



स्व.सौ.पार्वतीबाई बासरे

स्मृती

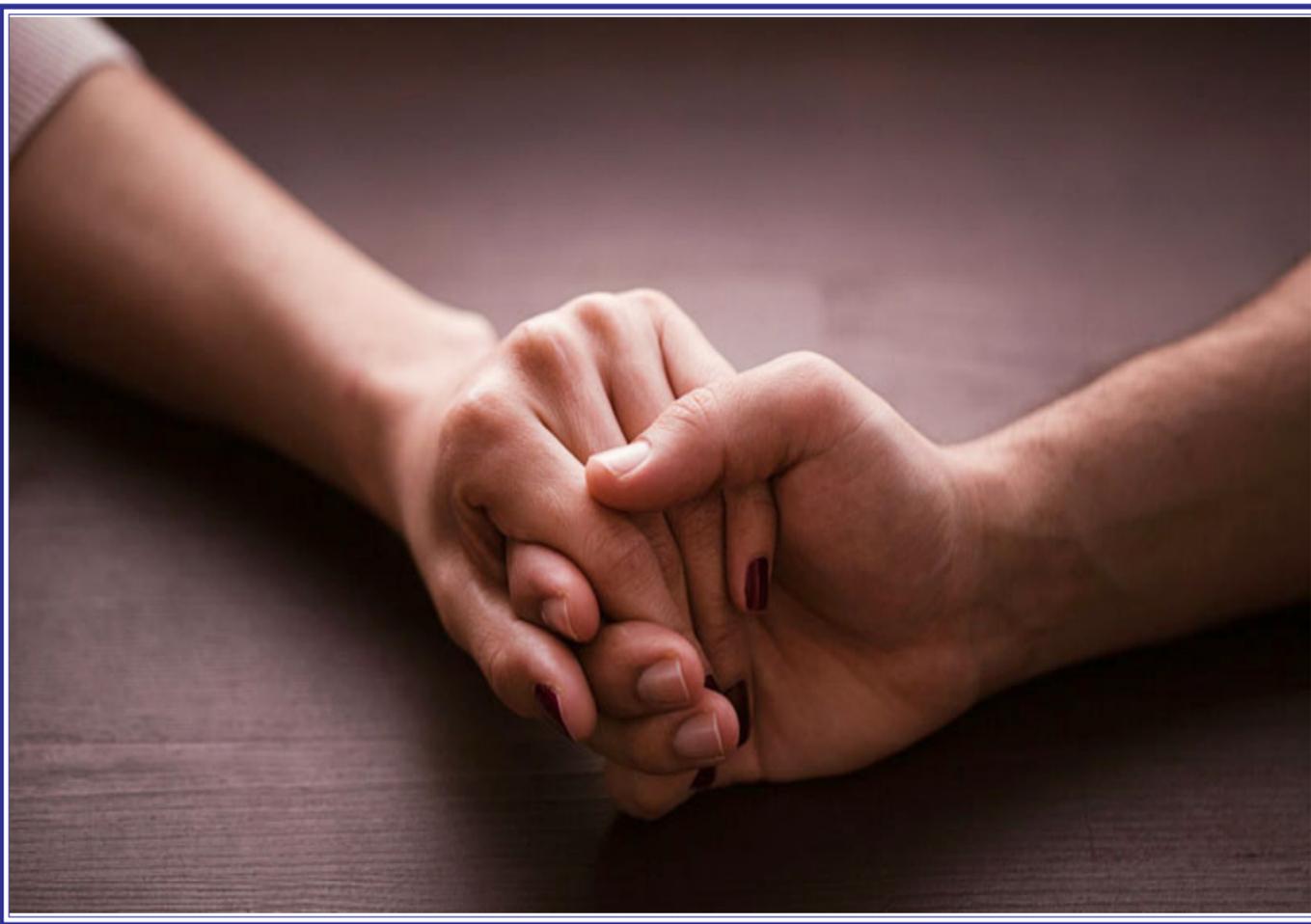
आरोग्य प्रदर्शन

रविवार, २८ डिसेंबर २०२५

-विषय-

रंग सहजीवनाचे - तरंग आरोग्याचे

सुस्वागतम्



काळाशी वाहणारं नातं Relationship समजावतं

Relationship हा शब्द Relate पासून येतो. त्याच्या मुळाशी Late आहे. Late म्हणजे उशीर किंवा लवकर. म्हणजेच काळ! याचा अर्थ असा की, नातं हे मुळात काळाशी जोडलेलं असतं. नातं ही स्थिर रचना नसून, जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सतत बदलणारी मानसशास्त्रीय देवघेव आहे. स्त्रीबीज व पुरुषबीज एकत्र येण्यापासून सुरू झालेलं जैविक नातं; ओळख नसून एक प्रक्रिया आहे. व्यक्तीच्या विकासात्मक टप्प्यांनुसार भावनिक गरजा, सीमारेषा, अर्थनिर्णय बदलत जातात. या बदलांना समजून घेण्याची क्षमता म्हणजे नातं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



Pixabay



नाते केवळ भावनिक बंध; की आरोग्याचा अनुबंध?

शरीर आणि मन एकाच प्रणालीचे भाग असून, नातं हे मानसिक आधाराचं जाळं (support system) आहे. समर्थन देणारं नातं व्यक्तीची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढवतं; तर सुरक्षित आणि समजूतदार नातं मधुमेह, वंध्यत्व, डिप्रेसन, निद्रानाश, अपचनाच्या जीर्ण तक्रारी इ. कोणत्याही मनोकायिक आजारांच्या उपचारप्रक्रियेला पूरक ठरतं. नातं बंधन आहे की आधार? हे त्या नात्यातील परस्पर स्वीकार आणि भावनिक सुरक्षिततेवर अवलंबून असतं. जिथे बंधन स्थैर्य देतं, तिथे नातं मानसिक आरोग्याचा आधारस्तंभ बनतं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



सहजीवनातलं नांदणं आपण म्हणून जगणं

सहजीवन म्हणजे दोन व्यक्तींनी केवळ एकत्र राहणे नव्हे; तर मी आणि तू वेगळे असूनही 'आपण' म्हणून जगण्याची तयारी होय. यात तीन मूलभूत घटक असतात – आपलेपणाची भावना (Sense of Belonging), एकमेकांसाठी जबाबदारी (Sense of Responsibility), स्वतःचे स्वतंत्र अस्तित्व (Sense of Autonomy). ही तिन्ही संतुलित राहिली तर सहजीवन आरोग्यदायी ठरते; एखादी बाजू अतिशय वाढली किंवा कमी झाली तर ताण, संघर्ष आणि जीवनशैलीजन्य शारीर-मानसिक आजारांची निर्मिती होते.

