

आरोग्यासाठी चातुर्मास

चातुर्मासाचा पूर्वसुरींना अभिप्रेत असलेला अर्थ आपण समजावून घेतला पाहिजे. चातुर्मासातील व्रतवैकल्ये आपले पूर्वज मोठ्या श्रद्धेने करीत होते. त्याचे कारण यामागील विज्ञान त्यांना माहित होते. विशेष ज्ञान म्हणजे विज्ञान. आज आपण ते समजावून घेत नाही व त्यावर टीका मात्र करीत राहतो. हिंदु धर्मात व संस्कृतीत व्रत वैकल्ये, सणवार, उपासना, उपवास याची पूर्वजांनी ऋतुपरत्वे अशी उत्तम सांगड घातली आहे की, ज्यामुळे निसर्गाचा समतोल बिघडत नाही व आपले आरोग्य सांभाळले जाते.

मृग नक्षत्रापासून पावसाला सुरुवात होते आणि पुनर्वसु नक्षत्रापासून सतत आभाळी हवा व कधी झिमझिम तर कधी जोरदार पाऊस पडत असतो. असे हवामान असण्याचा काळ आषाढ ते कार्तिक आहे. या काळात पचन नीट होत नाही व भूकहि मंदावते. यादृष्टीने कमी खावे असे सांगितले तर कोणी ऐकणार नाही म्हणून या सर्व गोष्टी धर्माशी निगडित केल्या आहेत. अमुक करावे हा विधि व अमुक करू नये हा निषेध. असे विधिनिषेध आपल्या धर्मशास्त्रात सांगितले आहे. वास्तविक धर्म आपल्या रक्तात पूर्वापार भिनलेला आहे. अनेक गोष्टींना आपण धर्म म्हणतो. उदाहरणार्थ - स्वभावधर्म, सखल भागाकडे वाहत जाणे हा पाण्याचा धर्म आहे इत्यादि. धर्म हा अफूची गोळी आहे असे म्हणणारे साम्यवादी, कम्युनिझम हा आमचा धर्म आहे असे म्हणतात.

धर्म म्हणजे वास्तविक काय आहे? श्रीमदाद्य शंकाराचार्यांनी १) उत्कृष्ट समाज व्यवस्थ राहणे २) प्रत्येक प्राणीमात्राची ऐहिक उन्नति ३) पारमार्थिक उन्नति होणे या तीन बाबी ज्यामुळे साध्य होतात तो धर्म अशी व्याख्या केली आहे. यादृष्टीने प्रत्येक कर्माची रचना केली आहे व तीहि तत्वज्ञानाला धरून केली आहे. हे हिंदु धर्माचे वैशिष्ट्य आहे. अन्य धर्मात तत्वज्ञान व आचार यांची फारकतच दिसते.

आपण जन्माला आलो आहोत पण कोठून आलो, कोण आहोत व कोठे जावयाचे आहे हा विचार फार महत्त्वाचा आहे. पण सत्ता आणि संपत्ति यांच्याभोवती मानवी जीवन सध्या केंद्रित झाले आहे. पैसा हे दैवत झाले असल्याने कोणत्याहि मार्गाने पैसा मिळविणे हेच ध्येय झाले आहे. खाणे, पिणे व चैन करणे म्हणजे मानवी जीवन असे समजले जाते व त्यादृष्टीने सध्या माणसे वागत आहेत. वयाची ४० – ४५ वर्षे झाली म्हणजे माणसांची बुद्धि प्रगल्भ होऊ लागते व तो विचार करू लागतो.

