Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à¤ à¤-à¥à¤¯à¤¾à¤¸à¤¾à¤¨à¥ à¤¯à¥à¤¤à¥ à¤ªà¥à¤°à¥à¤£à¤¤à¥à¤µ Category : Marathi - à¤®à¤°à¤¾à¤ à¥
Published by dharmalingam on Dec. 01, 2010

संपादकाच्या पीठावरून-

अभ्यासाने येते पूर्णत्व

आपल्या बौद्धिक, भाविक आणि स्वाभाविक जीवनांत आपले अंतर्भूत पूर्णत्व आणण्यास आवश्यक पांच नियम

सद्गुरु बोधीनाथ वैलाणस्वामी

January/February/March, 2011

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

"Practice makes Perfect", अभ्यासाने येते पूर्णत्व, हा एक सामान्य वाक्प्रचार आहे. सर्वसाधारणपणे आपल्याला एखादी कला शिकण्याच्या संदर्भात याचा उपयोग केला जातो. उदाहरणार्थ, समजा, आपल्याला दोन बोटांनी दर मिनिटाला दहा शब्द टाईप करता येतात. आपण ही टंकलेखनाची गति वाढविण्याचा निर्णय घेतो. पुढचे सहा महिने टंकलेखनाचे शिक्षण घेतो. रोज सवय करतो. हातांच्या दहाही बोटांनी टंकलेखन करून आपले टंकलेखनाचे कौशल्य वाढवतो. त्यांत प्राविण्य मिळवतो. टंकलेखन यंत्राच्या किल्याकडे न बघता एका मिनिटांत पन्नास शब्द लिहू शकण्याची कुशलता प्राप्त करतो. आपल्या अभ्यासामुळे आपली ही कला अधिक परिपूर्ण होते. हीच कल्पना आपल्या आध्यामिक जीवनाला लावली तर त्याचा वेगळाच अर्थ होतो. त्याचे कारण हे की आपले अंतरंग, आपला आत्मा पूर्वीपासूनच पूर्ण आहे. आपला अभ्यास, आपले अनुष्ठान या आत्म्याच्या परिपूर्णतेला आपल्या बाह्य बौद्धिक, भाविक आणि स्वाभाविक जीवनांत आणण्यासाठी असते. आपला अभ्यास परिपूर्णतेत प्रकट होतो (Practice manifests Perfection) या म्हणीत आपण थोडा बदल करु शकतो. रामकृष्ण मठाचे स्वामी रंगनाथानंद (१९०८-२००५) यांनी ही कल्पना आम्ही १९९९ मध्ये वैद्यकीय नीतिशास्त्रावर प्रकाशित केलेल्या एका लेखामध्ये अतिशय उत्तम प्रकारे व्यक्त केली आहे. त्यांनी असे मत प्रस्तुत केले की मानवाचे मूलभूत अस्तित्व, त्याचा स्वभाव अविनाशी, स्वयंप्रकाशित, सर्वशक्तिमान, आनंद आणि परमागति यांचे उत्पत्तिस्थान आहे.

