

ક્રાન્તિ ભટ્ટ

ગુડી પડવો પરિવર્તની શીખ આપતું પર્વ અને ચૈત્રમાં લીમડાનું સેવન

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે શાંતિવનમાં ઠેરઠેર વૃક્ષો ઉગાડેલા અને કહેતા કે આ વૃક્ષો દ્વારા પૃથ્વી સતત સ્વર્ગની વાત સાંભળવા માટે કાન સરવા રાખે છે અને તેમાં જો તમે લીમડાનું વૃક્ષ વાવો તો તે જિંદગીભર તંદુરસ્ત અને મીઠામધુર રહેવા માટે ગુડી પડવાને દિવસે કુમળા પાન અને મોર આપે છે. મુંબઈ શહેર સાવ નફ્ફટ અને નકોરડું થઈ ગયું છે. અહીં સોસાયટીઓમાં ભાગ્યે જ લીમડાના ઝાડ વવાય છે. ગુડી પડવાને દિવસે લીમડાનો મોર ખાવો હોય કે તેનું પાણી પીવું હોય તો તકલીફ પડે. આજે ગુડી પડવો એટલે અંગ્રેજી ભણેલા લોકોને પ્રશ્ન થતો હશે કે ઓટ ઈઝ ધીસ ગુડી પડવા ? તેની જાહેર રજા શું કામ ?

ગુડી પડવાનું બીજું ઘણું મહત્ત્વ છે. પણ લીમડાના વૃક્ષનું કે કોઈપણ વૃક્ષનું મહત્ત્વ આજે સમજીને પ્લીઝ પુણ્ય કમાઓ. વડોદરાના સયાજીરાવે વૃક્ષોનું મહત્ત્વ સમજેલું. તેમણે કહેવત પ્રચલિત કરી કે ટ્રીઝ અન્ડ ફોરેસ્ટ આર ધ ઓવરકોટ ઓફ પુઅર મેન. શિયાળામાં ગરીબ માણસને ગરમી આપે છે. ઉનાળામાં ઠંડક આપે છે અને તેમાં જો લીમડો હોય તો તમને આરોગ્યદાયી મોર અને તેનો કડવો રસ તેમ જ દાંતને રોગમુક્ત રાખવા લીમડાનું દાંતણ આપે છે. આપણે લીમડાના આરોગ્યદાયી ગુણોની વાત પછી કરીએ . પ્રથમ ગુડી પડવો શું છે તે કાકા કાલેલકર અને મરાઠી વિદ્વાન બી. એમ. મૂળસાહેબ અને સ્વામી ધર્મબંધુ પાસેથી જાણીએ. આ સૃષ્ટિ પેદા થઈ કે બ્રહ્માએ સૃષ્ટિનો પ્રારંભ કર્યો તે આ ચૈત્ર સુદ એકમના દિવસે કર્યો. ગુજરાતીઓ ગુડીપડવાનો ઉત્સવ કરે છે તેના કરતાં મહારાષ્ટ્ર અને દક્ષિણ પ્રદેશના લોકો આ દિવસને નવું વર્ષ માનીને તેનો વધુ ઉત્સવ કરે છે. એકવાંસની ટોચે રેશમી વસ્ત્ર બાંધી તેની ઉપર ચાંદીનો કળશ ઊંધો મૂકી તેને પુષ્પમાળા અને લીમડાના ડાળ-પાંદડાથી સજાવાય છે. આ દિવસનું બીજું એક મહાત્મ્ય છે કે આ દિવસે ભગવાન રામ વનવાસ ભોગવી અયોધ્યા પાછા ફર્યા તેનો ઉત્સવ ઉત્તર પ્રદેશમાં થાય છે.

