

परमहंस योगानंद प्रणीत : जीवन जगण्याची कला

प्रा. हेमलता जोशी

जर तुम्ही तुमच्या आंतरिक शांतिमंदिरात ईश्वराशी संबंध ठेवला आणि त्याच्याशी मनातील सर्व गोष्टी बोलून एकरूप झाला तर तुम्ही जीवन जगण्याची खरीखुरी, सत्यकला शिकलात! नव्हे तुम्ही त्या कलेवर प्रभुत्व मिळवाल. त्यानंतर तुम्हाला आरोग्य, वैभव, चातुर्य, प्रेम आणि आनंदाचा अधिकतम लाभ होईल!

प्रत्येक मनुष्य त्याच्या तीव्र आकांक्षांची उभारणी आणि वासनांचे (इच्छांचे) स्वरूप त्याच्या जन्मपूर्व आणि जन्मानंतरच्या संस्कारानुसार घडवित असतो. आनुवंशिक, राष्ट्रीय, सामाजिक आणि कौटुंबिक वैशिष्ट्ये, आवडी-निवडी आणि सवयी प्रत्येक मानवी जीवनाला आकार देतात. मानवी जीवन त्याप्रमाणे घडवतात. परंतु जीवनाच्या प्रारंभिक काळात लहान मुले सर्व ठिकाणी सारखीच असतात. जीझसने असे म्हटले आहे की, “लहान मुलांना माझ्याकडे पाठविण्याचा त्रास घ्या. त्यासाठी त्यांना प्रतिबंध करू नका. कारण हे ईश्वराचे साम्राज्य आहे!” संपूर्ण जगात सर्व लहान मुलांचे एकमेव राष्ट्रीयत्व म्हणजे ‘देव-देवत्व’ हेच आहे. पण ती जसजसी मोठी होऊ लागतात तसतसा कौटुंबिक आणि सामाजिक वैशिष्ट्यांचा प्रभाव त्यांच्यावर पडायला सुरुवात होते. त्याचा परिणाम म्हणजे मुलांमध्ये राष्ट्रीय आणि वांशिक लक्षणे प्रगट होऊ लागतात.

ईश्वराने त्याचे स्वरूप विविधतेच्या एकत्रीकरणाने, संयोगाने, विशिष्ट संस्कृतीमध्ये, राष्ट्रीयत्वात आणि वैयक्तिक अथवा व्यक्तिगत मनोरचनांमध्ये व्यक्त केले आहे. या विविधतेच्या माध्यमातून त्याने माणसाच्या अव्यक्त सामर्थ्याची शोभादर्शकाप्रमाणे असणारी प्रतिमाच आपल्यासमोर ठेवली आहे. या विविधतेमधून उच्चश्रेणीची उत्तमगुण वैशिष्ट्ये गोळा करणे आणि ती वैशिष्ट्ये आपल्या स्वतःमध्ये देशामध्ये आणि जगात वाढविणे हे मनुष्याचे कर्तव्य आहे. श्रेष्ठ दर्जाची मोठी माणसे आणि संत हे कार्य करतात. शाश्वत सत्याच्या सर्वव्यापी, वैश्विक तत्वांचे दाखले देऊन सिद्ध

करण्याच्या कृतीने ते त्यांच्या काळाच्या सातशे वर्षे पुढे जगत असतात. ही तत्त्वे म्हणजेच जीवन जगण्याच्या सत्यपूर्ण कलेचे सार असते. मूलतत्त्वे असतात. सर्व प्रकारच्या माणसांच्या यशासाठी आणि आनंदासाठी त्यांचा अवलंब करता येतो आणि त्या दृष्टीने ती अत्यंत महत्वाची असतात.

