

# Problem ? Shoot !!



डॉ. वसुधा विनोद देव

# Problem??? Shoot!!!

ISBN : 31-978-93-84801-13-7

<http://www./chinmayasanskar.com>

ह्या पुस्तकातील मुळ लेखांचा स्रोत

<http://www./facebook.com/sadaphuli/>

(ISBN : 978-93-84801-13-7)

सुनंदा प्रकाशन क्रं. ३१, ता. २१ मे २०१८

## Problem?? Shoot!!

### लेखक :

डॉ. वसुधा विनोद देव, ०९४२२९५९७६४  
३ चिन्मय, शंकर नगर,  
घाटोळ लेआउट, जठारपेठ, अकोला. ४४४००५  
श्री. विनोद दत्तात्रय देव ०९४२२९५९७६३  
(सर्व हक्क सुरक्षित)

### प्रकाशक :

श्री. मनीष शांताराम बुटे  
सुनंदा प्रकाशन  
राजेश्वर अपार्टमेंट, जलाराम शाळेजवळ,  
तापडिया नगर, अकोला.  
दूरध्वनी :- ०७२४-२४२१२९९  
भ्रमनध्वनी :- ०९४२२९२०२२५

आवृत्ती पहिली : दि. २१ मे २०१८

### अक्षर रचना :

संजय आर. अन्नदाते  
चिराग ग्राफीक्स, जठारपेठ, अकोला.  
९८५०६४७९९२

### मुद्रण :

अश्विनी प्रिंटर्स, दत्त मंदिर समोर,  
रामदासपेठ, अकोला. ९८२३१०९१९३

### मुल्य :

रु. १५०/-

समर्पित



ज्यांनी मला जीवनातील  
प्रत्येक समस्येवर मात  
करायला शिकविले त्या  
माझ्या आई बाबा  
श्री. वसंत ह. जलतारे व  
सौ. सुहासिनी जलतारे ह्यांच्या  
चरणी अर्पण



## चिन्मय सदाफुली (डॉ. वसुधा विनोद देव)

सहयोगी प्राध्यापक व

समन्वयक स्वामी चिन्मयनानंद अभ्यास केंद्र ,  
शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, अकोला.

अध्यापनाचा अनुभव – २८ वर्ष

शिक्षण: – **M.COM**, M.A. (MARATHI, ECONOMICS, SUBJECT  
COMMUNICATION), M.ED. Ph.D.

प्रकाशन; –

१. एकूण ७ पुस्तके प्रकाशित
२. एका पुस्तकाला उत्कृष्ट पुस्तक पुरस्कार
३. दोन पुस्तके शासनमान्य
४. एका पुस्तकाचा अमरावती विद्यापीठाच्या  
अभ्यासक्रमात समावेश
५. एकूण २०० लेख प्रकाशित
६. जागतिक आंतरराष्ट्रीय राज्यस्तरीय चर्चा सत्रात सक्रिय सहभाग
७. २०१४ मध्ये अथेन्स ग्रीस येथे जागतिक तत्वज्ञान परिषदेत  
"SWAMI CHINMAYANAND ON RELIGION" ह्या विषयावर  
व्याख्यानाला आमंत्रित
८. हा जागतिक स्तरावरील पहिला प्रबंध मानव संसाधन विकास  
मंत्रालयाकडून
९. विद्यापीठ अनुदान आयोगामार्फत शासकीय अध्यापक  
महाविद्यालयात स्वामी चिन्मयनानंद अभ्यास केंद्राची स्थापना
१०. स्वतः ची वेबसाईट **www.chinmaysanskar.com**
११. चिन्मय मिशन ची सक्रिय कायकर्ती
१२. संतगाडगेबाबाअमरावती विद्यापीठ अमरावती येथे Ph.D ची  
मार्गदर्शक एकूण ५ विद्यार्थ्यांना Ph.D प्राप्त

# मनोगत

Problem?? Shoot!! हे पुस्तक आपल्याला समर्पित करताना मला खूप आनंद होतोय,, आपल्या जीवनात सतत समस्या येतात,, पण त्या समस्या ह्या तोपर्यंतच समस्या असतात जोपर्यंत आपणास त्याच्या मूळ स्रोताचे आकलन होत नाही,, पण ज्या क्षणाला आपण त्याचे मूळ जाणतो त्याच क्षणाला ती समस्याच रहात नाही,, हे विधान ऐकायला जरी वेगळे वाटले असले तरी ह्या विधानाची सत्यता ही अनुभवाशिवाय येणार नाही,, शिवाय प्रत्येक समस्येला उपाय हा असतोच पण फक्त आपण त्याच्या पर्यंत पोहोचू शकत नाही,, ह्या दोन्ही बाबी परस्परावलंबी आहेत,, आणि ह्या दोन्ही गोष्टी कळल्या तर जीवन खरच सुसह्य होते,, लहानपणापासून माझ्या वडिलांच्या एका वाक्याचा खूप सखोल संस्कार झाला आहे,, कोणतीही समस्या आली की ते म्हणत Accept it,, Then Face it,, किती छान,, खरच आहे,, समस्येला जोवर आपण पूर्णपणे स्वीकारत नाही तोपर्यंत आपण आपण तिच्यावर मात करू शकत नाही,, समस्या स्वीकारूनच तिची तीव्रता कमी होते,, आणि मज ते सोडविण्याचे सामर्थ्य व आत्मविश्वासही येतो,, हा तो संस्कार जीवनाला बळकटी देऊन गेला,, आणि मज काय?? जीवनातील समस्या ह्या समस्याच राहिल्या नाहीत,, आणि एक जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन तयार झाला,, आणि ह्याला अधिक धुमारे फुटले ते माझे दैवत असणारे माझे विद्यार्थी ह्यांच्या सहवासात,, जेव्हा जेव्हा काही समस्या घेऊन ते माझ्याकडे येतात तेव्हा त्यांना समस्यांच्या मुळाशी जाण्याचे सहकार्य करण्यात धन्यता वाटू लागली,, आणि त्या समस्यांशी झुंजण्याची त्यांची मानसिक तयारी पाहिल्यावर ह्यालाच जीवनाची कृतार्थता म्हणतात असे जाणवू लागले,, प्रत्येकाला जीवनाची वाटचाल करताना पावलापूरता प्रकाश हवा असतो आणि तो ज्याचा त्यालाच निर्माण करावा लागतो,, आणि हा प्रकाश प्रत्येकाजवळ असतो पण फक्त त्याची जाणीव नसते,, आपण हा प्रकाश शोधायचा आणि आपल्या जीवनाच्या पायवाटीचे राजमार्गत रूपांतर करायचे,, किती छान,, मित्रानो B.ed च्या अभ्यासक्रमात Understanding the Self हा विषय नव्याने अंतर्भूत करण्यात आला आहे,, Problem ? shoot? हे पुस्तक ह्या विषयाच्या अभ्यासाकरिता संदर्भ म्हणून खूपच उपयुक्त ठरणार आहे.

✽चिन्मय सदाफुली✽

(डॉ. वसुधा विनोद देव,)

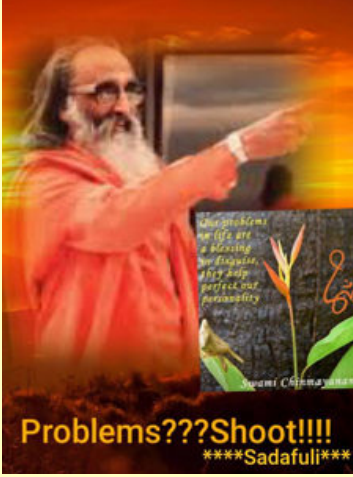
सहयोगी प्राध्यापक ,

शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, अकोला.

हरिओम,प्रणाम,,मित्रानो माझ्या दोन लेखमालाना आपण भरभरून प्रतिसाद दिला,मी अपणाप्रति ऋण व्यक्त करते,आता आणखी एक नवीन विषय आपणासमोर प्रस्तुत करणार आहे,विषय आहे Problem???.Shoot!!! माझ्या विद्यार्थ्यांना जीवनाबाबत चे खूप प्रश्न पडतात आणि त्याची त्यांना पटणारी उत्तरे हवी असतात,,आणि त्यातून त्यांच्या जीवनाला दिशा मिळायला हवी असते,,आणि हे सर्व प्रश्न आपल्या सर्वांच्या मनातील प्रश्न आहेत.

## Problem???.Shoot!!! 1

Problem???.Shoot!!! विषय शीर्षक थोडे वेगळे



आहे,,आपल्या मनात येईल की नेमक्या कोणत्या समस्या ह्यात येणार आहे??हे तर मलाही माहीत नाही पण एवढे मात्र नक्की की खूप मूलभूत प्रश्न आपल्या मनात कायम असतात त्याची उत्तरे आपल्याला हवी असतात ,आपण ती उत्तरे आपल्या

जीवनातून ,जीवनात येणाऱ्या प्रसंगातून शोधण्याचा प्रयत्न करतो,,कधी कधी ह्या समस्या सुटतात तर कधी कधी सुटल्या सारख्या वाटतात,जेव्हा ह्या समस्या आपल्याला सुटल्यासारख्या वाटतात तेव्हा काही कालावधीनंतर त्या पुन्हा डोके वर काढतात

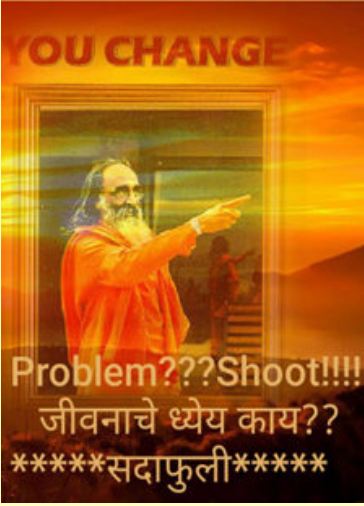
आणि आपण अगदी सहज विचार करतो की आताच तर ह्या समस्येवर मी तोडगा काढला होता आणि असे वाटले होते की समस्या सुटली पण हे काय पुन्हा ह्या समस्येने आपले डोके वर काढले आणि मग मला पुन्हा त्याचा त्रास सुरू होतो,,पण ह्या समस्या आपली पाठ अगदी आयुष्यभर सोडत नाही,,आणि समस्येचे उत्तर सापडत नाही,,पण ह्याचे महत्वाचे कारण असे असते की त्या समस्येच्या मुळाशी जाऊन मी कधीच विचार करीत नाही,,माझ्या समस्या ह्या मला जरी फार मोठ्या वाटत असल्या तरी त्या खूप वरवरच्या असतात,,आणि मग त्याच्या उत्तरांचा शोध घेताना त्याच्या मुळाशी जाण्याची माझी मानसिक तयारी नसते शिवाय तेवढा धीरही माझ्याठिकाणी नसतो,,मग अशावेळी ह्या सर्व समस्यांवर उत्तरही मग तात्कालिक निघते,प्रश्न तात्कालिक उत्तरही तात्कालिक पण त्याचे परिणाम दूरगामी,हे समीकरण नाही जमत,,समस्या कितीही छोटी असू देत त्याचे परिणाम हे दूरगामी असतात,शिवाय ह्या समस्या का उद्भवल्या हाही प्रश्न महत्वाचा असतोच,,ह्या सगळ्या गोष्टींनी मग आपले जीवन व्यापून जाते आणि मग मी दुर्बलांसारखे विधाने करायला लागतो की जीवन अतिशय दुःख मय आहे,,मी खूप दुःखी आहे,,जीवनातील सर्व दुःख माझ्याच वाटेला आले आहे,कुणीही माझ्या मनासारखे वागत नाही,,माझी कुणालाही किंमत नाही,,माझ्या जीवनात कधी आनंद येईल असे मला वाटत नाही,माझ्याजवळ पैसे नाही,जेव्हा होते तेव्हा नातेवाईक मला विचारात होते आता माझ्या पोटचा मुलगाही मला विचारात



नाही,,सगळं जीवन माझे फक्त कष्ट करण्यात गेले पण माझ्या कष्टाची कुणाला किंमत नाही,,मला माझ्या जीवनात खूप एकाकी पणा आला आहे,माझे कुणीही नाही,,आजपर्यंत कमावलेला सर्व पैसे माझ्या मुलांसाठी खर्च केला पण आज ते मला विचारत नाहीत,,त्यांच्याजवळ मला द्यायला साधा वेळही नाही,माझ्या मुलांना माझ्या संदर्भात स्पेस हवी आहे,त्यांना त्यांचे स्वतंत्र आयुष्य जगायचे आहे,,पण मला स्वतंत्र आयुष्य जगायचे हा विचार मुलांच्या लहानपणी कधीच आला नाही,,मी माझ्या स्पेस चा विचार कधीच केला नाही,,मी मुलांसाठी झिजत राहिलो,किती किती समस्या आपल्या आयुष्यात असतात,,पण त्या त्या काळापुरता आपण त्यावर मार्ग काढतोच आणि आपलं आयुष्य पुढे पुढे सरकत जात,पण ह्या सर्व समस्या कशातून उद्भवल्या हे जाणून घेणे खूप महत्वाचे असते,,आणि त्या समस्येचे निराकरण त्याच्या मुळाशी जाऊन करावे लागते,आणि असे निराकरण करायचे की पुन्हा ती समस्या डोके वर काढणार नाही,नाही हे विधान चुकीचे आहे,ती समस्याच संपून जाइल त्या समस्येचा शेवट होईल,म्हणून जीवनातील ह्या छोट्या छोट्या समस्येला संपुष्टात आणायचे असेल तर त्याची मुळे खणून काढावी लागतील,म्हणून जीवनाला आपल्याला जवळून जाणून घ्यावे लागेल,जीवनाबाबतचे अनेक प्रश्न आपल्या मनात असतात आणि आपले संपूर्ण जीवन ढवळून काढतात, So Problem???Shoot!!!

## Problem??? Shoot!!! 2

जीवनाचे ध्येय काय आहे?? सुप्रभात मित्रानो ,हरिओम,प्रश्न आहे जीवनाचे ध्येय काय आहे??काय असावे असे आपणास



वाटते,,???पाहिले उत्तर आहे खुप शिकणे,, अगदी बरोबर आहे, व्यक्तीने खूप शिकावे आपली समाजाची उन्नती करावी,,पण खूप शिकणे हे ध्येय ठेवले खूप शिकला पण शिक्षणाने इतका अहंकार वाढला की आज कुणाशी कसे बोलावे हे ही शिकवावे लागते,कुणाशी कसे वागावे ह्याचे आकलन नाही,जेवढे

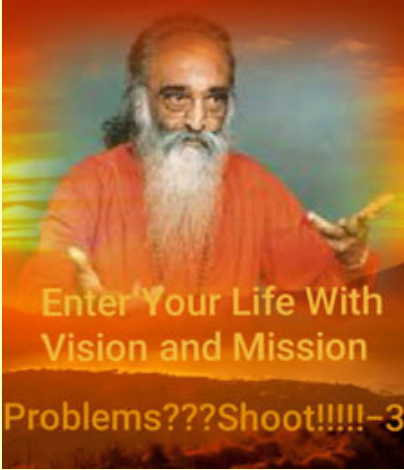
आपण शिकतोय तेवढा अहंकार वाढतोच आहे,,बरं शिक्षण हे ध्येय ठरवून मी जीवन पुढे नेले आता शिक्षणही झालं मग जीवनाचे ध्येय संपले का???नाही आता जीवनाचे ध्येय पैसे कमविणे आहे,,मला खूप पैसे कमवायचे आहे मला सर्वांना दाखवून द्यायचे आहे मी काय करू शकतो,हे वाक्य ऐकल्यावर वाटते की पैसे तू स्वतः साठी कमावतो आहेस की कुणाला दाखविण्यासाठी???नाही मला जगाला दाखवून द्यायचे आहे,जगाला दाखविण्यासाठी पैसे कामविले आता काय???आता माझे जीवनध्येय छान घर ,गाडी , मस्त नोकर चाकर हे सर्व माझ्याकडे असावे,हा विचार येतो आणि मग पुन्हा कामाईसाठी

धडपड,स्वतः चे ऐश्वर्य मला इतरांना दाखविण्याची खरच खूप हौस असते,,आणि त्यात मला माझी प्रतिष्ठा वाटते,ठीक आहे आता पैसे कमावले समाजात प्रतिष्ठा मिळविली ,घर गाडी नोकर चाकर सगळे ध्येय झाली आता??पुढे काय??नाही आता माझ्या जीवनाचे ध्येय हे माझ्या पुढच्या पिढीला पैसे मिळाला पाहिजे ह्याची तरतूद करतो,ठीक आहे,कर,तरतूद झाली,,आता काय??मी तरतूद केली पण समाधान वाटत नाही,,काहीतरी जीवनात कमतरता आहे असे वाटते,सगळं आहे माझ्याजवळ,पण हे सर्व करताना मी खूप काही मागे विसरलो असे मला वाटते,का वाटते अस??? पहा हे सर्व मी स्वतः ला विसरून केले,,खूप नातेवाईक मागे सुटले,,मला त्यांना माझे कर्तृत्व दाखवून देत देता ते कधी मागे राहिले कळलंच नाही,,माझे मित्र ज्यांनी मी जसा होतो तसेच मला स्वीकारले होते आणि माझ्यावर निःस्वार्थ प्रेम केले होते ते सर्व मागे पडले आता माझे जे मित्र आहेत त्याच्या सहवासात मला तो आनंद मिळत नाही जो पूर्वी मिळायचा,पूर्वी जी मजा सगळे नातेवाईक एकत्र जमण्यात होती,,ते सर्व भावंडांनी एकत्र येणे,,धुमधाम करणे ,,त्या गच्ची वरच्या गप्पा,,ते रात्र रात्र अंताक्षरी साठी ,आजीच्या गोष्टी साठी जागणे,, ते एकमेकांना चिडवणे आणि तरीही कुणाचाही गैरसमज होत नव्हता,ते संध्याकाळी आई बाबा आजी आजोबा सर्व भावंड आणि दिवेलगणीची ती पवित्र वेळ ती प्रार्थना,त्यानंतर आजीचे सर्वाना घेऊन बसणे,हे आणि कितीतरी गोष्टी मागे पडला आणि आता ही मजा रिसॉर्ट मध्ये सगळे नातेवाईक एकत्र जमतात,,त्यांना आनंद मिळल्यासारखा वाटतो पण तो टिकत नाही,का होतंय अस,जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर मी जीवन

ध्येय माझी ठरवत होतो ती चुकली का,माझ्या मुलांनाही मी खूप शिकविले अभिमान आहे मला माझ्या मुलांचा,खूप कमावतात,पण त्यांना माझ्यासाठी वेळ नाही,आता कळतंय की मी जेव्हा कामाईच्याच मागे होतो आई वडिलांना वेळ देत नव्हतो तेव्हा त्यांना काय वाटत असेल,ज्या मुलाला फॉरेन ला पाठविण्याची मीच धडपड केली कर्ज काढले तो आता भारतात यायला तयार नाही,,आयुष्य भर माझ्या जीवनसाथी कडे बघायला मला वेळ नव्हता,,खरच मी जे जीवन जगलो त्यातून मी काय मिळविले,पण विचार करा मुळातच ती जीवन ध्येय होती का??अजिबात नाही ,ते माझ्या आयुष्याचे एक एक टप्पे होते,आणि ते मी पार करित होतो,,ध्येय ही इतकी तात्कालिक नसतात,ती दूरगामी असावी लागतात,म्हणजेच मी ज्यांना ज्यांना म्हणून माझ्या जीवनाचे ध्येय मानत होतो ती मुळातच ध्येय नव्हती,म्हणजे माझ्या जीवनाला ध्येयच नव्हते??नाही!!!!ध्येय असते तर ह्या समस्याच उद्भवल्या नसत्या!!हे तर सगळे सोपं होते,ध्येय तर निराळाच आहे,,पण मग ते कुणी सांगायचं????ते आपण ठरवायचं!!ते शिक्षणाने त्याचा विचार करायचा!!!पण दुर्दैवाने आजही शिक्षण आम्हाला ही दृष्टी देत नाही,,जीवनाचा पाया सुटतोय का कुठे???? होय आता येणाऱ्या पिढीला तरी आम्ही ही ध्येय त्यांच्या हाती देऊ शकलो पाहिजे,आपोआप समस्या संपतील,,जीवनात नैराश्य येणार नाही,,करण जीवन ध्येयाच जर आम्ही गमावून बसलो तर जीवनात खूप समस्या येतील,,ह्या समस्यांना करूया Shoot??? ठीक ही जीवनध्येय पुढच्या भागात पाहू,,हरिओम,,

## Problem??? Shoot!!! 3

माझ्या जीवनाचे ध्येयच मी ठरविले नाही,,किती समस्या उद्भवल्या पहा,जे मी ठरविले होते त्यापैकी काही बाबतीत मी यशस्वी झालो पण काही बाबतीत मात्र निराशाच पदरी पडली आणि संपूर्ण आयुष्य नैराश्येतच गेलं,आता मात्र मला माझ्या जीवनाचे ध्येय ठरवावेच लागेल,,होय,,वय कितीही असुद्या,अजूनही वेळ गेली नाही,कारण मला आता कळले आहे की ज्याला मी ध्येय समजत होतो ते संकुचित



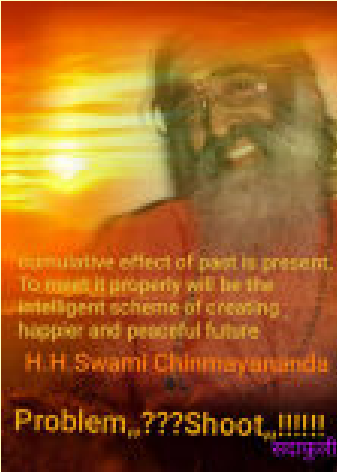
ध्येय होते त्यामुळे मला सुख मिळाल्यासारखे वाटले पण ते काही वेळच ,मात्र त्याचे पर्यवसान दुःखातच झाले,,आणि त्यामुळे मी सतत अशांत होतो मला शांततेचा अनुभव कधीच आला नाही ,,जीवनाचे पाहिले ध्येय हेच आहे ,,

\*\*मला परम शांततेचा अनुभव घ्यायचा आहे\*\*,,मला मनाची अशी शांतता अनुभवायची आहे जी कुणी कधीही भंग करू शकणार नाही,,आजपर्यंत मी जीवनात जी काही कर्म केली त्यात मला काही काळापूरताच शांतता अनुभवायला मिळाली,,लक्षात घ्या आपल्या प्रत्येक कर्ममागे मला सुख प्राप्त व्हावे हीच प्रेरणा असते,,आणि आजपर्यंत माझी जी कर्म मी केली ती ह्याच अपेक्षेने,पण हा आनंद व ते सुख कायम स्वरूपी माझ्याजवळ राहावे ह्या धडपडीत मी कमी पडलो कारण हे सुख

माझ्याजवळ कायम राहावे ह्यासाठी मी सातत्याने बाहेरच प्रयत्न करीत राहिलो आणि बाह्य परिस्थितीशी झगडत राहिलो, पण इतका झगडा करून मी मात्र रक्तबंबाळ झालो पण सुखाला धरू शकलो नाही,, मला हे कधीच कळले नाही की सुख ही बाह्य व्यवस्था नसून ती आंतरिक अवस्था आहे,, आता ही जर आंतरिक अवस्था असेल तर ती नक्की माझ्या मनाशी निगडित असावी,, मी मानले तर सुख नाही तर दुःख,, मन हे सतत विक्षेपीत होते आहे, करण सुखाचे परिमाण मी ठरविले आणि ते बाह्य घटकांच्या आधारावर आणि ह्या दोन्ही गोष्टीवर माझा नियंत्रण नाही कारण विषयातील सुखाचे परिमाण स्थिर नाही त्यात भरती आहोटी सुरू असते आणि ते विषयापासून आज खूप सुख वाटत असले तरी ते भविष्यात दुःख देणार हे निश्चित, मग आता काय करायचे, आता मला माझ्या मनाची अशी अवस्था प्राप्त करून घ्यावी लागेल की ज्यामुळे मनाच्या लाटा कमी उसळतील आणि मन शांत डोहाचे रूप कायमस्वरूपी धारण करेल, कठीण आहे, पण अशक्य नाही, कारण मन माझे , जीवन माझे, विक्षेप माझे,, त्यामुळे त्या विक्षेपाना शांतही मीच करू शकतो, ह्यासाठी एक उपाययोजना मला हाती घ्यावी लागेल, आणि ती अशी की कर्म प्रेरणा ज्या माझ्या वासना इच्छा आहे त्याला विषय परांगमुख करणे, कारण विषयात ताकद नाही मला शांततेचा अनुभव द्यायची, म्हणजेच माझ्या इच्छांना मला संस्कारित करावे लागेल,, नंतर ज्या ज्या प्रेरणा मला कर्म करण्यासाठी बाधित करित होत्या त्या प्रेरणा बदलाव्या लागतील, त्यापासून जे विक्षेप माझ्या मनात उसळतील त्यांना शांत करण्यासाठी मला माझे मन सक्षम करावे लागेल, बरोबर??? \*\*पेटले हे रान सारे वाढतसे ज्वाला,, शांती कुणाला कशी लाभते वाढतसे ज्वाला\*\* तुकडोजी महाराजांचे खूप छान भजन आहे हे, म्हणून जीवनात अशांती?????

## Problem??? Shoot!!! 4

सुप्रभात मित्रानो, माझ्या जीवनाचे ध्येय परम शांती प्राप्त करणे आहे, पण सातत्याने माझ्या मनाचा आनंद घालविणाऱ्या घटना माझ्या आसपास घडतात आहे मी कशी आनंदी राहू??? अगदी बरोबर आहे,, अगदी पदोपदी आशा घटना घडतात , शिवाय मी जे



ठरवले ते काहीच माझ्या आयुष्यात नाही घडत आहे,, कशी आनंदी राहू, ? हे ही अगदी बरोबर, मी काल किती विचार केला होता की आजचा नाही पण उद्याचा तरी दिवस आनंदात जाईल पण नाही मी जे ठरवले तसे माझ्या जीवनात काहीही घडले नाही,, सगळं बरोबर,, अस वाटलं होतं माझ्या म्हातारपणी तरी

आनंदाचे दिवस येतील पण नाही देवाने माझ्या नशिबात आनंदच दिला नाही आहेत ते फक्त कष्ट आणि आनंदच मिळणार नसेल तर कष्ट गेले न वाया,, !!! अरेरे होय की,, !!! हे सगळं बरोबर, पण आता विचार करा की मला माझ्या जीवनात आनंद हवा आहे पण तो कसा?? माझ्या आनंदाचे स्वरूप बघा कसे असते, मला मार्क्स चांगले मिळाले तर मी आनंदी होईल, माझा मुलगा चांगल्या नोकरीवर लागला सेटल झाला की मला आनंद होईल,, माझे स्वतः चे घर झाले की मी आनंदी होईल, असे कितीतरी माझ्या आनंदाचे मुद्दे

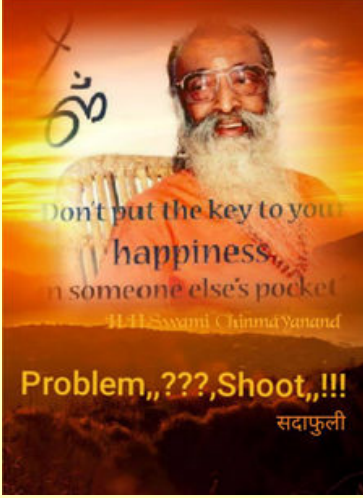
असतात,,पण एक गोष्ट लक्षात येतेय का की मला आनंद आता हवा आहे आणि तो मी भविष्यात शोधतो आहे आणि भविष्य अनिश्चित आहे तर माझा आनंदही निश्चित कसा असेल??मजा आहे आपले मन कसे खेळ खेळत आपल्याशी,आधी हे मला ठरवावे लागेल की मला आनंद भविष्यात हवा आहे का??मग आनंदाची वाट पहा,, आणि तुम्ही ठरवले तसेच्या तसेच घडले तर आनंद निश्चित मिळेल पण पुन्हा त्यातून भविष्यबाबत च्या आनंदाची संकल्पना उदयाला येईल,परिणाम,???दुःख,आणि मी जे ठरवले तसे होईलच असेही नाही न,माझा आनंद हा because of ह्या शब्दाशी मी निगडित केला, I will be happy ही भाषा मला बदलावी लागेल,कारण भूतकाळात मला आनंद मिळाला नाही ,,भविष्यात मिळेल की नाही मला माहित नाही,पण मग वर्तमानाचे काय??? मला वाटत की मी माझा आनंद हा माझ्या कर्माच्या परिणामवर अवलंबून ठेवला होता,,म्हणजेच असे घडले तर,,तसे घडले तर,तरच मला आनंद होईल ,,म्हणजेच माझा आनंद हा भविष्यावर तर अवलंबून आहेच पण तो कर्माच्या निकलावरही अवलंबून आहे,,आणि हा कर्माचा परिणामही मीच ठरविला आहे, मी ठरविलेल्या परिणामप्रमाणे भविष्यात घडले तरच आनंद,मजेशीर बाब आहे कारण ह्यातील काहीच माझ्या हाती नाही,आणि तरीही मी आनंद शोधतोय Shoot!!!मला आनंद आताच हवा आणि तो ही because of ह्या संकल्पनेवरील नको तर inspite of ह्यावर हवा,,ठीक ,पण माझ्या कर्माचा परिणाम तर सध्या नाही मिळणार??? मी विद्यार्थ्यांना शिकवीत असताना विचार करते की विद्यार्थ्यांचा निकाल चांगला लागला तरच मी आनंदी होणार,पण



