના જૂના સાઘકો જેમકે જયંતિભાઈ જારસાણીયા, નવનીતભાઈ ટીલવા, માવાભાઈ પટેલ, ડાયાભાઈ સોલંકી વગેરે નામી-અનામી સાઘકોનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. એમને બધાને કામકાજમાં મદદરૂપ હું થતો રહીશ. ધન્યવાદ.

અનુભવ — ૧૨ :

માણેકભાઈ ભીખુભાઈ ગજેરા

બી - ૫૧, રાજલક્ષ્મી સોસાયટી,

હર્ષદ કોલોનીની સામે, ઈન્ડીયા કોલોની,

બાપુનગર, અમદાવાદ. મો. ૯૮૨૫૭૦૪૦૦૬

શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબહેનને મારા સાદર પ્રણામ.

હું માણેકભાઈ ભીખુભાઈ ગજેરા અમદાવાદથી (ગામ અકાળા, તા. લાઠી, જી. અમરેલી) મારા જીવનની બિમારી / પીડા વગેરે વિશે જણાવવા માગું છું.

મને (હું) લગભગ ૭-૮ વર્ષથી માથામાં ભીંગડા (ઉદરી) થઈ હતી. કંઈ-કેટલીયે દવા લેવા છતાં મચક આપતી ન હતી. દવા લેવાથી ટેમ્પરરી સાફ લાગતું પરંતુ કાયમી ઈલાજ (છુટકારો) નહોતો મળતો. આ સિવાય મને **એસીડીટી, ગેસ, પીત, પેટમાં** (છાતીમાં નહીં) ખાસ નાભી આજુબાજુના પ્રદેશ (એરીયા-વિસ્તારમાં) **દાહ** (બળતરા) થયા કરતી હતી. આ ઉપરાંત મને

તેઓને સલાહ જરાય ભાવતા નહીં. પણ આજે રોજ ટીફીનમાં સલાહ, કૂટ, જયુસ વગેરે નિયમિત લઈ જાય છે. તેમને પણ વજનમાં ઘટાડો થયો. ખાવામાં કંટ્રોલ હતો. છતાંય થોડી સુગર હંમેશા બ્લડમાં આવતી. જે ફક્ત બે જ અઠવાડીયામાં તદન નોર્મલ થઈ ગઈ. અમે પહેલાને પછી બન્ને રીપોર્ટ – કઢાવ્યા. પણ ખરેખરમાં જ આવું સરસ પરિણામ આવ્યું. જેથી તેઓએ આ નવી ભોજનપ્રથા અનેક જણાઓને જણાવી ઘણાય લોકો કરતાં થઈ ગયા.

આજે પણ શરીરમાં તથા સ્કીનમાં ખૂબ જ ફરક થઈ ગયો છે. સ્કીનમાં ગ્લો તથા ફેરનેસ આવી ગઈ છે. ખરેખર, જીવનને સુખમય અને નિરોગી રાખવા માટે ભોજનની નવી પ્રથા ખૂબ જ અસરકારક છે. આપણે ફેશનમાં તથા બીજી બાબતોમાં લેટેસ્ટ વસ્તુઓ અપનાવીએ છીએ તો આપણે ભોજન બાબતમાં શા માટે આટલો ખચકાટ કરીએ છીએ. મારું સૌને એક જ કહેવું છે કે ફક્ત થોડા દિવસ વ્રત સમજીને પણ અપનાવવા મનને મક્કમ કરો પછી તો અનુભવ જ આગળનો માર્ગ બતાવશે.

અનુભવ – ૧૧ :

હરિભાઈ શામજીભાઈ માલમડી

‘ જય વિજય ’, કૃષ્ણનગર ગરબી ચોક,
નવા રામ મંદિર, લાલાબાપાવાળી
ગલી, વેરાવળ – ૩૬૨ ૨૬૫
મો. ૯૨૨૮૧ ૨૭૧૧૪

આદરણીય ચૌહાણ સાહેબ તથા વંદનીય સરોજબેન,
સાદર પ્રણામ.