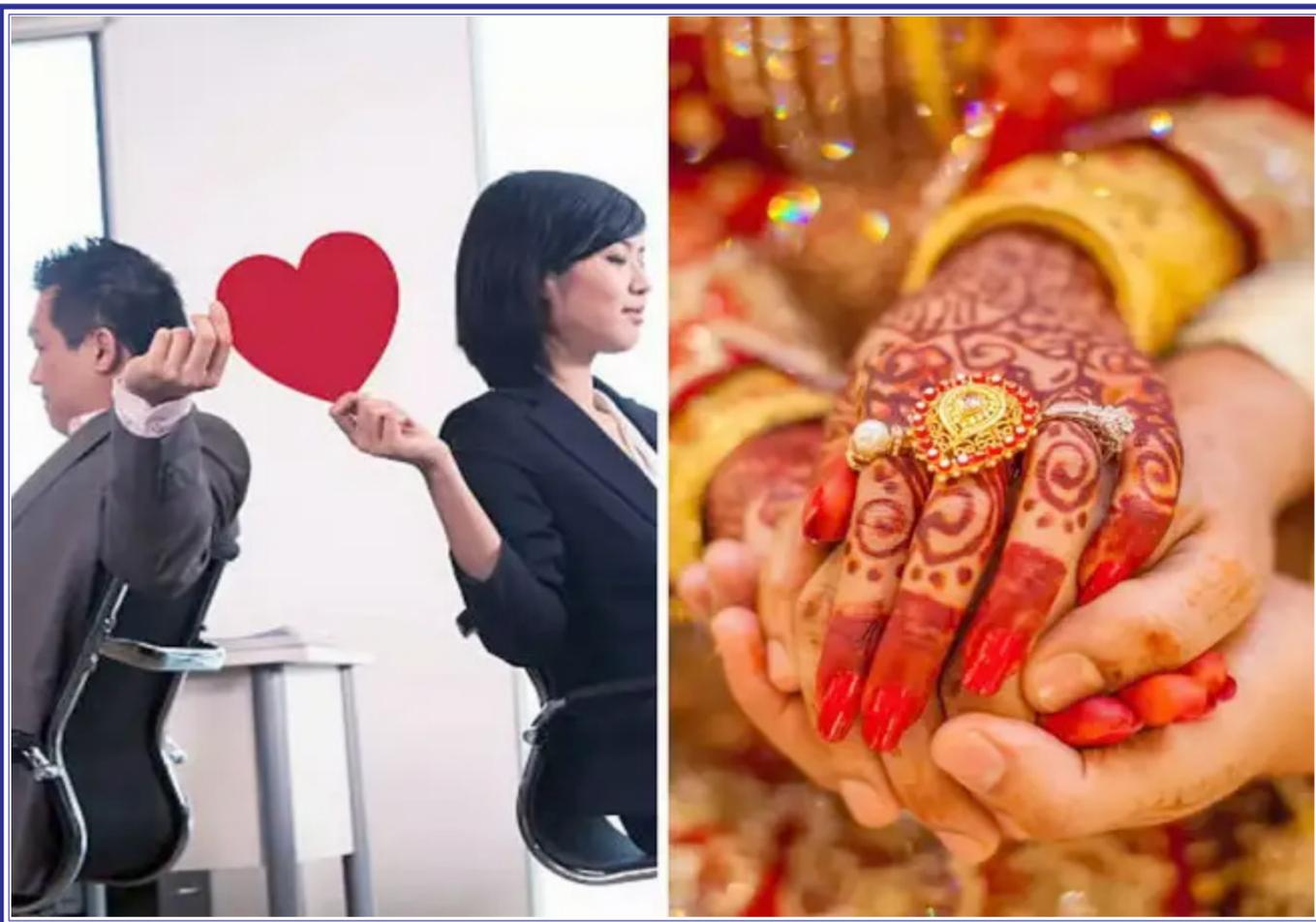
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



काय हवं स्त्रीला ? काय हवं पुरुषाला ?

पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये भावनिक गरजा सारख्या असल्या; तरी नात्यातील sense of belonging ची अभिव्यक्ती स्त्री आणि पुरुष दोघांसाठी वेगवेगळी असते. स्त्रिया शब्दांतून किंवा भावनांतून व्यक्त होतात, तर पुरुष कृती किंवा शारीरिक जवळिकीतून ते व्यक्त करतात. Belonging म्हणजे एकमेकांवर हक्क सांगणं नव्हे, तर वेगळेपण जपूनही आपले-पणाची खात्री असणं. जवळीक आधी मनात तयार होते आणि नंतर शरीरापर्यंत पोहोचते. समाधानाचा मार्ग स्त्री-पुरुषांसाठी समान नसतो, हा फरक समजणे हेच समजूतदार सहजीवन.

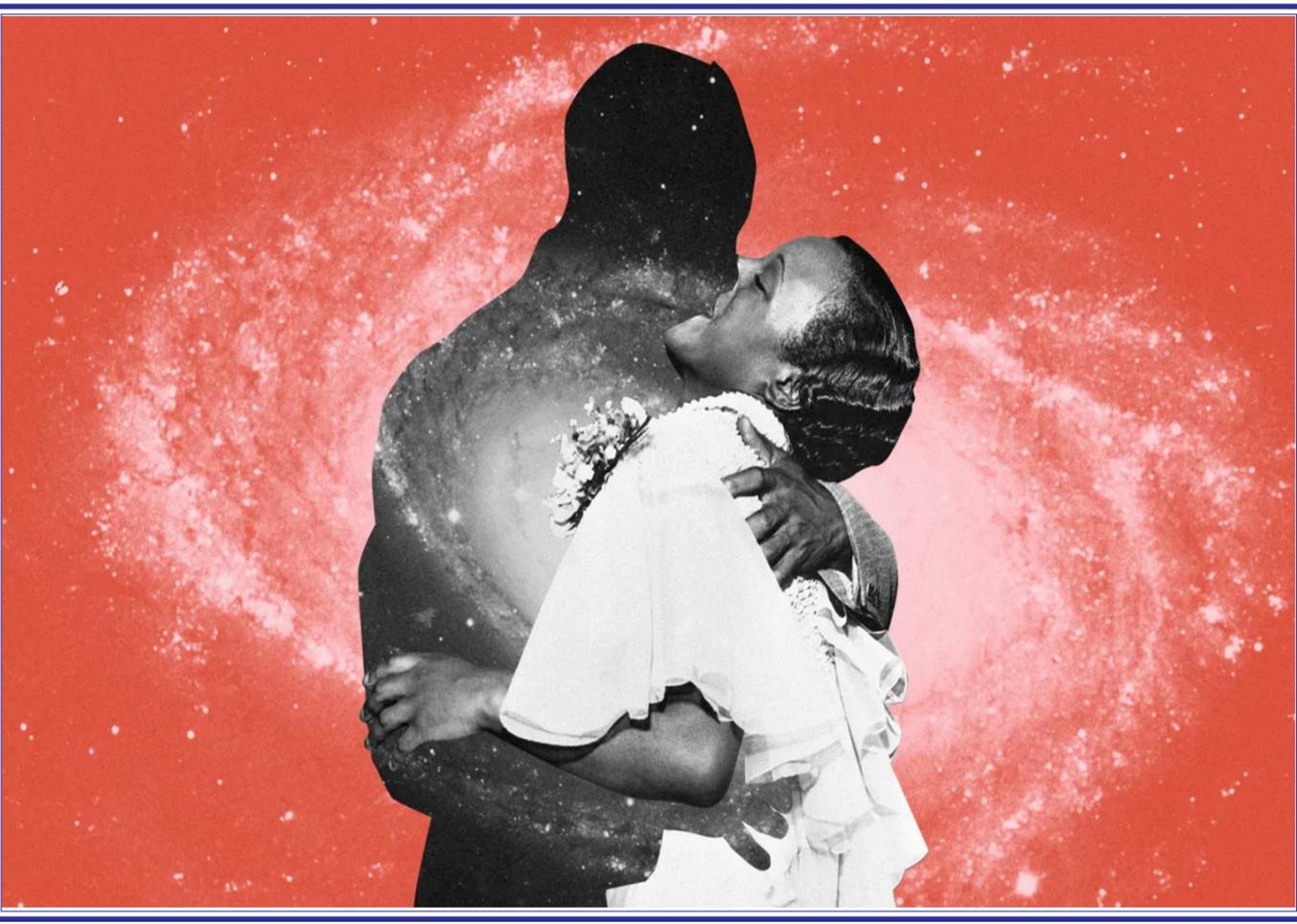
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



