Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à¤-à¥à¤¤ à¤à¤£à¤¿ à¤-à¤µà¤¿à¤·à¥à¤¯à¤à¤¾à¤³à¤¾à¤à¤à¤¾ à¤µà¤¿à¤à¤¾à¤° à¤¸à¥à¤¡à¥à¤¨ à¤¦à¥à¤¯à¤¾.
Category : Marathi - à¤®à¤°à¤¾à¤ à¥
Published by senthil on Jul. 03, 2010

Publisher's Desk

भूत आणि भविष्यकाळांचा विचार सोडून द्या.

वर्तमान काळातच एक फार सोपा नसलेला निश्चय केलेल्या लोकांसाठी एक शांततापूर्ण आणि उत्पादक आयुष्य पुढे वाट पाहत आहे.

सद्गुरु बोधीनाथ वैलाणस्वामी

July/August/September, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Hindi | Marathi

कित्येकांना असे जाणवते की ध्यान करावयास बसल्यावर पूर्वी होऊन गेलेल्या आणि पुढे होणार्‍या घटनांबद्दल मनांत सदैव विचार येत असत्तात. आपली मानसिक शक्ति एकाग्र न होता फारच विखुरलेली आहे असे त्यांना दिसून येते. थोडी कमी जाणीव झाली तरी आपण देवळांत जातो तेव्हाही असे होणे शक्य आहे. माझे गुरु, शिवाय शुभ्रमुनीयस्वामी, या चमत्काराचे एक अभिनिवेशपूर्वक उदाहरण देत्तात. आपण देवळांत जाऊन कितीदा पूर्णपणे तेथे नसता? तुम्ही थोडे तेथे असता, परन्तु तुम्ही थोडे भूतकाळात वावरत असता, थोडे भविष्यकाळांत राहण्याचा प्रयत्न करत असत्ता, जे घडू नये ते झाले त्यामुळे भावनाविवश होत असता, आणि ज्या घटना कदाचित् होणारही नाहीत त्यांचा सदैव विचार करून शेवटी तुम्हीच घडवून आणाल अशा घटनांबद्दल मनांत भीति बाळगून असता!

चित्तैकाग्रता आणि मनातील विचारांचे नियमन या दोन्हींची ध्यान यशस्वीरीत्या करण्यास अत्यंत आवश्यकता आहे. पतंजलि ऋषींनी योगसूत्रांत पहिल्या सूत्रांतच याचा उल्लेख केल्याने (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः) या दोन्हींचे ध्यानासाठी महत्व कळते: योग म्हणजे मनोवृत्तींचा निरोध. ध्यानातच नव्हे तर एकाग्र चित्ताचे आपल्याला इतरही फायदे होऊ शकतात. चित्त

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

एकाग्र असेल तर आपण आपल्या कार्यात किंवा अभ्यासात अधिक यशस्वी होऊ.शकतो. शिवाय एकाग्र चित्त हे शांत आणि समाधानी चित्त असते. अशा शांत पार्श्वभूमीवरून आपले मन अंतःकरणाकडे वळवून आपल्या अ‍ंतर्ज्ञानाशी, आपल्या कारण चित्ताशी, आपल्या आत्म्याशी संपर्क साधता येतो आणि त्याच्या सद्बुद्धीचा आणि उत्पादकतेचा फायदा घेता येतो.

आपला चित्तविभ्रम किती प्रमाणावर होतोय ते बघण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे तो बाहेर लहान मुलांबरोवर फिरायला जाण्याचा. सभोवतालचे निरीक्षण ते आपल्यापेक्षा अत्यंत बारकाईने करतात हे दिसून येते कारण त्यांचे मन अजून भूत आणि भविष्यावर विचारग्रस्त नसते. जे मन सारखे भूतभविष्याचा विचार न करत्ता सदैव एकाग्र राहू शकेल यांसाठी आपण कोणत्या पद्धतीने आपल्या विचारांचे नियमन करु शकतो?