जरा (वार्धक्य) कर्णमुळी आली म्हणजे केस पांढरे होऊ लागल्यावर त्याला असे वाटते की, ४० – ४५ वर्षात आपण काय मिळविले? असा विचार तो करतो तेव्हा पैसा मिळविले व प्रपंच केला यापलीकडे आपल्या पदरात काही पडले नाही हे त्याच्या लक्षात येते व धर्माकडे त्याची प्रवृत्ति निर्माण होते. पण ५ – १० वर्षातच अशी अवस्था निर्माण

होते की, काही धार्मिक कृत्य, जपजाप्य करण्याकरिता मांडी घालून फार वेळ बसवतहि नाही. अशा वेळी आत्मोद्धाराकरिता काही करावे म्हटले तर करणेहि अवघड होते. लहानपणापासूनच आचाराची सवय असावी लागते तरच सेवानिवृत्तीनंतर मनुष्य काही करू शकतो. अन्यथा आला आला प्राणि जन्मासि आला। गेला गेला बापुडा व्यर्थ गेला। अशी स्थिति होते.

भारतावर बरीच आक्रमणे झाली पण ती बळाची आक्रमणे होती. ती सर्व पचवून लोकांनी आपला धर्म टिकविला होता. पण ब्रिटीशांनी केले आक्रमण हे वैचारिक आक्रमण होते. आपल्या धर्माविषयी त्यांनी जे सांगितले ते सर्व बरोबर आहे व आपला धर्म हा बावळटपणाचा आहे असे वाटले. दुर्दैवाने त्यावेळचे आपले पुढारीहि तसेच बालू लागल्याने लोकांची धर्मावरील श्रद्धा कमी झाली. ब्रिटीशांनी आपल्याला प्रज्ञाहीन केले, त्यामुळे गेली ५०- ६० वर्षे हा अश्रद्धेचा काळ होता. या अश्रद्धेने मानवी जीवन भकास करून सोडले. श्रद्धाहीनतेमुळे नैराश्य येऊन आत्महत्या करण्याची प्रवृत्ति निर्माण झाली. धर्महीनतेमुळे समाज उनाड बनला. कोणालाच कोणाविषयी आदर राहिला नाही. जीवन नीरस झाले. सुदैवाने तो काळ आता संपला असून लोकांत पुनश्च श्रद्धा निर्माण झाली आहे. ओस पडलेली मंदिरे पुन्हा गजबजली आहेत. अशा वेळी लोकांना खरा धर्म म्हणजे काय, शास्त्र म्हणजे काय, आपला धर्म श्रेष्ठ का आहे? मानवी जीवनाच्या सर्वांगांचा परिपूर्ण विचार धर्माने कसा केला आहे? हे सांगून त्याच्या श्रद्धेला शास्त्रीय वळण लावणे जरूर आहे. अन्यथा दांभिक बुवा, महाराजांचे अनायासे फावते. लोकांच्या श्रद्धेचा, संकटाचा फायदा घेऊन ते लोकांना लुटतात. आपण लुटले जाऊ नये याकरिता शास्त्राचा विचार करून त्याचा मागोवा घेत आपण गेले पाहिजे.

परमेश्वरांनी ही सृष्टी निर्माण केली ती चिरकाल चालण्याकरिता जे नियम त्यांनी निर्माण केले त्याला शास्त्र म्हणतात. 'शास्तीति शास्त्रम्।' जे माणसांना शिस्त लावते ते शास्त्र. जीवनात शिस्त नसेल तर माणूस आणि जनावर यात अंतर राहणार नाही. व्यावहारिक, धार्मिक, नैतिक, पारमार्थिक या सर्व क्षेत्रात शिस्त पाहिजे हे कोणीहि मान्य करील. ती शिस्त लावून मानवी जीवन कृतार्थ कसे करावे, हे धर्मशास्त्र सांगते.

आपले धर्मशास्त्रहि मोठे वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. असे असले तरी अथ्र गांभीर्यात यत्किंचितहि कमी नाही. म्हणून त्याचा अभ्यास करावा व तद्नुरूप आचरण करून जीवन कृतार्थ करावे, असे वाटते.