अनेक देशांच्या, वंशांच्या आणि धर्मांच्या लोकांमधील भिन्नत्वाने मतभेदांचा दुरावा निर्माण न करता आदर्श व्यक्ती आणि आदर्श जग निर्माण करण्यासाठी विकसित होणाऱ्या उत्तम गुणांचा आणि पद्धतींचा तुलनात्मक दृष्टीने निवड करणारा पाया, आधार निर्माण केला जावा.

सध्या वर्तमान काळामध्ये भारत आणि अमेरिका हे देश अनुक्रमे आध्यात्मिक आणि भौतिकदृष्ट्या “अत्यंत कर्तृत्ववान आणि कार्यक्षम संस्कृतीचे प्रतिनिधित्व करणारे कळस” म्हणून गणले जातात. भारत आणि इतर पौरात्य देशांनी येशू ख्रिस्त आणि गांधीजींसारख्या सर्वोत्तम आणि सर्वश्रेष्ठ आध्यात्मिक व्यक्ती निर्माण केल्या. तर अमेरिकेने हेन्‍री फोर्ड, थॉमस एडिसन सारखे उच्चतम प्रतीचे उद्योगपती आणि प्रत्यक्ष अनुभवी शास्त्रज्ञ निर्माण केले. अशा श्रेष्ठ लोकांच्या जीवनांच्या उदाहरणात प्रतिनिधित्व करीत असलेल्या आध्यात्मिक कर्तृत्ववान गुणांचा आणि भौतिक दृष्ट्या कर्तृत्ववान गुणांचा संयोग आपल्याला जीवन जगण्याची कला प्रदान करू शकतो. त्यामुळे प्रत्येक राष्ट्राचे राष्ट्रीयत्व असलेल्या लोकांमध्ये शारीरिक, मानसिक, भौतिक, नैतिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या उत्तम गुण असलेले सर्वांगाने परिपूर्ण असलेले अष्टपैलू श्रेष्ठ व्यक्तिमत्त्वाचे लोक

निर्माण होऊ शकतील.

सर्व देशांमधून आणि सर्व प्रकारच्या श्रेष्ठ पुरुषांपासून केवळ एकांगी स्वरूपाच्या राष्ट्रीय गुणांची निवड न करता जीवनाच्या अष्टपैलू, वैश्विक अथवा सर्वव्यापी तत्वांची निवड करणे अतिशय महत्वाचे आहे. माणसाच्या जीवनाच्या तत्वांच्या किंमतीत केवळ आध्यात्मिक तत्वे देणारीच तत्वे फक्त स्वीकारू नका. याउलट ज्या तत्वांमुळे शारीरिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक गुणांचा समतोल असलेला समाज आणि सुसंवादी श्रेष्ठ पुरुष निर्माण होईल अशा तत्वांचा स्वीकार करा.

सर्वव्यापी विकासाच्या व्यावहारिक आणि अनुभवी पद्धती

देह, मन आणि आत्म्याच्या सर्वव्यापी विकासासाठी पुढील स्वरूपाच्या व्यावहारिक आणि अनुभवी पद्धतींचा अवलंब करता येईल. तुमच्या दैनंदिन आहारामध्ये दूध आणि दूधदुभत्यांचे पदार्थ आणि कच्चे अन्न व ताज्या फळांचा समावेश करा. भुईमुगाच्या दाण्यात उत्तम प्रकारे मिसळलेल्या संत्र्याचा रस एक मोठा ग्लास भरून प्राशन करा. मांसमटनाचे प्रमाण एकदम कमी करा. गाईचे आणि डुकराचे मांस पूर्णपणे वर्ज्य करा. आहारशास्त्रावरील विश्वसनीय आणि आधुनिक पुस्तके वाचा आणि त्याप्रमाणे अनुकरण करा. आठवड्यातून एक दिवस फक्त संत्र्याचा रस घेऊन उपवास करा आणि तुमच्या डॉक्टरांनी नेमून दिलेले एखादे योग्य प्रकारचे नैसर्गिक रेचक औषध घ्या.