दांपत्यजीवन रणनीती दोन मनांची सहनिर्मिती

दांपत्य म्हणजे विवाहातून घडलेली दोन मनांची सहनिर्मितीची प्रक्रिया. सामाजिक भूमिका निभावताना एकमेकांच्या मानसिक गरजांना प्रतिसाद देणं, हाच या नात्याचा केंद्रबिंदू. दांपत्यातील लैंगिकता ही केवळ इच्छेची नव्हे; तर स्वीकार, जवळीक आणि आपलेपणाची भाषा आहे. अनेकदा लैंगिक समस्या नात्यातील भावनिक अडचण असते. लैंगिक विसंगती म्हणजे अपयश नव्हे, तर नात्यातील असमतोलाचं सूचक चिन्ह मानलं जातं. जिथे हा समतोल टिकतो, तिथे जीवनशैलीजन्य आजार, नैराश्य इ. तुलनेने कमी दिसतात.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



प्रेम आणि सेक्स वेगळे की फिक्स ?

प्रेम म्हणजे 'मी तुझ्यासोबत आहे', तर सेक्स म्हणजे 'मी तुझ्याशिवाय नाही'. प्रेम हे दीर्घकालीन भावनिक जोड आहे, तर सेक्स ही त्या जोडीतली एक शक्य अभिव्यक्ती. दोन्ही एकमेकांना पूरक असू शकतात, पण समान नाहीत. नात्यातील अडचणी अनेकदा या दोन संकल्पनांचा गोंधळ झाल्यामुळे वाढतात. संदर्भ, सुरक्षितता आणि परस्पर संमती असेल तर सेक्स प्रेमाला बळ देतो; अन्यथा तो केवळ शारीरिक अनुभव ठरतो. प्रेम नातं सुदृढ करतं, सेक्स थकवून टाकतं. इथे एकमेकांपर्यंत पोहोचणं महत्त्वाचं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



शुक्राची परिभाषा ऊर्जेची अंतर्भाषा

शुक्र हा केवळ जैविक द्रव किंवा प्रजननाशी मर्यादित नसून पुरुष-स्त्री दोन्ही शरीरात अस्तित्व, सर्जनशीलता आणि नित्य नूतन जीवनप्रक्रिया चालवणारी मूलभूत ऊर्जा आहे. शरीर-मन-अस्तित्व यांच्यात अखंड सुसंवाद राखण्याचं कार्य शुक्र करतो. ही पुनर्निर्मितीची प्रक्रिया अडखळली की; शारीरिक, मानसिक व भावनिक पातळीवर त्याचे परिणाम दिसतात. प्रकृती, वय, आहार-विहार, मानसिक अवस्था आणि नातेसंबंधांची गुणवत्ता हे सगळे मिळून शुक्राचं संतुलन ठरवतात.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



भारतीय कामशास्त्र संस्कारांचे जीवनशास्त्र

वात्सायनानुसार काम हे केवळ शरीरसंबंधांपुरते मर्यादित नसून; मन, भावना, संवाद, जबाबदारी आणि सहजीवन यांचा समन्वय साधणारे शास्त्र आहे. प्राण्यांप्रमाणे केवळ प्रजोत्पादनासाठी नव्हे; तर आनंद, स्थैर्य आणि मानसिक आरोग्यासाठी मानवाचे संबंध घडतात. कामसूत्रात पूर्वशृंगार, परस्पर संमती, मर्यादा, शरीर-मनाचा सुसंवाद आणि नात्यांची गुणवत्ता यांवर भर आहे. त्यामुळे भारतीय कामशास्त्र हे अश्लीलता नव्हे; तर सहजीवनातील संघर्ष मिटवणारे, सरंस्कार शिकवणारे जीवनदर्शन होय.

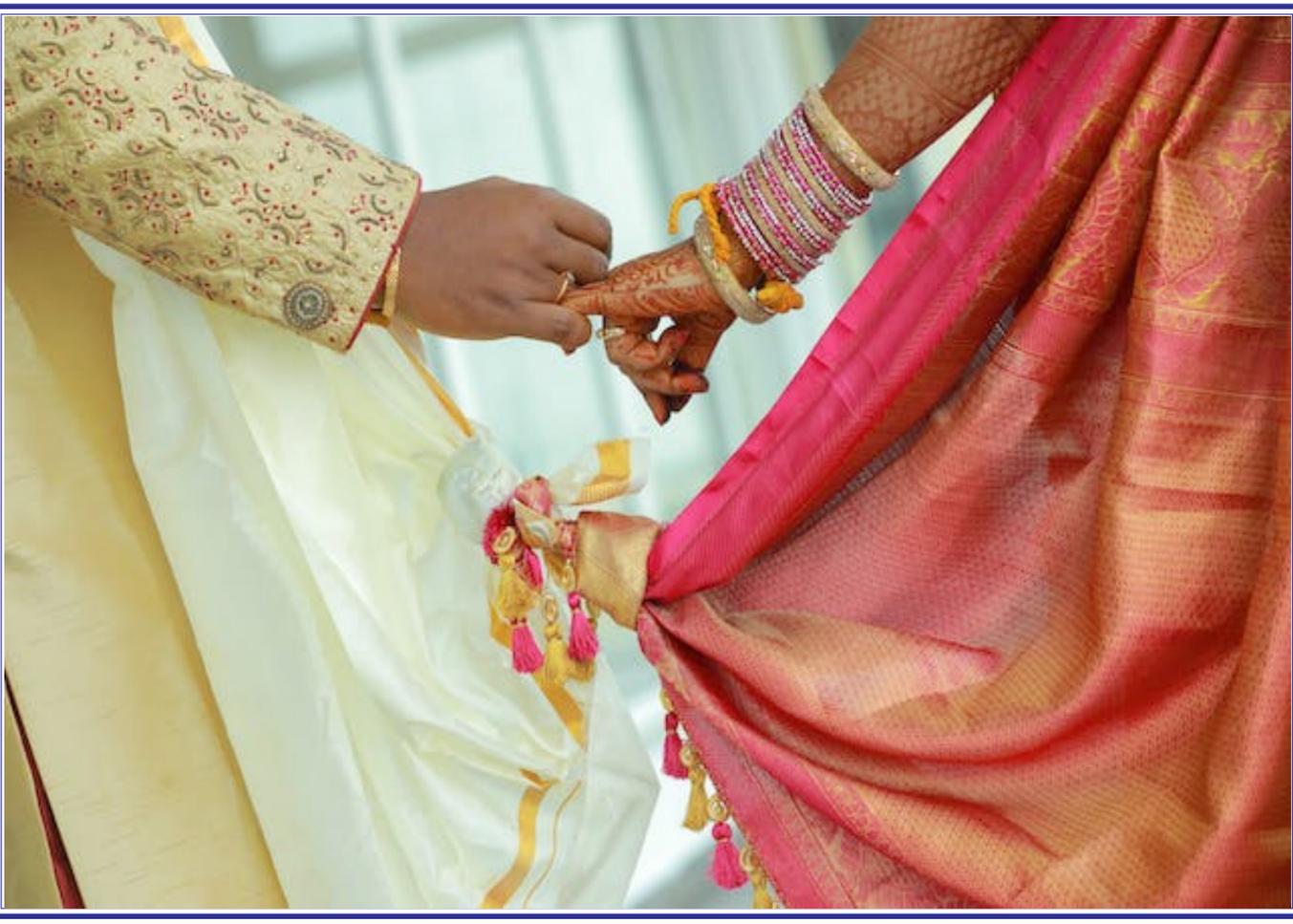
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



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 शोधणं महत्त्वाचं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



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 या सगळ्यां-पलीकडे एकत्र अस्तित्व निर्माण करणं हेच विवाहाचं मर्म.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



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 बनतो.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



जिथे प्रेमाचा अभाव तिथे बंध्यत्वाचा 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 बनतं.

