जैन साईट

JAINSITE.com

જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્

JAINSITE E-BOOKS LITERATURE

JAIN HISTORY • JAIN GRANTH • JAIN SUTRA
JAIN VIDHI • JAIN STORY • JAIN ASTROLOGY

And Many More Books in Gujarati, Hindi & English

જૈનસાઇટ ઈ-બુક્સ લિટરેચર ના સંપુર્ણ લાભાર્થી

શ્રી શ્વેતામ્બર મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘ, અંધેરી (પૂર્વ)

પાર્શ્વદર્શન બિલ્ડીંગ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણ રોડ,
(જુના નાગરદાસ રોડ), અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯.

www.jainsite.com

Blessings : **P. P. PANYAS SHREE NIPUNCHANDRA VIJAYJI M. S.**

Inspired by : **MUNI BHAGYACHANDRA VIJAYJI M. S.**

Created by : nikhil sambhav NEVER STOP

E-mail: info@jainsite.com • Tel.: 09867711171

॥ ૐ શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથાય નમઃ ॥

જૈન ઈ-બુક્સ ના સંપુર્ણ લાભાર્થી

શ્રી શ્વેતામ્બર મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘ, અંધેરી (પૂર્વ)

॥ ॐ શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથાય નમઃ ॥

ટ્રસ્ટની નોંધણી નં. F-4210 (BOM)
સોસાયટીની નોંધણી નં. Bombay 381/1976 G.B.B.S.D.

શ્રી શ્વેતામ્બર મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘ, અંધેરી (પૂર્વ)

પાર્શ્વદર્શન બિલ્ડીંગ, ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણ રોડ, (જુના નાગરદાસ રોડ),
અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ – ૪૦૦ ૦૬૯.

પ્રસ્તાવના

અનેક પરમોપકારક આચાર્ય દેવ જ્ઞાની, તપસ્વી મુનિરાજ, સેવાભાવી સાધ્વીજી ભગવંતોના અદ્વિતિય–અદ્ભૂત–અવર્ણનીય આશિર્વાદથી તથા મહાપવિત્ર મંત્રોચ્ચાર અને વિધિ વિધાન દ્વારા સ્થાપિત આકર્ષક અલૌકિક અનેરૂ અને મનમોહક ૨૩મા ભગવાન શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથજી મનોરમ્ય, નેત્ર દિપક લાવણ્યમય પ્રતિમાજીને મૂળનાયક તરીકે બિરાજમાન કરેલ દેવવિમાન તુલ્ય તીર્થસમ જિનાલય એટલે મારૂં–તમારૂં અને આપણા સહુનુ શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથજીનું શિખરબંધી જિનાલય તથા ધીર–વીર–ગંભીર–સરળ–ભક્તિ–ધાર્મિક પાપભીરૂ દાનવીર અને ઉત્તમોત્તમ શ્રાવક–શ્રાવિકાઓથી બનેલો ૨૫મા તીર્થંકર તરીકે ઓળખાતો શ્રી શ્વે. મૂ. જૈન સંઘ, અંધેરી (પૂર્વ) એટલે અમારો શ્રી અને સરસ્વતીથી સભર બનેલો વિનયી–વિવેકી અને ગુરૂભગવંતોનો કૃપાપાત્ર બનેલ ચારે તરફ એ દશે દિશાઓમાં જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્ ની યશોગાથા નો વિજયઘોષ ૧૪ રાજલોકમાં ગુંજતો કરનાર એટલે અમારો શ્રી શ્વે. મૂ. જૈન સંઘ અંધેરી (પૂર્વ) અનેક નાના મોટા ધાર્મિક અનુષ્ઠાનો કરનાર શ્રી સંઘોને મદદરૂપ બનનાર, અનેક પાંજરાપોળોને સહાયભૂત થનારો અનેક સાધુ–સાધ્વીજી ભગવંતોના વૈયાવચ્ચમાં સદાય અગ્રેસર, ગૃહ જિનાલયમાંથી શરૂ થયેલ આજે ઉત્તુંગ ગગનચુંબી આકર્ષક શિખરબદ્ધ જિનાલય જેમાં દેવ–દેવીઓની દેવકુલિકાઓ શોભી રહી છે. શ્રી સંઘમાં કાયમી આયંબિલ ખાતુ–બે બે પાઠશાળાઓ, જ્ઞાનભંડાર એટલે શ્રી સંઘ શક્તિનું નમૂનેદાર નજરાણું કહેવાય.

યુગદિવાકર પ. પૂ. ઉપકારી ગચ્છના નાયક આ. ભ. શ્રી વિજય ધર્મસૂરીશ્વરજી મ. સા. ની શુભ પ્રેરણા માર્ગદર્શક તથા તેમની શુભ નિશ્રામાં નિર્મિત અને સ્થાપિત શ્રી જિનાલય તથા પ. પૂ. શતાવધાની આ. ભ. શ્રી જયાનંદસૂરીજીની પ્રેરણાથી તા. ૪–૪–૧૯૭૬ માં શ્રી સંઘની સ્થાપનાના સુંદર વિચારોનું બીજ આજે ઘેઘુરો ઘટાદાર વૃક્ષ સમાન બન્યો છે. ચમત્કારી અને અલૌકિક મૂળનાયક શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ ભગવાનના દર્શન કરીને જૈન–જૈનતરોની ઇચ્છાઓ ફળીભૂત થઈ છે.

નિસહાય–અબોલ બનેલા ઢોરોની અને પાંજરાપોળોને અમારા શ્રી સંઘે ઉદાર હાથે મદદ કરી છે તથા હાલમાં કેળવણી ક્ષેત્રે, મેડીકલ ક્ષેત્રે, સાધર્મિક ક્ષેત્રે, અનુકંપા ક્ષેત્રે પણ શ્રી સંઘની જ એક શાખા શ્રી શંખેશ્વર પાર્શ્વનાથ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આર્થિક સહાય ચાલુ છે.

શ્રી શ્વે. મૂ. જૈન સંઘ વતી

પ્રમુખ

પ્રકાશકના બે બોલ

૨૪મા તીર્થંકર શ્રી મહાવીર સ્વામીના ૨૬૦૦મા જન્મ કલ્યાણકના પ્રસંગે "A REMEDY WITHOUT MEDICINE" અંગ્રેજીમાં અમદાવાદ પ્રેરણાતીર્થ ચાતુર્માસમાં તથા "ઉપવાસ મહત્ત્વ" હિન્દીમાં બનારસ ચાતુર્માસમાં છપાઈ હતી. આ વખતે ભરૂચ ચાતુર્માસમાં તપસ્યાઓ ઘણી સારી થઈ અને "જાદુઈ ઉપચાર" એ નામથી આ નાની પુસ્તિકા પ્રસિદ્ધ કરતાં ખૂબ જ આનંદ અનુભવીએ છીએ. જેમાં ઉપવાસ વિશે ખૂબ જ સઘન અભ્યાસ કરવા પુરતું સાહિત્ય અને સંદર્ભો, વેબસાઈટ સાથે આપવામાં આવ્યા છે.

પ્રાચીન ભરૂચ, ઉવસગ્ગહરં, કુલ્પાકજી, બનારસ, પ્રેરણાતીર્થ તીર્થોદ્ધારક તથા અનેક નવીન તીર્થોના પુરસ્કર્તા, યુગદૃષ્ટા, બહુમુખી પ્રતિભા સંપન્ન, શ્રી લબ્ધિ-વિક્રમ ગુરુકૃપા પ્રાપ્ત પૂ. આચાર્યદેવ રાજયશ સૂરીશ્વરજી મ. સા.ની શુભનિશ્રામાં વિ. સં. ૨૦૬૩ના વૈશાખ સુદ-૩ના ૩૬ સાધુ-સાધ્વીજી ભગવંતો તથા સમગ્ર રાજનગરના વર્ષીતપના તપસ્વીઓના સામૂહિક પારણાં સોલારોડ અમદાવાદમાં રાખવામાં આવ્યાં તે નિમિત્તે ઉપવાસ ઉપરના તેમના દ્વારા સંપાદિત આ પુસ્તકનું પુનઃ પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું, જેના અર્થ સહયોગી તથા પ્રિન્ટર આદિની અનુમોદના કરીએ છીએ. *– રાજેન્દ્રભાઈ દલાલ, સિકંદરાબાદ*

શેતુભાઈ એસ. શાહ
C/o.એલ.વી.એ. હ્યુમેનીટેરીયન
ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ
૧૧, ઓપેરા સોસાયટી નં.૧,
પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૭
9426512345 (M)

શ્રી લબ્ધિવિક્રમ સૂરીશ્વરજી સંસ્કૃતિ કેન્દ્ર
T/7-એ, શાંતિનગર,
વિક્રમસૂરીશ્વરજી માર્ગ,
આશ્રમરોડ, અમદાવાદ-૧૩
(ગુજરાત)

પ્રસ્તાવના

આ પુસ્તિકાનો વિષય "ઉપવાસ" ખૂબ જ રસપ્રદ છે. ઉપવાસ વિશે આપણે વિશેષ સંશોધન કરીએ તે પહેલાં ચાલો, આપણે ઉપવાસ શબ્દનો અર્થ સમજીએ. સંસ્કૃતમાં ઉપવાસ શબ્દ **"ઉપ" એટલે કે પાસે, નજીક અને "વાસ" એટલે રહેવું;** એટલે કે આ રીતે ઉપવાસનો અર્થ થાય છે. આત્મા પાસે રહેવું. આપણે ખાવા અને પીવામાં એટલાં ડૂબેલા છીએ કે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેતા નથી. તેથી ઉપવાસ એ આપણા અંતરાત્માની એક શોધ છે. ખોરાક નહીં પણ ઉપવાસ આપણા આત્માને પોષણ આપે છે.

ઉપવાસ જૈનદર્શનનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે. તે માને છે કે ઉપવાસ મોક્ષ મેળવવા માટે એક પ્રકારનું તપ છે. ઉપવાસ અને ખાસ કરીને જૈન ઉપવાસ એ તપનો એક સૌથી અતિશુદ્ધ પ્રકાર છે. પ્રભુ મહાવીરે છ માસ સુધીના પાણી વગરના ઉપવાસ કર્યા. દરરોજ જૈન મુનિઓ પ્રભુ મહાવીરે કરેલા તપ સાથે પોતે કરેલું તપ સરખાવે છે. આ એક ખૂબ જ પ્રોત્સાહન આપતી ક્રિયા છે. જૈનદર્શન મુજબ ખોરાક શરીર માટે જરૂરી છે, પણ આત્મા માટે જરૂરી નથી. આમ ભૂખ ઉપર વિજય એટલે દેહ ઉપર વિજય, જે છેવટે મોક્ષ તરફ દોરે છે. પ્રભુ આદિનાથે પણ પાણી વિહોણાં ૪૦૦ ઉપવાસ કર્યા હતાં.

જે કુદરતે આપણને આવો અદ્ભુત દેહ આપ્યો છે, તે જ કુદરત આપણને વધુ સારી તંદુરસ્તી પણ આપી શકે છે; પણ જો આપણે કુદરતના નિયમોને અનુસરીએ તો જ.

जैन साईट JAINSITE .com जैनम् जयति शासनम्

હકીકતમાં આપણે જો નિસર્ગોપચાર ઉપર કેન્દ્રિત થઈએ અને તેને તેનું કામ કરવા દઈએ તો ઍલોપેથી દવાઓ લેવાની કોઈ જરૂર નથી. પણ જો આપણે કુદરતને તેનો જાદુ કરવા દેવો હોય તો આપણે ખોરાકથી દૂર રહેવું જ જોઈએ. આયુર્વેદના પિતા ચરકે પણ નિયમિત ઉપવાસની ભલામણ કરી છે.

જે લોકો વિવિધ રોગોથી પીડાય છે. તેમના ઉપર લાંબા ઉપવાસે હકારાત્મક અસર બતાવી છે. પરંતુ આવા ઉપવાસ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવા જોઈએ. જો તમો લાંબા ઉપવાસ ન કરી શકતા હો તો પંદર દિવસે એક ઉપવાસની શરૂઆત કરો. અને ધીમે ધીમે વધારતા જાઓ. આમ કરવાથી તમો જરૂરી આરામ તમારા આંતરડાને (પાચનતંત્રને) આપો છો.