निकालाला तर वेळ आहे,,मला तर आनंद आत्ताच हवा, so what  
 ??मी माझ्या अध्यापणातून आनंद मिळवते,किती छान,, माझे सध्या  
 जे कर्म सुरू आहे त्या कर्मचाच आनंद मी घेतला तर,,कर्माच्या  
 परिणामाचा आनंद घेण्यापेक्षा आणि आनंदाची वाट पाहण्यात आयुष्य  
 घालविण्यापेक्षा माझ्या वर्तमानातील छोट्या छोट्या कर्मातील आनंद  
 जर मी घेतला तर माझा वर्तमान किती आनंदात असेल,,वर्तमान लगेच  
 भूतकाळ बनतो म्हणून माझा भूतकालही आनंदी,,आणि कर्माच्या  
 परिणामवर माझा आनंद अवलंबून नाही,,म्हणजे माझा भविष्यकाळी  
 आनंदी,,किती छान,,आता मी खरच आनंदी होऊ शकते,पण पुन्हा  
 एक समस्या आहे,,की माझे मन बुद्धी मला हा आनंद घेऊ देत  
 नाही,,षड्रिपु मल विक्षेप आवरण,किती गोष्टी मध्ये येतात माझ्या  
 आनंदाच्या,,माझ्या गाढ झोपेत जेव्हा हे सर्व लय पावतात तेव्हा मला  
 किती आनंद मिळत असतो,आशय लक्षात घ्या ,झोपेच्या अवस्थेत  
 त्यांचा लय झाला असतो,,देहाचे मनाचे बुद्धीचे चित्ताचे लय झाला  
 असतो,,माझ्या जागृत्सवस्थेत हा सराव करावा लागेल,,आणि  
 ह्यासाठी एक सराव मला करावा लागेल की माझ्या कामनाला मला  
 लगाम घालावा लागेल,,जेवढ्या कामना कमी तेवढे विक्षेप कमी  
 आणि जेवढे विक्षेप कमी तेवढे मन शांत आणि जेवढे मन शांत तेवढे ते  
 आनंदी, so आपल्या workload ह्या संकल्पनेचे रूपांतर आपण  
 joyload ह्या संकल्पनेत करू, enjoy the journey of life destina-  
 tion will automatically come to you,,and my destination is  
 happiness, because I am happiness,i was happy,, i am happy  
 and I will be happy inspite of all things,,  
 so friends are you suffering from sorrow,, ???? Shoot,,  
 !!!!,,HARIOM,

## Problem??? Shoot!!! 5

मला जीवनात आनंद हवा आहे आणि तो आनंद मी भविष्यात न शोधता वर्तमानात माझ्या ज्या ह्या कृती करतो त्या कृती करीत असताना मी आनंद घ्यायला हवा,तेवढ्यावर नाही भागत,, माझा



आनंद समोरच्या व्यक्तींवर पण अवलंबून आहे,आणि त्या व्यक्ती मुळे मी कायम दुःखी असतो,मी माझा आनंद हा समोरच्या व्यक्तीच्या वागणुकीवर अवलंबून ठेवला,काय करायचे?? Shoot!! बरेचदा कसे घडते की समोरच्या व्यक्तीने माझ्याशी कसे वागावे ह्याचे माझे निकष ठरलेले

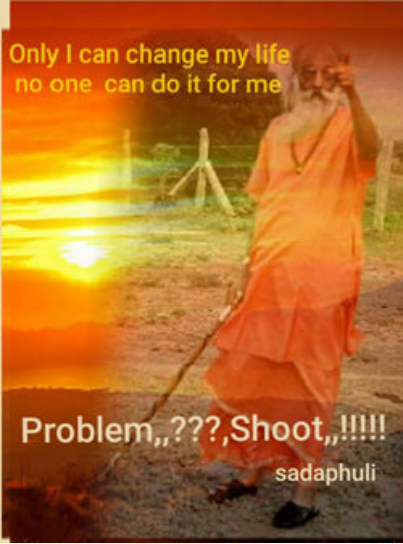
असतात,,एवढेच नाही तर दुसऱ्या व्यक्तीने तिसऱ्या व्यक्तीशी कसे वागावे हे पण मी ठरवून टाकले असते,आणि तसे घडले नाही तर मी एक विचारप्रक्रियेला जन्म देते की “ह्याने असे वागायला नको,,हे सर्व माझ्या मनाच्या विरुद्ध आहे ,,त्याने माझ्या काही ठरविल्या होत्या त्याची दखल घेतली नाही,, त्याने मला चांगले म्हटले नाही,,मी एवढी छान साडी नेसून गेले पण माझ्या एकही मैत्रिणीने त्याची दखल घेतली नाही,,आशा कितीतरी विचारांना मी जन्म देते आणि त्या विचारांशी मीच तादात्म्य पावते आणि परिणाम Postponement of happiness ,,ह्या ठिकाणी मी किती मोठी चूक केली की माझे रिमोट कंट्रोल

मी इतरांच्या हातात दिलं,, आता ते त्यांच्या पद्धतीने माझ्या मनाचे चॅनेल बदलतात आहेत,,मग होणाऱ्या माझ्या घालमेलीचा तमाशा ते बघतात आणि आपण आपल्या कार्यात किती यश मिळविले कारण आपण दुःखी झालो या यशाचा समोरील व्यक्ती आनंद घेणार,नको,माझे रिमोट कंट्रोल मला माझ्याच हातात घ्यावे लागेल आणि ते मलाच वापरावे लागेल,माझ्या परवानगीशिवाय माझ्या मनाचे चॅनेल कुणीही बदलू शकणार नाही,,Oh,!!!Great!!!!घेतलं मी ते रिमोट कंट्रोल माझ्या हातात,आणि आता ते मी वापरण्याचा सराव पण केला,,आता माझ्या कानात काय शब्द जावे हे माझ्या हाती नाही पण त्यापैकी कोणत्या शब्दांशी मी identify व्हावे हे मात्र आता माझ्याच हातात आहे,आणि त्याचा परिणाम असा झाला की समोरचा व्यक्तीच्या वागण्याचेही मी विश्लेषण करू शकतो आहे,आणि ते असे की समोरची व्यक्ती अशी का वागते अशी का बोलते?? उत्तर मिळाले,ती व्यक्ती ती आहे ती तिच्याच स्वभावानुसार वागणार,,ती तिचा स्वभाव सोडणार नाही,मला पण माझा स्वभाव तिच्यासाठी सोडायचा नाही,ती जसे माझ्याशी वागते तसे मला तिच्याशी वागणे जमणार नाही,व्यक्ती तितक्या प्रकृती असतात,तिचे विचार राहू द्या तिच्याच पुरते मर्यादित ,,मला जीवनात अजून खूप काही साध्य करायचे आहे,शिवाय मी जी कृती करेन ती प्रत्येकाला अवडलीच पाहिजे असेही नाही,ज्याला आवडली तरी ठीक नाही आवडली तरी ठीक,,मी आनंदाच्या पायवाटेवर आलेली आहे ह्याचे राजमार्गत मलाच रूपांतर करायचे आहे,माझ्यासाठी माझ्या जीवनाच्या वाटेवर कुणीही पायघड्या अंथरल्या नाहीत,हो पण आता

मात्र माझी पाऊलवाट ही राजमार्ग होणार आणि माझ्या वाटेत कितीही काटे आलेत तरी त्याचे रूपांतर फुलांमध्येच होणार कारण आता ह्या सर्वात माझी ह्या सर्वांकडे पाहण्याची दृष्टी बदललेली आहे,, = किती छान = जीवन माझे,मन माझे,,आतातर रिमोट पण माझ्या हातात,ओह,आता माझ्या मनाचा आनंद कोण गमावू शकेलNobody !!! मित्रानो हा जो व्यक्तिसापेक्ष आनंद आहे न हा ह्यातील सापेक्षता हा दोष काढल्या शिवाय नाही मिळणार,आणि हा दोष निघाला न की मला कुणीही दुःखी करू नाही शकणार,हे जे व्यक्ती निरपेक्ष सुख आहे न ह्यालाच आनंद म्हणतात,आता ह्याची एकदा का वास्तविकता कळली की कुटुंबात समाजात ऑफिसमध्ये,,कुणी माझ्याशी कसे वागेल हे जरी मला माहित नसते तरी मला एवढे तरी माहित झाले आहे की त्यांच्या कुणाच्याच वागण्याचा बोलण्याचा आता मला त्रास होणार नाही,,आणि माझ्या मनाचा वसंत ऋतू हा कधीच त्यांच्या वागण्यामुळे संपणार नाही,कारण मी आता समोरच्या व्यक्तीला आहे तसे स्वीकारले आहे,,रागावतो ??रागाव,,!!!!माझा राग द्वेष करतो???कर,,!!!अगदी मला तुडुप्या आयुष्यातूनही हाकलून लाव,आता मला त्याचा काहीच फरक पडणार नाही कारण आता मला आनंदाचे घबाड मिळाले आहे आणि चिह्नर गोळा करण्यात मला काहीही स्वारस्य नाही,किती छान समस्येचे उत्तर मला गुरुदेवांनी आज दिले,आता व्यतिनिरपेक्ष आनंद मला मिळाला,,आता फक्त आणि फक्त आनंदच,,आता व्यक्ती सापेक्ष सुख दुःख,Shoot,!!!!Not now and never

## Problem??? Shoot!!! 6

सगळंच कसं बदलल्यासारखं वाटतंय,माणसे बदलली,नात्यांचे संदर्भ बदलले,जीवन शैली बदलली,,अशी विधाने रोज आपण ऐकतो,,आमच्या वेळी सगळी कशी समृद्धता होती,,जीवन जगण्याची निकष उदात्त होते,,सर्व एकमेकांवर खूप प्रेम करीत होते,,एकमेकांचा आदर करीत होते,,सर्वांमध्ये सहस्तिवाची भावना प्रबळ होती,कुटुंब व्यवस्था मजबूत होती,,समाज बऱ्यापैकी एकमेकांचा आदर करीत



होता,,व्यसनांचे प्रमाण कमी होते,,थोऱ्यामोठ्यांशी कसे वागावे बोलावे ह्याचे भान होते,पण आज हे सर्व पाहून मन हेलावून जाते,काळाच्या ओघात अनेक गोष्टी मागे पडल्या,, अनेक गोष्टी जुनाट ठरल्या,,कुणीही कुणाचे ऐकून घ्यायला तयार नाही,कुठे चालली ही

आधुनिक पिढी,हे नित्याची वाक्ये,हे ऐकल्यावर लक्षात येत जीवनाच्या संकल्पनेत बदल झाला आहे,,आणि अधिकाधिक मी माझा आनंद गमावून बसतो आहे,,माझ्या जीवनाचे ध्येय मला माझ्या भूतकाळातून मिळाले पण ज्या वातावरणात मी आज आहे तथे माझ्या जीवन ध्येयाची कुणालाच कदर नाही,,आणि कुणाला ते जाणून घ्यायची इच्छाही

नाही सर्व जण आपापले जीवन जगण्याचा मशगुल आहेत,,माझे काही चुकते आहे का?? माझा आनंद मी इतरांवर अवलंबून ठेवला,काळावर अवलंबून ठेवला,अगदी असे वाटले की सध्या आहे ती परिस्थिती बदलली की मला आनंद मिळेल,,\*\*दिस जातील,दिस येतील,,भोग सरल सुख येईल\*\*\*असे म्हणता म्हणता आयुष्य संपलं पण सुख म्हणून नाहीच मिळालं,लोकांनी सांगितलं सुख मानण्यावर अवलंबून असते,,सगळी गुळगुळीत झालेली वाक्य,कितीतरी गोष्टीत सुख मानलं न पण ते कायम कुठे टिकलं,,आणि आता लक्षात येतंय की ती तेव्हाच्यापुरातीच मी माझी काढलेली समजूत होती,आणि अस अनेकदा मी सुख मनात गेली पण आज लक्षात येतंय न की मी मला किती फसवत होते,तेव्हा पण मला सुख कुठे मिळालं मी मानून घेतलं,अरे बापरे,,मन थकत नाही का??असे विचार करून??Shoot!!!परिस्थिती बदलेल का??नाही,माणसे बदलतील का??अजिबात नाही,मग काय करायचं??मलाच बदलावं लागेल, you change then change the world “होय हेच खरे आहे,पण मी बदलायचे म्हणजे काय,मी माझे विचार बदलू??की दृष्टिकोन??दोन्ही मध्ये बदल घडवून आणावे लागतील,पण हे करताना माझा पाया कुठे निसटत नाही ना,याचेही भान ठेवावे लागेल,म्हणजेच माझे स्वतः ची मूल्य व्यवस्था जी मूळ आहे तिचा आधार न सोडता मला त्याला युगानुकूल बनवावी लागेल,,आणि सर्वात महत्वाचे हे सगळे करताना मला आत्मभान सोडता येणार नाही,,सार्वभौम दृष्टिकोनातूनच मला ह्याकडे बघावे लागेल,,नाहीतर दुःख शिवाय माझ्या हाती काहीच येणार

नाही,लक्षात घ्या भगवंताने हे जग आपल्याला आनंदा साठीच दिले आहे,सृष्टीतील सगळे घटक आनंदाने जगताना मी पाहते,,पण माणसाला बुद्धीचे वरदान असूनही तो आनंदा का राहू शकत नाही??मी लहानपणी रस्त्यावर एक खेळ नेहमी बघायची आणि तेव्हाही मला त्याचा त्रास खूप व्हायचा,खेळ होता एक भयानक मेकअप केलेला माणूस हातात मोठा सोटा घ्यायचा आणि आपल्याच अंगावर मारून घ्यायचा,तशीच गत झालीये का माझी??हो मग आता मला दरदिवशी होणाऱ्या परिवर्तनाला सामोरे जावे लागेल,मला स्वतः ला बदलावे लागेल,,आणि हे सर्व करताना मात्र ज्याच्या सत्तेवर हे सर्व होतंय त्याचे अनुसंधानही कायम ठेवावे लागेल yesssss मला knowledge Master बनावे लागेल आणि मला Wisdom Master सुद्धा बनावे लागेल,आणि ह्याची जाणीव ठेवावी लागेल की माझा आनंद मी खूप जास्त बाहेर शोधते आहे आता हळूच त्याची दिशा बदलावी लागेल ,,आणि अंतर्मुख व्हावे लागेल करण आनंद मला बाहेर कधीच मिळणार नाही बाह्य विश्वावर माझे नियंत्रण नाही पण माझे माझ्यावर नियंत्रण मी मिळवू शकतो,आणि माझ्या आनंदाची स्थळे मीच निर्माण करू शकतो,होय मला प्रश्नाचे उत्तर मिळाले,विषय निरपेक्ष सुख म्हणजे आनंद आहे,ते व्यक्ती सापेक्षतेत नाही,काळ सापेक्षतेत नाही,,स्थळ सापेक्षतेत नाही,,ते माझ्यातच आहे,नाही तेच माझे स्वरूप आहे,मी आनंद स्वरूप आहे,,हेच तर माझे जीवनध्येय आहे,

yesssss I am happiness,,  
 any problem????,, shoot,,!!!

## Problem??? Shoot!!! 7

मित्रानो, मला जीवनात शांतता आणि आनंद दोन्हीही हवेत, हे आता नक्की ठरलं, पण ह्या दोन्ही गोष्टी वेगळ्या आहेत का?? अजिबात नाही,, पण माझ्या आयुष्यात अशांतता व दुःख असेल तर ते माझी जी विषयाची कामना आहे त्यामुळे,, शांतता आणि आनंद ही माझी



प्रकाशवाट आहे,, शिवाय तेच माझे मूळ स्वरूपही आहे, मग मी। अशांत व दुःखी का, अंधार आणि उजेड एका ठिकाणी वास्तव्य करू शकत नाही, म्हणजेच मी आनंदी आहे असे म्हणत असताना माझी दुःख पासून निवृत्तीचं असायला हवी आणि मी शांत आहे म्हणताना माझी अशांती पासून सुटका हवी,, का झाले बरे असे??? मी अशांत का झाली?? मी दुःखी का झाले?? पुन्हा ,,??...!!!! वास्तविक पाहता मी जीवन जगताना जर एकदा ठरविले की मला आनंदी व्हायचे आहे,, मी माझा मार्ग निवडला पण त्या मार्गाचे मी ज्ञान करून घेतले नाही,, आणि तात्कालिक सुखलाच आनंद समजत राहिले,, आणि आयुष्यभर कितीतरी अश्रू गाळले, मला एक साधी बाब कळली नाही की मला कायम स्वरूपाचा आनंद हवा होता आणि हा आनंद मी तात्पुरत्या वस्तुत शोधत होते,, मला आयुष्यभर अपूर्णताच जाणवत गेली आणि मी विधान करित गेले की जगातल्या सर्व दुःख भोगायला मीच त्या

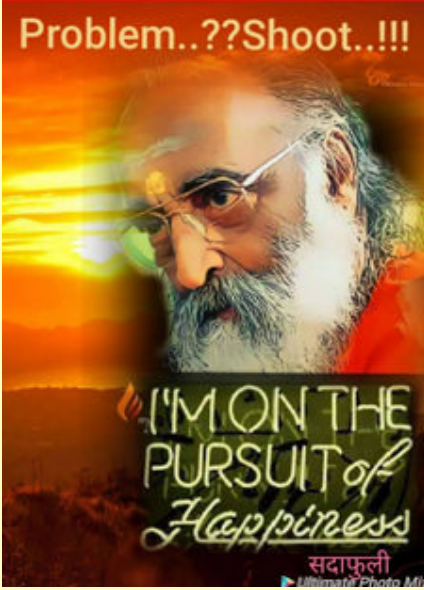


ईश्वराला दिसली का???परमेश्वरा का इतके दुःख दिलेस मला,ह्या विचाराने जीवनभर रडत आले,,मी माझे सुख आणि शांती कायम आशा वस्तूत शोधत आले की ज्यांचे स्वतःचे रूप भयानक होते,,त्यात माझ्या विषयवासना,,कधीच ना संपणाऱ्या ,त्यात मला कसे कायमचे सुख मिळणार आहे,माझे नातेवाईक माझे मित्र मंडळ,सगे सोयरे,,सगळे थोड्या वेळापूरते,जाऊ द्या माझे अर्धांग??माझा जीवनसाथी(नवरा किंवा बायको)त्यांनी सुख दुःखात मला साथ दिली पण माझे दुःख कमी करू शकले नाही,,मनात कायम अपूर्णतेची भावना,आणि ही अपूर्णतेची भावना कुणाजवळ बोलून दाखविण्याची सोय नाही,,करण समोरची व्यक्ती लगेच आपल्याशी असे वागणार की जणूकाही आपल्याला परिपूर्ण करण्याचा ठेका ईश्वराने त्यांच्याच कडे दिला,अरे हो,ह्या प्रपंचाचेच रूप जर अशाश्वत आहे तर ह्यात येणाऱ्या प्रत्येक गोष्टी शाश्वत कशा असतील???पण हे कधीच कळले नाही,,आणि आयुष्यभर अशाश्वतच्या मागे धावून आता दमायला झालाय,,माझा परिपूर्ण असण्याचे ह्या जगाला दाखविण्याचा प्रयत्न फसला कारण मी परिपूर्ण नव्हतेच कधी,,मला हे कळलेच नाही कधी की सतत परिवर्तनशील असणारे हे जग आपल्या परिपूर्णतेचा शोध घेण्याचे क्षेत्र अजिबात नाही,मग आता मला ह्या जगताकडून दृष्टी बाजूला घ्यावी लागली,,मग आता माझ्या ह्या वेदनेतून सुटण्याचा मार्ग कोणता???आहे न,स्वतः च्या मी पणाच्या जोखडातून कायम स्वरूपाची सुटका करून घेणे,आता मला कोणत्याही बाह्य परिस्थितीचे गुलाम व्हायचे नाही,केवळ अर्थार्जन करणे,खर्च करणे ,संचय करणे,कामना भावना प्रेम अपेक्षा ह्या सर्वांचे

ढोंगी रूप,किती सर्व कंटाळवाणे नाही का?? किती तातपूरट्या गोष्टी आहे ह्या,ज्यांच्या ज्यांच्या वर प्रेम केले ते दुरावले,,पैसे जमवून ठेवले,,कुणाला कदर नाही,,आता ज्या शरीराचे मी आयुष्यभर चोचले पुरविले ते ही बेईमान झाले,लोकांनी सांगितले की अंधार पडला की सावलीही साथ देत नाही,अरे काहीच तर शाश्वत नाही,,सगळ्याच गोष्टीना येथे मर्यादा आहेत सगळ्याच गोष्टी येथे नाशवंत आहे,आणि मला अविनाशी आनंद व शांतता हवी,पण हे नैराश्य नाही,,स्वतः चा शोध घेण्याची तगमग आहे ही,yessss मला माझा शोध घ्यावा लागेल,,ह्या शोधामुळेच दुःख पासून माझी निवृत्ती होईल,मला स्वतः बाबतचा पुनर्शोध तर घ्यायचाच आहे पण पुनर्बोध ही करून घ्यायचा आहे,, आणि खऱ्या अर्थाने सकल दुःखाची कारणासह निवृत्ती व परामानंदाची प्राप्ती करून घ्यायची आहे,मला माझ्या अशांतीचे दुःखाचे कारण कळले,मला आता हे ही कळले आहे की हा आनंद ही शांतता हेच माझे स्वरूप आहे पण फक्त त्याचा शोध मला लागायचा आहे,,माझ्यात ईश्वरी तत्व विद्यमान आहे,,अगदी ज्या प्रमाणे दुधात लोणी असते न तसेच,पण लोणी पाहिजे असेल तर प्रक्रिया तर करावीच लागणार न,बाह्य विषयाची मोहकता जेव्हा वाटेनाशी होते न तेव्हा समजून जावे की आता दही घुसळण्यासाठी तयार झाले आहे,आता त्यातून लोणी म्हणजेच सारतत्व काढण्याची वेळ झाली आहे,आणि हे मला जगूनच करावे लागेल,Start by Starting,हाच सिद्धांत वापरावा लागणार आहे,स्वतः कडे तटस्थ बुद्धी ने बघूनच हे साध्य होईल,हो मला स्वतः बाबत चा साक्षीभाव वाढवावा लागेल,आता ह्याचा मार्ग कोणता?

## Problem??? Shoot!!! 8

मला माझ्याबाबतचाच साक्षीभाव वाढवावा लागेल म्हणजे काय,???ohh...Shoot..!!! काय असत साक्षी भाव म्हणजे??? बघा,,आपण नदीच्या किनारी उभे असतो,,नदीला पूर आला आहे,,आणि मी काठावर उभी आहे,,नदीतून काडी कचरा वाहत जातो



आहे पण मी त्याकडे स्तब्ध होऊन पाहत राहते करण त्या सर्वांशी माझा काहीही भाव बांध जोडल्या गेलेला नाही,,आणि प्रवाहसोबत सगळं वाहून जाते पण मला त्याबद्दल काहीही खंत नसते करण माझा मानसिक भावनिक गुंता तेथे झाला नाही,पण मला ह्या जगाच्या महासागराच्या

काठावर असे उभे राहता येईल का??आणि ह्या जगताकडे साक्षीत्वाने बघता येईल का??येईल न ,,गुरुदेवांनी आश्वासन दिले आहे मला,,हो पण त्यासाठी योग्य मार्गाची निवड व आत्मसंयम पण बाळगायला सांगितला आहे,आता हे काय असते??? हो आपल्या जीवनात कायम पर्याय व विकल्प असतात,,आणि ते विकल्प आहे की मार्ग हा श्रेयासाचा असावा की प्रेयसाचा??? माझ्या डोळ्यासमोर

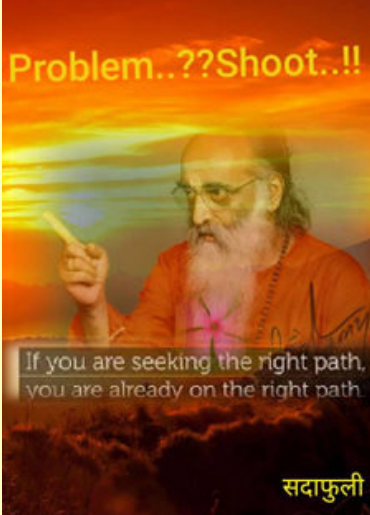
प्रेयसाचा मार्ग आला,,किती मोहक आहे हा मार्ग,,खूप सुख  
 चैन,भौतिक संपत्ती,,अगदी इतके की सुख म्हणतात ते हेच,,अगदी  
 असे मला वाटले,,आणि ह्या सगळ्याच माझ्या जीवनात अंतर्भाव  
 असावा असे मला वाटले,,हो आणखी एक ह्या सर्व गोष्टी पासून  
 मिळणारा आनंद कसा???ती वस्तू आहे तोपर्यंतच,मग त्यानंतर काय,,  
 काही नाही पुन्हा दुसरा शोधाची वणवण आणि तसेच नाही मिळाले  
 तर दुःख आणि नाही तर वस्तू शिवाय राहून पुन्हा दुःख, Oh my God  
 ,नाही आता थकले मी,,म्हणजेच जर मी प्रेयसच्या मार्गाची निवड  
 केली तर मला सुख मिळेल खूप मिळेल पण ते सुख टिकणार नाही  
 आणि समजा टिकले तरी त्याची लालसा संपणार नाही,,सुख मिळवून  
 इंद्रिय गलीत गात्र होतील पण सुखाची लस लस संपणार नाही आणि  
 इंद्रियांची ताकद संपल्यावर सुख उपभोगू शकणार नाही ह्या कल्पनेने  
 आजच भय वाटतंय,नाही !!!हा मार्ग काही योग्य वाटत नाही,गुरुदेव  
 दुसरा काही मार्ग नाही का??? आहे न ह्या मार्गाचा अवलंब केला तर  
 सुख तर मिळेलच पण ते सुख टिकाऊ पण असेल,खरच???कोणता  
 मार्ग आहे??त्याला श्रेयासाचा मार्ग म्हणतात,,ह्यासाठी थोडे प्रत्येक  
 वस्तूचे नव्हे ह्या जगाचे स्वरूप जाणून घेणे अतिशय आवश्यक  
 आहे,,ह्या मार्गाने मी गेले तर मला माझे जगाचे आकलन तर होईलच  
 पण मला कायमस्वरूपी आनंद ही प्राप्त होईल,,सुरवातीला कठीण  
 वाटणारा हा मार्ग आहे पण प्रयत्न साध्य नक्की आहे,हो मला ह्याच  
 मार्गाची करायची आहे,,मला स्वतः ला जाणून घ्यायचे आहे,,मला  
 माझा शोध घ्यायचा आहे,मग मला हा निर्णय घ्यावा लागेल की आता  
 मला माझ्याच जीवनाकडे पाहताना माझ्या आयुष्यातील घटनांकडे

साक्षीत्वाने बघावे लागणार,,ह्या जीवन प्रवाहात काही चांगल्या बाबी काही आकर्षणे काही दुःखे काही मनाला भुरळ पडणारे क्षण येतील पण मला त्यांना वाहून जाताना पहावयास शिकावे लागेल,,त्या सर्व गोष्टी पुरात येणाऱ्या विविध वस्तू प्रमाणे आहे ,पण त्यांच्याशी मला तदात्म्यता ठेवायचे नाहीये,,पण त्याचा परिणाम होईल की मला खऱ्या सुखाचे ओळख होईल,,आणि त्यापासून मला अंतिम सुखाची प्राप्ती होईल,माझ्या सुखाचा मार्ग जरी प्रेयसचा असला तरी श्रेयासाचा मार्ग हा कल्याणाचा आहे,,सुखाचा मार्ग माझ्या मनाला भुरळ पडतो तर कल्याणच्या मार्गाला मन विरोध करते,प्रेयसचा मार्ग मला अत्यंत तात्कालिक तृप्ती देणारा आहे तर श्रेयासाचा मार्ग स्नेह सुखाप्रत नेतो,,आता हे सर्व कळले पण माझे मन चटकन श्रेयासाचा मार्गाची निवड करीत नाही,,का??करण योग्य मार्गाची निवड करण्याचे कार्य ईश्वराने ज्यांच्याकडे दिले आहे त्याचा म्हणजे विवेक शक्तीचा विकास झालाच नाही,,yessss !!! मला जीवनात शांती परम आनंद प्राप्त करायचा असेल तर मला योग्य मार्गाची निवड करावी लागणार,व त्यासाठी मला विवेक शक्ती चा विकास करून त्याचा वापरही करावा लागणार,अगदी बरोबर,,पण आता ही विवेक शक्ती म्हणजे काय,,तिचा विकास आणि वापर कसा करायचा Oh? God again problem? Shoot...?!!!!.



