तुमचे उज्ज्वल भविष्य तुमच्याच हातात

स्वामी विष्णुपादानंद

प्रमुख, रामकृष्ण मिशन आश्रम,

स्वामी विवेकानंद मार्ग (बीड बायपास), औरंगाबाद – 431 010

चिरंतन संदेश

तीन प्रकारचे सुख : – जे सुख अभ्यासात मन रमल्यामुळे मिळते, ज्या सुखाने दु:खांचा अन्त होतो. जे सुख प्रारंभी (अत्यंत श्रमसाध्य असल्यामुळे) विषासारखे वाटते. परंतु शेवटी (ज्ञानप्राप्तीतून प्राप्त झालेल्या सुखामुळे) अमृतासारखे असते. जे सुख स्वत:ची बुद्धी अत्यंत निर्मल झाल्यामुळे प्राप्त होते, ते सुख उत्तम (सात्विक) म्हटलेले आहे. (गीता : अ. १८, श्लोक ३६–३७)

बाह्य विषय (ध्वनी, स्पर्श, रूप, स्वाद, गंध) व मनुष्याची इंद्रिये (कर्ण, त्वचा, नेत्र, जिव्हा, नासिका) यांच्या संयोगापासून जे सुख मिळते ते अगोदर अमृताप्रमाणे गोड वाटते परंतु उपभोगून झाल्यावर विषाप्रमाणे कडू व मारक होते. ते सुख मध्यम (राजस) म्हटलेले आहे. (गीता : अ. १८, श्लोक ३८)

जे सुख उपभोगाच्या आरंभी व परिणामी ही मनुष्याला मोह पाडणारे (फसवे) असते व जे अति निद्रा, आळस आणि बेसावधपणा यांपासून उत्पन्न झालेले असते, ते सुख कनिष्ठ (तामस) म्हटलेले आहे. (गीता : अ. १८, श्लोक ३९)

– –

ज्याने आपल्या मन व इंद्रियांना ताब्यात ठेवले नाही, त्याला स्वत:च्या आत सुप्त असलेल्या महानतेची व पूर्णतेची जाणीव होत नाही व अशा असंयत मनुष्याकडून स्वत:च्या खऱ्या स्वरूपाचे सखोल चिंतन (अथवा श्रद्धा उत्पन्न) होत नाही. श्रद्धारहित (बहिर्मुख) मनुष्याला शांती लाभत नाही आणि ज्याचे चित्त शांत झालेले नाही अशा अशांत मनुष्याला सुख कोठून मिळणार? (गीता : अ. २, श्लोक ६६)

– –

स्वतःच स्वतःचा उद्धार करावा, आपल्याला अवनत करू नये. कारण (मनुष्य) आपणच आपला मित्र आणि आपणच आपला शत्रू असतो. ज्याने स्वत:च्या शरीर–मनाला जिंकले आहे, तो स्वत:च स्वत:चा मित्र (उपकारक) असतो. परंतु ज्याने स्वत:च्या शरीर–मनाला जिंकले नाही, तो स्वत:च स्वत:शी शत्रूप्रमाणे वागतो.

(गीता : अ. ६, श्लोक ५ व ६)

– –

ज्याप्रमाणे घासून, कापून, तापवून व ठोकून या चार प्रकारे सोन्याची पारख/परीक्षा केली जाते, त्याचप्रमाणे मनुष्याची सुद्धा त्याची निस्पृहता, त्याचे सदाचरण, त्याचे सद्‌गुण आणि त्याचे सत्कार्य या चार बाबींवरून परीक्षा वा पारख करावयास हवी. (चाणक्य)

– –

12 : 05 : 100
12 : 08 : 200

तुमचें उज्ज्वल भविष्य तुमच्याच हातात

श्री भगवान म्हणाले

“ हे अर्जुना सर्वश्रेष्ठ पुरूषांनी आचरण न केलेला, मृत्यूनंतर स्वर्ग न देणारा, इहलोकी अपकिर्ती करणारा हा मोह तुला ऐन युद्धाच्या प्रसंगी कोठून प्राप्त झाला?

हे पार्था! तू अशा नामर्दपणाला प्राप्त होऊ नकोस. हे तुझ्या शौर्याला मुळीच शोभत नाही. हे शत्रूंना संताप देणाऱ्या! हृदयाचे हे क्षुद्र दुर्बलत्व टाकून तू (युद्धासाठी) ऊठ.

(गीता : अध्याय २, श्लोक २ व ३)

रामकृष्ण मिशन आश्रम,

स्वामी विवेकानंद मार्ग (बीड बायपास), औरंगाबाद – 431 010

मूल्य : रु. ०३.०० /-

आधी हे वाचा

बरेचसे युवक मार्गदर्शनासाठी आश्रमात येत असतात. ''मला काही बोलायचंय/विचारायचंय'' अशी सुरुवात करून बहुतेकांच्या समस्या मनाच्या चंचलतेविषयी व मन एकाग्र न होण्यामुळे अभ्यासात येण्याऱ्या अडचणींविषयी असतात. इतरही अनेक समस्यांचा चर्चेत समावेश असला तरी त्या सर्वांच्या मुळाशी भांबावलेपणा, वैचारिक गोंधळलेपणा व अनामिक अपराधबोधाने वाटणारी खंत ह्या बाबी प्रामुख्याने असतात.

त्या चर्चा आणि त्यातून निघालेले मुद्दे व निष्कर्ष एकत्रितपणे मांडावेत हा विचार एका मासिकात याच विषयावर लेख लिहिल्यानंतर आला. दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे ह्या लेखावरच्या विद्यार्थ्यांच्या व पालकांच्या प्रतिक्रिया बऱ्याच सकारात्मक होत्या. बऱ्याच पालकांचे तर म्हणणे पडले की हे विचार त्यांच्यासाठी पण उपयोगाचे आहेत.

युवकांनी या पुस्तिकेतील विचारांचे वाचन करतांना किंवा केल्यावर या पुस्तिकेत दिलेल्या मुद्यांवर विचार करावा. जमल्यास त्यावर तुमच्या निवडक मित्रांसोबत चर्चा करावी.

