सुखी माणसाचा सदरा

मित्रांनो तुम्हाला सुटीचे वेध लागले असतील ना ! चला तर आपण सर्वजण एक शोधयात्रा काढूया. आपण सूखी माणसाचा सदरा शोधायला बाहेर निघूया.

काय म्हणालात मला रस्ता माहीत आहे का ? मित्रांनो तुमची शंका बरोबर आहे. मला साधारण त्या रस्त्यावरील ठळक खाणाखुणा माहीत आहेत. काही ठावठीकाणे मी शोधली आहेत. प्रवासाला निघताना जेवढी माहीती आपणाकडे हवी तेवढी नक्कीच आहे. मग काय ? निघायचे का ?

पण त्यापूर्वी मी तुम्हाला एक गोष्ट सांगतो. ही गोष्ट बरेच वर्षापूर्वी लहानपणी ऐकली होती. अर्थात त्या गोष्टीचा अर्थ कळलाच नव्हता. ते वयच अर्थ कळण्याचे नव्हते. पण ती गोष्ट माझ्या मनात मात्र घर करून राहीली. त्यामुळेच असेल कदाचित की मी थोडाफार सुखी माणसाचा सदरा शोधायचा प्रयत्न करू शकलो.

प्रास्ताविक फारच लांबले ! गोष्टच सांगतो.

एक आटपाट नगर होते. त्या नगराचा राजा विक्रमसेन पराक्रमी होता. जनतेचे हित बघणारा होता. लौकीकार्थाने राजा व प्रजा सुखी होती. पण राजाची खात्री नव्हती. प्रधानाच्या सल्ल्याने प्रश्नाची उकल राजा करू लागतो. पण जसजसे दिवस जातात तसे राजाला वाटू लागते ही हे सर्व सुख वरवरचे आहे. माणसाचे मन सुखी व तृप्त नाहीये. मग राजा व प्रधान वेष बदलून राज्याचा दौरा करू लागतात. अखेर त्यांच्या प्रयत्नांना यश मिळते. त्याना मनाने सुखी असा प्रजानन मिळतो. पण त्या माणसाकडे सदराच नसतो.

लहानपणापासूनच मी थोडाफार गंभीर. सतत विचार करणे हाच मुख्य उपक्रम. त्यातले काही विचार व माझे तत्वज्ञान माझ्या लेखात प्रतिबिंबीत होऊ लागले.

सुखाच्या रस्त्यावरील पहिला प्रमुख टप्पा म्हणजे आपले <u>मन.</u>

प्रत्येक माणसात ३ गुण असतात. अर्थात त्याचे प्रमाण वेगळे असते. कधीकधी ते प्रमाण वेळेनुसार, अनुभवानुसार माणसातच बदलते. ते गुण म्हणजे <u>सत्वगुण, रजोगुण व तमोगुण.</u> ह्यापैकी जो गुण जास्त, त्याने माणसाची ओळख बनते.

सत्वगुणात माणूस ऐहीक सुखात रमत नाही. त्याच्यासाठी झुरत नाही. तो आत्ममग्न असतो. अंतर्मुख होतो. समाजाचा विचार प्रथम मनात येतो.

रजोगुणात माणूस सदैव कार्यमग्न असतो. ऐहीकसुखाचा माग काढतो. त्यातच रममाण होतो. ही सुखे कशीही करून टिकवण्यासाठी धडपड करत राहतो. लोकांनी आपली प्रशंसा करावी असे त्याला वाटते. आपले नाव कसे होईल म्हणून त्याची धडपड असते.

तमोगुणी आपली इच्छा पूर्ण करण्यासाठी कोणत्याही थराला जाऊ शकतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्यात नेमके कोणत्यागुणाचे किती प्रमाण आहे हे तपासणे गरजेचे असते व त्यानंतर मात्र प्रवास सत्वगुणवाढीकडेच झाला पाहिजे.

<u>शरीर, मन, बुद्धि व आत्मविवेक.</u>

आपली इंद्रिये मनाच्या ताब्यात, मन बुद्धिच्या ताब्यात व बुद्धी आत्मविवेकाच्या ताब्यात असणे गरजेचे आहे.
बरेचवेळा मात्र हा क्रम उलटा असतो. ज्या क्षणी तुमची इंद्रिये मनाच्या ताब्यात येतील तो क्षण तुमच्या आयुष्याला कलाटणी देणारा असतो. बघा प्रयत्न करून. वाटते तेवढे कठीण नाहीये.