આ પુસ્તિકાનું સંકલન વિવિધ સ્રોતમાંથી તથા અનુભવોમાંથી કરવામાં આવ્યું છે અને ઘણા વૈજ્ઞાનિકો તથા ગાંધીજી જેવા નેતા કે જેમણે ઉપવાસને એક ધાર્મિક ક્રિયા તરીકે જ નહીં પણ વધુ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રચલિત કર્યા; તે ઉપવાસના વિવિધ પાસાઓ જેવાં કે તૈયારીઓ અને તકેદારીઓ ઉપવાસ કરતાં પહેલાં અને પછી ધ્યાનમાં રાખવાની છે વિ. વિ. આ પુસ્તિકા છાપવાનો એક હેતુ ઉપવાસને સારી તંદુરસ્તી માટે, સરળ, સસ્તો અને અસરકારક ઉપાય તરીકે રજૂ કરવાનો છે. અમને આશા છે કે આ પુસ્તિકા વાંચવાથી દરેકને ઉપવાસ વિશે કાંઈક જ્ઞાન મળશે અને બીજા સુધી સારી રીતે જ્ઞાન પ્રસાર કરશે.

– રાજયશ સૂરિ, ભરૂચ તીર્થ, વિ. સં. ૨૦૭૦

પરિચય

ઉપવાસ એટલે અમુક નિશ્ચિત કાળ મર્યાદા માટે ખોરાક ઉપરનો સંયમ (મનોનિગ્રહ) છે અને શારીરિક જરૂરિયાતોનો આધ્યાત્મિક ધ્યેય માટે અસ્વીકાર છે. ધર્મગ્રંથોના કહેવા મુજબ તે પરિપૂર્ણતા સાથે હળવાશ પેદા કરે છે જે શરીર તથા આત્માની વચ્ચે એકસૂત્રતા પેદા કરી બધી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા તૈયાર કરે છે.

ખોરાક ઈન્દ્રિયોની જરૂરિયાત સંતોષે છે અને ઈન્દ્રિયોને ભૂખે મારવી એટલે તેમનું ઉર્ધ્વીકરણ કરવું. લુકમાન નામની એક ડાહી વ્યક્તિએ કહ્યું, "જ્યારે પેટ ભરેલું હોય ત્યારે બુદ્ધિ નિદ્રા લેવાની શરૂઆત કરે છે, શાણપણ મૌન બની જાય છે અને શરીરના બધાં અંગો તેમના સાચા કાર્યથી વંચિત રહે છે."

કેટલાક ધર્મમાં ઉપવાસ શોકના કાળ દરમ્યાન કરવામાં આવે છે. બીજા કેટલાંક ધર્મમાં લોકો માને છે કે ઉપવાસ તેના મનને શારીરિક જરૂરિયાતથી ઊંચે ઉઠાવશે અને આધ્યાત્મિક આનંદ તથા સુખની પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરશે. હિન્દુ ધર્મ, ઈસ્લામ ધર્મ, ખ્રિસ્તી ધર્મ અને જૈન ધર્મમાં ઉપવાસના ખાસ દિવસો છે. યહૂદીઓનો કાયદો 'યોમકીપૂર' પ્રાયશ્ચિત્તના દિવસે ઉપવાસ કરવા હૂકમ કરે છે. મુસ્લીમ પ્રજા ઈદના એક માસ આગળ ઉપવાસ શરૂ કરે છે. ખ્રિસ્તીઓ ૪૦ દિવસના

ઉપવાસ કરે છે અને ઈસુએ કરેલા ઉપવાસની જાહેર ઉજવણી કરે છે. મુસલમાનો તેમના દેશમાં સૌથી વધુ ગરમીના દિવસોમાં વહેલી સવારથી સૂર્યાસ્ત સુધી રમજાનના માસ દરમ્યાન દરરોજ રોજા કરે છે અને ખોરાક તથા પાણીનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ શરીર ઉપર ઉપવાસની અસરનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ જાણે છે કે ખોરાક લેવાથી શરીરના બંધારણની પ્રક્રિયા ઉપર અસર થાય છે. ઉપવાસ કર્યા બાદ આ ક્રિયા આશરે ૨૨% ઓછી થાય છે. પરંતુ શોધખોળોએ એમ પણ દર્શાવ્યું છે કે લાંબા સમયના ઉપવાસ બાદ શરીર તેની જાતે જ બંધારણની પ્રક્રિયા ધીમી કરવા અનુકૂળતા સાધે છે. ઉપવાસ બાદ વ્યક્તિએ ધીમે-ધીમે ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. ધાર્મિક વ્યક્તિઓનું જૂથ માને છે કે ઉપવાસ કરવાથી આત્મસંયમ અને મનોબળમાં વધારો થાય છે.

લાંબા ઉપવાસ અને ધ્યાનનું વર્ણન દેવી ભાગવત અને રામાયણમાં આપ્યું છે. ઉપવાસે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી છે. સ્વાસ્થ્યને સુધારવા તે શક્તિનો સંચય કરી શકે છે અને ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અમદાવાદમાં તાજેતરમાં જ એક ઐતિહાસિક અને આશ્ચર્યકારી બનાવ બન્યો. શ્રી હીરારતન માણેક નામની એક વ્યક્તિએ કે જેમની

ઉંમર ૬૪ વર્ષ છે અને જે મીકેનિકલ એન્જિનિયર છે. તેમણે એક નોંધનીય પરાક્રમ કર્યું અને જૈન પરંપરા મુજબ ૪૧૧ દિવસના સળંગ ઉપવાસનો એક વિશ્વવિક્રમ સ્થાપ્યો. તેમણે તા. ૧-૧-૨૦૦૦ના રોજ ઉપવાસ કરવાનું શરૂ કર્યું. તે ડૉક્ટરના સંપૂર્ણ નિરીક્ષણ હેઠળ હતા. સમયે-સમયે ભારતના અને વિશ્વના રસાયણ વિદ્વાએ, બાયોકેમીસ્ટ (જીવ રસાયણશાસ્ત્રી) તથા અન્ય ઔષધીય વિજ્ઞાનના બીજા નિષ્ણાતોએ તેની તપાસ કરી. બધાને તેમની ઉપવાસની વિશુદ્ધિ માટે સહમત થવું પડ્યું. અને તેઓને આશ્ચર્ય તો એ વાતનું થયું કે મુક્ત રીતે તેઓ હરી-ફરી શકતા, લોકોને મળતા, ભાષણ આપતા અને તર્કબદ્ધ રીતે વિચારી શકતા હતા. વળી તેમના બધા જ અંગો અને તંત્રો સામાન્ય હતા. તેમના ઉપવાસો ભગવાનના એક ઉપવાસની સરખામણીમાં પણ ના આવી શકે કેમકે ભગવાન ચૌવિહાર ઉપવાસ કરતા હતાં, પાણી પણ પીતા ન હતાં અને નિંદ્રા પણ લેતા ન હતાં તેમજ જમીન પર બેસતા પણ નહોતા.

તેમને નર્સિંગ હોમમાં ૧ માસ માટે રાખવામાં આવ્યા. તેમના કોઈપણ સ્નેહીને સાથે રાખવામાં ન આવ્યા. તબીબોએ બધી જ કસોટી કરી અને છેવટે તેમને ઉપવાસ વિશે સહમત થવું પડ્યું. હવે સમજવાનો વારો તેમનો હતો કે માનવજાત કઈ રીતે આટલા લાંબા સમય સુધી ઉપવાસ કરી શકે છે અને શરીર કઈ રીતે આવી મુશ્કેલીથી જીવી શકે ?

जैन साईट JAINSITE

શ્રી હીરારતન માણેકે દર્શાવેલી રીત મુજબ સવારે ઉગતા સૂર્ય સામે ખુલ્લી આંખે જોવું અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી પલકારો ન મારવો. કોઈએ પણ શરૂઆત કરવી હોય તો શરૂઆતમાં થોડી સેકંડો અને ત્યારબાદ આ સમય થોડી મિનિટ સુધી વધારી શકાય છે. આ માટે આંખની આંતર (આવરણ) રચના તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ.

વનસ્પતિ ક્લોરોફીલ અને પ્રકાશસંશ્લેષણની ક્રિયા મુજબ ઉછરે છે. જે બંને પ્રત્યક્ષ રીતે સૂર્યશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. તેઓ સૂર્યની સામે દૃષ્ટિ કરતા હશે ત્યારે આવી જ કોઈ પ્રકાશસંશ્લેષણ જેવી ક્રિયા થતી હશે. કોઈ જટિલ રસ્તે અને ક્રિયાથી, શક્તિ શરીરમાં દાખલ થતી હશે. આ શક્તિઓ ભૌતિક શરીરમાં પ્રત્યક્ષ પ્રવેશે છે અથવા જે વડે શરીરમાં ભૌતિક શક્તિ પુંજ દાખલ થાય છે. જોકે આ બાબતની ચકાસણી હજી બાકી છે, તે પણ શક્ય છે કે માનવનો શક્તિ પૂંજ શક્તિને ભૌતિક શરીરમાં પ્રવેશવા દેવા એક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવતો હોય.

ઉત્તર આયર્લેન્ડમાં થોડાં વર્ષો પહેલાં એક આયરિશ નેતા બોબી સેન્ડસ ૬૬ દિવસની ભૂખ હડતાલના કારણે બેલફાસ્ટ જેલમાં મૃત્યુ પામ્યો. બોબી સેન્ડસ કે જ્યારે તે ૨૭ વર્ષનો હતો ત્યારે તેના જીવનનો ત્રીજો ભાગ જેલમાં પસાર કર્યો હતો. જેલમાં સત્તાવાળાની નજર હેઠળ આ બાહોશ યુવાને ઉપવાસ કર્યા હતાં. એક ડૉક્ટર

દરરોજ તેની ચકાસણી કરવા નિયમિત મુલાકાત લેતો. તેના મૃત્યુ પહેલા દરરોજ તેની તબિયતના વિગતવાર સમાચાર સમાચારપત્રમાં મોકલવામાં આવતા. આ ઉપવાસ તેણે એક જાતની માનસિક તાણ હેઠળ કર્યા હતા, તે આયરિશ લોકોની બ્રિટીશ સરકાર ઉપર તેની સમસ્યાના ઉકેલ માટે દબાણ કરવાના ધ્યેયથી હતા. 'મૃત્યુ સુધી આહાર ત્યાગ' તે એક ફેશન છે, તે નેતાનું એક હથિયાર છે. જેનો ઉપયોગ તેઓ તેની માંગણી મંજૂર કરાવવા તથા યુદ્ધ અને અન્યાય સામે રક્ષણ માટે કરે છે.

ધર્મક્ષેત્રમાં ઉપવાસ એક જૂના રિવાજ જેવું છે. કયો ધર્મ તેના અનુયાયી પાસેથી ઉપવાસની માંગણી નથી કરતો ? ધાર્મિક નેતાઓને ઉપવાસના લાભ તેના સ્વાસ્થ્ય માટે છે, તે વાતની ખબર હતી અને સ્વાસ્થ્યે તેનો અમલ એ રીતે કર્યો છે કે તે તેમના ભૌતિક અસ્તિત્વ માટેનો એક હિસ્સો બની રહે. પ્રાચીન ઐતિહાસિક સમયમાં ઉપવાસ પ્રચલિત હતાં.

આપણા દેહને જ્યારે ખોરાકની કુદરતી જરૂર હોય ત્યારે એક પ્રેરણા થાય છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાને સાચી પ્રેરણાની અનુભૂતિ થાય છે ? મસાલા ઉમેરી, બરોબર તળીને, વઘારીને, આપણે ખોરાકને આપણા સ્વાદને અનુકૂળ બનાવી વધુ પડતું ખાઈએ છીએ. આપણે વારંવાર ખાઈએ છીએ તેથી ખોરાકની સાચી જરૂરિયાત આપણે જાણી

શકતા નથી. ધીમે ધીમે આપણે ખોરાક માટેની સ્વયં સ્ફુરણા ગુમાવી બેસીએ છીએ. આપણામાંથી કેટલાં શરીર માટે કુદરતના નિયમને અનુસરે છે, જ્યારે જરૂરિયાત નથી હોતી ત્યારે જમવાનું ટાળે છે ?

