

અને જલદી પચી જાય તેવું સુપાચ્ય અન્ન આપાય છે. જેમ કે મગની દાળ, મગ, જવની રોટલી જેનાથી પેટ ભરાય પણ જલદી પચી જાય. ખરા અર્થમાં ઓછું ખાવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય ત્યારે આપણો સમાજ ખાખરા, પૌઆ, મમરા, ઘાણી જેવો હલકો તથા રૂક્ષ ખોરાક આરોગે છે તે આયુર્વેદ મતાનુસાર યોગ્ય નથી. સર્વદા સર્વભાવનાં સામાન્ય વૃદ્ધિ કારણમ ના નિયમ અનુસાર હલકો, લૂખો, રૂક્ષ, ખરબચડો ખોરાક વાયુને વધારશે અને તેના રોગો પેદા કરશે કારણ કે વાયુના ગુણ પણ... તત્ર રૂક્ષો, લઘુ, શીત, ખર, સૂક્ષ્મ, ચલ એવા છે જે ઉપર જણાવેલી બધી જ વસ્તુઓના ગુણ સાથે સામ્યતા ધરાવે છે અને શરીરને રોગીષ્ટ બનાવે છે. તેના બદલે મગ જે પચવામાં હલકાં હોવા છતાં જીરુ, લસણ, અજમો નાખી તલના તેલમાં વઘારીને ખવાતા વાયુ પણ કરતો નથી અને લઘુ અન્ન તરીકે સાર્યક બને છે.

● ઉપવાસનું નાનું સ્વરૂપ એટલે એકટાણું. વનમાં પ્રવેશ પછી એટલે કે પચાસ વર્ષ પૂરા થાય એટલે એકટાણું કરવું જોઈએ એવું વડીલો કહેતા અને આચરણમાં મૂકતા પણ અત્યારના એકટાણું એટલે સાંજે પેટભરીને જમવાનું, સવારે ફરાળ અથવા સવારે પેટભરીને જમવાનું. કેમ? તો સાંજે નથી જમવાનું ને પાછા સાંજે મન થાયે એટલે ફરાળી ભજિયા...! વાત પૂરી થઈ ગઈ. પેટ અને આરોગ્યને બગાડવાનો જ કાર્યક્રમ ગોઠવાઈ ગયો. એકટાણું કરો તો મિતાહાર, માત્રાપૂર્વકનો આહાર બપોરે જ લો. સાંજે કંઈ

રહે છે. ત્રણ દિવસના ઉપવાસ પછી માત્રામાં મલ ઘટે પણ રોજ મલપ્રવૃત્તિ થવી જોઈએ. જો ન થાય તો રેચ લેવો નહીં. હુંફાળું પાણી ચાલુ રાખવું. પેટ તથા પેટુ પર ગરમ પાણનો શેક કરવો. માટીની કપડમટ્ટી પણ કરી શકાય. સવારનો કૂણો તડકો લેવો. થોડું હરવું-ફરવું-ટહેલવું.

7. ઉપવાસ શરૂ કર્યા પછી ઉપવાસ ક્યારે છોડવા તે એક બુદ્ધિગમ્ય કામ છે. માટે બળાબળ અને વ્યક્તિની સ્થિતિ ધ્યાનમાં લઈને ઉપવાસ કરવા જોઈએ નહીં કે અવધિ નક્કી કરી હોય તે મુજબ.

8. ઉપવાસ છોડતી વખતે ખૂબ બાફીને, ગાળીને બનાવેલું મગનું પાણી હુંફાળું ચાનાં એક કપ જેટલું જ લેવું. પછી બીજે દિવસે એક-બે ચમચી ભાત અને મગનું પાણી. ત્રીજે દિવસે મગની દાળની ઢીલી ખીચડી. ચોથે દિવસે એકાદ શેકેલી જાડા લોટની ભાખરી કે જવની રોટલી, ભાત-દાળ લઈને ધીરે ધીરે ખોરાક ચાલુ કરવો.

સંસારમાં કેવું છે નહિ? જે વ્યક્તિઓ સુખી છે, બધી વાનગીઓ આરોગી શકે છે, અનેકવિધ આહાર આરોગવાની સુવિધા હોય છે તેઓ આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે ઉપવાસ કરીને મન સંયમિત કરે છે. બીજી બાજુ? દેશની મોટી વસ્તી એવી છે જેને ઈચ્છા હોવા છતાં પેટ ભરી ખાવાનું મળતું નથી. ઘણીવાર ઉપવાસ થઈ જાય છે કે પરાણે પાણી પીને ચલાવવું પડે છે. આ ભૂખમરો છે.

