Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

à¤à¤¶à¥ à¤à¤ªà¤²à¥ à¤¸à¤à¤à¤¤à¤¿, à¤¤à¤¶à¥ à¤à¤ªà¤²à¥ à¤®à¤¨à¥à¤µà¥à¤¤à¥à¤¤à¥
Category : Marathi - à¤®à¤°à¤¾à¤ à¥
Published by Admin on Aug. 31, 2010

Publisher's Desk

जशी आपली संगति, तशी आपली मनोवृत्ती

आपल्या वृत्ती, आपले भाषण, आपले कर्म यांवर आपल्या आहाराप्रमाणेच आपल्या संगतीचा गंभीर परिणाम होतो.

सद्गुरु बोधीनाथ वैलाणस्वामी

October/November/December, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Hindi | Marathi

"जसा आपला आहार, तसे आपण", हे ब्रीदवाक्य आपल्या सर्वांना माहित आहेच.
या बाबतीत हिंदु दृष्टीकोन असा आहे की आपण जे विविध प्रकारचे खाद्य पदार्थ भक्षण करतो, त्यांचा आपल्या मनःस्थितीवर आणि आपल्या भावनांवर अतिशय परिणाम होतो. उदाहरणार्थ, मांसाहार, जो तामसिक आहार समजण्यात येतो, केल्याने आपल्या निकृष्ट मनोवृत्ती जागृत होतात आणि भय, संताप, असूया, पश्चात्तापजनक भावना निर्माण होतात. तिक्त आणि उत्तेजक पदार्थांचे, राजसिक पदार्थांचे, अतिशय सेवन केल्याने आपल्या शारिरिक आणि मानसिक कार्यांना वावगे उत्तेजन मिळते. उलटपक्षी, शुध्द, सात्विक खाद्यपदार्थ, उदा. जमिनीवर वाढलेली ताजी फळे आणि भाज्या, आपल्या अंतर्ज्ञानाची, आपल्या आत्मवृत्तीची प्रवृद्धी करतात. आपल्या उत्तमोत्तम पारमार्थिक प्रगतीसाठी सात्विक खाद्यपदार्थांचे अधिक सेवन करणे हे उत्तम, राजसिक खाद्य सामोपचाराने आणि तामसिक पदार्थांचे सेवन टाळणे हेच योग्य ठरते. छान्दोग्य उपनिषद (७.२६.२) असे म्हण्ते: जेव्हा खाद्य शुद्ध असते, तेव्हा मन शुद्ध असते. जेव्हा मन शुद्ध असते, तेव्हा स्मरणशक्ति दृढ असते. आणि जेव्हा स्मरणशक्ति दृढ असते, तेव्हा मानवाला जी बंधने या सृष्टीला जखडून ठेवतात, ती बंधने शिथिल होतात.

आज "जसा आपला आहार, तसे आपण" या कल्पनेचा विस्तार करून आपल्या
समागमाचीही आपल्या मनःस्थितीवर आणि भावनांवर परिणाम होतो, सारांश, "जशी

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

आपली संगति, तशी आपली मनोवृत्ती" ही कल्पनाही तेवढीच महत्वाची आहे असे मला सांगावयाचे आहे. तिरुकुरल या नीतिशास्त्रीय धर्मग्रंथाच्या ४६व्या "निकृष्ट संगतीचा त्याग" या प्रकरणांत दहा आलोचनापूर्वक श्लोक आहेत. आपल्या संगतीचा आपल्यावर किती प्रखर परिणाम होतो ह्याचे त्यांत मोठे विलक्षण वर्णन आहे. त्यापैकी दोन श्लोक असे: "ज्याप्रमाणे पाणी ज्या जमिनीतून वाहते त्याप्रमाणे त्यांत बदल होतो, त्याचप्रमाणे मनुष्य ज्यांची संगत ठेवतो त्यांचे चारित्र्य, स्वभाव आत्मसात्‌ करतो.‍" "सिद्ध पुरुष, मानसिक पूर्ण उत्तम शीलत्व स्थिर असणारे पुरुष, सात्विक संगतीने विशेष दृढकृत होतात."