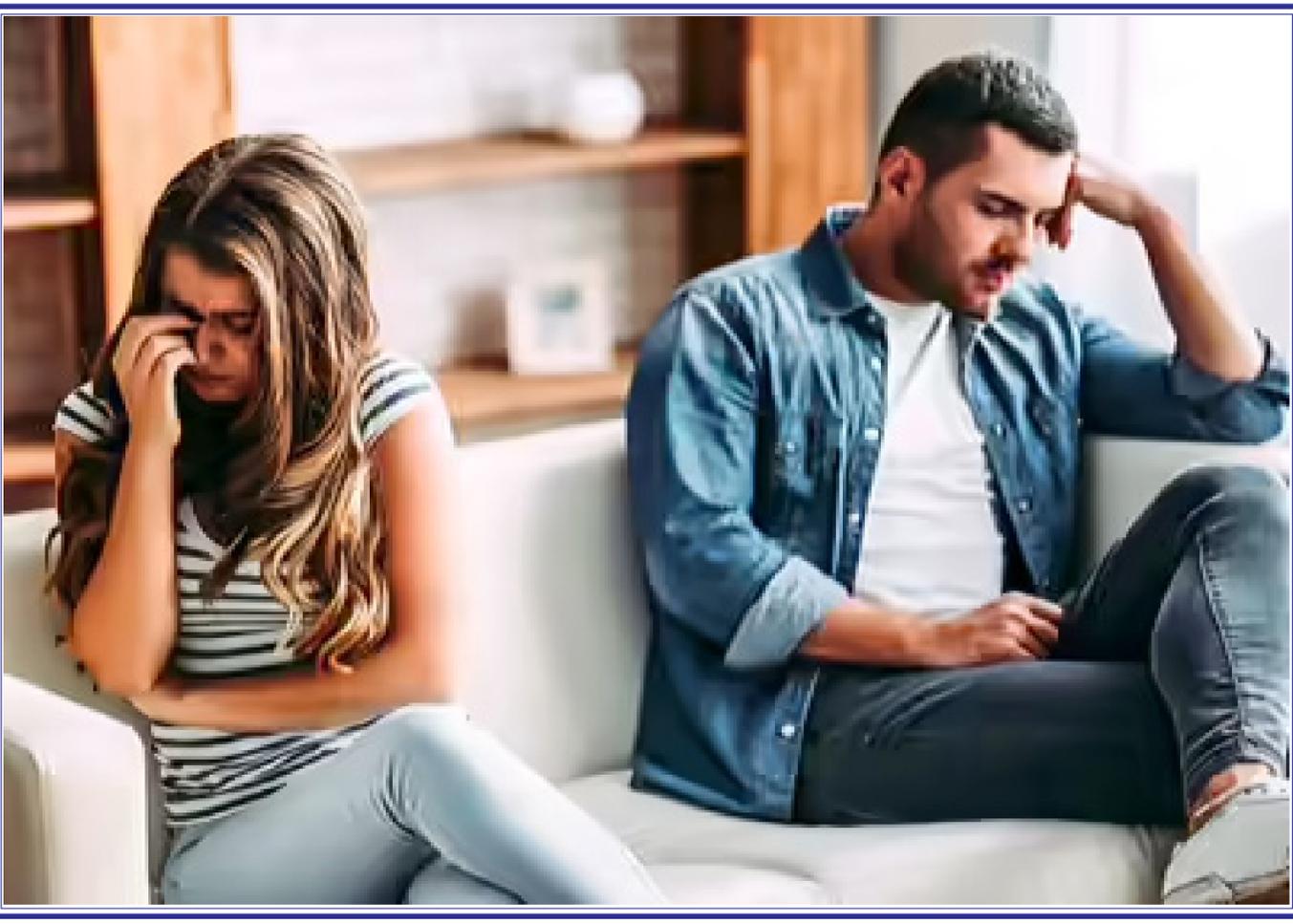
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी) ट्रीटमेंट नातं की केवळ अँडजेस्टमेंट ?

आई-वडील होण्याचा प्रवास सहज न झाल्यास IVF हा केवळ वैद्यकीय उपचार न राहता; या प्रक्रियेत आशा-निराशा, ताण, अपराधीपणा आणि अपेक्षा यांचा संघर्ष सुरू होतो. IVF विषयी समाजात गैरसमज व टोकाच्या भूमिका दिसतात. कुठे भीती, कुठे लपवाछपवी; तर कुठे अति-आधुनिकतेचा दिखावा. प्रत्यक्षात IVF म्हणजे प्रेमाला विज्ञानाचा दिलेला आधार आहे. अपत्य असो वा नसो; नात्याची ऊब, आदर आणि प्रामाणिकपणा हेच केंद्रस्थानी राहतात. IVF हे आशा, धैर्य, प्रेमातून घेतलेलं सजग पाऊल आहे .