## Problem??? Shoot!!! 9

जीवनाचे ध्येयाचा एक एक सोपं चढताना खरच खूप आनंद मिळतोय,मला जीवनात योग्य मार्गाची निवड करायची आणि ती मी केले सुद्धा ,पण आता प्रश्न हा उपस्थित झाला की ह्या मार्गावर जाण्यासाठी माझी काही तर तयारी हवी,कारण मनात खूप प्रश्न



आहे,,की हा मार्ग कसा असेल? मला हा मार्ग झेपेल का?ह्या मार्गात काही अडचणी तर घेणार नाही??हा मार्ग यशस्वी पणे पार पडायचा असेल तर मला कोणत्या गुणांची कास धरावी लागेल???कित्ती problems??? Shoot??? yesssss,मी जो मार्ग निवडला त्या मार्गावर

चालण्याची माझी तयारी होणे अत्यंत गरजेचे आहे आणि ती तयारी म्हणजे मला बाह्य विश्वात ज्या गोष्टी जे विषय आहेत त्याचे क्षण भंगुरुत्व कळलेले आहे,,त्या सगळ्यात मला सुख देण्याची ताकद नाही,शिवाय तात्कालिक सुखाला आता मी खूप कंटाळली आहे आणि आता मला असे सुख हवे आहे जे माझ्यापासून कुणीही हिरावून घेणार नाही,,ही माझ्या मनाची तयारी झाली आणि मला श्रेयासाचा मार्ग मिळाला,आणि ह्या मार्गाची मी माझे जीवनमार्ग म्हणून निवड करणे ह्यातच माझ्या विवेकबुद्धीचा विकास मला दिसतोय,,पण आता

हा मार्ग पण सोपा नाही, कारण मार्ग कोणताही असो त्यावर अडचणी येतीलच, ह्या मार्गावर स्थिर राहण्याचा जो निर्धार आहे त्याची प्रत्येक क्षणी परीक्षा असणार आहे, अनेक मोहाचे क्षण, क्रोधाची क्षण, मनाला विचलित करणारे क्षण ह्या मार्गात येणार आहे आणि आपली परीक्षा घेणार आहेत,, मित्रानो ह्या मार्गाला शॉर्टकट नाही,, हे परीक्षा घेणाऱ्या प्रत्येक क्षणाला आपण जिंकूच असेही नाही, पण जिंकण्याचा प्रयत्न सोडायचा नाही,, वारंवार स्वतः ला सूचना द्याव्या लागणार आहे,, बरेचदा असेही घडेल की काही क्षण आपल्याला ह्या मार्गापासून परावृत्त करण्याचाही प्रयत्न करण्याचाही प्रयत्न करतील,, काही चुका होतील,, पण लक्षात रस्त्यावरून चालताना खाचखळगे येणार आहे पडणं हा स्वभावतःच घडेल पण पडल्यावर आपण उठतोच न आणि चालायला लागतोच न, आणि पुन्हा आपण पडणार नाही याची काळजी घेतोच न,, ह्यालाच तर जीवन मार्ग म्हणतात,, मित्रानो लक्षात घ्या पडतो चुकतो तोच माणूस असतो त्यासाठी त्याला कुणीही टोचण्याची गरज नसते,, हो पण एक मात्र लक्षात घ्या ह्या मार्गावर आपण आलोच्य न मग या मार्गात वारंवार चुका अपेक्षित नाही, एकदा होणारी चूक ही चूक असेल,, दुसऱ्या वेळी होणारी चूक हा गुन्हा असतो, आणि वारंवार चूक होत असेल तर तो माणूसच चुकीचा असतो,, असे व्यवहारात म्हटले जाते,, पण ह्या मार्गावर एवढे पर्याय उपलब्ध नाहीत,, ह्या मार्गावरील प्रत्येक अनुभव हा मला माझ्या अधिक निकट नेतो,, मला माझ्या ह्या मार्गावरचा प्रत्येक अनुभव मला काही शिकवून तर जाईलच पण त्याच सोबत तो अनुभव माझ्या व्यक्तिमत्वाला अधिक झळाळी

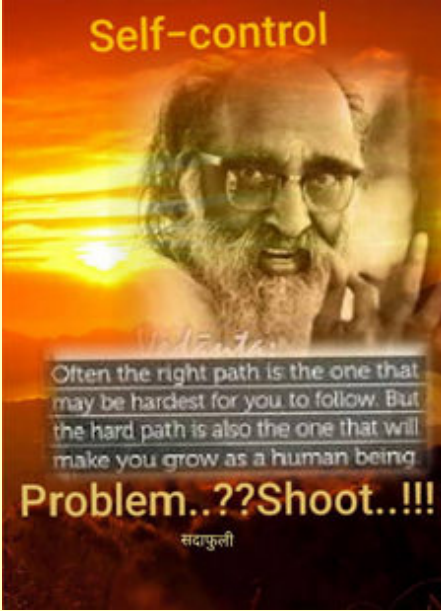
आणते,,आणि एक महत्वाचे की ह्या मार्गावरून जाताना तो मार्ग न सोडण्याचा माझा निर्धार महत्वाचा आहे,,ह्या मार्गावर मला तात्कालिक सुख ज्याला मी म्हणतो ते मिळणार नाही,,ह्याउलट मला अनेकदा मला दुःखाचे क्षण येतील पण नाराज व्हायचे नाही,,ह्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलायचा,,आणि हा दृष्टिकोन बदलला की येणारे दुःखाबाबत सुद्धा आपण ईश्वराचे आभार मानतो कारण ईश्वराने ज्या ज्या वेळा ज्या ज्या दुःखाचे दर्शन दिले त्या त्या वेळी हा भाव दृढ करित जायचा की माझे गुरू ईश्वर किती कृपाळू आहे,,की त्याला मी त्याच्या अधिक समीप राहावी ह्या साठी किती उपाय आखतो आहे,,शिवाय माझी जी परीक्षा घेतली जाते आहे ती का??कारण जीवनाचा अभ्यास मी छान केलेला आहे,,आणि नियम हा आहे की ज्याने चांगला अभ्यास केला त्याच विद्यार्थी परीक्षा देऊ शकतो आणि तोच उत्तीर्ण होऊ शकतो,खूप परीक्षा मी उत्तीर्ण झालो ,पण आता रामा तुझे काय उत्तीर्ण व्हावे, ही आता भावना दृढ व्हायला ह्याच प्रसंगामुळे मदत होते,पुष्कळदा तर असे विचलित करणारे क्षण आयुष्यात वारंवार येतात पण लक्षात घ्या ह्या मार्गावरून पुढे जाताना त्याला वळण मार्ग नाही तेथे रिव्हर्स नाही,,असे विचलित करणाऱ्या क्षणाचा सुद्धा आपल्या जीवनात अधिक फायदा आपणास करता आला पाहिजे आणि अशा प्रत्येक क्षणातून मी गुरूंच्या अधिक जवळ गेलो पाहिजे,किती छान आहे हे,गुरुदेव मी आता हाच मार्ग निवडला आहे,,आता कितीही संकटे येऊ देत,मला खात्री आहे

\*\*\*जेथे जातो तेथे तू माझा संगती!!चालविसी हाती धरोनिया!!!!



## Problem??? Shoot!!! 10

मला श्रेयासाचा मार्ग मिळाला आहे ,आणि ह्या मार्गावर जाण्याचा माझा निश्चय पक्का झाला आहे ,पण ह्यासाठी काही गुणांची मला आवश्यकता आहे, आणि त्यातील महत्वाचा गुण आहे आत्मसंयम। हे काय असते? Problem ??No,Shoot!!! हो आता मला एक एक समस्या बाजूला करावीच लागेल कारण आता ह्या मार्गावर जायचा



निर्णय माझा आहे ,आणि ज्या क्षणी मी तो निर्णय घेतला त्याच क्षणी त्या मार्गातील सर्व संभाव्य बाबी मला माहित करून त्याला स्वीकारणे ही आता जबाबदारी माझी आहे. ह्या मार्गावर जाताना मला माझेच निरीक्षण केले असता ,मला असे जाणवले की माझी इंद्रिये

खूपच बहिर्मुख आहेत ,आणि त्यांची धाव सातत्याने बाहेर आहे. पण ह्याचा मला असा त्रास होतो की मी कोणताही विचार किंवा कृती करते ती सर्व बहिर्मुख आहे .आणि त्यामुळे मला त्याचा खूप त्रास होतो. ह्या त्रासाचे स्वरूप असे असते की शरीराच्या स्तरावर माझ्या माझ्या दृष्टीने चोचले संपत नाही .मला अजूनही हे वाटत नाही की

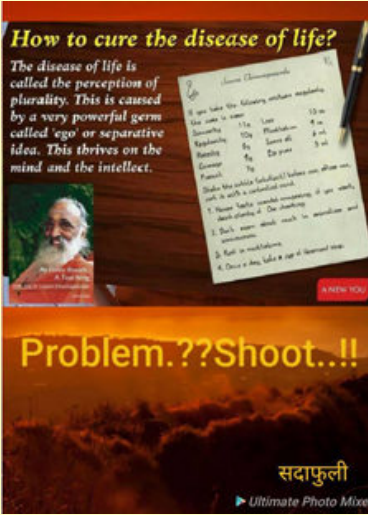
माझे शरीर हे ईश्वराने मला दिलेले उपकरण आहे. शिवाय काय होतंय माहीत आहे का, माझ्या शरीराचा एक दिवस अंत होईल हे कायम भय माझ्या मनात आहे. माझे ज्ञानेंद्रिये ही बहिर्मुख आहेत. माझ्या शरीराला सक्षम करण्यासाठी मी खूप प्रयत्न केला. आहार घेतले, व्यायाम केला, सर्व जे जे आवश्यक होते ते सर्व केले. पण तरीही माझी ज्ञानेंद्रिये माझ्या ताब्यात नाही .असे का घडले? कारण माझ्या ज्ञानेंद्रियचाही काही आहार असू शकतो ह्याचा मी कधीच विचार केला नाही. माझ्या डोळ्यांनी जे बघायची इच्छा केली ते मी दाखविले .कानांना मी तेच ऐकविले जे त्यांना ऐकायचे होते. असे प्रत्येक बाबतीत घडले. प्रत्येक इंद्रियांच्या बाबतीत घडले. आता ती इंद्रिये माझ्या ताब्यात नाही. आता काय करायचे??गुरुदेवांनी दिले ह्याचे उत्तर .आपण ह्या इंद्रियांच्या माध्यमातून आपण सतत बाह्य जगताकडे बघतो, पण आता फक्त ह्याची दिशा बदलायची, आणि आता स्वतः कडे बघायचे .म्हणजेच अंतर्मुख करायचे. बघा इंद्रियांच्या माध्यमातून आपल्या अंतर्गत शक्तीचा किती न्हास होतो .पण ह्या शक्तींचा साठा आपल्याला करता आला तर त्याच शक्तीला आपण सृजनशील मार्गाकडे वळवायला हवी. असे केल्यास इच्छाशक्तिचे संवर्धन होईल. परिणामी कार्य कुशलता विकसित होईल. कारण मानावामधील स्वैर वृत्ती ह्या जरी निसर्ग दत्त असल्या तरी, त्यावर विजय मिळवणे हा पुरुषार्थ आहे .मित्रानो आजचे युग हे अंतर्बाह्य संघर्षाचे युग आहे. अशा युगात सतत पदोपदी बाह्य जगात खूप मोहाच्या क्षणांना सामोरे जावे लागणार आहे. किंबहुना सामोरे जावे लागते .आशा काळात सतत आपल्याला अंतर्मुखतेचा सराव करावा लागेल. कारण निरंतर

विषय चिंतनातून आसक्ती ,असक्तीतून, कामना कामनेतून क्रोध,क्रोधातूनमोह,मोहातून स्मृतीनाश,आणि ह्या स्मृतीनाशातून विवेक नाश व सर्वनाश होतो. मानवता लयाला जाते .ह्यासाठी सर्वात महत्वाचे आहे ते म्हणजे आपले संस्कार आपल्याला शुद्ध करावे लागतील. ohhh it means Self Control ??? yessss. ?? आता ह्यावर उपाय म्हणजे आत्मसंयम!!!!होय हेच त्यांचे उत्तर आहे. पण लक्षात घ्या आत्मसंयम म्हणजे इंद्रियांचे दमन नाही. तर इंद्रियांना प्रशिक्षण देणे. सातत्याने ज्ञानेंद्रिय जी चुकी करीत आहेत त्या चुका पुन्हा होऊ नाही ह्यासाठी त्या इंद्रियांना बुद्धी नावाच्या शिक्षकांच्या हाती द्यावे लागतील .अगदी बरोबर आता मला माझ्या ज्ञानेंद्रियांचा प्रशिक्षणाचा एक कार्यक्रमच ठरवावा लागेल ते सर्व बरोबर पण मनाचे काय ??हे मन तर माझ्या हाती नाही,,बघूया..हरिओम...



## Problem??? Shoot!!! 11

मला आत्मसंयम करावा लागणार आहे, पण कसा? आणि कोणकोणत्या स्तरावर हा आत्मसंयम असेल?! आत्मसंयम म्हणजे इंद्रिय निग्रह, म्हणजे काय ?बापरे इंद्रिय दमन तर नाही?अजिबात नाही .इंद्रिय दमन करायचे नाही. उपनिषदांनी मला सांगितले आहे की, ह्या जगाचा अनुभव जो घ्यायचा आहे ,जो उपभोग घ्यायचा



आहे तो त्याग भावनेने घ्यावा .असे बघा मला एक गोष्टीचे निश्चित पणेभान ठेवावे लागेल की, माझी इंद्रिय तो पर्यंतच उपभोग घेतील जो पर्यंत त्यात ताकद असेल .आणि एक दिवस असा येणार आहे की जेव्हा माझीच इंद्रिये माझा साथ सोडतील .आणि त्यावेळी माझ्या मनाची अवस्था बिकट असेल .कारण इंद्रियांची ताकद कमी झाली पण विषयाचा उपभोग घेण्याची इच्छा मात्र आजही कमी झालेली नाही .किती विदारक दृश्य असेल हे. पण ही वेळ येण्यापूर्वीच जर वास्तविकता जाणून, विषयांच्या उपभोग घेऊन त्यातून निवृत्त झालो तर ही केविलवाणी अवस्था होणार नाही .म्हणून शरीराच्या स्तरावर इंद्रियांचा निग्रह महत्वाचा ठरेल.मनाच्या स्तरावर आत्मसंयम करण्यासाठी संकल्प विकल्प करणाऱ्या मनाची बहिरमुखता कमी

करावे लागेल .ज्या विषयापासून मला सुख मिळाले होते त्याची परिणीती प्रत्येक वेळी दुःखात झाली होती. हा जर माझ्या अनुभवाचे विश्लेषण जर मला करता आले तर माझ्या दुःखाचे कारणही मी दूर करू शकतो.दुःखाच्या कारणांची निवृत्ती झाली की मनाचे हेलकावे आपोआप कमी होतील .आणि जेव्हादे मन शांत तेवढे ते उच्च विचार करायला समर्थ बनते .मित्रांनो आमच्या मनाची शांतता ते बाह्य परिस्थितीला कसा प्रतिसाद देते ह्यावर अवलंबून असते. ह्या प्रतिसादाबद्दल आपल्या मनाला आपल्याला प्रशिक्षित करावे लागेल .आणि मनाला प्रशिक्षित करण्यासाठी आधी त्याला बुद्धीच्या अधिपत्याखाली आणावे लागेल. हा प्रयत्न सुद्धा मला कठीण जाणार आहे .कारण आजवर एका गोष्टीची संस्कार पक्के झाले आहे की भावना माझ्या जपल्या गेल्या पाहिजे.आणि बुद्धीला भावना माहीत नाही .तिला फक्त निर्णय घेणे माहीत

माझ्या मनाला मी बुद्धीच्या अधिपत्याखाली आणले पण आता मनाला प्रशिक्षित कसे करायचे ?साधी बाब आहे....

मनात जे विकार उत्पन्न होतात त्या विकारांना दूर सारण्यासाठी मदत करायची .आणि आपल्या मनात जो विकारांचा कचरा झाला त्याचा निश्चयपूर्वक निचरा करायचा .आणि जसा जसा तो निचरा होईल ,तसे तसे मन स्वच्छ होत जाईल. त्याच बरोबर अजून मनात कचरा होणार नाही ह्याची खबरदारी घ्यायची.

ह्यातून आपल्या मनाचा फायदा असा होईल की आधीचे विकार दूर होतील .आणि नवीन विकार उत्पन्न होणार नाहीत.

पण आता प्रश्न असा निर्माण होतो बुद्धीच्या स्तरावर संयम

ठेवायचा म्हणजे काय??बुद्धीच्या स्तरावर संयम ठेवण्यासाठी बुद्धीचे दोष प्रयत्न पूर्वक दूर करावे लागतील. हे दोष आहेत मल ,विक्षेप ,आवरण ,हे दूर सारण्याचा प्रयत्न करावा लागेल.

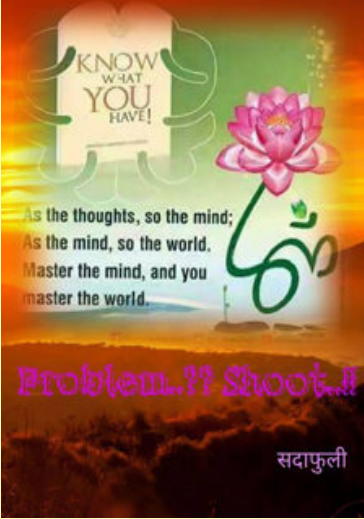
आणि हो माझ्या चित्तात खूप चांगल्या वाईट आठवणींनी भरले आहे ते साफ तर करावे लागेलच .पण त्याच सोबत आता नवीन व्हिडीओ शूटिंग चित्तात होणार नाही ह्याची खबरदारी घ्यावी लागेल.

आणि हो सर्वात महत्वाचे माझा अहंकार नावाचा जो रोग आहे तो दूर करावा लागेल .आणि त्याला ईश्वर चरणी अर्पण करावा लागेल yessss.आत्मसयमचे योग्य मार्गदर्शन मिळाले पण ह्यातूनमला कायमिळणार???......हरिओम..



## Problem??? Shoot!!! 12

माझ्या जीवनाचे ध्येय आनंदाची प्राप्ती, सकल दुःखा ची निवृत्ती, शांतीची प्राप्ती, हे आहे आणि हे प्राप्त करण्यासाठी मला शरीर, मन ,बुद्धी, चित्त, व अहंकार ह्याच्या स्तरावर आत्म संयम ठेवावा लागेल, विकसित करावा लागेल .पण हे सर्व केल्यावर मला माझे जीवनध्येय



प्राप्त होणार आहे का???आणि मला नेमके काय प्राप्त होणार आहे???खूपच मोठी समस्या Shoot,,!!!

मला गुरुदेवांचे एक वाक्य ह्या संदर्भात खूपच मनाला भावले आहे ते म्हणतात ,“ज्याने स्वतः वर स्वामित्व मिळविले तोच जगावर स्वामित्व मिळवू शकतो’ किती महत्वाची बाब आहे ही,

बघा न माणूस हा कायम भोगांचा दास असतो त्यामुळे तो बाह्य समस्यांना कायम तोंड द्यायला असमर्थ असतो. आयुष्यातील अनुभवांना परिस्थितीला तो तोंड देऊ शकत नाही. आणि जीवन प्रवाहात तो वाहवत जातो .

आत्मप्रभुत्व म्हणजेच ज्या ज्या गोष्टींचे मी जीवनात दास्य स्वीकारले आहे ते दास्य सोडून देणे.आयुष्यात दास्यच करायचे असेल तर ते फक्त ज्याला मी ईश्वर मानतो त्याचेच. तत्त्वज्ञानाने ही दास्य भक्ती खूप छान वर्णन केली आहे.

..!! दास्य करून कुणी मुक्त होत का? परमेश्वराच्या दस्याचा प्रसाद आहे तो .दास्यच करायचे तर त्याचेच कारायचे ,इतर कुणाचेही नाही. आणि त्यामुळे माझ्या ठायी आत्मप्रभुत्व निर्माण होईल. म्हणजेच बाह्य जगता बाबत चे माझे दास्य दूर होईल .

कारण बाह्य जगतात माझे दास्य का आहे?ह्याचा विचार केला तर ,तुमच्या लक्षात येईल की माझ्या जीवनातील चांगले वाईट सगळ्या गोष्टी ह्या इतरांवर अवलंबून असतात. कुणी माझ्या मनाप्रमाणे वागले तर आनंद ,नाही तर दुःख, अशी माझी प्रत्येक गोष्ट ही इतरांवर अवलंबून असते .माझी दयनीय अवस्था तर तेव्हा होते जेव्हा माझ्या अपयशाचे दुःखा चे खापर मी इतरांवर फोडते. आणि स्वतः ला त्रास करून घेते.

आम्ही जीवनात दुःख करू पण आत्म प्रभुत्वाचा मार्ग स्वीकारणार नाही,,आत्मप्रभुत्व ही संपादित अवस्था आहे .ती प्रयत्न पूर्वक प्राप्त करावी लागेल .हे एक प्रकारचे emotional empowerment आहे. आणि हे जो प्राप्त करतो तोच ह्या जगावर प्रभुत्व प्राप्त करू शकतो .देहबुद्धीवर विजय, मनावर विजय मिळवला ,की आत्मप्रभुत्व प्राप्त होईल

मनाच्या पातळीवर विकार नाहीसे होतात, मन बुद्धीच्या अधिपत्याखाली येते ,आणि आपल्या प्रत्येक कृतीवर बुद्धीचे अधिपत्य चालते .यामुळे मानवाच्या प्रत्येक निर्णयात मग विवेकाचेच अधिपत्य राहते .भावनेच्या स्तरावरील निर्णय हे दीर्घ काळात फलदायी ठरत नाही. पण बुद्धी ने विवेकाच्या आधारे घेतलेला प्रत्येक निर्णय मात्र हा योग्य व कल्याणकारी असतो .असे ज्याच्या बाबतीत



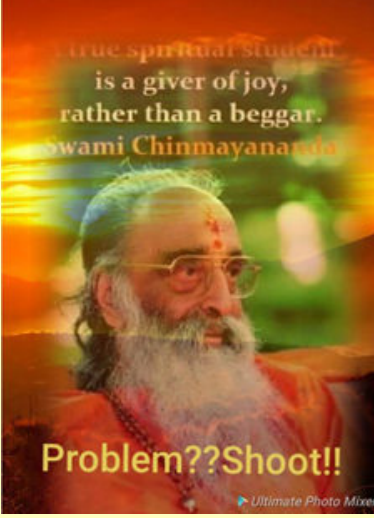
घडते त्याने आत्म प्रभुत्व प्राप्त केले आहे असे म्हणता येईल .

किती आवश्यक आहे ह्या बाबी संपादित करणे. कारण आज जीवनापासून पलायन करणाऱ्यांची संख्या वाढते आहे जीवनातील निर्णय चुकला आता जीवन जगण्याची गरज नाही,, असे टोकाचा निर्णय घेणाऱ्या घटना घडत आहेत अशा वेळी आत्मप्रभुत्वाची गरज भासते . कारण आत्म प्रभुत्व मानवाला पलायन शिकवीत ,नाही तर तो जीवनाला सामोरे जाणे शिकवितो .जीवन जगण्याची धैर्य प्रदान करतो. आव्हानांचा उपयोग आपल्या जीवनाच्या विकासाकरिता,कल्याणकरिता कसा करायचा हे शिकवितो हे सगळं बरोबर पण आत्मप्रभुत्व प्राप्त केल्यावर मला माझे जीवन ध्येय प्राप्त होणार आहे का ?



## Problem??? Shoot!!! 13

मी जीवनात आत्मप्रभुत्व प्राप्त करणे गरजेचे आहे आणि त्यासाठी मला आत्मसंयम महत्वाचा आहे .पण हा आत्मसंयम करित असताना



माझ्या व्यक्तिमत्वात काय नेमके बदल होतील??पुन्हा एक समस्या??Shoot!!!

बघा, मानवाचे व्यक्तिमत्व हे शरीर मन बुद्धी आणि जाणीव तत्व ह्या घटकांनी बनलेले असते. ह्यापैकी मन आणि बुद्धी हे अनुभव घेणारे अनुभावक असतात .आणि ह्या दोन

उपकरणांचा जेव्हा समतोल विकास झाला असेल तेव्हाच आपल्या जीवनात सुसंवाद निर्माण होतो .

मानवाचा देह बदलतो .पण मन आणि बुद्धी मात्र तीच असतात. हे घटक बदलत नाहीत. ती सर्वांमध्येच असतात .ह्या पैकी कोणत्या घटकावर लक्ष केंद्रित करायला हवे असे आपणास वाटते? निश्चित पणे मन. सर्व शिक्षणाचा गाभा मन आहे. Mind is essence of education असे जर आहे तर ते विकसित होते आहे का?

विचार करा जगात जेवढा हिंसाचार, आतंकवाद आहे तो अंतर्मनाचा बाह्य स्फोट आहे. आणि त्यामुळे मानव जातीचे अधःपतन होत आहे .मने विकसित झाली नाही ,आणि बुद्धीची परिभाषा आम्ही

चुकीची केली .ती आम्ही संख्यात्मक बनवून टाकली .आता मन दुर्लक्षित ,आणि बुद्धी बाबत गैरसमज ,मग अशा परिस्थितीत व्यक्तिमत्वाचा पोत सुधारणार कसा?? आणि मानवाचे व्यक्तिमत्वाचे महत्वाचे घटक जर कोणते असतील, तर ते मन आणि बुद्धी .आता ह्यासाठी काय करावे लागेल??

तर मनाचे संस्करण आणि बुद्धीचे प्रबोधन. सूक्ष्म व्यक्तिमत्वाचा योग्य विकास झाला तर आपण बाह्य जगाशी सुसंवादी संबंध ठेऊ शकतो .पण आज एक बाब अत्यंत खेदाने म्हणावी लागते की व्यक्तीच्या मन आणि बुद्धीची खरच फारकत झाली आहे .अशा वेळी मग व्यक्तिमत्वात समतोल कसा निर्माण होईल?

अरे वा गुरुदेवांनी ह्या संदर्भात आपल्याला व्यक्तिमत्वाचे पुनर्वसन करण्याचा सल्ला दिला आहे .किती छान Rehabilitation of our personally. किती सुंदर कल्पना आहे ही .काय करावे ह्यासाठी ??ज्या ज्या कारणांनी माझ्या व्यक्तिमत्वाची पडझड झाली त्या कारणांचा शोध घ्यावा लागेल ,आणि हा शोध लागल्यावर त्यावर उपाययोजना करावी लागेल। ohhh!!!म्हणजेच आता झालेली पडझड थांबविणे आणि त्याचे पुनर्वसन करणे हे महत्वाचे आहे आणि हे माझे मलाच करावे लागेल।

माझ्या भावनांना ज्या मधून मधून लहरी येतात त्या थांबवाव्या लागतील. एवढेच नाही तर माझ्या जीवनातील प्रत्येक कृती मला विवेक पूर्ण करावी लागेल.ह्यात संस्कारित भावनांचा वाटा महत्वाचा असेल.अरे वा मला तर पूर्ण पुनर्वसनाचे साहित्यच मिळाले .आता त्याचा चांगला उपयोग मला करता आला पाहिजे ,ही जबाबदारी

माझी आहे. मला संपूर्ण बाह्य जगताशी निकोप संबंध ठेवायचे आहेत.  
ह्यासाठी मला मन बुद्धी निकोप राखायची आहे.

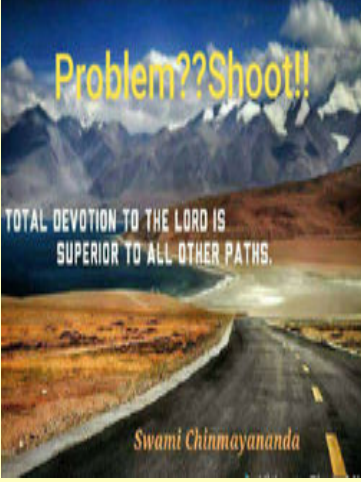
मला माझ्या व्यक्तित्वाबाबत खालील निर्णय घ्यावे लागतील

- १) Rehabilitation of personality.
- २) Readjustment of personality.
- ३) Rearrangement of personality.
- ४) Rebuilding of personality. Wow Gurudev Tussi great ho.



## Problem?? Shoot!!! 14

माझ्या जीवनाचे ध्येय काय हा विचार करता करता आता मी येऊन पोहोचले की आता मला माझ्याच व्यक्तिमत्त्वाचे पुनर्वसन करावे लागणं आहे ,पुनर्बांधणी करावी लागणार आहे,पण मनात प्रश्न उद्भवला की हे सर्व कसे करावे?? मित्रानो गुरुदेवांनी ह्या प्रश्नाला पण अनुत्तरित नाही ठेवले,आणि लगेच म्हटले?Problem?? Shoot!!! किती



उपकार आहेत आपल्यावर, आपल्याला मार्ग दाखवीत आहेत,आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे पुनर्वसन करताना हा विचार करा की पुनर्वसन कुणाचे करावे लागते?? पुनर्बांधणी कशाची करावी लागते??जे वंचित आहे त्याचे पुनर्वसन आणि ज्याची पडझड झाली त्याची पुनर्बांधणी,

.....अरे बापरे! माझे व्यक्तिमत्व वंचित आहे??कुणी केले??,मित्रानो आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची जेवढी जास्त कुचंबणा आपण करतो तेवढी कुणीच करीत नाही,,आपण स्वतः च्या व्यक्तिमत्त्वाची किती कुचंबणा करतो??शरीराच्या स्तरावर कोणतेही निसर्गाचे नियम न पळता आपण आपल्या शरीराला पुढे नेत आहोत,आता आपण स्वतः लाच विचारायचे की खानपान व्यायाम इ नियमं आहार कितीतरी गोष्टी आहेत ज्या आपल्याला आपल्या

नैसर्गिक परिस्थितीत सांभाळाव्या लागतात,,

.....माझ्या देशाचे भौगोलिक वातावरणात कितीतरी गोष्टी वर्ज्य आहेत,पण त्यातील आपण किती सांभाळतो??एक लक्षात घ्या ईश्वराने आपल्याला ज्या भौगोलिक क्षेत्रात जन्माला घातले असते तेथील सर्व परिस्थितीनुसार आपल्या शरीराची धारणा होत असते,तेथील आहाराचं आमच्या शरीराकरिता निश्चित पोषक असतो,भारतीय आहार हा अत्यंत परिपूर्ण आहार आहे,पण ही बाब बाजूला पडली आणि आम्ही पिडझा बर्गर ह्या खाद्य संस्कृतीत अडकलो आणि आता आमच्याच शरीराचे आम्ही नुकसान करीत आहोत,,परिणाम??शरीराची पडझड,!!!