भूतकाळाशी सतत संपर्क ठेवावा: आता आपल्या मनांत येणा‍र्‍या अनावश्यक विचारांवर प्रभुत्व कसे मिळवावे ते बघुया. आपण पूर्व घटनांचा विचार करण्याचे कारण त्या घटनांचे आपल्या मनांत पूर्ण निरसन झाले नसते. त्या आपल्याला पूर्णपणे समजल्या नसतात किंवा आपण त्यांचा पूर्णपणे स्विकार केला नसतो. भूतकाळातील घटनांचा समजून स्विकार केल्याने आपल्या जीवनाला स्वातंत्र्य आणि स्पष्टता येते. पतन्जलि ऋषि म्हणतात: तदा द्रष्टु: स्वरूपेऽवस्थानम् (मन एकाग्र झाल्यावर पुरुष आपल्या शुद्ध स्वरूपांत स्थिर होतो. आत्म्याचे ज्ञान मिळते.)

या बाबतीत नुकत्याच घडलेल्या आणि काही काळापूर्वी घडलेल्या घटना यांचा वेगळा स्वतंत्र विचार करणे उपयुक्त ठरते. संस्कार चित्त काही काळ (आठवडे) नुकत्याच घडलेल्या घटनांची जागृत मनाला सारखी आठवण करून देईल. त्या घटनांचे निरसन न झाल्याचे हे एक स्पष्ट चिन्ह आहे. काही आठवड्यानंतर ह्या आठवणी होणे बंद होईल आणि हा अनुभव दडपून टाकण्यात येईल. हे अनुभव संस्कार चित्तात साठविल्या जातात. त्याचा परिणाम होतो एक चिंताग्रस्त, संतप्त स्वभाव.

म्हणून या आठवणी होत असतांनाच केवळ वाट पाहून विसरून जाण्याची अपेक्षा ठेवण्यापेक्षा या अनुभवांचे निरसन करणे श्रेयस्कर असते. एखाद्या घटनेचा निर्णय लावून ते प्रकरण संपविण्यासाठी संबंधित लोकांशी चर्चा करणे उचित असते. आपण कुणाचे मन दुखावले असेल तर त्यांची क्षमा मागणे योग्य आहे. कुणी आपले स्वतःचे मन दुखावले असेल तर आपण त्यांना क्षमा करावी. याप्रमाणे त्या प्रसंगातील भावनेच्या भागाचे निरसन करण्यास येते आणि ते प्रकरण संपविण्यात येते.

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

काही काळ होऊन गेलेल्या अपूर्ण अनुभवांचीही अनेकदा पण नवीन अनुभवांपेक्षा कमी वेळा आठवण येत राहील. साधारणतः अशा प्रसंगासाठी माफी मागणे किंवा क्षमा करणे योग्य नाही कारण दुस‍र्‍या व्यक्तींना एवढा काळ निघून गेल्यानंतर त्या प्रसंगाचा पुन्हा उल्लेख करण्याचे प्रयोजन कळणार नाही. त्यावर वेगळा सोपा उपाय म्हणजे एका कागदावर आपल्याला त्रासदायक वाटणार्‍या गोष्टी लिहून तो कागद मनांत त्या आठवणींचा अंत व्हावा या संकल्पाने जाळावा. संस्कार चित्ताची ही दिनपत्रिका ठेवण्यात जर तुम्हाला यशस्वी होता आले तर तुम्हाला या प्रसंगांची आठवण येईल, परन्तु त्यात त्याबरोबरच्या भावना नसतील.

भूतकाळातील प्रसंगांचे निरसन करणे आपल्या अपेक्षेपेक्षा कठीण होण्याची शक्यता आहे. दुसर्‍याला, उदाहरणार्थ दुष्ट पिता, अशा लोकांना क्षमा करण्याचे मानसिक धैर्य आपल्यात नसते. अशा वेळी आपलेच कर्म आपल्याला भोगावे लागते आहे असा कर्माचा नियम आपल्याला लागू पडतो आहे असा तत्वज्ञानी विचार पत्करावा. आपले कर्म आपल्या वडिलांच्या हस्ते आपल्याला भोगावे लागले आहे असे समजावे. त्यांना दोष देत बसण्यापेक्षा आपल्या कठीण संचित कर्माला तोंड देण्याची संधी दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानावे. आपल्या दृष्टीकोनात हा सोपा बदल केल्याने अशा प्रसंगावर आपली प्रतिक्रिया कशी बदलते हे बघून आपल्यालासुध्दा आश्चर्य वाटेल.

