

आरोग्यासाठी उपवास

लडघनाचे महत्त्व

लडघनम् परमौषधम्। हे आयुर्वेदाचे सूत्र सर्वानाच माहित आहे. पण, आपण किती जण उपवासाचा औषध म्हणून आरोग्य रक्षणासाठी उपयोग करून घेतो? उपवास हा भारतीय समाजजीवनाचा एक अविभाज्य घटक झालेला आहे. व्यक्ती कोणत्याही जाति-धर्माची असो, ती व्यक्ती कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरूपाचा उपवास करितच असते. बहुतेक सर्व उपवासांमागे धार्मिक परंपरा व रूढींची पार्श्वभूमी असते. धर्म व प्रांत याप्रमाणे उपवासाच्या पद्धतींमध्येही फरक आढळतो. उदा. आपल्या महाराष्ट्रात बहुतांशी लोक उपवास हा मुख्यत्वेकरून साबुदाणा व त्याचे सोबत वरई, राजगिरा, शिंगाडे, बटाटे, रताळी, खजूर, केळी इ. पदार्थांवर करतात. परंतू, काही कानडी मंडळी अशी पाहण्यात आलेली आहेत की जी उपवासाला भात, उपमा किंवा पोहे खातात. काही फक्त गव्हाचे पदार्थ खातात. मुस्लिम समाजामध्ये रोजा करतात. त्यात त्यांना कमीत कमी सुमारे १४ तास काहीही न खाऊन व नंतर रात्री अन्न घेऊन उपवास सोडावयाचा असतो. अन्न किती खावे याबद्दलही स्पष्ट सूचना आहेत. **बदहजमी ना हो !** अन्नकोटाप्रमाणे अनेक पदार्थांचा पोटावर अत्याचार होईल असा मारा नव्हे ! जैन धर्मीय पर्युषण काळात दिवसातून ठराविक वेळा थोडे गरम पाणी घेऊनच उपवास करतात.

उपवास धार्मिक पातळीवर जरी होत असले तरी त्याचा आरोग्यदृष्ट्याही काही महत्त्वपूर्ण सहभाग आहे. परंतू, दुर्दैवाने आपण, व्यावहारिक भाषेमध्ये सुशिक्षित माणसे, विज्ञाननिष्ठा, बदलता काळ वगैरे बोलतो व सरसकट सर्वच धार्मिक गोष्टींची टिंगल करतो. सर्वच जरी नाही तरी उपवासासारख्या काही गोष्टींमागे काही वैज्ञानिक सत्य दडलेले असू शकते का? व ते शास्त्र कोणते? हा विचारही आपण समजून घ्यावयास तयार नसतो.

निसर्गोपचारामध्ये उपवास ही सर्वात नैसर्गिक व सर्वप्रथम उपचार पद्धती मानली गेली असून उपवासाचे शास्त्रीय बैठकीवर आधारीत असे स्वतंत्र व संपूर्ण शास्त्रच तयार झालेले आहे. त्या पार्श्वभूमीवर धार्मिक उपवासाची मिमांसा करण्याचा हा एक प्रयत्न आहे.

उपवास : धार्मिक दृष्टीने अर्थ व महत्त्व

साधारणपणे आपण कोणताही एक वार किंवा चतुर्थी, एकादशी, पौर्णिमा किंवा महाशिवरात्र असे आठवड्यातून, पंधरवड्यातून, महिन्यातून एकदा उपवास करतो. उपवास याचे दोन अर्थ होऊ शकतात. धार्मिकदृष्ट्या उप-वास म्हणजे परमेश्वराच्या जवळ वास्तव्य. एक दिवस उपवास म्हणजे एक दिवस - २४ तास - परमेश्वराची आराधना, भक्ती, उपासना, पूजा-अर्चा इ.. हे करित असताना अर्थातच आपण अन्नग्रहण करणे अपेक्षित नाही. २४ तास आराधना करणे म्हणजे २४ तास अन्नग्रहण न करणे म्हणजे शरीराला, विशेषतः पचनसंस्थेला २४ तास विश्रांती. या अर्थाने उप-वास म्हणजे अन्नापासून दूर असणे असा वैज्ञानिक अर्थही निघू शकतो. दिवसातून आठ तासांपेक्षा जास्त काम न करणे, आठवड्यातून एक दिवस सक्तीची विश्रांती असे कायदे अस्तित्वात आहेत. परंतू, आपले रोजचे जीवन पाहता सकाळी सहा वाजल्यापासून ते रात्रीच्या भोजनापर्यंत दर ३-४ तासांनी आपण काही ना काही खातच असतो. आपल्याला विश्रांती हवी, पण आपल्या पोटाला म्हणजेच पचनसंस्थेला मात्र आपण विश्रांती द्यायला तयार नसतो.