કાકાસાહેબ કાલેલકર ગુડી પડવાને વિશાળ અર્થમાં લે છે. આમ તો ઐતિહાસિક ઘટના કે કથાનુસાર વાનરરાજા વાલીના ત્રાસમાંથી દક્ષિણ પ્રદેશ છૂટ્યો તેનો આ ઉત્સવ મનાય છે. પણ માનવે કોઈ પણ નવા દિવસને એક નવી સવાર માનવી. સવારે જેમ આગલા દિવસનો થાક ઊતરીને નવી સ્ફૂર્તિ આવે તે રીતે તેણે જીવનમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ. અત્યાર સુધી થઈ ગયું તે થઈ ગયું. આજથી નવી વાત. કોઈને કડવું કહેવાઈ ગયું હોય, કોઈનું મન દુભાવ્યું હોય અને સગા કે મિત્રને માઠું લાગ્યું હોય તો ક્ષમા માગવાનો પણ આ દિવસ છે તેમ કાકાસાહેબ કાલેલકરે ૧-૨-૧૯૨૬ના એક લેખમાં કહેલું.

એલેકઝાન્ડર ચેઝ નામના ચિદ્વાને પણ કહેલું કે ટુ રિમેઈન યંગ વન મસ્ટ ચેન્જ. સદાકાળ યુવાન રહેવા માટે માણસે પરિવર્તનને આવકારવું જોઈએ. કાકા કાલેલકર આ વાતને જુદી રીતે અને સરળ રીતે કહી છે. સંબંધોને સુધારી લેવા માટે ગુડી પડવો એ સુંદર અવસર છે. તમે નવો સંકલ્પ કરો તે પહેલાં સિંહાવલોકન કરવું એ પણ આપણો મૂળભૂત સ્વાભાવ છે. તેને યાદ કરવો જોઈએ. સિંહાવલોકન એટલે સિંહની પેઠે પાછા વળીને જોવું તે. આપણે કેટલે સુધી આવ્યા. કેટલો રસ્તો કાપ્યો એનું સિંહ નિરીક્ષણ કરે છે. પ્રગતિશીલ માનવ માટે આ ટેવ બહુ કામની છે. ખોટા સંતોષમાં રાચવું નહીં. સતત સુધરવા માટે જિંદગીમાં ઘણો અવકાશ છે. કાકા કાલેલકર કહે છે કે આપણે બીજા માણસ વિશે ઉતાવળે જજમેન્ટ બાંધી દઈએ છીએ અને તેને ગેરઈન્સાફ કરીએ છીએ. પણ આવો અન્યાય કર્યો છે એવી પ્રતિત્તિ થાય તો તરત માફી માગવી. ગુડી પડવો તે માટે શ્રેષ્ઠ દિવસ છે. કમાલની વાત એ થઈ કે કાલેલકરે ૭૩ વર્ષ પહેલાં ગુરુકુળના વિદ્યાર્થીઓને ઉદ્દેશીને ગુડી પડવાનું મહત્ત્વ સમજાવેલું પણ પછી કહે છે કે ‘મેં આ પત્ર લખ્યા પછી મને પોતાને ભાન થયું કે મેં મને ઉદ્દેશીને આ પત્ર લખ્યો છે અને મારે પણ યથાસમયે જીવનમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ !’ આના અનુમોદનમાં પશ્ચિમના ઘણા વિદ્વાનો પરિવર્તનને અનિવાર્ય ગણાવી ગયા છે. તેમાં ઓગસ્ટે બાર્થેલેમી નામના વિદ્વાને ૧૭૦ વર્ષ પહેલાં કહેલું તે આજે આપણે ગુડી પડવાને દિવસે યાદ કરવું. ‘ધ એબ્સર્ડ મેન ઈઝ હી હુ નેવર ચેન્જ્સ. એ માણસ સાવ વાહિયાત કે બનાવટી છે જે કદી