પ્રાણી જ્યારે બીમાર પડે ત્યારે ખોરાક લેવાનું બંધ કરે છે. શું માનવી પણ એમ કરે છે ? જ્યારે માણસ રોગના કારણે બીમાર હોય અથવા જ્યારે માનસિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય ત્યારે પણ આહાર લેવાનું ચાલુ રાખે છે. સિલ્વર શાલ્મોન નામની માછલી જ્યારે તેને પ્રવાહની વિરુદ્ધ દિશામાં તરતા જવાનું હોય ત્યારે લાંબા સમય સુધી ખોરાકનો ત્યાગ કરે છે. અને તેના અસ્ત વ્યસ્ત પડેલા ઈંડાની શોધમાં જાય છે. કીડીઓની માનીતી રાણી (Head Queen) જ્યાં સુધી તેના ઈંડાનું સેવન ન થાય ત્યાં સુધી કંઈ પણ ખાતી નથી. ઘણા જંતુઓ અને પ્રાણીઓ સુષુપ્ત અવસ્થા દરમ્યાન ખોરાકનો ત્યાગ કરે છે.

ઔષધિના ભીષ્મ પિતા હિપોક્રેટ્સે તેના ઘણા દર્દીઓને ઉપવાસ કરવાની ભલામણ કરી હતી. તેઓ કહેતા **"તમે જ્યારે બીમારને પોષો છો ત્યારે ખરેખર બીમારીને પોષણ આપો છો"** બીજી બાજુ જો તમે નિરાહારી રહો, તો રોગ દૂર થાય છે. ઐતિહાસિક અને વૈજ્ઞાનિક ઘણા લોકોએ ઉપવાસ કર્યા છે. સોક્રેટીસ અને પ્લેટોએ ૧૦ દિવસના ઉપવાસ કર્યા અને માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. ઈસુ ખ્રિસ્તે પર્વત ઉપર રહીને ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કર્યા અને હાર્યા ન હતા. મોસેસે પર્વત ઉપર

ઘણા દિવસ સુધી ઉપવાસ કરી પ્રાર્થના કરી હતી.

ગાંધીજીએ ઘણીવાર ૨૧ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. પાયથાગોરસે ૪૦ દિવસના ઉપવાસ પહેલાં કર્યા અને પછી એલેક્ઝાન્ડ્રીયા યુનિવર્સિટીમાં પરીક્ષા આપી. મહંમદ પયગંબરે અને ગૌતમ બુદ્ધે ઘણા દિવસો સુધી ઉપવાસ કર્યા.

ડૉ. બીલ બ્રાઈટે, કે જે ULCA (USA)માં ખ્રિસ્તીઓ માટેની એક ધર્મયુદ્ધ માટેની સંસ્થાના સ્થાપક છે. અને તેઓ ટેમ્પલટેન ઈનામના વિજેતા હતા તેમણે કહ્યું કે ઉપવાસ કરવાથી વજનની અપેક્ષાએ શરીર ગુમાવે છે. પણ મન અને જુસ્સાને ઘણો લાભ થાય છે.

જ્યારે કોઈક કે જે બહારથી ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરી ઉપવાસ કરે છે. તો તેના ઈન્દ્રિયોના પદાર્થો અદૃશ્ય થાય છે. અને માત્ર તેને માટેની આકાંક્ષા રહી જાય છે. પણ એક વ્યક્તિ કે જે અતિ ઉચ્ચ કક્ષાએ ઉપવાસ કરે છે, તો તેની આકાંક્ષા અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

જર્મનીમાં બેડ પીરમોન્ટ ખાતે બુચીંગર સેનેટોરિયમમાં રસ પીને ૭૦,૦૦૦ ઉપવાસ ૪૮ વર્ષના સમયગાળામાં કરવામાં આવ્યાં. નેચરલ હાયજીન રીસોર્ટમાં ડૉક્ટર આલ્બર્ટ બ્યુટોને હજારો ઉપવાસ કરાવ્યા. USAમાં ડૉ. એચ. એમ. શેલ્ડનના નિરીક્ષણ હેઠળ ૫૦ વર્ષમાં ૩૦,૦૦૦ ઉપવાસ થયાં.

जैन साईट JAINSITE .com

ભારતમાં કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિના પ્રણેતા ડૉ. વિઠ્ઠલદાસ મોદીના નિરીક્ષણ હેઠળ તેમની હોસ્પિટલમાં ૩૫,૦૦૦ ઉપવાસ થયા. તેની હોસ્પિટલ આરોગ્ય મંદિર ગોરખપુરમાં છે. તેમણે પોતે ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કરી અને નોંધ લખી તેનું હિંદીમાં પ્રકાશન કર્યું. વ્યક્તિ ઉપવાસ કરવાથી અશક્ત અને નબળી બને છે એમ માનવું ખોટું છે.

મહાન પેરાસેલ્સે કહ્યું કે ઉપવાસ અંદરનો એક સૌથી મહાન ડૉક્ટર છે. આરબ ડૉક્ટર એવી સેનાએ ૩થી ૫ સપ્તાહના ઉપવાસની ભલામણ કરી છે. પુલ્ટ્રાચે કહ્યું કે "દવાને બદલે એક દિવસ ઉપવાસ કરો." ઉપવાસ કોઈપણ રોગને સુધારવા માટેની સૌથી મોટી અસરકારક દવા છે. શિકાગો વિશ્વ વિદ્યાલયના પ્રયોગકર્તા ડૉક્ટર કેરીશન અને ડૉક્ટર કુંડેએ ૩૦ વર્ષના માણસને ૧૪ દિવસ ઉપવાસ ઉપર રાખ્યો તેમણે જોયું કે ૧૪ દિવસના ઉપવાસ પછી તેની પેશીઓ ૧૭ વર્ષના યુવાન જેવી શારીરિક સ્થિતિમાં હતી. ડૉ. કુંડેએ કહ્યું કે ઉપવાસ દરમ્યાન વજન ૪૫% ઘટ્યું. ત્યારબાદ ધીમે-ધીમે તે પાછું આવી ગયું. લગભગ આ રીતે વધેલા વજનના અડધા ભાગમાં નવું પોટોપ્લાઝમ પ્રાપ્ત થયું હતું. ઉપવાસથી આ રીતે નવો કાયાકલ્પ થયો હતો.

Dr. Loucs A Estes એ તેમના ૧૯૨૭માં પ્રસિદ્ધ થયેલ પુસ્તકમાં કાચા ખોરાક (કુદરતી ખોરાક) અને સ્વાસ્થ્ય વિશે કહ્યું છે કે વૈજ્ઞાનિક

ઉપવાસ શરીરના ઝેરને દૂર કરે છે, પેશીઓને મજબૂત કરે છે અને નાશવંત કોષોને દૂર કરે છે.

ગાંધીજીના કહ્યા મુજબ જો તમારું પેટ ભરેલું હશે તો તમારું મગજ કામ કરશે નહીં અને જો તમારું મગજ કામ કરશે તો તમારા પાચનતંત્રમાં વિક્ષેપ પડશે. (જેમ ઘોંઘાટને કારણે ઉંઘમાં વિક્ષેપ પડે છે.)

જો આપણું પેટ પાચનક્રિયાથી મુક્ત હોય તો આપણે મગજ પાસેથી સારું કામ લઈ શકીએ છીએ. ઈ.સ. ૧૯૩૩માં ગાંધીજી જ્યારે તેમનો ૧૦મો ઉપવાસ કરતા હતા ત્યારે ડૉક્ટરોએ તેમને તપાસ્યા. એક ડૉક્ટરે ટકોર કરી કે ગાંધીજી ૪૦ વર્ષના યુવાનની જેમ શારીરિક દૃષ્ટિએ તંદુરસ્ત હતા.

Dr. Raboltyએ કહ્યું કે તમો ઉપવાસથી શરીરનું તાપમાન વધારી શકો છો. જો ખોરાક શક્તિનો સ્રોત હોય તો આ શક્ય નથી. ડૉ. જોન મોલીકાના શબ્દોમાં તે સ્પષ્ટ છે કે હૃદયના ધબકારા અને શરીરનું તાપમાન એકબીજા સાથે સંબંધિત છે. એમ જોવા મળે છે કે **જો ૯૮°F પછી તાપમાન ૧°F વધે તો હૃદયના ધબકારા દર મિનિટે ૧૦ જેટલા વધે છે. જોન કીથના કહેવા મુજબ વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવાનો એક ઉપાય ઉપવાસ છે.** તેમણે ઉંદરોના એક જૂથને વધારે આહાર આપ્યો. બીજા જૂથને સામાન્ય ખોરાક અને ત્રીજા જૂથને એકાંતરે ખોરાક

આપ્યો. ત્રીજું જૂથ લાંબુ સમય જીવી શક્યું. જંગલોમાં પણ માંદગી દરમ્યાન પ્રાણી નિરાહારી રહીને પોતાની કાળજી રાખે છે.

ડૉ. લેન્નાસ્ટ ઈર્ડને ૩૦૦ માઈલની ચાલવાની સ્પર્ધા ગોઠવી. ૩૦ ઉપવાસી લોકો ચાલ્યા પણ કોઈને બીમારીની અસર ન હતી. ૧૯૦૩માં ડૉ. બેરનર મેકફેડને U.S. માં ઉપવાસ અને સ્વાસ્થ્યની સ્પર્ધા ગોઠવી. ૭ દિવસના ઉપવાસ પછી જે. એચ. વોલ્ટરીંગ ૫૦ વારની દોડમાં ૬.૬૬ સેકન્ડ સમય લઈને વિજેતા બન્યા. ત્યારબાદ એક માઈલની દોડમાં ૬ મિનિટનો સમય લીધો. ૨૦ દિવસના ઉપવાસ દરમ્યાન જ્યોર્જ હેસલર જ્હોન સ્ટોને ૫૭૭.૮૮ માઈલનું અંતર કાપ્યું. સરેરાશ રોજ તેમણે ૨૮.૯ માઈલ અંતર કાપ્યું.

ઈ.સ. ૧૪૮૩-૧૫૪૬માં માર્ટિન લ્યુથરે લાંબા ઉપવાસનો પ્રયોગ કર્યો હતો. તેઓ અનુવાદકર્તા, સિદ્ધાંતકર્તા અને જર્મનીમાં પ્રોટેસ્ટન્ટ ઈન્ફોરમેશન સંસ્થાના નેતા હતા. ઈ.સ. ૧૫૦૫-૭૨ દરમ્યાન એક સ્કોટીસ પ્રોટેસ્ટન્ટ સંપ્રદાયનો ઉપદેશક અને ધાર્મિક સુધારાવાદી જોન નોક તથા ઈ.સ. ૧૫૦૯-૬૪ દરમ્યાન ફ્રેન્ચ પ્રોટેસ્ટંટ સુધારાવાદી જોન વેલસ્લીએ ઈ.સ. ૧૭૦૩-૯૧ દરમ્યાન અંગ્રેજ ધર્મઉપદેશક તથા ખ્રિસ્તી ધર્મના બોધ વચનના ચારમાંથી ગમે તે એક ગ્રંથના લેખક, મેથોડીઝમના સ્થાપક, આ ઉપરાંત Francies of assisi 1181- 1226 ઇટાલીના ઉપદેશક તથા Catholocism's Franciscanના સ્થાપક

૪૦ દિવસના ઉપવાસ દર વર્ષે કરતા. જેવી રીતે સિદ્ધાર્થના ૪૯ દિવસના ઉપવાસથી પ્રોત્સાહિત થઈને બૌદ્ધધર્મીઓએ પણ ભગવાન બુદ્ધના જન્મદિવસ સંબંધી પરિનિર્વાણ પ્રસંગની ઉજવણી પ્રસંગે આવા જ પ્રકારના ઉપવાસો કરવાનું શરૂ કર્યું.