सगळेच विचार तुम्हाला समजतील व पटतील ही अपेक्षा. परंतु असेही शक्य आहे की काहीजणांना १००% तर काहीजणांना ५०% समजतील/पटतील. व्यक्तीपरत्वे हा फरक पडेल.

ते काही असो, परंतु काही ना काही प्रमाणात जरी या विचारांचा परिणाम झाला तरी मनाच्या / बुद्धीच्या विकासासाठी याचा निश्चितच उपयोग होईल असा विश्वास वाटतो. कारण हे विचार प्राचीन व आधुनिक काळातल्या महापुरूषांनी सांगितलेल्या व अनुभवलेल्या चिरंतन सत्यांवर आधारलेले आहेत व त्यामुळेच ते अत्यंत अमूल्य आहेत.

या विषयाला अधिक परिपूर्ण करण्याचा आमचा मानस आहे. आपल्याकडून काही सूचना असतील तर त्या अवश्य कळवाव्यात. आपल्या सूचनांचा आम्ही अवश्य विचार करू. तसेच या पुस्तिकेविषयीच्या आपल्या प्रतिक्रिया आम्हाला कळवाव्यात.

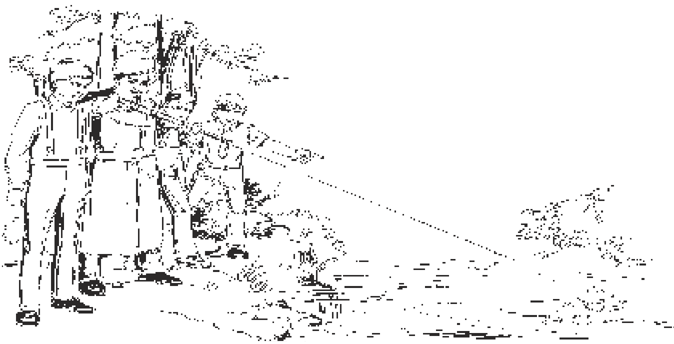
ही पुस्तिका जपून ठेवा व संदर्भासाठी व मननासाठी नेहमी वापरा असे सुचवावेसे वाटते.

सर्व वाचकांना शुभेच्छा,

स्वामी विष्णुपादानंद
प्रमुख, रामकृष्ण मिशन आश्रम,
स्वामी विवेकानंद मार्ग (बीड बायपास),
औरंगाबाद 431 010

दिनांक : ०१.०५.२०१२

तुमचे उज्ज्वल भविष्य तुमच्याच हातात



मित्रांनो, तुम्ही सर्वांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांचे चरित्र वाचलेच असेल. जिजामाता बाल शिवाजीला जवळ बसवून त्याला रामायण, महाभारतातील कथा-कहाण्या-घटना सांगत असे. बाल शिवाजी ते सगळे अगदी मन लावून ऐकत असे. बालपणी केलेल्या त्या श्रवणाचा शिवाजी महाराजांच्या मनावर खूप खोल संस्कार पडला होता. शिवाजी महाराजांसारखे लोकोत्तर जीवन त्या ग्रंथांमुळे निर्माण होऊ शकले असे आपल्याला सहजच म्हणता येईल.

स्वामी विवेकानंदांचे बालपणीचे नाव नरेंद्रनाथ होते. त्यांची आई भुवनेश्वरीदेवी देखील छोट्या नरेंद्राला जवळ बसवून रामायण-महाभारत वाचून दाखवीत असे. छोटा नरेन ते सर्व ऐकतांना देहभान विसरुन जात असे.

स्वामी विवेकानंदांनी ह्या दोन्ही ग्रंथांना आपले राष्ट्रीय ग्रंथ म्हणून संबोधिले आहे. ह्या ग्रंथात क्षुद्र - महान, लहान-मोठी, भली-बुरी अनेक पात्रे आहेत.

कोणते सद्गुण जीवनात बाणविले म्हणजे मनुष्य महान होतो आणि कोणते दुर्गुण सोडले नाहीत तर सर्वनाश होतो हे ह्या ग्रंथांच्या अध्ययनातून आपल्या मनावर छान बिंबते व त्यातून आपल्या मनाला योग्य ते बल व प्रेरणा सदोदित मिळते.

मुंगी खरेतर फार छोटी असते. पण ती निरंतर आपल्या कामात गुंतलेली असते हे आपण बघतो. तिच्यात आणखी एक फार मोठा सद्गुण असतो. जर तिच्यासमोर साखर आणि वाळूचे मिश्रण असेल तर ती त्यातून फक्त साखर वेचून घेईल व वाळू जिथे आहे तिथेच राहू देईल. मुंगीला याप्रमाणे बरोबर कळते की तिच्या हिताचे काय आहे आणि निरुपयोगी किंवा हानिकारक काय आहे. ती दोन्हींतून योग्य

ती निवड बरोबर करते.

याचप्रमाणे ज्या मनुष्याला मुंगीप्रमाणे योग्य आणि अयोग्य काय आहे ते कळते व जो योग्य ते जीवनात उतरविण्याचा आवर्जून प्रयत्न करतो व अयोग्य ते सोडतो तो महान् होतो. ज्याला हे जमत नाही किंवा आळशीपणाने त्यासाठी प्रयत्न करीत नाही तो स्वतः नष्ट होतो व इतरांचेही नुकसान करतो.

अर्जुन हे महाभारतातील एक मुख्य व्यक्तित्व आहे. तो पाच पांडवांमधील मधला होता. भगवान श्रीकृष्णांचा अत्यंत प्रिय मित्र होता आणि युध्दकलेत कौरव-पांडव ह्या दोन्ही पक्षात अद्वितीय होता. याशिवाय इतरही अनेक सद्गुण त्याच्या अंगी होते. पण त्यासाठी त्याने अत्यंत कठोर परिश्रम केले होते. अर्जुनाच्या विद्यार्थी जीवनातील खालील गोष्ट कदाचित तुम्हाला माहित असेल.

गुरू द्रोणाचार्यांकडे कौरव-पांडवांकडील व इतरही राजघराण्यातील राजकुमार शिक्षण घेत होते. धनुर्विद्येतील कौशल्य आपल्या शिष्यांनी किती आत्मसात केले आहे हे आजमावून पाहण्यासाठी गुरू द्रोणाचार्यांनी एकेदिवशी त्यांच्या सर्व शिष्यांची परीक्षा घेतली.

