

# नात्यांतील भटकंतीचा 'योग'मार्ग



**डॉ. शिवानंद बासरे**  
drshivbasre@gmail.com

**जी** नाती आपल्याला ऊब देतात, कधी-कधी तीच नाती एका वळणावर येऊन आपल्या पावलांना थांबवतात. नात्यांतील भटकंती म्हणजे दोघांच्या मनात निर्माण होणारे हलकेच, पण खोलवरचे अंतर. हे अंतर शब्दांनी नाही तर, भावनांनी तयार होतं. आपल्या भावनांच्या चढ-उतारांमुळे, अपेक्षांच्या सावल्यांमुळे किंवा मनातील न बोललेल्या दुःखांमुळे नाती थकून जातात. अशा वेळी योगमार्ग एक शांत, प्रकाशमान दिशा दाखवतो. योग म्हणजे केवळ व्यायाम किंवा आसन नव्हे; तर स्वतःला समजून घेण्याची, आपल्या मनाच्या गोंधळातून बाहेर येण्याची साधना होय. जेव्हा आपण या अंतर्मनाच्या साधनेला नात्यांत आणतो, तेव्हा भटक्या भावनांना योग्य आश्रय मिळतो आणि “समाधान” नावाची निर्मळ अवस्था नात्यांमध्ये अलगद फुलते.

समाधान म्हणजे इच्छांचा त्याग नव्हे, तर इच्छांना अर्थ देण्याची शक्ती. नात्यातील असंतोष बहुतेकदा “हवं होतं” आणि “आहे” यातील दरीत असतो. आपण जोडीदाराकडून मनातल्या मनात शेकडो अपेक्षा ठेवतो; तो असेल तसा वागेल, समजेल, सहजपणे साथ देईल, कायम आपल्याकडेच वळेल. पण वास्तव नेहमीच अपेक्षांप्रमाणे चालत नाही. जेव्हा या दोन गोष्टींच्या मध्ये अंतर वाढत जातं, तेव्हा असंतोष उभा राहतो. योगशास्त्र शिकवतं की, हे अंतर बाहेरून भरत नाही; ते मनाची शांतता, स्वीकृती आणि संतुलन यांमुळे भरून निघतं. ज्या क्षणी आपण म्हणू शकतो, ‘नातं परफेक्ट नसलं तरी ते माझं आहे, आणि मी त्यात प्रेमाने जगणार’ त्या क्षणी समाधानाचा अंकुर उगवतो.

## समाधानाचे टप्पे

सहजीवनात समाधान ही एक प्रक्रिया असते. योगदृष्टीने त्यातला पहिला टप्पा म्हणजे **अवलोकन**. स्वतःच्या भावना आणि जोडीदाराच्या प्रतिक्रियांना शांतपणे बघणं. दुसरा टप्पा म्हणजे **स्वीकृती** - जोडीदार जसा आहे तसा स्वीकारणं, त्याच्या दोषांवर प्रेम करायला शिकणं. तिसरा टप्पा म्हणजे **संतुलन** - वाद वाढवण्यापेक्षा मुद्दा समजून घेणं, रागाच्या जागी थोडा श्वास घेणं, आणि ‘मी बरोबर, तू चूक’ या भिंतीऐवजी मधला रस्ता शोधणं. आणि शेवटचा टप्पा म्हणजे **संतोष** - ज्यामध्ये मनाचं केंद्र स्थिर होतं. जिथे अहंकार मऊ पडतो, अपेक्षा सौम्य होतात, आणि प्रेमाला आपली सहज लय सापडते. कदाचित म्हणूनच पतंजली योगसूत्रांमध्ये सांगितलेला “संतोषात् अनुत्तम सुखलाभः” हे सूत्र आजच्या मानसशास्त्रालाही समजून घेण्यासारखे गूढ देऊन जातो.

