भगवद्गीतेला अभिप्रेत चार जीवनकलह!

या जगतात चार प्रकारचे कलह संभवतात. प्रथम कलह आपण आणि इतरेजन यांच्यात असू शकतो. दुसरा स्वत:शीच(आपुलाची वाद आपणाशी!) तिसरा आपण आणि बाह्य विश्व तर चौथा असू शकतो – आपण आणि ईश्वरात! पहीले दोन प्रकार आपल्या दैनंदिन जीवनात दिसतात. मात्र उरलेले दोन्ही सहजासहजी दृश्य नसतात. त्यांना आपण सामाजिक कलह/ व्यक्तिगत कलह /नैसर्गिक कलह अथवा आध्यात्मिक असेही म्हणू शकतो.त्यातही सामाजिक आणि व्यक्तिगत कलह सामान्यत: नैसर्गिक आणि आध्यात्मिक कलहांचा परीणाम असतात. एक नक्की की या कलहांचे अस्तित्व असे पर्यंत कोणीही एकमेकांवर प्रेम करू शकणार नाही. मूळ कलह आहे आपण आणि अमूर्त पूर्णब्रम्ह यांच्यात! पण त्यातून सामाजिक कहल जास्त उद्भवतो आणि आपण त्यांची उत्तरे शोधण्यात वेळ घालवतो आणि त्याची कारणेही आपणांस माहीत नसतात. सामाजिक सेवा आणि कार्य ज्यांना आपण उत्तर मानतो,प्रत्यक्षात ते उत्तर नाहीच. त्यातून आपण परस्पर प्रेमाचा देखावा जरूर करू शकतो पण ते तात्कालिक असते. आपण आतून एकमेकांवर प्रेम करीत नसता त्यामूळेच हे उत्तर चिरकालीन मानता येत नाही. अंतर्प्रेम नसल्याने बाह्य देखावा फोल ठरतो. अगदी जिवलग मित्रांनाही अंतराय अनुभवायला येऊ शकतो. मानवाला हे गुह्य माहीत

नसते. कितीही ज्ञान असले तरीही हे गुह्य उलगडत नाही. जोपर्यंत अंतर्द्वंद्व अस्तित्वात आहे तोपर्यंत हे सामाजिक सौहार्द अशक्य आहे. एक घटक अस्वस्थ असतांना अखिल विश्व संतुष्ट कसे होऊ शकेल? समाजवाद आणि साम्यवाद यांच्या तत्वज्ञानात ही खोट आहे. आणि जोपर्यंत ह्या विचारसरणी समस्येच्या मूळाकडे लक्ष देत नाही, तोपर्यंत त्या यशस्वी होणार नाही. तेव्हा एकच निष्कर्ष निघतो की व्यक्तिगत सुखस्वास्थ्य असेल तरच समाज स्वस्थ असेल मात्र अंतर्द्वंद्व जोपर्यंत आहे तोवर व्यक्तिगत सुखस्वास्थ्य संभवत नाही.

अंतर्द्वंदाची प्रमुख कारणे म्हणजे व्यक्तिमत्वाच्या अंतर्गत थरांमधील असमतोल! आपल्या व्यक्तिमत्वाचे तीन थर आहेत– जागृतावस्था, सुप्तावस्था, आणि अबोधावस्था! जागृतावस्थेत आपण आनंदी असू शकतो पण व्यक्तिमत्वाचा अभ्यास तिथेच थांबत नाही. पाश्चात्य विचारशैलीत फक्त जागृतावस्थेचा विचार प्रामुख्याने असतो आणि त्यामुळेच कदाचित त्यांना आयुष्याच्या समस्या सोडविता येत नाही. मानवी मन त्या जागरूकावस्थेच्या पलीकडे असते. नवीन संशोधनात काही मर्यादेपर्यंत काही कोडी उलगडली आहेत. परकी व्यक्ती सोडा, आपण स्वत:लाही फारसं ओळखत नाही कारण वरील तिन्ही थर बरेचदा अपरिचित असतात.

सुप्तावस्थेत आणि जागृतावस्थेत कलह का दिसून येतो? त्यासाठी सुप्तावस्था प्रथम समजून घ्यायला हवी. सुप्तावस्था म्हणजे वर्षानुवर्षे जुन्या अनुभवांचे थरांवर थर साचत जाणे! आपल्या पंचेंद्रियांनी बाह्य परिस्थितीच्या केलेल्या

आकलनानंतर ही अनुभूती असते. त्यामुळे जागृत मन जो फक्त एक छोटा हिस्सा असतो आपल्या सुप्त मनाचा, अशा अनुभवांपासून तयार झालेले असते. थोडक्यात आपले बाह्य व्यक्तिमत्व आपल्या पंचेंद्रियांच्या आकलनापासून तयार होते. आता काळजीपूर्वक पृथक्करण करायचा हवे.