મારા મિત્ર જયંતિભાઈ જરસાણીયા થકી નવી ભોજનપ્રથાની જાણકારી મળી. અને બુક ‘ શંકા સમાધાન ’ વાંચવા આપી. બીજી ઘણી બુકો પણ વાંચવા આપી. શંકા સમાધાન વાંચીને તરત જ અમલવારી કરી. નવી ભોજન – પ્રથા અમલવારીથી મને ઘણા ફાયદા થયા છે. મને કબજીયાત દૂર થઈ. શરીર – માંથી ખંજવાળ દૂર થઈ, પીઠ પાછળ રસોળી જેવી ગાંઠ બટેટા જેવડી ગાંઠ હવે સાવ નાની થઈ ગઈ છે. સમય જતાં તે પણ દૂર થઈ જશે. મને વિ. ઇસ છે. શારીરિક લાભ સાથે માનસિક અને આધ્યાત્મિક લાભો થયા છે. મેં વેરાવળમાં બે શિબિરો કરી છે.

પહેલી શિબિર : ૧૫-૧૧-૦૮ – શ્રી સ્વામિ લીલાશાહ ભુવનમાં.

બીજી શિબિર : ૧૮-૪-૧૦ – ઉત્તર સિંધ પંચાયત ભવનમાં.

પણ મનના રોગ પણ ભાગે છે. જે પહેલા મારું મારું થતું હવે તે નથી થતું. હવે આ આપણું બધાનું છે. બસ ત્યાં જ આપણી તપ સેવા અને સુમીરનની વાત સાચી સાબિત થાય છે. અમે તો બધાને કહીએ છીએ કે કાચું તે સાચું, રંધાણું તે ગંધાણું.

અને અંતમાં એ જ ભગવાનને પ્રાર્થના કરું કે જે ચૌહાણ સાહેબ અને સરોજબેન નિઃસ્વાર્થ ભાવે જે સમાજની સેવા કરે છે તે માટે સદાય સાથ અને સહકાર આપે, તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ બક્ષે. મારા માટે તો તે ભગવાન બનીને જ આવ્યા છે. ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ કે દિન દુગની અને રાત યોગની જેમ આ ભોજનપ્રથાનો પ્રચાર થાય અને લોકો ખૂબ ભોજનપ્રથા પ્રેમથી અપનાવે.

અનુભવ – ૪ :

ગીરીશભાઈ દોશી

દુ.નં. ૯, એસ.પી.આર. જૈન
કન્યાશાળા ટ્રસ્ટ શોર્પીંગ
સેન્ટર, કામા લેન કોર્નર,
ઘાટકોપર (વે) મુંબઈ.
ફોન : ૦૯૩૨૪૦૩૨૦૮૩

પૂજ્ય શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ, સરોજબેન નમસ્કાર.

મને જણાવતા ખૂબ જ આનંદ થાય છે કે હું ચૌહાણ સાહેબને પ્રથમવાર તા. ૨૦-૧૨-૦૮ ના રોજ સુરત મુકામે કાળુભાઈ સાવલિયાના ઘરે મળ્યો હતો.

‘ મન હોય તો માળવે જવાય ’ સંગ તેવો રંગ, સોબત તેવી અસર, જેની સાથે રહીએ તેના જેવા થઈએ. તેવી જ રીતે ચૌહાણ સાહેબના જે લોકો પરીચયમાં હતા તેમની સાથે ટાઈમ ટુ ટાઈમ મળતા ગયા અને નવી ભોજનપ્રથા ના જે લાભો તેમને થયા હતા તે સાંભળીને તેવું અનુકરણ કરતા ગયા અને ફાયદા થતા ગયા.

પછી મનમાં એક ઉમળકો આવ્યો કે મને મારા વાઈફ અલકાને જે ફાયદો થયો છે તે આપણા સુધી સીમીત નહીં રાખતા લોકોને આ ફાયદો મળવો – જોઈએ. તેથી ૭-૧-૦૮ ઘાટકોપર એક દિવસની શિબિર ૨૦૦ માણસોની કરી હતી. અમે તો ફક્ત એક દિવો પ્રગટાવ્યો હતો. તે ક્યારે જ્યોત થઈ ગઈ તે ખબર પડી નથી. તેના પછી ઘાટકોપરમાં નાની-મોટી શિબિર કરેલ છે. હવે તા. ૨૬-૧૨-૧૦ એક મોટી શિબિરનું આયોજન કરેલ છે.

દરરોજ રાત્રે ૨ કપલ ઘરે આવે છે. દુકાને દરરોજ ૧૫-૨૦ માણસો સમજવા આવે છે. તેને શાંતિથી સમજાવીએ છીએ અને અમને આનંદ આવે છે કે ચૌહાણ સાહેબ થકી અમે કાંઈ સારું કામ કરી શકીએ છીએ.

