



साधनासापेक्ष

स्वतःच मनाला काही सांगणे, अशा प्रकारचे लिखाण अनेक संतांनी केले आहे. 'मनाचे श्लोक' हे या प्रकारचे एक ठळक उदाहरण झाले. साधनेमध्ये अशा प्रकारचा संवाद या ना त्या प्रकारे साधक न्यूनाधिक प्रमाणात जाणते- अजाणतेपणाने करत असतोच. त्यामुळे या पार्श्वभूमीवर संतांनी मांडलेला अशा प्रकारचा संवाद साधकाला उपयुक्त ठरतो. त्यातून हा संवाद साधनासापेक्ष कसा असायला हवा. याविषयी दिशा मिळते. त्यामुळे आज आपण आणखी एका अन्य ठळक उदाहरणाविषयी पहाणार आहोत. ते म्हणजे आद्यशंकराचार्य यांनी 'उपदेश साहस्री' या त्यांच्या प्रकरण ग्रंथाच्या अखेरीस दिलेला 'आत्मा आणि मन यांच्यातील संवाद !'

साधनासापेक्ष स्वतःच मनाला काही सांगणे, अशा प्रकारचे लिखाण अनेक संतांनी केले आहे. 'मनाचे श्लोक' हे या प्रकारचे एक ठळक उदाहरण झाले. साधनेमध्ये अशा प्रकारचा संवाद या ना त्या प्रकारे साधक न्यूनाधिक प्रमाणात जाणते-अजाणतेपणाने करत असतोच. त्यामुळे या पार्श्वभूमीवर संतांनी मांडलेला अशा प्रकारचा संवाद साधकाला उपयुक्त ठरतो. त्यातून हा संवाद साधनासापेक्ष कसा असायला हवा. याविषयी दिशा मिळते. त्यामुळे आज आपण आणखी एका अन्य ठळक उदाहरणाविषयी पहाणार आहोत. ते म्हणजे आद्यशंकराचार्य यांनी 'उपदेश साहस्री' या त्यांच्या प्रकरण ग्रंथाच्या अखेरीस दिलेला 'आत्मा आणि मन यांच्यातील संवाद !'

आद्य शंकराचार्य यांनी विपुल लेखन केले आहे. यामध्ये उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, श्रीमद्भगवद्गीतेवरील भाष्ये, वेदांत दर्शनातील एकेका विषयावर लिहिलेले प्रकरण ग्रंथ, स्तोत्रे आदींचा समावेश होतो. 'उपदेश साहस्री' हा एक प्रकरण ग्रंथ आहे. या ग्रंथाचा विषय आहे, 'मुमुक्षुला आवश्यक माहिती देऊन पूर्णत्वापर्यंत जाण्याच्या साधनेविषयी सांगणे.' थोडक्यात या ग्रंथाचे मुख्य स्वरूप उपदेश, तसेच यामध्ये मोठ्या संख्येने श्लोक असल्यामुळे त्याचे नाव 'उपदेश साहस्री.' या ग्रंथाचे आणखी एक वैशिष्ट्य येथे सांगणे अप्रस्तुत होणार नाही. आद्यशंकराचार्यांच्या विविध प्रकरणे ग्रंथांविषयी 'ते त्यांनीच लिहिले आहेत का ? ', अशा प्रकारच्या शंका काही विद्वान उपस्थित करत असतात, अर्थात् प्रस्तुत लेखकाला अशा प्रकारच्या शंका नाहीत.

अशा कूर व हैवानी वृत्तीच्या कुटुंबांना फासावर लटकवा !

महाराष्ट्रात पैशासाठी किंवा हुंड्यासाठी छळाच्या घटनांमध्ये दिवसेंदिवस वाढ होत आहे. मागील वर्षीत वैष्णवी हगवणे प्रकरण फारच गाजले आणि दररोज अशी असंख्य प्रकरणे घडत आहेत. याशिवाय सुनांचा छळ करण्याची प्रवृत्ती मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे ही पुरोगामी महाराष्ट्राला काळीमा फासणारी बाब आहे. मात्र शासन, पोलिस, न्यायव्यवस्था, स्त्रियांच्या चळवळी आणि समाज याबाबत फारसे गंभीर असल्याचे दिसत नाहीत, ही लोकशाही आणि कायद्याच्या राज्यात अत्यंत लाजिरवाणी गोष्ट आहे.

