

## શુદ્ધ અન્ન

રાજયોગ અર્થાત મનુષ્ય પોતાને આત્મા સમજીને, પરમાત્માના અખૂટ જ્ઞાન, અમાપ શક્તિઓ તેમજ દિવ્ય ગુણોનું અને માનવ સૃષ્ટિના ચક્રનું ચિંતન હાલતા-ચાલતા, ઉઠતા-બેસતા, ખાતા-પીતા, દરેક કાર્યમાં કરીને, પોતાની ઇન્દ્રિયોનો રાજા બનવાનો તેમજ સ્વ-પરિવર્તનનો સતત અભ્યાસ, જે વિશ્વપરિવર્તનનો આધાર છે. રાજયોગમાં અનુભવનું મહત્વ હોવાથી યોગના પ્રયોગ કરીને આપણે શીખવાનું છે. રાજયોગના ચાર આધારમાં પરમાત્માનો સંગ, દૈવીગુણોની ધારણા, શુદ્ધ અન્ન અને પરમાત્મા સાથેના સંબંધનો સમાવેશ થાય છે.

રાજયોગનો ત્રીજો આધાર શુદ્ધ અન્ન છે. કહેવત છે કે "અન્ન તેવું મન" અર્થાત ખોરાક આપણા વિચારો ઉપર ઘણી અસર કરે છે અને "પાણી તેવી વાણી" અર્થાત પાણી આપણા શબ્દોમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે, જે આપણા જીવનમાં આપણા ખોરાક અર્થાત અન્ન અને પાણીનું મહત્વ દર્શાવે છે. આથી આપણે શું ખાવું-પીવું અને શું ના ખાવું-પીવું તે બહુ જ મહત્વનું છે, જે આ ચિત્રમાં દર્શાવેલ છે.

મનુષ્ય શરીરની રચના જોવામાં આવે અને તેની સરખામણી માંસભક્ષી પ્રાણી જોડે કરવામાં આવે તો આ બાબત વધુ સ્પષ્ટ થાય. વિજ્ઞાન પણ માનવીને એક પ્રાણી તરીકે સ્વીકારે છે. બહારથી મનુષ્યના નખ અને દાંત માંસાહારી પ્રાણી જેવા નથી, જે દર્શાવે છે કે તેનો ખોરાક માંસ, માછલી, ઈંડા વગેરે નથી. પ્રકૃતિની વ્યવસ્થા મુજબ માનવી સિવાય બધાજ પ્રાણી પ્રાકૃતિક આહાર જ લે છે. અંદરથી માંસભક્ષી પ્રાણીના આંતરડાની લંબાઈ શરીરની લંબાઈ કરતા ૩ થી ૬ ગણી હોય છે જ્યારે વનસ્પતિભક્ષી પ્રાણીના આંતરડાની લંબાઈ શરીરની લંબાઈ કરતા ૧૦ થી ૧૨ ગણી હોય છે. માણસના આંતરડાની લંબાઈ પણ શરીરની લંબાઈ પ્રમાણમાં વનસ્પતિભક્ષી પ્રાણી જેટલી હોય છે. આથી માનવીની બાહ્ય અને આંતરિક શરીર રચના વનસ્પતિભક્ષી પ્રાણી જેવી હોવાથી તેનો ખોરાક શાકાહારી છે. ઘણા લોકો દૂધ અને દૂધની બનાવટને પણ શાકાહારી ખોરાક ગણતા નથી. તેનો ત્યાગ કરવામાં પણ કોઈ પ્રશ્ન નથી. વિજ્ઞાન ઉત્ક્રાંતિવાદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે એવું માને છે કે આદિ માનવ માંસભક્ષી હતો અને વાંદરામાંથી મનુષ્ય બનેલો છે. ડાર્વિનની માન્યતા બે વસ્તુ ધારે છે - ધીમું પરિવર્તન અને વિવિધતા (diversity), જેથી આજે ઘણા વૈજ્ઞાનિકો ડાર્વિનની માન્યતા સ્વીકાર કરતા નથી. આંબાના બીજમાંથી આંબો બને અને તેને કેરી આવે; સિંહના બીજમાંથી સિંહ બને, શિયાળ નહિ; તેવી રીતે માનવ બીજમાંથી ભલા માનવ જ બને, વાંદરામાંથી માણસ ન બને. આ વૈજ્ઞાનિક, તાર્કિક, જૈવિક વગેરે તમામ રીતે સત્ય છે અને સાબિત પણ કરી શકાય. આદિ માનવની માન્યતાને કારણે

