इंद्रिय नियमन

अंतर्मुख झाल्यावरच इंद्रियांचे नियमन शक्य असते. इंद्रियांना आनंद देणाऱ्या घटकांना आपण मनात थारा देता कामा नये. मगच सर्वोच्च मानसिक शांततेकडे आपली वाटचाल होऊ शकते. सत्य बोला, मितभाषी बना. दिवसातून (किमान) दोन तास मौन पाळा. बोलताना फक्त मृदू आणि गोड शब्दांचाच वापर करा. जगाकडे बघण्याचे इंद्रिय आहे – डोळा. त्याला शिस्त लावणे आवश्यक असते. चित्रपट बघणे, स्त्रियांकडे लालसेने बघणे टाळा.

नृत्याचे अथवा अभिरूचीहीन संगीताचे कार्यक्रम टाळा. संभाषणामुळे किंवा संगीतामुळे होणारी करमणूक टाळा. ही कानांसाठी अभिप्रेत असलेली शिस्त आहे. अत्तरे वापरू नका. यामुळे सुवास आवडणाऱ्या इंद्रियाला (नाकाला) आपोआप वळण लागते. साखर आणि मिठाचा अतिरेक टाळा. साधा आहार अथवा दूधावर भर द्या. एकादशीचा उपवास करा. यामुळे जिव्हेचे(चवीचे इंद्रिय) नियमन होण्यास मदत होते. त्वचेवर काबू मिळवायचा असेल तर अनवाणी चाला, छत्रीचा वापर करू नका, कठीण पृष्ठभागावर झोपा. इतरस्त्र फिरणाऱ्या मनाला नियंत्रित करण्यासाठी एकाग्रता विकसित करा, ईष्टदेवतेवर लक्ष केंद्रित करा. भटकणाऱ्या मनाला वारंवार परत आणा आणि एकाग्र चित्त करा.

तुम्हाला वाटेल किंवा भास होईल की ही सारी इंद्रिये तुमच्या ताब्यात आहेत. तुमच्या आदेशानुसारच कार्यरत असतात. पण प्रत्यक्षात तसे नसते. तुमचा दावा खोटा

ठरू शकतो. अचानक नकळत तुम्ही इंद्रियांचे सावज बनाल, त्यांच्या तावडीत सापडाल. म्हणूनच इंद्रियांचे सर्वोच्च नियमन आवश्यक असते. इंद्रिये कधीही उधळू शकतात. त्यांच्यावर ठामपणे मांड ठोकता आली पाहिजे. सावध रहा. मनावर, बुद्धीवर आणि इंद्रियांवर निर्ममपणे ताबा मिळवा. त्यासाठी भक्ती, ध्यान, वैराग्य, भेदभावरहीत वृत्ती विकसित करा.

ईच्छापूर्ती न झाल्यास राग उफाळून येतो. राग ही सुद्धा एक लालसा/ईच्छा असते. विचार नियमन, प्रेम, ध्यान, श्रद्धा, सबुरी आणि प्रत्येक आत्म्यातील अमरत्व लक्षात आले की राग काबूत येऊ शकतो.

–स्वामी शिवानंद

सब कुछ ''योग''

जगत्गुरू च्या माध्यमातून प्रकटलेले भगवान श्रीकृष्ण मानवतेला स्वत:च्या उदाहरणाने आणि भगवतगीतेच्या माध्यमातून प्रकट करणारे भगवान श्रीकृष्ण आणि त्यांच्या आवडता राजपुत्र योद्धा अर्जुन यांना वंदन असो.

गीतेमधून स्वत:चे दिव्य रूपच प्रकट करून भगवान थांबले नाहीत, तर त्यांनी उभ्या मानवजातीला स्वशोधाचा आणि भगवंतामध्ये एकरूप होण्याचा मार्ग दाखविला. अठरा अध्यायांमधील ७०० श्लोकांचा आधार घेऊन भगवंताने ही देणगी आपल्याला दिली.

त्यांची मुख्य शिकवण काय? सर्वोच्च मानवी अनुभवांचा मार्ग दाखविणारी कोणती विचारधारा त्यांनी सांगितली? क्रोध, भय, दु:ख, वैमनस्य,(वैचारिक) गोंधळ या साऱ्यांच्या चक्रातून कायमचे बाहेर पडण्याचा कोणता मार्ग भगवंताने दाखविला आहे? या मर्त्य विश्वातील जन्म, मृत्यू, पुनर्जन्म यांच्या फेऱ्यातून कायमची सुटका व्हावी यासाठीचे काय मार्गदर्शन त्यांनी केलेले आहे?