प्रत्येकाला <u>‘ श्रेय व प्रेय ’</u> कळले तर आपला प्रवास आणखिन सुखावह होईल. जे श्रेयस्कर असते ते प्रिय असतेच असे नाही. त्याचप्रमाणे जे प्रिय असते ते श्रेयस्कर असतेच असे नाही. उदा. बटाटावडा किंवा फास्ट फुड. ब-याच जणांना

प्रिय असते पण ते शरीराला श्रेयस्कर नसते. याचा अर्थ तुम्ही कधीच फास्ट फुड खाऊ नका असे मला सुचवायचे नाही पण त्याची सवय लागता कामा नये. आपण सवयीचे गुलाम होतो व खेळच बिघडतो.
त्यामुळेच आयुष्यात प्रत्येकवेळा ' श्रेयस्कर ' गोष्ट करायचा प्रयत्न केला पाहिजे.

आता मनातील विचारांकडे वळूया. असे म्हणतात की आपल्या मनात दिवसभरात अंदाजे ६0,000 विचार येतात. कोणी मोजले व कसे मोजले हे माहीत नाही. पण मुद्दा बरोबर आहे. आपण एकांतात पाच मिनीटे जरी बसलो तरी मनात अखंड विचारांची धार लागलेली असते. विचाररहित मन करायाला बराच प्रयास करावा लागततो. ह्यातले बरेचसे विचार नकारार्थी असण्याची शक्यता जास्त असते. कोणत्याही गोष्टीवर येणारा पहिला विचार हा काळजीचा किंवा नकारार्थी असू शकतो. अर्थात हे सर्वसाधारण मत म्हणूनच स्वीकारावे लागेल. काही लोकांच्या मनात सकारात्मक विचार येतो. ही गोष्ट खचितच चांगली. पण ह्यात एक धोका असतो. हा सकारात्मक विचार एखाद्या प्रकरणाचा सर्वांगीण विचार माणसाला करूच देत नाही व त्यामुळे पुढे जाऊन माणसाची निराशा होऊ शकते.

नकारात्मक विचार गणितातील वजा ' - ' ह्या चिन्हानी दर्शविता येईल तर सकारात्मक विचार गणितातील ' + ' ह्या चिन्हानी दर्शविता येईल. क्षणभर विचार करा की जर प्रवास - पासून सुरू केला तर + पोचणे फारसे कठीण नसते. पण जर का प्रवास + पासून - कडे करायला असेल तर मनाची किती तोडफोड होईल याचा विचार करा.

नकारात्मक विचार प्रथम येणे तुम्ही थांबवू शकणार नाही. कारण ज्या परिस्थितीत, वातावरणात तुम्ही लहानाचे मोठे होता त्याचा तो परिणाम असतो. पण नकारात्मक विचाराचे सकारात्मक रूपांतर दोन शब्दांनी होऊ शकते. ते शब्द म्हणजे ' तरी बरं ' किंवा ' **Thank God** '

विचाररहित अवस्था

मला असे वाटते कि प्रत्येकाने दिवसातून जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा एकांतात बसले पाहिजे व मनाची विचाररहीत अवस्था अनुभवायचा प्रयत्न केला पाहिजे. विचारांना थांबवणे खूप कठीण काम असते. परंतु तुम्ही एक करू शकता की तुम्ही नजरेसमोर एखादा सुखद प्रसंग आणू शकताा, प्रवासाच्या आठवणीत रमू शकता.

अर्धा ग्लास

जेव्हा मनात नकारात्मक विचार येतील तेव्हा डोळयासमोर पाण्याने भरलेला अर्धा ग्लास आणा. प्रत्येकाचा ग्लास अर्धाच भरलेला असतो. आपल्याला मिळालेल्या गोष्टींची बेरीज करा. काही मिळण्यासाठी काही गमवावेच लागतो. काही लोकांचा ग्लासच रिकामा असतो किंवा ग्लासच नसतो. विजयाच्या शिखरावर पोचल्यावर सुद्धा आपल्यापेक्षा कमनशिबी लोकांचा विचार विसरू नका. आपले पाय जमीनीवरच राहतील याची खात्री बाळगा.

धोका व संधी

सुखापेक्षा दुःखाची, संकटांची जवळची सोबत असते. चिनी भाषेत संकट ह्या शब्दाचे दोन अर्थ आहेत. एक म्हणजे धोका व दुसरा अर्थ संधी. प्रत्येक कठीण प्रसंगी संधीचा विचार करा.
Every pessimist looks at difficulty in every opportunity but optimist looks at opportunity in every difficulty.

वर्तमानात जगा

मनाला शिस्त लावायचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. आता शिस्त लावण्यासाठी मन थोडेच बघता येणार आहे ? मित्रांनो तुमचा प्रश्न बरोबर आहे. पण तुम्ही एकच करा की मनाला वर्तमानातच राहू द्या. माणसाला एकतर भूतकाळात रमायला आवडते, नाहीतर भविष्याचे स्वप्नरंजन करायला मजा येते. दोन्ही गोष्टींचा अतिरेक वाईटच.

