



चासि जीवन ऐसे नाव

निकिता गांगुर्डे



ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करत आहे

यासि जीवन ऐसे नाव...

निकिता गांगुर्डे

**या मित्रांनो! घेऊन जा! लुटा! लुटा! लुटून न्या!**

**यासि जीवन ऐसे नाव...**

**हे पुस्तक फुकट नाही**

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो, मजा येते.

**पण**

**तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?**

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हाला आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना आमच्याबद्दल मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फ़ेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना

आमंत्रित करा. सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

यासि जीवन ऐसे नाव...

लेखिका : निकिता गांगुर्डे

पत्ता : काठे लेन, द्वारका, नाशिक ४२२०११

संकेतस्थळ : <https://marathianibarachkahi.blogspot.com>

ई-मेल : [rinagangurde@gmail.com](mailto:rinagangurde@gmail.com)

Whatsapp: ७५५९२०३५९७

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp: 9987737237



प्रकाशन : ४ डिसेंबर २०२१ (अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन)

©esahity Pratishthan®2021

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

**माझी ओळख :**

**मी निकिता दादाजी गांगुर्डे उर्फ रिना,**

मी पेशाने एक  
‘सिविल इंजिनियर’  
असून लेखन कलेत  
विशेष रस आहे. शालेय  
जीवनात मी अनेक  
निबंधलेखन, वक्तृत्व,  
एकांकिका या माध्यमातून  
प्रकाशझोतात होते परंतु



नंतर महाविद्यालयीन अभ्यासक्रमामुळे ते शक्य झाले नाही. पुढे कलकत्ता विद्यापीठातून मान्यताप्राप्त डिग्री मिळवल्यानंतर पुढे लेखन करण्यास प्रारंभ केला व त्याच वेळी मला ‘ई साहित्य प्रतिष्ठान’ विषयी देखील समजले. या व्यासपीठावर मला माझ्या लिखाणाला योग्य तो दर्जा मिळवून देता येईल व माझे विचार वाचकांपर्यंत पोहचतील यामुळे पुस्तक प्रकाशित करावयाचे ठरवले. मला लहानपणापासूनच मराठी साहित्याविषयी विशेष आकर्षण होते. कुसुमाग्रज प्रतिष्ठान, (नाशिक) संचलित वाचनालयात जाऊन पुस्तकांचे वाचन करणे हाच माझा नित्य

परिपाठ असायचा. वाचनाची हीच गोडी पुढे लिखाणातून पुढे येऊ लागली. कुसुमाग्रजांच्या भूमीत जन्माला आल्यामुळे असेल कदाचित पण योगायोगाने सर्वच गोष्टी जुळून आल्या. माझ्या या पुस्तकामार्फत वाचकांपर्यंत पोहचण्याचा मार्ग सुकर झाला.

माझा वाचन प्रवास : महात्मा फुले लिखित 'शेतकऱ्यांचा आसूड', वामनराव पै लिखित 'उत्तरे तुमच्या अनुत्तरीत प्रश्नांची', संत ज्ञानेश्वर लिखित 'भावार्थदीपिका', महर्षी व्यास लिखित 'भगवत गीता', भा रा भागवत लिखित 'फास्टर फेणे', चि.वि. जोशी लिखित 'रविवारी चिमणराव', पु. ल. देशपांडे लिखित 'निवडक पु लं', 'असा मी असा मी', 'व्यक्ती आणि वल्ली', कुसुमाग्रज लिखित 'प्रवासी पक्षी', बाबुराव बागुल लिखित 'जेव्हा मी जात चोरली होती', अनिल बर्वे लिखित 'थँक यू मिस्टर ग्लाड', बाबासाहेब पुरंदरे लिखित 'शिवचरित्र', महात्मा गांधी लिखित 'माझे सत्याचे प्रयोग', सुधा मूर्ती लिखित 'वाईज अँड ऑदरवाईज', मंगेश पाडगावकर अनुवादित 'महाभारत', नाथमाधव लिखित 'सोनेरी टोळी', 'चतुर माधवराव', 'चाणाक्षपणाचा कळस', साने गुरुजी लिखित 'शामची आई', डेल कार्नेगी लिखित 'चिंता सोडा सुखाने जगा', 'मित्र जोडा आणि लोकांवर प्रभाव पाडा', रॉंडा बर्न लिखित 'रहस्य', रॉबर्ट किओसाकी लिखित 'रिच डॅड पुअर डॅड', 'कॅशफ्लो क्वाड्रंट',



रॉबिन शर्मा लिखित '५ ए.म. क्लब', 'महान जीवन जगण्याची कला', 'अति परिणामकारक लोकांच्या ७ सवयी', 'महानतेच्या दिशेने', सर ऑथर कॉनन डायल लिखित 'शेरलोक होम्स', नेपोलिअन हिल लिखित 'विचार करा आणि श्रीमंत व्हा', जोसेफ मर्फी लिखित 'द पॉवर ऑफ युवर सबकॉन्शीअस माईंड' इत्यादी

माझे आवडते लेखक : भा रा भागवत, बाबुराव बागुल, बाबासाहेब पुरंदरे, पु ल देशपांडे, चि.वि. जोशी, सुधा मूर्ती, मंगेश पाडगावकर, कुसुमाग्रज, रॉबिन शर्मा, रॉबर्ट किओसाकी, नाथमाधव, नेपोलिअन हिल, जोसेफ मर्फी, रोबर्ट मोरर

माझे आजवरचे लेखन: माझे लेखन हे निबंध, लेख, शोधनिबंध, या माध्यमातून हस्तलिखित स्वरूपात माझ्या कडेच सुरक्षित आहेत परंतु माझ्या आजवरच्या लेखानाला मी कोठेही प्रकाशित केलेले नाही हे माझे पहिलेच पुस्तक असून ह्याच व्यासपीठावरून प्रकाशनाचा योग आलेला आहे.

मी कादंबरी, कथासंग्रह, काव्यसंग्रह प्रकाशित करू इच्छिते व त्यासाठी मी सर्वोत्तोपरी प्रयत्नशील राहील.



## मनोगत

‘माणूस?’ या शब्दापुढे नेहमीच मन प्रश्नांनी भरलेलं असत कारण हा विषय आणि या विषयाचा आशय प्रचंड मोठा आहे. हा प्राणी असा आहे की प्रत्येक क्षण वेगळा भासतो, जेवढ्या याच्या छटा तेवढ्या नानाविविध स्वभाव वैशिष्ट्य. या प्राण्यांना सांभाळून घेता घेता सुरु होत एक अनोख नातं, नात्याना वेगवेगळी नावे, नावानंमागे लपलेला त्या माणसाचा इतिहास...

या प्राण्याच अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे हा प्रत्येक वळणावर भेटणार... फक्त वेगवेगळ्या स्वरूपात. बाकीच्या प्राण्यांना जे येत ते सर्व या प्राण्याला सुद्धा येत पण त्यात अजून एक आहे ते म्हणजे हा प्राणी विचार करू शकतो. ज्या विचारांवर त्याच्या आयुष्याची रेषा अवलंबून असते, ज्याच्यावर त्याच्या आयुष्याला अर्थ प्राप्त होतो आणि बरच काही...

मग जर अशी माणस भेटणं हे चालूच राहणार आहे आणि त्यांना सामोरे जावेच लागणार आहे तर मग आपण आशावादी राहून आनंदी जगण्याचा प्रयत्न का करू नये? काय होत की आपल्याला काही गोष्टी कळायला समजायला वेळ लागतो या पुस्तकात मी काही अशी तत्वे मांडलेली आहेत की ज्या योगे आपल्याला विचार करणे अधिक सोपे जाईल. जीवन जगताना

केवळ चांगल्याच गोष्टी घडतात असं नाही वाईट ही घटना घडत असताना असं असताना आपण कशा प्रकारे स्वतःला योग्य मार्गावर आणतो हे महत्वाचं...

हे पुस्तक निश्चितच तुमच्या विचारांचा आवाका वाढविण्यासाठी मदत करेल. महाराष्ट्राला ज्या संतांची माहेर भूमी म्हणलं जात त्यांच्या श्लोकांचे, ओव्याचे, कवितेचे विवेचन मी या पुस्तकात केलेले आहे. काही गोष्टीतून त्यांना अधोरेखित करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

## अर्पण पत्रिका

प्रथम आवृत्ती आई वडिलांच्या व  
गुरूंच्या चरणी अर्पण...

## अनुक्रम

१. शुचित्व
२. आधार कृपेचा
३. मला राग सोडायचाय
४. आगळ घालावा मनले
५. क्षांती
६. आशावाद
७. आर्जव
८. आनंद
९. अकस्मात
१०. सोस तु माझ्या मना रे
११. त्याग
१२. दिल्याने येत आहे रे
१३. माणसाची किंमत
१४. एकाग्र मनाचा चमत्कार
१५. कौतुकाचे दोन शब्द
१६. क्षणापासून मनापर्यंत
१७. शांती - विशाल मनोवृत्ती
१८. सांगा कस जगायचं?

यासि जीवन ऐसे नाव...  
लेखिका : निकिता गांगुर्डे

## १. शुचित्व



आत्मज्ञानी महापुरुष हा अंतर्बाह्य शुद्ध असतो. शेवटी आत्मज्ञान म्हणजेच काय कि आत्म्या विषयीचे ज्ञान. जे अनेक लोक बाह्य शुद्ध, परंतू आतून अशुद्ध असतात. अशा लोकांना शुद्ध म्हणता येईल काय तर नक्कीच नाही.

एखाद्या मेलेल्या माणसाला शृंगार केला, एखाद्या रिकाम्या घरालाच तोरण बांधले, एखाद्या उपाशी असलेल्या माणसाला अन्न खाऊ न घालता त्याच्या शरीराला फक्त अन्नाने बांधले तर त्याचा काही उपयोग आहे का? तसेच जो आतून शुद्ध नाही असा

मनुष्य बाहेरून कितीही शुद्ध असण्याचा प्रयत्न करत असेल तरी त्याचा काही उपयोग नाही. म्हणून कर्माने आपले बाह्य शरीर जरी शुद्ध केले असले तरी ज्ञानाने अंतर्मन शुद्ध केले तरच खऱ्या अर्थाने त्याला 'शुचित्व' म्हणता येईल. कारण या ठिकाणी त्या ज्ञानाने बाह्य व आंतर असा भेद न राहता फक्त एक 'शुचित्व' राहते हेच संत ज्ञानेश्वर महाराज त्यांच्या पुढील ओवीतून सांगतात,

तेथ अंतर्बाह्य गेले । निर्मळत्व एक जाहले ।

किंबहुना उरले । शुचित्वचि ।

म्हणजे आत्मा हा मंदिरातील देव असून शरीर हे मंदिर आहे. म्हणूनच असेही म्हटले जाते कि 'देह देवाचे मंदिर कारण तेथे 'आत्मा' नावाचा देव वास करत असतो. मंदिरातील देवाचे वास्तव्य हे तेथील मंदिराच्या शुद्धीवरच अवलंबून असते. एखाद्या मंदिरात जर आपण गेलो आणि तेथील वातावरण दुषित असेल, आजूबाजूला स्वच्छतेच अभाव असेल तर आपण तेथील देवाचे वास्तव्य कसे काय मानू शकतो? ज्याठिकाणी अंतर्बाह्य अशुद्धी जाऊन फक्त निर्मळपणा उरतो त्याठिकाणी तो महात्मा महत्तम पदास प्राप्त होतो.

विकार रहित होणे यालाच खऱ्या अर्थाने शुचित्व म्हंटले जाते. मग हे विकार कुठले तर अर्थातच राग, लोभ, मद , मत्सर इत्यादी.



या शुचित्वालाच शास्त्रीय सोवळा म्हंटले जाते. या शुचित्वाचा संत अभंगातुन विचार केल्यास असे लक्षात येते की विषमता निघून जाणे एक शुचित्व, म्हणजेच भेदभाव न करणे. जे जसे आहेत तसा त्यांचा स्वीकार करणे असे केल्याने काय होते तर माणसा - माणसातील नाती दृढ होऊन एक चिरंतर टिकणाऱ्या नात्यांची साखळी निर्माण होते. कोणास ही विटाळ नसणे हे दुसरे, मनुष्य ही एक देवाची सुंदर निर्मिती आहे आणि याच निर्मितीचा परिणाम म्हणजे त्याचे परस्परांशी वागणे हे असते. विटाळ म्हणजेच काय कि आपण परस्पर एकमेकांशी कसे वागतो आहोत हे. जर आपल्या वागण्यात विटाळ नसेल सर्वांशी वागणे समान असेल तर हे शुचित्व आहे हे लक्षात घ्यावे आणि जिवाच्या ठिकाणी कोणतीही उपाधी न राहणे हे तिसरे शुचित्व होय. या शुचित्वाचा विचार करत असताना व्यक्तीच्या ठिकाणी होत असलेल्या कर्मापेक्षाही त्या कर्माच्या पाठीमागील भावनेवर शुचित्व अवलंबून असते, अनेकवेळा असे घडते की काहींची कर्मे चांगली असतात, परंतू त्यामागील भावना चांगली नसते, तसेच काहींची कर्मे चांगली नसतात, परंतू त्यामागची भावना शुद्ध असते, हेच खरे शुचित्व.

रामायणामध्ये शबरी या भिल्लनीने एका तळ्यातील पाण्याला स्पर्श केल्याने ते अशुद्ध झाल्याची तक्रार घेऊन सर्व ऋषीं प्रभू रामचंद्रा कडे येतात व प्रभू रामांनी त्यांचे पाय तळ्यातील

पाण्याला लावावेत म्हणजे ते शुद्ध होईल अशी विनंती करतात, तेव्हा प्रभू रामचंद्र त्यांना म्हणतात, या तळ्यातील पाण्याने शबरीच्या पायाची पूजा करा व ते तीर्थ या तळ्यातील पाण्यात मिसळा, तुमच्या तळ्यातील पाणी शुद्ध होईल कारण शबरी शुद्ध आहे आणि तिचा स्पर्श झाला तर पाणी नक्कीच शुद्ध होईल, म्हणून अंतःकरणातील शुद्ध प्रेमाने ज्याचा भगवंताने स्वीकार केला तेच खरे शुचित्व होय. या शुचित्वाच्या ठिकाणी ज्ञान राहते, संत ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात,

तया नाव शुचित्वपण । पार्था गा संपूर्ण ।

हे देखसी तेथ जाण । ज्ञान आहे ।

थोडक्यात काय कि माणसाचे अंतर्मन जोवर शुद्ध होत नाही तोवर त्याच्या कर्मांना देखील अर्थ प्राप्त होत नाही. विकाररहित शुद्ध अंतःकरणाने जेव्हा मनुष्य स्वतःला समर्पित करतो त्यालाच संताच्या भाषेत शुचित्व म्हणण्यात आलेले आहे. स्वतःचा विचार न करता हे समर्पण केवळ कोणा एकाच्याच प्रति असले पाहिजे. म्हणजे त्याचा लाभ अधिक होईल.

