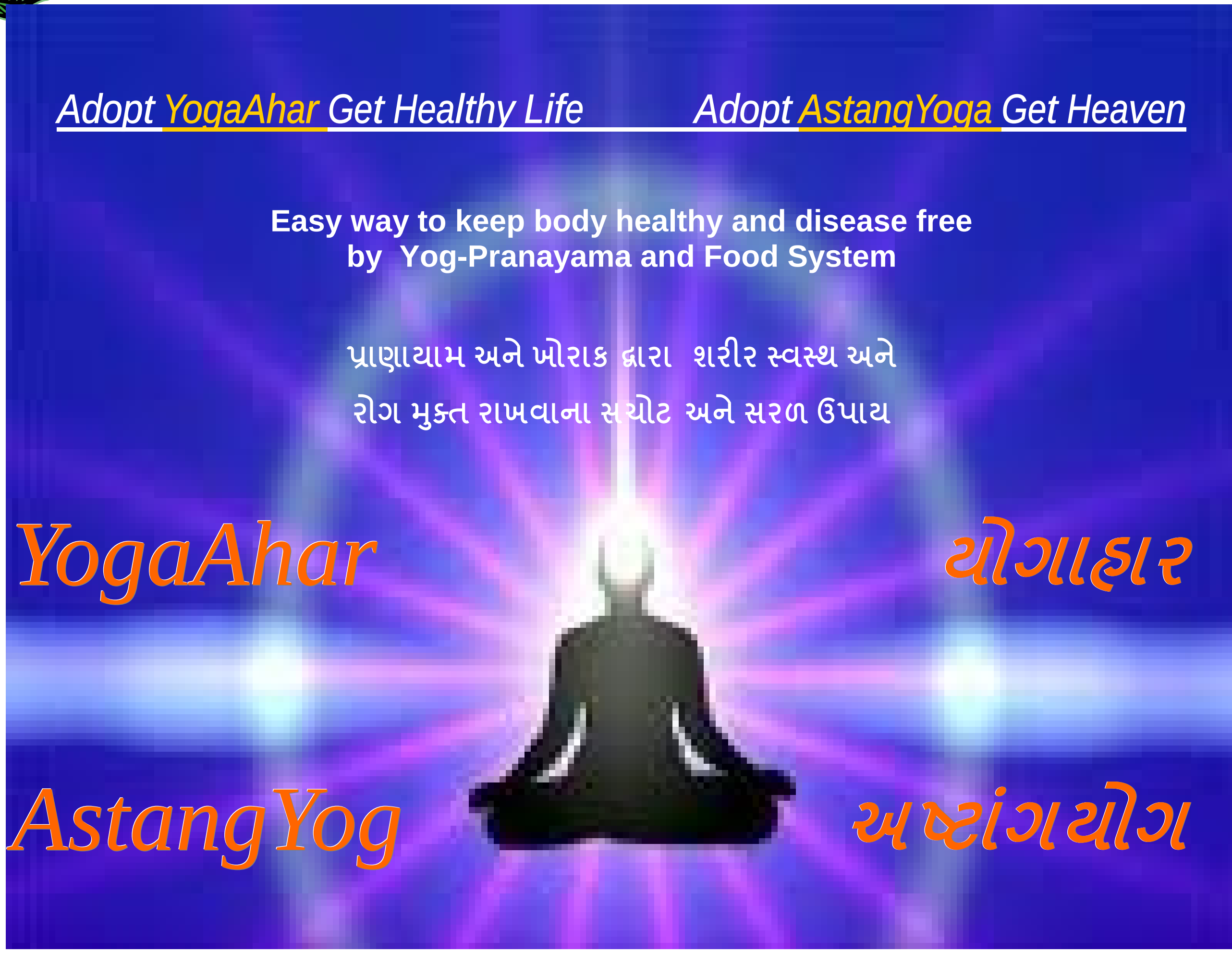


રાજુભાઈ પટેલ

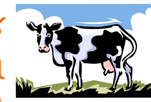
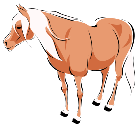
સીવીલ એન્જીનીયર – યોગ શિક્ષક

૩-બી, સુર્યરથ ફ્લેટ, સેક્ટર ૮, ગાંધીનગર, ગુજરાત

(M) : 9427317320, 9173602208

E-mail : yogteacher@yahoo.com, r_s_patel@yahoo.com

પ્રસ્તાવના

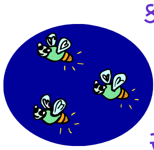
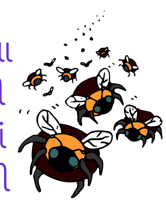
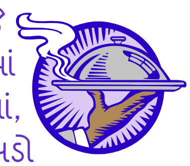



આ ધરતી ઉપર જેટલા રોગો હાજર છે તેના ૯૯ ટકા રોગો ફક્ત માનવ શરીરમાં જ જોવા મળે છે. આવું કેમ? તમે કદાપી સાંભળ્યું કે ગાય, ભેંસ, બળદ, ઘેટા-બકરાને હાર્ટ એટેક આવ્યો, તેમને ડાયાબીટીસ થયો, કીડની ફેલ થઈ. કેન્સર થયું કે લોહીની નળીઓ બ્લોક થઈ. અરે નાની સરખી શરદી, તાવ, ઉલટી કે માથું દુખાવાના રોગો પણ તેઓને થતા નથી. આ બધા રોગો ફક્ત માનવીને જ કેમ? અરે, ગાય-ભેસનું છાણ પણ ગંધાતું નથી અને માનવીનું છાણ—જોઇને ઉલટી થાય તેવું ગંધાય, વાસ મારે, આવું કેમ ?

આનુ એક જ કારણ છે. મનુષ્ય જ્યારથી રાંધેલું ખાતો થયો ત્યારથી તેનો મળ ગંધાવા લાગ્યો અને દુર્ગંધ—વાસી બની ગયો છે. માનવીના બધા જ રોગોનું મૂળ કારણ આ જ છે.