.....बाहेरची महागडी सौन्दर्य प्रसाधनांच्या मागे लागलो ,,चेहरा सुंदर दिसावा,,हा उद्देश ,उद्देश वाईट नाही पण त्यामुळे चेहऱ्याचे खरे सौन्दर्य प्रसाधनेविसरलो,,चेहऱ्यावर जो आनंदाचा समाधानाचा येतो न त्याची बरोबरी कुणीही करणार नाही,,बरोबर आहे न??आशा कितीतरी गोष्टी आहेत ज्या आम्ही आधुनिकतेच्या मागे लागून खूप मागे ठेवल्या आम्ही,एक बाब लक्षात घ्या की आधुनिकी करण म्हणजे पाश्चात्यीकरणनाही,,पाश्चात्य चे अनुकरण करू न ,अमान्य नाहीच,,काळाबरोबर चालयालाच हवेत,,भरारी घ्यायलाच हवी पण जमिनीचा आधारही सुटायला नको न,,नवीन कल्पना नवीन सिध्दांत स्वीकारायचे,पण ज्या संकल्पनामुळे माझ्या जीवनाचा विकास होईल त्याच स्वीकारा न,दिसतेय की समोर दरी आहे आणि तरीही मी चालत जावे,काय होईल??तेच घडतंय,,

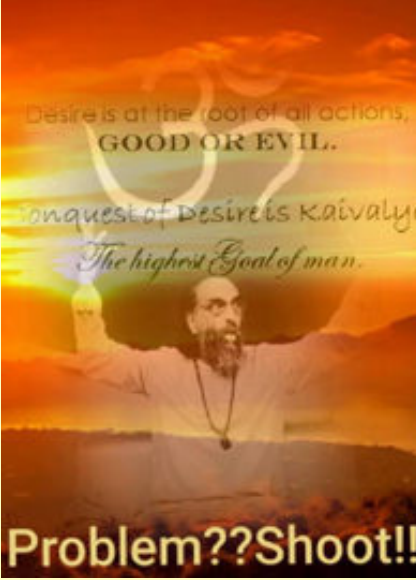
.....किती महत्वाचे आहे माझ्या शरीराची पडझड

थांबविणे, मित्रानो शरीराची ही इमारत पायासकट उन्मळून पडण्यापूर्वीच सावरा त्याला, कारण ह्याच शरीराच्या माध्यमातून ह्या जीवनात खूप काही साध्य करायचे आहे, हे उपकरण आपल्याला व्यवस्थित ठेवावे लागेल, थांबवू या ह्याची पडझड,, मी जेव्हा समाजात बघते की किती लहान वयात व्यसने जडतात आहेत,, खाद्यसंस्कृती बदलते आहे, त्यामुळे असे असे विकार घडतात की ज्याचे निदानही होत नाही, लहान वयात ज्या वयात खेळण्याचे बागडण्याचे दिवस , त्यावयात मुले आजारग्रस्त होतात आहे, अपंग होतात आहे,, कसं करायचं,, ही शरीराची पडझड थांबावावीच लागेल, शरीराच्या स्तरावर ही पुनर्बांधणी महत्वाची आहे,, पण गुरुदेव मनाच्या बुद्धीच्या पडझाडीचे काय????



## Problem??? Shoot!!! 15

मला माझ्या व्यक्तिमत्त्वाचे पुनर्वसन करावे लागेल,,आणि त्या करिता शारीरिक स्तरावर हे पुनर्वसन कसे करायचे ह्याचा विचार केला,,आता जरा सूक्ष्म स्तरावर आपण जाऊयात आणि मनाच्या स्तरावर हे पुनर्वसन कसे करायचे Shoot..!!!



मन म्हणजे विचारांचा प्रवाह,,म्हणजेच मन हे विचारांचा पोत कसा आहे ह्यावर अवलंबून असेल, as the thoughts so the mind,as the mind so the man,as the man so the word, ह्याचाच अर्थ मन जसे आहे तसेच जग असेल,कारण जसे मन तसा माणूस,आता घडलं असे आहे की मनाची पडझड

झाली आणि मन दुर्लक्षितही राहिले,,गढूळ झाले,आता काय करायचे?

प्रथम मनाची पडझड झाली आहे म्हणजे काय?ती कशी झाली?ती कुणी केली?खूप प्रश्न निर्माण झाले ,आणि ह्याचे उत्तर एकाच आहे की माझ्या मनाचे नुकसान जेवढे मी केले तेवढे कुणीच केले नाही,कारण माझ्या मनाविरुद्ध माझ्या मनावर कुणीही आघात करू शकत नाही,,मी



माझ्याच मनाचा पहारेकरी आहे,कसे बघा,मनाची पडझड होते म्हणजेच माझ्या विचारांची अधोगती होते,,आणि ही अधोगती होण्याचे महत्वाचे आणि मूलभूत कारण म्हणजे माझ्या मनात सातत्याने निर्माण होणाऱ्या इच्छा,,आपण आपल्याच मनाचा खेळ बघितला तर लक्षात येईल की ह्या इच्छा कधीच संपत नाही पण त्या सर्व पूर्ण ही होत नाही मग त्यातून माझे संपूर्ण जीवन इच्छा पूर्तीत व्यतीत होते तरीही इच्छा पूर्ण होत नाही,परिणाम मनाची हानी

दुसरा महत्वाची हानी म्हणजे सतत दोन गोष्टींचे चिंतन आपण करतो एक म्हणजे माझा देह व अनुषंगिक सगळ्या बाबी,आणि दुसरे चिंतन बाह्य जगताचे चिंतन,,कितीतरी गोष्टी आशा असतात की ज्याचा माझ्या जीवनाशी काहीही संबंध नसतो पण माझे चिंतन संपत नाही,,आणि ह्या चिंतनातून मनाची शक्ती शक्ती किती बाहेर जाते आहे,पण ह्या चिंतनातून माझ्या जीवनाची प्रगती होत नाही

मनाची आणखी एक हानी ती ही की मी जीवनात किती मनोराज्य करतो ,हरकत नाही पण स्वतः चा नाश करणे हे जर ह्या मनोराज्यातून घडत असेल तर हे मनोराज्य योग्य की अयोग्य

मनात उद्भवणाऱ्या इच्छा व त्यातून निर्माण होणारे विकार,ज्यांना आम्ही षड्रूप म्हणतो,,जगाचे चिंतन ज्यातून मनाची शक्ती बाहेर जात आहे ,जीवनात केलेले मनोराज्य ज्यामुळे संपूर्ण आयुष्य मनोराज्य होते आहे,,किती मनाची शक्तीचा न्हास आहे हा,मनाची पडझड होणार नाही तर काय??

हे थांबवण्याचा उपाय आपल्या लक्षात आलाच असेल,,इच्छा ची संख्या कमी करायची,,जगताचे अनावश्यक चिंतन

थांबविणे,,सर्वात महत्वाचे मला जे ईश्वराने देह नावाचे उपकरण दिले आहे ते उपकरण व्यवस्थित जपायचे पण त्याच्या माध्यमातून जे मला साध्य करायचे आहे त्याचे चिंतन करणे आवश्यक आहे,,

आता इच्छांची संख्या कमी करायची म्हणजे इच्छांना उच्च आदर्शकडे घेऊन जाणे,,अचपल मन माझे नावरे अवरीता,ह्या अचपल मनाला मीच वठणीवर आणू शकतो ,आणि त्यासाठी माझ्या मनाला जे छिद्र पडली आहेत ती मलाच बुजवावे लागतील जेणेकरून मनाची शक्ती बाहेर जाणार नाही,भूतकाळाबाबत पश्चात्ताप दुःख,भविष्यबाबत काळजी ,आणि वर्तमानाबाबत असंतोष ही मनाची छिद्र आहे,बुजवावे लागतील आणि ही बुजवण्याकरिता जीवनाला आहे तसे स्वीकारणे,बरोबर आहे न,बघा जे माझ्या आयुष्यात घडले ,घडत आहे,घडणार आहे,ती सर्व घडणारच आहे ,,त्याला कुणीही रोखू शकत नाही,,पण जे घडते आहे त्याला आहे तसे स्वीकारणे हातच पुरुषार्थ आहे,आणि सर्वात महत्वाचे की माझ्या आयुष्यात घडणाऱ्या प्रत्येक घटने मागे परमेश्वराचा हेतू पहिला पाहिजे आणि त्यातून आपण पुढची वाटचाल केली पाहिजे,माझा तर अनुभव असा आहे की जीवनात जेवढ्या समस्या दुःख येतात त्यात निश्चित मला ईश्वराभिमुख करण्याची ती परमेश्वराची योजना असते आणि पूर्वीपेक्षा अधिक क्षमतेने व्यक्ती काम करू शकते,



## Problem??? Shoot!!! 16

मनाचे पुनर्वसन मला करायचे आहे आणि त्यासाठी मनाची पडझड तर थांबवावीच लागेल ,आणि मला ज्याच्या माध्यमातून मनाची शक्ती बाहेर पडते आहे अशी माझ्या मनाची छिद्र बुजवावे लागतील,कशी?????!!!

बघा माझ्या भूतकाळात असे का घडले?माझ्याचबाबतीत असे

का घडले?मी जे वागलो ते

चुकीचे होते का?असे

घडायला नको होते...मित्रानो

घटना आता घडून गेली न

,,मग आता त्या प्रश्नांची उत्तरे

शोधून आपली मानसिक शक्ती

वाया घालवण्यात काहीच

अर्थ नाही,त्याची चिकित्सा

करा पण त्यातून काही शिकावे

म्हणून,त्याबद्दल दुःख करित

बसू नये,घडायचे ते घडले,ते

थांबविणे कुणाच्याही हाती

नव्हते,ते प्रारब्धच होते ,आणि प्रारब्ध कुणीही बदलू शकत नाही, It

was my destiny,रडत बसायचे नाही,,पण त्यामागे ईश्वराची काही

योजना आहे का ते पहायचे,आपल्यासाठी काही प्रयोजन आहे का ते

शोधायचे आणि त्याच संकेत नुसार जीवन जगायचे,जे घडले ते

स्वीकारायचे,त्याच्याशी भांडत बसायचे नाही,करण येणारा प्रत्येक क्षण

आनंदानेच जगायचा,आपल्यापैकी पुष्कळांना भूत काळ धरून

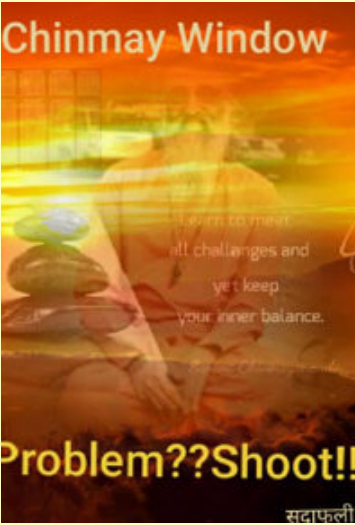


ठेवण्याची वृत्ती असते, मित्रानो भूतकाळ धरून ठेवल्याने जीवनाची खूप हानी होते, घडलेल्या चुकांबाबत पश्चात्ताप, प्रत्येक प्रसंगांना स्वीकृती, समोरच्याच्या चुकांना माफी, असे करून तर पहा जीवन सुसह्य होईल नव्हे आनंदी जाईल, मनाची तगमग कमी होईल, करून तर पहा, करून पहा जे घडले त्याला स्वीकारून पहा,, चुकीची क्षमा मागून पहा,, समोरच्याला माफ करून पाहा,

मनाची शक्ती क्षीण करणारे दुसरे छिद्र म्हणजे भविष्याची काळजी, दोनच शब्द असतात, काय होईल? कसे होईल?? उत्तर आहे जसे व्हायचे तसेच होणार आहे, जेव्हा व्हायचे तेव्हाच होणार, जे होणार ते ते स्वीकारण्या पलीकडे आपल्या हाती काहीच नाही,, मग आपल्या हाती काय आहे?? ‘Do the best and leave the rest to the God’ हे तर आपण निश्चित करू शकतो, माझ्या आयुष्याचे काय होईल? माझ्या नंतर माझ्या मुलांचे कसे होईल?? मी ह्या जगातून गेल्यावर माझ्या कुटुंबाचे काय होईल, काहीच नाही होणार,, तुमचे तुमच्या आई वाडीलांशी वाय अडले नाही मी त्यांच्या शिवाय जगलोच न तसेच माझ्या शिवाय माझे मुले पण जगतील, काळजी करून आपले आयुष्य वाया घालवू नका, आज चांगले विचार चांगले कर्म करू शकतो, आपल्या मनात वर्तमाना बद्दल किती असमाधान असते,, आणि त्यावर वायफळ गप्पा मारण्यात मी आयुष्यात किती वेळ घालवतो, त्यापेक्षा सत्कर्म केले तर भविष्याची काळजी करण्याची वेळ येणारच नाही, भूत काळाचे विश्लेषण समीक्षण करून त्यातून धडा घेऊन वर्तमानात आपले वर्तन ठेवायचे, आणि त्यातून चांगलाच भविष्यकाळ जन्म घेईल, म्हणूनच तर म्हणतात न “” From past to future , Present is present from God,, So friends do the best and leave the rest to the God, Wow, My Gurudev, You are Great... Hariom....

## Problem??? Shoot!!! 17

आपल्याला जीवनाचे ध्येय जे आनंदाची आणि शांतीची प्राप्ती त्याचा जवळ जायचे आहे,,आणि त्यासाठी मला माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची पुनर्बांधणी करावी लागेल,,शरीराची पुनर्बांधणी केली ,,आता मनाची सुरू आहे,,ही पुनर्बांधणी करताना मला अनेक समस्या



आल्यात,,पण ह्या मनाची पुनर्बांधणी करण्याची प्रक्रिया काय???किती कठीण हा प्रश्न??गुरुदेव हा प्रश्न मला सोपा करून सांगा??

बघा स्वामी चिन्मयनंदानी आपल्याला एक सुंदर खिडकी आपल्या हाती दिली आहे,,ह्या खिडकीतून जगाकडे नाही पण स्वतः कडे पाहून स्वतः ला

ओळखायचे आहे,मी कुठेही असलो तरी ही खिडकी मला सोबत ठेवायची आहे,,आणि तिचा वापर हा सतत करायचा आहे,,ही गुरुदेवांनी आपल्याला दिलेली Self diagnostic kit आहे,,आपल्या रक्तात काही विकार असले तर जसे आपण पॅथॉलॉजिस्ट कडे जातो आणि काय दोष निर्माण झाले हे निदान करतो आणि त्यावर उपचार करतो,बरोबर आहे न,अगदी तसेच आहे हे,पण ह्याकरता आता कोणत्या डॉक्टर कडे जावे लागणार नाही कारण ही किट प्रत्यक्ष गुरूंनी

मला दिली आहे त्याचा वापर कसा करायचा हे सांगितले आहे,,

(१) Introspect Yourself :- आपण बाहेरचे निरीक्षण करतो पण आता स्वतः चे निरीक्षण करायचे, आणि ह्यात सातत्य असावे, हे निरीक्षण करून स्वतः च्याच वर्तनाचे विश्लेषण करायचे,, अगदी तटस्थ पणे,, आणि मी ह्या सर्वांत कसे वागले अशीच का वागली? काही वेगळ्या पद्धतीने मी वागू शकतो का की ज्यामुळे माझे वर्तन अधिक कल्याणकारी होईल?? ohhh.. किती छान,, इतरांच्या वागण्याची चिकित्सा करण्या पेक्षा माझ्याच वागण्याचे विश्लेषण,, गुरुदेवांनी माझी दृष्टी माझ्याकडे इतक्या सहजतेने वळवून दिली,, ह्यानंतर काय?

(२) Detect Yourself :- स्वतःच्या वागण्याचे विश्लेषण करून आता महत्वाचे ठरते,, माझे वर्तनात कुठे कमतरता आहे, ती कमतरता मला शोधायची लागेल, कारण मीच माझ्या मनाचा डॉक्टर आहे,, आता मला हे शोधून काढायचे आहे की माझ्या मनाला विकार कुठे झाला,, का झाला? त्याची तीव्रता काशी आहे?? मनाला जडलेला हा विकार कोणत्या स्टेज ला आहे?? किती चांगले मार्गदर्शन आहे हे,, आता माझा डॉक्टर मीच, हो, आता ह्यापुढे काय करायचे?

(३) Negate bad things :- yesss! आता मला माझ्या मनातील खरच वाईट बाबी मला दूर करावे लागतील,, माझ्या मनात आलेले वाईट विचार, नकारात्मकता, ह्या सगळ्यांचा शोध मला लागला,, आणि ते फक्त मलाच कळले,, पण आता हे मलाच घालवले पाहिजे,, कारण ह्या सर्वांमुळे हानीही माझीच झाली

आहे,,आणि त्याचा त्रास ही मलाच झाला आहे,,म्हणजे मी हे सगळे विकार घालवू शकते???हो!!आणि अगदी सहज!!! पण ते कसे??

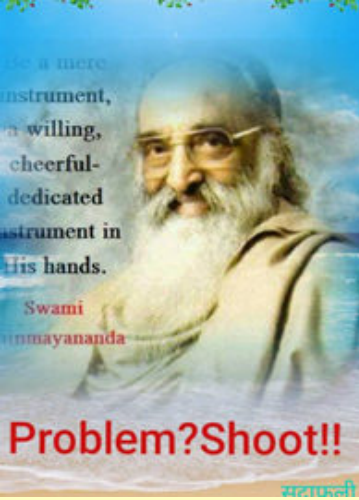
(४) Substitution :- माझा माझ्यातील नकारात्मकता, मनाचे विकार कळले आणि ते मी मान्यही केले पण आता त्याला सोडायचे असेल तर माझ्या मनात पोकळी निर्माण होणार नाही का??होईल न,,म्हणूनच तर आपल्या मनातील वाईट विकार सोडताना लगेच ती जागा त्याच्या विरुद्ध चांगल्या गुणांची स्थापना लगेच करायची,,आणि मग काय करायचं???

(५) Grow :- ह्या सर्व प्रक्रियेतून मी वस्तुनिष्ठ पणे गेली असेल माझ्यातील विकारांना मी शोधले,विश्लेषण केले,वाईट गोष्टींना दूर सारले आणि अगदी ताबडतोब चांगल्या गोष्टीची स्थापना केली,Grow,आता ,प्रगतीच,कल्याणच,आनंदच,विलक्षण शांती, मित्रानो ही chinmay window ठेवाल न सतत सोबत???



## Problem??? Shoot!!! 18

माझ्याच व्यक्तिमत्त्वाची बांधणी मला करायची आहे आणि ती पण प्रत्येक घटकांची,, मन हे बुद्धीच्या प्रांतात जाते तेव्हा ही पुनर्बांधणी कशी करायची ? म्हणजे माझ्या बुद्धी ची पण पडझड झाली आहे का ? मग ती मला का नाही समजली? बाप रे किती प्रश्न उद्भवतात आहेत, आता काय करावे?? काहीच नाही आपण ठरविले



आहे न ? Problem? Shoot!!!  
yessss. Shoot it.....

(१) मित्रानो आपण व्यवहारात वागत असताना दोन विधाने नेहमी करीत असतो की “मी असे का केले? असे केले नसते तर बरे झाले असते” “ दुसरे वाक्य आहे, “मी असे का केले नाही? केले असते तर बरे झाले असते, किती

मजा आहे,, दोन्ही पश्चात बुद्धी,, मी असे का केले? ह्या प्रश्नाच्या मागे जी कृती आहे की जे करायला नको होते ते मी केले आहे,, आणि मी असे का केले नाही ह्या प्रश्नामागे मी जे करायला हवे होते ते केलेले नाही, ह्या दोन्ही बाबतीत काय घडेल? तर माणूस आशा गोष्टी करायला प्रवृत्त होतो ज्या गोष्टी त्याने करावयास नको,, आणि हे आयुष्यात नेहमी घडते, ह्यासाठी एकच बाब महत्त्वाची आहे ती म्हणजे प्रत्येक गोष्ट करण्यापूर्वी त्याबाबत एक Thought Process असायला



हवी,,आपण नेहमी विधान करतो न “आधी पूर्ण विचार कर मग निर्णय घे”ह्या मागे हाच विचार आहे की जीवनात जे करू नये ते करावेसे वाटू नये आणि वाटलेच तर त्याच्या मागे खूप विचार केल्याशिवाय ती कृती करू नये,,हे जर घडले तर माझ्या बुद्धी ची पुनर्बांधणी सुरू झाली,ह्यालाचमाझ्या व्यक्तिमत्त्वातील सूक्ष्म घटक बुद्धीचा दोष ज्याला मल म्हणतात तो दूर व्हायला मदत होते,,म्हणून बुद्धीची पुनर्बांधणी करताना मला मल हा दोष दूर करावा लागेल,,

(२) दुसरी एक बाब आपल्या बाबतीत नेहमी घडते की आपल्याला सतत वाटत राहते की “जे जे माझ्या संसारात घडते आहे त्या सर्वांचा कर्ता मी आहे,,मी होतो म्हणून हे सर्व घडले मी नसतो तर तुम्ही काय केले असते??”आणि हे सर्वांचा उपभोग घेणारा पण मीच आहे”किती मजेशीर आहे न ही भावना!!आणि एकीकडे असे विधान करणारा मी असेही विधान करतो की “कुणाचेही कुणाशिवाय अडत नाही”आपण आपलीच किती फजिती करून घेत असतो,आणि मी माझी स्वतः ची किती फजिती करतो??

लक्षात घ्या माझ्या ह्या सर्व कृतींना प्रकाशित करणारे चैतन्य आहे आणि ते सर्वठायी सारखेच आहे,मी कर्ता, मी भोक्ता,,ह्या विचारांची दिशा ईश्वराभिमुख करावी लागेल,लक्षात घ्या झाडाचे पान ही माझ्या मर्जीने हलत नाही,,माझा श्वास सुद्धा मी माझ्या मर्जी ने घेत नाही मग माझ्या जीवनात मी केले मी केले हा अहंकार का??? माझ्या मर्जीने असते तर मी कधीच माझा देह ठेवला नसता बरोबर आहे न!!!ह्यालाच विक्षेपम्हणतात,आणि हा विक्षेप आहे हे जर मला कळले

आहे तर निश्चित माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची पुनर्बांधणी सुरु झाली आणि आता ह्याला मला उपासनेची जोड द्यावी लागेल,,आणि मी कर्ता मी भोक्ता हा भाव ईश्वरार्पण करावा लागेल,समर्पण भाव ठेवावा लागेल,,किती छान!!

(३) माझी देहभावना खूप प्रबळ आहे,,माझा स्थूल आहे,,त्यात मन बुद्धी चित्त अहंकार आहेत,पंच ज्ञानेंद्रिये कर्मेंद्रिये पंचप्राण,आशा सतरा जीवन कला आहेत पण त्यातील मी किती जाळ्या??एवढेच नाही तर ह्या सर्वाना प्रकाशित करणारे तत्व हे चैतन्य तत्व आहे आणि हेसर्वत सारखेच आहे,ह्याची जाणीव होणे ज्ञान होणे गरजेचे आहे,पण हे घडत नाही कारण बुद्धीवर आवरण आहे अज्ञानाचे,आणि हे आवरण फक्त ज्ञानानेच दूर होईल,,अंधार हा प्रकाशानेच दूर होईल,हा ज्ञानप्रकाशाच माझे अज्ञान दूर होईल,,

असे मल विक्षेप आवरण हे दूर झाले तर बुद्धीची पुनर्बांधणी होईलच,आणि अशी पुनर्बांधणी झाली तर मला निश्चित आनंद व शांती प्राप्त होईल,, मित्रानो आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची इमारत आपल्यालाच बांधायची आहे, We are Civil Engineer of our life,,Our blueprint of life is ready...Now I have to rebuild my Personality,which includes macro and micro Personality, Wow,,Gurudev,You are Great



## Problem??? Shoot!!! 19

माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची पुनर्बांधणी मलाच करायची आहे आणि जाणीवपूर्वक करायची आहे,,आणि ह्यासाठी मी स्थूलकडून सूक्ष्मकडे जात आहे,आणि हे करीत असताना शरीराची मनाची बुद्धीची पुनर्बांधणी केली,,पण आता मला माझ्या चित्ताची पुनर्बांधणी करायची आहे आणि ह्यासाठी चित्त म्हणजे काय हे पण मला माहित



आहे ,आणि चित्त हे कितीतरी घटनांना आपल्यात साठवून ठेवतो,,चित्त म्हणजे एक प्रकारचे माझ्या जीवनाचे थिएटर आहे ज्यात अखंड पणे माझ्या जीवनाच्या विडिओ फिल्म सुरू आहे,आता ह्या चित्ताची पडझड का झाली?ती मी कशी सावरायची???ही पडझड

थांबवून मला माझे चित्त शुद्ध करता येईल का???बापरे किती प्रश्न ok, Problem??? Shoot!!! मित्रानो ,बघा आपण सर्व सिनेमा पाहायला जातो,,त्या सिनेमात किती घटना असतात,प्रसंग असतात,,पण मी त्या घटनांशी तादात्म्य होत नाही,,करण तेथे हा विवेक पक्का असतो की समोरच्या पडद्यावर जे सुरू आहे ते कल्पित आहे,,असे जो समजतो त्याचा विवेक जागृत आहे ,,पण असे बरेचदा

घडते की त्या घटनांचा संबंध आपण आपल्या जीवनाशी जोडतो आणि अविवेकी वागतो, आपल्या पैकी काही लोक त्याच्याशी स्वतःचा संबंध जोडतात आणि असे माझ्या आयुष्यात घडू नये समाजात घडू नये, ह्यासाठी धडपडतात,, काहीही असो , पण प्रत्येक वेळी समोरची फिल्म ही माझ्या जीवनाशी निगडित असली तरी ते माझे जीवन नाही, आणि मी थिएटर च्या बाहेर आले की तटस्थ पणे त्या फिल्म वर भाष्य करते, आणि काही दिवसांनी तर मी ती फिल्म पण विसरून जाते,, दृष्टांत लक्षात आला असेल,

माझ्या चित्तात अखंड फिल्म सुरू आहे,, पण गडबड अशी आहे की ह्या फिल्मची नायिका , नायक मी असते, मला ही फिल्म केव्हाही उपलब्ध असते,, केव्हाही ती फिल्म मी लावते किंबहुना ती सुरूच असते, आणि त्यात अखंड मीच असते, काय करते की मी सातत्याने भूतकाळाला जिवंत करते,, आणि मी सतत माझ्या जीवनाचा आनंद बिघडवून टाकते,, बरं काही आनंदाच्या पण घटना असतात बरं,, पण त्या १००% आनंदाच्या नसतात त्याला इतकी सुंदर आम्ही दुःखाची किनार लावतो की माझ्या दुखहाची त्या लहान किनारीनी सुद्धा माझे जीवन मला सुंदर वाटायला लागते,, मित्रानो व्यक्तीची प्रकृती अशी आहे की व्यक्ती ही सुखापेक्षा दुःख जास्त आठवते, नव्हे सुखाच्या क्षणी सुद्धा आपण दुःखाची आठवण करून मी दुःखी होतो,, ही माझ्या चित्ताची पडझड नाही का?? सोडायला पाहिजे हे सर्व,,

आपण एक काम करू या, ज्या ज्या गोष्टींचे स्मरण मला होईल त्याचे सर्व स्मरण करू या काही वावगे नाही त्यात, सगळ्या गोष्टी

आठवा!!!!फक्त आठवत असताना आपल्या जीवनाचा आपण सिनेमा पाहतो आहे ही भावना पक्की करा आणि त्यांच्यातील“मी” वजा करून टाकायचा,,घटना घडून गेली न,,आता त्या घटना आठवून त्यापासून आनंद घेऊया!!!

अरे वा!! माझ्या आयुष्यात ही पण घटना घडली???ठीक आहे ,,घटना घडली त्याचे काय परिणाम दुष्परिणाम झाले,,त्यापासून मी खूप शिकलो,,आता माझे जीवन जसे आहे तसे आहे,ते मि पुरुषार्थाने जगतो आहे,हा वर्तमानाच्या आनंद किती महत्वाचा आहे,,म्हणून चित्ताची ही विडिओ फिल्म डिलीट होणार नाही,,पण त्याच्याशी असणारे माझे तादात्म्य तर मी सोडू शकतो,आणि माझ्याच फिल्म मध्ये मी भूमिका काशी केली ह्याचे विश्लेषण करू शकतो,,आणि असे घडले तर माझे जीवन समृद्ध झाल्याशिवाय राहणार नाही,,  
So!!!Friends!! Know the system,Use the system,Take the result,,and forgate the system,Oh My Gurudev,,We all love You,Hariom,,,



## Problem??? Shoot!!! 20

माझ्या व्यक्तिमत्वाचे पुनर्वसन मलाच करायचे आहे ,व्यक्तिमत्वाचे दोन घटक महत्वाचे असतात,,एक स्थूल व्यक्तिमत्व आणि दुसरे सूक्ष्म व्यक्तिमत्व,स्थूल व्यक्तिमत्व हे शारीरिक व्यक्तिमत्व आहे,,आणि सूक्ष्म व्यक्तिमत्वात मन बुद्धी चित्त अहंकार असे चार घटक येतात त्यामुळे निश्चितच मला ह्या चार घटकांचे पुनर्वसन करावे लागेल,त्यापैकी मन बुद्धी चित्ताची पुनर्वसन कसे करायचे ह्याबाबत मी जाणले,,पण माझी सर्वात हानी करणारा जर कोणता घटक असेल तर तो



अहंकार!!! मित्रानो माझ्या जीवनाची हानी करणारा जर कोणता सर्वात हानिकारक घटक असेल तर तो अहंकार,बाप रे सर्वात मोठा Problem??Shoot!!!