कांही अंतरावर एक झाड होते व त्या झाडावर ठेवलेल्या लाकडी पक्षाचा उजवा डोळा नेम धरून फोडावयाचा होता. प्रत्येक शिष्याने नेम धरल्यावर गुरू त्याला विचारावयाचे की त्याला काय दिसते. प्रत्येकानेच उत्तर दिले की त्या डोळ्याशिवाय इतरही सर्व गोष्टी त्याला दिसतात. अर्थातच गुरूंनी त्या सर्वांना बाण सोडण्यास मनाई केली. अर्जुनाला जेव्हा तोच प्रश्न विचारण्यात आला तेव्हा त्याने उत्तर दिले की पक्षाचा उजवा डोळा सोडून त्याला इतर काहीही दिसत नाही. गुरूंनी त्याला बाण सोडण्यास परवानगी दिली आणि अर्जुनाचा नेम मुळीच चुकला नाही, हे सांगणे नकोच.

५००० वर्षांपूर्वीच्या महाभारत काळात आजच्या सारख्या कृत्रिम उजेडाची सोय नव्हती, त्यामुळे अर्जुनाला रात्रीच्या अंधारात बाण चालविण्याचा अभ्यास-सराव करणे शक्य नव्हते. अमूल्य वेळ वाया जात असल्यामुळे अर्जुनाला खूप खंत वाटायची पण याबाबतीत करण्याजोगा काही उपाय नव्हता.

एकदा रात्री अर्जुन आपल्या कुटीत बसलेला असतांना कुटीच्या दुसऱ्या एका अंधाऱ्या कोपऱ्यात त्याला काही हालचाल व आवाज होत असल्याचा भास झाला. उंदीर वगैरे असेल असे समजून त्याने थोडा वेळ तिकडे दुर्लक्ष केले, परंतु नंतर त्याचे कुतुहल जागृत होऊन जवळ जाऊन बघतो तो त्याला दिसले की त्याचा मोठा भाऊ

भीमसेन अंधारात बसून खीर खात आहे. भीमाला खीर खूपच आवडायची. अर्जुन आश्चर्याने उद्गारला, 'अरे दादा! एवढ्या गडद अंधारात बसून खीर खाणे तुला कसे काय जमते!' भीमाने उत्तर दिले, 'कां? त्यात अशक्य ते काय?' अर्जुनाच्या डोक्यांत लख्ख प्रकाश पडला. त्याच्या मनात आले की अरेच्या, खरेच की आपण रात्रीचा वेळ अभ्यासाविना उगाच वाया घालवितो. रात्री पण अंधारात अभ्यास करणे शक्य आहे. अर्थातच त्या दिवसापासून अर्जुनाने बाण चालविण्याचा सराव करणे रात्रीपण सुरू केले व पुढे जाऊन तो सर्वोत्तम व अजिंक्य धनुर्धारी म्हणून विख्यात झाला. आज भारतात सर्वोत्तम क्रीडापटूला 'अर्जुन पदक' देऊन गौरविले जाते.

स्वामी विवेकानंद १८९९ साली अमेरिकेला दुसऱ्यांदा गेले होते. त्यावेळेची ही एक घटना आहे. एके शहरी नदीच्या काठावर उभे राहून काही युवक पाण्यावर तरंगणाऱ्या व सतत हलणाऱ्या अंड्यांच्या टरफलांवर बंदुकीतून नेम साधण्याचा प्रयत्न करीत होते. परंतु अनेक प्रयत्न करुनही त्यांना त्यात यश मिळत नव्हते. जवळच उभ्या असलेल्या स्वामीजींना हे बघून थोडे हसू आले. स्वामीजींच्या हसण्यामुळे खिन्न झालेल्या युवकांनी त्यांना आव्हानात्मक स्वरात म्हटले, ''तुम्हाला वाटते ते तितके सोपे नाही. स्वतः करुन बघितले की समजेल.'' असे म्हणून त्या युवकांनी स्वामीजींच्या हातात बंदूक दिली. स्वामीजींनी नेम धरून काही क्षणांतच एका पाठोपाठ एक असे करून सुमारे एक डझन टरफलांना उडवले. कल्पना करा की त्या युवकांना आश्चर्याचा किती मोठा धक्का बसला असेल. त्या युवकांना अर्थातच वाटले की स्वामीजी एक निष्णात नेमबाज आहेत. परंतु स्वामीजींनी स्पष्ट केले की त्यांनी त्यापूर्वी बंदुक चालविणे तर दूरच पण ती हातात देखील घेतली नव्हती.

महान लोकांच्या जीवनातील वर दिलेल्या घटना सत्य आहेत आणि ते इतके महान कसे होऊ शकले याचे रहस्य त्यात दडले आहे. **प्रथम म्हणजे त्या सर्वांनी आपले ध्येय स्पष्टपणे नजरेसमोर ठेवले व दूसरे म्हणजे इतर सर्व गोष्टी आपल्या मनातून काढून टाकल्या व संपूर्ण मन व मनाच्या सर्व शक्ती केवळ आपल्या ध्येयावरच एकत्रित केल्या. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात यशस्वी होण्याचे हेच एकमेव सूत्र आहे. इतर सर्व बाबी या मुख्य गुणांना फक्त सहाय्यभूत होत असतात.**

तुम्ही वर वाचलेल्या घटनेत युवकांनी जेव्हा स्वामीजींना विचारले की त्यांनी कधीही बंदूक हातात धरली नसूनसुध्दा कशी काय ते इतकी अचूक नेमबाजी करू शकलेत. त्यावर स्वामीजींनी उत्तर दिले की ते सोपे होते. कारण, ''मी जेव्हा माझ्या लक्ष्यावर मन केंद्रित केले तेव्हा माझ्या मनातून इतर सर्व गोष्टी काढून टाकल्या.

शिवाजी महाराजांसमोर स्वराज्यप्राप्तीचे लक्ष्य होते तर अर्जुनासमोर सर्वोत्तम धर्नुधारी योद्धा होण्याचे लक्ष्य होते. स्वामीजींसमोर ईश्वरप्राप्तीचे आणि लोककल्याणाचे लक्ष्य होते. आणि या सर्वांनी आपल्या ध्येय प्राप्तीत अपूर्व यश संपादन केले.