भविष्यकाळाचा निग्रह: भविष्याबद्दल आपल्या अनावश्यक विचारांवर, विशेषतः वाईट अपेक्षांवर आपल्याला प्रभुत्व कसे मिळविता येईल? या विचारांपैकी अनेक विचार "चिन्ता" या प्रकारात जमा होतात. अगदी भीति वाटायला लागेल एवढ्या प्रमाणावर आपल्याला काही घटनांची चिन्ता असते. जेव्हा मन अशी चिन्ता करु लागते तेव्हा आपण स्वतःलाच असे म्हणावे: "माझे या क्षणी सर्व क्षेम आहे." जोपर्यंत याची स्वतःला खात्री होत नाही तोपर्यंत हे दृढवाचन पुन्हःपुन्हा म्हणावे.

महत्वाच्या निर्णयांबद्दल फार विचार करणे हा ही एक भविष्याबद्दल चिन्ता करण्याचा प्रकार आहे. पूर्ण विचार करून त्याचे पर्य्यवसान काय होईल याचा निर्णय न ठरवता विषय बदलणे ही सुद्धा आपली पद्धत असते. त्यामुळेच ती एक काळजीचे मूळ होते. यावर एक कार्यसाधक उपाय असा आहे की जेव्हा आपल्याला या गोष्टीवर मन पूर्णपणे केन्द्रित करून विचार करता येईल तेव्हाच या संबंधी विचार करावा असे ठरवावे, उदाहरणार्थ शनिवारी सकाळी १० वाजता. त्या आधी जर मनांत विचार आले तर आपल्या मनाला वळण लावण्यासाठी स्वतःला स्पष्ट म्हणावे: "या संबंधी माझी शनिवारी सकाळी १० वाजता "अपॉईंटमेंट" आहे. आणि म्हणून या विषयी आता विचार करण्याची आवश्यकता नाही."

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

या आणि इतर काही पद्धतींनी आपले भूत आणि भविष्याबद्दल चिन्ता करण्याऐवजी मन वर्तमानकालावर केन्द्रित करता येईल. एकदा भूत आणि भविष्याचे मनावरचे वर्चस्व कमी झाले की आपण आपल्या मनातील किरकोळ विचार, आज काय करायचे, किंवा काल रात्री टीव्हीवर काय बातम्या बघितल्या वगैरे वगैरे विचार कमी करु शकतो. हे प्राणायामाने शक्य होते. प्राणायामाची सोपी पद्धत अशी: एक ते नऊ (एक, दोन, तीन....) गणना करत श्वास घ्यावा. एक क्षण धरावा, एक ते नऊ गणना करत उछ्वास करावा आणि शेवटी पुन्हा एक क्षण धरावा. काही मिनिटे असे प्राणायाम केल्याने आपले मन शान्त होईल.

जेव्हा आपण आपले मन केन्द्रित करतो आणि मनांतल्या अनेकविध विचारांच्या कलकलाटाला शान्त करतो तेव्हा आपण एक उच्च स्तरावरच्या चैतन्याचा अनुभव घेतो. गुरुदेव या चैतन्याला अनाद्यन्त वर्तमान म्हणतात ते असे: आपले मन भूतकाळात वास्तव्य करते. भविष्यकाळात राहण्याचा प्रयत्न करते. परन्तु तुम्ही तुमचे मन जेव्हा शान्त करता तेव्हा तुम्ही वर्तमानकाळात राहता. तुम्ही तुमच्या, जो काळाच्या बंधनापासून मुक्त आहे, अशा अंतरात्म्यात वास्तव्य करता.

