

# वय, व्यक्ती आणि विरक्ती



**डॉ. आनंद नाडकर्णी**

anandiph@gmail.com

**दि** वसाचे महत्त्व करायचे तर रात्रीला समजून घ्यावे लागते. विरक्तीला समजून घ्यायचे तर सुरुवात आसक्तीपासून करावी लागेल. आसक्ती म्हणजे अनावर ओढ! इच्छेच्या पूर्तीसाठी झालेली घाई. ह्या 'घाई'मुळेच आपण आयुष्याला गतिमान बनवण्याचा प्रयत्न करतो. वेगवेगळ्या वस्तूंच्या, सुविधांच्या, मान्यतांच्या मागे मागे लागून स्वतःचे 'टाइमटेबल' तयार करतो आणि मग स्वतःच निर्माण केलेल्या शर्यतीमध्ये, स्वतःच जिंकण्यासाठी किंवा दुसऱ्यांना हरवण्यासाठी उतरतो. काय करावे बरे ह्या आसक्तीचे? तर तिला न नाकारता, जिवलग सखी मानून बोटाला धरून चालवावे. ती म्हणेल, "पटकन ह्या ठिकाणी चल." आपण म्हणू, "जायचं तर आहेच, पण कसं जाता येईल ते पाहू." ती कसे 'जायचे'चे संपूर्ण गाइड समोर ठेवेल. आपण हसत म्हणू - ह्या झाल्या पायऱ्या. ही आहे क्रमवारी.

कुठे किती थांबायचे, अनुभवाला कसे सामोरे जायचे, कुठल्या साध्या गोष्टी एन्जॉय करायच्या, कधी सोडून द्यायची गती आणि फक्त स्वतःला न्याहाळायचं, त्याचा आलेख आखूया. आसक्तीला असा 'ठेहराव' देणे महत्वाचे. भारतीय शास्त्रीय संगीतातली ही संज्ञा आहे. सूरंबरोबर राहायचं, थांबायचं लयीला अंगात भिजवायचं. मुक्कामावर नजर ठेवायची, पण प्रत्येक पावलातल्या प्रवासाला दर्जेदार बनवायचे. हा दर्जा असेल कौशल्याचा, त्या प्रक्रियेत बुडून गेल्याच्या समाधानाचा. म्हणजे आसक्तीमध्ये संयम आपोआप प्रवेशतो. त्याची 'आवड' बनून जाते.

### आवडी, पैसा आणि जीवनाची होडी

अशा 'आवडी'ची यादी बनवावी. कोणत्या आवडींना प्राधान्याने आपलेसे करायचे, कुणाला वेटिंगमध्ये ठेवायचे आणि कुणाला ठाम नकार द्यायचा ते ठरवायचे. उदाहरणार्थ, पैसे कमवण्याची आवड काही चुकीची नाही. तो मिळवण्याची प्रक्रिया दर्जेदार आणि आनंददायी हवी. आणि मिळालेल्या पैशाचे नेमके करायचे काय हे समजून घ्यायला हवे. काही सुविधा 'निरर्थक' असतात किंवा होऊ शकतात. ज्यामध्ये विकासाची शक्यता आहे त्या सुविधांसाठी पैसे कमवावे. प्रवास, छंद, अभ्यास ह्यासाठी पैसा वापरावाच. विनोबा म्हणतात तसे, जीवनाची होडी पैशाच्या पाण्यावरून चालते; पण म्हणून काही कोणी होडीमध्ये पाणी साठवायला घेत नाही.

आवडत्या व्यक्तींसाठी सुद्धा हा विनोबाकृत निवाडा लावायला हवा. नात्यांच्या आसक्तीपुढे तर पुराणकाळापासून भलेभले हरले आहेत. जगण्यासाठीच्या भूमिका नात्यांमुळे मिळतात. अशा अनेक भूमिका वठवताना आयुष्याचा अर्थ कळू शकतो. पण कधी? तर भूमिका