मनाला एकाग्र करण्याच्या या अत्यंत महत्त्वाच्या विषयावर स्वामी विवेकानंदांनी अनेक उद्‌बोधक विचार मांडले आहेत. त्यातील दोन विचार येथे दिले आहेत. ते नीट वाचा. गरज वाटल्यास मोठ्यांकडून समजावून घ्या. आणि मनन करून ते आत्मसात करा.

स्वामीजी म्हणतात –

''**माझ्या दृष्टीने शिक्षणाचे मुख्य सार म्हणजे मनाची एकाग्रता हे आहे.** केवळ काही गोष्टींची माहिती गोळा करणे हे नव्हे. मला जर माझे शिक्षण पुन्हा घ्यावयाचे झाले व त्यात माझा जर काही अधिकार चालला तर मी घटनांच्या माहितीच्या मागे मुळीच लागणार नाही. मी मानसिक एकाग्रतेची व मन अलग करण्याची शक्ती विकसित करीन आणि मग अशा निर्दोष साधनाने (अर्थात् मनाने) मी इच्छेनुसार घटनांची माहिती गोळा करीन. मुलांमधे मन एकाग्र करण्याची शक्ती व ते वेगळे करण्याची शक्ती ह्या दोन्ही बरोबरच वाढविल्या पाहिजेत.'' (मनाच्या एकाग्रतेसाठी मन हे शुद्ध आणि बलवान असावयास हवे. त्यासाठी मनाला शुद्ध आणि सशक्त करणाऱ्या गोष्टींच्या संपर्कात नेण्याची शक्ती मुलांमधे विकसित व्हावयास हवी. त्याच प्रमाणे मनाला अशुद्ध आणि दुर्बल करणाऱ्या गोष्टींपासून दूर नेण्याची शक्ती मुलांमधे विकसित व्हावयास हवी.)

''मनुष्य व पशू यांच्यातील भेद हा आहे – मनुष्याच्या ठिकाणी एकाग्रतेची शक्ती पशूंपेक्षा अधिक असते. **मनुष्यामनुष्यामधील भेद देखील त्यांच्यातील एकाग्रतेच्या शक्तीतील भेदामुळे होतो.** निकृष्ट मनुष्याची श्रेष्ठ मनुष्याशी तुलना करून पाहा. त्यांच्यातील भेद एकाग्रतेच्या शक्तीतील प्रमाणाचा आहे. त्यांच्यात हाच काय तो भेद आहे.''

मित्रांनो तुम्ही बघितले असेल की पोपट, मैना आदि पक्ष्यांना, गाय, बैल, घोडे इत्यादि पाळीव व वाघ, सिंह, हत्ती, अस्वल, माकड आदि रानटी पशूंना शिकविणे अत्यंत अवघड असते कारण त्यांना त्यांचे मन एकाग्र करताच येत नाही. शिवाय अमूक गोष्ट आपण का शिकतो याचे त्यांना आकलन होत नाही. त्याच प्रमाणे तुम्ही हे पण बघितले असेल की अगदी लहान मुलांना थोडा वेळ सुद्धा स्थिर बसणे

किंवा शिकणे जमत नाही. याचे कारण मनाला एकाग्र करण्याची शक्ती अजून त्यांच्यात विकसित झालेली नसते.

परंतु मित्रांनो, तुमचे तसे नाही. तुम्ही आता मोठे झाला आहात. शिक्षण व शिस्त यांचे संस्कार शालेय जीवनात तुमच्यावर सतत पडत असल्यामुळे तुमच्यात विचार करण्याची तसेच एकाग्रतेची शक्ती थोडी-फार विकसित झाली आहे. परंतु तुम्ही हे लक्षात घेतले पाहिजे की योग्य प्रयत्नाने ती खूप विकसित होऊ शकते. मात्र त्यासाठी काही गोष्टी आवर्जून कराव्या लागतील व काही गोष्टी आवर्जून टाळाव्या लागतील. यापूर्वी दिलेल्या मुंगीच्या उदाहरणाप्रमाणेच मधमाशीसुद्धा आपल्या कामात अत्यंत व्यग्र असते. मुंगीप्रमाणेच तिच्यात एक मोठा सद्गुण असतो. ती फक्त फुलांचाच मध चाखते. साधी माशी मात्र कधी मिठाईवर तर कधी (सर्व प्रकारच्या) घाणीवर बसते. मधमाशीप्रमाणे ती साध्या माशीप्रमाणे व्हायचे याचा निर्णय प्रत्येकाने स्वत:च घ्यावयाचा आहे.

वारंवार प्रयत्न करण्याला 'अभ्यास' असे म्हणतात. मित्रांनो, लक्षात ठेवा की अभ्यासाने सर्वकाही साध्य होते. खाली दिलेल्या बाबींवर विचार करा. त्यात यश मिळविण्याचा खूप प्रयत्न करा. तुम्हाला ते जितके जमेल तितके तुमचे भविष्य उज्ज्वल होईल.

१) **प्रत्येक गोष्ट वेळच्या वेळी –** घड्याळाचे काटे जसे २४ तास आखून दिल्याप्रमाणे फिरतात त्या प्रमाणे तुम्हाला २४ तासात करावयाच्या गोष्टींची आखणी करावयाची आहे. तुमचे २४ तासांचे वेळापत्रक तयार करा. गरज भासल्यास मोठ्यांची मदत व मार्गदर्शन घ्या. एकदा वेळापत्रक तयार झाल्यावर शक्य तितके त्यानुसार प्रत्येक गोष्टीच्या वेळा पाळण्याचा प्रयत्न करा. मोठ्यांची (आई, वडील, भाऊ, बहीण इत्यादि) मदत घेतली तर तुम्हाला ते सोपे जाईल. तुम्ही असे काही दिवस चिकाटीने आणि तंतोतंत केले की तुमच्या लक्षात येईल, की त्या-त्या गोष्टीसाठी तुमचा मूड त्या-त्या वेळी आपोआप तयार होईल. जसे, तुमच्या वेळापत्रकानुसार अभ्यासाची जी वेळ असेल त्या वेळेला अभ्यास करण्याची आणि व्यायामाच्या वेळेला व्यायाम करण्याची तुमची तीव्र इच्छा होईल.