જે રીતે કાચી શાકભાજી ૩-૪ દિવસ સુધી બગડતી નથી પણ જેવી તેને ચુલા ઉપર ચડવો કે તરત જ ૩-૪ કલાકમાં બગડવાની શરુ થાય છે. રાંધેલો ખોરાક એટલે કમ્પોસ્ટ મટીરીયલ કહેવાય. આ મટીરીયલ શરદી, તાવ તથા અન્ય રોગ માટે કારણભૂત વાયરસ, બેક્ટેરિયા અને સુક્ષ્મ્ જીવાણુંઓનો તૈયાર ખોરાક છે. જે આપને સામે ચાલીને આપના શરીરમાં નાખીએ છીએ જે બેક્ટેરિયા અને વાયરસનો ખોરાક બને છે અને તેમની સંખ્યામાં વધારો થાય છે જે આપણને શરદી અને તાવના સ્વરૂપમાં રોગ રૂપે દેખાય છે. આમ રાંધેલો ખોરાક શરીરમાં જઈને સડવાની ક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે. જે સડેલો ખોરાક શરીર શોષે છે. જે રોગોનું મૂળ કારણ છે.

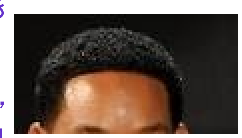
હવે પ્રશ્ન થાય કે રાંધેલો ખોરાક સડે છે કેમ? જેમ ખોરાકને ગરમ કરો એટલે તેમાં રહેલા કાર્બોહાઈડ્રેટ, પ્રોટીન, ફેટ, મિનરલ્સ વગેરેનું મૂળ બંધારણ તૂટી જાય છે અને તેમાંથી નબળા બંધ વાળા કણો-તત્વો છુટા પડે છે અને તેની જગ્યા લેવા વાતાવરણમાં રહેલા સડો કરવાવાળા બેક્ટેરિયા તલપાપડ થાય છે અને રાસાયણિક પ્રક્રિયા કરી સડો કરે છે. આ રીતે સડો થવાની શરૂઆત થયેલો ખોરાક આપને ખાઈએ છીએ જે શરીર શોષી લે છે અને ગંદકી વાળા ખોરાકથી શરીરનું પોષણ થાય છે, જે વિવિધ રોગોમાં પરિણમે છે. શોષણ થયા પછીનો વધેલો કચરો મળ સ્વરૂપે મળ માર્ગે સડી ગયેલી હાલતમાં, દુર્ગંધ મારતો શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે. જેને જોઇને નાકનું ટેરવું ચડી જાય છે. આ સડો આપણે આખી જીન્દગી શરીરમાં લઈને ફરીએ છીએ. નીચે બતાવેલા ઉપાયો તમને તમારૂં શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે ઉપયોગી થશે. આ ઉપાયો જાત અનુભવે પ્રેક્ટીકલ કરી હજારો લોકોએ પરિણામ મેળવેલા છે. આપ પણ આ દવા કે ખર્ચ વગરના ઉપાયનો થોડા દિવસ અમલ કરી તેના પરિણામ મેળવો અને રોગ મુક્ત થાઓ.

શરીર વિશેની વાસ્તવિકતાઓ :

(૧) આપણને રોગ કોઈ આપતું નથી, ભગવાન પણ નહી. અજ્ઞાનતાથી રોગ થાય છે.

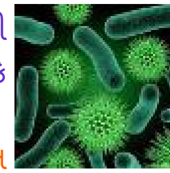
(૨) આપના માતા-પિતાની શારીરક ખામીઓ બાળકોમાં ઉતરે છે. જેમ કે શરીરનો રંગ, ઊંચાઈ, આંખોનો રંગ, માથાના વાળ, દેખાવ જેમ કે પિતાના જેવા દેખાવું, માતા જેવા દેખાવું વગેરે, આ કોઈ રોગ નથી, વારસો છે. આને બદલવાના ઉપાય નથી. પણ આ સિવાયના બધા શારીરિક રોગમાંથી બહાર આવી શકાય છે.



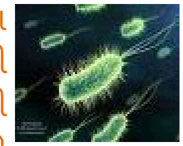
(૩) શરીર અને કર્મ અલગ છે. જો કર્મ પ્રમાણે શરીર ઉપર રોગ થતા હોય તો સાધુ સંતો, દાનવીરો, સમાજ સેવકો વગેરે કદાપી બીમાર પડે નહી, તેઓને રોગ થાય જ નહી. આમ કર્મને શરીરને કોઈ લેવા દેવા નથી. હા દારૂ, સિગરેટ પીવાનું કર્મ શરીર ઉપર દેખાય, તમાકુ ખાવાનું ફળ શરીર ઉપર દેખાય, આપનામાં એક કહેવત છે. જેવો રંગ એવો સંગ અને જેવું અન્ન એવો ઓડકાર. અહી જેવું અન્ન તેવું શરીર. અહી વ્યસન અને અન્નમાં કર્મનો નિયમ લાગુ પડે છે.

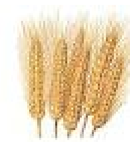
(૪) આપના શરીરનું આયુષ્ય આપના જીન્સ(ડી.એન.એ.)માં પ્રોગ્રામ થયેલું છે. જીન્સમાં પ્રોગ્રામ

થયેલી ઉંમર પૂરી થાય તેને કુદરતી મૃત્યુ કહેવાય છે. અને જીન્સમાં બતાવેલી—નક્કી થયેલી ઉંમર આપણે બદલી શકતા નથી. પરંતુ પ્રોગ્રામ થયેલી ઉંમર સુધી જીવી શકીએ, એ શરતે કે જો આપણે શરીરને સંભારીને (મેન્ટેઈન) રાખીએ તો.



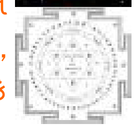
તમને સવાલ થશે કે જીન્સની ઉંમરએ વળી કઈ વાત આવી. એક સાદો એક્ઝામ્પલ (ઉદાહરણ) આપું. શરૂઆત સૌથી નાના જીવ સુક્ષ્મ્ જીવો (જે આપણે આપની આંખે દેખી શકતા નથી જેને જોવા સુક્ષ્મ્ દર્શક યંત્ર વપરાય છે.) તેમની ઉંમર થોડા કલાકોથી લઈ થોડા દિવસોની હોય છે. હવે નાના જીવ જંતુઓ, જે આપણે આપની આંખોથી જોઈ શકીએ છીએ તેવા જીવોની ઉંમર થોડા દિવસોથી લઈ થોડા અઠવાડિયા હોય છે. તમે એ તો માનશો જ કે આ જીવોને ગમે તેટલા સારા વાતાવરણમાં રાખીશું, ગમે તેટલા તેમના ખોરાકની વ્યવસ્થા કરીશું પણ તેમની ઉંમર પૂરી થયે તે તેમનો દેહ ત્યાગ થઈ જશે. હવે વનસ્પતિની વાત કરીએ. શું જેના દાણાની આપણે રોજ રોટલી-ભાખરી બનાવીને ખાઈએ છીએ તે ઘઉંના છોડની ઉંમર ત્રણ માસની હોય છે. શું આપણે ખેતરમાં ખાતર, પાણી આપતા રહીશું તો ઘઉં ત્રણ વર્ષ જીવશે? નહી, કારણ કે તેની ઉંમર તેના જીન્સમાં ૩-૪ માસ જ લખાયેલી છે.

