

स्वच्छतेच्या पलीकडेच आहे पावित्र्याची पायरी

स्वच्छतेच्या पलिकडे असलेले पावित्र्य का इतक दुर्लक्षिले गेले आणि आज आम्ही भोगतो ते त्याचेच दुष्परिणाम ? का प्रगत देशांमध्ये फक्त अतोनात स्वच्छता दिसते ? आणि खरच मनात विचार येतो, स्वच्छतेच्या १ पायरी पुढे आहे, पावित्र्य आणि ही पावित्र्याची पायरीच कशी विसरली गेली ? पावित्र्य म्हणजे काय ? जे काही आपण खातो, पितो, चालतो, बोलतो तेव्हा आमचं मानसिक स्वास्थ्य कस आहे ? या सर्व क्रिया प्रसन्न चित्ताने जर आम्ही करू तर खाल्लेले अन्न प्रसाद बनून जाईल, प्यायले पाणी अमृत ठरेल आणि बोललेल्या शब्दांमध्ये दुसऱ्यांचे घाव भरण्याची ताकद येईल. चालण्याची क्रिया दुसऱ्यांना बलशाली बनण्यासाठी शक्तीशाली ठरेल.

आज या प्रगत देशांमध्ये अतिस्वच्छ वातावरणांमध्ये माझी किमान अपेक्षा होती की हे देश छोट्या छोट्या आजारांपासून कोसो दूर असतील; पण दिसल ते उलटच. जे रोग मला भारतात दिसणे तर सोडाच, पण एकू सुध्दा आले नव्हते, ते या प्रगत देशांमध्ये ठाण मांडून बसले आहे. तेव्हा या प्रगत देशामधील लोकांना सांगावेसे वाटले, अहो स्वच्छतेच्या पलिकडे असलेली पावित्र्य नावाची गोष्ट तुमच्या गावीही नाही. भारतात मात्र हे पावित्र्य जपले गेले. आजसुध्दा काही घरांमध्ये आधी देवाला नैवद्य दाखविल्या जातो, मग अन्न ग्रहण केले जाते. का ? जर ते अन्न आम्ही ग्रहण करणार आहोत, त्या अन्नावर बनविणाऱ्याची, वाढणाऱ्याची व बघणाऱ्याची वासना राहू नये. परमात्म्याच्या आठवणीने पावन झालेले अन्न ग्रहण केले, तर नक्कीच जे नजरेने टिपता आले नाही, ते अन्न घटकांबरोबर आपल्याला मिळते. पण जेव्हा हेच अन्न फक्त जिभेचे चोचले पुरवण्यासाठी, खाण्यासाठीचे सर्व नियम धाब्यावर बसवून कुठेही उघड्यावर बसून जेव्हा खाल्ले जाते तेव्हा खरच वाईट वाटते. आज प्रामुख्याने पाणी प्यायले जाते ते मिन्नरल वॉटर, आणि ते दिले जाते ते प्लास्टिकच्या स्वच्छ, आकर्षक व निर्जंतुक केलेल्या बॉटल्समध्ये. जंतुविरहीत पाणी तर आम्हाला मिळाले. हे पाणी आमची तहान भागवेल, पण तृप्ती मिळवायची

असेल तर निर्मळ मनाने जलपान केले तरच मिळेल. त्यासाठी निर्जंतुक बाटल्या नाही उपयोगाच्या. आज व्यायामासाठी तरुणांनी निवडलेले जीम; पण जर हाच व्यायाम शांत व रम्य अशा निसर्गाच्या सानिध्यात केला तर व्यायामाबरोबर मनाचा सकसपणा नाही का वाढणार ? मग अशा ताकदवान शरिरात निरोगी मन रोगानां दुर नाही का ठेवणार ? तेव्हा स्वच्छतेच्या पुढे जाऊन पावित्र्याचे नियम पाळले तर मानसिक आरोग्याच्या साथीने शारिरीक आरोग्य मिळविणे अशक्य नाही असे डॉ. विणा सावजी म्हणाल्या.



दैनिक पुण्यनगरी (वृत्तवेध) : दिनांक : ७ एप्रिल २०१२