page 1 / 4

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

"Hinduism Today" या त्रैमासिकाचे संस्थापक सद्गुरु शिवाय शुभ्रमुनीयस्वामी यांनी आपल्या या दैवी स्वभावाचे अत्यंत संक्षिप्त वर्णन केले आहे. आपल्या अगाध अंतर्भावात आपण या क्षणी संपूर्ण आहोत. आपल्याला आपले हे संपूर्णत्व शोधून काढायचे आहे आणि त्या संपूर्णतेच्या अपेक्षित पूर्ण जीवन व्यतित करावयाचे आहे. आपण या मानवी देहात आपल्या दैवी सामर्थ्यात वृध्दिंगत होण्यास जन्म घेतला आहे. आपण पूर्ववत्‌ परमेश्वराशी एकात्मक आहोत. ही एकात्मता प्रत्यक्षात कशी प्राप्त करावी आणि ती प्राप्त करतांना अनावश्यक अनुभव कसे टाळावे याचे ज्ञान आपल्या धर्मात आहे. या विषयावर बोलतांना मी अनेकदा नृत्यकलेचे उदाहरण वापरतो. श्रोत्यांना मी प्रश्न विचारतो: हिंदु नॄत्यकला शिकायला तरूण व्यक्तीला सगळ्यात जास्त कशाची आवश्यकता आहे? न चुकता अनेक लोक माझ्या मनांत असलेलेच उत्तर देतात: अभ्यास (Practice). नृत्यकलेवर लिहिलेली पुस्तके वाचून कोणी नर्तक/नर्तिका होणार नाही. आणि नृत्यकलेच्या शिक्षणाच्या वर्गात भाग घेऊन शिकलेल्या कलेची तालीम केल्याशिवाय कुणी उत्तम नर्तक होऊ शकणार नाही. आपले शरीर लवचिक करण्यासाठी आणि नृत्यकलेच्या अनेक चलने, पदन्यास, अभिनय यांत प्राविण्य येण्यासठी नियमित अभ्यास करणॆ आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे आपल्या दैवी सामर्थ्याची वृद्धी होण्यासाठी आणि आपल्या अंतर्भूत संपूर्णता आपल्या बाह्य, बौध्दिक आणि स्वाभाविक जीवनांत प्रगट होण्यासाठी नियमित अभ्यासाची आवश्यकता आहे.

सर्वप्रथम आपले लक्ष केंद्रित करण्यासाठी एक अनुष्ठान सुचवतो. ते म्हणजे आपल्या घरच्या देवघरांत रोज, शक्य असल्यास सूर्योदयापूर्वी पूजा. प्रत्येक हिंदु घरांत पूजेची एक ठरलेली जागा असावी. ती जागा अत्यंत साधी म्हणजे भिंतीवरच्या एका फळीवर देवांची चित्रे असावीत, किंवा देवपूजा आणि ध्यान करण्यासाठी एक स्वतंत्र खोली असावी. ब‍र्‍याच कुटुम्बांना गुरु असतात आणि त्यांच्या घरी त्यांच्या गुरुचेही चित्र देवघरांत ठेवले असते. आपण घरांपासून दूर, उदाहरणार्थ, महाविद्यालयांत, राहत असाल तर एकाच चित्रावर हे निभवून न्यावे लागेल. या पवित्र ठिकाणी आपण रोज एक दिवा लावावा, घंटा वाजवावी, आणि प्रार्थना करावी. अत्यंत भक्त लोक आत्मार्थ पूजेचा पूर्ण विधी करतात. या रोजच्या पूजेला उपासना म्हण्तात. विद्यालयांत किंवा कार्यालयांत जाण्यापूर्वी या घरचे लॊक देवघरांत जाऊन देवाचे/गुरुचे आशीर्वाद घेतात. अन्यसमयी देवघरांत बसावे. देवाच्या नावाचा जप करावा. भक्तिगीते गावी. धर्मग्रंथांचे वाचन करावे किंवा ध्यान करावे. आपल्या घरांतले देवघर हे प्रार्थनेतून आपले लक्ष केन्द्रित करण्याचे आणि आपल्या भावना दुखविल्या गेल्या असतील त्यावेळी चिंतन करण्यासाठी अत्युत्तम स्थान असते.

हिंदु पूजेची दुसरी रीति म्हण्जे उत्सव, पवित्र दिवस, आठवड्यातील एक दिवस (वार) पवित्र मानणे आणि वर्षभरांत प्रमुख उत्सव साजरे करणे. साप्ताहिक पवित्र दिवशी ह्या कुटुम्बातील लोक घरातील देवघर स्वच्छ करून सुशोभित करतात. घराजवळच्या देवळांत देवदर्शनाला जातात आणि उपवास करतात. असले साप्ताहिक देवदर्शन शक्य होईल या दॄष्टीने हिंदु लोक देवळापासून एक

page 2 / 4

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

दिवसाच्या प्रवासाच्या अंतरावर राह्तात. जे लोक देवळाजवळ साप्ताहिक दर्शन शक्य होईल अशा अंतरावर राह्त नाहीत ते जेव्हा शक्य होईल तेव्हा दर्शनास जातात आणि प्रमुख उत्सवप्रसंगाला उपस्थित राहण्याचा प्रयत्न करतात.

