

..પેટોબા..

હે જઠરદેવ ! મીચ્છામી દુક્કડમ્ !

-- ડૉ. મહેરવાન ભમગરા

પરમ પુજ્ય પેટ,

ઘણા સમયથી થતું હતું કે તારા પર કરાયેલા અત્યાચારો માટે તારી માફી માગું. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ કોઈ ગુનેગારને પોતાનો ગુનો દેખાય છતાં તે માટે એ માફી માંગવાની હીંમત સહેલાઈથી કરી શકતો નથી, તેમ હું પણ તારી માફી માંગવામાં આજ સુધી વીલંબ કરતો આવ્યો છું. હું તારી ક્ષમા આ પત્ર દ્વારા પ્રાર્થું છું.

ફીલ્મી વાર્તાઓમાં, તેમ જ વાસ્તવિક જીવનમાં પણ, ક્યારેક કોઈએ નાનુંમોટું કુકર્મ કર્યું હોય તેને એવું કહેતો સાંભળીએ છીએ કે, “પાપી પેટને વાસ્તે મેં આ ભુલ કરી.” માનવી પોતાને બદનામ કરવાને બદલે તને પાપી ગણાવે છે પેટ દેવ ! તું તો કોઈ પણ પાપ કરવાની સ્થિતિમાં છે જ નહીં, પાપ તો તારો માલીક જ કરી શકે ! હું પાપ કરી શકું. તું ક્યાંથી કરે? તારી કુદરતી પાચનશક્તિની ક્ષમતાને અતીક્રમીને મેં તારા પર સતત બોજ નાખ્યા જ કર્યો, તે કૃત્યને હું પાપ ગણું છું. જીંદગીભર , રોજ ‘ઓવર લોડીંગ’ કરીને મેં તારે મોઢે ત્રાહીમામ પોકારાવ્યું છે! અને તે પણ રોજ એક જ વેળા નહીં, બેથી ત્રણ વેળા! અને આ મારો દુર્લ્લભ આજકાલનો નહીં, દાયકાઓ જુનો છે ! આ લાંબા ગાળામાં મેં તને એક દીવસનો પણ વીશ્રામ આપ્યો નથી, એનો મને ખેદ છે.

તારી નાજુક છતાં મજબુત દીવાલોને બાળી નાખે એટલો મરચાંવાળો ખોરાક મેં ખાધો છે. માંસાહાર કરીને, તેમ જ શરાબ, તમાકુ જેવા દાહક પદાર્થો મોંમાં નાખીને મેં તને અનેક વેળા પરેશાન કર્યો છે, તને વધુ એસીડનો સ્નાવ કરવા મજબુર કર્યો છે.. પ્રમાણમાં નીર્દોષ કહેવાય તેવી વાનગીઓ, દાળ, ભાત, કઢી, ખીચડીને પણ છેક વધુ પ્રમાણમાં આરોગીને મેં તારી પાચનક્રીયાને મંદ બનાવી છે.

મંદાગ્નીથી મુક્તિ માટે યજ્ઞ

શાસ્ત્રોએ જઠરમાં અગ્ની છે એમ કહ્યું છે. એ અગ્ની તો યજ્ઞ માટે છે. એને પ્રજ્વલીત રાખવાનો છે, એ બુઝાઈ જાય એટલી હદે ખાઈ-પીને એને મંદ કરવાનો નથી. યજ્ઞ-હવનની કે પુજાની વાત બાજુએ રાખી મેં ઉલટાનું તું કચરાપેટી હોય એવો વ્યવહાર તારી સાથે કર્યો છે. હું એકલો જ નહીં, સૌ માનવીઓ તારા પર અત્યાચાર કરે છે. કોઈને જમવા બોલાવતી વેળા, ‘ચાલો, પેટપુજા કરવા,’ એમ મજાકમાં જ કહેવાય છે, સાચા અર્થમાં તારી પુજા કોઈ કરતું જ નથી. ફક્ત તું જ નહીં, આખું શરીર પવીત્ર છે, એમ ઉપનીષદોએ, બાઈબલે અને કબીરદાસે પણ કહ્યું છે. શરીર ઈશ્વરનું મંદીર છે, પરંતુ મારા જેવા અબજો માનવીઓ એને કચરાકુડાનું ‘ડમ્પીંગ ગ્રાઉન્ડ’ ગણીને મોં વાટે, કહેવાતો જે તે ખોરાક, ‘જંક ફુડ’, શરીરના એક અગત્યના અવયવમાં-યાને તુજમાં પધરાવતા રહે છે.

