માનવમૂત્ર માટે ?

-અમરશીભાઈ કે. ખારેચા

માનવમૂત્ર શા માટે ?

અમરશીભાઈ કે. ખારેચાં 'અનભિજ્ઞ'

પ્રવીણ પુસ્તક ભંડાર

લાભ ચેમ્બર્સ, મ્યુ. કોર્પો. સામે, ઢેબર રોડ, રાજકોટ.

MANAVMUTRA SHA MATE ?
by Amarashibhai K. Kharecha
Published by : Pravin Prakashan, Rajkot-360 001

પ્રકાશકઃ
પ્રવીણચંદ્ર એમ. પટેલ
પ્રવીણ પ્રકાશન,
લાભ ચેમ્બર્સ, મ્યુ. કોર્પો. સામે,
ઢેબર રોડ, રાજકોટ
ફોન : ૩૨૪૬૦ / ૩૪૬૦૨

પ્રથમ આવૃત્તિઃ મે-૧૯૯૪

રૂ. ૧૦-૦૦

ટાઈપસેટિંગઃ
કૉમ્પ્યુટરાઈઝડ ટાઈપસેટિંગ
પ્રવીણ પ્રકાશન (લેસર રિવિઝન)

સાદર અર્પણ

શિવાંબુના અદ્‌ભુત ગુણોને સમજીને જેમણે શિવાંબુ–સાધનાની ઉચ્ચતમ ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરી...

આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી પણ જેમની લોકકલ્યાણ માટેની જ્વલંત ઝંખના તૃપ્ત ન જ થઈ...

એટલે ભારતના રાજકારણમાં ઉચ્ચતમ સ્થાને બિરાજ્યા છતાં પણ જેમણે દેશ-વિદેશમાં સ્વસ્થ નિર્ભયતા દ્વારા માનવમાત્રના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક આરોગ્ય માટેના આ શ્રેષ્ઠ માર્ગનો સતત પ્રચાર જ કર્યો...

આવી પ્રવૃત્તિના પરિણામે મળતાં માન અને અપમાનને ગીતાના કર્મયોગી બનીને સહજ સ્વસ્થભાવે જીવનમાં વણી લીધાં....તેવા

પૂ. મોરારજીભાઈ દેસાઈને પવિત્ર ચરણે...

' અનભિજ્ઞ '

વાચકોની સાથે થોડી વાતો

છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં શિવાંબુના વિષયને અનુલક્ષીને સંખ્યાબંધ પુસ્તકોનું પ્રકાશન થતું રહ્યું. આ સંજોગોમાં એક વિશેષ પ્રકાશનની જરૂર ખરી?

આ પ્રકારની વિચારસરણીએ મારી દીર્ઘસૂત્રતાને સારો ટેકો આપ્યો.

દરમ્યાન આવાં પુસ્તક–પુસ્તિકા વાંચનારા દર્દીઓનો સંપર્ક પણ વધતો ગયો. દરેક પુસ્તકમાં પરહેજી પરત્વે જુદી જુદી સૂચનાઓ તેઓ વાંચે, અમને પ્રશ્નો કરે, આવા પ્રશ્નોથી કંઈક એવો પણ વિચાર જન્મે કે પરહેજી પાળવા અંગેની સૂચનાઓ આયુર્વેદનાં વિધાનોથી જેટલી દૂર તેટલું દર્દીને માટે પણ વિશેષ દુઃખ!

દર્દીઓનો સલાહકાર, શિવાંબુ–પ્રચારક કે વૈદ્ય જેટલો વિશેષ જ્ઞાની, સતત પ્રયોગશીલ, પ્રયોગોનાં પરિણામોને વાત, પિત્ત, કફના સિદ્ધાંત દ્વારા સમજી-શકનારો, વિશેષ સેવાભાવી, જ્ઞાનના અહમ્‌થી રહિત અને રોગીનાં રોગ-લક્ષણ પારખી આહારની સમજ આપનારો બની શકે તેટલા પ્રમાણમાં રોગી રોગમુક્તિ પણ જલદી મેળવે.

છેલ્લાં ચૌદ વર્ષોની શિવાંબુ–ક્ષેત્રે જાત ઉપર અને અન્ય ભયંકર રોગીઓ ઉપર અમેરિકા અને ભારતમાં ઘણી સલાહ આપવાનું બની ગયું.

પશ્ચિમના નિસર્ગોપચારે ત્યાંની માંસાહારી પ્રજાને અનુલક્ષીને શાકભાજી અને ફળોના રસોને અગ્રતાક્રમમાં મૂક્યાં. આયુર્વેદનું એક જુદું સૂત્ર. શરીરનું શોધન કરનારાં સુપાચ્ય ભોજનો અને પેયપદાર્થોમાં શોધનની સાથે ત્રિદોષના સિદ્ધાંત પ્રમાણે સપ્તધાતુવર્ધક, સંપોષણ ગુણો પણ હોવા જ જોઈએ. એવા રસાયણ ગુણો ન ધરાવતા કાચા કે રાંધેલા પદાર્થો સ્થાયી આરોગ્ય ન બક્ષી શકે. તેમનાથી સપ્તધાતુનું યુક્ત પોષણ ન થાય તેથી રોગપ્રતિકારશક્તિ સ્થિર ન રહે અને ફરી બીમારી આવે અથવા દેહશુદ્ધિ કર્યા પછી પણ થાક, અશક્તિ વગેરેનો અનુભવી દર્દી- સાજો થયેલો દર્દી- કરતો રહે.

આ આયુર્વેદના ઋત એટલે અબાધિત સત્યના પ્રયોગો કરવા કરાવવાની અનેક તકો હજી પણ મળ્યા કરે છે. પરિણામો આશ્ચર્યજનકરૂપે દર્દીનાં દુઃખ દૂર કરવામાં નિમિત્તરૂપ બનતાં રહે છે અને હું તેથી ચિત્તશાંતિ અનુભવું, દયાનિધાનને ચરણે નમ્રભાવે શિર ધરી દઉં છું.

મારી આળસ, દીર્ઘસૂત્રતા અથવા પુસ્તકો ન છપાવી વૃક્ષો અને તેમાં વસતી જીવસૃષ્ટિને બચાવવાની ઝંખના ખરી.

પણ પ્રવીણ પ્રકાશનના માલિક શ્રી ગોપાલભાઈ પટેલના નિર્વ્યાજ પ્રેમે પેલા અમેરિકન જુવાન બિલી રે બોયૂડની ભૂમિકા મને સમજાવી. તેણે 'For The Vegetarian In You' પુસ્તકની પ્રસ્તાવના લખેલી તેની યાદી પરોક્ષરૂપે આપી.

આમ કેટલાંક વૃક્ષો અને જીવસૃષ્ટિના ભોગે આ પુસ્તકનું પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે, પણ આમાંથી કેટલુંક–કશુંક નવું જાણી, અમલ કરીને અનેક રોગી રોગમુક્ત થશે તે લોભે આ પુસ્તક જનતા સામે ધરાય છે.

શિવાંબુ-પરત્વેના ન ગણાય, પણ મન અને શરીરના આરોગ્યની વૃદ્ધિમાં ઉપયોગી થાય તેવા થોડા લેખો પણ પાછળના ભાગમાં ઉમેર્યા છે. તે માટે પણ શ્રી ગોપાલભાઈની આગ્રહભરી પ્રેરણા કામ કરી ગઈ છે.

મારા જેવા દીર્ઘસૂત્રીને આ પ્રકાશન માટે પ્રેમપૂર્વક તૈયાર કર્યો તે માટે પ્રવીણ પ્રકાશનના શ્રી ગોપાલભાઈનો ફરી આભાર.

સામાન્ય વર્ગને પોષાય તે માટે પુસ્તકના પ્રકાશન ખર્ચની અર્ધી કિંમત–વેચાણ કિંમત–રાખી છે. મફતમાં મળતી વસ્તુનું મૂલ્ય ક્યારેક ન હોય તેવું માનસશાસ્ત્ર આ રીતમાં કામ કરી ગયું હોય ખરું.

સૌ નિરામય રહો તે જ પ્રાર્થના!

રાજકોટ, ૨૭ મે, ૧૯૯૪ **'અનભિજ્ઞ'**

આનંદ

માનવમૂત્ર શા માટે ?

પુસ્તકનું નામ વાંચતાની સાથે જ મનમાં ઘણા વિચારો પસાર થાય તે સ્વાભાવિક ગણી શકાય.

શિવાંબુ-ચિકિત્સા શું ખરેખર અદ્‌ભુત પરિણામો લાવી શકે છે? ઘણાં લોકોને આ પ્રશ્ન ઊઠે છે.....ઘણાં લોકો આધુનિક વિજ્ઞાનની છેલ્લી માહિતીઓ સાથે અનેક પ્રકારની દલીલો કરે છે. ઘણા લોકો શિવાંબુ-ચિકિત્સાને ખૂબ આકરા શબ્દોમાં ધુત્કારી પણ કાઢે છે. મેં જાતે આવી દલીલો સાંભળી છે....પરંતુ અત્યારની ખૂબજ વિષમ પરિસ્થિતિમાં, અનેક પ્રકારની દવાઓ, ઑપરેશનો અને જુદા જુદા પ્રયોગો બાદ સંખ્યાબંધ લોકો શિવાંબુના શરણે આવે છે. હું આવા અનેક પ્રકારના લોકોને જાતે ઓળખું છું.

ભારતની અત્યારની સ્થિતિ જોતાં જરૂર એમ લાગે કે સંખ્યાબંધ લોકો અનેક પ્રકારના રોગોથી ઘેરાયેલા છે.....દવાઓ એટલી મોંઘી છે કે મોટો વર્ગ તો તેવી સારવાર કરાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી. સરકારી હૉસ્પિટલોની સ્થિતિ સાવ દયાજનક જ છે.....ઍલૉપથી દવાઓના માઠા પરિણામો પણ ઘણા જોવા મળે છે....આવી સમગ્ર સ્થિતિનો વિચાર કરીએ તો જરૂર એમ લાગશે કે શિવાંબુના પ્રયોગો કોઈપણ જાતની બીજી ચિંતા વગર મક્કમ મને અને પ્રયોગોની સાચી રીત બરાબર સમજીને કરવામાં કાંઈપણ ગુમાવવા જેવું નથી જ. આ નાનકડું પુસ્તક ઘણી વિગતોથી સભર છે. સામાન્ય વ્યક્તિ પણ સમજી શકે તેવી ભાષામાં છે. આ પુસ્તકના લેખક ઘણા અનુભવી અને બાહોશ વ્યક્તિ છે. જીવનમાં આરોગ્યની ઘણી સમસ્યાઓમાંથી પસાર થયા છે. અમેરિકા જેવા અત્યંત આધુનિક દેશમાં ઘણા સમયથી રહે છે. તેઓ જાતે શિવાંબુ-ચિકિત્સાથી જીવનને ઉન્નત બનાવી શક્યા છે.

પોતાના જીવનમાં જે પામી શક્યા છે તે બીજાને ઉપયોગી બને તેવી ઉચ્ચ ભાવનાથી ઘણું કાર્ય નિઃસ્વાર્થભાવે તેવો કરે છે. આવા કાર્યના ભાગરૂપે જ આ નાનકડી પુસ્તિકા તેઓએ તૈયાર કરીને લોકોને ઉપયોગી બનવા હૃદયથી પ્રયત્ન કર્યાં છે.

આ પુસ્તક ખૂબજ વ્યાજબી ભાવે લોકોને મળે તેવી તેની ભાવના પ્રશંસાને પાત્ર છે. પ્રકાશક તરીકે આવું પ્રકાશન કરતા મને ખૂબજ આનંદ થાય છે.

-ગોપાલ એમ. પટેલ

અ - નુ - ક્ર -મ

વિભાગ-૧

વિભાગ-૨

વિભાગ-૧

શા માટે હું શિવાંબુ- પ્રવૃત્તિમાં જોડાયો?

પ્રથમ દૃષ્ટિએ મૂત્રચિકિત્સા બહુ ગમે એવી વાત નથી. જે વાત ન ગમતી હોય તેની પ્રવૃત્તિમાં પણ રસ ન પડે. છતાં કુદરતની ગતિ પણ ગહન છે. આ ગતિનો પાર કોણ પામી શકે!

રાવજીભાઈનું 'માનવમૂત્ર' પુસ્તક ૧૯૫૯માં પ્રસિદ્ધ થયું. તે પહેલાં અનેક ગ્રામમાતાઓ પોતાનાં નાનાં સંતાનોને તેમનું જ મૂત્ર પાતી. ગૌમૂત્ર પાવું તે તો ગ્રામજીવનની લાક્ષણિકતા હતી. આ બધું ત્યારે હું જોતો.

આયુર્વેદની આરોગ્ય-પ્રવૃત્તિમાં રસ અને શ્રદ્ધાને કારણે ચરક, સુશ્રુત, ભાવપ્રકાશની આરોગ્યસંહિતાઓ વાંચતો. તેમાં ટૂંકમાં વર્ણવેલા ગૌમૂત્રના અને બીજા મૂત્રવર્ગના ઉપયોગથી પણ પરિચિત હતો.

મને થોડી પાચનસમસ્યાઓ હતી. વિશ્વાસુ વૈદ્યો અને આયુર્વેદજ્ઞો કહેતાઃ "આ સમસ્યાઓનું મૂળ તમારું મન છે. જીવન હળવાશથી જીવો, ચિંતાઓ કરવાનું ટાળો, કુદરત તેનું કામ કરશે."

વાત સાચી ઠરતી. પણ ચિંતાવિહીન જીવન જીવવાની કળા સતત રૂપમાં જાળવી શકાતી નહિ. ગાડું ચાલ્યા કરતું.

૧૯૬૨ના પ્રારંભમાં ભારત છોડ્યું. મારી જન્મભૂમિ યુગાંડામાં સ્થિર થયો. ત્યાં મેલેરિયા થઈ આવે. ડૉક્ટરી સારવારથી સારું થાય, પણ તેની આડઅસરો પણ અનુભવાય. દેશી ઉપચારો પણ કર્યા કરતો.

'૬૯માં નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર, સાવરકુંડલામાં થોડા માસ સારવાર લીધી. તબિયત સારી લાગી. ફરી નોકરીને નિમિત્તે કોંગોની સરહદની પાસે રહેવાનું બન્યું. મેલેરિયાના હુમલા ચાલ્યા કરે. દહીં, છાશ, ફળો જરા પણ સદે જ નહિ. કામનું દબાણ રહે. શરીર–મન પણ થાકેલાં રહે.

૧૯૭૨થી અમેરિકામાં વસ્યો. મેલેરિયાનું ફ્લૂમાં રૂપાંતર થયું. દર ત્રણ માસે નિયમિતરૂપે ફ્લૂ આવે. અમેરિકાનું આરોગ્યધોરણ બહુ અદ્યતન ગણાય. ડૉક્ટરોની સારવાર લીધા કરું. કામચલાઉ રાહત અનુભવું. શરીર–મન થાકેલાં

લાગે. ભૂખ લાગે નહિ. ઊંઘ પણ અનિયમિત ખરી. વૃદ્ધત્વ ઝડપી ઘેરો ઘાલી રહ્યું છે તેવું અનુભવ્યું. જીવનમાં હતાશા પ્રસરી.

ફરી ડૉક્ટરોને શરણે જઉં. તેઓ અદ્યતન સાધનોને આધારે જુદી જુદી શારીરિક પરીક્ષાઓ લે, સારવાર આપ્યા કરે. હુંયે ખૂબ નિયમિત જીવન જીવું. આહાર–વિહારની આ નિયમિતતા ખાસ પરિણામદાયી ન બને. ડૉક્ટરો અનુમાન બાંધ્યા કરે, સારવાર આપ્યા કરે, પૈસા લીધે રાખે.

ફણગાવેલાં અનાજ કે કાચાં શાકભાજી ખાઉં કે ફ્લૂ આવે જ.

અંતે થાકીને '૭૯માં ભારત આવ્યો. નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર, ગોત્રીમાં સારવાર લીધી. ત્યારે નિસર્ગોપચારક ડૉ. અગમપ્રસાદજી ત્યાં હતા. તેમણે વચન આપ્યું: "તમારો ફ્લૂ હવે ગયો. અમેરિકામાં પણ ફ્લૂ નહિ થાય."

પણ તેમ ન બન્યું. બરાબર ત્રણ માસ થયા અને અઠવાડિયા સુધી ફ્લૂએ ઘેરો ઘાલ્યો. ફરી બીજી વખત ત્રણ ત્રણ માસને અંતરે આ અજિત ફ્લૂએ પોતાનો પરચો બતાવ્યો. આ ફ્લૂને કારણે શરીર વિશેષ નબળું પડ્યું. એકાદ માઇલ ચાલતાં થાકી જતું. બૌદ્ધિક શ્રમ પણ ન થાય.

ગોત્રીની સારવાર દરમ્યાન મારાથી નાની ઉંમરના પચાસેક વર્ષની વયના એક દર્દીભાઈએ એક દિવસ કહ્યું: "મારું શરીર અનેક રોગોથી ઘેરાયું છે. ઉપવાસ, રસાહાર, ફળાહાર પછી પણ મેં નબળાઈની ફરિયાદ કરી અગમ-સાદજીએ આવા ખાસ કિસ્સામાં સ્વમૂત્રપાનની સલાહ આપી. થોડા દિવસથી શિવાંબુપાન કરું છું. ઘણું સારું લાગે છે." બીજા સમવયસ્ક દર્દીઓ આ કારણે તેમની હાંસી કરતા તે મેં જોયું. તે ભાઈએ ઉમેર્યું: "મૂત્રચિકિત્સાની અગાઉથી ખબર હોત તો અનેક ડૉક્ટરોની સારવાર પછી શરીર ચૂંથાતું રહ્યું, જીવનમાં નિરાશા જન્મી અને હજારો રૂપિયાનું પાણી થયું તે ન બનત."

દરમ્યાન 'ભૂમિપુત્ર'ના તંત્રી જગદીશ શાહ સાથે પણ અંગત પ્રેમ વિકસતો ગયો. શરૂઆતમાં તેમનો પ્રતિભાવ ઉપેક્ષિત લાગતો. હમણાં હસતાં હસતાં ભારતમાં તેમણે મને કહેલું: "પૈસાવાળાઓ મને બહુ ગમે નહિ, મૈત્રી બાંધું નહિ. પણ તમે રહી રહીને અપવાદરૂપ સિદ્ધ થયા." મારી વિનંતિથી '૭૯માં 'માનવમૂત્ર' પુસ્તકની નકલ મેળવી તેમણે મને આપી. તે હું સાથે અમેરિકા લઈ આવ્યો. વાંચી. બહુ પ્રભાવિત થયો. છતાં ખબર નહિ, શા માટે ત્વરાપૂર્વક હું મૂત્રચિકિત્સાને ગ્રહણ કરી શક્યો નહિ.

દરમ્યાન મારા એક ડૉક્ટર મિત્રની સાથે "Living with the

Himalayan Masters " પુસ્તકના લેખક સ્વામી રામનાં દર્શને તેમના આશ્રમમાં ગયો. તેમની ચમત્કારિક શક્તિઓ વિષે વાંચેલું અને સાંભળેલું. અનેક અમેરિકનો તેમના શિષ્ય બન્યા છે. વિચાર આવ્યોઃ 'નિયમિત જીવન જીવું છું. આરોગ્ય જાળવવા ભગીરથ પ્રયાસો કરું છું, છતાં તે ગુમાવી રહ્યો છું. તો ચાલ જીવ, આ સ્વામીના આશીર્વાદ માગું. તેમની કૃપાથી આરોગ્ય મળે તો કેવું સારું!'

મારા અત્યંત વિશ્વસનીય, બુદ્ધિશાળી અને ધનવાન મિત્રો આ રીતે સાજા થયેલા તે તેમની પાસેથી જાણેલું. પણ તેમના આશ્રમમાં એક જુદા પ્રકારનું સૂત્ર વાંચવા મળ્યુંઃ 'માનવી, તારાં સુખ અને દુઃખનું કારણ તું જ છે. તને બહારનું કોઈ તત્ત્વ સહાય નહિ કરી શકે. તારી અંદર જો! તારો પુરુષાર્થ જ તને ઉપયોગી થઈ જશે.'

હું આશ્ચર્ય પામ્યો. સ્વામીજીને અંગતરૂપે મળ્યો. તેમના સાયંપ્રવચનમાં પણ તેમણે ઉપલું સૂત્ર શ્રોતાઓ સામે ધર્યું. ચમત્કારો દ્વારા તમને ખેંચવા માગતા સંન્યાસીઓ આવું સૂત્ર ન જ બતાવે.

ઈસ્ટનના ઘરે આવ્યો. ફરી 'માનવમૂત્ર 'પુસ્તક ધ્યાનપૂર્વક વાંચી ગયો. પુસ્તકે પૂર્વવત્ બળવાન આકર્ષણ કર્યું.

પણ હવે કશો વિકલ્પ રહ્યો ન હતો. નિરાશભાવે જ ગણગણ્યો, "છેલ્લા ઉપાય તરીકે મૂત્રચિકિત્સા લઈ જોઉં. આ રૂઢ રોગ કંઈ જવાનો તો નથી જ. છતાં કોઈ ઉપાયો બાકી રાખ્યા તેવું મનમાં રહે તે ઠીક નહિ."

મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે સ્વમૂત્રપાને અઠવાડિયામાં જ ચમત્કાર બતાવવાનો પ્રારંભ કર્યો. ભૂખ ઊઘડતી ગઈ, ઊંઘ નિયમિત બની, થાક ઘટતો ગયો, જીવન જીવવા જેવું લાગ્યું, નિરાશા ઓસરતી ગઈ.

એક મહિનામાં થોડું વજન વધ્યું, બે વખત નિયમિત ભોજન લેવા જેવી ભૂખ ઊઘડી. બૌદ્ધિક શ્રમ કરતાં લાગતો થાક દૂર થયો. શારીરિક શ્રમ કરવાની પ્રેરણા મળતી ગઈ.

ચાર–પાંચ વખતના મૂત્રપાન ઉપરાંત સવારે મૂત્રમાલિશ પણ ચાલુ કર્યું. ફ્લૂને કારણે થતો કેડનો, પગની પીંડીનો, હાથના સ્નાયુઓનો દુઃખાવો ઓછો થઈ ગયો.

પણ સુખદ આશ્ચર્ય તો હજી હવે અનુભવવાનું હતું. ત્રણ માસની પહેલી મુદતે ફ્લૂ આવ્યો જ નહિ. છ માસ, નવ માસ, બાર માસ! ફ્લૂ સાવ

અદૃશ્ય થયો! બધે ફ્લૂના વાયરા હોય, કુટુંબીઓ પણ તેમાં સપડાય, તંદુરસ્ત, જુવાન અમેરિકન પરિચિતોને ફ્લૂમાં તરફડતા જોઉં; પણ મને કશું ન થાય. દહીં લઉં, તકપાન કરું, કાચાં શાકભાજી ચાવું, ફળો આરોગું છતાં ફ્લૂભાઈ રિસાયા એવા કે તેમણે મારો પૂર્ણ બહિષ્કાર કર્યો!

અને આ બધો પ્રતાપ સ્વમૂત્રપાનનો અને તેની માલિશનો. અશ્રદ્ધા સાથે આ પ્રયોગ શરૂ કરેલો તેનો અફસોસ થયો.

'૭૮માં ભારતના વડાપ્રધાનરૂપે મોરારજીભાઈ અમેરિકાની મુલાકાતે આવેલા. ન્યૂયૉર્કની હિલ્ટન હોટેલમાં તેમનું જાહેર પ્રવચન સાંભળેલું. તેમને બહુ નજીકથી જોયા. તેમનું ગુલાબી આરોગ્ય જોઈ આશ્ચર્ય અનુભવેલું! અમેરિકન ટી.વી. ઉપરની મુલાકાતવેળા પણ તેમણે પૂર્ણ સ્વસ્થભાવે કહેલું: "સ્વમૂત્રપાન મારા આરોગ્યમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જે વ્યક્તિ આ પ્રક્રિયા સમજતી નથી તે પોતાને જ નુકસાન કરે છે."

આ બધું જોયા, સાંભળ્યા પછી પણ હું મૂત્રચિકિત્સાનો માર્ગ ગ્રહણ કરી શક્યો નહિ. આફ્રિકામાં એક મિત્ર મૂત્રપાન કરતા તેમની સાથે પણ ઘણી ચર્ચા થતી. આ કશું મને વ્યવહારરૂપે સ્પર્શ્યું નહિ. બધી દિશા બંધ થયા પછી જ '૮૦ની સાલમાં આ માર્ગે વળ્યો. ત્યાં સુધી ભારતની ગ્રામમાતાઓના કુટુંબપ્રયોગ, રાવજીભાઈનું 'માનવમૂત્ર' પુસ્તક અને તે પહેલાં અમેરિકન ટેલિવિઝન ઉપરના મોરારજીભાઈના પરોપકારલક્ષી ઉચ્ચારણો પણ મને સ્પર્શી ન જ શકયાં!

અને મેં આજ સુધી મને આરોગ્યક્ષેત્રનો પ્રયોગવીર માનેલો! મૂર્ખાઈની પરિસીમા જ ગણવાનીને આ!

આ પ્રસંગે મને બળવાન માનસિક ધક્કો માર્યો. મારા એક આરોગ્ય–પ્રેમી મિત્ર કહેતા: 'તમને જે જોઈતું હોય તે બીજાને આપો!' તેઓ આયુર્વેદના આરોગ્યની સતત વહેંચણી કર્યા કરતા!

વિચાર આવે: આ ગંદો ગણાતો, અવહેલના પામેલો, ઉપેક્ષિત વિષય અસાધારણ મહત્ત્વનો છે. બુદ્ધિશાળીઓને પણ આની ચર્ચા કરવી ગમતી નથી. ધન્ય મોરારજીભાઈને અને રાવજીભાઈને, આર્મસ્ટ્રોંગને અને ડૉ. આર્થર પોલ્સને કે જેમણે કેવળ લોકકલ્યાણની શુભ ભાવનાથી આ વિષયને મધ્યમાં રાખી પ્રતિષ્ઠાના ખ્યાલોને પૂર્ણરૂપે અવગણ્યા! મોરારજીભાઈ શિવાંબુ–સંમેલનોમાં વાર્તાલાપમાં કહે જ છે: 'શિવાંબુના પ્રશ્ને લોકો મારી હાંસી કરે તેમની સાથે હું

પણ હસી લઉં છું!' આવું કહેનારી વ્યક્તિના જીવનમાં કેવું કલ્યાણકારી ઊંડાણ છે તે આપણને કોણ સમજાવી શકે?

અને હું કોઈ બીમાર વ્યક્તિને જોઉં કે તેનો પરિચય કેળવવા પ્રયાસ કરું. તેમના રોગની વિગત જાણું, તેમનો વિશ્વાસ જીતવા પ્રયાસ કરું. પછી સહજભાવે મૂત્રચિકિત્સાની ચર્ચામાં રસ લેતા કરું. અમેરિકનોને 'Water of Life' અથવા 'Shivambhu Kalpa' પુસ્તક વાંચવા આપું. અનેક આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરે. હું શાંતિ અનુભવું, પણ આવી વાતો તો પછી પણ જાહેરમાં સમજાવનારી હજી પ્રમાણમાં ઓછી વ્યક્તિઓ જોવા મળે છે.

શરીરમાં મૂત્રપાન અને માલિસને કારણે શક્તિ વધતી ગઈ તેમ તેમ શરીરશ્રમની શોધમાં પણ રહેતો. ઉત્પાદક શ્રમ કરવો બહુ ગમે.

એક દિવસ ઓટોમેટિક બેંડસો ઉપર કામ કરનારા એક કારીગર ભાઈ ગેરહાજર હતા. કામ સહેલું હતું. હું ગોઠવાઈ ગયો. બેએક કલાક કામ કર્યા પછી ઉતાવળ કરવા જતાં બેંડસો ઊભું રહે તે પહેલાં મારા જમણા હાથનો અંગૂઠો તેમાં આવી ગયો. હાથ તરત ખેંચી તો લીધો, પણ અંગૂઠાનો નખ મધ્યભાગમાંથી સંપૂર્ણ કપાઈ ગયો. અંગૂઠાનો થોડો ભાગ જ કપાવો સદ્‌ભાગ્યે બાકી રહ્યો. તમ્મર આવ્યાં. પડી જઈશ તેવું લાગ્યું. કારખાનામાં સૌ પોતાની પ્રવૃત્તિમાં હતા. મુશ્કેલીથી બાથરૂમમાં પહોંચ્યો. પેશાબમાં રૂનાં પૂમડાં પલાળી ઘામાં ભીંજવતો ગયો. ઘણું લોહી વહ્યું. એક કલાકે માંડ બંધ પડ્યું. પછી ચોવીસ કલાક પેશાબમાં ભીંજવેલા પાટામાં અંગૂઠો પલાળી રાખતો. પંદર દિવસમાં ઘા રૂઝાયો. નવો નખ ઊગ્યો. આજે અંગૂઠા ઉપર નખ કપાયાનું કશું ચિહ્ન દેખાતું નથી.

પણ કુદરતે એક બીજી આકરી પરીક્ષા કરી.

લગભગ પોણા ત્રણ વર્ષ થયાં હશે. મારાં નાનાં પુત્રવધૂ ગાડી હાંકતાં હતાં. સવા વર્ષની મારી પૌત્રીને મેં તેડેલી. ગાડી કારખાના પાસે ઊભી રહી. પૌત્રી નાની પણ વજનદાર હતી. હું પાછલી સીટમાં બેઠેલો. પાછલી સીટોમાં પણ અમેરિકામાં સીટબેલ્ટ હોય. તે લટકતો રહી ગયેલો. મેં ઉપયોગ કરેલો નહિ. બારણું ખોલી પૌત્રીને તેડી ઊતરવા ગયો. જમણો પગ હજી બહાર પૂરો મુકાયો ન હતો. ડાબો પગ વિચિત્ર રીતે સીટબેલ્ટમાં સપડાયો. ડામરના છેડાની પાસે પથ્થરની ગોળ રેલિંગ હતી. હું ઊંધે માથે પડ્યો. મુશ્કેલીથી પૌત્રીને બચાવી, પણ શરીરનો બધો ભાગ જમણા પગ પર ઝીંકાયો. ફ્રૅક્ચર થયું. ચાલવા અશક્ત થયો. મારો પુત્ર મુશ્કેલીથી જાણીતા કેરોપ્રેક્ટર પાસે લઈ ગયો. તેણે ખસી ગયેલું હાડકું પ્રયત્નથી સીધું કર્યું. બીજે દિવસે ફરી આવવા કહ્યું.

આખી રાત પગમાં અસહ્ય પીડા રહી. હળદર–મીઠાની લૂગદી, ગરમ પાણીનો શેક બધી સારવાર કરી. બીજે દિવસે કેરોપ્રેક્ટર કહે, "તમને ફ્રૅક્ચર છે. હું સારવાર નહિ આપી શકું. હૉસ્પિટલમાં બેથી અઢી માસ પથારીવશ રહેવું પડશે, જલદી કરો."

પગમાં ખૂબ સોજો ચડેલો, અડી શકાતું જ નહિ. પત્ની અને બંને પુત્રોની બહુ સમજાવટ છતાં તેમને દુરાગ્રહ લાગે તેવા નિશ્ચય સાથે ઘેર આવ્યો. ઢસડાતો બાથરૂમમાં જઉં. જાડો સુતરાઉ ટુવાલ પેશાબમાં તરબતર કરી સતત ભીનો રાખું. ભોજનનો ક્રમ મેં ગોઠવ્યો તેને પુત્રવધૂ ચુસ્તતાપૂર્વક વળગી રહ્યાં. સવારે ગરમ દૂધ, ક્યારેક હળદર સાથે અર્ધો રતલ લઉં. બપોરે થૂલાવાળા કરકરા લોટનો સૂંઠ, મેથી, ગુંદ નાખેલો કાળા ગોળનો શીરો લઈ ઉપર ગરમ દૂધ પીઉં અને સાંજે પણ ઉકાળેલું ગરમ દૂધ! શાકભાજી, કઠોળ, ફળ કે દહીં-છાશ બિલકુલ ન લેતો. વધારાનો બધો પેશાબ પી જતો.

પાટો બાંધ્યાની પહેલી રાતે પગમાં સેંકડો કીડીઓ ચટકા લેતી હોવાનો અનુભવ થયો. બીજા દિવસે ફોડકીઓ ઊપડી આવી. અસહ્ય ખજવાળ આવે પણ અંદરની પીડા ઘટતી હોવાનો અનુભવ થયો. હવે પગને અડી શકાતું. ચોથા દિવસે ફ્રૅક્ચરની મુખ્ય જગ્યાએ મોટું ગૂમડું થયું. ખૂબ પરુ ભરાયું. પેશાબનાં પોતાંથી તે મટ્યું. પછી તરત તેની પાસે બીજું ગૂમડું થયું. આમ લગભગ પોણા બે મહિના દરમ્યાન ચાર ગૂમડાં થયાં અને મટ્યાં. પગના બીજા ભાગમાં નાની નાની પરુથી ભરેલી અનેક ફોડકીઓ થઈ તે વિશેષમાં. ડૉક્ટરો જુએ તો કહેઃ "આ પરુ હાડકામાં ઊતરશે અને આખો પગ સડી જશે, કપાવવો પડશે."

કુટુંબ ગભરાયેલું રહેતું. મારું મન પણ ક્યારેક નિરાશા અનુભવતું. પણ જે વાંચેલું તેનો જાત ઉપર પ્રયોગ કરવાની આ અમૂલ્ય તક હતી. આવી તક ઈશ્વર વારંવાર ન પણ આપે.

બહારનાં ચીતરી ચડનારાં લક્ષણો પછી પણ અંદર રૂઝ આવતી તે હું અનુભવી શકતો. આથી હિંમત વધતી.

પોણા બે માસના આ પ્રયોગ પછી પહેલી વખત ચાલ્યો ત્યારે પત્ની, પુત્રો, પુત્રી અને પુત્રવધૂઓએ હર્ષનાં આંસુ સાર્યાં. મારા ગાંડપણ પાછળ તેમણે વ્યવહારુ ડહાપણ અનુભવ્યું. શિવાંબુ–ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં કુટુંબ–પરીક્ષામાં પ્રથમ વર્ગમાં પસાર થયો ગણાઉં.

હૉસ્પિટલમાં ગયો હોત તો લંગડાતો જ હોત. હજારો ડૉલરના ખર્ચા પછી પગમાં ખોડ રહી જાત તે વિશેષમાં.

આ અનુભવ પછી ફ્રૅક્ચરવાળા દર્દીઓનાં શરીરમાં ડૉક્ટરી સારવાર પછી ખામી રહી જતી તેમને આ પ્રયોગ બતાવતો. સૌને આવી સારવારથી લાભ થયો.

પેલો Chiropractor ડૉક્ટર હું ઘરે રહીને બે માસની અંદર સાવ સારો થયો તે જાણી મોંમાં આંગળાં નાખી ગયો! મેં તેને મારી સારવારની વાત કરી ત્યારે તે કોઈ ગાંડા માણસ સામે જોતો હોય તેવા ભાવ સાથે મારી સામે તાકતો રહ્યો. પણ તેણે અનુભવ્યું કે હું કશી ક્ષતિ વિના જુવાનની ઝડપે ચાલી શકતો અને દોડતો પણ હતો. તેને ઉત્તરરૂપે મેં ડૉ. આર્થર પોલ્સનું 'Shivambu Kalpa' પુસ્તક ભેટ આપ્યું. નિરાંતે વાંચી લોકસેવા કરવાની તક ઝડપવાની તેને વિનંતી પણ કરી.

મુ. શ્રી મોરારજીભાઈને આ પ્રસંગની તેમના નિવાસસ્થાને નિરાંતે બેસી વાત કરી ત્યારે સહજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધાથી તેમણે ઉત્તર આપ્યોઃ "ગમે તેવા ભયંકર ફ્રૅક્ચરમાં પણ મૂત્રચિકિત્સામાં રામબાણનું કામ આપવાની અદ્‌ભુત શક્તિ પડી જ છે." જુદી જુદી વાતોના અનુસંધાનમાં એકથી વિશેષ પ્રસંગોએ તેમણે મને પ્રોત્સાહન આપતા શબ્દો કહ્યા તે ભૂલી શકતો નથી. આ રહ્યા તે શબ્દોઃ

"જુઓ ભાઈ, જેમનું ભાગ્ય કંઈક સારું હોય તેમને આ ચિકિત્સામાં રસ જાગે; પણ જેમનું ભાગ્ય વિશેષ સારું હોય તે શિવાંબુના આ આચારધર્મનું અનુસરણ કરી મન–શરીરથી સુખી થાય. આખરે મૃત્યુ તો આવવાનું જ છે, પણ તેને દુઃખદ નહિ પણ સહજ બનાવવાનો પ્રયાસ સમજદાર વ્યક્તિ કરે જ."

જીવન અને મૃત્યુ પરત્વેનો કેવો ભવ્ય છે આ અનુબંધ!

સાચી વાત કહું તો ગુજરાતમાં શિવાંબુ–પ્રવૃત્તિનો મુખ્ય ભાર મારા મિત્ર જગદીશ શાહ વહી રહ્યા છે. હું હજારો માઈલ દૂર રહું. થોડાં ડોકિયાં ભારતમાં કરી જાઉં એટલું જ. 'ભૂમિપુત્ર'ની સંપાદનપ્રવૃત્તિ, બીજી ભૂદાનમૂલક સર્વોદય પ્રવૃત્તિઓનું અનિરુદ્ધ રોકાણ અને તે અંગેના સતત પ્રવાસોના ધસારા વચ્ચે પણ શિવાંબુ–કાર્યમાં નિઃસ્પૃહ સેવા તેઓ આપે છે તેથી તેમનો ઋણી બનતો જ રહ્યો છું. તે જ રીતે નવલભાઈ શાહ અને જયાબેન શાહ તેમનાં અનેક રોકાણોમાંથી સમય મેળવી શિવાંબુ–સંમેલનો અને પ્રચારકાર્યને વેગ આપી રહ્યાં છે તે ભુલાતું નથી. શિવાંબુ–સંમેલનોએ એક એ પ્રતીતિ પણ કરાવી કે આ પ્રવૃત્તિનો નિઃસ્વાર્થ

ચાહક અને પ્રચારક વર્ગ સાવ નાનો નથી! અનેકનાં અંતરમાં વેદનાગ્રસ્ત રોગીઓ પ્રત્યે અપાર કરુણા ભરી પડી છે. સંમેલનોમાં તે આકાર ધારણ કરે છે.

અમારા પેન્સિલવેનિયા રાજ્યમાં આશ્રમ સ્થાપી સ્થિર થયેલા સ્વામી દયાનંદજી અમેરિકન શ્રોતાઓને થોડી સુંદર વાત કહે છે. મૃત્યુની તૈયારી માટેની આ વાત સમજીએ. તેઓ કહે છે:

"સંસ્કૃત ક્રિયાપદો બહુ અર્થવાહી છે. તેમાંથી તેવાં જ નામો બને છે. સંસ્કૃતમાં શૃ નામના ધાતુ ઉપરથી 'શરીરમ્' નામ બન્યું. શૃ એટલે ઘસાતાં રહેવું તે. તે જ રીતે 'શીર્યતે ઇતિ શરીરમ્' The substance which is bound to be worn out that is શરીરમ્. એટલે કે જે પદાર્થ ઘસાઈ જવા માટે નિર્માણ થયો છે તે શરીર તરીકે ઓળખાય છે.

પણ વાત ત્યાંથી નથી અટકતી. સ્વામીજી કહે છેઃ સંસ્કૃતમાં શરીર માટે 'દહ્' નામના ક્રિયાપદ ઉપરથી 'દેહઃ' નામનો સુંદર શબ્દ પણ બન્યો છે. દહ્ એટલે બળવું અથવા બાળવું. દેહઃ એટલે 'દહ્યતે ઇતિ દેહઃ' The substance which is bound to be creamated that is દેહઃ' એટલે કે જે પદાર્થ ચિતામાં ચડાવવા નિર્માયો છે તે દેહ કહી શકાય.

શરીર અને દેહ પરત્વેની આ સમજ વિકસે તેમ મૃત્યુનો ભય પણ ઘટતો જાય. શિવાંબુ–પ્રવૃત્તિમાં પડેલી વ્યક્તિમાં અજાણતાં પણ આ સમજ વિકસતી જાય છે, ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા વધે છે અને તે શ્રદ્ધા બીજાં દુઃખીઓનાં કલ્યાણ માટે કાર્યાન્વિત બને છે.

સામાન્ય સત્ય સમજાવવામાં પણ બહુ પ્રયાસ કરવો પડે તેવાં આ યુગનાં લક્ષણ છે. શિવાંબુની લોકકલ્યાણકારી પ્રવૃત્તિ સામે પણ આ જ લક્ષણો ગોઠવાયાં છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થીએઃ આ સુંદર, લોકોપકારી પ્રવૃત્તિમાં પડેલી આપણા સૌની કાર્યક્ષમતા વિકસતી રહે અને નિર્દોષ આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં અંત્યોદય સુધી પહોંચી જાય. આખરે તો આ રોગગ્રસ્ત, ગરીબ સમુદાયને આડ અસર વિનાના સહજ, સરળ અને તેમની આર્થિક સ્થિતિને ધક્કો ન મારનારા આરોગ્ય સાધનની સૌથી વિશેષ આવશ્યકતા છે.

તે આવશ્યકતા પૂરી પાડવાનું નિમિત્ત આપણે બનીએ એથી રૂડું બીજું શું!

ઈસ્ટન, પેન્સિલવેનિયા,૭મી ઓગસ્ટ, ૧૯૮૭

મૂત્ર કેવી રીતે કામ કરે છે ?

મૂત્ર પીવાથી તે શરીરની બધી ગ્રંથિઓ (ટિસ્યૂ)માં પસાર થઈ ગળાય છે અને જેમ જેમ વધારે ગળાય છે તેમ તેમ વધારે સ્વચ્છ થાય છે. પાણી અને મૂત્ર સાથેના એક દિવસના ઉપવાસમાં પણ હરકોઈને એ અનુભવ થશે. પ્રથમ તે શરીરને સ્વચ્છ કરે છે અને પછી જ્યાં શરીરમાં અવરોધ જામી ગયો હોય તે દૂર કરે છે અને છેવટે દરદના હુમલાથી શરીરનો જે આવશ્યક ભાગ કે ઈન્દ્રિય છિન્નભિન્ન થયાં હોય તેને પુનર્જીવન આપે છે. સત્ય વાત કહીએ તો તે કેવળ ફેફસાં, પિત્તાશય, કાળજું, મગજ, હૃદય વગેરેને દુરસ્ત કરે છે, એટલું જ નહિ પણ અનેક અસાધ્ય રોગો પણ મટાડે છે. ટૂંકમાં, મૂત્ર અને પાણીના ઉપવાસથી અદ્‌ભુત પરિણામ આપણે મેળવી શકીએ છીએ તે નિસર્ગોપચારકો પાણી અને ફળના રસ સાથેના ઉપવાસથી કદી મેળવી શકતા નથી.

–જૉન ડબ્લ્યુ આર્મસ્ટ્રોંગ

મૂત્રચિકિત્સા : એક આચારધર્મ ?

અમેરિકા કોઈ વિષયમાં કંઈ વિચારે અથવા પગલું ભરે તેને આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રમાં સારું મહત્ત્વ મળી જાય છે. આવા આ દેશને થોડાં વર્ષો પહેલાં શ્રી મોરારજીભાઈ દેસાઈએ કુતૂહલ, આનંદ અને ઉપહાસનો થોડો મસાલો પીરસી દીધેલો.

ભારતના વડાપ્રધાનરૂપે મોરારજીભાઈ અમેરિકાની અને તે પહેલાં બ્રિટનની મુલાકાતે આવ્યા. બીબીસી ઉપર અને અમેરિકાના ટેલિવિઝન ઉપર મોરારજીભાઈનો પરિચય અપાયો તેમાં તેમના આરોગ્યને અને મૂત્રચિકિત્સાને સાંકળી લેવામાં આવેલાં. અમેરિકાનાં 'ટાઇમ' અને 'ન્યૂઝવીક' જેવાં માતબર સાપ્તાહિકોએ આ વિષયનું રસિક વિશ્લેષણ કરી લીધેલું. ત્યારે કેટલાક અમેરિકન પડોશીઓ અને મિત્રોએ પણ આ વિષયમાં મને કેટલાક ઉત્સુક પ્રશ્નો પૂછેલા.

અમેરિકન પત્રકારો અને ટેલિવિઝન સંવાદદાતાઓનાં કુતૂહલભર્યાં સ્મિત, અભ્યાસવૃત્તિ અને બીજા ભાવોની મોરારજીભાઈની વિચારશ્રેણી ઉપર કશી અસર થયેલી નહિ. મૂત્રચિકિત્સા વિષેનું તેમનું મંતવ્ય અને તે અંગેના ઉત્તર

સ્પષ્ટ હતા—અનુભવના આધારે ઘડાયેલા. આવા નાજુક પ્રશ્ન ઉપર એક અગ્રિમ રાષ્ટ્રના બુદ્ધિજીવી લોકોના પ્રતિનિધિઓ સાથેનો આવો વાર્તાલાપ આરોગ્ય વિષેનું સ્પષ્ટ દર્શન અને તે પ્રદર્શિત કરવાની સાત્ત્વિક નિર્ભયતા માગી લે છે. આ કામ કઠિન ગણાય. તેમાં પણ રાજકારણમાં ઉચ્ચતમ સ્થાને બેઠેલી વ્યક્તિ કદાચ આવા વિષયની ચર્ચા ટાળે. મોરારજીભાઈએ આમ ન કર્યું. આમ કરવાનો હેતુ શું?