देवालय हे एक पवित्र स्थान आहे, देवाचे आराधित घर आहे. याचे कारण त्याचे विलक्षण शिल्पशास्त्र, प्रतिष्ठापना आणि त्यानंतरची कायम रोज पूजा. योग्य ब्राह्मणांच्या हस्ते धर्मग्रंथातील संस्कृत ऋचांचे जप करून आणि अनेक उपचार अनुक्रमे करून शेवटी मोठ्याने घंटा वाजवून आरती करतात. देवतेची मूर्ति विशेषेकरून पवित्र मानली जाते. या देवतेच्या मूर्तीच्या उपस्थितीतून आणि तिच्या शक्तीतून भक्तांना तिच्या आशीर्वादाचा आणि कृपेचा अनुभव येतो.

हिंदु पूजेची तिसरी रीति म्हणजे तीर्थयात्रा. वर्षातून कमीत कमी एकदा साधुपुरुषांच्या, देवालयांच्या आणि पवित्र स्थानांच्या दर्शनासाठी ही यात्रा केली जाते. या प्रवासात गुरु, देवदेवता हेच जीवनाचे केन्द्र होतात. सर्व भौतिक भानगडी बाजूला ठेवल्या जातात. या तीर्थयात्रेत आपल्या सर्वसाधारण दैनंदिन जीवनातील काळजीच्या गोष्टीपासून दूर होण्याची संधि मिळते. काही विशेष प्रार्थना मनांत ठेवण्यात येतात. प्रायश्चित्त आणि एखाद्या प्रकारचा त्याग हा ही या कार्याचा एक भाग असतो. वस्तुतः, या यात्रेच्या तयारीचेही या यात्रेइतकेच मह्त्व आहे. यात्रेपूर्वीच्या दिवसांत भक्त लोक काही धार्मिक नियमांचे पालन करतात, उदाहरणार्थ, पचनांस जड असे अन्नप्राशन कमी करून हलके अन्न जास्त प्रमाणावर खाणे, एक दिवस उपास करणे, रोज रात्री झोपी जाण्यापूर्वी धर्मग्रंथांचे वाचन करणे, आणि आठवड्याच्या शेवटी धार्मिक कार्यात नेहमीपेक्षा दुप्पट वेळ घालवणे, इत्यादि.

दैनिक पूजा, उत्सव आणि तीर्थयात्रा हे तीन पूजनाचे प्रकार आपल्या अंतर्भूत परिपूर्णतेला आपल्या बाह्य जीवनांत प्रगट होण्यास मदत करतात. हिंदुत्व स्विकारण्याचे मूलभूत चौथे अंग म्हणजे धर्म, किंवा निःस्वार्थी आणि सद्गुणी, आपल्या कर्तव्यानुरूप जीवन. यांत आपल्या गैरवर्तणुकीसाठी प्रायश्चित्ताचा समावेश आहे. स्वत:आधी इतरांचा विचार करणे आईवडिल, इतर वृद्ध मंडळी, आणि साधुजनांचा सन्मान ठेवणे, आणि दैवी नियमांचे पालन करणे, विशेषेकरून अ‌हिंसा, सर्व प्राणीमात्रांसाठी शारिरिक, मानसिक, आणि भावनिक अ‌हिंसेचे पालन करणॆ यांपासून आपण निःस्वार्थी वृत्तीचे होऊ शकतो. धर्माचे वर्चस्व कायम ठेवण्यासाठी लक्ष केंद्रित करायला दहा यमांचे वर्चस्व कायम ठेवणे उचित होते. त्यांत सर्वप्रथम यम आहे: अहिंसा. इतर यम आहेत: सत्य, अस्तेय (चोरी न करणे), ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार आणि शाकाहार, आणि शौच.