## २. आधार कृपेचा

मी करत असल्याला कामाला नक्की आधार कशाचा असतो? म्हणजे जर मी म्हणाले कि, 'हे पुस्तक मी लिहिले' तर मला सांगा, यात माझ्या यशातील भागीदार हे अर्थातच प्रकाशक, वाचक तसेच पुस्तक वाचण्यायोग्य बनवणाऱ्या प्रिंटींग प्रेस, इत्यादी हे सर्व आहेत. यशस्वी लोक स्वतः च्या यशात दुसऱ्यांना भागीदार मानतात हे असे का तर त्यांना हे माहित असते कि आपल्या यशात त्या सर्वांचा खारीचा वाटा आहे.

अनेकदा 'हे सर्व मी केलय' हे बोलण्याआधी हा विचार जरूर करावा.

तुम्ही जे काही कार्य करता त्याला आधार कोणता असतो, कर्तृत्वाचा की कृपेचा?

अनेकदा या प्रश्नाभोवती आपली गाडी अडकलेली असते आणि ती काही केल्या पुढे सरसावत नाही कारण आपल्याला उत्तर हव तस मिळत नाही.

संत रामदासांच्या पद्धतीने समजून घेऊया....

"विचारे मना तूची शोधूनि पाहे । "

‘तुझा तूच विचार कर आणि योग्य ते उत्तर शोध कारण सर्व काही स्वतः पाशीच आहे.’ हे वरील विधानातून संत रामदास आपल्याला सांगतात.

कर्तृत्वाचाच असणार की, असे आपण कितीही मानत असलो पण ते त्याचे खरे उत्तर नाही, जेव्हा मी म्हणेल कि सद्गुरू कृपेनेच हे शक्य झाले त्या ठिकाणी कोणताही भेद न राहता ज्या शक्तींनी, व्यक्तींनी वा इतर कोणीही केलेली कृपा त्याठिकाणी अंतर्भूत होते.

“मी पदवी मिळवली, आता परदेशात पाच आकडी पगार घेतेय, इकडे छान टुमदार बंगला बांधला आणि हे सर्व मी माझ्या कर्तृत्वावर मिळवले” असे जेव्हा मी एकाच्या तोंडून ऐकले तेव्हा हा विचार करायला मला देखील भाग पडल. आपण कितीही म्हणत असलो कि हे माझे कर्तृत्व आहे पण कुठतरी आपल्याला देखील हे माहित असते कि आपल्या जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत जाणाऱ्या वाटेवर चालत असताना आपला मार्ग प्रकाशित करण्याची काम हे अनेक नानाविविध शक्तींच्या, युक्तींच्या, व्यक्तींच्या मार्फतच चालू असते आणि जर त्यांनी तसे नसते केले तर आपले कर्तृत्व हे अधांतरीच पडले असते हे देखील आपण स्वीकारावे.

आपले कर्तृत्व उघड उघड दिसते, म्हणजेच टुमदार बंगला, मिळवलेली पदवी, अन्य साधने, संपत्ती ही सर्व दृश्य असतात पण कृपा? ती करणारी शक्ती? ती कुठ दिसते? पण म्हणून ती नसतेच का?

मनाच्या परिस्थितीचा विचार करता आपण त्याच गोष्टीवर विश्वास ठेऊ इच्छितो जी डोळ्यांना दिसते. पण वास्तव हे देखील आहे काही शक्ती या दिसत नाहीत तरीही त्यांचे अस्तित्व आहे. उदाहरणार्थ हवा, जी प्रत्यक्षात दिसत नसली तरी ती तिच्या अस्तित्वाचा आपल्याला वेळोवेळी प्रत्येय देत असते. आग तेव्हाच लागते, जेथे हवा असते. माणूस तेव्हाच जिवंत समजला जातो जेव्हा त्याचा श्वास घेणे चालू असते. म्हणजेच या शक्तीला अर्थातच कृपेला देखील आपल्याला मानलेच पाहिजे.

सुरवातीपासूनच विचार करूया. आपला जन्म आपले कर्तृत्व कसे काय असू शकेल? जीवनाच्या आरंभीच्या अबोध वर्षांत आपल्याला उठून काही घेता येत नाही, स्वतःच्या पायावर उभे राहता येत नाही आणि असे सर्व असताना आपल्याला कोणीतरी एक एक घास अगदी फुंकून फुंकून तोंडात भरवित आहे आणि असे असताना आपण आपला जन्म हे आपले कर्तृत्व कसे काय असू

शकेल? बर मग पुढे आपले शिक्षण शिक्षण? मार्क्स - क्लास - रँक ह्या साऱ्या गोष्टी काय आपण स्वकर्तृत्वाने मिळवल्या काय?

त्यात आपले आईवडील - शिक्षक - शाळा - पुस्तकं - शिकवण्या यांचा सहभाग आपल्या यशात नसतो का? हा या सर्वांचा अनुग्रहच असतो, म्हणजेच काय कि पुन्हा आपल्या कर्तृत्वाचा वाटा घटलाच ना?

आपण ज्या घरात राहतो ते घर, त्यांना लागणार साहित्य, बांधणारे हात काय आपले असतात? एखाद नव घर पाहिलं, 'कुणी बांधल?' यावर तात्काळ उत्तर अर्थातच 'मी ' हे असत, पण खरं उत्तर मात्र निराळच 'घर - गवंडी काका - सुतार काका 'यांनी बांधल तरी प्लंबर - इलेक्ट्रिशियन - कॉन्ट्रॅक्टर हे राहिलेच, आर्कीटेक्ट - इंजिनीअर तर सोडाच, माझं कर्तृत्व काय? मी फक्त पैसे पुरवलेले असतात घरासाठी, तेही बँका, इकडून तिकडून जमवून , एकूणच काय आपण जे खातो ते अन्न, पितो ते पाणी, घालतो ते कपडे, वापरतो ती साधन सार इतरांच्या कृपेवरच तर चालू असत.

वाचकांच्या कृपेवर लेखक असतो, रसिकांच्या कृपेवरच कलाकार असतो, श्रोत्यांच्या कृपेवर वक्ता असतो आणि म्हणूनच समर्थ पुढे म्हणतात,

॥ श्रोता - वक्ता श्रीराम समर्थ ॥

तेव्हा श्रोता असतो श्रीराम तर वक्ता रामदास, श्रोता जेव्हा कृपा करील तेव्हाच वक्ता बोलेल हा भाव असतो, आणि याच न्यायाने विद्यार्थी - शिक्षक, पेशंट - डॉक्टर, ग्राहक - व्यापारी, अशील - वकील हे एकमेकांच्या कृपेवर अवलंबून असतात. एकूण आपलं कर्तृत्व लटकच पडत, त्याचा कसला आधार.... उत्तर मिळाल होत.... साऱ्या जीवनाला आधार कृपेचाच ।

आपण बोलताना देखील हेच बोलायला हवे कि माझ्या संपूर्ण जीवनाला आधार म्हणजे सद्गुरू कृपेचा. त्याच्याच निर्मितीतून साकार झालेले हे विश्व व शेवटी देखील त्याच्याच पायाशी समर्पण मग या सर्वांमध्ये माझे आणि तुझे असा भेद न राहता सर्व काही आपले बनून जाते. हे 'विश्वची माझे घर' या उक्तीतून त्याचे महात्म आपल्याला समजते. या विश्वाला जर आपण पूर्ण पणे आपले मानले कोणी राव, कोणी रंक, कोणी गरीब, कोणी श्रीमंत, असा कोणताही भेद जेथे राहत नाही ती म्हणजे कृपादृष्टी. या विश्वातील प्रत्येक व्यक्ती खास आहे कारण त्या प्रत्येक व्यक्तीची आपली आपली काही स्वभाव वैशिष्ट्य आहेत. मग भेदभाव कशासाठी करायचा?



### ३. मला राग सोडायचाय

या राग नावाच्या विकाराने अनेक घरे उध्वस्त केली, माणसातील पशुत्व जागे केले. मग त्यासाठी उपाय आहे का ? तर होय नक्कीच.

जेथे अंतर्बाह्य निर्मळत्व असेल म्हणजेच मनःशांती असेल तेथे राग निर्माण होऊच शकत नाही. माझ्या बाबतीत देखील सातत्याने हेच घडत होते.

माझा राग कमी व्हावा, शांती मिळावी म्हणून ज्यांनी कोणी मला जे काही सांगितले ते सर्व मी केले, पण माझा राग काही कमी होत नव्हता आणि मग मला शांती कशी मिळणार? अगदी छोट्याश्या गोष्टीचाही प्रचंड राग येतो, मी घरात कोणावर ही चिडले की घरातले सर्व वातावरण बिघडून जाते, घरात आवश्यक ते सर्व उपलब्ध असूनही शांती निर्माण होत नाही. घरातील सर्वांचे हसणे, खेळणे, बोलणे बंद होते आणि माझ्यामते तुमच्याही घरी हीच परिस्थिती असेल.

यामुळे मीही बेचैन होते, पण तरीही मी शांत राहायचा प्रयत्न करते; पण माझ्या इच्छेविरुद्ध काही घडले किंवा मी दिलेल्या सुचनेचे एखाद्याने पालन केले नाही तर शुल्लक कारणावरून ही

एकदम माझे स्वतः वरील नियंत्रण सुटते. ठरवूनही मी रागाला आवरू शकत नाही.

मग या मनाच्या शांतीसाठी काय केले पाहिजे हे ज्ञानदेव भगिनी संत मुक्ताबाईंच्या पुढील उक्तीतून समजते ,

विश्रांती मनाची निज शांती साची ।

मग त्या यमाची भेटी नाही ।

अधिकारी मन मग सारी स्नान ।

शोकडेचे साधन आले हाता ॥

या अभंगाप्रमाणे त्यांनी मनाला नियंत्रणात आणावेच लागेल, हे सांगितले. मन नियंत्रणात आले तरच क्रोधासारख्या विकारावर नियंत्रण आणता येते. मन आपले असल्याने त्याला नियंत्रणात आणण्याची जबाबदारी आपलीच असणार आहे. सतत प्रयत्न केला तर मन ताब्यात येते. येथे मुक्ताबाईंनी 'यम' हा शब्दप्रयोग 'अशांती' विषयी समजून सांगण्यासाठी केलेला आहे. म्हणूनच मन शांत झाले तर यमाची अर्थातच अशांतीची भेट होत नाही. शांत मन सर्व विकारांवर अधिकार गाजवून आपणाला सर्वांगाने शांतीचे स्नान घालू शकते, अनेकांना दुसऱ्यावर सत्ता गाजवण्यात आनंद वाटतो. खरे म्हणजे जीवनाचा खरा आनंद दुसऱ्यावर नाही तर स्वतःवर सत्ता गाजवण्यात आहे. आणि तरीही आपल्याला

दुसऱ्यावर सत्ता गाजवायचीच असेल तेव्हा देखील आपले मन आपल्याच ताब्यात असणे अपेक्षित आहे.

आपल्या मनावर आपणाला सत्ता गाजवता येऊ नये, हे आपले आपणाला लज्जास्पद वाटू शकते. या लज्जेचा विचार ज्याला येतो व या विचाराला आधार करून जो मनोनिग्रहाचे ठोस पाऊल उचलतो, तो मनावर सत्ता गाजवण्यात यशस्वी होतो. आनंदी जीवनासाठी स्थिर मनासारखे साधन नाही. तोच आनंदात जगण्याचा आधार होय. ठरवून प्रयत्न चालू ठेवला तर आपणाला त्याच्यात गुंतवणारे मन आपल्यात गुंतल्याची अनुभूती येऊ शकते. मनाने आपल्यात गुंतणे ही अनुभूती हाच जीवनाचा आनंद, हीच जीवनाची सुंदरता आणि हाच खरा आनंद.

मनाने अधिकार गाजवावा पण तो दुसऱ्यावर नाही तर स्वतःवर आणि हे जिथे शक्य असेल तिथेच ही जीवनाची अपरीमितता आपण अनुभवू शकतो. मन ज्यावेळी स्वतः वर अधिकार प्रस्थापित करेल तेव्हाच तो खऱ्या अर्थाने दुसऱ्याच्या मनावर देखील आपले अधिराज्य गाजवण्यात यशस्वी होईल.

## ४. आगळ घालावा मनले



तो किंवा ती खूप मनमोकळी आहे. त्यांच्या पोटात काही राहत नाही. म्हणजेच सर्व काही प्रांजळपणे कबुल करतात, परंतु हे मन मोकळे करत असताना आपले तोंड जर केविलवाणे दिसत असेल ज्यामुळे आपले नाहक हसू होणार असेल तर ते आवरले पाहिजे. हो... पण ते कधी शक्य होईल जेव्हा आपण स्वतः च्या मनाला आवर घालू तेव्हाच.

जेव्हा आपण आपल्या मनमोकळ्या वागण्याचा विचार करू तेव्हा हे लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे कि काय बोलावे? किती बोलावे? व कुठे बोलावे?

अनेकदा हा विचार न करताच बोलले जाते व सगळीच घडी बिघडून जाते. या अशा वागण्यातून कधी कधी समोरच्या व्यक्तीचा अपमान होतो, कधी कधी नको त्या भावना पोहचू शकतात, कधी कधी वित्त हानी, मान हानी देखील होऊ शकते. त्यामुळे जेवढे मनमोकळे वागणे योग्य आहे अगदी तितकेच त्यावर अंकुश ठेवणे देखील गरजेचे आहे.