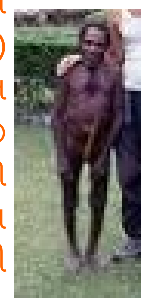




આપણા દેશના લોકોની શરેરાશ ઉંમર ૭૦-૮૦ વર્ષ છે. કેટલાક વિકસિત દેશોના લોકોની સરેરાશ ઉંમર ૯૦થી ૧૦૦ વર્ષ છે. આનો આધાર કુદરતી વાતાવરણ, શારીરિક શ્રમ, કસરત, સ્વચ્છ ખોરાક, રહેણીકરણી, વિચારો, જાગરુકતા, સ્વસ્થ શરીર રાખવાના ઉપાયોનો અમલ, માન્યતાઓ, ધાર્મિક ભાવનાઓ વગેરે છે.

આપના દેશમાં શારીરક રોગોને પણ કર્મ અને ધર્મ સાથે વધુ જોડવામાં આવે છે અને વિજ્ઞાન સાથે ઓછી જોડવામાં આવે છે. જે ઓછા આયુષ્ય માટે જવાબદાર છે. આજની રહેણીકરણી, ભાગદોડ વાળું જીવન, ખોટી માન્યતાઓ, અજ્ઞાન, ખોટા રસ્તે લાંબા, જીવનની અપેક્ષાઓ (જેમકે ગ્રહો, બાધાઓ, તંત્ર, મંત્ર, વિધિઓ વિગેરે)એ આપની જીન્દગી ટુંકાવી દીધી છે. આ બધાથી આપની ઉંમરના જીન્સના પ્રોગ્રામમાં આપની ઉંમર ઘટતી જાય છે. જુના જમાનામાં (સત્ યુગમાં) આપના પૂર્વજો હજારો વર્ષ જીવતા તેવું શાસ્ત્રોમાં સાંભરીએ છીએ. જે સત્ય હતું. આ જીન્સનું વિજ્ઞાન ઘણું ગુઢ છે. અરે આ દુનિયામાં એવી જાતિઓ પણ હાલ હયાત છે કે તેમની જીવન રેખા ૩૦ વર્ષની આસપાસ જ છે. હવે જો એ લોકોને આપના વાતાવરણમાં લાવવામાં આવે, આપના જેવો ખોરાક, કસરત, યોગ, પ્રાણાયામ કરાવીશું તો પણ તેમની ઉંમર કદાચ ૩૦ના ૩૫ થઇ શકે પણ ૭૦ વર્ષના થઈ શકે. કેમ કે તેના જીન્સની ઉંમર તેને લાંબુ જીવવા નહી દે. હા તેમની ૨-૩ પેઢી પછી લાંબા આયુષ્યના જીન્સ બદલાય.





આમ જો આપણે આપના જીન્સની ઉંમર જેટલું અથવા તેનાથી થોડું વધારે જીવવું હોય અને કુદરતી મૃત્યુ પામવું હોય તો અહી બતાવેલા ઉપાયો પ્રમાણે જીવીશું તો રોગ મુક્ત, લાંબુ જીવન જીવી શકીશું. ડાર્વિનનો ઉક્રાંતિ વાદ અહી સાચો પડે છે.

અહી બતાવેલી સિસ્ટમ પ્રમાણે આપણે આપનું શરીર બદલીશું તો આપની પાછળની નવી પેઢીના જીન્સના પ્રોગ્રામમાં લાંબુ આયુષ્ય લખાશે અને આવનારી પેઢીઓ લાંબુ જીવશે. એટલે જે લોકોએ નવી પેઢી પેદા કરવાની છે તે લોકોએ આ સત્ય હકીકત (જે સાયન્ટીફીક છે) તે સમજીને આવનારી પેઢીઓનું જીવન સુધારી શકીશું. અને આ જ્ઞાન નો ફેલાવો કરીશું.

: દૈનિક દિનચર્યા - ટૂંકમાં :

(૧) શૌચ ક્રિયા કરી મળ માર્ગને અંદરથી સાફ કરવા સાદા પીવાના પાણીનો એનીમા લો.
(૨) થોડી હળવી કસરત કરો
(૩) પ્રાણાયામ, અને આસનો કરો. પ્રાણાયામએ શરીર રીપેર કરવા નથી, આધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટે છે.
(૪) બપોર સુધી કશું પણ ન લેશો, ચા-કોફી-દૂધ કશું પણ નહી. તરસ લાગે તો થોડું પાણી પીવું.
(૫) બપોરે રસોઈ કર્યા વગરનું કાચું ભોજન લો.
(૬) સાંજે રાંધેલું સાથે અડધું કાચું ઈચ્છા થાય તેટલું જમીને સુઈ જાઓ.
(રોગવાળાએ રોગ મટી જાય ત્યાં સુધી સાંજે પણ કાચું લેવું.)

: દૈનિક દિનચર્યા—વિગતવાર :

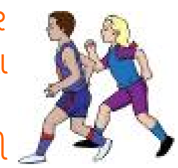
સવારે ઉઠ્યા પછી ઉભા પગે બેસી જરૂર પ્રમાણે ૧-૨ ગ્લાસ પાણી પીઓ. સવારે ઉઠ્યા પછી શૌચ ક્રિયા માટે રાહ ન જોવી. જયારે પ્રેસર થાય ત્યારે જ જવું બાકી આપની આગળની ક્રિયામાં લાગી જવું.

પછી મોઢું સાફ કરો. મોઢામાં ફૂલ પાણી ભરી આંખો ખુલ્લી કરી ધોઈ કાઢો. આર્યુવેદિક ટૂથપેસ્ટ/ પાવડરથી દાંત સાફ કરો. કઈ ન મળે તો મીઠું લેવું, ત્યાર બાદ દાંતના પેઢા ઉપર આંગળીથી માલીસ કરો, પેઢા મજબુત થશે, દાંતનો દુખાવો દુર થશે. (દાંતના સડવા માટે પણ રાંધેલો ખોરાક અને ગળપણ જવાબદાર છે. ખોરાક ખાધા પછી જો તમે કોઈ કાચી ચીજ જેમકે ફ્રુટ, સલાડ ખાઈ લેશો તો દાંતોમાં સડો કરવા વાળો ખોરાક રહેશે નહી અને દાંત સડશે નહી.)