महाराष्ट्रातील काही घटनाः

छत्रपती शिवाय्यांचा आणि फुले शाहू आंबेडकरांच्या पुरोगामी महाराष्ट्रात हुंडाबळीच्या घटना म्हणजे समाजव्यवस्थेला लागलेला एक मोठा डाग तर आहेच पण मावळपुरुषांच्या विचारांची विटंबना आहे. देशात हुंडा प्रतिबंधक कायदा १९६१ व कौटुंबिक हिंसाचार प्रतिबंध कायदा २००५ व इतर अनेक कडक कायदे असूनही, हुंड्यासाठी विवाहितांचा छळ आणि बळी जाण्याचे सत्र सुरूच आहे. मागील २०२५ आणि २०२६ मधील अलीकडील काही घटनांनी महाराष्ट्राला हादरवून सोडले आहे. मागील वर्षी मे, २०२५ मधील वैष्णवी हगवणे प्रकरण खूप चर्चेत होते. तसेच पुण्यातील गंगा बेंबळकर या शिक्षकाच्या मुलीने फेब्रुवारी २०२६ रोजी पती आणि सासरच्या मंडळींकडून सततच्या पैशांच्या मागणीमुळे आत्महत्या केली.

सप्टेंबर, २०२५ मध्ये बीड जिल्ह्यातील गेवराई तालुक्यातील राजुरी मळा येथे सोनाली बणवे या विवाहितेचा हुंडाबळी गेल्याची घटना समोर आली. छत्रपती संभाजीनगरमध्ये एप्रिल २०२६ रोजी भाजीमध्ये केस निघाल्याच्या कारणाने पतीने केलेल्या शारीरिक व मानसिक छळामुळे एका विवाहितेने आत्महत्या केली असली तरी हे प्रकरण हुंडा बळीचे आहे. गडचिरोली येथे लसनात ८ लाख रुपये आणि थार गाडी देऊनही, किडनी देण्याची किंवा ३० लाख रुपये आणण्याची मागणी करून विवाहितेचा छळ करण्यात आला.

नुकतीच लोणीकंदमध्ये वैष्णवी लाटे या विवाहितेने सासरच्या छळाला कंटाळून राहत्या घरात गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची धक्कादायक बातमी वाचली. पती आणि सासरच्या मंडळींकडून तिला वारंवार पैशांसाठी त्रास दिला जात होता. सासरी होत असलेल्या सततच्या छळाला कंटाळून तिने स्वतःचे जीवन संपवले. या विवाहितेचा पती यशवंत लाटे हा वारंवार शिवीगाळ करून मारहाण करत होता आणि माहेरून पैसे आणण्याचा दबाव



टाकत होता. तसेच सासू, सासरा आणि दारि यांनी देखील पैशांसाठी तगादा लावत तिचा मानसिक व शारीरिक छळ केल्याचे तक्रारीत नमूद केले आहे. अशा या बुरखटलेल्या विचारसरणीच्या, लालची, क्रूर, माणुसकीहीन कुटुंबाची मनात चीड निर्माण झाली. या घटनांमुळे पुन्हा एकदा विवाहित महिलांवरील छळाचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे.

कुटुंब व समाजाची मानसिकताः

आपल्या देशातील समाजाची मानसिकता व कौटुंबिक व्यवस्था पुरुष प्रधान आहे. त्यामुळे स्त्रिया कितीही शिक्षित असल्या तरी त्यांना कुटुंबात दुय्यम स्थान असते. त्यांचा निर्णय प्रक्रियेतील सहभाग नसतो आणि असलाच तर तो फारच अल्प असतो. अपवादात्मक परिस्थितीत काही कुटुंबात स्त्रियांना सन्मानाची वाणपूक मिळते पण त्याचे प्रमाण कमी आहे. त्यामुळे स्त्रियांवर अत्याचार व हिंसाचार करणे समाजाच्या मानसिकतेत भिन्नलेले आहे. विशेष म्हणजे या हिंसाचारात स्वतः स्त्रियाही सहभागी होतात ही स्त्री जातीची फार मोठी शोकांतिका आहे.

अलिकडे 'नारी शक्ती वंदन' सारख्या कायद्यांमुळे महिलांची राजकीय भागीदारी वाढून या मानसिकतेत बदल होण्याची अपेक्षा आहे. तसेच शिक्षणाचा प्रसार झाल्यामुळे स्त्रिया आता स्वतःच्या हक्कांसाठी जागरूक होत आहेत. 'बेटी बचाओ, बेटी पढाओ' आणि 'जेंडर इक्वॅलिटी' सारख्या मोहिमांद्वारे सामाजिक मानसिकता बदलण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत

तरीही, ही मानसिकता पूर्णपणे नष्ट होण्यासाठी प्रदीर्घ कालावधी लागेल. कारण समाजात स्त्री-पुरुष समानता प्रस्थापित करण्यासाठी पुरुषांच्या मानसिकतेत बदल होणे अत्यंत गरजेचे आहे.

