શ્રાવણ માસના એકટાણાંમાં આરોગ્યરક્ષાનું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છુપાયું છે

આમ તો રહસ્યને જાણીએ તો બારે માસનું ભિન્ન ભિન્ન અતિ ઉપયોગી રહસ્ય છે જ – કોઈ માસનું આધ્યાત્મિક, તો કોઈ માસનું આધિદૈવિક, તો કોઈ માસનું આધિભૌતિક; દરેક માસનું હવામાન ભિન્ન ભિન્ન હોય છે, તેથી દરેકનું મહત્ત્વ પણ ભિન્ન ભિન્ન છે. શોધનારને જરૂર મળે છે. 'જિન ખોજા તિન પાઇયા, ગહરે પાની પૈઠ.' અહીં શ્રાવણ માસ અને તેમાં કરાતા એકટાણા (એક વખત ભોજન) વિષે થોડું જાણીએ.

શ્રાવણ માસ ચોમાસાની ઋતુમાં આવે છે. ચોમાસામાં ખૂબ વરસાદ પડે છે. આકાશ વાદળોથી છવાયેલું હોય છે. સૂર્યનારાયણ લગક-ઝગક દેખાય છે. કયારેક તો આઠ આઠ દિવસની હેલી થાય છે. તે વખતે સૂર્યનારાયણ બિલકુલ અદૃશ્ય રહે છે. વરસાદના કારણે એક તો ઠંડું વાતાવરણ અને સૂર્યકિરણોનો અભાવ – આ બંનેની અસર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે. પાચનશક્તિ ખૂબ મંદ થઈ જાય છે, ખાવાનું પચતું નથી. તેમાંથી ગણ્યા ગણાય નહીં એટલા રોગો ફાટી નીકળે છે. અનુભવીઓ કહે છે કે સર્વ રોગોની જનની મંદ પાચનશક્તિ છે.

વિશ્વનાં સમસ્ત પ્રાણુધારીઓને મુખ્ય પ્રાણ પૂરો પાડનાર સૂર્યનારાયણ ગણાય છે. ઝાડ અને વનસ્પતિનાં પાંદડાંઓ ઉપર સૂર્યમાંથી વરસતા પ્રાણપોષણની અસર સૌ કોઈથી જોઈ શકાય એવી હોય છે. પાંદડાંઓનો ઉપરનો ભાગ કે જે સૂર્ય બાજુ રહે છે તે ચમકતો, ઘેરો, લીલો અને મજબૂત હોય છે; અને પાંદડાંનો નીચેનો ભાગ, કે જ્યાં સૂર્યકિરણો સીધાં નથી પહોંચતાં તે, ચમક વિનાનો, ફિક્કો, લીલો અને કોમળ હોય છે. આ એક દૃષ્ટાંતથી વિશ્વનાં તમામ પ્રાણુધારીઓ ઉપર થતી સૂર્યપ્રાણના પોષણની અસરની કલ્પના કરી શકાય છે.

ગાયત્રીની ઉપાસનામાં પણ મુખ્ય સવિતા અર્થાત્ સૂર્યનારાયણ છે. ઉપ અને આસના એટલે સમજપૂર્વક પાસે બેસવું – આસન લગાવીને પાસે બેસવું વગેરે. ગાયત્રી ઉપાસનામાં સવિતા પાસે સમજપૂર્વક આસન લગાવીને બેસવાનું છે. આકાશમાં જે સવિતા દેખાય છે તે તો અતિ ઉષ્ણ અને અતિ દૂર છે. તેની પાસે કઈ રીતે આસન લગાવવું ? આવી રીતે તેમની પાસે નથી બેસવાનું પરંતુ તેમનામાંથી વરસતો પ્રાણ વધુમાં વધુ લઈ શકાય તેનું રહસ્ય જાણવું અને તે મુજબ આચરણ

