

मन करा रे प्रसन्न

लेखक - प्रा.सौ.आशा बिंदुमाधव जोशी

आयुष्कातील दुःखावरील मात करण्यासाठी भगवंताने, सद्गुरुनी, संतांनी दिलेला हा महामंत्र आहे. सर्व वयातील सर्व अवस्थांतील मानवांना उपयोगी पडेल असा हा मंत्र आहे. आपण आपल्या ज्येष्ठ परिवारापुरते त्याचे विवेचन मर्यादित ठेवू.

जीवनात दुःख हे अपरिहार्य आहे, अटळ आहे. त्यातील शारीरिक दुःखावर उपाय करून थोडासा आराम मिळवता येतो. बऱ्याचशा वृद्धांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब असे विकार या वयात दोस्ती करून कायमचे चिकटतात. गुडघेदुखी हा तर जवळ जवळ सर्वच ज्येष्ठ नागरिकांचा सोबती असतो. काहींचा जिवलग तर काहींचा अधुन मधुन. पण सर्वांवर आता प्रभावी उपाय उपलब्ध झाले आहेत. नियमित आहार, नियमित व्यायाम व वेळोवेळी औषध योजना या त्रिसूत्राद्वारे रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवता येतो, उच्च रक्तदाब आटोक्यात ठेवता येतो व गुडघे दुखी सुसह्य करता येते. पण याही विकारांना एका चौथ्या आधाराची गरज असते आणि ती म्हणजे मनःशांती. मन जर शांत ठेवलं तर सारी दुखणी सुसह्य होतात. पण ही मनःशांती कशी राखायची, हेच अवघड प्रकरण झालं आहे. ती कशी मिळवायची आणि कशी टिकवायची.

या शारीरिक व्याधींबरोबरच काही मानसिक दुःखेही या वयात भेडसावू लागतात, मुलाबाळांची नवी पिढी आपल्याला विचारीत नाही; आपला सल्ला न घेताच महत्वाचे निर्णय घेतात; त्यांच्या कार्यक्रमात आपल्याला सहभागी करत नाहीत; आपण घरात नसल्यासारखेच वागतात, आपली पोतेऱ्यासारखी अवस्था करतात ... वगैरे वगैरे. आपल्याच घरात आपण नगण्य आहोत हे फार बोचरे शल्य त्यांना खुपत असते.

या वयात एक जबरदस्त भीतिचा पगडा आपल्या पिढीच्या मनावर दाटत असतो. वाढत्या वयाबरोबर मृत्युची भीति गडद होत जाते. त्यातही अंतकाळी झालेले काही लोकांचे हाल आपल्या कानांवर येतात, मित्रमंडळी चवीने सांगतात आणि आपण आणखी खचून जातो.

या वैयक्तिक भीतिमध्ये सामाजिक व जागतिक वातावरण भर घालीत असते. रोज अपघातांच्या बातम्या पेपरमध्ये येत असतात. कामासाठी रिश्केने बाहेर पडलो आणि शहरातील रहदारीच्या चक्रात अडकलो की आजूबाजूच्या वाहनांचा गदारोळ, वाहनांचे आवाज, छोट्या जागेतून कसरत करीत जाणारे दुचाकीस्वार, रस्ता ओलांडण्यासाठी तिष्ठत थांबलेले आपल्यासारखे ज्येष्ठ पादचारी आपला रक्तदाब धोक्याच्या पातळीवर नेतात.

केवळ सैनिकांनाच नव्हे तर सामान्य माणसालाही जीवन म्हणजे 'रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग' असे पदोपदी जाणवू लागले आहे. अशा या सर्व प्रकारच्या भीतींचा प्रभाव मनाची शांती नष्ट करतो. मन अस्थिर होतं, भयभीत होतं आणि जगण्याचं सुख हरवून बसतं.

यामुळेच 'मन करा रे प्रसन्न' हा मंत्र अधिक महत्वाचा वाटू लागला आहे. मन प्रसन्न राहिल्याशिवाय हे भीतिचे, मानसिक दुःखाचे सावट दूर होणार नाही.