સૌચ ક્રિયા કરી લીધા બાદ એનીમા પોટમાં પીવાનું સાદું પાણી ભરી એનીમાની મુલાયમ નળી (પાઈપ) મળ માર્ગે અંદર દાખલ કરી એનીમા પોટ હાથથી ૩-૪ ફૂટ ઉચો કરવો જેથી પાણી પાઈપ વાટે મળ માર્ગથી મોટા આંતરડામાં દાખલ થાય છે. જેટલું પાણી અંદર દાખલ થાય તે જવા દેવું અને અંદર પાણીનો ભરાવો થાય ત્યારે ફ્રોર્સ પૂર્વક પાણી બહાર આવશે ત્યારે આંતરડાની દીવાલ ઉપર ચાંટેલો મળ પાણી સાથે બહાર નીકળી જશે જેથી આંતરડા એકદમ સાફ થઈ જશે. આમ કરવાથી આંતરડામાં રહેલ ગંદકી સાફ થાય, નવું લીધેલું ભોજન સડો થયા વગર પાચન થાય છે.

: કસરત :

(1) મોટી ઉંમરનાએ ધીરે ધીરે ઉભા ઉભા ચાલવું. ૨-૩ મિનીટ ધીમી ગતીથી ચાલવું. ધીરે ધીરે ઝડપ વધારવી. થાક લાગે અથવા હાંફ ચડવા લાગે અથવા પરસેવો વળે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા કરવી.



(2) ૩-૪ દિવસ આ ક્રિયા કરવી પછી ધીરે ધીરે બંને પગ આગળ પાછળ કરી જમ્પીગ કરવાની શરૂઆત કરવી. અથવા દોરડા કુદતા હો તેવી રીતે જમ્પિંગ કરવું. આ ક્રિયા ધીરે ધીરે શક્તિ પ્રમાણે વધારતા જવું.

(3) રેગ્યુલર થયા પછી ૫-૧૦ મિનીટ દરરોજ આ પ્રમાણે હળવી કસરત કરવી. દોરડા કુદતી વખતે શક્ય હોય તો નાકથી ફૂંક મારતા મારતા કુદશો તો તમે વધુ લાંબા સમય સુધી કુદી શકશો.

(4) કસરત કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ ફાસ્ટ થશે અને લોહીમાં રહેલો કચરો પરસેવા વાટે અથવા મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકરશે. શરીર શુદ્ધ થશે દરેક પ્રકારના રોગો ધીમે ધીમે દુર થશે.

(5) કસરત કર્યા પછી નીચે બેસી ધીમા લાંબા - ઊંડા શ્વાસ લેવા જેથી થાક ઝડપથી ઉતરી જશે.

(6) થાક ઉતરી જાય પછી પ્રાણાયામ શરુ કરવા.

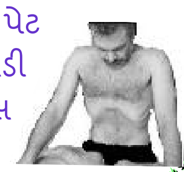
: પ્રાણાયામ :

પ્રાણાયામનો ઉપયોગ અધ્યાત્મિક ઉન્નતી માટે છે. આપણે તેનો ઉપયોગ રોગ મટાડવા કરવા લાગ્યા છીએ. પ્રાણાયામથી શરીરમાં રહેલા મૂલાધાર, સ્વાધીસ્થાન, મણીપુર, અનાહત, હૃદય, વિશુદ્ધિ, ધ્યાન (આજ્ઞા) અને સહસ્ત્રાર ચક્ર જાગૃત કરવાના છે. અષ્ટાંગ યોગના અમલ માટે પ્રાણાયામ ઉપયોગી છે.

(1) <u>ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ :</u> ઝડપથી ફેફસામાં નાક વાટે હવા ભરવી અને ઝડપથી બહાર કાઢવી. આ ક્રિયા ૨-૩ મિનીટ કરવી. આ ક્રિયાથી ફેફસા મજબુત થઈ શરીરમાં ઓક્સીજનનો પુરવઠો વધુ મળશે. જેથી શરીરમાં નવા કોષો બનવાની ક્રિયા ઝડપી બનશે, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધશે.

(2) <u>કપાલભાતિ પ્રાણાયામ :</u> જેમ સળગતી મીણબત્તી બુજાવવા માટે મોઢાથી ફૂંક મારીએ, તેમ નાકથી ફૂંક મારવાની. ઝડપથી નાકથી ફૂંક મારવાનું ચાલુ કરો. શરૂઆત ધીમેથી કરવી ધીમે ધીમે ફૂંકની તીવ્રતા વધારતા જવું. આનાથી પેટ, ફેફસા મજબુત થશે. પેટ મજબુત તો શરીર મજબુત.

(3) <u>બાહ્ય પ્રાણાયામ :</u> આ પ્રાણાયામમાં ઊંડો શ્વાસ લઈ પેટમાં હવા ભરવી. પછી હવા બહાર કાઢી શ્વાસ બહાર રોકી રાખી પેટ અંદર તરફ ખેંચી રાખવું. જ્યાં સુધી શ્વાસ રોકાય ત્યાં સુધી પેટ અંદર ખેંચી રાખવું અને પછી ધીરેથી પેટ છોડી દેવું અને શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરવું. થોડી વાર રોકાઈ ફરીથી આ ક્રિયા કરવી. ૫-૭ વખત આમ કરવું. પેટના રોગો મટશે. શ્વાસ રોકવાની શક્તિ વધશે. પેટની અંદરની સીસ્ટમ મજબુત થશે.



(4) **અગ્નીસાર ક્રિયા :** આ ક્રિયામાં આગળના બાહ્ય પ્રાણાયામની જેમ જ હવા પેટમાં ભરી બહાર કાઢી પેટ અંદર ખેંચી શ્વાસ બહાર રહે ત્યાં સુધી પેટ અંદર ખેંચવું અને છોડવું. આ ક્રિયા વારંવાર કરવી. જેથી પેટના સ્નાયુઓ સાથે સંકળાયેલું ચેતાતંત્ર જાગૃત થશે અને ભવિષ્યમાં નોલી ક્રિયા કરી શકશો. નોલી એટલે પેટને ગોળ ગોળ ફેરવવું. હું અને મારો પુત્રથી નોલી ક્રિયા થાય છે. બાળકો જલ્દી શીખી લે છે.