काही कवींनी मनाला साद घातली आहे. कोणी मनाच वर्णन केल आहे तर कोणी मनाला संबोधित केल आहे. अशाच एका कवींच्या काव्याचा आता विचार करायचा आहे. ज्यायोगे त्यांनी आपल्याला सोप्या शब्दात गहन अर्थ सांगितलेला आहे.

अनेक मराठी लोकसाहित्याच्या माध्यमातून मनाला साद घालणाऱ्या विपुल ओव्या आपल्याला आढळून येतील. त्यातीलच एका ओवीतून वरील तत्वज्ञानाचा स्पष्ट बोध होतो. अहिराणी भाषेतील एक अतिशय लोकप्रिय ओवी जिचा आपण विचार करूया, ती ओवी अशी :

'हसूनी बोलूनी आगळं घालवा मनले, किलवान तोंड दिसू दिऊ ना जगले'

मनाला कुठेतरी आगळं घातली गेली पाहिजे हे सांगताना त्यांनी केवीलवाण तोंड जगापुढे कसे येणार नाही हे देखील

अधोरेखित केलेले आहे. 'आगळ घालणे' या वाक्प्रचाराचा अर्थ म्हणजे आवरणे, बंधन घालणे, ताब्यात ठेवणे. मनाला कस आवराव? तर हसून आणि बोलून, वागतानाचा हा स्पष्ट नियम असला पाहिजे कि आपले चेहऱ्यावरील भाव हे मनाचे प्रतिबिंब दर्शवित असतात असे असल्यामुळेच मनावर अंकुश ठेवण्याविषयी सांगितले गेलेले आहे.

मोकळ वागण्यानेच मनाला आगळ घालता येतो. 'मोकळ' या शब्दाच्या आधी जर 'मन' हा शब्द लावला तर 'मनमोकळ' असा शब्द होतो. 'मनमोकळ' वर्तन वैफल्याच्या मार्गाने जाऊ देऊ नये. जर मन वैफल्याच्या वाटेने गेले तर तोंड केविलवाण दिसू शकत. मन वैफल्याच्या मार्गाने जाणे म्हणजेच काय कि चुकीच्या मार्गाला लागलेले मन जे घातक प्रवृत्तीचे असते आणि असे मन हे केवळ संकटाना आमंत्रित करते. एवढेच नव्हे तर यामुळे आपल्या चेहऱ्यावरील भाव केविलवाणा बनून जातो. 'केविलवाण' या शब्दाला अहिराणी भाषेत 'किलवाण' म्हणल गेलय. जगाला आपलं तोंड केविलवाण दिसणार नाही याची काळजी घ्यावी. जगाला आपलं तोंड हसतमुख दिसलं पाहिजे. जगात हा न्याय आहे कि जे स्पष्ट दृश्य स्वरूपात आहे त्यावर लोक तत्काळ विश्वास ठेवतात आणि त्याचमुळे इथे जगाचा संदर्भ फार महत्वाचा आहे. केविलवाण तोंड दिसल्यावर जग कीव करील, पण ती खरी

असेलच असे नाही. उलट, अनेकांना तर त्याचा आनंदही होऊ शकतो.

शेवटी कितीही काही केल तरी आपलं ओझं हे आपल्यालाच उचलावे लागते. 'किलवाण तोंड दिसू दिऊ ना जगले' या चरणाचा अर्थ अर्थातच लक्षार्थ आपली फजिती होऊ देऊ नये, असा होतो. 'नाही आसू नाही माया' म्हणजेच ना आपल्याला वाईट वाटत, ना चांगले वाटत म्हणजेच दोन्ही बाजूने कोंडी अशी परिस्थिती उद्भवते अशा नकारार्थी द्विपरिणामी जगतामध्ये मनुष्यप्रतीही फजिती पावण्याचा धोखा अधिकाधिक असतो. धोक्याचा इशारा देणारे तत्वज्ञान वरील ओवीतुन मांडले गेलेले आहे. वरील तत्वज्ञानाच्या परीघाच केंद्र मात्र मन आहे.



## ५. क्षांती



दगडाला देवपण येण्यासाठी त्याला टाकीचे घाव सोसावे लागतात ज्यातूनच पुढे त्याचा उद्धार होतो. अगदी हेच तत्व मानवी आयुष्याला देखील उपयुक्त आहे. सहनशीलता ज्याच्या अंगी आहे तो नेहमीच सुखी दिसणार त्याच्या चेहऱ्यावर विलक्षण तेज आपल्याला दिसून येते. मग हीच 'क्षांती' म्हणजेच सहनशीलता. मनुष्य जीवनाला परमार्थातील उच्च अनुभूती पर्यंत पोहचवण्याकरीता जी अनेक लक्षणे महत्वाची आहेत, त्यामध्ये 'सहनशीलता' हे लक्षण खूप महत्वाचे आहे. ज्या प्रमाणे दुःख

सहन करता आले पाहिजे. त्याच प्रमाणे आनंद ही सहन करता आला पाहिजे.

अनेकदा भीषण दारिद्र्यात असलेल्या मनुष्याला जेव्हा लॉटरीचे तिकीट लागते तेव्हा तो त्या आनंदानेच गतप्राण होतो कारण काय तर त्याच्या जवळ आनंद सहन करण्याच्या शक्तीचा अभाव असतो.

याचा अर्थ मान -अपमान, सुःख - दुःख या प्रसंगात हृदयातील मनाची स्थिती सारखीच ठेवता आली पाहिजे. खरे तर आपले मन क्षणाक्षणाला बदलत असते.

योगवसीष्ठात असे सांगितले आहे की,

क्षणमानन्दितमेति क्षणमेति विषादितान् ।

क्षण सौम्यत्वमायाति सर्वस्मिन्नटवन्मनः ॥

माणसाच्या मनाची स्थिती आता एक तर नंतर एक अशी असते. अगदी एखाद्या नटाप्रमाणे, क्षणात आनंदात किंवा क्षणात दुःख. एखादा मानाचा क्षण आला की आनंद होतो व अपमानाचा क्षण आला की दुःख होते. परंतु आत्मज्ञानी महापुरुषाकडे अशी सहनशीलता असते की तो सुख दुःखा मध्ये मनाची स्थिती समान ठेवतो.

‘स्थितप्रज्ञ’ हेच त्याचे रूप आहे. ‘सुख दुःखे समे कृत्वा ॥’ हे गीता वचन प्रसिद्ध आहेच ज्याचा अर्थ पुढीलप्रमाणे सांगता येईल, ज्याची सुखः आणि दुखाः मध्ये मनाची स्थिती समान असते असा मनुष्य महत्तम पदास प्राप्त होतो. याशिवाय संत एकनाथ महाराज वासुदेवास हेच सांगतात कि,

सुखदुःख समान सकळ । जीवांचा कृपाळ ।

ज्ञानाचा उद्धोध । भक्ती प्रेमाचा कल्लोळ ।

या महात्म्याने ही सहनशीलता अशी काही शरीरावर धारण केलेली असते की ज्याप्रमाणे एखादी स्त्री आपल्या आवडीचे अलंकार तिच्या शरीरावर धारण करते.

एवढे असूनही ‘मी सहन करतोय’ हा अहंकार या महात्म्याला कधीही स्पर्श करित नाही. नाहीतर बऱ्याचवेळा असे अनेक घरांमध्ये पहावयास मिळते कि एखादा माणूस ‘मी सहन करतोय’ ‘असे इतक्या वेळेस सांगत असतो की ‘सहन करतोय’ हे त्याचे सांगणेच आपल्याला सहन होत नाही. परंतू आत्मज्ञानी महात्मा ‘मी सहन करतोय’ हे शब्द विसरून जातो अगदी त्याच्या मुळापासून, म्हणूनच ही ‘क्षांती’ (सहनशीलता) आत्मज्ञानी महापुरुषाचा विशेष महिमा वाढवते, असे ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात,

हे अनाक्रोश क्षमा । जया पाशी प्रियोत्तमा ॥

## जाण तेणे महिमा । ज्ञानासि गा ॥

संत एकनाथ महाराजांची पत्नी गिरीजा बाई एकदा त्यांच्या घरातील पाहुण्यांच्या पंगतीत वाढत होत्या, तेव्हा गावातील एक कुटील माणूस मुद्दाम धावत आला आणि गिरीजा बाईंना म्हणाला, 'अग आपलं लेकरू 'हरीपंडित 'पाठीवर बसलाय खाली पडेल नीट धरून उतरव त्याला', केवढी ही सहनशीलता, म्हणूनच या सहनशीलतेला ज्ञानेश्वर महाराज 'ज्ञानाचा ओलावा ' म्हणजे 'ज्ञानाचे जीवन' म्हणतात.

सहनशीलता म्हणजे नुसते सहन करून सोडून देणे नसून सहन केल्यानंतर देखील कुणासही न कोसता मनाने स्थिर राहणे हे होय.

जेथे सहनशीलता आहे तेथे क्षमाशीलता देखील आहेच अर्थातच दुसऱ्याला माफ करून टाकण्याची प्रवृत्ती अंगी आहे असा मनुष्य आत्मज्ञानी म्हणून ओळखला जातो.

## ६. आशावाद

‘आशावाद’ समजावून सांगताना मी पुढे एक कथा तुम्हाला आवर्जून सांगू इच्छिते,

ही गोष्ट आहे दोन बेडकांची. त्या दोघांची दोस्ती मोठी घनदाट ; पण स्वभावाने मात्र दोघे परस्पर विरुद्ध. एकदा त्या दोघांनी ठरवले रोज रोजचे डबक्यातले जीव खाण्यापेक्षा जरा वेगळ्या ठिकाणी जावं. आणि मग दोघेही मजल दरमजल करत पुढे निघाले नंतर ते एका शहरात पोहचले. त्यांना खूप भूक लागली; पण तिथलं सर्वच अपरिचित. वेगाने सर्व दिशांना धावणारी वाहने. आपल्याच नादात इकडून तिकडे जाणारी असंख्य माणस. त्यांना शांत जागा दिसेना नि मनासारखं खायला ही मिळेना. पुढे रात्र झाली. शेवटी ते दोघे दाराच्या फटीतुन एका दुकानात शिरले. ती एक डेअरी होती. दूध- दही- लोणी -तूप यांचे चित्र विचित्र वासांचा घमघमाट येत होते. तेथेच एक काचेची उंच बरनी होती. दोघेही आत काय आहे हे बघायला वर चढले अन पाय घसरून बरणीत पडले. त्यात दही होत. दोघेही बेडूक दह्यात बुडू लागले. एक म्हणाला, 'उगीच मरायला इकडे आलो. आता शांतपणे तळाला जाऊन मृत्यूची वाट पाहूया', असं म्हणून तो तळाला गेला सुद्धा. दुसऱ्या बेडकाने

स्वतःशी विचार केला, 'पोहता तर येतंय ना या पदार्थात? मरायचंच आहे तर पोहत पोहत मरूया ', असं म्हणून तो त्या बरनीतल्या दह्यात गोल गरगर पोहू लागला आणि पुढे काय चमत्कार! दही घुसळल जाऊन बनलं ताक नि त्यावर आला लोण्याचा गोळा... मग काय? त्या बेडकाने त्या लोण्याच्या गोळ्यावर बसून जिवाच्या आकांताने उडी मारली... अन तो चक्क बरणीच्या बाहेर आला. जरा अंग झटकल नि बरणीच्या आत पाहिलं तर त्याचा दोस्त तळाला मरून पडला होता. अर्थातच तो त्याचाच निर्णय होता. क्षणभर आपल्या दोस्तासाठी प्रार्थना करून हा बेडूक आनंदाने निघून गेला.

आता हे दोन माणूस मित्र पहा. दोघांनीही चोरी केली. दोघेही पकडले गेले. तुरुंगाच्या एकाच खोलीत शिक्षा भोगू लागले. शिक्षा संपून बाहेर पडल्यावर काय करायचे.... याचा विचार दोघांच्या ही मनात चालायचा. एकदा जोराचा पाऊस सुरु झाला. बाहेर रस्त्यावर प्रचंड चिखल झाला. पाऊस थांबला. आकाश स्वच्छ निरभ्र झाले. दोघेही खोलीच्या दारा जवळ आले. त्या दाराच्या गजामागून बाहेर पाहू लागले. एक जण म्हणाला, 'कसलं आपलं जीवन, बाहेर पडल्यावर या चिखला सारखं कुणीही यावं नि तुडवाव. कोणतीही आशाआकांक्षा, स्वप्न नाही. फक्त चोरी केल्यामुळे, माथी

बसलेला कलंक घेऊन जगायचं ' त्याच्या मनात कवितेतल्या दोन ओळी आल्या....

'कलंक ज्याच्या माथी बसला 1 तो पुसता ये तुम्हा ना काळा'

चोरीचा कलंक मृत्यूला व काळालाही पुसता येणार नाही. तो हे निराश उद्गार काढत असताना दुसरा मात्र आकाशातील ताऱ्यांकडे पाहत होता. चांगलं जीवन जगण्याच स्वप्न तो पाहत होता. खरंच... निराश होऊन मरायचं की आशावादी होऊन जगायचं? तुम्हीच ठरवा...कस जगायचं?

स्वतःच्या आयुष्याची जबाबदारी ही स्वतः घेतली पाहिजे अमुक अमुक येईल व माझे कल्याण करेल हे असे वाटणेच चुकीचे आहे. आपल्या आयुष्याविषयी पुरेसा आशावाद बाळगून आपले इप्सित मिळवणे शक्य आहे. मग आता मला सांगा आहे का गरज कोणाची? प्रत्येकाला समान संधी समान सर्व उपलब्धी आहे फक्त गरज आहे ती आपल्या सकारात्मक आशावादाची.