।।जब मैं जगमे आयो। हम रोये जग हासे

जब मैं दुनिया छोड चले।हम हासे जग रोये।

- कबीर

मनुष्य जन्माला येतो तो रडतच येतो. तो रडत असतो, पण मुलगा झाला म्हणून आई - बापांना आनंद होतो व ते पेढे वाटतात. पुढे शैव, बाल्य, तारुण्य, वार्धक्य या अवस्था होऊन जेव्हा तो मरतो त्यावेळी त्याने हसत जावे व जगाने रडत रहावे असे झाले म्हणजे त्याचे जीवन कृतार्थ झाले, असे संत कबीर म्हणतात.

असे होण्याकरिता आपल्या शास्त्राने देशकाल परिस्थितीनुसार आचरण सांगितले आहे. वेदाने सांगितलेले आचरण करणे सामान्य माणसांना फार कठीण आहे. म्हणून ते काठिण्य काढून सर्वांना आचरण करणे सोयीचे व्हावे व सर्वांचा उद्धार व्हावा म्हणून पुराणांनी सांगितलेली ही व्रत वैकल्ये.

वास्तविक आपल्या जीवनात नेहमीच संयम पाहिजे. पण तो पाळला जात नाही. म्हणून निदान चातुर्मास्यात तरी ते पाळले जावेत म्हणजे आस्ते आस्ते नेहमीच संयमित वागता येईल, हा चातुर्मास्य व्रते सांगण्याचा शास्त्राचा हेतु आहे.

चातुर्मास्याची सुरुवात आषाढ शुद्ध एकादशीपासून सुरू होते व कार्तिक शुद्ध एकादशीला तो संपतो. आषाढ शुद्ध एकादशीला शयनी एकादशी तर कार्तिक शुद्ध एकादशीला प्रबोधिनी एकादशी अशी शास्त्रांनी नावे दिली आहेत. याचा अर्थ असा की, आपले एक वर्ष म्हणजे विश्वदेवादिदेवांचा एक दिवस असतो. जसजसे वर जावे म्हणजे एका डायमेन्शनमधून दुसऱ्या डायमेन्शनमध्ये जावे, तसतसे काळाचे परिणाम वाढत असते. हे आता अंतरिक्षयात्री चंद्रावर जाऊन आल्यावर त्यांना आलेल्या अनुभवावरून सिद्ध झाले आहे. उत्तरायण हा त्या देवांचा दिवस आहे तर दक्षिणायन ही रात्र आहे. सामान्यतः आषाढ ते मार्गशीर्ष दक्षिणायन असते म्हणजे देवाची रात्र असते म्हणून देव शयन करतात. उत्तरायण सुरू होण्यापूर्वी म्हणजे दिवस सुरू होण्यापूर्वी त्यांची पहाटे न उठणाऱ्यांनादेखील मान्य आहे. कार्तिक शुद्ध एकादशीला देवांची पहाट सुरू होते. देव त्यावेळी उठतात म्हणून त्या एकादशीला प्रबोधिनी असे नाव आहे. या शयन काळात असुरी प्रवृत्तीची वाढ होत असते. जास्त खावे असे माणसांना वाटत असते. पण त्याचे परिणाम आरोग्यदृष्ट्या अपायकारक आहेत. खरे असे आहे की, खाण्यावर जर माणसाने नियंत्रण ठेवले तर त्याची प्रकृति कधीहि बिघडणार नाही. पण भरमसाट हॉटेलिंग वाढलेल्या या काळात माणसांना हे पटणे कठीण. प्रकृति बिघडल्यावर ते पटते पण त्यावेळी पटून काही उपयोग नसतो. पण निदान चार महिने तरी पाळा. हवामान प्रतिकूल असते. असुरी प्रवृत्ति वाढते ती वाढू नये. मानवी जीवनाची परिणति देव जीवनामध्ये व्हावी हा शास्त्राचा हेतु आहे.

