

संवेदनांचं जग

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

जेव्हा आपण संपूर्णपणे वर्तमानक्षणात उपस्थित असतो तेव्हा विचार तेवढ्या काळापुरते गायब होतात कारण वर्तमानक्षणात ताण नसतो .

परवा, माझ्याकडे उपचारासाठी गेले काही महिने येणा-या एका बाईनी आपला एक अनुभव सांगितला . त्या म्हणाल्या, “मी नेहमी तुमच्याकडे माझ्या त्रासांबद्दल सांगत असते . आज मी तुम्हाला एक वेगळाच अनुभव सांगणार आहे . माझी मुलगी तिच्या तीन वर्षांच्या मुलीला घेऊन सध्या माझ्याकडे राहायला आली आहे . काल माझ्या नातीला मी गोष्ट सांगून झोपवत होते . गोष्ट संपल्यावर मी तिच्या अंगावर पांघरूण घालता घालता तिने माझं बोट घट्ट धरलं . मी क्षणभर ते तसंच राहू दिलं . मला तिचा तो कोवळा स्पर्श इतका नवीन, इतका ताजा, इतका हवाहवासा वाटला म्हणून सांगू...! आणि त्या स्पर्शाने माझा सगळा ताण विरघळला . नाहीतर दिवसभर कसल्या ना कसल्या विचारांमध्ये मी होते . त्या एका क्षणात माझ्या सगळ्या चिंता मावळल्या . काय झालं असेल हो डॉक्टर? म्हणजे, मी एक अभ्यासपूर्ण प्रश्नच विचारते- मला हे सांगा, त्या छोटयाशा स्पर्शामुळे इतके सतत भेडसावणारे विचार कसे गायब झाले? त्याच्या मागचं शास्त्रीय कारण कोणतं? ” बाईचा अनुभव खरोखरच जिवंत, काव्यात्म वाटेल असा होता . पण त्यांना त्याचं शास्त्रीय स्पष्टीकरण हवं होतं .

आपण दोन वेगवेगळ्या पातळ्यांवर जगतो . एक – विचार, विश्लेषण, पृथक्करण, विवेचन, मूल्यमापन, न्यायनिवाडा वगैरे . आणि दुसरी असते- केवळ अनुभवाची, ज्यात आधी सांगितलेल्या गोष्टी येत नाहीत . दोन्हीना आपल्या आयुष्यात महत्त्वाचं आणि वेगवेगळं स्थान आहे . उदाहरणच घायचं झालं तर- समजा, आपण जेवायला बसलो आहोत . आपण जेवणाचा आस्वाद घेत घेत चवीचवीने जेवतो आणि आपल्या सर्वांगातून त्याची आनंदयुक्त पावती मिळते हा झाला निखळ अनुभव . त्या जेवणात काय काय घटक आहेत, त्यांचं पोषणमूल्य किती, हा स्वयंपाक अमुक अमुक दिवशीच्या स्वयंपाकापेक्षा किती बरा किंवा वाईट आहे वगैरे वगैरे विवरण करणं ही पहिली पातळी झाली . आपण आपल्या आयुष्यातले सर्वच निखळ अनुभव हे पंचेंद्रियांच्या माध्यमातून घेतो . जेवणाचा फक्त अनुभव हा नाक, जीभ, डोळे यांच्यातून जाणवणा-या संवेदनांशी निगडित आहे . तो अनुभव घेण्यासाठी आपण खात असलेल्या पदार्थाचं नाव माहीत असण्याचीदेखील गरज नाही! एखाद्या शांत संध्याकाळी समुद्रकिनारी अंगाला जाणवणारा वा-याचा स्पर्श, कानांवर पडणारं सुरेल संगीत, एखाद्या डोंगरात कोसळणा-या धबधब्याचं दृश्य यांतल्या कुठल्याही अनुभवाला शब्दरूप किंवा विचाररूप न देताही आपण ते अनुभव त्या त्या क्षणी जिवंतपणे घेऊ शकतो . हे सर्वच अनुभव आपल्या पंचेंद्रियांमार्फत आपल्यापर्यंत पोहोचवले जातात . नाक, कान, डोळे, जीभ आणि त्वचा ही आपली पंचेंद्रियां सतत कार्यरत

असतात . पंचेंद्रियांच्या कुठल्याही अनुभवाशी आपण जोडले गेलो- समरस झालो की आपण त्या वेळी त्या क्षणात- संपूर्णपणे वर्तमानात उपस्थित असतो . आपण जेव्हा विचार- विश्लेषणाच्या पातळीवर असतो तेव्हा आपल्याला संदर्भासाठी भूतकाळ- भविष्यकाळ लागतात . भूतकाळातली दुःखं आणि भविष्यकाळातल्या चिंता यांमुळे ताण निर्माण होतो . जेव्हा आपण संपूर्णपणे वर्तमानक्षणात उपस्थित असतो तेव्हा विचार तेवढ्या काळापुरते गायब होतात . म्हणूनच वर्तमानक्षणात ताण नसतो .

वाईनी जो किस्सा सांगितला त्यात नेमकं काय घडलं? दिवसभर त्या वेगवेगळ्या विवंचनांमध्ये बुडलेल्या होत्या . म्हणजेच भूतकाळ आणि भविष्यकाळात वावरत होत्या- म्हणजेच ताणाखाली होत्या . त्यांच्या नातीने घट्ट धरलेल्या बोट्याच्या स्पर्शाशी जेव्हा त्या संपूर्णपणे जोडल्या गेल्या तेव्हा त्या क्षणी त्यांचं नातं फक्त वर्तमानक्षणाशी जुळलं आणि स्पर्श ही एकच संवेदना त्यांच्या अस्तित्वाला व्यापून राहिली . विचारांचा संपर्क तुटला आणि ताण गायब झाला .

आपली पंचेंद्रियं आहेत म्हणून तर जगणं समृद्ध आहे . आपला ताण घालवण्याची ताकद पंचेंद्रियांतून अनुभवायला मिळणा-या संवेदनांमध्ये आहे . फक्त आपण त्यांच्याबरोबर एकरूप व्हायला हवं . म्हणून रोज आपल्या खिडकीतून दिसणारं झाड बघा, सुरेल संगीत ऐका, निरनिराळे सुवास अनुभवा, रोजचंच जेवण चवीने आस्वाद घेत घेत जेवा, जवळच्या व्यक्तीला प्रेमाने आलिंगन द्या.... या सगळ्यांचे केवळ पंचेंद्रियांमधून अनुभव घेत जगा . ताण खूप कमी होईल . जगण्यातला रस वाढेल . संवेदनांचं जग आपल्या हातून निसटू देऊ नका!