आणि नट ह्यांतील 'द्वैत' ओळखले, तरच. नको तिथे 'अद्वैत' झाले तर अनवस्था प्रसंग ओढवतो. चाळीशी गाठलेल्या मुलामुलींचे पालकही त्यांच्यासाठी इतक्या तीव्रतेने झुरतात की विचारू नका. काळजी घेणे वेगळे, काळजी करणे वेगळे आणि 'काळजीवाहू' होणे वेगळे. ह्या अवस्था मनाशी उमजून घ्यायला हव्यात. नात्यांमधल्या व्यक्तीला स्वतःचा अवकाश देणे म्हणजे दुरावा नव्हे, तर आपुलकी असते. जितके जवळचे नाते, तितकी आपल्या दृष्टीमधील 'निष्पक्षता' हरवते. ह्यातली स्वाभाविकता लक्षात घेऊनही आपण म्हणू की नात्याला 'सत्ताधारी' किंवा 'विरोधी' असा पक्ष देण्यापेक्षा प्रेमाच्या पक्षामध्ये रहा की. नात्यामधले माझे प्रेम प्रभावीपणे व्यक्त करण्याच्या पद्धती शोधू का आपण? आसक्तीमधले राग, लोभ सारे समोरच्या माणसाच्या वागण्यावर अवलंबून असतात. निरपेक्ष प्रेमाचे प्रकटीकरण हे ध्येय सापडले की 'विरक्ती' येते ती सर्व नात्यांमधल्या सत्ताकारणापासून.

### सत्तेपासूनची मुक्तता

म्हणजे 'विरक्ती' नेमकी कशापासून? तर 'सत्ते'पासून. सत्ता कुठून येते? तर मालकीच्या भूमिकेमधून. आपण स्वतःचेही 'मालक' नाही, तर इतरांची काय कथा? आपण 'पालक' आणि 'चालक' असू शकतो प्रत्येक नात्याचे 'निरीक्षक' सुद्धा असू शकतो, हे स्वतःला सांगणे महत्वाचे. विरक्ती हवी ती 'देण्या-घेण्या'च्या कडक हिशोबांपासून. आपण कुणासाठी काय काय, किती किती केले, त्याच्या आठवणी याव्यात; पण त्यामधून त्या व्यक्तीच्या वागण्याचे परीक्षण कमीत कमी व्हावे. मनासारखी वागणूक झाली नाही की आपण तर त्या व्यक्तीलाच लेबले लावून टाकतो.

आपल्या जवळची सर्व तऱ्हेची पुंजी देण्याकडे, म्हणजे शेअर करण्याकडे कल असावा.

साठवण करण्याच्या स्वभावापासूनची विरक्ती हवी. आपले मन सांगते, ज्याच्याकडे 'साठा' आहे तो खरा श्रीमंत. साठा असेल धन, ज्ञान, आठवणी, शहाणपण, कौशल्य ह्या सगळ्याचा क्रमाक्रमाने 'कोठार' उघडणाऱ्या दामाजीपंतांच्या भूमिकेकडे जायला हवे. शेवटी सगळा माल त्या धन्याचा आहे; आपला नाहीच. 'धनी' ह्या शब्दाचा अर्थ फक्त ईश्वर नव्हे. सारी संपत्ती काही 'मी' मिळवलेली नसते, तर अनेकांच्या सहभागातून, मदतीमधून आणि शुभेच्छांच्या बळावर 'माझी' कमाई उभी असते. म्हणूनच तुकोबा स्वतःला 'भारवाही हमाल' मानतात.

ओझे उतरण्यामध्ये कृतार्थता असते. माणसाचा मेंदू आठवणींची सुद्धा 'साठवण' उतरवून टाकायला मदत करतो. आपण त्याला 'डिमेन्शिया' म्हणतो.

## इच्छा, आवड आणि परिणाम

सगळे 'शेअर' केले तर माझ्याकडे 'उरते' काय, असा प्रश्न मनात लगेच येईल. आसक्ती कुठे कमी करायची ते कळले की उरतात आवडी. आवडींना दिशा द्यायची, ती स्वतःच्या विकासाची-म्हणजे नव्या गोष्टी शिकण्याची. आवडीने करायच्या रोजच्या जीवनातल्या नित्य गोष्टी. पण कशा? तर त्यांना दर्जेदार, सुंदर बनवून. ती सुंदरता कशी हवी? रमणीच्या हास्यासारखी 'अद्वितीय' नको, तर दारातल्या रांगोळीसारखी सुबक-सोपी हवी. थोडक्यात 'आवडते' काम पुरवून पुरवून करायचे. त्याच्या परिणामांचा हेका आणि परिणामांवरचा हक्क सोडायचा प्रयत्न करायचा. असे झाले तरी काही इच्छा होतच राहणार. तर त्या इच्छांकडे काहीसे निरिच्छ भावाने पाहता येईल. सगळ्याच इच्छा सोडणे शक्य होणार नाही; पण त्यांचे चोचले न पुरवता, लाड न करता त्यांची पूर्ती होते का ते पाहायचे. उन्हाळ्यामध्ये



आइस्क्रीम खायची इच्छा व्हायला वयाची अट नसते. ती एखादेवेळी विनासायास पूर्ण झाली तर समाधान, नाही झाली तरी आनंद. गांधीजींनी त्यांच्या एकादश व्रतामध्ये सांगितलेली 'अ-स्वाद' ही संकल्पना अशी आहे. आस्वाद घ्यायचा नाही असे नाही, पण त्यात अडकून पडायचे नाही.