આમ તો આયુર્વેદના પ્રાચીન ઋષિઓએ તેમના ગ્રંથોમાં મૂત્રચિકિત્સાને સારું મહત્ત્વ આપ્યું છે. ગાય, બકરી આદિ પશુઓ સહિત માનવમૂત્ર પણ અસાધ્ય રોગોમાં નિર્ભયપણે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. તંદુરસ્ત વ્યક્તિને માટે પણ તેનો ઉપયોગ વિશેષ આરોગ્ય અને સુખદ લાંબું આયુષ્ય આપનારો બને છે તેમ આ ઋષિઓએ કહ્યું.

પણ આપણે રહ્યા વીસમી સદીના સુજ્ઞ માનવ! આજનું આરોગ્યવિજ્ઞાન માર્ગ ચીંધે તેમ ચાલીએ! તેમાં કષ્ટ સહન કરવું પડે તે પણ ચલાવી લઈએ! બીમાર પડીએ, કહેવાતી અદ્યતન સારવારને શરણે જઈએ, ગૌરવભેર મિત્રોને અને સગાંઓને આ સુંદર અને અટપટી સારવારની કહાણી સંભળાવીએ! આમ કરતાં કરતાં થોડી રાહત અનુભવીએ તો આ અર્વાચીન વિજ્ઞાન ઉપર ફિદા થઈ જઈ કદાચ રાહત ન અનુભવીએ તો વધારે સારા ડૉક્ટરની શોધખોળમાં પડીએ! આમ ને આમ જીવનક્રમ પૂરો થાય ત્યારે પણ કુટુંબીઓ શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટરોની સારવાર અપાવ્યાનો સંતોષ અનુભવે! વધારામાં ખરખરા માટે આવેલા લોકો પાસે પણ આ સંતોષની કડીબદ્ધ કથા કહેવાય!

અમેરિકા અનેક 'બિઝનેસ' ચલાવવામાં આગળ પડતો દેશ છે. 'હૉસ્પિટલ બિઝનેસ' અને 'મેડિકલ બિઝનેસ' અહીં સારી પ્રગતિ કરી જાણે છે. અહીંના ડૉક્ટરો આ બિઝનેસની અનેક ગૌરવગાથા ગાઈ બીમાર જનતાના માનસતંત્રને પકડી રાખવાની કળા જાણે છે. આમાં કોઈ કોઈ ડૉક્ટરો ક્યારેક બળવો પોકારી લે ખરા! ક્યારેક કોઈ તપાસસમિતિઓ ચોંકાવનારા અહેવાલ પણ આપી જાય! તે અહેવાલ કંઈક આવા હોયઃ

"સારવાર માટે આવતા દર્દીઓના ૬૦ થી ૭૦ ટકા જેટલા બીમારોને બિનજરૂરી ઍક્સ-રે લેવા પડે છે, બિનજરૂરી ઑપરેશન કરાવવાં પડે છે. ઍંટિબાયોટિક દવાઓ તાત્કાલિક રોગ—ચિહ્નોને દબાવી શરીરને વધારે ખરાબ હાલતમાં મૂકવાની બળવાન કાર્યવાહી કરે છે. ઊંઘની ગોળીઓ અને માથાના દુખાવાની દવાઓ પણ કામચલાઉ રાહતનો આભાસ આપ્યા પછી શરીર અને મન પ્રત્યે વધારે ક્રૂર બને છે, ડાયાબિટીસના રોગીઓને સૅકેરીન જીભનો સ્વાદ ચખાડીને પછી વધારે અશક્ત બનાવવાની પ્રવૃત્તિ કરી જાણે છે..."

પછી આવા અહેવાલોનો ઉત્તર આપવાની જવાબદારી ડૉક્ટરોને શિરે આવી પડે છે! સુંદર, સૌમ્ય, અટપટી ભાષામાં આવા ચોંકાવનાર આક્ષેપોનો રદિયો અપાય, ટેલિવિઝન ઉપર 'બિઝનેસ 'ને જોરદાર રીતે ચલાવવાની આકર્ષક જાહેરાતો વહેતી મુકાય અને આખરે બહુમતી જનતા પોતાને સલામત માની આ 'બિઝનેસ 'ને શરણે પોતાની જાતને સમર્પણ કરે!

આવા આ અમેરિકામાં થોડા મોરારજીભાઈ પડ્યા છે. તેઓએ મૂત્રચિકિત્સાનો પ્રચાર આરંભ્યો છે! 'શિવાંબુ-કલ્પ ' નામનું મૂળે કેનેડિયન ડૉ. આર્થર લિંકન પોલ્સનું અંગ્રેજી પુસ્તક વાંચવાથી તેનો સુંદર ખ્યાલ આવશે.

બ્રિટનમાં જહૉન આર્મસ્ટ્રોન્ગે આ કાર્ય દસકાઓ પહેલાં આરંભેલું. યુરોપ–અમેરિકાના થોડા 'માથાના ફરેલા ' વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉક્ટરો આ કાર્યમાં સારો રસ લઈ રહ્યા છે. પણ આજનો બુદ્ધિજીવી માનવ એક ગંભીર પ્રશ્ન કરે છેઃ 'મૂત્રચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિક છે તેનો પુરાવો શું?" એક રીતે કહીએ તો આવા પ્રશ્નનો ઉત્તર બહુ સરળ છે, પ્રશ્નકારને કહી શકાય : "ભાઈ, શ્રેષ્ઠ ડૉક્ટરોએ જે બીમાર વ્યક્તિ માટે હાથ ધોઈ નાખ્યા હોય તેને મૂત્રચિકિત્સા આપીએ અને તેથી રોગી રાહત અનુભવે અને રોગના ઘેરા પંજામાંથી છૂટતો જાય છતાં તેની કોઈ વિકૃત અસર ન અનુભવે તે જ આ ચિકિત્સાની વૈજ્ઞાનિકતા સાબિત કરે છે." આમ વિચારીએ તો જીવન અને રોગ તરફનો આપણો દૃષ્ટિકોણ બદલાતો જશે. વૈજ્ઞાનિક ગણાતી સારવારો કેટલા પ્રમાણમાં અવૈજ્ઞાનિક છે તે સત્ય પણ સમજી શકાશે.

આખરે વૈજ્ઞાનિકતાની વ્યાખ્યા શી? ઉંદર, વાંદરાં, કૂતરાં કે બિલાડાંને અમુક ખોરાક, પેય પદાર્થો અને ઔષધો આપી તેની અસર યંત્રો અને બુદ્ધિ દ્વારા વૈજ્ઞાનિકો માપે. એ રીતે કરેલો નિર્ણય જો વૈજ્ઞાનિકતા હોય–અને તે વૈજ્ઞાનિક ગણાય છે–તો આરોગ્યને આચારવિચારમાં પ્રતિબિંબિત કરનારા પરોપકારવૃત્તિના જ્ઞાનવાન નરોત્તમોને સૈકાઓના આનુવંશિક અનુભવોના આધારે નિઃસ્વાર્થભાવે પ્રાચીનકાળથી મૂત્રચિકિત્સાના જે સત્યનું પ્રતિપાદન કર્યું છે તે સમજવા અને આપણા જ હિત માટે આચારમાં મૂકવા મનનાં દ્વાર ખોલીએ તે કંઈ ખોટું કે અવૈજ્ઞાનિક કાર્ય ન ગણી શકાય.

અર્વાચીન વૈજ્ઞાનિકતાની કસોટીમાંથી પાર ઊતરેલાં અનેક ઔષધો, ભોજન અને પીણાંઓ અમુક સમય પછી ખતરનાક જણાય છે તેનું શું? આ વૈજ્ઞાનિકતા કયા પ્રકારની? મૂત્રચિકિત્સા વિશે આમ કહી નહિ શકાય.

મુખ્ય વાત વિચારીએઃ મોરારજીભાઈ, રાવજીભાઈ પટેલ, આર્મસ્ટ્રોંગ,

ડૉ. આર્થર પોલ્સ અને એવા બીજા અનેક જ્ઞાત–અજ્ઞાત શિવાંબુ–ચિકિત્સાના સમર્થકોએ આ કાર્યનો પ્રચાર કરી લોકો પાસેથી ધન અથવા કીર્તિ કમાવાની ઝંખના સેવી નથી. વૈજ્ઞાનિક કહેવાતી આધુનિક સારવારથી અનેક લોકો કંટાળ્યા ત્યારે અંતિમ ઉપાય તરીકે આ ચિકિત્સા તરફ વળ્યા. વળતરરૂપે શિવાંબુ–ચિકિત્સાએ તેમને મોટી ઉંમરે પણ પહેલાં કરતાં વિશેષ એવી શરીર–મનની સ્વસ્થતાનું દાન આપ્યું. આ પ્રચારકો સમજતા હતા અને હજીયે જાણે છે કે લોકો પાસે આવી વાતો કરવાથી માનહાનિ થવાનો સંભવ વધારે છે. આ સંભવને અવગણીને પણ આ પુરુષોત્તમો અનુભવસિદ્ધ સત્ય કથા કહેવાની હિંમત કરે છે. આવા નિઃસ્વાર્થ પુરુષોનો વિરોધ કરવો ઉચિત ગણાય ખરો? આ દરેક વ્યક્તિના અંતરમાં દુઃખીનાં દુઃખ દૂર કરવાની તીવ્ર અને ઉદાત્ત ઝંખના પડેલી–આ ઝંખનાએ મોટા લોકસમૂહને ન ગમતી વાત કહેવાની હિંમત દર્શાવી. ખરી રીતે આ ઝંખનાનો આદર કરવો રહ્યો. તે કરવાનું સાત્ત્વિક બળ ન હોય તો મૌન ધારણ કરવું અયોગ્ય નહિ; પણ જનહિત માટે જે સાચી સારવારની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવાનો નિર્વ્યાજ પ્રયાસ થાય છે, તેને કેવળ વૈજ્ઞાનિકતાના નામે અથવા બુદ્ધિના વિતંડાવાદના આશ્રયે રહી માનભંગ કરવાની કાર્યવાહી જાણતાં કે અજાણતાં કરવી સારી નથી જ.

આયુર્વેદના ધુરંધર જ્ઞાતા એવા પ્રાચીન મુનિઓએ સ્વાર્થરહિત, જ્ઞાની અને અનુભવી ચિકિત્સકોની સારવારને બહુ મહત્ત્વ આપ્યું છે. ઍલૉપથીવિજ્ઞાનના મોટા ભાગના અર્વાચીન ચિકિત્સકો આ પ્રકારના ગુણો ધરાવવાનો દાવો કરી શકે ખરા? દુર્ભાગ્યે બહુ થોડા અપવાદ સિવાય મોટા ભાગના ડૉક્ટરો ધન અને બીજા ઐહિક સુખની વૃત્તિથી ચિકિત્સક બન્યા છે. આધુનિક આરોગ્યવિજ્ઞાનની આ મહાન કરુણતા છે. આને પરિણામે ડૉક્ટરો, દવાઓ અને દરદીઓ વધતાં જાય છે. દેશના આરોગ્યધનની આ કયા પ્રકારની પારાશીશી ગણવી? લોકોને ખ્યાલમાં પણ ન હતા તેવા રોગોને જન્મ મળ્યો છે. ગંભીર વિચારણા માગતું આ કડવું અને દુઃખદ સત્ય છે.

રાવજીભાઈના 'માનવમૂત્ર' પુસ્તકના પાને પાને અનુભવનો નિર્વ્યાજ નિચોડ, દુઃખીનાં દુઃખ દૂર કરવાની તાલાવેલી, ઉદાત્ત માનવતાનું નિર્મળ પ્રતિબિંબ અને લોકકલ્યાણની વિશુદ્ધ ભાવનાનાં દર્શન થાય છે. આની સામે વિકૃત અસર કરતી દવાઓના પ્રચારના ભગીરથ પ્રયાસો, આડંબર ભરેલા ભભકાદાર પોષાકો અને અમુક અંશે બિનજરૂરી સાધનો દ્વારા અપાતી સારવારની સરખામણી કરાય તો ખોટું નહિ.

વિદેશમાં વસીને આવી વાતો લખું છું તે સાથે થોડી સ્પષ્ટતા કરું:

અમેરિકામાં અર્વાચીન યુગે શ્રેષ્ઠ માનેલી બધી સારવાર મળે છે. પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક સુલભ છે. આ પછી પણ કૅન્સર, મધુમેહ, સંધિવા, લોહીનું દબાણ અને હૃદયરોગ જેવા ભયંકર દર્દોની પકડ મજબૂત બનતી જાય છે. ભારતનો બુદ્ધિજીવી વર્ગ આ વિચારે. અમેરિકાના કેટલાક બુદ્ધિજીવી આ કરુણતાને સમજ્યા છે, સમજીને તેમાંથી બહાર નીકળવાના પ્રયાસ કરે છે. હિતકારી સત્ય જગતના કોઈ પણ ખૂણામાંથી મળે તો તેને સન્માનવામાં તેમનું અહમ્ આઘાત અનુભવતું નથી. આપણે તેમનો આદર કરીએ.

જે થોડાઘણા હિંદી અને અમેરિકન પરિચિતોને શિવાંબુ–ચિકિત્સા વિષે સમજાવી શક્યો છું, તેમાંના ઘણાએ તેનાં સુંદર પરિણામો ઉત્સાહભેર વર્ણવ્યાં છે. ભૂલશો નહિ, આ દરેક વ્યક્તિએ આધુનિક યુગની શ્રેષ્ઠ આરોગ્ય–સારવારો લીધા પછી નિરાશા અનુભવેલી. તેઓ આવા અનુભવોને પરિણામે જ શિવાંબુ–ચિકિત્સાના સાચા ઋણી બની શક્યા.

એક વાત ખ્યાલમાં રાખીએ: કુદરતના કોઈ પણ નિયમનો સતત ભંગ કરનારી વ્યક્તિને કુદરત માફ કરતી નથી. દુનિયાનો કોઈ ડૉક્ટર આવી વ્યક્તિને આરોગ્ય ન આપી શકે. આવી વ્યક્તિ શિવાંબુ–ચિકિત્સાનો ચમત્કાર ન અનુભવે તો તેમાં અપરાધી તેની રહેણીકરણી છે. આવી વ્યક્તિએ વધતી ઉંમર અને ઘસાતા શરીરને લક્ષમાં રાખી આહારવિહારમાં વિવેક રાખવો રહ્યો. આવો વિવેક રાખ્યા પછી પણ અર્વાચીન ઔષધો તેને તનમનનું સ્વાસ્થ્ય નહિ આપે તે શિવાંબુ–ચિકિત્સા આપશે. આ સત્ય કહેવા કરતાં અનુભવે વધારે સમજી શકાય.

જનહિતકારી સત્યની નિર્વ્યાજ વાત કહેનારી વ્યક્તિઓની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવાની ફરજમાંથી આપણે ન ચૂકીએ. આપણી વિશેષ ફરજ પરોપકારીવૃત્તિથી કરાતા આ પ્રયાસોમાં સક્રિય કાર્ય દ્વારા વિશેષ બળ પૂરવામાં રહી છે. ગીતા કહે છે:

"ન હિ કલ્યાણકૃત્ કશ્ચિત્ દુર્ગતિં તાત ગચ્છતિ"

આટલી ગીતાકથિત સમજણ જન્મ્યા પછી ધર્મ અને અધર્મનો ભેદ વધારે સ્પષ્ટ થશે.

મન અને શરીરના કલ્યાણ અને સુખ માટે દરેક ડાહ્યો સમાજ કેટલાક આચારધર્મનો સ્વીકાર કરે છે. સ્વીકાર કરીને તેને સામાજિક પ્રતિષ્ઠાને સ્થાને બેસાડવાના પ્રયાસમાં રહે છે. આવો સમાજ જીવી જાય છે.

અર્વાચીન યુગ ચા, બીડી જેવાં વ્યસનોનો આદર કરી શકે છે, માંસાહાર અને દારૂ જેવા મન–શરીરને પાયમાલ કરનારા પદાર્થોની અમુક અંશે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સ્થાપે છે. આ બધું જોઈ–જાણી આશ્ચર્ય થાય છે? આશ્ચર્ય થાય કે નહિ, પણ આજના યુગની આ વાસ્તવિકતા છે. આ વાસ્તવિકતાનો થાક પશ્ચિમના દેશો અનુભવી રહ્યા છે. યુરોપ–અમેરિકામાં ઇસ્કોનનો પ્રચાર વધે છે, બુદ્ધિશાળીઓ યોગ તરફ સક્રિય રસ ધરાવતા થતા જાય છે. દારૂને બદી તરીકે અને તમાકુને ખતરનાક વ્યસન તરીકે ઘણા અમેરિકનો હવે સમજતા થયા છે. આ શું સૂચવે છે?

સમાજમાં પ્રવર્તતા સત્યને સમજવું રહ્યું, પણ હિતકારી અને અહિતકારી સત્ય વચ્ચેનો ભેદ પારખવો એ વિશેષ મહત્ત્વની વાત છે. એ સમજવાનું બળ કેળવીએ તો મૂત્રચિકિત્સા અંગેના આપણા માનસનું મૂલ્યપરિવર્તન થશે.

કુદરતનો ક્રમ અદ્‌ભુત છે! સુધરેલો કહેવાતો આજનો બુદ્ધિજીવી તેનો પૂરો પાર પામી શક્યો નથી. આ અદ્‌ભુત ક્રમને ન તિરસ્કારનારી વ્યક્તિ શિવાંબુ-ચિકિત્સાથી પરિચિત નહિ હોય તોપણ ચિકિત્સાના પ્રચારકોની નિષ્ઠાભરી, નિઃસ્વાર્થ હિંમતનું મૂલ્ય ઘટાડવાના પ્રયાસમાં નહિ પડે. ઈશ્વરની અગાધ ગતિનો આ એક ભાગ સમજવો રહ્યો.

આ અગાધ ગતિને પ્રાચીન આર્યો સમજી શકેલા. આ સમજને કારણે તેમણે ગાયોનું રક્ષણ કરવાની ભાવના વિકસાવી. એ માટે ગાયમાં પૂજ્ય ભાવનું આરોપણ કર્યું. ગાયનું દૂધ સાત્ત્વિક આરોગ્ય આપે છે એટલું જ તેનું મૂત્ર ઉપકારી છે. ગાયના છાણ અને મૂત્રથી ભૂમિ લીંપવાથી હવામાન શુદ્ધ રહે તેવી વાતો કદાચ સાંભળવી નહિ ગમે, ભવિષ્યમાં કોઈ ગાંડા વૈજ્ઞાનિકોની પ્રયોગશાળામાં આ વાત પુરવાર થશે ત્યારે જ આપણે આપણા દીર્ઘદૃષ્ટા પ્રપિતામહોની પ્રશંસા કરવાની તક ઝડપશું, વાયુપ્રદૂષણમાંથી બચવા માટે અમેરિકા જેવા દેશો કરોડો ડૉલર ખર્ચે છે તે સહજ લાગે છે; તે જ રીતે ઘીના દીવા સૌમ્ય આરોગ્યના દાતા છે એ સમજીને વિશ્વ–આરોગ્ય માટેનું તે અતિ મહત્ત્વનું સાધન હોવાનું પણ અનુભવશું.

આર્યોએ ગાયને, તેનાં છાણ–મૂત્રને, દૂધને, છાસને આચારના એક ભાગરૂપ સ્વીકારેલાં. તે માટે દરેક વ્યક્તિ પાસે ગાય હોવી તે આચારનું અંગ ગણાતું. આમ કરવાથી કુદરત સાથેનું તાદાત્મ્ય જળવાતું, સાદાઈ અને શ્રમની પ્રતિષ્ઠા થતી, આરોગ્ય મળતું, જીવદયા વિકસતી. ટૂંકમાં પરોક્ષ રીતે જીવન માટે આવશ્યક એવા ઘણા ગુણોના વિકાસ માટે તક રહેતી.

આ પ્રક્રિયાઓને આપણા પ્રાચીન પૂર્વજોએ 'આચારધર્મ' જેવું સુંદર નામ આપ્યું. 'આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ' જેવું શિક્ષણ સામે ધર્યું.

આજનો આચારધર્મ યોગ્ય–અયોગ્ય માર્ગે ધનપ્રાપ્તિનો હોય, આરોગ્યનાશક ભોજન અને પીણાને પ્રતિષ્ઠા આપવામાં માનતો હોય, હવામાનને દૂષિત કરી માણસને બીમારી આપતો હોય અને બાહ્યઆડંબરને સુઘડતાના સ્થાનમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરતો હોય તો તેને આપણે આચારધર્મ તરીકે સ્વીકારશું કે કેમ?

પણ શિવાંબુ–ચિકિત્સાને આચારધર્મ તરીકે સ્વીકારવાની હિંમત કેળવશું તો તે તન અને મનનું આરોગ્ય વધારશે, જીવન જીવવાની ટેવો બદલશે. ઈશ્વરની રચેલી જડચેતન સૃષ્ટિને વધારે સમજવાનું બળ આ આચારધર્મમાંથી મળતું હોય તો પ્રતિષ્ઠાના હાઉથી ડરવાનું કશું કારણ નથી.

ઋષિઓ સ્વીકારે છેઃ

'વિદ્વદ્ભિઃ સેવિતઃ સદ્ભિઃ નિત્યમદ્વેષરાગિભિઃ
હૃદયેનાભ્યનુજ્ઞાતો યો ધર્મસ્તન્નિબોધત.

કેવી સુંદર વાત છે આ! જે ધર્મ હંમેશાં અદ્વેષનો પ્રેમ કરનાર સાધુચરિત વિદ્વાનો સેવતા રહેતા હોય તે ધર્મ આપણા અંતરનો સ્વીકાર પામશે જ અને તેથી તે જાણવો, અમલ કરવો જરૂરી બની જાય છે.

સિત્તેર–એંશી વરસની ટૂંકી, મર્યાદિત એવી આપણી જિંદગીમાં આચારધર્મની સમજ ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આણે તો આશ્ચર્ય નહિ.

ઈસ્ટન, ૧૬મી મે, ૧૯૮૪

રોગી મિત્રોને વિનંતી !

શ્રી ચંદ્રકાંત શાહનો હૃદયરોગ આખરે સ્વમૂત્ર–ચિકિત્સાથી જ મટયો. તેઓ અગાઉ સારવાર માટે અમેરિકા આવી ગયેલા. ફરી પણ આવવું હતું. શિવાંબુ–ચિકિત્સાના અદ્ભુત લાભનો આ એક વિશેષ દાખલો સ્વીકારવો જ રહ્યો. આ પહેલાં શ્રી નાનુભાઈ ચિતલિયાનો અનુભવ–લેખ આપણે 'ભૂમિપુત્ર'માં વાંચી ચૂકેલા. ૮૮ વર્ષની ઉંમરે પણ સ્વસ્થ જીવન જીવતા શ્રી મોરારજીભાઈના અનુભવોમાંથી પણ બીમાર જનતા–ખાસ તો માંદા રહેતા દેશ–નેતાઓ–ઘણું શીખી શકે, આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે. પણ આવું અપવાદરૂપ

બને છે. આ કારણે જ નિર્દોષ અને સચોટ આરોગ્યમાર્ગના પ્રચારનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે. તે માર્ગને સમજીને આચારનારા વર્ગની જવાબદારી પણ.

છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં હૃદયરોગ અને બીજી ભયંકર બીમારીમાંથી છૂટવા ભારતના રાષ્ટ્રપતિથી લઈને ઠીક સંખ્યામાં પ્રધાનો અને કેટલાક નેતાઓ પણ અમેરિકામાં સારવાર માટે આવી ગયા. લાંબા સમયથી અમેરિકા રહેતા મારા જેવા માણસને આ બધું કંઈ બહુ સમજાતું નથી. સ્પષ્ટતા કરું.

સારવાર માટે અમેરિકા આવનારો વર્ગ બહુ બુદ્ધિશાળી ગણાય. તેની પાસે થોડી સીધીસાદી સત્ય હકીકતો રજૂ કરવાનું મન થઈ જાય છે.

કહેવાય છેઃ 'અમેરિકામાં આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટેનું જ્ઞાન, તેનાં સાધનો અને ઉપાયો હાજરાહજૂર છે!'

આ વાત સાચી મનાતી હોય તોપણ વિચારશીલ માણસના મનમાં એક પ્રતિપ્રશ્ન જરૂર ઊભો થશેઃ અમેરિકામાં અનેક જાતના પ્રાણહર કૅન્સરના રોગીઓ વધતા જ જાય છે, તેનું શું કારણ? ઘણાખરા કિસ્સામાં લાંબી, ખર્ચાળ સારવાર અપાય. અંતે ડૉક્ટરો હાથ ધોઈ નાખે. મારા અનુભવનો એક સાચો કિસ્સો જણાવું:

અમારી નજીકમાં જ એક ૭૬-૭૭ વર્ષના વૃદ્ધ અમેરિકન રહે છે. ક્યારેક ઉનાળાના હૂંફાળા તડકામાં બહાર ઊભા ઊભા અમે હળવી વાતો કરી લઈએ. આમાં રાજકારણ, ધાર્મિક માન્યતાઓ અને આરોગ્ય વિષેના પ્રશ્નો પણ ચર્ચાતા રહે.

'૮૪ના મે માસના એક સુંદર દિવસે અમે મળ્યા. તેમને જોઈને હું ચમક્યો. તેમની ડોક ઉપર મોટો ચીરો હતો. ગોરી ડોકનો અર્ધો ભાગ કાળો–વિકૃત દેખાતો હતો. હું ત્રણ માસની વિદેશયાત્રા પછી પાછો આવેલો. તે પહેલાં પણ ઠંડા મહિનાઓને કારણે અમે લાંબા સમય સુધી મળેલા નહિ. મારાથી લાગણીવશ ભાવે પુછાઈ ગયુંઃ

'તમારી તબિયત બહુ બગડી લાગે છે! આમ અચાનક કેમ બન્યું?'

સહાનુભૂતિ ભરેલો પ્રશ્ન તેમને સ્પર્શી ગયો. તેમની વાત આ પ્રમાણે બનેલીઃ

થોડા માસ પહેલાં ગળાનું કૅન્સર થયું. ડૉક્ટરોએ છેલ્લામાં છેલ્લી ઢબની બધી સારવારો આપી. ઑપરેશન કર્યું, થોડા વખત સારું લાગ્યું. ફરી ઊથલો માર્યો, ફરી ડૉક્ટરોને શરણે ગયા. આ વખતની તપાસને પરિણામે ડૉક્ટરે કહ્યું, "તમારા 'Saliva' માં એટલે કે મુખરસમાં અને તે પેદા કરતી

ગ્રંથિઓમાં સંપૂર્ણપણે કૅન્સર ફેલાઈ ગયું છે. તેનો કોઈ ઉપાય નથી. ઑપરેશન પણ થઈ શકે નહિ. જે કંઈ જમો–પીઓ તે કૅન્સરના જંતુઓવાળું બની હોજરીમાં પહોંચે. ત્યાંથી લોહીમાં ભળી કૅન્સર શરીર આખામાં ફેલાય."

આ સંયોગમાં મૃત્યુ અનિવાર્ય! ડૉક્ટરોએ તેમને રજા આપી. થોડી ગંભીર અને ચિંતાજનક વાતો પછી તેમનાં ભીનાં બનેલાં નિરાશ નયનો મારી આંખોમાં પરોવી બોલ્યા:

'You know my friend, our democratic government has given us a fundamental right.'

(મારા મિત્ર, તમે જાણો છો કે આપણી લોકશાહી સરકારે આપણને એક મૂળભૂત અધિકાર આપ્યો છે.)

મેં આશ્ચર્યભાવે પૂછ્યું: 'કયો અધિકાર?'

તેમણે કંપાતા કરુણ સ્વરે લંબાવ્યું:

'મેં મારાં પત્ની સાથે વિચારણા કરી જ લીધી છે. અમારા વિચારો મળતા આવે છે અને તેથી અમે બંનેએ તે હક્કનો ભોગવટો કરવાનો નિર્ણય કરી લીધો છે.'

હું સમજી ન શક્યો. માત્ર સહાનુભૂતિપૂર્વક તેમને જોઈ રહ્યો. તેમણે વાત પૂરી કરતાં કહ્યું:

"તે મૃત્યુ પામવાનો અધિકાર છે. યોગ્ય સમયે અમે બંને એકસાથે તેનો અમલ કરશું."

મારે જે વાત કહેવી હતી તે માટે આ સમય બહુ યોગ્ય હતો. મેં નમ્રભાવે ધીમેથી કહ્યું: "તેમ કરવાની જરૂર નથી. હિંમત ન હારો. પ્રભુ દયાળુ છે. થોડી વાત સાંભળો!"

પછી મેં તેમને શિવાંબુ–ચિકિત્સાનો ખ્યાલ આપ્યો. આમ તો તે આવી વાતમાં શ્રદ્ધા સેવે તેમ ન હતા, પણ મૃત્યુ સામે ધૂરકિયાં કરતું હતું અને મારા શબ્દોમાં નિઃસ્વાર્થ કરુણાભાવ તે જોઈ શક્યા. ઘરે જઈ ડૉક્ટર આર્થર લિંકન પોલ્સનું 'Shivambu Kalpa' લઈ આવ્યો. આપ્યું.

થોડા થોડા દિવસને અંતરે અમે મળતા રહેતા. તેમણે કહ્યું પુસ્તક રસિક છે. અભ્યાસની દૃષ્ટિએ વાંચું છું. થોડો સમય રાખું તો વાંધો નથી ને?

હું જોતો હતોઃ તેમની તબિયત સુધરતી જતી હતી. ગળામાં ઑપરેશનને કારણે પડેલો લાંબો છેકો અને કાળી ચામડી અદૃશ્ય થઈ ગયેલાં. લોહી ભરાયેલું. હવે તેઓ ઘરના પાછલા બગીચામાં કામ કરતા, બહાર ફરવા જતા, ઉત્સાહી હતા.

બે મહિનાની ધીરજ પછી મેં કહ્યુંઃ "પેલી ચોપડી વાંચી લીધી હોય તો તેવી જ બીજી તમારે માટે એક ભાઈ પાસેથી પાછી આવી છે. તમારી તેમને આપવી છે."

બીજે દિવસે એક અમેરિકન મિત્ર પાસેથી વંચાઈને આવેલું ' Water of Life ' પુસ્તક તેમને આપ્યું. તે પણ લાંબે ગાળે પાછું મળ્યું. તે માટે શ્રી કિસનલાલ તેજપાલે મોકલેલું ' Miracles of Urine Therapy ' પુસ્તક વાંચવા માટે તેમની રાહ જુએ છે તેમ કહેવું પડ્યું. આવો રસ તેમને આ પુસ્તકમાં પડેલો.

હવે તો તેઓ બહુ તંદુરસ્ત થઈ ગયા છે. ઉનાળામાં (સપ્ટેમ્બર '૮૪ સુધી) તેઓ કલાકો સુધી બગીચામાં અને તેમના ગૅરેજમાં કામ કરતા. હવે ઠંડીમાં ક્યારેક મળે છે. બે–ત્રણ વખત મેં આડકતરી રીતે તેમની શિવાંબુ–ચિકિત્સા વિષે જાણવા રસ દર્શાવ્યો. તેમણે પહેલાં ઉત્તર ટાળ્યો. પછી બોલ્યાઃ 'હું કુદરતમય જીવન જીવું છું!'

પત્ની સાથે આપઘાત કરવા તૈયાર થયેલા આ મિત્ર ૭૭મા વર્ષે તંદુરસ્ત અને સશક્ત બન્યા છે. માત્ર શિવાંબુપાન કરતા હોવાનો એકરાર કરવા ઇચ્છતા નથી.

આ વાત ગંભીરતમ કૅન્સરના કિસ્સાની થઈ. પણ અમેરિકામાં લોહીનું દબાણ, સંધિવા, હૃદયરોગ અને મધુમેહ જેવા રોગ અસાધ્ય ગણાયા છે. આવા રોગીઓની સંખ્યા વધતી જાય છે. અમેરિકાની અદ્યતન આરોગ્યસેવાઓ આવા રોગોમાં કામચલાઉ થીગડા મારવાની સેવા આપી લોકોનાં ખિસ્સાંમાંથી મોટી રકમ ખેંચી અઢળક નફો કરી લે છે.

પણ જ્યારે આવી વાતો ખુલ્લા દિલે કરીએ છીએ ત્યારે કેટલાક સાજા થયેલા દર્દીમાંથી એક ૬૧ વર્ષના રોગીનો કિસ્સો પણ જાણીએ. તે પહેલાં થોડો બીજો ટૂંકો પ્રવાસ કરવો પડશે.

જૉન બોનસિક નામના એક તગડા, તંદુરસ્ત યુવાને અચાનક ગળામાં ભયંકર પીડા સાથેનો સોજો અનુભવ્યો. જમી ન શકે, પાણી મુશ્કેલીથી પિવાય, ઊંઘ આવે નહિ. મુશ્કેલીથી ગાડી હાંકી હૉસ્પિટલે પહોંચ્યો. સાત જેટલા ઍક્સ-રે

લીધા. ડૉક્ટરોની પેનલ બેઠી. નિર્ણય ન થઈ શક્યો. ત્રણ દિવસ પછી ફરી આવી જવાનું જહોનને તેઓએ જણાવ્યું.

બે-ત્રણ વર્ષ પહેલાંની આ વાત છે. બેકારીનું મોજું દેશમાં આવેલું. તેમાં જહોનની સુંદર નોકરી તૂટી ગયેલી. અમારા નાના કારખાનામાં આવતો. એક દિવસ તે ન દેખાયો તેથી મારા પુત્રે તેની તબિયતની વાત કહી. મેં જહોનને ફોન કરી જરા આવી જવા સમજાવ્યો. આવ્યો. કહેઃ 'ડૉક્ટરો બે દિવસ પછી નક્કી કરશે, કદાચ ઑપરેશન કરે. બહુ પીડાઉં છું.'

તેને શાંતિથી સમજાવ્યો. હિંમત રાખી માત્ર ત્રણ દિવસ શિવાંબુપાન કરવાની સલાહ આપી. આખી રાત શિવાંબુના ભીના પાટા મૂકવાનું સમજાવ્યું. થોડી ખોરાક વિષે સૂચના આપી.

બીજે દિવસે કામે આવ્યો. કહે 'એક જ રાતમાં પચાસ ટકા સારું છે. સ્ફૂર્તિ લાગે છે. નાસ્તો કરીને આવ્યો છું. ઊંઘ સારી આવી ગયેલી.'

આખો દિવસ કામ કર્યું, ત્રણ દિવસમાં સાવ સાજો થઈ ગયો. બોલ્યોઃ 'હવે ડૉક્ટર પાસે ઍક્સ–રેનું પરિણામ જાણવા નથી જવું. બહાનું શોધી હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરશે, કદાચ ઑપરેશન કરે, હેરાન થઈ જાઉં.'

શરૂમાં જહોનની પત્ની આ 'ગંદી' સારવારની વિરોધી હતી. પણ આ ચમત્કાર જોઈ શિવાંબુનું સાહિત્ય વાંચતી થઈ. આ ચિકિત્સાની ભક્ત બની. તંદુરસ્ત થઈ એટલે તેના ૬૧ વર્ષના બાપુજી પાસે મને લઈ ગઈ.

આ બસો રતલથી વધારે વજનના આદમી મહામુશ્કેલીથી ઊભા થઈ શકતા. સંધિવા, લોહીનું દબાણ, હૃદયરોગ જેવા કેટલાક રોગોને એકસાથે સંઘરીને બેઠેલા. સારવાર ચાલુ જ હતી. રોગો વધતા હતા. ડૉક્ટરોથી થાકેલા.

શિવાંબુપાન, પોતાં મૂકવાં, માલિશ કરવું–આવી બધી વાતોમાં તેમણે રસ લીધો. પુસ્તક વાંચવા આપ્યું તે તેમને બહુ ગમ્યું. તરત અમલ કર્યો. ૭૬-૭૭ વર્ષના કૅન્સરના પેલા દર્દી કરતાં સાવ જુદું માનસ! વગર ક્ષોભે કેટલું, કેટલી વખત, ક્યારે શિવાંબુપાન કરવું તેની વિગત પૂછતા રહે, સલાહ માગે, પુસ્તકમાં વાંચે તેની ચર્ચા કરે. તેમનાં પત્ની પણ તેમને ઉત્તેજન આપે. તેઓ પણ "અદ્યતન સારવાર"નાં શિકાર બનેલાં, તેથી આ ચિકિત્સામાં સક્રિય રસ લેતાં થયાં.

જહોનના સસરાની તબિયત ઝડપથી સુધરવા મંડી. તેમની કલ્પના બહારના આનંદની આ વાત હતી. તેમની પત્નીની તબિયત પણ શિવાંબુચિકિત્સાથી સુધરતી થઈ.

મહિના પછી એક રજાની સાંજે જહોનને ત્યાં તેનાં સાસુ ગાડી લઈ મળવા આવેલાં. સૌ વાતોનો આનંદ માણતાં હતાં. અચાનક જહોનના સસરા આવ્યા. સૌ આશ્ચર્યથી જોઈ રહ્યા. તેઓ બોલ્યાઃ 'ઘેર એકલો હતો. ગમ્યું નહિ તેથી ચાલી નીકળ્યો. થાક પણ નથી લાગ્યો!'

જહોનનું ઘર તેના સસરાના ઘરથી ત્રણ માઈલ દૂર. જહોને અને તેની પત્નીએ આ વાત હળવે હૈયે અમને કહી ત્યારે વક્તા-શ્રોતાએ આનંદનાં હાસ્ય વેર્યાં.

૭૭ વર્ષના કૅન્સરના અને ૬૧ વર્ષના સંધિવા વગેરેના આ રોગીઓ સાજા થયા, પણ આવા લાખો રોગીઓ નિરુપાય બની દુઃખી હાલતમાં રિબાઈ રિબાઈને મૃત્યુને શરણે જાય છે અને અમેરિકાની આરોગ્યસેવાઓ નિરુપાય છે!

આવું હંમેશાં જોઈએ, વાંચીએ, સાંભળીએ છીએ. તેથી સારવાર માટે કોઈ અમેરિકા આવે તે બહુ સમજાતું નથી; પણ ભારતના બીમાર ધનાઢ્યોને અને બીમાર નેતાઓને કયા પ્રકારનો અંગુલિનિર્દેશ કરવો તેયે સમજાતું નથી.

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં ઈરાનના શાહ અને ભારતની નટી નરગિસે કૅન્સરની સારવાર અમેરિકામાં કરાવેલી. શાહને વાંધો ન હતો, પણ ભારતમાં ધનવાન ગણાતા સુનીલદત્તની બધી મૂડી નરગિસની સારવારમાં ડૂબી. કરજ પણ ચડ્યું. અને પરિણામ શું? શાહ અને નરગિસ માટે નિશ્ચિત પરિણામ હતું. કેવી કરુણતા!

સારવાર માટે અમેરિકા આવતાં પહેલાં દર્દીએ કંઈક આ પ્રકારના પ્રશ્નો મનને પૂછી લેવા જોઈએ. કયા ગંભીર રોગના કયા દર્દીઓ અમેરિકા આવેલા? સંપૂર્ણ સાજા થયેલા? ભારત પાછા ફર્યા પછી રોગોએ કેવો વળાંક લીધેલો? સામાન્ય રોગોમાં મોંઘી સારવારનો લહાવો માણવા આવેલા ખરા? આવા કિસ્સામાં જો ઑપરેશન કરાવ્યાં હોય તો શું લાભ મેળવ્યો?

આવા પ્રશ્નોના ઉત્તર ઘણી સ્પષ્ટતા આપી જશે. શિવાંબુ–ચિકિત્સા દ્વારા રોગમુક્ત થયેલા દર્દીઓનાં નિવેદનો સાથે આ ઉત્તરો સરખાવી જોવા. પરિણામે સંભવ છેઃ છોકરું કાખમાં રાખી તેની શોધમાં નીકળેલી પેલી સ્ત્રીની વાત યાદ આવી જશે.

થોડાં વરસો પહેલાં 'Physician, heal thyself'ના મથાળા સાથે એક લેખ અમેરિકાનાં વર્તમાનપત્રોમાં ચમકી ગયેલો. તેણે સારી ચર્ચા જગાવેલી. આ લેખના હિંમતવાન લેખક ઍંથની સાટિલારો નામના એક ડૉક્ટર જ છે. આ ડૉક્ટર કૅન્સરમાં ઘેરાયા. મૃત્યુ નજીક દેખાયું, પણ તેમની પાસે બળવાન એવી જિજીવિષા હતી. ખોરાક અને જીવનપ્રથામાં પરિવર્તન કરીને તેઓ સાજા થયા. દવાઓ અને બીજી આધુનિક આરોગ્યની સારવારો તેમને તંદુરસ્ત કરવામાં કંઈ

જ ભાગ ભજવી શકી નહિ. આ ડૉક્ટર ફિલાડેલ્ફિયાની મેથોડિસ્ટ હૉસ્પિટલના પ્રેસિડન્ટ છે.

અમેરિકામાં આરોગ્યની સેવાઓ મુખ્યત્વે ખાનગી ક્ષેત્રોના હાથમાં છે. તેથી તે ધંધાદારી ધોરણે ચાલે છે. આ કારણે કેટલાંક બિનજરૂરી અને ખર્ચાળ નિદાનયંત્રોના વેચાણમાં ઉત્પાદનકારો ગતિશીલ રહે. હૉસ્પિટલોને પૈસા બનાવવામાં રસ હોય છે કે જેથી તેના પ્રેસિડન્ટ, ડાયરેક્ટર અને ડૉક્ટરો મોટાં મહેનતાણાં અને પગાર મેળવી શકે. દવાના ઉત્પાદકો, આરોગ્ય સારવારનાં યંત્રોના ઉત્પાદકો અને હૉસ્પિટલના વહીવટકર્તાઓ એકબીજાના પૂરક બને. તેમનાં મોટાં તંત્ર નભાવવા દર્દીઓનો સતત પ્રવાહ વહેવો બહુ જરૂરી. હૉસ્પિટલોમાં પથારી ખાલી રહે, ઑપરેશન ઓછાં થાય, એક્સ-રે મશીનનો બહુ ઉપયોગ ન થાય, દવાઓનું વેચાણ ઘટે તો આ ઉદ્યોગોને મોટી ખોટ સહન કરવી પડે. દેશના અર્થકારણને ધક્કો લાગી જાય! ખરૂં ને!

અંતે આરોગ્યસેવાની મોટી આકર્ષક અને હૃદય–ભીંજવતી વાતનો પ્રચાર થાય. નવી નવી દવાઓનાં ગુણગાન ટેલિવિઝન ઉપર અને વર્તમાનપત્રોમાં ચમકતાં જ રહે. જનતાને આરોગ્ય હાથવેંતમાં દેખાય, છતાં મૃગજળ સમું બની રહે, સામાન્ય જનતા આવા આક્રમણ સામે બૌદ્ધિક ટક્કર ઝીલવા તૈયાર ન હોય, ઘણા લોકોને આરોગ્ય વિશેની પ્રચલિત માન્યતામાંથી બહાર નીકળવાની સૂઝ ન હોય; દવાઓની ભભકાદાર જાહેરાતો પણ આંધળી શ્રદ્ધાને જન્મ આપે, જે બીજું કાંઈ પણ વિચારતાં રોકે.

આ બધામાંથી ભારતની આરોગ્યસેવાની સંસ્થાઓએ બોધ લેવો રહ્યો. અથવા આમજનતા તેમને બોધ લેતી બનાવે, તો આરોગ્યસેવાઓ દિશા બદલે ખરી.

આમ તો આ બધી સીધી, સરળ વાતો ગણાય. પણ તે બીમારવર્ગના હૃદયમાં ક્યાં સુધી પહોંચશે તેની ખબર નથી. રોગીના અંતરના ઊંડાણમાં આ વાતો પહોંચે, તેઓ નૈસર્ગિક માર્ગે જીવે, સાજા થાય તો આનંદ થાય.

–અમરશી ખારેચા

Accu Machining Center
P.O. Box 3189, Easton
P.A. 18043-3189 (U.S.A.)