૩ મહિના પહેલા મારી ૧૬ વર્ષની દીકરી ગુજરી ગઈ છે. ભગવાન સૌને સુખ-દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આપે છે. તેમ આ સાધનાથી **દુઃખ જીવવાની તાકાત મળેલ છે.** તે માટે હું જીવનભર ચૌહાણ સાહેબ અને સરોજબેનનો ઋણી રહીશ.

ઘાટકોપર ખાતે કોઈને પણ કાંઈ શિબિર કરવી હોય, કાંઈ સમજવું હોય તો આવી શકે છે.

અનુભવ - ૫ :

વત્સલ અનિલભાઈ ચૌહાણ

અનિલભાઈ પી. ચૌહાણ

ગોરાઈ બોરીવલી (પશ્ચિમ), મુંબઈ

ફોન : ૦૮૮૨૦૫ ૨૨૦૦૭

અમારા બાબાને તાજેતરમાં પેટમાં દુઃખાવા સાથે **વારંવાર સંડાસ જવું** પડતું હતું. તો અમે કાકા (બી. વી. ચૌહાણ) ની સલાહ પ્રમાણે એનિમા આપતા અને કાચું ખવડાવતા. પણ રાત્રે તેની જીવંત દાળભાત અને ખીચડી ખાતો. ત્યારબાદ બે દિવસ તેને સખત તાવ આવેલ, ત્યારે પણ અમે એનિમા આપવો ચાલુ રાખ્યો તેમજ **ત્રણ દિવસ તેને સખત તાવ આવેલ,** ત્યારે પણ અમે એનિમા આપવો ચાલુ રાખ્યો તેમજ ત્રણ દિવસ તેણે ઉપવાસ કરેલ. તાવ તો બે જ દિવસમાં જતો રહ્યો. ત્રીજા દિવસે પણ તે કંઈ ખાવાનું કે પીવાનું માંગતો ન હતો. તેની હાલત એવી લાગતી હતી કે આ કેવી રીતે સારો થશે ? અમે સતત કાકાની સલાહ લેતા હતા. ત્યારબાદ કારેલાનો રસ પીવડાવ્યો તો સાંજે પેટમાં જે મળ જમા થયેલ તે નીકળ્યો. ત્યારબાદ તરત તેની પેટની તકલીફ તથા તેને પણ થોડું સારું લાગ્યું. તે દરમ્યાન અમારા કાકા સુરત આવેલ. તે તથા કાળુભાઈ વત્સલની તબિયત જોવા માટે આવેલ. પગમાં ગોટલા ચડેલ, તેને કપડાને ગરમ કરી પગમાં શેક આપેલ, તેની તબિયત એકદમ સારી થવા લાગી. તેની મેળે જ ઉભો થઈને બધું જ કુટ ખાવાનું ચાલુ કર્યું. ત્યારબાદ અમે તેને ત્રણ દિવસ પેર, પપૈયા અને નારિયેલ પાણી પીવડાવતા. તે દરમ્યાન પણ પેટમાંથી ચીકાશવાળો મળ ખૂબ જ નીકળતો. ત્યારબાદ ધીરે-ધીરે તેને કાંદા, ટમેટા અને કોથમીરનું પ્રમાણ વધારે મમરા એકદમ ઓછા એવી ભેળ બપોર

ધીમે-ધીમે ઓછું થાય છે. અત્યારે કીએટીન **૬ અને યુરીસા ૬૦ રહે** છે. વચ્ચે અઠવાડીયામાં બે ડાયાલીસીસને બદલે એક ડાયાલીસીસ કરાવીએ તો કીએટીન ૬.૫ અને યુરીસા ૭૫ થાય છે. (એક અઠવાડીયામાં ખાલી ૧ કિલો વધે છે.)

જ્યારથી નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી ત્યારથી સ્કૂર્તિ રહે છે. અને પગ દુઃખતા બંધ થઈ ગયા છે.