कौटुंबिक हिंसाचार प्रतिबंध कायदा आणि वास्तवः भारतात स्त्रियांवर होणाऱ्या कौटुंबिक हिंसाचाराला प्रतिबंध घालण्यासाठी सरकारने २००५ मध्ये फार उशिराने कौटुंबिक हिंसाचार प्रतिबंध कायदा केला. या कायद्याला २१ वर्षे झालीत पण त्याची अंमलबजावणी फारशी परिणामकारता दिसून येत नाही ही कायद्याची

विटंबना नव्हे का ?

कौटुंबिक हिंसाचार प्रतिबंधक कायदा, २००५ हा महिलांना शारीरिक, मानसिक, आर्थिक आणि लैंगिक शोषणापासून घडवणारा एक महत्त्वाचा कायदा आहे. या कायद्यानुसार स्त्रीला सामाईक घरात राहण्याचा हक्क, पोटगी मिळण्याचा आणि संरक्षणचा अधिकार मिळतो. मात्र, जागृतीचा अभाव, प्रदीर्घ चालणारी कायदेशीर प्रक्रिया आणि अलिकडे महिला कायद्याचा गैरवापर करतात हा मोठ्या प्रमाणात केला जाणारा अपप्रचार यामुळे कायद्याची कडक अंमलबजावणी केली जात नाही.

तसेच आजही ग्रामीण भागातील महिलांना या कायद्याबद्दल माहिती नाही. या कायद्यांतर्गत तक्रार केल्यास पोलिस ती नोंदवून घेण्यास टाळाटाळ करतात. तसेच अनेक महिला सामाजिक प्रतिष्ठेपोटी किंवा मुलांच्या भविष्यासाठी हिंसाचार सहन करतात. याशिवाय जेव्हा काही महिला धाडस ठरून पोलिस तक्रार करून एफआयआर दाखल करतात तेव्हा पोलिस चौकशीच्या नावाखाली पीडित स्त्रियांना मानसिक, आर्थिक व शारीरिक त्रास देतात. आरोपींकडून लाच घेऊन त्यांना संरक्षण देतात आणि प्रकरण न्यायालयात दाखल करण्यास विलंब करतात. जेव्हा प्रकरण न्यायालयात जाते तेव्हा न्यायालये अशी प्रकरणे गंभीरतेने घेऊन आरोपींना कडक शिक्षा करण्याऐवजी प्रकरण अत्यंत असेवदनशीलतेने हाताळून न्यायालयीन प्रक्रियेला उशीर लावतात. पीडित स्त्रियांना पोटगी देण्यास विलंब करून त्यांचे मनोवैयर्थ खचवितात त्यामुळे आरोपींना अभय मिळते आणि ते पुन्हा आपल्या विरुद्ध तक्रार करणाऱ्या स्त्रियांना आर्थिक व मानसिक त्रास देण्याचा प्रयत्न करतात. परिणामी पीडितांना तात्काळ मदत मिळण्यात अडचणी येतात हे या कायद्याच्या अंमलबजावणीचे वास्तव आहे.

कायदा अत्यंत प्रगत आहे, पण त्याचे खरे यश हे समाजाच्या मानसिक बदलावर अवलंबून तर आहेच पण त्याहीपेक्षा जास्त कायद्याच्या यंत्रणांवर आहे. म्हणून पोलिस, न्यायपालिका आणि संरक्षण अधिकाऱ्यांनी संवेदनशीलतेने काम करणे आणि त्याहीपेक्षा कायद्याची कठोर अंमलबजावणी करणे फार महत्त्वाचे आहे, याची जाणीव कायद्याच्या यंत्रणांनी ठेवावी हीच अपेक्षा.