('ભૂમિપુત્ર' ૧૬-૨-'૮૫ માંથી)

શિવામ્બુપ્રેમીઓને થોડી વિનંતિ

તા. ૨૭-૧૧-'૮૮એ વ્યારામાં મળેલા શિવામ્બુ સંમેલનમાં વૈદ્યશ્રી પ્રાગજીભાઈ રાઠોડે શિવાંબુ વિષેનું એક સુંદર સત્ય સરળ શબ્દોમાં સમજાવ્યું કે "શિવાંબુને એક મહત્ત્વના ચિકિત્સામાર્ગ તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. આને સંપૂર્ણ સત્ય ન કહી શકાય. ખરી રીતે તો શિવાંબુને આપણા પ્રાચીન જ્ઞાનપૂર્ણ ઋષિઓએ 'રસાયણ' કહીને જ વર્ણવ્યું છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા અને જાળવવા માટે સૌ કોઈને સેંદ્રિય (organic) રસાયણની સતત જરૂર રહ્યા કરે છે. આવા રસાયણનું કામ શરીર તથા મનને સ્વસ્થ રાખવાનું છે. શિવાંબુ આ પ્રકારનું કાર્ય બીજા કોઈ પણ રસાયણની તુલનામાં વધારે સારી રીતે કરવાનું બળ ધરાવે છે. માટે શિવાંબુસેવન એ ચિકિત્સામાર્ગ નહિ પણ દૈનિક જીવનનો વ્યવહાર કહી શકાય. ચિકિત્સા અમુક સમયમાં રોગનિવારણ કરવા માટે હોઈ શકે, જ્યારે દૈનિક–વ્યવહારમાં જીવનનો ક્રમ બની જાય."

શિવાંબુ સેવન વિષેનું આ અનિવાર્ય સત્ય જાહેરમાં સમજાવવા માટે શ્રી પ્રાગજીભાઈ રાઠોડ આપણા સૌના અભિનંદનના અધિકારી છે. તેઓ એક ધંધાદારી ચિકિત્સક છે. વીસમી સદીમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે નિર્વાહનું માધ્યમ કેવળ ધનોપાર્જન છે. શિવાંબુસેવનની આવા સ્પષ્ટ શબ્દોમાં પ્રતિષ્ઠા સ્થાપનારા જાણીતા વૈદ્ય અનેકને આવા માર્ગે દોરી જાય. બીજી રીતે કહીએ તો શિવાંબુમાર્ગનો સ્વીકાર કરાવી તેમના ગ્રાહકો પાસેથી મળતું આજીવિકાનું સાધન ગુમાવવાનું કામ જ તેઓ કરી રહ્યા છે!

અગાઉ પણ આપણે શિવાંબુ–ચિકિત્સાને આચારધર્મ રૂપે સમજવાનો, પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. આવો આચારધર્મ દૈનિક વ્યવહારમાં વણાય ત્યારે અનેકરૂપે સુખ આપનારું માધ્યમ બની જાય. શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પરિમિત ભોજન, શુદ્ધ જલપાન જેમ આચારધર્મ–દૈનિક વ્યવહાર છે તેમજ શિવાંબુ છે. આ સમજ જીવનમાં વણાય તો ઘણા ડૉક્ટરોનાં દવાખાનાં પણ બંધ થઈ જાય.

આના અનુસંધાનમાં શિવાંબુપ્રેમીઓને થોડી વિનંતી કરવાનું મન થઈ જાય છે. અગાઉ પણ મુ. શ્રી મોરારજીભાઈ, શ્રી રાવજીભાઈ, આર્મસ્ટ્રોંગ, ડૉ. આર્થર પોલ્સ વગેરેએ આવી વિનંતીઓ કરી જ છે. છતાં સંયોગવશ તે તાજી કરાવવાની ફરજ પડતી હોય તેવું પણ લાગે છે.

આપણે સૌ શિવાંબુમાર્ગી બન્યા તેના મૂળમાં મુખ્યત્વે આપણામાં પડેલી ન નિવારી શકાય તેવી લોકસેવાની બળવાન ભાવનાને મૂકી શકાય. આધુનિક વિજ્ઞાન હજી જેનો અંશતઃ જ સ્વીકાર કરી શક્યું છે, આમજનતા પણ જે માર્ગને ગંદો, ઘૃણા પમાડનારો, પ્રતિષ્ઠાને હણનારો ગણે છે તે માર્ગ આપણે સ્વેચ્છાએ અથવા નિરુપાયે સ્વીકાર્યો અને તેનાં ન કલ્પી શકાય તેવાં ચમત્કારિક પરિણામો આપણે અનુભવતા થયા અને તે માર્ગના કેવળ પ્રેમી જ નહિ ભક્ત પણ આપણે બની ચૂક્યા. પ્રેમી સુખદાયી વસ્તુનો આનંદ જ માણ્યા કરે પણ ભક્ત સુખદાયી સાધનને ઈશ્વરી અનુગ્રહ સમજી તે સત્ય–સાધનની વધારેમાં વધારે વહેંચણી કરવાની ફરજમાં જાગૃત રહ્યા કરે.

કોઈ કોઈ શિવાંબુ-પ્રેમી મિત્રોને ક્યારેક સાંભળીએ છીએ કે "શિવાંબુમાર્ગના પ્રચારમાં આપણે સાવધ રહેવાનું છે, તે માર્ગ હજી બહુમતી ધરાવતા આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પ્રમાણિત થયો નથી. તેનાં ભયસ્થાનો અનેક છે, તેના પ્રચારના અતિરેકથી આપણે બચવું જોઈએ, તેનું વિશેષ સંશોધન થવું જોઈએ, તેને આધુનિક વૈજ્ઞાનિકો લીલી ઝંડી ન આપે તો આપણે કેવળ લીલી ઝંડી ફરકાવ્યા કરીએ તેમાં આપણી ઘેલછા (Fanatism) જ છે...વ....વ.

આવી ચેતવણી મળે ત્યારે મારા જેવાને વિચાર આવે છેઃ "અરે ભાઈ! આર્મસ્ટ્રોંગ જેવાનો રોગ પશ્ચિમના ડૉક્ટરો મટાડી ન જ શક્યા ત્યારે તે શિવાંબુમાર્ગે વળ્યો અને અસાધારણ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. વિશેષમાં અનેક રોગોમાં રિબાતા જીવનથી ડૉક્ટરોએ જેમને સંપૂર્ણ નિરાશ બનાવેલા તેવા હજારો રોગીઓને તેણે નવજીવનનું અમૃતદાન આપ્યું એવા આર્મસ્ટ્રોંગને આપણે અજાણતાં પણ અન્યાય નથી કરતા ને?

પણ આર્મસ્ટ્રોંગ જેવાં નામોની હારમાળા અસ્ખલિત રૂપે આગળ ચાલ્યે જ જાય છે. શ્રી રાવજીભાઈ–મોરારજીભાઈથી લઈ શ્રી બકુલાબહેન સુધીનાં નામોની કથાઓ આ હારમાળામાં વણાતી જ રહી છે. આ સૌ સત્યકથાઓ સામે તેમનાં અર્ધસત્ય નિવેદનો અથવા લોકોને હજી પણ આ માર્ગ તરફ વળતાં ચેતવવાનો પ્રયાસ કેટલો યોગ્ય ગણાય?

આ ચિકિત્સાની વૈજ્ઞાનિકતા હજી પણ કઈ રીતે જનતા સામે સિદ્ધ કરી શકાય? પશ્ચિમની અનેક લૅબોરેટરીએ આ સિદ્ધ કર્યું છે. તે સિદ્ધિમાંથી પૈસા કમાવા પશ્ચિમના ધંધાદારીઓ અને ડૉક્ટર કટિબદ્ધ થયા છે–પૈસા કમાઈ પણ રહ્યા છે. સાથે સાથે તેઓ બળપૂર્વક લોકસેવા કર્યાનો દાવો પણ આગળ ધરી રહ્યા છે.

શિવાંબુપ્રેમી મિત્રો! આપણે એ ન ભૂલીએ કે પશ્ચિમના અનેક વૈજ્ઞાનિકોએ શ્રેષ્ઠ લૅબોરેટરી ટેસ્ટ પ્રાપ્ત કરીને શિવાંબુના ગુણ ઘટકોનું તેમના લેખોમાં અને પુસ્તકોમાં વર્ણન કર્યું જ છે. આપણે શું તે નથી વાંચ્યું? ન વાંચ્યું હોય તો તે વાંચવાનો આપણો ધર્મ છે. વાંચીને, સમજીને જાહેર ઉચ્ચારણો કરતી વખતે તે ન ભૂલી જવાનો પણ આપણો પરમ ધર્મ છે.

અસંખ્ય રોગીઓ હજી રિબાતા રહ્યા છે, આર્થિક રીતે પણ શોષાય છે. તેમની સામે સંદિગ્ધ વિધાનો ધર્યાં કરવાથી નથી રોગીને લાભ થતો કે નથી આપણે આવા હિતકારી સત્યનું જ્ઞાન ધરનારા આપણા આયુર્વેદના મહર્ષિઓથી લઈને આજના અસંખ્ય દીવાદાંડીરૂપ બનેલા શિવાંબુભક્તોને પણ કશો ન્યાય આપવાનું પુણ્યકાર્ય કરી શકતા. આખરે આપણો હેતુ શો છે? હેતુ રોગીને આરોગ્ય આપવાનો હોય, અંત્યોદયના માર્ગે આગળ વધવાનો હોય, નિઃસ્વાર્થ માર્ગે લોકસેવા સાધવાનો હોય, તો આપણે આ સરલ સત્યને ઉવેખી શકીએ તેમ છે જ નહિ.

આમળાં રસાયણ છે, ત્રિફલા, ગરમાળો, ઈસબગુલ જેવાં દ્રવ્યો સારક અને લોહી શુદ્ધિકારક છે એ વાત માની આપણે તેમનો ઉપયોગ ચાલુ કરીએ છીએ. તેનો લાભ મળે તો આનંદ મેળવીએ છીએ. આ બધાં દ્રવ્યોનો Laboratory -Test કરાવવાનું સૂચન પણ આપણે કરતા નથી. માત્ર આ જ દ્રવ્યો નહિ, આવાં હજારો ઔષધોનાં Research ની માગણી કરતાં નથી.

આથી આગળ વધીને અદ્યતનમાં અદ્યતન ગણાતી પશ્ચિમની શ્રેષ્ઠ Research Laboratoryમાંથી લીલી ઝંડી ધારણ કરી માનવજીવનને ખતરનાક નુકસાન કરતી અનેક દવાઓ, અનેક ખાવાની વસ્તુઓ, અનેક પીવાના પદાર્થો આપણે છડેચોક મોજથી વાપરીએ છીએ, તેનું આત્યંતિક નુકસાન પણ અનુભવીએ છીએ! છતાં તે કહેવાતા અદ્યતન ડૉક્ટરોની ચકાસણીથી આપણી પાસે આવ્યાં છે માટે આપણે તેનું સહર્ષ સેવન કરીએ છીએ. તે દ્વારા આવતી આપત્તિઓ સામે ચેતવણી આપવાનું કામ પહેલું છે તે ભૂલીને બિચારો આપણો સેવા અને કલ્યાણકારી શિવાંબુરૂપી દેવ આપણી પાસે પહોંચવાનો પ્રયાસ કરે છે તો આપણે તેની સામે સાશંક નજર કરીએ છીએ, ક્યાંક તે આપણું કશુંક અહિત નહિ કરે તેવા ભયનો પ્રચાર કરીએ છીએ.

આપણે સૌ આ માટે તો સમજીએ જ છીએ કે કહેવાતી અદ્યતન લૅબોરેટરીમાં ઉંદર જેવાં પ્રાણીઓ પર પ્રયોગો કરી અપાતી દવાઓ અને ઠલવાતા ખોરાકો કરતાં માનવદેહરૂપી પ્રયોગશાળા ઉપર અને એની અંદર કરાતા પ્રયોગનાં પરિણામો જ સત્યદર્શી હોઈ શકે, હોય જ છે.

તો પછી તે પ્રયોગો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલાં હજારો પરિણામો, આર્મસ્ટ્રોંગ, રાવજીભાઈ, મોરારજીભાઈ, આર્થર લિંકન પોલ્સના શરીર પરના પ્રયોગોનાં અદ્‌ભુત પરિણામો અને હજી તે જ રીતે થઈ રહેતા અસંખ્ય પ્રયોગ–પરિણામો તરફ આંખ ન મીંચીએ.

શિવાંબુમાર્ગને વરેલા મિત્રોને આ વિનંતી અને તેની પાછળ છુપાયેલા સત્યનું રહસ્ય સમજાશે તો અનેક દુઃખીઓનાં આંસુ લૂછવાનું સદ્‌ભાગ્ય પણ પ્રાપ્ત થશે.

આરોગ્યનો અસ્પૃશ્ય દેવ : શિવાંબુ

હમણાં હમણાં શિવાંબુ–ચિકિત્સા વિષે લોકોનો રસ વધતો હોય તેવું દેખાય છે. તે ચિકિત્સાનાં અનેક ઉત્સાહજનક પરિણામો જાણી શકાયાં છે, તો સામે પક્ષે કંઈક નિરાશા જન્મે તેવી વાતો પણ અમુક વર્ગમાં ચર્ચાતી સંભળાય છે.

આનાં કારણો વિચારીએ.

સામાન્યતઃ બીમાર વ્યક્તિ સૌપ્રથમ ઍલૉપેથિક સારવારનું શરણ શોધવું પસંદ કરે. તેમાં પરહેજી પાળવાની નહિ, અઘતન અને ચિત્તને મોહ પમાડનારાં સાધનોનો આધાર લેવાય, ડૉક્ટરો પણ અપ-ટુ-ડેટ કપડાંમાં દર્દીને આકર્ષી લે તેવી સુંદર વાતો કરે. દર્દીને લાગે કે તેનાં દુઃખોનું નિવારણ બહુ દૂર નથી. ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ગરીબ અને ધનવાન રોગીને આવી કહેવાતી વૈજ્ઞાનિક સારવાર લેવાનું ગૌરવ જન્મે. રોગીનાં સગાંવહાલાં વાતવાતમાં આવી સારવારને બિરદાવવાની તક ઝડપી લે.

ઘણાખરા ઍલૉપેથિક ડૉક્ટરો રોગીની આ પ્રકારની માનસિક ભૂમિકાને બરાબર સમજી લે છે. તેનો લાભ મુખ્યત્વે દર્દીને મોંઘી અને લાંબી સારવાર આપવામાં લેતા રહે. તેઓએ દાક્તરી અભ્યાસની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરવામાં ખર્ચેલી મોટી રકમ વસૂલ કરવા માટે આ સારી તક ગણાય. આજની દુનિયામાં આવી ઊભી થતી તકોનો સારામાં સારો લાભ લેનારો માણસ સફળ ધંધાદારીની ગણનામાં આવે, તેનો માન-મરતબો વધે અને ધન પણ આવે.

આ સંયોગોમાં દર્દી જલદી સારો થાય તેના કરતાં તેને થોડી થોડી રાહત રહ્યા કરે તેવી સારવાર આપવાનું પણ કેટલાક ડૉક્ટરોને મન થતું રહે. દર્દી તરફથી નિયમિત આવક મળ્યા કરે તો ધંધો પણ સારી રીતે ચાલતો રહે. ડિગ્રી મેળવવામાં ખર્ચેલી મોટી રકમ વ્યાજસહિત વસૂલ કરવા માટે આ સારી તક ગણવાની.

દર્દીને ધીમે ધીમે સમજાય કે તેના રોગની સમસ્યા ક્યારેક સહેજ હળવી થાય છે, પણ વળી એટલા જ જોરથી નવા અને વિચિત્ર પ્રકારના રોગરૂપે દેખા દે છે. તેને એક નહિ તો બીજા ડૉક્ટરમાં તારણહારનાં દર્શન થાય. આ તારણહાર પણ દર્દીને આગળના અનુભવોમાંથી જ પસાર કરે. આવો ક્રમ કેટલાક મહિના અને અમુક કિસ્સામાં તો અમુક વર્ષ સુધી ચાલે.

અંતે રોગો શરીરમાં અનેકરૂપે ઘર કરી જાય ત્યારે નછૂટકે નિરાશ થયેલો દર્દી શિવાંબુ–ચિકિત્સા તરફ વળે. શિવાંબુ–ચિકિત્સકોને માટે આવા ભયંકર રીતે આગળ વધેલા રોગો ઉપર કામ કરવાની મોટી જવાબદારી આવી પડે. આમાં દરદીનો સહકાર મોટો ભાગ ભજવી જાય.

આ કારણે શિવાંબુ–ચિકિત્સકોને એ પ્રશ્ન જરૂર જન્મે. દર્દી શા માટે શિવાંબુ જેવી નિર્દોષ અસરકારક, સહજપ્રાપ્ય અને બિનખર્ચાળ સારવાર તરફ શરૂઆતથી જ નહિ વળતો હોય?

આનો ઉત્તર અમુક અંશે આ લેખના પ્રારંભમાં જ આપ્યો છે. આથી સહજ રીતે વિચાર આવે કે શિવામ્બુ આરોગ્યનો દેવ તો છે જ પણ મહદઅંશે અસ્પૃશ્ય પણ છે. તેમનું કામ લોકકલ્યાણનું હોઈ આરોગ્યનો આ દેવ રોગીનું કલ્યાણ કરવાની અદ્‌ભુત ક્ષમતા ધરાવે છે છતાં દુર્ભાગ્યે તે અસ્પૃશ્ય પણ બન્યો છે.

અઠવાડિયા પહેલાં સારી પ્રૅક્ટિસ ચલાવતા, અનેક રોગીને સારવાર આપતા એક જાણીતા ડૉક્ટરને મળવાનું બન્યું. તેમને હું શિવાંબુ–સારવારનો પ્રચારક છું. તેની જાણ થતાં મારી સાથે ચર્ચા કરવાનો રસ વધ્યો.

ડૉક્ટર સારું ધન કમાય છે. હંમેશાં તેમના દવાખાનામાં દર્દીઓની લાંબી લાઈન લાગે. આટલા બધા દર્દીને સંભાળવામાં તેમને સારા પ્રમાણમાં માનસિક અને શારીરિક શ્રમ વેઠવો પડે છે. બહુ થાકી જાય. સાંજ પડ્યે તબિયત બગડે પણ ખરી. પણ દર્દીઓ પાછા જાય, આવક ઘટે તે પણ ગમે નહિ. કામ ખેંચ્યે રાખે.

આ ડૉક્ટર બહુ નિખાલસ અને નવું સમજવા માટે મનનાં દ્વાર ખુલ્લાં રાખનારા કહી શકાય. તેમણે સ્પષ્ટરૂપે એકરાર કર્યો કે તેમનું શરીર કેટલાક રોગોથી ઘેરાયું છે. તેમણે અનેક સારવારો લીધી છે. ડૉક્ટર તરીકે પોતે ઉપાયો કર્યા, ફળ ન આવ્યું. બીજા જાણીતા ડૉક્ટરોની સારવાર લીધી. રોગો વધ્યા છે, જીવનમાં નિરાશા જન્મી છે. પોતાની પ્રૅક્ટિસનો ભાર પણ હવે ઊપડે એમ નથી. ઉંમર કંઈ બહુ મોટી નથી. પચાસની આસપાસમાં હશે.

તેમણે વાતવાતમાં નિખાલસ એકરાર કર્યોઃ "હું ડૉક્ટર છું તેથી કોઈ

ડૉક્ટરો મારી પાસેથી ફી નથી લેતા છતાં પણ ઍક્સ-રેથી માંડી આધુનિક આરોગ્યવિજ્ઞાને શોધેલાં અનેક નિદાનયંત્રોમાં રોગની પરીક્ષા અવારનવાર કરવી પડે છે. આવી પરીક્ષાની ફી ચૂકવવી પડે. ચુકવણી હજારો રૂપિયાની થઈ છે. તે પછી પરિણામમાં કશો જ લાભ થયો નથી."

આ ડૉક્ટર જ્ઞાની છે, પણ પોતાના જ્ઞાનથી થાક્યા, તે જ્ઞાને લાભ ન આપ્યો એટલે શિવાંબુ–ચિકિત્સાને તરણોપાય માની તે તરફ વળવાનો દૃઢ નિશ્ચય તેમણે જાહેર કર્યો.

કેટલાક કિસ્સામાંનો એક રસિક કિસ્સો લખું.

એક ગુજરાતી દંપતી. પતિ–પત્ની બંને એમ.ડી. થયેલાં છે. બંને ન્યૂયૉર્કની એક હૉસ્પિટલમાં Cancer Specialist તરીકે ફરજ બજાવે છે. આ વાત લગભગ બે વરસ પહેલાંની છે. પત્નીને Breast Cancer થયેલું. પોતે બધી અદ્યતન સારવાર લીધી. ઑપરેશન, કેમોથેરપી અને રેડિયેશન. થોડો સમય સારું લાગે. તે સાથે આડઅસરો પણ વધતી જાય. સારવારો ચાલ્યા કરે પણ કશું પરિણામ પણ ન દેખાય.

અંતે કેટલાક માસ આમ ને આમ પસાર થયા. નિદાન કરાવ્યું તો તેઓ ચમક્યાં. ડૉક્ટરોએ કહ્યું: 'આ Terminal Cancer છે. હવે ત્રણેક મહિનાથી વધારે જીવવાની શક્યતા નથી."

બહુ ગભરાયાં. તેઓએ મારા એક મિત્ર દ્વારા શિવાંબુ–ચિકિત્સા વિશે સાંભળેલું. પેલા મિત્રે મારું પેન્સિલવેનિયાનું સરનામું આપ્યું, ફોન પણ આપેલો. અગાઉથી ફોન ઉપર સંપર્ક સાધી આવ્યાં.

અમે બે કલાક સુધી ચર્ચા–વિચારણા કરી. શિવાંબુ–ચિકિત્સાના આશરે ચડવાનો દૃઢ નિર્ણય કર્યો. મારી પાસેથી અંગ્રેજી–ગુજરાતી શિવાંબુ સાહિત્ય લઈ ગયાં. વાંચ્યું. અમલ શરૂ કર્યો.

હું ઑક્ટોબરની ૧૦મીએ ભારત આવવા નીકળ્યો તે પહેલાં જ તેમનો ફોન આવેલો. તે પહેલાં પણ ફોન ઉપર તેઓ સમાચાર આપતાં. વચ્ચે તો તેમણે કહેલું, 'હવે મારું કૅન્સર સાવ ગયું છે.' છેલ્લા ફોન વખતે કહે: 'હમણાંની તપાસમાં થોડા ભાગમાં હજી કૅન્સરના કોષ દેખાય છે.' મેં ઉત્તર આપ્યો: 'તે સ્થાને Bone Merrow આવ્યું હોય તેમ પણ બને. ત્યાં સતત શિવાંબુનો પાટો બાંધવો જરૂરી છે.

તેમણે સાથે સાથે ફરિયાદ કરેલી: "ભારતથી મહેમાનો સતત આવતા

રહે છે. બહુ કામ રહે છે. આરામ મળતો જ નથી. કદાચ તેના પરિણામે પણ તબિયત બગડી હોય."

પણ બધી સારવારમાં નિષ્ફળ ગયા પછી શિવાંબુએ એક વર્ષ સુધી તેમનું જીવન લંબાવ્યું, આરોગ્ય આવ્યું તેથી શ્રદ્ધા ગુમાવી નથી. તેમને લાગે છે, 'આ જ એક હવે તરણોપાય છે.'

સાવ સાજાં થયા પછી એક વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ રીતે કૅન્સરથી મુક્ત રહેશે તો પોતે શિવાંબુથી સાજાં થયાનો અહેવાલ બહાર પાડશે તેમ તે ડૉક્ટર-દંપતીએ મને વચન પણ આપ્યું છે. આપણે આશા રાખીએ, તેમનું વચન ફળે.

પણ આવા કિસ્સા જાણ્યા અને જોયા પછી એક વિચાર સતત આવે છેઃ 'શિવાંબુ–ચિકિત્સા અસ્પૃશ્યતારૂપી ગ્રહણમાંથી મુક્ત થઈ જાય તો કેવું સારું! કેટલા કેટલા રોગીઓનું ભાગ્ય ઊજળું બને? માત્ર આવા રોગીએ પ્રારંભથી આ ચિકિત્સા તરફ વળવાનું રહ્યું.

આપણે સૌએ શિવાંબુ-ચિકિત્સાને અસ્પૃશ્યતામુક્ત બનાવવાનો ભગીરથ પ્રયાસ હજી કરવાનો જ છે. ચાલો, તે માર્ગે આગળ વધતા રહીએ. તે માટે પરમકૃપાળુ સૌને બળ પૂરે.

વડોદરા, ૮મી નવેમ્બર, ૧૯૮૮

શિવાંબુ અને ઉપચારની શુચિતા

'સ્વરાજધર્મ'ના 'ઉપચારની શુચિતા' વિષેના ટૂંકા લેખની કાપલી થોડા દિવસ પહેલાં જ મળી. માનવમૂત્રના ઉપાસકોને શુભ ભાવનાના પ્રતીક જેવી કેટલીક ચેતવણી પણ તેમાં આપવામાં આવી છે. અનુસંધાનમાં આ લેખ લખવાનું બન્યું.

અલબત્ત, અર્વાચીન વિજ્ઞાને મૂત્રને શરીરના કચરારૂપે વર્ણવ્યું છે. આયુર્વેદના ઋષિઓ તેવું નથી કહેતા. આ કારણે એલોપેથિક વિજ્ઞાનના Brain Washing આક્રમણ અને આકર્ષણ પહેલાં ભારતના ગ્રામવિસ્તારમાં મોટા પાયા ઉપર સ્વમૂત્ર અને ગૌમૂત્રનો ઉપયોગ થતો. ડોશીશાસ્ત્રે તેને જીવનનો સહજ ક્રમ જ માનેલો. ગાય વગેરે પશુઓનાં મૂત્રના આંગણામાં જ વસનારી ભારતની એંસી ટકા વસ્તીને તેના આરોગ્યરક્ષક ગુણોનો સહજ સંપર્ક હતો. છાણ અને મૂત્રનો દૈનિક જીવનમાં સ્વાભાવિક ઉપયોગ થતો.

પણ અહીં આપણે થોડા ઊંડાણ દ્વારા વિચારીએ. મૂત્રોપચારના

ઉપાસકો શુચિતા વિષેની સમસ્યા ઊભી કરવાના અપરાધી ગણાય કે કેમ?

ગૌમૂત્ર અને માનવમૂત્ર લગભગ સમાનરૂપના રાસાયણિક ગુણધર્મો ધરાવે છે. સંવેદનશીલ હિંદુધર્મે ગૌમૂત્રને અતિ પવિત્ર ગણ્યું, અનેક રોગોમાં તેનો સાત્ત્વિક ઉપયોગ સૂચવ્યો. આયુર્વેદનાં અનેક ઔષધોમાં ગૌમૂત્રની ભાવના આપવા સહિતનો વ્યવહાર હજી પણ અનિવાર્ય ગણાયો છે. હિંદુલગ્નમાં દંપતીને ગૌમૂત્રનાં આચમન આપવાનો વિધિ પણ હતો. મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિના દેહની અશુચિ ગૌમૂત્ર અને છાણના ઉપયોગ દ્વારા દૂર થાય, શબને સાચવ્યું હોય તે ઓરડો ગૌમૂત્ર દ્વારા શુદ્ધ કરાય, સાધુબાવાઓ છાણાંની રાખ–ભભૂતિ શરીરે ચોળે, પરિણામે ઉગ્ર ઠંડી સામે પણ તેમના અર્ધનગ્ન દેહને રક્ષણ મળે, ચામડી સુંવાળી રહે, જલદી કરચલી દેખાય નહિ, ચામડીનું જંતુઓથી રક્ષણ થાય.

ગંગાને આપણે પવિત્ર નદી માની. તેનું સ્નાન શરીરની જ નહિ પણ મનની શુચિતા માટે આવશ્યક ગણાયું. ગંગામાં નહાવાનું પુણ્ય અનેરું છે. ત્રાંબાના લોટામાં છાણમાટી દ્વારા સીલ કરેલું ગંગાજળ વર્ષો પર્યંત સાચવી શકાય, મરતી વખતે તે જ ગંગાજળ વ્યક્તિના મુખમાં આચમનરૂપે રેડાય. આ બધું શું શુચિતાનું સૂચક ગણી ન શકાય?

પશ્ચિમના ભૌતિકવાદી વૈજ્ઞાનિકોને આ પ્રકારની હિંદુમાન્યતા સમજાતી જ ન હતી. દસકાઓ પહેલાં તે પાણી યુરોપમાં લઈ જવાયું. કેટલાંક વર્ષો પહેલાં રશિયનો ગંગાજળ રશિયામાં લઈ ગયા. બંને સ્થાને ગંગાજળનો Laboratory Test કરવામાં આવ્યો. ભૌતિકવાદી વૈજ્ઞાનિકોએ પરિણામમાં જણાવ્યું કે ગંગાના પાણીમાં હળવા પ્રમાણમાં મૂત્રના રાસાયણિક ગુણો છે. એ રાસાયણિક ગુણો બાદ કરતાં ગંગાનું પાણી શુદ્ધ રૂપનું H_2O જ રહે છે. બે ભાગ હાઈડ્રોજન વાયુના અને એક ભાગ પ્રાણવાયુનો!

નરમ મૂત્રના ગુણધર્મો ધરાવતું ગંગાજળ આપણા માટે પુણ્યદાયી, શુચિ ગણાયું. સાથે સાથે ગંગાજળના જન્મદાતા શિવને પણ વર્ણવવામાં આવ્યા. શિવની જટામાંથી ગંગા ઉત્પન્ન થઈ એ આપણી પુરાણકલ્પના! આ જટાધારી શિવે શિવાંબુના નિત્યસેવનની ૧૦૭ શ્લોકો દ્વારા ઉપકારક વિધિ દર્શાવી. આ જળને અશુચિ માનવાથી જન્મતો વિરોધાભાસ પણ આશ્ચર્યદાયી ન ગણાય?

'आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः'ની વાત પણ પાયાની છે. ત્યારે પણ આ ગંગાજળ સામે આવીને ઊભેલું દેખાય છે. ગંગાકિનારે વસી તેનું પાન કરનારા, સદા સ્નાન કરનારા ઋષિમાનવો શુચિ બન્યા. તેમણે જ એ રીતે આત્માની અને દેહની શુચિતાની તે પ્રકારની વ્યવહારુ વ્યાખ્યાનો ઉપદેશ આપ્યો. ગાયનાં

છાણમૂત્રનાં આવાસોમાં રહીને તેમણે આરોગ્ય જાળવ્યું. છાણમૂત્રની છાણારૂપી ઊર્જામાંથી તેમણે અને કરોડોએ આરોગ્યમય ભોજન પ્રાપ્ત કર્યું. છાણાં દ્વારા જ જમીનમાં દાટી પકવેલું ઔષધિયુક્ત તેલ કરોડો મનુષ્ય વાપરતા આવ્યા છે. તેથી બુદ્ધિ, મન અને મસ્તિષ્કના ભાવોની સાત્ત્વિકતા જળવાય છે. બિલકીમ અને પેટ્રોલની બનાવટનાં ખનિજ તેલો માથામાં ઘસવાથી કેવું પરિણામ આવે છે તે પણ આપણે અનુભવીએ છીએ.

આપણા દુર્ભાગ્યે અર્વાચીન આરોગ્યવિજ્ઞાને દેહ–મનના શુચિ આરોગ્યની આ પ્રણાલીઓને મૂળમાંથી જ પલટાવી નાખી. આમ ન કરાય તો પશ્ચિમની અસાત્ત્વિક દવાઓનો પ્રચાર થવો મુશ્કેલ હતો. કૉડલિવર ઑઈલ, લિવર એકસ્ટ્રેક્ટ અને અસંખ્ય સિંથેટિક રસાયણો, બનાવટી રંગો, બનાવટી સુગંધીઓ ધરાવતી દવાઓએ ધર્માધર્મ પરત્વેની શુચિ સમજને પાયામાંથી હચમચાવી નાખી. આપણા આરોગ્ય ક્ષેત્રને થયેલું આ નુકસાન કઈ રીતે વર્ણવી શકાય?

એક રીતે વિચારીએ તો આયુર્વેદપ્રેમી વૈદ્યો પણ પશ્ચિમના આ આક્રમણ સામે ઝીંક ઝીલી શકયા નહિ. વ્યવહારુક્ષેત્રમાં આયુર્વેદની શ્રેષ્ઠતા જાળવી શકાઈ નહિ.

આમ તો શિવાંબુ–ચિકિત્સા પણ આયુર્વેદનો વિશેષ સરળ અને નૈસર્ગિક માર્ગ છે. તેથી આરોગ્યપ્રેમી અને સમજદાર વર્ગ શિવાંબુના માર્ગે વળે છે. શિવાંબુ શ્રેષ્ઠ સાત્ત્વિક રસાયણ છે. દૂધ સાત્ત્વિક રસાયણ હોવાથી સંન્યાસીઓને પણ ત્યાજ્ય નથી. તેવું જ શિવાંબુનું ગણવાનું. ઋષિઆશ્રમોમાં આ માટે જ ગાયો પળાતી.

આયુર્વેદના પરોપકારી ઋષિઓએ શિવાંબુને જંતુઘ્ન અને વિષઘ્નરૂપે વર્ણવ્યું. ડીડીટી જેવાં દ્રવ્યોના જંતુઘ્ન ગુણો સાથે તેને સરખાવશું ખરા? શિવાંબુ હાનિકારક જંતુઓનો નાશ કરી હિતકારી, સાત્ત્વિક જંતુઓની વૃદ્ધિનું કામ કરે છે. આથી શિવાંબુ અશુચિ થતું નથી.

વૈદ્ય, ડૉક્ટરો આરોગ્ય ન જ આપે ત્યારે વિકલ્પના અભાવે લોકો શિવાંબુ સેવે છે. વૈદ્યોએ આ સત્ય સમજવું રહ્યું. શિવાંબુના હજારો ઉપાસકોની શુચિતા અબજોની દવાઓ ખાઈને પણ બીમાર રહેતા અસંખ્ય લોકો કરતાં ઓછી વિકૃત રહી છે તે અનુભવે સમજી શકાય તેવું સત્ય છે.

ઉપચાર–શુચિતા વિષેની આ આલોચના અનિવાર્ય જણાતાં જ કરી છે.

ઈસ્ટન, ૭મી ઑગસ્ટ, ૧૯૮૯

શિવાંબુ–પ્રયોગ હાનિકારક ?

'ગુજરાત સમાચાર' દૈનિકના ૧૧/૨ અને ૨૧/૨ના અંકોમાં શિવાંબુચિકિત્સા અંગે બે લેખો આવી ગયા. આ પ્રકારની ચર્ચા શુભ હેતુથી ઉત્પન્ન થાય તો કલ્યાણકારી જ બને.

ઓમ પરિવારના વડા શ્રી યોગક્ષિભુએ શિવાંબુ–પ્રયોગ માનવસ્વાસ્થ્ય માટે જરાયે ઉપકારી ન હોવાનું વિધાન કર્યું. આવા પ્રયોગ કરનારી વ્યક્તિ નપુસંક પણ બની જાય તેવું અર્ધપરોક્ષ વિધાન પણ તેમના અભિપ્રાયમાંથી ફલિત થાય છે.

એક સાદું, હજારો વર્ષોથી પ્રચલિત અને આધુનિક વિજ્ઞાને માન્ય કરેલું સત્ય ન ભૂલીએ. આરોગ્યના નિયમોને પરંપરાગત અનુભવો સાથે ઊંડો સંબંધ છે. ડામરતંત્રમાં અને આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં શિવાંબુને રસાયણ, જંતુઘ્ન અને વિષઘ્ન હોવાનું ભારપૂર્વક વર્ણવ્યું છે, તે સાથે તેનું સતત સેવન ત્રિદોષજન્ય સર્વ રોગોનો નાશ કરી શકે તેમ પણ કહ્યું છે. વીસ પ્રકારના કફના રોગો, ચાલીસ પ્રકારના પિત્તજન્ય રોગો અને એંસી પ્રકારના વાતજ રોગોનો નાશ શિવાંબુ–સેવનથી થાય છે. આ વિષે સંશય જ નથી તેમ પણ ભગવાન શિવે પાર્વતીજીને કહ્યું.

હવે આ વાતની ખાતરી શી રીતે થાય? આધુનિક પ્રયોગશાળાઓ (Research_Laboratories) વાંદરાં, ઉંદર જેવાં પ્રાણી ઉપર આવાં દ્રવ્યોના પ્રયોગ કરી તારણ કાઢે છે. આ તારણો અર્ધસત્ય હોય છે તે આપણે અનુભવીએ છીએ.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ઋષિઓએ પેઢી દર પેઢી પોતાના જ દેહ પર પ્રયોગો કરી આવાં તારણ કાઢ્યાં. અમે જેને બિલકુલ જાણતા નથી એવા અસંખ્ય ભાઈબહેનોના પત્રો આ વાતને જ દૃઢ સમર્થન આપી જાય છે.

આમ શિવાંબુ–સેવનનો વિરોધ કરનારી વ્યક્તિઓને એક નમ્ર સૂચન કરવાનું મન થાય છે. તેમની સામે શિવ ભગવાનનું ડામરતંત્ર, આયુર્વેદના ઋષિઓના શિવાંબુનો શ્રેષ્ઠ પુરસ્કાર કરતા ગ્રંથો અને અસંખ્ય જીવિત વ્યક્તિઓના ચમત્કારિક અનુભવો ઊભા છે. આ બધાં સત્યોની ઉપેક્ષા કરી શકાય ખરી?

છતાં પણ તેઓ તે સત્ય ન સ્વીકારતા હોય, તેમની લોકકલ્યાણની ભાવના શુદ્ધ હોય, અતિ તીવ્ર હોય, લોકોનાં દુઃખ તેમનાથી સહન ન જ થતાં હોય તો તેમણે તે દૂર કરવા કશુંક સક્રિય કરવું રહ્યું. પોતાના જ શરીર પર શિવાંબુના પ્રયોગનું સાહસ કરી લોકોનાં હિત માટે તે પ્રયોગનું પરિણામ પૂરા

સત્ય સ્વરૂપે તેઓ ધરે તેનાથી રૂડું બીજું શું?

દસ વર્ષ પહેલાં મુ. શ્રી મોરારજીભાઈ અમેરિકાના પ્રવાસે આવેલા ત્યારે આ જ પ્રશ્નો આ જ રીતે ઊભા થયેલા. એ વાત સિદ્ધ છે કે લોકહિત ખાતર મોરારજીભાઈએ અનેક વખત પોતાની વડાપ્રધાનપદની પ્રતિષ્ઠા પણ હોડમાં મૂકી છે.

અમેરિકાનું CBSનું ટેલિવિઝન નેટવર્ક વિશ્વનું એક મહાન, અત્યંત ખર્ચાળ અને અમેરિકાના સોળ કરોડ ટી.વી. સેટ ઉપર સમાચાર સાંભળતા ત્યાંના પચીસ કરોડ લોકોનું સૌથી બળવાન સમાચાર માધ્યમ છે. તેના સંવાદદાતાએ મોરારજીભાઈ સાથે શિવાંબુ વિષે કરેલી પ્રશ્નોત્તરીનો થોડો ભાગ જોઈ લઈએ. આ આખો વાર્તાલાપ મારા જેવા કરોડો લોકોએ અત્યંત કુતૂહલ અને રસપૂર્વક સાંભળેલો. દુર્ભાગ્યે આ વાર્તાલાપ સાંભળ્યા પછી પણ હું તરત શિવાંબુ-ચિકિત્સા તરફ ઢળી શક્યો ન હતો. તેનો શું શોક કરવો!

પ્રશ્નોત્તરીરૂપનો વાર્તાલાપ નીચે પ્રમાણે હતોઃ

પ્રશ્નઃ 'એ વાત સાચી છે કે હંમેશાં આપ સ્વમૂત્રનું પાન કરો છો?'

ઉત્તરઃ 'હા, જરૂર કરું છું.'

પ્રશ્નઃ 'શ્રીમાન વડાપ્રધાન! મૂત્ર એ કેવળ શરીરનો કચરો છે. આપ તે વૈજ્ઞાનિક હકીકત સ્વીકારો છો ખરા?'

ઉત્તરઃ 'ના, એ અદ્‌ભુત રસાયણ છે. તે બધા રોગો હરે છે. ભારતના પ્રાચીન આરોગ્ય–ગ્રંથોમાં તેનું વર્ણન છે. પશ્ચિમના આરોગ્ય–વિજ્ઞાને હિંદ ઉપર કામણ કર્યું (આક્રમણ કર્યું) તે પહેલાં અસંખ્ય લોકો પોતાના અને પશુઓના મૂત્રનો ઉપયોગ કરીને સાજા થતા અને સાજા રહેતા. યોગીઓ આ પ્રયોગથી સો વર્ષથી પણ વધારે આયુષ્ય ભોગવતા. હજી પણ શિવાંબુના ઉપયોગથી હિંદમાં અનેક લોકો સાજા થાય છે અને સાજા રહે છે.

પ્રશ્નઃ પણ અમારા વૈજ્ઞાનિકો આધુનિક જ્ઞાન ધરાવે છે. મૂત્ર એ કચરો છે જ.

ઉત્તરઃ મૂત્ર કચરો છે કે રસાયણ તેની ખાતરી થઈ શકે. તમારા ઉપર તેનો પ્રયોગ કરી પરિણામ મેળવી શકો. હું ધારું છું, તમે કંઈક રોગમાં ઘેરાયા છો.

પ્રશ્નકારઃ Mr. Prime Minister, I will be the last Person to drink my own urine. (શ્રીમાન વડાપ્રધાન, હું મારો પેશાબ પીવા બિલકુલ તૈયાર નથી.)

મોરારજીભાઈઃ Then you will be the loser, not myself. (તો

તેનું નુકસાન તમારા આરોગ્યને થશે, મને નહિ.)

પછી મોરારજીભાઈએ તે અમેરિકન સંવાદદાતાને શિવાંબુના સમર્થનમાં એક સરસ પ્રશ્ન પૂછ્યો. તેમણે લોકકલ્યાણની શુભ ભાવનાથી તે અમેરિકનની આંખમાં આંખો પરોવી પૂછ્યું: 'અમેરિકાના કોઈ કેમિસ્ટ, કોઈ દવા વેચનારા તમારા અંગત મિત્ર છે ખરા?'

પ્રશ્ન: જરૂર, મારે એવા મિત્ર છે.

મોરારજીભાઈ: તો તેમને અંગત રીતે પૂછજો કે તેઓ પોતાના સ્ટોર્સમાં ઘોડા જેવા પશુનું મૂત્ર જુદા નામે વેચે છે કેમ?

પ્રશ્નકાર: એમ વાત છે? આશ્ચર્ય કહેવાય! પણ તે તો વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી સંશોધિત થયું હશે.

મોરારજીભાઈ: માનવદેહની અસંખ્ય શિરાઓ દ્વારા ચળાઈને શુદ્ધ થયેલું મૂત્ર શુદ્ધરૂપે વધારે વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનું રસાયણ છે.

ઉપલી મોરારજીભાઈની ઉક્તિઓની પુનરુક્તિ કરી વિનંતી કરું:

"જેમને અસંખ્ય ગરીબોના અનારોગ્યનું દુઃખ સતાવતું હોય ને વેદના કોરી ખાતી હોય, ગરીબો ઘરનાં ઘરેણાં વેચીને પણ જેઓ ડૉક્ટરોનાં બિલ ભરે છે, પોષક ભોજનના ભોગે સતત ડૉક્ટરોનું શરણ સેવે છે છતાં રોગમુક્ત થઈ શકતા ન હોય, જીવન હારી ગયા હોય—આવા અસંખ્ય લોકોના ભલા ખાતર પણ પોતાની શંકાનું સમાધાન કરવા શિવાંબુનો પ્રયોગ પોતાના ઉપર કરી તેનું સત્ય તારણ પીડિત જનતાની સામે નિર્વ્યાજભાવે ધરી દે."

બહુ થોડા અપવાદ સિવાય આવા અસંખ્ય પ્રયોગવીરોએ મોરારજીભાઈને, રાવજીભાઈ પટેલને, આર્મસ્ટ્રોંગને, આર્થર લિંકન પોલ્સને, ડૉ. પરાગજી દેસાઈને અને અમારા જેવા નાના માણસોને ગ્રંથો ભરાય તેટલા પુરાવા પૂરા પાડ્યા છે.

આવા પુરાવાના બળે અને અમારી જાત ઉપર વર્ષો સુધી કરેલા શિવાંબુ—પ્રયોગના કારણે અમે આયુર્વેદના પ્રાચીન ઋષિઓની અને ભગવાન શિવની આરોગ્ય દિશાના પુરસ્કર્તા બન્યા છીએ. લોકૈષણા અને વિત્તૈષણાને ભોંમાં ભંડારી કેવળ લોકકલ્યાણની દિશામાં કામ કરનારા આપણે બની શકીએ એ જ પ્રાર્થના!

વડોદરા, ૨૮-૨-૧૯૮૯
૨૦ શિવાંબુ

અમેરિકામાં શિવાંબુપ્રેમી ડૉક્ટરો

ડૉ. બિટ્રીસ અને તેની સાથે શિવાંબુ-પ્રવૃત્તિમાં જોડાયેલી પોષક આહાર–નિષ્ણાત (Nutritionist) બીજી બહેન Margie Adelman પણ કાલે અહીં આવેલી. લગભગ છ કલાક સુધી અમારી ત્રણેયની વચ્ચે માત્ર શિવાંબુ વિષે વાતો થઈ. બંને બહેનો શિવાંબુના પ્રચારમાં અદ્‌ભુત કામ આપે છે એમ કહી શકાય. જુવાની, અહીંનું ભૌતિક વાતાવરણ અને છતાં રોગીઓની સેવાની તેમની આ તમન્નાએ મારા મન ઉપર તેમના માટે આદરભાવની ઊંડી વૃત્તિ અંકિત કરી.