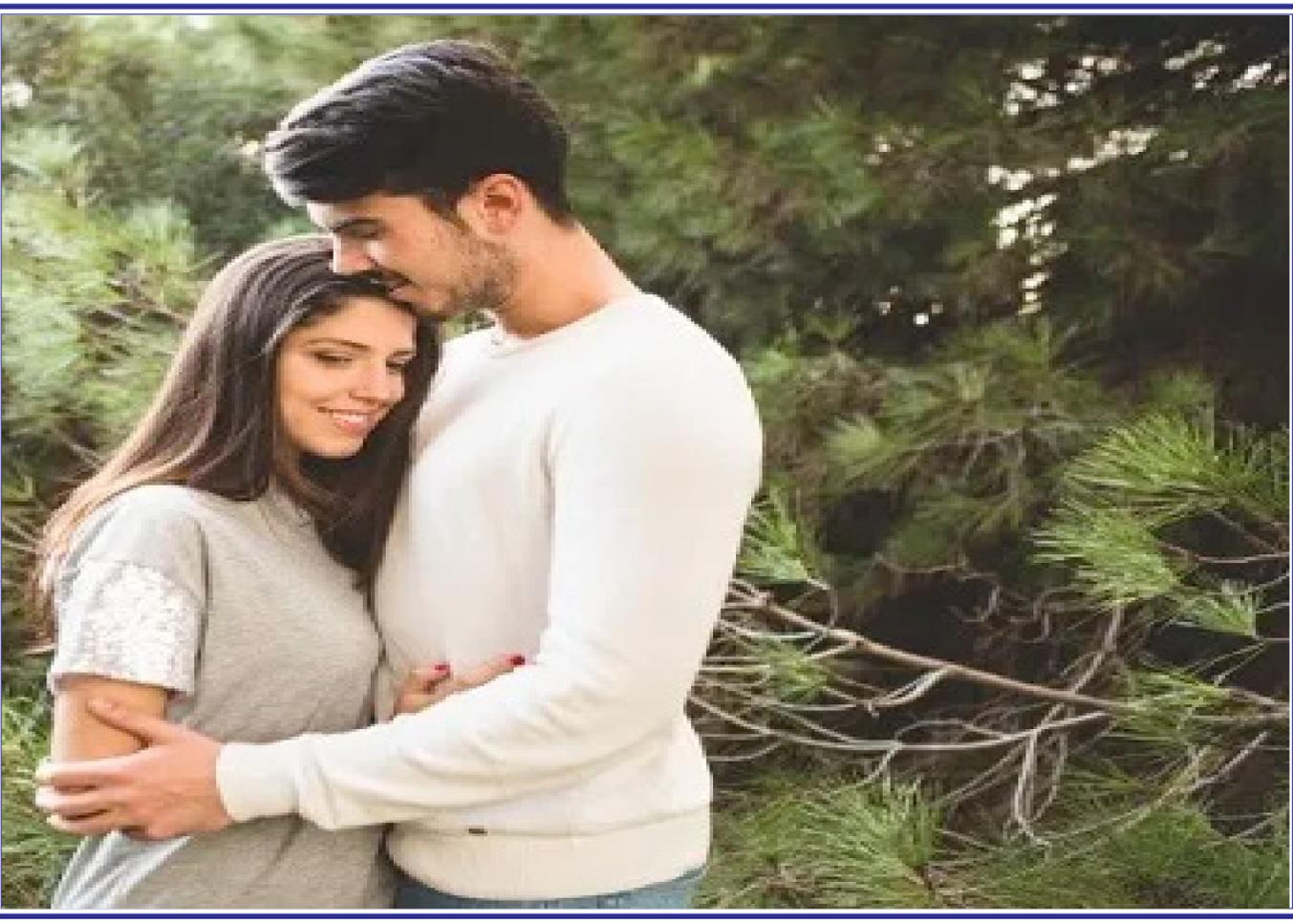
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



अनकथित अल्प अपेक्षा नाट्याची सूक्ष्म परीक्षा

बहुतेक नाट्यांतील ताणाचा मूळ स्रोत म्हणजे अनकथित अपेक्षा. अपेक्षा प्रसंगानुसार बदलतात. अपेक्षा व्यक्त न झाल्या की मनात अर्थ लागू (assumptions), प्रोजेक्शन आणि निराशा वाढते; परिणामी भावनिक दुरावा, राग आणि अविश्वास निर्माण होतो. संवाद नसला की जोडीदार मन वाचेल अशी अपेक्षा ठेवली जाते, जी नाट्यास हळूहळू पोकळ करते. यालाच अविद्या व आसक्ती म्हणतात; म्हणजेच न बोललेल्या इच्छांना सत्य समजणं आणि त्याला चिकटून राहणं. संवादा अभावी नातं कर्मबंधनात अडकतं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



नात्यांची परिपक्वता मतभेदांची स्वीकार्यता

लग्नापूर्वी 'मी' या केंद्राभोवती विचार करणारा माणूस, लग्नानंतर 'आपण'चा होतो. मतभेद असणं स्वाभाविक; पण त्या मतभेदांचा मान राखून वागणं, हेच नात्याचं प्रौढपण. आपल्याला जे आवडतं ते समोरच्याला आवडत नसल्यास, ते टाळण्याची तयारी ठेवणं, यालाच परिपक्वता म्हणतात. अपरिपक्वता म्हणजे मतभेदांचं जाहीर प्रदर्शन करणं. दुसऱ्याचा केवळ सन्मानच नाही; तर त्याचं बंधन स्वीकारणं यालाच विवाह म्हणतात. 'मी' पूर्णपणे विसरायचा नसतो; पण 'आपण' या चौकटीत निर्णय घेणे आवश्यक असतो.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मन-मान-मान्य-अमान्यता नातं तुटण्याआधीची सांकेतिकता

नातं तुटण्याआधी हळूहळू दुरावा वाढतो. पूर्वी स्वीकारलेल्या गोष्टी खटकू लागतात, हळूहळू किरकोळ हरकती, नंतर टीका, शेवटी अमान्यता होते. हा बदल मनात सुरू होतो, शब्दांत उतरतो आणि शेवटी वर्तनात दिसतो. नात्यांत नकळत लाभ-हानीचा हिशोब चालू असतो; तो कायम तोट्यात गेला की नातं फक्त नावापुरतं उरतं. मुळात ही प्रक्रिया 'मन मान मान्य अमान्य' अशी घडत जाते. भारतीय तत्त्वज्ञानात हीच प्रक्रिया 'अविद्या आसक्ती द्वेष बंधन' अशी सांगितली आहे. विवेकाने हे वेळीच ओळखलं नाही, तर नातं तुटणं अपरिहार्य होतं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



ऑनलाइन नाती ऑफलाइन विकृती

डिजिटल युगाने नाती क्षणात जोडण्याची सोय केली; पण त्यांची खोली, ऊब आणि समज ओढून घेतली. लाईक्स, स्टोरीज आणि इमोजी यांनी जोडलेपणाचा देखावा निर्माण केला; मात्र प्रत्यक्ष संवाद, डोळ्यांतली ओल आणि शब्दांतील आपुलकी कमी केली. सोशल मीडियावर दिसणाऱ्या 'हायलाईट रील्स' मुळे अपेक्षा फुगतात, तुलना वाढते, अस्वस्थता व मानसिक थकवा जन्म घेतो. आभासी नाती आणि प्रतिमा खऱ्या वाटल्या तरी; त्यांचे परिणाम मात्र मनावर व शरीरावर खोल दिसतात, वेदना वास्तवात उमटवतात.