व्रियते स्वर्गः, व्रजति स्वर्गमनेन वा ।।

म्हणजे ज्याच्यामुळे स्वर्गप्राप्ति होते किंवा मनुष्य स्वर्गाला जातो त्याला व्रत म्हणतात. स्वर्गामध्ये काय व कशी सुखे असतात हे प्रत्येकाला माहित आहे. ते सांगण्याची आवश्यकता नाही. ते सुख येथे इहलोकी मिळून जीवन समृद्ध व्हावे याकरिता व्रते करावयाची. वैकल्ये म्हणजे शरीर कृश म्हणजे हलके पण चिवट होणे. स्थूल शरीराची माणे फार काम करू शकत नाहीत. थोडे काम केले तरी लगेच दमतात. कृश (एकशिवडी) व चिवट माणसे खूप काम करू शकतात व दमत नाहीत. व्रताने असे होते म्हणून व्रत व वैकल्य या शब्दांची सांगड घातली आहे.

तेहतीस कोटि देव आहेत असे आपण म्हणतो. यातील कोटि शब्द हा संख्यावाचक नसून प्रकारवाचक आहे. कोटि म्हणजे प्रकार. तेहतीस प्रकारचे देव आहेत. त्रयस्त्रिंशत् देवताः असे श्रुतिवचन आहे. याचे ढोबळमानाने तीन प्रकार आहेत.

१) विश्वाच्या घडामोडीचे नियंत्रक अधिकारी २) स्वतःच्या जीवनातच संतुष्ट असणारे ३) विश्वाच्या नियंत्रणात अधिकार घेत नाहीत पण मनुष्याविषयी त्यांना प्रेम असते. त्यांना सहाय्य करतात. उदाहरणार्थ स्वप्न संदेश.

टेलिफोन म्हणजे दहा आकड्याचा खेळ. पण योग्य ते आकडे फिरवून आपणास पाहिजे त्या व्यक्तीशी आपण संपर्क साधतो. याचप्रमाणे देवतांशी संपर्क साधण्याचे साधन म्हणजे व्रते. व्रतांनी देवतांशी संपर्क साधता येतो व इच्छित प्राप्त करून घेता येते.

व्रतांचे हेतु

व्रतांमुळे संयम निर्माण होतो. मन विषयापासून परावृत्त होते. बुद्धीचा विकास होतो. ज्ञानतंतूंचा विकास होतो. रोग परिहार होतो. दीर्घायुष्य प्राप्त होते. संकल्प शक्ति वाढते. आत्मविश्वास वाढतो. भक्ति उत्पन्न होते व मोक्ष प्राप्ति होते.

व्रते ही शारीरिक, वाचिक व मानसिक अशा तीनही प्रकाराने करावयाची असतात.

शारीरिक : देव, ब्राह्मण, गुरु व विद्वान यांचे पूजन व उपवास करणे. कोणतेही व्रत म्हटले की, उपवास हा आलाच. कारण उपोषण हे व्रताचे अंग आहे. उपोषण म्हटले की कित्येक लोकांच्या अंगावर काटा येतो. वास्तविक उपोषणाने पचनशक्तीस विश्रांति मिळून ती अधिक कार्यक्षम होते. महिन्यातून निदान दोन वेळ उपोषण करणाऱ्यापासून रोग दूर पळतील. पण याची योग्य जाण नसल्याने माणसे केव्हाहि व कितीहि खात असतात. भुकेने किंवा खावयास पुरेसे अन्न न मिळाल्याने जेवढे मृत्यु होतात त्यापेक्षा जास्त खाण्याने अधिक लोक मृत्युमुखी पडतात. कारण न पचलेले अन्न पोटात कजते व त्याचा आम तयार होऊन अनेक प्रकारचे शारीरिक त्रास सुरू होतात व त्यातूनच मोठी दुखणीहि उद्भवतात. म्हणून 'अल्पाहारः क्षेमकरः' असे आयुर्वेदाने सांगितले आहे.

