

## समाधान

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. ०२-१२-२००८

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

या तणावग्रस्त जगात सुखी, समाधानी माणूस मिळणं दुरापास्त झालं आहे. जर माणूस समाधानी झाला, तर त्याला निश्चितच मनःशांती मिळणार आहे. त्याचं मन प्रसन्न होऊन तो आनंदी जीवन अनुभवणार आहे. याचाच अर्थ या ठिकाणी आपल्याला 'समाधान' आणि 'समाधानी अवस्था' यातील फरक पाहावा लागेल. समाधान हे क्षणिक असून ते कशाशी ना कशाशी तरी निगडित असतं. तर समाधानी अवस्था ही कायम स्वरूपी मानसिक अवस्था आहे. समाधान केव्हा होतं? माणसाच्या मनासारखं झालं की. म्हणजेच अपेक्षापूर्ती झाली, की समाधान होतं. हवीहवीशी वाटणारी वस्तू मिळाली, आपल्या मनाप्रमाणे एखादी घटना घडली किंवा प्रिय असलेली व्यक्ती भेटली, की समाधान होतं. पण हे समाधान क्षणिकच ठरतं. माणूस असंख्य अपेक्षांवर जगत असतो. क्वचित अपेक्षापूर्तीचं समाधान मिळतंही. पण बहुतांशी वाट्याला येतात ते अपेक्षाभंगच! क्षणिक समाधान आणि समाधानी अवस्था यातला फरक पाहायचा असेल, तर आपल्याला मनाचा विचार करावा लागेल. कारण दोन्ही जाणिवे मनालाच असतात. त्यासाठी आपण मनाच्या दोन भिन्न स्तरांचा विचार करू. 'अध्यात्म - विज्ञाना'च्या मनावरील संशोधनाप्रमाणे बहिर्मन हे संपूर्ण शरीर व्यापून असतं. त्याचा सतत मेंदूशी संपर्क असतो. ते भावनाप्रधान असून अतिशय चंचल असतं. बाह्य गोष्टींचं ज्ञान मिळवणं, त्याची मेंदूत नोंद करणं आणि त्या आधारे विचार किंवा कल्पना करणं, हे त्याचं काम असतं. आलेल्या अनुभवांवरून जीवनाकडे बघण्याची त्याची नजर तयार होते. अंतर्मनाची जागा छातीच्या भागात असते. याला स्थिर भाव असतो. भाव व्यक्त होण्यापुरताच त्याचा मेंदूशी संपर्क येतो मात्र बहिर्मनाच्या नजरेचे, सतत चालणाऱ्या एकाच प्रकारच्या विचारांचे किंवा एकाच प्रकारच्या सतत उत्पन्न होणाऱ्या भावनांचे संस्कार अंतर्मनावर होतात. हेच संस्कार अंतर्मनात भाव बनून स्थिरावतात. पुढे स्थिरावलेला तीव्र भाव हा त्या व्यक्तीचा स्वभाव बनतो. एखादी व्यक्ती समाधानी आहे असं आपण म्हणतो, तेव्हा समाधान हा त्या व्यक्तीचा स्थायी भाव असतो. समाधानी होण्यासाठी बहिर्मनाची नजर बदलून आपला स्वभाव आपल्याला बदलता येतो.