

एकच रस्ता. . .

खरोखरच मनुष्याने मागील एक-दोन शतकांमध्ये ऐतिहासिक प्रगती केली आहे. वैज्ञानिक शोधामुळे भौतिक साधनांचा कळस चढला आहे. साधनाद्वारे जीवनात सुविधा तर नक्कीच राहिल्या आहेत. पहिल्या काळाच्या तुलनेत आजचे जीवन फारच सुलभ बनले आहे परंतु या साधनांच्या लालसेने आणि ओढीने जीवनात अडथळे देखील तेवढेच निर्माण झाले आहेत. आज व्यक्ती आपल्या जवळ असलेल्या साधनांचा उपयोग तर घेत नाही परंतु जी वस्तू दुसऱ्यांकडे आहे तिच्याकडे बघून आपल्याकडे ती नाही त्यामुळे दुःखी अनुभव करतो. आज व्यक्तीच्या अपेक्षा या खूप वाढल्या आहेत. प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या आणि द्वेषाच्या भावनेने मनुष्यांना खूप दुःखी व तणावग्रस्त बनविले आहे. ही कशी कठीण परिस्थिती आहे कीपहिले व्यक्ती साधारण साधनांमध्ये सुखी होता, त्याचे जीवन आरामात जात होते. परंतु आज ती अपेक्षेप्रमाणे जास्त साधने मिळूनदेखील तो दुसऱ्यांशी बरोबरी करण्याच्या प्रयत्नात नव-नव्या अनावश्यक साधनांच्या इच्छेच्या कारणाने स्वतःला दुःखी आणि तणावग्रस्त बनवून घेतो. जीवनाच्या या संघर्षात जेव्हा त्याला साधारण रीतीने हे साधन मिळत नाही, तेव्हा तो त्यांना मिळविण्यासाठी अनैतिक पद्धतीचा स्वीकार करतो व यासाठी तो अनेक विकर्म करून स्वतःवर पापांचे ओझे चढवित असतो. तसेच असफलता आणि दुःखात स्वतःला बुडवून घेतो. येथूनच त्याच्या जीवनात मूल्यांच्या पतनाला सुरुवात होते. जे प्रयत्न त्यान सुख मिळविण्यासाठी केले होते तेच त्याला दुःखी आणि तणावग्रस्त होण्याची बी रूजवल्याप्रमाणे ठरतात. या गोष्टीतून मुक्त होण्यासाठी तो खूप प्रकारच्या प्रयत्नांना सुरुवात करतो. परंतु ते सार्थक होत नाही. त्यामुळे हे विश्लेषण करावे लागेल की जीवनात सुख-शांती मिळविण्यासाठी काय करावे लागेल ? शेवटचा एकमात्र रस्ता कुठला आहे ?

दुःख आणि तणावाच्या या युगात बहुतेक मनुष्य चलचित्र, दूरदर्शन आणि माध्यमांपासून किंवा अश्लील नॉव्हेल्स इत्यादी वाचून अल्पकाळाकरीता मनोरंजन करू पाहतात. ते विचार करतात की यामुळे त्यांना मनाची शांती मिळेल, परंतु फॅशन, आकर्षण आणि दिखाव्यांच्या या दुनियेत उल्लेखनीय गोष्टींच्या माध्यमातून अतृप्त कामना व वाईट तृष्णा अधिक जागृत होतात. मन अशांत आणि व्याकूळ होऊन जाते. तो असंभव प्राप्तीची

कल्पना करू लागतो. अशाप्रकारे मनोरंजनाच्या जागी मनात रंजीश म्हणजे दुःख होते मग अशा मनोरंजनाचा फायदा काय?

बहुतेक लोक हे दुःख आणि तणावाला विसरण्यासाठी मद्य (दारू), सिगारेट नशेचे पदार्थ घेण्यास सुरुवात करतात. त्यांच्या माध्यमाद्वारे व्यक्तीचे मन थोड्या वेळाकरीता आपली परिस्थिती दुःख आणि चिंता यांना सोडू शकतो. परंतु नशेचा प्रभाव गेल्यानंतर त्याच्या अतृप्त वासना, कामना पुन्हा जागृत होतात. तसेच मनुष्य नशेच्या प्रभावात मारपीट करतो. तसेच अनेक अनैतिक कार्यदेखील करू लागतो. जे की तो पहिले करित नव्हता. त्यामुळे नशा ही चिंतामुक्त व तणावमुक्तीचा उपाय नक्कीच नाही तर हे नाशाचे मूळ आहे. त्याचे फळ अत्यंत दुःखदायी आहे.

बहुतेक लोक आजच्या या विज्ञान युगात ही धारणा पाळून असतात की त्यांच्या मनात किंवा जीवनात जे दुःख, अशांती किंवा तणाव आहे त्याचे कारण राहू, केतू किंवा शनि इत्यादी आहे आणि त्यासाठी ते ज्योतिषी आणि कर्मकांडांच्या चक्करमध्ये पडून गृहशांतीचा प्रयत्न करतात. या प्रयोगामध्ये खूप सारे धनदेखील गमावून बसतात. आपल्या सर्व प्रयत्नांना थकून व्यक्ती शेवटी एका भगवंताला स्मरतो आणि त्यालाच मार्ग दाखवायला सांगतो. कारण एक परमात्माच सर्वशक्तिवान सर्वगुणांचे सागर आहे. तेच सर्व शक्तींचे भांडार आहेत. तसे तर परमात्म्याला स्मरण्यासाठी जप, तप, यज्ञ, हवन, तंत्र, मंत्र, साधना, सिद्धी आदी अनेक उपाय केले जातात परंतु या सर्व मार्गांमधून सर्वात श्रेष्ठ मार्ग आहे तो म्हणजे 'राजयोग' कारण या मार्गात स्थूल कर्मकांड, हट्ट आणि सन्यासीप्रमाणे कठीण साधना करण्याची काही गरज नाही. यात एका जागी बसून ध्यान किंवा समाधी लावण्याची देखील गरज नाही. परंतु यात पवित्र मन आणि बुद्धीद्वारे स्वतःच्या आणि परमात्म्याच्या सत्य रूपाला जाणून प्रेमपूर्वर परमात्म्याचे स्मरण करणे होय. या ध्यानालाच राजयोग म्हणतात. हा याग घर-गृहस्थात राहून कर्म करतानादेखील करता येतो. हाच एक मार्ग आहे, जो सर्वात अधिक सोपा आणि व्यावहारिक आहे.

राजयोगाद्वारे मन शितल आणि शांत बनते. यामुळे व्यर्थ इच्छा आणि विकार दूर होतात. तसेच जीवनात नेहमी सुख-शांतीची अनुभूती होते. याचा अभ्यास, अमीर, गरीब, छोटे, मोठे, वृद्ध कुणीही करू शकतो. ज्यांनी कुणी आपल्या जीवनात राजयोग स्वीकारला त्यांचे जीवन व्यसन, विकार आणि वाईट गोष्टींपासून मुक्त होते ते व्यक्ती स्वतः आणि समाजाला सुख-शांती पूर्ण बनविण्यासाठी सहाय्यक बनतात. तर या राजयोगाच्या मार्गावर चालून सुखमय समाजाची स्थापना करण्यासाठी सहभागी अवश्य बना.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com