

‘उत्सव रूढी सण कशासाठी : दीपावली : पणती , अभ्यंगस्नान , फराळ’

दिवाळी होऊन गेली .फराळ संपला .अभ्यंगस्नानाचे तेल त्याच दिवशी सावणाच्या फेसात वाहून गेले .तेलकट पणत्या अडगळीत पडल्यात... .. सण कशासाठी ? रूढी परंपरा म्हणून ? “झालं उरकलं एकदाचं” यासाठी ? आपले पूर्वज आपल्याएवढे बावळट नव्हते .ते तातुरत्या इन्स्टंट गोष्टीत रमणारे नव्हते .शाश्वत चिरंतन दीर्घलाभप्रद असं ते साकारत असत .दिवाळीही तशीच .दिवाळीपासून दिवस लहान होत जातो म्हणून अधिक अंधाराचे दिवस येतात .त्यासाठी पणती, ज्योत, तेजाची उपासना ! तिमिरातून तेजाकडे ! तमसो मा ज्योतिर्गमय !! दक्षिणायन .सूर्य पृथ्वीपासून दूर जातो . “अंधाराचे दिवस येताहेत, दिवा दिवा जमवायला हवा .वेळ पडली तर सूर्य सुद्धा, पणतीत आणून ठेवायला हवा” .या काळात रात्र मोठी होते . थंडी वाढते .म्हणून उष्णता हवी .त्यासाठी तेजोपासना दिवाळी पणत्या ज्योती . खरंतर ‘दिवाळी’ नसते . ‘दीपावली’ असते .दीप आवली = दिव्यांची ओळ रांग .सार्वजनिक उपासना . ‘दीपावली’ या शब्दाचा ‘दिवाळी’ हा अपभ्रंश . ‘दिपावली’ हे मात्र अशुद्ध . ‘दिपक’, ‘दिपिका’ नसतं, ‘दीपक’, ‘दीपिका’ असतं .

अभ्यंगस्नान ! अभ्यंग = अभि + अंग .अंगाकडे .थंडी वाढेल तशी रूक्षता व शीतता वाढते . वाताचा प्रकोप होतो .ती थंडी बाधू नये म्हणून त्याविरुद्ध गुणांच्या स्निग्ध उष्ण तिलतेलाचा अभ्यंग . नाहीतरी आज तथाकथित ‘हेल्थ ब्युटी अवेअरनेस’मुळे पेट्रोलियम जेली , व्हॅसलीन, विविध क्रीम व्हिंटरशिल्ड या बाबी ‘चोपडल्या’ जातातच नं . यामागे शास्त्रीयता म्हणजे थंडीच्या शीतरूक्षतेवर ‘अभ्यंगाच्या उष्णस्निग्धतेचा विजय’ .याच गोष्टीची जोड आम्ही सामाजिक आरोग्याला म्हणजे सणरूढींना दिली .म्हणून तर पहिली आंगोळ .बायकांची .नाहीतर आई,बहीण,बायको,सून यांच्या अंगाला तेल कधी लागणार ?आमचे पूर्वज स्त्रियांना बंधनात ठेवणारे नव्हते .तर ‘जपणारे’ होते .आताच्या स्त्रीमुक्तीवाल्यांनी स्त्रीला वारंवार ‘मोकळ’ सोडलंय ... तिच्या जपणुकीची जबाबदारी नको म्हणून... .. अहो ‘एकच दिवस भाळण्याचा’ एवढंच यांना माहिती . ‘बाकी सगळे दिवस सांभाळण्याचे’ ही जबाबदारीची जाणीव यांच्या गावीही नाही... असो .पुढे भाऊबीज, पाडवा या सणांतून प्रत्येक नात्यापर्यंत अभ्यंग पोहोचवला आहे .अभ्यंग म्हणजे फक्त शरीराचा स्नेह नसून मनमनाला जोडणारा स्नेह, प्रेम, आपुलकी यांचा दुवा होय .

म्हणूनच दिवाळसणाचा आरंभच वसुबारस, ‘गोवत्सद्वादशी’ .उत्तम अन्न पिकवणार्या व अमृतासमान दूध देणार्या गोधनाची पूजा .कृतज्ञता .या अन्नावरच उत्तम आरोग्य अवलंबून .

लगोलग ‘श्रीधन्वन्तरिजयंती’ . आरोग्याच्या देवतेची पूजा .

शारीरिक रोग व मानसिक द्वेष जावेत म्हणून तर ‘नरकचतुर्दशी’ .

आरोग्याची समृद्धिच समाजाला संपन्न बनवते म्हणून तर ‘लक्ष्मीपूजन’ .

याला जोडूनच समाजाचा आधार असणार्या गृहस्थाश्रमाचे गृहस्थगृहिणीच्या सहजीवनाचे अभिनंदन .वर्षभर मिळवलेली संपत्ती जिच्या भक्कम आधारामुळे मिळते त्या ‘गृहलक्ष्मीला’ ओवाळणी म्हणून ‘धनलक्ष्मी’ अर्पण करूनच नववर्ष सुरू होते .हाच तो पाडवा .