मित्रानो वास्तविक पाहता माझ्या अस्तित्वाची ओळख म्हणजे अहंकार आहे,,मी आहे हा अहंकार आहे,,आणि ह्या अहंकाराचे

जेव्हा विपर्यास होतो तेव्हा जीवनात किती समस्या उद्भवतात हे नव्याने काहीच सांगायची गरज नाही,,माझ्या जीवनातील %समस्या ह्या अहंकारामुळे उद्भवतात,,खरं तर प्रत्येक व्यक्ती ईश्वराची महान

कलाकृती आहे, प्रत्येक जीव हा आपले वैशिष्ट्य घेऊन जन्माला आला आहे, हे वैशिष्ट्य प्रदान करताना ईश्वराची हियोजना होती की ह्याच गुणांचा वापर करून आपण आपले जीवन आनंदाने जगावे,, आपल्यात जशी वैशिष्ट्ये आहेत तशीच इतरामध्येही आहेत, आपल्यातील गुणांचा मी आदर करतो तसाच मी इतरांच्या गुणांचं आदर करायला हवा, माझ्यात जे कमी वाटते त्याची भरपाई करायची,, आणि इतरांच्याही वैशिष्ट्यांचा आदर करायचा, अगदी ती व्यक्तीच असेल असे नाही, सृष्टीतील कोणताही घटक , त्याची स्वतःची जी जी गुणधर्म आहेत ती ती मी घ्यायला आणि माझ्या व्यक्तिमत्वाचा विकास करून घ्यावा,

*जो जो म्या पहिला गुण ! तो तो म्या गुरू केला!*

*गुरूसी आले अपार पण जग अवघे गुरू दिसे!!*

हीच माझी जीवनदृष्टी हवी, ह्याने व्यक्तिमत्वाचा विकास होतो, पण हे सर्व मी करतो कुठे?? म्हणून तर माझ्या व्यक्तिमत्वाची पडझड होते

मी माझा अहंकार परमेश्वराच्या चरणी हा अहंकार अर्पण करायला हवा,, मला माझ्या प्रत्येक बाबतीत अहंकार असतो अक्षरशः ज्या गोष्टी माझ्या हाती नाही त्याचाही मला अहंकार असतो,, माझे रूप, माझे दिसणे, माझी उंची, हे खरंच माझ्या हाती होते का?? मी खूप शिक्षण घेतले पण माझ्यात जी क्षमता होती म्हणून मी शिकू शकले न?? जरी बाह्य समाधान कारक परिस्थिती नव्हती तरी परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता ज्याने दिली तो स्नेह की मी?? निसर्ग मध्ये हा अहंकार कुठेही दिसत नाही, आपल्यासारखा उन्मत्तपणा कुठेही

दिसत नाही, ह्या अहंकाराचे रूपे भिन्न असतात,, मला अहंकार नाही  
हा पण अहंकार असतो बरं,,

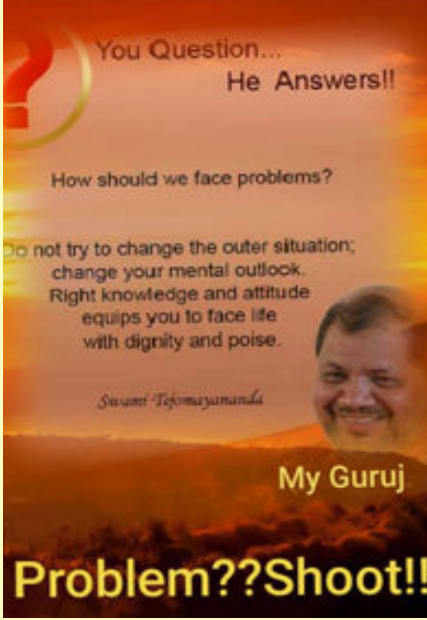
काय करायचे??? काही नाही, सोप्य आहे,, आपला सगळा  
अहंकार आपल्या गुरूंच्या चरणी अर्पण करायचा, आपला प्रपंचाचा  
त्याच्या चरणी अर्पण करायचा, स्वतः ला त्याच्या पायाशी स्थिर  
करायचे, म्हणजे येणारा प्रत्येक क्षण हा माझ्या गुरूंची माझ्यावर कृपा  
होते आहे, ह्या कृपावर्षावात आपण न्हाहून घ्यावे, अर्थात कृपा कोणती  
ह्याबद्दलची मनात समस्या उद्भवतीलच, आपला अहंकार आपण  
समर्पण करणे अत्यंत महत्वाचे आहे, ह्याबाबत आणखी विचार होणे  
खरच आवश्यक आहे,, हरिओम,





## Problem??? Shoot!!! 21

माझ्या व्यक्तिमत्वाचे पुनर्बांधणी मला करायची आहे आणि त्यासाठी माझ्या स्थूल आणि सूक्ष्म व्यक्तिमत्वाची पडझड थांबवावी लागेल,,आणि ह्यासाठी आता माझ्या अहंकाराच्या पुनर्बांधणी आता मी करतेय,,माझ्याअहंकाराची आज अवस्था अशी आहे की म्हणतात न सुमभं जळतो पण पीळ जात नाही,,मित्रानो किती किती गोष्टींचा अहंकार असतो आपल्याला,पण मला सांगा खरच ह्या सर्व गोष्टी मी



घडविल्या,,त्या सर्व माझ्या हाती आहेत??रूपाचा पैशाचा शिक्षणाचा आणखी काय काय,आणि दिवसमासा गणिक हा अहंकार इतका फुगत जातो की,शेवटी हाच अहंकार माझ्या जीवनाच्या आनंदाच्या आड येतो,आणि मग निश्चित पणे माझे जीवन दुःख मय

बनते,काय करावे???एक उपाय आहे त्यावर,तो मात्र माझाच मला करावा लागेल,,

माझा अहंकार मला ईश्वरचरणी अर्पण करावा लागेल,,म्हणजे काय करायचे आहे???माझ्या बाबतीत जे ही घडेल ती ईश्वराची इच्छा

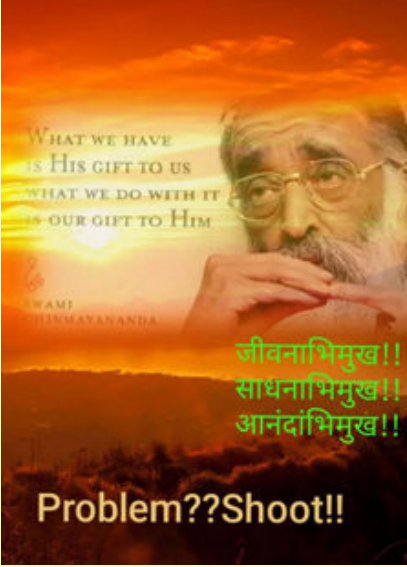
आहे, माझ्या जीवनात चांगल्या घटना घडतात त्याची मर्जी, वाईट गोष्टी घडतात त्याची मर्जी,, जे मी केले असे मला वाटते त्याच्या मागे ईश्वरीय शक्ती व इच्छा आहे, कारण माझ्या जीवनाची blueprint आधीच तयार झालेली आहे, बांधकामाचे नियोजन तयार आहे आता फक्त ते आहे तसेच स्वीकारायचे ह्यातच माझा पुरुषार्थ आहे,

जीवनात घडलेल्या प्रत्येक घटने मागे अशी ईश्वरीय शक्ती आहे असे आपण म्हणत असू तर निश्चित लक्षात ठेवा आपल्या अहंकाराचे आपण अर्पण केला आहे, ह्याला आम्ही ईदम न मम असे म्हटले आहे, जीवन जर यज्ञा आहे तर ह्या यज्ञातील एकही आहुतीवर माझा काहीही अधिकार नाही,, मी कशाचाही निर्माता नाही मी कशाचाही संस्कारक नाही आणि कशाचाही विनाशक नाही, माझ्या हाती एवढेच आहे जीवनाला स्वीकारणे, अगदी आहे तसे,

जगदीश्वराच्या आरतीत आपण म्हणतो न "तेरा तुझंको अर्पण, क्या लागे मेरा" "असे आपण म्हणतो पण तसे वागतो का?? आणि असे करित नाही म्हणूनच जीवनात दुःख आहे, देह? त्यानेच दिला त्याला अर्पण,, देह प्रपंचाचा दास,, ज्ञानेंद्रिये त्यानेच प्रदान केलीत,, तुझे रूप चित्ती राहो,, मुखी तुझे नाम,, घेई घेई माझे वाचे, डोळे तुम्ही घ्या रे सुख,, तुम्ही ऐका रे कां ,, ही सगळी व्यवस्था आहे,, आहे आणि ती व्यवस्था मला स्वीकारावीच लागेल, हेच तर अहंकाराचे समर्पण आहे,, आणि ह्याच पद्धतीने मला अहंकाराची पडझड थांबविता येईल,, हरिओम,,

## Problem?? Shoot!!! 22

मला जीवनात आनंद हवा आहे हे माझ्या जीवनाचे ध्येय आहे, आणि त्यासाठी माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची पुनर्बांधणीही झाली आहे,पण एवढ्यानेच जीवनाचे ध्येय साध्य होणार नाही,,तर त्यासाठी आता काय करावे लागेल,पुन्हा प्रश्न,



आपण स्वतः ला प्रश्न विचारू की मला अंधार हवा आहे की उजेड??उत्तर आले उजेड,,मग मला वाटचाल अंधारकडे करावी लागेल की उ ज े ड ा च ा दिशे ने ??निश्चितपणे उजेडाच्या दिशेने,,उजेडाच्या दिशेने वाटचाल करताना मला अंधाराची गाठ नक्की

पडेल पण त्या अंधारवाटेचा उपयोग सुद्धा मला उजेडकडे जाण्यासाठीचा होणार आहे हे ध्यानात ठेऊन मला माझी उजेडकडे वाटचाल कायम ठेवावी लागेल,,पण प्रत्यक्ष काय घडत पहा,मला उजेड हवा आणि मी उजेडकडे पाठ करून अंधारात चाचपडतो आहे,म्हणजेच आम्ही वाटचाल करताना परांग मुखता स्वीकारली,,पण ह्या परांग मुखतेचा त्याग करून मी जर अभिमुखता स्वीकारली तर??माझा प्रकाशाकडे जाण्याचा मार्ग सुलभ होईल,ह्या

मार्गात येणाऱ्या प्रत्येक अडचणींना मी बाजूला कारेन नव्हे येणाऱ्या अडचणी जसजशा मी उजेडात जातो आहे तसतशा स्पष्ट तर दिसतीलच पण त्याचे जे विद्रुप रूप आहे ज्यामुळे माझे जीवनाची वाटचाल विद्रुप बनली ते रूपही मला दिसेल,,आणि ह्या समस्या ज्यांना मी खूप मोठ्या समजत होतो त्या सोडवायला मला मदत होईल करण त्या समस्येला आता मी जाणलेले आहे,आणि चालता चालतच मला जाणवले की ही समस्या सोडविण्याची ताकद माझ्या जवळ आहे कारण मी त्या समस्ये पेक्षा मोठा आहे,,खरच!!!असाच घडत!!!पण त्यासाठी मला चालत चालता मोठी गुहा जरी आली तरी तिच्यात आपण रमत नाही न!!!त्यातून बाहेर पडतोच न,मग माझ्या जीवनात आलेला अंधःकार मला कसा आवडेल???

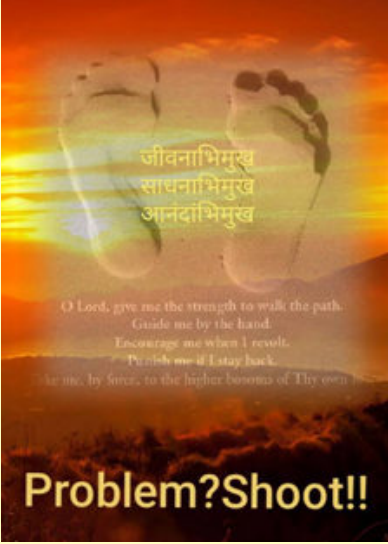
मित्रानो बरोबर आहे न??पण ह्यासाठी मला कायम प्रकाशाच्याच मार्गाने जावे लागेल,आता विचार करा की आपण कोणता रास्ता स्वीकारला आहे??आपण जीवनातील उजेडकडे चक्रे पाठ फिरवली आहे आणि अंधारकडे तोंड करून आपण वाटचाल करीत आहोत,मग मला अंधार मिळेल की उजेड??आणि अंधारात मग मी आपटी खात राहतो,समस्यांवर मार्ग मिळत नाही,,चालत राहतो,,रक्तबंबाळ होतो पण अंधारात धडधडणे सोडत नाही,आशा ह्या अंधाराभिमुख जीवनाची वाटचाल सुरू असताना सद्गुरू चे आगमन आमच्या आयुष्यात होते,,ते आपली चालण्याची दिशा बदलवून देतात,,आपले पाऊल योग्य दिशेला ठेऊन देतात आणि म्हणतात आता वाटचाल कर!!खात्री ठेव तुझा हात माझ्या हाती आहे!!!पण हा हात घट्ट धरण्याची जबाबदारी मात्र तुझी आहे,,तुझ्या

जीवनाच्या प्रत्येक क्षणाचा साक्षीदार आहे मी!!!तू चालत राहा,,ही वाटचाल प्रकाशाभिमुख ठेव,तुझी वाटचाल जीवनाभिमुख ठेव,ध्येयाभिमुख ठेव,,“गुरुदेव, जीवनाची वाटचाल जीवनाभिमुख ठेवायची आहे म्हणजे नेमके काय करायचे,,???,आम्ही जीवनच तर जगतो आहोत???,.....जीवनातील समस्यांना सामोरे जात आहोत,,अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत जगतो आहोत,गुरुदेवांच्या चेहऱ्यावर अतिशय प्रसन्न स्मित आहे,मला पूर्ण खात्री आहे माझ्या ह्याही समस्येचे उत्तर मिळणार.....हरिओम.....



## Problem??? Shoot!!! 23

मित्रानो, माझी वाटचाल आता खरी माझ्या ध्येयाच्या दिशेने सुरू झाली आहे, जण मला जीवनाचे ध्येय कळलेले आहे, आणि त्यासाठी मला जे प्रयत्न करावे लागणार ते कळले पण आता मलाच माझी वाटचाल करावी लागणार आहे,, आणि ह्या वाटचालीत प्रत्यक्ष गुरूंनी



माझा हात धरला आहे,, माझी वाटचाल आता खरी जीवनाभिमुख होते आहे, वाटचाल जीवनाभिमुख करायची आहे , म्हणजे मी आजपर्यंत जीवनाला पाठ दाखवीत होतो का??? मग असे जर आहे तर मी खरच जीवन जगत होतो का??? किती प्रश्न येतात,,!!!!!!

माझी वाटचाल ही जीवनाभिमुख नव्हतीच, आणि ह्याचे कारण मी जीवनाकडे तत्व म्हणून कधीच पाहिले नाही,, मी जीवनाकडे माझे आयुष्यह्य भूमिकेत पाहून त्याला संकुचित बनवून टाकले होते, मला आता कळले की आयुष्य काळाच्याच अधीन असते पण जीवनाला मर्यादा नाही ते सगरासारखे अथांग आहे,, माझे आयुष्याचे जीवनाशी असणारे नाते हे सागर आणि लाटे प्रमाणे आहे,, लाटेला हे निश्चित पणे माहीतच

असायला हवे की माझे अस्तित्व पाणीच आहे, माझा भूतकाळ पाणी ,वर्तमान पाणी ,आणि भविष्य पण पाणीच,,माझा उगम पाणी माझे,माझे अस्तित्व पाणी तसेच माझे लयतत्व पाणीच,,हे भान तिला आले की जीवन व आयुष्य ह्या मधील फरक लक्षात येतो,,

माझे जीवन मला ह्या लाटेसारखे जगायचे आहे हा विचार पक्का झाला की माझे जीवन फक्त आणि फक्त जीवनाभिमुख होईल,,आता ह्यासाठी मला काय करावे लागेल??मला एक गोष्ट अशी करावी लागेल की लाटेच्या वाटेला जे येते ते ती स्वीकारतेच न,अगदी तसेच माझ्या वाटेला जीवनात जे येईल त्याचा आनंदाने स्वीकार पण स्वीकार करताना माझे रूप जरी भिन्न असले तरी जसे सगळ्या लाटेत पाणीच आहे तसेच माझ्या जीवनाच्या प्रत्येक क्षणात ईश्वराचे अस्तित्व मला मान्य करावे लागेल,,

मी जे जीवन जगतो आहे त्यातील सापेक्षता आणि अवलंबित्व मला सोडावे लागेल,कसे??बघा मी माझे जीवन काळाने बंदिस्त केले आहे,भूतकाळ वर्तमान आणि भविष्य,पण ह्या संकल्पना आपण बनविला,प्रत्यक्ष काळाला विचारले तर त्याला ह्या संकल्पना माहीत नाही,पण आम्ही ह्या संकल्पनांना स्वीकारतो आणि जीवनात सुखी आणि दुःखही होतो पण मला जीवनाभिमुख व्हायचे आहे आणि जीवनातील प्रत्येक गोष्टीला स्वीकृती द्यायची आहे आणि ती पण कोणतीही तक्रार न करता,,एवढेच नाही तर चांगल्या वाईट सगळ्या घटनांचा उपयोग मला माझ्या प्रगतीसाठी करून घ्यायचा आहे,ह्याचे कारण प्रगती हेच जीवनाचे लक्षण आहे,थांबला तो संपला हे वाक्य जे आपण लहानपणापासून ऐकले त्याचा अर्थ कळला,,प्रवाही असणे

हा जीवनाचा स्थायीभाव आहे,,हे आता मला कळले आणि आता ह्या जीवनात जे जे क्षण येतील ती ती ईश्वरीय कृपा आहे,,मग त्याच्याजवळ माझ्यासाठी निश्चित चांगलीच योजना असणार आहे,,आता माझ्या आयुष्यात सुख येवो की दुःख ती परमेश्वरी योजना आहे आणि ती त्याची योजनेस मी मान्यता द्यायलाच हवी,,कारण मला प्रकाशाचा मार्ग चालायचा आहे,मला माझ्या पावलापूरता प्रकाश निर्माण करून त्यावर वाटचाल करायची आहे आणि ह्याचे साधन माझ्या गुरूंनी मला दिले आहे,

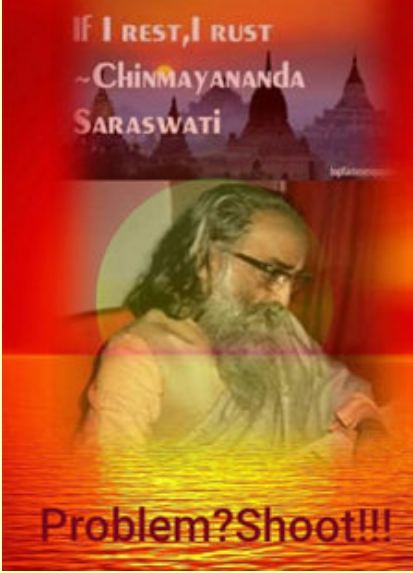
म्हणून जीवनाला आहे तसे स्वीकारून मला पुरुषार्थ करावा लागेल,,ह्या मार्गात अडचणी येतील पणलक्षात ठेवा माझ्यासाठी कुणीही फुलांच्या पायघड्या अंथरली नाहीत,पण माझ्या वाटेला आलेली अवघड पायवाटेने रूपांतर महामार्गात करणे हा पुरुषार्थ आहे,पण मी जीवनाभिमुख फक्त एवढ्यानेच होणार नाही तर त्यासाठी माझ्या जीवनात येणाऱ्या घटना क्षणकडे पाहण्याचा एक वेगळा दृष्टिकोनही मला बाळगावा लागेल,,कोणता????





## Problem??? Shoot!!! 24

जीवनाचे ध्येय आनंदाची प्राप्ती व सकल दुःख ची किरणांपासून निवृत्ती मला साध्य करायचे आहे आणि ह्यासाठी मला जीवनाभिमुख व्हायचे आहे, माझी वाटचाल प्रकाशाकडे करायची आहे, आणि आतातर मला साधनाभिमुख पण व्हायचे आहे ते मला कसे होता



येईल,????

माझ्या जीवनातील प्रत्येक क्षण हा जगताना मला अशी जीवन दृष्टी ठेवावी लागेल की येणाऱ्या प्रत्येक क्षण हा परमेश्वराने माझ्या आयुष्यात पाठविला त्यामागे त्याचे काही प्रयोजन आहे,,मग तो क्षण सुखाचा असू देत किंवा दुःखाचा,तो क्षण ईश्वरीय आहे आणि

म्हणून तो मला जगायचंय आणि अत्यंत आनंदाने,जमेल???बघा अपल्याला सुखाचे क्षण मिळाले की आपण हुरळून जातो पण दुःखाचे क्षण आले की अगदी होरपळून जातो,स्वाभाविक आहे,पण आपल्यापैकी किती जण असे असतात जे जीवनातील दुःखाच्या क्षणांना एक संधी समजतात ,आपल्या विकासाची,,फार थोडे,आणि जे जीवनात प्रत्येक क्षणाचे सोने करतात ते जीवनालाही जिंकतात

„त्यांचे जीवन इतरांसाठी मार्गदर्शक ठरते,,पण त्यांनी ज्या पद्धतीने आपल्या जीवनात आलेल्या प्रत्येक क्षणाचे सोने केले तसे मलाही करायचे आहे असे आपणास वाटायला हवे,

प पू गुरुदेव स्वामी चिन्मयानंद ह्याचे प्रवचन सुरू होते,,प्रवचन खूप सुंदर झाले,प्रवचन झाल्यावर जेव्हा ते उठले तेव्हा आयोजकांच्या लक्षात आले की त्यांची वस्त्र ही रक्ताने भरली आहे,,काय झाले असेल,,आयोजकांनी गुरुदेवांना विचारले,गुरुदेवांनी सांगितले “काही नाही आज त्या डाएस वरच्या खिळ्यानी माझ्याशी मैत्री केली,मित्रानो,आपल्या लक्षात आलेच असेल,गुरुदेवांना तो खीळा संपूर्ण प्रवचनात त्रास देत होता पण त्यांनी आपले कार्य सुरू ठेवले,प्रकृती स्वास्थ्य ठीक नव्हते पण त्यांनी कधीही विश्रांती घेतली नाही,जीवनाचे ध्येय पक्के होते येणारा प्रत्येक क्षण ईश्वरीय कार्यासाठी होता,असे कितीतरी क्षण त्यांच्या आयुष्यात आहे,ज्यातून त्यांची जीवनदृष्टी आपल्याला दिसते,जीवनालाच आपली साधना बनविणारे माझे गुरुदेव,त्यांच्या जीवनातून मी किमान त्यांची जीवनदृष्टी तर घ्यायलाच हवी,

साधनाभिमुख होण्यासाठी केवळ माझ्या जीवनाचे प्रयोजन जाणणे इथवर न थांबता त्यावर अखंड कार्य करित राहणेही महत्वाचे आहे,,आत्मकल्याण त्यातून जगत कल्याण महत्वाचे,ह्या मार्गे निःस्वार्थ भाव महत्वाचा,माझ्या गुरूंनी दिलेल्या मार्गावरच मला मार्गक्रमण करायचे आहे,ह्यात अडचणी येवोत की काहीही,,मार्गातून दूर व्हायचे नाही,,

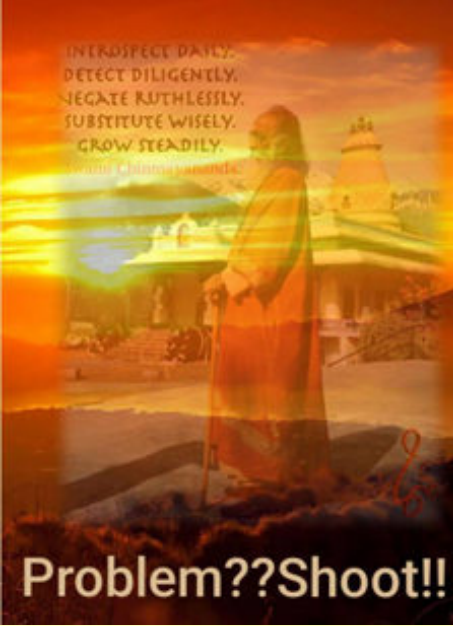
मित्रानो खूप कसोटीचा क्षण येतील,कुणी अपमान करेल,कुणी

चांगुलपणाचा फायदा घेतील, कुणी टाकून बोलेल,कधी शारीरिक व्याधी येतील,कधी आर्थिक अडचणी येतील,कधी मनाला त्रास देणारे क्षण येतील,कधी खूप जवळचे लोक सोडून जातील,,आणि हो कधी अतिशय मान मरातबाचेही क्षण येतील पण ह्या सर्व वेळी माझ्या मनाची स्थिरता मला ठेवाविच लागेल,एवढेच नाही तर हा प्रत्येक क्षण आपल्या साठी takeoff चा ठरला पाहिजे,हरुन जायचे नाही,ही सगळी परमेश्वराची योजना आहे आपल्या विकासाची,येणारा प्रत्येक क्षण सत्कारणी लावायचा,,हेच तर साधनाभिमुखता आहे,,हरिओम,



## Problem?? Shoot!!! 25

मी जीवनाभिमुख असावे,,जीवनातील प्रत्येक क्षण हा ईश्वराने पाठविला आहे असे पक्के मनाशी खूणगाठ बांधली तर येणार प्रत्येक क्षण हा साधनेच्या दर्जाचा होईल,पण ह्या सगळ्यांच्या माध्यमातून मला जे प्राप्त होईल तो स्रेष्ठ दर्जाचा आनंद आणि आनंद म्हणजे काय??विषय निरपेक्ष सुख म्हणजे आनंद आहे,आणि मला असा



आनंद हवा आहे की जो माझ्यापासून कुणीही हिरावून घेणार नाही,

माझ्या आयुष्यात दुःख येईल मनावर आघात होतील ,माझ्या मनासारखे काहीही घडणार नाहीत,माझ्या मनाला बोचेल असे लोक मला बोलतील,माझ्या हातून चुका होतील,पण हे सर्व

करताना माझ्या मनाचा पापड मोडायला नको,,म्हणजेच मला दुःख व्हायला नको,,किती महत्वाची गोष्ट आहे आणि खरच असे घडले तर??मला दुःख होणारच नाही आणि अगदी सदाफुली सारखी मी आनंदी राहिल,,माझ्या मनाचा वसंत ऋतू कायम राहिल कारण आता

माझ्या जीवनाचे ध्येय पक्के आहे आणि त्या ध्येयाप्रत जाण्याचा मार्ग मला मिळाला आहे,त्या मार्गावरचा संभाव्य अडचणी मला समजल्या आहेत,,त्या अडीचणी वर मात काशी करायची हे मला कळले आहे ,,सर्वात महत्वाचे माझ्या मनात उठणाऱ्या लाटांना मी शांत केलेआहे,, माझ्या मनातील जुने संकल्प शांत झाले आणि नवीन संकल्प विकल्पना मी मज्जाव केला आहे,आता माझा मार्ग खूप सोपा झाला आहे,,हे सर्व एकदा लक्षात आले न की जीवन किती आनंदी होते ते पहा,एकदा असा प्रयत्न करून पाहा न,सुरवातीला कठीण जाईल,, पण त्यामुळे मिळणाऱ्या शांतीची एकदा आवड निर्माण झाली की मग आपोआप सर्व माझ्या अंगवळणी पडेल आणि माझ्या जीवनात आनंद येईलच,,

मित्रानो हे सर्व घडत असताना आपण एकटे नसतो आपले मित्र नातेवाईक सगळा परिवार असतो पण ह्या सगळ्या परिवाराकडून माझ्या खूप अपेक्षा असतात कधी त्या पूर्ण होतात कधी नाही काय करायचे?अजून असे बरेच प्रश्न आहेत मनात,माझ्या इच्छा काय आहेत?माझ्या भावना काय??माझ्या आयुष्याचे ध्येय पूर्ण करण्यासाठी मला कोण कोण पूरक ठरू शकते ohhh,,ह्या सगळ्यांचा मला माझ्या आनंदाच्या मार्गावर विचार करावाच लागेल,,कारण माझा आनंद ह्या सगळ्या प्रश्नांशी निगडित आहे.





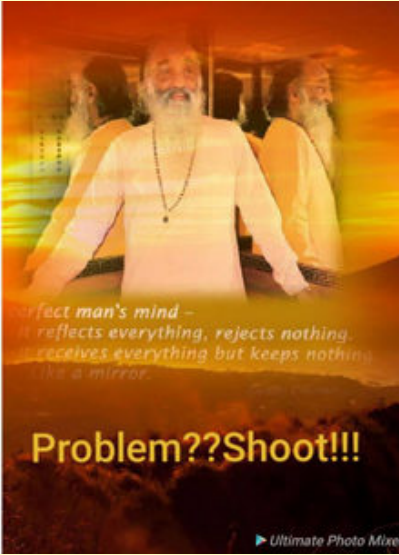
वाटत नाही की वाईट आठवणी माझ्या चित्तात घर करून बसाव्या, अहंकाराच्या स्तरावर बघता माझा अहंकार जो मी माझ्यासाठी जोपासला आहे तो सर्वांनी जोपासावा,,ह्या सर्वांतून एकच इच्छा असते की मी चांगले आयुष्य जगावे,

ही इच्छा वास्तव व रास्त आहे पण चांगले आयुष्य ह्याचे निकष ठरवायला हवे न,दर्जेदार आयुष्याची इच्छा करावीच,,पण त्यासोबतच ह्या दर्जाच्या सीमारेषाठरवायला हव्यात,,तो दर्जा कसा असावा,त्याचे निकष मी ठरवायला हवे आणि हे सर्व निकष विवेकला अनुसरून असावे, भौतिक समृद्धी प्राप्त करायची आहे ही एक सर्वसामान्य इच्छा आहे,चांगली आहे ,असायलाही हवी,पण भौतिक सुखाची माझी परिभाषा असायला हवी,त्याचे मोजमाप इतरांच्या तुलनेत न करता ते माझ्याच तुलनेत करावे,त्यासाठी आवश्यक ज्ञान व कौशल्यही मी प्राप्त करायला हवे,,सर्वात महत्वाचे मला त्याची हाव तर नकोच पण माझ्याकडे भौतिक समृद्धी कमी म्हणून त्याचा कमीपणाही नको,माझी सध्याचे ज्ञान वकौशल्य ह्याच्या आधारे मी तिचे मूल्यमापन करायला हवे,त्यामुळे मला कमीपणा वाटणार नाही,,करण लक्षात ठेवा कोणतेही भौतिक समृद्धी माझ्या जीवनात आनंदनिर्माण करू शकत नाही ,जीवन जगणेती सुसह्य करेल,सुख देईल,पण ती जीवन जगणे असह्य ही करू शकते,शिवाय भौतिक समृद्धीचा नियम हा आहे की कितीही मिळवा तृप्तता लाभत नाही,असे कुणाच्याही जीवनात घडले नाही की आता खूप कमावले आता मला पैसा नको,बस पैसे पाहून मी कंटाळलो““घडते असे???मनाची उसळणे सुरूच असते,

इच्छांचा स्रोत गरज ही आहे,गरजा अपूर्ण वाटतात तसेच अवास्तव ही असतात,आणि ह्या गरजेची पूर्तता ही इच्छेचे मूल आहे,,आणि माणसाच्या गरजा न संपणाऱ्या असतात,,त्यामुळे इच्छाही न संपणाऱ्या असतात,हरिओम,

## Problem??? Shoot!!! 27

खूप असतात,, आणि इच्छापूर्तीची साधने कमी,, हे तर घडतेच पण पुष्कळदा असेही घडते की आपल्या इच्छा पूर्ण का होऊ शकत नाही त्याचे विश्लेषण केल्यास आपल्या लक्षात येईल की माझा #area of expectation ??? #area of excellence आणि हा



कधीच एकमेकांना मिळत नाही आणि मिळाला तो क्षण अतिशय आनंदाचा असतो, म्हणजेच माझ्या अपेक्षा खूप असतात पण त्या अपेक्षा पूर्ण करणारी साधने कौशल्ये मात्र कमी ,अशावेळी ह्या दोन्ही मधील अंतर वाढत जाते,, परिणाम??? नैराश्य!!!