सकाळी आणि संध्याकाळी जलद चालण्याचा अथवा पळण्याचा व्यायाम दररोज न चुकता लक्षपूर्वक करा. तुमच्या शरीरप्रकृतीला झेपणारा कोणत्याही प्रकारचा व्यायाम तुम्हाला घाम येईपर्यंत जोमदारपणे शक्तिशाली प्रकारे करा.

बायबल अथवा भगवद् गीतेतील स्फूर्तीदायक स्वरूपाचा एखादा उतारा वाचा आणि त्यावर ध्यान करा, मनन करा.

शेक्सपियर अथवा इतर उत्कृष्ट दर्जाचे वाङ्मय वाचा. तसेच रसायनशास्त्र, पदार्थविज्ञानशास्त्र, शरीरशास्त्र, पौर्वात्य आणि पाश्चिमात्य तत्वज्ञान, तुलनात्मक धार्मिक वाङ्मय नीतिशास्त्र आणि मानसशास्त्र अशा विषयांवरील व्यावहारिक पुस्तकांतील योग्य आणि चांगल्या मजुकराचे वाचन करा. कमी दर्जाच्या, स्वस्त स्वरूपाचे लेखन असलेले वाङ्मय वाचण्यात वेळ वाया घालवू नका. याउलट ज्यांच्यावर

अवलंबून राहता येईल असे उपयुक्त स्वरूपाचे शारीरिक आरोग्यवरील मासिक अथवा आध्यात्मिक स्वरूपाचे मासिक वाचा. दैनंदिन वृत्तपत्रांचे वाचन करताना केवळ कॉमिक्स किंवा खोटे लोकापवादी वाङ्मय न वाचता संपादकीय अथवा आरोग्य विषयक लेखांचा तुमच्या वाचनात अंतर्भाव करा.

प्रॉटेस्टंट, कॅथॉलिक, बुद्ध, ज्युईश, आणि हिंदू अशा विविध स्वरूपांच्या मंदिरांना आणि चर्चना भेट द्या. त्यामुळे तुम्हाला सर्व धर्मातील तत्वांची आणि विश्वासाची जाणीव निर्माण होईल. तुमचे ज्ञान वाढेल आणि त्या तत्वांची तुम्ही प्रशंसा करू शकाल. या प्रत्येक प्रार्थना मंदिरामध्ये 'आपल्या स्वतःच्या परमेश्वराचे प्रार्थना मंदीर' या भावनेने पहा.

केवळ मानवनिर्मित मंदिरातील ईश्वराची पूजा आणि आदर करू नका तर तुमच्यातील शांततेच्या आंतरिक मंदिरात असलेल्या त्या परमेश्वराशी तादात्म्य व्हा. त्याच्याशी सुसंवाद साधा. एकरूप व्हा. सकाळी एक तास आणि रात्री एक तास योगदा सत्संग सोसायटीच्या सर्वश्रेष्ठ महात्म्यांनी शिकविलेल्या शास्त्रशुद्ध पद्धतीचा अवलंब करून ध्यानाचा सराव करा. आणि ज्यांचा पुरावा मिळाला नाही, ज्यांची कसोटी चाचणी सिद्ध झाली नाही अशा अंधश्रद्धांच्या आणि ब्रह्मज्ञानाच्या जंगलामध्ये तुमच्या मूळ उद्दिष्टापासून परावृत्त होऊ नका. त्याऐवजी ईश्वराकडे त्वरित नेणाऱ्या सेल्फ रियलायझेशनच्या एकमेव राजमार्गावर चालत रहा.