ઉપવાસ અને જૈનદર્શન

જૈન ધર્મમાં કહેલા બાર પ્રકારના તપની અંતર્ગત છ બાહ્ય તપમાંનો એક પ્રકાર તેનું નામ તે 'ઉપવાસ'. ઉપવાસ જૈન ધર્મનો અર્ક છે. ઉપવાસ એટલે માત્ર આહારથી દૂર રહેવું એજ નથી પરંતુ પરિપૂર્ણતા સાથે એકસૂત્રતાથી શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો સંબંધ સ્થાપિત કરવો તે ઉપવાસની પાછળનું રહસ્ય છે.

ઉપવાસ ફક્ત ઉર્જાનો એક ભાગ નથી પણ સ્વશિસ્ત (આત્મસંપન્નતા) માટેનું એક મહાન હથિયાર પણ છે, મુશ્કેલીઓની સામે ઝઝુમવા મન અને શરીરની કેળવણી છે કે જે ક્યારે પણ હતાશ થવા દેતી નથી.

લાંબા સમયથી ઉપવાસ એ જૈનદર્શનનો આંતરિક ભાગ છે. ખાસ કરીને પર્યુષણ દરમ્યાન જૈનો નિયમિત ઉપવાસ કરે છે. ઉપવાસ નકારાત્મક કર્મનો ખાત્મો બોલાવે છે. આપણા લોભને નિયંત્રણમાં લાવે છે અને 'જીવવા માટે જ ખોરાક લો' એ શિસ્ત શીખવે છે. ખાવા માટે જીવવાનું ભૂલાવે છે. જૈનોના ઉપવાસ હંમેશા આહાર

જૈન સાઈટ
JAINSITE
જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્

વગરના હોય છે. અને ઘણા લોકો તો પાણી વગરના પણ ઉપવાસ કરે છે. ભગવાને બધા ઉપવાસ પાણી વગરના કર્યા હતા. આ બીજા પ્રકારના ઉપવાસ વધુ કઠિન છે. વધુ મધ્યમ ઉપવાસ એક સમયના ભોજનનો ત્યાગ છે. પરંતુ ઉપવાસના ચુસ્ત અર્થમાં આ તપ નથી.

પૂર્વની આ સાચી પ્રણાલી આજે પશ્ચિમમાં ખૂબ જ જાણીતી છે. ઘણા લોકો ઉપવાસનો ઉપયોગ ઊંડા આઘાતમાં અને શારીરિક શુદ્ધતા માટે કરે છે. આખા સમાજના લોકો (તપસ્વીના) ભાઈ/બહેનના સ્વાસ્થ્યની નિયમિત પૃચ્છા કરે છે અને શુભેચ્છા પાઠવે છે.

તપસ્વીનું જૂથ ઉપવાસ કરે છે અને દુઃખ સહન કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે. તેનો અર્થ એજ કે જેઓ ઉપવાસ કરે છે, તેઓ માન અને આદરભાવ પામે છે. જોકે જૈનધર્મ વ્યક્તિગત રીતે દરેકને વર્ષ દરમ્યાન નિયમિત ઉપવાસ કરવા કહે છે. પર્યુષણના સપ્તાહ દરમ્યાન ઉપવાસનો અમલ ખૂબ જ તીવ્ર બને છે. પર્યુષણ દરમ્યાન લોકો ૮ દિવસના ઉપવાસ કરે છે. ૯મા દિવસે થતા 'પારણાં' એ ઉપવાસની ખૂબ જ મોટી ઉજવણી છે. મિત્રો અને સગા-સ્નેહીને આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. તેઓ શુભેચ્છા પાઠવીને પ્રવાહી પીવડાવી તપસ્વીના પારણાં કરાવે છે. ૮ દિવસના સંપૂર્ણ ઉપવાસ એ એક મહાન સિદ્ધિ છે કે જેના માટે કોઈપણ ગર્વ લઈ શકે છે અને તેની પસંદગી એવા લોકોના સમૂહમાં થાય છે કે જે તપસ્યા કરી શકે છે.

ઉપવાસ અને બીજા ધર્મ

પ્રાચીન સમયમાં ધાર્મિક લોકો અને સંસ્કૃતિમાં ઉપવાસ ધર્માચાર્યો અને ધર્મગુરૂણી (સાધ્વીજી)ને દૈવી રીતે તૈયાર કરવા માટે એક મહાવરા રૂપ હતો. દેવો તેનું જ્ઞાન - જે માણસ અમુક ઉપવાસ કરે તેને જ ઉપવાસ બાદ સપનામાં દર્શન આપતાં હતાં. જેમાં સંપૂર્ણપણે ભક્તોનો સમર્પણ ભાવ રહેતો.

પહેલાંના પેરૂના કોલંબીયન લોકોમાં ઉપવાસ પાપની કબુલાત બાદ પણ જરૂરી ગણાતા હતા. દરેક વ્યક્તિ ધર્મગુરુ પાસે પાપની કબૂલાત કરી ઉપવાસ પણ કરતા. બૌદ્ધ સાધુઓ જેઓ theravaela school ના હતા તેઓ મહિનામાં અમુક ચોક્કસ પવિત્ર દિવસોએ ઉપવાસ કરતા. ઈ.સ. ૧૯૪૯ પહેલાં સ્વર્ગીય હકારાત્મક શક્તિ તેનો ચક્રાવો શરૂ કરે ત્યારે ચીનમાં નિશ્ચિત સમય માટે ઉપવાસ કરી મનોનિગ્રહ કરવાનો રિવાજ હતો.

પશ્ચિમના ધર્મો જેવા કે યહુદી, ખ્રિસ્તી અને મુસ્લિમ ધર્મો ઉપવાસ પર ભાર મૂકતા. યહુદી લોકો દર વર્ષે અમુક દિવસ ઉપવાસ કરતા, ખાસ કરીને પ્રાયશ્ચિત્ત કરવાના દિવસો દરમ્યાન. ખ્રિસ્તી ધર્મ ખાસ કરીને રોમન કેથોલિક અને ઈસ્ટર્ન ઓર્થોડોક્સી પ્રાયશ્ચિત્તના સમય દરમ્યાન ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કરતા, વિશેષથી એસ્ટરના

સમય પહેલાં એટલે કે નાતાલ પહેલાના ૪ રવિવારનો સમય. પ્રોટેસ્ટંટ ચર્ચ સામાન્ય રીતે ઉપવાસ કરવાનો નિર્ણય ચર્ચના સભ્યોના વ્યક્તિગત ધોરણે કરતાં.

આમ લગભગ બધા જ ધર્મમાં અને સંસ્કૃતિમાં ઉપવાસે એક પ્રભાવશાળી વંશવેલો રાખ્યો છે. પુરાતન ઈજિપ્તના લોકો, મોંગોલિયન પ્રજા અને સીરિયન પ્રજા માનતી કે ઉપવાસ તેમનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખે છે અને જુવાની લાંબી કરે છે, તથા આયુષ્ય પણ વધારે છે. મેનાઝ પ્રજા ઉપવાસને લાંબી ધાર્મિક ક્રિયા સાથે સંસ્કરણ કરીને કરતા. અમેરિકનો શિકાર પર જાય તે પહેલા હંમેશા ઉપવાસ કરતા. ખ્રિસ્તી ધર્મની શરૂઆત પહેલાં ઓલ્ડ ટેસ્ટોમેન્ટ પંથના સંતો દ્વારા અહાબ, અન્ના, એસ્ટર, હનાહ, એસા, જહોન બાયટીચ, એપોસ્ટલસ અને ન્યુટેસ્ટામેંટ ચર્ચમાં લાંબા ઉપવાસનો રિવાજ હતો. ડેવિડ, ઈલિઝા અને મોઝે ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કર્યા. ખ્રિસ્તી ઉપદેશ છે કે ઉપવાસ કરો અને તમારો કાયાકલ્પ કરો, કારણકે હું સાચું કહું છું કે જો તમે ઉપવાસ નહિ કરો તો તમે કદી પણ શેતાનથી મુક્તિ મેળવી નહિ શકો અને શેતાનથી જે રોગો આવે છે તેનાથી પણ નહિ. (Mathe 17:14-24)

હિંદુઓ મહિનાનાં અમુક દિવસોએ જેવા કે પૂનમ અને એકાદશીના

રોજ ઉપવાસ કરે છે. પોતાના ઈષ્ટદેવના ખાસ દિવસોએ પણ ઉપવાસ કરે છે. ઉદા. : હનુમાનનો દિવસ શનિવાર અથવા શનિ ગ્રહ નડતો હોય તો શનિવારે, સંતોષીમાતાનો વાર શુક્રવાર, કડવાચોથ અને નવરાત્રિની આઠમે. હિંદુઓ બીજા સામાન્ય ઉપવાસ પણ ફળાહાર આદિ ખાઈને કરે છે.

રમઝાનનો માસ પ્રાયશ્ચિત્તનો મહિનો છે. ઈસ્લામ ધર્મમાં આ તહેવારનો સમયગાળો સૌથી લાંબો ૨૯ દિવસ અથવા ૩૦ દિવસનો છે. શિયાળામાં ૧૩ કલાક અને ઉનાળામાં ૧૪ કલાક સુધીના ઉપવાસ કરે છે. મુસ્લિમના આ ઉપવાસ ફક્ત તેમને ખોરાકથી જ નહિ પણ ખરાબ કાર્ય અને વિચારોથી પણ મનોનિગ્રહપૂર્વક દૂર રાખે છે.

શરીરની ઉપર ઉપવાસની અસર

ઉપવાસ કરવો એટલે આપણા શરીરના પાચનતંત્રને આરામ આપવો. શરીરનો તે મહત્ત્વનો ગુણધર્મ છે કે તે જાતે જ યોગ્ય સમયે શરીરને સ્વચ્છ કરે છે, સ્વચ્છતા કરવાનો સમયનો નિર્ણય શરીર જાતે જ કરે છે. આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે. તે પહેલા શરીરના ખરાબ અસર પામેલા ભાગ પર ક્રિયા કરે છે. માનસિક સ્વચ્છતા માટે શારીરિક સ્વચ્છતા જરૂરી છે. એમ કહેવાય છે કે જેવું તન એવું મન, જો તમે તમારા મનને ખોરાક અને પીણાંથી દૂર કરો તો

जैन साईट JAINSITE .com

શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું અઘરું નથી.

ઉપવાસ પાછળનો સિદ્ધાંત આયુર્વેદમાંથી શોધવો જોઈએ. ભારતની આ પુરાણી ઔષધ પદ્ધતિ ઘણા રોગોનું નિવારક છે. શરીરના પાચનતંત્રમાં જે ઝેરી પદાર્થોનો ભરાવો છે, તે શરીરના આ પદાર્થોનો નિયમિત નિકાલ ઉપવાસ દ્વારા દરેકને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપવાસ કરવાથી પાચનતંત્રના અંગોને આરામ મળે છે અને તે શરીરનું વ્યવસ્થાતંત્ર સ્વચ્છ કરે છે. સંપૂર્ણ ઉપવાસ સ્વાસ્થ્ય માટે સારો છે. વધુ પડતું મીઠું લોહીના દબાણને વધારે છે અને હાઈપર-ટેન્શન પેદા કરે છે.

માનવ શરીર ૮૦% પ્રવાહી અને ૨૦% ઘન પદાર્થોનું બનેલું છે, જેવા કે માટી. ચંદ્રનું ગુરુત્વાકર્ષણ બળ શરીરના પ્રવાહી તત્ત્વોને અસર કરે છે. તે શરીરમાં લાગણીઓ અસમતોલ કરે છે જે કેટલાક લોકોને માનસિક તાણ આપી હિંસક બનાવે છે. ઉપવાસ શરીરમાં એસિડને ઘટાડી સ્થિર મનવાળું બનાવે છે. ઉપવાસ કરવાથી ઇન્દ્રિયો એકદમ સતેજ બને છે અને ખોરાકની થોડી સુગંધ પણ નાક પર હુમલો કરે છે. ઉપવાસ પછી અને ઉપવાસ દરમ્યાન માણસ વધુ સારું જોઈ શકે છે, વધુ સારું સાંભળી શકે છે અને વિચારી શકે છે, જીભ ઉપરના સ્વાદના કેન્દ્રો પણ વધુ સંવેદનશીલ બને છે. અરે ! સાદો ખોરાક પણ વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે તથા વધુ શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન તમારી ઉંઘ ઓછી થાય છે. પણ જો તમે ઈન્સોમનીયાથી પીડાતા હોય તો વધુ સારી રીતે ઉંઘી શકો છો, ઉપવાસ હૃદયની નળીઓને અને લોહીને પણ મદદ કરે છે. લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.