## ७. आर्जव



‘आर्जव’ म्हणजेच काय कि सरळपणा. समाजामध्ये वावरत असताना माणसाचे सरळ वागणे आणि वाकडे वागणे या एकमेकांस विरुद्ध अशा दोन क्रिया सातत्याने चालू असल्याच आपल्या निदर्शनात येईल. बऱ्याच वेळेस समाजातील घटकात असे दिसून येते, की जी माणसे शरीराने सरळ असतात ती मनाने वाकडी वागत असतात आणि जी माणसे शरीराने वाकडी असतात ती माणसे मनाने सरळ वागत असतात. म्हणून शरीरावरील वाकडेपणाकडे न पाहता त्या माणसाच्या मनाकडे पाहावे म्हणजेच



मनातील विचारांकडे गाभाऱ्याकडे पाहावे. अष्टवक्र मुनी जेव्हा राजा जनकाच्या दरबारामध्ये आले तेव्हा त्यांच्या शरीरावरील वाकडेपणाला पाहून दरबारातील इतर सर्व मंत्रीगण हसू लागले तेव्हा अष्टवक्र मुनी त्यांना काय म्हणतात, “हे राजा, तुझी सभा म्हणजे अज्ञानी माणसांचा बाजार आहे, कारण ते माझ्या शरीराकडे पहात आहेत आणि याचाच अर्थ त्यांच्याकडे देहदृष्टी आहे, आत्मदृष्टी नाही.” आत्मदृष्टी प्राप्त महात्म्याचा स्वभाव हा सर्वांशी सारखाच असतो त्यालाच आर्जव असे म्हणले गेलेले आहे. ही ‘आर्जवता’ प्राप्त झालेल्या महात्म्याचे वर्णन करताना ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात की,

वारियाची धाव । तैसे सरळ भाव ॥

शंका आणि हाव । नाही जया ।

वाऱ्याचे वाहणे जसे सरळ असते तसे या महात्म्याच्या मनातील विचार सुद्धा सरळ असतात. कोणत्याही प्रकारची कोणाबद्दलही शंका मनात निर्माण होत नाही. एवढेच नाही तर कसलीही हाव म्हणजेच आशा मनात निर्माण होत नाही. असा हा मनाचा सरळ स्वभाव यालाच आर्जव म्हणतात.

महात्म्याच्या ठिकाणी असलेल्या या सरळपणामुळे त्यांच्यावर संकटेही येतात, परंतू न डगमगता हा महात्मा सरळ

मार्गनिच चालत गेलेला दिसून येतो. अशाच अनेक संताना समाजाने वाळीत टाकले होते परंतु तरीही त्यांनी सरळ मार्ग सोडला नाही, त्यांनी जेवढे काही सोसले त्या त्यांच्या सोसण्याचा सूर झाला व त्यांच्या आयुष्यातील अनुभव पुढे 'धर्मग्रंथ' बनले. एखाद्या लहान मुलाला त्याच्या आईपुढे जाण्यास मनात भीती निर्माण होत नाही, तसे हा महात्मा या समाजामध्ये कोणतीही भीती न बाळगता जे सत्य विचार आहेत, ते सरळ मनाने समाजाला सांगत असतो. मग पुढे त्यांच्या या विचारांचा समाज स्वीकार करो अथवा न करो पण जे आहे ते सांगणे हे त्यांना महत्वाचे वाटते. 'साधी राहणी व उच्च विचारसरणी' या वाक्याचा देखील तोच अर्थ सांगता येईल. जिथे सरळता आहे, साधेपणा आहे, ते सर्व भगवंताला प्रिय असते.

श्रीकृष्णाकडे असलेली बासरी पाहून गोपीकांनी भगवंताला विचारले, 'असे काय या बासरीत आहे, की जिला तू बाजूला सोडत नाही.' भगवंताने गोपीकांना सांगितले, की या बासरीत तीन गुण आहेत. एक म्हणजे, मी वाजवल्याशिवाय ही बासरी वाजत नाही, जेव्हा वाजते तेव्हा मधुरच वाजते आणि या बासरीमध्ये कसलीही गाठ नाही, म्हणजेच ती "सरळ" आहे. म्हणूनच मला ती प्रिय आहे. या बासरी सारखेच अत्यंत प्रिय असे भगवंताला जे आहेत ते संत होय. त्या संतांचे वर्णन करताना तुकाराम महाराज त्यांची आर्जवता सांगतात,

मोकळे मन रसाळ वाणी ।

याचि गुणी संपन्न तो ॥

तो सरळमार्गी आहे याचाच अर्थ त्याकडे अंतर्दृष्टी आहे. तो असामान्य आहे. आणि अशा असामान्य सरळमार्गी व्यक्तींना या समाजाचा त्रास आहेच कारण ज्याप्रमाणे राजा जनकाच्या दरबारातील सेवकांकडे जी दृष्टी होती ती या जगात अनेकांकडे आहे. परंतु अशी दृष्टी व्यर्थ आहे. माणसाला जाणून घ्यायचे असेल तर त्याला अंतर्दृष्टीने पाहणेच योग्य ठरेल.

## ८. आनंद

तो शांतपणे नदीच्या काठावर उभा होता. नदीचा प्रवाह तसा वेगवान होता. आणि तीन - चार ठिकाणी पाण्याचे भोवरे गरगरताना दिसत होते. त्यानं सहज बाजूला पाहिलं. भगव्या वस्त्रातला एक साधू शांतपणे, तटस्थपणे, साक्षीभावान नदीकाठच दृश्य पाहत होता. त्याच्या चेहऱ्यावर एक विलक्षण सात्विक आनंद होता.

त्या साधूला नमस्कार करावा या भावनेन त्याच्या दिशेने तो माणूस निघाला, तोच त्याला नदीच्या प्रवाहातून काहीतरी वाहत येताना दिसलं. त्यानं न्याहाळून बघितल्यावर त्याच्या लक्षात आल की ती एक हातात धरायची काठी आहे व तिची मूठ चकाकतेय. क्षणाचाही विचार न करता त्यानं पाण्यात उडी मारली. पोहून जवळ जाऊन पाहतो तर ती सोन्याची मूठ असलेली शीसवीची कोरीव काठी होती.

त्यानं ती हातात पकडली नि पोहत काठावर येऊ लागला. तो चांगला पोहणारा असला तरी सोन्याच्या मुठीच्या काठीच्या विचारात असल्याने पाण्यावरच्या भोवऱ्यात सापडला. भोवऱ्याचा स्वतःभोवती फिरण्याचा वेग भयंकर होता. हा त्या वेगाने गरगर

फिरू लागला. भोवरा भेदून बाहेर पडणं हे मोठं दिव्य असत. भले भले पोहणारे सुद्धा तळाला जाऊन वाहत जातात. हा दोन्ही हातांनी भोवरा भेदण्याचा प्रयत्न करू लागला. त्या प्रयत्नात तो भोवऱ्याच्या बाहेर पडला खरा, पण त्याच्या हातातली ती काठी सुटली नि प्रवाहाबरोबर वाहत गेली. स्वतःचा जीव वाचवून हा काठावर आला नि त्या दूर वाहत जाणाऱ्या काठीकडे पाहत स्वतःची छाती बडवत जोराने रडू लागला, 'माझी काठी गेली, मी लुटला गेलो 'साधूने त्याच ते रडणं नि ओरडण काहीवेळ ऐकलं, नंतर शांतपणे त्याच्याजवळ जाऊन त्याच्या पाठीवरून हात फिरवत प्रेमाने म्हणाला,

'मित्रा, मी सर्व प्रकार पाहिला. काही वेळापूर्वी ती काठी तुझी कुठं होती? कुणाची तरी पाण्यात पडून वाहत आली होती. ती तू पकडलीस. आनंदात परतताना भोवऱ्यात अडकलास. तू मरता मरता वाचलास. ज्या काठीबद्दल तू दुःख करतोस ती तुझी कधीच नव्हती, वेड्या, प्राण वाचल्याबद्दल देवाचे आभार मान. अरे, या जगात सुख दुःख नावाची वस्तूच नसते. आपण कल्पनेन सुख आणि दुःख निर्माण करतो नि कधी हसतो तर कधी रडतो, मित्रा खरी वस्तू आहे आनंद! तो असतोच असतो. तो आपला जन्मसिद्ध अधिकार असतो. तो आपला तू मिळवू शकतोस. नव्हे, मिळवच, माझ्यासारखा!' साधूच्या त्या शब्दांनी व स्पर्शाने तो माणूस शांत

झाला. त्याची 'नसलेली 'काठी त्याने गमावली होती. पण त्याच्या जीवनातल एक अनोख सत्य त्याला गवसल होत... आणि ते म्हणजे आनंदाच !

जी गोष्ट आपली नाही त्यासाठी आपण रडत बसण किंवा त्यांचा शोक करत बसणे हे अयोग्य आहे नव्हे चुकीचेच आहे. या जगात काय आपले आहे व काय दुसऱ्याचे आहे हा विचार करत बसण्यापेक्षा सत्काम कर्म करण्यात वेळ घालवला पाहिजे. जे आपल्याच साठी आहे ते आपल्याला मिळाल्याशिवाय राहणार नाही मग मला सांगा, उगीच शोक करण्यात काय फायदा? आपण जसे आहोत त्याच पद्धतीची लोक आपण आकर्षित करत असतो. मग जेव्हा आपण म्हणतो ती व्यक्ती वाईट आहे ती माझ्यासाठी नाहीये म्हणजेच तो दोष सर्वस्वी तुमचा आहे तुम्ही आधी स्वतः मध्ये सुधारणा करा आपोआप तशाच व्यक्ती तुमच्या आयुष्यात येत जातील व तुमचे आयुष्य आनंदाने बहरून जाईल.

## ९. अकस्मात



एके दिवशी घरी परतत असताना रस्त्यात एक अपघात झालेला होता आणि अपघाताच्या ठिकाणी नेहमीप्रमाणेच गर्दी झालेली होती. दुचाकीवरील दोघेही गंभीर जखमी झालेले होते. त्यातील एकजण बहुधा जागीच गतप्राण झालेला होता. ज्याच्या घरून ते पाच मिनिटापूर्वी बाहेर पडले होते, तो मित्र तेथे पोहचताच तेथील ते करुण दृश्य पाहून रडत रडत म्हणू लागला, 'एक मिनिट थांबून हे निघाले असते तर अपघातात सापडले नसते काळाचा घाला पडला नसता.' काही वेळात पुन्हा तोच म्हणाला, 'पण मृत्यू

केव्हा - कसा - कुठे येणार हे ठरलेलेच असते ना? ' या दोन वाक्यांची संगती लावणे निश्चितच कठीण आहे. थोडं थांबलो असतो तर अपघात टळला असता, पण अरे अपघात हाच तर मुळात अटळ असतो नाही का?

खरंच या विश्वात - जगात आपल्या जीवनात अपघात म्हणून काही नसतंच, सार एका नियोजित कार्यक्रमानुसार - घटनाक्रमानुसारच घडत असत. जन्म वा मृत्यू अटळ आहे. एक शक्ती हे सर्व नियंत्रीत करत असते. तिला देव किंवा दैव न म्हणता 'नियती' म्हणायचं आणि याच नियतीला अपघात मंजूर नसतो. कारण एकच कार्यकारणभाव या सान्यांच्या मुळाशी असतो. वैज्ञानिक घटनांचे भौतिक घटकांच्या द्वारे स्पष्टीकरण करू पाहतात. कोणतीही घटना घडल्यानंतर आपण तिला कसा प्रतिसाद देतो यावरच त्याचे परिणाम अवलंबून असतात. याचेच एक समीकरण मांडायचे झाले तर,

**घटना + प्रतिसाद = परिणाम**

समर्थ रामदासांनी 'मनाच्या श्लोकात, 'अकस्मात' या शब्दाचा वापर अत्यंत प्रभावीपणे केलेला आपल्याला दिसून येईल. ते एका सामर्थ्यवान लंकाधीशाच्या संदर्भात असे सांगतात कि,

मना सांग पा रावण काय जालें ।



अकस्मात ते राज्य सर्वे बुडाले ।

एवढा मोठा लंकाधीश तो, त्याची सोन्याची लंका क्षणार्धात नष्ट झाली. तेव्हा आपण आपल्या आयुष्यातील घटनांचा जर बारकाईने विचार केला तर लक्षात येईल कि अनिश्चित गोष्टी या होणारच आहेत तेव्हा त्यांना सामोरे जाणे हेच आपण करू शकतो. भविष्यातील बदलांना सामोरे जाणे हाच त्यावरील उपाय सांगता येईल.

जीवनातील मृत्यूची अटळता सांगताना पुढे संत रामदास सांगतात,

मरे एक त्याचा दुजा शोक वाहे ।

अकस्मात तोही पुढे जात आहे ॥

एखाद्या घडलेल्या घटनेचा किती त्रास करून घ्यायचा हेही आपणच ठरवायचे असते. आपल्या निकटतम असणाऱ्या व्यक्तीचे जेव्हा निधन होते तेव्हा शोक जरूर करावा पण किती काळ यालाही एक सीमा असावी. गेलेला मनुष्य पुन्हा येणे नाही. नाशवंत हा देह असतो परंतु तो मनुष्य तुमच्या मनात त्याची हक्काची जागा प्रस्थापित करून गेलेला असतो त्यामुळे त्याच्या शरीराने जवळ नसल्याने तुमच्यात काहीही फरक पडू न देणे व पुढील जीवन आनंदाने जगणे हेच अपेक्षित आहे.

अहंकाराचा फुगा व्यर्थ आहे हे स्पष्ट करताना संत रामदास असे सांगतात,

मनी मानव व्यर्थ चिंता वहाते ।

अकस्मात होणार होऊनि जाते ॥

जे होणार असते ते तर येनेकेनप्रकारे होणारच आहे पण तरीही मनुष्य नाहक चिंता मनी वाहत असतो. चिंता या चिंता समान असतात. शरीराचे नष्ट पावणे हे एकच वेळा होत असते परंतु मनात सतत कसली ना कसली चिंता असेल तर तो मनुष्य त्या प्रत्येक वेळी मरतच असतो.

त्याचप्रमाणे, अहंकार हा देखील मनुष्याच्या जीवनात अगदी अचानक पणे उद्भवणारा विकार आहे. हे पुढे स्पष्ट केले आहे.