इंद्रियांचे गुलाम होऊ नका. त्यांचा उपयोग तुमच्या भौतिक वासनांची परिपूर्ती करण्यासाठी नाही तर ज्यामध्ये ईश्वराचे प्रतिबिंब आहे अशा चांगल्या सदगुणांच्या आकलनाच्या साहाय्याने तुमची सेवा करण्यासाठी आहे हे लक्षात ठेवा. ज्यांचा दर्जा उत्तम आहे अशाच नाटकांची अथवा चलत चित्रपटांची निवड करून ते फक्त प्रसंगानुसार कधीतरी पहा. कुटुंब, देश आणि इतर सर्व देशांना लागू होणाऱ्या ईश्वराच्या दिव्य कायद्यांचे आज्ञापालन करा.

दयाळूपणे आणि समजूतदारपणाने सत्य बोला. ज्या ज्या वेळी तुम्हाला सत्याचे आकलन होईल, ज्ञान होईल तेव्हा त्याचा आदर करा. सर्व देशांतील लोकांसाठी प्रेम आणि सेवाभाव यांचा अंतर्भाव करण्यासाठी तुमचे कौटुंबिक आणि देशप्रेम यांची व्याप्ती वाढवा.

आरामशीर, श्रीमंती सवयींचा त्याग करून खर्च कमी

करा आणि जास्त प्राप्ती करा. तुम्ही मिळवत असलेल्या उत्पन्नातून जितकी बचत करता येईल तेवढी करा. काही उत्पन्नाचा भाग अशा रीतीने बाजूस ठेवा की तुम्ही बचत केलेल्या उत्पन्नातून मिळणाऱ्या व्याजावर तुम्हाला तुमचे जीवन जगता येईल. त्यासाठी मुद्दलातून खर्च करण्याची आवश्यकता राहणार नाही. मुद्दलातून सढळ हाताने पैसा खर्च करण्याची गरजच भासणार नाही.

तुमच्या जीवनाचे चार अवस्थांमध्ये विभाजन होईल असे पहा. त्या प्रत्येक अवस्थेमध्ये आवश्यक असणाऱ्या कार्यांचे कौशल्य आणि कार्यशक्ती विकसित होण्याच्या दृष्टीने तुमचे लक्ष केंद्रिभूत करा.

१) वय वर्ष ५ ते २५ – या वयातील मुलांनी तीव्र स्वरूपाचे गुणसंपन्न चारित्र्य निर्माण करणारे प्रशिक्षण घ्यावे. उत्तम आध्यात्मिक आदर्श आणि सवयी मनावर बिंबवण्याचा प्रयत्न करावा. जेव्हा तो प्रौढ वयात येतो तेव्हा त्याने सर्वसामान्य शिक्षण घ्यावे. अभ्यास आणि निरीक्षणाच्या साहाय्याने कौशल्य प्राप्त करून घ्यावे आणि त्याच्या योग्यतेनुसार, कुवतीनुसार योग्य वाटणाऱ्या कोणत्यातरी कामाचे विशेष स्वरूपाचे प्रशिक्षण घ्यावे. २) २५ ते ४० वर्षे – या गटात असलेल्या प्रौढ व्यक्तीने आध्यात्मिक समतोल राखण्याचा प्रयत्न करित असताना या जगातील कौटुंबिक आणि इतर जबाबदाऱ्या पूर्ण कराव्यात. ३) ४० ते ५० वर्षे – या कालखंडात प्रौढ व्यक्तींनी स्फूर्तीदायक लेखांचे वाचन करावे. कला आणि शास्त्रीय क्षेत्रातील प्रगतीच्या बरोबर, खांद्याला खांदा लावून रहावे. जास्तीत जास्त वेळ ध्यानामध्ये घालवावा आणि शांतपणे जीवन जगावे. ४) वय वर्षे ५० पासून पुढे – या काळात व्यक्तीने जास्तीत जास्त वेळ खोल ध्यानामध्ये व्यतीत करावा आणि अशा तऱ्हेने प्राप्त केलेल्या सूज्ञपणातून आणि पारमार्थिक निष्ठेतून सामाजिक आणि पारमार्थिक सेवेचा लाभ इतरांना देण्यात हा काळ घालवावा.