ઉપવાસ પાચનતંત્ર સુધારે છે જ્યારે ભૂખમરો શરીરની ધાતુઓને બાળીને તેનું બંધારણ તોડવા માંડે છે. ઉપવાસ તો આરાધના છે તેથી જ્યારે આપણે ઉપવાસ કરીએ ત્યારે ભૂખમરો ભોગવતી વ્યક્તિઓનું પેટ ચોક્કસ ભરીએ એવું પણ વ્રત લઈએ. આ હેતુને ઉજાગર કરવા માટે આયુર્વેદમાં એક સત્વાવજ્ય નામની ચિકિત્સા કહી છે.

સત્ય એટલે મન. મનના રોગોથી બચવા મનને સંયમિત કરવા. ધ્યાન, શાંતિ, યમ, નિયમ, યોગ, પ્રાણાયામ, જપની સાથે આયુર્વેદમાં ઉપવાસને પણ સામેલ કરેલ છે. માટે ઉપવાસ કરીએ, ફરજ ન કરીએ.

પેટ ભરીને કહેલા ફરાળવાળા ઉપવાસ એ કંઈ ઉપવાસ નથી. ફરાળ કરીને કરતા ઉપવાસ એ તો સ્વાદેન્દ્રિયોને પ્રલોભન આપવાની અને યોતાની જાતને છેતરવાની વાત છે. ફરાળ એ ફળાહારમાંથી અચબંધ થઈને વ્યવહારમાં આવેલો શબ્દ છે જે એટલો બધો પ્રચલિત થયો કે ફળાહાર અને ફરાળ બંનેના અર્થ જ બદલાઈ ગયા!

જ ના લો, પણ ઊંઘ જ ના આવે રાત્રે ના જમીએ તો? ભલેને ભગવદ્સ્મરણ કરો. ઊંઘ આવી જશે. ચિત્તશુદ્ધિ અને સત્વગુણ વૃદ્ધિ માટે ઉપવાસ કરો છો! જે પણ ઉપવાસ કરો આ ફરાળને તિલાંજગી આપી જ દો.

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા? શું ધ્યાનમાં રાખવું?

1. ઉપવાસમાં કશું જ જમવું નહીં. દિવસનું ચારથી પાંચ ગ્લાસ ગરમ પાણી ઘૂંટે ઘૂંટે અથવા તરસ લાગે ત્યારે પીવું. જેથી કબજિયાત ના થાય. પાણી ઉકાળીને હુંફાળું કરેલું લેશો તો વધુ સારુ. કારણકે પચવામાં હલકું છે.
2. ઉપવાસ એક દિવસથી વધુ કરવાના હોય તો શરીરને આરામ આપવો જેથી શક્તિનો દુર્વ્યય અટકાવી શકાય.
3. ઉપવાસ દરમિયાન શક્ય હોય ત્યાં સુધી મૌન પાળવું જેથી કુટુંબની પળોજણ, સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ, ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાંથી મનને હૃદયસ્થ કરી પોતાનામાં સ્થિર કરીને ભગવદ્સ્મરણ કરી શકાય. લાંબા એકટાણું કે ઉપવાસ ઘેર ન કરતાં કોઈ આશ્રમ કે પ્રકૃતિના બોળે જઈને કરવા હિતાવહ છે.
4. શરીરના ઉષ્ણતામાન જેટલા હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. ઉપવાસથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને શીત જળ પણ વાયુ વધારે છે તેથી ગરમ પાણી સારું.
5. આયુર્વેદમાં ઉનાળા સિવાય બપોરે ઊંઘવાની મનાઈ ફરમાવી છે પરંતુ બાળક, વૃદ્ધ, અશક્ત, તાવ મટયા પછી અને લંઘન કે ઉપવાસીને બપોરની નિદ્રા લેવાનું કહ્યું છે. સારી રીતે ઊંઘ આવે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું.
6. ઉપવાસની શરૂઆતમાં ૨-૩ દિવસ રોજ મલપ્રવૃત્તિ થાય જ અને મળની માત્રા રોજ જેટલી જ