page 3 / 4

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

आपला पांचवा अभ्यास वा नियम आहे परंपरागत पालन करित असलेले संस्कार. या महत्वाच्या समारंभात ज्या व्यक्तीवर संस्कार होत आहे त्या व्यक्तीला आयुष्याची एक नवीन पायरी सुरु करण्याच्या निमित्ताने देवदेवता, गुरु, कुटुम्ब आणि समाज यांचे आशीर्वाद मिळतात. प्रथम प्रमुख संस्कार आहे नामकरण. नामकरण हा एक हिंदु धर्माच्या विशिष्ट पंथात प्रवेश घेण्याचाही समारंभ आहे. नामकरण जन्मानंतर अकरा ते एकेचाळीस दिवसात करण्यात येते. या समयी बालकाचे आयुष्यात रक्षण करण्यासाठी देवतांची नेमणूक करण्यात येते. अन्नप्राशन, घन पदार्थाचे प्रथम प्राशन, सुमारे सहाव्या महिन्यात करण्यात येते. विद्यारंभाने विधीयुक्त शिक्षणास सुरुवात होते. या प्रसंगी बालक किंवा बालिका समारंभपूर्वक एका ताटातल्या तांदुळात मुळाक्षराचे पहिले अक्षर लिहितात. विवाह हा अत्यंत विस्तारित आणि आनन्दायक लग्नसंस्कार आहे. अंत्येष्टीत मृत्युनंतर आत्म्याला अंतरलोकांत संक्रमण करायला मार्गदर्शन करायला, मृतदेहाची तयारी, वह्नीसंस्कार, अस्थी गोळा करणे आणि रक्षा विसर्जन यांचा समावेश होतो.

सद्गुरु शिवाय शुभ्रमुनीयस्वामी या पांच क्रियांना पंचनित्यकर्म असे म्हणतात. ते म्हणतात:"आपण असे म्हणू शकतो की ह्या पांच क्रिया म्हणजे वेदांनी आणि आगमांनी दिलेल्या सर्व उपदेशांचे मिश्रण आहेत. ह्या पांच धार्मिक क्रिया सोप्या आहेत आणि सर्वांना लागू पडणा‌‍र्‍या आहेत. त्यांचा अभ्यास करा आणि आपल्या आयुष्यांत आचारात आणा."

उपासना, उत्सव, तीर्थयात्रा, धर्म, आणि संस्कार, ही पांच कर्मे आपली अभिवृध्दि करण्यात आणि आपले दैवी सामर्थ्य प्राप्त करून देण्यास मदत करतात. बरेच हिंदु लोक या प्रयासाची योग्य ब्राह्मणाकडून किंवा गुरुकाडून दीक्षा घेऊन पुढची पायरी चढतात. मंत्रदीक्षा ही प्राथमिक दीक्षा आहे. वैयक्तिक साधनेसाठी एका विशेष मंत्राची समनुज्ञता देऊन त्याचा दिलेल्या क्रमांकाएवढा, उदाहरणार्थ १०८ वेळा, जप करणे याला मंत्रदीक्षा म्हणतात. दुसरी दीक्षा असते ती एक विशॆष पूजा करण्याची आणि ती रोज आपल्या घरच्या देवघरांत करण्याच्या व्रताची.

हिंदुधर्मात परमेश्वराची कृपा होण्यासाठी वाट बघत बसणे पुरेसे नाही. अनन्य भक्तांना याची जाणिव असते की या भूलोकावरील जीवन हे आध्यात्मिक प्रगति करण्याची आणि त्यासाठी येथे उपलब्ध असलेली सर्व साधने वापरण्याची संधि आहे. ह्या परंपरागत पांच नियमांचे पालन केल्याने आपल्यातच स्थायिक असलेली परिपूर्णता आपल्या जीवनात प्रगट होते.

page 4 / 4