(5) **અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ :** આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસની ક્રિયાને કંટ્રોલ કરવાનું છે. શરૂઆતમાં જમણી નાસિકા બંધ કરો. ડાબી નાસિકાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર લો. હવે ડાબી નાસિકા બંધ કરી જમણી નાસિકાથી શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢો. ફરીથી જમણી નાસિકથી શ્વાસ અંદર લો. જમણી બંધ કરી ડાબીથી બહાર કાઢો. સાદો નિયમ, જે બાજુથી શ્વાસ લો તેની વિરુદ્ધ બાજુથી બહાર કાઢો. જ્યાંથી બહાર કાઢો ત્યાંથી પાછો લો. આ પ્રાણાયામથી નાના-મોટા મગજની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થશે અને નાનું મગજ આખા શરીરની અંદરની દરેક પ્રકારની ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. શ્વાસ અંદર-બહાર કરતાં મનથી અનુભવ કરવાનો છે. જેથી શ્વાસ નલિકા સાથે જોડાયેલ ચેતાઓ જાગૃત થાય, પછી તો હાથના ઉપયોગ વગર અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરી શકાય.

(6) **ભ્રામરી પ્રાણાયામ :** આ પ્રાણાયામમાં આંખો, કાન બંધ કરી શ્વાસ ભરી ગળામાંથી ગુંજન થાય તે રીતે, અવાજ થાય તે રીતે ધીમે ધીમે નાકથી શ્વાસ બહાર કાઢવાનો છે. મગજનો વિકાસ થાય, માનસિક રોગો દુર થાય, યાદ શક્તિ વધે છે. માઈગ્રેન જેવા રોગોમાં ફાયદો થાય.

(7) **ઉજ્જયી પ્રાણાયામ :** આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ ભરી બહાર કાઢી નાક વાટે ગળું સંકોચીને, ગાળામાં અવાજ થાય તે રીતે શ્વાસ અંદર ખેચવાનો છે. આ પ્રાણાયામથી થાયરોડ, ગળાના રોગમાં ફાયદો થાય.

(8) **પ્રણવ પ્રાણાયામ :** આ પ્રાણાયામમાં આંખો બંધ કરી શ્વાસ એટલી ધીમી ગતિથી લેવાનો કે નાક આગળ રૂનું પૂમડું મુકો તો પણ ન હાલે એટલી ધીમી ગતિથી શ્વાસ લેવાનો અને તેટલી જ ધીમી ગતિથી શ્વાસ છોડવાનો. ધ્યાન ધરવા ઉપયોગી પ્રાણાયામ છે.

(9) **ઓમકાર પ્રાણાયામ :** આ પ્રાણાયામમાં શ્વાસ ફેફસામાં ભરીને મોઢામાંથી શ્વાસ ધીમે બહાર કાઢતી વખતે 'ઓ'નો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. બે ભાગનો શ્વાસ બહાર આવ્યા પછી 'મ'નો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. એટલે કે જો ૧૫ સેકંડ ઓમકાર કરો તો પહેલા ૧૦ સેકન્ડ 'ઓ' બોલવાનું અને પાછળના ૫ સેકન્ડ 'મ' બોલવાનું. 'મ' બોલતા હોય ત્યારે મોઢું બંધ રહેશે તેનું ધ્યાન રાખવું. આમ ઓઓ ઓ......મ બોલતા બોલતા ઉંચા અવાજે કરવાનું છે.

પ્રાણાયામ પુરા કરી, થઈ શકે તેવા આસનો કરવા. આસનો પાછળના પાને આપેલા છે. શક્ય હોયતો જાણકાર વ્યક્તિની સુચના અનુસાર કરવા. આસનો ધીરે ધીરે કરવા ઉતાવળ ન કરવી, નહી તો ફાયદા સામે નુકશાન થશે. આસન ન કરો તો રોજ પાંચ વખત સૂર્ય નમસ્કાર કરી લેવા તેમાં બધા આસનોનો લાભ છે.

સમય ફાળવી ન શકે તેમના માટે :

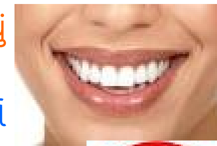
સવારે કામ ધંધા ઉપર જતી-આવતી વખતે પેટ ખાલી હોય ત્યારે બાઈક, ગાડી ચલાવતા, બહેનો ઘરકામ કરતી વખતે, ચાલતા કપાલભાતિ, બાહ્ય પ્રાણાયામ અને અગ્નીસાર ક્રિયા કરી શકાય. પ્રેક્ટીસ કરવાથી અને પ્રાણાયામનું વ્યસન કરવાથી કલ્પના બહારનું પરિણામ મળે છે. હું ગાડી-બાઈક ચલાવતા-ચલાવતા કપાલભાતી, બાહ્ય, અગ્નીસાર અને નોલી પણ કરી શકુ છું. પ્રયત્ન કરવાથી થઈ શકે છે.

: દૈનિક ખોરાક :

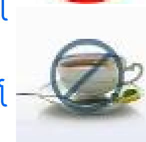
આપનું શરીર કુદરતે વનસ્પતિ આહારી બનાવેલું છે. કારણકે માંસાહારી પ્રાણીઓને ભગવાને તિક્ષ્ણ દાંત અને નહોર આપેલા છે જેથી તે શિકાર કરી શકે. તેમનું પાચનતંત્ર પણ કુદરતે એવું બનાવેલું છે કે તે કાચું માંસ પણ પચાવી શકે. જયારે માનવીનું શરીરને જંગલી પ્રાણીઓ જેવા દાંત કે નહોર નથી, આપનું શરીર ફક્ત શાકાહારી ખોરાક માટે જ બનેલું છે. આથી જ માંસાહાર કરવાનું કોઈ ધર્મમાં કહેલુ નથી.

અરે પ્રાણીઓનું દૂધ પણ લેવાની જરૂર નથી કેમ કે દૂધએ જે તે પ્રાણીના બચ્ચા માટે જ છે. બચ્ચાના દાંત આવે ત્યાં સુધી જ તેની માતા દૂધ આપે છે અને પછી કુદરતી દૂધ બંધ થઈ જાય છે. આમ પુખ્ત વ્યક્તિએ દૂધ લેવાની જરૂર નથી. નાના બાળકની પાચન ક્રિયા તથા વિકાસ દર ખુબજ ઝડપી હોય છે. જે માતાનું દૂધ પીએ તે ઝડપથી પચી જાય છે અને શરીરના વિકાસમાં વપરાઈ જાય છે. જયારે પુખ્ત વ્યક્તિનો વિકાસદર બાળકના પ્રમાણમાં

ઓછો હોય છે. ખોરાક લાંબા સમયે પાચન થાય છે ત્યાં સુધીમાં દૂધ પેટમાં બગડી ગયું હોય છે. આમ દુધની કોઈ બનાવટ ખાવી ન જોઈએ.