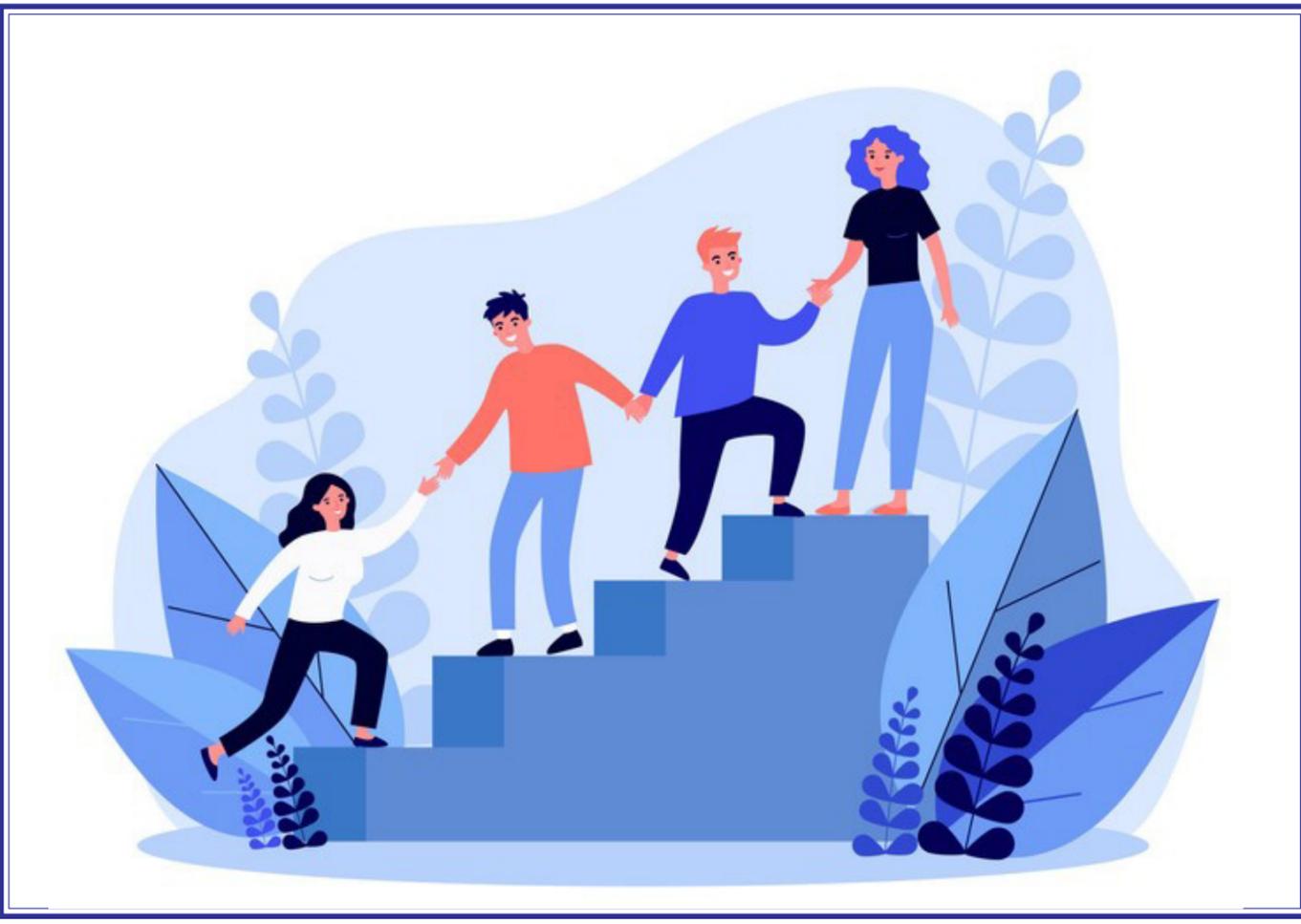
शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



गरज दांपत्य कौशल्यांची तो भानानुभव शिकण्याची

दांपत्यांनी सर्वात आधी शिकायला हवं ते म्हणजे दुसऱ्याचा स्वीकार करणं. हा स्वीकार वरवरचा नसून, समोरच्या व्यक्तीच्या मनात चाललेल्या भावनिक प्रवाहांचा किमान अंदाज घेणारा असावा. दुसऱ्याच्या मनात नेमकं काय चाललय (mind reading) हे पूर्णपणे जाणणं मानवी क्षमतेच्या पलीकडचं आहे. मात्र समोरच्या व्यक्तीच्या मनात कोणते भावनिक प्रवाह सुरू आहेत, याचा साधा अंदाज घेता येणं, हे नात्यासाठी अत्यावश्यक आहे. हा भानानुभव (शब्दांआडच्या अंतःप्रवाहाची जाणीव) शिकणं महत्त्वाचं.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



समाधानाचे चार टप्पे संतोषाचे अधिकृत कप्पे

सहजीवनात समाधान ही एक प्रक्रिया असते. ती चार टप्प्यात दिसते. **अवलोकन** – स्वतःच्या भावना आणि जोडीदाराच्या प्रतिक्रियांना शांतपणे बघणं. **स्वीकृती** – जोडीदार जसा आहे तसा स्वीकारणं, त्याच्या दोषांवर प्रेम करायला शिकणं. **संतुलन** – वाद वाढवण्यापेक्षा मुद्दा समजून घेणं, रागाच्या जागी थोडा श्वास घेणं, आणि 'मी बरोबर, तू चूक' या भिंतीऐवजी मधला रस्ता शोधणं. **संतोष** – ज्यामध्ये मनाचं केंद्र स्थिर होतं. जिथे अहंकार मऊ पडतो, अपेक्षा सौम्य होतात, आणि प्रेमाला आपली सहज लय सापडते.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मैत्री-करुणा-मुदिता-उपेक्षा नात्यातील समाधानाची सुरक्षा

नात्यातील समाधान म्हणजे इच्छांचा त्याग नव्हे, तर इच्छांना अर्थ देण्याची शक्ती. नात्यातील असंतोष अनेकदा 'हवं होतं' आणि 'आहे' यातील दरीत असतो. जोडीदाराकडून शेकडो अपेक्षा असतात; पण वास्तव नेहमीच अपेक्षांप्रमाणे चालत नाही. जेव्हा या दोन गोष्टींमध्ये अंतर वाढत जातं, तेव्हा असंतोष उभा राहतो. हे अंतर बाहेरून भरत नाही; तर 'मैत्री करुणा मुदिता उपेक्षा' या पतंजलीकृत चार भावनांच्या सततच्या आचरणातून घडतं. या भावनांच्या आचरणाने नात्यात संवादाची ऊब वाढते, अपेक्षा सौम्य होतात

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



मैत्रीत माझा अभिमान आहे असूया नाही, आनंद आहे

मैत्री म्हणजे असूया नसलेलं, मनापासून दिलेलं सहअस्तित्व. नात्यातील “मी” कमी होऊन “आपण” अधिक ठळक होणं. जोडीदार यशस्वी झाला, त्याला काही मिळालं, त्याचा दिवस चांगला गेला इ. गोष्टींमध्ये मनापासून आनंद मानावा. असं केल्याने स्पर्धा किंवा तुलना मनाला पोखरत नाहीत. मैत्री नात्यात मऊपणा आणते, चित्त स्थिर ठेवते. जिथे मैत्री आहे, तिथे संवाद सहज वाहतो, मौनही सुरक्षित वाटतं. ही भावना नात्याला श्वास देणारी, ताण कमी करणारी आणि प्रेम टिकवणारी आहे. मैत्रीमुळे नात्यात सहजता येते.