विचार करा,, मनुष्याच्या

इच्छा हे दुःखाचे मूळ कारण

आहे ,कारण इच्छा ,त्या पूर्ण झाल्या नाही तर क्रोध,, क्रोधातून भावनेचा उद्रेग आणि मग ह्या जगाचे होणारे विपरितज्ञान,, आणि त्यालाच आम्ही तत्त्वज्ञानाच्या भाषेत म्हणतो मोह, ह्या मोहतूनच मद व मत्सर ह्यांची निर्मिती होते आणि ही सर्व शृंखला मग माणसाच्या विनाशाला कारणीभूत ठरते,

बापरे ह्या इच्छा किती भयानक आहे,, पण मग इच्छाच करायच्या



नाही का???जरूर करायच्या,पण त्याचसोबत आपली इच्छापूर्तीची साधने कोणती असावी? ज्या इच्छा मी करते आहे त्या वास्तव आहे की अवास्तव??अवास्तव इच्छा मला दुखाच्याच गर्तेत लोटणार आहेत,,मग ह्या इच्छा वास्तव आहेत की अवास्तव हे कसे ओळखायचे???

एक निकष वापरून पाहूया!!!ज्या इच्छा माझ्या मनात निर्माण झाल्या आहेत त्या इच्छांची पूर्तीची साधने जरी माझ्याजवळ उपलब्ध नसली तरी ती साधने मी उपलब्ध करून घेईल पण त्या इच्छाच्या पूर्तीपासून खर्च माझ्या जीवनाचे कल्याण होणार आहे का??होणार असेल तर मी त्यासाठी आटोकाट प्रयत्न करायला हवा ,पण मला दिसतंय की विशिष्ट इच्छा पूर्तीतून फक्त आणि फक्त समस्या दुःख निर्माण होणार आहे ,त्या इच्छेच्या पूर्तीतून मला तात्कालिक आनंद मिलेलाही आणि तो आनंद मला खूप चांगला वाटेलही पण त्याचे पर्यवसान जर दुःखात होत असेल तर त्या इच्छाच्या पूर्तीचे मी प्रयत्न करायला हवे का???आपणच ठरवायचे,

आणखी एक महत्वाची बाब अशी की एखादी इच्छा मी मनात बाळगली ,उदा,आपले एक स्वतः चे घर असावेही माझी इच्छा,,ह्या इच्छा पूर्तीची साधने मर्यादित होती पण कसेही मी ते जमवले कर्ज काढले,,पण घर बांधले,खूप आनंद झाला ,,पण आता घराचे हप्ते फेडताना खूप त्रास होतो,,मग घरच बांधायचे नाही का???जरूर बांधायचे पण त्यानंतर मला हप्ते फेडावे लागतात त्यामुळे मला कितीतरी प्रकारचा त्याग तडजोड करावी लागते ह्याचे दुःख बाळगायचे नाही,,आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या दुसऱ्या इच्छेचे

काय???आता घरात चांगले फर्निचर नको???आणि ते ही माझ्या  
मैत्रिणीकडे आहे त्यापेक्षा चांगले,मजा आहे न,पुन्हा कर्ज, पुन्हा  
हमे,पुन्हा दुःख,पण नेमके घडले असे की भूकंप आला आणि माझे  
घर उध्वस्त झाले!!!भगवंता!!!!आता मात्र दुःखाला पारावार  
नाही!!!किती फजिती करून घेतो आयुष्यात आपण स्वतः ची ,,

त्यापेक्षा इच्छेला मी एकटेच माझ्याजवळ जपून ठेवले असते  
तुलनेसाठी कुठेच पाठविले नसते तर???? किती छान झाले  
असते,,घर बांधण्याच्या सुखाचे रूपांतर दुःखात झाले नसते,घराला  
सजविण्याच्या सुखाचे रूपांतर दुःखात झाले नसते,आणि वेळीच त्या  
घराच्या सुरक्षेची व्यवस्था केली असती तर विमा कंपनीने मला घराचे  
पैसेही आणून दिले असते,,माझी इच्छा मनात आली दुःख,माझी  
इच्छा पूर्ण झाली दुःख,,इच्छा सांभाळताना दुःख,ज्या वस्तूची इच्छा  
बाळगली प्राप्त केली तिला सांभाळण्यात दुःख,,एवढ्या कष्टाने जे  
मिळवले ते दूर गेले,,माझ्या मुलांनी त्यावर हक्क दाखवून मलाच बेघर  
केले,,माझ्याच कर्तृत्वावर वाढलेले माझीच अपत्य मलाच घराबाहेर  
काढीत आहेत,माझ्या मृत्यूची वाट पाहत  
आहेत,दुःख!!दुःख!!दुःख!!!!विनाश!!!नैराश्य!!!!,,हरिओम,



## Problem??? Shoot!!! 28

इच्छापासून जर फक्त दुःखच मिळत असेल तर आपण इच्छाच का करायच्या ??आणि कोणत्या??करायच्या हा प्रश्न आपल्या मनात उपस्थित होतो,,

मित्रानो आपल्या इच्छांना योग्य अभिव्यक्ती द्यावी लागेल,,घर बांधायची इच्छा आपण पूर्ण करू ,,पण जेव्हा बांधलेल्या घराला



आपण बांधून घेतो ते दुःख दायक होते,,त्यातून मी माझे ही भावना दृढ होते ते दुःख दायक आहे,,त्यातून जो अहंकार निर्माण होतो ते कष्ट दायक आहे,,त्यातून ज्या अपेक्षा निर्माण होतात ते खूपच दुःख दायक आहे ,आपल्याला आणि इतरांनाही,

म्हणून इच्छा करणे ती पूर्ण करणे वाईट नाहीच पण त्या

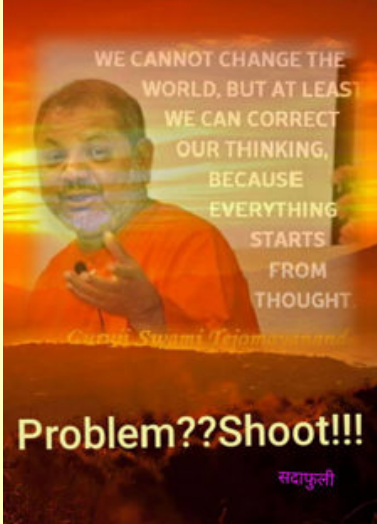
इच्छेला आयुष्यभर धरून ठेवणे वाईटच,आणि अशा कितीतरी इच्छा मी होल्ड करून ठेवतो,,बघा मला भूक लागते मी जेवते ,,पण ताट आवडले म्हणून आता मी ते सोडताच नाही असे म्हणणे चुकीचे आहे न,,ताट कितीही आवडले,,अन्न कितीही आवडले म्हणून ते मला कवटाळून ठेवता येणार नाही,,ते वीटून जाईल,, मग त्याचा मला खाण्याचा कंटाळा येईलच न,तसेच मला गुलाबजाम खूप आवडतात,म्हणून मी ते किती खावे ???खाता खाता वीट येईलच

न,असा वीट मला माझ्या भौतिक इच्छाच्या संदर्भात येईल का???

आला पाहिजे पण त्यासाठीची दृष्टी मला विकसित करावी लागेल,आणि ही दृष्टी विकसित करण्यासाठी मला विवेक बुद्धीचा विकास करावा लागेल,असे जर मी केले तर निश्चित पणे पूर्ण झालेल्या इच्छामध्ये मी अडकणार नाही आणि नवीन भौतिक इच्छाच उरणार नाही कारण आता ह्या सगळ्याच मला खरच वीट आला आहे,,किती छान,,पुन्हा असे घडले की माझा area of expectation and area of excellence ह्यामधील अंतर जसजसे कमी झाले तसतसे माझा भौतिक सुखात तृपताहीवाढली,कारण माझ्यातील ज्ञान कौशल्य आणि माझ्या अपेक्षा ह्यांची आता मैत्रीझाली आणि आता भौतिक जगतातील इच्छा नव्याने निर्माण होत नाही ,, पण इच्छा तर संपताच नाही हा नियम आहे,,आणि मी सर्वसामान्य आहे,मग आता माझ्या इच्छांची दिशा मला बहिरमुखतेकडून अंतरमुखते कडे न्यावी लागेल,कारण आता मला निश्चित पणे समजले आहे की भौतिक इच्छा अमर्यादित आहेत ,पण त्यापासून मिळणारे सुख मात्र अत्यल्प,अल्पायुषी तात्कालिक,असे आहे त्याचे रूपांतर केव्हाही दुःखात होऊ शकते, नकोच आशा इच्छा करणे,ज्या मला नैराश्यकडे नेतात,मला आता फक्त अशी इच्छा हवी जी माझ्या आयुष्यात आनंद निर्माण करेल,मी माझ्या मनाकडे खूप आशेने बघितले पण लक्षात आले की किती चंचल आहे ते,,काही नक्की बोलताच नाही,,सारखे घटकेत सुखी तर घटकेत दुःखी,नेमच नाहीये त्याचा,ते मला केव्हाही हसवतो केव्हाही राडावतो,माझ्याशी माकडाचाळे करतो,हे करू की ते करू,किती प्रश्न त्याचे,आणि उत्तर एकाचेही नाही,समर्थानी केलेला बोध मी ऐकवला त्याला,घाबरला,आणि आता तेच मन बुद्धीच्या अधीन झालंय,हरिओम,,

## Problem??? Shoot!!! 29

मन बुद्धीच्या अधीन झालेलं आहे आणि बुद्धीनेही त्याला स्वीकारलाय,,किती छान क्षण आहे माझ्या जीवनातील हा!!!आता हे बुद्धीच्या अधीन झालेले मन बुद्धीच्याच आदेशाप्रमाणे चालते,आतापर्यंत ह्याच मनाने केवळ आवक जवकाचे काम



केले,इंद्रियांचे चोचले बुद्धीपर्यंत पोहोचविले आणि बुद्धीचे निर्णयइंद्रियांपर्यंत,,पण हे करताना स्वतःचे रंग मिसळायला ते विसरले नाही त्यामुळे बुद्धीचा जसाच्या तसा निर्णय माझ्यापर्यंत येत नव्हता,पण आता बरे झाले,बुद्धी नावाच्या खुंटीला मनबांधले गेले,त्यामुळे फायदा असा झाला की आता मन,

बुद्धीची आज्ञा पळते आहे,आणि बुद्धी त्याच्याकडून चांगले कार्य करून घेत आहे,,त्यामुळे आता मनानेकितीही संकल्प विकल्प केले तरी बुद्धी मात्र योग्य तोच निर्णय घेते आहे,आणि मना कडून त्याची राबवणूक करून घेत आहे,

बुद्धीवर विवेकाचा पगडा असल्यामुळे बुद्धीचे निर्णय चुकत नाही,आणि त्यातून घडते ते फक्त कल्याण,शिवाय आता काय झाले की मनाकडे निर्णयाचे काम बुद्धीने ठेवलेच नाही त्यामुळे त्या निर्णयाच्या फायद्याचा किंवा तोट्याचा त्रास मनाला होत नाही ,कारण मन बुद्धीच्या स्वाधीन आहे,आणि सदनर्णय बुद्धीने घेतल्यामुळे आणि मानाचा

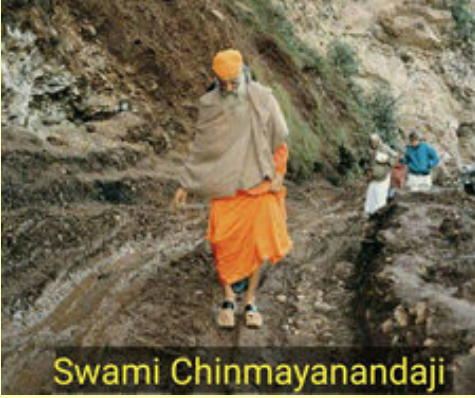
हस्तक्षेपकमी झाल्यामुळे आता बुद्धी ची झेप पण वाढली आहे आणि ती आता सृजनाच्या,प्रतिभेच्या,प्रज्ञेचा प्रांतात मुक्त विहार करते आहे,स्वतः चे आकाश तिने शोधले आहे आणि त्या आकाशात तिचा मुक्त संचार सुरू आहे,

-- गुरुदेव,खूप मोठी मिळकत आयुष्यातील,,आता असे जर आपल्या जीवनात घडले तर खरोखरच मन हे शांत होईल,,शांत मनात सदविचारांच्या प्रतिबिंब स्वच्छ पडेल,एवढेच नाही तर आता मन सुद्धा सुख आणि दुःख ह्या संकल्पना विसरून जाईल,कारण त्याने आतां बुद्धीची दास्य भक्ती स्वीकारली आहे,मनात नवीन पण अवास्तव इच्छा नाही,म्हणून इच्छापूर्तीची केविलवाणी धडपड नाही,,अपूर्ण साधनांचे दुःख नाही,,कुणाबद्दल ची तुलना नाही,,कुणाचा राग नाही,,षड्रिपु बुद्धीच्या अधीन झालेत,आणि आता बुद्धिकडेच निवासाला येऊन त्यांनी स्वतः चे अस्तित्व बुद्धीत मिसळून टाकले आहे, - आता एकाच इच्छा आत्मकल्याणाची,, आणि ह्या आत्मकल्याणासाठी हे पूर्ण विश्व प्रयोगशाळा आहे,आता खऱ्या अर्थाने आपण अंतरमुख झालो,शेवटी अंतरमुख होणे म्हणजे काय???इंद्रिय मन बुद्धी ह्याची दिशा आत्मकल्याणकडे वळविणे,आता माझ्या जीवनात इच्छा कोणत्या राहिल्या???बाह्य जगतातील इच्छा पूर्ण करून करून मी थकलो,पण नाही पूर्ण झाल्या,पण अंतरमुख झाल्यावर कळतंय की आत्मकल्याणाचा इच्छेत केवळ सुख दुःखाची भावना नाही तर तेथे प्रत्यक्ष आनंदाची अनुभूती आहे,विषय निरपेक्ष सुख आहे,माझ्या दुःखाचे जे कारण होते इच्छा त्याचीच निवृत्ती झाली ,कारणच नाहीसे झाले,,आता दुःख कसले,हे सर्व ठीक पण ह्या सर्व मार्गात माझ्या काही अपेक्षा होत्या,काही भावना होत्या त्याचे काय????त्यांना काहीच किंमत नाही का????हरिओम.....

## Problem??? Shoot!!! 30

माझ्या वाढत जाणाऱ्या इच्छा ह्या माझ्या आयुष्यात दुःख निर्माण करतात,गणपतीची आरती म्हणताना दर्शन मात्रे मन कामना पूर्ती असे म्हणतात ,,मला आजपर्यंत फक्त हेच समजले की, गणपती च्या दर्शनाने माझ्या सर्व इच्छा पूर्ण होतील,पण ज्या दिवशी मला हे कळेल की गणपतीच्या दर्शनाने माझ्या सगळ्या इच्छांना पूर्णविराम लागेल

*Being happy doesn't mean that everything is perfect. It means that you have decided to look beyond imperfections*



Swami Chinmayanandaji

कारण गणपतीचे दर्शन झाल्यावर आता जरी वनात मागण्यासारखे काहीच नाही ,हा जीवनाचा खरा विकास आहे,\*\*\*कामानांची पूर्ती ,कामानाना पूर्णविराम\*\*\*,सर्वोच्च

इच्छा आणि अंतिम पण,बरोबर आहे पण ह्या सर्व मार्गात मी एकटा नसतो ,माझ्यासोबत माझे बरेच सहकारी असतात,आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे ह्या सर्वांकडून माझ्या काही अपेक्षा असतात,,हे वाक्य आपण बऱ्याच वेळा ऐकतो,पण अपेक्षा म्हणजे काय ??त्याच्या मार्गे काय मानसिकप्रक्रिया आहे??त्याच्या पूर्तता झाली नाही तर काय घडते??आणि ह्या सगळ्यातून निसटण्याचा काही मार्ग आहे का???खूप प्रॉब्लेम्स??!!! मित्रानो, आपल्या दैनंदिन जीवनात

आपण आपल्या संपर्क कक्षेत असणाऱ्या व्यक्ती ,परिस्थिती नातेसंबंध,मित्रमंडळी ,सहकारी कुटुंबातील व्यक्ती ,,समाजातील व्यक्ती,अगदी माझा ज्यांच्याशी काहीही संबंध नाही असेही काही लोक,,मुले,विद्यार्थी,आपल्या घरी जर पाळीव प्राणी असतील ते,,(आणखी कुणी सुटलं का?) ह्या सर्वांनी कसे वागावे ह्याचे नियम मी बनवून टाकले,,ह्या नियमांना निकष कोणता??मेरी मर्जी!!!मला वाटते त्यांनी असे असे वागावे,बस,,पण ह्यासाठी सर्वसामान्य पणे हा नियम माझा असतो की ,त्या सर्वांनी माझ्या मनाप्रमाणे वर्तन केले तर माझा अहं सुखावला जाईल,, दुसरी गोष्ट त्यांच्या वागण्यातून मला सुख मिळेल,,तिसरी गोष्ट त्यांच्या मी ठरविलेल्या वागण्यातून इतरांना फायदा होवो की न होवो पण मला फायदा होणार आहे,,तसेच मी ठरविलेल्या वर्तनाने मला माझ्या मनाला सुख मिळणार आहे,,पण समोरच्या व्यक्तीचे वर्तनाबाबत कायम मी चांगलाच विचार कारेन असे पण नाही,सर्वात मजेची बाब तर तेव्हा असते जेव्हा दुसऱ्यांनी तिसऱ्यांशी कसे वागावे हे मी ठरविते,, त्याहून हास्यास्पद बाब म्हणजे अनेक लोक एकत्र जमले की त्यांनी कसे वागावे हे मी ठरविते,मजाच आहे,,बरं ह्या गोष्टी ठरविताना त्याला खुपसा आधार असतोच असे नाही,,माझा मुलगा चांगला निघावा त्याने चांगले घराण्याचे नाव उज्वल करावे ही आपली इच्छा ,किती छान आहे,पण त्याने चांगले बनावे ह्यासाठी मी काही निकष घालून दिले आणि त्याने तीच पाळली पाहिजे हा अट्टाहास केला,त्याच्यावर कितीतरी गोष्टी मी लादल्या ,,अगदी मी माझ्या मनाप्रमाणे त्याचे संगोपन केले,,शिक्षण दिले,,त्याने काय बनायचे आहे हे पण मीच ठरविले,,जेव्हा जेव्हा तो

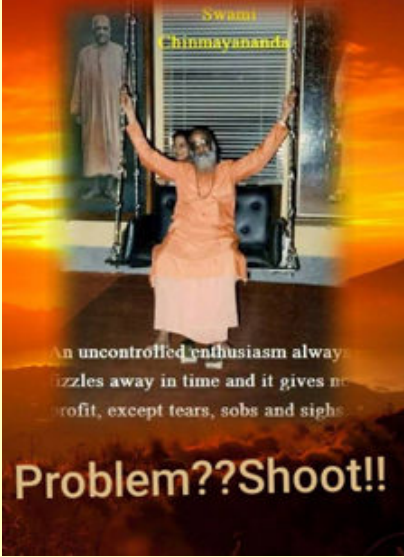


माझ्या मनाच्या विरुद्ध वागला तेव्हा खूप रागावले त्याला, पण एक दिवस त्यांनी मला सांगितले की तुझी जशी इच्छा होती तसे होईल असे वाटत नाही, मी आता व्यसनाधीन झालो आहे, (उदा ऐकायला व्यवस्थित नाही वाटणार) हे ऐकल्यावर माझी अवस्था कशी होईल? विचार करा!! घरात काय घडेल?? “अरे हे दिवस पाहण्यासाठी मी जिवंत राहिली का? ह्यासाठी तुला मोठे केले का?? किती स्वप्न पहिली होती तुझ्यासाठी?? किती तरी संवाद होतील आणि परिणाम?? जीवनात दुःख!!! कुठे चुकले माझे, मी माझ्या मुलाच्या जीवनाची आखणी केली, माझ्या मनाने, त्याला काय आवडते ह्याचा विचारच नाही, त्याने आवडनिवड सांगण्याचा प्रयत्न केला पण मी ऐकले नाही, आता दुःख, किती वाईट अवस्था आहे ही, काय करायचे वर?? हरिओम,,



## Problem??? Shoot!!! 31

माझ्या मुलाने कसे वागायचे काय करायचे हे मी ठरविले मी त्याच्याकडून अपेक्षा केली,आता तसे काहीच घडले नाही,अपेक्षाभंग!!,दुःख!!,अनिवार दुःख!!,ही बाब प्रत्येक नात्यात घडते,,प्रत्येकाच्या बाबतीत मी ठरविते की त्याने कसे वागावे,,प्रत्येक



नात्याकडून आपल्या अपेक्षा असतात,,बरोबर आहे,,समोरच्याने माझ्याशी कसे वागावे हे ठरवत असतानाच समोरचा व्यक्ती सुद्धा हे ठरवत असतो की मी त्याच्याशी कसे वागावे हे मी का विसरतो???

मित्रानो मी कुणाच्या अपेक्षेनुसार वागते का???,हा विचार प्रथम महत्वाचा

ठरतो,बायको ठरविणार नवऱ्याने कसे वागावे आणि नवरा ठरविणार बायकोने कसे वागावे आणि एकमेकांच्या मनाप्रमाणे नाही वागले की मतभेद,किती महत्वाची आहे ही गोष्ट,मी जर इतरांच्या मनाप्रमाणे वागू शकत नाही तर माझे निकष मी इतरांवर कसे लादूशकते,??,,माझ्या मुलाची पण माझ्याकडून अपेक्षा होत्या,त्याच्या मनातही त्याच्या आईबद्दलचे चित्र होते,त्याला माझा वेळ हवा होता,,त्याला माझ्या हातून बनविलेले पदार्थ हवे होते,,त्याला त्याच्या घरी यायच्यावेळी मी घरी हवी होती,पण त्याच्या

अपेक्षा मी पूर्ण नाही करू शकली ,परिणाम व्हायचा तो झाला,,काय उपाय आहे ह्यावर,,मग अपेक्षाच करायच्या नाही का???

बघा समजा मी मोगऱ्याकडून अपेक्षा केल्या की मोगऱ्याचा सुगंध हा पारिजात सारखा असावा,,शक्य आहे??,अगदी असेच प्रत्येक व्यक्तीची स्वतःची एक प्रकृती असते व त्यानुसारच तो वागणार आहे,,प्रत्येकाची स्वतःची क्षमता असते त्यानुसारच त्याचा विकास होणार,,गवताचे पाते हे वडाच्या झाडासारखे मोठे होणार नाही हे सत्य मला कळले आहे का??पण महापुरे झाडे जातां!! तेथे लाव्हाळे वाचती!!!हा माझा विश्वास नको??प्रत्येक व्यक्तीचे पण असेच आहे ,ती त्याच्या वृत्तीनुसार वर्तन करते,,आपण फक्त एवढेच करू शकतो की प्रत्येकाच्या विकासाला सहाय्य भूत ठरणे,आणि जे जे आपल्या आयुष्यात घडते आहे त्याचा स्वीकार करणे,,समोरची व्यक्ती माझ्या मनाप्रमाणे नाही वागत मी तरी त्याच्या मनाप्रमाणे वागते का??किती मजेशीर आणि विरोधाभासात्मक आहे सगळे,झाडाची वाढ त्याच्या प्रकृतीप्रमाणेच होणार आम्ही फक्त त्याची निगराणीकरायची,हे आमच्या हाती आहे,बरे मुलांनी मग आई वडिलांकडून अपेक्षा कराव्या का??आणि अपेक्षेप्रमाणे ते नाही वागले तर??मुलांना वाटते आम्हाला आमच्या मनाप्रमाणे वागण्याचे स्वातंत्र्य द्या पण आम्हाला आई वडील कसे हवे ह्याचे निकष आम्ही ठरविले आहेत ते मोडायला नको,आणि मोडले तर दुःख,,नैराश्य,,त्रागा,, किती त्रास,त्यापेक्षा प्रत्येकाची प्रकृती स्वभाव ओळखून मी वागले तर??प्रत्येकाला वागण्याचे स्वातंत्र्य दिले तर(रस्त्यावर चालण्याचे स्वातंत्र्य आहे पण डाव्या बाजूने) स्वातंत्र्या बद्दलचा योग्य दृष्टिकोन निर्माण केला तर,,सर्वात महत्वाचे एकमेकांवर विश्वास ठेवला तर??किती

समस्या दूर होतील,विश्वासमध्ये सुद्धा विश्वासघाताचे दुःख येते असे म्हणाल,,मग त्याला विश्वास कसा म्हणता येईल??विश्वास ठेवतात समजा समोरची व्यक्ती विश्वासघात करते आहे असे तुम्ही ठरविले,,म्हणजे अपेक्षाच न,ती तशी का वागली ह्याचे विश्लेषण न करता आपण त्याच्यावर विश्वासघाताचे लेबल लावतो,किती दुःखी करतो आपण एकमेकांना,,ह्या सगळ्या संकल्पना सापेक्ष आहेत,,ह्या सगळ्या संकल्पना एक तत्वाशी निगडित आहे ते म्हणजे “आत्मनस्तु कामाय सर्वम प्रियं भवति”“मित्रानो मला पूरक असणार्यांच गोष्टी मला प्रिय असतात,ह्यात अपेक्षाही आल्यात,विश्वासही आला,,अपेक्षाभंग ही आला,विश्वासघातही आला,,मित्रानो ह्यावर उपाय एकाच आहे स्वतः च्या नजरेतून जगाचे आकलन करण्यापेक्षा आहे तसे जगाचे आकलन करा न,,बघा आपणही कधीकाळी चुकलो होतो आपणही कुणाच्यातरी विश्वासघात केला होता आणि तरीही झाल्या प्रकारचे समर्थन केले होते,आणि समोरच्या व्यक्तीच्या गळी उतरवले होते,आपल्या पद्धतीने इतरांना जगायला लावून आपण त्याची अभिव्यक्ती गमावतो आहे असे वाटत नाही का??आपल्या अपेक्षांच्या साखळदंडानेआपण त्याला बांधले आहे असे वाटत नाही का??आणि ज्याला बांधून ठेवले त्याला त्याची आज जाणीवही नाही,पण जेव्हा येईल तेव्हा आपण त्याच्या मनातून किती उतरले असू,असे आपल्याच व्यक्तीला आपल्याच अपेक्षांच्या दोरखंडाने बांधून त्याला आयुष्यभर नाका नाचवू,मुक्त अभिव्यक्ती करू द्या त्याला,,आणि ह्यासाठी एकाच उपाय करा ज्याच्याकडून आपण अपेक्षा करतो त्याच्या जागी राहून पहा कदाचित खूप समस्या सुटतील,आयुष्य सहज सुंदर बनेल,,हरिओम,

## Problem??? Shoot!!! 32

आपण सगळ्यांकडून अपेक्षा ठेवतो आणि अपेक्षा भंग झाला की दुःख,मग आता अपेक्षा ठेवावी किंवा नाही??शिवाय अपेक्षे शिवाय जीवन तर जगूच शकणार नाही,अगदी बरोबर,अपेक्षा करायची पण स्वतः कडून,सर्व प्रथम माझी स्वतः कडून काय अपेक्षा आहेत??माझी

स्वतः बदल काय अपेक्षा

आहेत??हा प्रश्न स्वतः ला

विचारणे गरजेचे आहे,तसेच

स्वतः बदल अपेक्षा करताना

त्या रास्त आहेत का ते ही

महत्वाचे आहे,शिवाय त्या

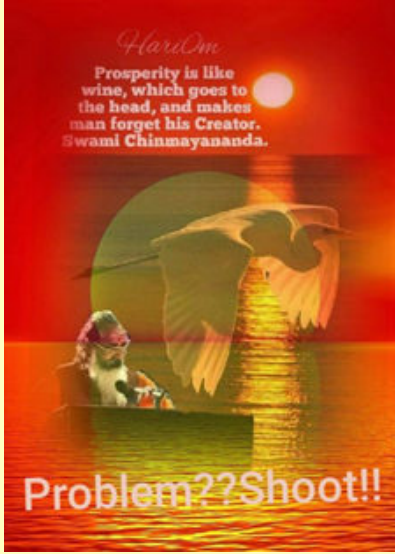
अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी मी

सक्षम आहे काय??समजा त्या

अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत तर

माझ्याजवळ पर्याय काय

असतील??माझ्या अपेक्षा व



माझी जीवनदृष्टी ह्यात सहसंबंध आहे का?? माझी माझ्याकडून

असणारी अपेक्षा व माझी स्वप्न ह्यात तारतम्य आहे का??मी चांगला

माणूस असावे ही माझी माझ्याकडून अपेक्षा असेल आणि मला

आर्थिक दृष्ट्या खूप संपन्न व्हायचे आहे,पण सन्मार्गाने मला खूप पैसे

नाही मिळाले आणि खूप भौतिक समृद्धी मला नाही मिळाली,,मग

आता मी काय करावे??माझी माझ्याकडून अपेक्षा पूर्ण करावी की

स्वप्न???असे संघर्ष आयुष्यात नेहमी येतात त्याला शिक्षणाच्या भाषेत आम्ही हवे हवे,,नको नको,हवे नको,,संघर्ष म्हणतो,आणि हे संघर्ष तेव्हाच येतात जेव्हा मी मनाच्या पातळीवर असतो,,पण अपेक्षा व स्वप्न ह्याचा विचार मनाच्या पातळीवर होत असेल तर आम्हाला आता बुद्धीच्या पातळीवर विचार करायला हवा,बुद्धीच्या पातळीवर विचार करता माझी माझ्याकडून एकाच अपेक्षा हवी की मला माझे कल्याण साधायचे आहे आणि त्यासाठी काहीही करण्याची माझी तयारी आहे,हा मार्ग खडतर आहे मी परिपूर्ण यश मिळविण्याचा प्रयत्न करीनच,पण ह्यात काही अपूर्णता राहिली तर ती ही माझी तयारी असेंन,,मी माझे ध्येय पूर्णपणे प्राप्त करू शकले नाही पण मी ध्येयाचा मार्ग सोडला नाही आणि ह्याचे मला खूप समाधान आहे,ह्या निर्धाराने कितीतरी गोष्टी साध्य झाल्या,