मन वापरायला शिका

मनाला ओळखा. मनाचा कल लक्षात येऊद्या. मनाला वापरायला शिका. मनाला शरीराचा ताबा घेऊ दे. चर्चिल साहेब म्हणत कि मन वापरले नाही तर निकामी होईल. काय पटतोय का विचार. जी म्हातारी माणसे मन वापरतात ती इतरांसाठी सुसह्य होतात. कार्यमग्न राहा. कार्य सात्विक असू दे. स्वधर्माचे कार्य करा. फळाची अपेक्षा करू नका किंवा फळ मिळवा पण स्वतःसाठी ठेवू नका तर देवाला अर्पण करा. चांगल्या कामाच्या अवीट गोडीचा आनंद अनुभवा. फळ तुम्हाला मिळेलच याची खात्री बाळगा.

एकाग्रता

कोणतेही काम मनापासून एकाग्रतेने करा. महाभारतातील अर्जूनाचा आदर्श लक्षात ठेवा.

सुखाची सुरूवात

प्रत्येक सुखाची सुखात लहान गोष्टींपासून होते. आपल्याला जे काम आवडते , जे काम येते त्यात मन गुंतवा. कामाबरोबर छंद जोपासा. **Visualization** चा अभ्यास करा. एखादी गोष्ट तुम्हाला घडावी असे वाटत असेल तर ती एकांतात घडली आहे अशी कल्पना करा व ह्याची अनुभूती घ्या.

आपले काम करताना मनाचा मेळ असेल तर कामाचे श्रम वाटणारच नाहीत.

सुखाच्या शोधाच्या मार्गावरील महत्वाचा दुसरा टप्पा म्हणजे ध्येय निश्चिती.

आयुष्यातील ध्येय निश्चित करा. पैसा मिळविणे हे एकमात्र ध्येय ब-याच लोकांचे असते. पण आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टींचे ध्येय आपल्याला ठरवता आले पाहिजे. त्याचप्रमाणे ध्येयाचे कालखंडानुसार वर्गीकरण करता आले पाहिजे. **(Short term, Medium term, Long term)**

काय मिळविण्यासाठी काय गमवावे लागेल याचा विचारही सुरवातीलाच केला पाहिजे. आपल्याला स्वतःचे **SWOT Analysis** करता आले पाहिजे. आपली बलस्थाने , कमजोरपणा , संधी व धोका ओळखता आला तर तुम्ही अर्धी लढाई जिंकलीच म्हणून समजा.

You should love what you get because you may not get what your love. आपल्याला मिळालेल्या गोष्टी व मिळाव्या अश्या गोष्टींचा भागाकार कधीच १ असणार नाही हे प्रत्येकाने लक्षात घेतले पाहिजे.

जन्म आपल्या हातात नसतो पण जगणे आपल्या हातात असते. म्हणून आपल्या गुणांची , अवगुणांची यादी लक्षात घेऊन ध्येय निश्चीत केले पाहिजे. नशीबाची साथ प्रयत्न करणा-यालाच मिळते. नशीबाला कधीही ग्राह्य धरू नका. कामावर प्रेम करा. आपल्या मदतनीसांवर प्रेम करा. त्यांचे **Problem** समजून घ्या.

विकास

पुढील टप्पा स्वतःच्या विकासाचा. आपला सर्वांगीण विकास कसा होईल याचा सतत विचार करा. प्रत्येक गोष्ट योग्य वेळ , योग्य प्रमाण व योग्य कारण बघून करायचा प्रयत्न करा.

मनाचा विकास होण्यासांठी चांगल्या आरोग्याची आवश्यकता असते. लहानपणापासून व्यायामाची आवड लावा. मोठेपणी नियमीतपणे फिरण्याचा व्यायाम करा.

ज्या गोष्टींची मनाला भिती वाटते त्या गोष्टींचे विश्लेषण करा. शक्य असल्यास त्या गोष्टी करा व भितीला पळवून लावा.

एकांतवास

दिवसातून काही काळ एकांतवासात काढा. आजची कामे आजच करा. कदाचित हा तुमच्या आयुष्यातील शेवटचा दिवस असेल ! मोनव्रत पाळा. म्हणजे थोडावेळ तरी बोलू नका. पण माझ्या मते दुस-याचे वाईट व स्वतःची स्तुती करू नका म्हणजे मोनव्रताचे पुण्य पदरी पडेल.