म्हणजे उरते काय? आसक्ती, आवड, इच्छा ह्या त्रयीला मॅनेज करण्याचे शहाणपण. ह्या शहाणपणाला गांधीजींनी नाव दिले होते 'विश्वस्त वृत्ती'. व्यक्तीने स्वतःकडे 'साधन' म्हणून पाहावे, हा यातला गाभा आहे. माझ्या शरीर-मनाच्या माध्यमातून आयुष्य नावाची प्रक्रिया स्वतःला व्यक्त करत आहे. ह्या प्रक्रियेला मधुर बनवण्याचे काम माझ्याकडे आहे. त्या दरम्यान माझ्याकडून जी निर्मिती होईल, त्याचे दायित्व मी घेणार नाही. मी चांगला वागलो तर म्हणून की माझ्या माध्यमातून चांगुलपणा व्यक्त झाला. कधी भडकलो, उदास झालो, घाबरलो तर ह्या भावना माझ्या माध्यमातून व्यक्त झाल्या. सगळ्या सगळ्याची जबाबदारी घेणाऱ्या 'मी'ला शांत आणि निवांत करणे महत्त्वाचे.

### मध्यममार्ग आणि स्थितप्रज्ञता

भारताच्या आध्यात्मिक परंपरेचा हाच तर गाभा आहे. ह्या 'मी'ला निवांत करण्यासाठी बुद्धांनी 'मध्यममार्ग' शोधला. 'निब्बान' हा पाली शब्द, 'निर्वाण' हा ओळखीचा शब्द आणि 'निवांत' हा शब्द एकाच भावार्थकुळीतला. आसक्ती-आवड-इच्छा ह्यांच्या नियमनासाठी आश्रमव्यवस्था आली. 'मी-मी'पणाचा विकार लागू नये म्हणून गीतेने बुद्धीला स्थिर करणारी 'स्थितप्रज्ञ' अवस्था वर्णन केली. ह्या सर्वांनी वैयक्तिक 'मी'ला न नाकारता त्याला जाण देण्याचा प्रयत्न केला की बेटा, स्वतःला

'मर्यादित' समजू नकोस. स्वतःचे अवमूल्यन करू नकोस. अनंत अशा अस्तित्वऊर्जेचे प्रकटन तुझ्यामधून होते आहे. मर्यादित 'मी'च्या पलीकडे जायचे तर ज्ञानाचा मार्ग घे, भक्तीचा मार्ग घे, कर्माचा मार्ग घे; मात्र ह्या तिन्ही मार्गांमध्ये 'सेवाभाव' ठेव, अहंभाव कमी कर.

विनोबांनी एक सुंदर समीकरण मांडले आहे. ते म्हणतात-

$$\frac{\text{सेवा}}{\text{अहंकार}} = 0$$

पण अहंकाराला शून्य करू शकलात तर ?

$$\frac{\text{सेवा}}{0} = \text{अनंत(Infinity)}$$

वेदान्त तत्त्वज्ञानामध्ये चिरंतन ऊर्जा आणि कालातील अवकाश यांना म्हटले आहे 'ब्रह्मन्'! त्याला दुसरेही एक गोड नाव विद्यारण्यांसारख्या तत्त्वज्ञांनी दिले आहे 'संविद्'. तर 'संविद्'रूपी अखंड ऊर्जास्रोत म्हणजे सूर्य मानले, तर शरीर आणि अवयवसंस्थांनी बांधलेल्या भांड्यातले पाणी म्हणजे आपले मन! ते मन कार्यरत आहे 'बद्ध' दिसणाऱ्या ऊर्जेवर Consciousness वर! तर हे असते त्या सूर्याचे प्रतिबिंब. सूर्य 'आहे' म्हणून प्रतिबिंब सुद्धा 'आहे'. तरीही सूर्य प्रतिबिंबाच्या आत 'आहे' का? तर नाही. प्रतिबिंब म्हणजेच As if सूर्य! संविद् आणि व्यक्तीचे हे नाते सांगितल्यावर हे उदाहरण पुढे सांगते की पाणी जितके निर्मळ, तितके प्रतिबिंब लखवू पडणार; त्यात सूर्याची झळाळी येणार. मनावरची अविवेकाची काजळी धुतलीत, आसक्तीची अशुद्धता ओळखलीत तर पाणी नितळ होत जाईल. व्यक्तीला अनंताबरोबर आधीपासूनच असलेले चिरस्थायी नाते नव्याने जाणवू लागेल. म्हणून मनाच्या सततच्या मशागतीला साधना म्हटले आहे.