एकादशी व्रत

या बाबतीत संदर्भ घेतल्यास **एकादशी व्रत महात्म्य** या पुस्तकामध्ये फारच उद्बोधक माहिती दिलेली आढळते. ती विचारात घेतल्यास आजचे प्रचलित उपवास म्हणजे निव्वळ आहारातील बदल, जिभेचे चोचले पुरवणे, उदर भरणाचा एक वेगळा प्रकार या पलिकडे काहीही नाही. एकादशी महात्म्यातील हा उपवास म्हणजे निव्वळ धार्मिक उपवास नसून

आरोग्यशास्त्र व विशेषतः शरीरशास्त्रदृष्ट्या अत्यंत शास्त्रशुद्ध प्रकार आहे.

उपवासाची शास्त्रीय बैठक

एकादशी व्रतकथेचा परामर्श घेण्यापूर्वी थोडीशी निसर्गोपचारदृष्ट्या उपवासाची शास्त्रीय बैठक समजून घेणे आवश्यक आहे.

एखादी वस्तू दुरुस्त करावयाची असल्यास तिची दुरुस्ती, ती वस्तू ज्या पदार्थापासून बनलेली आहे, त्यापासूनच चांगल्याप्रकारे होऊ शकते, हे आपण व्यवहारात पाहतोच. निसर्गानेसुद्धा शरीराची यंत्रणा व शरीर दुरुस्तीची योजना पंचमहाभूतांच्या सहाय्यानेच केलेली आहे. पैकी -

(१) **पृथ्वी** - निसर्गाने आपल्या अन्नाची सोय केलेली आहे. फळे, पालेभाज्या, भाज्या, कंदमुळे, धान्ये इ. या सर्वांसाठी निसर्गाने स्वतःची अशी खत-पाण्याची योजनासुद्धा केलेली आहे. या पद्धतीने तयार झालेले अन्नच आरोग्यदायी असते.

(२) **आप** - शरीराचा सुमारे ७५ टक्के भाग पाण्यापासून बनलेला असून रक्ताभिसरण, अन्नाचे पचन, शोषण, अभिशोषण व पचनोत्तर त्याज्य पदार्थांचे उत्सर्जन या क्रियांमध्ये त्याचा अत्यंत महत्त्वाचा सहभाग आहे. म्हणूनच आपण पाण्याला **जीवन** असे म्हणतो.

(३) **तेज** - सूर्यप्रकाशामध्ये शरीरात ड-जीवनसत्त्व तयार केले जाते. तसेच, रक्ताभिसरण, कातडीचे आरोग्य, तांबड्या पेशींची व हिमोग्लोबिनची वृद्धी इ. महत्त्वपूर्ण फायदेही होतात.

(४) **वायू** - हवेशिवाय म्हणजेच हवेतील प्राणवायूशिवाय कोणताही प्राणी अथवा वनस्पती जगूच शकणार नाही. शरीरातील सर्व प्रक्रियांमध्ये प्राणवायूचा अत्यंत महत्त्वाचा सहभाग आहे.

(५) **आकाश** - आकाश म्हणजे पोकळी म्हणजेच रिक्तपणा आणि म्हणजेच उपवास. ही उपचार पद्धत आकाश तत्त्वाखाली येते.

उपवास म्हणजे उपासमार नव्हे!

प्रिव्हेन्शन इज बेटर दॅन क्युअर हे वचन आपण नेहमीच ऐकतो. उपवास हा आजारपणामध्ये उपचार (**क्युअर**) असून स्वस्थ असताना म्हणजेच आजारी नसताना भविष्यकाळात आजार होऊ नये म्हणून प्रतिबंधक उपाय (**प्रिव्हेन्शन**) आहे.

निसर्गोपचार पद्धतीप्रमाणे उपवास (फास्टिंग) व उपासमार (स्टार्व्हेशन) यात काही निश्चित व मूलभूत फरक आहे. उपवास म्हणजे अन्नग्रहण, पचन, शोषण, अभिशोषण याशिवाय शरीरातील इतर महत्त्वाची दुरुस्तीची कामे करण्याकरिता जीवनशक्तीला (व्हायटल एनर्जी) पचन, शोषण, अभिशोषण या कार्यापासून दिलेली मोकळीक होय. त्यामुळे, शरीरातील दुरुस्तीकाम व शरीरातील विविध भागात साठलेली विषद्रव्ये बाहेर फेकण्याचे काम याकडे जीवनशक्ती संपूर्णपणे केंद्रित होऊ शकते. तसेच, उपासमार म्हणजे शरीरास अन्नाची गरज असताना अन्न न देणे.

या दोहोंमध्ये निश्चित अशी लक्ष्मणरेषा आहे. विशेषतः आजारपणामध्ये व इतर वेळीही जेव्हा उपवास केला जातो, तेव्हा जीवनशक्ती प्रथम शरीरशुद्धीचे कार्य सुरू करते व जेव्हा संपूर्ण शरीरशुद्धी होते तेव्हा ती अन्नाची मागणी करते.