खरं सांगायचं तर सहजीवनातील समाधान

म्हणजे एकमेकांत ‘घर’ तयार होणं. घर म्हणजे जिथे स्वीकार आहे, प्रेम आहे, क्षमाशीलता आहे, आणि एक सुरक्षित स्पर्श आहे. योगशास्त्र सांगतं की संतोषातून अनुत्तम सुख जन्मतं! ते सुख नेहमी भव्य नसतं, पण ते स्थिर असतं. नात्यातील वादळांत टिकून राहतं, शांततेला आधार देतं. सहजीवनाचे रंग सुंदर दिसावेत, त्यातले तरंग सुसंवादी राहावेत, यासाठी समाधान हा अंतर्मनातला दीपच असतो. हा दीप पेटला की प्रेमाचं जगणं सहज होतं आणि नात्यांचे कोपरे गोड होऊन जातात.

## समाधान मिळवणं अवघड की सोपं ?

मनाचं मूलभूत स्वरूपच अस्थिर आहे. त्याचे तरंग, विचार, भावना, आठवणी, भीती, अपेक्षा कधीही थांबत नाहीत. हे तरंग जसे आहेत तसंच मन वागणार; म्हणूनच मन शांत करणं अवघड. मन शांत होत नसेल तर समाधान अनुभवणं त्याहूनही अवघड. मनातील तरंग थांबवण्यासाठी पतंजलींनी योगाची पहिली पायरी “यम” सांगितले आहेत. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे ५ यम सर्वश्रुत आहेतच. पण बऱ्याच वेळा या यमांचे पालन करूनही मन स्थिर होत नाही. तेव्हा काय करायचं ?

चित्ताची प्रसन्नता आणि स्थैर्य हे आपल्या भाव-भावना आणि समाजातील वर्तन यांच्यावर अवलंबून असते. पुढच्या व्यक्तीने आपल्याशी कसं वागावं हे आपल्या हातात नसलं तरी, आपण पुढच्याशी कसं वागावं हे मात्र आपल्या हातात नक्कीच असतं. त्याचा फायदा किंवा तोटा हा थेट आपल्यालाच होत असतो. समाजातील कोणत्या लोकांशी कसं वागावं, याची नियमावलीच जणू योगशास्त्रात मांडून ठेवली आहे. कारण, योग्य भावनात्मक दृष्टिकोनच सहजीवनात समाधान मिळवून देते.

## समाधानाचा 'योग'मार्ग

मैत्री करुणा मुदितोपेक्षाणां  
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां  
भावनातश्चित्तप्रसादनम्॥  
(पातंजल योगसूत्र)

पतंजलीनुसार चित्त प्रसन्न, स्थिर आणि शांत करण्यासाठी "मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा" या चार प्रमुख भावनांचा आधार घ्यावा. या चार भावना केवळ योगाचे तत्त्व नाहीत; त्या सहजीवनातील दररोजच्या व्यवहारात मनाला शांत ठेवण्यासाठी अत्यावश्यक आहेत. हे केवळ पतंजलींचे अंतिम ध्येयच नसून भारतीय मानसशास्त्राचा मूळ गाभा आहे

### मैत्री

मैत्री म्हणजे असूया नसलेलं, मनापासून दिलेलं सहअस्तित्व. जोडीदार यशस्वी झाला, त्याला काही मिळालं, त्याचा दिवस चांगला गेला इ. गोष्टींमध्ये मनापासून आनंद मानणे. असं

केल्यावर स्पर्धा किंवा तुलना मनाला पोखरत नाहीत. मैत्री नात्यात मऊपणा आणते, चित्त स्थिर ठेवते, तणावरहित सहजता येते.

### करुणा

करुणा ही अहंकार विरहित संवेदना. जोडीदाराच्या दुःखात त्याच्यासोबत उभं राहणं, त्याच्या कमजोरींकडे आरोप टाकण्याऐवजी माणुसकीने पाहणं. यामुळे अंतर नाही तर जवळीक वाढते. करुणा मनाला नाजूक करते, पण कमजोर करत नाही; उलट संबंध अधिक बळकट करते, माणुसकीला जिवंत ठेवते.