भारतीय आध्यात्मिक परंपरा आपणांस चार ''योग''असतात असे सांगत आलेली आहे. भक्ती योगाद्वारे आपल्या भावनांना योग्य प्रकारे भगवत् प्राप्तीच्या दिशेने प्रवाहित करणे, आपल्या कृतींमध्ये समन्वय साधून भगवंतामध्ये विलीन होणे हे सांगणारा कर्मयोग, मनोव्यापारांवर नजर ठेउन, मन:शक्तीला ईश्वराप्रती एकाग्र करण्याचा मार्ग देणारा राजयोग आणि बौद्धीक सामर्थ्याने विश्लेषण, तर्कसुसंगत विचार यांचा समन्वय साधून जीवनपथ उजळून टाकणारा ज्ञानयोग हे सारे आपणास माहित आहे.

भगवत्गीतेमध्ये मात्र १८ योगांचा उल्लेख बघून आपण काहीसे गोंधळून जातो. प्रत्येक अध्यायात एक असे एकूण अठरा योग भगवंत कथन करतात. संपूर्ण भगवत्गीता फक्त योग आणि योग यावरील भाष्य आहे. हे नक्की काय आहे? परंपरागत योग आणि गीतेतील अठरा योग यांच्यात नेमका काय संबंध आहे? त्यांची सांगड कशी घालायची? संपूर्ण मानवी जीवन आपल्या शिकवणीतून व्यापणाऱ्या भगवंताला नक्की काय अभिप्रेत आहे?

गीतेची मध्यवर्ती संकल्पनाच ''सर्व जीवन हाच योग आहे'' अशी आहे. साधनेद्वारे जीवन एखाद्या योगानुसार जगणे भगवंताला अभिप्रेत आहे. तुमच्या कृतीत योग असतो. तुमच्या प्रत्येक विचारात योग असतो, तुमच्या बोलण्यातून योग डोकावतो, तुमच्या दैनंदिन जीवनाचा एक अविभाज्य घटक आहे-योग!

म्हणूनच तुमचा प्रत्येक विचार, उच्चार आणि कृती योग या दृष्टीतून करावयास हवी.

योग आणि फक्त योग! आयुष्यात या व्यतिरीक्त काहीही नाही. जीवन हा परमोच्च योग असतो, असे मानूनच हरघडी जगायला हवे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपल्या जगण्याचे अधिष्ठान फक्त योग असायला हवे. श्वसन, उठणे-बसणे, धावणे, विश्रांती, झोप, दैनंदिन कामकाज, स्वप्न पाहणे सारे काही एकाच प्रक्रियेचा भाग असायला हवे-योग!

म्हणजे आता तुमच्या लक्षात येईल की योग फक्त १८ नसतात. प्रत्येक क्षणी, असंख्य योग अस्तित्वात असतात. म्हणून प्रत्येक गोष्ट योग मानून केली पाहिजे.

हेच अंतिम सत्य आहे. हे सत्य ओळखून, अंगिकारून, त्या सत्याच्या प्रकाशात आपण सर्वजण अंतिमत: हेच सत्य होउ या.

-स्वामी चिदानंद

भावानुवाद - डॉ. नितीन देशपांडे

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

* नोव्हेंबर महिन्याचा सत्संग दि. २६ रोजी श्री. नितीन देशपांडे यांचे घरी संपन्न झाला. गीता मासानिमित्त यावेळी गीतेतील बाराव्या अध्यायाचे पठण करण्यात आले.
* ''दिव्य जीवन'' या मासिक पत्रिकेचा अंक परिवारातील सदस्यांना वितरीत करण्यात आला.

पुणे शाखेचा पत्ता

श्री. गो. आ. नगरकर
'स्वानंद एस् २०,
सहजीवन सोसायटी,
पर्वती, पुणे ४११००९
मो. ९३७०५७०२०६

श्री.नितीन देशपांडे
'ईशावास्य'
प्लॉट नं. ४९/सायंतारा,
डी.एस.के. विश्व, धायरी,
पुणे ४११०४१
मो.नं. ९८५०९३१४१७
९८५०८२६९९०

बुक पोस्ट

प्रति

दिव्य जीवन

वर्ष १२/अंक ११
डिसेंबर २०१७

The Goal of Life

Happiness in the truest sense of the term is that changeless experience right within you. It is that experience/ awareness which being present enables you to derive sweetness out of all other things and which when absent deprives you of all the sweetness from anything.

- HARI OM