उपवासकाळात भूक

उपवासात सर्व पचनेंद्रिये शरीरातून विषद्रव्यांच्या उत्सर्जनाचे कार्य करीत असतात. उदा. जिभेला पांढरी, पिवळी, कडू किंवा खारट पुटे चढू लागतात, अन्न नलिकेत कफ सुटू लागतो, जठरात आम्लद्रव्यांच्या रूपात विषद्रव्यांचा निचरा सुरू होतो इ. यातील जीभ ही उपवास व उपासमार यातील निश्चित फरक दाखवते.

उपवास सुरू केल्यावर पहिले २-३ दिवस भुकेचा त्रास होतो. उपवास म्हणजे शारीरिक (फिजिकल), मानसिक (मेंटल) व शरीर वैज्ञानिक (फिजिऑलॉजिकल) विश्रांती (शारीरिक क्रियांना विश्रांती). हा नियम मनोनिग्रहाने पाळल्यास जीवनशक्ती भूक लागण्याच्या प्रक्रियेपासून दूर होते व शरीरशुद्धीच्या कामाला लागते व त्यानंतर मात्र शरीर संपूर्णपणे शुद्ध

झाल्याशिवाय भूकच लागत नाही. जसजसा उपवासकाल वाढत जातो तसतशी जिभेवरील पुटे वाढत जातात व जसजशी शरीरशुद्धी होत जाईल तसतशी हळूहळू जीभ स्वच्छ व गुलाबी दिसू लागते. जेव्हा शरीर संपूर्ण शुद्ध होते तेव्हा जीभ पूर्णपणे गुलाबी व स्वच्छ दिसू लागते व तेव्हाच खरी भूक लागण्यास सुरुवात होते. कारण, जीवनशक्तीचे शरीर शुद्ध करण्याचे काम संपले आहे. आता शरीराच्या पुनर्घटनेचे (रीबिल्डींग) काम तिला करावयाचे आहे व त्यासाठी तिला विविध प्रकारच्या अन्न घटकांची आवश्यकता आहे. या ठिकाणी उपवासाची मर्यादा संपली व त्यापुढे अन्नग्रहण न केल्यास उपासमार आदि प्रक्रिया सुरु होतात.

उपवास कसा सोडावा

छांदोग्य उपनिषदात एका श्लोकामध्ये यासंबंधी उत्कृष्ट दाखला दिला आहे. प्राथमिक शाळेत शिकलेल्या ऐतिहासिक कथांमधील शेताचा फुटलेला बंधारा दुरुस्त करता न आल्याने स्वतः तेथे रात्रभर झोपून पाणी अडवून ठेवणारा सांदिपनी ऋषींचा अरुणी हा शिष्य आपणा सर्वांना ठाऊक आहेच. पुढे हाच अरुणीही ऋषी झाला. एकदा काही कारणाने त्यांनी आपला पुत्र श्वेतकेतू यास उपवास करावयास सांगितले. (पुढे हा श्वेतकेतू ही ऋषी झाला) पंधरा दिवसाच्या उपवासानंतर त्यांनी त्याला वेदांच्या ऋचा पाठ करावयास सांगितले. बराच प्रयत्न करूनही आपल्या काहीच लक्षात रहात नाहीय असे त्याच्या लक्षात आले व तसे त्याने आपल्या पित्यास सांगितले. मग त्यांनी त्या अगदी अल्पसा आहार घेण्याचे सुचविले व पाठांतर सुरुच ठेवण्यास सांगितले. काही दिवसांनंतर त्याच्या थोडे थोडे लक्षात राहू लागले. नंतर त्यांनी आहारात आणखी थोडीशी वाढ करावयास सांगितले. त्याप्रमाणे बदल केल्यावर पुनः स्मरणशक्तीत थोडीशी वाढ झाली. याप्रमाणे जसजसा तो आहार वाढवित गेला तसतशी त्याची स्मरणशक्ती हळू हळू वाढू लागली व काही दिवसांनी पूर्णपणे पुनरुज्जीवित झाली. त्याने अरुणींना त्याबद्दल विचारले असता त्यांनी सांगितले की, समज एक निखारा आहे व त्यापासून तुला होळी पेटवायची आहे. जर तू त्यावर ओडका टाकलास तर निखाराच विझेल. मग तू काय करशील ? प्रथम सुके गवत टाकून त्यावर फुंकर मारून ते पेटविले. त्यावर आणखी गवत टाकून ते चांगले पेटले की छोट्या काड्या, त्या चांगल्या पेटल्या की मोठ्या काट्या, त्या पेटल्या की छोटी लाकडे, ती पेटली की मोठी लाकडे, ती पेटली की छोटा ओडका, तो पेटला की आणखी छोटे ओडके, ते पेटले की मग हळू हळू एक एक करीत मोठे ओडके अशा तऱ्हेने होळी पेटेल, नाही का ? तसेच तू उपवास केल्यामुळे तुझ्या मनाचे काही भाग निष्क्रिय झाले होते. जसजसा तू त्यावेळी पचेल, असा आहार घेत गेलास व तो पचत गेला तसतशी तुझी स्मरणशक्ती वाढत गेली. आधीच मंद असलेला आपल्या पोटातील अग्नी उपवासामुळे आणखीच मंद झालेला असतो, पचनेंद्रियांचे स्नायू शिथिल झालेले असतात व बरेच दिवस काम न केल्यामुळे त्यांची शक्तीही क्षीण झालेली असते. . अशा अवस्थेत जर त्या व्यक्तीने एकदम जेवणच घेतले तर काय होईल ? त्याने जीवाला धोका संभवतो. म्हणून उपवास सोडताना हळू हळू, पचेल असा हलका आहार घेऊन तो हळू हळू वाढवित न्यावा.