## साधनेचा शिस्तबद्ध मार्ग

ही 'साधना' सुरु करताना एक साधा नियम पाळण्याचा प्रयत्न करायचा. जेव्हा आपण एखादी जबाबदारी स्वीकारू, नवा उपक्रम हाती घेऊ, कोणत्याही नात्यामध्ये भावनांची गुंतवणूक करू, एखाद्या ध्येयाबरोबर स्वतःला जोडून घेऊ तेव्हाच ह्या साऱ्यापासून कधी आणि कसे अलग व्हायचे, ह्याचेही नियोजन करून ठेवावे. व्यवसाय सुरु करताना निवृत्तीचे नियोजन करावे. संस्था चालवतानाच त्यातून मुक्त होण्यासाठीच्या टप्प्यांची आखणी करावी. With every engagement, there has to be a disengagement plan आणि हे मनाने करायचे, मनापासून करायचे. गुंतूनही पाय मोकळे ठेवायचा मार्ग आपण उत्साहाच्या भरात लांबणीवर टाकतो. त्यामुळे अनेकांना मोकळेपणा गवसत नाही. ते म्हणत राहतात, "कधी निवांतपणा मिळेल, पुन्हा कोणाला ठाऊक?" ह्या गोष्टी दुसऱ्या कुणाला कशा बरं माहीत असतील ?

## माझ्यानंतर काय ?

अजून एक पथ्य आहे "माझ्यानंतर काय?" ह्या प्रश्नाचे शंभर टक्के आश्वासक उत्तर शोधून देण्याचा हट्ट सोडून द्यावा. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की 'व्हायचे ते होऊ दे' अशा निष्काळजीपणे वागावे, व्यावहारिक तरतुदींकडे डोळेझाक करावी; पण माझ्या सर्व इच्छा आणि आकांक्षांना माझ्या 'ह्या' आयुष्याची मर्यादा आहे, हे सत्य स्वीकृत करावे.

आता मला सांगा, खरे तर शारीरिक वयाशी ह्या साधनेचा काहीतरी संबंध आहे का? तत्त्वतः नाही; परंतु 'मी'ची ओळख होणे, त्यात मशगूल होणे, पुढे त्याच्या मर्यादांची जाणीव होणे, त्यातून स्वतःला शोधण्याचा प्रवास सुरु

होणे ह्या साऱ्यामध्ये शरीराच्या वयाची पन्नास-साठ वर्षे भुरकून उडून जातात. ज्ञानेश्वर आणि विवेकानंद ह्यांच्यासारखे तारुण्यातच विरक्तीचा अर्थ समजलेले लोक शतकांमधून अधेमध्ये येतात. त्यामुळे अवसर मिळाल्यावर लक्षात येते की अरे, 'ज्येष्ठ नागरिक' हे बिरुद लागलेच आहे नावापाठी. अडचण अशी असते की तोवर स्वतः, इतर आणि जग ह्यांच्या संदर्भातली मते पक्की होऊन तीच 'खरी' वाटायला लागलेली असतात. तेव्हा अध्यात्माची सुरुवात करायची ती स्वतःच्या मनाच्या म्हणजे मानसशास्त्राच्या अभ्यासापासून. फोडणीसाठी पूजाअर्चा, जप, ध्यानधारणा ह्या गोष्टी कराव्यात; नाही असे नाही पण साधना आहे विचारांशी, भावनांशी निगडित. अस्तित्वऊर्जेबरोबरची एकात्मता अनुभवण्याचा तो एक मार्ग आहे म्हणून. साधनेचे प्रत्यंतर आले पाहिजे वर्तनातून. स्वतःवर आणि इतरांवर होणाऱ्या भावनिक हिंसाचाराचे नियमन करता आले तर वागणे कसे बनेल? विनोबांनी कळीचे शब्द सांगितले आहेत. ते म्हणतात "सौम्य, सौम्यतर, सौम्यतम" किरणांची कोवळीक महत्त्वाची. मग सूर्य उगवता असो की मावळता!

(लेखक : ठाणे येथील नामवंत मानसोपचार तज्ज्ञ असून, इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ (IPH), मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राचे (पुणे) संस्थापक आहेत. आजवर त्यांनी मराठीत १७ पुस्तके लिहिली असून, त्यापैकी अनेक पुस्तके महाराष्ट्र शासन पुरस्कारप्राप्त आणि दोन अंकी आवृत्त्यांमध्ये प्रकाशित झाली आहेत.)