માનવ માંસલક્ષી પ્રાણી છે, તેવું કહી ના શકાય. માંસલક્ષી ખોરાકમાં માછલી અને ઈંડાનો પણ સમાવેશ થાય છે, કારણ કે પ્રાણીજન્ય ખોરાક છે. દારુ એ ઇથેનોલ છે, જે

## શુદ્ધ અન્ન

- શાકભાજી
- અનાજ
- કઠોળ
- દૂધ
- માખણ

- પ્રાણીનું માંસ નહિ
- માછલી નહિ
- ઈંડા નહિ
- દારુ નહિ
- ધૂમ્રપાન નહિ

અનાજ, ફળ અથવા શાકભાજીમાં આથો ચડાવવાથી બને છે, આથી શાકાહારી ખોરાક નથી. તમાકુથી બનેલી કોઈપણ વસ્તુ જેવી કે બીડી, સિગાર, જરદો, બજર વગેરે મનુષ્યનો ખોરાક નથી. તમાકુને અન્ય પ્રાણીઓ ખાતા પણ નથી, આથી તમાકુના ખેતરને વાડ હોતી નથી. આથી આ તમામ વસ્તુઓ માનવીના ખોરાકમાં બાધ્ય છે. પરમાત્મા પણ કહે છે કે માનવ આત્મા પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે અર્થાત પતિત બને છે અને પરમાત્મા તેના જ્ઞાન અને તેની શક્તિથી તેમજ માનવીના પુરુષાર્થથી તેને મનુષ્યમાંથી પાવન દેવતા અથવા દેવદૂત બનાવે છે. દેવતા પણ માનવીઓ છે પણ દૈવી ગુણોવાળા માનવીઓ છે. આથી દેવતાઓના ભોગમાં માંસ, માછલી, ઈંડા, દારુ, ધુમ્રપાનની વસ્તુઓ આપણે ધરાવતા નથી, કારણ કે તે તેમનો ખોરાક નથી.

કોઈના કુટુંબની અથવા કોઈની આદત શાકાહારી નથી તો શું? તેવોએ મુખ્ય આધાર જ્ઞાન અને રાજયોગનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો અને સાથે સાથે શાકાહારી ભોજન માટે પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરવો. થોડા સમય માટે અને જેના વગર સહેલાયથી ચાલી શકે હોય તેવી વસ્તુઓ પ્રથમ છોડવી. જ્ઞાન અને રાજયોગની શક્તિથી દ્રઢ સંકલ્પ દ્વારા પરિવર્તન શક્ય છે, જેના હજારોની સંખ્યામાં ઉદાહરણ છે. મધપાન અને ઘુમ્મપાન પણ છોડી શકાય છે. આપણે આદત પાડી છે તો તેનું પરિવર્તન પણ કરી શકાય, જેના માટે જરૂર છે, દ્રઢ સંકલ્પ અને સતત અભ્યાસ તેમજ પુરુષાર્થની.