माणसाची जशी एक शारीरिक प्रकृती असते तशी एक मानसिक प्रकृतीपण असते. या प्रकृतीला शांत मनाची आवश्यकता असते. मन शांत कशाने होते? नको असलेले विचार मनातून काढून टाकल्यामुळे. भीतिचा विचार मनातून काढून टाकला की मन शांत. किती सोपा उपाय. सांगायला फार सोपा पण प्रत्यक्षात आणायला महाकठीण. ते काय डोक्यावरची टोपी काढून ठेवण्याइतके सोपे आहे होय?

नको असलेल्या विचारांतून मुक्त व्हायचे असेल तर मनाला कुठल्यातरी चांगल्या आवडत्या गोष्टीत गुंतवा. काही शारीरिक activity करा की ज्यामुळे शरीर आणि मन दोन्हीही गुंततील. एखादा आवडीचा छंद - चित्रकला, संगीत, छायाचित्रण, वाचन - असेल तर त्यामध्ये जास्तीत जास्त वेळ घालवा. नोकरीमुळे/व्यवसायामुळे एखादी आवडती गोष्ट करायला जमले नसेल, वेळ मिळाला नसेल तर ती आता करा. वेळ भरपूर आहे, रिकामे मन आहे, कधी नव्हे ती संधी मिळालेली आहे; करा तिचे सोने. वाचण्याची सवय असेल तर फारच चांगले. पुस्तकासारखा [अर्थात चांगल्या विषयावरील], उत्कृष्ट friend, philosopher and guide जगात दुसरा नाही. एखाद्या depression च्या क्षणी जुने आल्बम काढून फोटो पहात बसा किंवा जुनी पत्रे काढून वाचत बसा, depression गायब.

पण या सर्वापेक्षाही उत्तम, रामबाण उपाय म्हणजे अध्यात्मिक वृत्तीची जोपासना करणे. माणसाची जशी शरीरप्रकृती आणि मानसिक प्रकृती असते तशी एक अध्यात्मिक प्रकृती असते. ही प्रकृती सुदृढ करण्यासाठी गीतेतील वेगवेगळ्या मार्गांचा अभ्यास करून कुठलातरी एक मार्ग अवलंबण्याचा प्रयत्न करावा. श्रीमद् भगवद् गीतेत मानवी जीवनाचे केलेले विश्लेषण, भगवान श्रीकृष्ण व अर्जुन यांचा संवाद आपल्या मनातले भीतिचे सावट दूर करायला खूप उपयोगी पडतात. भक्तीमार्ग देतो दुःख सोसायची ताकद, कर्ममार्ग शिकवतो, परिणामाबद्दल उदासीनता; आत्म्याचे तत्वज्ञान मृत्युची भीती नष्ट करते. एका गीतेचा किंवा मराठीतील ज्ञानेश्वरीचा जरी डोळस अभ्यास केला तरी मनाला शांती देणारी, दुःख सोसण्याची ताकद देणारी, आणि भीतीचे सावट दूर करणारी अध्यात्मिक वृत्ती तयार होते आणि मन राहते कसे प्रसन्न, निवांत, निर्धास्त! मन करा रे प्रसन्न!

ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात--

देखे अखंडित प्रसन्नता। आधी जेथ चित्ता
तेथ रिघणे नाही समस्ता। संसार दुःखा ॥
जैसा अमृताचा निर्झरू। प्रसवे जयाचा जठरू॥
तया क्षुधेतृषेचा अडदरू। काहींची नाही॥
तैसे हृदय प्रसन्न होये। तरी दुःख केंचे कें आहे॥
तेठ आपैसी बुद्धि राहे। परमात्मरूपी॥

जेथे मनात अखंड प्रसन्नता आहे तेथे संसार दुःखाना प्रवेश नाही. जठरात अमृताचा झरा असल्यानंतर तहानभुकेची पर्वा कशाला? प्रसन्न मन दुःखमुक्त असते व सहजच परमेश्वरस्वरूपी लीन होते.

मन करा रे प्रसन्न !