प्रा. डॉ. एम. आर. इंगळे
सेवानिवृत्त प्रोफेसर आणि संविधान प्रचारक तथा विभागीय सचिव डाटा अकोला

श्याम मानव करणार अमरावतीत बुवाबाजी विरोधी प्रबोधन

समाजातील वाढती अंधश्रद्धा आणि भोव्याभाबडा जनतेची होणारी फसवणूक रोखण्यासाठी स्थानिक संत ज्ञानेश्वर सांस्कृतिक भवन येथे २५ एप्रिल रोजी सायंकाळी ५.३० वाजता 'बुवाबाजी विरोधी प्रबोधन सभा' आयोजित करण्यात आली आहे. अखिल भारतीय अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती आणि विवेकवादी पुरोगामी संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमाने होणाऱ्या या सभेत मुख्य वक्ते म्हणून श्याम मानव मार्गदर्शन करणार आहेत. मंत्र-तंत्र, जादूटोणा, ज्योतिष, नशीब आणि करणी-बाधा यांसारख्या अनिष्ट प्रथांमुळे सामान्य माणसाचे होणारे सामाजिक व आर्थिक नुकसान यावर या सभेत प्रकाश टाकला जाईल. चमत्काराच्या नावाखाली होणारी लूट थांबवून नागरिकांनी विज्ञानाची कास धरावी, असे आवाहन आयोजकांनी केले आहे. या सभेत श्याम मानव हे भोंदूगिरीचे पितळ उघडे पाडणार असून, जास्तीत जास्त नागरिकांनी उपस्थित राहून सत्य समजून घेण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

आद्य शंकराचार्यकृत उद्बोधक आत्मा आणि मन संवाद

आज २१ एप्रिल 'आद्यशंकराचार्य जयंती' निमित्त

तरीही असे सांगणे वाटते की, 'उपदेश साहस्री' हा एकमेव असा प्रकरण ग्रंथ आहे की, याच्या संबंधाने तो आद्यशंकराचार्य यांनीच लिहिला आहे, याविषयी कुणाचेही दुमत नाही. या ग्रंथात एकूण १९ पद्यात्मक प्रकरणे आहेत. पद्य भागातील सर्वांत शेवटच्या, म्हणजे १९ व्या प्रकरणाचे नाव आहे 'आत्ममनः संवाद प्रकरण' अर्थात् 'आत्मा आणि मन यांचा संवाद.' या संवादासंबंधीच्या तपशिलाकडे वळण्यापूर्वी एका सूत्राचा थोडा परिचय असणे आवश्यक आहे. ते समजून घेऊ.

२. श्रवण, मनन आणि निदिध्यासन

वेदांत शिकणे आणि तो अंगी बाणवणे, यांसाठी साधक श्रवण, मनन अन् निदिध्यासन अशा टप्प्यांनी पुढे जातो. अर्थात् त्या आधी किंवा हे होत असतांना या साधकाची या ना त्या प्रकारे बऱ्यापैकी अंतःकरण शुद्ध झालेला असायला हवी.

अ. उपनिषदाकालीन पद्धत : 'बृहदारण्यक' उपनिषदात ऋषि याज्ञवल्क्य आणि त्यांची पत्नी मैत्रेयी यांच्यातील प्रसिद्ध अन् उद्बोधक संवाद आहे. त्यात याज्ञवल्क्य 'जीवनाचे ध्येय आत्मज्ञान प्राप्ती', हेच असल्याचे सांगतात. त्या संवादात पुढील प्रसिद्ध वाक्य येते, 'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मंतव्यो निदिध्यासितव्यः !'

अर्थ : (हे मैत्रेयी), आत्म्याचेच दर्शन घ्यावे (साक्षात्कार करावा; कारण तेच जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे, त्यासाठी) त्याचेच श्रवण (आणि अध्ययन) करावे, मनन करावे आणि निदिध्यासन (अंतःकरणात स्थिरावलेल्या त्या ज्ञानाचे ध्यान) करावे.

आ. वेदांत स्वतःमध्ये बाणवण्याची चिरंतन पद्धत : वर सांगितलेली श्रवण, मनन आणि निदिध्यासन ही एक शिकण्याची पद्धत आहे. अर्थात् आजसुद्धा नवीन विषय चांगला समजण्यासाठी थोड्या फार अंतराने यांसारखीच काही पद्धत आचरावी लागते, हे पुढील विवरणातून स्पष्ट होईल.

आ १. श्रवण : गुरु आणि शास्त्र यांच्या माध्यमातून विषय समजून घेत अध्ययन करणे

आ २. मनन : श्रवणाच्या माध्यमातून जे समजले त्याविषयी मनाला बोध होण्यासाठी चिंतन, तसेच मनातील शंका दूर करणे

आ ३. निदिध्यासन : मनातील प्रश्न, अडथळे दूर झाल्यानंतर अंतःकरणात स्थिरावू लागलेले आत्मज्ञान हे पूर्ण अंगभूत होऊन केवळ तीच एक जाणीव राहणे, ही स्थिती प्राप्त व्हावी, यासाठी सातत्याने राखायचे अनुसंधान.