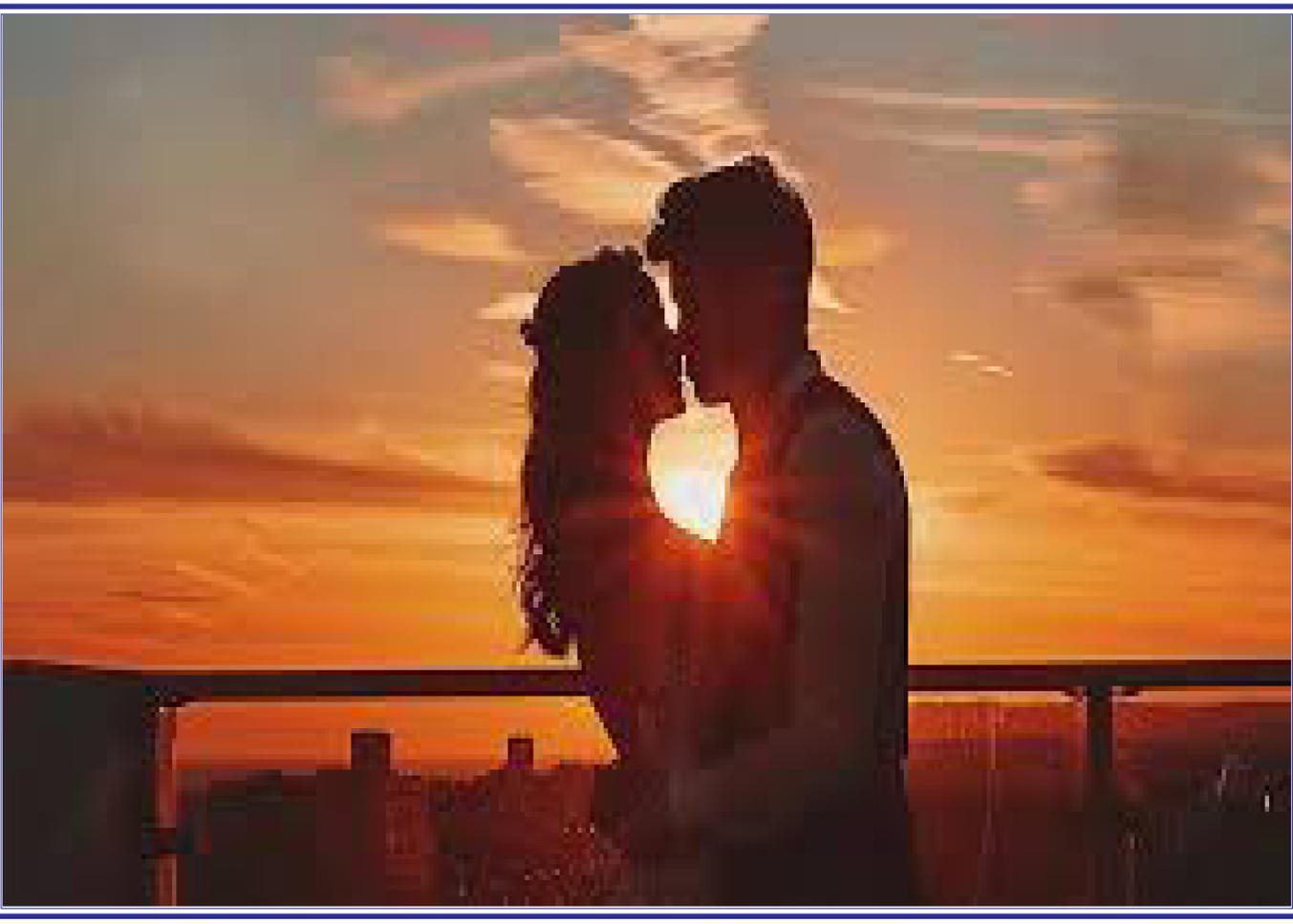
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



चुकांआड माणूस दिसावा करुणेतून विश्वास जोडावा

करुणा म्हणजे 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. करुणा म्हणजे समजून घेण्याची तयारी, सुधारण्याची घाई नव्हे. जिथे करुणा आहे, तिथे चुकांना जागा असते आणि माणुसकी जिवंत राहते. अशा नात्यात सुरक्षितता वाढते, भीती कमी होते आणि विश्वास खोलवर रुजतो, दोषदृष्टी कमी होते.

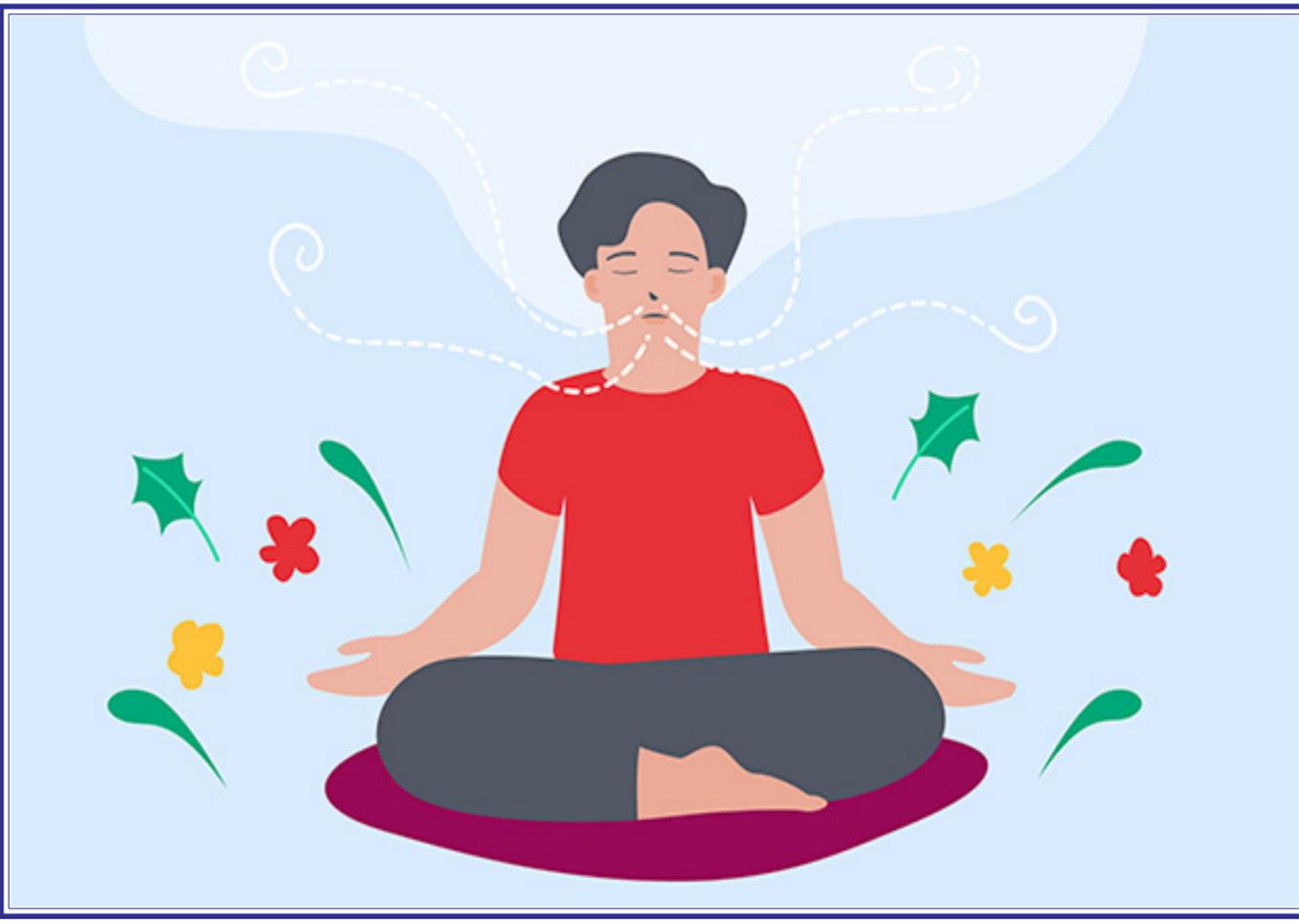
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