એક અભ્યાસનો અહેવાલ તા. ૨-૪-૧૯૮૬ના રોજ The Times, Londonમાં પ્રસિદ્ધ થયો. તે જણાવે છે કે ડૉક્ટર ૧૦ વર્ષ સુધી એમ માનતા હતા કે લોહીમાં એક પ્રકારનું કોલેસ્ટેરોલ જો વધારે હોય તો લોકોને રક્ષણ મળે છે જે માન્યતા બરાબર નથી તે પછી સાબિત થયું. ઉપવાસ કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ નીચું લાવવામાં મદદ કરે છે અને ઓછી ઘનતાવાળા લીપોપ્રોટીનનું પ્રમાણ ઘટાડે છે, જે નુકસાનકર્તા છે અને વધુ ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારે છે, જે હૃદય માટે સારું છે.

ફેફસામાં વધુ પડતો રૂધિરનો ભરાવો ઉપવાસ કરવાથી ઘટાડી શકાય છે. ઉપવાસ બાદ તમે વધુ હવા શ્વાસમાં લઈ શકો છો, અને વધુ સરળતાથી લઈ શકો છો. આંખો વધુ તેજસ્વી અને યુવાન બને છે અને દૃષ્ટિમાં સુધારો થાય છે. મૂત્રપિંડ અને યકૃતનું કાર્ય વધુ સારું થાય છે.

એક ચેતવણી :

ચરબીયુક્ત પેશીમાં ચાર ભાગનું પાણી છે. ઉપવાસમાં જો તમે યકૃત અને મૂત્રપિંડની તકલીફને કારણે બેચેની અનુભવતા હો તો કાળજી લેશો. કારણ કે શરીરના અંગો (ગ્રંથિઓ) શરીરનો નકામો કચરો ઉપવાસ દરમ્યાન બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે, જે તેમના કામનો બોજ વધારે છે.

ઉપવાસ ત્વચાને તાજગીસભર અને યુવાન બનાવે છે. કરચલી, સોજો, રંગવિહીનતા અને ખીલ વગેરે દૂર થાય છે. ઉપવાસના શરૂઆતના તબક્કામાં નાડીના ધબકારાનો દર વધે છે. ધીમે-ધીમે તે સામાન્ય થાય અને દર મિનિટે ૪૦ ઉપર સ્થિર થશે. ઉપવાસને અંતે ફરીથી ૬૦ પ્રતિ મિનિટ ધબકારા થઈ જશે. ધબકારાનો દર કદાચ પ્રતિ મિનિટ ૨૦ પણ થઈ જાય. જો ધબકારાનો દર ખૂબ જ નીચો અથવા ખૂબ જ ઉંચો રહે તો તે ઉપવાસ છોડવા માટે ચેતવણી છે.

ઘણા લોકો ઉપવાસથી ડરે છે. તેઓને ડર છે કે જો તે ઉપવાસ કરશે તો અશક્ત થઈ જશે અને ધીમે-ધીમે મૃત્યુ તરફ પ્રયાણ કરશે. તેઓ ઉપવાસને ભૂખ સાથે જોડે છે. ઉપવાસ એ સ્વેચ્છાએ થતું કાર્ય છે. તેના માટે પુષ્કળ મનોબળ જોઈએ. **જ્યારે ઉપવાસનો અંત આવે છે, ત્યારે ભૂખ શરૂ થાય છે.**

આપણે વાંચીએ છીએ કે જ્યારે લોકો તૂટેલી ઈમારતમાં ફસાય છે. ત્યારે ખોરાક અથવા પાણી વગર જીવે છે. જેઓ મૃત્યુ પામે છે. તેઓ ભૂખથી નહીં પરંતુ આઘાત અને ડર જેવા બીજા વિવિધ કારણોથી મૃત્યુ પામે છે. જે લોકો રણમાં ભૂલાં પડે છે અથવા તૂટેલા વહાણમાં ફસાય છે; તેઓ સામાન્ય રીતે તરસથી મૃત્યુ પામે છે, ભૂખથી નહીં. જેઓ ધ્રુવ પ્રદેશમાં ખોવાય છે, તેઓ અતિ ઠંડીથી મૃત્યુ પામેલા માનવા જોઈએ અને નહીં કે ખોરાકની અછતથી, જે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે. એમ જોવામાં આવે છે કે ઉપવાસ દરમ્યાન પ્રથમ અઠવાડિયામાં માણસ એક પાઉન્ડ વજન ગુમાવે છે. ત્યાર પછીના બીજા અઠવાડિયામાં ૩-૪ પાઉન્ડ. ત્યાર પછીના ૫ અઠવાડિયા બાદ દર અઠવાડિયે ૧-૨ પાઉન્ડ વજન ગુમાવે છે. આ રીતે આપણે જોઈ શકીએ કે વધુ મેદસ્વી વ્યક્તિ પાતળી વ્યક્તિ કરતા વધુ સલામતીથી ઉપવાસ કરી શકે છે.

આ ઘટાડો પાણીના ઘટાડા સાથેનો છે. જે ખોરાકમાં મીઠું ઓછું કરવાથી થાય છે. આ એવો ભ્રમ પેદા કરે છે કે શરૂઆતના ઉપવાસના દિવસમાં ઝડપથી વજનમાં ઘટાડો થાય છે. પણ શરીરનો જે ભાગ મેદસ્વી નથી તે ઝડપથી સામાન્ય ખોરાકથી બરાબર થાય. વજનમાં વાસ્તવિક ઘટાડો શરીરની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા ચરબી વપરાવાથી થાય છે. એમ દર્શાવવામાં આવ્યું છે કે શુદ્ધ ચરબીની કેલેરી ૪૦૦૦

जैन साईट JAINSITE

પ્રતિ પાઉન્ડ છે. વાસ્તવિક વજન ઘટાડો ઉપરના આંકડા કરતાં થોડો વધુ છે. કારણ કે બીજી ચરબીયુક્ત પેશી પણ વજન ગુમાવે છે.

સખત ઉપવાસના સમય દરમ્યાન સ્નાયુ, રૂધિર, યકૃત અને બીજી આવશ્યક ગ્રંથિ વજન ગુમાવે છે. પણ આશ્ચર્ય એ છે કે મગજનું વજન ઘટતું નથી. એક સરેરાશ વ્યક્તિ કે જે મધ્યમ કક્ષાની કસરત કરે છે અને ભારે શારીરિક શ્રમ કરતી નથી. તે રોજ ૧ પાઉન્ડ વજન ગુમાવે છે. સ્ત્રી કે જે કસરત કરતી નથી તે દરરોજ ૦.૭૫ પાઉન્ડ વજન ગુમાવે છે. નીચે કોઠામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીર દ્વારા ક્ષાર ગુમાવવાના પ્રમાણનો ખ્યાલ આવશે.

	પ્રથમ દિવસે ઘટાડો	**૨૧મા દિવસે ઘટાડો**
સોડિયમ	૨.૦૭૦	૦.૦૬૬૦
પોટેશિયમ	૧.૬૩૦	૦.૬૪૪૦
ફોસ્ફરસ	૦.૭૨૫	૦.૬૯૯૦

ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરમાં જરૂરી તત્ત્વ જળવાઈ રહે છે. શરીરમાં જે જરૂર કરતાં વધારે છે તે બહાર ફેંકાય છે, જે ઉપરના કોઠા પરથી સ્પષ્ટ થાય છે. ફોસ્ફરસનો ઘટાડો શરૂઆતમાં અને અંતે નગણ્ય છે. પોટેશિયમનો ઘટાડો અંતે ત્રણ ગણો છે. સોડિયમ જે શરીરની જરૂરિયાત કરતા હંમેશા શરીરમાં વધુ જાય છે, તે વધુ પ્રમાણમાં

બહાર આવે છે. ઉપવાસના પ્રથમ દિવસે સોડિયમના પ્રમાણ કરતાં ૨૧મા દિવસે લગભગ ૮૦ ગણું ઓછું થાય છે.

શારીરિક રીતે ઉપવાસ માટે તમારી જાતને તૈયાર કરવા વિશે

ઉપવાસ કરવા માટે મજબૂત મનોબળ અને યોગ્ય વાતાવરણ જરૂરી છે. જો ઉપવાસ દરમ્યાન તમને પ્રોત્સાહન આપતા મિત્રો હોય તો ઉપવાસ સરળ બને છે.

ઉપવાસ દરમ્યાન જો તમે માનસિક રીતે નબળા બનો તો નબળાઈ વધે છે. ઉપવાસ ચાલુ રાખવા માટે તમારે તમારા ધ્યેય ઉપર નજર સ્થિર રાખવી જોઈએ. તમારે તમારી જાતને થતા ફાયદાને વારંવાર યાદ કરવા જોઈએ. ઉપવાસ બાદ તંદુરસ્તીના રૂપમાં ફાયદા થવાના છે.

ઉપવાસ પૂરી કાળજી માંગી લે છે. સૌ પ્રથમ તમો ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો. ખાસ કરીને તમને વારંવાર કોઈ રોગનો હુમલો થતો હોય અથવા ખાસ દવાની તમને જરૂર હોય તો અમુક વ્યક્તિઓએ યોગ્ય નિરીક્ષણના અભાવમાં કદીયે ઉપવાસ ન કરવા. શારીરિક તૈયારી સરળતાથી તમારા ખોરાકમાં એકદમ ફેરફાર લાવે છે. જેથી તમે તમારું સમગ્ર ધ્યાન પ્રાર્થનામાં લાવી શકો છો.

✧ એકદમ ઉપવાસ કરવા તૈયાર ન થાઓ.
✧ શરીરને તૈયાર કરો. ઉપવાસ શરૂ કરતા પહેલાં થોડું ઓછું ભોજન લો.
✧ વધુ ચરબીવાળા અને ખાંડવાળા ખોરાક ન લો.
✧ ઉપવાસના બે દિવસ પૂર્વે કાચા ફળ અને શાકભાજી ખાઓ. આધ્યાત્મિક રીતે તૈયારી કરો.
✧ મદદ અને કૃપા માટે પ્રભુ પ્રાર્થના કરો.
✧ જેમની સાથે તમે અપકૃત્ય આદર્યું હોય તે બધાની તમે માફી માંગો અને જેમણે તમને દુ:ખ આપ્યું હોય તેમને માફ કરો.
✧ પ્રભુની લાક્ષણિકતાઓ ઉપર ધ્યાન કરો. તેનો પ્રેમ, તેનું સાર્વભૌમત્વ, શક્તિ, શાણપણ, શ્રદ્ધા, કૃપા અને બીજા ગુણોનું ધ્યાન કરો.
✧ તમારા ઉપવાસ અને પ્રાર્થના અપેક્ષિત દિલથી કરો.

શરૂઆત કરનારા માટે

ડૉ. ડેવીની નાસ્તા વગરની યોજના :

આ રીત U.S.A.માં પ્રચલિત છે.

બપોરના ભોજન સુધી તમારા પાચનતંત્રને આરામ આપો પરંતુ ભોજનમાં વધુ પડતું ખાશો નહીં. જો નાસ્તો ન કરીને ભોજન દરમ્યાન 20-25% વધુ ખાશો તો આનો હેતુ ચાલ્યો જશે.