इ. आत्मज्ञान आणि ते रुजण्याची प्रक्रिया : जीवाचे खरे स्वरूप आत्मा असून तेच ब्रह्म आहे. ब्रह्म हेच सत्य असून जगूत मिथ्या (म्हणजे सापेक्ष सत्य आहे) आहे. सर्व जीव (पदार्थ) ब्रह्माहून वेगळे नाहीत. हे आत्मज्ञान म्हणजे काय

? हे समजण्याची दिशा लक्षात यावी, यासाठीचे अल्पशब्दांचे विवरण. श्रवण प्रक्रियेतून त्याचे अनेक पैलू बुद्धीला स्पष्ट होतात. मनन प्रक्रियेतून ते नेमकेपणाने स्फटिकाप्रमाणे स्वच्छ आकलन होण्यासाठी स्वतःमधील अडथळे दूर झाल्यावर त्या ज्ञानाचे मूर्तीमंत स्वरूप बनण्यासाठी किंवा ते जाणण्यासाठी त्या ज्ञानाचा ध्यास असावा लागतो. हा साधक येथपर्यंत पोचण्यासाठी त्याची अंतःकरण शुद्धीची प्रक्रिया चालूच असल्याने आता त्याच्या समोर अडथळा असतो, तो 'द्वैतभाववाच'. हा द्वैतभाव चुकीचा आहे, याची प्रत्यक्ष कल्पना असूनही तो अंतःकरणात दीर्घकाळ रुजलेला असल्याने अडथळा बनतो. सनातन संस्थेचे श्रद्धास्थान प.पू. भकराज महाराज सांगतात, 'द्वैत नांदे सदा चिती.' असे असल्याची प्रचीती मन देत रहाते. अशा वेळी साधकासमोर एक मार्ग असतो तो, म्हणजे मनाला बाजूला सारून आत्मस्वरूपात स्थित बनणे. हे साध्य होण्यासाठी निदिध्यासन आहे.

३. संवादाचा हेतू

प्रकरणाच्या पहिल्याच श्लोकात या प्रकरणाचा हेतू सांगण्यात आला आहे. तो अगदी थोडक्यात असा आहे. विविध इच्छांमुळे परत परत जन्म होऊन देहाला भोगाव्या लागणाऱ्या दुःखरूपी तापापासून मुक्त होण्यासाठी ज्ञानवैराग्यरूपी औषधीचा प्रयोग उत्तम प्रकारे करण्यासंबंधी पुढचे विवेचन आहे.

४. आत्मा आणि मन यांच्या संवादासंबंधी महत्त्वाचा खुलासा वास्तवात आत्मा काही बोलत नसतो. ती एक चैतन्यरूपी जाणीव असून तीच मन, बुद्धी आणि वाणी यांच्या अभिव्यक्तीचा आधार आहे. त्यामुळे फार तर आत्म्याचे प्रतिनिधीत्व करणाऱ्या मनाचेच अडथळा ठरत असलेल्या मनाला (ज्याला आपण सामान्य लोक माझे मन म्हणतो) दूर ठेवत त्याच्याशी संवाद करणे, असे येथे आहे. कुणी म्हणेल, 'हे म्हणजे उच्च स्तरीय मनाने कनिष्ठ स्तरीय मनाला बाजूला करणे आहे' किंवा असे म्हणेल की, या ग्रंथात आधी सांगितलेल्या सूत्रांच्या श्रवण आणि मनन यांतून बोधित बुद्धीने साधनेत अडथळा असणाऱ्या मनाला सांगणे, इत्यादी कशाही प्रकारे याकडे पाहिले, तरी चालेल. असे असले, तरी पुढील विवरणात संवादाविषयी सांगतांना जसे मूळ लिखाणातील 'आत्मा सांगत आहे', या प्रकारे उल्लेख केला, तसा येथे केला.