'अहंता अकस्मात येऊनि लागे ।'

संताचा जीवनअनुभव आपल्याला हेच सांगतो कि अपघात नावाची गोष्टच अस्तित्वात नसते, आकस्मिकपणे, अकल्पितपणे, अकस्मात घटना घडतात. भूमितीच्या नियमानुसार, कोनाच्या समोरील एक बाजू जर आपल्याला ठाऊक असेल तर बाकीच्या बाजू देखील काढता येऊ शकतात अगदी त्याच प्रकारे 'जीवनाची एक बाजू म्हणजेच डायमेशन 'अकस्मात' ही मानली तर जीवन

वाचण, समजून घेणं सोपं जात. म्हणूनच जेव्हा प्रभू श्रीराम भरताच सांत्वन करतात तेव्हा त्याला ते म्हणतात कि,

'अतत्रय ना घडले I काही जरी अकस्मात II'

आपल्याला वनवास झाला, सीतेचे अपहरण झाले, हे सर्व 'अकस्मात' जे काही झाले ते पुढे रामायण बनून गेले. म्हणूनच आपल्या नियतीच्या पुढे जाण्याचा प्रयत्न सोडून देऊन फक्त आजच्या आपल्या कार्याचे नियोजन करणे हेच आपण करू शकतो.

अपघात नावची गोष्टच अस्तित्वात नाही जे काही आहे ते विधिलिखित आहे. हे समजणे कितीही अवघड असले तरी आपण ते समजून घेतलेच पाहिजे. अनेकदा हॉस्पिटलमध्ये किंवा इतर अपघातांच्या ठिकाणी नेहमीच बोलण्यात येते कि हे टाळू शकले असते. परंतु मी हेच सांगेल कि अपघात हा अटळ असतो कारण तो विधिलिखित असतो त्यावर कुणाचाही अंकुश नाही. हो.. पण आपण त्यातून शिकून किंवा स्वतःला बदलून पुढे जाणे आवश्यक ठरते.

## १०. सोस तु माझ्या मना रे



माझ्या या लेखातून मी आपणापुढे मनाच्या सोसण्याला कसा आनंदाचा सूर देण्याचा प्रयत्न केला जावा हे सांगितले आहे. सोसणे म्हणजेच काय कि जेव्हा आपण एखादी गोष्ट मनाच्या विरुद्ध असतानाही करतो कारण ती करणे अपरिहार्य असते तिथूनच पुढे सोसणे सुरु होते. एखादे काम आपल्या आवडीचे असेल तर ते काम करत असताना मनाला मरगळ येत नाही, तहान भूक लागत नाही, तेव्हा ते काम करणे हे सोसणे न राहता ती एक साधना बनून जाते.

पुढे कविवर्य बा.भ. बोरकर यांच्या कवितेतील ह्या काही काव्यपंक्ती आहेत.

सोस तु माझ्या मना रे

सोसण्याचा सुर होतो ।

सुर साधी ताल केव्हा

भार त्यांचा दूर होतो ॥

या त्यांच्या काव्यपंक्तीतून मनाला 'अजून थोडं सोस ' असं वारंवार बजावलेले दिसून येत. या सोसण्याचा परिपाक वरील कडव्यातून मांडला आहे. मनाने जर सोसले किंवा ते सोसत राहिले तर सोसण्याचा सुर होईल. पुढे हाच सूर त्याचे सुंदर संगीत निर्माण करेल हाच आशय आहे.

'क्षितिज जसे दिसते तशी म्हणावी गाणी ।

देहावरची त्वचा आंधळी छीलून घ्यावी कोणी ॥

गाय जशी हंबरते तसेच व्याकूळ व्हावे ।

बुडता बुडता सांजप्रवाही अलगद भरूनी यावे ॥'

वरील या काव्यपंक्तीतून कविवर्य ग्रेस हीच आकांक्षा ठेऊन आहेत. क्षितिजाचे असणे ही एक कल्पना आहे. क्षितिज उंचसखल असते. गाणेही तसे असावे. सोसण्याचे काल्पनिक सूर निर्माण पाहिजे आणि हाच सोसण्याचा सूर लागत असताना मनाला होणाऱ्या वेदना देखील आपल्याला सोसता आल्या पाहिजे. ज्याप्रमाणे गाय आपल्या वासरासाठी हंबरते त्यातून आपल्याला परम कारुण्याचा साक्षात्कार होतो त्याप्रमाणे आपलेही हृदय व्याकूळ व्हावे. कारुण्याचा उगम जसा प्रेमातून होतो अगदी तसाच

तो दुःखातूनही होतो. देहावरची आंधळी त्वचा काढून घेताना जी वेदना होईल अगदी तशीच वेदना मुखर करणारे गाणे असावे. वेदनेचा वेद व्हावा ही कवीची आकांक्षा आहे. संध्याकाळी अस्ताला जाणाऱ्या सूर्याच्या किरणांनी नभमंडळ ज्याप्रमाणे व्यापून जाते तसेच पुढे आपल्याही हृदयात असीम आनंदाचे भरते निर्माण होईल यात शंकाच नाही. गाईच्या हंबरन्यात परम कारुण्य असते, तेच माझ्या गाण्यातून प्रकट व्हावे. या सगळ्यांच्या मागे सोसणे आहे. असे सोसणे झाले तर सोसण्याचा सुर होतो. गाणे हे अक्षरांतूनच निर्मित असते व ते शाश्वत सत्य पसरवणारे असते. सोसण्याच्या सुराने जर ताल साधला तर मनावरील सोसण्याचा भार दूर होतो. जेथे हा भार दूर होतो तेथे सोसणे हे सोसणे न राहता जगणे होऊन जाते.

माणसाच जगणं हे सुर ताल साधत झालं तर जीवनात संगीताची निर्मिती आपोआप होते. जीवन हे दुःखमय असल्यामुळे व 'सब्ब दुःखम्' असं गौतम बुद्धांच अवलोकन असल्यामुळे त्याला असं आनंदानुकूल करण आवश्यक आहे. सोसण हलक करण महत्वाच असल्यामुळे सुराने ताल साधावा. नुसता सुर एकसूरी होतो व तो बदसुर होण्याचा धोखाही संभवू शकतो पण सुराला तालाची जोड मिळाली तर सुराची खूलावट वाढते व मनावरचा सोसण्याचा भार दूर होतो. आनंदनिर्मितीचे एक सूत्र

म्हणूनही या कडव्याचा विचार करता येईल. पण मुख्य मुद्दा मनाचा आहे. या सर्व प्रक्रियेच्या केंद्रस्थानी मन आहे. मनाने सोसले तर आणि तरच हे संतुलन साधले जाईल. मनाने सोसणे म्हणजे निश्चल राहून सोसणे. दूध नासु नये म्हणून तापवावे लागते, भाकरीला खरपूसपणा यावा यासाठी ती भाजावी लागते, झळाळीसाठी सोन्याला तापवावे लागते, हिऱ्यांना चकाकी येण्यासाठी पैलू पाडावे लागतात अगदी त्याचप्रमाणे मनाला जर सोसण्याची कसोटी लावली तर निश्चितच त्यांचा सुर आणि ताल यांचा एक मेळ साधला जाऊन संगीताची निर्मिती होऊ शकते आणि विश्वास ठेवा अशा सुंदर संगीताला कोणत्याही वाद्याची देखील गरज पडणार नाही.

एकदा का मनाला सोसण्याची सवय लागली कि नक्कीच त्यामुळे पुढे आपल्या जीवनातील सुख व दुःख शून्य होऊन जातात. कारण संगीताच्या सुरांप्रमाणे आपल्या जीवनाला त्यांनी एक अवीट अशी गोडी निर्माण करून दिलेली असते. मनातील असंख्य भावनांचे तरंग उठत असताना सोसण्याचा सूर व्हावा व अखेर आपले आयुष्य गाणे बनावे अशीच या ओविमागील भावना आहे.

## ११. त्याग



कशासाठी कशाचा त्याग करावा हे समजणे महत्वाच असत. ओमर खय्याम असे म्हणतात, 'लोक निरनिराळ्या वस्तू विकतात, हे पटू शकत कारण ते ती वस्तू विकून दुसरी महत्वाची वस्तू विकत घेत असतात. अगदी एखादी असहाय्य स्त्री स्वतःचा देह विकून तोच देह जगवण्यासाठी अन्नवस्त्र इत्यादी विकत घेते, हेही पटू शकत, पण दारू विकणारे दारू विकून तिच्यापेक्षा कोणती मौल्यवान वस्तू खरेदी करतात? दारूचा असा त्याग कशासाठी?'

त्याचवेळी एखादा खलिल जीब्रान म्हणतो, की अनेक लोक पाप - भ्रष्टाचार करून पैसा मिळवतात पण अशा रीतीने 'आत्मा'



विकून ते देहाच्या सुखासाठी कोणती गोष्ट विकत घेऊ शकतात?...  
दोघेही आपल्यापरीने खरे आहेत पण खय्याम देहाच्या सुखाचा  
विचार करतो तर जीब्रान आत्मानंदाचा ! हे चित्र पहा.

एका धर्मशाळेतून एक गृहस्थ बाहेर पडत असतानाच एक  
साधू आत शिरत होता. भगव्या कपड्यातल त्याच तेजस्वी रूप  
पाहून त्या गृहस्थाने साधूच्या पायाला स्पर्श करून नमस्कार केला.  
लगेच त्या साधुन गृहस्थाच्या चरणी लोटांगण घातलं. 'हे काय  
साधूमहाराज?' या प्रश्नावर साधू त्या गृहस्थाला म्हणाला, 'अरे,  
तुझा त्याग मोठा आहे, मी परमेश्वराच्या प्राप्तीसाठी साधा प्रपंचाचा  
त्याग केला, पण तु प्रपंचासाठी साक्षात परमेश्वराचा त्याग केलायस.  
हो ना? म्हणून तुझ्या महान त्यागाला माझ दंडवत.'

या लेखात म्हणल्या प्रमाणे खरंच, कशासाठी कशाचा त्याग  
करायचा हे महत्वाच असत. आता दुसरा पैलू, प्रियकराच्या  
विचारात देहभान हरपलेली एक तरुणी वाटेत प्रार्थना करताना  
वाकलेल्या साधूच्या पाठीवर पाय ठेऊन पुढे जाते. साधूला राग  
येतो तो तिला खडसावून विचारतोही, यावर ती शांतपणे विचारते,  
'मी तर एका माझ्यासारख्याच सामान्य माणसाच्या विचारात  
देहभान विसरले होते पण साधूमहाराज, तुम्ही प्रार्थनेत परमेश्वराच्या

चिंतनात असतानाही देहभानावर होतात? तुम्ही एकरूप झाला नव्हता त्या परमेश्वराशी? '

आपली चूक लक्षात येऊन साधून त्या युवतीची क्षमा मागितली. इथं एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की देहभावना विसरून तल्लीन व्हायचंय ते केवळ हाडामासाच्या, अपूर्ण व्यक्तीशी की साक्षात सच्चितानंदाशी?

गोपी रासनृत्य करायच्या ते बाहेरच्या कृष्ण कन्हैयाशी नव्हे तर त्याच्यात अंतर्दामीच्या चित्तचोर मनमोहनाशी...ऋषीकेशाशी !म्हणून 'रासक्रीडा' हे दिव्य नृत्य होते. केवळ देहप्रदर्शन करणारा आजकालचा 'दांडिया नाच' निश्चितच नव्हता. दोन टिपऱ्या असल्या तरी त्यात नाद एकच होता नि गोपिकृष्णाची चार पावलं असली तरी पदन्यास एक होता. परमात्म्याशी मिलन व्हाव म्हणून गोपिनी केलेला लौकिक त्याग हा श्रेष्ठ, दिव्य त्याग होता.

जन्मदात्री आई जेव्हा आपल्या अपत्याला जन्म देणार असते ती अनेक गोष्टींचा त्याग करते त्यात मग तिला कितीही त्रास सहन करावा लागला तरी ती निमूट पणे करते कारण तिला स्वतःच्या आत वाढत असणाऱ्या त्या जीवाची काळजी असते. हा तिचा त्यागच तिला पुढे अपत्याच्या मनात श्रेष्ठत्व प्राप्त करून देत असत.

## १२. दिल्याने येत आहे रे



आपण सर्वांनी ऐकलं आहे 'केल्याने होत आहे रे...' परंतू आज मी मांडत असलेला सिद्धांत जरा वेगळाच आहे. "दिल्याने येत आहे रे आधी दिलेची पाहिजे" हे महावाक्य आहे.

हा सिद्धांत जर तुम्हाला पटला, उमजला आणि तुमच्यामध्ये रुजला तर तुमच्यामध्ये सुख नांदनारच. आता तुम्हीच विचार करा तुमच्याकडे जर सुख नसेल तर तुम्ही देण्यामध्ये कमी पडत आहात. हे वाचल्यावर तुमच्या मनात असंख्य प्रश्न निर्माण झाले असतील, देण इतकं महत्वाच आहे? का दिल पाहिजे? कस दिल

पाहिजे? काय दिल पाहिजे? किती दिल पाहिजे? खरंतर दररोजच्या जीवनामध्ये 'देणीघेणी' सुरु असतातच. उदाहरणार्थ, लग्नासमारंभात, बारशाला किंवा काही इतर कारणासाठी आपल्याकडे काही भेटवस्तू आहेर आला की आपण तो लिहून ठेवतो आणि आपल्याला जेव्हा देण्याची वेळ येते तेव्हा तो व्यवहार लक्षात घेऊन देतो.

आपण एखाद्याच्या घरी गेलो तर त्यांनी आपल्यासाठी काय केल, आपल्याला काय दिले, ते बरोबर लक्षात ठेऊन ती व्यक्ति आपल्या घरी येते तेव्हा अगदी तसाच व्यवहार पूर्ण करतो. कमी नाहीच पण जास्तसुद्धा नाही. तर मग याला देणे म्हणतं नाही.

खरं 'देण' पाहायचे असेल तर निसर्गाकडे पाहायचं. निसर्ग फक्त देतच असतो. सूर्य सर्वांना प्रकाश देतो. झाडांकडे पाहिल्यावर मला कौतुकच वाटत, आपल्याला प्राणवायू तर देतातच शिवाय पान, फुल, फळ सर्वांसाठी देतात. आंब्याच्या झाडाला इतके आंबे येतात त्यातल्या एकाही आंब्यांची झाड चवदेखील चाखत नाही. सर्व आंबे आपल्यासाठी देत असत. तुम्ही विचार करत असाल, तुम्ही म्हणताय खरं परंतू आमच्याकडे नाही, आमचंच भागत नाही, दररोजच्या व्यवहाराची सांगड घालताना नाकीनऊ येतात ; त्यात तुम्ही कुठे देण्याची गोष्ट करता आहात. घेण्याच्या काही गोष्टी

असतील तर त्या आम्हाला आधी सांगा. खरंतर मी घेण्याचीच गोष्ट शिकवते आहे.

