

અંતરાત્મામાં પણ ડોકિયું કરતા રહેવું જોઈએ

આજે વ્યક્તિ બહારની દુનિયામાં એટલો ખોવાઈ ગયો છે કે તે ભૂલી જ ગયો કે પોતાની મનુષ્યતાની અંદર પણ એક યાત્રા થઈ શકે છે. તમે ગમે તેટલા વ્યસ્ત હો, પોતાની અંદરનો પ્રવાસ કરવાનું ક્યારેય ના ભૂલો. ચોવીસ કલાકમાં થોડો સમય પોતાની સાથે જરૂર પસાર કરવો જોઈએ.

આપણું કામ, ઉપયોગની સામગ્રીઓ, સગાસંબંધીઓ, ઘટનાઓ વગેરેની સાથે આપણો સમય પસાર થઈ જાય છે, પરંતુ પોતાની સાથે રહેવાનું ચૂકી જઈએ છીએ. અંદર ઉતરવામાં જેટલાં વિધનો છે, તેમાં એક વિધન આપણો ખોરાક છે. આપણા વ્યક્તિત્વનું પ્રથમ પડ શરીર છે અને તેનું નિર્માણ ખોરાકથી થાય છે.

આવો હનુમાનજી મહારાજની સાથે ખોરાકનું મહત્ત્વ અને સાચો ઉપયોગ શીખીએ. લંકાને સળગાવવા જેવું વિશાળ કાર્ય કરતાં પહેલાં સીતાજી સમક્ષ તેઓ એક નિવેદન કરે છે. સુંદર ફળોવાળાં વૃક્ષો જોઈને મને બહુ ભૂખ લાગે છે. અહીં હનુમાનજી ઇશારો કરી રહ્યા છે કે ગમે તેટલા વ્યસ્ત રહીએ, પરંતુ સમયસર સંતુલિત અને શુદ્ધ ભોજન લેવું જોઈએ.

ભોજનને કામચલાઉ ગતિવિધિ માનવું એ આપણા શરીર પર પોતાના દ્વારા જ એક ખતરનાક આક્રમણ છે. એક એવું યુદ્ધ જેમાં તમે પોતે જ શસ્ત્ર છો અને પોતે જ તેનો ભોગ બનો છો. તમે જેટલું શુદ્ધ ભોજન લેશો, તમારી અંતરયાત્રા પણ તેટલી જ સરળ રહેશે. અલ્પાહાર બાદ હનુમાનજીને રાવણને મળવું હતું.

રાવણ એટલે કે દુર્ગુણોનો સમન્વય. શુદ્ધ, સાત્ત્વિક ભોજન અંદરની પારદર્શિતા અને બહારની સક્રિયતાને વધારે છે અને આ કારણે જ હનુમાનજી લંકા સળગાવવા એટલે કે દુર્ગુણોને નષ્ટ કરવા જેવું કામ કરી શક્યા હતા. આથી ખોરાક બહારના શરીરને સુંદર અને અંદરના શરીરને શાંત બનાવશે..

Dinesh-Vadasan
9377209292

BACK to



www.vadwala.com