મારા પત્ની શારદાબેને (ઉં. ૭૦ વર્ષ) પણ નવી ભોજનપ્રથા અનુકુળ અપનાવી છે. છેલ્લા એક મહિનાથી **ડાયાબીટીસ** અને **બી.પી.**ની ગોળી બંધ કરેલ છે. તેમનો ડાયાબીટીસ નોર્મલ થઈ ગયો છે અને બી.પી. પણ ઓછું થયું છે. વજન ૫૦ કિલોથી ૪૬ કિલો થયું તેની ચિંતા કરે છે. હજુ પગે ખાલી ચડે છે તેવી ફરિયાદ કરે છે. ઉંચાઈ વધુ છે એટલે વજન વધશે કે નહીં તેની ચિંતા કરે છે.

આપ અમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો.

અનુભવ - ૧૦ :

નૈમિષા લાલાજીભાઈ

૫૮ / ૩૬-બી, મનીષ નગર,

જે. પી. રોડ, અંધેરી (વેસ્ટ),

મુંબઈ - ૫૩

મો. ૦૮૮૧૯૫૯૮૯૬૦

આજથી બરાબર ૩ મહિના અગાઉ મારે વેરાવળ સમર્પણ ધ્યાન વિષેના પ્રોગ્રામમાં જવાનું થયું. ત્યાં અમારા સાધક બહેને મને શ્રી ચૌહાણ સાહેબની પુસ્તક ભેટ આપી અને તેમણે પોતાના અનુભવો નવી ભોજનપ્રથાના જણાવ્યા. ત્યારબાદ મેં તરત જ ટ્રેનમાં પુસ્તકો વાંચી. બીજા દિવસથી આ ભોજન પ્રથાનો અમલ કરવાનું નક્કી કર્યું. પહેલા અઠવાડીયામાં જ મને ખૂબ સારો અનુભવ થયો. ઘરના લોકો આ વાતને માનવા તૈયાર ન હતા. પણ મેં પ્રયોગ છોડ્યો નહીં. દરેક અઠવાડીયે અડધા કિલો શરૂઆતમા વજન ઘટવા લાગ્યું. ત્યારબાદ સુરત જવાનું થયું. ત્યાં કાળુભાઈએ એનિમા લેવા જણાવ્યું. મેં ત્યારબાદ તેનો પ્રયોગ કરવો શરૂ કર્યો અને મને લાગવા માંડ્યું કે મારું પેટ એકદમ સાફ થઈ ગયું. હું બહુ સારી રીતે યોગાસન કરવા લાગી. મને આખો દિવસ સ્કૂર્તિ રહેતી. જરાય કંટાળો નહોતો આવતો. અને પહેલા જેમ જમ્યા પછી ઘેન ચડે એટલે બપોરે સૂવું પડે તે તદ્દન બંધ થઈ ગયું. ત્યારબાદ મુંબઈમાં પ્રથમ વાર ઘાટકોપરમાં માર્ચ મહિનામાં મુ. શ્રી ચૌહાણ સાહેબને રૂબરૂ મળવાનો અવસર આવ્યો. ત્યારે ત્યાં ઘણા લોકોએ પોતાના અનુભવો જણાવ્યા. આ બધાની અસર મારા પતિ પર પણ થઈ. તેમણે પણ ' કાચું તે સાચું ' ખાવાની શરૂઆત કરી.

૭૫% દ્રાક્ષ પર રહ્યો અને મને તેનાથી ઘણું વધારે સાડું લાગ્યું. વચ્ચે ફાસ્ટીંગની ડાયાબીટીસ થોડી વધારે આવી હતી. પરંતુ તે ફરી પાછી નોર્મલ થઈ ગઈ હતી.

જે મળે છે તેને આ પધ્ધતિ વિષે અને તમારી વેબસાઈટ વિષે કહું છું અને પ્રયત્ન કરું છું કે તેઓ આ પધ્ધતિ અપનાવે અને સ્વસ્થ બને.

આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કે આપ સ્વસ્થ અને લાંબુ જીવન જીવો.

