

एकादशी में चावल खाना वर्जित क्यों हैं

एकादशी महत्त्व व चावल(अक्षत) निषेधएकादशी के विषय में शास्त्र कहते हैं, 'न विवेकसमो बन्धुर्नैकादश्याः परं व्रतं' यानी विवेक के समान कोई बंधु नहीं है और एकादशी से बढ़कर कोई व्रत नहीं है। भगवान गरुडध्वज के शरीर से उत्पन्न होने के कारण एकादशी विष्णु स्वरूप है। पाँच ज्ञानेंद्रियाँ , पाँच कर्मेंद्रियाँ और एक मन, इन ग्यारहों को जो साध ले , अपने वश में कर ले , वह प्राणी एकादशी के समान पवित्र और दिव्य हो जाता है, भगवत कृपा हो जाती है। एकादशी वर्ष में 24 होती हैं। जिस वर्ष मलमास (अधिक मास) लगता है , उस वर्ष इसकी संख्या बढ़ जाती है और कुल एकादशी 26 हो जाती हैं। शास्त्रों में विशेष रूप से कहा गया है कि एकादशी के दिन निराहार व्रत रखकर भगवान विष्णु के विभिन्न अवतारों एवं स्वरूपों का ध्यान करते हुए इनकी पूजा करनी चाहिए। सभी व्रतों में एकादशी का व्रत भगवान विष्णु को अतिप्रिय है। जो लोग किसी कारण से एकादशी व्रत नहीं कर पाते हैं उन्हें एकादशी के दिन खान-पान एवं व्यवहार में सात्विकता का पालन तो अवश्य ही करना चाहिए। सात्विकता के पालन से अर्थ है एकादशी के दिन लहसुन, प्याज, माँस, मछली, अंडा , बीड़ी , तम्बाकू आदि का सेवन न करें और झूठ, ठगी, मैथुन , ईर्ष्या , अहंकार , का त्याग करके भगवान के नाम , रूप , लीला , धाम , कथा , ऐश्वर्य परिकर का स्मरण करें। यदि निराहार रहने की सामर्थ्य न हो तो एकादशी के दिन चावल खाना तो विशेष रूप से वर्जित कहा गया है। वर्ष की चौबीसों एकादशियों में चावल न खाने की सलाह दी जाती है। ऐसा विद्वानों से सुना गया है कि इस दिन चावल खाने से प्राणी रेंगने वाले जीव की योनि में जन्म पाता है, किन्तु द्वादशी को चावल खाने से इस योनि से मुक्ति भी मिल जाती है। जहाँ चावल का सम्बन्ध जल से है, वहीं जल का सम्बन्ध चंद्रमा से है। पाँच ज्ञानेंद्रियों और पाँच कर्मेंद्रियों पर का ही अधिकार है। मन ही जीवात्मा का चित

स्थिर और अस्थिर करता है , कहा भी है-“ मन के हारे हार है , मन के जीते जीत । पारब्रह्म को पाईये , मन ही की परतीत “। मन और श्वेत रंग के स्वामी भी चंद्रमा ही हैं, जो स्वयं जल, रस और भावना के कारक हैं, इसीलिए जलतत्व राशिके जातक भावना प्रधान होते हैं, जो अक्सर धोखा खाते हैं। असंयमित हो जाते हैं । एकादशी के दिन शरीर में जल की मात्रा जितनी ही कम रहेगी, व्रत पूर्ण करने में उतनी ही अधिक सक्षमता , सात्विकता और दृढ़ता रहेगी। महाभारत काल में वेदों का विस्तार करने वाले भगवान व्यास ने पांडव पुत्र भीम को इसीलिए निर्जला एकादशी (वगैर जल पिए हुए) करने का सुझाव दिया था।आदिकाल में देवर्षि नारद जी ने भी एक हजार वर्ष तक एकादशी का निर्जल व्रत करके भगवान नारायण की कृपा , स्नेह व भक्ति प्राप्त की थी। वैष्णव के लिए यह सर्वश्रेष्ठ व्रत है।चंद्रमा मन को अधिक चलायमान न कर पाए , इसीलिए व्रती इस दिन चावल खाने से परहेज करते हैं। एक और पौराणिक कथा है कि माता शक्ति के क्रोध से भागते-भागते भयभीत महर्षि मेधा ने अपने योग बल से शरीर छोड़ दिया और उनकी मेधा पृथ्वी में समा गई। वही मेधा जौ और चावल के रूप में उत्पन्न हुई।आज भी जौ और चावल को उत्पन्न होने के लिए मिट्टी की भी जरूरत नहीं पड़ती। केवल जल का छींटा मारने से ही ये अंकुरित हो जाते हैं। इनको जीव रूप मानते हुए एकादशी को भोजन के रूप में ग्रहण करने से परहेज किया गया है, ताकि सात्विक रूप से विष्णुस्वरूप एकादशी का व्रत संपन्न हो सके।चावल और जौ के रूप में महर्षि मेधा उत्पन्न हुए इसलिए चावल और जौ को जीव माना जाता है। जिस दिन महर्षि मेधा का अंश पृथ्वी में समाया, उस दिन एकादशी तिथि थी। इसलिए एकादशी के दिन चावल खाना वर्जित माना गया। मान्यता है कि एकादशी के दिन चावल खाना महर्षि मेधा के मांस और रक्त का सेवन करने जैसा ही है।वैज्ञानिक तथ्य के अनुसार चावल में जल तत्व की मात्रा अधिक होती है। जल पर चन्द्रमा का प्रभाव अधिक पड़ता है। चावल खाने से शरीर में जल की मात्रा बढ़ती है इससे

मन विचलित और चंचल होता है।मन के चंचल होने से व्रत के नियमों का पालन करने में बाधा आती है। एकादशी व्रत में मन का निग्रह और सात्विक भाव का पालन अति आवश्यक होता है इसलिए एकादशी के दिन चावल से बनी चीजें खाना वर्जित कहा गया है।

-ब्रजवासी गाज़ियाबाद