આ સાથે ખોરાક બનાવતી સમયે કેવા વિચારો સાથે અર્થાત કેવી મનોસ્થિતિથી તૈયાર કરવામાં આવે તે પણ ખુબજ મહત્વનું છે. દાખલા તરીકે, દેવતાના પ્રસાદનો શીરો મંદિરમાં બનાવવામાં આવે, તે જ શીરો ઘેર બનાવવામાં આવે અને તે જ પ્રમાણમાં બધી વસ્તુઓ ધરાવતો શીરો હલવાઈની દુકાનેથી ખરીદવામાં આવે તો તેના સ્વાદમાં ઘણો ફરક અનુભવ થાય છે. મંદિરનો શીરો બનાવતી વખતે મનુષ્યની ઉચ્ચ ભાવના દેવતા માટે બનાવવામાં આવે છે તેવી છે, આથી તે સૌથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ઘેર જ્યારે બનાવવામાં આવે ત્યારે ઘરના સદસ્યની પ્રેમની ભાવનાથી બનાવવામાં આવે છે. જ્યારે હલવાઈની દુકાનેથી ખરીદવા શીરામાં કમાવાની કે લોભની ભાવના સમાયેલી છે. આપણા વિચારો અને ભાવના પાણીના અણુઓના બંધારણ ઉપર પણ અસર કરે છે. જાપાનના માસારુ ઈમોટો (Masaru Emoto)એ 1999 પછી "પાણીનો સંદેશો" એવી ઘણા પુસ્તકો, વિચારોનો પ્રભાવ પાણીના પરમાણુ ઉપર, પ્રાયોગિક રીતે સિદ્ધ કર્યા પછી લખ્યા. તેના પ્રયોગમાં પાણીના સ્ફટિક ઉપર વિચારોની અસરના ફોટોગ્રાફ પણ પ્રકાશિત કર્યા. આપણા વિચારો પાણી ઉપર પણ પ્રભાવી છે તેવું સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. આથી આપણા સંબંધોમાં પણ સ્વાર્થની ભાવના પાછળનું એક મહત્વનું કારણ આપણો બજારુ તૈયાર ખોરાક અને પાણી પણ છે.

આપણા પૂર્વજો વિશાળ ડહાપણ ધરાવતા હતા અને આ બધી વાતો જાણતા હતા. આથી કહેવામાં આવ્યું કે "અન્ન એવું મન અને પાણી તેવી વાણી". રાજયોગના સતત અભ્યાસ દ્વારા સાચી સમજ અને પ્રાપ્ત થયેલી પરમાત્માની શક્તિઓની મદદથી તેમજ પોતાના ઉપર પ્રયોગ કરીને જીવનમાં શુદ્ધ અન્નની ટેવ આપણા તન અને મનના સ્વાસ્થ્ય માટે વિકસિત કરી શકાય.

ચાલો આપણે રાજયોગ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીએ. આપણે આત્માઓ પરમપિતા પરમાત્માના સંતાન છીએ. તેવો જ્ઞાન, શક્તિઓ અને ગુણોનો સાગર છે, તેવોને પોતાનું શરીર નથી તેથી તેમની કામ કરવાની રીત અનોખી છે. આપણે આત્મા સમજીને તેવોની સાથે સંકલ્પ દ્વારા જોડાણ કરીએ અને વાત કરીએ. આપણા જીવનમાં આવતી કોઈપણ

સમસ્યાઓ, પરિસ્થિતિ, લોકો, પડકારો, અવરોધોના ઉકેલ માટે તેવો આપણી બુદ્ધિને સ્પર્શ કરીને, તેના દૈનિક મુરલી મહાવાક્યોમાં અથવા કોઈપણ વ્યક્તિ અથવા વસ્તુને સાધન બનાવીને આપણને મદદ કરે છે. તેવો તેમના તમામ દેવી ગુણો અને જીવન જીવવાની કળા શક્તિશાળી સ્પંદનો દ્વારા આપણામાં ભરે છે અને આપણને દેવતાઓ અથવા દેવદૂત બનાવે છે. આપણે તેમના સ્મરણમાં તૈયાર કરવામાં આવેલ શુદ્ધ ભોજન સ્વીકાર કરીએ. આ રીતે આપણે શુદ્ધ ભોજન સહિત આપણી દિનચર્યામાં તેમની સંગતમાં રહીએ. તેઓ હંમેશા તેમના દેવી ગુણોથી આપણને મદદ કરવા તૈયાર છે. આપણે સદ્ગુણો સાથે તેમના સર્વશક્તિમાન સંગનો અનુભવું કરીએ. આપણે આપણું જીવન સ્થિર, શીતળ, શાંત, અચળ અને અડોલ બનાવીએ જે આપણા માનવ જીવનનું લક્ષ્ય છે. આપણું જીવન સુખ, પવિત્રતા, શક્તિ, શાંતિ અને આનંદથી ભરેલું બને છે.