અનુભવ - ૯ :

ડૉ. કિરીટભાઈ છોટાભાઈ અમીન

૧૦ / એ, કસ્તુરીનગર,
શ્રેયસ વિધાલય પાછળ,
માંજલપુર, વડોદરા-૧૧
ફોન : ૦૨૬૫-૨૬૫૩૫૭૨
મુ. શ્રી ચૌહાણભાઈ,

વડોદરાથી કિરીટભાઈ અમીનના જય શ્રી કૃષ્ણ. મેં રસાયણશાસ્ત્રમાં પી.એચ.ડી. કરેલ છે. અને અત્યારે મારી ઉંમર ૭૩ વર્ષ છે. મને છેલ્લા એક વર્ષ થી કીડની પ્રોબ્લેમ ડીટેક્ટ થયો છે. મારી કીડનીમાં ઈસ્ટ થાય છે. મારા કુટુંબી વાપીના બીપીનભાઈ અમીને મને નવી આહાર પધ્ધતિની ચોપડીઓ આપી હતી અને ત્યારબાદ કુબેરે ૨ મહાદેવ માંજલપુર વડોદરા ખાતે ૩૦-૧-૧૦ ના રોજ આપનું પ્રવચન રાખેલ ત્યારથી મેં નવી ભોજનપ્રથા ચાલુ કરેલ છે. એક વર્ષ પહેલાં મારું કીએટીન ૯.૫ યુરીઆ ૧૪૧ હતું. અત્યારે છેલ્લા દોઢ મહિનાથી હું નીચે પ્રમાણે ખોરાક લઉં છું. (અનાજ અને દૂધ બીલકુલ બંધ) સવારે ૧૧:૩૦ સુધી કંઈ નહીં. ૧૧:૩૦ વાગે રજકો, બીલી, ઘઉંના જવારા જે મલે તેનો રસ પીઉં છું. સ્વાદ માટે ફુદીનો, તુલસી નાખું છું. બપોરે ૧:૦૦ વાગે કાચું શાક, ગાજર, કાકડી, મૂળા, ગીલોડા, કોબીજ વગેરે ખાઉં છું. ૨૦ થી ૨૫ ગ્રામ સેકેલા મગફળીના દાણા ખાઉં છું. સાંજે ૫ વાગે બીટ અથવા દુધી અથવા તરબૂચનો રસ પીઉં છું. થોડીક બટાકાની તળેલી કાતરી ખાઉં છું. રાતના આઠ વાગે રાંધેલું એકલું શાક ખાઉં છું.

દિવસમાં બે વાર સવાર-સાંજ સાદા પાણીનો એનીમા લઉં છું. અત્યારે હું અઠવાડિયામાં બે વાર ડાયાલીસીસ કરાવું છું. નવી ભોજનપ્રથા અપનાવી તે પહેલાં બે ડાયાલીસીસ વચ્ચે ૨ (બે) કિલો વધતું હતું તે હવે શૂન્ય રહે છે. આ ભોજનપ્રથાથી મારું વજન ૭૦ કિલોથી ૫૭ કિલો થઈ ગયું છે અને હજુ

પછી તેની જીદ પૂરી કરવા માટે આપતા. આમ, તેને અમે ત્રણ દિવસ એકદમ ઉપવાસ, ત્યારબાદ ચાર દિવસ કૂટ જ આપતા. ત્યારપછી અમે વધારે શાક-વાળો ભાત આપતા. હવે અમે બપોર સુધી છોકરાઓ ને કાચું જ ખવડાવીએ છીએ.

ખરેખર, માત્ર ઉપવાસ તથા કાચું ખાવાથી જો આવી બધી તકલીફ દૂર થતી હોય તો કાચું એ જ સાચું છે. એવો અમને અનુભવ થયેલ છે.

બધા મમ્મી-પપ્પાને નમ્ર વિનંતી કે તમે પણ તમારા સંતાનોને બ્રેડ, મેગી, બિસ્કીટ આપવા કરતાં કાચું વધુ ખવડાવો.

અનુભવ - ૬ :

પ્રહલાદભાઈ એસ. પટેલ

(કાર્યપલક ઈજનેર,)

(સિંચાઈ વિભાગ, ગાંધીનગર)

બ્લોક-૫૪ / ૨, ' ઘ ' ટાઈપ, સેક્ટર-૨૯, ગાંધીનગર

ફોન : ૦૭૯-૨૩૨૨૮૮૩૭, મો. ૯૪૨૮૨૧૭૮૮૨

આદરણીય,

શ્રી બી. વી. ચૌહાણ સાહેબ તથા સરોજબહેન.

ગાંધીનગરથી લી. પી. એસ. પટેલ તથા શારદાબેનના નમસ્કાર.

