

धर्म

निरामय जीवनासाठी धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष अशा चार गोष्टी आपल्या संस्कृतीत सांगितल्या आहेत. पूर्वी ह्यांना पुरुषार्थ म्हणत असत. दिसायला जरी या वेगळ्या दिसत असल्या तरी त्या एकमेकात अशा काही गुंफल्या आहेत की एक सोडून दुसरे करता येत नाही. धर्माचरणासाठी अर्थ आवश्यक आहे. कामेच्छेच्या पूर्तीसाठी धर्माचरण आवश्यक आहे. ह्या तीनही गोष्टी मिळत असतानाच "मी कोण आहे?" ह्या प्रश्नाच्या उत्तराचा शोध घेत राहणे आवश्यक असते कारण ह्या प्रश्नाचे उत्तर मिळाले असे कधीही होत नाही पण धर्म, अर्थ आणि काम ह्या तीनही गोष्टी ह्या मोक्षमार्गाच्या वाटचालीत उपकारक ठरतात आणि रोज नवीन उत्तरे मिळत राहतात. या चारही गोष्टी जमल्यास विनासायास मरण आणि दैन्य नसलेले जीवन मिळण्याची शक्यता वाढते.

धर्म ह्याचा संकुचित अर्थ घेतल्याने जागतिक आरोग्यापासून वैयक्तिक आरोग्यापर्यंत सर्व प्रकारच्या आरोग्याचा नाश झालेला आहे. आपल्या शरीरधर्मापासून ते आपले या जगात प्रयोजन काय आहे हे समजण्यापर्यंत धर्म ही कल्पना उपयोगी पडते. आपल्या शरीराचा आणि अंतःकरणाचा सर्वोत्तम आविष्कार ज्यामुळे होतो तो धर्म. निरामय आरोग्यासाठी धर्माचरण आवश्यक आहे. शरीराचा सुयोग्य वापर केला तर शरीरधर्म नीट पाळला जातो. चुकीचा वापर केल्यावर शरीराला दुःख होते आणि शरीरदृष्ट्या अधर्माचरण केल्याची आपल्याला जाणीव होते. दुःख ही जाणीव आपल्याला धर्माचरण करायला शिकवते. मानसिक दुःख झाल्यास आपण मानसिक अधर्माचरण करतो आहोत हे समजते.

शरीरधर्म पाळताना काही गोष्टी होऊ देणे तर काही गोष्टी करणे हे आवश्यक असते. मलमूत्रविसर्जन होऊ देणे, झोप येऊ देणे, भूक लागेपर्यंत न खाणे आणि भागल्यावर थांबणे, ह्या तीन गोष्टी होऊ द्यायच्या असतात तर ताकद, लवचिकपणा आणि स्टॅमिना वाढविणे या गोष्टी करायच्या असतात. ह्याला कोणताही अपवाद

नाही. मन, बुद्धि, चित्त आणि अहंकार हे अंतःकरणाचे चार भाग कल्पिलेले आहेत. ते सर्व एकत्रच काम करीत असतात. मन सैरभैर होणे, बुद्धि भ्रष्ट होणे, चित्त थाऱ्यावर नसणे आणि जरूरीपेक्षा जास्त अहंकार असणे हे दुःखकारक असते. असे न व्हावे यासाठी पतंजलींनी चार युक्त्या सांगितल्या आहेत. आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ व्यक्तीशी मैत्री करावी, आपल्यापेक्षा दुःखात असलेल्या व्यक्तीबाबत अंतःकरणात करूणा म्हणजे अहंकाररहित दया असावी, आपल्यापेक्षा जास्त आनंदात असलेल्या व्यक्तीबाबत आपल्यालाही आनंद असावा आणि नीच कृत्ये करणाऱ्यांची उपेक्षा करावी. ह्यात मेख अशी आहे की अशी ठरवून मैत्री होत नाही, करूणा दाखविता येत नाही, आनंद होत नाही आणि उपेक्षा करता येत नाही. ठरवून केल्यास तो खोटा रडेपणा होतो आणि अधिकच दुःख देतो. शरीर आणि अंतःकरण एकत्रित स्थिर ठेवण्यासाठी पोटाचे श्चसन स्थिर असणे आवश्यक असते.

यासाठी आपल्या वागणुकीतून आपल्याला दुःख होते आहे याचाच अर्थ आपण काही तरी चुकीचे वागत आहोत आणि त्याची जबाबदारी आपलीच आहे हे समजणे आवश्यक ठरते. इतकी सोपी गोष्ट मात्र कित्येकांना कळत नाही. आपल्या दुःखाला नेहेमी दुसरा कोण तरी जबाबदार असतो हे आपल्या मनात इतके ठसलेले असते की आपण आपल्याला दुःख देणारी व्यक्ती असा दुसऱ्यावर सहज ठपका ठेवू शकतो. आपले आयुष्य आनंदात जगण्याची जबाबदारी आपली असते. आयुष्य आनंदात जात नसेल तर त्यात बदल घडण्यासाठी अगर घडवण्यासाठी निर्लेपपणे संधीचा शोध घेत जागरूक रहावे लागते. प्रयत्न आणि नशीब या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत नशीबात प्रयत्न आहेत की प्रयत्नानी नशीब बदलणार आहे हे कधीच कळत नाही.