ડૉ. ડેવીનું અવલોકન હતું કે વિવિધ ડૉક્ટર તેમના દર્દીઓને વિવિધ દવાઓ આપે છે, છતાં સારા થવાની ટકાવારીમા ફેર પડતો નથી. **તેમણે તારણ કાઢ્યું કે દર્દીને સારા કરવામાં દવાઓ ભાગ્યે જ ભાગ ભજવે છે.** તેમણે એક ગરીબ યુવાન છોકરીની તપાસ કરી. તેના દુખાવાના કારણે તે પાણી પણ પચાવી શકતી ન હતી. ગરીબ હોવાને કારણે તે દવાનો ખર્ચ પણ કરી શકતી ન હતી. તેના પોતાના પ્રયત્નોથી થોડા ઉપવાસ બાદ તે પાણી પચાવી શકતી હતી. ધીમે-ધીમે તેનામાં શક્તિ આવી, તેની ત્વચા અને જીભ સ્વચ્છ અને લાલ થયા. ૩૫મા દિવસે તેણે ખોરાક માંગ્યો અને તે શરીરમાં ટક્યો પણ ખરો. તેનો તાવ જતો રહ્યો, તેના ધબકારા સામાન્ય થયાં અને થોડાં દિવસો બાદ પહેલાં કરતાં વધુ સ્વસ્થ બની.

ડૉ. ડેવીએ આશ્ચર્યથી જોયું કે જો આ છોકરીને બળજબરીથી દવા અને ખોરાક આપ્યો હોત તો કદાચ તે મૃત્યુ પામત.

જો તમે નાસ્તો ન કરવાનું આયોજન કરી શકો તો તમારા તંત્રને અદ્ભુત ફાયદો થાય. ત્યારબાદ તમે બપોરનું ભોજન અને સાંજનું વાળુ વધુ સારું કરી શકો.

આનાથી તમો ત્રણ દિવસના ઉપવાસ માટે તૈયાર થઈ શકો. શરીરમાં સારાપણાની લાગણી અનુભવી શકો. ટૂંકાગાળાના ઉપવાસ

जैन साईट JAINSITE

પછી સ્વાદની પરખ સુધરી શકે. આ હિંમતનું સ્રોત બની શકે. જ્યારે તમે ઉપવાસ અને તેના ફાયદા બરોબર સમજી શકશો તો તમે શરીરને અને ઉપવાસ સામે તેની પ્રતિક્રિયાને સમજી શકશો. હવે પ્રાથમિક ઉપવાસ પછી લાંબા ઉપવાસ માટે તૈયાર થઈ શકશો.

ક્યારે અને કેવી રીતે

કોઈપણ દિવસે અથવા તહેવારના દિવસે ઉપવાસ કરો. તમારા દેહને ધ્યાનથી સાંભળવાનું શરૂ કરો. સામાન્ય બીમારીઓ જેવી કે શરદી, ફ્લુ, ઝાડા (અતિસાર) અથવા સામાન્ય દુ:ખાવા માટે ટૂંકા ઉપવાસ કરો. ખોરાક સંપૂર્ણ બંધ કરવા તૈયાર થઈ શકશો. પુષ્કળ પાણી પીઓ, તમે તમારું કાર્ય કરવાનું ચાલુ રાખો. જો તમને તાવ અથવા અશક્તિ લાગે તો આરામ કરો.

જો તમને ટી.બી., રક્તપિત્ત, કેન્સર અથવા હૃદયની બીમારી હોય તો ઉપવાસ ન કરો. ઉપવાસ દરમ્યાન હંમેશા અછતનું તત્ત્વ રહેશે. બીમાર શરીર હશે તો અછતની પ્રતિક્રિયા વધશે. તરત જ તમને દોષની લાગણી થશે કે તમારી સ્થિતિ બગડી છે.

શરીરનો માર્ગ છે. તે કહેશે કે તે (શરીર) માંથી કચરો બહાર કાઢી રહ્યું છે. આ ત્યારે બનશે કે જ્યારે શરીરનું ઝેરી દ્રવ્ય લોહીનો પ્રવાહ સાથે બહાર ફેંકવા આવશે. અછતની અસરો પેશાબનો ઘટાડો

અતિસાર માથાનો દુખાવો, ઉલટી, અનિદ્રા રૂપે વર્તાશે. તે ચિંતાને કારણે અથવા અપૂરતી ઉંઘને કારણે પણ હોઈ શકે. આ તબક્કે દર્દીને પુષ્કળ આરામ તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશની જરૂર છે. સૂર્યપ્રકાશ દરમ્યાન ઉપવાસ એક કસોટીરૂપ છે. સૂર્યપ્રકાશ ટૂંક સમય માટે અને સવારે અથવા મોડી સાંજે જ્યારે સૂર્યપ્રકાશ ઓછો હોય ત્યારે લેવો જોઈએ. સૂર્ય સ્નાનનો સમય ગાળો જેમ ઉપવાસ વધે તેમ ઘટાડવો જોઈએ. હુંફાળું પાણી પીવા તમે પ્રયત્ન કરી શકો છો.

યોગ્ય માર્ગદર્શક વગર બહુ લાંબા ઉપવાસ ન કરો. સમૂહમાં ઉપવાસ કરવા સરળ છે. ખંભાત અને ચેન્નઈમાં ૧૦૮ અને ૨૩૭ વ્યક્તિઓએ જેમની ઉંમર ૧૩.૧/૨ વર્ષથી લઈને ૮૦ વર્ષની છે. તેમણે પૂ. આચાર્ય વિક્રમ સૂરીશ્વરજી અને પૂજ્ય આચાર્ય રાજયશ સૂરીશ્વરજીના માર્ગદર્શન હેઠળ ૩૦ દિવસના સળંગ ઉપવાસ કરેલા. આહાર કે પથ્યાપથ્યના નિયમોના પાલન દ્વારા એક-બે અઠવાડિયા માટે પુષ્કળ આરામ સાથે ખોરાક ઉપરનો કાબુ જાદુ જેવું કામ કરે છે. તે પેપ્ટીક અલ્સરમાં મદદ કરશે અને ઘાને સંપૂર્ણ સાજો કરે છે. ત્રણ દિવસ પછી આંખની રોશની વધશે, શ્રવણ શક્તિ તીવ્ર બનશે, લોહીમાં રક્તકણોની સંખ્યા વધશે. તેથી જ તે પાંડુરોગમાં મદદરૂપ છે. જેમ-જેમ ઉપવાસ પૂર્ણ થવા આવે છે, તેમ-તેમ જીભની સ્વાદશક્તિ વધે છે. ઘૃણાની લાગણી અદૃશ્ય થાય છે. જીભ સ્વચ્છ અને સારી

થાય છે. શ્વાસ ગંધવિહીન બને છે. જઠરમાં ફરીથી રસ ઝરવાનું શરૂ થાય છે અને ભૂખ ફરીથી ઉઘડે છે. પ્રભુને જોવા તમે તૈયાર હો ત્યારે મન શાંત અને નિર્મળ થાય છે, જે ઉપવાસમાં સહજ છે.

ઉપવાસ કરો ત્યારે

(૧) પ્રવૃત્તિ ઓછી કરી વધુ ને વધુ આરામ કરો.
(૨) ધૂન વગેરે માટે તૈયાર રહો.
(૩) તમારા બીજા ભોજન વિશે ન વિચારો.
(૪) પ્રભુના વચનો વાંચો અને વિચારો.
(૫) જો બીજાઓ ઉપવાસ કરતા હોય તો સવારે-સાંજે તેમને પ્રાર્થના (પ્રતિક્રમણ) માટે મળો.
(૬) ટી.વી. જોવાનું ટાળો. જે તમારા આધ્યાત્મિક ધ્યેયથી તમને દૂર લઈ જાય છે.

ઉપવાસ કેવી રીતે છોડવો (પારણા)

"કોઈપણ મૂરખ ઉપવાસ કરી શકે છે. પણ ફક્ત શાણી વ્યક્તિ જ જાણે છે કે ઉપવાસ કઈ રીતે છોડવો."

સામાન્ય રીતે તમારા પાચનતંત્રને પાચનક્રિયાના કામમાં લાવવું પડશે. આ ધીમે-ધીમે થાય છે. શરૂઆતમાં ઉપવાસી વ્યક્તિઓએ

ધીમે-ધીમે સુપાચ્ય વસ્તુઓ લેવી જોઈએ.

પ્રથમ દિવસે ધીમે-ધીમે ખોરાક ઉપર ચઢો અને દિવસો જેમ જાય તેમ તમારો ખોરાક વધારો. અછત પાછી દેખા દેશે. પણ તે સ્વભાવે હિંસક નહીં હોય તો સરળતાથી કામ કરી શકશો. જો તમે ૨-૩ અઠવાડિયા માટે ખોરાક લીધો ન હોય તો તમે જોઈ શકશો કે પાછળથી તમો લાંબો સમય ખોરાક વગર રહી શકશો, અછત ખૂબ જ ઓછી લાગશે અને તમે ફરીથી લાંબા ગાળાના ઉપવાસ કરી શકશો.

ધીમે-ધીમે ત્રણ-ચાર દિવસ પછી તમારો સામાન્ય ખોરાક ખાવા લાગો. ખોરાકમાં થોડી ચરબી ઉમેરો, રોટલી ઉપર થોડું ઘી લો અથવા શાકભાજી બનાવો ત્યારે તેમાં ઉમેરો. ૮ ઉપવાસ પછી શરીરની પાચનશક્તિ વધશે. ખોરાકનું ઉપવાસ પછી બરોબર પાચન થાય અને શરીરમાં શોષાઈ જાય ત્યારબાદ લોહીમાં ફેરફાર શરૂ થાય છે. ઉપવાસ બાદ લોહીમાં રક્તકણોની સંખ્યા વધે છે. એમ જોવામાં આવ્યું છે કે RBC ની સંખ્યા ૧૦ લાખથી ૫૦ લાખ સુધી ઉપવાસ બાદ વધે છે. લોહ અને બીજા તત્ત્વો જે શરીરમાં સંગ્રહાયેલા હોય છે તે શરીરમાં વપરાવા માંડે છે. ઉપવાસ બાદ પાચનક્રિયા અને શોષણક્રિયા તેની સર્વોચ્ચ સપાટી ઉપર હોય છે. પ્રયોગરૂપે સસલાઓને ૧૭ દિવસ માટે ઉપવાસ ઉપર રાખવામાં આવ્યાં. ઉપવાસ બાદ

જૈન સાઈટ JAINSITE

તેમણે ધીમે-ધીમે શરીરના વજનનું ૫૬% વજન ફરીથી પ્રાપ્ત કર્યું. તુટેલા હાડકા અને ઘા ઉપવાસ દરમ્યાન વધુ ઝડપથી રૂઝાવા માંડે છે. સોજો વધુ ઝડપથી ઉતરવા લાગે છે. અને શરીર ફરીથી યુવાન બને છે. ઉપવાસ શરીરના અંગોને (ગ્રંથિઓને) સંપૂર્ણ આરામ આપે છે. ગ્રંથિઓ ઉપરનો કામનો ભાર ઘણો ઓછો થાય છે. ખોરાક બંધ હોવાથી પાચનતંત્રને સંપૂર્ણ આરામ મળે છે. તેથી શરીરની બધી જ ઉર્જા શરીરમાંથી નકામો કચરો બહાર કાઢવામાં જ વપરાય છે. ગ્રંથિઓને આરામ મળે છે, તેઓ ફરીથી તંદુરસ્ત થાય છે અને તેની શક્તિ ફરીથી પ્રાપ્ત થાય છે. એલીમેન્ટ્રી કેનાલ (મુખ્ય રસવાહિની) બિનજરૂરી બેક્ટેરિયાથી મુક્ત થાય છે. ઓછી જરૂરી પેશીઓમાંથી વધુ પોષણ પ્રાપ્ત થાય છે.

તેથી શરીર ધીમે-ધીમે નકામા વધારાના પદાર્થથી જાતે જ મુક્ત થાય છે.