तुझ्या उजेडात माझा ध्यास मुदिता देई नात्याला श्वास

मुदिता म्हणजे सद्गुणांचा आनंद घेणं. जोडीदारातल्या चांगुलपणाचं, त्याच्या प्रयत्नांचं, त्याच्या निर्मळ भावनांचं कौतुक करणं. असं केल्याने नात्यात आदर वाढतो. आणि जिथे आदर आहे, तिथे प्रेम नेहमीच फुलतं. मुदिता ही नात्यातील ऊर्जा वाढवणारी प्रकाशरेषा आहे. मुदिता म्हणजे “तुझं यश माझंही आहे” ही शांत भावना. कौतुक हे नात्याचं पोषण असतं; दुर्लक्ष हे उपासमार ठरते. ही भावना नात्यात सकारात्मकता, प्रेरणा आणि उत्साह टिकवून ठेवते. मुदिता ही भावना छोट्या यशांनाही अर्थपूर्ण बनवते.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



प्रतिक्रियेआधी श्वास घ्यावा उपेक्षेतून तणाव निवळावा

उपेक्षा म्हणजे अधर्म, चुकीचे वर्तन, अहंकारपूर्ण प्रतिक्रिया किंवा तणाव निर्माण करणाऱ्या क्षणी सुज्ञ संयम राखणं. 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. उपेक्षा म्हणजे पलायन नव्हे, तर योग्य वेळेची वाट पाहणं. सर्वच गोष्टींना त्वरित प्रतिसाद देणं हे शहाणपण नसतं. ही संयमाची कला नात्याला जखमा न होता परिपक्व होऊ देते. उपेक्षा प्रतिक्रियेला योग्य दिशा देते.

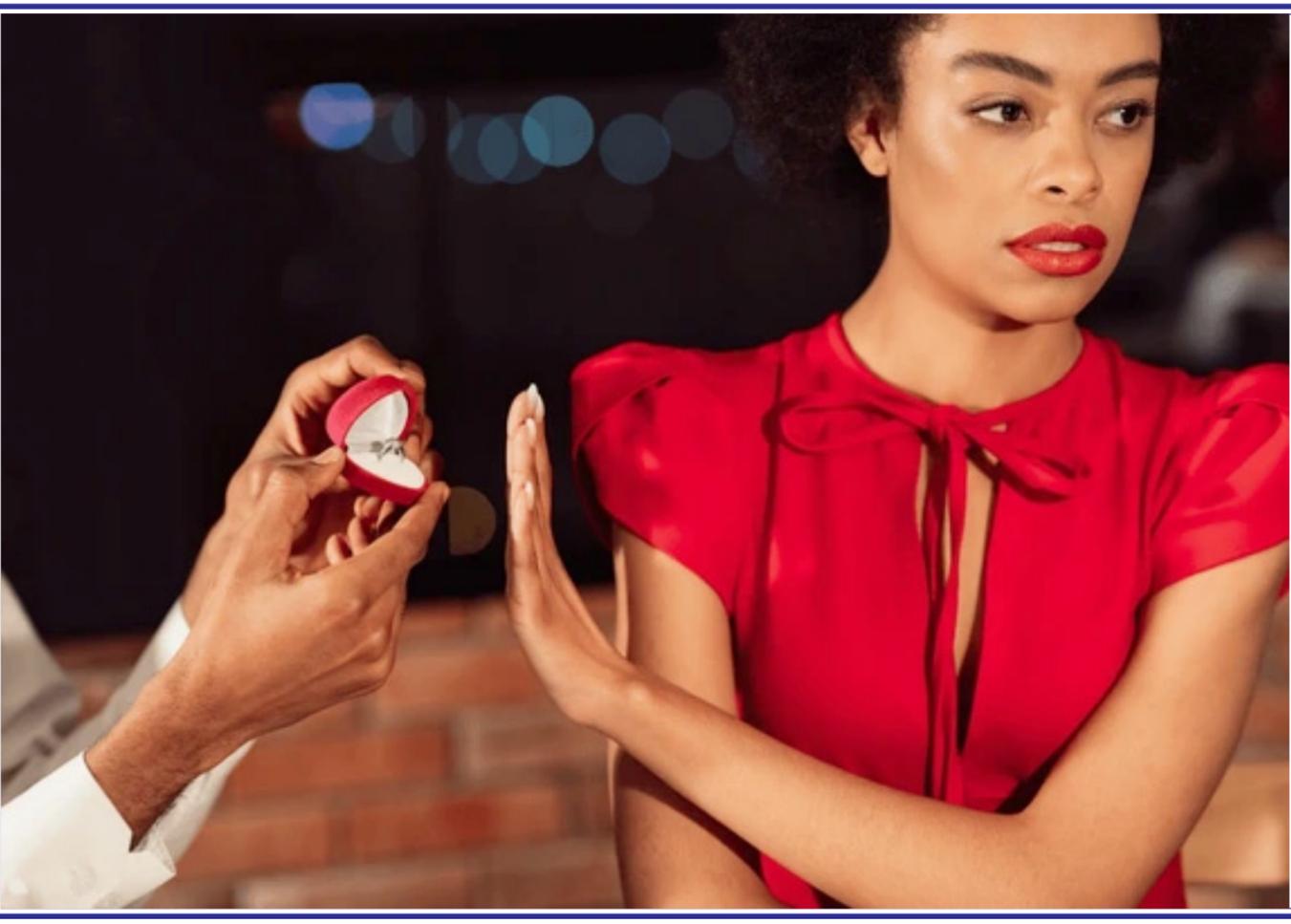
शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



पश्चात्तापाची सावली शेवटाला सामावली

आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यावर माणसाला होणारे बहुतेक पश्चात्ताप हे स्वतःशी अप्रामाणिक राहणे, इतरांच्या अपेक्षांनुसार जगणे आणि स्वधर्म न जगल्यामुळे निर्माण होतात. अतीकाम, यश आणि भौतिक सुरक्षिततेच्या मागे धावताना नातेसंबंध, भावना आणि आनंद दुर्लक्षित राहतात. आनंद पुढे ढकलण्याची सवय आयुष्यभर असमाधान वाढवते. समाधान हे स्वधर्म, संतुलित पुरुषार्थ, सत्संग आणि संतोष यावर अवलंबून असते. पश्चात्ताप टाळायचा असेल; तर जाणीवपूर्वक अर्थपूर्ण जगणे हीच खरी जीवनकला आहे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



आसक्ती आणि विरक्ती जीवनयोगाची सांगाती

आसक्ती म्हणजे मी आणि माझे यांच्याशी झालेली अविवेकी एकरूपता. पैसा, नाती, भूमिका यांत गुंतताना; मालकी, सत्ता आणि हिशोब सोडून देण्याची शहाणपणाची विरक्ती हवी. जीवनातील खरी मुक्तता साठवणीत नव्हे, तर शेअर करण्यात आहे. 'मी'पण हलके झाले की सेवा, समाधान, निवांतपणा प्रकटतो. इच्छा पूर्ण कराव्यात; पण त्यांना चोचले बनवू नये. विश्वस्त वृत्ती, स्थितप्रज्ञता, साधना या माध्यमातून मन नितळ होत जाते. विरक्ती वयावर नाही; तर जाणिवेवर अवलंबून असते; तिचे फलित म्हणजेच करुणामय जीवन होय.

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

**हार्दिक
धन्यवाद!**



अधिक माहितीसाठी

www.deerghayusevapratishthan.in

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड, रेल्वे स्टेशन जवळ,

गोकुळ नगर, नांदेड - ४३१६०२

नोंदणी क्रमांक : F - 0024356 (NND)

Email : dirghayusevapratishthan@gmail.com

YouTube : Doctor Dirghayu

- संपर्क -

9405379027, 9764573999

शरीरसाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!