५. संवादातील लक्षणीय सूत्रे

या प्रकरणात २८ श्लोक आहेत. त्या सगळ्यांचे विवरण, निरुपण आदी करणे, हा हेतू नसून येथे केवळ त्या संवादाचा आशय थोडक्यात मांडणे, हा हेतू आहे. ज्यातून वाचकाला काही यथामती, यथाप्रयत्ने काही लाभ होईल. त्यासाठी याच अभ्यास पुढील वर्गीकरणाच्या आधारे करणे सुलभ ठरेल. यातून आपल्याला मनाची वास्तविक प्रवृत्ती आणि आत्म्याची लक्षणे यांची एक झलक पहायला मिळेल.

जिज्ञासूंनी त्याचा अभ्यास करावा. या सूत्रांची झलक

अ. आत्म्याने मनाला त्याच्यासंबंधीच सांगितलेली सूत्रे : १. तू 'मी'पणा आणि 'माझे'पणा यांच्या आधारे निरर्थक उद्योग करत असतो. २. मला काय हवे, हे तुला समजू शकत नाही. ३. मला तुझ्याकडून काहीही अपेक्षा नाही. ४. तू शांत राहणे योग्य ठरेल. ५. तू शांत राहण्यासाठी प्रयत्न करणे, हे तुझ्या हिताचे आहे.

६. तुझी सर्व धावपळ निरर्थक आहे. ७. तू वास्तवात अभावरूप आहेस, तुझे अस्तित्वच सिद्ध होत नाही.

८. तुझा उत्पत्तीकर्ता आणि लयकर्ता मीच आहे. ९. तूच द्रष्टा, दृश्य आणि अनुभव यांना स्वतःच्या कल्पनेने निर्माण केले आहे. १०. तू जे पहातो ते सगळे मिथ्या द्वैतच पहातो. ११. तू आतापर्यंत मला भरपूर समस्या करून ठेवलेल्या आहेस.

आत्म्याने मनाला सांगितलेला स्वतःचा परिचय : १. माझा तुला परिचय नाही. २. मी स्वतः परमात्मा रूपाहून भिन्न नाही. ३. मी पूर्ण असल्याने मला इच्छाच नाहीत. ४. मी सदैव तुज आहे. ५. तुझ्या कोणत्याही कृत्यामुळे मी मोहित होत नाही. ६. मी बंधनरहित आणि अविकारी आहे. ७. मी अकल्पित आहे; कारण सर्व कल्पना द्वैत आहेत. मी कल्पनेचा जन्म होण्याआधीपासून आहे. ८. मी अजन्मा आहे. सर्व अवस्थांमध्ये मी आहे.

बुद्धीचा मनाशी तर्कशुद्ध संवाद

येथे आद्यशंकराचार्य यांनी मनाला उद्देशून कठोर; पण तर्कशुद्ध संवाद केलेला आहे. या संवादाचा स्वतःसाठी साधकाने उपयोग केल्यास त्याच्यावर असलेली मनाची पकड ढिली होण्यास साहाय्य होईल. हे कसे होऊ शकते, हे समजून घेण्यासाठी 'आधुनिक चैतशास्त्र आणि आधुनिक मानसशास्त्र' यांचे आपण साहाय्य घेऊ. यासाठी त्या त्या विज्ञानशाखांच्या दृष्टीकोनांतून या संवादाकडे पाहूया.

आधुनिक मानसशास्त्रीय दृष्टीतून : 'हे प्रकरण, म्हणजे मनाविषयी खोलवर रुजलेल्या रुढ सामान्य समजूतींना पूर्ण संपवणारे बोधोत्तमक आन्धानक आहे', ही वरची सूत्रे वाचली, तर अंदाज येईल. आद्यशंकराचार्य यांनी येथे मनाला एक 'स्वतंत्र घटक' करून त्याच्या विविध मर्यादा दाखवल्या आहेत. त्यातून मनाची पकड पूर्ण नष्ट केली आहे. अशा प्रकारे मनाशी दीर्घकाळ पक्की बांधली गेलेली 'स्व'ची ओळख नष्ट होत असतांना त्याच वेळी 'स्व'चे स्वरूप स्पष्ट होण्याने साधकाला दिशा मिळते. त्यामुळे निदिध्यासनासाठी हा संवाद उपयोगी ठरतो.