आपण कॅरम खेळत असतो तेव्हा दोन प्रकारचे शॉट्स असतात. एक होम शॉट आणि दुसरा रिबाउंड शॉट आहे. कॅरमच्या खेळामध्ये होम शॉट सोपा असतो. "दिल्याने येत आहे रे " हा रिबाउंड शॉट आहे. आणि रिबाउंड शॉट कॅरममध्ये कठीण असतो. पण जीवनामध्ये होम शॉट अवघड असतो, तर रिबाउंड शॉट सोपा असतो.

स्वतःचा विचार कराल तर मराल व दुसऱ्याचा विचार कराल तरच खरे जगाल कारण त्यामुळेच तर तुम्ही अमर होणार आहात. दुसऱ्याच्या मनात स्वतः बदलचे अढळ स्थान निर्माण करणार आहात मग मला सांगा कि स्वतः चा विचार करून मरण्यापेक्षा दुसऱ्यासाठी जगणे निश्चितच चांगले नाही का ?

अजून एका उदाहरणामार्फत मी हे सांगू शकते कि एखादी गोष्ट जर आपण अत्यंत मनोभावे देऊन टाकली कि त्या विषयीच्या भावना आपल्या मनात उत्साह निर्माण करतात ज्यामुळे दिली गेलेली गोष्ट तर आपल्याकडे परत येतेच आणि तीही दुप्पट वेगाने.

ज्याप्रमाणे गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमानुसार आकाशाकडे फेकलेली कोणतीही गोष्ट पुन्हा जमिनीवरच येते अगदी त्याचप्रमाणे

हा नियम आहे. तुम्ही जेवढे देण्याविषयी विचार दृढ कराल तेवढे अधिक तुम्हाला प्राप्त होत जाईल.

एकदा एक म्हातारा आपल्या शेतात जाऊन आंब्याची काही रोपांची लागवड करत असतो. त्या राज्यातील राजा व प्रधानजी साध्या वेशात नगर भ्रमंतीसाठी बाहेर पडतात जेणेकरून त्यांना त्यांच्या राज्यातील लोकांची सुखः दुखः समजू शकतील. अशातच त्यांना पुढे हा म्हातारा आंब्याच्या रोपांची लागवड करताना दिसतो. राजाला वाटते प्रजा दुखात आहे एवढ वय झालेल्या म्हाताऱ्याला रोपांची लागवड करावी लागतेय. नक्की हा सर्व काय प्रकार चाललाय हे पाहण्यासाठी ते दोघे त्याच्या जवळ जातात व त्याला विचारतात, ‘अहो, हे तुम्ही काय करताय? तुमचे वय काय आणि तुम्ही एवढे कष्टप्रद काम करताय, बर तेही जाऊदे, तुम्ही आज करत असलेल्या या रोपाचे पुढे झाड होईल कधी त्यांना फळे लागतील कधी? ते तुम्ही खाणार कधी आणि तोवर तुम्ही जगणार आहात का?’ त्यावर म्हातारा उत्तरतो, ‘मी हे सर्व माझ्या नातवंडासाठी करतोय, ज्यामुळे ते भविष्यात या फळांचा आस्वाद घेऊ शकतील’

परोपकाराचा खूप मोठा धडा त्या दिवशी राजाला मिळाला. सर्व काही स्वतःसाठीच करायचे असे ठरवून वागले तर त्याने

कुणाचेही भले होणार नाही पण हो जर तुम्ही परोपकार जाणता व त्यायोगे तुम्ही उत्तम कार्य करताय तर नक्कीच ते चांगले कार्य आज ना उद्या तुमच्याकडे येणारच आहे. राजाला त्याची ही परोपकाराची गोष्ट खूप आवडली त्याने तेथेच प्रधानजी द्वारे त्या म्हाताऱ्याला दहा सुवर्ण मुद्रा देऊन टाकल्या. म्हातारा आनंदाने राजाला म्हणाला, 'पहा राजे, माझ्या परोपकाराच्या या झाडाचे फळ मला लागवड केल्या केल्याच मिळाले.' त्याच्या या बोलण्याने पुन्हा खुश होत राजाने त्याला दहा अजून सुवर्ण मुद्रा देऊ केल्या, त्यावर म्हातारा आणखी आनंदाने म्हणाला, 'पहा राजे, इतर लोकांच्या आंब्याच्या झाडाला वर्षातून एकच वेळा बहर येतो पण माझ्या या परोपकाराच्या झाडाला मात्र एकाच दिवसात दोनदा बहर येऊन गेला.'

सांगायचा मुद्दा हाच कि देण्याचा विचार केलात तरच मिळेल नाहीतर काहीही मिळणार नाही आणि यापुढे हेही सांगेल कि देणे, हे 'घेणे-देणे' या प्रकारात नसणारे असावे.

देणाऱ्याने देत जावे घेणाऱ्याने घेत जावे ।

घेता घेता एक दिवस देणाऱ्याचे हात घ्यावे ॥

म्हणजेच त्याचा तो परोपकाराचा स्वभाव घ्यावा व तो आपल्या अंगी बाणावा. देण्यामध्येच खरे घेण्याचे गुपित दडलय.

### १३. माणसाची किंमत

एका झोपडीत वडील, मुलगा व त्याची आई असं छोटंसं कुटुंब राहत होत. त्यात वडील आणि आई हे दोघेही वयस्कर घरात काय तो फक्त त्या तरुण मुलाचा त्यांना आधार. अशातच तो मुलगा जिथे काम करायचा त्या माणसाने त्याला कामावरून काढून टाकले. आता हा मुलगा निराश होऊन घरी आला. आणि दिवसेंदिवस तो अधिकच निराशेच्या गर्तेत जाऊ लागला अशा वेळी त्याच्या वडिलांना काही सुचेना कि काय केल म्हणजे आपला मुलगा पुन्हा एकदा स्वकर्तृत्वाने कमवायला लागेल.

एके दिवशी त्या मुलाच्या वडिलांनी त्याला एक जीर्ण झालेल्या कपड्याचा एक तुकडा फाडून दिला व सांगितलं, "बाळ, हा जीर्ण कपड्याचा तुकडा घे आणि दहा रुपयांना जाऊन विकून ये" मुलगा आज्ञाधारक होता, आता वडिलांनी सांगितलं म्हणल्यावर तो 'हो' म्हणत निघाला, परंतू त्याला हे अशक्य वाटत होत तरीही त्याने प्रयत्न करायचं ठरवलं. त्याने विचार केला, सिमनलवर गाड्या थांबतात तर आपण तिथे उभं राहिलो तर कोणाची गाडी पुसण्यासाठी म्हणून उपयोगात येईल व हे कापड विकलं जाईल या आशेने तो तिथे ते विकू लागला, तोच गाडी



चालवीत असणाऱ्या एका व्यक्तीने ते कापड आपल्याला गाडी पुसायला कामात येईल म्हणून विकत घेतलं, मुलाला खूप आनंद झाला कि वडिलांनी आपल्याला दिलेलं काम पूर्ण झालं. तो घरी आला, वडिलांना सांगितलं, "तुम्ही दिलेलं कापड विकलं मी दहा रुपयात" वडील त्याच्या पाठीवरून हात फिरवत त्याला म्हणतात "छान केलस, आता त्याच कपड्याचा हा दुसरा तुकडा घे आणि हा वीस रुपयांना विकून ये" आता या मुलाला वाटल आधी हेच कापड दहा रुपयात कसबस गेलंय आता याचे वीस रुपये कोण देईल? मग त्याला एक युक्ती सुचली, त्याने त्या कपडावर छान चित्र काढलं, रंगरंगोटी केली, आता तो एक नक्षीदार रुमाल बनला आणि आता तो एका शाळेच्या बाहेर उभा राहिला व विकू लागला. शाळा सुटली, तिथे मुलांना त्यांचे पालक घ्यायला आलेले असतात आणि त्यात एका लहान मुलाने आई पाशी हट्ट धरला कि तो रुमाल त्याला हवाय. मुलाच्या हट्टापुढे आईचे काही चालेना तिने तो रुमाल घ्यायचं ठरवल आणि जेव्हा तिला त्या मुलाची सर्व परिस्थिती समजली तिने त्याला त्याच रुमालाचे वीस रुपयांऐवजी चाळीस रुपये दिले. त्या मुलाला अत्यानंद झाला कधी एकदा वडिलांना सांगतोय अस झालं. पळतच घरी आला, वडिलांना सांगितले "तुम्ही वीस रुपयांना विकायला लावलेलं कापड मी चाळीसला विकलं." वडील खुश झाले त्यांनी मुलाची पाठ

थोपटली व म्हणले, "अतिउत्तम, तुला अशक्य वाटणार काम तू करून दाखवलंस आता त्याच कापडाचा हा तुकडा बाजारात जाऊन शंभर रुपयांना विक." आता मात्र मुलगा बोलला, " हे कस काय शक्य आहे? कोणीच नाही घेणार?" मुलाला वडील म्हणतात तुला आधी पण असच वाटत होत पण गेलं ना विकल्या, प्रयत्न कर, हे पण विकलं जाईल. मुलाला प्रश्न पडला करायचं काय? त्याने मागचे जे पैसे होते त्यात एक ईस्त्री घेतली, ते कापड धुवून, वाळवून, ईस्त्री करून ठेवलं, त्याला माहित पडलं कि त्याच्या शहरात एक प्रसिद्ध अभिनेत्री येणार आहे तो तिथे जातो, गर्दीतून वाट काढत कसा बसा त्या अभिनेत्रीपाशी पोहचतो व तो रुमाल देत त्यावर त्यांची सही करून घेतो. आता तो रुमाल महाग झाला होता. तो रस्त्याकडेला तो रुमाल विकू लागला, 'अमुक अमुक अभिनेत्री ने सही केलेला रुमाल फक्त, शंभर रुपये " आणि तो रुमाल देखील विकला गेला. आता या मुलाचा आनंद गगनात मावेना. घरी आला, वडिलांना सांगितलं, "हाही कपड्याचा तुकडा विकला गेला." वडील शांत होते, ते त्या मुलाच्या डोळ्यातील आनंद पाहत होते, ते म्हणाले, "बाळ, जर या फाटक्या कपड्याची किंमत दहा ची शंभर होऊ शकते तर आपण तर हाडामासाची माणसं आहोत. आपण आपली किंमत किती वाढवू शकतो?", मुलाला वडिलांचा बोलण्याचा अर्थबोध झाला.

पुन्हा असं होणार नाही सांगून नवीन उमेदीने स्वतःची किंमत वाढवत नेण्यासाठी सज्ज झाला. कापड तेच पण त्याने त्या कपड्याची किंमत वाढवत नेली. लगेच वाढली का तर नाही त्याने प्रयत्न केला व मेहनत देखील केली.

थोडक्यात काय कि कोणत्याही माणसाची किंमत ही ज्याची त्यांनी ठरवायची असते. असं म्हणलं जात कि, 'माणूस गेल्यावर त्याची किंमत कळते' पण कोणी आपली गेल्यावर किंमत करो अथवा न करो त्याआधी आपण स्वतः आपली किंमत करायला शिका व तिला जेवढं वाढवत नेता येईल तेवढं न्या. कारण येथे किंमत म्हणजे फक्त मोल नसून किंमत म्हणजे आदर देखील आहे. जो आपल्याबद्दल दाखवला तर जातो पण तो दुसऱ्याच्या नजरेत दिसत असतो.

एखाद अपयश पदरी पडलं कि लोक खचून जातात उमेद हरवून बसतात अशा वेळी नक्कीच स्वतः ची किंमत वाढविण्यासाठी प्रयत्न केला गेला पाहिजे ज्याने जीवन आनंदी बनेल व स्वतः चा नव्याने शोध घेता येईल.

## १४. एकाग्र मनाचा चमत्कार

मनाचे एकाग्र असणे म्हणजेच संपूर्ण मनावर स्वतः चीच हुकुमत असणे हे होय. भारतात प्राचीन काळापासून 'मन' हा चिंतनकन्यांचा आवडता विषय राहिला आहे. अगदी वेदापासून संत साहित्यापर्यंत मनाबाबत फारच खोलात जाऊन व्याख्या केलेल्या दिसून येतात.

'मन एव मनुष्याणा कारण बंधमोक्षयो'

म्हणजेच मनच मनुष्याचे बंधन आणि मोक्षाचे कारण आहे. मोक्ष मिळवायचा असेल तरी मनच आणि आपण बंधनात असलो तरी त्यात आपले मनच कारणीभूत आहे. भारतीयांच्या आणि पाश्चिमात्य विचारवंतांनी मनाबद्दल केलेल्या चिंतनात बराच फरक दिसून येतो.

मनाची साधना म्हणजे त्यावर लक्ष केंद्रीत करणे होय. जस जसे मन केंद्रित होत जाईल तस तशी त्याची शक्ती वाढत जाते आणि माणसाचे विचार खूप खोलवर व सर्जनशील होऊन जातात. एका मिनिटात हजारो विचार मानवी मनात निर्माण होतात व त्यातील अनेक निरर्थक असतात. आणि ते आपल्या मनाची शक्ती कमी करत असतात.

ज्याप्रमाणे विखूरलेल्या सूर्यकिरणामध्ये एवढी ताकद नसते परंतू तीच सूर्यकिरणे भिंगाद्वारे एकत्रित झाली तर कोणतीही वस्तू जाळून टाकू शकतात. त्याचप्रमाणे विचार केंद्रित होतात तेव्हा त्यांच्यात खूप ताकत निर्माण होते.