निरपेक्ष आपुलकीचा निर्झर असणारे चिरंतन नाते म्हणजे भाऊबहीण .त्याचा सन्मान म्हणजे भाऊबीज .

अशा प्रकारे कुटुंबाची एकसंधता स्नेहप्रेमाने जपणारी आपली संस्कृती . ‘मालमतेपेक्षा नीतिमतेला महत्त्व देणारी’ . ‘दुरितांचे तिमिर जावो, विश्वस्वधर्मसूर्य पाहो, जो जे वांछील तो ते लाहो’ असा तेजस्वी प्रकाशसंदेश देणारी, सात्त्विक वृत्ती जपणारी .पण आम्ही डोळसपणे आमच्या सणांमागची पूर्व

जांची सर्वव्यापी समाजोपयोगी शास्त्रीयता पाहात नाही. आपण फक्त रूढी पाळतो आंधळेपणाने. म्हणूनच मग पूर्वज बुरसटलेले वाटतात. आपले सण आपण एंजॉय करू शकत नाही... आणि मग 'फ्रेंडशिप डे' संक्रांतीपेक्षा छान वाटतो. उगवणार्या पाडव्यापेक्षा मावळणारा ३१ डिसेंबर जवळचा वाटतो. दिवाळीपेक्षा ख्रिसमस सेलिब्रेट करावा वाटतो. ... आपण कधी आपल्या स्वतःवर विश्वास ठेवणार आहोत का ?

अशा प्रकारे 'अभ्यंग' ही शास्त्रीय बाब होय. शीतरूक्ष वातावरणाचा शरीरावर त्वचेवाटे दुष्परिणाम होऊ नये म्हणून सर्वांगाला उष्णस्निग्ध तिलतेल लावणे (खोबरेल नव्हे) म्हणजे अभ्यंग. त्यानंतर त्वचेवर जादा बाकी राहिलेलं तेल 'काढणे'साठी 'उटणं'. मुळात 'उद्धर्तन' हा संस्कृत शब्द. 'उद्' = वरच्या दिशेने. प्रतिलोम. केसांच्या विरुद्ध दिशेने. वर्तन = वळवणे, फिरवणे. या उद्धर्तनचं हिंदीत 'उबटन' झालं आणि मराठीत 'उटणं'. हे सामान्यतः रूक्ष चूर्ण असतं. कोणत्याही डाळीचं पीठ चालेल. हरभरा सोपा व स्वस्त. पण बाजारात मिळणारं तथाकथित 'सुगंधी आयुर्वेदिक उटणं' आणून ते 'तेलात कालवून' लावणं ही प्रथा कुटून घुसली कोण जाणे ?! यामुळे स्नेहाचा अभ्यंग व उटण्याने जादा तेल शोषून घेणे हे दोन्ही उद्देश मालीत जातात. शिवाय तेलात उटणं कालवून लावल्यानं खाज सुटते.

अभ्यंग, उटणे, यानंतर गरम पाण्याने स्नान. म्हणजेच आयुर्वेदानुसार स्नेहन व मग स्वेदन. पण आम्ही साबणाचा बाथरूमभर फेस करून त्यात आहे नाही तेवढी सगळी स्निग्धता नष्ट करून टाकतो. रोज पेट्रोलमध्ये ३ % ऑईल टाकायला आम्ही चुकूनही विसरत नाही. पण आमच्या जीवनातून मात्र शारीरिक व मानसिक कौटुम्बिक सामाजिक स्तरावरचा सगळा 'स्नेह' हद्दपार होत चाललाय. दूध, तूप आम्हाला अजिबात आवडत नाही. डोक्याला तेल लावणं हे 'चिपचिपं' बुरसटलेपणाचं लक्षण वाटतं. मग नाक, कान, त्वचा यांना तेल कुटून मिळणार ? बरे आमच्या बोलण्या वागण्याही रूक्षता येत चाललीये. वसकन् आपण अंगावर तरी येतो. नाहीतर 'हाय हॅलो, बाय बोले' असा तुटकपणा असतो. बंद दारांतून आपुलकीचा ओलावा (स्नेहन) व मायेची ऊव (स्वेदन) कशी मिळणार ?

'फराळ' : पूर्वी लोक फराळाला एकमेकांच्या घरी जात असत. ते काही त्यांच्या घरी खायला मिळत नसे म्हणून नव्हे तर हे 'सामाजिक स्नेहन स्वेदन' होय. 'प्रेम म्हणजे काय रे ? दुधावरची साय रे ! आपुलकीची ऊव मिळता, सहज उतू जाय रे !!' म्हणून तर थंडीच्या दिवसातच शाळाकॉलेजांची 'स्नेह'संमेलने होतात. हल्ली त्याला 'गॅदरिंग' म्हणतात. स्नेहांचं सुखद 'संमेलन' आणि गॅदरिंगची 'गर्दी' यांत फरक आहे नं ?