चेताशास्त्रीय दृष्टीतून : हे प्रकरण वाचणे किंवा त्यावर मनन करणे, यांविषयी तर्क करणे, या कार्यासाठी असलेल्या मंदूच्या 'फ्री फ्रंटल कोर्टेक्स' या भागाला शक्तीशाली बनवतात. त्यामुळे एरव्ही सहज उसळणाऱ्या उथळ प्रतिक्रियांना आळा बसतो. 'मी आणि माझे' या सामान्य वृत्तीचे, तसेच त्यापासून उत्पन्न विचारांचे वर्तुळ, म्हणजेच मंदूचे 'डिफॉल्ट नेटवर्क' (जाणीवपूर्वक पालट न केल्यास

सक्रिय होणारी यंत्रणा). याचा अनुभव प्रत्येकाला आहे. प्रयत्न न केल्यास नामसुद्धा सलगतेने होऊ शकत नसते. नाम घ्यायला म्हणून अगदी ठरवून, तसेच स्वतःला बजावून बसले, तरी अन्य स्वकेंद्रीत विचार मनात येतातच. या प्रकरणाच्या मननाने आणि उपयोगाने मंदूतील अशी स्वकेंद्रीत विचारप्रक्रिया तात्पुरती थांबते. यामुळे मंदूला एकप्रकारे उत्तम विश्रांती मिळते. त्यातून मंदूतील ही 'जुनी यंत्रणा (नेटवर्क)' कमकुवत होते आणि 'साक्षीत्वाची' नवीन यंत्रणा सिद्ध होते.

'मनाचे श्लोक' हे मनातील दोषरूपी चौफेर शत्रूवर आक्रमण करणारे असून साधकाने त्यासह स्वयंसूचनेचाही लाभ घ्यावा !

७. मन 'अभावरूप आहे' म्हणजे काय ?

वर उल्लेखित आत्म्याने मनाला सांगितलेल्या संवाद सूत्रांमध्ये एका विशेष सूत्राने कदाचित् आपले लक्ष वेधले बसले, तरी म्हणजे 'हे मना' तू वास्तवात अभावरूप आहेस, तुझे अस्तित्वच सिद्ध होत नाही.' अभावरूप आहेस, म्हणजे वास्तवात नसून भासमान प्रकारे असणे. याचा थोडक्यात काही खुलासा उपयुक्त ठरेल.

वेदांतानुसार मन म्हणजे माया ! : आद्यशंकराचार्य यांनी असे विधान उगाचच केलेले नाही. हा वेदांतमधील एक सिद्धांत आहे. तो कसा सत्य आहे, हे शास्त्र (उपनिषद, गीता आदी विविध ग्रंथ), युक्ती (तर्कशुद्ध कारणमीमांसा) आणि (साधनेने प्राप्त) अनुभव यांच्या आधारे सिद्ध केले जाते. त्याचे सार आहे की, मन मायेचेच अंग आहे किंवा माया आहे. 'जी अस्तित्वात नाही ती माया', ही मायेची व्याख्या आहे

विज्ञानानुसार मन एक 'उपयुक्त संकल्पना' : शरीरविज्ञान किंवा चैतविज्ञानानुसार मन हे इद्रय, मूत्रपिंड, डोळा, फुफ्फुस आदीप्रमाणे प्रत्यक्ष दाखवण्यासारखे भौतिक अवयव नाही. चैतविज्ञान मनाला मंदूच्या जैविक हालचालीमधून, म्हणजे संदेश देवाणघेवाण, चैत संप्रेरके यांच्यामुळे अभिव्यक्त होणारी एक प्रक्रिया मानते. यांतून जिज्ञासूंनी काही बोध अवश्य घ्यावा आणि स्वमनाकडे पाहूनी.

८. सारांश

'उपदेश साहस्री'चे १९ वे प्रकरण हे 'एकप्रकारे मनातील अतिशय शुद्ध संवाद म्हणजे काय ? हे दाखवणारे एक उदाहरण', असे म्हणता येईल. यात 'सात्विक आत्मज्ञानयुक्त 'बुद्धी', 'मनाला' त्याचे उचित स्थान दाखवत आहे. संवादातून मन, म्हणजे 'आपण' नाही, तर ते एक वापरायचे 'साधन' आहे, हे स्पष्ट होते. अर्थात् हे नीट आकलन होण्यासाठी आधीच्या १८ प्रकरणांत मांडलेल्या सूत्रांचे योग्य अध्ययन (श्रवण) आणि मनन होणे आवश्यक आहे.

डॉ. दुर्gesha सामंत
रामनाथी, गोवा.