यासंबंधात आमचे निसर्गोपचारातील गुरु स्व. के. लक्ष्मण शर्मा यांचे उद्गार प्रसिद्ध आहेत. एखादा मूर्ख माणूसही उपवास करू शकेल, त्यासाठी थोडेसे धाडसी असावे लागते. फक्त अक्कलवान् माणसेच तो योग्य पद्धतीने सोडू शकतात! (एनी इडियट कॅन फास्ट, इट रिक्वायर्स लिट्ल मोअर दॅन बोल्डनेस. ओन्ली वाईझ मेन कॅन ब्रेक इट राईट !) आणि म्हणूनच उपवास सोडताना मोसंबीचा रस, तोही पोटभर किंवा ग्लासभर नव्हे तर कपभरच घेण्याची प्रथा आहे. खरं तर, सुरवातीला चमचा चमचाच घ्यायला हवा. तसेच, नारळाचे पाणी अथवा कोणत्याही फळांचा रस अथवा पालेभाजीचा रसही चालतो. प्रथम हे प्रमाण अगदी कमी असावे. नंतर हळूहळू प्रमाण वाढवत जावे. पालेभाजीचा काढा (सूप), टोमॅटोचा काढा (सूप) किंवा भाज्या पाण्यात शिजवून फक्त ते पाणीच घ्यावे, पातळ ताकही घेण्यास हरकत नाही.

थोडक्यात, प्रथम सिमित रसाहार घ्यावा. नंतर, त्याचे प्रमाण वाढवित जाऊन अर्धा रसाहार व नंतर संपूर्ण फलाहार घ्यावा. नंतर, हळूहळू खऱ्या (नैसर्गिक, न शिजविलेल्या) समतोल आहारावर यावे. सर्वसाधारण नियमाप्रमाणे, नेहमीचे जेवण सुरु करण्यासाठी, जितके दिवस उपवास केला तितके दिवस लागतील अशा पद्धतीने आहार वाढवित जावे.

उपवास काळात शक्ती बचत

उपवास काळात अशक्तपणा येणारच! परंतू, तो का येतो हे जाणून घेऊन तो कमी यावा यासाठी निसर्गोपचारातील इतर अहिंसक उपचार केल्यास, त्या उपचारांच्या अनुपस्थितीमध्ये शरीरशुद्धीस जो काळ लागेल व जी जीवनशक्ती खर्च होईल, तिची बचत होते व ती वाचलेली जीवनशक्ती इतर शुद्धीकार्यास, दुरुस्तीकार्यास व आपल्या इतर हालचालींसाठी उपलब्ध होते, त्यामुळे, तुलनात्मकदृष्ट्या अशक्तपणा कमीच येतो. कित्येक वेळा इतका कमी की, आजूबाजूस वावरणाऱ्यांना या व्यक्तीने इतके दिवस उपवास केला असेल यावर विश्वासही बसत नाही. हा माझा आणि अनेक निसर्गोपचारकांचा स्वानुभव आहे.

अहिंसक एनिमा इ.

हे उपचार पुढीलप्रमाणे - सकाळ- संध्याकाळ अहिंसक पद्धतीचा एनिमा, ताप असल्यास पोट्यावर व डोक्यावर थंड पाण्याच्या पट्ट्या, सूर्यस्नान, मालीश, मेरूदंडस्नान, बाष्पस्नान किंवा गरमपादस्नान, दिवसातून ३-४ वेळा लिंबूपाणी (सरबत नव्हे), दीर्घश्वासन व मानसिक शांततेसाठी धार्मिक, अध्यात्मिक अथवा अन्य ज्या प्रकारच्या आपल्या श्रद्धा असतील त्याप्रमाणे ग्रंथांचे वाचन, मनन, इ.