धर्म आणि विज्ञान या क्षेत्रामध्ये अनेक मोठं मोठ्या सिद्धांताचे मुळ म्हणजेच ज्यांनी ते सिद्धांत मांडले अश्या विभूतीचा विचार केला असता असे दिसून येईल कि एकाग्रता हेच त्यांच्या यशाचे गमक आहे. भगवान बुद्धांनी पिंपळाच्या वृक्षाखाली बसून मन एकाग्र केले, भगवान महावीरांनी ऋजुवालिका नदीच्या तीरावर बसून मन एकाग्र केले, न्यूटन ने गुरुत्वाकर्षण या सिद्धांताचा शोध देखील एकाग्र मनानेच लावला, तसेच पदार्थ व ऊर्जा यांचा सिद्धांत आईनस्टाईनने एकाग्र मनातूनच निर्माण केला. आपणही ध्यानाद्वारे मन एकाग्र करून आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल घडून आणू शकतात.

मनाच्या एकाग्रतेमुळे आपण हवी ती गोष्ट साकार करू शकतो तसेच मनोनिग्रहाने यशस्वी जीवनाकडे वाटचाल करू शकतो. ज्याप्रमाणे अर्जुनाला केवळ माशाचा डोळाच दिसला ज्यातून त्याच्या एकाग्रतेचे दर्शन आपल्याला होते. एकाग्र व स्थिर मनाने विचारांवर नियंत्रण तर राहतेच शिवाय आपल्याला आपल्या

आयुष्यातील निर्णय घेणे अधिक सुलभ होते. मन नेहमी एकाग्र असावे व शरीर नेहमी चंचल असावे. आणि या दोघांच्या संगमानेच माणसाचे महत्व वाढीला लागते. ज्याच्या मनात स्वतः विषयी व इतरांविषयी केवळ चांगुलपणा आहे, त्याच्या बाबतीत हा गुण प्रकर्षाने दिसून येतो.

मनाच्या चंचलतेमुळे माणसाचा न्हास होत जातो. त्याची मती कुंठीत होत जाते. कोणत्याही गोष्टीवर स्थिर होऊ शकत नाही. विचार आणि आचरणात समानता राहत नाही आणि याचीच परिणती पुढे नैराश्यात होते. नैराश्याने ग्रासून जाऊन पुढे आयुष्याची हानी करण्यापेक्षा एकाग्र मनाने विचार करा व त्यातूनच उद्याचे तुमचे भविष्य साकार करा. या मनाला एकाग्र कसे करावे ? तर उत्तर सोपे आहे, जोवर तुम्हाला एकाग्र मनामुळे काय काय बदल तुमच्या आयुष्यात घडू शकतात व त्यामुळे तुम्ही कुठपर्यंत पोहचू शकता हे समजत नाही तोवर तुम्ही ही एकाग्रता साध्य करू शकणार नाही. त्यामुळे आधी एकाग्रता समजून घेणे ही प्रथम पायरी आहे व त्यानंतर झालेल्या आत्मसाक्षात्कारातूनच पुढे तुमचे मन एकाग्र होईल.

## १५. कौतुकाचे दोन शब्द



सकाळी जेव्हा रस्त्यावर सफाई कामगार त्यांचे स्वच्छतेचे काम करत असतात तेव्हा आपल्यातील किती जण समोर जाऊन त्यांच्या या कामाचे कौतुक करतो ? तर नाही, आपल्याने ते देखील शक्य होत नाही कारण पहिला विचार मनात काय येतो अरे, त्यांना तर याचे पैसे मिळतात तर काय त्यात कौतुक करायचं. ‘पैसे मिळणे’ हे त्यांच्या कष्टाचा भाग आहे परंतु कौतुक करणे हा आपल्या मनाचा मोठेपणा आहे हे लक्षात घेणे अधिक महत्वाचे ठरेल.

एखाद्याचे कौतुक करायचे असेल तर वा - छान ! असे म्हंटले कि आपले काम भागते. तेवढे करण्याचीही ज्याची तयारी नाही त्यांनी 'छान' हा शब्द जरी मनापासून उच्चारला तरी खूप झालं. हा शब्द उच्चारायला पैसे पडत नाहीत किंवा त्यासाठी डोंगर चढण्यासारखे कष्टही करावे लागत नाहीत. तरीही माणसं कौतुक करायच्यावेळी हात आखडता का घेतात हेच मला कळत नाही.

'कौतुकाचे दोन शब्द' ही अलंकारिक भाषा झाली. दोन म्हणजे दोनच शब्द बोलले पाहिजेत असे नाही. चांगल्या कामाबद्दल नेहमी कृतज्ञता व्यक्त करावी आणि ज्याने ते काम करण्यासाठी परिश्रम घेतले त्याला लगेच दाद द्यावी. कौतुक करताना शब्द काय बोलले? हे महत्वाचं नसून कौतुक करून त्या व्यक्तीचं मनोधैर्य वाढवणे हे महत्वाचं आहे. होतंय काय कि आपल्या आजूबाजूला, समाजात, निरपेक्षपणे चांगले काम करणारे अनेक लोक वावरत असतात परंतू त्यांच्या कामाची दखल घेऊन त्यांना कितपत दाद देतो? आणि देत असलेली दाद मनापासून असते का? कृतज्ञता हा माणसातील असा गुण आहे कि ज्याने माणसाचे स्वतः चे तर अंतर्मन तर शुद्ध होतेच परंतू तो इतरांपुढे देखील आदर्श बनत जातो. एखादा माणूस चांगल काम करतो ते कुणीतरी येऊन आपलं कौतुक करणार आहे म्हणून नव्हे हे आधी लक्षात घेतले पाहिजे. चांगले काम करणे हे त्याच्या स्वभावाचा



एक भाग असतो, कोणी कौतुक करो न करो, आभार मानो न मानो - अशी माणसे भल्या बुन्याचा विचार न करता आपले काम करत राहतात. एखाद्याने त्यांचे कौतुक केलेतर ही लोक तेवढ्याच प्रांजळ पणे ती स्वीकारतात.

शबरीच उदाहरणं आपणास ठाऊक असेलच, रामाला द्यावंयाची बोरें आंबट निघू नये, प्रत्येक बोर गोडच असावं म्हणून तिने प्रत्येक बोर चाखून पाहिलं. रामाचेही मोठेपण असे कि त्यांनी बोरें उष्टी आहेत म्हणून ती नाकारली नाहीत उलट आनंदाने त्यांचा स्वीकार केला. शबरीच्या मनातील सेवेची आणि रामाच्या मनातील कृतज्ञतेची भावना प्रत्येकाने जाणून घेतली तर माणसा - माणसातील नातेसंबंधाचे पूल निर्माण होण्यास कितीसा वेळ लागेल?

घरकाम करणाऱ्या मावशी, पेपर टाकणारा मुलगा, औषधासाठी लगबग करणारी नर्स, आलं कोथिंबीर सोबत स्वखुशीने कढीपत्ता देणारे भाजीवाले काका अशी अनेक माणसे आपल्या अवती भवती वावरत असतात. आपले जगणे सुसह्य व्हावे म्हणून नकळत झटत असतात. त्यांचे कौतुक कधीच नाही करायचं का आपण? छान काम करताय तुम्ही, देव तुमचं भलं करो.. असं जरी म्हंटल तरी काय जादू होते पहा. हे ऐकल्यावर

त्यांच्या चेहऱ्यावर जो आनंद उमलतो, त्याचे मूल्य किती, हे सांगणारे चलन सध्या तरी बाजारात उपलब्ध नाहीये.

जर तुम्ही दुसऱ्यांकडून चांगल्या कामाची अपेक्षा ठेवत असाल तर ‘कौतुक’ हा त्यावरील रामबाण उपाय आहे. कौतुकामुळे एक वेगळेच स्फुरण चढते, काम करण्याबद्दलचा उत्साह निर्माण होतो.

हा नियम विशेष करून ‘बॉस’ असणाऱ्यासाठी उपयोगाचा आहे. त्यांना नेहमीच कर्मचाऱ्यांकडून चांगल्या कामाची अपेक्षा असते. तसे नाही झाले तर पाणउतारा करण्यात ते नेहमीच अग्रेसर असतात. त्यांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे कि त्यांच्या अशा वागण्याने ते स्वतःचेच नुकसान करत आहेत. लक्षात ठेवा ‘कौतुक’ हे ते औषध आहे ज्यामुळे आपण आपले कार्य समोरच्या मनुष्याकडून करून घेण्यात त्याला उपयुक्त बनवत असतो.

## १६. क्षणापासून मनापर्यंत



एकदा मनात विचार आला कि काय झाल असत जर आपल्याला हे माहित असत कि पुढे काय होणार आहे ? उत्तर तत्काळ मिळाले कि झाल एवढच असत, आपण जीवनाला महत्व देऊच शकलो नसतो. वेळेला, माणसांना, परिस्थितीला कसे सामोरे जावे हे शिकू शकलो नसतो. जीवन काय आहे हेच समजू शकलो नसतो.

पुढच्या क्षणी आपण असू कि नसू याची खात्री माणसाला देता येत नाही. तरीही तो आपल्या भविष्याविषयी चिंताग्रस्त, तणावग्रस्त आणि आपल्या प्रॉपर्टीविषयी भयग्रस्त का असतो हे लक्षात येत नाही. या तिन्ही दिशानी त्याचे लक्ष सतत विचलित केल्याने हाती घेतलेलं कुठलंच काम तो नीट पूर्ण करू शकत नाही.

त्याने खरी काळजी घेतली पाहिजे ती आजच्या दिवसाची, हातातल्या कामाची, आताच्या क्षणाची. या क्षणी जर तो शरीराने आणि मनाने सक्षम असला तरच जगण्याचा आनंद व्यवस्थित घेऊ शकतो आणि हातातील कामही यशस्वीपणे पूर्ण करू शकतो.

एकदा दोन कुख्यात दरोडेखोर पकडले जातात व त्यांना राजा फाशीची शिक्षा सुनावतो. ती फाशीची शिक्षा ऐकून एक दरोडेखोर रडत रडत म्हणतो, 'काय हे माझे आयुष्य जे एवढ्या लवकर संपणार आहे', त्यावर दुसरा मात्र आशाळभूत नजरेने त्याच्याकडे पाहत म्हणतो, 'कोण मरणार आहे आणि कधी? तूच मर मी नाही', त्याला त्याचे बोलणे समजत नाही. तेवढ्यातच राजाला त्यांची कुजबुज ऐकू येते. तो त्यांना म्हणतो, ' काय रे काय कुजबुज चालली आहे?' त्यावर दुसरा दरोडेखोर आत्मविश्वासाने म्हणतो कि, 'मी त्याला घोडा उडवायचा कसा हे सांगतोय' आता त्याच्या या बोलण्याने सर्वत्र हशा पिकतो. राजा म्हणतो 'काय? घोडा कसा काय उडेल? तुला फाशीची शिक्षा सुनावल्यामुळे कदाचित तुझ्या डोक्यावर परिणाम झाला असावा.' परंतु तो दरोडेखोर मात्र स्वतःच्या निर्णयावर ठाम राहून राजाला पटवण्यात यशस्वी होतो. शेवटी राजा विचार करतो, कोणत्याच राज्यात असा प्रयोग झालेला नाही आणि आपल्या राज्यात जर असा हा प्रयोग यशस्वी झाला तर त्यामुळे आपल्या आरमारात भरच पडेल व शत्रू देखील घाबरतील.

मग राजा त्याला म्हणतो, 'बर ठीक आहे, मी तुला तीन दिवस देतो माझा घोडा उडून दाखव, नाहीतर ....' त्यावर तत्काळ तो म्हणतो, 'नाहीतर राजे, तुम्ही मला फाशीची शिक्षा सुनावलीच आहे अजून माझे काय वाईट होणार आहे.' त्यावर राजा देखील मान्यता देतो. पहिला दरोडेखोर त्याला विस्मयाने विचारतो, 'हे कसं काय शक्य आहे? मला आणि तुलाही हे माहित आहे कि घोडा कधी उडणे शक्य नाही मग तू फक्त तुझे आजचे मरण तीन दिवसांवर पुढे ढकलले.' त्यावर दुसरा त्याला म्हणतो, 'अरे हो पण मी शक्यता निर्माण केल्या. कशाच्या तर जगण्याच्या, मलाही माहित आहे घोडा कधी उडणारच नाही पण या तीन दिवसात काहीही होऊ शकत, म्हणजे मी ज्या घोड्यावर हा प्रयोग करणार आहे तो घोडाच मरू शकतो, किंवा मग राजाच मरू शकतो, किंवा....' त्यावर पहिला त्याला मध्येच म्हणतो '...आणि यातील काहीही नाही झाल तर..' त्यावर दुसरा पुन्हा त्याच आत्मविश्वासाने म्हणतो, 'माझ्या प्रयत्नांना फळ मिळून घोडा खरच उडू शकतो.'

वरील गोष्टीतून आपल्याला आशावादी असणे हे देखील समजते व भविष्याची अनिश्चितता देखील समजते. पुढचा विचार पुढे करा पण आताच्या जगण्याला पर्याय निर्माण करता आले पाहिजे. एक गोष्ट जर आपल्या मनासारखी नाही झाली तर याचा अर्थ सर्व मार्ग बंद झाले असा होत नाही.

आज आणि आता हाच फक्त माझा आहे, भविष्य काय आहे व मला कोठे नेणार आहे हे मला माहित नाही. तळातील व्यक्तीला शिखरावर नेऊ शकेल तर शिखरावरील व्यक्तीला गाळात नेऊ शकेल. वेळेच्या चक्राचा आधार भविष्यकाळ आहे आणि विज्ञानाने कितीही प्रगती केलेली असली तरीही अजून आपण आपले भविष्य निश्चित स्वरूपात सांगू शकलेलो नाही. ते अनिश्चित असणेच योग्य आहे. भविष्याविषयीची अनिश्चितताच आपल्याला पुढे जाण्यासाठी प्रवृत्त करत असते.

एक आजीबाई आयुष्यात प्रथमच पांडुरंगाच्या दर्शनासाठी पंढरपूरला निघाल्या. जाण्यापूर्वी आपले सारे दागदागिने एकत्र करून त्यांनी ते गाठोडं शेजारणीकडे ठेवले. पण त्या जसजशा पंढरीच्या दिशेने मागे मागे जात होते. आपले दागिने चोरीला गेले तर आपले पुढे काय होईल या भीतीने त्या इतक्या ग्रस्त होत्या कि पांडुरंगाच्या जागी त्यांना ते दागिन्याचे गाठोडंच दिसायला लागलं.