સવાર : સવારમાં યોગ પ્રાણાયામ કરી બપોર સુધી કશું પણ લેવાનું નથી. કસરત કર્યા પછી તરસ લાગે તો જ જરૂર પુરતું પાણી પીવું. ત્યારબાદ બપોરે જમીએ ત્યાં સુધી કશું પણ લેવાનું નથી. ચા, દૂધ કે કોઈ પીણું પણ લેવાનું નથી. જેથી શરીરમાં પાચન તંત્રની સફાઈ ક્રિયા પૂરી થાય. જે રીતે રોજ ઘરમાં કચરા-પોતું કરીએ, સ્નાન કરીએ, કપડા ધોઈએ તેમ શરીરને અંદરથી સાફ કરવાનો સમય આપવો પડે. આ રીતે અઠવાડિક આખા દિવસના ઉપવાસની જગ્યાએ રોજ એક ટાઈમ ઉપવાસ કરવાનું કહેલ છે.



બપોર : બપોરે ફણગાવેલા (દરેક પ્રકારના અનાજ, કઠોળ), ફળ, સલાડ, જ્યુસ, રસોઈ કર્યા વગરનું કાચું (ગાજર, કોબીજ, ડુંગરી, ટમેટું, કાકડી, મૂળા, લીલી મકાઈ, પાલક, સિઝનના ફ્રુટ, શાકભાજી) કઈ પણ ખાઈ શકાય.

સાંજે : રાંધેલું જે ઈચ્છા થાય તે પ્રમાણસર જમીને સુઈ જાઓ. જમ્યા પછી ચાલવા ન જવું પણ ડાબા પડખે સુઈ જવું જેથી જઠરને પાચન માટે જોઈતો લોહીનો પુરવઠો મળી રહે. જો તમે ચાલવા જશો તો જઠરને બદલે પગમાં લોહી ફરતું હશે અને જઠરમાંથી પાચન થયા વગર ખોરાક આગળ જશે, જે પુરતો પાચન થયા વગર બીજા દિવસે મળ સ્વરૂપે બહાર નીકળી જશે. સાંજે રાંધેલું એટલા માટે ખાઈ શકાય કે તે શરીરમાં ખુબ ઓછા સમય માટે શરીરમાં રહે છે એટલે કે સડો થાય તે પહેલા શરીરમાંથી સવારે બહાર નીકળી જાય છે.

: કાચું કેમ ખાવાનું ? :

આપના શરીરમાં રહેલું પ્રવાહી (બ્લડ-લોહી)નો પી.એચ. વેલ્યુ આશરે ૭.૪ હોય છે. જે બતાવે છે કે એસીડ બેઈઝના પ્રમાણમાં બેઇઝ તરફનો છે. એનો મતલબ એવો થાય કે આપનો ખોરાક બેઇઝ પી.એચ. વેલ્યુ ધરાવતો હોવો જોઈએ.

હવે થાય છે એવું કે આપને શાકભાજી, કઠોર વગેરે જયારે કાચા અને ફણગાયેલા ખાવાની જગ્યાએ તેને પ્રોસેસ કરી તેની મૂળ બેઇઝ પ્રકૃતિને એસીડ પ્રકૃતિમાં બદલીને ખાઈએ છીએ અને એસીડ આપના શરીર સાથે મેચ થતો નથી. જે રોગોમાં પરિણમે છે.

તેલની બાબતમાં પણ એવું છે. આપને તેનો ઉપયોગ ફ્રાય કરવા માટે કરીએ છીએ. હકીકતમાં ફ્રાય થયેલ તેલ જેમ ઓઈલ રીફીનરીમાં, કાચું ક્રુડ ઓઈલ, ડામરના સ્વરૂપે વધે છે અને તેનો ઉપયોગ કચરા તરીકે રોડ બનાવવામાં થાય છે તેમ ફ્રાય થયેલું તેલ શરીરના કોઈ કામનું નથી. જે પેન્ક્રીયાઝમાં જમાવટ થવાથી ડાયાબીટીસ કરે છે, લોહીની નળીઓમાં બ્લોકેજ કરે છે. અને બીજા અંગોમાં પણ નુકશાન કરી વિવિધ પ્રકારના રોગ કરે છે. આમ તેલ વાળી ચીજ શક્ય હોય તો પાણીમાં પલારીને ખાવી જોઈએ જેથી શરીર પચાવી શકે.

અને હા, ચરબી શરીરને જેટલી આપો તે બધીજ સ્ટોક કરે છે અને પ્રોટીન શરીર જોઈતું જ રાખશે અને વધારાનું બહાર કાઢશે. આમ પ્રોટીન રોજ થોડું થોડું ખાવ, અને તેલ તો ફ્રાય કર્યા વગરનું જ ખાવું.