તેમણે બન્નેએ ફ્લોરિડામાં TV ઉપર શિવામ્બુ વિષે સુંદર કાર્યક્રમ આપેલો. સાજા થયેલા AIDSના એક અમેરિકન દરદીનો પણ તેમાં કાર્યક્રમ યોજાયેલો. ઉપરાંત ૬૦ વર્ષના એક અમેરિકનનો કાર્યક્રમ પણ હતો. તેણે શિવાંબુપાનના પોતાને મળેલા અસાધારણ લાભની વાત કહી, મૃત્યુ પર્યંત શિવાંબુપાન કરતો રહેશે એમ કહ્યું; બીજા ડૉક્ટરોના વિરોધ વચ્ચે.

આ ગોરા અમેરિકનને કાર્યક્રમમાં શિવાંબુપાન કરતો અને શિવાંબુનું માલિસ કરતો પણ બતાવવામાં આવેલો.

ડૉ. બિટ્રીસ અને માર્જીએ મને કહ્યું કે આ કાર્યક્રમો પછી અમારા પર ખૂબ ટપાલો આવવા માંડી છે. કામનું દબાણ બહુ રહે છે એમ પણ કહ્યું.

ન્યૂયૉર્કની આજુબાજુના કેટલાક શિવાંબુ-ભક્તો દર મહિનાના ચોથા બુધવારે ન્યૂયૉર્કમાં મળે છે, લગભગ સાઠ જેટલી હાજરી હોય છે.

મિયામી(ફ્લોરિડા)માં TV ઉપર અને પછી રેડિયો ઉપર આવેલા આ શિવાંબુ કાર્યક્રમોની કેસેટ બંને બહેનોએ મને બતાવી. હું તે જોઈ ખૂબ પ્રભાવિત થયો.

બીજી TV ચેનલો ઉપર પહોંચવાના પ્રયાસો પણ તેઓ કરે છે. તેઓ મુ. મોરારજીભાઈને મળવા ઇચ્છે છે. ભારત આપણા શિવાંબુ–સંમેલનમાં પણ જોડાવા માગે છે.

આપણા 'શિવાંબુ 'ના અંકો જોઈ તે વિષે સારી માહિતી માંગી. તેમણે શિવાંબુ માસિક માટે લખી આપેલા મૂળ સંદેશાની નકલ મોકલું છું.

ઈસ્ટન, ૨૨મી મે, ૧૯૮૯

લિ. *અમરશી ખારેચાનાં*
સ્નેહવંદન

અમેરિકન ડૉક્ટર શિવાંબુ–ચિકિત્સાને પંથે

'શિવાંબુ 'ના નવેમ્બર '૮૮ના અંકમાં ફ્લોરિડામાં Water of Life Institution ચલાવતાં એક ડૉ. બાર્ટનેટ(BARTNETT)નો અંગ્રેજીમાં છપાયેલો પત્ર આપણે વાંચ્યો. તેમણે મુંબઈના શિવાંબુપ્રેમી ઍડ્વોકેટ શ્રી ઠક્કર સાથે પત્રસંપર્ક સાધેલો. શ્રી ઠક્કરે તે વિષે મને પ્રત્યક્ષમાં તેમને મળવા ડિસેમ્બર ૪ના સંમેલન વેળા ગુજરાત વિદ્યાપીઠમાં વિગત આપેલી. તે પછી તરત ત્યાં જવાનું બન્યું.

ફ્લોરિડામાં પ્રવાસ કરતી વેળા તે ડૉક્ટર બહેન મળી શક્યાં નહિ. દરમ્યાન અમારા બન્ને ઉપર શ્રી ઠક્કરે મુંબઈથી અલગ અલગ પત્રો–પૂરાં સરનામાં અને બન્નેના ફોન નંબર સાથે મોકલ્યા.

અહીં આવવા જાન્યુઆરીની ૧૮મીએ નીકળ્યો. તેના આગલા જ દિવસે શ્રી ઠક્કરનો પત્ર મળ્યો. હું તે માહિતીને આધારે તે ડૉક્ટર બહેનને ફોન જોડવા વિચારતો હતો તે સમયે જ તેમનો ફોન મળ્યો.

સાચું જ કહું તો આ ડૉક્ટર બહેનની સાથે શિવાંબુના પ્રશ્ને વાતચીત કરતી વેળા તે માટેની તેમની અનન્ય સેવાભાવનાને વંદન કરતો રહ્યો. અમે બંને શિવાંબુના પ્રશ્ને કરાતી અને કરવાની કાર્યવાહી અંગે પરસ્પરને મળવા બહુ ઉત્સુક હતાં. હું ભારત આવું છું તે જાણી તેમને થોડી તાત્કાલિક નિરાશા જરૂર થઈ પણ તે પછીયે અમે થોડા સમયમાં મળશું તે જાણી અમે બન્નેયે સંતોષ પ્રાપ્ત કર્યો.

તેમની સાથે લગભગ વીસ મિનિટ સુધી ફોન ઉપર ઉષ્મા ભરેલી વાતો થયેલી. તેમની વર્તમાન પ્રવૃત્તિના સ્તરને ગુજરાતીમાં નીચે પ્રમાણે મૂકી શકાયઃ

"છેલ્લાં બે વર્ષોથી ડૉક્ટર તરીકેની બીજી પ્રવૃત્તિ મેં છોડી છે. શિવાંબુ–ચિકિત્સા મને અદ્‌ભુત પરિણામો આપનારી લાગી છે. અમેરિકન સરકાર પાસે AIDSના રોગના નિવારણના સંશોધનકાર્ય માટે વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉક્ટરો કરોડો ડૉલરની ગ્રાંટ માગી રહ્યા છે. સરકાર તેવી સંશોધન ગ્રાંટ આપે છે. વિશેષ આપશે. તેનું ખાસ પરિણામ જનતાના હિતમાં આવે તેવું લાગતું નથી. કૅન્સરના સંશોધનકાર્યમાં અમેરિકા કરોડો ડૉલર ખર્ચે જ છે. દસકાઓનાં આ કાર્યનું પરિણામ આપણે જાણીએ છીએ.

"પણ AIDSના જે દરદીઓ મારી પાસે આવ્યા છે તેમના આરોગ્ય ઉપર શિવાંબુ-ચિકિત્સાએ અમારી કલ્પના બહારનો સુંદર લાભ આપ્યો છે.

"દર મહિને ૬૦ થી ૭૦ દરદીઓ મારી પાસે શિવાંબુ–સારવાર માટે

આવે છે. લગભગ બધા જ રોગીઓ સારા થઈ ગયા છે. તેઓ પણ આ જોઈ આનંદમાં આવી જાય છે.

"શિવાંબુની સારવારને આરોગ્યનો વીમો ઉતારતી કોઈ કંપનીએ માન્યતા આપી નથી. આ કારણે દરેક દરદીને પોતાના હિસાબે અને જોખમે સારવાર લેવાની હોય છે. આરોગ્ય વીમાની યોજનામાં શિવાંબુ–ચિકિત્સાને સામેલ કરવામાં આવે તો દરદીઓના ઘસારાને પહોંચવાનું અશક્ય બની જાય. પણ તે માન્યતા મળી શકે તે જરૂરનું છે જ."

ડૉ. બાર્ટનેટની શિવાંબુ–ચિકિત્સા માટેની બળવાન ભાવના ઉપરનાં વાક્યોમાંથી નીતરે છે. ફોન ઉપરની વાતોમાં તેમના ઉત્સાહને કોઈ સીમા જ ન હતી. આ પ્રશ્ને થઈ શકે તે બધું કાર્ય કરવાની તેમની તાલાવેલી ખરેખર, કોઈ પણ વ્યક્તિની પ્રશંસા માગી લે તેવી છે.

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે તે ડૉક્ટર બહેનના પતિનો પણ તેમની આ શિવાંબુ–પ્રવૃત્તિને સંપૂર્ણ ટેકો છે. માત્ર ટેકો આપીને જ તે ગોરા અમેરિકન પતિ અટક્યા નથી, પત્નીના સેવાભાવી કાર્યમાં તેઓ ભાગીદાર પણ બન્યા છે. નિર્ભય બનીને શિવાંબુ–ચિકિત્સાનો તેઓ પણ પ્રચાર કરે છે.

પશ્ચિમના દેશોમાં મૂત્રને શરીરનો કચરો ગણાતો હોય તે માટેની દૃઢ માન્યતા પ્રવર્તતી હોય ત્યારે હિંમતથી શિવાંબુની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવાનું કાર્ય જાહેરમાં કરવું તે લોઢાના ચણા ચાવવા જેટલું કઠિન ગણાય.

ડૉ. બાર્ટનેટ કહે છેઃ "અદ્‌ભુત પદ્ધતિનો પ્રચાર કરવા દરેક પ્રકારના પ્રયાસો કરી છૂટશું. તે માટે આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા સ્થાપશું, તેનું સાહિત્ય પ્રસરાવશું, આંતરરાષ્ટ્રીય ભૂમિકાએ સંમેલનો પણ બોલાવશું. અમેરિકાના અને વિશ્વના લોકોને સરળ અને સસ્તું, નિર્દોષ અને સ્થાયી આરોગ્ય આપવાના આપણા પ્રયાસમાં કશી કચાશ નહિ રહે."

આવી સેવાભાવી નારી ડૉ. બાર્ટનેટને આપણે મનોમન વંદન કરીએ, તેના પુરુષાર્થના સહભાગી બનીએ અને આ કાર્યની સફળતા માટે પરમ કૃપાળુને પ્રાર્થના પણ કરતા રહીએ.

ડૉ. બાર્ટનેટની માફક બીજા પાંચ અમેરિકન ડૉક્ટરોએ એક ક્લિનિક કેલિફોર્નિયા રાજ્યમાં પણ ચાલુ કર્યું છે. ફ્લોરિડા અને કેલિફોર્નિયા વચ્ચે મોટું અંતર છે, પણ કાર્ય એક દિશાનું છે.

કેલિફોર્નિયામાં ચાલતા આ શિવાંબુ–ક્લિનિકની વાત હવે પછી.

વડોદરા, ૨૫મી જાન્યુઆરી, ૧૯૮૯

ચાલો, શિવાંબુને સમજીએ

નિસર્ગદત્ત વરદાનરૂપી શિવામ્બુ ચિકિત્સાના સમર્થનમાં કેટલીક નિર્વિવાદ સત્ય સ્વરૂપની માહિતીઃ

(૧) સ્વમૂત્રના સૌથી મોટા પ્રચારક ભગવાન શંકર હતા. તેમણે ડામર તંત્રના ૧૦૭ શ્લોકો શ્રી મા પાર્વતીને કહેલા હતા. આ શ્લોકો સ્વમૂત્રના અસાધારણ ગુણોનું વર્ણન કરે છે. મનુષ્યનો શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ તેનાથી થાય છે તેમ શિવ ભગવાને કહ્યું છે.

(૨) હિંદુઓ ગંગાજળને અત્યંત પવિત્ર માને છે. વર્ષો સુધી તે ત્રાંબાના પાત્રમાં બંધ કરીને રાખવાથી બગડતું નથી. આપણા શાસ્ત્રોએ રૂપકો દ્વારા ગંગાને હિમાલયના કૈલાસ ક્ષેત્રમાં વસતાં શિવ–ભગવાનની જટામાંથી ગંગામાતાનો જલપ્રવાહ નીકળ્યો, તેવાં વર્ણન કર્યાં છે.

(૩) ગંગાજળની પવિત્રતાની હિંદુઓની ભાવનાને ચકાસવા દસકાઓ પહેલાં ગંગાજળ યુરોપના વૈજ્ઞાનિકો લઈ ગયા. ત્યાંની લૅબોરેટરીમાં તેનું સંશોધન કર્યું. પરિણામે તેમણે જાહેર કર્યું કે ગંગાના પાણીમાં H_2O ઉપરાંત હળવી માત્રામાં યુરિયા અને યુરિક ઍસિડ છે. તેઓએ એમ પણ કહ્યું કે આ બન્ને ઘટકોના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ગુણોને કારણે હિંદુઓ ગંગામાં નહાવાથી અને તેનું પાણી પીવાથી પુણ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તેમ માનતા હશે.

(૪) તે પછી રશિયન વૈજ્ઞાનિકોએ પણ કુતૂહલ શમાવવા રશિયામાં આ પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરી ઉપરની વિગત પ્રમાણે પોતાનું નિવેદન બહાર પાડ્યું.

(૫) મૂત્રમાં આ બન્ને ઘટકો પૂરતી માત્રામાં હોવાથી તેના સેવનથી સાત્ત્વિક આરોગ્ય મળે છે. તે માટે બૌદ્ધ લામાઓ, હિમાલયના અનેક યોગીઓ, હિંદુ સંન્યાસીઓ, જૈન સાધુઓ શિવાંબુ પાન કરી લાંબું જીવી ઈશ્વરની પ્રાપ્તિનો સફળ પુરુષાર્થ કરે છે.

(૬) હિંદુ ધર્મના મૂળમાં અસ્પૃશ્યતા ન હતી. કાળક્રમે અસ્પૃશ્યતા ધર્મનું અંગ બની ગઈ. તેવું જ શિવામ્બુ માટે બન્યું. હજી ચાર–પાંચ દશકાઓ પહેલાં લગ્નમાં દંપતીને ગૌમૂત્રનાં આચમન કરાવવામાં આવતાં. તેનો

હવે લોપ થયો. પચાસ વર્ષ પહેલાં ગ્રામમાતાઓ બાળકોના અને પોતાના રોગોમાં સ્વમૂત્રનો છૂટથી ઉપયોગ કરતી. અર્વાચીન વૈદકના ધન કમાવાના સ્વાર્થે મૂત્રપાનને વિજ્ઞાનવિરોધી બતાવવા પ્રયાસ કર્યો અને અંતે મૂત્રને અસ્પૃશ્ય બતાવવામાં તેને સફળતા મળી. લોકોનું ભયંકર Brain-Washing (બ્રેઇન વૉશિંગ) થયું.

(૭) હવે યુરોપ–અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકો મૂત્રના અસાધારણ સારા ઘટકોનું ફરીને વર્ણન કરતા થયા છે.

(૮) મૂત્રપ્રયોગ એ Nature's Recycling Process (નેચર્સ રિસાયક્લિંગ પ્રોસેસ) છે, એ પ્રકારનું સત્ય સમજીએ તો ઈશ્વરે દરેક પ્રાણીને જનમથી આપેલા આ અનુપમ વરદાન માટે આપણે સંપૂર્ણ આસ્તિક બની પરમેશ્વરની અગાધ લીલા સમજવા અને વિશેષ ઈશ્વરપરાયણ બનવાનું જ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

(૯) લૅબોરેટરીમાં પશુઓનાં લોહી, માંસ, લીવરમાંથી હિંસક દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. તે મન અને શરીરને માટે ઘાતક નીવડે છે. તેનો સૌ આનંદથી ઉપયોગ કરે તે મોટું પણ દુઃખદ આશ્ચર્ય ગણાવું જોઈએ.

(૧૦) જેમ સ્ત્રીના દેહમાંથી લોહીનું દૂધમાં રૂપાંતર થાય છે તેમજ દરેક જીવંત વ્યક્તિના ભોજનમાંથી બનેલા લોહીમાંથી મૂત્ર રૂપી રસાયણ છૂટું પડે છે. તેમાં ૯૬% પાણી હોય છે. બાકીના ચાર ટકામાં અદ્‌ભુત, સાત્ત્વિક આરોગ્યદાતા રસાયણો કુદરતે પેદા કર્યાં છે.

(૧૧) ગાંધીજીના સમયમાં આર્મસ્ટ્રોંગનું Water of Life (વૉટર ઑફ લાઈફ)નું પ્રકાશન જાણીતું ન હતું. પણ વિનોબાજીએ તે જાણ્યું અને તેનું સમર્થન કર્યું.

(૧૨) સ્વમૂત્રના સમર્થનમાં આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં પણ પ્રમાણો છે. ઉપરાંત આઠ પ્રકારનાં પશુઓના મૂત્ર–ગુણો તેમાં દર્શાવ્યા છે. તેમાં ગોમૂત્ર શ્રેષ્ઠ કહ્યું અને તેથી ધાર્મિક વિધિમાં તેનો પ્રયોગ થતો.

(૧૩) આજે પણ આયુર્વેદની ઔષધિઓના નિર્માણમાં ગોમૂત્રનો પ્રયોગ પ્રચલિત છે.

(૧૪) શ્રુતિ, મતિ અને અનુભૂતિની પ્રાપ્તિ સૌ સજ્જનોને થાય એ જ પ્રભુપ્રાર્થના.

શિવાંબુ અને ઍલૉપથી : એક પત્ર

'ભૂમિપુત્ર'ના અંકમાં શરદ જોષીનો પત્ર વાંચ્યો. મારા લેખના અનુસંધાનમાં તેમણે સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનથી લઈ ઝૈલસિંગની 'આરોગ્યયાત્રા'ની વિગત આપી. આવાં દુઃખદ સત્યોની પુનરુક્તિ ન થાય તે સૌ સમજદાર વ્યક્તિ ઇચ્છે, તેનો પ્રયાસ કરતી રહે તે ઇચ્છનીય છે જ.

પણ મોરારજીભાઈ પ્રત્યે ઉપેક્ષાભાવે 'Urine-drinking Prime Minister'નું સંબોધન કરાય તે આપણા દેશના બુદ્ધિજીવીઓની અબૌદ્ધિક વૃત્તિનું જ પ્રદર્શન ગણાય. આવી વૃત્તિઓને અદ્વેષભાવે, નમ્રતાપૂર્વક તાબે ન થઈએ. મોરારજીભાઈ વડાપ્રધાન થયા ત્યારે અહીં અમેરિકામાં મારી જાણના થોડા મિત્રોએ આવા પ્રકારની હાંસી દ્વારા ભારેની આનંદ ભોગવેલો. તેમને તે વખતે સમજાવવાનો પ્રયાસ કરવો પડેલો. આજે તેમાંના અમુક મિત્રો શિવાંબુની આરાધના કરતા થયા છે. તેમનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલાયું. માત્ર તેની જાહેરમાં અભિવ્યક્તિ કરવાની હિંમત ધરાવતા નથી. એમની દયા જ ખાવી રહી! પણ આરોગ્યક્ષેત્ર અંગેની કરુણતા અહીં જ અટકતી નથી, પોતાને પ્રખર ગાંધીવાદી ગણાવતા સામાજિક આગેવાનો ગાંધીજીની આરોગ્ય દિશાની તેમનું નામ વચ્ચે ગોઠવીને પણ કેવી હાંસી કરી શકે તે અનુભવીએ છીએ. ગાંધીજીએ મક્કમ સ્પષ્ટતાપૂર્વક અનેક વખત કહેલું: "લોકોને રોગ ન થાય તે માર્ગ ચીંધવો શ્રેષ્ઠ ગણાય. રોગ થાય તો ઓછો ખર્ચાળ, ઓછો અટપટો અને શરીર–મનની વિકૃતિ ન જન્માવે તેવો આરોગ્યમાર્ગ ચીંધવો રહ્યો. ચીંધવો એટલું જ પૂરતું નથી, તેનું અનુસરણ ચીંધનારે કરવું રહ્યું."

આવા આરોગ્યમાર્ગમાં ઍલૉપેથિક આરોગ્યવિજ્ઞાનનું સ્થાન ખરું? ગાંધીજીએ આ પ્રશ્નનું પણ નિરસન કરેલું. ઍલૉપેથિક દવાઓ બહુ જ થોડા અપવાદ સિવાય આવા પ્રકારની ગુણવત્તા ધરાવતી નથી. આ બધું છતાં આપણે જોઈએ છીએ, અનુભવીએ છીએ કે બહુમતી ઍલૉપેથિક સારવાર તરફ ઢળેલી રહે છે. આપણે એ પણ જાણીએ છીએ કે આ રીતે સારવાર લેનારો વર્ગ એક યા બીજા પ્રકારની સતત શારીરિક અને માનસિક યાતના ભોગવ્યા જ કરે છે. લાગે કે આ વર્ગનું Brain - washing થઈ ગયું છે. કશા પ્રયાસ વિના, કશી સમજ વિકસાવ્યા વિના, માત્ર થોડી ગોળી, ટીકડી, ઇંજેક્શન લઈને આવા વર્ગને આરોગ્યનો લહાવો માણવો છે! તે મળતો નથી. ઉંમર વધે છે

તેમ કરુણતા ઘેરાતી જાય છે. પરિણામરૂપે આપણે અગાઉ જોયું તેમ ઈરાનના શાહ, નરગિસ અને એથી આગળ વધીએ તો તેમાં હ્યુબર્ટ હમ્ફ્રી, જ્હૉન વેન અને પશ્ચિમના અનેક ક્ષેત્રના આગેવાન લોકોનાં નામ ગોઠવી શકાય.

આ બધા પછી પણ ગાંધીજીને નામે કહેવાતી અદ્યતન હૉસ્પિટલો ઊભી કરાય, તેમાં લાખો રૂપિયાનું રોકાણ કરાય તે બહુ સમજાય તેવું નથી. આ તો સીદીભાઈના ડાબા કાન જેવી વાત થઈ! છતાં ડાબા કાને હાથ પહોંચતો નથી! જે પ્રવૃત્તિ કરવાથી લોકહિત નહિવત્ સધાતું હોય તે ગાંધીજીના નામે ન કરાય તોપણ ઘણું! શિવાંબુ-સાધના કશા ખર્ચ વિનાની, કશી આડ અસર રહિતની, અસરકારક પ્રક્રિયા છે. આમ તો અત્યંત સરળ અને સાહજિક માર્ગ છે, પણ લોકમાનસ તેને વિકૃતરૂપે નિહાળે છે. આ કારણે શિવાંબુ-ચિકિત્સાને માટે શિવાંબુ–સાધના શબ્દ વાપરવાનું મન થઈ જાય. ગાંધીમાર્ગીઓએ ગાંધીજીને નામે આરોગ્યક્ષેત્રમાં કશી પ્રવૃત્તિ કરવાની હોય તો આવાં પ્રવૃત્તિને પ્રધાનસ્થાને મૂકવી જ રહી. આમ કરવાને બદલે ગાંધીજીના નામે આરોગ્ય પ્રશ્નને અજાણતાં પણ ગૂંચવવાની પ્રક્રિયા થઈ જતી હોય તો તેમાંથી પાછા વળવું જરૂરી ખરું. વિચારીએ : ગાંધીજીનો આરોગ્ય-આત્મા સ્વર્ગમાં કેવી રીતે તૃપ્તિ અનુભવે!

આવે સમયે નિસર્ગોપચારની પ્રવૃત્તિ કરતી સંસ્થાઓને બિરદાવવાનું મન થઈ જાય છે! સમજદાર લોકોએ આવી સંસ્થાઓને અનુમોદન આપવું રહ્યું. ઍલૉપેથિક હૉસ્પિટલોના વિકાસ અને નિભાવને બદલે ડાહ્યા લોકો નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રોને આર્થિક સ્થિરતા આપવા માટે ધન, બુદ્ધિ, બળનો વ્યય કરે તો મોટી સમાજસેવા થાય. ગાંધી-વિનોબાના આત્મામાંથી નિર્વ્યાજ તૃપ્તિનું, સંતોષનું સ્મિત નિહાળવાની તક મળે તે વિશેષમાં.

આ કારણે જ મોરારજીભાઈનો તેમની પરહિતલક્ષી આરોગ્યમાર્ગી વિચારધારાઓને માટે સમાજ ઋણી બન્યો છે તે સમજીએ અને આ ક્ષેત્રમાં તેમને કરાતા અન્યાયને નિવારીએ.

શરદભાઈ મારું નામ જાણવા ઈચ્છે છે, તેમના પ્રેમ માટે આભાર! થોડા સમયમાં ભારત આવીશ. 'ભૂમિપુત્ર' દ્વારા તેમને પ્રત્યક્ષરૂપે મળતાં આનંદ થશે. તેઓ સાચા આરોગ્યમાર્ગનો અનેકરૂપે પ્રચાર કરતા રહે તે જ અપેક્ષા!

ઈસ્ટન, ૭મી ઑગસ્ટ, ૧૯૮૫

ડૉ. પરાગજી દેસાઈ : સેવાક્ષેત્રના મહામાનવ!

ડૉ. પરાગજી દેસાઈ મૂળે વલસાડના. એમની જન્મશતાબ્દીના નિમિત્તે આ લેખ લખવાનું બને છે. લગભગ ૮૫ વર્ષનું દીર્ઘ જીવન તેઓ જીવી ગયા—સાર્થકરૂપે જીવી ગયા!

સામાન્ય રીતે એમ.બી.બી.એસ. થયેલા અથવા કોઈ પણ ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી હોય તેવા ડૉક્ટરોની બહુમતી પોતાનું બાંધવાની દોટ મૂકે છે. ડૉક્ટરી પદવી પ્રાપ્ત કરવામાં થયેલું મોટું ખર્ચ વસૂલ થાય, લોકોમાં મોટા ડૉક્ટર તરીકેનું માન મળે, ધન આવે, મોટર વસે, બંગલો બંધાય! કેરિયર ઘડવાની આ સામાન્ય ભૂમિકા!

ખરી રીતે આરોગ્યના રક્ષક કહેવાતા ડૉક્ટરો, વૈદ્યોએ ધનની સ્પૃહા રાખ્યા વિના લોકસેવામાં પડવું જોઈએ એવી આરોગ્યક્ષેત્રના પૂર્વ-પરિચયના દેશોના પ્રાચીન ધુરંધરોની કલ્યાણભાવનાથી પણ આ ચિકિત્સકો પૂરા પરિચિત. સેવા કરનારો ભૂખ્યો રહે નહિ તે સામાન્ય ઈશ્વરી ન્યાય ગણવાનો. આ ઈશ્વરી ન્યાયમાં અર્વાચીન ચિકિત્સકોની બહુમતીને શ્રદ્ધા ન પણ હોય. પરિણામે ચિકિત્સકોનો વ્યવસાય પુષ્કળ ધન પ્રાપ્ત કરવાનું માધ્યમ હોવાની પ્રતીતિ આજનો સમાજ કરી રહ્યો છે.

પણ એમ.બી.બી.એસ. થયેલા ડૉ. પરાગજી દેસાઈ સાવ જુદી જ માટીના માનવી! પોતાને મળેલી પદવીને તેમણે ધનની સામે ન જ વટાવી. બીમાર લોકોને આરોગ્યનું દાન આપવાની અત્યંત પ્રબળ એવી ભાવના તેમના અણુએ અણુમાં વ્યાપ્ત થયેલી! આ પરોપકારલક્ષી ભાવનાને કારણે તેઓ પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી ચિકિત્સા પદ્ધતિને તટસ્થભાવે ચકાસવાનું બળ પ્રાપ્ત કરી શક્યા. આ પ્રકારની સેવાભાવી સંશોધન—વૃત્તિએ અંતે તેમને શિવાંબુ—ચિકિત્સા તરફ વળવાની બળવાન પ્રેરણા પણ આપી!

ડૉ. પરાગજી દેસાઈએ વર્ષો પર્યંત બૌદ્ધિક શ્રમ કરીને ઍલૉપથીના આરોગ્યવિજ્ઞાનની ઉચ્ચ પદવી પ્રાપ્ત કરેલી. તે કહેવાતા આરોગ્ય—જ્ઞાનની શક્તિ—મર્યાદા જોઈને નિરાશ થયા પણ રોગીનાં દુઃખ દૂર કરવાની તેમનામાં નિર્વ્યાજ ઝંખના પડેલી. તે ઝંખનાએ તેમની નિરાશાને સંશોધનના કાર્યમાં વાળી દીધી! તેઓ અમુક પ્રમાણમાં હોમિયોપેથિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ તરફ પણ વળ્યા. કેટલાક પ્રયોગો પોતાના ઉપર પણ કર્યા! સેવાધારી ચિકિત્સક જ આ પ્રકારના

અખતરામાં ઊતરી શકે. જરૂર પડયે પોતાની જાતને પણ હોડમાં મૂકે!

ડૉ. પરાગજી દેસાઈને તેમની જન્મશતાબ્દીના વર્ષે આપણે સૌ નમ્ર અંજલિ આપવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. આ સમયે તેમના એક ભવ્ય પુરુષાર્થની કથા ન જ ભૂલીએ. તેઓ ઍલૉપેથીના આરોગ્યવિજ્ઞાનના શ્રેષ્ઠ અભ્યાસી ચિકિત્સક હતા. શિવાંબુ સાધનાનો તેમનો અભ્યાસ–પુરુષાર્થ વિશેષ ભવ્ય અને પરોપકારલક્ષી બન્યો. આ સિદ્ધિના શિખરે પહોંચવા માટે તેમણે લાખો રૂપિયાની આવકની તૃષ્ણાનો પણ સાવ સહજરૂપે સંપૂર્ણ ત્યાગ કર્યો. લોકસેવા કરવાની અતિ બળવાન ભાવના અને તે માટેનો સાત્ત્વિક પુરુષાર્થ જ આવી સાત્ત્વિક ભૂમિકા ઉપર પહોંચવાનું બળ પૂરું પાડી શકે. તેમણે તેવી ભૂમિકા ઉપર પહોંચવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી. આપણા સૌ માટે તેમનો આ એક અત્યંત પ્રેરક સંદેશ છે. આપણે એ સંદેશને ઝીલવા અને તેમની અત્યંત પ્રિય એવી શિવાંબુ-પ્રવૃત્તિને આગળ ધપાવવાનો પ્રવૃત્તિશીલ સંકલ્પ એમની જન્મશતાબ્દી નિમિત્તે કરીએ તો કંઈક અંશે તેમને અંજલિ આપવાના અધિકારી બની શકીએ.

થોડાં વર્ષો પહેલાં તેમણે લખેલું **Shivambu Cure** નામનું પુસ્તક સદ્‌ગત શ્રી કિસનભાઈ તેજપાળે મને આપેલું. તે પુસ્તક અપ્રાપ્ય છે તેથી તેની નકલ ખૂબ સંભાળપૂર્વક સાચવી રાખેલી. તે પુસ્તકમાં ત્યારની ભારતની મધ્યસ્થ સરકારના આરોગ્યપ્રધાનશ્રી સાથે તેમણે કરેલો પત્રવ્યવહાર મેં વાંચેલો, તેની વિગત હજી પણ ભૂલી શકાતી નથી. ત્યારની દિલ્હીની કૉંગ્રેસ સરકારના આરોગ્યમંત્રીશ્રી તથા તેમના સેક્રેટરીને શિવાંબુ-ચિકિત્સાને માન્યતા અપાવવા ભારપૂર્વકના પત્રો લખ્યા હતા. શિવાંબુ-ચિકિત્સા-પદ્ધતિને ભારત સરકાર પૂરતો ન્યાય આપે તે માટે તેમણે કરેલા પ્રયાસોની વિગત વાંચીને તેમની લોકકલ્યાણભાવનાને સહજ રીતે વંદન કરાઈ જાય છે. ભારત સરકારના આરોગ્યખાતાએ તેમના સૂચનનો સ્વીકાર ન કર્યો તેથી તેમને દુઃખ થયેલું, પણ તે ખંખેરીને શિવાંબુના પ્રચારમાં તેમણે પોતાની બધી શક્તિઓ કેન્દ્રિત કરેલી.

દોઢ બે વર્ષો પહેલાં ડૉ. બિટ્રિસ બાર્ટ્નેટ અને ડૉ. માર્જી એડલમેન અમારા ઈસ્ટન(પેન્સિલવેનિયા)ના ઘરે આવેલાં ત્યારે તેમને ભારતની આ પ્રાચીન રોગનિવારક પદ્ધતિનું બહુ કુતૂહલ પણ હતું. તે બંને ડૉક્ટર બહેનોનો શિવાંબુના પ્રચારનો ઉત્સાહ જોઈને મારું તેમના પ્રત્યેનું માન વધી ગયેલું. ન્યૂયૉર્કમાં મેનહહટ્ટ વિસ્તારમાં દર મહિને શિવાંબુપ્રેમી મિત્રોની જાહેરસભા ભરાય છે. ડૉ. બિટ્રિસ પુસ્તક વાંચીને બહુ પ્રભાવિત થયેલાં. તે સભામાં તેમણે ડૉ. પરાગજી દેસાઈના શિવાંબુ–કાર્યને અંજલિ આપી તે પ્રસંગ હજી પણ ભૂલી શકતો નથી.

બનેલું એવું કે ડૉ. બિટ્રિસ અમારે ત્યાં આવ્યાં ત્યારે તેમણે ભારતીય લેખકોએ શિવાંબુ વિષે અંગ્રેજીમાં કોઈ પણ પુસ્તક લખ્યાં હોય તો તે વાંચવાની તીવ્ર ઇચ્છા રજૂ કરી. મારા ગૃહ પુસ્તકાલયમાંથી તેઓ મનગમતાં પુસ્તક લે. તે કાર્ય અમેરિકામાં શિવાંબુ પ્રચારને વેગ આપશે તેમ માની મેં તેમને મનગમતાં પુસ્તક લેવા કહ્યું. તેમણે શ્રી રાવજીભાઈ પટેલના 'માનવમૂત્ર 'પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ, શ્રી પરાગજી દેસાઈનું **Shivambu Cure** પુસ્તક તથા બીજા બેએક ભારતીય લેખકોનાં અંગ્રેજી પુસ્તકો પસંદ કર્યાં.

Shivambu Cure પુસ્તકની વધુ નકલ મારી પાસે ન હતી, પણ ડૉ. બિટ્રિસ તે પુસ્તકના પ્રેમમાં છે તે જોતાં જ મેં તે પુસ્તક તેમને આપ્યું. પરિણામે તેમણે તે પુસ્તક તથા ડૉ. પરાગજી દેસાઈની શિવાંબુ–ભક્તિની ઉષ્માપ્રેરક માહિતી સભા દરમ્યાન અમેરિકન શ્રોતાઓને પૂરી પાડી. આ માહિતીને શ્રોતાગણે સતત તાળીઓથી વધાવી તે દૃશ્ય આજે પણ મારી નજર સામેથી ખસતું નથી.

પણ ડૉ. બિટ્રિસે **Water of Life : Net Work News** નામનું ત્રૈમાસિક અમેરિકામાં શરૂ કર્યું. તેના પહેલા જ અંકના ત્રીજા પાનામાં ડૉ. પરાગજીભાઈના **Shivambu Cure** પુસ્તકમાંથી તારવેલો લેખ પણ મૂકી દીધો. આખું ત્રીજું પાનું તેમના લેખથી સભર હતું. પાનાની નીચે ડૉ. પરાગજીભાઈનો ટૂંકો પણ સુંદર પરિચય પણ છે એ અમેરિકન ડૉક્ટર બહેને આપ્યો.

એ પછી ડૉ. બિટ્રિસે અમેરિકન વાચકો માટે શિવાંબુવિષયક પુસ્તક પણ પ્રસિદ્ધ કર્યું. તે પુસ્તકમાં પણ ડૉ. પરાગજીભાઈનો ઉલ્લેખ કરી તેઓએ શિવાંબુના પ્રચારના ક્ષેત્રમાં જે સતત સેવા આપેલી તે સેવાપ્રકારને બિરદાવી સુંદર અંજલિ આપી. એક સેવાક્ષેત્રના મહામાનવની આવી કદર આપણા ઉત્સાહને વધારે તેમ કહી શકાય.

હું અનુભવી શક્યો કે ડૉ. બિટ્રિસ અને ડૉ. માર્જી માત્ર **Shivambu Cure** વાંચીને જ ડૉ. પરાગજીભાઈની સેવાવૃત્તિ તરફ બહુ સન્માન સાથે આકર્ષણ અનુભવી ચૂકેલાં. તેઓએ ડૉ. પરાગજીભાઈની સેવાવૃત્તિને ન્યાય આપવા પૂરતો પ્રયાસ કર્યો અને હજી પણ કરે છે. આ કારણે **Shivambu Cure** પુસ્તક મારી પાસે નથી તેનું દુઃખ રહ્યું નથી. તેઓ તે પુસ્તકનું જીવની જેમ જતન કરે છે અને અમેરિકન વાચકોમાં તે વિષેનો સુંદર પ્રચાર કરે જ છે.

ડૉ. પરાગજીભાઈ દેસાઈએ રોગીઓના રોગ દૂર કરવાના પ્રયાસોમાં જીવન સમર્પી દીધું. હતાશ જીવનોમાં આશાનાં કિરણોનું પ્રસારણ કરવું એનાથી

મોટું સેવાકાર્ય બીજું કયું હોઈ શકે! ડૉ. પરાગજીભાઈ આ સેવાક્ષેત્રમાં મૂઠી ઊંચેરા માનવી તરીકે જ ઊભા રહ્યા છે.

મહાત્માજીએ કહ્યું છેઃ "તમારું સાધ્ય શુદ્ધ હોય એ બહુ સારી વાત છે, પણ સાધનશુદ્ધિ હોવી તે પણ એટલી જ અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે."

આ સાધનશુદ્ધિ ડૉ. પરાગજીભાઈને શિવાંબુ–ચિકિત્સામાંથી જડી, તેને પ્રાણાંતે વળગી રહ્યા. પોતે પ્રાપ્ત કરેલી M.B.B.S. ની ડિગ્રીને સાધનશુદ્ધિ જાળવવા માટે સંપૂર્ણ પશ્ચાદ્‌ભૂમાં સંતાડી દીધી.

આવા સેવાવીર મહામાનવને કોટિ કોટિ વંદનો! પણ આ વંદનો ક્રિયાશીલતામાં પરિણમે તો જ તેમના પ્રત્યેની આપણી ભક્તિ શુદ્ધ રૂપની માની શકાય.

આપણી સામે અખૂટ કાર્ય પડ્યું છે. તેમાં જેટલા અંશે સફળતા પ્રાપ્ત કરશું તેટલા ડૉ. પરાગજીભાઈના પુણ્યાત્માના આશીર્વાદના અધિકારી થઈ શકશું!

સર્વ શક્તિમાન પ્રભુ આપણામાં તે પ્રકારનું વિશેષ બળ પૂર્યા કરે તેવી પ્રાર્થના!

૧૩મી ઑક્ટોબર, ૧૯૯૦

શિવાંબુનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન

કેટલાક શિવાંબુ-પ્રેમી મિત્રોનાં સૂચન છેઃ "શિવાંબુના ગુણ-ઘટકોનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કરવું જોઈએ. આમ નહિ થાય તો મૂત્ર-ચિકિત્સા વૈજ્ઞાનિક ભૂમિકા ઉપર ઊભી છે તેમ કહી શકાશે નહિ."

કોઈ પણ દવા, ખોરાક અને પેય પદાર્થોના પ્રયોગ–પરિણામો તેનું વૈજ્ઞાનિક મૂલ્ય સ્થાપે. આ સત્ય યાદ રાખવું રહ્યું.

આમ છતાં યુરોપ–અમેરિકાની અનેક Research Laboratoryમાં માનવમૂત્રનાં ઘટકોનાં અનેક સંશોધન થયાં છે. વૈજ્ઞાનિકોએ તેના ગુણધર્મો જણાવ્યા છે જ. તે માટે નીચેનાં પુસ્તકો અરીસારૂપ છેઃ

1 ' Water of Life ' By J. W. Armstrong

2. ' Shivambu Kalpa ' By Dr. Arthur L. Pauls

3. ' Urine-Therapy : It May Save Your Life '– by Dr. Beatrie Bartnett

ઉપર્યુક્ત ત્રણેય પુસ્તકોના લેખકો યુરોપ–અમેરિકાના જ છે અને ત્યાંની શ્રેષ્ઠ laboratoriesના Reportનાં પરિણામો પરથી મૂત્રની વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિની વાતો તેમણે છતી કરી છે. આ પછી પણ કયા પ્રકારનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કરવાનું બાકી રહે છે તે કંઈ સમજાતું નથી, ભારતનું પ્રાચીન આરોગ્યવિજ્ઞાન અને પશ્ચિમનું આધુનિક આરોગ્યવિજ્ઞાન એ વાતમાં સાથે ઊભાં છે કે મૂત્રના ગુણ ઘટકોમાં ખોરાક, દવાઓ અને પેય પદાર્થો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ પછી વિજ્ઞાન કહે છેઃ 'મૂત્રમાં ૯૫થી ૯૬ ટકા H_2O એટલે શુદ્ધ જળ છે અને બાકીના ૪ થી ૫ ટકામાં એવાં અદ્‌ભુત રસાયણો છે જે દુનિયાની અદ્યતનમાં અદ્યતન લૅબોરેટરી પણ ઉત્પન્ન કરી શકે નહિ.'

ડૉ. બિટ્રિસ તેમના ઉપર જણાવેલા પુસ્તકમાં પાનાં ૮થી ૧૦માં લખે છે કેઃ 'પેશાબમાં વિટામિનો, મિનરલ્સ, પ્રોટિન્સ, એન્ઝાઇન્સ, હોર્મોન્સ, એન્ટિબોડિઝ અને એમિનો ઍસિડ્સ છે.'

એટલું લખ્યા પછી તેઓ પેશાબમાં મળી આવેલાં યુરિક ઍસિડ, યુરિયા વગેરે ૨૩ પદાર્થોનાં નામ તથા ગુણધર્મ પણ વર્ણવે છે. ન્યૂયૉર્કના યુરોલૉજિસ્ટ ડૉ. જહૉન હર્મને આ ૨૩ પદાર્થો માનવઆરોગ્યમાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે તેમ સાબિત કર્યું છે તેમ ડૉ. બિટિસ લખે છે.

ગંગાજળમાં પણ હળવું યુરિયા અને યુરિક ઍસિડ છે તે પ્રયોગો પછી યુરોપ અને રશિયાની રિસર્ચ લૅબોરેટરીનાં પરિણામો કહે છે.

આ બધા પદાર્થો ૧૦૦% ઑર્ગેનિક છે તેથી શરીર, મન ઉપર કશી વિકૃત અસર નથી થતી.

આશા છે આટલી સાબિતીઓ સૌને સંતોષ આપશે.

૨૯મી નવેમ્બર, ૧૯૯૨

કૅન્સરના એક રોગીને માટેનો સૂચનાપત્ર-૧

તમારો ૧૬મીનો પત્ર કાલે મળ્યો. કોઈ પણ બીમારીમાં મોટા ભાગની ઍલૉપેથિક સારવાર રોગના મૂળને દબાવવાનું કામ કરે છે. સમજવા છતાં ઘણા દરદીઓ આ જાતની સારવાર લઈ તેની આડઅસરોમાં પિડાય છે.

કૅન્સર વિષે મેં અગાઉ વિગતવાર લખેલું. Chemo Therapyની ભયંકર આડઅસરમાંથી ઊગરવા માટે અને ભવિષ્યની સલામતી માટે ઘઉંના જવારાનો

રસ, ગાજરનો રસ વગેરેનો લાભ તેમની વાત, પિત્ત કે કફપ્રવૃત્તિ ઉપર પણ અવલંબે છે. સ્થાયી લાભ માટે નીચેના કાર્યક્રમને ચુસ્ત રીતે વળગે તે જરૂરનું છે.

૧. થૂલાવાળા ઘઉંના લોટમાં એરંડિયાનું અથવા શુદ્ધ ઘીનું કે તલના તેલનું મોણ નાખેલાં રોટલી-ભાખરી ભોજનમાં લે.

૨. ઘઉંના ફાડાની થૂલાવાળી લાપસી લોખંડની કડાઈમાં બનાવી તેમાં ૧૩ નંબરની **Dark Brown Sugar** મળે છે તથા **Unsulphered Natural Molasses** મળે છે તેનું પાણી કરી તેમાં તે આપણે દેશમાં તલધારી લાપસી કહીએ છીએ તે બનાવીને ભોજનમાં લે.

૩. લીલાં શાકભાજી માપસર જ લઈ મગનું ઓસામણ-ફોતરાં કાઢ્યા વગરનાં-નું ઘીમાં વઘારી ઘી કે તલના તેલમાં વઘારી લસણ, આદુ, હળદર, ધાણાજીરું નાખી પૂરતા પ્રમાણમાં લે.

૪. ચોખા હાથછડના સુરત જિલ્લાના આદિવાસીઓ લાલ રંગના લે છે તે **Natural Stores**માંથી મેળવી તે ચોખા ભાત અને મગની ખીચડીમાં પણ વાપરે. તે ચોખા ન જ મળે તો ભૂરા, પીળા રંગના હાથછડના ચોખા **Natural Stoers**માંથી મેળવી તેનું સેવન કરે. બાસમતી ચોખા અને કોલ્હાપુરી ગોળનો ઉપયોગ ન કરવાની ચીવટ રાખવી.

૫. બીજી સૂચનાઓ આગલા પત્રમાં લખી છે છતાં ટૂંકમાં **Air Conditioning,** પંખા અને ફ્રિજનો ઉપયોગ સાવ બંધ કરે. શરીરને પરસેવો આપે તેવી હળવી યોગની કસરતો કરે. કુદરત પરસેવો વાળે તેને **Anti-Perspirant Chemicals** વાપરી ન જ રોકે.