આપશ્રીના રામચરિત માનસ આધારિત સ્વ અનુભૂતિની ' નવી ભોજનપ્રથા ' નો અભ્યાસ કરવાનો અમૂલ્ય અવસર એપ્રિલ ૨૦૧૦માં પ્રાપ્ત થયેલ. આ અભ્યાસથી હું ઘણો જ પ્રભાવિત થયો છું. એક સામાન્ય માણસ સમજી શકે તેવી સરળ એન પ્રભાવિક શૈલીમાં રજુઆત - સમજાવટ કરેલ છે તે બદલ ધન્યવાદ.

આપની આ પુસ્તિકાઓનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરી મેં પણ તુરત જ નિર્ણય કર્યો કે ' એક પ્રયોગ ' અવશ્ય કરવો. આજે ત્રણ મહિનામાં મને ન કલ્પી શકાય તેવા અદ્ભુત ફાયદાઓ થયા છે, જેની મેં કલ્પના પણ પહેલાં નહોતી કરી . ખરેખર આપના વિચારોથી મને ઈ રની અનુભૂતિ થઈ જ છે.

મને ૧૨ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હતો. ત્રણ ટાઈમ એલોપેથીક દવા લેતો , છતાં ૨૦૦ થી ૨૪૦ વચ્ચે રહેતો. જે હવે દવા વગર ૧૦૦-૧૨૦ નોર્મલ રહે છે. મારું બી.પી. પણ ગોળી લેવા છતાં ૧૪૫ અને ૯૦ રહેતું તે હવે ૧૩૫ અને ૮૦, નોર્મલ જ રહે છે. તે ઉપરાંત પેટની તમામ તકલીફ, કબજાયાત, ટીચણનો દુ:ખાવો, ખભાનો દુ:ખાવો (ફોઝન શોલ્ડર) તમામ તકલીફો દૂર થયેલ

છે. આખો દિવસ સ્કૂર્તિ વર્તાય છે. ઉપરાંત મેં કમરની ગાદી ખસી જવાથી ‘ સ્લીપ ડીસ્ક ’ નું ઓપરેશન બે વાર કરાવેલ છે. તેમ છતાં છેલ્લા બે વર્ષ દુઃખાવો અસહ્ય રહેતાં આયુર્વેદિક, હોમીયોપેથી, એલોપેથી દવાઓ લીધી પરંતુ દુઃખાવો મટતો નહોતો, જે ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ ના અમલથી હવે દુઃખાવો ઘટવા પામેલ છે, હવે આગળ અચૂક વધારે રાહત થશે તેવી આશા બંધાઈ ગઈ છે, કેમ કે તપ-સેવા-સુમિરનનો અમલ.

મારા ઘરમાં તમામ સભ્યોએ અમલ કરેલ છે. મારા પત્નીને ઢીંચણનો દુઃખાવો, વર્ષો જૂની એસીડીટી, પેટનો દુઃખાવો વગેરે મટી જવા પામેલ છે. મારો પુત્ર રોકેશ વધારે વજન ૯૨ કિલો ધરાવતો તે હવે ૭૮ કિલો વજન ધરાવે છે. તેમજ પેટની અને માથાની તકલીફો પણ દૂર થયેલ છે. મારો પૌત્ર ૯ વર્ષની ઉંમરે પણ ૫૦ કિલો ભારે બની ગયેલ. તેમજ હીમોગ્લોબીન ૧૦ થઈ ગયેલું અને અશક્તિ વર્તાતી તેમાં પણ રાહત છે. ફક્ત બે માસમાં હવે હીમોગ્લોબીન ૧૩ થયેલ છે અને સ્કૂર્તિ ધરાવે છે. પુત્રવધુનું પણ વજન વધારે હતું. તેમાં પણ ઘટાડો થયો છે. કાયમી શરદી અને કબજાયાત દૂર થયા છે અને જીવનમાં આનંદ ઊભો થયો છે.

આપની ‘ તપ-સેવા-સુમિરન ’ ની વાત હૃદયને સ્પર્શી ગઈ છે અને તેનો અમલ પણ ચાલુ જ છે. આપની આ રીતથી મને જે લાભ થયો તે અન્ય લોકોને પણ મળે તે માટેના પ્રયત્ન હું ખરા દિલથી કરું છું.

ભવિષ્યમાં આવા જ પ્રકારની લોકોપયોગી તેમજ પ્રભુ પ્રાપ્તિ માટેનો માર્ગ ચિંધાડનાર પુસ્તિકાઓ પ્રગટ કરીને, નિઃસ્વાર્થ ભાવે સમાજસેવા કરવાનો પ્રયાસ છે, તેમાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આપને સદાય સાથ આપે, આશિષ વરસાવે એવી મારી અંતઃકરણ પૂર્વક પ્રભુશ્રીને પ્રાર્થના છે અને આવા ભગીરથ કાર્ય માટે આપનો આત્મીક આભાર માનું છું.