## विचारबद्ध

जळणाऱ्या निखाऱ्याचं तापमान एखाद्या शेकोटीप्रमाणे निश्चित असतं. बसणाऱ्यानं शेकोटीपासून किती अंतरावर बसायचं, यावर सगळ्या गोष्टी अवलंबून असतात. ऊब हवी की चटके हवेत हे ज्याचं त्यानं ठरवायचं असतं.

- व. पु. काळे

## EXIBITION 2025 - SLIDES

### विवाहपूर्व-विवाहबाह्य संचलन भावनिक तुटवडा की असंतुलन?

भारतीय कामशास्त्रात कामाला दोष नाही; दोष आहे तो असंतुलनाचा. जिथे काम धर्मापासून तुटतं, जिथे आनंद जबाबदारीशिवाय शोधला जातो; तिथे विसंगती निर्माण होते. विवाहाबाहेरील संबंध नात्याबाहेरच्या व्यक्तीकडे ओढ नसून, स्वतःकडे परत पाहण्याचा अपुरा प्रयत्न आहे. तो; ना नैतिक अपराध आहे, ना केवळ व्यक्तिगत स्वातंत्र्य. तो नात्याच्या आत सुरू असलेल्या संघर्षाचा आरसा आहे. कामसूत्रात बेफाम भोगाला मान्यता नाही; मात्र इथे प्रश्न चूक झाली का? हा नसून, नात्यात काय अपूर्ण राहिलं? हे महत्त्वाचे.

## EXIBITION 2025 - SLIDES

### लव्ह मॅरेज की अरेंज मॅरेज जुळण्यातच अस्तित्वाचं करेज

‘विवाह’ हा शब्द ‘वह’ या संस्कृत धातूपासून आलेला आहे. वह म्हणजे ओढून नेणे, वाहून नेणे. म्हणजेच; इथून पुढे जन्मभर एकत्र चालायचं, एकत्र ओढायचं. लव्हमॅरेज ही संकल्पना भारतीय मनाला मुळात परकी आहे. प्रेम असो वा तिरस्कार, एकत्र जबाबदारी वाहणं यालाच विवाह म्हणतात. लव्हमॅरेज - अरेंजमॅरेज मधला फरक फक्त इतकाच की, एकात ओळख आधी होते तर दुसऱ्यात नंतर. एकत्र राहणं म्हणजे केवळ आवड-निवड जुळणं नाही; तर एकत्र अस्तित्व निर्माण करणं हेच विवाहाचं मर्म.

## EXIBITION 2025 - SLIDES

### लैंगिकतेच्या गुप्त अडचणी शरीर नव्हे, मनाच्या अंगणी

शृंगार ही कला असून ती शारीरिक ताकदीपेक्षा मानसिक सामर्थ्य, प्रेम, अनुराग, संवाद आणि परस्पर अभिव्यक्तीवर आधारलेली आहे. प्रेमाशिवाय शरीरसंबंध म्हणजे ताण व असंतुलन; देणं-घेणं, सक्रिय सहभाग आणि अहंकाराचा त्याग यांतूनच खरा आनंद निर्माण होतो. लैंगिक अडचणी बहुतांशी शारीरिक नसून मानसिक असतात; विश्वास, संवाद आणि संवेदनशीलतेच्या अभावातून त्या वाढतात. Senses चा सजग वापर, माईडफुलनेस, परस्पर आदर यामुळे मैथुन नित्य हृदयोत्सव

## EXIBITION 2025 - SLIDES

### जिथे प्रेमाचा अभाव तिथे वंध्यत्वाचा प्रभाव

योगशास्त्रानुसार कामशक्ती ही केवळ शरीराची नाही, तर चेतनेची ऊर्जा आहे. प्रेम हा आत्म्याचा सर्वोच्च भाव. प्राणाच्या मुक्त प्रवासासाठी प्रेम अत्यावश्यक. प्रेम नसताना काम ऊर्जा स्वाधिष्ठान चक्र (काम, सर्जनशीलता, प्रजनन) आणि अनाहत चक्र (प्रेम, करुणा, भावनिक बंध) या दोन चक्रांमध्ये असंतुलित होते. प्रेमाचा अभाव प्राणप्रवाहाचा अडथळा निर्माण करतो, परिणामी संतती योग दुर्बल होतो. सर्व उपचार करूनही, जेव्हा गर्भधारणा होत नाही; तेव्हा प्रेमस्वरूप स्पर्श हेच प्रजननाचं सर्वात सूक्ष्म औषध.