गिरिशिखरावरून अवलोकन (सिंहावलोकन): भूत आणि भविष्यकाळाच्या ब्रह्मपीडेतून सुटल्यावर आपल्याला स्वतःच्या आणि इतरांच्या जीवनातील ठराविक सांचे दिसू लागतात. इंग्लिश भाषेत म्हणतात त्याप्रमाणे अरण्यातील एकएकटी स्वतंत्र झाडे बघण्याऐवजी पूर्ण अरण्याचे "सिंहावलोकन" करण्याची अलौकिक शक्ति मिळते. गुरुदेवांनी अध्यापन सुरु केल्यानंतर सुरुवातीला काही वर्षे आपल्या भक्तांना ते जवळपासच्या पर्वतावर घेऊन जात असत. तेथून त्यांच्या शिष्यांना खालची शहरे बघायला मिळायची. यामुळे त्यांच्या शिष्यांना त्यांची सिंहावलोकनाची शक्ति प्रखर करण्याची संधी मिळत होती.

मनोवृत्तीचे एक उदाहरण बघुया. आपण एखादे कार्य करायचे ठरवतो, ते सुरु करतो, परन्तु पहिलीच अडचण आल्याबरोबर सोडून देतो. आपली ही वृत्ती असल्याचे कळून आल्यावर आपण चिकाटीने अडचणी आल्या तरी सुद्धा आपले प्रयत्न सुरु नवीन मनोवृत्ती स्थापन करायचा प्रयत्न करावा. दुसरे उदाहरण म्हणजे आपला आध्यात्मिक अभ्यास, आपली साधना वाढवाव्या असा संकल्प करणे, परन्तु, धर्माचे पालन न करण्यार्‍या मित्रमंडळीबरोबर वेळ घालवल्यानंतर हा अभ्यास, ही साधना सोडून देणे. यावर उपाय आहे आपल्या धार्मिक, अध्यामाच्या मार्गावर असलेल्या मित्रांबरोबर अधिक वेळ घालवणे आणि नाही म्हणणार्‍या लोकांबरोबर कमी वेळ घालवणे.

शाश्वत वर्तमानात वास्तव्य करण्याचा आणखी एक फायदा हा की आपल्याला आपल्या अंत:करणाकडे दृष्टी वळवून आपल्या पाठीच्या कण्यातील आध्यात्मिक शक्तीचा

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

अनुभव येतो. या ओजस्वितेचा अनुभव आल्याने आपल्याला एक नवीन प्रेरणा, एक नवीन निश्चय प्राप्त होतात. आपले मन जर विषण्ण होत असेल तर आपले विचारमंथन शान्त करून या शक्तीच्या सहाय्याने आपल्याला एक नवीन प्रेरणा आणि उत्साह मिळतो.

शाश्वत वर्तमानाची अनुभूति मिळण्याचा गुरुदेवांनी सांगितलेल्या आणखी
एका प्रतितीचे वर्णन देतो: तुम्ही या क्षणी स्वत:ला आपल्या मन:चक्षुपुढे एका उंच वृक्षावर बसल्याचे बघू शकता का? तो वृक्ष बराच पुढे वाकला तर तुम्ही खाली पडाल, मतितार्थ: काळ आणि मनोविचार यांत. आणि तो वृक्ष बराच मागे वाकला तरीही तुम्ही पुन्हा पडाल. झाडाच्या शेंड्यावर बसून तुम्ही सर्व सभोवतालच्या सर्व क्षेत्राचे अवलोकन करू शकता आणि त्या दृष्याचा आनंद अनुभवू शकता. परन्तु, तुम्ही जर भूतकाळात घडलेल्या एखाद्या घटनेचा तन्मयतेने विचार करू लागलात तर तुम्ही पुन्हा जमिनीवर पडाल. तुमच्या लक्ष्यात येईल की झाडाच्या एवढ्या उंच अग्रावर तोल सांभाळून इतर गोष्टींचा सावध विचार करत बसणे शक्य नाही. येथे तुम्ही शाश्वत वर्तमानातच, आपल्या भोवतालचा वातावरणाची आणि आपल्या अंत:करणाची सावधता ठेवून पण त्यावर काहीही विचार न करता वास्तव्य करता.

page 5 / 5