૬. પહેલો અને છેલ્લો ભાગ છોડી બાકીનું તાજું શિવાંબુ હંમેશાં જે થાય તે પીતાં રહે.

૭. હંમેશાં એક કલાક સતત શિવાંબુનું માલિસ કરી સાબુના ઉપયોગ વગર નહાતાં રહે.

૮. રાત્રે વહેલાં સૂઈ વહેલાં ઊઠવાની ટેવ પાડે.

૯. ટીવી નછૂટકે જ જુએ. તેનું **Radiations** શરીરની ઘટેલી પ્રતિકારક શક્તિને કારણે વિશેષ નુકસાન કરે.

૧૦. મન ખૂબ જ આનંદમાં રાખે.

૧૧. બધી જાતના કહેવાતા સુધરેલા **Fast Foods** અને ઠંડાં પીણાંનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે.

૧૨. ફ્રિજમાં રાખેલી વાસી વસ્તુઓનો ત્યાગ પણ બહુ જરૂરનો છે.

૧૩. જરૂર પ્રમાણે આયુર્વેદે સૂચવેલ પંચકર્મ કરવાનું ચાલુ રાખે–વિવેકપૂર્વક.

તમે ટિકિટ ચોટાડેલું કવર મોકલ્યું તે ન ગમ્યું. આવી સલાહનો દરદીઓને લાભ મળે તે મને માનસિક સુખ આપે છે તેથી આવી ટપાલોના ઉત્તર લખવામાં ટિકિટ કોઈ મોકલે તેથી નવાઈ લાગે છે.

શરીર સંભાળીને રહેશો.

વિટામિનોની ગોળીઓ કે બીજી ઍલૉપેથિક દવાઓ નહિ લે તો ઉપલી સારવારનો ઝડપી લાભ મળશે, નહિ તો **Reaction** આવવાનો પણ ભય રહે.

*અ. કે. ખારેચા*નાં સ્નેહવંદન

તા. ક.

ગુદાની બાજુમાં **Vein extend** થઈ છે. ત્યાં ઘણી ચળ આવે છે તેનો અર્થ રૂઝાવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ છે. વધારે ચળનો અર્થ રૂઝાવામાં ઝડપ થવાની. શિવાંબુનાં પોતાં મૂકવાથી આમ થાય. તેથી ગભરાવું નહિ.

૧. ચળ આવે ત્યાં મન મજબૂત કરી જરા પણ ખજવાળવું નહિ.

૨. તે જગ્યાએ તેલ, ઘી, વેસેલાઈન, સ્નો ન જ અડે તેની ચીવટ રાખવી.

૩. ભોજનમાં ઉકાળેલું દૂધ-ખાંડ નહિ પણ સાકર નાખેલું જ પીવું.

૪. જરૂર પ્રમાણે ગાયના ઘીનું પણ સેવન કરવું.

૫. મરચાં, ટમેટાં, અથાણાંનો ઉપયોગ સદંતર બંધ કરવો.

૬. શીતવીર્ય-ગુલકંદ જેવી વસ્તુઓનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો. ત્રિફળા ગૂગળ પણ વિવેકપૂર્વક વાપરી શકાય. તેમાં દૂધનું અનુપાન મહત્ત્વનું છે.

૭. સર્જરીથી ગોળી કઢાવશો તે સ્થાયી ઉકેલ નથી. આમ તો શિવાંબુનાં પોતાં, શિવાંબુ-પાન અને ઉષ્ણવીર્ય, અસાત્ત્વિક ખોરાકનો અને પીણાંનો ત્યાગ આની રૂઝ લાવવામાં ઝડપ કરશે.

૮. પેટ સાફ રહે તે બહુ મહત્ત્વનું છે. તે માટે કુદરતી ઈલાજો સારા.

૯. મોણમાં હંમેશાં એરંડિયાનું તેલ વાપરતાં રહેવું.

૧૦. દાંત માટે રાત્રે પેશાબ મોઢામાં ખૂબ હલાવી, રાખી મૂકી પી જવો. પછી દાંત પાણીથી પણ ન ધોવા. દિવસના પણ તે ચાલુ રાખો તો દાંત પંદર દિવસમાં મજબૂત થઈ જશે.

કૅન્સરમાં ફસાયેલા રોગીને સૂચનાપત્ર-૨

૩-૧૧નો વિગતવાર પત્ર મળ્યો.

કૅન્સર વેજિટેબલ ઘી, તૈયાર બજારુ ખોરાકો, બનાવટી રંગો, બનાવટી સુગંધો, બ્રેડ, બિસ્કિટ, ઠંડાં પીણાં, ઍરકંડિશનિંગ, પંખાનો સતત ઉપયોગ, ફ્રિજનો ઉપયોગ, વાસી ખોરાકો, ઍલૉપેથિક દવાઓ, ઇંજેક્શનો વગેરેના વારંવારના ઉપયોગને કારણે થાય છે. ટિનમાં પૅક કરેલા ખોરાકો, બેઠાડુ જીવન વગેરેને કારણે પણ થાય છે.

તમે તાત્કાલિક તમારા પુત્રના ખોરાકમાં નીચે પ્રમાણે ક્રમ ગોઠવોઃ

૧. સવારે ગાયનું ઉકાળેલું દૂધ માફક આવે તેટલું લેવાનું. દૂધ પચતું ન હોય તો કાંગડી ગુંદુકુલ ફાર્મસીનો કાલબાદેવીના તેના એજન્ટ પાસેથી વનસ્પતિ ચાનો મસાલો મળે છે તેનો દૂધમાં ઉપયોગ કરો. ખાંડને બદલે દૂધમાં ખડી સાકર વાપરો.

૨. દૂધ પીધા પછી અઢી ત્રણ કલાકે શેરડીનો ત્રીજા ભાગનો સાંઠો ચૂસવાનો, રસ નહિ પીવાનો.

૩. બપોરે ભોજનમાં ઘઉંના થૂલાવાળા ફાડાને લોખંડની કડાઈમાં શેકી તેને એરંડિયું, તલનું તેલ અથવા ગાયના ઘીનું મોણ દેવાનું, પછી તે કડાઈમાં ફાડા કરતાં ૩-૪ ગણા પાણીમાં કાળો ગોળ ઉકાળવાનો. તેને ગાળીને તે ઊકળતા પાણીમાં ફાડા ઓરી દેવાના. તેમાં થોડું ગાયનું ઘી નાખવાનું. ચડી રહ્યે આખા મગ રાંધી તેની સાથે તે ખાવાનું. મગમાં સિંધાલૂણ, હળદર તથા ચડી રહે ત્યારે ધાણાજીરું નાખવાનાં. મગને ઘીમાં કે તલના તેલમાં લસણથી વઘારીને ખાવાના.

૪. કાચાં કચુંબર વગેરે નામ માત્રનાં જ લેવાં. તાવ ચાલુ હોય તો નહિ જ લેવાનાં. શાકભાજી બને તેટલાં ઓછાં લેવાનાં.

૫. ત્રણચાર વાગે કાળા ગોળનું પાણી સૂંઠમાં ઉકાળી પીવું અથવા શેરડી ચૂસવી. ભૂખ વધારે હોય તો સાંજે જમ્યા પછી થોડા પાણીમાં પલાળેલી કાળી દ્રાક્ષ ચાવવી.

૬. સાંજે ભોજનમાં ભૂખ પ્રમાણે હાથચડના લાલ ચોખાની, આખા મગની ખીચડીમાં થોડું સિંધાલૂણ, હળદર, તુલસીનાં પાન પણ

નાખવાનાં. કબજિયાત ન જ થતી હોય તો બાજરાનો થોડો રોટલો સાથે લેવાનો, તેમાં દૂધી, કોબી, ગાજર જેવું શાક હોય તો ચાલે; નહિ તો થૂલાવાળા કરકરા લોટની ઘઉંની ભાખરી.

૭. ટમેટાં, મરચાં, પોપૈયાં, મગફળી બિલકુલ નહિ ખાવાનાં. રીંગણાનો ઉપયોગ પણ ટાળજો. દહીં છાસથી દૂર રહેવું. રાત્રે અનુકૂળ આવે તો સૂંઠ-તુલસીવાળું દૂધ પીવાનું અથવા કાંગડી ગુરુકુલના મસાલાવાળું ઉકાળેલું દૂધ પણ લઈ શકાય.

૮. હંમેશાં સૂર્યસ્નાન કર્યા પહેલાં શિવાંબુનું માથાથી પગ સુધી માલિસ કરવાનું. નહાવામાં કોઈ પણ સાબુ ન વાપરવો.

૯. શક્તિની ઍલૉપેથિક દવાઓ, ટીકડીઓ, ઇંજેક્શનો વગેરે ન જ લેવાય.

૧૦. કૅન્સરની ગાંઠ ઉપર રાત્રે ખાદીના આઠવળા જાડા કપડાને શિવાંબુમાં પલાળીને અથવા શિવાંબુવાળી કાળી માટીની લુગદી મૂકવાની. ખજવાળ આવે, ફોડકી થાય, પરુ ભરાય તો ગભરાવું નહિ. ગાંઠ ઓગળતી જશે.

૧૧. વારંવાર ન જમવું, ભૂખથી ઓછું જમવું, તરસ લાગે ત્યારે થોડું થોડું પાણી પીવાનું.

૧૨. બધો પેશાબ પહેલી અને છેલ્લી ધાર છોડીને તાજેતાજો પીવો.

૧૩. ગોળની રસી ફાઉન્ડ્રીમાંથી મેળવી તેની દરેક ટંકે એક એક ચમચી કાળા ગોળની સાથે લાપસીમાં અથવા મગ, શાકમાં નાખી ખાવાની. કોલ્હાપુરી ગોળ ન જ ખાવાનો. ખજૂરની હમણાં જરૂર નથી.

૧૪. પોટાશનાં તત્ત્વો ઉપલા દૈનિક આહારમાંથી મળશે.

આ સારવાર ઘરે લઈ શકાય. હજી શિવાંબુના દર્દીઓને દાખલ કરતાં કોઈ કેન્દ્રો ચાલુ થયાં નથી.

૧૫. કોલગેટ વગેરે ટુથપેસ્ટ ન જ વાપરવાં. તેને બદલે આયુર્વેદનાં દંતમંજન સારાં.

કામકાજ લખશો.

લિ. અ. કે. ખારેચાનાં વંદન

ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગના દર્દીને લખેલી સૂચનાઓ

૧. તળેલો, ફ્રિજમાં રાખેલો Fast Food તરીકે અને Instant Food કહેવાતો ખોરાક તથા તેવાં પીણાં ઝેરનું કામ કરે છે. મોટી ઉંમરે અને નબળા શરીરમાં તેનું નુકસાન વધી જાય.

૨. જઠરાગ્નિ મંદ ન પડે, વાયુ વધે નહિ તે માટે પકાવેલું ગરમ ભોજન શ્રેષ્ઠ ગણાય.

૩. ડાયાબિટીસના રોગમાં સ્વમૂત્રપાન સારો લાભ કરે છે. અહીં પણ તેવા કેટલાક રોગીઓ ઈશ્વરકૃપાથી સારા થયા છે.

૪. મધુપ્રમેહમાં સૅકેરીન અને insulinનાં ઇંજેક્શનોથી બચી પૂરું શિવાંબુપાન કરી હંમેશ રાત્રે ચમચી એક મેથીને થોડા પાણીમાં પલાળી સવારે તે મેથી ચોળી ઘટ્ટ થયેલું પાણી નરણે કોઠે પીવું. મેથી વધે તે દાળ-શાકમાં ભેળવી દેવી.

૫. આ રીતે પ્રાપ્ત થયેલું મૂત્ર ઝડપી આરોગ્ય આપશે.

૬. મધ અથવા મોલાસિસ કાઢ્યું ન હોય તેવો સંપૂર્ણ કાળો ગોળ-જેમાં કોઈ પણ Synthetic Chemical ન ભેળવ્યાં હોય તેવો ગોળ થોડી માત્રામાં લેવાથી મધુમેહમાં લાભ થશે અને શરીરને શક્તિ મળશે.

૭. થૂલાવાળા ઘઉંની રોટલી અથવા થૂલાવાળા ઘઉંના ફાડાની તલધારી લાપસી એરંડિયાનું મોણ નાખીને ખાવાથી લાભ થશે.

૮. મગનું ઓસામણ લસણના વઘાર સાથેનું હિતકારી ગણાય.

૯. આદિવાસીઓ સુરત જિલ્લામાં લાલ ચોખા ખાય છે તેવા ચોખા હાથછડના વાપરવાથી પણ લાભ થશે. તેનો સૂપ સૌથી સારો.

૧૦. શિવાંબુથી ઝાડા થતા હોય તો ભોજનમાં ખસખસ અથવા જાયફળ યોગ્ય માત્રામાં વાપરવાં અથવા દૂધમાં ખસખસ કે જાયફળ માત્રામાં મેળવવાં.

૧૧. શિવાંબુથી કબજિયાત જેવું લાગે તો મગનું ઓસામણ, થૂલું વધારે પ્રમાણમાં લેવાં. ગોળ(કાળો ગોળ)નું સૂંઠ, પીપરીમૂળવાળું પાણી ઉકાળીને પીવું.

૧૨. આવા પ્રયોગો સાથે ઍલૉપેથિક દવાઓ ન લેવાય તો અમુક ઝેર નીકળ્યા પછી શરીરને અસાધારણ લાભ મળવો જોઈએ.

૧૩. દરદી પોતે શરીરમાં થતા ફેરફારો ઓળખી શિવાંબુની માત્રામાં, ભોજનના પ્રકારમાં ઉપયુક્ત ફેરફાર કરી શકે.

૧૪. જે કાચાં કચુંબર અને ફળોથી વાયુ થાય તેવું જણાય તેનું સેવન બને ત્યાં સુધી ટાળવું. આયુર્વેદ આ વિષયમાં ઊંડી સમજ ધરાવે છે.

૧૫. શિવાંબુનું સેવન કરનારા રોગીએ અથવા સ્વસ્થ વ્યક્તિએ પણ દહીં-છાશ, ટમેટાં, કોકમ વગેરે ખટાશથી બચવું. આમળાં લીલાં અથવા સૂકાંનું સેવન આમ છતાં શિવાંબુમાં હિતકારી ગણ્યું છે.

૧૬. કુદરત શરીરમાં પરસેવો પેદા કરે તે સ્વાસ્થ્ય આપવા માટેનો નૈસર્ગિક ક્રમ છે. તે ક્રમને Air Conditioning અથવા પંખા જેવાં કૃત્રિમ સાધનોથી રોકવો હિતકારી નથી. ગરમી સહન ન થાય ત્યારે બારીઓ ખોલી નાખવી, વૃક્ષની શીતળ છાયામાં ગોઠવાઈ જવું અથવા માથા ઉપર અને પેડુ ઉપર પણ ઠંડાં પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. વર્ધાની અસહ્ય ગરમીમાં વૃદ્ધ ગાંધીજી આમ કરી સ્વસ્થ રહેતા.

૧૭. આવો ક્રમ ગોઠવવાથી શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વૃદ્ધિ થશે. Air Conditioning સૌથી વિશેષ આરોગ્યનાશક છે. Status Symbolના ખ્યાલથી પણ તેનો ઉપયોગ કરી અનેક ધનવાનો રોગને આમંત્રણ આપે છે.

૧૮. રેફ્રિજરેટરનો ઉપયોગ પણ આરોગ્યનાશક છે.

૧૯. હમણાં ત્રણ અમેરિકન ડૉક્ટરોએ વર્ષોના પ્રયોગો પછી નિવેદન બહાર પાડ્યું છે કે અમેરિકામાં લેવાતા Pathological Test ૭૦% ખોટા હોય છે. તેના આધારે ન રહેવું. વિકસતા દેશોમાં આ પ્રકારના Test ૮૦% થી પણ વિશેષ ખોટા હોય છે તેમ આ ડૉક્ટરોએ કહ્યું છે.

રાજકોટ, ૧૦મી નવેમ્બર ૧૯૯૨

વાની બીમારીમાં રિબાતાં એક બહેનને સૂચનાપત્ર

તમારો ૧૧મીનો પત્ર મળ્યો.

આયુર્વેદમાં ૮૦ પ્રકારના વાતજ રોગો બતાવ્યા છે. શિવાંબુની સાથે આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપારનું સુંદર સંયોજન કરાય તો આ રોગોમાંથી છૂટી શકાય. તે માટે નીચેની સૂચનાઓનો અમલ બહુ જરૂરી છે.

૧. કોઈ પ્રકારની ખટાશ બિલકુલ છોડી દેવાની. ટમેટાં, લીંબુ, છાશ, દહીં સુદ્ધાં નહિ લેવાનાં.

૨. Whole Wheat Flour નો ઉપયોગ રોટલી, ભાખરી માટે કરવો. જલદી રોગમુક્ત થવા માટે રોટલી-ભાખરીમાં એરંડિયાનું મોણ નખાય તો સારું.

૩. તળેલા ખોરાકો છોડી દેવાના.

૪. રેસ્ટોરન્ટ અને સુપર માર્કેટમાં મળતા તૈયાર રાંધેલા ખોરાક તથા બજારુ પીણાં બોટલમાં અને ટિનમાં મળે છે તેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાનો.

૫. કોઈ જાતનાં અથાણાં કે ખાટાં ફળો સુદ્ધાં નહિ ખાવાનાં.

૬. કબજિયાત ન રહેતી હોય તો બાજરીના લોટના રોટલા લઈ શકાય.

૭. ચરબી વધારે હોય, બ્લડપ્રેશર હોય છતાં હાઈડ્રોજનેટેડ ઑઈલનો બિલકુલ ઉપયોગ ન જ કરાય. દેશમાં આપણે તેને સાધારણ રીતે 'ડાલ્ડા' તરીકે ઓળખીએ છીએ.

૮. થોડું ઘી રોટલી-ભાખરીમાં જરૂર ચોપડવાનું. ઘી વગરના રોટલા, રોટલી કે ભાખરી નહિ ખાવાનાં.

૯. એરકંડિશનિંગનો, પંખાનો ઉપયોગ બિલકુલ બંધ કરી, ગરમીમાં બારીઓ ખોલી નાખી કુદરતી હવા આવવા દેવી. ગરમી ન લાગતી હોય તો કંઈ જરૂર નહિ.

૧૦. શરીરમાં પરસેવો વળે તેને બિલકુલ રોકવો નહિ, પણ સરળ કસરત કરી, માલિશ (શિવાંબુનું) કરી પરસેવો વળે તેવા પ્રયાસ કરવાના.

૧૧. Natural Food Storesમાંથી પણ ૧૦૦% Natural કહેવાતાં બ્રેડ

અને બિસ્કિટ લઈ ખાવાં નહિ. તેને બદલે બ્રેડ-બિસ્કિટ ખાવાં જ હોય (જોકે તેની જરૂર નથી) તો ઘરે બનાવી (ચોખ્ખા બટરમાંથી) ખાવાનાં. તે Dark-Brown Sugar તથા Natural Molasses મળે છે તેનાં બનાવવાનાં. સફેદ ખાંડ ખાવાની નહિ.

૧૨. Indian Food Storesમાં પીળો, સફેદ કોલ્હાપુરી ગોળ મળે છે તે બિલકુલ ખાવાનો નહિ.

૧૩. તરસ ન લાગે તો પાણી પીવું નહિ.

૧૪. ફ્રિજમાં રાખેલી કોઈ વસ્તુ, પાણી, બરફ, આઈસ્ક્રિમ સુદ્ધાં બિલકુલ ખાવાં નહીં.

૧૫. એરકંડિશનિંગ, રેફ્રિજરેટર, પંખા વગેરે માણસની તંદુરસ્તી વધારવામાં કશા ઉપયોગના નથી, ઊલટું નુકસાન કરે છે. કોઈએ Member of the Civilised Societyની માનસિક ભ્રમણાને કારણે આવા બિનઉપયોગી સાધનોની જાળમાં ફસાવું નહિ. કોઈને સતત માંદા રહેવું હોય, ડૉક્ટરોની દવા લેવી હોય તે આવાં સાધન વાપરી દુઃખી થઈ શકે છે. આપણે તેમને રોકી ન શકીએ.

૧૬. કોઈ પણ બીમારીને માટે કશા પણ Pathological Tests લેવા નહિ. તેથી કશું ભલું થશે નહિ. મનમાં વહેમ વધશે અને તેથી તબિયત બગડશે. આવા Test જેટલા વધારે લેશો (ડૉક્ટરો કમાવા માટે X-Ray, Blood Test, Urine Test વગેરેની ભલામણ કરશે જ) તેટલું તેના Radiationની પ્રતિક્રિયા થતાં શરીરને અને જ્ઞાનતંતુને નુકસાન થશે. બીજી રીતે તબિયત સુધરવામાં વિલંબ થશે.

૧૭. કોઈ પણ જાતની Vitaminsની અથવા ઊંઘની કે પીડાશામક ઍલૉપેથિક દવાઓ લેવાની નહિ.

૧૮. રાત્રે વહેલા સૂવાની ટેવ પાડવી. TV જેટલું બને તેટલું ઓછું જોવાનું. કલર ટીવીનું રેડિયેશન બીમાર માણસોને વધારે નુકસાન કરતું હોય છે.

૧૯. એલર્જી માટે કોઈ ઍલૉપેથિક દવાઓ લેવી નહિ.

૨૦. મીઠાનો ઉપયોગ ભોજનમાં ઓછો કરવો. મીઠાને બદલે દેશી સ્ટોર્સમાંથી સિંધાલૂણ મળે છે તે ખરીદી વાપરવું.

૨૧. Iodized Salt ભૂલેચૂકે પણ ખાવું નહિ. ડૉક્ટરો કહે કે શરીરને Iodineની જરૂર છે તોપણ નહિ.

૨૨. ગ્લુકોઝનાં અથવા ઇન્સ્યુલિનનાં ઇંજેક્શનો લેવાની ટેવ હોય તો તેમાંથી છૂટી જવાનું. હવે ખોરાક તથા પીણાંની માહિતીઃ

૨૩. ડાર્ક-બ્રાઉન શુગર મળે છે તેમાં એક ચમચો નેચરલ મોલાસિસ ઉમેરી તે અર્ધો રતલ જેટલું પાણી હોય તેમાં ઓગાળી તેમાં ચમચી એક સૂંઠ નાખી, કફ રહેતો હોય તો તેમાં અર્ધી ચમચી હળદર નાખી સવારે લેવાની. આ પાણી ચાની જેમ પાંચ-પંદર મિનિટ સુધી ધીમે તાપે ઉકાળવાનું ને વાસણ ઢાંકેલું રાખવાનું. વાસણ ઍલ્યુમિનિયમનું નહિ વાપરવાનું, કોડીનું પણ નહિ. આ કાળા ગોળ, મોલાસિસ, સૂંઠ, હળદરવાળું ઉકાળેલું પાણી ગરમાગરમ પીવાનું. હંમેશાં સવારે અને જમ્યા પછી બેએક કલાકે પણ લઈ શકાય.

૨૪. ભૂખ લાગતી હોય તો સવારે સૂંઠ, મરી, પીપર નાખેલા દૂધનો ઉકાળો પીવાનો. ચાની ટેવ ધીરે ધીરે છોડવાની.

૨૫. બપોરે ભોજનમાં ફોતરાંવાળા મગનું ઓસામણ, લસણમાં વઘારેલું હળદર, સિંધાલૂણ, ધાણાજીરું નાખેલું લેવાનું. તીખું ખાવાની ટેવ હોય તો મરચાંને બદલે મરીનો ભૂકો નાખવાનો.

૨૬. આની સાથે થૂલાવાળા ઘઉંના લોટની–બને તો એરંડિયાનાં મોણવાળી-કડક રોટલી ખાવાની. ખૂબ ચાવીને જમવાનું.

૨૭. સાંજે ભોજનમાં નેચરલ સ્ટોર્સમાં લાલ ચોખા મળે છે તેની આખા મગવાળી ખીચડી બનાવી તેમાં થોડું ઘી નાખવાનું. તેવી ખીચડી કોબી, દૂધી જેવાં શાક સાથે અને કડક રોટલી અથવા ખાખરા સાથે ખાવાની.

૨૮. રાત્રે અનુકૂળ આવે તો ઉકાળેલું- ત્રણ ઉફાણા લીધેલું દૂધ પીવાનું. વાયુ થતું હોય તો તેમાં સૂંઠ અને સાકર ઉકાળતી વખતે નાખી પીવાનાં. સફેદ ખાંડને બદલે સાકર વાપરવી.

૨૯. ઠંડું દૂધ, મોસંબી, ગ્રેપ ફ્રૂટના રસ વગેરે બિલકુલ લેવાના નહિ.

૩૦. રાત્રે પહેલી વખત ગમે ત્યારે ઊંઘ ઊડે કે તરત કાચના ગ્લાસમાં પેશાબ ઝીલી લેવાનો. શરૂનો અને આખરનો બે બે ચમચા જેટલો પેશાબ ગ્લાસમાં નહિ લેવાનો. પેશાબ તરત જ પી જવો. કોઈ પણ પુસ્તકમાં પેશાબ બેચાર મિનિટ રાખીને પીવાનું વાંચો તો તે પ્રમાણે અમલ ન કરવો.

૩૧. શરૂઆતમાં રાત-દિવસના મળી આ રીતે ચાર વખત પેશાબ પીવાનું શરૂ કરો.

૩૨. વધારે ઍલૉપેથિક સારવાર લીધી હશે તો પેશાબ પીવાથી કદાચ માથાનો દુઃખાવો, ચક્કર આવવાં, ઊલટી થવા જેવું લાગે તો ગભરાવું નહિ. જૂનું સંઘરાયેલું ઝેર નીકળી જશે.

૩૩. પહેલી અને છેલ્લી ધાર છોડી દઈને બાકીનો જે પેશાબ થાય તે બધો પીવાનો હોય છે.

૩૪. સવારે નહાતાં પહેલાં વાસ સહન ન થતી હોય તો તાજા પેશાબનું માલિશ આખા શરીરે કરી નાહવાનું. પેશાબ ઉકાળીને માલિસ કરશો તો સારું.

૩૫. આ ઉપરાંત પગના સાંધા છૂટા પાડવા માટે ગરમ પેશાબના પાટા રાત્રે સૂતી વખતે ત્યાં બાંધી સવારે છોડવાના.

૩૬. આના પરિણામે બહુ ખજવાળ આવે, ફોડકી થાય, પરુ ભરાય તો ગભરાવું નહિ. સાબુ વાપરવો નહિ, ગરમ પાણી અથવા પેશાબથી પરુ સાફ કરવાનું.

૩૭. આ બધી સૂચનાઓમાં વિવેકપૂર્વક તમારી વાતપિત્ત, કફની પ્રકૃતિ સમજી થોડો ફેરફાર કરતા રહેવાનો.

૩૮. આહાર-વિહારના આ નિયમો અને શિવાંબુ-પ્રયોગ બહુ નિર્દોષ છે. તેનાથી ધીમે ધીમે લાભ થતો જશે.

૩૯. જરૂર લાગ્યે રાતદિવસનો પેશાબ પીવાનો. બહુ પેશાબ જવું પડે તો બીજા પ્રવાહી પદાર્થો ઘટાડવાના.

સૌની કુશળતા ચાહું છું.

ઈસ્ટન, ૧૮મી ઑગસ્ટ, ૧૯૯૨

લિ. અ. કે. ખારેચા

વિભાગ–૨

ગોળરસી : કૅન્સરની દવા

એક ૯૦ વરસના અનુભવી માનવતાવાદી શ્રી સિરીલ સ્કૉટે 'ક્રુડબ્લેક મોલાસીસ' નામના પુસ્તકમાં પોતાના અનુભવને આધારે તેમજ કૅન્સર અને અન્ય અનેક અસાધ્ય દરદોના દરદીઓના અનુભવથી તથા અનેક દાકતરોના પ્રમાણપત્રો સાથે મોલાસીસ ગોળની રસીના ઉપયોગ તથા સફળતા અંગે વિસ્તારથી માહિતી આપી છે. તેના પરથી ખાત્રી થાય છે કે કૅન્સર જેવા અસાધ્ય રોગમાં પણ તે ફાયદાકારક થાય છે.

ગોળની રસી : શેરડીના રસને ગોળ બનાવવા માટે ઉકાળવામાં આવે છે. તે ઘટ્ટ થતાં તેના પર કાળા રંગની તર વળે છે. જેમ મીઠાઈ માટે ચાસણી બનાવતાં તેના પરની તર ઉતારી લેવામાં આવે છે તેમ જ શેરડીના ઊકળતા ઘટ્ટ થયેલા રસ પરથી ઉપરની કાળી તર ઉતારી લેવામાં આવે છે. તે ઠંડી થતાં કાળી અને કણીદાર હોય છે. આ રસોમાં શેરડીના રસમાં રહેલા અનેક ક્ષારો આવી જાય છે. રસી કાઢી લીધા પછી ઊકળતા રસમાં સલ્ફર અને બીજાં દ્રવ્યો ગોળનો પીળો રંગ કરવા માટે ઉમેરાયા પહેલાં જ લઈ લીધેલી તર એ જ ચોખો કાળો મોલાસીસ કહેવાય છે. મોલાસીસમાં બીજાં દ્રવ્યો ભેળવી દારૂ બનાવી શકાતો હોવાથી તેના પર સરકારી નિયંત્રણો છે. સરકાર તે માત્ર જાનવરોનું ખાણ બનાવનારા કારખાનાવાળાઓને લાયસન્સ પર આપે છે.

મોલાસીસનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં નીચેનાં દ્રવ્યો હોવાનું માલૂમ પડ્યું છે.

સક્રોઝે ટકા ૩૯.૫, ઈન્વર્ટ શુગર ૧૧.૫, એક્ષારો ૯.૦, પાણી ૨૨.૫, સેન્દ્રીય દ્રવ્ય ૧૭.૫ હોય છે. ૯ ટકા ક્ષારમાં મોટે ભાગે પોટેશિયમ અને કૅલ્શિયમ ક્ષારો હોય છે. વધારે બારીક તપાસ કરતાં તેમાં લોહ, કોપર અને મૅગ્નેશિયમ ખનિજ દ્રવ્યો રહેલાં છે તેમજ તેમાં ફેરફોરિક ઍસિડ પણ છે. મિ. સ્કૉટ તેમના પુસ્તકમાં જણાવે છે કે ડૉ. ફોરબીસ રોજના અભિપ્રાય મુજબ કૅન્સર અને તેવાં અસાધ્ય દરદોનું કારણ પોટેશિયમની ખામી હોવાનું જણાયું છે

પણ કમનસીબે અત્યાર સુધી કૅન્સર જેવાં દરદોની સારવાર અને તેને અંગે થતા પ્રયોગોમાં તેનાં કારણો શોધી તેને નાબૂદ કરવા અંગે થતા પ્રયોગોમાં તેનાં કારણો શોધી તેને નાબૂદ કરવા અંગે કશી પ્રગતિ થયેલી જણાતી નથી. પણ માત્ર વાઢકાપ અને ડીપ ઍક્સરે વગેરે બાહ્ય ઉપચારો જ કરવાના આવે છે અને તેમાં મોટે ભાગે નિરાશા સાંપડે છે.

મોલાસીસમાં પોટેશિયમ અને બીજા ક્ષારો શુદ્ધ સ્વરૂપમાં હોવાથી કૅન્સર અને અન્ય દર્દોમાં તે અસરકારક નીવડે છે. મોલાસીસ કાળા ઘટ્ટ સ્વરૂપનો હોવાથી રોજ એક ચમચા મોલાસીસમાં ૧૦ ચમચા ગરમ છણછણતું પાણી નાંખી તેને પીવા જેવો પ્રવાહી કરી તે ઠરે તેમાં મરજી મુજબ ઠંડું પાણી નાખી શરબતની માફક ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવું જોઈએ. દિવસમાં તેવો શરબત બેથી ત્રણ આઉંસ તેમાં પાણી ભેળવી પીવાથી લાભ થાય છે.

મિ. સીરિલ સ્કૉટના અનુભવ મુજબ તે નીચેનાં દર્દોમાં પણ અસરકારક છે. કૅન્સર, ટ્યૂમર, અલ્સર, આર્થાઈટિસ, મૂત્રાશયના રોગો, કોલાઈટીસ, બંધકોશ, ડરમેટાઈટીસ, કફ, એફ્રિઝમા પથરી, હાઈબ્લડ પ્રેશર, જ્ઞાનતંતુની બીમારી, પરનીશીયસ, અનીમીઆ, પ્રસૂતિ, સોરીયાસીસ, વાળનાં દર્દો, સડતા નખો, વેરીકોઝ વેઈન્સ, હૃદયની નબળાઈ વગેરે.

ઉપરની માહિતી મને ૬ માસ પહેલાં મળતાં મને પણ ખોરાકની નળીનું કૅન્સર હોવાથી છેલ્લા ૪ માસથી હું નિયમિત મોલાસીસ-શરબત લઉં છું. કૅન્સરની અસર નાબૂદ થયેલી જણાય છે. ગુમાવેલું વજન અને શક્તિ પાછાં મેળવ્યાં છે. તેથી ઘણા મિત્રો અને કૅન્સરના દર્દીઓને મુંબઈ જીવદયા મંડળ તરફથી આ પીણું મફત આપવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. જેમને ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા હોય તેને તુરત ફાયદો કરે છે. ખોરાકમાં અપથ્ય, તામસી અને માંસ-મચ્છી, દારૂનો ત્યાગ કરવો પડે છે અને ફળફળાદિ અને લીલાં શાકભાજી વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી લાભ થાય છે.

–(સ્વ.) જ. ના. માન્કર

અમે શાકાહારી : તમે માંસાહારી!

અમેરિકા મુખ્યત્વે માંસાહારી દેશ છે. પૃથ્વીના દેશોની બહુમતી માંસાહારીઓની છે. ભારતને શાકાહારના અને અહિંસાના ઝંડાધારી તરીકે ઓળખાવી શકાય. આ ભારતે પણ બહુ ઝડપથી માંસાહારના માર્ગે પ્રયાણ આદર્યું છે.

ભારતની નવી પેઢીના બુદ્ધિજીવીને એક સમસ્યા કદાચ સતાવતી હશે. તે છે પોતાને અનેકરૂપે અદ્યતન વ્યક્તિના સ્વરૂપમાં છતો કરવાની. આ બુદ્ધિજીવીના માર્ગે કેટલોક અર્ધદગ્ધ સમાજ પણ દોડવા લલચાય. બિચારા ગ્રામસમાજના યુવાનને પણ ક્યારેક આ ક્ષેત્રમાં પાછળ રહી ન જવાય તેની ચિંતા સતાવે ખરી!

અનેકમાર્ગી આ દોટનો એક બળવાન ફાંટો એટલે માંસાહારનો અભિગમ, તેના પ્રત્યે વધતો પ્રેમ, માંસાહારમાંથી સંપૂર્ણ પોષણક્ષમ પ્રોટીન મળી શકે તેવી માન્યતા અને ઉપર લખ્યું તેમ પ્રગતિશીલ ગણાતા દેશોની અદ્યતન કહેવાતી ભોજનપ્રણાલીમાં એકરસ થઈ પોતાને પણ આધુનિક યુગના પ્રતિનિધિ તરીકે ઓળખાવવાની અત્યંત બળવાન ઝંખના!

અમેરિકાના પેન્સિલવેનિયા રાજ્યમાં 'પોકોનો માઉન્ટન્સ'ના નામે ઓળખાતી [illegible] ગિરિમાળાઓ પથરાયેલી પડી છે. તેના હૃદયસ્થળમાં એક હિન્દુ સંન્યાસીએ આશ્રમ સ્થાપ્યો છે. સેંકડો એકરના આ સ્થળમાં સર્વ અદ્યતન સુવિધા છે, પણ અમેરિકા જેવા દેશમાં આંખે ઊડીને વળગે એવી અનેક વિશેષતાયે ત્યાં નજરે પડ્યા વિના ન રહે. આ વિશાળ સંસ્થાનો વહીવટ મુખ્યત્વે ગોરા અમેરિકનો ચલાવે છે. તેઓમાંના ઘણા સમાજના ઊંચા બૌદ્ધિક અને આર્થિક સ્તરમાંથી ત્યાં ગયા છે.

સ્વામી રામના ઉપર્યુક્ત આશ્રમમાં વસતા સુખી ગોરાઓએ માંસાહાર છોડ્યો, દારૂનો ત્યાગ કર્યો અને સંપૂર્ણ શાકાહારી-વનસ્પત્યાહારી બન્યા. તેઓના વિશાળ શાકાહારી ભોજનાલયમાં જમીને આપણે સાત્ત્વિક તૃપ્તિનો ઓડકાર માણી લઈએ. બધી રસોઈ ગોરાં સ્ત્રી-પુરુષો જ બનાવે. પણ આટલાથી જ તેમને સંતોષ નથી. આશ્રમના રમણીય વનવિસ્તારમાં અનેક પશુપંખીઓએ પોતાની મધુરી કુટુંબસૃષ્ટિ વસાવી છે. આ સ્થળમાં તેઓ સૌ અવધ્ય છે, અભય છે, મુક્ત છે. અભયારણ્યના સાચા નિવાસી જ માની લો ને!

આવું જ મનોહર અને હૃદયસ્પર્શી વાતાવરણ 'હરે કૃષ્ણ'ના પશ્ચિમ વર્જિનિયા રાજ્યમાં આવેલા 'ન્યૂ વૃંદાવન આશ્રમ'માં માણવાનું મળશે. અમેરિકામાં પથરાયેલી આ ધાર્મિક સંસ્થાની શાખા-પ્રશાખામાં પણ ખરું. વિશેષમાં ત્યાં હૃદયની આરપાર ઊતરી જાય તેવા સચોટ અને સત્ય શબ્દોમાં શાકાહારની મહત્તા, વિશેષતા અને વાસ્તવિકતાનો બોધ આપતાં ઉદાહરણ સહિતનાં સૂત્રો, વાક્યો અને ધર્મગ્રંથોમાંથી તારવેલાં અવતરણો વાંચવા મળે!

આવા આશ્રમોમાં યાત્રીઓની સંખ્યા પણ સારી રહે. ભોગપ્રધાન

સંસ્કૃતિના પ્રતિનિધિ ગણાતા અમેરિકનો વૈચારિક ખાબોચિયામાં આળોટતા રહેવામાં નથી માનતા. એટલે તેઓ આવા આશ્રમોની મુલાકાત લે, ત્યાંથી ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક અને આરોગ્યવિષયક સાહિત્યનાં પુસ્તકો ખરીદે, વાંચે, વિચારે અને ઘણા શાકાહાર તરફ વળે.

અમેરિકા-યુરોપમાં શાકાહારીઓની સંખ્યા એકધારા વેગથી વધી રહી છે. અમેરિકામાં લગભગ એક કરોડ લોકો શાકાહારી બન્યા છે.

આ અમેરિકામાં લગભગ * ચાર લાખ હિંદીઓ વસે છે. તેમાં ગુજરાતીઓની સંખ્યા મોટી. આ હિંદીઓને આપણા બુદ્ધિજીવી સમાજના પ્રતિનિધિ તરીકે ઓળખાવી શકાય. તેઓ ભારતીય જીવનદર્શનનાં કયાં સ્વરૂપો અહીંના સમાજ સામે છતાં કરે છે?

મોટા ભાગના અમેરિકાવાસી હિંદીઓ માંસાહારી બન્યા છે. કયા કારણે? ઉત્તર ટૂંકા છતાં સ્પષ્ટ છેઃ અહીંના ' Melting Pot 'માં પોતાની કલ્પેલી માન્યતાના આધારે એકરસ થવા માટે, પોતાને પશ્ચિમની સુધરેલી સંસ્કૃતિના પ્રતિનિધિરૂપે ઓળખાવવાના ખ્યાલે, માંસાહારમાંથી જ પોષણ મળી શકે તેવા અર્ધદગ્ધ અને ભ્રમજનક સત્યના શિકાર બન્યા હોવાથી, કંઈક અંશે સ્થાનિક પરિચિતોને રાજી રાખવાના વિચારે અને અમુક અંશે ધનની પ્રાપ્તિમાં જ જીવનસિદ્ધિની ઈતિશ્રી અનુભવતા હોવાથી સામે પડેલાં કલ્પિત સુખો માણી લેવાની પ્રબળ ઝંખનાના પરિણામે!

થોડાં વર્ષો પહેલાં એક જાહેર મિલનમાં વૃદ્ધ ગોરું દંપતી પાસે જ બેઠેલું. થોડી ચર્ચા પછી તેમને રસ પડયો. સીધો પ્રશ્ન કર્યોઃ 'શાકાહારી છો કે માંસાહારી?'

'શાકાહારી.'

'ચુસ્ત શાકાહારી ખરા? કે ક્યારેક બીફ, હેમ્બર્ગર, હોટ ડોગ ઉડાવી લો?'

હું હસ્યોઃ 'વર્ષો પહેલાં એક લાંબા પ્રવાસ વેળા ભૂલથી એક બે કોળિયા ગળે ઊતરી ગયેલા. તરત ઊલટી જેવું થયું. ભોજન પડતું મૂક્યું, ત્રણેક કલાકે જરા સ્વસ્થતા અનુભવી. પાછળથી ખબર પડીઃ શાકાહારી ભોજનનો આભાસ આપતા તે ભોજનમાં માંસ હતું. પછીથી ક્યાંયે જઉં ત્યારે વધારે ખાતરી કરી લઉં.'

* ૧૯૯૩ના આખરી આંકડા પ્રમાણે અમેરિકામાં હિંદીઓની વસ્તી ૧૨ લાખની ગણાય છે. ઉપલા આંકડા '૮૩ના છે.

ગોરાં પતિ-પત્ની હસ્યાંઃ 'પત્ની, બાળકો ચીકન-સૂપ, લોબસ્ટર માણી લે ખરાં?'

'બધાં મારા જેવાં! પણ તે ઈશ્વરની કૃપા માનવી અમ સૌ ઉપરની! અભિમાન નથી.'

તેઓ નજીક સરક્યાં. આત્મીય ભાવે બોલ્યાંઃ

'અમને બહુ દુઃખ થાય છે. ઘણાખરા હિંદીઓ ખોટું અનુકરણ કરવામાં ગૌરવ માને છે. તમે તમારી ટેવને વળગી રહેજો! એમને પણ સમજાવજો! અમે બંને શુદ્ધ શાકાહારી બન્યાં ત્યારથી તબિયત સુધરી અને મનુષ્ય-જીવનની એક મહત્ત્વની દિશા સમજવાની દૃષ્ટિ વિકસી. તમારા હિંદીઓને આ દૃષ્ટિની દિશા વારસામાં મળી છે, છતાં તેને અવગણે છે! કેવી કરુણતા!'

આ વૃદ્ધ દંપતીની જ્ઞાનપિપાસા તેમને હૃષીકેશના એક આશ્રમમાં ખેંચી ગયેલી. ત્યાં શાકાહારનું જીવનદર્શન માણ્યું, યોગાસનો શીખ્યાં, આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું, અમેરિકામાં પાછાં ફરીને ગોરા દેહ અને રૂપાળાં હૈયાંનાં આ પતિ-પત્ની યોગના વર્ગો ચલાવતાં થયાં. કશા આર્થિક વળતર વિના, કેવળ સેવાભાવનાથી શાકાહારનો પ્રચાર કરવા મંડયાં!

ભોગપ્રધાન સંસ્કૃતિનો શિલાભાર ફેંકી દેનારાં આવાં અનેક નરનારીઓનો અમેરિકામાં ભેટો થઈ શકશેઃ કોઈ વ્યક્તિ આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે, કોઈ રમણી સૌંદર્યના રક્ષણ માટે અને કોઈ નરનારી જીવદયાની ભાવનાથી પ્રેરાઈને પણ શાકાહારની ઉપાસનામાં જોડાયે જ જાય છે. પણ આવા અપવાદના કિસ્સા બાદ કરતાં ભારતવાસી ચુસ્ત બ્રાહ્મણ માતાપિતાનાં સંતાનો બીફની મોજ ગૌરવપૂર્વક માણી લેશે, મિત્રોને તેમાં જોડાવા રસપૂર્વક આમંત્રણ આપશે. ગળથૂથીમાં મળેલી અહિંસાને હડસેલીને અનેક જૈન યુવાનોને રેસ્ટોરંટમાં હાડકાં ચૂસતાં જુઓ તો આશ્ચર્ય પામશો નહિ. તેઓ સૌ પોતાને આધુનિક યુગના પ્રતિનિધિ કહેવડાવવા તૈયાર છે; છતાં તેમનામાં પશ્ચિમના આધુનિક આરોગ્યશાસ્ત્રીઓ, અર્થશાસ્ત્રીઓ અને સમાજશાસ્ત્રીઓનાં શાકાહારની તરફેણનાં વિધાનો સમજવાનો અભિગમ પણ વિકસ્યો નથી! કેવો વિરોધાભાસ!