२) **चांगली संगत अती मोलाची –** मैत्री व गोड वागणूक सगळ्यांशीच ठेवा परंतु घनिष्टता ठेवण्यासाठी मात्र फक्त मोजक्याच मित्रांची निवड करा. याबाबतीत खूप काळजी घ्या, कारण लक्षात ठेवा की चांगल्या संगतीमुळे तुमचे मन तुमच्या नकळत चांगले होईल व वाईट आणि आक्षेपार्ह संगतीमुळे तुमचे मन तुमच्या नकळत बहकून

आणि बिघडून जाईल. जर तुमचा मित्र तुमच्यावर चुकीच्या गोष्टी करण्यासाठी मानसिक दडपण आणत असेल तर सर्व शक्तीनिशी कठोरपणे ते दडपण झुगारून द्या. असल्या मित्राचे मन राखण्याची गरज नाही. तो तुमचा मित्र होण्याच्या लायकीचा नाही असे समजा. त्याचा नाद तुम्ही जितक्या लवकर सोडाल तितके बरे. महाभारतात कर्णाने दुर्योधन इत्यादी मित्रांची निवड करताना चूक केली व ती त्याला जन्मभर भोवली. पांडवांनी मात्र मैत्रीसाठी श्रीकृष्णाची निवड केली व पांडवांमधे काही गंभीर स्वभाव दोष असूनसुद्धा त्यांचे रक्षण झाले व त्यांना महानत्व प्राप्त झाले. म्हणून योग्य मित्रांची निवड करण्यास वेळ लागला तरी चालेल. याबाबत गलथानपणा किंवा चूक केली तर ते किती धोक्याचे ठरेल याची कल्पना करणे सुद्धा कठीण आहे. गळ्यात आकडा रूतून बसलेल्या माशाची तसेच सापळ्यात अडकलेल्या उंदराच्या अवस्थेची कल्पना करा. म्हणजे जीवनात सावधानता किती महत्त्वाची आहे हे त्यांच्या उदाहरणावरून तुम्हाला शिकावयास मिळेल.

३) **प्रलोभनांपासून सुरक्षित अंतर –** जगात माणसाच्या मनाला प्रलोभित करून त्याच्या ध्येयापासून त्याला दूर नेणाऱ्या अनेक गोष्टी असतात. त्यातही अंमली पदार्थांची तसेच भिन्नलिंगी व्यक्तींची प्रलोभित करण्याची वा मोहात (भुरळ) पाडण्याची शक्ती प्रचंड असते. एकदा तुम्ही त्या पदार्थांच्या किंवा व्यक्तींच्या संपर्कात येऊन मोहजालात सापडलात तर त्यातून स्वतःची सुटका करून घेणे जवळ–जवळ अशक्यच असते. अभ्यास करणे तर दूर परंतु करावयाच्या इतर आवश्यक गोष्टींतून सुद्धा तुमचे मन उडून जाईल. लक्षात ठेवा सर्वसाधारण मनुष्याचे मन खूप कच्चे असते व ते विविध प्रकारच्या उत्तेजनांना त्यांच्या आकर्षकतेमुळे आणि मादकतेमुळे पटकन बळी पडते. तसले संस्कार मनात अगोदरचेच दडलेले असतात आणि कुसंगतीमुळे ते खूप प्रबळ होतात म्हणून याबाबतीत खूप काळजी घ्या व जमेल तितके प्रलोभनांपासून व उत्तेजनांपासून दूर राहा.

४) **शरीर आणि मनाची स्थिरता फार महत्त्वाची –** दररोज नियमितपणे (जमल्यास सकाळी व संध्याकाळी) एका जागी स्थिर बसण्याचा अभ्यास करा. मस्तकापासून पायापर्यंत शरीराच्या कोणत्याही अवयवाची थोडीसुद्धा हालचाल नको. संपूर्ण निश्चलता व स्तब्धता साधण्याचा प्रयत्न करा. हे करत असताना मनाच्या स्थिरतेचा विचार करू नका. शरीराची अधिकात अधिक स्थिरता जर तुम्हाला साधली तर त्याचा मनाच्या स्थिरतेसाठी खूप उपयोग होईल. शरीराच्या स्थिरतेनंतर थोड्यावेळ अगदी स्वाभाविकपणे दीर्घ श्वास घ्या व तसाच दीर्घ श्वास सोडा. हे करताना फक्त श्वासोच्छवासाकडे लक्ष द्या. यानंतर मनात येणाऱ्या

विचारांकडे फक्त तटस्थपणे बघा. मनात कोणताही बरावाईट विचार येवो, त्याला थोपविण्याचा किंवा दाबण्याचा प्रयत्न करू नका. त्यांना येऊ द्या आणि जाऊ द्या. तुमच्या मनाला त्यात गुंतू देऊ नका. हे काही वेळ केल्यानंतर, चर आणि अचर सृष्टीमधे व्याप्त असलेले जे चैतन्य दिव्य रूपात तुमच्या हृदयात मूर्त (सगुण) आणि अमूर्त (निर्गुण) रूपात वसत आहे, त्यावर मन एकाग्र करा. हृदयात स्थित असलेल्या त्या करूणावान परमेश्वराला मनाच्या स्थिरतेसाठी व शांतीसाठी मनोभावे अवश्य प्रार्थना करा. मनाच्या स्थिरतेसाठी व एकाग्रतेसाठी आवश्यक असलेली ध्यानाची प्रक्रिया अगदी थोडक्यात वर दिलेली आहे. याचा तुम्ही नियमितपणे आयुष्यभर अभ्यास केला तर जीवनाला स्थिरता, दृढता आणि साफल्य येते व परमशांतीचा अनुभव येतो. परंतू हा विषय अत्यंत गंभीर असल्यामुळे व सतत प्रत्यक्ष मार्गदर्शनाची गरज असल्यामुळे इजा टाळण्यासाठी काही गोष्टी कटाक्षाने पाळा.

अ) या संपूर्ण प्रक्रियेसाठी सुरूवातीला कमीत कमी वेळ (फक्त पाचच मिनिटे) द्या व त्यात अगदी सावकाश व क्रमाने वाढ करा.