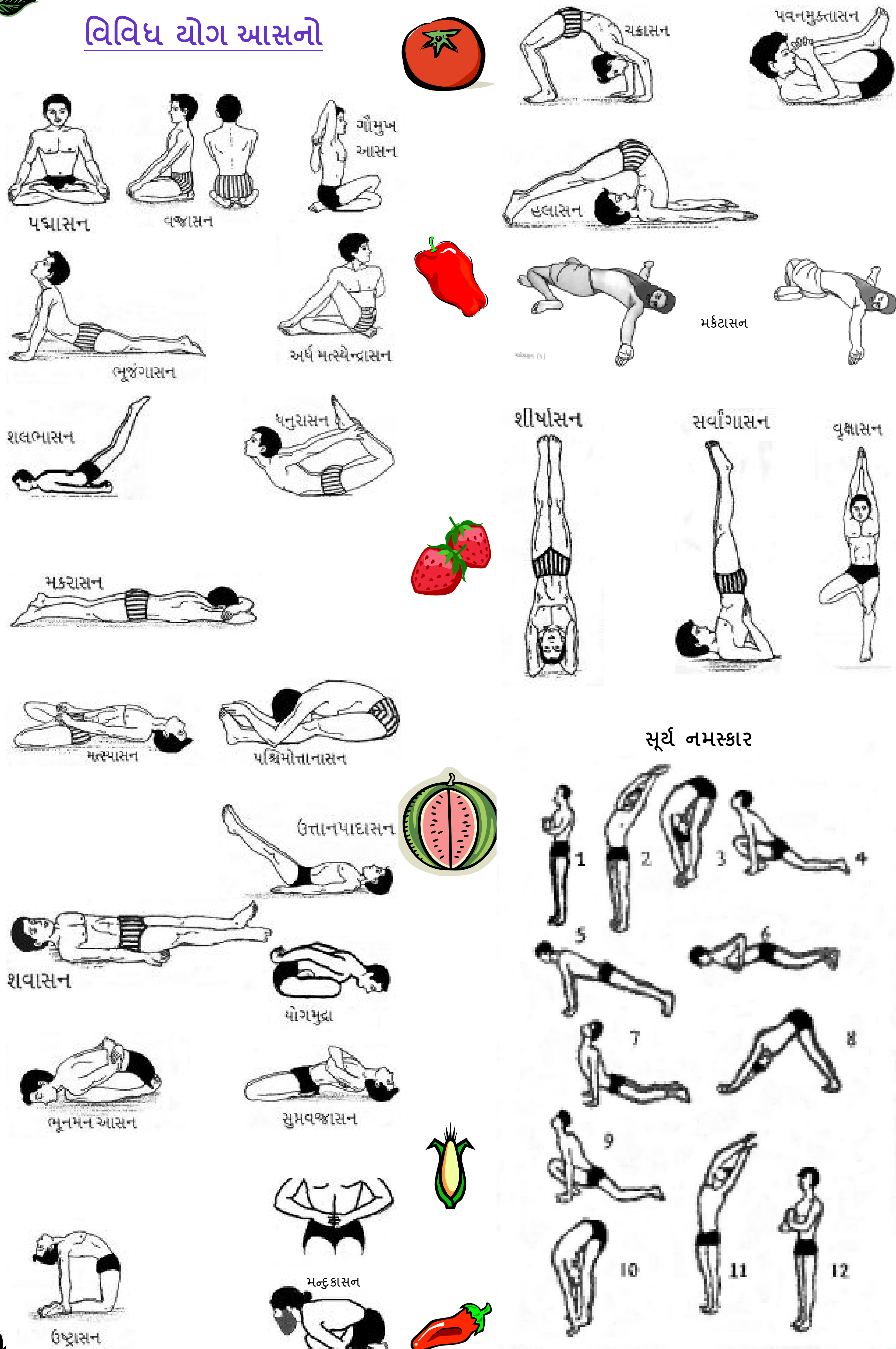
આમ એસીડ થયેલી ચીજ આપના શરીરના અંગોની કાર્ય ક્ષમતા ઓછી કરે છે. નીચે બતાવેલા ખોરાક સીધા જ મૂળ સ્વરૂપમાં ખાવાથી શરીરમાં જે ફાયદો થાય છે તે પ્રોસેસ કરીને ખાવાથી થતો નથી.

સુપર આલ્કલાઇન :

ફણગાયેલા સોયા, ઘઉંના જ્વારા, કાકડી, રજકો, જવ જ્વારા, ટામેટાં, પાલક, ફણગાવેલા બધાજ અનાજ, કઠોર, કોબીજ, ફૂલાવર, ગાજર, લીલું લસણ, ધાણા, મુળા, લીલું લસણ, ડુંગરી, આદું, લીંબુ, સંતરા, ચીકુ, સફરજન, પપૈયું, તડબુચ, લીલી-કાળી દ્રાક્ષ, લીલી અમેરીકન મકાઈ, સીઝનના દરેક ફ્રુટ, શાકભાજી વગેરે. શક્ય હોય તો રસાહાર કરવો, રસાહાર ઉત્તમ છે. જે શરીરને વધારાનો કચરો નિકાલ કરવાની એનર્જી વાપરવી નહી પડે.

ઉપર બતાવેલું, જાતે અનુભવ કરશો તો જ તેની અસરોનો ખ્યાલ આવશે.

વિવિધ યોગ આસનો


પદ્માસન
વજ્રાસન
ગૌમુખ આસન
ભુજંગાસન
અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન
શલભાસન
ધનુરાસન
મકરાસન
મત્સ્યાસન
પશ્ચિમોત્તાનાસન
ઉત્તાનપાદાસન
શવાસન
યોગમુદ્રા
ભુનમન આસન
સુપ્તવજ્રાસન
મન્ડુકાસન
ઉષ્ટ્રાસન
ચક્રાસન
પવનમુક્તાસન
હલાસન
મર્કટાસન
શીર્ષાસન
સર્વાંગાસન
વૃક્ષાસન
સૂર્ય નમસ્કાર
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

અષ્ટાંગ યોગ :

અષ્ટાંગ યોગએ જીવન જીવવા માટેનું શાસ્ત્ર છે. જે દરકે ધર્મના પાયામાં સમાયેલું છે. અષ્ટાંગ યોગના આઠ ભાગ છે. (૧)યમ (૨)નિયમ (૩)આસન (૪)પ્રાણાયામ (૫)પ્રત્યાહાર (૬)ધારણા (૭)ધ્યાન અને (૮)સમાધી.

(૧)યમ : પાંચ પ્રકારના યમનું વર્ણન છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રમ્હચર્ય, અપરિગ્રહ. અહિંસા: શરીરની અહિસા, વાણીની અહિંસા એટલે કટુવચન બોલી કોઈને દુઃખ ન પહોંચવું તે. જયારે મનની અહિસા એટલે મનથી પણ કોઈનું ખરાબ ન ઇચ્છવું. અહિંસાના પાલનથી મોહ ક્રોધ તથા લોભનો નાશ થાય છે. સત્ય: જીવનના સાચા મૂલ્યોનો સ્વીકાર અને જુઠ્ઠું બોલવાના સંપૂર્ણ ત્યાગને સત્ય કહેવાય છે. ખોટું બોલીને અન્યનું ભલું થતું હોય તો તેને જુઠ નથી કહેવાતું. સત્યને સમજીને યોગ માર્ગે અભ્યાસીએ સાહસ તથા પ્રમાણિકતા સાથે સત્યવાદી બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અસ્તેય: અસ્તેય એટલે ચોરી ન કરવી. જે પોતાનું નથી તેવું કઈ પણ પોતાનું માની અધિકાર રાખવો તેને ચોરી કહેયાય. બ્રમ્હચર્ય: બ્રમ્હચર્ય એટલે બ્રમ્હપ્રાપ્તી માટે આવશ્યક વર્તન. તેનો અર્થ વિચાર અને આચારમાં બધી ઇન્દ્રીઓ પરનો સંયમ થાય છે. બ્રમ્હ્ચાર્યનું પાલન મન, વચન, અને શરીરથી થવું જોઈએ. બ્રમ્હચર્યના પાલનથી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ જલ્દી થાય છે અને શક્તિનો સંચય થાય છે. અપરિગ્રહ: અપરિગ્રહ એટલે લોભને કારણે થતી સંગ્રહવૃત્તિનો સંપૂર્ણ ત્યાગ. વસ્તુઓનો જરૂરિયાત ઉપરનો સંગ્રહ ન કરવો જોઈએ.