અનુભવ - ૭ :

ડૉ. નરેશ ભંડેરી

‘ ઉત્સવ ’, પાર્થ સોસાયટી,

લાલપુર - ૩૬૧ ૧૭૦

જી. જામનગર.

મો. ૯૮૭૯૭૦૪૩૭,

૯૨૭૪૨૬૫૩૦૬

માનનીય મુરબ્બી શ્રી, ચૌહાણ સાહેબ, નમસ્કાર.

વિ. ‘ નવી ભોજનપ્રથા ’ બુક વાંચી, મારો પ્રતિભાવ જાણે આરોગ્યની

ગંગોત્રી, કોટેશનો, મહાભારત + રામાયણને રામચરિત માનસના ઉદાહરણો સચોટ સામાન્ય અક્ષરજ્ઞાનવાળા વાચકને પણ સમજાય તેવી સરળ ભાષાશૈલી, પ્રાણીઓના, યાંત્રિકપૂર્ણ સાધનોના દૃષ્ટાંત, ધર્મસ્થાનો, સંપ્રદાયો, ધાર્મિક વડાઓના ધર્મિંગ પંચાડોઢસો સામે વેધક તીર તાકેલ ખરે જ શબ્દથી અભિનંદન. ધન્યવાદ ઓછા પડે.

આરોગ્ય અંગે ઘણું વાંચન, ચિંતન કરેલ છે. શિબિરો યોગની કરેલ છે. જેના અનુસંધાને જણાવું તો આપનું પુસ્તક, આરોગ્યની ગીતા, દીર્ઘાયુ માટે બાયબલ ‘ કાચું ને કમ ખાવ ’ નું કુરાન સમાન મને જણાયું છે.

એક શિક્ષક, આચાર્યના નાતે મારું ચાલે તો આ પુસ્તકને સ્કૂલ-કોલેજો માં પાઠ્ય પુસ્તક તરીકે ફરજિયાત બનાવું. દરેક પુસ્તકાલયોમાં હોવું જ જોઈએ. દરેક સંપ્રદાયો દ્વારા ચાલતો કહેવાતા ધાર્મિક કાર્યક્રમો, સમાહ-સત્સંગ, શિબિરો કરતાં આપના પુસ્તક, પ્રસારણ, શિબિરો, મનુષ્ય જીવનને સાર્થક બનાવવા માટે અનેક રીતે પ્રેરણાસ્ત્રોત, ઉપયોગી બની રહે તેવું મારું દૃઢપણે માનવું છે.

પુસ્તક અંગે, આગળ પાછળ, વાચક વર્ગના કે શિબિરાર્થીઓના અનુભવો, નામ સરનામા, મોબાઈલ નંબરો સાથે પ્રકાશિત કર્યા છે. તે અન્ય વાચકને વિશેષ-પ્રેરણા, પ્રોત્સાહન પૂરા પાડે જાણે મોરપીચ્છ જેવી બાબત ગણી શકાય.

અનુભવ - ૮ :

રાજહંસ

૧૫, તિર્થ સાગર,

૫૫, પ્રિતમ નગર, એલિસ બ્રીજ,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૪૦૬

મો. ૯૪૨૭૬૧૫૮૩૩

શ્રી ચૌહાણ સાહેબ,

પ્રણામ.

મને લગભગ આજે નવી ભોજનપ્રથા અપનાવ્યે એક વર્ષ અને ૭ મહિના ઉપર થઈ ગયા છે અને મારું સ્વાસ્થ્ય ખૂબ જ સારું છે. વજનમાં શરૂઆત માં બે મહિનામાં જે ૧૫-૧૬ કિલો ઘટ્યું હતું તે યથાવત છે. (૮૦ કિલોથી ૬૪ કિલો)

હમણાં લગભગ દોઢ મહિના મેં તમારા કહેવા પ્રમાણે દ્રાક્ષનું સેવન વધારે કર્યું હતું. તમે તો મને સંપૂર્ણ દ્રાક્ષ પર રહેવા કીધું હતું. પરંતુ હું લગભગ