ब) हा अभ्यास तुमच्या क्षमतेपेक्षा कमी वेळ करा; अर्थात मेंदूवर कसलाही ताण यायला नको.

क) कोणत्याही प्रकारची जोर-जबरदस्ती, ओढाताण व गूढता नको. ध्यान करतांना अत्यंत स्वाभाविकता हवी व आनंद व्हावयास हवा.

ड) भुवयांच्या मध्ये व किंवा टाळूवर मन केंद्रित करू नका. तसेच श्वासोच्छवासाचा अभ्यास अगदी मोजकाच वेळ करा, नाहीतर अपाय होऊ शकतो.

ई) सदाचार आणि नीतीमत्तेचे सर्वमान्य असलेले नियम अधिकाधिक पाळण्याचा प्रयत्न करा.

५) **करमणूक वा मनोरंजन किती? –** आजकाल करमणूकीची साधने इतकी झाली आहेत की तुम्ही त्यांच्या नादी लागलात आणि त्यासाठी संपूर्ण आयुष्य खर्ची घातलेत तरी ते तुम्हाला पुरणार नाही. मनाला नेहमीच वाटत राहते की त्याच्यावर ताण आहे आणि तो हलका करण्यासाठी मनोरंजनाची गरज आहे. आधी हलक्याफुलक्या आणि नंतर चटक लावणाऱ्या मनोरंजनांच्या आहारी मनुष्य जातो. मग त्याशिवाय तो सतत बेचैन राहतो व पाहतापाहता तो व्यसनी बनतो. म्हणून मनोरंजन किती व कोणकोणत्या प्रकारचे हवे ते तुम्ही ठरवा. शक्यतोवर हीन प्रतीच्या मनोरंजनांपासून दोन हात दूर राहा. कारण मनोरंजन प्रारंभी जरी अतिशय गोड, आकर्षक व आवडणारे वाटत असले तरी चटक लागल्यानंतर ते मनाची शक्ती व

तेज, शरीराचे बल, रूप, बुद्धी, धन, उत्साह व चारित्र्य इत्यादींना नष्ट करणारे असल्यामुळे परिणामी विषासारखे असते. म्हणून ग्रंथवाचन, विचारांचे श्रवण इ. उच्च प्रकारच्या विषयात मनाला रमवा. दिवसांतून थोडावेळ तरी महान लोकांची चरित्रे व प्रेरणादायी विचारांचे नियमितपणे वाचन करा. यामुळे तुमच्या मनाची योग्य ती मशागत होईल व तुम्हाला निकोप आनंदाचा लाभ होईल.

६) **ईर्षा, हेवा, मत्सर म्हणजे वाळवी –** घराला, लाकडाला वाळवीची कीड लागली की घर, फर्निचर पोखरल्या जाऊन पूर्णपणे निकामी होते. त्याचप्रमाणे मनुष्याच्या जीवनात हे भयंकर दुर्गुण शिरले की तो मनाने खंगत जातो. म्हणून हे दुर्गुण तुमच्यात नकोत. खूप परिश्रम करा व अधिकाधिक यशस्वी होण्याचा प्रयत्न करा. परंतु दुसऱ्यांशी कुरूप स्पर्धा (indecent competition) नको. ह्या जगांत प्रत्येकजणच वैशिष्ट्यपूर्ण (unique & original) असतो व प्रत्येकाच्या यशाचा मार्ग स्वतंत्र असतो. म्हणून इतरांशी तुलना नको. तुम्ही तुमच्या मार्गाने जा व इतरांना त्यांच्या मार्गाने जाऊ द्या. तुम्ही झुरु नका, कुढू नका. या जगात कुणी परका नाही; सगळे तुमचेच आहेत म्हणून त्यांचे वाईट चिंतू नका. सगळ्यांचेच भले होवो अशी देवापाशी दररोज प्रार्थना करा.

७) **कल्पना राज्यात रमणे म्हणजे वेळेचा अपव्यय –** मनाला एकटे सोडले की ते स्वैर होते व भरकटत कुठेही जाते. मनाच्या शक्तीचा कसा उत्तम उपयोग करून घ्यावयाचा हे जर आपल्याला कळत नसले तर तर ते एकतर भूतकाळात रमते किंवा सुदूर भविष्यकाळाची व्यर्थ कल्पना (daydreaming) करीत बसते. या सर्वांमुळे अमूल्य वेळ वाया जातो व मनाच्या शक्तीचा ऱ्हास होतो. लक्षात ठेवा की वर्तमानाशी तोंड देतांना मनावर ताण येतो म्हणून ते समोरचे कर्तव्य व्यवस्थित पार न पाडता त्यापासून दूर पळण्याचा प्रयत्न करते. मनाला कोणतेही बंधन आवडत नाही; स्वैरपणा मात्र खूप आवडतो. परंतु स्वैरपणाला बळी पडल्याने मनात दडलेले वाईट संस्कार जागे होतात, मनाची शक्ति व्यर्थ नष्ट होते. परिणामी ते सतत उदास राहते. म्हणून मनाची ही भरकटण्याची वाईट खोड स्वतःला विधायक कार्यात व चिंतनात रमवून प्रयत्नपूर्वक मोडून काढा. तुम्हाला हे जमले तर त्याचा खूप–खूप उपयोग होईल.