કરીને વધુમાં વધુ પ્રાણ આપણામાં લેવાનો અને પચાવવાનો છે. ફળો સૂર્યની ગરમીથી જ પરિપક્વ થાય છે તેથી તે સૂર્યપ્રાણથી ભરપૂર હોય છે, ફળોને વિકૃત કર્યા સિવાય સીધાં જ દાંતોથી બટકું ભરીને ખાવાથી તેમાંના સૂર્યપ્રાણને વધુમાં વધુ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આવી રીતે ફળો ખાઈને અમુક સમય રહેવું તે પણ, અનંત ગાયત્રી-ઉપાસનાના પ્રકારોમાંનો એક પ્રકાર છે ગાયત્રી-ઉપાસનાના અનંત પ્રકારોમાંના કોઈ પણ એકનો સહારો લઈને, સૂર્યનારાયણ પણ જેમના નિયમનમાં રહે છે તે (નારાયણ)ની ઓળખ કરી લેવાની છે. આ બે દૃષ્ટાંતો, ચાલતા વિષયને સમજવામાં સહાયક છે તેથી આપ્યાં.

સૂર્યનારાયણ કે સૂર્યભગવાન એવું સંબોધન સૂર્ય માટે થાય છે તે સાર્થક છે. તેઓ જ વિશ્વના જાગતા અને પ્રત્યક્ષ દેવ છે. તેમને માનવાવાળાઓમાં કોઈ અપવાદ નથી. તે સાકાર પણ છે અને નિરાકાર પણ છે. તેમના પ્રાણથી જ આપણે સૌ પ્રાણવાન છીએ. અસ્તુ.

આવા પ્રાણદાયક સૂર્યનારાયણ ભગવાન ચોમાસામાં વાદળોથી ઢંકાયેલા રહે છે. તેથી તેમનો પ્રાણપ્રવાહ અતિ અલ્પ માત્રામાં આપણા સુધી પહોંચે છે. તે કારણે આપણી પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે. મંદ પાચનશક્તિમાં હંમેશના ક્રમ મુજબ ભોજન પેટમાં પધરાવવાથી ઝાડા, ઊલટી, મરડો, પેટપીડા વગેરે અસંખ્ય રોગો થાય છે. આમાંથી અનાયાસે જ બચાવી લેવા માટે પરમકૃપાળુ ઋષિ-મુનિઓએ – અનુભવીઓએ યુક્તિ રચી. તેમણે શ્રાવણ માસમાં ઉપવાસ-એકટાણાં કરવાનો આદેશ આપ્યો – રિવાજ સ્થાપ્યો. આપણી જડ બુદ્ધિ વૈજ્ઞાનિક રહસ્યને જલદી ન સમજી શકે માટે તેઓએ કહ્યું કે શ્રાવણ માસમાં – ચાતુર્માસમાં ઉપવાસ-એકટાણાં કરવાથી પુણ્ય થાય અને તેથી સ્વર્ગે જવાય અને તેમ ન કરવાથી પાપ થાય અને નર્કે જવાય. આરોગ્ય જળવાય અને તેથી સુખશાંતિ રહે તે જ પુણ્ય અને સ્વર્ગ; તથા રોગ થાય અને તેથી દુઃખ-અશાંતિ આવી પડે એ જ પાપ અને નર્ક.

કરુણાકરોએ તો કરુણા કરીને સુખશાંતિ પ્રદાન કરવા યુક્તિપૂર્વકનાં સાધનો આપ્યાં, રસ્તા બતાવ્યા. પરંતુ આપણે બુદ્ધિશાળીઓ(!)એ જ્યાં બુદ્ધિ દોડાવવી જોઈએ ત્યાં ન દોડાવી અને ઉપવાસ–એકટાણાંમાં દોડાવી ! ઉપવાસ તો કર્યા પણ ફલાહારથી નહીં પરંતુ બરફી, ગુલાબ-જાંબુ, રબડી અને શીખંડ ખાઈને કર્યા ! એકટાણું તો કર્યું પણ મંદ પાચનશક્તિને ધ્યાનમાં રાખીને પહેલા કરતાં અડધો અને શીઘ્ર પચે એવો ખોરાક ખાઈને નહીં પરંતુ એકટાણામાં ચાર ટાણાંનો સીસા જેવો ભારે ખોરાક પેટમાં પધરાવીને કર્યું અને પાછી રાત્રે તો "ફરાળી" (ફલાહારી નહીં) ચીજો દબાવવાની જ ! "ઊંટે કર્યા ઢેકા તો માણસે કર્યા કાઠા"ની જેમ અનુભવીઓએ રોગોમાંથી બચાવવા યુક્તિ આપી તો પોતે માલ–મલીદા ખાઈને રોગોમાં સપડાવાની બુદ્ધિ દોડાવી !