महात्मा गांधीजी व उपवास

भारतीय स्वातंत्र्य संग्रामामध्ये म. गांधींनी उपवासाचे शस्त्र वापरले असल्याने व ते अत्यंत प्रभावी ठरले असल्याने त्याविषयी थोडीशी चर्चा केल्यास अवाजवी होणार नाही. आपण ज्याप्रमाणे म. गांधींना राष्ट्रपिता मानतो, त्याप्रमाणेच भारतीय निसर्गोपचार क्षेत्रातील सर्वजण व परदेशातही म. गांधींना भारतीय निसर्गोपचाराचे आद्य प्रवर्तक मानतात. ते स्वतः निसर्गोपचारतज्ञ तर होतेच परंतू, उपवास या निसर्गोपचारातील उपचाराचा त्यांनी राजकीय कारणासाठी प्रभावीपणे वापर करून घेतला. तो करीत असताना ते निसर्गोपचारातील इतर उपचारही, विशेषतः एनिमा, घेत असत. त्यांच्या आठवणींचा संग्रह असलेल्या एका पुस्तकात त्यांचे स्विय-सचिव श्री. प्यारेलालजींचे तसे उद्गारही त्यात दिलेले आहेत. १९४२ साली महात्माजींनी पुणे येथे तुरुंगात उपवास सुरू केला. प्यारेलालजी तेव्हा नाशिकच्या तुरुंगात होते. तेथे त्यांना या उपवासाबद्दल कळल्यावर त्यांना वाटणाऱ्या काळजी पोटी तुरुंगातील इतर स्वातंत्र्य सैनिकांजवळ त्यांनी उद्गार काढले की, " बापूंना उपवासात कोणते उपचार द्यायचे व एनिमा कसा व किती पाण्याचा द्यायचा हे माझ्या शिवाय कोणालाही माहित नाही." उपवासात एनिमा चालू ठेवल्यास अशक्तपणा अत्यंत कमी येतो हा अनेकांचा स्वानुभव आहे व तेच म. गांधींच्या २१ दिवस उपवासाचे रहस्य होते.

उपवासाने रोगनिवारण आणि रोगप्रतिबंध

निसर्गोपचारामध्ये दीर्घ उपवास फक्त तीव्र रोगांमध्ये (अॅक्युट डिस्सीझ) वापरला जातो. जीर्ण रोगांमध्ये (क्रॉनिक डिस्सीझ) ३,५,७ दिवसांचे छोटे, प्रगत उपवास (प्रोग्रेसिव्ह फास्ट) व जीवघेण्या रोगांमध्ये (डीजनरसी डिस्सीझ) उपवासाकडे वाटचाल (अॅप्रोच टू फास्ट) ही पद्धत वापरली जाते. म्हणजेच, आहारात बदल, मिताहार, रसाहार इ. हा सर्व भाग रोग बरा होण्याचे दृष्टीने (क्युरेटिव्ह) झाला.

परंतू, लेखाचे सुरवातीस म्हटल्याप्रमाणे रोगप्रतिबंधक (प्रिव्हेंटिव्ह) हेतूने करावयाचा आठवड्यातील, पंधरवड्यातील अथवा महिन्यातील एक दिवसाचा धार्मिक उपवास व निसर्गोपचारातील उपवास यांचा मेळ कसा बसतो व तो कसा बसवावा हे एकादशी महात्म्य या पुस्तकाच्या आधारे पाहू.

अन्नग्रहण केल्यावर त्याचे पचन, शोषण व अभिशोषण होऊन पचनोत्तर त्याज्य पदार्थांचे आतड्यांद्वारे उत्सर्जन होण्यास सर्वसाधारण आरोग्यवान व्यक्तीस सुमारे १८ तास लागतात. व्यक्ती तितक्या प्रकृती या न्यायाने हा काळ १६ ते २० तास किंवा अपवादात्मक व्यक्तीचे बाबतीत तो २४ तासांपर्यंत बदलू शकतो. भरपूर हिरव्या पालेभाज्या, भरपूर बीट किंवा भरपूर दही खाल्ल्यास त्यापासून मागे राहिलेली विष्टा त्याप्रमाणे रंगबदल दाखवते व त्यावरून हा काळ

सहज ठरवता येतो. परंतू, हे त्याज्य पदार्थ त्यापेक्षा जास्त काळ राहिल्यास त्यांचे रासायनिक विघटन कुजण्याच्या प्रक्रियेद्वारे होऊन रक्त दूषित होते. याला स्वयंदूषितीकरण / स्वयंप्रदूषण (ऑटो-इन्टॉक्सिकेशन) असे म्हणतात. अशा तऱ्हेच्या वर्षानुवर्षांच्या सवयींमुळे विविध प्रकारचे रोग उदभवतात असे निसर्गोपचाराचे शास्त्र मानते. या बाबतीत रोगप्रतिबंधकतेच्या दृष्टीकोनातून प्युरिटी इज स्ट्रेनथ या वचनाची सत्यता पटते.