### मुदिता

मुदिता म्हणजे सद्गुणांचा आनंद घेणं. जोडीदारातल्या चांगुलपणाचं, त्याच्या प्रयत्नांचं, त्याच्या निर्मळ भावनांचं कौतुक करणं. हे केल्यावर नात्यात आदर वाढतो. आणि जिथे आदर आहे, तिथे प्रेम नेहमीच फुलतं. मुदिता ही नात्यातील ऊर्जा वाढवणारी प्रकाशशेषा आहे



## उपेक्षा

उपेक्षा म्हणजे अधर्म, चुकीच्या वर्तन, अहंकारपूर्ण प्रतिक्रिया किंवा तणाव निर्माण करणाऱ्या क्षणी सुज्ञ संयम. वाद वाढेल असे वाटल्यावर एक पाऊल मागे घेणं, तिथून तटस्थ होणं ही उपेक्षा. राग वाढवणाऱ्या लोकांपासून अंतर ठेवावं, तसेच राग वाढवणाऱ्या क्षणांपासूनही. ही उपेक्षा नातं वाचवते, चित्ताचा प्रसाद टिकवते.

या चार भावनांचं नियमित मनन, ध्यान आणि आचरण केल्यास चित्त प्रसन्न, संतुलित आणि शांतीकडे झुकतं. नात्यात संवादाची ऊब वाढते, अपेक्षा सौम्य होतात आणि अहंकाराचा कठोरपणा मऊ पडतो. योगशास्त्र अगदी स्पष्ट सांगतं की ज्यांना या भावनांचा सराव जमतो, त्यांना अष्टांगयोगाच्या पहिल्या पायरीतच “चित्त-वृत्ती-निरोध” म्हणजे मनाची स्थिरता अनुभवायला मिळू लागते. मन स्थिर झालं की “समाधान” ही साधी, सोपी, पण अत्यंत दुर्मिळ भावनिक अवस्थेला सुरुवात होते.

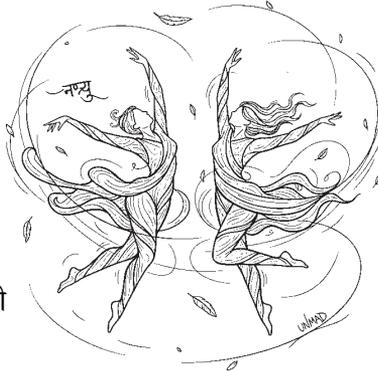
समाधानी मन म्हणजे नात्याचं सुरक्षित घर. घर जिथे राग आल्यावरही नातं तुटत नाही; चुका झाल्यावरही विश्वास ढळत नाही; आणि परिस्थिती कठीण झाली तरी एकमेकांचे हात सैलावत नाहीत. योगशास्त्रात म्हटल्याप्रमाणे संतोषातून अनुत्तम सुख मिळतं. ते सुख भडक नसतं, पण स्थिर असतं. प्रेमाच्या प्रवाहाला दिशादर्शक असतं. सहजीवनाचे रंग अधिक तेजस्वी दिसावेत, भावना सुसंवादी व्हाव्यात, आणि नात्याचा स्पर्श मनाला औषधासारखा वाटावा.. यासाठी समाधान हा अंतर्मनातला दीप आवश्यक आहे. हा दीप पेटला की नात्यांचे कोपरे उजळतात, संवादाला ऊब राहते, आणि जीवनाची दोघांतली वाट अधिक सुंदर होते.

(लेखक, एम.डी.(आयुर्वेद), डी.वाय.टी.(योग), डी.एस.पी.(मानसशास्त्र) असून, नांदेड येथील डॉ.बासरे'ज मेडिकल योगा (नो-मेडिसीन सुपर स्पेशलिटी क्लिनिक) चे संचालक आहेत.)

## तुला भेटायचे होते

तुला भेटायचे होते  
थेट सागराच्या पोटी  
मला कशी झाली घाई  
आले वाळवंट ओठी

तुला भेटायचे होते  
तस आकाशाच्या खाली  
साऱ्या स्वप्नांना उषेच्या  
केले धुक्याच्या हवाली



तुला भेटायचे होते  
एका आवर्ताच्या काळी  
नाही सोसवला मला  
तुझा अंगार उन्हाळी

तुला भेटायचे होते  
वीज तुझी लेववून  
कुठे शोधायचे आता  
माळ अश्रूची घेऊन.

- डॉ. व्यंकटेश काबडे,  
नांदेड