

उपास ? की उपवास? कशासाठी ?

“एकादशी आणि दुप्पट खाशी”... “आज माझं वरत व्रत आन् दिवसभर चरत”. खिचडी, वेफर्स, तळण, गुडदाणी हे खायला मिळतं म्हणून उपास करणारे अनेक आहेत. सुटी कशासाठी? तर काम करून थकलेल्या शरीराला विसावा मिळावा, पुनः ताजंतवानं होता यावं म्हणून किंवा राहिलेली काम पूर्ण करता यावी म्हणून (अनुशेष भरून काढणे) ! तसेच उपास कशासाठी तर पचनसंस्थेला विश्रांती मिळावी किंवा शरीरात असलेल्या अनेक अपाचित गोष्टींचे पचन पूर्ण करता यावे म्हणून. लंघनाने अनेक विकार बरे होऊ शकतात. उपास करणारे किती लोक हा उद्देश सफल होऊ देतात ? मुळात अनेकांना उपास / भूक सहन होत नाही. बाकीचे खिचडीसाठी तर उरलेले रूढी धार्मिक नियम म्हणून.

खरंतर ‘उपास’ हा शब्द नव्हे. तो ‘उपाशन = उप अशन’ हवा. म्हणजे मुख्य नेहमीचे जेवण सोडून काही उपपदार्थ खाणे. यालाच ‘उप + आहार = उपाहार’ म्हणावे. म्हणून पूर्वी एस्.टी.स्टॅण्डवर ‘उपाहारगृह’ असायचे त्याचे बहुतेक सर्वत्र ‘उपहारगृह’ झाले. इंग्लीश स्पेलिंग आम्ही कधीच चुकत नाही पण मराठी शब्द मात्र चुकूनही ‘शुद्ध’ लिहीत नाही. पहिलीपासून इंग्रजी ! व्वा!! ‘उपाशन’ चे ‘उपोषण’ झाले आणि ‘उपास’ बहुधा ‘उपवास’चे अपभ्रष्ट रूप होय. उप = जवळ, वास = राहणे. देव संत सज्जन यांचा सहवास म्हणजे उपवास. सत्संग! श्रीचक्रपाणि (श्रीचरकसंहितेचे टीकाकार) म्हणतात ‘उपावृतस्य/अपावृतस्य पापेभ्यः सहवासो गुणैः हि यः उपवासः स विज्ञेयः न शरीरस्य शोषणम्’ अर्थात् पापांपासून दूर होऊन सदगुणांचा सहवास करणे म्हणजे उपवास होय. भुकेले राहून शरीराचे शोषण करणे हा उपवास नव्हे. धर्मशास्त्रात उपवासाचे वेळी दूध, तूप, मध, पाणी यांनाच मान्यता आहे. फळे कंदमुळे नंतर घुसलेत. पचायला हलका, सत्त्वगुणप्रधान आहार हवा. दही, केळी, रताळी यांनी तमोगुणी सुस्तीच येणार. बरे आजचे ‘उपासाचे पदार्थ’ ही पळवाट, फसवणूक, सोय किंवा विनोद होय. आज आम्ही साबुदाणा, बटाटा, शेंगदाणे, वनस्पती तूप, मिरची, चहा या बाबी खिचडी, वेफर्स या स्वरूपात ‘उपासाचे पदार्थ’ म्हणून खातो. पण हे सारे पदार्थ भारतीय नव्हेतच. ते ब्रिटीशांनी आणलेत. पूर्वी विहीरीत ब्रेडचा तुकडा टाकून धर्म बाटत असे ! आणि आज हे सारे पदार्थ आमच्या धार्मिक उपासाचा आहार!!! बरे हे सर्व पदार्थ इतके जड व पित्तकर आहेत की पुढे २ दिवस पचनसंस्थेची वाट लागते! अम्लपित्त होते! गॅसेस होतात! पण इथे पोटासाठी खातो कोण?! सारे काही ओठासाठी! जिभेचे चोजले! जगण्यासाठी खात नाही, खाण्यासाठी जगतो!?! पौरुषाकडून पशुत्वाकडे!?! साबुदाणा हा स्टार्च होय. कपडे स्टार्चने कसे ‘कडक’ होतात तसे आतड्यांचे होते. आतड्यांना याचा ‘खरी लेप’ बसतो. मग ते पचवेपर्यन्त दमतात आतडी. कशाची भूक लागणार? साबुदाण्याचे