आपल्या आहाराप्रमाणे आपल्या सोबत्यांचा आपल्या कार्यावर, आपल्या
भाषणावर, आपल्या चैतन्यावर फार प्रखर प्रभाव पडतो. म्हणून आपल्या सभोवती सुस्वभावी, धार्मिक, उच्च स्तरावर जागृत मनोवृत्तीचे लोक असणे महत्वाचे आहे. दर काही महिन्यांनी मला कुणाकडून तरी ई-मेल येते. लिहिणार्‍या व्यक्तिने त्यांत "मी नियमित साधना करीत होते, परन्तु काही दिवसांपूर्वी बंद केली आणि आता पुन्हा सुरु करायची इच्छा आहे" असे लिहिले असते. मी त्यांना उपदेश देतो त्यांत नेहमी जे लोक साधना करतात त्यांच्याबरोबर आठवड्यातून एकदा सत्संग करावा हा ही एक भाग असतो. तुम्ही एकटे प्रयत्न करीत असाल तर साधना सातत्याने करणे कठीण जाते. आपली साधना प्रखर ठेवण्यासाठी, विशेषेकरून आपल्या आपद्काली, दुसर्‍यांची सोबत असणे आवश्यक असते. माझे गुरुदेव, शिवाय शुभ्रमुनीयस्वामी नेहमी म्हणायचे: "संघ एका व्यक्तीला मदत करतो आणि व्यक्ति संघाला सहाय्य देते."

अर्थातच, आपण आपल्या सोबत्यांची निवड विवेकपूर्वक केली पाहिजे. कारण,
आपले संगती आपल्यावर वाईट प्रभाव पाडू शकतील. त्यासंबंधी एक गोष्ट सांगतो: एक बालक उच्च शाळेतल्या प्रथम वर्षी काही नवीन मित्र करतो. त्यांना अर्वाच्य भाषा वापरण्याची सवय होती. या बालकाने पूर्वी अशी भाषा कधीच वापरली नव्ह्ती, परन्तु आपल्या नवीन मित्रांबरोबर बराच वेळ घालवल्यामुळे तो ही आता त्याच असंस्कृत भाषेत बोलू लागला.

आपल्या जीवनात एक काळ, विशेषेकरून विद्यार्थ्यांनी घरापासून दूर राहत असतांना, असा आहे की जेव्हा आपल्याला धार्मिक प्रवृत्तीचे संगती असणे अत्यंत आवश्यक आहे. अगदी उघड आहे की सर्वात वाईट प्रभाव पडतो तो अभ्यास करण्यापेक्षा मौज करण्यात जास्त हौस असलेल्या बरोबरच्या विद्यार्थ्यांचा. त्यापेक्षा कमी दिसणारा पण तेवढाच हानिकारक प्रभाव पडतो तो नास्तिक्य किंवा आस्तेयवादी विचारांचा प्रचार करणार्‍या धर्मविरोधी शिक्षकांचा. असल्या समागमामुळे वाईट सवयी लागून श्रद्धेचा र्‍हास होण्याची शक्यता आहे.

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

योग्य धार्मिक संगत कशी शोधावी? महाविद्यालये नियमित जवळच सत्संगाला जाऊ शकू अशा जवळच्या ठिकाणीच असणे शक्य नाही. महाविद्यालय एखाद्या देवळाजवळ असेल तर आठवड्यातून एकदा दर्शनाला जावे असे आम्ही सुचवतो. देऊळ जर फार दूर असेल तर कमीत कमी मुख्य उत्सवांच्या दिवशी देवदर्शनाला जावे. हिंदु विद्यार्थी संघात भाग घेण्याची संधि मिळाली तर आपल्या बरोबरीच्या आध्यात्मिक प्रवृत्तीच्या विद्यार्थ्यांबरोबर काम करता येते. असा संघ तुमच्या महाविद्यालयात नसेल आणि तेथे बरेच हिंदु विद्यार्थी असतील, तर आपल्या महाविद्यालयात हिंदु विद्यार्थी संघ स्थापन करण्याचा प्रयत्न करावा. याशिवाय भारतीय सांस्कृतिक मंडळे, योगाचे वर्ग किंवा ध्यानसाधनेचे वर्ग यांत भाग घेणे या इतर शक्यता आहेत.