असेच एक सद्ग्रहस्थ आजारी वडिलांना भेटण्यासाठी ट्रेनमध्ये बसून निघाले होते. ते इतके टेन्शनमध्ये होते कि बसताना ते आपली बॅग डोक्यावर घेऊन बसले. शेजारी म्हणाला, बॅग वर किंवा पायाखालच्या जागेत ठेऊ शकता त्यावर ते सद्ग्रहस्थ काय

म्हणतात मी माझे तिकीट काढले आहे बॅगेचे नाही ! आता बॅग डोक्यावर ठेवल्याने त्यांचे टेन्शन कमी कसे होणार होते. हे त्या पांडुरंगालाच ठावे.

विचलित न होता हाती घेतलेल्या कामात पूर्णपणे बुडून जाणारा किंवा चालू क्षणाला आनंदाने सामोरे जाणारा माणूस आपोआप यशाच्या मुक्कामी पोहचतो. विद्यार्थी असो, खेळाडू असो, चित्रकार असो, गायक असो, शिक्षक असो वा आणखी कोणी असो. कामात पूर्ण लक्ष घातले कि तो यशस्वी होणार हे नक्की. बर्फ जसा पाण्यात विरघळून जातो किंवा तेल आणि वात जसे एकरूप होऊन प्रकाश देण्याचे काम करतात, तसेच माणसाला कामाशी एकरूप झाले पाहिजे.

आजीबाईंनी गाठोड्याचा विचार डोक्यातून काढून टाकणे किंवा त्या गृहस्थाने डोक्यावरचे ओझे उतरून ठेवणे आवश्यक होते. आजीबाईंनी विठ्ठलाचे नामस्मरण करत राहणे आणि त्या गृहस्थाने वडिलांना आराम पडावा म्हणून औषध-उपचाराचे नियोजन करत, सद्ब्रवावनांचे वलय विस्तारित करणे अधिक महत्वाचे होते.

## १७. शांती - विशाल मनोवृत्ती



महात्म्यापासून सामान्य माणसापर्यंत सर्वजण म्हणतं असतात आम्हाला 'शांती' हवी आहे. लोकव्यवहारातून अनेक संकटांशी झगडत त्यावर मात करीत व्यवहारी जीवन जगणारा मनुष्य सुद्धा कुठेतरी शांती लाभावी अशी अपेक्षा करतो तर अशांतीला कारणीभूत असणारी प्रलोभने व प्रपंचबंधने तोडून अनासक्त जीवन जगणाऱ्या वैराग्याला सुद्धा शांतीच हवी असते. प्रापंचिक



माणसाची धडपड तर पारमार्थिक माणसाची उपासना ही केवळ शांतीसाठीच आहे.

'शांती' ही भगवंताची आवडती विभूती आहे. भगवतगीतेने 'शांती' या तत्वाला मानवी मूल्य म्हणून गौरवीले आहे. भक्ती, ज्ञान, वैराग्य, कर्म, उपासना या साऱ्यांपेक्षाही 'शांती' सर्वश्रेष्ठ आहे.

'श्रेयो ही ज्ञानम् अभ्यासात्' या गीतेतील बाराव्या श्लोकाचे विवेचन ज्ञानेश्वर माऊलीने केले आहे ते असे,

'अभ्यासाहुनी गहन । पार्था मग ज्ञान ।

ज्ञानापासूनि ध्यान । विशेषिजे ॥

अभ्यासापेक्षा ज्ञान गहन आहे. ज्ञानापेक्षा ध्यान सर्वश्रेष्ठ आहे. ध्यानपेक्षा कर्मफल त्याग श्रेष्ठ आहे आणि शेवटी कर्मफल त्यागापेक्षाही शांती सर्वश्रेष्ठ आहे. शेवटी ज्ञान आणि ध्यान ज्या गावाच्या मुक्कामी जातात त्या गावाचे नाव 'शांती' होय. देवगुणीसंपत्तीच्या अधिकाधिक जवळ जाणे हे मानवी जीवनाचे प्रयोजन आहे.

शांती ही भगवंताच्या अगदी जवळ वावरणारी आणि प्रेमाचा आनंद देणारी अवस्था आहे. शांती या गुणसौंदर्याचे लक्षण संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर माऊलीने सांगितले आहे, विशालता व व्यापक मनोवृत्ती म्हणजे शांती होय.

जगाच्या व्यवहारात बैचेनी आणि अहंकार थैमान घालत असतात. मी आणि माझे या अहंतेचे आणि ममतेचे दडपण दूर झाल्याशिवाय आनंद मिळणार नाही. शांतीच्या वाटचालीतून समाधानाचा मुक्काम गाठला जातो.

विशाल मनोवृत्ती अर्थातच ज्याच्या मनात अहं भाव नाही, संपूर्णपणे देवाच्या स्वाधीन होणे. जेथे 'मी'पणा जाऊन फक्त एकच तत्व शिल्लक राहते, त्याजागी प्रभू निवास करतात. कारण शांतीचे महात्म हे केवळ तोच व्यक्ती जाणू शकतो जो ते पाहण्याची दृष्टी ठेवतो.

संताच्या याच मनाच्या विशालवृत्तीमुळे ते देवाच्या जवळ कायम वास करीत असत. संत तुकारामांना जेव्हा त्यांच्या आईने देवाला नैवेद्य दाखवण्यास सांगितला तेव्हा 'तू जेवला नाहीस तर मी देखील जेवणार नाही, तू दगडाचा आहेस कि हाडामासाचा आहेस मला घेण देण नाही तू ये आणि जेव.' हाच तो भाव. आणि अशा ठिकाणी देवाला देखील येणे भागच आहे. भव्यता व दिव्यता याही पेक्षा ही मनाची विशालता म्हणजेच 'शांती' अधिक महत्वाची आहे.

## १८. सांगा कस जगायचं?



सुंदर व आनंदाने जगणे शक्य असताना देखील माणूस हताश राहून जगणे पसंत करतो. का बर अस व्हाव? याच उत्तर मात्र काही केल्या गवसतच नाही आणि याचेच उत्तर मंगेश पाडगावकरांच्या पुढील काव्यातून स्पष्ट केलेले दिसून येते. दुसऱ्यासाठी जगण्याला खरे जगणे मानले गेलेले आहे. मनाच्या अंतर्दृष्टीला महत्व दिले गेलेलं आहे. मग या अशा सुंदर आयुष्यात माणसाला त्रास नक्की होतो कसला? तर याचे उत्तर आहे अपेक्षांचा .

या अपेक्षांच्या ओझ्याखाली तो असा काही दबला जातो कि पुढे त्याच्या चेहऱ्यावरील हसू कायमचे गायब होऊन जाते आणि मुख्य म्हणजे हे कोणाच्याच लक्षात देखील येत नाही.

आपल्या जगण्याला एक सूर प्राप्त झाला तर त्याचे एक सुंदर गाणे बनू शकते व त्या गाण्यामुळेच तुमचे सर्वांग आयुष्य उजळून निघेल. जेवढी आपली स्वतः वरील श्रद्धा आणि विश्वास दृढ होत जातो तसतसा आपला आत्मविश्वास वाढत जातो ज्यामुळे प्रत्येक माणूस आपल भल करण्यासाठीच जन्माला आला आहे हे समजून येते.

अशा वेळी माणसाचे आयुष्य कोणाचसाठी ओझे न बनता ते एक आदर्श व्यक्तिमत्व बनून जाते.

दुसऱ्याच्या दुखाः ने आपणही दुखी व्हावे व दुसऱ्याच्या सुखाने आपणही सुखी बनावे हीच तर खरी अपेक्षा आहे आणि बाकी ऐहिक संपत्ती ही केवळ नावालाच राहते. ऐहिक संपत्तीच्या मोहाने आपल्या जवळ असणाऱ्यांचा त्याग करण्यापेक्षा आपल्या माणसांसाठी ऐहिक संपत्तीचा त्याग करणे हेही योग्यच आहे. मागील एका लेखात मी अधोरेखित केलेलेच आहे कि त्याग हा कशासाठी करायला हवा हे अधिक महत्वाचे आहे.

आजकालच्या धकाधकीच्या आयुष्यात माणूस असा काही अडकून गेलाय कि त्याच्या हे लक्षातच येत नाही कि अपेक्षांच्या ओझ्याने पुरता त्याचा आवाज दाबून गेलेला आहे. मी या लेखातून सांगू इच्छिते कि, अपेक्षा या अवाजवी असता कामा नये. अपेक्षांचे

ओझे कधीही वाटू नये आणि जर असे नसेल तर नक्कीच तुम्ही हा विचार करायलाच हवा कि नक्की आपण कुठे चुकतोय.

हवी ती गोष्ट मिळाली नाही म्हणून कुढत बसायचे, उगीच आपल्या मनासारखे झाले नाही कि शाप देत बसायचं त्यापेक्षा सर्वांसाठी भल्याची अपेक्षा करणे कधीही चांगलेच नाही का?

जगातील सर्व शाळेत काटकोन, त्रिकोण, लघुकोन, विशालकोन शिकवला जातो परंतु कोणत्याही शाळेत 'दृष्टीकोन' शिकवला जात नाही, तो आपला आपल्यालाच शिकावा लागतो आणि म्हणूनच आयुष्य हीच एकमेव शाळा समजावी जी सर्व प्रकारचे ज्ञान आपल्याला देत असते. मग अशी सुंदर शाळा आपल्यासारख्या विद्यार्थ्यांसाठी कायमच उपलब्ध असताना का कण्हत कण्हत जगायचं ?

आकाश निरभ्र आहे. ते कोणाच साठी बंधन नाहीये. मग कोणी प्रगतीपथावर असेल तर त्याबाबत आपल्या मनात ईर्ष्या का असावी?

दुसऱ्याकडील अवगुणांकडे पाहण्याआधी स्वतःच्या आतील दृष्टीबद्दल, स्वतःच्या गुणांबद्दल विचार करणे अधिक गरजेचे आहे.

या नितांत सुंदर आयुष्याचा चवीचवीने आस्वाद घ्या कारण ते खूप साधे, सरळ आणि सोपे आहे आणि जे असे साधे सरळ सोपे असते ते ते सर्व भगवंताला प्रिय असते.

सुख आहेत तिथे दुःखही असणारच, जिथे जन्म आहे तिथे मृत्यू असणारच आहे मग असा असताना उगीच आपले जगणे सोडून देऊन दुसऱ्याच्या आयुष्याला कोसणे हे व्यर्थच नाही का ?

आहे तो क्षण आनंदाने जगण्यात घालवू आणि दुसऱ्यांच्या आनंदात आनंदाने भागीदार बनू हा सिद्धांत मनावर बिंबवा व याचमुळे तुम्ही तुमचे आयुष्य एका सातत्याने वाहणाऱ्या शुभ्र झऱ्याप्रमाणे जगाल. झऱ्याचे वाहणे जर थांबले तर त्याचे डबके बनते व तेथे डासांची उत्पत्ती होते. म्हणूनच आपले जगणे हे स्वच्छंदी असावे. आपल्या वाटेतील काट्यांना देखील फुलात रुपांतर करूया आणि मग बघा तो चमत्कार. कधी कल्पनाही केल्या नसतील अशा गोष्टी साकार होण्यास प्रारंभ होईल.

दररोज आपल्याला जगवण्यासाठी आपल्या शरीरात लाखो पेशी, हृदय, स्नायू, चेतना संस्था, मेंदू, यकृत, स्वादुपिंड, जठर, आदि अनेक अवयव अहोरात्र न थकता काम करताय ते कोणासाठी? एखाद्या कारखान्यातही एवढे अचूक व प्रभावी तंत्रज्ञान नसेल जेवढे आपल्या शरीराच्या आत आहे आणि असे

असताना आपल्याला फक्त आनंदाने जगायचे आहे आणि पुढे तेच सूत्र उरात जपायचे आहे. पुढे वडाच्या पारंब्याप्रमाणे त्यांनी जमिनीतून पुन्हा नव्याने जन्माला येणे अपेक्षित आहे.

याच जीवन जगण्याविषयी सांगताना मंगेश पाडगावकर त्यांच्या कवितेतून स्पष्ट करतात, ते म्हणतात,

पेला अर्धा सरला आहे ,असं सुद्धा म्हणता येत

पेला अर्धा भरला आहे, असं सुद्धा म्हणता येत

सरला आहे म्हणायचं की भरला आहे म्हणायचं, हे तुम्हीच ठरवा

पण मी आणखी पुढे जाऊन हेही म्हणेल कि पेला भरलेला नसला तरीही आपण तो भरलेला म्हणू शकतो. या वातावरणात उपलब्ध असणारी हवा ज्यात अनेक विविध वायू आहेत त्यांनी प्रत्येक सजीव निर्जीव व्यापून टाकलेले आहेत आणि असे असताना पेला रिकामा राहिलच कसा? जर कोणी रिकामा पेला आपल्या समोर ठेऊन विचारलच कि पेला रिकामा आहे कि भरलेला त्यावर आत्मविश्वासाने उत्तर द्या, ‘अर्थातच तो काठोकाठ वायुने भरलेला आहे वेळ आल्यावर तो त्याच्यात असलेल्या वायुच्या अस्तित्वाचा परिचय नक्कीच देईल’

## साहित्य साहित्य म्हणजे असं असतं तरी काय?

साहित्य साहित्य म्हणजे असं असतं तरी काय?

खरं थोडं खाली, वर खऱ्यावरची साय!

थोडं मीठ, थोडी मिर्ची, खरं लपवत नाही.

ज्याचं जळतं त्याला कळतं, पाणी थांबत नाही.

एकीकडे साहित्य म्हणजे पडद्याआडची आग

दुसरीकडे साहित्य म्हणजे लपवलेला राग

थोडं प्रेम, थोडा द्वेष, थोडी धाय धाय

साहित्य म्हणजे तुम्ही-आम्ही दुसरं-तिसरं काय?

आनंद घ्या. आनंद द्या.

Whatsapp- 9987737237

[www.esahity.com](http://www.esahity.com)

[esahity@gmail.com](mailto:esahity@gmail.com)