એક ચૉકલેટ બનાવનાર કંપનીએ પોતાની જાહેરાતમાં ચૉકલેટના પૈકેટના ચીત્ર આગળ ‘થોડીસી પેટપુજા’ લખીને ગ્રાહકને લલચાવનારું આમંત્રણ છાપ્યું હતું. સાચા અર્થમાં પુજા તો સત્ત્વત્ત્વની, સત્ત્વત્ત્વથી કરાય. પેટમાં ચૉકલેટ, ચેવડો કે ચીકન

નાખવાથી પુજા થતી નથી. ત્રણ દાયકા પહેલાં તો હું માંસ, ઈંડાં પણ તારી અંદર નાખીને તને મલીન, દુષ્કીત, અપવીત્ર કરતો. શરુઆતમાં અજ્ઞાનને કારણે હું તને ભ્રષ્ટ કરતો રહ્યો, ત્યાર પછી આદતની મજબુરીને કારણે આ પાપ અવારનવાર થતું રહ્યું. હવે ઈશ્વરકૃપાએ એમાંથી છુટકારો થયો છે, એ સારી વાત છે, છતાં અત્યાહારનો પાપી હું આજે નથી રહ્યો, એમ તો ન કહી શકું.

ઉણોદરી

લોનાવલાના મારા મીત્રના બંગલામાં બેસી હું આ લખી રહ્યો છું. મારી પાસે દીવાલો પર બંદુક , તીર-કમાન, ભાલાઓ, પીસ્તોલ અને ચાબુક, જુના જમાનાની અને બંગલાના અગાઉના માલીકની શેષસ્મૃતી રુપે લટકી રહ્યાં છે. ચાબુક પર મારા વીચારો અટકે છે, ક્યારેક તો એનો ઉપયોગ કોઈ થાકીને લોથપોથ થયેલા ઘોડાને ફટકારવા માટે થયો હશે. ભુખ ન હોય છતાં કહેવાતા ‘અપ્પીટાઈઝર’ યાને ભુખઉત્તેજક પીણાનો ઉપયોગ પેલા થાકેલા ઘોડાને ચાબુક ફટકારવા જેટલો જ હીંસક અને મુર્ખાઈભર્યો પ્રયોગ છે. ભલે એ ‘અપ્પીટાઈઝર’ ઓછું હાનીકારક સોફ્ટ ડ્રીંક હોય કે વધુ હાનીકારક વ્હીસ્કી હોય.

કૃત્રીમ ભુખ પેદા કરીને પણ માનવીએ તો બસ ખા-ખા કરતા રહેવું છે. જૈનધર્મે જૈનોને જ નહીં, માનવમાત્રને ઉણોદરીનું વ્રત પાળવા અનુરોધ કર્યો છે. મુનીમહારાજોએ ઉણોદરી વ્રતને અહીંસાવ્રતનું એક અંગ ગણ્યું છે. પણ શ્રાવકો એનો અમલ ક્યાં કરે છે? એટલે જ શુદ્ધ શાકાહારી હોવા છતાં, અહીંસક કોમનાં ભાઈ-બહેનો પણ હૃદયરોગો અને કન્સરના રોગોથી પીડાય છે, જેનું એક કારણ ખાઉધરાપણું છે.

ડૉ. હોરેસફ્લેચર નામનો એક અંગ્રેજ તબીબ એક સરળ સુચન આપી ગયો છે, જે પાળવામાં આવે તો આપમેળે અત્યાહારથી બચાય. એ કહેતો કે નક્કર ખોરાક ખાવ તે બત્રીસ વેળા ચાવીને ખાવ. ઘન ખોરાક બરાબર પ્રવાહી બને પછી જ એને ગળા નીચે ઉતરવા દો. છાશ, ફળરસ, સુપ વગેરે પ્રવાહી પીતાં હોય તો એને પણ થોડી માત્રામાં ચુસીને પીઓ, અને થોડો સમય મોંમાં એને જીભથી ફેરવીફેરવીને થુંકનું અમી એની સાથે મળે પછી જ તેને અન્નનળીમાં ઉતરવા દો. પેટ દેવ ! તને કે આંતરડાંને દાંત હોતા નથી.

જે ખોરાક બરાબર ચવાય નહીં, તે ખોરાક બરાબર પચે નહીં. એ સમજાય એવી વાત છે. બરાબર ચાવીને ધીરેધીરે ખોરાક લેવાય તો, ‘ઉણોદરી’ આપમેળે પાળી શકાય. શાંતીથી ચાવીચાવીને ખાનાર વ્યક્તી ખાઉધરો હોય જ નહીં. મીતાહારી જ હોય. પુજ્ય પેટ ! ‘ખાધેપીધે સુખી’ હોવાને કારણે, તને દુખી કરનારા તારા માલીકો તારી અંદર જેટલો ખોરાક અહર્નીશ નાખતા રહે છે, તેનાથી અડધો જ આરોગે તો, એટલું કરવા માત્રથી, કદાચ એ નીરોગી થઈ જાય ! કેટલાક તો એટલું બધું ઠાંસે છે કે, એનો એક તૃતીયાંશ ભાગ, અને કેટલાક કીસ્સામાં તો એક ચતુર્થાંશ યા ફક્ત એકપંચમાંશ ભાગ પણ એ ખાઉધરાઓને પોષણ આપવા માટે પુરતો થઈ પડે ! ઘણાને રોજની પરચીસ રોટલીની નહીં, પાંચ રોટલીની જ જરુરીયાત હોય છે.