८) **तुमचे पालक तुमचे सर्वात जवळचे व महत्त्वाचे मित्र –** मनुष्याच्या मनाची घडण त्याच्या स्वतःचा वयोगट व स्वभाव जुळणाऱ्यांशी जवळीक करण्याची असते. त्यामुळे तुम्ही मित्रांमधे रमता व त्यांच्याशी एकरूप होता. परिस्थितीनुसार तुमचे

चारित्र्य घडविण्यात तुमच्या मित्रांचा बरा–वाईट वाटा असतो. याबाबतीत तुम्ही हे लक्षात घ्या की तुमच्या सर्वात जवळचे व महत्त्वाचे मित्र तुमच्या घरीच आहेत. आणि ते मित्र म्हणजे – तुमचे आई, वडील, भाऊ, बहिणी इ. तुम्हाला सदैव जपणारे, तुमच्यावर खूप प्रेम करणारे व तुमच्या हिताची अविरत चिंता वाहणारे खरे म्हणजे तेच आहेत. त्यामुळे त्यांच्याशी तुमचे संबंध अत्यंत जिव्हाळ्याचे व मधुर हवेत. एका पिढीचे अंतर असल्यामुळे व तुमच्याकडून त्यांच्या खूप अपेक्षा असल्यामुळे तुम्हाला त्यांच्या काही गोष्टी कदाचित पटणार नाहीत. परंतु त्यांचे मन मोडू नका व उद्धटपणा करु नका. स्वतःला त्यांच्यापेक्षा अधिक शहाणे समजून त्यांच्याशी उगाच तर्क करू नका. स्वतःकडे कमीपणा घेऊन वयाने मोठ्या असणाऱ्यांशी सदैव नम्रपणानेच वागा. तुम्ही कितीही अडचणीत असलात तरी अहंकार सोडून आपले मन त्यांच्यासमोर मोकळे करा. तसेच त्यांची मदत घ्यायला कधीही संकोच बाळगू नका.

९) **स्वतःला ओळखलेत काय? –** स्वामी विवेकानंद त्यांच्या व्याख्यानांतून एक गोष्ट नेहमी सांगत असत. ती थोडक्यात अशी – एक वाघाचे पिलू अगदी लहानपणापासून मेंढ्यांच्या कळपात वाढले. काही काळाने पूर्ण वाढ होऊन सुद्धा पूर्वी प्रमाणेच ते मेंढ्यांसारखेच गवत खायचे, बें बें करायचे आणि भीती वाटली की पळून जायचे. त्याच्या सुदैवाने त्याला एक दिवस जंगलातल्या वाघाच्या संगतीने कळले की तो पूर्ण वाढ झालेला वाघ आहे. तेव्हापासून त्याचे बें बें करणे, गवत खाणे, भीतीने पळून जाणे नाहीसे झाले.

मित्रांनो, लक्षात असू द्या की, बहुतेकांची मनोवृत्ती कळपातल्या मेंढरांसारखी अंधानुकरण करण्याची असते. काही एक विचार न करता जे मनाला सहजसोपे आणि चटकदार वाटते तेच आणि तसेच करण्याचा प्रयत्न बहुतेक जण करीत असतात. त्यामुळे कदाचित थोडेफार भौतिक लाभ पदरात पडतात परंतु खरा मनुष्य बनण्याच्या दृष्टीने असल्या प्रकारचे आंधळे अनुकरण अत्यंत कुचकामाचे आणि घातक असते. असलाच आंधळेपणा व अविचारीपणा अधिक काळ चालू राहिला तर ती व्यक्ती चारित्र्याच्या दृष्टीने मृतवत् (morally and spiritually dead) होते. म्हणून दृष्टीसमोर आदर्श ठेवतांना खूप काळजी घ्या. कळपातल्या एखाद्या मेंढरासारखे वागाल तर मेंढरांसारखे अतिसामान्य व्हाल. आणि चारित्र्यवान् असलेल्या महापुरुषांचे आदर्श समोर ठेवाल तर वाघासारखे सामर्थ्यवान् आणि आत्मविश्वासी व्हाल. वरील गोष्टीतल्या वाघाने आपल्या गुरूरूपी ज्येष्ठ वाघाच्या साहाय्याने स्वतःला ओळखले तसे तुम्ही तुमच्या आत सुप्त असलेले दिव्यत्व ओळखलेत तर तुम्ही सुद्धा इतर चारचौघांसारखे न होता असामान्य व्हाल.

१०) **तुमचे उज्ज्वल भविष्य तुमच्या हातात –** मानवी जीवन नदीच्या प्रवाहासारखे कधी सरळ तर कधी वेडेवाकडे असते. त्यामुळे समस्यांपासून दूर पळू नका तर हिंमतीने तोंड द्या. जगातील सर्वांकडून वेगवेगळ्या प्रकारची मदत मनुष्याला सतत मिळत असते. त्यामुळे सर्वांविषयी कृतज्ञतेचा भाव सदैव बाळगा. मनुष्याला काही दुःख झाले किंवा त्रास झाला तर त्यासाठी तो दुसऱ्याला दोषी धरतो. तुम्ही तसे न करता त्यावेळी स्वतःलाच दोषी ठरवा आणि जेणेकरून स्वतःचे कल्याण होईल ते करण्याचा प्रयत्न करा. कारण दुसऱ्यांवर दोष लादण्याच्या सवयीने मनुष्य आणखीच दुबळा बनत असतो. म्हणून स्वतःच्या दोषांसाठी दुसऱ्या कुणालाही बोल लावू नका, स्वतःच्या पायांवर उभे राहा आणि सर्व जबाबदारी आपल्या स्वतःवर घ्या. स्वामी विवेकानंदांनी याविषयी व्यक्त केलेल्या खालील अत्यंत प्रेरक विचारांवर चिंतन कराः–

''तुम्ही पक्की खूणगाठ बांधून असा की तुमच्या भाग्याचे तुम्हीच विधाते आहात. जे बल व साहाय्य तुम्हास हवे आहे ते तुमच्या स्वतःच्या आतच आहे. हे जाणून स्वतःच स्वतःचे भवितव्य घडवा. जे झाले ते होऊन गेले त्याबद्दल खंत करीत बसू नका. म्हणतात ना की, वाहिले ते पाणी नि राहिली ती गंगा. अनंत भावीकाळ तुमच्यापुढे विस्तारलेला आहे. आणि हे तुम्ही नेहमी लक्षात ठेवावयास हवे की तुमचा प्रत्येक शब्द, प्रत्येक विचार नि प्रत्येक कृत्य तुमच्या गंगाजळीत संचित राहील. आणि हे पण सदा लक्षात असू द्या की, तुम्ही केलेले कुविचार आणि तुम्ही केलेली कुकर्मे ज्याप्रमाणे वाघासारखी तुमच्यावर झेप घेण्यास टपून आहेत, त्याचप्रमाणे ही देखील मोठ्या स्फूर्तिदायी आशेची गोष्ट आहे की तुमचे सद्विचार आणि तुमची सत्कर्मे हजारो लाखो देवदूतांच्या शक्तीने तुमचे रक्षण करण्यास सदासर्वदा सज्ज आहेत.''