બદલાતો નથી. કુદરતમાં કશું જ કોન્સ્ટન્ટ હોવું તે એકદમ ઇન્કન્સ્ટન્ટ છે. સ્થિર જ રહેવું તે સૃષ્ટિના નિયમને મેળ પડતી વાત નથી પણ સૌથી કિમતી વાત બર્ટ્રાન્ડ રસેલ અને કવિ ટ્રેનેસી વિલિયમ્સે કહી છે. જે-જ ઇઝ સાયન્ટિફિક-ઇઝ એથિકલ. પરિવર્તન તો વૈજ્ઞાનિક ગુણ છે. પરિવર્તિત થવું તે આપણો ધર્મ છે અને તેમાં નૈતિકતા સમાયેલી છે. વળી, બધું જ પરમેનન્ટ નથી. ‘કેમિનો રિયલ’ નામના કાવ્યમાં ટેનેસી વિલિયમ્સે કહેલું.

‘તમારો સમય આવે ત્યારે સત્તાથી, પદથી અને આ જીવનમાંથી વિદાય લેવાનો એક સમય આવે છે. અને ત્યારે તમારે રવાના થઈ જવું. ભલે પછી રવાના થઈને ક્યાં જવું તેની કોઈ ચોક્કસ દિશા ન હોય.’ મારા પ્રિય પુસ્તક અલાન વોટ્સનું નાનકડું ૧૨૫ પાનાનું પુસ્તક હું ગીતાની જેમ વાંચું છું. તમને કદાચ એમનું આ કિમતી વાક્ય જાણમાં હશે: ટુ બી હ્યુમન વન મસ્ટ રીકોગનાઇઝ એન્ડ એકસેપ્ટ એ સર્ટન એલિમેન્ટ ઓફ ઇરિડ્યુસિબલ રાસ્કાલિટી, બોથ ઇન વનસેલ્ફ એન્ડ વન્સ એનિમીઝ. અર્થાત્ જો તમારે આ પરિવર્તનશીલ દુનિયામાં સુખચેનથી જીવવું હોય તો કડવું સત્ય સ્વીકારી લો કે આપણા તમામમાં થોડા થોડા રાસ્કલ જેવાં તત્ત્વ હોય જ છે. તમારા દુશ્મન જેટલા તમે રાસ્કલ ન હો પણ તમેય રાસ્કલ છો જ.

હવે જલદીથી ગુડી પડવાને દિવસે લીમડાના વૃક્ષની વાત ઉપર આવીએ. મીઠું મધુરું જીવન જીવવા અલાન વોટ્સે કહ્યું તેમ કડવાશ પણ જીવવા જોઈએ કારણ કે એ કડવાશ પણ ઔષધરૂપ બની શકે છે. તમે આજે શ્રીનાથજી જશો તો ભગવાનને બીજી પ્રસાદી સાથે લીમડાનો મોર ધરાશે. અરે, મોટા ભાગના મંદિરો અને સ્વામીનારાયણના મંદિરે પણ લીમડાનો મોર ધરાશે. લીમડાના ગુણ વિશે વૈદ્ય બળદેવપ્રસાદ પનારાએ ‘કલ્પવૃક્ષ લીમડો’ નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. મુંબઈના ગાંધીવાદી કરસન પટેલે લીમડા વિશે લખ્યું છે. ઉપરાંત પોતે તૈયાર લીમડાના પાનનો રસ ચૈત્રમાં ઘરે ઘરે પહોંચાડે છે. વૈદ્ય નવીનભાઈ ઓઝાએ તો હિન્દી ભાષીને સમજાય તે માટે ‘વનસ્પતિ શતક’ નામની પુસ્તિકા લખી છે. તેમાં નિમ્બ કે નીમ ટ્રી વિશે લખ્યું છે. લીમડાના પાનના વિશિષ્ટ પ્રભાવ રક્તદોષ અને ચામડીના રોગ ઉપર હોય છે. ગુરુકુળના વિદ્યાર્થીઓને કાકા કાલેલકરે કહેલું કે ‘ગુડી પડવાને દિવસે લીમડાની કૂંપળો અને મોરને મરી, હીંગ, મીઠું, જીરું અને અજમા સાથે સવારે ઊઠીને ખાવી અને ચૈત્રી પડવાની ખાસ વિધિ છે પણ તમને આ માથાકૂટ ન ગમે તો લીમડાની કૂંપળો સિંધાલૂણ સાથે ખાઓ. ઘરબહાર ફૂલોની સજાવટવાળી રંગોળી કરો.’

