

ब्लग ३: रिक्तता भरिँदै - बिसिएको आमाशयको पोषण

धेरैजसो मानिसहरू दुःखको बेलामा खानतिर तानिन्छन्—

तर मेरो दुःखले त झन् मेरो भोकै हरायो।

निष्ठुरी मेरो छोराले हामीलाई र यो संसारलाई छोडेर गएपछि पछि, खाना मेरो लागि स्वाद नभई बोझ बन्यो।

पाक्ने बासनाले हृदय च्यात्थ्यो,

र रिक्तो प्लेटले उसको अनुपस्थिति झन् चिच्याएर सम्झाउँथ्यो।

तर समयसँगै, मैले बुझ्न थालें—

मेरो शरीर बोल्दै थियो।

त्यो रिक्तो महसुस केवल भावनाको परिणाम थिएन,

मेरो आन्द्रा, मेरो 'Gut', मेरो दोस्रो मस्तिष्क पनि दुखिरहेको थियो।

हामी प्रायः आत्मा र मस्तिष्कको कुरामा केन्द्रित हुन्छौं,

तर शरीरको केन्द्र—गट (gut)—बिसिन्छौं।

मैले अध्ययन गर्न थालें—

आमाशयमा बस्ने करोडौं जीवाणुहरू,

जसले हाम्रो मूड, स्मृति, निर्णयशक्ति,

यहाँसम्म कि भावना पनि नियन्त्रण गर्छन्।

र दुःख, तनाव, अपच,

यी सबैले त्यस संसारलाई तहसनहस पार्छ।

मैले निर्णय गरें—

मेरो रिक्ततालाई भर्नु छ भने,

शरीरबाटै सुरु गर्नुपर्छ।

त्यसपछि सुरु भयो मेरो आन्तरिक आहार यात्रा।

मैले कन्जी पिउन सुरु गरें—

गाजर र चुकन्दर, जिरा, हिङ्ग, बिरेनुनसँग बनेको

३ दिन घाममा राखी फर्मेन्ट गरिएको प्राचीन जल।
प्रत्येक घूँटमा मैले जीवन महसुस गरेँ।
मैले खानेकुरा परिवर्तन गरेँ—
प्रोबायोटिक र फाइबरयुक्त आहारहरू,
जसले गटलाई पुनर्जीवित गर्न सक्छ।
मौन खाएँ—
प्रत्येक चपाइलाई श्रद्धा दिँदै,
आभार व्यक्त गर्दै।
केवल खानाले मात्र होइन,
मनले पनि गटमा असर गर्छ भन्ने महसुस गरेँ।
त्यसैले, मैले ध्यान, श्वास अभ्यास,
र सन्तुलन ल्याउने रूटिन सुरु गरेँ।
अचम्म लाग्दो कुरा के हो भने—
जब मेरो गट ठीक हुन थाल्यो,
मेरो मन पनि स्थिर हुँदै गयो।
र जब मन स्थिर भयो,
दुःखले अब मलाई टुक्र्याउने होइन,
मलाई परिष्कृत गर्ने थाल्यो।
अब, प्रत्येक बिहान म आफ्नो गटलाई सम्मान गर्छु—
मनतातो कागती पानी, कन्जी, हल्का योग,
र प्रचुर आभारीपन/कृतज्ञता ले दिन सुरु गर्छु।
जीवनमा कहिलेकाहीं रिक्तता अत्यन्त विशाल लाग्छ।
तर त्यो रिक्तता पूर्णतासम्मको बाटो पनि हुन सक्छ।
यदि तपाईं कहिल्यै थकित, भारी, वा दिशाविहीन महसुस गर्नुहुन्छ भने,
शायद तपाईंको गट पनि बोल्न खोजिरहेको छ।
त्यसले के भन्न खोजिरहेको छ सुन्नुहोस्।
त्यसलाई माया गर्नुहोस्।

त्यसलाई पोषण दिनुहोस्।

किनभने जब गहिरो भित्री रिक्तता भरिन्छ—

त्यहीँबाट पुनः जीवन फुल्न थाल्छ।

[बारेमा](#) | [ब्लग](#) | [स्वास्थ्य](#) | [लिङ्क हब](#) | [यात्रा](#) | [अनुष्ठान](#) | [संस्मरण](#) | [सम्पर्क](#)