<u>उपसंहार</u>

चांगल्या कल्पना, चांगले विचार आणि चांगली संगत चांगले मन तयार करतात. चांगले मन सुखी आणि आनंदी असते. सुखी आणि आनंदी मन एकाग्र असते. आणि एकाग्र मन समोर ठेवलेले ध्येय सहजच प्राप्त करू शकते. म्हणून तुमच्या चिंतनासाठी व आचरणात आणण्यासाठी वर काही विचार दिले आहेत. त्यांचा जमेल तितका उपयोग करुन घ्या. सर्व ज्येष्ठांच्या शुभेच्छा तुमच्या सदैव पाठीशी आहेत. आणि आता स्वामी विवेकानंदांनी केलेल्या आवाहनाप्रमाणे, ''उठा! जागे व्हा! आणि ध्येय गाठेपर्यंत कुठेही थांबू नका!'

आमचा भारत अमर भारत

अन्य कोणत्याही देशात प्रकट होण्यापूर्वी ज्ञानाने जेथे वास्तव्य केले तो हा प्राचीन भारत देश होय.

ह्या भारतात वाहणाऱ्या सागरतुल्य नद्या ह्या येथील आध्यात्मिक प्रवाहाची जणू भौतिक स्वरूपातील प्रतिकेच होत.

ह्या भारतातील हिमाच्छादित शिखरांनी शोभिवंत दिसणाऱ्या हिमालयाच्या एकाहून एक उंच होत जाणाऱ्या असंख्य रांगा ह्या जणू स्वर्गातील रहस्याचा शोध घेत आहेत.

मानवाच्या स्वरूपाचे व अंतरजगतातील रहस्याचे अनुसंधान याच भारतात प्रथम सुरू झाले.

ह्याच भारतात प्रथम आत्म्याचे अमरत्व, सर्वसाक्षी ईश्वराचे अस्तित्व, समस्त प्रकृतीत व समस्त जीवात ओतप्रोत भरलेला ईश्वर यांसंबंधीचे सिद्धांत उदयास आले.

धर्म व तत्त्वज्ञान यातील सर्वोच्च आदर्श ह्या भारतातच चरम अवस्थेप्रत पोहोचले.

याच भूमीमधून तत्त्वज्ञान व धर्म ह्यांनी महापुराप्रमाणे वेगाने बाहेर पडून सर्वजग वारंवार व्यापून टाकले होते; आणि ह्याच भूमीतून, जीर्ण झालेल्या विभिन्न मानववंशांना नवजीवन व शक्ती प्रदान करण्यासाठी, पुन्हा एकदा तसाच महापूर वाहू लागला पाहिजे.

शतकानुशतके होत आलेले आघात, परकीयांच्या शेकडो स्वाऱ्या आणि चालीरीतींमध्ये झालेले शेकडो बदल या सर्वांना पुरून उरणारा हाच भारत देश होय.

ही भूमी आपल्या अमर शक्तीनिशी व अविनाशी जीवनानिशी जगातील कोणत्याही पर्वताहून अधिक दृढपणे उभी आहे.

तिचे जीवन आत्म्याप्रमाणे अनादी, अनंत व अविनाशी आहे.

आपण अशा या भारतभूमीचे सुपुत्र आहोत.

(स्वामी विवेकानंदांनी मद्रास येथे दि. १४ फेब्रुवारी १८९७ रोजी दिलेल्या व्याख्यानातला अंश)

रामकृष्ण मिशन आश्रम

स्वामी विवेकानंद मार्ग (बीड बायपास), औरंगाबाद - 431 010
फोन : (०२४०) २३७ ६०१३, २३७ ७०९९
E-mail : rkmaurangabad@gmail.com

श्रीरामकृष्ण ध्यान मंदिर

मंदिराचे आकारमान : लांबी : १५६ फूट, **रूंदी :** ०७६ फूट, **उंची :** १०० फूट
गर्भगृहाचे आकारमान : २४ फूट × २४ फूट
उपासना - ध्यानगृह (पहिला मजला) : आकार - ७० फूट × ४० फूट; आसन क्षमता : ४५०,
सभागृह (तळ मजला) : आकार - ८० फूट × ५७ फूट; आसन क्षमता : ५००

मानवजातीला श्रीरामकृष्णांचा संदेश हाच आहे की – '' प्रथम स्वत: धार्मिक व्हा व सत्याची उपलब्धी करून घ्या.'' आणि सर्वच देशातील दृढ व बलवान तरूणांना संबोधून ते म्हणताहेत – ''तुमच्या त्यागाचा समय आला आहे.'' आज गरज आहे त्यागाची, प्रत्यक्षानुभूतीची. अशी प्रत्यक्ष अनुभूती लाभल्यावर मग, जगातील सर्व भिन्न भिन्न धर्मांमधे एकता आहे, समन्वय आहे हे तुम्हाला स्पष्ट दिसून येईल. तुम्हाला मग कळून येईल की परस्पर कलहाचे काहीच कारण नाही. आणि तेव्हाच तुम्ही अखिल मानवजातीची सेवा करण्यास समर्थ होऊ शकाल. सर्व धर्मांमधे जे मूलभूत ऐक्य विद्यमान आहे ते स्पष्टपणे दाखवून देऊन त्याची घोषणा करणे हाच श्रीरामकृष्णांच्या जीवनाचा उद्देश होता. इतर आचार्यांनी विशिष्ट विशिष्ट धर्मांचा प्रचार केला, ते धर्म त्यांच्या त्यांच्या नावांनी परिचित आहेत. परंतु एकोणिसाव्या शतकात आविर्भूत झालेल्या ह्या आचार्यप्रवराने कशावरच स्वत:चा हक्क सांगितला नाही. त्यांनी कोणत्याही धर्मावर कोणत्याच प्रकारचे आक्रमण केले नाही. कारण, त्यांना पूरेपूर उमजले होते, यथार्थ उपलब्धी झाली होती की, ते सर्वच धर्म त्या एकमेवाद्वितीय सत्याची, त्या एका सनातन 'धर्मा'चीच केवळ अंगप्रत्यंगे होत.

– स्वामी विवेकानंद