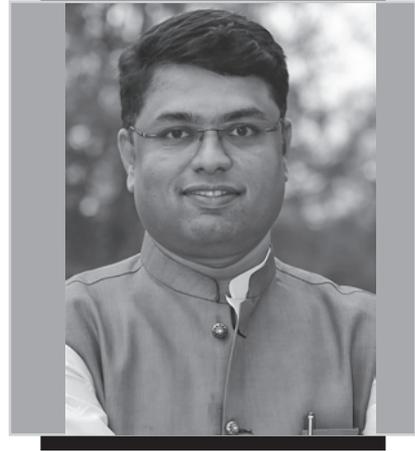


भारतीय कामशास्त्र : देह, मन आणि संस्कार



डॉ. अहेफाज मुलाणी
drahefaz@gmail.com

आपल्या जोडीदाराची निवड करण्यापूर्वी मुळात खरंच जोडीदाराची गरज आहे का? हा प्रत्येकाने आपल्या मनाला विचारण्याजोगा प्रश्न आहे. या जगातील प्रत्येक सजीव फक्त आपल्या शारीरिक गरजांसाठी जोडीदार निवडतो की पुढच्या पिढीला जन्माला घालून आपला प्राणीवंश टिकवण्याचा प्रयत्न करतो? मानव सोडून प्रत्येक सजीवाचा प्रजो-त्पादनाचा एक ठराविक काळ ठरलेला आहे. त्या ठराविक काळातच नर आणि मादी एकत्र येतात; एरवी ते निसर्गदत्त एकाकी जीवन जगत असतात. वात्स्यायनांच्या 'कामसूत्र'नुसार इतर प्राणी-मात्रांसाठी मैथुन-क्रिया फक्त प्रजोत्पादनाचा एक भाग असला तरीही मानवजातीसाठी त्याचा उपयोग आनंद भोगण्यासाठीही आहे. स्त्री-पुरुषांचे परस्पर संबंध क्षणिक नसून स्थायी असतात. प्राण्यां-प्रमाणे माणसाचा संभोग एखाद्या ऋतुपुरता मर्यादित नसतो.

कामसूत्रासारखी साहित्यकृती ही अश्लील म्हणून कटाक्षाने दुर्लक्षित करण्याची विचारधारा प्रामुख्याने लैंगिक शिक्षणाच्या तुच्छतेकडे आपल्याला घेऊन आली आहे. कामसूत्रात लिहिलेलं ते सगळंच वाईट अशा पूर्वग्रहदूषित मनाने त्याची चिकित्सा केली, तर आपल्याला अपेक्षित ज्ञानार्जन होऊच शकत नाही. प्रत्येक साहित्यकृतीला कालपरत्वे मर्यादा असतात, त्यामुळे त्या कामसूत्र ग्रंथालाही असणारच. त्या काळात लिहिलेल्या अनेक गोष्टी आजच्या विवेकवादी मनाला स्वीकारता येणार नाहीतच. मुळात चातुर्वर्ण्य व्यवस्था, समाजातील स्त्रीचे अधमस्थान या गोष्टी त्याकाळात कशा जगल्या गेल्या आहेत याचा अनुमान आपण लावूही शकत नाही. त्यामुळे त्यांना कालबाह्य ठरवून ग्रंथाचा मुख्य गाभा आत्मसात केल्यास आजही सहजीवनात उद्भवणाऱ्या अनेक समस्या सुटताना दिसतात.

मनाचे स्थान आणि भावनिक आरोग्य

जोडीदाराचा फक्त शरीरसहवास उपभोगणे इतक्या मर्यादित अर्थाने एकत्र येण्याला “सहजीवन” असे ठरवता येत नाही. इतक्याच मर्यादित अर्थाने स्त्री-पुरुषांचे एकत्र येणे लिहिले गेले असते तर प्राण्यांसारखे आपणही प्रजोत्पादनकाळ संपल्यानंतर विलग झालो असतो. पण मानवाच्या प्रगत मेंदूने माणसाला भावना दिल्या, व्यक्त होण्यासाठी भाषा दिली, संवेदना दिल्या; विवेक दिला - म्हणजे माणसाला ‘मन’ दिलं!