आहारात तंतूमय पदार्थ हवेत

आपण दोन वेळा जेवतो म्हणून, दोन वेळा शौचास होणे आवश्यक आहे व त्यासाठी आहारामध्ये तंतूमय पदार्थांचा समावेश असणे अत्यंत आवश्यक आहे. उदा. पालेभाज्या, साली व बियांसह खाता येणारी फळे, असडीक अथवा हातसडीचा भात, कोंडा न काढलेल्या आट्याची चपाती किंवा ज्वारीची भाकरी, कोशिंबीर इ. सहसा कोशिंबीर चटणीसारखी खाण्याची प्रथा आहे. परंतू, ती भाजीसारखी अथवा भातासारखी भरपूर खाणे आवश्यक आहे.

एक दिवसाचा उपवास कसा करावा ?

एक दिवसाचा उपवास करायचा असेल तर एक दिवस म्हणजे २४ तासांचा उपवास म्हणजेच २४ तास मनास, शरीरास व पचनसंस्थेस विश्रांती होय (मॅटल, फिजिकल व फिजिऑलॉजिकल रेस्ट). त्यासाठी, आदल्या दिवशी सकाळी हलका आहार घ्यावा व सायंकाळी काहीही खाऊ नये. उपवासाचे दिवशी सकाळी शौचास जाऊन आल्यावर म्हणजेच आदल्या दिवशी सकाळी घेतलेल्या भोजनाचे पचनोत्तर त्याज्य पदार्थ बाहेर पडल्यानंतर, संध्याकाळी काहीही खाल्लेले नसल्याने तांत्रिकदृष्ट्या आता मागे काहीही राहिलेले नाही. (प्रत्यक्षात थोडी फार घाण मागे राहतेच. तसे नसते तर एक फार मोठा प्रश्न सुटला असता.) म्हणजेच खरा उपवास आता सुरू झाला. त्यानंतर २४ तास उपवास व दुसऱ्या दिवशी सकाळी भोजनाच्या वेळी, म्हणजे जवळ जवळ ३०-३२ तासांनंतर पुनः हलके जेवण व सायंकाळी पुनः विश्रांती.

एकादशी महात्म्य मधील उपवास

एकादशी महात्म्य या कथेमध्ये उपवास निराहार करण्याविषयी अनेकदा निरनिराळ्या भाषेत प्रत्यक्ष १० वेळा व २७ वेळा अप्रत्यक्षही उल्लेख आढळतात.

कौरव - पांडव युद्धात विजयी झाल्यावर गोत्रवधाची हत्या थोरी ॥ झाली म्हणून धर्मराजाने कृष्णास या पातकातून मुक्ति मिळावी म्हणून मार्ग सुचविण्याची विनंती केली. त्यावर कृष्णाने एकादशी व्रताचा मार्ग सुचविला व त्याची कथा कथन केली.

कुंभदैत्याचा पुत्र मृदुमान्य याने वनात तप करून त्रिपुरारीस प्रसन्न करून

तुज कवणाचे हाती मरण न यावे ॥१८॥ असा वर प्राप्त करून घेतला. त्यामुळे दैत्य षषर्ष निर्भर जाहला ॥ उन्मत्त मदे मातला ॥ त्यावर ईश्वर विचारी मानसी ॥ हा पीडा करील विश्वासी ॥ तरी याचिया मृत्युसी काही प्रकार करावा ॥ २० ॥ आम्ही ज्यासी वर देतो ॥ तोचि फिरोनिया पीडतो ॥ मग विष्णु आम्हाते रक्षितो ॥ तयाते वधूनिया ॥२१॥ तरी यासी मारील विष्णु ॥ आणिक नाही यासी प्रश्नु ॥ आम्ही यासी वर देऊन ॥ फशी पडलो सर्वथा ॥ २२ ॥

असा विचार करून

पुनः ईश्वर म्हणे दैत्याते ऐक माझ्या वरदानाते ॥ तू पावशील मृत्यूते ॥ एके नारीचेनि हस्ते ॥२३॥ माय बापाविण उपजेल नारी ॥ ते मृदुमान्या तूते संहारी ॥ जिंकिसी ब्रह्मा विष्णु त्रिपुरासी ॥ इंद्रादि देवा समस्त ॥ २४ ॥

या वरामुळे मातला गेलेला मृदुमान्य दैत्य प्रत्यक्ष ब्रह्म - सावित्री, विष्णु - लक्ष्मी व प्रत्यक्ष कैलासराणाही सपत्निक, इंद्र आदि सुरवरांच्या पाठी लागला व सर्वत्र हाहाःकार माजला. त्यांना पळता भुई थोडी झाली.

पळता झाली हिंपुटी ॥ श्वास न समाये पाठी ॥ त्रिलोकी नाही सुटी ॥ सवे प्रकृति राहिल्या ॥७५॥ सांडिली अलंकारभूषणे ॥ वस्त्रे केवळ लज्जा रक्षणे ॥ ऐसी पळती साही जणे ॥ गिरिपर्वती रिघोनिया ॥७६॥

अशा वेळी धात्री वृक्षाच्या पोकळीत ते साही जण लपून राहिले.