शांतपणे कार्यक्षम (कृतिशील, सक्रीय) व्हा आणि कृतिशीलरीत्या सक्रीयपणे शांत व्हा.

थोडक्यात सांगायचे तर फक्त पैसा मिळविण्याचाच विचार सतत करू नका. सर्व काळात व्यायाम करा, वाचन करा, ध्यान करा, ईश्वरावर प्रेम करा. शांतपणे कृती करा, कार्य करा. ध्यानाच्या आध्यात्मिक, पारमार्थिक कृतीतून

मिळविलेल्या शांतीचा अवलंब आपल्या दैनंदिन कृतीमध्ये, कार्यामध्ये करून शांतपणे कृतिशील (सक्रिय) आणि सक्रीयशील शांत रहाण्यास शिका. भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत पुढील शिकवण दिली आहे. “योगामध्ये बुद्धन जाऊन कृती करा, कार्य करा आणि केलेल्या कार्याच्या फळाचा त्याग करा. फळाची आशा ठेवू नका. सर्व कृती करताना मिळणाऱ्या यश आणि अपयशापासून अलिप्त व्हा. केलेल्या कर्माच्या सर्व अवस्थांमध्ये प्राप्त झालेल्या मानसिक समतोलपणास (यशातून आणि अपयशातून निर्माण झालेल्या) समतोल वृत्तीस ‘योग’ असे म्हणतात!”

ईश्वराच्या पितृत्वाखाली, खऱ्या विश्वबंधुत्वासाठी माझ्या बरोबर खालील प्रार्थनेमध्ये सामील व्हा.

“हे स्वर्गीय जगत्पित्या, तुझ्या शाश्वत, चिरंतन नेतृत्वाने आणि अध्यक्षपदाने जागतिक ऐक्याची राज्ये निर्माण करण्यास आम्हाला मदत कर. त्या नेतृत्वाने आम्हाला विश्वबंधुत्वाच्या प्रेमाचे जीवन जगण्यास तसेच आमच्या अंतरात नांदणाऱ्या तुझ्या राज्यातील स्वर्गीय शांतीच्या प्रकटीकरणाच्या दैनंदिन जीवनातील आविष्कारास मार्गदर्शन मिळेल.”

“आम्हाला सर्वप्रकारे निरोगी, कार्यक्षम आणि परिपूर्ण कर. त्यामुळे आम्हाला आमच्या सर्व विश्वबंधूंना ‘ती तुझी उदात्त लेकरे आहेत, मुले आहेत’ असे त्यांचे खरे स्वरूप प्रकट करण्याच्या कृतीला स्फूर्ती देण्याचे सामर्थ्य मिळेल.”

“हे जगत्पित्या, आमच्या श्रद्धामंदिराच्या गाभाऱ्यावर तुझे दिव्य प्रेम सतत झळकत राहो. आणि तुझे दिव्य प्रेम सर्वांच्या हृदयात निर्माण करण्यासाठी आम्हाला सामर्थ्य प्राप्त होवो!” जर तुम्ही तुमच्या आंतरिक शांतिमंदिरात ईश्वराशी संबंध ठेवला आणि त्याच्याशी मनातील सर्व गोष्टी बोलून एकरूप झाला तर तुम्ही जीवन जगण्याची खरीखुरी, सत्यकला शिकलात! नव्हे तुम्ही त्या कलेवर प्रभुत्व मिळवाल. त्यानंतर तुम्हाला आरोग्य, वैभव, चातुर्य, प्रेम आणि आनंदाचा अधिकतम लाभ होईल!

– प्रा. हेमाताई जोशी

फ्लॉट नं. १०, राजमयूर सोसायटी (२)

पर्सिस्टंट सॉफ्टवेअर कंपनी मागे, ए/३, एरंडवणे,

कर्वेरोड, पुणे - ४११००४.

दरध्वनी : ०२० - २५४४०५७६.