आपल्या तेजोमंडलाची अभिवृद्धि करणॆ: सुसंगती ठेवण्याचा कटाक्षाने प्रयत्न केला तरी आपल्याला अत्यंत भौतिकवादी किंवा "ऋणं कृत्वा घृतं पिब" यासारख्या सुखी जीवनाचेच विचार असलेल्या लोकांशी संबंध येणे अपरिहार्य आहे. तेव्हा आपल्या मनोवृत्तीवर त्यांच्या विचारांचे आक्रमण न होऊ देण्याचे आव्हान मिळालेले असते. तसे झाले तर त्यांच्या मनस्थितीचा आणि भावनांचा आपल्याला अनुभव येतो आणि आपण त्या भावना आपल्याच असे समजतो.

अशा सूक्ष्म शक्तींचा विनिमय आपल्या लक्ष्यात आला तर त्या व्यक्तीच्या तेजोमंडळातील घनदाट लाल, गढूळ उदीसर, आणि हिरव्या रंगांचा आपण स्विकार केला आहे असेही आढळून यईल. हे आक्रमण थांबवण्यासाठी आपल्या तेजोमंडळात पाहिजे तेवढा "प्राण" नव्हता असे म्हणावे लागेल. असल्या प्रकारच्या विचारांचे आणि अनपेक्षित रंगांचे आपल्या तेजोमंडळात प्रसरण्यालाच मानसिक अध्यास असेही कधीकधी म्हणतात.

तेजोमंडल हे मानवी शरिरांत आणि शरिराभोवती असलेले रंगीबेरंगी क्षेत्र आहे. या क्षेत्रातील रंग आपली जागृतस्थिति, विचार आणि मनस्थिति यांच्या प्रवाहाप्रमाणे बदलत असतात. सुदैवाने तेजोमंडल सुदृढ करण्यासाठी काही योगासने उपलब्ध आहेत.

माझ्या गुरुजींनी सांगितलेल्यापैकी एक आसन असे: स्वस्थ बसा. खोल श्वासोच्छ्वास घ्या. आपल्या मनःचक्षुपुढे आपल्या प्राणशरीराला बघा आणि मनाने स्पर्श करा. बहुतांश लोकांचे प्राणशरिर त्यांच्या औजस्याप्रमाणे त्यांच्या स्थूल शरिरापासून दोन ते तीन इंच बाहेरपर्यंत पोहोचले असते. अर्थातच प्राणशरिराने संपूर्ण स्थूल शरिराला व्यापून टाकलेले असते. स्वस्थ बसून हळुवार सखोल श्वासोच्छ्वास करतांना आपल्या या औजस्याबद्दल प्रकर्षाने जाणिव होऊ द्या. श्वास घेतांना या औजस्याची जाणिव होऊ द्या. त्यातील मनोहर शक्तीची जाणिव होऊ द्या. नंतर, उछ्वास सोडतांना मनाने आणि

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

शरिराने यातील काही शक्ति सोडून द्या आणि तिला तुमच्या तेजोमंडलात शिरु द्या. असे प्रत्येक उछ्वासाबरोबर करून ही शक्ति आपल्या शरिराभोवती असलेल्या या तेजोमंडलाच्या मर्यादेपर्यंत आपल्या डोक्यापासून पायापर्यंत पोहोचू द्या. मानवी तेजोमंडलाची बाहेरची मर्यादा स्थूल शरिरापासून तीन ते चार फूट दूर असते. याप्रमाणॆ आपले तेजोमंडल आपल्या प्राणशक्तीने नऊ वेळा (नऊ श्वासोच्छ्वासांनी) भरल्यानंतर तुम्हाला असे वाटायला लागेल की आपल्या भोवतीच्या तेजोमंडलाच्या बाहेर एक लोहकान्तक कवच निर्माण झाले आहे. या स्वतःच्याच तेजोमंडलात बसले असतांना तुम्हाला अत्यंत निर्भय आणि समाधानी वाटेल. आणि सर्व प्रकारच्या दृश्य आणि अदृश्य मानसिक प्रभावापासून तुम्ही सुरक्षित राहाल.