અમુક વિદ્વાન હિંદી કુટુંબોમાં જવાનું બને. તેમના ગૃહપુસ્તકાલયમાં જરૂર રસ લેવાનું મન થાય. તેમાં ગાંધીજીની આત્મકથા પડી હોય, સ્વામી રામનું 'Living with the Himalayan Masters' પુસ્તક પ્રથમ દૃષ્ટિએ નજરે પડે તેમ શોભતું હોય; જ્યૉર્જ બર્નાડ શૉનું સાહિત્ય પણ હાજર હોય, ગીતાના અંગ્રેજી

અનુવાદને અન્યાય ન થાય તેનીયે સંભાળ આ પુસ્તકાલયમાં જરૂર રાખવામાં આવે! આ પુસ્તકોના કર્તાઓના જીવનની મુલવણી પણ થતી રહે. અચાનક યજમાન બોલેઃ

'જુઓ ભાઈ, અમારે કામધંધાને કારણે બહાર બહુ જવું પડે! સામે આવે તે જમી લઈએ. ખોટી લપ ન કરીએ!'

બીજા ભાઈ રૂઢ સૂત્ર ઉચ્ચારેઃ 'આ પ્રજાની સાથે રહેવું હોય તો તેમની જેમ ખાઈએ-પીએ તેમાં ખોટું શું! માંસાહારમાંથી મળતા પ્રોટીનનો લાભ ન લેવાને કારણે જ આપણી પ્રજા માયકાંગલી રહે છે!'

ક્યાંક વળી સૂર સંભળાયઃ 'ભોજન કે પીણાં પીવાં એ અંગત વિષય છે. એને જાહેરજીવન સાથે સરખાવવાનો-તેમાં ભેળવવાનો કશો જ અર્થ નથી!'

આપણને વિચાર આવેઃ આ ગૃહપુસ્તકાલયોનાં કબાટનાં ખાનાંઓમાં જકડાયેલાં મહાપુરુષોનાં આ પુસ્તકો આક્રંદ કરે છે કે શું? તેમને કોણ સમજે? કઈ રીતે ન્યાય આપે? તેઓ ભલે તરફડતાં રહે; વિચારોના કારાગારોની આ સજ્જડ દીવાલો વચ્ચે તેમને મુક્ત શ્વાસ લેવાનો કોઈ અધિકાર નહિ! કેવળ શોભાનાં પુસ્તકો! તેમની ઉપયોગિતા માત્ર 'Window - Dressing' પૂરતી!

ક્યાંક સમાજશાસ્ત્રની પદવી ધરાવતી બ્રાહ્મણ યુવતી પોતાના બે વર્ષના માસૂમ બાળકને બળજબરીથી ચીકન-સૂપ પાતી હોય. બાળક તંદુરસ્ત બને તેની કેવી ચિંતા! આ ચીકન-સૂપની ભલામણ પણ સારું કમાતા જૈન ડૉક્ટરે કરી હોય!

અને આ સર્વ બુદ્ધિજીવી કહેવાતાં નરનારીઓનાં પુસ્તકાલયોમાં પેલાં પુસ્તકો સતત નિસાસા નાખતાં રહે, અશાંતિ અનુભવ્યા કરે, નિરાધાર સમાં બનીને મૂક રુદનમાંથી જ આશ્વાસન શોધતાં રહે!

અમેરિકા આવતા આપણા બુદ્ધિધન પ્રવાસીઓમાંથી કોઈ કોઈ સારી સાવધાની ધારણ કરી લે. યજમાન રાજી રહે તે જરૂરી ખરું, પણ તેમને પ્રેમપૂર્વક સાચું માર્ગદર્શન આપવું વિશેષ જરૂરી ખરું. '**न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते**'ના શ્લોકને અનુલક્ષીને 'વેદોમાં માંસાહાર ન કરવાનું સ્પષ્ટ વિધાન ક્યાંય નથી.' અથવા 'ભગવાન મહાવીરે પણ માંસાહાર કરેલો' તે પ્રકારની હકીકત શ્રોતાઓને સમજાવવા જતાં જ્ઞાનના પાવિત્ર્યને ધક્કો લાગે છે એ પણ સમજવું રહ્યું છે.

આમ તો ગાંધીજીએ પણ માંસાહાર કરેલો તેમ કહી શકાય. પણ તે કથન એક બે સદી પછીના ચાર્વાકપંથીઓ વિસ્તારવા પ્રયાસ કરશે. અત્યારે

આપણે ગાંધીજીને શાકાહારના દૃઢતમ પુરસ્કર્તા તરીકે જ સ્વીકારવા રહ્યા! તેમના થોડા સાથીઓ આપણી વચ્ચે હજી હયાત છે. વળી આ યુગનાં પ્રકાશનોમાં ક્ષેપકોનો ઉમેરો કરવાની સગવડ આજની મુદ્રણકલાએ આપી નથી.

મહત્ત્વની વાત આ છેઃ બહુમતી માનવસમાજનો સ્વભાવ સરલતાપૂર્વક અધોગામી બનવા પ્રેરાય તે કારણે ઊર્ધ્વગામી જીવનમૂલ્યોનો ગજ ટૂંકો કરવાની જરૂર ખરી? ન્યૂયૉર્કમાં અંધારપટ છવાયો ત્યારે આમજનતાના સ્વભાવનો વિશેષ પરિચય થયો. અંધારપટ ન હોય છતાં માનવસ્વભાવની ચોકી કરવા પોલીસ અને લશ્કર રાખવાં પડે છે, જકાતી નાકાં અને સરહદી થાણાં સ્થાપવાં પડે છે. આના અભાવમાં છતાં અજવાળે અંધાધૂંધી છવાઈ જાય.

માણસમાં પશુ કરતાં કેટલીક વિશેષ સંજ્ઞા છે. તેનો સદુપયોગ વિદ્વાનો અને જ્ઞાની આચાર્યો કરાવી શકે. આ સદુપયોગના હિંસક અને અહિંસક અમલ માટે રાજકીય, સામાજિક ને ધાર્મિક વ્યવસ્થાની રચના વાજ છે. આ રચનાને દૃઢ કરવાનો, અર્ધદગ્ધોને અને ભ્રાંતિશીલ વ્યક્તિઓને માર્ગદર્શન આપવાનો ધર્મ જે તે યુગના ડાહ્યા લોકોએ બજાવવો પડે છે. તેમાં જ્ઞાનનો વિતંડાવાદ નહિ, પણ પ્રભુદત્ત વિશેષતા સમાજના કલ્યાણ માટે ઉપયોગમાં લેવાની વિશુદ્ધ ભાવના હોય છે.

મિલોનાં વિનાશક ભૂંગળાંઓના સામ્રાજ્ય વચ્ચે સર્વસ્વનો ત્યાગ કરી માત્ર પોતડી પહેરીને ગાંધીજીએ અહિંસક રેંટિયાનાં ગાન ગાયાં, શા માટે? ભૌતિકવાદનાં દૃઢ પરિબળો વચ્ચે વિનોબાજીએ થકવી નાખનારી ભૂદાનયાત્રાઓ કરી ઉપનિષદના ત્યાગમંત્રો અને ગીતાના કર્મશ્લોકો વહેતા મૂક્યા, શા માટે? તામસી આનંદની હિંસામાં આળોટતા ભોગપ્રધાન વર્ગના લોલુપ ભોજનસમારંભો વચ્ચે થતી હાંસી ગળી જઈને બુદ્ધિજીવીઓના શિરોમણિસમા જ્યૉર્જ બર્નાડ શૉએ કહ્યુંઃ 'માફ કરજોઃ હું માંસાહાર નહિ કરી શકું. મારું પેટ પશુપંખીઓનું કબ્રસ્તાન નથી.' શા માટે આ બધું?

યુગબળ અવશ્ય તેનું કામ કર્યે જાય છે, પણ તેની સંહારકતાને નિવારવાનો પ્રયાસ નરદેવો કર્યા વિના રહી શકતા નથી. સમજદાર વ્યક્તિનો આ જ ધર્મ છે. આ ધર્મના અમલને ન સ્વીકારનારી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે રોષ નહીં પણ પ્રેમ અને કરુણા જ હોય.

ઘણા જ્ઞાની મિત્રોની દલીલ છેઃ 'અનેક શાકાહારીઓની સરખામણીમાં અનેક માંસાહારી વધારે સદ્‌ગુણી હોય છે. તો પછી શાકાહારનો જ પુરસ્કાર શા માટે?'

આ મિત્રોને કહીએઃ 'ઘણા સંન્યાસીઓ વચ્ચે કેટલાક સંન્યાસી સંન્યાસ ધર્મનું પાલન ન કરે અને પરિગ્રહી, ક્રોધી, કામી બની જાય તેથી સંન્યાસ ધર્મનો જ નાશ કરવો જરૂરી ખરો? ખાદી પાછળની અહિંસાની અને તે માર્ગે દરિદ્રનારાયણ પ્રત્યેનું ઋણ અદા કરવાની ભાવના કોઈ ખાદીધારી ન સમજે અને ગરીબોને ચૂસે તેથી ખાદીપ્રવૃત્તિનો જ વિરોધ કરવો યોગ્ય ખરો? મૂર્તિપૂજા અથવા નિરાકારવાદ દ્વારા ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયાસમાં ઘણા ધર્મનેતાઓ પોતાનાથી વિરોધી વિચારશ્રેણી પ્રત્યે ધિક્કાર ઓકે તે કારણે મૂર્તિપૂજાનું અવલંબન અથવા એકેશ્વરવાદની ભૂમિકાનો સંપૂર્ણ નાશ શક્ય ગણવો કે કેમ?'

વિચારીએઃ વિઘાતક, અર્ધદગ્ધ અને આત્મસંરક્ષક વિચારશ્રેણી અને પરહિતની શુદ્ધ ભાવના તથા જ્ઞાનદાનની સાત્ત્વિક ઝંખના ધરાવતી વિચારભૂમિકાની વચ્ચે સૂક્ષ્મ તફાવતની રેખા પડી છે. આ અંતરરેખા સમજાતાં જ બધું સ્પષ્ટ થઈ જાય.

આપણને સ્પષ્ટ જીવનદર્શનનું જ્ઞાન આપવા માટે સર્વશક્તિમાન પ્રભુના આભારી બનીએ. તે જ્ઞાનને સત્યરૂપમાં સમાજ સામે ધરવાથી આપણે સમાજના ઋણમાંથી હળવા થતા જઈએ છીએ. સત્ય વિચારો કોઈ ઉપર લાદીએ જરૂર નહિ, પણ યોગ્ય સમયે નિર્ભયતા, નમ્રતા, અજાતશત્રુતા અને પ્રેમના પરિબળનો આશ્રય શોધીને સારા વિચારો શુદ્ધ, સ્પષ્ટ અને સ્વચ્છ રૂપમાં આપવા જ રહ્યા. બ્રાહ્મણ આચાર્યોએ તે કામ કર્યું ત્યાં સુધી શિક્ષિત સમાજમાં તેઓ જરૂર પૂજાયા. શા માટે આપણે જ્ઞાની-તપસ્વીઓને નમીએ છીએ? પરહિતનું જ્ઞાન નમ્રભાવે તેઓ આપણી સામે સુંદર રૂપમાં ધરે છે. તે જ્ઞાન પોતાના આચારમાં પણ વણી લે છે. ક્રિયા વિનાનું સુજ્ઞાન શૂન્યવત્ છે તે ન ભુલાય.

વેદોએ અને સર્વ શાસ્ત્રોએ અહિંસાને જીવનવિકાસનું અત્યંત મહત્ત્વનું અંગ ગણ્યું. પાંચ યમ-નિયમના નિરૂપણમાં અહિંસાએ પહેલું સ્થાન લીધું. બુદ્ધ, મહાવીર અને આધુનિક યુગના દયાનંદ, ગાંધી, વિનોબા અહિંસાના લક્ષ્ય માટે જ જીવ્યા. સ્વામી દયાનંદ વેદોના ધુરંધર જ્ઞાતા! તેમણે વેદોમાં હિંસાનું પ્રતિપાદન સ્વીકાર્યું નથી જ. ગાંધીજીની અહિંસાએ ભગવાન મહાવીરની અહિંસાવૃત્તિને સતત વંદન કર્યાં. ગીતા-ઉપનિષદના જ્ઞાતા વિનોબાજીએ આ ગ્રંથોમાંથી અહિંસાનું આકંઠ પાન કર્યું.

આ બધા પછી પણ ધર્મગ્રંથોમાંથી નિર્ભેળ સત્યનું તારણ ન મેળવીએ

અને નિમ્નગામી વૃત્તિઓને પોષણ આપતાં વિધાન કરીએ તેથી ગતાનુગતિક લોકોને અને વિચારક વર્ગને પણ કશો લાભ મળતો નથી. બંને પક્ષે કેવળ નુકસાન જ છે.

વારસાગત જીવનપ્રથાને કારણે એક સારી ટેવ કદાચ અમુક વર્ગમાં ન આવે તે સમજી શકાય; પણ જે સારી ટેવ હજારો વર્ષથી સમાજના જે વર્ગમાં વણાયેલી પડી છે તે ટેવ બાહ્ય અસરને કારણે કદાચ કામચલાઉ લુપ્ત થયેલી લાગે, તેથી સારી ટેવનું, સારી જીવનપ્રથાનું, તેના દર્શનનું મહત્ત્વ ઘટી જતું નથી. લાંચ લેનારા-દેનારા વર્ગની બહુમતી વચ્ચે પણ લાંચ ન લેનારી લઘુમતીનું મૂલ્ય અકબંધ રહેવું જોઈએ અથવા તે વિચારશ્રેણીનું અવમૂલ્યન કરવાના પ્રયાસ વિચારવાન લોકોએ કરવા ન જોઈએ.

આ બધું સ્પષ્ટ થયા પછી વેદ, ઉપનિષદમાંથી હિંસાત્મક વિધાનો શોધવાનું કારણ નહિ રહે. ભગવાન મહાવીર અહિંસાના જીવનદર્શનને આચારમાં વણી પ્રેમ અને કરુણાના પવિત્ર ઉપકરણ દ્વારા તે દર્શનનો પ્રસાદ સતત વહેંચતા જ રહ્યા. આવા મહાવીરના જીવનમાંથી હિંસા શોધવા બુદ્ધિ તૈયારી નહિ દર્શાવે. આવી શોધના પ્રયાસને વિચારોની મુક્ત અને લોકશાહી પ્રણાલીરૂપે ભલે ઘટાવીએ. તેથી સમાજને કયો લાભ? સમાજને જે લાભ આપવા અહિંસાના આ યાત્રીઓ ઝૂઝ્યા તેમના નિર્વ્યાજ પ્રયાસમાં સુરંગ ચાંપવાનું કામ જ આવાં વિધાનો કરી શકે.

સીધીસાદી વાત છેઃ **आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्** । આપણી હિંસા કોઈ કરે તે આપણે ન સ્વીકારીએ. આપણને પીડા ભોગવવી નથી ગમતી. તે ન્યાયે આપણા આનંદ અને આપણી નબળાઈને પોષવા કોઈ પણ જીવંત પ્રાણીની હિંસા આપણે કરવી ન જોઈએ. તેમને પીડા આપવાથી દૂર રહીએ.

દુર્વાસા ઋષિ ક્રોધી હતા. મેનકાએ વિશ્વામિત્રનો તપોભંગ કરાવ્યો અને મહારાજા અશોકે યુદ્ધમાં અનેક લોકોનો સંહાર કરાવ્યો તે બધું સત્ય ખરું; પણ આ અહિતકારી સત્યની સામે બીજા હિતકારી સત્યની પ્રાપ્તિ માટે આ પુરુષો ઊભા થઈને કઈ રીતે ઝઝૂમ્યા તે ઇતિહાસ જ સમાજની સેવા કરી શકે છે. તેવો ઇતિહાસ સર્જીને વિશ્વામિત્ર અંતે બ્રહ્મર્ષિ બન્યા તથા અશોકનાં લખાયેલાં ધર્મસૂત્રોના અહિંસક સ્તૂપો આજે પણ માનવજાતિને પ્રેરણા પાય છે.

એ જ રીતે જીવન-દર્શનની વાતો કરતી વેળા, તે દર્શનને આછાપાતળા પ્રયાસો દ્વારા પણ જીવનમાં વણવાના પ્રયાસો કરતી વખતે આપણે મૃત્યુ સમયે

આપણા એક મહાન રાજપુરુષે ડૉક્ટરોની ભલામણથી જીવ બચાવવા કૂકડાની ગુદા ખાધેલી તે કથાને યાદ કરી. આશ્વાસન શોધવાને બદલે કસ્તુરબાએ અને તેમના પુત્ર મણિલાલે કૂકડાને રાંધીને તેનો સૂપ પાવાના ડૉક્ટરોના નિર્ણયને નમતું આપ્યું નહિ અને તે કારણે આવતા મૃત્યુના ભયને આવકારવા આનંદ સાથે તૈયારી દર્શાવી તે સત્યને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, તેનો આદર કરીએ છીએ, તેને વંદન કરીએ છીએ.

આનું જ નામ દૈવી સંપત્તિ અને આસુરી પ્રકૃતિ વચ્ચેનું સ્પષ્ટ દર્શન! દૈવી સંપત્તિ અને આસુરી વૃત્તિ પ્રાચીન કાળથી પોતપોતાનાં કામ બજાવ્યા કરે છે. દરેક વ્યક્તિમાં વધુ-ઓછી માત્રામાં તેનો વાસ હોય જ. તેમાં માર્ગદર્શન આપવા અને ટકાવી રાખવા માટે ધર્મગ્રંથો રચાયા અને અંતે 'લા મિઝરેબલ' તથા 'જેકિલ ઍન્ડ હાઇડ' જેવી અનેક નવલકથાઓનું પણ સર્જન થયું. ગાંધીજીની આત્મકથા આ બે પ્રકૃતિ વચ્ચેના તુમુલ સંગ્રામની જ ભવ્ય કહાણી છે! માટે ગાંધીજીએ તેને 'સત્યના પ્રયોગો' એવું સાત્ત્વિક નામ આપ્યું. રામાયણ અને મહાભારતના ગ્રંથો પણ સદસત્ વૃત્તિના દ્વન્દ્વનો રોચક ઇતિહાસ છે. એ જ રીતે ગીતા પણ આ બે વૃત્તિઓનું નિદર્શન કરાવતો ધર્મગ્રંથ છે. ધર્મના ભેદભાવ વિના વિશ્વના સૌ ડાહ્યા લોકો તેનો આદર કરે છે, તેમાંથી પ્રેરણાનાં અમી પીએ છે. આ ગ્રંથનો એક શ્લોક યાદ કરી લઈએઃ

'अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शांतिरपैशुनम् ।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ॥

ગીતાએ આ બધાં લક્ષણોને દૈવી સંપત્તિનાં ગણાવ્યાં. તેની પ્રાપ્તિ માટેનો માનવજાતિનો પ્રયાસ સતત ચાલુ રહેતો આવ્યો છે અને ભવિષ્યમાં ચાલુ રહેવાનો છે. ભગવાન કૃષ્ણે શ્લોકના પહેલા ચરણના જ પ્રારંભમાં અહિંસાને ગોઠવી દીધી અને તેના ત્રીજા ચરણમાં તેની 'સર્વ જીવંત પ્રાણીઓ ઉપરની દયા' જેવા પવિત્ર શબ્દોમાં પુનરુક્તિ કરી.

અહિંસા શ્રેષ્ઠ જીવનદર્શન છે તો શાકાહાર તેનું આદરણીય અને અનુકરણીય ઉપકરણ છે. એકલું આ સાધન જ કંઈ આપણને સંપૂર્ણ માનવતાવાદી નહિ બનાવી શકે, પણ માનવતા આચરવા માટે દૈવી વૃત્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે શાકાહાર છોડી દેવા જેવું સાધન નથી તેટલું સમજીશું તોપણ આપણી જાતની અને સુખ-શાંતિ માટે ઝંખતી વિશાળ માનવજાતિની નાની શી છતાં મહત્ત્વની એવી સેવા પરોક્ષરૂપે પણ કરવા ભાગ્યશાળી બનશું.

ઈસ્ટન, ૧૯૮૪

માંસાહારી મિત્રોને!

ગુજરાતનાં શહેરોમાં અને ગ્રામવિસ્તારમાં પણ માંસાહારનો પ્રચાર ઠીક પ્રમાણમાં વેગ પકડી રહ્યો છે. માંસાહારના વિરોધમાં ગાંધીજી-વિનોબાજીથી લઈ અનેક જાગૃત દૃષ્ટિસંપન્ન વ્યક્તિઓએ પોતાનાં દૃષ્ટિબિંદુ રજૂ કર્યાં છે. આમ છતાં આમજનતાના કેટલાક વર્ગનું માનસ શાકાહારનો પ્રેમ કરી શકતું જ નથી.

આવા સંયોગોમાં માંસાહારીઓને માર્ગદર્શન આપતું એક સુંદર પુસ્તક તાજેતરમાં વાંચવાનું બન્યું. સૂપા અને સોનગઢ ગુરુકુલના સદ્‌ગત આચાર્યશ્રી ચંદ્રકાંતજીના સુપુત્ર નિખિલભાઈએ આગ્રહ કરીને આપ્યું. પુસ્તકનું નામ છે 'For The Vegetarian in You.' તેના લેખક Billy Ray Boyd છે. પુસ્તક Taterhill Press, સાનફ્રાંસિસ્કોથી પ્રસિદ્ધ થયું છે.

અસંખ્ય અમેરિકનોની માફક બિલી રેને પણ પ્રાણીઓના શિકારનો ગજબનો શોખ. નાની ઉંમરે ઘરની ચાર દીવાલો અને શહેરોની ધમાલમાંથી મુક્તિ મેળવી બંદૂક ઉપાડી જંગલમાં રખડવું તેને બહુ ગમતું. વૃક્ષોમાંથી વહેતી મનભર સુરભિ તેના ચિત્તને પ્રસન્ન કરી જતી. રમણીય ડુંગરાઓના રખડપાટમાં તેને અનેરો આનંદ મળ્યા કરતો. કદાચ ઉમાશંકરભાઈના 'ભોમિયા વિના મારે ભમવા 'તા ડુંગરા ' જેવું તેનું માનસ હશે.

એટલે પ્રાણીઓનો પ્રત્યક્ષ વધ તેની ચિત્તસૃષ્ટિને અશાંત કરી જતો. શિકારીથી બચવા દોડીને થાકેલાં, ઘવાયેલાં, પછાડાટ ખાધેલાં, લોહી નીગળતાં અને મૃત્યુનો સામનો કરતાં પ્રાણીઓને બિલી જોઈ રહેતો. તેણે ઘણો પ્રયાસ કર્યો પણ મરણ પામતાં પશુની આર્દ્ર નજરની ઉપેક્ષા કરવાનું કામ કઠિન બની ગયું.

અંતે તેને શિકાર કરવાની પ્રવૃત્તિ છોડવી પડી. બિલી પુસ્તકના આમુખમાં લખે છેઃ 'મેં શિકાર કરવાનું તો છોડ્યું, પણ માંસાહાર ચાલુ રાખ્યો! આનું એક કારણ માંસ ખાવાની જન્મજાત આદત. બીજું કારણ-માંસાહાર લાંબું અને તંદુરસ્ત આયુષ્ય આપે છે તે પ્રકારની દૃઢ સમજ. મને એટલી પણ ખબર ન હતી કે શિકારીની બંદૂક દ્વારા મરાતાં મુક્ત પશુની સરખામણીમાં ભોજન માટે વપરાતાં, બંધનમાં ફસાયેલાં પશુની કતલમાં વિશેષ ક્રૂરતા સમાયેલી હોય છે.'

પણ માંસાહાર વિષેની બિલીની માન્યતાને અચાનક ફટકો લાગે તેવો પ્રસંગ બની ગયો. એક વખત જાણીતા હાસ્યકાર અને યુદ્ધવિરોધી એવા ડિક

ગ્રેગરીએ એક ઇન્ટરવ્યૂ આપેલો. તે બિલીના વાંચવામાં આવ્યો. તેમાં ગ્રેગરીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવેલોઃ 'વિયેટનામનું યુદ્ધ બંધ કરવા માટે સામા પક્ષના સૈનિકને મારી નાખવાનું તમને શા માટે પસંદ નથી?' આ પ્રશ્નનો ગ્રેગરીએ આપેલો ઉત્તર જરા વિચિત્ર હતો. ગ્રેગરીએ ન તો ગાંધીજીના નામનો હવાલો આપ્યો કે માર્ટિન લ્યુથર કિંગનું નામ તેણે વચ્ચે મૂક્યું. પણ તેણે આહારવિષયક જુદા પ્રકારની વાત દ્વારા ઉત્તર આપ્યો. તેણે કહ્યું, 'હું તમને કહીશ—હું માનું છું કે માંસાહાર કરવો એ સારું કામ નથી.'

બિલીને જાણે કે આંતર્દર્શન થયું. ગ્રેગરીની વાતમાં તેને પોતાની પ્રાણીવધ વિષેની માન્યતાનું પ્રતિબિંબ દેખાયું. તે સીધો રસોડામાં દોડ્યો. ફ્રિજમાં મૂકેલું હેમ્બર્ગર બહાર ફેંક્યું. શાકાહારની દીક્ષા લીધી તેમ જ કહીએ.

ત્યાર પછી પોષક ખોરાક, આરોગ્ય, અહિંસા, વિશ્વશાંતિ, પર્યાવરણનું સંરક્ષણ, યુદ્ધવિરોધી આંદોલન-આમ અનેક વૈચારિક-પાસાંઓનો અભ્યાસ કરવાની બિલીને તક મળી. જીવન જીવવા વિષેની તેની સમજમાં એકધારો વિકાસ થતો ગયો. તેણે એક વાતનું સ્પષ્ટ દર્શન કર્યું કે તેને સાચા યુદ્ધવિરોધી આંદોલનમાં જોડાવું હોય, પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવું હોય, લાંબું, સુખી અને આરોગ્યપ્રદ જીવન જીવવું હોય, અણુયુદ્ધના વિરોધમાં કાર્ય કરવું હોય તો શાકાહારનું જ માધ્યમ અસાધારણ સ્વરૂપે ઉપયોગી થવાનું.

આમ વીસ વર્ષનો બિલી રે બોયૂડ શાકાહારી બન્યો. આજે બાવીસ વર્ષો પછી તેની આ દીક્ષાએ દૃઢતમ રૂપ ધારણ કર્યું છે. અનેકને તે માર્ગદર્શક બની શક્યો છે. આ બાવીસ વર્ષોમાં અગિયાર વર્ષો સુધી તો તે કેવળ Vegan (વેગન)ના રૂપે જીવ્યો. જે શાકાહારી માંસ ઉપરાંત દૂધ અને તેની કશી પણ બનાવટનો ઉપયોગ ન કરે તે Vegan કહેવાય.

આજનો બિલી સાનફ્રાંસિસ્કોમાં શાકાહારી મંડળ ચલાવે છે. ઉપરાંત, અણુબંધી માટે અને પ્રાણીઓના હક્કોની પ્રસ્થાપના માટે ભગીરથ પ્રયાસો પણ કરતો રહે છે.

પુસ્તકમાં શાકાહાર સર્વ પ્રકારે શ્રેષ્ઠ હોવાની વાત બિલીએ સિદ્ધ કરી છેઃ આજના વિજ્ઞાનને આધારરૂપે મધ્યમાં મૂકીને જ તો! સાચું આરોગ્ય શાકાહારમાં છે, તેમાંથી પૂર્ણ પ્રકારનું જરૂરી પ્રોટિન મળી જાય છે. શાકાહારીમાં સહજ કરુણાનાં તત્ત્વો વિશેષરૂપે હોય છે. આ કારણે આવો માનવી અણુયુદ્ધનો સાચો વિરોધી જરૂર બની શકે. માનવ-માનવ વચ્ચેના ઘર્ષણથી અળગા થવાનું પાયાનું બળ તેનામાં જરૂર હોઈ શકે. ઈશ્વરે સર્જેલી પ્રાણીસૃષ્ટિનો રક્ષક તે બની

શકે, તે જંગલો કપાતાં અટકાવી શકશે. પર્યાવરણને તો તે સાચવવાનો જ. આ કારણે ઋતુઓ નિયમિત રહે, વરસાદ યથાક્રમે વરસતો રહે, માનવજાતિ સુખમાં રહી શકે. આવો છે આપણા બિલીભાઈનો અભિગમ!

આ વાતોના આધારમાં આ પુસ્તકમાં તેણે આપણી આંખ ખોલી નાખતી એક વાત પણ ઉમેરી લીધી. તેણે અમેરિકન મિત્રો સામે પ્રશ્ન ધર્યોઃ 'તમે એ જાણો છો કે મધ્ય અમેરિકામાં પથરાયેલાં વર્ષાવનોના અર્ધાભાગનો છેલ્લા થોડા દસકામાં નાશ કરવામાં આવ્યો છે?' પછી પ્રશ્નનો ઉત્તર પણ તેણે જ આપ્યોઃ 'આ વર્ષાવનો આપણા સમૃદ્ધ અમેરિકાને સસ્તા ભાવે માંસ પૂરું પાડવા માટે જ ફાળવવામાં આવ્યાં છે.'

પશ્ચિમનું અર્થકારણ માને છે અને શીખવે છે કેઃ 'ડેરી ઉદ્યોગમાંથી ધન કમાવું જ જોઈએ. તે માટે ઘાસિયા જમીનમાં વૃક્ષો હોય તો એકર દીઠ ઘાસનું ઉત્પાદન ઘટી પડે. ઘાસ અને ખાણ-દાણાં વધે, મકાઈ વગેરે આપવા ફરજિયાત ગણાય તો ઉતારો ઓછો થાય. ઉપરાંત કાપવાનાં પશુઓના માંસનો ઉતારો પણ ઘટી જાય.'

દૂધ ઉદ્યોગના કેન્દ્રીકરણમાંથી જન્મેલી આ માન્યતા છે.

બિલી રેને આ બધી વાતો ગમતી નથી, તેથી જ શાકાહારના પ્રચાર માટે ઝઝૂમવું પસંદ કર્યું છે આ અહિંસાના ઝંડાધારીએ!

પુસ્તકના અંતભાગમાં બિલીએ પશ્ચિમનાં કેટલાંક નામાંકિત નરનારીનાં નામની યાદી પણ આપી છે. તેઓ સંગીત અને સિનેમા, રમતગમત અને આરોગ્ય જેવાં અનેક ક્ષેત્રોમાં અગ્રક્રમે બેઠાં છે. અલબત્ત, આ બધાં વિશેષ ગુણસંપન્ન નરનારી સંપૂર્ણ શાકાહારી છે!

પુસ્તકમાં 'શાંતિ અને ન્યાયના શબ્દો' નામે એક વિભાગ પણ છે. તેમાં ભગવાન બુદ્ધ, ગાંધીજી, ટોલ્સ્ટોય, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, થોરો, ઈમર્સન વગેરેના શાકાહાર-અહિંસા વિષેના વિચારોનાં ટૂંકાં અને હૃદયસ્પર્શી અવતરણ પણ મૂક્યાં છે.

જૉર્જ બર્નાડ શૉનું 'શાંતિનું ગાન' (Song of Peace) નામક આખું કાવ્ય આ પુસ્તકમાં મૂકવામાં આવ્યું છે. તેનો થોડો ભાગ જોઈએ. કાવ્ય કહે છેઃ

'આપણી ભૂખ સંતોષવા આપણે પ્રાણીઓની કતલ કરીએ છીએ. પણ ખરેખર તો આવા મનુષ્યો હાલતી ચાલતી, જીવતી કબર છે. આ જીવતી કબરોમાં અનેક મૃત પ્રાણીઓ સંઘરાયાં છે તે યાદ રાખીએ.' આપણે રવિવારની પ્રાર્થના

કરીએ છીએ ત્યારે પ્રકાશ પામવા પ્રભુ પાસે નીચા નમીએ છીએ (પણ પ્રકાશ ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય!).....આપણી માંસાહાર રૂપી ક્રૂરતા આપણા સમાજજીવનમાં એક નવી શાખાને જન્મ આપે છેઃ તે છે યુદ્ધ!

"ફોર ધ વેજીટેરિયન ઈન યૂ" પુસ્તકના લેખક બિલી રેએ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં થોડી ક્ષમા માગી છે. કોની ક્ષમા યાચી હશે આ માનવતાવાદી અહિંસક નરોત્તમે? વાંચી લઈએ મનનાં બારણાં ખોલીનેઃ

"હું તે વૃક્ષોની અને તેમાં આશ્રય લેનારાં પશુ-પંખીની ક્ષમા માગું છું કે જે તરુવરો આ પુસ્તક છપાવાની કાર્યવાહીને કારણે કપાયાં છે; કારણ કે અમે બિનઉપયોગી અને રદ્દી કાગળોનું પુનર્નવીકરણ (Recycling) કરી શક્યાં નથી.....પણ હું માનું છું કે એક વ્યક્તિ પણ આ પુસ્તક વાંચવાને કારણે જો માંસાહાર તજી દેશે–કદાચ તે તમે જ હશો–તો વધારે કલ્યાણ પ્રાપ્ત થશે. પરિણામે મોટી સંખ્યામાં વૃક્ષો અને પ્રાણીઓ જીવતાં રહી શકશે અને માણસો પણ અધિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી સંપ-સુલેહથી રહેવાનું બળ કેળવશે. અહિંસાના અદ્‌ભુત સિદ્ધાંતને વળગી રહેવા અમે શક્ય એવા સર્વ પુરુષાર્થ કરતા રહીએ છીએ. આ ગાંધીની અહિંસા છે, જેનો અર્થ થાય છેઃ 'કોઈને પણ કશા પ્રકારનું નુકસાન કરવાથી દૂર રહેવું અને પ્રત્યક્ષ-સ્વરૂપે વિશ્વના કલ્યાણ માટે મથતા રહેવું!'"

આ વાક્યો એક વખતનો માંસાહારી શિકારી બિલી રે બોયૂડ અમેરિકામાં પ્રસરાવી ભૂતકાળની હિંસાનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરે છે. એના તરંગો અહિંસાની ભારતભૂમિમાં પહોંચી આપણાં મન ઉજાળે, પર્યાવરણનું રક્ષણ કરવાનું બળ જન્માવે અને સૌને સુખ-શાંતિ તરફ પ્રેરે એથી રૂડું બીજું શું!

માંસાહારી મિત્રોને આ વિનંતિ પહોંચે એ જ પ્રાર્થના!

ઈસ્ટન, ૨૦મી જૂન, ૧૯૮૮

આ પણ વાત છે અમેરિકાની!

અમેરિકાની અનેક ખાટીમીઠી વાતો રસભેર ભારતમાં વંચાતી હોય છે. વાંચવી ગમે અને વાંચ્યા પછી તેનો મીઠો મર્મ મમળાવ્યા કરીએ એવી મીઠી અને સુંદર આ વાત છે.

સ્થાનિક દૈનિકમાં એક સમાચાર વાંચ્યાઃ જેનિફર ગ્રેહામ નામની એક અમેરિકન છોકરી. ઉંમર વર્ષ સોળ. હાઈસ્કૂલમાં અભ્યાસ કરે.

એક દિવસ તેની સામે એક ગંભીર પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવાનું કામ આવી પડ્યું. તેના પ્રાણીશરીર વિદ્યા(Zoology)ના શિક્ષકે તેની સામે એક દેડકું ધર્યું. શરીરશાસ્ત્રના અભ્યાસ માટે તેને ઘેનમાં નાખવામાં આવેલું. વર્ગમાં દેડકું કાપી પ્રત્યક્ષ અભ્યાસ કરવાનો હતો.

જેનિફરને આ પસંદ ન હતું. તેણે વિરોધ નોંધાવ્યોઃ 'વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે પ્રાણીહત્યા સામે મારો વિરોધ છે. આ દેડકું કાપવાનું કામ મારાથી કોઈ પણ સંજોગોમાં થઈ શકે તેમ નથી!'

શાળાના શિક્ષકો માટે આ વિરોધ અસહ્ય હતો. તેમણે પ્રાણીશરીર વિદ્યાના વિષયમાં જેનિફરના નામની સામે મોટું મીંડું મૂક્યું, કંઈ ગુણ ન મળ્યા. તે અ વર્ગમાંથી બ વર્ગમાં ઊતરી ગઈ.

જેનિફર માટે પણ શાળાના શિક્ષકોનું આ વર્તન અસહ્ય બન્યું. તેણે એક વકીલ રોક્યો. પોતાનો મુદ્દો તેને સમજાવ્યો અને કોર્ટે ચઢી. દરમ્યાન વકીલ અને હાઈસ્કૂલના વહીવટકર્તાઓની વચ્ચે ગંભીર વાટાઘાટ ચાલતી રહી. યુનોમાં અવારનવાર ચાલતી ગંભીર વાટાઘાટો જેવી તે કદાચ ન પણ હોય; છતાં શાળાધિકારીઓએ એક માગણી જરૂર સ્વીકારી.

'જે દેડકું કુદરતી રીતે મરણ પામ્યું હોય તેના ફોટા લેવામાં આવે અને ફોટાના તે ભાગો પરથી જેનિફર પ્રાણીશરીર વિદ્યાનો વર્ગમાં અભ્યાસ કરે તેની સામે શાળાને કશો જ વાંધો નથી. આ જાતનો અભ્યાસ હિંસક માર્ગે ચીરવામાં આવતાં દેડકાં ઉપર થતા શરીરશાસ્ત્રની સમકક્ષાનો ગણાશે.'

બંને પક્ષો વચ્ચે આ પ્રકારનું સમાધાન થતાં કેસ પણ કોર્ટમાંથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો. જેનિફરને સંતોષ થયો. તેની માન્યતાનું પાલન કરવાનો મૂળભૂત અધિકાર આ રીતે પણ શાળાએ સ્વીકાર્યો.

પણ વાત અહીંથી અટકતી નથી.

એપલ કૉમ્પ્યૂટર્સ (Apple Computers) નામની કંપનીના સંચાલકોનાં ભેજાં ઠીક ફળદ્રુપ હતાં. તેમણે વિચાર્યુંઃ 'દેડકાના પ્રશ્ને આ જેનિફર નામની છોકરી કેલિફોર્નિયા રાજ્યમાં સારી પ્રસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી ગઈ છે. આપણાં કૉમ્પ્યૂટરોની વેચાણવૃદ્ધિ માટે જેનિફરનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો?'

જેનિફરને માટે 'ભાવતું'તું અને વૈદે બતાવ્યા જેવું થયું. પ્રાણીરક્ષાની પ્રવૃત્તિનો આ રીતે પણ પ્રચાર કરવામાં તેને રસ હતો. ઉપરાંત ટેલિવિઝન ઉપર

બોલવાનાં અને રજૂ થવાનાં નગદ નાણાં મળવાનાં હતાં તે છોગામાં!

જાહેરાતમાં ટેલિવિઝન ઉપર જેનિફરે આવું કંઈક બોલવાનું હતું: 'દેડકાંને ચીરીને જેમ તેના ભાગોનો શરીરવિદ્યા માટે અભ્યાસ કરવામાં આવે છે; તે જ પ્રમાણે તેમના શરીરના આ બધા ભાગોના ફોટા કૉમ્પ્યૂટરમાં દાખલ કરી એપલ કૉમ્પ્યૂટર દ્વારા પણ પ્રાણી શરીરવિદ્યાનું જ્ઞાન સુંદર રીતે અને વધારે સરળતાથી બધે જ સ્થળે પહોંચાડી શકાય.'

થોડા સમયમાં જ એપલ કૉમ્પ્યૂટરના પ્રચાર વિભાગને તેઓ છેતરાયા હોવાનું જ્ઞાન થઈ ગયું. એમની જાહેરાતે સાવ જુદો વળાંક લીધેલો. કૉમ્પ્યૂટરના પ્રચારને બદલે જીવદયાની જેનિફરની વાતોમાં જનતાને વધારે રસ પડયો હતો. પરિણામે ટેલિવિઝન ઉપરથી કૉમ્પ્યૂટર પ્રચારની જાહેરાત ખેંચી લેવામાં આવી.

જેનિફરે ફેલાવેલી વાતનું અહીં પણ પૂર્ણવિરામ આવતું નથી.

જેનિફરની વાત કેલિફોર્નિયા રાજ્યના લોસએંજલસમાંથી પ્રસિદ્ધિ પામી. વાતે એવું મહત્ત્વ ધારણ કર્યું કે આ દેડકા-પ્રકરણમાં રાજ્યને એક કાયદો ઘડવાનું મન થયું. આ નવા કાયદાનો સાર જાણી લઈએ:

'જે વિદ્યાર્થીઓ પોતાની ધાર્મિક અથવા નૈતિક માન્યતાને કારણે દેડકાં કાપવાના વિરોધી હોય તેમને લૅબોરેટરીમાં આ પ્રકારની ફરજમાંથી મુક્ત કરવામાં આવે છે. આ કાયદાનો ૧લી જાન્યુઆરી ૧૯૮૯થી અમલ કરવામાં આવશે.'

ભાગ્યે જ કહેવાની જરૂર હોય કે સોળ વર્ષની છોકરી જેનિફર ગ્રેહામ ચુસ્ત શાકાહારી છે. તેણે આખા રાજ્યના અનેક પ્રાણીહકપ્રેમીઓના આશીર્વાદ પણ મેળવ્યા.

ભૌતિકવાદી ગણાતા અમેરિકાની આ અધ્યાત્મમાર્ગી પ્રસંગકથા ભારત જેવા દેશની આધ્યાત્મિક આંખને ખોલી શકશે ખરી?

ઈસ્ટન, ૭મી ઑગસ્ટ, ૧૯૮૮

સ્વર્ગારોહણ : દાંડીકૂચના મીઠાનું!

થોડા દિવસ પહેલાં છાપાંમાં સમાચાર ચમકી ગયેલા: કેન્દ્રીય મીઠા સલાહકાર બોર્ડની બેઠક અમદાવાદમાં મળી ગઈ. તેના અધ્યક્ષશ્રી અરુણાચલમે ઉત્સાહપૂર્વક (?) વાત કરી: 'આયોડિનયુક્ત મીઠાના ઉત્પાદન માટે તબક્કાવાર યોજના તૈયાર કરવામાં આવી છે. ૧૯૯૨ સુધીમાં ખાવાના ઉપયોગમાં આવતા

મીઠાના સંપૂર્ણ જથ્થાને આયોડિનયુક્ત કરવામાં આવશે. આવા પ્રકારના ઉત્પાદન માટે સરકારી રાહે પણ રાહત આપવામાં આવશે.'

સમાચાર વાંચ્યા અને મન અમેરિકાની સુપર માર્કેટોમાં પહોંચી ગયું. એ ઘણો પ્રગતિશીલ દેશ ગણાય; ખરું ને? છતાં એને કદાચ હવે ભારત કરતાં ઓછો પ્રગતિશીલ ગણવો પડશે! ૧૯૯૨ સુધીમાં મીઠા-નીતિમાં ભારત એનાથી આગળ જતું રહેશે!

અમેરિકાની બધી બજારો બે જાતનાં મીઠાંનું વેચાણ કરે છે. એક મીઠું છે શ્રી અરુણાચલમની યોજના પ્રમાણેનું—આયોડિનયુક્ત મીઠું અને બીજું મુખ્યત્વે આપણે ખાઈએ છીએ તે સાદું મીઠું—plain salt.

માણસના શરીરને આરોગ્યમય રાખવામાં આયોડિન મહત્ત્વના ભાગ ભજવે છે. શરીરને તે પ્રમાણસર મળે તે માટે મીઠામાં ભેળવવામાં આવે છે. પરંતુ આવા આયોડિનયુક્ત મીઠાથી લાભ થયો કે નુકસાન, તે પ્રશ્ન પાછો વિવાદાસ્પદ બન્યો. નિસર્ગપ્રેમીઓ આવું આયોડિનયુક્ત મીઠું લેવા તૈયાર નથી. તેમને મીઠું શુદ્ધ સ્વરૂપમાં જ જોઈએ. તેથી અમેરિકામાં દરેક પૅકિંગ ઉપર મીઠું આયોડિનવાળું છે કે નહીં તેનું લેબલ લાગેલું હોય. શુદ્ધ રૂપનું મીઠું ખાવા માગનારને આયોડિનવાળું મીઠું ખાવાની ફરજ પડાતી નથી. પરંતુ ભારત તો અમેરિકા કરતાંયે વધુ પ્રગતિશીલ! તેથી હવે આપણે ત્યાં બનતું બધું જ મીઠું આયોડિનવાળું હશે. આયોડિન વિનાનું મીઠું કોઈને મળી શકશે નહીં!

કહેવાતી પ્રગતિ પાછળની આવી આંધળી દોટમાં આપણે એક સીધુંસાદું સત્ય ન ભૂલીએ! અકુદરતી રસાયણો (synthetic chemicals) જ્યારે આપણાં શરીરમાં ભળે, ત્યારે કશીક પણ વિકૃતિ જન્માવવાનાં જ. આવાં રસાયણોનું સતત સેવન આપણી chemistryને, એટલે કે શારીરિક સંયોજનની એકવાક્યતાને છિન્નભિન્ન કરી નાખે.

