SAKAL-29-NOV-2019

» इनर इंजिनिअरिंग

आत्मविश्वास आणि स्पष्टता

सद्‌गुरू, ईशा फाउंडेशन

आपण असे समजू की मला स्पष्टपणे दिसत नाही आणि मला लोकांच्या गर्दीतून पुढे चालत जायचे आहे, पण माझ्यामध्ये भरपूर आत्मविश्वास आहे. मी त्यांच्यामधून पुढे चालत गेलो तर काय होईल? अनेक लोक आयुष्यात अशाच प्रकारे चालत आहेत. त्यांना काहीही दिसत नाही, पण त्यांना मात्र काहीच फरक पडत नाही, कारण त्यांना आत्मविश्वास वाटतो. पण असा आत्मविश्वास तुमच्यासाठी आणि तुमच्या भोवताली असणाऱ्या प्रत्येकासाठी अनर्थ आहे. माझ्या दृष्टीत स्पष्टता नाही पण माझ्यात आत्मविश्वास आहे, तर मी म्हणजे एक मोठा अनर्थच आहे. काही दिवसांपूर्वी मी माझ्या डॉक्टर मित्राला भेटलो – एक रुग्ण म्हणून नव्हे तर फक्त त्यांना भेटण्यासाठी म्हणून. त्यांचा दवाखाना मुंबईत मलबार भागात आहे – नाग-सापांचे साम्राज्य असणाऱ्या या भागात सर्पदंश सामान्य गोष्ट आहे. दवाखान्याच्या बाहेर एक जाहिरात आहे, त्यावर लिहिले होते, ''सर्व प्रकारच्या सर्पदंशांवर एकच लस''. मुख्यतः भारतात, सापांच्या विषाचे दोन प्रकार आहेत. ही दोन पूर्णपणे वेगळ्या प्रकारची रसायने आहेत, म्हणून त्यासाठी एकाच प्रकारची लस असूच शकत नाही. आज लोकांना सापाचा प्रकार कोणता हे ओळखता येत नसल्याने, डॉक्टर दोन्ही प्रकारच्या विषांवर एकत्रच औषधोपचार करत आहेत. ते आपल्या शरीरासाठी अतिशय हानिकारक आहे. मी आत गेलो आणि डॉक्टरांसोबत गप्पा मारत बसलो. मी सहजच याबद्दल विचारले. ते एक अतिशय हुशार डॉक्टर होते. ते म्हणाले, ''हे पहा, भारतातील साधारणतः ९० टक्के साप बिनविषारी आहेत आणि ही लस नव्वद टक्के वेळा उपयोगी पडते.'' हे प्रमाण कोणत्याही गोष्टीसाठी चांगले आहे. आत्मविश्वास सुद्धा तसाच आहे. तुम्हाला सर्पदंश झाला तर फक्त आकाशाकडे पहा आणि म्हणा, ''डाम-डूम-डिस-डिस-डिस आणि विष लगेच उतरेल... नव्वद टक्के वेळा. लोकांना मग अधिकच आत्मविश्वास येईल कारण ९० टक्के वेळा याचा उपयोग होतो. अस्तित्वात राहण्याचा हा एक वेडगळ मार्ग आहे, नाही का? तुम्हाला आत्मविश्वासाची नाही तर स्पष्टतेची आवश्यकता आहे. प्रत्येक ठिकाणी, लोकांना आत्मविश्वासाने जगायला शिकवले जाते.

आत्मविश्वास हा स्पष्टतेला पर्याय आहे असे आपण समजतो – पण ते तसे नाहीये. आपल्याला आपल्या इच्छेप्रमाणे आयुष्य घडायला हवे असेल तर सर्वांत पहिली आणि सर्वांत महत्त्वाची आवश्यकता म्हणजे आपल्याला खरोखरच काय हवे आहे याबद्दल स्पष्टता असणे. ती निर्माण करण्यासाठी अगदी सोप्या साधना अतिशय उपयोगी ठरतात. प्रत्येक दिवशी सकाळी तुम्ही जागे होता, तेव्हा बिछान्यावर मांडी घालून बसा. हात मांडीवर उघडे ठेवून, डोळे बंद करून बसा आणि तुम्ही नाही आहात त्या प्रत्येक गोष्टीकडे पहा. तुम्ही जमवलेल्या सर्व गोष्टींचे आभार माना – तुमचे घर, तुमचे कुटुंब, तुमचे नातेसंबंध, तुमची पात्रता, तुमचे शरीर, तुमची वस्त्रे – सर्वकाही. त्यांचे आभार माना. त्याच वेळी, तुम्ही नाही आहात, त्या सर्व गोष्टी ''या सर्व गोष्टी मी जमा केल्या आहेत'' या अर्थाने लक्षात घ्या आणि मानसिकदृष्ट्या त्या बाजूला सारा. तुम्ही काही जमा केले आहे ते तुमचे असू शकते पण ते म्हणजेच तुम्ही असे कधीही होऊ शकत नाही. प्रत्येक दिवशी सकाळी दहा मिनिटे आणि संध्याकाळी दहा मिनिटे खर्च करा. तुमच्या स्पष्टतेवर नक्कीच याचा खूप मोठा परिणाम होईल.