माणसाच्या मनाची व्याप्ती ठरवणारे एकही परिमाण आजही अस्तित्वात नाही, इतके ते गूढ आहे. शरीराद्वारे एकत्र येताना या मनाचा विचार केला जातो का? मुळात सहजीवन या संकल्पनेत जोडीदाराने फक्त आपल्याच मनाचा विचार करून उपयोग नाही; तर आपल्या

जोडीदाराच्या मनाचाही विचार करायला हवा. कारण शरीर सोडून मन किंवा मन सोडून शरीर हे अचेतन देहाचे लक्षण मानले गेले आहे.

अशा प्रकारच्या संबंधांना वात्स्यायन “संप्रत्ययात्मिका प्रीती” असे म्हणतो. यामध्ये जोडीदारांनी एकमेकांना शरीर तर दिलेले असते, परंतु प्रत्यक्षकृतीच्या वेळी त्यांचे मन त्या शरीरात नसते; आवडत्या व्यक्तीसोबत संबंध येत असल्याची कल्पना करत, सोबत नसलेल्या शरीराचा उपभोग घेत ते रमलेले असते. म्हणजे मनुष्य शरीराला गौण ठरवून भावनिक सुख शोधण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे जोडीदारात मन लागलेले असणे ही भावनिक आरोग्यासाठी अत्यंत पोषक गोष्ट ठरते.

संस्कृतीची अभिव्यक्ती

कामसूत्र हा ग्रंथ फक्त मैथुनावर लिहिला असता, तर ग्रंथभर फक्त मैथुनच आढळले असते. प्रत्यक्षात कामसूत्रावर आधारित चित्रपटांमध्ये दाखवलेल्या दृश्यांनी या ग्रंथाची प्रतिमा मलिन केली आणि अश्लीलतेकडे ढकलले. Intimacy हा विषय किंवा कामसूत्र हा ग्रंथ वाचताना अस्तित्वात असलेल्या जोडीदाराची कल्पना करून वाचल्यास त्याचा व्यापक अर्थ कळतो. पण चित्रपटातील बेधडक दृश्ये समोर आली तर व्यापक अर्थ न समजून घृणा उत्पन्न होऊ शकते.

खरे पाहता कामसूत्राला दृश्य स्वरूप देण्याचे कार्य प्राचीन स्थापत्यकलेने केले. स्त्री-पुरुषांच्या संबंधातील कलात्मकता आणि शृंगार खजुराहो सारख्या मंदिरांतील नक्षीकामातही दिसतो. त्या काळी अशा संवेदनशील विषयातील नाजूक कलात्मकता सार्वजनिक ठिकाणी स्थापत्यातून व्यक्त होत होती. ही प्राचीन भारतीय संस्कृतीची पुढारलेली

अभिव्यक्ती होती, जी आजच्या काळातही दुर्मिळ आहे.

आनंद

सहजीवनातील आनंदाचा केंद्रबिंदू स्त्री-पुरुषांच्या मैथुनातील आनंद हाच आहे. उतरत्या वयानुसार शारीरिक क्षमता कमी होत गेल्याने दोघांची मैथुनेच्छा कमी होत जाते. पण उमेदीच्या काळात एकमेकांना आनंद दिलेला असेल, तर त्याच्या स्मृतींच्या आधारावर उतारवयातही मैथुनाशिवाय सहजीवनातील आनंद कधीच कमी पडत नाही.

संयोगाची तंत्रे

कामशास्त्र मुळात स्त्री-पुरुष संयोगासाठी लिहिला असला तरी विषयाला थेट हात घातलेला नाही. संयोगाच्या आधी आलिंगन, चुंबन, नखांचे ओरखडे, दातांचे ओरखडे यांसारख्या क्रियांना मार्गदर्शनात्मक स्वरूपात स्थान दिलेले आहे. जोडीदारांच्या शारीरिक क्षमतेच्या आणि अवडी-निवडींच्या मर्यादा ओळखून काय करावे आणि काय करू नये

याची माहितीही दिली आहे. त्यामुळे कामक्रीडेच्या आधी पूर्वशृंगाराचे महत्त्व स्पष्ट होते.