આને લીધે જ અમેરિકા જેવા દેશોમાં આયોડિનવાળા મીઠા સામે મોટો વિરોધ છે. અરે! સુધરાઈઓ ક્લોરિનવાળું પાણી પૂરું પાડે છે તે ન પીવાય માટે spring water, natural water (ઝરણાનું પાણી, કુદરતી પાણી) પૂરું પાડનારી કંપનીઓ ઊભી થઈ છે. તે ઘરે ઘરે આવું પાણી વેચી પણ જાય અને સુપર માર્કેટોમાં તે વેચાતુંયે મળે.

તેથી ખોરાકના ક્ષેત્રમાં આરોગ્યમય પ્રગતિની વાત કરીએ, ત્યારે જો અમેરિકાને આદર્શરૂપ ગણતાં હોઈએ, તો આપણે કેવળ આયોડિનવાળું જ મીઠું

બધાંને પૂરું પાડવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ નહીં. અકુદરતી રસાયણો ખાદ્ય પદાર્થોમાં ભળ્યા પછી કેવું શાપિત રૂપ ધારણ કરી શકે છે, તે પશ્ચિમના દેશોના અનુભવ પરથી આપણે શીખવું જ રહ્યું. ભારતને પ્રગતિશીલ કહેવડાવવાના અતિ ઉત્સાહમાં આપણે દેશને ખોટી દિશામાં દોરી જવો જોઈએ નહીં. આજે તો આપણી સરકાર, ઉદ્યોગપતિઓ અને આધુનિકતા તેમજ પ્રગતિના નામે દોરવાતી પ્રજા સાવ ખોટી દિશામાં જઈ રહી છે. આંધળું અનુકરણ અને તેય પાછું અર્ધદગ્ધ અનુકરણ! બીજાઓ અનુભવ પરથી ભૂલ-સુધાર કરી રહ્યા છે તેના તરફ કશું ધ્યાન આપ્યા વિનાનું અનુકરણ!

આમ, દાંડીકૂચના મીઠાના સ્વર્ગારોહણ માટેની ભૂમિકા વેગ પકડતી જાય છે! ગાંધીજીના વિકેન્દ્રિત કુદરતી મીઠાને રડવું હોય તો ભલે રડે. એવા લાગણીવેડામાં પ્રગતિનાં ચક્રો પાછાં થોડાં જ વાળી શકાય છે?

આવા વખતે ભગવાન મનુનો પેલો શ્લોક યાદ આવી જાય છે–

एतद्देशप्रसूतस्य शकाशादग्रजन्मनः ।
स्वंस्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः ॥

ભારત દેશમાં જન્મેલા મહાપુરુષો પાસેથી પ્રાચીન કાળમાં પૃથ્વી પરના સર્વ દેશોના સર્વ લોકો પોતપોતાનાં કર્તવ્યહિતની વાતોનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી જતા.

વીસમી સદીના અગ્રજન્મા ગાંધીએ આ જ વાત નવા સ્વરૂપે કરી બતાવી. ગાંધીજીના આવા પરદેશી વિચારપુત્રો પોતાના દેશમાં આયોડિન વિનાનું મીઠું ખાવાનો હક્ક સહજ રીતે ભોગવે છે. પરંતુ ખુદ ગાંધીના દેશમાં ૧૯૯૨ની સાલમાં શુદ્ધ મીઠું ખાવાના હક્કનો મૃત્યુ-ઘંટ વાગી જશે!

દરિદ્રનારાયણના મીઠાને પ્રતીક રૂપે મૂકી ગાંધીજીએ વિરાટ બ્રિટિશ સામ્રાજ્યને પડકારેલું. તેના થોડા જ દસકા બાદ એ જ મીઠાના પ્રતીકને પ્રગતિશીલતાનો ભ્રામક પરિવેશ ધારણ કરાવી આપણે કહેવાતી પ્રગતિના આજના વૈચારિક સામ્રાજ્યવાદ પ્રત્યે નર્યા ગુલામી માનસનું પ્રદર્શન કરી રહ્યા છીએ અને ગાંધીજીના વિદેશી અનુયાયીઓ પાસે હાસ્યાસ્પદ પણ બની રહ્યા છીએ!

પ્રશ્ન થાય છેઃ આપણને કોણ સમજાવશે?

મીઠામાં આયોડિન શા માટે ?

'સ્વર્ગારોહણઃ દાંડીકૂચના મીઠાનું!' (ભૂ. ૧૬-૧૨-'૮૬) નામક લેખમાં આપણે એક સત્યનું પ્રતિપાદન કર્યું કે અકુદરતી રસાયણો–Synthetic Chemicals–કોઈ પણ રૂપે મનશરીરને હિતકારી નથી અને નથી જ. આ સંદર્ભમાં ૧૬-૧-'૮૭ના 'ભૂમિપુત્ર'માં આવા આયોડિનનો પુરસ્કાર કરવા અંગેનો પત્ર વાંચતાં આ લેખ લખવા માટેનું નિમિત્ત મળ્યું. કેમિકલયુક્ત કારખાનાંઓ ગંદું પાણી દરિયામાં ઠાલવે. ત્યાંના કિનારા ઉપર મીઠું પકવવાથી આ કેમિકલો મીઠામાં ભળે. આ મીઠું શુદ્ધ કરી તેમાં આયોડિન ઉમેરી લોકોને ખવડાવવાથી આરોગ્યવર્ધક મીઠું લોકોને પૂરું પાડી શકાય તે પ્રકારનું વિધાન ઉપર્યુક્ત પત્રમાંથી તારવી શકાય.

પહેલાં એક સાદું સૂત્ર સમજી લઈએઃ 'Prevention is better than cure.' રોગને જન્મવાનું કારણ ન આપીએ તો તેમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો પ્રશ્ન ઊભો ન થાય. પણ આપણે રોગનું કારણ ઊભું કરીએ છીએ. તે પછી રોગની મુક્તિનો માર્ગ આપણા પ્રાચીન વૈદ્યોએ દર્શાવેલો તેવો હિતકારી છે કે કેમ તે વિચારવું ભૂલી જઈએ છીએ.

ખરી વાત કારખાનાંની ગંદકી દરિયામાં ઠલવાતી અટકાવવામાં આવે એ ગણી શકાય. આવી ગંદકી પેદા કરતાં કારખાનાં આમ કરતાં અટકે નહિ તો તે બંધ કરવાથી પ્રકૃતિમાતા ઉપર અને માનવજાતિ ઉપર પણ એકંદરે ઉપકાર થવાનો છે તે સમજ વિસ્તારવી રહી. પણ કદાચ આવાં કારખાનાં બંધ ન થઈ શકે તો ગુજરાત અને ભારતમાં પ્રદૂષણ વગરનો મીઠું પકવવાને અનુકૂળ એવો ઘણો દરિયાકિનારો પડ્યો છે જ. ત્યાં મીઠું પકવી લેવું શું ખોટું!

આવી પ્રવૃત્તિ કરવાનો એક મોટો લાભ છેઃ આવાં સ્થાનોમાં વિકેન્દ્રિત માર્ગે મીઠું પકવવાની જવાબદારી સ્થાનિક સંસ્થાઓ ઉપાડે તો મોટી સંખ્યામાં ભૂખ્યા લોકોને રોજીરોટી મળી જાય. ઉપરાંત મીઠું પકવતાં વિશાળ કારખાનાંઓ થોડા માણસોને રોજી આપી પૃથ્વી, જલ અને વાયુને પ્રદૂષણની ભેટ ધરે છે–લોકોમાં આરોગ્ય વહેંચવાનો દાવો કરે છે–તેમાંથી જનતાનો બચાવ થઈ જાય.

કુદરતીરૂપે-વિકેન્દ્રિત માર્ગે-મીઠું પકવીએ તેમાં કુદરતનું મૂકેલું

આરોગ્યપ્રદ આયોડિન હોય જ છે, પછી તેનો સફેદ રંગ અને કણીદાર દેખાવ ઊભો કરવાની જરૂર કેટલી? તેમ કરવાથી તેનું નિસર્ગનિર્મિત આયોડિન નાશ પામે, અકુદરતી રસાયણોથી મીઠાનું પરિશોધન (?) કરવું પડે, હવામાન દૂષિત થાય, અકુદરતી આયોડિન ઉમેરવાની તકલીફ લેવી પડે. અને આ બધી જંજાળ પછી પણ મીઠું આરોગ્યદાયી બની શકે નહિ! મીઠાને આવું અનારોગ્યકર બનાવી લોકોને ખાતા કરવા જાહેરાતોમાં કરોડો રૂપિયા ખર્ચવાના અથવા સરકાર ઉપર દબાણ લાવી કાયદો કરાવવો પડે! કદાચ આવાં કારખાનાંની મશીનરી કેટલાક પ્રમાણમાં પરદેશથી મંગાવી ભારતના બહુમૂલ્ય હૂંડિયામણને વેડફી નાખવાની પણ ફરજ પડે!

પૈસા કમાવા માટે અથવા આપણને વીસમી સદીના અદ્યતન માનવીના વર્ગમાં મૂકવા માટે આપણે ક્યાં સુધી પોતાના જ પગ ઉપર કુહાડા મારી આત્મનાશ માટે પ્રયાસ કરીએ છીએ તે પણ સમજવું રહ્યું. આ હકીકત મારા જેવા નાના માણસની બુદ્ધિમાંથી નથી જન્મી. અતિ પ્રગતિશીલ ગણાતા અમેરિકાના નિઃસ્વાર્થી, નીડર, લોકહિતની ભાવનાવાળા વૈજ્ઞાનિકો અને ડૉક્ટરો આ વાતની ઘોષણા કરતા રહ્યા છે.

હમણાં જ એક સુંદર પુસ્તક વાંચવું પડ્યું. પુસ્તકનું નામ છેઃ 'Every Thing You Always Wanted To Know About Nutrition.' તેના લેખક છે એક M.D. થયેલા અમેરિકન ડૉક્ટર ડેવિડ રૂબેન. જર્મન કવિ ગેટે કવિ કાલિદાસનું 'અભિજ્ઞાન શાકુંતલમ્' વાંચી તેને માથા ઉપર મૂકી નાચવા મંડેલો તેમ હું ન કરી શક્યો, પણ પુસ્તક વાંચીને બહુ હરખાયો. ડૉક્ટર ડેવિડે આ પુસ્તકમાં સૌપ્રથમ અમેરિકન જનતાને થોડાં નગ્ન સત્યો કહ્યાં. તેમાં આ ડૉક્ટરના હૃદયની વેદના ભરી પડી છે. લોકકલ્યાણની ઝંખનાને મૂર્તિમંત શબ્દોમાં આ પરોપકારી ડૉક્ટરે વહેતી મૂકીઃ

'અરે મારા ભોળા દેશબંધુઓ! જરા ચેતો! તમે સવારના નાસ્તા સાથે સંતરાં-મોસંબીના અકુદરતી રસ પીઓ છો, ખરું? તેથી તમે કુદરતે પકાવેલાં તાજાં અને આરોગ્યવર્ધક ફળો ખાવાની ટેવને ભૂલી ગયા છો. તમારી સામે બનાવટી સફેદ બ્રેડ, બનાવટી માખણ એટલે કે માર્જેરિન, બનાવટી જામ અને અકુદરતી રીતે રસાયણોમાંથી કહેવાતી વિશુદ્ધ કરેલી કૉફી ધરવામાં આવે છે. તમને સૅકેરિન અને બનાવટી રંગોથી સભર એવાં અકુદરતી વિટામિનો ઝાપટવાની ટેવ પાડવામાં આવી છે.

'મિત્રો! તમે જાણો છો? તમારા દૈનિક ભોજનમાં તમે વિવિધ પ્રકારનાં પાંચ હજારથી પણ વધારે અકુદરતી રસાયણો લો છો? તમે દર વર્ષે છ રતલથી પણ વિશેષ પ્રમાણમાં બનાવટી Preservativesના ભોક્તા બનો છો? પરિણામે મેદવૃદ્ધિ, હૃદયરોગ, મધુમેહ અને કૅન્સર જેવા રોગોના શિકાર પણ બનો છો. જાણી લોઃ આવા રોગો માનવજાતિના ઈતિહાસમાં, આવા વિશાળ પાયા ઉપર ક્યારે પણ વિકસ્યા ન હતા! સમજી લો, કઈ રીતે આ રોગો આપણી સુધરેલી દુનિયામાં કાબૂ બહાર જતા રહ્યા છેઃ તમારાં સડેલાં ભોજન-Rotten Dietsના પરિણામરૂપ આ રોગો છે! તમારા આ પ્રકારના ખોરાકના ઉત્પાદકો બીજા કોઈ નહિ પણ આપણાં અમેરિકાનાં રાક્ષસી કારખાનાં છે. આ કારખાનાંના સંચાલકો તથા આ જાતનાં ભોજન અને પીણાં વેચનારા દલાલો આ પ્રકારનાં બનાવટી રસાયણોથી ભરેલી આ વસ્તુઓને આરોગ્યવર્ધક કહે છે. આ અસત્યને સત્ય તરીકે પુરવાર કરવાનું અહિતકારી કાર્ય પણ તેમણે જંગી પાયા ઉપર ઉપાડ્યું છે. તે માટે વાર્ષિક પ્રચારકાર્યનું મોટું તંત્ર તેમણે સ્થાપ્યું છે. આવા પ્રચારમાં બે અબજ ડૉલરથી પણ વધારે રકમ હોમવામાં આવે છે.'

આગળ વધીને ડૉ. ડેવિડ અમેરિકન જનતાને ચેતવે છે :

'વહાલાં અમેરિકન ભાઈબહેનો! છેલ્લામાં છેલ્લા આધારભૂત વૈજ્ઞાનિક પુરાવાની વાત પણ જરા સાંભળી લો! આ જગતમાં સૌથી વધારે અનારોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાનારા તમે અને તમે જ છો—You eat one of the worst diets in the world–and it is hurting you and your Children more than you are willing to admit.'

અંતે ડૉક્ટર ડેવિડની વેદના પરાકાષ્ઠા ધારણ કરે છેઃ

'મિત્રો, તમને કચરા જેવો ખોરાક—Garbage Food—આપવામાં આવે છે. તે ખોરાકને આધુનિક ભોજન—Modern Diet—ના નામે ઓળખાવવામાં આવે છે. ઓ અમેરિકાના લોકો! તમારાં અને તમારાં સંતાનોના અસ્તિત્વ સામે કોઈ ભયંકર અણુશસ્ત્ર ભયરૂપ નથી. પણ આજના રાત્રિભોજનમાં તમારી થાળીમાંથી શું જમશો તે જ છે.'

આ પુસ્તકમાં આ લેખકે એકથી વધારે વખત અમેરિકન જનતાની સામે માની ન શકાય તેવું સાદું સત્ય ધર્યું છે. તેમણે લખ્યું છેઃ 'આફ્રિકા સહિતના ત્રીજા વિશ્વના ગરીબમાં ગરીબ લોકો પણ અમેરિકનો કરતાં વધારે પોષણક્ષમ ખોરાક લે છે. સદ્ધર હકીકતોથી પુરવાર થયેલા આંકડા કહે છે કે ત્રીજા વિશ્વના આ ગરીબ લોકો કૅન્સર, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ જેવા અમેરિકા માટે સહજ થઈ

ગયેલા રોગોમાં બહુ ઓછા સપડાય છે. હા, આ કહેવાતા પછાત દેશોનો જે વર્ગ અમેરિકનોનું અનુકરણ કરી મોટાં યંત્રો દ્વારા કેન્દ્રિતરૂપે રંધાઈ બજારમાં તૈયાર વેચાતો ખોરાક ખાવાની ટેવ પાડે છે તે વર્ગને અમેરિકનોની માફક આ બધા ભયંકર રોગો મજબૂત પ્રમાણમાં પકડમાં લે છે.'

કહેવાતાં આરોગ્યવર્ધક કોકાકોલા, સેવનઅપ, પેપ્સીકોલા જેવાં, સુધરેલા વર્ગમાં પ્રતિષ્ઠાના આસને બેઠેલાં પીણાંઓનાં ભયસ્થાનો સામે વૈજ્ઞાનિક સાબિતીઓની સદ્ધરતા પણ આ લેખકે રજૂ કરી છે. આ માનવતાવાદી ડૉક્ટર આવાં પીણાંઓ સામે લાલ બત્તી ધરીને તેમનાથી દૂર રહેવા અમેરિકન જનતાને અંતરતલને સ્પર્શી જતી સલાહ પણ આ પુસ્તકમાં સતતરૂપે આપ્યા કરે છે.

અમેરિકાની ગંજાવર નફો કરતી Food Industryને શાણી સલાહ આપવાનું આ ડૉક્ટર ચૂક્યા નથી. ભગવાનને ખાતર, અમેરિકાની ભાવિ પેઢીના ભલા ખાતર પણ આ જાતની આર્થિક પ્રવૃત્તિમાંથી બહાર નીકળી જવાની આ બધી કૉર્પોરેશનોને તેમણે ભારપૂર્વકની વિનંતી કરી છે.

અત્યારે આ બધા ઉદ્યોગો અમેરિકાના Food and Drug Administration નામના તંત્રની અનુમતિ ઉપર નભતા હોય છે. આ વિશાળકાય તંત્ર કરોડો લોકોને રોગી અથવા નીરોગી બનાવી શકે. આ તંત્રના સંચાલકોને ડૉ. ડેવિડ કહે છેઃ 'તમે મોટા પગારો, સગવડો, પેન્શનો અમેરિકન લોકોના પૈસામાંથી જ મેળવો છો. માટે તે લોકોનું કલ્યાણ થાય, આરોગ્ય સુધરે તે જોવાનું તમારું કામ છે. ભૂતકાળ અને વર્તમાનની ભૂલોમાંથી બહાર આવી જનતાનું ભલું કરો તે જ અમે માગીએ છીએ.'

આયોડિનયુક્ત મીઠા માટે આ ડૉક્ટર પુસ્તકના પાના ૧૦૪ ઉપર લખે છેઃ

'It is no longer necessary to add Iodine to salt; in fact Iodized salt may just be the thing that gives you a harmful over-dose of Iodine.'

અર્થાત્ 'મીઠામાં આયોડિન ઉમેરવાની આવશ્યકતા જ નથી, ખરું જોતાં આયોડિન ઉમેરેલું મીઠું ખાવામાં આવે તો તે તમને વધારાનો હાનિકારક આયોડિનનો જથ્થો પૂરો પાડે.' મીઠામાં આયોડિન ઉમેરવાની વિરુદ્ધમાં આ ડૉક્ટર થોડાં બીજાં સત્યો ઉપર પણ ભાર મૂકે છે. 'દૂધની બનાવટો અને કેટલાંક

ફળો અને શાકભાજીમાંથી માણસ સહજ રીતે જરૂર પૂરતું આયોડિન મેળવી જ લે છે. આથી પણ અકુદરતી રીતે તૈયાર કરેલું આયોડિન મીઠામાં ઉમેરવાનું કશું કારણ નથી. હા, માત્ર રોગોને આમંત્રણ આપવું હોય તો આ પ્રકારનું આયોડિન મીઠામાં ભેળવી પેટમાં પધરાવવાની તકલીફ લેવી જોઈએ.'

ઘણા આરોગ્ય-પ્રેમીઓ પોતાના ભોજનમાંથી મીઠાનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે છે. આ લોકોને શું આયોડિનની તંગીને કારણે જન્મતા રોગોના સપાટામાં આવવું પડે છે? સાચું પૂછો તો મીઠું ન લેનારા આવા લોકો પ્રમાણમાં વધારે સારું આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા ભાગ્યશાળી બને છે. અનુભવનું આ નિર્ભેળ સત્ય ન વીસરીએ.

ફિલાડેલ્ફિયાના એક બીજા જાણીતા અમેરિકન ડૉક્ટર એન્થની સાટિલારોથી પણ આપણે પરિચિત છીએ. અમેરિકામાં વપરાતા '**Junk Food**' -ના સતત સેવનથી આ ડૉક્ટરને પ્રાણહર કૅન્સર થયું. આ ખોરાક છોડી ડૉ. એન્થની નૈસર્ગિક આહાર ઉપર ચડ્યા અને પૂર્વવત્ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. '**Recalled by Life**' નામના તેમના જ લખેલા પુસ્તકમાં આનું કડીબદ્ધ વર્ણન આપણી આંખ ખોલવા પૂરતું થશે. ('કૅન્સર એટલે કૅન્સલ નહીં' પુસ્તકમાં આનો ઉલ્લેખ છે. –સં.)

ડૉ. ડેવિડે આવાં અનેક કારણોને લીધે અમેરિકામાં વેચાતા આહારને તેમના પુસ્તકમાં '**Junk Food, Rotten Food, Garbage Food**' જેવા શબ્દો દ્વારા છતો કર્યો છે.

ડૉ. ડેવિડે પાંચ હજાર અકુદરતી રસાયણો પ્રત્યે જનતાનું ધ્યાન દોર્યું છે. મીઠામાં ઉમેરવામાં આવતું આયોડિન પણ તેમાંનું એક છે. આવા આરોગ્યશત્રુઓની પ્રશંસા કરવાનું કશું કારણ ન હોઈ શકે.

પ્રાર્થના કરીએ, સમજાવીએ, પ્રયાસ કરીએઃ સરકાર અને ઉદ્યોગપતિઓ અકુદરતી પદાર્થોનાં ઉત્પાદન અને વેચાણમાં સંપત્તિ, શક્તિ અને સમયનો વ્યય થતો બચાવે. અનેક કલ્યાણકારી કાર્યો તેમની રાહ જોઈ રહ્યાં છે. સૌ કોઈ કુદરતી આરોગ્યવર્ધક પદાર્થોના ઉત્પાદન અને વેચાણના નિર્મળ ક્ષેત્રમાં વૃદ્ધિ કરી રોગી અને પીડિત જનતાના પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ આશીર્વાદ પામવા ભાગ્યશાળી બનો!

ઈસ્ટન, ૫મી માર્ચ, ૧૯૮૭

' વિશ્વ - આહાર '
વેધક સત્યનું એક હિતકારી પુસ્તક

'વિશ્વ-આહાર 'પુસ્તક દ્વારા ડૉ. પ્રફુલ્લભાઈ વૈદ્યે આયુર્વેદનાં હિતકારી આરોગ્યવિષયક સત્યોને નવજીવન આપવાનો સુંદર પ્રયાસ કર્યો છે. પશ્ચિમના આરોગ્યવિજ્ઞાનની છાયામાં ભલભલા પ્રાજ્ઞ વૈદ્યો પણ આવી જાય છે. નિવેદન પણ બહાર પાડે છે કે યુવાન શ્રમજીવી વર્ગના દૈનિક ભોજનમાં ૩૦-૪૦ ટકા કરતાં ઓછું પ્રોટીન હોવું એ આરોગ્યરક્ષણ માટેની પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે. આયુર્વેદ પાસે આરોગ્યનું ઋતઅબાધિત સત્યનું ભાથું છે. આ અબાધિત સત્યથી વેગળી વાતો આયુર્વેદજ્ઞો જ લોકોને પીરસે ત્યારે આમજનતાના શા હાલ થાય તે આપણે અનુભવીએ છીએ.

આ કારણે પણ આયુર્વેદના સત્ય સામેના કોઈ પણ પ્રકારના Brain Washingની છાયામાં ફસાયા વિના '**शाकेषु सर्वेषु वसन्ति रोगाः** ।'નું ચિરંતન સત્ય 'વિશ્વ-આહાર' આપણી સામે ધરી દે છે. પશ્ચિમના આરોગ્યવિજ્ઞાનીઓનાં આ સત્યને પોષતાં સૂત્રો પણ પુસ્તકમાં સમાવી લેવાયાં છે, તેથી પશ્ચિમનું આંધળું અનુકરણ કરનારા લોકોએ અને ખાસ કરીને વૈદ્યોએ અજાણતાં પણ સુજ્ઞાનનો વ્યભિચાર ન થઈ જાય તે વાતનો ખ્યાલ રાખવો રહ્યો.

થોડા સમય ઉપર જ અમેરિકાના એક વર્તમાનપત્રમાં વાંચેલું આ પ્રસંગે યાદ આવી જાય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ ત્યાંના અનેક સશક્ત-અશક્ત, તંદુરસ્ત અને રોગી વૃદ્ધો પર ભોજનના પ્રયોગો કર્યા. આપણા શાકાહારપ્રેમીઓ આ પ્રયોગોનાં તારણ જાણીને ચમકી જશે. આ વૈજ્ઞાનિકોએ તારણનાં પરિણામોમાં જાહેર કર્યું. 'સાજા અને બીમાર વૃદ્ધોએ સ્વસ્થ રહેવા અને રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા ભરપટ્ટે પ્રોટીન લેવું જ જોઈએ.'

ડાયાબિટીસના રોગીઓથી ગળપણ ન ખવાય તે સત્ય પણ છેલ્લા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો પછી ચલિત સત્ય ગણાયું. અમેરિકન વૈજ્ઞાનિકોના સંશોધન-પ્રયોગોનું તારણ કહે છેઃ 'ડાયાબિટીસના રોગીઓ સાકર લઈ શકે.'

આમ પશ્ચિમના દેશોમાં પણ કલ્યાણકારી વિદ્વાનો વસે છે. તેઓ આરોગ્યનું દાન એ એક પ્રકારનો સેવાધર્મ છે તે સત્ય સમજે છે. આવા સમયે આરોગ્યને Medical Business અને Hospital Industry માનનારા ત્યાંના આરોગ્ય વૈજ્ઞાનિકો અશાંતિ અનુભવે પણ ખરા. પરિણામે સત અને અસત

વચ્ચેનું શબ્દયુદ્ધ પણ જન્મ ધારણ કરે. ધન દ્વારા ખરીદાતાં પ્રચાર-માધ્યમો દ્વારા આવાં Business અને Industry વિજય પ્રાપ્ત કરી લે અને તે રીતે મેળવેલું વધારાનું ધન 'વિશ્વ-આહાર' જેવી વાતો તરફ વળી લોકો તેમના આ ઉદ્યોગને ખોટમાં ન ધકેલે તેની સંભાળ રાખે.

લેખકે આરંભમાં દૂધને શ્રેષ્ઠ ખોરાક કહ્યો પણ ઉત્તરાર્ધમાં એના કેટલાક દોષ વર્ણવી ચાના રૂપમાં વધારે દૂધ લેવા સૂચવ્યું. આયુર્વેદે ગાયના દૂધને શ્રેષ્ઠ કહ્યું, પણ શ્રેષ્ઠ વસ્તુનું સેવન યુક્તરૂપે કરવા આદેશ આપ્યો. ભેંસના દૂધને અભિષ્યંદી છે તેમ બતાવ્યું.

આ જમાનામાં આયુર્વેદના આદેશથી વિરુદ્ધ રીતે દૂધ લેવાય છે. પેસ્ચ્યુરાઇઝ અને હોમોજિનાઇસ કરેલું, બગડે નહિ માટે ફ્રિજમાં રખાતું અને ખૂબ ઠંડું પીવાતું દૂધ તેના ગુણધર્મો ગુમાવી અગ્નિમાંદ્ય કરે તે તેનો અપરાધ ગણી. સુધરેલા માનવની ભૂલે દૂધને Business અને Industryમાં મૂક્યું એટલે દૂધે સહન કરવું રહ્યું ! આ યોગ્ય ખરું ?

શ્રી મોરારજીભાઈ ૯૬ વર્ષની ઉંમરે મુખ્યત્વે દુગ્ધાહાર ઉપર રહે છે, ગાંધીજી પણ તેમ રહેતા. પરોપકારી આયુર્વેદના ઋષિઓએ દૂધને રસાયણ કહી સર્વે લોકો માટે હિતકારી કહ્યું. હા, આવતા તાવમાં, કમળામાં દૂધ ન લેવાય, તેમ પણ તેઓએ વિધાન કર્યાં. મંદાગ્નિ, વાયુ કફ પ્રકૃતિ વગેરેમાં સંસ્કારિત દૂધ પીવાનું આયુર્વેદે સૂચવ્યું. સંસ્કારિત દૂધ એટલે વિશ્વભેષજ સૂંઠ, પીપર, મરી દ્વારા કરાયેલા ઉકાળાવાળું દૂધ. ચરકે વિશેષમાં કહ્યું: 'લીલી પીપર કફ કરે અને પચવામાં ભારે; પણ સૂકી પીપર વાયુ-કફનો નાશ કરે.'

ચા-કૉફીના બે ગુણ, ત્રણ અવગુણ: 'કફ-કટન, વાયુહરન, ધાતુ ક્ષીણ, બલહીન, લહૂ કા પાની કરે....'

આથી કોઈને વાયુ-કફમાં દૂધવાળી ચા કે કૉફી આપવાનું સૂચવવામાં બકરી કાઢતાં ઊંટના પેસવા જેવું બને. ત્રિકટુ ચૂર્ણ દૂધમાં સંસ્કારિત થતાં તેવું ન થઈ શકે. ગમે તેવો અશક્ત ક્ષયરોગી પણ દૂધ લઈ શકે.

ઘઉંને પણ થોડો અન્યાય થઈ ગયો લાગે. ચરકે ઘઉં વાયુને હરનાર જ્યારે સુશ્રુતે મધુર સ્નિગ્ધ ગુણને કારણે કફકર કહ્યાં. પછી તેના અદ્‌ભુત ગુણોને કારણે માર્ગ શોધ્યો: 'જૂના ઘઉં ખાવા.' જૂના ઘઉંને એરંડિયું દેવું પડે તેથી તે સુપાચ્ય પણ બને. વર્ષ જૂના ઘઉંમાંનો કફદોષ દૂર થાય.

આજે ઘઉંના અતિ ઝીણા લોટના મેંદાની રોટલી જ ખવાય તે સુધરેલા

કહેવાતા માણસનો અપરાધ છે. ઘઉં ન દંડાય તે જોવું રહ્યું.

પત્રશાકોની પ્રશંસા કરી તે જનતાની મોટી સેવા થઈ ગણાય, પણ ચોમાસામાં તથા બારે માસ પડતા વરસાદવાળા પ્રદેશોમાં તેનો વિવેકપૂર્વકનો ઓછો ઉપયોગ કરવો રહ્યો. આ વિવેક ન સચવાય તો ઘઉં અને દૂધ માટેની કથિત ભ્રાંતિ જેવું પણ બને.

શમી ધાન્ય-શિંબી એટલે કે કઠોળનું પ્રોટીન આવશ્યક છે, તે ખૂબ ખાવાનું લેખકનું સૂચન આવકારપાત્ર છે જ; પણ કઠોળની કૂણી લીલી શિંગોનું વર્ણન કરતાં ચરકે તેમને માટે રુક્ષ, વાયુનો પ્રકોપ કરનાર અવૃષ્ય, અચક્ષુષ્ય વગેરે વિશેષણો વાપર્યાં. સૂકા કઠોળના વનસ્પતિજ પ્રોટીનને પાચન માટે ફેટની જરૂર પડે માટે સ્નેહયુક્ત કરીને ખાવાનું સૂચવ્યું. વિશેષ કઠોળ ખાનારા વર્ગે આમાં પણ વિવેક રાખવો રહ્યો. આયુર્વેદે કહ્યું. '**घृतात्श्रेष्ठतरं तैल भोजने न, तु मर्दने ।**' તેલ મર્દનમાં શ્રેષ્ઠ છે. ભોજનમાં ઘી કરતાં તે શ્રેષ્ઠ નથી. લોહીની ગરમી, આંખના વિકારો, મગજની નબળાઈ વગેરેમાં ગાયના ઘીનો વધાર કઠોળની ગુણવત્તાને વધારે છે તે સમજવું રહ્યું.

પુસ્તકમાં મગફળીના પ્રોટીનની સારી પ્રશંસા થઈ છે. આયુર્વેદના મતે તે ઉષ્ણ, અચક્ષુષ્ય અને પિત્તકર છે. સુશ્રુતે બદામના ગુણો મગફળીના ગુણ જેવા નથી વર્ણવ્યા. બંને પ્રોટીન બલ્ય છે પણ બદામનું પ્રોટીન બલ્ય હોવા ઉપરાંત ચક્ષુષ્ય * મેધ્ય પણ છે. છતાં આવી શરતચૂકને કારણે 'વિશ્વ-આહાર' પુસ્તકનું આજના આરોગ્ય-વિજ્ઞાનની સામેના ક્રાંતિકારી વિધાન માટેનું અવમૂલ્યન થતું નથી જ.

લાંબા સમયથી જે પુસ્તકનું પ્રકાશન રાહ જોતું હતું તે એક વિદ્વાન, લોકહિતરત ડૉક્ટરે કલ્યાણભાવનાથી રોગી-નીરોગી જનતાને સમર્પ્યું છે, તે માટે તેમને અનેક અભિનંદન! આ સત્યજ્ઞાનના હિંમતપૂર્વકના પ્રયાસ માટે લેખકનો આભાર.

નવેમ્બર, ૧૯૯૨

['વિશ્વ-આહાર '- લે. ડૉ. પ્રફુલ્લભાઈ બા. વૈદ્ય, પ્રકાશકઃ ગુજરાત પુસ્તકાલય સ. સ. મંડળ લિ., સંસ્થા વસાહત, રાવપુરા, વડોદરા-૧, પૃ. ૨૦૮, કિં. રૂ. ૩૬]

* मेध्य (मेध्य) = બુદ્ધિવર્ધક

પ્રદૂષણના પાલનકર્તાને!

'ભૂમિપુત્ર'ના ૧૬ મે '૮૪ના અંકમાં ભાઈ હિરેમથે 'ચાલો, પોલિયેસ્ટરની હોળી કરીએ!' નામક ટૂંકો પણ વિચારપ્રેરક લેખ આપ્યો છે. પોલિયેસ્ટરના કાપડના કારખાનાદ્વારા થતા પ્રદૂષણ સામેની તેમની વેદનામાં માનવતાનો સાદ ભર્યો પડ્યો છે. આ સમયે ગાંધીજીનું સ્મરણ થયા વિના રહેતું નથી.

ગાંધીજીએ દેશને સ્વદેશીવ્રતનું સૂત્ર આપ્યું. મિલનું કાપડ પણ સ્વદેશમાં બને છે. આ કારણે તેમણે સ્વદેશીની વ્યાખ્યા વિકસાવીઃ 'જે માલના ઉત્પાદનમાં દેશના સૌથી ગરીબ માણસોને મોટા પાયા ઉપર રોજી મળે, તેમાંથી તેઓને માનસિક આનંદ જરૂર, તૃપ્તિ પ્રાપ્ત થાય, તેમની સ્વાધીનતા જળવાઈ રહે અને જે માલ સરળ સાધનો દ્વારા બનાવી શકાય તેવા માલની તેમણે હિમાયત કરી. પણ ગાંધીજીની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને દીનદુઃખભંજક અંત્યોદયની વૃત્તિ માટે આ પૂરતું ન હતું. તેમણે આ વ્યાખ્યામાં સ્પષ્ટ કરતાં કહ્યુંઃ 'ઉત્પાદનમાં કોઈ કોઈનું શોષણ ન કરે, કોઈનું આરોગ્ય ન બગડે અને ઉત્પાદક વ્યક્તિ કશાક સુંદર સર્જનનો આનંદ અનુભવે તે પણ જરૂરનું છે.'

આવા ગુણોનો વિકેન્દ્રિત અર્થવ્યવસ્થામાં જ સમાવેશ થઈ શકે. ગાંધીજીએ કેન્દ્રિત યંત્રોદ્યોગનો નમ્ર છતાં મક્કમ વિરોધ નોંધાવ્યો. કેન્દ્રિત ઉદ્યોગો મોટાં શહેરોની રચના કરે અને મોટાં શહેરો ગંદકી, પ્રદૂષણ તથા જીવનની નૈતિક અવ્યવસ્થામાં વધારો કરે. આથી ગાંધીજીએ શહેરોની રચનાને દૂષણરૂપ માની.

નાનાં એકમો-ગામડાંના રૂપમાં- અન્ન, વસ્ત્ર, રહેઠાણ અને આરોગ્યનાં સાધનોમાં સ્વાવલંબી રહે તે વિકેન્દ્રિત અર્થવ્યવસ્થાની જાળવણી માટેનું અનિવાર્ય અંગ ગણાય. ગાંધીજીએ કહ્યુંઃ 'ગામડાં પોતાનાં અનાજ, ઘી, દૂધ, તેલ, શાકભાજી, કાપડ, રહેઠાણ અને દવાદારૂ બનાવતાં રહે તો ઘણાં શહેરો એની મેળે નાશ પામે.' પહેલાંનું ભારત કંઈક આવું હતું. નગદ નાણું બહુ નજરે ન પડતું, પણ આજે પૈસા દ્વારા જે સાધનો મળે છે તે ત્યારે મફતમાં મળતાં. શ્રમ અને બુદ્ધિના વિનિમય દ્વારા આવાં સાધન શુદ્ધ રૂપમાં મળતાં. મહદ્ અંશે જનતા સુખી હતી.

આજના યુગમાં 'વ્યક્તિદીઠ સરેરાશ વાર્ષિક આવક' અને 'માથાદીઠ

રાષ્ટ્રીય આવક ' જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ વધ્યો છે. દેશની પ્રગતિની પારાશીશી આવી વાતોની આસપાસમાં મપાતી રહે છે. દરેક અમેરિકન વર્ષે સરેરાશ *અગિયાર હજાર ડૉલરથી વધારે કમાય છે તેથી તે સુખી ગણાય. પણ આ અમેરિકન શુદ્ધ હવા મેળવવા વર્ષે હજાર ડૉલર ખર્ચી નાખે, ભારતનો ગરીબ માણસ ખેતરના શુદ્ધ વાતાવરણમાં આ હવા મફતમાં મેળવે. પાણીનું પણ આમ જ સમજવું. સુધરેલો કહેવાતો માણસ અર્વાચીન દવાઓ પાછળ મોટી રકમ ખર્ચી કામચલાઉ આરોગ્યનો લહાવો ભલે લેતો રહે; ગામડાનો સમજદાર માણસ એથી પણ સારું આરોગ્ય ઘર-આંગણાની, સૌમ્ય ઔષધિનો ઉપયોગ કરીને અને નિયમિત આહારવિહાર દ્વારા જાળવી શકે. આ વાત પૂરેપૂરી સમજાય તો માથાદીઠ આવક અને રાષ્ટ્રીય આવકનાં પ્રચલિત પરિમાણ બદલાઈ જાય.

પણ યંત્રોદ્યોગનો વ્યાપક વિકાસ આ પ્રકારની સમજના અમલને બળવાન રૂપ આપતાં રોકે છે. આ યુગમાં અનિયંત્રિત યંત્રોદ્યોગ અને અર્થલાલસાનાં લગ્ને સારી વફાદારી બતાવી છે. કેન્દ્રિત ઉદ્યોગો પાસે રાજકારણ ઉપર અમુક પ્રમાણમાં કાબૂ ધરાવવાનું બળ છે. આ બળ સત્તાધારી વર્ગને-સત્તાપ્રિય વર્ગને–કંઈક અંશે નપુંસક બનાવી શકે. આ નપુંસકતા સામેની ફરિયાદ ભાઈ હિરેમથના ટૂંકા લેખમાં ઉગ્રરૂપે છતી થઈ છે.

થોડા માસ પહેલાં અમે કરેલી ભારતયાત્રામાં ભાઈ હિરેમથ જેવો જ અનુભવ થયો. 'હરિહર પોલિ ફાયબર્સ ' નામક આ કારખાનાની આજુબાજુ માઈલો સુધીનું હવામાન દૂષિત અવસ્થાનું અનુભવ્યું. અરે! આપણા ઘરઆંગણામાં કોયલીની રિફાઈનરી ઉત્તર તરફથી આવતા પવનને ગંદો બનાવી વડોદરા ઉપર ફેંકે છે તે પણ ભુલાતું નથી. આવું જ યાત્રાધામ મથુરાની આજુબાજુ અનુભવવા મળ્યું. ચેંબુરમાં, વાપીમાં, તારાપુરમાં અને સંતબાલજીના ચિંચણમાં પણ એ જ પ્રદૂષણ કામ કરે છે.

પણ આ તો કેન્દ્રિત ઉદ્યોગોની વિપરીત અસરનાં થોડાં જ ઉદાહરણ ગણાય. ભારત જેવા ગાંધીવિચારધારાના દેશમાં જાણે વાયુ, જલ અને પૃથ્વીનું પ્રદૂષણ વધારવાનો કાર્યક્રમ ચાલી રહ્યો છે! તે ખનિજતેલના ઉત્પાદન અને શુદ્ધીકરણના કારખાનાના રૂપમાં હોય, અણુઊર્જાના ઉદ્યોગના આકારમાં હોય, કેન્દ્રિત માર્ગે દવાઓના જથ્થાબંધ ઉત્પાદનમાર્ગે હોય અને ત્રિવિધ પ્રદૂષણમાં વૃદ્ધિ કરતાં રાસાયણિક ખાતરો અથવા જંતુનાશક દવાઓના સ્વરૂપમાં પણ હોય.

આમ આભ ફાટ્યું છે, કેન્દ્રિત યંત્રોદ્યોગે પૃથ્વીના ધનવાન અને ગરીબ

* ૧૯૮૩ પહેલાંના આંકડા

દેશોને અનેક રીતે એકબીજાની નજીક આણી દીધા. અનેક ક્ષેત્રોમાં આંતરરાષ્ટ્રીય વ્યાપાર વધ્યો, તેમાં યંત્રોને કારણે હરીફાઈ વધી. ગરીબ દેશોની સામે અમેરિકાની સમૃદ્ધિનો ઝગમગાટ ભલે દેખાય; પણ આ પછીયે અમેરિકામાં વધેલી આરોગ્ય સમસ્યા, ગુનાખોરી, ભૌતિકવાદના અતિરેકમાંથી જન્મતો અજંપો અને અનેક નૈતિક ભાવનાઓનું થતું અવમૂલ્યન પણ સમજવા જેવાં પાસાં ખરાં.

એટલે સમજદાર વ્યક્તિના અંતરમાં પ્રશ્ન જન્મે છેઃ 'આવા ત્રિવિધ પ્રદૂષણનો પિતા કોણ?' પહેલી નજરે ઉત્તર સરળ દેખાય છે. કેન્દ્રિત યંત્રોદ્યોગો આ પ્રદૂષણના પિતાજી જેવા બનીને બહુરૂપી વિરાટ જેવા ઠેરઠેર પથરાઈ રહ્યા છે. તેમના પ્રત્યેનું આકર્ષણ પણ અગાધ છે. મધપૂડા તરફ માખીનાં ઝૂંડ ખેંચાય તેમ મોટો ગ્રામસમાજ આ કારખાનાંઓને ચોંટી બેઠો છે. ઉદ્યોગપતિઓને સસ્તી મજૂરી મળે અને રાજસત્તા ગરીબ લોકોને રોજીનાં સાધન પૂરાં પાડ્યાનો વાંઝિયો સંતોષ અનુભવે. 'વાંઝિયો સંતોષ' એટલા માટે કે તે રોજીનાં સાધન આર્થિક સમસ્યાના ઉકેલનો આભાસ આપે છે. સાથે સાથે એથી પણ ભયંકર સમસ્યાઓનાં ઊંડાં મૂળ નાખવાની સજ્જડ પ્રક્રિયાને જન્મ આપે છે.

જનતા સરકારનું શાસન ટૂંકું હતું, નહિ તો વિકેન્દ્રીકરણના માર્ગે સુભગ પ્રયાણની દિશા ખૂલી જાત. અમુક અંશે મોરારજીભાઈ ઉગ્ર હશે. લોકશાહી રાજનેતા અને સમાજનેતા પાસે લોકહૃદય જીતવા માટે સૌમ્ય અને નમ્રવાણી માગે છે. બધા તબક્કે મોરારજીભાઈ આ માંગ પૂરી કરી શક્યા ન હોય તેમ પણ બને. આમ છતાં ગાંધીવિચારશ્રેણીનું તેમનું સ્પષ્ટ દર્શન આપણા અર્થકારણ અને સમાજજીવનને મોટો લાભ આપી જાત.

વ્યક્તિગત, સ્વાર્થી અને સંકુચિત મહેચ્છાઓના પરિણામે જન્મેલા આંતરકલહે દેશને મોટું નુકસાન આપ્યું. દસ કરોડ લોકોને ગ્રામજીવનમાં આર્થિક અને સામાજિકરૂપે સુખપૂર્વક સ્થિર કરવાની સુંદર યોજના સાકાર બન્યા પહેલાં જ વિલય પામી. ખેતીમાં, પશુપાલનમાં અને ગ્રામોદ્યોગમાં આ દસ કરોડની સંખ્યા સહજ રીતે ગોઠવાઈ જાત. તેમને ઈચ્છિત અર્થોપાર્જનના સ્વતંત્ર આનંદનું, શુદ્ધ હવામાનનું અને માનસિક તાણ વગરના શ્રમનું સુખ ભોગવવા મળત. યંત્રોદ્યોગ આ સુખ શી રીતે આપે!