१.मला समृद्धी चा खरा अर्थ कळला,

२.जी समृद्धी मी आधी ठरविली होती त्यात मनाची शांती व तृप्ती नव्हती पण आता जी तृप्ती मी ठरविली आहे त्यात ह्या दोन्ही गोष्टी अंतर्भूत आहेत,

३.समृद्धीच्या प्रत्येक टप्प्यावर माझे चित्त शुद्ध होते आहे आणि मालिनता जाते आहे,

४.माझ्या मनाशी मी आता सहज सुसंवाद करू शकते त्यामुळे आता काही अपेक्षेच्या विरुद्ध झाले तर मी माझ्या मनाला समजावून शांत करू शकते,,

५.त्यामुळे अपेक्षाभंगाचे दुःख आता राहत नाही,

किती छान,अपेक्षा आत्मकल्याणाची ,स्वप्न ते ही

आत्मकल्याणाचे,, पूर्ततेच्या मार्ग आत्मकल्याणचा,, आणि ह्या मार्गात हळू हळू होणार माझ्यातील बदल, सकारात्मक,

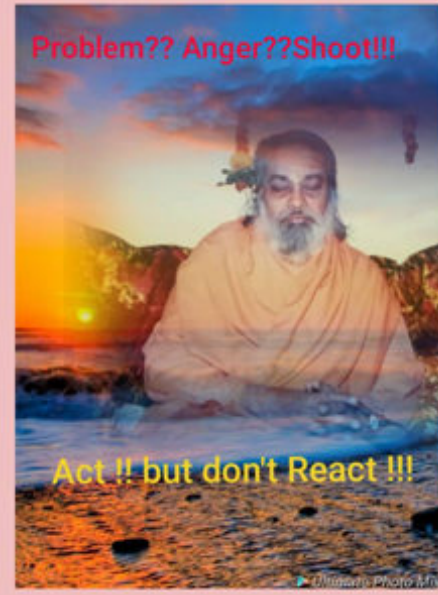
- मित्रानो अपेक्षा करायची फक्त तिची दिशा आपल्याला बदलावी लागेल,त्या पूर्ण करताना आपल्यात आपोआप जीवन कौशल्य रुजत जातील,,जीवन आनंदीबनेल,जीवनात हापापले पण राहणार नाही,

हे सर्व करताना मला जे लोक माझ्या विचारांचे असतील ते माझ्या प्रवासात ईश्वर ठेवेलचं ,पण माझ्या विचारांशी जे सहमत नाही पूरक नाही त्यांना आपल्या जीवनातून घालविण्याचा योजनाही परमेश्वराजवळ असते,कारण \*\*\*\*सत्य संकल्पाचा दाता श्रीहरी\*\*\*\* असे म्हटले जाते,बरोबर आहे न,विचार करा आज आपल्या आयुष्यात असेच लोक आहेत जे आपल्या जीवनाला पूरक आहेत आणि अशा लोकांची आपल्या आयुष्यातून गच्छंती झाली ज्यांनी माझ्या आयुष्याचा मार्ग बद्दलविण्याचा प्रयत्न केला,,माझ्या व्यक्तिगत विकासाला बाधा पोहोचविली,हरिओम,,



## Problem??? Shoot!!! 33

जीवनात खूप अपेक्षा केल्या आणि प्रत्येकवेळी अपेक्षाभंगाचे दुःख पदरी पडले,,आणि समजले की आता अपेक्षा प्रथम स्वतः कडूनच करायची,,जसे इतरांनी माझ्याशी वागावे असे मला वाटते तसे मी इतरांशी वागले पाहिजे,समोरच्या व्यक्तीने माझ्याशी चांगले बोलावे



असे वाटते न !मग आपणही चांगले बोलायचे,माझा द्वेष कुणी केलेला मला आवडत नाही मग मी कुणाचा द्वेष का करावा??माझा अपमान कुणी केलेला मला आवडत नाही मग मी कुणाचा अपमान का करावा?? अशा

कितीतरी गोष्टी असतील ज्या मला आवडत नाही किंवा त्या माझ्या बाबतीत घडव्या असे मला वाटत नाही मग त्या गोष्टी मी इतरांसोबत व्यवहार करित असताना का कराव्या??आता ह्या सगळ्या बाह्य जगताबाबत आहे,,मला व्यक्तीकडून अपेक्षा हे,परिस्थिती कडून अपेक्षा आहे, समाजाकडून, देशाकडून, नातेवाईकांकडून, मित्रांकडून, कुटुंबाकडून,, किती सतत अपेक्षा,आता ह्या तील सत्यता मला कळली



की मला ह्यापासून फक्त दुःख च मिळणार आहे,,मग आता माझी बाह्य दिशा मला बदलावी लागेल,,आणि आता ही दिशा अंतरव्यक्तित्वाकडे न्यावी लागेल,,

म्हणजेच आता माझ्या मनाकडे पाहावे लागेल,संकल्प विकल्प करणारे मन खूप गडबड करते,,आणि ज्या ज्या गोष्टीकडे जाते त्याच्याशी तादात्म्य पावते,,आणि मग त्याच्या पण अपेक्षा सुरू होतात,,तो विचार करतो मला फक्त सुखच मिळावे,पण तसे घडत नाही ,मग दुःखी होतो,असे वर्षनुवर्ष सुरू आहे,,खुप शिणतो आपण ह्या फ़ारफटीत,काय करायचे???एकाच काम करूया!!!बुद्धी नावाच्या हाय कोर्ट मध्ये ही केस देऊन देऊ,आणि निर्णय घ्यायला लावू,बुद्धीच्या हातात माझ्या मनाला दिले,,आणि आता लक्षात आले की मनाचे संकल्प विकल्प हे बुद्धीने मनाला आदेश देऊन थांबविले आहेत,,मनाची सगळी जळमटे काढण्याचे आदेश बुद्धीने दिले आहे,,आणि बुद्धीने चक्र मनाला नमवले आहे,आता अपेक्षा नाहीत ,आता बुद्धी आदेश देतेय मनाला बाह्य जगता कडून अपेक्षा न ठेवण्या बाबत,किती छान,अपेक्षा आता एकच फक्त स्वतःच्या कल्याणाची,आणि त्यातही आता बदल होणार नाही कारण आता हा बुद्धीचा निर्णय आहे आणि तो बदलणार नाही त्याची दिशा ऊर्ध्व आहे,,ही अपेक्षा मला दुःख देणार नाही,नैराश्य देणार नाही,,पण माझ्या प्रगतीची मात्र दिशा दाखवेल,माझा माझ्याशी परिचय करून देईल,आता माझ्याशी कुणी कसेही वागो,आता मला कुणी काहीही म्हणो,,त्याचे पडसाद माझ्या मनावर उमटणार नाही,,कारण आता मनच उरले नाही,,\*\*मन नुरे तेथे काय उरे\*\*\*माझी आता कुणाकडून

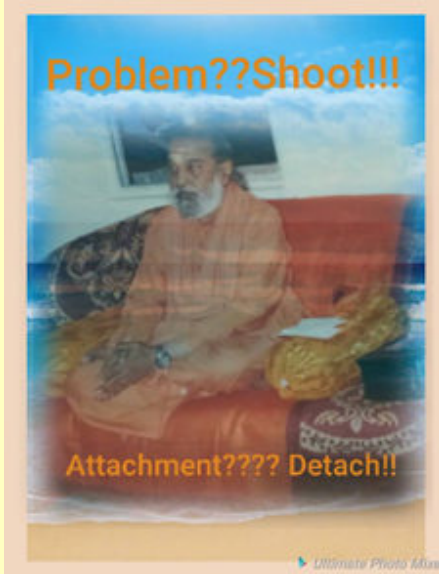
काहीही अपेक्षा नाही,,माझ्याशी कुणी कसेही वागा,,माझा मार्ग आता ठरला आहे,,आणि तो मार्ग आता सुटणे नाही ,कारण ह्याच मार्गाने मला जीवन जगायला शिकविले आहे,,पडल्यानंतर सावरायला तर शिकविलेच पण आता पडण्याची भीतीही ह्या मार्गाने घालविली आहे,किती छान!!

पण ह्या सगळ्या प्रक्रियेत मला मात्र एक गोष्टीशी खूप लढावे लागले आणि तो म्हणजे क्रोध,,मला अपेक्षांच्या वाटेवर कितीतरी वेळा क्रोधाला सामोरे जावे लागले,,काय करावे ह्या क्रोधाचे????हरिओम,



## Problem?? Shoot!!! 34

मला एक कथा ऐकलेली आठवते आजही ती कथा खूप प्रभावी वाटते मला, कथा अशी आहे की एक फकीर अत्यंत मरणासन्न अवस्थेत असतो, आणि शेवटच्या घटकेला तो आपल्या मुलाला जवळ बोलावतो, मुलांना आश्चर्य वाटत की आपल्या वाडीलांजवळ तर



काहीच नाही,, अशावेळी ते मला काय देणार?? ते फकीर मुलाला जवळ बोलविता आणि सांगतात की “बेटा माझ्याजवळ तुम्हाला द्यायला काही नाही पण एक गोष्ट मात्र मी तुम्हाला सांगतो की आयुष्यात जेव्हा जेव्हा तुम्हाला राग येईल कुणाचा द्वेष वाटेल तेव्हा

तेव्हा ह्या वृत्तीना तुम्ही पाहण्यासारखे वागवा आणि त्यांना पूर्ण समजून घ्या! आणि त्यांना पूर्ण समजून घेऊन त्याची रवानगी करा! हे पाहणे तुमच्यासाठी घातक ठरतील, तुमचे आयुष्य उध्वस्त करतील,, तुमचा आनंद हिरावून घेतील, तेव्हा ह्या सर्व विकारांना तुम्ही तुमच्या देहाच्या घरात निवारा देऊ नका, ते अतिथी आहेत, ह्यामुळे तुमचे जीवन आनंदी बनेल, आणि त्या फकिरने प्राण सोडले” ही कथा मला आजही जशीच्या तशी आठवते आणि त्या गोष्टीतील मर्म मला आज समजते, मित्रांनो अपेक्षा करताना मला किती क्रोध आला होता, माझ्या

अपेक्षेप्रमाणे कुणीच माझ्याशी वागले नाही,,खूप संताप होत आपला,आणि ह्या संतापाच्या भरात मग आपण सगळी नाते संबंध तोडून टाकतो,एवढेच नाही तर स्वतः लाही त्रास करून घेतो,माझ्या माझ्या मित्र मैत्रिणी ह्यांच्याकडून ,नातेवाईकांकडून किती अपेक्षा होत्या,त्याची पूर्तता नाही झाली,मी समजले त्याच्या अगदी विरोधात वागले ते,मी त्यांना काय समजत होतो पण ते कसे वागले???बापरे किती राग??पण विचार करा!!!असा राग आला तेव्हा मी काय काय केले???

१) खूप त्रागा केला

२)तब्येत बिघडवून घेतली

३)ज्याचा राग आला त्याला मी आयुष्यभर माफ करणार नाही हा निर्धार केला

४)ज्याच्यामुळे त्रास झाला त्याला आधुनिक परिस्थितीत ब्लॉक केले

५)त्याच्याशी बोलणे टाळले

६)माझ्या घरातील लोकांना पण माझ्या ह्या क्रोधाबद्दल वाच्यता केली

७)ज्याचा क्रोध आला त्याचा वाटेल तसा अगदी मनापासून अपमान केला

८)ज्याने माझ्या मनात क्रोध उत्पन्न केला त्याचे देवाने किती वाईट करावे ह्याबद्दल देवाकडे प्रार्थना केली

९)ह्या क्रोधाचा इतका त्रास झाला की माझी तब्येत बिघडली दवाखान्यात भरती व्हावे लागले

१०)ज्या व्यक्तीचा क्रोध आला तिच्याबद्दल जास्तीत जास्त लोकांची माने मी खराब केली

- ११)जिचा क्रोध आला तिला माझ्या आयुष्यातून फेकून दिले  
 १२)जिचा क्रोध आला तिच्याशी माझ्या कुटुंबातील कुणीही संबंध ठेऊ नये असे मी फर्मान काढतो आणि माझा अहंकार जिंकला ह्याचा आनंद मिळवितो  
 १३)माझ्या ह्या त्राग्याने घरातील सर्व मंडळी माझ्याकडे खूप लक्ष द्यावे ह्याची व्यवस्था करण्याचा प्रयत्न करतो यशस्वी झाला तर थोड्यावेळापूर्ती खुशी नाही तर पुन्हा घरात वादंग  
 १४)जिचा क्रोध आला त्या व्यक्तीचे घरात नाव उच्चारण्यावही बंदि  
 १५)क्रोधामुळे आपली निर्णय क्षमताही हरवते  
 १६) जीवनाचा आनंद शांती आपल्याला लाभत नाही  
 १७)क्रोधामुळे कायम मनाला अस्वस्थता आहे कुठेच मन लागत नाही  
 १८)माझ्या सततच्या क्रोधामुळे काही दिवस माझ्या कुटुंबातील लोकांनी मित्र मैत्रिणींनी साथ दिली पण आता तेही माझ्या क्रोधाला वैतागले व एक एक करून माझ्यापासून दूर गेले  
 १९)या सर्वांचा परिणाम काय???दुःख! नैराश्य!एकाकीपणा! जीवन जगावेसे न वाटणे

२०)जीवनातील आनंदाच्या क्षणाला नकार

हे सर्व घडलेले पाहिले की तुकडोजी महाराजांचे एक भजन आठवते ते म्हणतात, “पेटले हे रान सारे कोण विझवी ह्याला” “असे चहू बाजूनी हे क्रोधाचे अरण्य पेटले आहे, कसे विझवायचे???(असा प्रश्न पडला तर प्रगतीची दिशा आहे नाही तर क्रोधाची पण नशा आहे आणि ज्याला ह्याची सवय लागली त्याला मग प्रश्नही पडत नाही, अशा वेळी मानसिक समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते)

बापरे अजूनही पुष्कळ गोष्टी करतो आपण, काय करायचे,, समजून घेणे खरच गरजेचे आहे,, कसा मार्ग काढायचा???? हरिओम

## Problem??? Shoot!!! 35

अपेक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत मला खूप राग येतो आणि कितीतरी आशा गोष्टी मग माझ्या हातून घडतात ज्यामुळे इतरांना जरी खूप फरक पडत नसला तरी मला आणि माझ्या कुटुंबावर ह्याचा खूप परिणाम होतो, किती किती प्रकरणी मी माझ्या क्रोध्याची अभिव्यक्ती



करते,,आणि त्या क्रोधात सर्व जाळून टाकते,ह्या सगळ्या गोष्टींचा किती त्रास होतो मला,पण हा क्रोधच मुळात का येतो???ह्याचा आपण कधी विचार केला आहे का??बघा ज्या ज्या घटनांनी मला क्रोध आला होता त्या त्या घटना ह्यापूर्वी इतरत्र घडल्या नव्हत्या का??

त्यावेळी माझी प्रतिक्रिया काय होती??आठवून बघूया! प्रतिक्रिया खूप सहन होती,,एवढेच नाही तर “जाऊ द्या हो घडते असे कधी कधी,एवढे कशाला मनाला लावून घेता??स्वीकारा हे सर्व,,आणि आपल्या रोजच्या कामाला लागा”“हे विधान मी किती सहजतेने केले होते!!!अगदी जणूकाही एक महान तत्वज्ञ माझ्या रुपात बोलला होता,आणि तीच गोष्ट आता माझ्या बाबतीत घडली,आता काय???अहो केवढा का क्रोध!!फरक लक्षात आला

आपल्या??साधी गोष्ट आहे एखादी घटना जेव्हा इतरांच्या बाबतीत घडते तेव्हा आपल्याला काय ह्यांच्याशी देणं घेणं ही आपली भूमिका,करण तेथे गुंतवणूक कोणतीच नसते,पण माझ्या बाबतीत घडते तेव्हा त्यात माझी मानसिक गुंतवणूक किती असते??त्याचा खूप त्रास होतो,माझी माझ्या लोकांबाबत ,परिस्थितीबाबत ची आसक्ती हे माझ्या क्रोधाचे मूळ कारण आहे,ही आसक्ती माझी इतरांच्या बाबतीत नसते म्हणून तशीच परिस्थिती इतरांच्या बाबतीत घडली तर मला त्रास होत नाही,म्हणजेच मला फक्त माझ्याच संदर्भात आसक्ती असते,,किती हा अप्पलपोटे पणा,ही आसक्ती इतकी पराकोटीची असते की काय असावे ,कसे असावे,,का असावे,हे सर्व मीच ठरविते,,आणि माझ्या ठरविल्यानुसार झाले तर स्वर्ग दोन बोटे राहणार नाही तर अपेक्षा भंग झाला म्हणून दुःख किंवा क्रोध,मग ह्या क्रोधाचे बळी कोण कोण होणार??प्रथम माझे कुटुंब,माझे शेजारी,माझा समाज,हे सर्व खरे ,पण माझ्या क्रोधाचा सर्वात पहिला बळी मीच असते,,किती खराब वाटते न असे ऐकून,,हो अगदी खरंय,आपल्या क्रोधाने आपणच आपला बळी घेतो,करण ज्या क्षणाला आपल्याला क्रोध येतो त्या कशाला स्वतः चे निरीक्षण केले तर लक्षात येते की माझा श्वास जोरात सुरू झाला आहे,,रक्तप्रवाह खूप जोरात होतो आहे,स्रायू आक्रसले गेले आहेत,,माझ्या मनात खूप नकारात्मक विचार येतात आहे,विचार पाशवी बनतात आहेत,,अरे बाप रे ,,माझ्या शारीरिक स्थितीचे काय??ज्याचा राग केला ज्याचा क्रोध आला त्याच्यात ह्यापैकी काय परिवर्तन झाले??अगदी काहीच नाही,तो त्याच्या जागी खूप व्यवस्थित

आहे,असे बघितले की क्रोध आणखी वाढणार,,मित्रानो आपल्या क्रोधाचा पहिला बळी आपणच असतो,पहिला त्रास आपल्यालाच होतो,मग क्रोध करायचा की नाही??आसक्ती हे क्रोधाचे करण आहे हे कळले मग आसक्तीचे ठेवायची नाही का??हे कसे शक्य आहे??क्रोध ही सहज प्रवृत्ती आहे त्याचे प्रगतिकरण होणार नाही??काय करावे??माझ्या क्रोधाचे काय करायचे??किती प्रश्न??सुरवातीला एकाच करू की ज्या परिस्थितीत आपल्याला क्रोध आला,ज्या व्यक्तीबाबत क्रोध आला,त्याचे थोडावेळ तरी विश्लेषणकरू,,हरिओम,





## Problem??? Shoot!!! 36

आसक्तीतून क्रोध निर्माण होतो करण आसक्तीतच अपेक्षा जास्त असतात,ही आसक्तीचे निर्मिती स्थान आपण पाहिले तर ते कामना



ह्या आहेत,मानवाच्या अनेक कामना त्याच्या सर्वनाशाला कारणीभूत ठरतात,आणि कामनाना पूर्तता ,पूर्णविराम देण्यासाठी माणूस तयार नसतो,पुष्कळदा असेही विधान केले जाते की ““आम्हाला तुमच्याबद्दल काहीही आपुलकी वाटत नाही त्यामुळे आम्ही तुमच्यावर रागावलोही नाही““मित्रानो ह्या वाक्यात

पण किती क्रोध आहे बघा,मनात राग आहे आणि शब्द वापरायचे राग नाही,माणूस किती स्वतः ची फजिती करून घेतो,तर क्रोध हा कामना आसक्ती ह्यातून निर्माण होतो ,आधुनिक मानस शास्त्रज्ञा म्हणतात की क्रोध निर्माण होण्याची मुख्य कारण आहे

१) unidentified guilt,आपल्या मनात अनाकलनीय अशी अपराधीपणाची भावना असते ह्या भावनेचे प्रगटीकरण क्रोधाच्या भावनेतून होते,तुमच्या बद्दल राग व्यक्त करावा एवढीही आपुलकी आमच्या मनात नाही ““ह्या वाक्यात नातेसंबंधाबाबत अपराधी भावना आहे,अपुलकीही नाही राग येतो पण तो झिडकारून त्याचे

दमनही केल्या जात आहे,अशावेळी अवस्था जास्त केविलवाणी होते,ही अपराधीपणाची भावना ओळखता पण येत नाही,

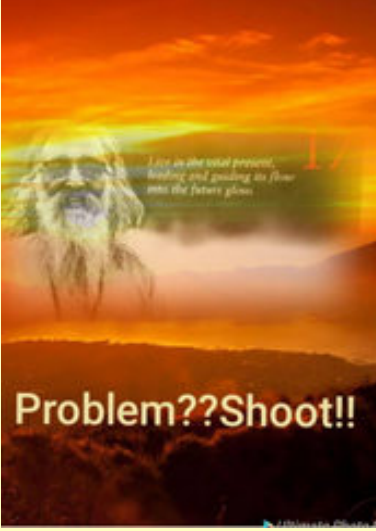
२)क्रोधाच्या दुसरे कारण जे मानस शास्त्रात वर्णन करण्यात येते ते म्हणजे hurting from person,,एखाद्या व्यक्तीकडून आपण दुखावले गेले असू ज्याच्या कडून आपल्याला दुखावले जाण्याची अपेक्षा नव्हती,,म्हणजेच मूलतः मला माझ्या अपेक्षेने क्रोधी बनविले,समोरच्या व्यक्तीने माझ्याशी कसे वागावे हे मी ठरविले होते पण त्या प्रमाणे ती वागली नाही ह्याचा आपल्याला खूप संताप येतो,पण त्याचसोबत हा पण विचार करा न की मी तरी तिच्या मनाप्रमाणे वागलो का???नाही न ,मग आता चिडून काय होणार आहे,

त्रास चिडणार्याला होतो,ज्याच्यावर तुम्ही चिडला त्यालाकदाचित ह्याची जाणीवही नसेल त्याला तिब्रताही माहीत नसेल,त्रास कुणाला झाला???आता ह्याठिकाणी जर त्या व्यक्तीला मी शांततेने समोर बसवून तिच्या आशा कृतीबाबत जी कृती मला चुकीची वाटते,त्याची विचारणा केली असती,,तिच्या वर्तनामगिल कारणमीमांसा केली असती तर कदाचित तिचे वर्तन माझ्या क्रोधाच्या कारणीभूत ठरले नसते,मला माझ्या कुटुंबाला त्याचा त्रास झाला नसता हो न,म्हणून कुणाच्याही वर्तनाला आपण आपल्या नजरेतून न बघता त्याच्या नजरेतून पाहिले तर आयुष्यातील खूप समस्या सुटतील,क्रोधाच्या कारण नाहीसे होईल क्रोध राहणार नाही

३)तिसरे करण देण्यात आले आहे की हा व्यक्तिमत्त्वातील मूळ गुण आहे ,सर्वांच्याच नाही तर काही लोकांच्या,काही लोकांना उगीचच चिडचिड करण्याची सवय असते कारण काहीच नाही,हा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातीलच घटक असतो,बाप रे किती त्रास होत असेल त्यांना,???हरिओम,,

## Problem??? Shoot!!! 37

क्रोध!!मानवाची मूलभूत प्रवृत्ती आहे,,भावना दुखावल्या गेल्या की त्याचे आगमन होते,,पण आपल्या एक गोष्ट लक्षात आली असेल की क्रोध ही भावना किती दुखदायी आहे, Unpleasant Emotions,बरोबर आहे न,, मित्रानो राग येणं ही सहजप्रवृत्ती आहे



तर तिचे दमन शक्य नाही,,कारण सहजप्रवृत्तीचे कधीच दमन करायचे नाही पण तिचे उन्नयन मात्र निश्चित पणे केले पाहिजे,,तिचे प्रगटी करण महत्वाचे आहेच,,क्रोधाचे प्रगटीकरण हे कधी कधी फायदेशीरही असते बरं का!!! पण केव्हा ??जेव्हा त्या रागाला सकारात्मकतेने आपण घेतले तर

,,पण हाच राग आपण नाकरात्मकतेने घेतला तर आपल्या लक्षात येईल की त्यामुळे आपली प्रकृती नातेसंबंध आपली मानसिकता खूपच बिघडते,,सतत धुमसणारे जीवन वाटचाला येते परिणाम???आपण जीवनाची गुणात्मकता घालवून बसतो,क्रोधाबाबत कारणांचा विचार केला तर ती दोन प्रकारची आहेत,

१)अंतर्गत कारण :-क्रोधाच्या अंतर्गत कारण हे विशेषतः

अहंकाराशी निगडित आहे आणि अहंकार हा मम भावनेशी निगडित आहे आणि मम भाव हा जीव भावनेशी निगडित आहे,मी जर क्रोध करीत असेल तर मी निश्चित जीवभावत आहे हे समजावे,आणि आपण जेवढे जीवभावात जास्त तेवढे आपण अहंकार तेवढा क्रोध जास्त,,तेथे जास्त दुःख,,ही मालिका जीवनात नित्य बनते ,

आपल्याला क्रोधाच्या संदर्भात आपल्याला मनाची घडीपक्की बसवून घ्यावी लागेल,, ही घडी कोणती आहे??बघा लहानपणापासून आपण ऐकतो आहोत की एखादे भांडे पडले की आपल्या घरातील मोठे व्यक्ती मला म्हणायचे की भांडे पडले तर काहीच हरकत नाही पण त्याचा नाद थांबवा!!!बरोबर आहे,,राग आला तरी त्याला धरून त्याचे पडसाद उमटू द्यायचा नाही,,

एखाद्या शांत डोहात एखादा खडा पडला!काय होईल??त्या शांत डोहात लगेच एक तरंग निर्माण होईल आणि पाहता पाहता तो तरंग संपूर्ण डोह व्यापतो,व्यापलेला तरंग हा पुन्हा विरून पण जातो,पण गोटे टाकणाऱ्याची ह्या ठिकाणी एक महत्वाची आहे की काठावर बसून त्यात इतकेही गोटे टाकू नका की त्याचे रूपांतर मोठ्या लाटेत होईल आणि तीच लाट आपल्या अंगावर येईल आणि आपल्यालाच ओढून नेईल,असे व्हायला नको,,

भांड्याचा आवाज थांबला पाहिजे,,डोहातील तरंगाचे रूपांतरण लाटेत व्हायला नको,ह्याने काय होईल??राग येईल पण त्यापासून होणाऱ्या माझ्या जीवनाची हानी थांबेल,,माझ्या मनाची पडझड थांबेल,,मन शांत राहील,मनावर ताण येणार नाही,त्यापासून होणारी माझी शारीरिक हानी वाचेल,,शरीराची मनाची हानी थांबली तर

जीवनाची गुणवत्तावाढेल,किती छान आहे हे सर्व,,

,पण आता तरंगाचे रूपांतर लाटेत होऊ न देण्यासाठी काय केले पाहिजे???खूप सोपी बाब आहे,,परिस्थितीतून गोटे वेचणे बंद करायचे,,मनाच्या शांत डोहात फेकणे बंद करायचे,परिस्थितीत गोटे कोणते??माझ्या अपेक्षा,अहंकार,इतरांवर सत्ता गाजविण्याच्या वृत्ती,,आणि अशा आशा सर्व गोष्टी ज्या मला क्रोध आणणाऱ्या आहेत,,हे सर्व गोटे मोठे आहेत आणि माझी ताकद कमी,काय होईल???Stress येईल न,म्हणून हे गोटे लहान असावेत,आणि एक दिवस हे सर्व गोटेच आहे हे समजले तर डोहात टाकण्याची इच्छाही होणार नाही,मग काय??गोटेही नाही,,फेकणेही नाही,डोहात तरंगही नाही,ह्या शांत डोहाचा आनंदही खूप घेता येईल,येणाऱ्या पाण्याने तरंग उठतीलही त्या डोहात,पण आता ते वाऱ्यामुळे आहे,,वारा वाहणे हे माझ्या हाती नाही,आणि त्यामुळे तरंगही उठतील पण त्या तरंगाशी माझे तादात्म्य राहणार नाही,किती छान,जमेल आपल्याला हे सगळं???ह्यालाच तर आपले जीवन साधनाभिमुख बनविणे म्हणतात,आपण जीवनाभिमुख असावे,जीवन साधनाभिमुख असावे,असे घडले तर जीवनात आनंदच निर्माण होईल,,हरिओम,



## Problem??? Shoot!!! 38

मित्रानो बऱ्याचदा हा क्रोध हिंसेलासुद्धा कारणीभूत ठरतो,,शिवाय चिडखोर व्यक्तीशी कुणी बोलण्याची इच्छा करीत नाही,,आपण चिडल्यावर कसे दिसतो हे आरशात बघितले आहे का???



हास्यास्पद दिसतो आपण =,,शिवाय चेहरा इतका आक्रसलेला होतो,,सायू अकडून जातात, वाढते,किती त्रास होतो स्वतः ला?आणि आपल्या सहवासात असणाऱ्या व्यक्तीचे काय??तो आपला सततचा क्रोध पाहून त्याला कंटाळा येणार नाही का? =त्याची पण

उगीचच चीड चीड सुरू होईल,,आणि काही दिवस कुणीही तुमच्या रागाचा आदर करेल पण नंतर काय??तो कंटाळणार नाही का??आणि किती दिवस त्यानेही आपला रागीट स्वभाव झेलवा,,

बरं ज्याचा राग करीत आहात त्याचे काय??त्याला माहित आहे का की तुम्ही त्याचा राग करता??तो त्या रागाची पर्वा करतो आहे का??त्याला माहित आहे का??खूप तुमच्या जवळचा असेल तर तुमच्या रागाची कदर कारेलही,तुमची माफी मागून पाहिलं,पण तरीही तुमचा राग कमी होत नाही म्हटल्यावर तो तुम्हाला किंमत देईल???