पांढरे शुभ्र दाणे; दलदलीत उगवणारया कंदाच्या लगद्यापासून कसे तयार करतात ते सविस्तर सांगितले तर पुनः खायची इच्छा होणार नाही .शिंगाडेही थोडे जडच . भगर वरई पित्तकर .

मग उपासाचे खरे पदार्थ कोणते ?? ज्यांनी पचनसंस्थेला खरंच विश्रांती मिळेल व उभारी येईल असे पचायला हलके आणि सात्त्विक पदार्थ .

उदा .१ .लाह्या राजगिरा, ज्वारी किंवा सर्वोत्तम म्हणजे साळीच्या लाह्या .मक्याचे पॉपकॉर्न किंवा तांदळाचे चिरमुरे नव्हे .

२ .मूग, मसूर यांचे कढण .

३ .भाजलेल्या तांदळाची पेज / मांड .

४ .भिजवलेल्या काळ्या मनुका .वेदाणे नव्हे . डाळिंब, अंजीर, आवळा ही फळे .

५ .गरम पाणी .

६ .पडवळ, दोडका, दुधी भोपळा, मुळा

हे हे हे काय उपासाचे पदार्थ आहेत का? का ? इंग्रजांनी आणलेले 'जीवनाला अनावश्यक व आरोग्यनाशक' असे चहा साबुदाणा मिरची बटाटा शेंगदाणे वनस्पती तूप हे सगळं उपासाला चालतं ! मग साळीच्या लाह्या आणि उकडलेल्या फळभाज्या का नाही चालत?

आता उपवासाचेच महिने आहेत .गटारी आमुशाला खाटगुट खाल्लं की चातुर्मासात मांसाहार बंद .का बरं? श्रावणी, सोमवार, शनिवार, जन्माष्टमी, नागपंचमी, ऋषिपंचमी, हरतालिका, पितृपक्ष, नवरात्र.....इतके उपास का? कारण वर्षाऋतुतील कुंद दमट आर्द्र वातावरणात 'अग्नि पचनशक्ति' अतिशय क्षीण होतो .त्यावेळी आहार जितका कमी जाईल तेवढं बरं .म्हणजे अपचन व तज्जन्य आम, ज्वर, अतिसार उलट्या इ .विकार व्हायला नकोत .पावसाळा म्हणजे रोग होण्यास अनुकूल काळ .अग्नि मंद .पित्ताचा चय .वाताचा प्रकोप .विघडलेले वातावरण .दूषित जल .म्हणूनच अग्नि टिकवायचा सांभाळायचा .त्यासाठी ढीगभर व्रतं .उपास .खाऊ नका .हलकं खा .म्हणून पंचमीला लाह्या .आणि मांस पचायला खूप जड म्हणून बंद .

धर्माशी आयुर्वेदाची आरोग्यशास्त्राची सांगड आहे .

रूढी समजावून घ्या .त्या परंपरा नसून शास्त्रशुद्ध आरोग्यनियम होत .

आपले पूर्वज हे खरोखर शहाणे होते .**“They were really BAAP”**

नावं ठेवणं सोपं आहे, नाव कमावणं खूप अवघड आहे .

... .. मग उद्याच्या उपासाला ... छे छे उपाशनाला / उपवासाला काय खाणार ?
... .. सा सा साबु ... अं अं ... सा सा साळीच्या लाह्या हं .त्याने उपवास 'मोडत' नाही
... .. “उपवास घडतो” आणि देवाला काय सांगणार ? ...

‘अविरत ओठी यावे नाम श्रीराम जय राम जय राम’