काही लोक खाण्यात बदल व्हावा म्हणून गुरुवार, शनिवार उपोषण करतात व साबुदाण्याची खिचडी भरपूर खातात. याने उपोषणाचा हेतु तर साध्य होत नाहीच शिवाय पुण्य संपादनहि होत नाही. साबुदाणा हा पचनास हलका नसून जड आहे. तशात डालड्याचा वापर केला जातो. तोहि जड आहे. म्हणून उपोषणाच्या दिवशी खिचडी न खाणे चांगले. शिवाय साबुदाणा तयार करताना ज्या प्रक्रिया होतात ते वाचले म्हणजे साबुदाणा खाऊ नये असेच वाटते.

उपवासाचा हेतु

‘विषया विनर्तते निराहारस्य देहिनः’ निराहा करणाऱ्यांचे मन विषयापासून परावृत्त होते. विषय वासनेचे उगमस्थान मन हे आहे. म्हणून त्यालाच परावृत्त करावे लागते. अन्यथा अधिक विषयोपभोगाने शरीर व बुद्धी यांची हानि फार होऊन वार्धक्य लवकर येते.

सध्या अनेक साधनांमुळे माणसांचे कष्ट किती तरी कमी झाले आहेत. व्यायाम करीत नाहीत. भरपूर खायचे व बसून रहावयाचे. त्यामुळे मेद म्हणजे स्थूलपणा वाढत आहे. त्यामुळे शरीर बेडौल व अकार्यक्षम होते. ही स्थूलता घालविण्यासाठी म्हणजेच वजन कमी करण्यासाठी लिक्विड डायेटिंग करतात. हे डायेटिंग बरेच दिवस करावे लागते व उलट त्याचाय त्रास होतो. त्यापेक्षा व्रत करून उपोषण करणे चांगले. कारण त्यामुळे वजन तर कमी होतेच व पुण्यसंचयहि होतो.

उपोषण हे अनेक प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक व्याधीवर उपयुक्त आहे हे रशियन डॉ. वाय. एस. निकोलायॉन यांनी मान्य केले. ते मॉस्कोमधील मेडिकल सायन्स संस्थेचे प्राध्यापक आहेत. ते म्हणले, ‘आम्हीहि उपोषणाचा उपचार पाच हजार रोग्यांवर करून पाहिला. त्याचा चांगला गुण येतो, असे आढळून आले.’

आपल्या शास्त्रांनी व्रत व उपवास यांची सांगड माणसाच्या आरोग्य रक्षणाकरिता किती विचारपूर्वक व कितीतरी वर्षांपासून घातली आहे. पण आपले ते बावळटपणाचे ही समजूत अद्यापहि जात नाही व अशा गोष्टींचा पाश्चात्यांनी अभ्यास करून काही सांगितले म्हणजे ते पटते असे झाले आहे. आपल्या पूर्वसुरींनी काहीहि विचार न करता काही तरी सांगितले म्हणजे ते पटते असे झाले आहे. आपल्या पूर्वसुरींनी काहीहि विचार न करता काही तरी सांगितले आहे, असे मुळीच नाही. पण साहेबांनी सांगितले म्हणजे पटते ही आपली मनोवृत्ति बनली आहे. पाश्चात्यापेक्षा आपले पूर्वज कितीतरी बुद्धिवान होते. एवढे नव्हे तर प्रज्ञावानहि होते. कोणत्याहि बाबतीत भारतीयांची बुद्धि कमी पडते, असे नाही. याबाबत असलेला न्यूनगंड आपण काढून टाकला पाहिजे.

