

काळाची गरज

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. २३-०९-२००८

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

जवळ जवळ तीन तपं म्हणजे पस्तीस वर्षं मनावर संशोधन केल्यानंतर, माझ्या असं लक्षात आलं की “अध्यात्म-विज्ञान हे मनाच परिपूर्ण विज्ञान आहे.” “माणूस जिवंत असतो शरीराने पण जगतो मात्र मनाने.” “मन ही एक प्रचंड शक्ती आहे.” “मन जीवनाचा उद्धार करतं, तसं जीवन उद्ध्वस्त करायलाही कारणीभूत ठरतं.” जर मनच जीवनाचा उद्धार करू शकतं, तर मग समस्त मानवजात आज उद्ध्वस्त मानसिकतेकडे का चालली आहे? याचं कारण माणसाची जीवनाकडे बघण्याची बदलत चाललेली नजर. “दृष्टी डोळ्यांना असली तरी नजर मनाला असते.” “जशी नजर तसे विचार. जसे विचार तशी कृती. जशी कृती तसे परिणाम.”

आज समस्त मानवजात तणावग्रस्त जीवन जगते आहे. हा मानवनिर्मित बाह्य परिस्थितीचाच परिणाम. जणू तणाव हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य भागच झाला आहे. ‘जागतिक आरोग्य संघटने’च्या सर्वेक्षणात असं निदर्शनास आलं की ‘ब्याण्णव टक्के रोग हे तणावांमुळे उत्पन्न होतात.’ त्यात हृद्‌रोगाचे बहुतांश प्रकार, डायबिटीस, अस्थमा, पार्किंसन इत्यादीसारखे तहहयात चिकटणारे मातब्बर रोगही समाविष्ट आहेत. याचाच अर्थ ज्याचं मन तणावमुक्त आणि समृद्ध त्याचं शरीर सुदृढ. समृद्ध मन म्हणजे ‘समाधान, मनःशांती आणि प्रसन्नता’ अशी मनाची अवस्था. तणावमुक्त होऊन समृद्ध मनाने जगण्याची नजर देण्याचं सामर्थ्य ‘अध्यात्म-विज्ञाना’त आहे. आणि ‘हीच काळाची गरज आहे.’

तणावमुक्त होण्यासाठी मुळात तणावच उत्पन्न का होतात? आणि ते वाढत कसे जातात? याचा विचार करावा लागेल. मानसिक तणाव हा भविष्यातील घटनेबद्दल येतो. ती घटना तुम्ही कल्पना केली तशी घडतही नाही. कदाचित जास्त विपरीत घडते किंवा घडतच नाही. त्या घटनेच्या अनिश्चिततेमुळे काल्पनिक तणाव घेण्याचं कारणच नसतं. मग तणावाचं नेमकं कारण काय? तर ‘अध्यात्म-विज्ञाना’प्रमाणे, “भविष्यातील घटनेबद्दलच्या कल्पनेने उत्पन्न झालेल्या भुतामुळे (आत्यंतिक भीतीमुळे) तणाव आणि त्यापुढे नैराश्य उत्पन्न होतं.” (Dread due to presumption creates tension and depression). म्हणूनच या ताणतणावांकडे पाहाण्याची योग्यनजर विकसित करण्याची गरज असते.