कामशास्त्र : संयोगाचे दोन विधी

१. बाह्य विधी
२. अभ्यंतर विधी

यातील बाह्य विधी हा प्रत्यक्ष समागमापूर्वीचा शृंगार असून, अभ्यंतर विधी सुखकर होण्यासाठी तो आवश्यक मानला आहे.

कामसूत्रातील विविध मुद्रा इतक्या परिपूर्ण आहेत की त्यानंतर नवीन मुद्रांचा शोध लागलाच नसावा असे वाटते. आजच्या कमी श्रमाच्या सवयीमुळे त्या अतिशयोक्ती वाटू शकतात, पण त्या काळी अशा मुद्रांचे प्रशिक्षण देणाऱ्या संस्था अस्तित्वात होत्या. उपवर स्त्रीला असे प्रशिक्षण घेणे बंधनकारक होते; नसेल तर मोठ्या बहिणीने तिला शिक्षण द्यावे, असे मार्गदर्शनही दिले आहे.

थोडक्यात, आजच्या युगातही लग्नापूर्वी कामशास्त्र हा विषय लाज आणि संकोचामुळे



अंधारात ठेवला जातो, पण प्राचीन भारतात ही व्यवस्था अत्यंत सजग आणि विकसित होती, याचा खरंच हेवा वाटतो.

स्त्री-पुरुषांची परस्पर गुणवैशिष्ट्ये

एकमेकांना नको असलेली माणसे लग्नासाठी एकत्र बांधल्यावर ती गाठ सोडून मोकळी होतात हा युक्तिवाद सर्वमान्य नाही. ही प्रक्रिया सोपीही नाही. नात्यात संवाद नसला की नात्याभोवती बंधनाचा फास आवळत जातो आणि शेवटी नातं तडफडत मरते. याउलट दोघांनी वेळ देऊन संवाद साधला तर नाते फुलण्याची शेवटची संधी निर्माण होते.

शरीरबांधा आणि प्रकृतीचे महत्त्व

कामशास्त्राने स्त्री-पुरुष शरीराला महत्त्व दिले. विविध मुद्रांमध्ये जोडीदार म्हणून कोण योग्य? त्याचा शरीरबांधा, प्रकृती कशी? याचा ऊहापोह आढळतो. काही सामाजिक रचना आज कालबाह्य वाटतात; तरी वैवाहिक जोडीदार निवडताना शरीरप्रकृती, स्वभाव, देशकाल यांचे निकष उपयोगी ठरतात.

भारताच्या विविध प्रदेशातील स्त्री-पुरुषांच्या आवडी-निवडी, रतीक्रियेतील प्राधान्ये, टाळण्यासारख्या गोष्टी यांची नोंद खूप सविस्तर केलेली आहे. ही माहिती कशी गोळा झाली असेल याचे कुतूहल निर्माण होते, आणि कामशास्त्र प्रशिक्षक संस्थांनी ही निरीक्षणे नोंदवली असावीत असे वाटते.

नातेसंबंधातील सौहार्द आणि संघर्ष

घरातील गोडवा म्हणजे घरपण. तरीही भांडण होणारच. मतभेद नैसर्गिक आहेत, पण ते मनभेद होऊ नयेत हे सौहार्दाचे लक्षण. संघर्षाचा शेवट सौहार्दाने करणारी माणसे प्रगल्भ

असतात. नात्यांची समज आणि त्यांची गरज यांचा मेळ साधणारे सहजीवन आदर्श ठरते.

जोडीदाराच्या कमकुवत दुव्यांना ओळखून त्यांची ढाल होण्यात जी आनंदाची चव आहे, ती संघर्ष करून हार-जीत खेळण्यात कधीच नसते. नवरा विरुद्ध बायको नव्हे, तर नवरा आणि बायको असे जगणे म्हणजेच सहजीवन.