साही जणे एकांती राहिली तेथे ॥ आम्ही पळावे कवणे पंथे ॥ आता भलते हो का येथे ॥ म्हणोनि श्वास सोडिला ॥७८॥ तव त्या पोखरीमाझारी ॥ श्वासासरशी जन्मली कुमारी ॥ ते निघाली बाहेरी ॥ देवी दृष्टी देखियेली ॥७९॥ तव होता पर्जन्यकाळ ॥ साही जणा स्नाने झाली तत्काळ ॥ उपवास निराहार केवळ ॥ घडला साही जणांसी ॥८०॥ तुझे मान काय ते सांगिजे ॥ तुवा कोठोनि केले बीजे ॥ कवणे वंशी जन्म तुझे ॥ ते मजपाशी सांग पा ॥८१॥ तुमच्या साही जणांच्या श्वासापासोनी ॥ मी जन्म पाविले मेदिनी ॥ पातके नष्ट होतील माझे स्मरणी ॥ माझे व्रत आचरिता ॥१०६॥ आजिचा माझा जन्म जाण ॥ तुम्हा पडिले निराहार उपोषण ॥ तरी या तुमच्या व्रताचरणे ॥ महादोष नासती ॥ १०७ ॥ तुम्ही नदीपूर तरता ॥ स्नाने घडली समस्ता ॥ निराहार प्रेमव्रता ॥ एकादशी घडली पै ॥१०९॥

त्यानंतर अनेक प्रकारच्या पापांची यादी देऊन ती सर्व पातके नष्ट होण्याची ती ग्वाही देते.

बालकासी स्तनपान ॥ एकादशीस न देणे जाण ॥ घोडियांसी पाणी तृण ॥ एकादशीस न द्यावे ॥१४०॥ ब्राह्मण, वैश्य, शूद्र, क्षत्री ॥ अन्न वर्जवि सर्वत्रि ॥ निराहार कीजे समस्ती ॥ अणुमात्र अन्न न घ्यावे ॥१४१॥

उपवासाबद्दल खालीलप्रमाणे पद्धती सांगितलेली आहे.

दशमी स एकभुक्त करावे ॥ तक्रभोजन अर्ध करावे ॥ मग हरिकथेसी जावे ॥ कीर्तन ऐकावया ॥१५०॥ येरे दिवशी करुनी स्नान ॥ एकादशीस उपोषण ॥ निराहार राहोन ॥ व्रत उत्तम आचरावे ॥१५२॥ आणि करावे जागरण ॥ ऐकावे हरिकीर्तन पुराण ॥ श्रवण करावे आवाहन विसर्जन ॥ हरिचरण लक्षावे ॥१५३॥ चार प्रहर एकादशीस ॥ निद्रा येऊ नये प्राणीमात्रास ॥ आणि करावे द्वादशीस ॥ एकभुक्त आदरे ॥१५४॥ करुनि एकादशीस निराहार ॥ जागरण करी चार प्रहर ॥१५०॥ लोक एकादशीस निराहार ॥ न सेविती फलाहार ॥ आषाढ-कार्तिकी साचार ॥ उदक वर्जवि तिथेसी ॥ १५६ ॥

वर म्हटल्याप्रमाणे अप्रत्यक्ष निराहार उपचासाच्या यादीत कोणते पदार्थ सेवन केल्यास कोणते पाप लागेल ते सांगितले आहे. उदा.

एकादशीस जे जेविती शाका ॥ ते प्राणियातील श्वापदे देखा ॥ धूत घेती बहु कौतुका ॥ ते सुकररुधिर जाणावे ॥१५८॥

घोडयास उपवास म्हणजे पूर्वीच्या काळी प्राण्यांवरच समाजाचे व्यवहार अवलंबून असत. उपवास स्वास्थ्यासाठीच असल्याने प्राण्यांच्या स्वास्थ्याच्या विचारानेच त्यांनाही एकादशीचा उपवास आवश्यक आहे असे म्हटले आहे आणि त्याच कारणासाठी स्तनपान करणाऱ्या बालकासही निराहार ठेवण्यास ते सांगतात. तसेच, हे सर्व सांगताना समाजाचा किती विचार केला आहे याचे उत्कृष्ट उदाहरण म्हणजे समाजातील अशा व्यक्ती ज्यांना अन्नाशिवाय जगणेच शक्य नाही, निराहार केवळ अशक्यच, त्यांनाही ते काय करावे ते सांगतात. त्यापूर्वीच्या यादीत फलाहारही करू नये, ते केल्यासही पाप लागेल असे म्हणणारे अशक्तास फक्त फळेच खाण्याची सवलत देतात, अन्य कोणतेही अन्न नाही.