बरे हे फराळाचे पदार्थ का बरं ?! अन् तेही सकाळी सकाळीच. कारण रात्र मोठी होते. थंडी वाढते. अधिक भूक लागते. पचनशक्ति सुधारते. खाल्लेल्या अन्नाचं शरीरधातुघटकांत रूपांतर करण्याची क्षमता छान असते. "अंगी लागतं". आरोग्य मिळवण्याचा हा ऋतु 'हेमंत'. यात भुकेला अग्निला पचनशक्तिला योग्य तितके इंधन देणेची युक्ति म्हणजे दिवाळीचा फराळ. हे सर्व पदार्थ गुरू (पचायला जड), स्निग्ध, मधुर असतात. कारण अशाच पदार्थात पृथ्वीमहाभूत अधिक असते. हेच महाभूत प्रामुख्याने शरीरघटक घडवते. म्हणूनच आपण सारे 'पार्थिव देहाचे' आहोत. चैतन्य गेले की मृत्युनंतर 'पार्थिव देह' म्हणतात. तर फराळाचे पदार्थ या काळात शरीर वाढवण्यासाठी, आरोग्य मिळवण्यासाठी !! पैकी शंकरपाळी, लाडू, करंजी, अनारसे हेच खरे पदार्थ ! चिवडा, चकली, शेव हे रूचीपालट म्हणूनच. कारण रूक्ष तिखट यापेक्षा मधुर स्निग्ध हे अधिक आवश्यक

होत .गुजरातमध्ये 'अडदिया' तर राजस्थानकडे 'मालपुआ' हे पदार्थ असतात .लाडू चकली करतानाही हरभरापेक्षा 'मूग' चांगले .कारण हरभरा = चना = चणक = चणकाः पुंस्त्वनाशनाः , बघा बुवा .हरभरा पौरुषनाशक होय .मग बेसननिर्मित लाडू, चकली, शेव, फरसाण, वडापाव, भजी, पिठलं, चना मसाला, छोलेभटुरे खाताना 'मर्द' लोकांनो विचार करा .

... तर असं तेल लावून (स्नेहन) , गरम पाण्याने स्नान (स्वेदन) व मधुर स्निग्ध फराळ (बृंहण) यांनी शरीर वाढतं .पण त्याला आकार देण्यासाठी 'व्यायाम' आवश्यक होय .व्यायाम म्हणजे सकाळी बोचर्या थंडीत चाला-फिरा-पळा-यला जाणे असा एक गैरसमज सर्व समाजात रूढ झालाय .पण ते हानीकारक होय . काय हे अशास्त्रीय ... अहो असे रागावू नका ... यावर विस्तृत लेख पुढील अंकी .तर या अशा चालण्यापेक्षा 'सूर्यनमस्कार' हा सर्वोत्तम सर्वांगीण व्यायाम होय .साधारणतः 'तोंडाने श्वास घ्यावा लागेपर्यन्त' सूर्यनमस्कार घालावेत .आपल्या वयाइतके सूर्य नमस्कार घालता येतील इतपत वाढवत न्यावेत .हा व्यक्तिपरत्वे योग्य व्यायाम होय .

खरंतर दक्षिणायन, सूर्य दूर, दिवस लहान, रात्र मोठी, थंडी, अंधार म्हणून पणती दिवे ज्योती . तेजोपासना... पण आम्ही ते विसरलो आणि वायु व ध्वनि यांचे प्रदूषण करणारे उग्र वासाच्या धुराचे व स्फोटक आवाजाचे फटाके आणले .कुठून ही विकृति आली ? कुठल्याही सणाचं मातेरं कसं करायचं ते आपण चांगलं जाणतो .संस्कृती सोडून विकृतीला कवटाळणारी ही राक्षसी वृत्ती जाळून टाकण्याचं धाडस समाजमनात येवो ही त्या दीपज्योती तेजोनिधीस प्रार्थना .

अशा प्रकारे दीपावली हा उत्सव शारीरिक मानसिक कौटुम्बिक सामाजिक 'स्नेहन स्वेदनाचा' आपुलकी प्रेमाचा होय .सात्त्विक प्रकाशाचा होय .

ज्योत से ज्योत जगाते चलो , प्रेम की गंगा बहाते चलो

सण रूढी यांचे शास्त्रीय तत्त्व सणाच्या दिवसापुरते लागू असते असं नसून पुढच्या नवीन सण येइपर्यन्त तेच शास्त्रीय तत्त्व लागू असते .म्हणजे साधारण महिना २ महिने .मग ऋतु बदलतो .नवीन शास्त्रीय तत्त्व येते .नवीन सण येतो . असं सणामागचं शास्त्रीय तत्त्व समजून घेऊन जर त्या सणाच्या रूढी पुढच्या सणापर्यन्त पाळल्या तर आरोग्य मिळेल व टिकेल .म्हणूनच दीपावलीच्या अभ्यंगस्नान पणती फराळ या बाबी चार दिवसांकरिता नसून त्या जोपर्यन्त रात्र मोठी, दिवस लहान, थंडी, शीतरूक्ष वातावरण आहे तोपर्यन्त म्हणजे अगदी होळीपर्यन्त पाळावयाच्या आहेत .