आपले तेजोमंडल बलवान ठेवून दुसर्‍यांच्या भावना आपल्यावर ओढवून न घेण्याचा तीव्र प्रयत्न करून सुद्धा त्यांचे काही विचार आणि भावना आपल्या तेजोमंडलात शिरून आपली जागृति खालावण्याला आणि आपली मनःस्थिति खालवण्याला कारणीभूत होण्याची शक्यता आहे. आता काय करावे? हे घनदाट काळवंडे रंग बदलवून त्यांचे देवळात जाऊन किंवा घरातील देवार्‍ह्यातील देवांचे दर्शन घेऊन, त्यांचे आशिर्वाद मिळवून, उजळ रंगात आणि म्हणून मनःस्थिति सुधरविण्यासाठी परिवर्तन करता येते. हे रंग ध्यानसाधनेने देखील बदलता येतात. नियमित देवळांत जाऊन आणि ध्यान करून आपले तेजोमंडल शुद्ध ठेवल्याने आपली जागृति उच्च स्तरावर राहते आणि आपली मन:स्थिति सुखी असते.

बाह्य जगतातून फिरून आल्यानंतर आपले तेजोमंडल शुद्ध करणॆ फार महत्वाचे असते. त्यासाठी मी एक सवय सुचवतो: प्रथम स्नान करावे. नंतर देवघरात जाऊन देवांचे आशिर्वाद घ्यावेत. ते प्राप्त झाले की त्रासदायक भौतिक शक्ति दूर होतील आणि आपली दैवी जागृति पुन्हा प्राप्त होईल. देवळातील पूजेला उपस्थित राहणे हा आपले तेजोमंडल शुद्ध करण्याचा प्रभावशाली मार्ग आहे. देवळातील पूजेचा आपल्या प्राणाच्या प्रवाहाशी काय संबंध आहे हे लोकांना नीट समजलेले नसते. शेवटची आरती सोडल्यास, पूजा हा देवतेला प्राण देण्याचा विधी आहे. कापलेली फळे, पक्वान्न, जल, सुगंधित फुले, आणि दूध हे पदार्थ वाहून देवतेला प्राण देण्यात येतो. नंतर शेवटच्या आरतीच्या वेळी ती देवता आणि तिचे सहाय्यक त्याच प्राणाचे प्रत्येक भक्ताच्या तेजोमंडलात परावर्तन करतात आणि त्यांच्या अंतःकरणातील झालेल्या गोंधळापासून शुद्ध करतात. असा आशिर्वाद मिळालेला भक्त मनावरचा भार उचलला गेल्याने आनंदाने देवळातून गमन करतो.

आध्यात्मिक प्रवृत्तिच्या संगतीच्या महत्वाबद्दल माझ्या गुरुदेवांचा
आणखी एक अंतिम उपदेश आहे: आपले शौच, शुद्धता, कायम ठेवण्यासाठी आपल्याभोवती सुशील, दैवी संगत ठेवणे आणि त्या व्यक्तीला इतरांपासून ओळखता येण्याचा विवेक असणे फार महत्वाचे आहे. कित्येक मूढ, भावनाप्रधान लोक, स्वत:ची पारमार्थिक वृत्ति दुस‍र्‍या आत्म्याला अज्ञानाच्या अंधःकारातून मुक्त करू

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

शकेल या विचाराने, जेथे महादेव जात नाहीत आणि देव जायला घाबरतात अशा स्थितीत जातात आणि कपटी, धूर्त लोकांच्या जगात प्रवेश करतात. आपण स्वत: मूढमति न व्हावे. उच्च आणि नीच मनोवृत्तीच्या लॊकांना ओळखावे. उच्च मनोवृत्तीच्या लोकांनी उच्च मनोवृत्तीच्या लोकांना आपल्याभोवती प्रासारित करावे. तिरुकुरल जाहीर करते: मनाची शुद्धता आणि वर्तणुकीची शुद्धता या दोन गोष्टी मानवाच्या संगतीच्या शुद्धतेवर अवलम्बित आहेत.

page 5 / 5