આજકાલ અમેરિકાના ન્યૂયોર્ક શહેરમાં અમેરિકનોને લીમડાનું મહત્ત્વ સમજાવતાં વૈદ્ય પંકજ નરમને મેં ગુડી પડવા નિમિત્તે લીમડાના ઉપયોગ માટે ફોનથી પૂછ્યું અને ભાવનગરના આયુર્વેદના વૈદ્ય અશોક શેઠને પૂછ્યું. ડૉ. પંકજ નરમે નુસખો બતાવ્યો તે ચૈત્રમાં કરવા જેવો છે. એક નાનકડી જૂડી કુમળા લીમડાના પાન. ૫૦ દાણા કાળા મરીને આખો ગ્લાસ ભરીને પાણીમાં ઉકાળવા. તેમાં એક ઊભરો આવે તે રીતે ઉકાળો. ગુડી પડવાને દિવસે કે ચૈત્ર મહિનામાં સાત દિવસ સુધી પીવાથી વજન ઊતરે છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે. ચામડીના રોગ મટે છે. લીમડો પિત્તશામક કે જંતુદ્ધ છે અને ચામડીના સફેદ ડાઘને પણ સારા કરે છે. ઉરુલીકાંચનના નિસર્ગોપચાર આશ્રમમાં મોટો ટબ ભરીને લીમડાના પાંદડાં ઉકાળાતાં અને કુષ્ઠરોગી કે ચામડીના રોગીને સ્નાન કરાવતા. આ બાબતમાં ભાવનગરના વૈદ્ય અશોક શેઠ લીમડાના દરેક અંગો વૈદકીય ઉપયોગમાં આવે છે તેમ કહે છે. લીંબોળીનું તેલ માથામાં નાખવાથી જૂ-લીખ થતાં નથી. અમુક લોકો લીમડાછાપ સાબુ બનાવે છે. તેમાં જો સાચું લીંબોળીનું તેલ હોય તો ફાયદો કરે છે. મહામંજીષ્ટાદિ ક્વાથ અને લીમડાની ઘનવટીમાં લીમડાની અંતર છાલ વપરાય છે તે લોહીને શુદ્ધ કરે છે. જે રસાયણ ચૂર્ણ ધાતુપુષ્ટિ માટે લેવાય છે. તેમાં ગળો, ગોખરુ અને આંબળા હોય છે તેમાં જે ગળોનો ઉપયોગ કરાય છે તે લીમડાના વૃક્ષ ઉપર ચઢતી ગળોના વેલાની વાત છે.

આખી સૃષ્ટિ એકમએક સાથે સંકળાયેલી છે તે વાત ગુડી પડવો યાદ દેવડાવે છે. ઉપનિષદનો એક શ્લોક છે તે આવા ગુહ્ય જોડાણની વાત કહે છે. તમામ તત્ત્વોનું એસેન્સ(સાર, મૂલતત્ત્વ, સારભૂત, સાત્ત્વિક અંશ) પૃથ્વી છે. પાણી એ પૃથ્વીનું એસેન્સ છે. જે ઔષધીય છોડવાં છે. તેમાં પાણીનું એસેન્સ છે. ફૂલો એ આ ઔષધીય છોડનું એસેન્સ છે અને ઊર્જા એ માનવીનું એસેન્સ છે. અર્થાત્ માનવી પોતે જ ઊર્જાનો સત્રોત છે અને સત્રોતને જીવતો રાખવા ફળ, ફૂલ, પાંદડાં સાથે લીમડાના પાન અને મોરનું સેવન કરો.