आहारविहार

निसर्गोपचार जीवनपद्धती समजून घ्या. मांसाहार शक्यतो टाळा. लवकर उठा. सकाळी मोकळया हवेत फिरायला जा. प्राणायाम करा. शक्य असल्यास थंड पाण्याने स्नान करा. भरपेट जेवू नका. थोडेसे रिकामे पोट आपला उत्साह टिकवून ठेवेल. एकावेळेला भरपेट न जेवता , दर ५ तासानी थोडे थोडे अन्न ग्रहण करा. योगाभ्यास करा. शवासन करा. जेव्हाजेव्हा मनावर ताण दडपण वाढले आहे असे वाटेल तेव्हा डाव्या नाकपुडीने दिर्घश्र्वसन करा. करंगळी कानात घालून दाब द्या व बघा आपला ताण कसा हलका होतो ते. दिवसातून थोडा वेळ संगीत ऐका. **Relaxation** च्या चांगल्या **CD** बाजारात उपलब्ध आहेत.झोपण्यापूर्वी परमेश्र्वराचे आभार माना. उद्याचा दिवसही चांगला जावा अशी प्रार्थना करा. दिवसभराचा आढावा घ्यावा. वेळेचे नियोजन करा. कुटूंबाला वेळ द्या.

मंत्र

सकाळी स्नान केल्यानंतर कोणतेही स्त्रोत्र म्हणा. मं म्हणजे मन व त्र म्हणजे मूक्त करणे. मंत्र म्हणून मनाला मुक्त करा.

स्वभाव

स्वभावाला औषध नाही असे म्हणतात. पण आपल्या स्वभावात आपण परिवर्तन करण्याचा प्रयत्न करू शकता.
साधेपणा ही कामजोरी समजू नका. निष्कपटीपणे रहा. दुस-याला मदत करा , विनयाने लोकांची मने जिंका , चरित्र संपन्न आयुष्य अनुभवा. राग , लोभ , कपटीपणा वगैरे दुर्गणांवर जय मिळवा.

प्रयत्न सोडू नका. पराभव ही सुधारणेची संधी आहे असे माना. नियमांचे पालन करा. मग ते नियम सामाजिक असोत किंवा कायद्याचे असोत. आपल्या मुलांना पण नियमांचे पालन करायची सवय लवा. नियम हे आपले स्वातंत्र्य चांगल्या रितीने उपभोगण्यासाठी आवश्यक असतात.

वाचन

दिवसातून थोडा वेळ वाचानासाठी राखून ठेवा. आत्मचरित्रे वाचा. अनुभवावर आधारित लिहलेली पुस्तके वाचा. ‘वाचाल तर वाचाल ’.

मित्रांनो काय सांगू व किती सांगू ? ह्या मार्गावर मी चाललो आहे. माझ्यावर विश्र्वास ठेवा. आज मी आयुष्याच्या अशा सीमारेषेवर उभा आहे कि हे सर्व तुम्हाला सांगितल्या शिवाय मला चैनच पडत नाहीये. काय म्हणालात , मला सुखी माणसाचा सदरा मिळाला का नाही ? मित्रांनो मला तर अर्धा प्रवास केल्यानंतर वेगळाच शोध लागला. प्रत्येकाकडेच सदरा असतो पण आपण स्वतः सुखी आहोत ही स्वतःची ओळख आपण करून घेतलेली नसते व आपण दुसरा कोणीतरी सुखी माणूस शोधायचा प्रयत्न करतो.

सुख व दुःख ही जीवनाची दोन रूपे आहेत. सुख हे बरेच वेळा मानण्यावर असते. आपल्याला कोणत्या गोष्टीने सुख मिळते ह्याचा शोध आपण न घेता जीवनप्रवास करत राहतो व भरकटत जातो.

आपले आयुष्य जसे आहे तसे प्रथम स्वीकारायाला शिका. मिळालेल्या गोष्टींसाठी देवाचे आभार माना व त्यावर प्रेम करा. दुस-याच्या सुखाबरोबर चढाओढ करू नका.

थोडयाच दिवसात तुमच्या लक्षात येईल कि तुमच्याकडे एक नाही तर बरेच सदरे आहेत कारण तुम्ही स्वतः मनाने सुखी झालेले असाल.

थोडक्यात म्हणजे माझ्या सुखाच्या कल्पना मी निश्र्चित केल्या व त्यानुसार जीवनाची मांडणी केली व आयुष्यभर सुखी पणाचा अनुभव घेतला. आयुषात दुःखे आली. त्याचा मुकाबला करा. कर्मकांडात अडकलो नाही पण अदृष्य शक्तीवर अविश्र्वासही दाखविला नाही.

असो, काय निघणार ना प्रवासाला ? **Bon voyage, Happy Journey.**