આપણામાં પશુ–પક્ષી જેટલી પણ બુદ્ધિ નથી. પશુ–પક્ષીઓ પણ બીમાર અવસ્થામાં ખાવાપીવાનું છોડી દે છે, તેઓ અંતઃપ્રેરણાને અનુસરે છે. આપણે બુદ્ધિશાળીઓ જ અંતઃપ્રેરણાને ગાંઠતા નથી તેથી મજબૂરીની છેલ્લી સ્થિતિએ પહોંચી જઈએ છીએ.

ચોમાસામાં ઘાસ ખાઈને ઊલટી કરતા કૂતરાને આપણામાંના ઘણાએ જોયું હશે. કૂતરું બિચારું પશુ છે. તે ચોમાસામાં એકટાણું કરવું જોઈએ તે જાણતું નથી તેથી વધુ ખાઈ તો લે છે પરંતુ અસ્વસ્થતા જણાતાં જ ખાધેલો ખોરાક ઊલટી કરીને બહાર કાઢી નાખે છે. ઊલટી કરવાનું તેનું અમોઘ સાધન છે ઘાસ. ચોમાસામાં ઊગેલું લીલું લીલું ઘાસ તે ખાય છે અને પછી થોડી જ વારમાં ઊલટી કરીને પેટ ઉપર ગુજરેલા અત્યાચારની સજ્જામાંથી મુક્ત થાય છે. મનુષ્ય શું એક કૂતરા કરતાં પણ ઊતરતો છે ? અનુભવીઓ તો કહે છે કે ધારે તો મનુષ્ય દેવ બની શકે છે. તો પછી મનુષ્ય શા માટે ધારતો નહીં હોય ?

શ્રાવણ એટલે શ્રવણ કરવું. શ્રાવણ માસ એટલે શ્રવણ કરવાનો માસ. અગિયાર માસ સુધી પેટ ઉપર અત્યાચાર કરી કરીને જે ઉધાર પાસું થયું હોય તેને શ્રાવણ માસના ઉપવાસ-એકટાણાંથી જેમ જમા-પાસામાં પલટાવી નાખીએ છીએ તેમ અગિયાર માસ સુધી જે અયોગ્ય અને અકલ્યાણકારી સાંભળી સાંભળીને ઉધાર પાસું થયું હોય તેને પણ શ્રાવણ માસમાં યોગ્ય અને કલ્યાણકારી સાંભળી સાંભળીને જમા પાસામાં ફેરવી નાખવાનું છે. અન્ન સ્થૂળ આહાર છે અને શ્રવણ સૂક્ષ્મ આહાર છે. આ બંને આહાર વિના મનુષ્યને ચાલે નહીં. શ્રાવણ માસમાં એટલું જમા કરી લેવાનું છે કે ગયા વર્ષના અગિયાર માસમાં થયેલું ઉધાર જમા થાય અને આવતા વર્ષના અગિયાર માસ માટે પણ આગળથી જમા થાય. તેમ છતાં જે ઉધાર થાય તે વર્ષમાં આવતાં બીજાં ઉપવાસ-એકટાણાં અને સત્સંગ-વાર્તા દ્વારા જમા કરતા જવાનું છે.

આ રીતે શ્રાવણ માસમાં સાચાં ઉપવાસ-એકટાણાં કરીને પેટનો અને અણસમજનો કચરો કાઢીને પુણ્ય પ્રાપ્ત કરીને સુખ-શાંતિ અને આરોગ્યના સ્વર્ગને મેળવી લેવાનો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

પરમાત્મા સૌને સાચાં ઉપવાસ-એકટાણાં કરવાની સમજ અને શક્તિ આપો તેવી પ્રાર્થના.