पती-पत्नी धर्म आणि व्यवहार

नातं टिकवण्याची जबाबदारी अनेकदा स्त्रीवर ढकलली जाते आणि 'पत्नीधर्म' हा शब्द रूढ झाला. प्रत्यक्षात 'पतीधर्म' तितकाच किंवा अधिक महत्त्वाचा आहे. जबाबदाऱ्यांचे विभाजन समान असायला हवे.

दोघेही कमावते असतील तर संसाराची चाके गतीने फिरतात. एकच कमावत असेल तर दुसऱ्याने समतोल साधायला हवा आणि कमावणाऱ्यानेही दुसऱ्याच्या गतीचा आदर करायला हवा. समतोल साधता आला तर संसार सुखाने चालतो.

कामयोग

इच्छित जोडीदार आणि आनंदी संसार हा योग लाभणे म्हणजे कामयोग होय. धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष या चतुर्विध पुरुषार्थाची प्राप्ती सर्वानाच हवी असते. धर्म म्हणजे जीवन जगण्याचा आदर्श मार्ग. अर्थ म्हणजे योग्य शिक्षण, कर्तृत्व, कुटुंबाचे पालनपोषण. काम म्हणजे जोडीदारासोबत गृहस्थाश्रमातील आनंद. असा कामयोग आज दुरापास्त होत चालला आहे.

मैथुनातील गतिशीलता वर्णित असली तरी नियंत्रणाविना गती अपघातास कारणीभूत होते; तसेच संयोगातील संयम नसलेली गती

नात्यांमध्ये अपघात घडवू शकते. त्यामुळे संयम महत्वाचा. नात्यात प्रेमाचे नियंत्रण असावे, पण ते जाचक नसावे.

जोडीदाराला न आवडणारी गोष्ट जरी करायची इच्छा झाली तरी ती फक्त जोडीदारासाठी त्याच्यासमोर करून इच्छा पूर्ण करता येत असेल तर नात्यातील सन्मानही टिकतो.

जोडीदार आणि मानसिक संतुलन

आजच्या धकाधकीच्या युगात मानसिक संतुलन अत्यंत महत्वाचे आहे. दिवसाच्या कामानंतर माणूस सहजीवनात शांतता शोधतो. दोन शरीरांच्या एकत्र येण्याने मेंदूत काही संप्रेरकं

स्रवतात, जी तणाव दूर करतात. निसर्गाने दिलेली ही अद्भुत क्षमता माणसाला आनंद व तणावरहित जीवन देते.

आणि असे सुख देणारे शरीर जर विधात्याने तुम्हाला दिले असेल, तर त्याचा उपभोग घेण्यासाठी कोणत्या डॉक्टरची परवानगी हवी ती काय! हो की नाही?

(लेखक : देह पुणे येथील आयुर्वेद व सार्वजनिक आरोग्य तज्ज्ञ. राज्यस्तरीय 'नेल्डा' राज्य पुरस्काराने सन्मानित, उत्कृष्ट लेखक, वक्ता म्हणून सुपरिचित. 'काही काटे, काही फुले', 'तुझ्या अनंतात विलीन व्हायचंय' ही दोन काव्यसंग्रह प्रकाशित.)



धन्वंतरी फूड प्रोडक्ट्स

एक पाऊल आरोग्याकडे शुद्ध रवा. निरोगी रहा.

आमची उत्पादने:

- दाळी: तम्दाळ, मगदाळ, उडीददाळ, हम्सा दाळ
- धान्य: रविपली गहू, ज्वारी (दांडी)
- मसाले: हळद पावडर, अविहळद, लेमनग्रास पावडर
- विशेष उत्पादने: गावती चहा, गोवरी धूप
- सेंद्रियफळे: सोनकेळी, पपई, पेठू, केळी (विषमुक्त & नैसर्गिक)

आमची शेती:

- २५+ वर्षांपासून रासायनिक स्वतः/कीटकनाशकं पूर्णपणे बंद.
- लाल कंधारी गाईचे संरक्षण व संवर्धन.
- हृदय रोग, कॅन्सर यांसारख्या गंभीर रोगांपासून बचावासाठी विषमुक्त अन्न.
- शेतातून थेट घरात पारंपरिक पद्धतीने प्रक्रिया करून ग्राहकांपर्यंत पोहोचवतो.