लक्षात आलं का, मी तुम्हाला समाजाकडून व्यक्तीकडे घेऊन गेलो, आणि तेथून आता आपण विश्वातील कर्मांकडे वळणार आहोत. यालाच निसर्ग म्हणतात. या कर्मांकडे पाहण्याची आपली नजर काय आहे यावरून आपल्या पंचेंद्रियांची तपासणी होत असते. आपण निष्कर्ष काढलाय – समाज व्यक्तीवर अवलंबून असतो आणि व्यक्ती कर्मांवर ! यामधील नातं आपलं व्यक्तिमत्व ठरवीत असतं. आपण आता परिणामाकडून कारणांकडे निघालो आहोत. आसपास खूप घटना घडत असतात आणि त्यांच्याशी जुळवून घेण्यासाठी पंचेंद्रिये आसुसलेली असतात. या प्रक्रियेत पंचेंद्रिये कळत–नकळत इष्ट घटनांकडे आकृष्ट होतात आणि अनिष्ट घटनांपासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करतात. हे अव्याहत सुरू असते. मग प्रश्न पडतो – पंचेंद्रिये अशी निवडक का असतात?

ध्यानधारणा म्हणजे व्यक्तीची विश्वाशी जोडणी! थोडक्यात आपल्या खोलीत बसून एकांतात ध्यानधारणा करणे ही संकल्पना आता ध्यानधारणा ही मनाची वैश्विक कृती असते या संकल्पनेमध्ये परावर्तीत करण्याची गरज आहे. गीतेच्या सातव्या ते अकराव्या अध्यायात व्यक्ती

आणि विश्वाचं हळूहळू एकीकरण कसं होतं याचं स्पष्टीकरण आहे. खरंतर ही प्रक्रिया जशीजशी घडत असते तसतसे अध्यात्म हळूहळू प्रकट व्हायला लागतं. मग तेथे व्यक्ती, विश्व, अध्यात्म या संकल्पना एकात्म होतात.

गीतेच्या बाराव्या अध्यायात आध्यात्मिक प्रगतीतून हे अद्वैत कसे साधता येईल याचे तंत्र सांगितले आहे. तेराव्या अध्यायापासून शेवटपर्यंत, या वैश्विक ज्ञानाचा वापर करून आपण या जगात आनंदीपणे कसे जगू शकतो याचे सुंदर वर्णन आहे. त्यानंतरच समाजकार्य करू शकतो. याचा अर्थ असा नाही की आपण सुपरमॅन असल्याशिवाय हे होऊ शकणार नाही. गीता आपल्याला या जगात वैश्विक जीवन कसं जगायचं यासाठी तयार करते. थोडक्यात गीतेमध्ये समाजकार्य, समाजसेवा, व्यक्तिगत शांतता आणि भगवद् प्रचिती हे सारं सांगितलं आहे. जगातील योग क्षेत्राचं हे व्यापक आणि सर्व समावेशक चित्र आहे.

हे समजलं तरी अंमलात आणण्यासाठी आपण आपल्या जुन्या सवयी सोडायला हव्यात. त्यासाठी योगाची सवय लावली पाहिजे. मग आवश्यक असलेल्या वेळेची निवड करा– सकाळ, दुपार, किंवा संध्याकाळ! मात्र रोज एक तास ध्यान करा. तीन गोष्ट सोडा – धूम्रपान, मद्यपान आणि मांसाहार! एवढे केले तरी तुम्हाला २५ टक्के यश येईल. मनही आपोआप शांत होईल आणि ध्यानात अडथळे येणार नाहीत. विचारांनी किंवा कृतीतून कोणाला दुखावू नका. तसेच इंद्रिय नियमन करायला लागा.(क्रमशः)

–स्वामी कृष्णानंद सरस्वती

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

- ❊ फेब्रुवार २०२० चा सत्संग दि. २ फेब्रुवारी रोजी डॉ. आनंद राव यांच्या घरी संपन्न झाला.
- ❊ ''दिव्य जीवन'' या मासिक पत्रिकेचा अंक परिवारातील सदस्यांना वितरीत करण्यात आला.

पुणे शाखेचा पत्ता

श्री.नितीन देशपांडे
'ईशावास्य' प्लॉट नं. ४९/सायंतारा, डी.एस.के. विश्व, धायरी,
पुणे ४११०६८, मो.नं. ९८५०९३१४१७

बुक पोस्ट

प्रति

दिव्य जीवन

वर्ष १५/अंक ३
मार्च २०२०

BRANCHES OF THE DIVINE LIFE SOCIETY

The Branches of the Divine Life Society are not made up of the brick and mortar. They are not somewhere far off. The heart of a human being is a branch of the Divine Life Society. In every seeking heart, the Divine Life Society is operating.

- Swami Sivananda

You belong to a spiritual realm which is your true abode, your everlasting dwelling place, where there is only Existence, Consciousness and Bliss Absolute, where there is Sat, Chit and Ananda. That is Peace. That is perfection. That is Wholeness. Even while the body dwells on this earthplane, physical, materialistic plane, even while the body functions in this created world of processes and phenomena, you live, move and have your being in the Divine. Only you have lost your awareness.

- Swami Chidananda