एक अशक्तदेही असती ॥ अन्ननिमित्त प्राण जाऊ पाहती ॥ तिही फळे भक्षावी (तीही कशी) काकुळती ॥ (आणि तीही का ? तर) देहरक्षणाकारणे ॥१५९॥

त्यातही पोटभर नव्हे तर, देहरक्षणाकारणे आवश्यक तेवढीच फळे खाण्याची सवलत दिलेली आहे.

यामध्ये त्या साही जणांना जीव वाचविण्याचासाठी करावी लागलेली पळापळ (व्यायाम), पावसामुळे झालेली स्नाने (निसर्गोपचारात जलचिकित्सेत पाण्याचे औषध म्हणून असलेले महत्त्व) आणि उपाशी राहिले लङ्घनम् परमौषधम् । यांच्या एकत्रिकरणातून ती एकादशी देवी जन्माला आली व तिने त्या दैत्याचा नाश केला. येथे शारीरिक आजार हा दैत्य व हे सर्व उपचार केल्यास त्याचा नाश होतो ही सूत्रे समांतर जातात. या शिवाय पाप-पुण्याच्या धार्मिक कल्पनांची संकल्पना जर शरीर व स्वास्थ्यास लावली तर, पाप म्हणजे स्वास्थ्य विघातक सवयी व पुण्य म्हणजे स्वास्थ्य संवर्धक सवयी अशा अर्थाने तुलना केल्यास असे जाणवते की, स्वास्थ्यासाठी हे हे करा असे सांगितल्यावर कदाचित ते केले गेले नसते मगहणून, असा रूपक कथांच्या माध्यमातून आपल्या पूर्वजांनी त्यांचे आयुर्वेदातील ज्ञान धर्माशी, सणा-वारांशी, ऋतूचर्येशी जोडून भारतीय (स्वस्थ) जीवनशैली समाजात रुजविण्याचा प्रयत्न केला असावा, जिच्याकडे डॉ. डीन ऑर्निश सारखा तज्ज्ञ जेव्हा

वेगळ्या नजरेने पाहतो तेव्हा हृदयातील ब्लॉकेजेस विरघळविण्याचा त्याला शोधही लागतो. याशिवाय उपवास करणाऱ्यांचा अनुभव आहे की, त्याला झोप कमीच लागते. कदाचित आयडल मॅन्स माइंड इज डेव्हिल्स वर्कशॉप हे त्यांनाही ज्ञात असावे म्हणून त्यांनी जागरण करावे व भजन-किर्तन करावे असे म्हटले आहे. म्हणजे आपोआपच मानसिक स्वास्थ्याचीही बाजू न कळत सांभाळली जाते.

अध्यात्मिक बाजूबरोबरच उपवासाच्या शास्त्रीय बाजूचा आरोग्याच्या दृष्टीनेही अवलंब करणे सध्याच्या धकाधकीच्या आधुनिक जीवन पद्धतीमध्ये आवश्यक आहे. परंतू, यापैकी कोणत्याही प्रकारचा उपवास, काही थोडे अपवाद वगळल्यास, सध्या अस्तित्वात राहिलेला दिसत नाही. आजचा धार्मिक उपवास हा आरोग्यदायी उपवास न राहता रूढी उपवास म्हणजेच एकादशी दुप्पट खाशी उपवास झाला आहे. साबुदाणा इ.पदार्थ तर भारताबाहेरून परकीयांनी आणलेले आहेत. कदाचित एकादशी महात्म्यात उपवासास निषिद्ध म्हणून दिलेल्या यादीत त्यांचा समावेश नसल्याने ते उपवासास चालतात असा अर्थ काढला गेला असावा व त्याचेच रूपांतर उपवासाचे पदार्थ या संकल्पनेत झाला असावा. हे बहुतेक पदार्थ पिष्टमय असतात व त्यांचा एकादशीस सर्रास वापर केला जातो. अशा पिष्टमय पदार्थांचा अतिरेक झाला (जो उपवासात होतोच) की ते बद्धकोष्ठ करतात, जो उपवासाच्या स्वास्थ्यसंवर्धनाच्या मूलतत्त्वावरच घाव करतो.

वाचकांनी वरील विवेचनाचा गांभिर्याने विचार करून योग्य ते बदल केल्यास स्वस्थ्याच्या कित्येक समस्यांमधून सहज मार्ग निघू शकेल.

लेखक - डॉ. अशोक बाबुलाल झंवर, स्वास्थ्य-संस्कार व निसर्गोपचार तज्ज्ञ,
६८६/२अ-२ब, फ्लॉट क्र.७, गंगा-जमुना, बिबवेवाडी, पुणे-४११०३७,
फोन - (०२०) २४२१४०८५, मो. - ९९२२७६००९५,
ई-मेल - ashokbj49@yahoo.co.in .