શારીરિક લાભ

એ બતાવવું સુસંગત છે કે U.S.S. (કેલિફોર્નિયા)માં Dr. James Meeachen વડે તેના સેનેટોરિયમમાં વિવિધ રોગો માટે ઈ.સ. ૧૯૫૨થી ૧૯૫૮ સુધી ૭૧૦ વ્યક્તિઓને તેમના વિવિધ રોગોને કારણે ઉપવાસ ઉપર રાખવામાં આવ્યા, જેના તારણો આ પ્રમાણે હતાં.

ઉપવાસ બાદ ૩૯૪ દર્દીઓમાં જબરદસ્ત સુધારો આવ્યો. ૨૬૦ને મધ્યમ ફાયદો થયો અને ૬૦ દર્દીઓને કોઈ લાભ થયો નહીં. સરેરાશ ટકાવારી ૮૩.૪% ટકા હતી.

રોગો

- લોહીનું ઉંચું દબાણ
- નાકના અંદરના પોલાણમાં સોજો
- આંતરડા ઉપરનો સોજો
- ચાંદું
- લોહીની ઉણપ
- સખત તાવ
- સાંધા ઉપર સોજો
- થાઈરોઈડ ગ્રંથિ મોટી થાય.
- શ્વાસનળી ઉપર સોજો
- દાંતમાં પરૂ
- મૂત્રપિંડના રોગ
- પિત્તાશયમાં પથરી
- રોગિષ્ટ ગાંઠ
- જ્ઞાનતંતુના રોગ
- હૃદયનો રોગ
- મોતીયો
- દમ

આરોગ્ય મંદિર ગોરખપુર (U.P) માં એપ્રિલ ૧૯૭૦થી નવેમ્બર ૧૯૭૪ સુધી વિવિધ રોગોના ભોગ બનેલ વ્યક્તિઓ ઉપર ઉપવાસના પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા. ઉપવાસ ત્રણ દિવસથી ત્રણ સપ્તાહ સુધી અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં પાંચ સપ્તાહ સુધી લંબાવવામાં આવેલ.

પરિણામો ઉત્સાહવર્ધક હતાં. ૬૯.૬૭% લોકોને તેમના રોગમાં સંપૂર્ણ ફાયદો થયો હતો.

૨૬.૯૯% લોકોને સામાન્ય ફાયદો થયો હતો.

રોગો

- ✧ લોહીનું ઉંચું દબાણ
- ✧ રૂધિરનું ઉંચુ દબાણ
- ✧ શરદી
- ✧ અસ્થમા (દમ)
- ✧ પાંડુરોગ
- ✧ હૃદય રોગ
- ✧ કબજીયાત
- ✧ ગોઈટર
- ✧ હરસ, મસા
- ✧ કોલાઈટીસ (આંતરડા ઉપર સોજો)
- ✧ આર્થરાઈટીસ (સાંધા ઉપર સોજો)
- ✧ ગેસટ્રીક અલ્સર (પેટમાં ચાંદા)
- ✧ બ્રોન્કાઈટીસ (શ્વાસનળી ઉપર સોજો)
- ✧ Heavy Fever (સખ્ત તાવ)
- ✧ Meurasthemia (જ્ઞાનતંતુના રોગો)

ઉપવાસ એ લાગણીઓ અને લક્ષ્યાંક સિદ્ધ કરવા માટે નથી પરંતુ તે લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓ પર કાબુ મેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

ઉપવાસ આપણામાં રહેલી શક્તિઓને નવી ઊંચાઈએ પહોંચાડે છે.

ઉપવાસ કરવા અને ઊજાણી કરવા બંનેમાં એક જ જીતનાર છે. આપણે આપણી જાતે જ અનુભવ કરીને નવી જ્યોત જગાવવી છે.

ઉપવાસ માનવીને સાચા પ્રેમનો સિદ્ધાંત બતાવે છે અને પ્રભુ પ્રત્યેની ઊંડી લાગણીનો અનુભવ કરાવે છે.

ઉપવાસ માનવીને જીવનમાં આશાવાદી બનાવે છે.

જે માનવીઓને સાચા અર્થમાં ઉપવાસનું મહત્ત્વ સમજાયું છે. તેઓ ઇચ્છાઓ ઉપર નિયંત્રણ રાખી શક્યા છે અને સાંસારિક આકાંક્ષાઓ પર વિજય મેળવ્યો છે.

ઉપવાસ માનવીનું ચારિત્ર્ય, તેનો આત્મા અને તેના મનની ઇચ્છાઓને મજબૂત બનાવી, તેના પર કાબુ મેળવવાનું શીખવે છે.

રમઝાન મહિનામાં ઉપવાસ એ માનવીની અશુભ લાગણીઓ પર લગામ રાખવાની તાલીમ આપે છે. નકારાત્મક વિચારો અને વિરૂદ્ધ ખોરાક મનને અશાંતિ આપે છે. ફક્ત રમઝાન માસ જ નહીં, પણ આખી જિંદગી મનુષ્યને દિશા આપે છે તેવું મહંમદ પયગંબરનું માનવું છે.

જે માણસ વારંવાર ભૂખથી પીડાતો હોય, તેને ઉપવાસ રાખનારની સહાનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉપવાસ એ એક સામાજિક ફાયદો છે. જે દરેક જણને ખોરાક પૂરો પાડવામાં મદદ કરે છે. જે માણસ અછતગ્રસ્ત હોય તેને ઉપવાસી માણસથી વ્યક્તિ દીઠ એક કણ પણ ફાયદો થાય છે.

जैन साईट
JAINSITE.com
જૈનમ્ જયતિ શાસનમ

ઉપવાસથી થતો આરામ

આજની વૈજ્ઞાનિક દુનિયામાં ધીરે ધીરે બધા જ રોગની દવામાં ઉપવાસની મહત્તા વધી રહી છે. આ પદ્ધતિ હજારો વર્ષ જૂની છે. ફાસ્ટિંગ સ્ટોરી નામના પુસ્તકમાં બે વ્યક્તિ જેઓએ ૪૦ દિવસ ઉપવાસ કર્યા હતા. તેઓને બ્લડ પ્રેશર, તાવ, નાડી અને બીજા ઘણા રોગોમાં ફાયદો જણાયો.

અઠ્ઠમનું મહત્ત્વ

૩ દિવસના પાણી સાથેના ઉપવાસ કરવાથી વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સિદ્ધ થયું છે કે શરીરમાં Salt અને Sugarનું પ્રમાણ નહિવત્ થઈ જાય છે અને કોઈપણ રોગને સ્થાન રહેતું નથી. આયંબિલનો ખોરાક પણ Salt અને Sugar વગરનો હોય છે. દ્રાક્ષના Juiceમાં પણ Salt અને Sugarનું પ્રમાણ નહિવત્ છે છતાં પણ Fructose* હોય છે.

— Dr. P. P. Sheth
Ankleshwar
Retired Consultant
Biotechnologist
Glaxo India Ltd.
9377958840 (M)

[* Fructose એક જાતનું કેમીકલ છે. જે બધાં જ ફ્રુટમાં આવે છે અને સુગરની સાથે જ તે રહેલું છે, જે શક્તિ આપવાનું કાર્ય કરે છે.]

અંગ્રેજી ભાષામાં ઉપવાસ માટેના પ્રાપ્ત પુસ્તકો

વાય ડીડ જીસસ ફાસ્ટ	*- રેવ. હરમન આર્ન્ડ*
સાયન્ટીફીક ફાસ્ટીંગ (૧૯૨૭ - ૫મી આવૃત્તિ)	*- લીન્ડા બરફીલ્ડ હસ્સાર્ડ*
ધી ફાસ્ટીંગ ક્યોર	*- અપટોન સીનક્લેર (૧૯૨૩)*
ધી ફાસ્ટીંગ સ્ટોરી #1	*- કમ્પલાઈડ વર્કસ (૧૯૫૩)*
ધી ફાસ્ટીંગ સ્ટોરી #2	*- કમ્પલાઈડ વર્કસ (૧૯૫૬)* *હર્બટ એમ. શેલટોન*
ધી નો બ્રેકફાસ્ટ પ્લાન એન્ડ ફાસ્ટીંગ ક્યોર	*- એડવર્ડ હુક્કર ડ્યુ (૧૯૦૦)*
ધી ફીલોસોફી ઓફ ફાસ્ટીંગ	*- એડવર્ડ એરલે પુરીનટોન*
હીંટ ઓન ફાસ્ટીંગ વેલ	*- હેડવર્ડ કેરીંગટોન એન્ડ મેરી ફેલ સ્વીટ (૧૯૫૬)*
એ હંગર ફોર ગોડ	*- જોન પાઈપર (૧૯૭૭)*
ઑડીબલ	*- પામેલા સેફર*
ક્રીસ્ટોથેરાપી ॥	*- બનાર્ડ જે. ટીરેલ (૧૯૯૯)*
ડેડીકેશન થ્રુ ફાસ્ટીંગ એન્ડ પ્રેયર	*- નીલ સીરીક બર્ગસ્ટ્રોમ (૨૦૦૧)*

ઉપવાસ કરે છે અને ઈસુએ કરેલા ઉપવાસની જાહેર ઉજવણી કરે છે. મુસલમાનો તેમના દેશમાં સૌથી વધુ ગરમીના દિવસોમાં વહેલી સવારથી સૂર્યાસ્ત સુધી રમજાનના માસ દરમ્યાન દરરોજ રોજા કરે છે અને ખોરાક તથા પાણીનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ શરીર ઉપર ઉપવાસની અસરનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ જાણે છે કે ખોરાક લેવાથી શરીરના બંધારણની પ્રક્રિયા ઉપર અસર થાય છે. ઉપવાસ કર્યા બાદ આ ક્રિયા આશરે ૨૨% ઓછી થાય છે. પરંતુ શોધખોળોએ એમ પણ દર્શાવ્યું છે કે લાંબા સમયના ઉપવાસ બાદ શરીર તેની જાતે જ બંધારણની પ્રક્રિયા ધીમી કરવા અનુકૂળતા સાધે છે. ઉપવાસ બાદ વ્યક્તિએ ધીમે-ધીમે ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. ધાર્મિક વ્યક્તિઓનું જૂથ માને છે કે ઉપવાસ કરવાથી આત્મસંયમ અને મનોબળમાં વધારો થાય છે.

લાંબા ઉપવાસ અને ધ્યાનનું વર્ણન દેવી ભાગવત અને રામાયણમાં આપ્યું છે. ઉપવાસે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી છે. સ્વાસ્થ્યને સુધારવા તે શક્તિનો સંચય કરી શકે છે અને ઉચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અમદાવાદમાં તાજેતરમાં જ એક ઐતિહાસિક અને આશ્ચર્યકારી બનાવ બન્યો. શ્રી હીરારતન માણેક નામની એક વ્યક્તિએ કે જેમની

ફાસ્ટીંગ - *શર્લી રોઝ (૧૯૭૮)*
ફાસ્ટીંગ એન્ડ ઇટીંગ ફૉર હૅલ્થ - *જોએલ ફ્યુહરમેન (૧૯૯૮)*
ફાઇવ સ્ટેપ્સ ટુ ફાસ્ટીંગ એન્ડ પ્રેયર - *બીલ બ્રાઇટ (૧૯૯૮)*
ફુડ એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *ડેઇડરે બુરકે (૧૯૯૩)*
હેલ્થી ફાસ્ટીંગ - *મારગોટ હેલ્મીસ (૧૯૯૯)*
હની ફ્રોમ વીક - *ગ્રે જોન યોર્ન (૧૯૯૭)*
હાઉ ટુ સ્લીમ હેલ્થ એન્ડ યંગ વીથ જ્યુસ ફાસ્ટીંગ - *પાવો એરોલા (૧૯૭૧)*
લાંઘણ ચિકિત્સા શિક્ષક - *એલ. એન. જોષી-પુના (૧૯૯૪)*
મોટીવેટીંગ બીલીવ એ ટુ એક્શન - *લાલ બખત્યાર*
પ્રેયર એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *ડબ્લ્યુ ઈ. મેકમ્બર (૧૯૯૦)*
પ્રેયર એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *ગોર્ડન લીન્ડસે (૧૯૮૮)*
પ્રિપેરીંગ ફોર ધી કમીંગ રીવાઈવલ હાઉ ટુ લીડ એ સક્સેસફુલ ફાસ્ટીંગ એન્ડ પ્રેયર ગેધરીંગ - *બીલ બ્રાઇટ (૧૯૯૬)*
ક્વીક ફાસ્ટીંગ - *નાથાનીયલ એચ. બ્રોનર*
રેશનેલ ફાસ્ટીંગ - *આર્નોલ્ડ એરેટ (૧૯૭૧)*
શેપીંગ હીસ્ટરી થ્રુ પ્રેયર એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *ડેરેક પ્રિન્સ (૧૯૯૫)*
ધી એન્સીઅન્ટ કુકફાયર - *કેરી એલ એસ્પરન્સ (૧૯૯૮)*
ધી બીગીનર્સ ગાઇડ ટુ ફાસ્ટીંગ - *એલ્મર એલ. ટાઉન્સ (૨૦૦૧)*