कस्तुरीचा 'आत्मजागर' ३ मे रोजी जिल्ह्यातील २० निराधार व गरजू महिलांना शिलाई मशिनचे वाटप

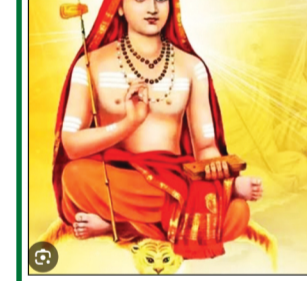
अकोला : १ मे हा जागतिक कामगार दिन म्हणून साजरा केला जातो. जगभरातील सर्व कामगारांच्या कर्तृत्वाचा उत्सव या निमित्ताने होत असतो.. प्रत्येक कामगाराला त्याच्या कल्याणाचे हक्क आणि संधी याबद्दल जाणिव करून देण्याचा हा दिवस... याच दिवशी 'महाराष्ट्र' राज्याची निर्मिती देखील झाली त्यामुळे हा दिवस 'महाराष्ट्र दिन' म्हणून सुद्धा साजरा करतात.

या शुभदिनाचे औचित्य साधून कस्तुरीने कामगारांभती आपली संवेदना व्यक्त करण्यासाठी रविवार दि. ३ मे रोजी 'आत्मजागर' या उपक्रमाचे आयोजन केले आहे... या उपक्रमांतर्गत समाजातील २० निराधार व गरजू कामगार महिलांना स्वयंसेवक करण्यासाठी उषा कंपनीच्या शिलाई मशीनेचे वाटप करण्यात येणार आहे... यात आत्महत्या, आकस्मिक आजार व इतर कारणांमुळे मृत्यू पावलेल्या कामगारांच्या पत्नी, परिव्रिता व काही गरजू महिला कामगारांचा समावेश आहे... या संदर्भात संपूर्ण जिल्ह्यात कावसा, धारेल, सिंदखेड, कानशिवाणी, म्हैसपुर, घुसर, गांधीग्राम, कपिलेश्वर , कानडी, उगवा, बोरगाव मंजु, अन्नमी मिर्झापूर व शहरातील विविध भागात प्रत्यक्ष सर्वेक्षण करून गरजू महिलांची निवड करण्यात आली आहे...

रविवार दि. ३ मे २०२६ रोजी डाबकी गायगाव मार्गावरील 'कस्तुरी' परिसरात सकाळी १० वाजता आयोजित या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष स्थान शहरातील ख्यातनाम डॉ.हेडगेवार रुग्णालय व अनुसंधान केंद्र चे अध्यक्ष मा. श्री .नरेंद्र उपाख्य बाबासाहेब पाटक भूषवणार असून अकोल्याच्या जिल्हाधिकारी मा. वर्षा मीना मंडम , शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय , गोंदिया चे अधिष्ठाता डॉ. कुसुमाकर घोरपडे, सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण मारुती वाट , जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी सौ. राजश्री कौलखेडे, माजी आमदार श्री वसंतराव खोटेरे , विदर्भ चेंबर ऑफ कॉमर्स अँड इंडस्ट्रीजचे अध्यक्ष निकेश गुप्ता , स्थानिक ज्योती शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष मा.श्री भाऊसाहेब जानोळकर प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित राहणार आहेत...

दिन विशेष

आदि शंकराचार्य जयंती



आदि शंकराचार्य यांची जयंती मंगळवार, २१ एप्रिल २०२६ रोजी साजरी केली जाणार आहे.

हिंदू कॅलेंडरनुसार, हा सण वैशाख शुद्ध पंचमीला साजरा केला जातो. अद्वैत वेदांत तत्त्वज्ञानाचे प्रसारक आणि भारताच्या चार दिशांना चार मठांची स्थापना करणारे महान दार्शनिक आदि गुरु शंकराचार्य यांचा हा जन्मदिवस आहे. ही आदि शंकराचार्यांची १२३८ वी जयंती असेल.

हा दिवस भगवान शिवाचा अवतार मानल्या जाणाऱ्या शंकराचार्यांच्या स्मरणात साजरा केला जातो, ज्यांनी सनातन धर्माचे पुनरुज्जीवन केले. आदि शंकराचार्य यांचे जन्मस्थान केरळमधील कालडी आहे.

साहित्यिक, लेखकांना आवाहन

दैनिक सिटी न्यूज सुपरफास्ट आता आठ पानांसह वाचकांना उपलब्ध होत आहे. अंकातील विविधा पानांसाठी अकोला शहर तसेच जिल्ह्यातील साहित्यिक, लेखक, कवी यांनी त्यांचा मजकूर ८३९०६७०९९९ या व्हॉट्सअप क्रमांकावर पाठवावा. त्याला यथायोग्य प्रसिद्धी दिली जाईल. या अंकातील लेखांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.