किती नुकसान करतो हा क्रोध,शरीराच्या स्तरावर व्याधी उत्पन्न करतो,मनाच्या स्तरावर विकार वाढवितो,बुद्धीच्या स्तरावर निर्णय क्षमतेचा नाश करतो,माणूस आपले व्यक्तिमत्वच गमावून बसतो,किती हानी जीवनाची,त्यापेक्षा सर्वाना माफ केले तर???सर्वात महत्वाचे म्हणजे सुसंवाद वाढविला तर???स्वतःशी,!!!इतरांशी!,,

शिवाय पुष्कळदा आपण आयुष्यात घडणाऱ्या अनेक गोष्टींचे खापर इतरांवर फोडतो,विशेषतः अपयशाचे खापर आपण कायम इतरांवर फोडतो,जर माझ्या जीवनात वाईट गोष्ट घडत असेल तर माझ्या जीवनातील ह्या घटनांना दुसरी व्यक्ती कशी कारणीभूत आहे हे पटवून देण्याचा कायम माझा प्रयत्न असतो,“मी तर निरापराध आहे पण इतर कसे दोषी आहेत हे सर्व जगाला पटवून देण्याचा माझा केविलवाणा प्रयत्न असतो,एक नेहमी लक्षात ठेवा वर्तन हा क्रिया प्रतिक्रियांचा खेळ आहे,,एक खेळ आहे की विविध चेंडू भिंतीवर फेकायचे आणि झेलयचे,हा खेळ आपण लहानपणी खेळायचो,केव्हढा मोठा संस्कार झाला त्यातून,

\*जे चेंडू आपण फेकतो तेच आपल्याकडे वापस येतात

\*आपण जेव्हढ्या वेगाने फेकले तेव्हढ्याच वेगाने येतात,

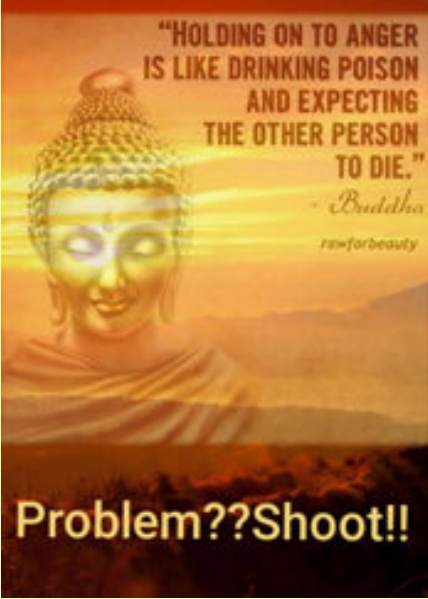
\*ज्या रंगाचे फेकले असतील त्याच रंगाचे वापस येतात,

मी काळ्या रंगाचे चेंडू फेकेन आणि अपेक्षा करेल की मला माझ्या आवडीच्या रंगाचे चेंडू मिळावेत,शक्य आहे???आणि नाही मिळाले तर???क्रोध!!!क्रोध!!!क्रोध!!!!हे सर्व खरे पण क्रोधच येऊ नये म्हणून काय करावे,???क्रोधाचे व्यवस्थापन!!! yesssss Anger Management ,,हरिओम,

## Problem??? Shoot!!! 39

क्रोधावर विजय मिळवणे खरच कठीण आहे,पण हे ही खरेच की क्रोध हा कोणत्याही परिस्थितीत योग्य नाही ,मग काय करायचे??बघा क्रोधावर स्वार होऊन आपल्या जीवनाची हानी करून घेण्यापेक्षा क्रोधाचे दोरी आपल्या हाती घेतली तर???म्हणजे काय??

बघा ज्या व्यक्तीचा किंवा परिस्थिती मुळे आपणास क्रोध येतो त्याबद्दल आपल्या प्रतिक्रियांच कमी केल्या तर?? Act but dont



react हे तत्व पळाले तर??कित्या चांगले होईल??म्हणजे काय करायचे??ह्याचे उत्तर आपला रागाचे व्यवस्थापन करायचे???आपल्या रागाकडे आपण त्रायस्थसारखे पाहू शकतो का???स्वतः च्या मनाला हा प्रश्न विचारला पाहिजे??जेव्हा मला राग

येतो तेव्हा सर्वप्रथम दीर्घ श्वास घ्या आणि ज्या गोष्टींमुळे राग आला तिचे ताबडतोब विश्लेषण करण्याची सवय बुद्धीला लावा,ह्यासाठी आपल्या भावनांना ओळखण्याची सवय आपण लावायला हवी,माझ्या भावनांशी माझा परिचय हवा,,स्वतः च्या भावनांशी



आपल्याला बोलत आले पाहिजे,,

हे माझी भावना, 'तू का आली आहेस??'तू एवढा थयथयाट का करते आहे??तुला शांत बसणे जमतच नाही का??आणि किती वेळ येतेस तू??तू आलीस की माझ्या मनाची शांती बिघडते बघ!!!ए तुला थोडा थयथयाट कमी करता येईल का??कुणाला बोलावसं वाटतंय??थांब थोडी शांत हो! उसंत घे मग बोलू की आपण!!!तुला व्यक्त व्हायचे आहे न? हो!!पण माझ्या परवानगीशिवाय तू एकही शब्द उच्चारू शकणार नाही आणि तू शांत झाल्याशिवाय मी परवानगी देणार नाही!!समजून घे जरा परिस्थिती!!,बुद्धीला ताबडतोब शरण जा!!बुद्धी म्हणेल तसे ऐक???,,

किती छान संवाद आहे हा,असा संवाद मला माझ्या भावनेशी करता येईल का??करून पाहा न,बघा किती समस्या सुटतील त्या,अशा संवादाची सवय आपण आपल्याला लावून घेण्याची खूप गरज आहे,मित्रानो आपण दुसऱ्यावर रागावतो तेव्हा खरच आपण समोरच्या व्यक्तीचा स्वतः चा विचार करतो का??आपल्या क्रोधामुळे आपण न केलेल्या गुन्ह्याची कदाचित समोरच्या व्यक्तीला सजा देत असू,आणि त्याच बरोबर स्वतः लाही,

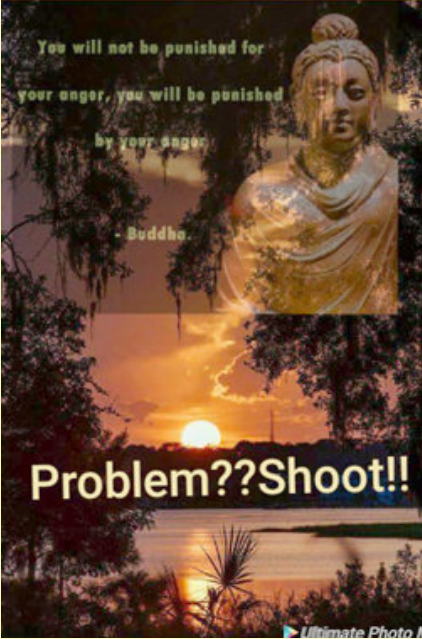
मी एक गोष्ट वाचली आहे की एका कैद्याला फाशीची शिक्षा होते आणि त्याला अंतिम इच्छा विचारली जाते तेव्हा तो म्हणतो की 'ज्या वस्तूच्या चोरीच्या गुन्ह्यात तुम्ही मला फाशी देत आहात त्या वस्तू कशा असतात ते मला एकदा तरी डोळ्यांनी पाहू द्या!!!त्याने न केलेल्या गुन्ह्याची शिक्षा होते आहे आणि त्याचबरोबर चांगल्या व्यक्तीवरचा माझा विश्वास उडतो आहे,करण ज्या व्यक्तीने चोरी केली तिला मी

खूप चांगले समजत होती,तो चोर तर फाशीने मरून जाइल पण त्या व्यक्तीचे काय जिने आरोप लावला??किती जिवंत पणी मरणयातना!!!मित्रानो दृष्टांत लक्षात आलं का??आपण व्यवहारात हेच करतो ,अनेकांना आपण न केलेल्या गुन्हाबद्दल शासन देतो त्याच्या प्रति क्रोध बाळगतो आणि मग आपणच आतल्या आत धुमसत राहतो,हे धुमसणे आपले पूर्ण आयुष्य बेचिराख करते,आपल्या क्रोधाच्या कटघरात नका उभे करू कुणाला,जाणून घ्या त्यालाआणि स्वतः ला ही ,समजून घ्या,कदाचित तुम्हाला जी चूक वाटते त्याचा संदर्भ दुसराही असेल आणि तो तुम्हाला माहित नाही,आणि तुमचा क्रोध अनावर होतो आहे,,आणि ह्या अनावर क्रोधात सर्वात जास्त त्रास स्वतः ला होतो नंतर बाकी लोकांना,स्वतः वर अन्याय करण्याचा व त्रास देण्याचा आपल्याला कुणीही दिला नाही,,खूप कमी आयुष्य असते,,आणि हे आयुष्य जर असेच रागात निघून गेले तर जीवनात आनंद येणार कधी??म्हणून know your Emotions,,feelings,, बोला आपल्या भावनांशी हा क्रोध व्यवस्थापनाचा पहिला धडा,,हरिओम,



## Problem??? Shoot!!! 40

क्रोध येतो हे जेवढे स्वाभाविक आहे त्याचप्रमाणे क्रोधाचे अभिव्यक्ती स्वाभाविक आहे आणि म्हणूनच त्यामुळे होणारा त्रासही स्वाभाविक आहे,, पण आता ह्यातून बाहेर निघावेच लागेल,, ह्यासाठी माझ्या मनाशी भावनांशी सुसंवाद करायला मी शिकली आहे,,



पण बऱ्याचदा असे घडते की आपल्या हातून काही चुका घडतात,, तर कधी कधी आपण न केलेल्या चुकांसाठी आपल्याला जबाबदार ठरविले जाते ,पण काही असो दोन्ही वेळी आपल्या मनाचे संतुलन गेलेले असते , , पहिल्या परिस्थितीत जेव्हा खरोखर चूक आपल्या हातून घडते

तेव्हा आपला आपल्याशी झगडा सुरू होतो,, चूक खरच झाली आहे हे लक्षात येते आणि मग मी अशी का वागली हा विचार मनात येतो आणि भूतकाळाबद्दल एक प्रकारची मानत चीड उत्पन्न होते,, मी अशी का वागले ते असे का वागले,, खूप काही विचार मनात येतात , ह्याचा परिणाम असा होतो की आपल्याला राग येतो,, बरेचदा असे घडते

की समोरच्या व्यक्तीने कसे वागावे हे मी ठरविले असते ,तशी ती वागत नाही मग त्या व्यक्तीबद्दल मनात तीव्र चीड निर्माण होते,,बऱ्याच परिस्थितीत आपण काही व्यक्तीबाबत परिस्थिती बाबत समज करून घेतो तो गैरसमज आहे हे मला मान्यच नसते,,अशा सर्व स्थितीत फक्त आणि फक्त रागच येतो,,आणि राग येतो कारण त्या परिस्थिती बाबत पुरेसे आकलनच आपण करून घेत नाही,,बस माझ्याच मनाप्रमाणे सर्व घडावे,मित्रानो हा च आहे न हा खूप घात करतो,आपला,आणि मग ह्या क्रोधाच्या अवस्थेत माणसाचा संपूर्ण विवेक नष्ट होतो आणि मग घडू नये ती कृती घडताना आपण समाजात पाहतो,कुठे पोहोचलो बघा आपण,,जेवढ्याही आत्महत्या हिंसा समाजात घडतात ह्या अंतर्मनाचा बाह्य रूप आहे असे म्हटले तर वावगे होणार नाही,अंतर्मन अशांत त्याचे प्रगटीकरण हिंसक,काय करावे??? कुणाच्याही वर्तनाचे निकष आपण ठरवायचे नाही,,ते ज्याचे त्यांनी आपल्या संस्कारास अनुसरून ठरवायचे,मी कुणाकडून माझ्या मनाप्रमाणे वागण्याची अपेक्षा करूच नये,दुसरी गोष्ट एखादया न केलेल्या चुकीची जबाबदारी जर आपल्यावर येत असेल तर त्याचे समर्थन तुम्ही कितीही केले तरी, समोरची व्यक्ती तुमचे ऐकून घेणार नाही कारण तिने आधीच आपल्याला चुकीचे ठरविले आहे,मग काय करायचे??? ह्या सर्व परिस्थितीपासून धडा घ्यायचा आणि तशा प्रकारचे वर्तन पुन्हा करायचे नाही,पण प्रश्न असा उद्भवतो की समोरच्या व्यक्तीला शांत कसे करायचे???ते आपल्या हाती नाही आपल्या हाती आपण स्वतः शांत राहणे आहे,,मग आपली चूक नसताना आपण सहन करायचे का??अजिबात नाही,चुकीच्या गोष्टी सहन करायच्या नाहीतच पण

त्याचा आपल्या शक्तीच्या बाहेर खुलासा देण्याचीही गरज नाही,तुम्हाला माहित आहे न की आपण निर्दोष आहोत हे महत्वाचे आहे,जो दोषारोपां करतो त्यांच्या आरोपात ज्या ज्या गोष्टीत सत्यता वाटत असेल तेथे जरूरच माफी मागा,पश्चात्ताप करा,पण जेथे आपण निर्दोष आहोत तेथे खरी मनाच्या शांततेची कसोटी लागते,भांडून क्रोध करून समस्या सुटत नाहीत,,त्या शांततेने सुटतात,बरेचदा सुटत पण नाहीत पण आपण मात्र झाल्या प्रसंगाला तोंड देताना त्या प्रसंगाशी जुळवून त्याचे आकलन करून घेतले तर क्रोध आपोआप कमी होईल,त्याचप्रमाणे त्या प्रसंगातून आपल्याला धडा मिळेल,क्रोध व्यवस्थापनाचा हाच दुसरा धडा ,

\*\*\*\* \*\*क्रोध करण्यापेक्षा त्यातून धडा घेतलेला केव्हाही चांगला,\*\*\*\*हरिओम,,



## Problem??? Shoot!!! 41

क्रोध करण्यापेक्षा त्यातून धडा घेतलेला केव्हाही चांगले हे मला कळले, पण बरेचदा असेही होते की क्रोध खरच अनावर होतो,, उदा, माझा मुलगा माझ्याशी चंगला वागत नाही,, तो इतरांशी चांगला वागत नाही,, तो माझ्या संस्काराच्या कल्पनेला धक्का लावतो आहे,, मला कळतंय की तो बिघडतो आहे तरी मी शांत राहायचे का



आणि ते कसे शक्य आहे???

अगदी बरोबर आहे ,आपल्या मुलांनी चांगले माणूस बनावे ही आपली इच्छा असतेच ,, पण चांगले बनण्याच्या ह्या प्रक्रियेत त्याच्या जीवनात येणारी पौगंडावस्था अशी आहे की ह्या अवस्थेत त्याला सांभाळण्याची पण गरज आहे, मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून ही अवस्था अत्यंत वादळी अशांततेची अवस्था आहे, शरीर मन सगळ्याच गोष्टींमध्ये होणारे बदल पाहता त्याच्यात बदल होणे स्वाभाविक आहेच, त्याच्या ह्या वादळी अशांततेची काळात आपण त्याच्या मनातील वादळ शांत करू शकतो का??

तो आपल्याशी मोकळा बोलतो आहे का??

त्याने अगदी कोणतीही गोष्ट आपल्याशी share करावी एवढा आपल्याबद्दल चा आत्मविश्वास आपण त्याच्या ठिकाणी निर्माण करू शकलो का??

त्याच्या समस्यांना मी कशा प्रकारचे उत्तरे दिली आहेत??त्याचे मित्र मंडळ कोणते आहे हे मला माहित आहे का??त्याच्या भावना मी कधी समजून घेतला आहेत का??

त्याला माझा पुरेसा वेळ मी दिला आहे का??

त्याच्याशी माझा सुसंवाद आहे का??

माझेही वर्तन असे आहे का की त्यातून माझा मुलगा शिकू शकेल,करण वर्तनाचे नियम मूल आईवडिलांच्या वागण्यातूनच शिकते,

मुलाच्या अभ्यासाच्या वेळी मी tv पाहत असेल आणि मुलाला tv पाहू नको असे म्हणत असेल तर तो कसे ऐकेल???

माझे घरात माझ्या सहकार्यासोबत भांडण होत असेल आणि मी त्याला respect ने वाग म्हणत असेल तर???

व्यसन करू नकोस असे म्हणताना मलाही काही व्यसन नाही न हे मला पाहवाच लागेल,

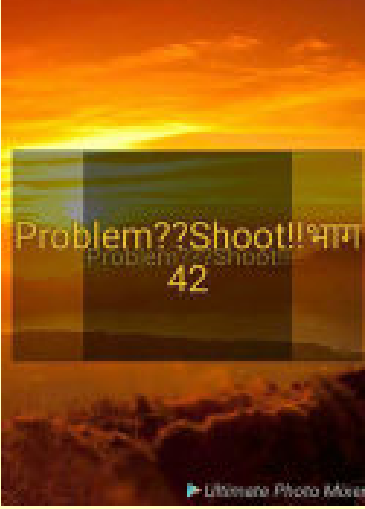
जे जे माझ्या मुलांनी करावे असे मला वाटते ते ते मी आचरण करते आहे का ही गोष्ट खूप महत्त्वाची आहे,आणि तसे असेल तर मला सात्विक क्रोध यायलाही हवाच,पण त्याचे स्वरूप सात्विकच हवे,क्रोधामगिल उद्देश महत्त्वाचा आहे,,इतरांचे चांगले करावे हा क्रोधामगिल उद्देश असेल तर तो क्रोध घातक नाही ठरणार,करण त्यात सूड भावना नाही,त्यामुळे धग धग नाही,पण काळजी असेलच,

आता ह्या काळजीने पोखरले जाऊ नका,परिस्थितीला स्वीकारण्यातच शहाणपणा असतो,म्हणून रागाच्या व्यवस्थापनाचा पुढचा धडा आहे की \*\*\*\*\*\*जेव्हा राग येतो तेव्हा त्याच्या

प्रगटीकरणाचा उद्देश काय आहे हे आपणच आपले समजून घ्यायचे,तसेच ह्या क्रोधाच्या मुळाशी काय आहे ते समजून घ्यायचे .

## Problem??? Shoot!!! 42

क्रोधाला यावर घालण्यापेक्षा क्रोध कसा येणार नाही किंवा आला तर तो समायोजित कसा करायचा ह्यावर आपला स्वतः चा उपाय



स्वतः जवळ असावा,, अनेक उपयापैकी मला आणखी एक उपाय महत्वाचा वाटतो तो असा की इंग्रजीत असे म्हटले जाते की A short pencil is better than a long memory ,, अर्थात आपल्या आठवणीतील आपल्याला त्रास देणाऱ्या बाबी ह्या लिहिण्यापेक्ष त्या मिटवूनच टाकाव्यात,, आपली आठवणी

लिहिण्याची पेन्सिल इतकी लहान असावी की आठवणी त्याने लिहितात येऊ नये,, मित्रानो आपण किती तरी जुन्या गोष्टीना आयुष्यात उगाळत राहतो,, ५० वर्षांपूर्वी माझ्या आयुष्यात घडणाऱ्या घटना ह्या मला खूप त्रास देतात,, माझ्या मनाचे संतुलन बिघडवतात,, कशासाठी?? ज्या घटना घडून गेल्यात त्यावर चिंतन कशासाठी??? ही अवधारण कोण करते माहित आहे?? आपले चिंत,, करण चित्ताचे काम आहे अवधारणा करणे,, आपल्या चित्तात हे प्रसंगाचे व्हिडिओशुटिंग सतत सुरू असते,, पण आपल्या चित्तात एक आणखी चांगला गुण आहे आणि तो म्हणजे Substitu-

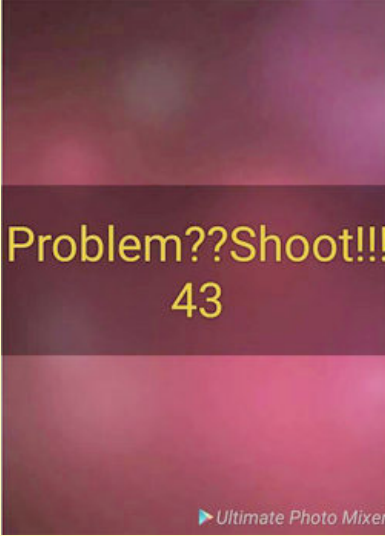


tion चा,,वाईट अनुभवाची जागा लगेच चांगला अनुभव घेऊ शकतो,,नव्हे आपल्याला जर ह्या राग येणारे अनुभव आठवून चित्ताला त्रास होत असेल तर ताबडतोब त्या प्रसंगांना आपल्याला डिलीट करता येईल पण त्या ठिकाणी ताबडतोब दुसऱ्या चांगल्या अनुभवाची स्थापना करावी लागेल,, आणि हे सहज सध्या आहे,,एक बाब लक्षात ठेवा की आपल्या परवानगीशिवाय कुणीही आपणास रागीट बनवू शकता नाही,,म्हणून आपल्या चित्तात आशा गोष्टीना जागा देऊ की ज्या आपल्याला फक्त आणि फक्त आनंदच देऊ शकतील,,ह्यासाठी काय करायचं???खूप सोप्य आहे,,आपल्या शास्त्राने जी घडी बसवून दिली ती घडी आपण बसवायची,,ती आहे तुझे रूप चित्ती राहो,,आपल्या प्रेमसपदाच्या आपण सतत ध्यान करावे,,आपल्या प्रेमाच्या आठवणी आपण आपल्या चित्तात ठेवायच्या,,आणि त्या चांगल्या आठवणी आशा असाव्यात की वॉईट आठवणींना त्या ठिकाणी अजिबात जागा मिळता कामा नये,,ह्यासाठी जसे आपल्या मनाचे रिमोट आपण आपल्याच हातात ठेवले होते तसेच आपल्या चित्ताचेही रिमोट आपण आपल्याच हाती ठेवावे,,किती छान,,



## Problem??? Shoot!!! 43

आपले चित्त केवळ चांगल्याच आठवणीकरिता आहे हे सतत आपण मनाला बजावले पाहिजे,,बरोबर आहे पण बरेचदा असे होते की फार थोड्या थोड्या गोष्टीनी आपल्याला राग येतो,,आणि आपण छोट्या छोट्या गोष्टीवर चिडत राहतो आणि त्याचा खूप त्रास होतो



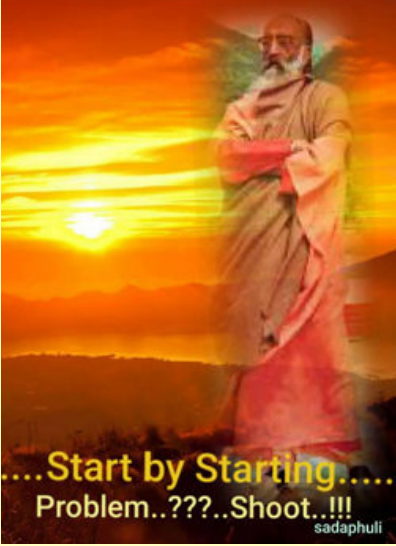
अशा वेळी काय करायचे?? एक लक्षात घ्या आपले प्राथमिक कौशल्य आपणास विकसित करावे लागेल,,मी प्राथमिक कौशल्याचस उल्लेख केला,,आणि हे प्राथमिक कौशल्य आहे श्रवण अर्थात listening,, काय होत आपण समोरच्या व्यक्तीचे ऐकूनच घेत नाही आणि लगेच प्रतिक्रिया

व्यक्त करतो,,समोरच्या व्यक्तीला काय सांगायचे आहे हे पूर्णपणे व शांततेने ऐकून घ्यायला हवे,,आणि त्यावर विचार करून मग बोलायला हवे,,मित्रानो आपण समोरच्याचे ऐकत तर नाहीच पण त्यावर प्रतिक्रिया मात्र द्यायला अगदी तयार असतो,,ह्यामुळे समोरच्या व्यक्तीला काय म्हणायचे आहे हे नक्की काळातच नाही आणि आपण आपल्या विचारांचे प्रक्षेपण करून त्याला स्वतःच्या विचारांचे रंग प्रदान करतो आणि त्यामुळे मग गैरसमज वाढत जातात,,असे म्हटले जाते की act but don't react ,,ह्या प्रतिक्रिया व्यक्त करण्याचा

कालावधी पुढे ढकलला गेला पाहिजे,,,,आपली त्वरित प्रतिक्रिया होत असेल आणि आपणास खूप राग येत असेल तर आपण निश्चित पणे मनाच्या स्तरावर आहोत,,,आणि मनाच्या स्तरावर घेतलेले निर्णय हे कधीही योग्य नसतात,,कारण निर्णय घेणे हे मनाचे कामच नाही,,,मग काय करायचे??ऐकून घ्या!!शांतपणे विचार करा,,आणि बुद्धीने जो निर्णय दिला त्यावर मत प्रगट करा,,रागाचे प्रमाण निश्चित कमी होईल,,त्याने ताण येणार नाही आणि ह्या ताणाशी संबंधित विकारांपासून आपण दूर राहू शकू,,आणि परिणामी प्रकृती स्वास्थ्य चांगले राहिल,,,आणि ह्यासाठी आपल्यामधील जो common sense आहे त्याला आपला best friend बनवावा लागेल,,शिवाय बरेचदा असेही घडते की आपल्या जवळ नेहमी दोनच मार्ग असतात,,त्यापेक्ष मधला मार्ग सुवर्ण मध्य आपण काढू शकलो तर खूप छान,,कोणतीही टोकाची भूमिका घातकच,,,असा कोणताही टोकाचा निर्णय न घेता त्यामध्ये आपण असा मार्ग काढू शकतो का की जो सर्वांसाठी फायद्याचा असेल आणि तो ही शांत डोक्याने???खूप महत्त्वाची बाब आहे ही,,,आणि हे स्वतः चे स्वतः लाच करावे लागेल,,करण बदलायचे आपल्याला आहे,,आपण जग बदलवू शकत नाही पण आपण स्वतः ला बदलवू शकतो,, you change then change the world ,, असे म्हटले जाते,,,म्हणून स्वतः ला बदलावे लागेल,,,प्रत्येक व्यक्तीत आपण चूकच पहात गेलो तर राग आपल्यालाच येणार आणि चांगल्या गोष्टी पहिल्या तर आनंदही आपल्यालाच होणार,,,बरोबर न,,,मग काय निवडायच आपल्याला राग की आनंद ???हे तर आपले आपल्यालाच ठरवावे लागणार,,,चला तर रागाला आजपासून बाय बाय,,,,,

## Problem??? Shoot!!! 44

जीवनात प्राधान्य कशाला द्यावे???विद्यार्थ्यांचा हा प्रश्न मला नेहमीच अस्वस्थ करतो,,त्याला अजून एक उपप्रश्नाची जोड असते ती म्हणजे यश,ओळख,प्रतिष्ठा आनंद,,आशा अनेक बाबी आहेत,,ह्यापैकी नेमके कशाला प्राधान्य असावे?? मित्रानो प्रश्न अगदी बरोबर आहे ,,आपण एक एक मुद्दा घेऊन ह्या बाबी समजून घेऊ



शकतो,,समजा आपण यश ह्याला जीवनात प्राधान्य दिले,,खूप छान,,पण आपण यश कशाला समजतो हे महत्वाचे आहे,,खूप कमाई करणे, खूप प्रतिष्ठा प्राप्त करणे,,घर बांगला गाडी नोकर हे सर्व आपल्याजवळ असणे ह्याला आपण यश समजत असू तर हे यश खरच टिकाऊ आहे

का???पैसे खूप आहेत पण प्रत्येकवेळी ते कामी येतीलच असे नाही,,आणि विचार करा ज्यांच्या जवळ कमी पैसा होता ते अयशस्वी होते का,,आमचे संत,,कोण श्रीमंत होते आणि मग ते दुःखी होते का???अजिबात नाही,,सर्व संतांनी आम्हाला आनंदी पणाचा मार्ग मात्र दाखविला,,पैसे सुखाच्या वस्तू उपलब्ध करून देईल पण सुख देऊ शकत नाही,,खूप पैसा खर्च करून घरात लावला पण विज नसेल

तर पासूनही सुख मिळणार नाही,,आणि दुसरी गोष्ट पैसा कायम टिकेल असेही नाही,,तो चंचल आहे,,काळाच्या प्रवाहात अनेक जण वाहून गेले आहेत,,

ह्यासाठी इतिहास साक्षी आहे,,यश हे टिकाऊ हवे असेल तर टिकाऊ अशाच वस्तूपासून ते मिळेल,,बरे ,,दुसरे म्हणजे आपल्याला समाजात ओळख मान सन्मान हवा असतो,,लोकांनी मला ओळखावे असे मला कायम वाटते,, पण कशासाठी ??? ह्या प्रश्नाचे उत्तर खूप महत्वाचे आहे,,आपले जीवन कार्य ह्यावर आपली सही करायची असेल तर कार्य ही तसेच हवे,,आजकाल प्रसिद्धी मिळविण्यासाठी आपण कोणतेही साधन वापरतो,,काहीही करून प्रसिद्धी कीर्ती आपले नाव आपणास हवे असते,,पण खरेच असे करावे काय??आपल्या कार्याची ओळख अनेक वर्षेपर्यंत तेव्हाच राहिल जेव्हा आपले कार्य जनकल्याणार्थ असेल,,आज ७०० वर्ष नंतरही आपण ज्ञानश्र्वर माऊलींचे नाव घेतोच न,,मानव जन्म एकदाच मिळाला,,आशा ह्या देहात जन्म घेतल्यावर अशा कृती कराव्यात की अनेक वर्षे पर्यंत आपली ओळख ह्या जगात राहिल,,ह्यानंतर प्रश्न येतो की माझे प्राधान्य आहे की मी ह्या जगात प्रतिष्ठा कमवावी,, कशाला म्हणतात प्रतिष्ठा??हा जो प्राधान्य क्रम आहे तो पैसा शी निगडित आम्ही ठेवतो आणि मग ज्यांच्याकडे पैसा गाडी बांगला तो प्रतिष्ठित असे आपले निकष असतात,,पण हा पैसा कुठून कसा आला हा प्रश्न महत्वाचा नाही का??आणि अशी आलेली प्रतिष्ठा जायलाही वेळ लागत नाही.



प.पू. गुरुदेव चिन्मयानंद ह्यांच्या  
परमपवित्र चरणावर लेखन सेवा अर्पण

डॉ. वसुधा विनोद देव