એક દાખલો લઈએઃ સાબુ જેવી વસ્તુ સરળતાથી વિકેન્દ્રિત માર્ગે પેદા કરાય. પેદા થાય જ છે. છતાં આકર્ષક પૅકિંગમાં મળતો મોટા કારખાનાનો સાબુ બજાર સર કરી લે. આ કારણે રાજકોટ પાસેના બામણબોર જેવા નાના ગામડાની બગલમાં સાબુનું વિશાળકાય કારખાનું આકાર ધારણ કરે અને માઈલો સુધીનું

હવામાન દૂષિત બનાવે. આ કાર્યવાહી સહજ ગણાય. આવા સાબુનાં ધોળકા અને અન્ય સ્થળો પાસેનાં કાગળનાં, વિદેશી દવાઓના ઉત્પાદનનાં, સિમેન્ટનાં, કાપડનાં.....અરે! ગણ્યા જ કરો—અનેક પ્રકારનાં કેન્દ્રિત ઉત્પાદન કરતાં કારખાનાં લાભને બદલે નુકસાન આપવાની કાર્યવાહી કરતાં રહે છે.

સ્વિત્ઝરલૅંડ જેવો આર્થિક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિશીલ ગણાતો દેશ વિકેન્દ્રિત માર્ગે ઉદ્યોગ ચલાવી શકે, તો ભારત પાસે વધારાની અખૂટ માનવસંખ્યા છે, ગાંધીવિચારધારાનો અદ્‌ભુત આર્થિક કાર્યક્રમ પડ્યો છે; છતાં એ ક્ષેત્રમાં નગણ્ય કાર્યવાહી થાય તે કેવી કરુણતા! સામાન્ય જનસમૂહ તો તેની સામે પડેલું, હાથમાં આવતું અર્થોપાર્જનનું સાધન નછૂટકે સ્વીકારવાનો જ!

સ્પષ્ટ વાત કરીએઃ ઈ. એફ. શુમાપાર જેવા પશ્ચિમના ભૌતિકવાદમાંથી બહાર નીકળી ' Small is Beautiful ' જેવું પુસ્તક પૂર્વના દેશોને ચરણે ધરે તે વિદેશોમાં વસતા ભારતના બુદ્ધિજીવીને ઝાકઝમાવી જાય. પુસ્તક અંગ્રેજીમાં લખાયું, પશ્ચિમની અદ્યતન હવાની સુગંધ ભરીને આવ્યું એટલે આપણા બુદ્ધિશાળી વર્ગને ગમ્યું. પણ શુમાપાર તો હતો ઓલિયો પુરુષ! તેણે અતિ નમ્રભાવે ગાંધીજી પ્રત્યેનું ઋણાર્પણ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો. પ્રસંગ શિકાગોનો છે. તેમણે કહ્યુંઃ 'મારા હિંદી મિત્રો! ' Small is Beautiful ' લખવા માટે મને વખાણવા જેવું કશું નથી. આ તો ગાંધીજીનાં પુસ્તકોમાંથી હું શીખ્યો, અનુભવે તે સત્ય લાગ્યું, તેથી તેમની જ વાણીને મારા શબ્દોમાં ઉતારી. આભાર ગાંધીજીનો જ માનીએ કે તેમના જ્ઞાનભંડારનો થોડો અંશ સમજવાની અને માણવાની શક્તિ મારી બુદ્ધિમાં જન્મી શકી.'

ક્યારેક આપણા બુદ્ધિજીવીઓનો મોટો વર્ગ કેવું બૌદ્ધિક દારિદ્ર્ય ભોગવે છે તેનો આ એક આબેહૂબ નમૂનો ગણવાનો! આ બુદ્ધિજીવી વર્ગ કેન્દ્રિત ઉદ્યોગનો પુરસ્કર્તા બનતો અટકે તોપણ ગરીબ બહુમતીની મહાન સેવા થઈ જાય.

કાપડ ઉદ્યોગ, ખાદ્ય અને અખાદ્ય તેલનો ઉદ્યોગ, સાબુ ઉદ્યોગ, ચર્મોદ્યોગ, કાગળઉદ્યોગ—આવા અનેક ઉદ્યોગોને થોડું રક્ષણ અને આર્થિક ઉત્તેજન આપો એટલે તે સમાજજીવનના અંગરૂપ બની જશે. વિચારોઃ કેટલું બધું વાયુ, જલ અને ભૂમિનું પ્રદૂષણ તે કારણે અટકી જાય! કેવા મોટા જનસમૂહને પોતાના જ ગામમાં ઘરે બેઠાં ગામડામાં સ્વતંત્રતાનું સુખ માણતી, શુદ્ધ હવામાનને પોષતી આજીવિકા મળે!

પાંચથી દસ એકરનાં નાનાં નાનાં ઘટક રચો! ઉજ્જડ બની રહેલી કરોડો એકર જમીન અનુત્પાદક બનતી જાય છે. આવી જમીન ગામડાના

ઉભડવર્ગને માત્ર જંગલ ઉછેરવાના અઘાટ હક્કતથી જ આપો. ખજૂરી જેવાં વૃક્ષો ગોળ જેવો પોષણક્ષમ ખોરાક અને નીરો જેવું સાત્ત્વિક પીણું આપશે. નુકસાન કરનારાં ચા, કૉફી, કોકાકોલા જેવાં પીણાં રાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠાના આસને બિરાજમાન થઈ શકે તો નીરો અને દૂધ, છાશ, દહીં જેવા સાત્ત્વિક પદાર્થોને એ સ્થાને મૂકવામાં અનુચિતતા કઈ છે? ઉપરાંત ઓછા વરસાદમાં ઊછરતાં અનેક વૃક્ષો ઔષધિઓ, બળતણ, ખાદ્ય-અખાદ્ય તેલ અને રહેઠાણનાં સાધનો પૂરાં પાડશે. વિશેષમાં પર્યાવરણને સમતોલ બનાવશે. આથી માનવ અને પશુસૃષ્ટિનું આરોગ્ય સુધરશે તે પણ વિશેષમાં! સરકારી વનવિભાગ આ કાર્ય સાધી શકશે નહિ. વ્યક્તિગત ધોરણે આ કામ સરળ બની જશે. આવાં કામોમાં આત્મીયતાનો ભાવ રેડાય એટલે કામ સીધુંસાદું બનવાનું! આપણી ગ્રામજનતા આ કરી શકશે. એને તક આપો! સાચી લોકશાહી સરકાર પાસે આના કરતાં મહત્ત્વનો કાર્યક્રમ કયો હોઈ શકે?

અત્યારે આંતરરાષ્ટ્રીય વ્યાપાર વધે છે, લોકસંપર્ક વધે છે તે વખતે બધા ઉદ્યોગોને વિકેન્દ્રિત કરવાની વાત કોઈ ગાંધીમાર્ગી નથી કહેતા. ઉદ્યોગોનું કેન્દ્રીકરણ તરણોપાય નથી તે સત્ય પશ્ચિમના દેશોમાં પણ પ્રસરતું જાય છે; ત્યારે ભારત જેવા વિપુલ માનવસંખ્યાના દેશે આ સત્યનો અમલ કરવાનો સમય ક્યારનો પાકી ગયો ગણાય. આ તથ્ય સમજવું રહ્યું. સમજીને આ તથ્યને વરેલી વ્યક્તિઓને રાજધુરા સોંપવી જ રહી.

ભાઈ હિરેમથે પોલિયેસ્ટરની હોળી કરવાનો માર્ગ સૂચવ્યો. તેની પાછળ ભાવના સારી છે. તેની વ્યવહારુતા વિષે શંકા પેદા કરી તેમને હતાશ ન બનાવીએ!

પણ એક આ રીતેયે વિકેન્દ્રિત માર્ગે બનતી ચીજોનો વપરાશ વધારવાની સમજ આમજનતામાં જાગે અને તે સમજ વિકેન્દ્રિત ઉદ્યોગોને પૂરતું રક્ષણ આપવાની ફરજ સરકાર ઉપર પાડે તો મોટું કામ થઈ જાય! કામ કઠિન છે છતાં છે બહુ મહત્ત્વનું– કદાચ અનિવાર્ય પણ કહી શકાય.

પ્રદૂષણના પિતા કેન્દ્રિત યંત્રોદ્યોગ હોઈ શકે, પણ આખરે આ યંત્રોદ્યોગોનો પિતા ઓછી મહેનતે અધિક સંપત્તિ ઝંખતો માનવી છે. આ માનવ આ પ્રકારની અર્થવ્યવસ્થાનાં ગુણગાન ગાશે અને રાજકારણમાં પણ તેવા મતની વ્યક્તિની બોલબાલા વધે તેવા પ્રયાસોમાં મગ્ન રહેશે.

વાત વિચિત્ર છે છતાં સ્પષ્ટ છેઃ ગામડાની ગરીબ બહુમતી અને શહેરોમાં ભીંસાતી મોટી આમજનતાના હાથમાં પ્રદૂષણના પાલનકર્તાની ચોટલી

છે. માત્ર તેને તેનું સ્પષ્ટ દર્શન નથી. આ દર્શન થયું એટલે નવી ચૂંટણીમાં પ્રદૂષણના પુરસ્કર્તા ઉમેદવારો ચૂંટાઈ ન જ શકે. વિરાટને તેની શક્તિનો અહમ્ ન જાગે તે મહત્ત્વનું ખરું. એટલું જ મહત્ત્વનું વિરાટ પોતાને નિઃસહાય વામણો ન માને તે પણ ગણી શકાય.

લોકશાહીમાં '**यथा राजा तथा प्रजा**'ને બદલે '**तथा राजा यथा प्रजा**'નું સૂત્ર સાચું ઠરી શકે. આ માર્ગે હિંસા આચરવાની જરૂર જ નથી. માત્ર પ્રદૂષણના પાલક પિતામહ વર્ગને કહેવાનું– મક્કમ ધૈર્યથી કહેવાનું: 'તમારા અતિપ્રિય પૌત્ર પ્રદૂષણનું વધારે પડતું પોષણ થઈ રહ્યું છે. તેને ભસ્માસુર બનતો રોકવા માન્યવરો! અમે તમારો ટેકો માગીએ છીએ. અમારી સેવા કરવાના તમારા મહાન આશય માટે અભિનંદન અને તેથી પણ વિશેષ આભાર! મહાશયો! ગરીબ બહુમતીના કલ્યાણની અનેક વાતો તમારી પાસેથી અમે સાંભળતા આવ્યા છીએ. આ સૌથી મોટું કલ્યાણકાર્ય છે. આવા શુભકાર્યમાં આપશ્રીનો ભવ્ય સહકાર આપશો ને?'

સાચા સંઘબળને આ પ્રકારનો ટેકો મળવાનો જ. અખતરો જરા કરી જુઓ! મોક્ષસ્થ ગાંધીજીનાં-સર્વવ્યાપી હરિનાં આંસુ ભીનાં લોચનિયાં લૂછવાનો આ માર્ગ શું સુંદર નથી?

એક મધુરી યાત્રાની અધૂરી વાર્તા!

ન્યૂયૉર્કથી મુંબઈ વચ્ચેનો વિમાની પ્રવાસ લગભગ ૨૦-૨૨ કલાકનો ગણી લેવાનો. આવા પ્રવાસ કરનારી વ્યક્તિને તે અંગેના કડવા-મીઠા ભાવો પણ જન્મ્યા કરે. સામાન્ય રીતે આવા પ્રવાસ અનુભવતી બહુમતી ખાવાપીવાનો, ફિલ્મો જોવાનો, ક્યારેક દારૂ જેવાં પીણાં માણવાનો અને બીજા મુસાફરો સાથે હળવી વાતો કરવાનો લહાવો લઈ આવી લાંબી મુસાફરીને સુખદ બનાવવાનો યત્ન કરતી હોય છે.

આવા પ્રવાસવેળા મારા જેવાને પાસેના પ્રવાસીઓ સાથે કશીક જ્ઞાનપ્રદ વાર્તાઓમાં જોડાવાનું મન થાય. આરોગ્યવિષયક ચર્ચા કરું, પણ તેમાં શિવાંબુ-ચિકિત્સાને કેન્દ્રસ્થાને મૂકવા મથું. પર્યાવરણની ચર્ચા દરમ્યાન બ્રાઝિલ સહિતનાં અનેક રાષ્ટ્રોમાં થતો વર્ષાવનોનો વિનાશ ન વીસરી જવાય તેનું ધ્યાન રાખું અને લોકશાહી-સામ્યવાદની વાતોમાં બંને પક્ષે રહેલા ભયસ્થાનોનું પલ્લું સાચવવા પણ પ્રયાસ કરી લઉં.

'૮૮ના ઑક્ટોબરમાં પૅરિસના વિમાનીમથકે ત્રણથી વધારે કલાકનું રોકાણ થયેલું. એક ભારતીય ઇજનેર પાસે જ બેઠેલા. ચર્ચા ઊપડી. તેઓ અનેક વર્ષોથી બ્રાઝિલમાં રહેતા. ત્યાંનાં વર્ષાવનો (Rain Forests) ની કરુણ એવી વિનાશવાતો વાંચવા મળતી, ટીવી ઉપર પણ જોવાતી. આ ભારતીય ઇજનેર પાસેથી તેનો આંખે દેખ્યો હેવાલ સાંભળ્યો. તેથી કંઈ મન પ્રસન્ન ન થયું, પણ વાસ્તવિકતાનું જ્ઞાન વધ્યું. સમય પસાર થયો.

પણ '૮૯ના જાન્યુઆરીનો પ્રવાસ-સમય જુદી રીતે પસાર થવાનું નિર્માયું હશે. આ વખતે એર ઇંડિયાનું વિમાન હતું, તેથી પૅરિસ રોકાવાનો પ્રશ્ન ન હતો. પાસે જ એક ગોરી યુવતીને બેઠક મળેલી. સૌમ્ય મુખભાવો, ઠીક અંશે મારી નાની પુત્રીને મળતો આવતો ચહેરો, શુચિ સ્મિત વેરતા હોઠ, નિર્દોષ નયનો! તેને જોતાં જ મારી દીકરીનું સતત સ્મરણ મનમાં આસન જમાવીને બેઠું.

ન્યૂયૉર્કથી રાત્રે એક કલાક વિમાન મોડું ઊપડેલું. ઊંઘવાના પ્રયાસ સાથે મેં આંખો મીંચી. શ્વાનનિદ્રામાં રાત પસાર કરી. સવારે લંડનને બદલે વિમાન આમસ્ટર્ડહામ તરફ ઊડતું હતું. ગાઢ ધુમ્મસને કારણે લંડનનું ઉતરાણ શક્ય ન હતું.

આમસ્ટર્ડહામના વિમાનીમથકે બાર કલાકથી વધારે સમયનું રોકાણ થયું. આ યુવતી સાથે નિરાંતે વાતો કરવાની તક મળી. તેના અંતરમાં પહોંચી શકાયું. તે એક અંગ્રેજી પુસ્તક પણ વાંચતી હતી. તેમાં મારા કુતૂહલે દૃષ્ટિપાત કરાવ્યો, આંખ ચમકી. સહજ રીતે પુછાઈ ગયું: 'તમને હિંદુ ધર્મના તત્ત્વજ્ઞાનમાં સારો રસ છે. ખરું?'

તે હળવું હસીને બોલી: 'હા, મેં હિંદુ ધર્મની દીક્ષા લીધી છે. તમે પણ હિંદુ છો ને?'

મેં ધીમેથી કહ્યું: 'જન્મે હિંદુ છું. ધર્મના સિદ્ધાંતોને અનુસરવા પ્રયાસ કરું છું જ. પણ કોણ જાણે વધસ્તંભે ચડતા ક્ષમામૂર્તિ ઈસુની પ્રતિમાને પણ પૂરા આદરભાવ સાથે વંદતો રહું છું.'

તે તટસ્થ રહી. બોલી: 'મારા ગુરુનાં સાંનિધ્યમાં રહેવા ભારતયાત્રા કરું છું.'

'પહેલી જ વખત ભારત જતાં હશો.'

'ના, થોડા માસ પહેલાં જ મારા ગુરુ પાસે રહી આવેલી. આ બીજી યાત્રા છે. આ વખતે થોડા વધારે માસ તેમની પાસે રોકાવાનો નિર્ણય કર્યો છે.'

'તમારું નામ જાણી શકું?

'મારા ગુરુ મને 'ગીતા' કહીને બોલાવે છે. તે નામ મને બહુ ગમે છે.'

'સંસ્કૃત ભાષા જાણો છો ખરાં?'

'અધરી છે, પણ શીખવી ગમે છે.'

તેણે પેલું અંગ્રેજી પુસ્તક ખોલ્યું. તેમાં લખેલા સંસ્કૃત શ્લોકો તેના ભાંગ્યા-તૂટ્યા સંસ્કૃત ઉચ્ચારો દ્વારા ગાવાનો પ્રયાસ કરતી રહી. તેનો આનંદ તેના મુખ ઉપર વ્યક્ત થયા વિના રહી શક્યો નહિ.

જૂઠું નહિ કહું: ભૌતિકવાદી વાતાવરણ વચ્ચે ઊછરેલી આવી સૌંદર્યમંડિત યુવતીની આધ્યાત્મિકતાની આ ભૂખ મારા હૃદયને સ્પર્શી ગઈ. મારી પુત્રી પણ આ પ્રકારની જ્ઞાનચર્ચાઓ કેટલીક વખત કરી લેતી. તેની જ્ઞાનભૂખ પણ મને અનેક વખતે આનંદ જન્માવી જતી.

બરાબર આ પ્રસંગે અમેરિકામાં વસી રહેલાં અનેક ભારતીય નરનારીનાં જીવન ચક્ષુ સામે ઊપસી આવ્યાં. અમેરિકા પાસેથી આ સ્ત્રી-પુરુષોની બહુમતી શું માગી રહી છે? શું ધ્યેય રહ્યું છે તેમનું આ વિરાટ દેશમાં વસ્યા પછી?

મનને સત્વરે ઉત્તર મળ્યો: 'અરે ભાઈ! અમેરિકામાં વસતી નેવું ટકા જેવી ભારતીય બહુમતીએ ધનોપાર્જનને જ જીવનના માધ્યમમાં ગોઠવી દીધું છે. તે કાર્ય જ જાણે કે તેમના જીવનની પરમ સિદ્ધિરૂપ બન્યું છે. બ્રાહ્મણ અથવા જૈન માબાપોએ ખૂબ પ્રેમ અને આદરથી સોંપેલા અનેક સંસ્કારોનું ભાથું અહીંના ભૌતિક સંપત્તિના ચળકાટ સામે ઝીંક ઝીલવા અસમર્થ બન્યું છે. આ હિરણ્મય પાત્રમાં પેલું સંસ્કારભાથું શું શોભતું નથી? પણ તો પછી આ સુવર્ણશોભા તેમને કયા પ્રકારના લાભ આપી શકે છે? તેઓ કેવાં સુખ મેળવી શકે છે તે દ્વારા?'

અને માંસાહારી ભોગપ્રધાન સમાજની પ્રતિનિધિ જેવી આ યુવતી આધ્યાત્મિકતાની તેની ક્ષુધા સંતોષવા પતિ અને પ્રિય સંતાનોનો વિયોગ શોધી હજારો માઈલ દૂર સુખ શોધવા નીકળી પડી છે. અનેક અગવડો તેણે મીઠી માની છે.

કેવો વિરોધાભાસ છે આ બે સુખ મેળવવાના અભિગમ વચ્ચે!

અને મારાથી આ યુવતીને એક વધારે પ્રશ્ન પુછાઈ ગયો: 'સંપૂર્ણ શાકાહારી તો છો ને?'

તેણે નમ્રભાવે પણ ગૌરવભરેલો ઉત્તર આપ્યો: 'મારા ગુરુએ મને

શાકાહારની દીક્ષા આપી છે. મને તેનો આનંદ છે. આ સમજે મને ભાગ્યશાળી બનાવી છે.'

મને થયું: આવો પ્રશ્ન પૂછ્યો તે જ મોટી ભૂલ થઈ.

એ જ વખતે મધ્યાહ્ન ભોજનની જાહેરાત થઈ. ગીતા બોલી: 'ચાલો, આપણે પણ સૌ સાથે ઍરપૉર્ટના રેસ્ટોરાંમાં જમવા જઈએ. તેનાં કૂપન પણ ત્યાંથી મળશે.'

મેં કહ્યું: 'કદાચ બહુ નહિ ફાવે. હું ન આવું તો?'

પણ તેના નિઃસ્વાર્થ આગ્રહ સામે મારે નમતું જોખવું પડ્યું. ગીતાએ બાફેલાં શાકભાજી, ફળો અને દૂધનું ભોજન લેવા મને સમજાવ્યો. રેસ્ટોરાંમાં શાકાહારીઓ માટે ફણગાવેલાં કઠોળ પણ હતાં. અમે બંનેએ તે આહાર સ્વીકાર્યો.

ગીતાના ગુરુ અને આશ્રમનું નામ જાણવાની મારી ઉત્સુકતાના ઉત્તરમાં તે બોલી:

'હું ગણેશપુરીના આશ્રમમાં રહેવાની છું. તે આશ્રમનાં ગુરુ 'માતાજી' તરીકે ઓળખાય છે. તેમના શાંતિદાયક આશીર્વાદ સૌ શિષ્યોને મળતા રહે છે. શાંતિ હોય ત્યાં આનંદનો વાસ પણ રહેવાનો. મારી વાત સાચી છે ને?'

મેં હકારમાં માથું હલાવ્યું.

દરમ્યાન અમારી વચ્ચેની વિચારોની એકવાક્યતા ઠીક દૃઢ બની ગયેલી. પરિણામે મેં તેને કહી નાખ્યું: 'ગીતા, ન્યૂયૉર્કના ઍરપૉર્ટ ઉપર તું મારી પાસે બેઠી તે સમયે જ મને મારી નાની પુત્રીનું સ્મરણ જાગેલું. તમારા બંનેના મુખભાવો, તેના ઉપર રેલાતું સ્મિત, પ્રશ્નો પૂછવાનું કુતૂહલ અને આંખોમાં વસેલી જ્ઞાનપિપાસામાં આશ્ચર્યજનક સરખાપણું છે.'

આ વાક્યો સાંભળી તેણે પ્રસન્નતા અનુભવી. ઉત્તરમાં મને ભોળું અને મમતાથી સભર એવું નિર્વ્યાજ સ્મિત પણ મળ્યું.

* * *

ઍર ઇંડિયાનું વિમાન આમસ્ટર્ડહામથી ઊપડે તેની આતુરતાપૂર્વક સૌ પ્રવાસી રાહ જોતા હતા પણ વિમાનનો કર્મચારીગણ સ્પષ્ટ નિર્ણય લેતો જ ન હતો. દર કલાકના અંતરે તેના તરફથી પ્રયાણ અંગેની પરસ્પર વિરોધી જેવી જાહેરાતો થતી. મુસાફરોની અકળામણનો પણ કોઈ અંત ન હતો.

કલાકોના આ સમયગાળામાં ધર્મ, ભારતનું સમાજજીવન અને આરોગ્ય વિષે અમારી બંનેની વચ્ચે વિચારોની આપલે થતી રહી. અલબત્ત, મારી ટેવ પ્રમાણે આરોગ્યના ક્ષેત્રે શિવાંબુ-ચિકિત્સાની અસાધારણ અસરકારક શક્તિની વાતો વચ્ચે લાવવાનું હું ચૂક્યો નહિ. શરૂઆતના કુતૂહલ પછી તેને તે વાતોની યથાર્થતામાં રસ જન્મ્યો. તેણે તે વિષે સારા પ્રમાણમાં પ્રશ્નો પણ પૂછ્યા.

દરમ્યાન વિમાનના સહપ્રવાસીઓની ધીરજ તૂટવા મંડી. બીજી કંપનીનાં વિમાનો આવીને લંડન પ્રયાણ પણ કરતાં. ત્યારે ઍર ઇંડિયાને કઈ સમસ્યા સતાવતી હશે? શું આ કર્મચારીઓને ઓવરટાઇમના ભથ્થાનો લાભ લેવો હશે? તેમને કંપનીના સત્તાવાળાઓ સામે કશો વિરોધ હશે. તેથી આમ વિલંબ કરતાં હશે? વર્તમાનપત્રો આ પ્રકારનું સૂચન કરી જતાં એ અમારા વાંચવામાં આવેલું. પણ તેમના આ અસહકારનું કરુણ પરિણામ પ્રવાસીઓ શા માટે ભોગવે?

એટલે મુખ્યત્વે ભારતીય પ્રવાસીઓનાં વાણી-વર્તન સારા પ્રમાણમાં આક્રમણ ધારણ કરતાં ગયાં. ગોરા સહપ્રવાસીઓને આનું આશ્ચર્ય પણ થયું. ગીતાના મુખભાવોએ એ જ પ્રકાર ધારણ કરેલો.

આ પ્રકારના આક્રમણનું ફળ પ્રવાસીઓના હિતમાં આવ્યું. વિમાને આળસ ખંખેરી. તે દોડ્યું, પછી ઊડ્યું. લંડન તરફ અને ત્યાંથી બને તેટલી ત્વરાએ અમને મુંબઈના વિમાની મથકે ફેંકવાની તત્પરતા પણ સેવી.

મને ગીતાના ભારતપ્રવાસ અંગે થોડું કુતૂહલ હજી રહેલું. અનુસંધાનમાં મેં ઉત્તર માગ્યોઃ 'ગીતા, અગાઉ તું ભારત આવેલી ત્યારે મુંબઈ રોકાયેલી ખરી?'

'મારે માટે મુંબઈ રોકાવાનો પ્રશ્ન જ ન હતો. મારું મન માતાજીનાં દર્શન માટે અધીરું બનેલું. મુંબઈ ઍરપૉર્ટ ઉપરથી ટૅક્સી કરીને હું સીધી ગણેશપુરીના આશ્રમમાં પહોંચી ગયેલી.'

આ શબ્દોએ મને જરા અસ્વસ્થ બનાવ્યો. આ અસ્વસ્થતા આત્મીય જનનું કશુંક અહિત થાય તો શું તે પ્રકારના ખ્યાલમાંથી ઊભી થયેલી. મારાથી થોડા ભય સાથે બોલાઈ ગયુંઃ 'તો શું ગીતા મધરાતે ટૅક્સીમાં એટલે દૂર અજાણ્યા ડ્રાઇવર સાથે તું એકલી ગઈ? વચ્ચે જંગલના માર્ગે પણ ડર ન લાગ્યો?'

તે મક્કમ હાસ્ય ઉપસાવીને કહેતી રહીઃ 'એમાં ડરવાનું શું!

ગણેશપુરીનાં માતાજી હંમેશાં મારું રક્ષણ કર્યા કરે છે. તેઓ તો સદા અને સર્વદા મારી સાથે જ રહેતાં હોય છે!'

મારે આવા પ્રકારની માન્યતાનો શું ઉત્તર આપવો? વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓમાં તરબતર રહેલા દેશની નિવાસી આ ગોરી યુવતી! તેની શ્રદ્ધા જોકે મને જરૂર ગમી, છતાં તે આ રીતે એકલી પ્રવાસ કરી ભયને આમંત્રણ આપે તે પણ ન ગમ્યું. શી રીતે સમજાવી શકાય આ ભોળીને?

બરાબર આ સમયે અપ્પાસાહેબ પંતલિખિત અંગ્રેજી પુસ્તકનો એક પ્રસંગ યાદ આવ્યો. તેમણે 'A Moment in Time' નામના પુસ્તકમાં લખેલું:

'એક વખત હિમાલયની દૂરની ગુફામાં રહેતા એક લામાને મળવા ગયો. તેની ચમત્કારિક શક્તિઓ વિષે ઘણું સાંભળેલું. આ લાંબી કેડી ઉપર માઇલો સુધી માત્ર ટટ્ટુ ઉપર બેસીને જ યાત્રા કરી શકાય. અમે અતિ સ્વચ્છ આકાશ વચ્ચે આ દર્શનયાત્રાનું પ્રયાણ આરંભ્યું. પછી અચાનક બાદલ ઘેરાયાં, ધોધમાર વરસાદ ચાલુ થયો. અમે ભય તો પામ્યા. પણ અમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે અમારી યાત્રાકેડીની બંને બાજુ વરસાદ વરસતો રહ્યો. કેડી સાવ કોરી રહી. લામાની ગુફામાં પ્રવેશ કર્યો, પાછળ જોયું. હવે વરસાદે અમે પાછળ મૂકેલી એ કેડીને ભીંજવવાની શરૂઆત કરી દીધેલી.'

'ગુફામાં એ લામાનું દર્શન કર્યું ત્યારે તે હસ્યા, બોલ્યા: 'તમારા આવવાની મને ખબર હતી જ. એટલે આમ કરવું પડ્યું. પણ તમારા સદ્‌ગત પિતા પણ તમારી બહુ ચિંતા સેવતા હોય છે. દુઃખ વખતે તમારી સાથે જ રહેતા હોય છે. તેઓ તમે ગુફામાં પ્રવેશ્યા ત્યાં સુધી તમારી સાથે જ હતા.'

અપ્પાસાહેબના પરમ આશ્ચર્ય વચ્ચે તે લામાએ તેમના પિતાનું, તેમના પહેરવેશનું આબેહૂબ વર્ણન કરી બતાવ્યું. માનવવસ્તીથી અતિ દૂર સદા એકાંત ગુફામાં વસતા આ લામાની હકીકતનો ઇન્કાર અપ્પાસાહેબ કરી શક્યા નહિ.

આવું જ કશુંક સાંનિધ્ય ગીતાએ તેનાં માતાજી ગુરુ પાસે સાધ્યું હશે?

પણ મેં સચિંતભાવે ગીતાને સૂચન કર્યું– મારે કરવું પડ્યું.

'ગીતા, આ અજાણ ભોમકામાં, અજાણી વ્યક્તિ સાથે રાતના સમયે ગણેશપુરી જતા જંગલના માર્ગે એકલા પ્રવાસ કરવો તેમાં સલામતી ન ગણાય.'

પછી થોડા વિસ્તારપૂર્વક આવા પ્રવાસમાં ભયસ્થાનો બતાવ્યાં.

તેના ચહેરા પર આછી એવી ભયની કાલિમા છવાઈ. પછી તરત સ્વસ્થ

થઈને બોલી ઊઠીઃ 'તો તમે પણ મારી સાથે આવો. તમે આશ્રમ જોયો છે ખરો?'

મેં કહ્યુંઃ 'જોયો તો નથી. જોકે લાંબા સમયથી જોવા વિચારું છું.'

'તો ચાલો, સાથે જ ટૅક્સીમાં જઈએ. ત્યાં મારા જેવાં સેંકડો વિદેશીઓ વસ્યાં છે. તેમની આધ્યાત્મિક ભૂખ ભાંગે છે. તમનેયે ગમશે. માતાજીનાં દર્શન થશે.'

મુંબઈના વિમાની-મથકે રાત્રિના અંધકારને ઓગાળવા દીવાઓ પ્રકાશતા હતા. હું મારા ભારે સામાન સાથે બીજે જવા તત્પર ન હતો. થાકેલો પણ ખરો. ગીતાનો આગ્રહ જોકે ચાલુ હતો. મને મુંબઈના નિવાસે પહોંચવાની ઉતાવળ હતી.

અચાનક ગીતાએ નિશ્ચય ફેરવ્યો. સહજભાવે બોલતી ગઈઃ

'મારે અત્યારે જ માતાજીનાં દર્શને જવું જોઈએ. તમે અમેરિકા જવા પાછા ફરો ત્યારે મુંબઈ બે દિવસ વહેલા આવજો. હું ગણેશપુરીમાં રાહ જોઈશ.'

મેં થોડા ઢીલાશના ભાવે કહ્યુંઃ 'પૂરો પ્રયાસ કરીશ ત્યાં આવવા. તેમ બનશે તો મારી આ દીકરીને પણ ફરી વખત મળવાનું બનશે.'

તેને સંતોષ થયો હોય તેમ લાગ્યું. આછું હસી. બંને ઉતાવળમાં હતાં. જુદી જુદી દિશાએ પહોંચવા માટે અમે ઝડપી વિદાય લીધી પરસ્પરની.

કલાકો સુધી મારું મન ડંખતું રહ્યું. તેની ભાવનાને અજાણતાં પણ કશોક અન્યાય નહિ થઈ ગયો હોય ને!

તે ગણેશપુરીના આશ્રમમાં પહોંચે, પ્રભુ તેનું સંપૂર્ણ રક્ષણ કરે તેની દીનભાવે સતત પ્રાર્થના કરતો રહ્યો. તેની શ્રદ્ધાભરી પ્રાર્થનામાં અનેકગણું વિશેષ બળ છે એવી સભાનતા પછી પણ મેં મારી પામર પ્રાર્થના છોડી નહિ.

પણ દુર્ભાગ્યવશ હજી સુધી ગીતાની આધ્યાત્મિક સાધનાનું પાન કરવા સદેહે તેની પાસે તેના આશ્રમમાં જઈ શક્યો નથી. આનું મને જરૂર દુઃખ છે.

મારા ચાલીસ કલાકના એ લાંબા પ્રવાસને ગીતાએ મધુરી યાત્રાનું રૂપ આપવામાં ભજવેલો ભાગ કેમ ભૂલી શકાય! વાચકો માટે આ વાર્તા મધુરી હશે, મારા માટે તે હજી અધૂરી રહી છે. ક્યારેક ગીતાને ફરી મળાય ત્યારે વાર્તા પૂરી થઈ જાય પણ ખરી!

ઈસ્ટન, ૨૦મી જૂન, ૧૯૮૯

અમેરિકા સંદેશો મોકલે છે!

વિચિત્ર દેશ છે આ અમેરિકા! તેની લોકશાહી બેધારી તલવાર જેવી નીવડી છે. ચાલો, તલવારની બીજી ધાર જોઈએ અને તેની ન્યાયપ્રિયતાને પ્રણામ કરી લઈએ.

તમે કહેશોઃ સોળ વર્ષની ગોરી છોકરીમાં વળી શું સમજ હોય! તે કપડાંની ટાપટીપ કરી જાણે, પફપાવડરના લપેડા લગાવે, લટકમટક ચાલે, હીંડે અને રેસ્ટોરંટમાં જઈને હેમ્બર્ગર ઝાપટે અથવા મરઘીના ટાંગાનાં હાડકાં ઉપરનું માંસ ચાટે! ભારતનાં અનેક યુવાન-યુવતી આવી ટેવોનું અનુકરણ કરવામાં ગૌરવ પણ માણી લે!

અમે પેન્સિલવેનિયા રાજ્યમાં રહીએ. અમારા ગામ ઈસ્ટનની ભાગોળેથી ન્યુજર્સી રાજ્યની હદ શરૂ થાય. તે રાજ્ય નાનું પણ આર્થિક રીતે બહુ સમૃદ્ધ!

ન્યુજર્સી રાજ્યમાં રહેતી ૧૬ વર્ષની કિશોરીની આ વાત છે. ગોરી, રૂપાળી, નિર્દોષ ચહેરો ધરાવતી આ કિશોરીની એક કહાણી પણ વાંચવા જેવી છે.

૨૬મી જુલાઈ '૮૯ના સ્થાનિક દૈનિક 'The Express'ના પહેલા પાના ઉપર આ છોકરીનો ફોટો જોયો. તેનું નામ MAGGIE MeCool મેગ્ગી મેક્કૂલ. બીજા સ્થાનિક દૈનિક 'The Morring Call'માં પણ આ ભોળી છોકરીનો સુંદર ફોટો જોયો. રસ પડ્યો.

પશ્ચિમની કહેવાતી સંસ્કૃતિના પ્રતાપે આપણી જુવાન પેઢી માંસ-દારૂના સેવન તરફ વળતી જાય છે. સમજદાર અમેરિકનોનું વલણ આથી સાવ ઊલટું છે. મેગ્ગીને પણ લાખો અમેરિકનોની જેમ શાકાહારમાં પ્રીતિ બંધાણી! શાકાહાર, જીવદયા, અહિંસા, આરોગ્ય અને સાત્ત્વિકતા—આ શબ્દોને સગાં ભાઈ-બહેન જેવો સંબંધ તેમ આ અમેરિકનો માને. મેગ્ગીએ આ સગાં ભાઈ-બહેનોને સમજી લીધાં અને તેમના પ્રેમમાં પડી ગઈ!

ગયા વર્ષે કેલિફૉર્નિયામાં રહેતી-ભણતી જેનિફર ગ્રેહામની વાત 'ભૂમિપુત્ર'માં છપાયેલી, તેને મળતી જ આ વાત ગણી લો ને ભાઈ!

મેગ્ગી પણ જેનિફરની માફક હાઈસ્કૂલમાં ભણતી સોળ વર્ષની જિજ્ઞાસુ વિદ્યાર્થિની! એક રહે આટલાંટિક મહાસાગરના કિનારાથી થોડા અંતરે,

બીજી પશ્ચિમમાં ત્રણ હજાર માઈલ દૂર પૅસિફિક મહાસાગરના વાયુની લહરીનો આનંદ માણે!

જેનિફરની જેમ મેગ્ગી સામે પણ સમસ્યા ઊભી થઈ. મેગ્ગી પ્રાણીશરીર વિદ્યાશાસ્ત્રની દસમા ધોરણની વિદ્યાર્થિની! તે વિષયના અભ્યાસ માટે શિક્ષકો વારંવાર જીવડાં, દેડકાં અને ગર્ભવતી ભૂંડણને કાપવા તેને સૂચવે. દરેક વખતે મેગ્ગીબહેન અહિંસક અસહકાર નોંધાવે. ન જીવડું કાપે, ન દેડકું ચીરે કે ન ભૂંડણનું પેટ તોડે!

આખરે તેના અધ્યાપકો થાક્યા, કંઈક ગુસ્સે થયા. તેને સૌથી નીચલા D વર્ગમાં મૂકી. એટલે મેગ્ગીબહેને સ્કૂલબોર્ડ સામે કેસ દાખલ કર્યો. તે મુક્ત લોકશાહીનાં પાણી પીને બોલી:

'વુડ્ઝટાઉન–પાઈલ્સગ્રોવના શિક્ષણમંડળે મારી ધાર્મિક માન્યતા જાળવવાના મારા સ્વાતંત્ર્યનો હક્ક મને ભોગવવા દીધો નથી. આખરે મેં નક્કી કર્યું કે મારા સિદ્ધાંતના રક્ષણ માટે મારે પગલું ભરવું જોઈએ.'

ટેલિવિઝનના કૅમેરામેન અને સંવાદદાતાઓથી વિંટળાયેલી મેગ્ગીની સાથે સ્કૂલ બોર્ડના વકીલે અમેરિકન લોકશાહી પ્રક્રિયા પ્રમાણે જ ઉત્તર આપ્યો. 'બોર્ડે મેગ્ગી સાથેના કેસમાં સમાધાન સાધવાનું નક્કી કર્યું છે. મેગ્ગીને D ગ્રેડમાંથી ઉપરના ગ્રેડમાં મૂકવામાં આવશે. મેગ્ગીએ અભ્યાસ માટે પ્રાણીઓ કાપવાની ના કહેલી તે તેના અંતરની દૃઢ ધાર્મિક માન્યતાને હવે સ્કૂલબોર્ડ સમજી શક્યું છે.'

આમ કેસ ચાલતાં પહેલાં બંને પક્ષો વચ્ચે સમાધાન થયું. સમાધાન થતાં ન્યાયાધીશે કોર્ટમાંથી કેસ કાઢી નાખ્યો. સમાધાનની એક કલમ પ્રમાણે દાવાના ખર્ચ પેટે સાડાબાર હજાર ડૉલરની 'લીગલ ફી' પોતે ચૂકવશે તેમ સ્કૂલબોર્ડે સ્વીકાર્યું. આ રકમ 'અમેરિકન સિવિલ લિબર્ટી યુનિયન'ને ચૂકવવાનો નિર્ણય લેવાયો.

કૅલિફોર્નિયાની જેનિફર ગ્રેહામને આપણે ચુસ્ત શાકાહારી તરીકે જાણેલી. ન્યુજર્સીની મેગ્ગી મેફ્કુલ તો એના કરતાં ક્યાંય આગળ વધી ગઈ!

સોળ વર્ષની મેગ્ગી સંપૂર્ણરૂપે જૈનધર્મપ્રેમી છે, જૈન ધર્મના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તે વર્તે છે, જીવદયામાં માને છે. પરિણામે પ્રાણીઓનાં ચામડાંમાંથી બનેલો કોટ તે પહેરતી નથી. અરે! ઊની કપડાંમાં પણ તે પૂર્ણ અહિંસા જોઈ

શકતી નથી. તેથી તે વસ્ત્રો પણ તેણે છોડયાં છે. જીવદયાની ઉચ્ચ ભૂમિકાએ પહોંચવા માટે દૂધનો પણ તેણે ત્યાગ કર્યો છે.

મેગ્ગી કહે છેઃ 'હું જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતોનું પાલન કરું છું જ–જોકે તે ધર્મનું સભ્યપદ હજી સુધી મેં નોંધાવ્યું નથી.'

તો આ પણ વાત છે અમેરિકાની! તેની ન્યાયી લોકશાહી પ્રથાની! જે દેશનું કસ્ટમખાતું પ્રમુખ નિકસનને દરિયાપારના ચીનમાંથી માઓત્સેતુંગે આપેલી ભેટ વગર સંકોચે જપ્ત કરી લે છે અને વાહન દર કલાકે પંચાવન માઈલથી વધારે ઝડપે હાંકી ન શકાય તે પ્રકારના કાયદાનો ભંગ કરનારા ગવર્નરનો દંડ કરી દંડની રકમ વસૂલ કરી શકે છે તે અમેરિકાની લોકશાહીના ગૌરવની!

ભારતના યૌવનધનને મેગ્ગી મેફ્કુલ, જેનિફર ગ્રેહામ અને શિકારીમાંથી અહિંસક શાકાહારી બનેલા બિલી રે બોયૂડ જેવા અનેક અમેરિકનો જાણે કે હાકલ પાડે છેઃ

'અમે ભારતની આધ્યાત્મિક સમૃદ્ધિનું સુખ માણવા ભાગ્યશાળી બન્યા છીએ. તમારાં સદ્ભાગ્યે તે તમને સૌને વારસામાં જ મળ્યું છે. તે ન છોડશો. દુર્ભાગ્યવશ કદાચ છોડયું હોય તો ચાલો, ફરીથી તે ભોગવવા કટિબદ્ધ થાઓ! જલદી કરો! કલ્યાણયાત્રાના શુભ કાર્યમાં વિલંબ કરવાનો અપરાધ ન થઈ જાય તે કાર્ય આપણે જ સંભાળવું પડશે....'

પૅસિફિક અને આટલાંટિક મહાસાગરના કિનારેથી વહેતી મુકાયેલી આ હાકલનો સંદેશ ઝીલવાની આપણને શક્તિ પ્રાપ્ત થાઓ એ જ પ્રાર્થના!

ઈસ્ટન, ૭મી ઓગસ્ટ, ૧૯૮૯

પ્રવીણ પ્રકાશનના શ્રેષ્ઠ પ્રકાશનો

ભગવદ્ગોમંડલ ભા.૧થી૯	ગુજરાતીનો મહાન જ્ઞાનકોશ	૪૦૦૦-૦૦
ચંદ્રકાંત ૧-૨-૩	ઈચ્છારામ સૂર્યરામ દેસાઈ	૨૫૦-૦૦
દ્વાદશ જ્યોતિર્લિંગ (બાર જ્યોતિર્લિંગનો સચિત્ર મહાનગ્રંથ)		૬૦૦-૦૦
પ્રવીણ સાગર	મહેરામણજી	૫૦૦-૦૦
આપણા પ્રતિનિધિ સારસ્વતો	ડૉ. રમેશ શુકલ	૨૦૦-૦૦
વિશ્વના મહાન વૈજ્ઞાનિકો	ડૉ. ભાયાણી	૩૦૦-૦૦
ભારતના મહાન વૈજ્ઞાનિકો	ડૉ. ભાયાણી	૨૫૦-૦૦
ધર્મસિન્ધુ	(કર્મકાંડનો મહાન ગ્રંથ)	૨૦૦-૦૦
સૌરાષ્ટ્રનો ઈતિહાસ	શંભુપ્રસાદ દેસાઈ	૨૦૦-૦૦
પ્રાચીન ભૃગુસંહિતા	મહર્ષિ ભૃગુ	૩૦૦-૦૦
પ્રભાતના પુષ્પો	વજુ કોટક	૭૫-૦૦
શ્રીકાંત ૧ થી ૪	શરદબાબુ	૧૩૫-૦૦
ગોરા ૧-૨	ટાગોર	૯૦-૦૦
ગોદાન	પ્રેમચંદ	૭૨-૦૦
દિવ્ય મંદિર મારા દેવના રે	જોરાવરસિંહ જાદવ	૨૦૦-૦૦
પ્રવાસ-ભારતી	(પ્રવાસ માટે ખૂબ ઉપયોગી ગ્રંથ)	૧૨૫-૦૦
કલા-પાથેય (ચિત્રકલાનો ગ્રંથ)	કનુ નાયક	૧૫૦-૦૦
નાચ્યો બહુત ગોપાલ	અમૃતલાલ નાગર	૧૨૭-૦૦
કૈલાસ માનસરોવરના સાંનિધ્યમાં	પ્રભા પટેલ	૧૦૦-૦૦
ભારતના નારીરત્નો ભાગ ૧ થી ૪	શાંતિલાલ જાની	૨૧૫-૦૦
આયુર્વેદની સોનેરી સિદ્ધિઓ	ક	
અલબેલા પંખીઓ	જ	
નંદનવનનાં પારિજાત	પ્રિ. મનસુખ	