(૨) નિયમ : પાંચ પ્રકારના નિયમો છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વરપ્રણિધાન. શૌચ: શૌચ એટલે શુદ્ધિ કે પવિત્રતા. તે બે પ્રકારની કહી શકાય. શરીર શુદ્ધિ તથા મન શુદ્ધિ, રોજ સ્નાન કરવું તે શરીરની શુદ્ધિ, અભિમાન, ઈર્ષા, રાગ, દ્વેષ, દુઃખ વગેરેથી દુર રહેવું તે મનની શુદ્ધિ કહેવાય. સંતોષ: શરીરને ટકાવી રાખવા જે પદાર્થોની જરૂર છે, તે સિવાયના પદાર્થો મેળવવાની અનિચ્છાને સંતોષ કહેવાય છે. તપ: સાધકના મન તથા શરીરને તપાવીને તેને શુદ્ધ કરનારી ક્રિયાને તપ કહેવાય છે. યોગ સાધકે પોતાની સાધનામાં સફળ થવા માટે આકરું તપ કરવું જોઈએ. આ તાપમાં શરીર, વાણી તથા મનનું તપ આવી જાય છે. સ્વાધ્યાય: સ્વાધ્યાયને સામાન્ય રીતે ત્રણ રીતે સમજી શકાય. શાસ્ત્રોનું વાંચન, વાંચેલા વિષય પર ચિંતન, અને ઈશ્વરનો જપ. ઈશ્વરપ્રણિધાન: પ્રણિધાન એટલે ધારણ કરવું. આમ, ઈશ્વર પ્રણિધાન એટલે ઈશ્વરને ધારણ કરવો. સૂક્ષ્મરૂપે તન, મન તથા આત્માથી પ્રેમપૂર્વક ઈશ્વરને સમર્પિત થઈ જવું તે ઈશ્વર પ્રણિધાન મોક્ષ માર્ગે જવા આ જરૂરી છે.

(3) આસન : શાસ્ત્ર પ્રમાણે જીવોની ૮૪ લાખ યોનીઓ છે અને તે દરેકનો જે આકાર છે તે મુજબ લાખો આસનો છે. આસનોના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર છે. (૧) ધ્યાન પ્રેરક આસનો : સુખપૂર્વક બેસીને પ્રાણાયામ, ધ્યાન વિગેરે કરી શકાય તેને ધ્યાન પ્રેરક આસન કહે છે. પદ્માસન, વજ્રાસન વિગેરે. (૨) સ્વાસ્થ્યપ્રેરક આસનો : ઉત્તાનાપાદાસન, પવનમુક્તાસન વિગેરે. (૩) આરામ પ્રેરક આસનો : પ્રત્યેક આસન પછી વિરામ કરી પછી બીજું આસન કરાય છે. શવાસન, મકરાસન વિગેરે.

(૪) પ્રાણાયામ : પ્રાણાયામએ પ્રાણ + આયામ એમ બે શબ્દોનો બનેલો છે. જે નો અર્થ પ્રાણનું નિયમન થાય છે. પ્રાણની ગતિને નિયંત્રણની સાથે દીર્ઘ કરવાની વાત પ્રાણાયામમાં છે. શરીરની શુદ્ધિ માટે સ્નાન જરૂરી છે તેમ મનની શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામ જરૂરી છે. પ્રાણાયામથી શરીરમાં રહેલા ચક્રો જાગૃત થાય છે જેને કુંડલીની જાગૃત થઈ કહે છે. આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામ રોજ કરવા જોઈએ. ભસ્ત્રિકા, કપાલભાતી, બાહ્ય પ્રાણાયામ, અગ્નીસાર ક્રિયા, અનુલોમ વિલોમ, ભ્રામરી, ઓમકાર, પ્રણવ મુખ્ય, ઉજ્જ્યી, શીતલી, શીત્કારી વગેરે ગૌણ છે.

(૫) પ્રત્યાહાર : આપનું મન ઇન્દ્રીઓ-આંખ, નાક, કાન, જીભ, ત્વચાની મદદથી બાહ્ય જગતમાં ફરતું હોય છે. આ બાહ્ય વિષયોમાંથી મનને પાછુ વાળી આંતરિક વસ્તુ તરફ વાળવાની પ્રક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહે છે. તે મનને અંતર્મુખી બનાવવાનું સાધન છે. આનાથી બાહ્ય જગતમાં ભટકતું મન અંદરની દુનિયા સાથે જોડાય છે. જયારે ઇન્દ્રીઓ કાબુમાં આવે ત્યારે દરેક હાથ, પગ, શિશ્ન, ગુદા અને જીભ પણ કાબુમાં આવે છે. ઇન્દ્રીઓ વશ થવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે. પ્રત્યાહાર વગર ધારણા કે ધ્યાનનો અભ્યાસ અપૂર્ણ છે.

(૬) ધારણા : આંખો બંધ કરી ધારણા કે ધ્યાન કરવા બેસો ત્યારે સતત વિચારો આવે છે. અંખ બંધ, પણ મન ફર્યા કરે છે. મનને સ્થિર કરવું પડે છે. આ માટે મનને એક વિષય પર લાંબા સમય સુધી બાંધી રાખવાની પ્રકિયા એટલે ધારણા.

(૭) ધ્યાન : ધ્યાનએ ધારણા બાદ આપોઆપ થતી પ્રક્રિયા છે. ધારણાના અભ્યાસ પછી ધીરેધીરે ધ્યાન થઈ શકે છે. દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ થી ધ્યાનમાં આગળ જવાય છે.

(૮) સમાધી : ધ્યાનમાં બેસી શકાતું હોય અને પ્રાણાયામથી શરીરમાં રહેલ ચક્રો (મૂલાધાર, સ્વાધીસ્થાન, મણીપુર, અનાહત, હૃદય, વિશુદ્ધિ ચક્ર, ધ્યાન (આજ્ઞા) ચક્ર અને સહસ્ત્રાર ચક્ર.) જાગૃત થાય તો સમાધી અવસ્થામાં જઈ શકાય છે. અષ્ટાંગ યોગ પ્રમાણેનું જીવન સમાધી તરફ લઈ જાય છે. સમાધિની પ્રાપ્તિથી પ્રભુ ચરણ પ્રાપ્ત થાય છે.