.....

વંદના અને વચન

પેટેશ્વર મહારાજ ! તને હું વંદું છું. તું છે તો હું છું. તું છે તો મારા શરીરમાં રક્ત બને છે. તું છે તો હૃદયનો પંપ કામ કરે છે. રક્ત વીના તો શરીરનો કોઈ પણ કોષ, પછી તે હાડકાનો હોય, સ્નાયુનો હોય, મગજનો કે જ્ઞાનતંતુનો હોય, કે હૃદયનો હોય, પોષણ જ ન મેળવી શકે ! અને રક્ત બને તારી અંદર થતી ચયાપચયની પ્રક્રિયાઓને કારણે. મારા વીચારો, વાણી અને વર્તન, ત્રણેને તું પોષે છે. ધંધાકીય સફળતા હોય કે સામાજિક પદ-પ્રતીષ્ઠા, બધું જ તારી મદદથી મને મળ્યું છે. તને કોટી કોટી વંદન કરું છું. પ્રભુ પેટ ! અને તારી પર કોઈ અત્યાચાર હવે હું નહીં કરું એનું વચન આપું છું. હું સાચી ભુખે જ ખાવાનું, ભુખ ન હોય તો ન ખાવાનું અને મીતાહારી બનવાનું તને વચન આપું છું. 'ભુખ' શબ્દનો સાચો અર્થ મને સમજાઈ ગયો છે. 'ભુ' એટલે ભુમીમાંથી મળતો પદાર્થ જ હું આરોગીશ, અને 'ખ' એટલે અવકાશ. જે પેટમાં જળવાય તેનો ખ્યાલ રાખીને જ હું ખાઈશ. જય જઠર ! જય પેટોબા !!

-- ડૉ. મહેરવાન ભમગરા

૧૯-૨વી સોસાયટી, કોઝીકોડા, લોનાવલા, મહારાષ્ટ્ર-ભારત

ફોન: (૦૨૧૧૪) ૨૭૪ ૮૩૮

(આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતીપ્રાપ્ત નીસર્ગોપચારક ડૉ. મહેરવાન ભમગરા પ્રદુષીત મુંબઈને છોડીને લોનાવલાની નૈસર્ગિક સમૃદ્ધીને ખોળે આયુષ્યનો નવમો દાયકો ભરપુર પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહીને ગાળી રહ્યા છે. નીસર્ગ દ્વારા તબીયતને ફુલગુલાબી રાખવાની જીવનશૈલી શીખવી હોય તો બસ એમની પાસેથી જ. ડૉ. ભમગરાનું સમગ્ર જીવન નીસર્ગમય જીવન જીવવામાં અને નીસર્ગોપચારક તરીકે વરસો સુધી હજારો દર્દીઓને નવી દીશા બતાવનારું રહ્યું છે. જન્મ અલીગઢમાં; પણ શીક્ષણ સુરતમાં. ૧૯૬૦માં મુંબઈમાં મરીનડ્રાઈવ પર નીસર્ગોપચાર ક્લીનિક શરુ કર્યું. ૧૯૭૦થી એ અંગે એના વીદેશ પ્રવાસ શરુ થયેલા. ૧૯૭૫માં મળેલ અમેરીકન ગ્રીનકાર્ડ ૧૯૮૬માં સસ્નેહ પરત કરી ભારતને જ વહાલું કર્યું. આજે પણ ૮૦ ઉપરના આ સુકલકડી યુવાનને ટટ્ટાર ચાલતા જોઈએ તો કુદરતી જીવનશૈલીને વંદના કરવાનું મન થઈ જાય..ચંદ્ર ખત્રીના આમુખમાંથી..)

ડૉ. ભમગરા સાહેબ લીખીત 'આપણી અંદરનું બ્રહ્માંડ' પુસ્તકમાંથી સાભાર.. ૫૭૨ પાનના આ અદ્ભુત ગંથના પ્રકાશક છે 'ઉમંગ પબ્લીકેશન' (મણી મેન્શન, વીલ્સન સ્ટ્રીટ, વી.પી.રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૪) મુલ્ય : રુપીયા ૩૫૦

'સન્ડે મહેફીલ' માટે 'ઉઝાજોડણી' અને 'વીજયા-કલાપી' ફોન્ટમાં, સાભાર અક્ષરાંકન :

uttamgajjar@hotmail.com

માણસ

માણસ માણસ કેટલા માણસ,
જ્યાં જુઓ ત્યાં માણસ !
કોઈની ભીતર મબલખ માણસ,
કોઈ કેવળ બહારથી માણસ !
માણસનો ઈતીહાસ છે માણસ,
માણસનો ઉપહાસ છે માણસ !
માણસ વચ્ચે રહીને શોધું,
ક્યાંય મને ના જડતો માણસ !

-જયંતજોશી

સૌજન્ય: એમના નવા કાવ્યસંગ્રહ 'ભીતર'માંથી

ફેબ્રુઆરી ૨૬, ૨૦૦૬