विशेष संदेश:

- **स्वपली गहू (EMMER WHEAT):** पौष्टिक तंतुमय गहू, डायबिटीज & हृदयस्त्रेही.
- **आविहळद (MANGO TURMERIC):** कच्ची हळद, आयुष्यमान आणि रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवते, पचन सुधारते. & त्वचा ग्लो करते.
- **हळदपावडर:** अँटिऑक्सिडंट्सने भरपूर, जरम भरते आणि सज कमी करते.
- **सोनकेळी:** पौष्टिक & रसायनमुक्त, नियमित सेवनाने रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते.
- **पपई:** विटामिन सी & फायबर युक्त, पचन सुधारते.
- **पेठू:** आयरन & अँटिऑक्सिडंट्सने भरपूर, त्वचा आणि हाडासाठी उत्तम.
- **केळी:** पोटॅशियमयुक्त, एनर्जी बूस्टर & हृदयस्त्रेही.

संपर्क: रत्नकुमार यंबल
9423306874 | 9975465604
स्थान: हिंगोली, महाराष्ट्र
स्वास्थासाठी, पर्यावरणासाठी, लाल कंधारी गाईच्या संरक्षणासाठी - आमच्या कार्यात सहभागी व्हा!

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान आणि ऋग्ण सेवा मंडळ, देगलूर यांचा संयुक्त उपक्रम



दीर्घायु आयुर्वेद

पंचकर्म • योग • रिसर्च सेंटर



जीवनशैलीजन्य आजारांवर औषध-विरहित उपचाराचे विश्वसनीय केंद्र



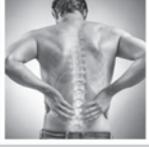
विशेष उपचार :

- मधुमेह ■ लठ्ठपणा ■ निद्रानाश ■ थायरॉईड ■ उच्च-रक्तदाब
- पाठीच्या मणक्याचे आजार ■ डिस्क खाली सरकणे
- डिस्क प्रॉब्लेम ■ डिस्क हर्नियेशन ■ मणक्यात गॅप कमी होणे
- हातापायातील ताकद कमी होणे ■ हातापायांना मुंग्या येणे
- अर्धांगि वायू ■ दहा मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ उभा राहता न येणे



विशेष सुविधा :

- दर्जेदार पंचकर्म ■ सेंद्रिय आहार ■ मेडिकल योगा
- रिलॅक्सेशन टेक्निक्स ■ मॅन्यूप्यूलेशन थेरेपी
- फिजीओथेरेपी ■ ट्रॅक्शन ■ अग्निकर्म ■ विद्धकर्म
- वैयक्तिक डायट प्लान ■ मानसशास्त्रीय समुपदेशन



मणक्याचे ऑपरेशन
सांगितले आहे अशा सर्व ऋग्णांसाठी
आशेचा किरण
Non Surgical Approach

दीर्घायु उपचार पद्धतीमुळे

**5000हून अधिक लोकांचे
ऑपरेशन टळले आहे !**

वरीलपैकी कोणतीही तक्रार असल्यास आजच आपले निदान करून घ्यावे.

उपलब्ध तज्ज्ञ -

डॉ. शिवानंद बासरे

MD (Ayu), DYT (Yoga), DSP (Psychology)
(पंचकर्म तज्ज्ञ तथा मानसशास्त्रीय समुपदेशक)

डॉ. इशादि सलगरेकर BAMS (आयुर्वेद तज्ज्ञ)

डॉ. लक्ष्मण पैनापल्ले BPTH (फिजीओथेरेपिस्ट)

सौ. जयश्री विनकरे M.A., D.Y.T.(Yoga) (योग तज्ज्ञ)



तपासणीच्या वेळा : सकाळी 9 ते 12 ■ रविवार : पूर्वीनियोजित वेळेनुसार

अपॉइंटमेंटसाठी संपर्क : 9075439988