सध्याच्या यांत्रिक व धकाधकीच्या जीवनात उपोषण करणे कठीण होते असे काही लोकांचे म्हणणे आहे. त्याकरिता शास्त्राने फलाहार, एकभुक्त, नक्त (म्हणजे सूर्यास्तानंतर एकदा जेवणे) अयाचित व हविष्यान्न असे उपाय सांगितले आहेत व शेवटी 'नक्तं हविष्यान्न अनोदनंच' म्हणजे निदान भात खाऊ नका हविष्यान्न खा असे सांगितले आहे. (हविष्ययन्नाची यादी पंचांगात दिली आहे. ती पहावी.) पुत्रवान गृहस्थ माणसाने काहीहि न खाता पिता उपोषण करू नये, असा निषेध आहे. करता उपोषणाच्या पदार्थापैकी एखादा पदार्थ थोडा खाऊन एकदा पाणी प्यावेच. असे उपोषण करण्याने काय लाभ होतो ते प्रत्यक्ष करून पाहणे इष्ट आहे. उपोषणाचा दंभ मात्र करू नये.

वाचिक : मितभाषण करणे, मृदु व सत्य बोलणे, मौन धारण करणे, जप करणे, सत्य व मितत भाषणाने आणि मौनाने वाचेत सामर्थ्य निर्माण होते. सध्या तर प्रत्येक माणसाला पदोपदी खोटे बोलावे लागते, असा हा काळ आहे. पण हे वाचिक तप करून पहावे म्हणजे त्याच्या सामर्थ्याची कल्पना येते.

मानसिक : सरलता, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व मनाची प्रसन्नता ठेवण्याने अंतःकरणातील भाव शुद्ध होतात. कायिक, वाचिक, मानसिक या गोष्टी चार महिने निदान व्रतांचे दिवशी तरी कराव्यात म्हणजे हळूहळू तो स्वभाव होतो.

व्रताचे प्रकार

नित्य, नैमित्तिक व काम्य असे व्रतांचे तीन प्रकार आहेत. विनायकी, संकष्टी, एकादशी, प्रदोष, शिवरात्री, गुरुवार, शनिवार, ही नित्य व्रते आहेत. वटपूर्णिमा, मंगळागौरी, हरितालिका, गणेश चतुर्थी, ऋषिपंचमी, कोजागरी ही नैमित्तिक व्रते आहेत. सत्यनारायण, सोळा सोमावार, रोगनिवृत्ति, धनप्राप्ति, आयुष्याची वृद्धि ही काम्य व्रते आहेत.

चातुर्मास्य व्रते

गोपद्म काढणे, शाकव्रत, कापसाचे वस्त्र समर्पण, पंचायतन पूजा, देवाला व तुळशीला प्रदक्षिणा, तांबूलदान, वाती लावणे, दिशा बदलून भोजन करणे, मंदिर झाडून सडा घालून स्वस्तिक, कमल, गाय इत्यादि रांगोळ्या काढणे, नंदादीप लावणे, नित्यदान, गोग्रास, गोपूजन, पळसाच्या, केळीच्या इत्यादि पानावर जेवणे, पिंपळाचे पूजन करणे, नामस्मरण, पुराण श्रवण इत्यादि.

व्रतांचे परराष्ट्रात आकर्षण

अमेरिकेत सुमारे साठ हिंदु मंदिरे नवीन बांधली आहेत. नेहमीचे उत्सव तेथे मोठ्या श्रद्धेने माणसे करताना दिसतात. ७ - ८ वर्षांपूर्वी अमेरिकेतील एक मेरी मॅग्गी या नावची युवती भारतीय व्रतवैकल्ये या विषयाचा अभ्यास करण्याकरिता पुणे येथे आली होती. तिने अभ्यास करून निबंध लिहून व्रतवैकल्ये या विषयावर पीएच. डी. मिळवली. व्रतवैकल्याने हिंदु कुटुंब व समाजात एकोपा निर्माण करण्यास मोठा हातभार लावला आहे, असा अभिप्राय तिने पंढरपूर येथे व्यक्त केला. दरसाल चातुर्मास आला की आकाशवाणीवर व्रतवैकल्यांची टिंगल करणाऱ्यांनी मेरी मॅग्गीच्या या अभिप्रायाकडे व व्रतवैकल्याच्या फायद्याकडे लक्ष द्यावे. अभ्यास न करता टिंगल करणे योग्य नाही.