ધી ફાસ્ટ વે ટુ હેલ્થ એન્ડ વીગર - *હેરલ્ડ આર. બ્રાઉન (૧૯૭૩)*
ધી હીડન પાવર ઓફ પ્રેયર એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *મહેશ ચાવડા*
ધી મીરેકલ ઓફ ફાસ્ટીંગ - *પોલ સી. બ્રેગ (૧૯૯૯)*
ધી મીરેકલ રીઝલ્ટ્સ ઓફ ફાસ્ટીંગ - *ડેવ વિલીયમ્સ*
ધી મુસ્લીમ બુક ઓફ ફાસ્ટીંગ - *એહમદ મુબારક મૌલાના શેખ*
ધી મિસ્ટરીઝ ઓફ ફાસ્ટીંગ - *નાબીયા અમીન ફારીસ (૧૯૭૯)*
ધી પાવર ઓફ પ્રેયર એન્ડ ફાસ્ટીંગ - *રોની ડબલ્યુ. ફ્લોઈડ (૧૯૯૭)*
ધી રૂટસ એન્ડ ફ્રુટ્સ ઓફ ફાસ્ટીંગ - *મેરી આર. સ્વોપ (૧૯૯૮)*
ધી ટ્રાન્સફોર્મીંગ પાવર એન્ડ પ્રેયર - *બીલ બ્રાઈટ (૧૯૯૭)*
ટોની ઈવાન્સ સ્પીક્સ આઉટ ઓન ફાસ્ટીંગ - *ટોની ઈવાન્સ (૨૦૦૦)*

WEBSITES :
www.cs.colostate.edu/~malaiya/jainhlimks.html
www.fasting.com/spiritual.html
www.wisdompubs.org/www.ccci.org

જૈન સાઈટ JAINSITE .com
જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્

ગુજરાતી પુસ્તકો

ઉપવાસ - *મણીભાઈ દેસાઈ*
ઉપવાસ - *મોહનદાસ કે. ગાંધી*
ઉપવાસ એક જીવનરક્ષા - *હર્બર્ટ શેલ્ડન*
ઉપવાસ એક ચિકિત્સા - *બર્નાર મેક ફેડન*
ઉપવાસ દ્વારા આરોગ્ય - *હરકિશન ગાંધી*
ઉપવાસ દ્વારા આરોગ્ય - *મહેરવાન ભમગરા*
ઉપવાસ કેમ અને ક્યારે ? - *સોમૈયા હરજીવન*
ઉપવાસ કરો આવરદા વધારો - *હર્બટ શેલ્ડન*
ઉપવાસના લાભ - *વિઠ્ઠલદાસ મોદી*
ઉપવાસની અકસીરતા - *આર. ડી. ગાલા*
ઉપવાસનું શાસ્ત્ર - *મુનિ સંતબાલ*
ઉપવાસ સમ્રાટ - *હરીશ નાયક*
ઉપવાસ સે લાભ (હિન્દી) - *વિઠ્ઠલદાસ મોદી*

તીર્થંકર ભગવાન મહાવીરના ઉપવાસ

છ મહિના	-	એક વાર
પાંચ મહિના ૨૫ દિવસ	-	૧ વાર
ચાર મહિના	-	૯ વાર
ત્રણ મહિના	-	૨ વાર
અઢી મહિના	-	૨ વાર
બે મહિના	-	૬ વાર
દોઢ મહિના	-	૨ વાર
એક મહિના	-	૧૨ વાર
પંદર દિવસ	-	૭૨ વાર
દસ દિવસ	-	૧ વાર (પ્રતિમા/અભિગ્રહ સહિત)
ચાર દિવસ	-	૧ વાર (પ્રતિમા/અભિગ્રહ સહિત)
ત્રણ દિવસ	-	૧૨ વાર
બે દિવસ	-	૨૨૯ વાર
બે દિવસ	-	૧ વાર (પ્રતિમા/અભિગ્રહ સહિત)
એક દિવસ	-	૧ વાર (દીક્ષાના દિવસે)
પારણાં	-	૩૪૯ (આહારપાણી દિવસમાં એક જ વાર)

નોંધ : ભગવાન મહાવીરે કુલ્લે બાર વર્ષ ને સાડા છ મહિના ને પંદર દિવસ તપ કર્યું હતું જેમાં બધાં જ ઉપવાસ ખોરાક-પાણી વગરના હતાં.

અનુક્રમ

૧.	પરિચય	૭
૨.	ઉપવાસ અને જૈનદર્શન	૧૭
૩.	ઉપવાસ અને બીજા ધર્મ	૧૯
૪.	શરીરની ઉપર ઉપવાસની અસર	૨૧
૫.	એક ચેતવણી	૨૪
૬.	શારીરિક રીતે ઉપવાસ માટે તમારી જાતને તૈયાર કરવા વિશે	૨૭
૭.	શરૂઆત કરનારા માટે	૨૮
૮.	ક્યારે અને કેવી રીતે	૩૦
૯.	ઉપવાસ કરો ત્યારે	૩૨
૧૦.	ઉપવાસ કેવી રીતે છોડવો (પારણા)	૩૨
૧૧.	શારીરિક લાભ	૩૪
૧૨.	રોગો	૩૫-૩૬
૧૩.	ઉપવાસથી થતો આરામ	૩૮
૧૪.	અઠ્ઠમનું મહત્ત્વ	૩૮
૧૫.	અંગ્રેજી ભાષામાં ઉપવાસ માટેના પ્રાપ્ત પુસ્તકો	૩૯
૧૬.	WEBSITES	૪૨
૧૭.	ગુજરાતી પુસ્તકો	૪૩
૧૮.	તીર્થંકર ભગવાન મહાવીરના ઉપવાસ	૪૪
૧૯.	EXTRACT FROM SPIRITUAL GUIDE	૪૫

जैन साईट JAINSITE.com जैनम् जयति शासनम्

સૌજન્ય

શ્રી રસિકલાલ દામોદરદાસ શાહ પરિવાર – મુંબઈ-અમદાવાદ
શ્રીમતી પન્નાબેન સંદીપભાઈ પરીખ – મુંબઈ
શ્રી જે. કે. સંઘવી – મુંબઈ
શ્રી વિજય નવનીતલાલ – મુંબઈ
શ્રીમતી નીતાબેન રાજુભાઈ શાહ – જલગાંવ
શ્રી વિનોદભાઈ દીપચંદ – બારામતી
શ્રી અમીચંદજી સોલંકી – બેંગલોર
શ્રી દીપક એમ. શાહ – હૈદ્રાબાદ
શ્રી અરવિંદભાઈ, ટી.વી. બ્રધર્સ – કોઈમ્બતૂર

ભરૂચ

શ્રી નિમેષ આર. શાહ ✦ શ્રી કમલેશ ઉદાણી
શ્રી જે. કે. શાહ ✦ શ્રી એમ. પી. શાહ
શ્રી મનુભાઈ રાયચંદભાઈ શાહ ધર્મજવાળા – નડિયાદ

અમદાવાદ

સ્વ. શ્રી નટવરલાલ ચીમનલાલ શાહ ✦ શ્રી રાજમલજી રત્નદીપ
શ્રીમતી અનીતા મહેતા ✦ શ્રીમતી લતાબેન મહેન્દ્રભાઈ શાહ
શ્રીપાલ ગૌતમભાઈ શાહ ✦ ડૉ. દિપાલી તથા નિલેશ મહેતા
શ્રી મંગળદાસ અંબાલાલ શાહ પરિવાર જોટાણાવાળા
એક સદ્‌ગૃહસ્થ તરફથી

જાદુઈ ઉપચાર

સંપાદક

પૂ. આચાર્યદેવ શ્રી
રાજયશસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબ

Suggested by
Dr. M. M. Begani - President, NDF, Mumbai

પ્રાપ્તિસ્થાન
શ્રી જે. કે. સંઘવી - મુંબઈ
098696 77965 (M)
નિશીથભાઈ એસ. શાહ - અમદાવાદ
094265 00000 (M)

પ્રથમ આવૃત્તિ : નકલ ૧૫૦૦ **દ્વિતીય આવૃત્તિ : નકલ ૩૦૦૦**

CP : Rs. 5.00

EXTRACT FROM SPIRITUAL GUIDE

FASTING KEEPS BODY & MIND FIT

July 27, 1991 - The Hindu

Sages of India acquired enormous spiritual powers by the observance of severe austerities like continence. But they had given the greatest importance to fasting, as they were sure of gaining moral strength if the food intake was controlled. They consumed only what was absolutely necessary for the maintenance of the body.

Because of their purity in words and deeds, they were able to carry out whatever they wanted and people sought their blessings. They said the hunger of man can never be satisfied and so prescribed fasting at least on certain occasions, to keep the body fit. Even our ancient system of medicine has suggested that a person should fast at least once a week.

The sages have also prescribed rites and rituals to suit the changes in the human system and in the seasons. Climatic conditions have their impact

on the body and this in turn has its bearing on the mind. Generally all over India, the monsoon is experienced between June and October and during this period, almost all the religious leaders lay stress on fasting.

Among Jains for instance, group fasting is undertaken by a few for eight days, or even to one month. It is believed that during the monsoon, a person absorbs more water from air, diluting the digestive enzymes. If he continues to eat and drink water as in summer or winter he will become a victim of various ills.

The Jain Sastras advise men not to travel during the monsoon but spend the time in getting spiritually enlightened.

Explaining the significance of the period of 'Chaturmasa' observed by sages, monks and religious leaders, ACHARYA RAJYASH SURISHWARJI said the desire to eat is very strong among human beings. But they should realise that if this desire is conquered, the spiritual force within them will gradu-

ally get accentuated.

Jain Sastras say that fasting purifies the mind and this helps the power of concentration to increase. But modern trends appear to give importance to eating, without restriction on quality, quantity or time or necessity.

Jains take only boiled water during the fasting period. Even during non-fasting days the intake of food is very limited. Overeating leads to problems, while control over food habits will help in keeping the body and mind pure, vigilant and steady. 'Upavas' or fast means to stay closest 'to the soul'.

* * *

FESTIVAL OF FASTING AND PRAYER

Aug. 30, 1997 - The Hindu

Fasting is a method to purify oneself, to remain free from illness and to offset the consequences of acts considered sinful.

* * *

जैन साईट
JAINSITE.com
જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્

PRECEPTORS HELP PURIFY ONE'S MIND

Oct. 17, 1998 - The Hindu

During semifasting, only a particular type of food is used, avoiding to the extent possible, spices, sugar and salt. In general, one should avoid eating all types of food, at odd hours and in unlimited quantities as this will make a person lethargic. Restricted diet has a direct relationship to a person's conduct. Fasting gives rest to the digestive system.

To enhance the effectiveness of the two above exercises, the Jains perform twice in a year, a nine-day ceremony when special attention is paid to nine aspects of man's activities. These directives are applicable to all religions because all these rules lay emphasis on fasting and meditation. Part of the process governing meditation is to worship the Lord and prey for the destruction of the inner enemies like anger, passion, malice and hatred. The man who thus holds the feet of the devine should be devoid of attachment. Such a person will be revered by others inview of his sublime qualities.

* * *

3000/04-2007/Sola Road-Ahd. DUNDUBHI-09824024142