

भावन

कुत्र्यांमुळे जगातल्या लोकांचे दोन गट पडतात. पहिल्या गटातल्या लोकांना कुत्रा या प्राण्याबद्दल प्रचंड प्रमाणात प्रेम वाटते, तर दुसऱ्या गटातल्या मंडळींना ही काय भानगड आहे ते समजतच नाही. कुत्र्यांपासून सावध राहणेच बरे, अशा मताची ही माणसे असतात. आमच्या घरात सर्वांनाच कुत्र्यांचे भयंकर वेड आहे. फक्त माझी आई मात्र दुसऱ्या गटात मोडणारी होती. पण इतर सर्वांच्या हद्दपुढे तिचे काहीच चालत नसे. त्यामुळे आमच्या घरात कुत्रे हे असायचेच आणि त्याचे माणसांपेक्षा कितीतरी जास्त लाड होत. अजूनही होतात. सुदैवाने कोणतेच कुत्रे चावरे निघाले नाही.

आमचा सध्याचा अल्सेशियन कुत्रा 'लिओ' हा घरी आला तेव्हा आईने खूप विरोध करून पाहिला. पण नेहमीप्रमाणे सर्वांच्या आग्रहापुढे तिने नमते घेतले. मुले मोठी झाली होती. आम्ही सर्वच घराबाहेर असायचो. तेव्हा घरात बहुतेक वेळा आई आणि लिओ असे दोघेच. तिला त्याचा फार राग येई. पण त्या कुत्र्याने तिला फार लळा लावला आणि नंतर नंतर त्याच्यावाचून तिला करमेनासे झाले. मी याबद्दल तिला म्हटले तेव्हा ती म्हणाली, 'अरे, मी असं ठरवलं की हे घरात राहणारच आहे. मी उगीच त्याचा दुस्वास करून स्वतःला त्रास कशाला करून घेऊ ? मग मीच त्याचा लळा लावून घेतला.'

पुढे योगशास्त्रातील 'भावन' या संकल्पनेबद्दल विचार करताना मला आईचे हे उद्गार आठवले आणि भावन म्हणजे काय ते नीट समजलेसे वाटले. कशावरही आपले लक्ष गेले म्हणजे प्रतिसाद म्हणून आपल्या मनात काही भाव उमटतात. हे आपल्या संस्कार आणि व्यक्तिमत्त्वाला अनुसरून असतात. पण हे

सारे भाव आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला पोषकच असतील, असे नाही. मग आपल्या वागण्याला, स्वभावाला मुरड घालणे कठीण होऊन बसते. असूया, द्वेष, संताप अशा नको असलेल्या भावना प्रतिसाद म्हणून जाग्या व्हायला लागतात आणि आपल्या हातून भलतेच काही तरी घडून बसते. त्याने आपले, आपल्या लोकांचे आणि समाजाचेसुद्धा नुकसान होण्याचा फार मोठा धोका असतो.

या भावना आपल्या हिताच्या नाहीत, असे मनाला पटवून देणे आणि हव्या असलेल्या भावनांची निर्मिती करून योग्य तो प्रतिसाद व्यक्त करणे, याला योगात भावन असे म्हटले आहे. आपल्या श्रद्धा विषयांबद्दल, साधनेबद्दल, स्वीकारलेल्या मार्गाबद्दल शंका-कुशंका मनात उभ्या राहून योग्य मार्गापासून आपल्याला विचलित करतात, तेव्हा त्या भावना वाईट का, हे आपल्या मनात विचारपूर्वक ठसवणे, याला प्रतिपक्ष भावन असे म्हणतात. यशाच्या मार्गातले अडथळे पार करायला हे फारच उपयुक्त असे साधन आहे.

मनासज्जना या पुस्तकातून

- भीष्मराज बाम
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)