

द आर्ट ऑफ हॅपनिस

आनंदानं जगण्याची कला

आनंदानं जगण्याची कला

स्वामी राम

अनुवाद : हेमलता अंतरकर



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

- 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office

7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai, Hyderabad, Mumbai,
New Delhi, Pune

In association with:

Himalayan Institute India

Near Nageshwar Mandir, Chatnag, Jhansi,
Allahabad - 211 019 (U.P.)

E-mail: hipress@himalayaninstitute.in

Website: www.himalayaninstitute.in

Marathi translation of *The Art of Joyful Living* by Swami Rama

This edition first published in 2015

© 1989, 2003 by Himalayan International Institute of Yoga Science
and Philosophy of the USA®

ISBN 978-81-8322-543-4

Translation by Hemlata Antarkar

Marathi edition coordination: TranslationPanacea

Printed and bound in India by Manipal Technologies Ltd., Manipal

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

वाचकाला अर्पण : तुम्हाला आनंद लाभो

अनुक्रमाणिका



दशकपूर्तीनिमित्ताच्या आवृत्तीची प्रस्तावना
दशकपूर्तीनिमित्ताच्या आवृत्तीची भूमिका
मनोगत
प्रस्तावना

भाग १ : जीवनाचे प्रयोजन

प्रकरण १ सुखाचा हक्क
प्रकरण २ आनंदाच्या वाटा
प्रकरण ३ आनंदासाठी मनाला प्रशिक्षण
प्रकरण ४ आनंदी अंतरंगाला उजाळा

भाग २ : माणसाची सहृदयता आणि सहानुभाव

प्रकरण ५ आत्मीयतेचा नवा आदर्श
प्रकरण ६ ह्या हृदयीचे त्या हृदयी
प्रकरण ७ सहानुभावाचे मोल आणि लाभ

भाग ३ : दुःखाचे परिवर्तन

प्रकरण ८ दुःखाचा सामना
प्रकरण ९ स्व-निर्मित दुःख
प्रकरण १० दृष्टिकोनातील बदल
प्रकरण ११ वेदना आणि दुःख यांमधील अर्थपूर्णता

भाग ४ : अडथळ्यांवर मात

प्रकरण १२ बदल करणे

प्रकरण १३ द्वेष आणि राग यांचा सामना

प्रकरण १४ चिंतेशी सामना आणि स्वाभिमानाची बांधणी

भाग ५ : अध्यात्मिक जीवनावरील समारोपाचे मनन

प्रकरण १५ मूलभूत अध्यात्मिक मूल्ये

ऋणनिर्देश

लेखकांविषयी

दशकपूर्तीनिमित्ताच्या आवृत्तीची प्रस्तावना

परमपूज्य दलाई लामा



द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकाच्या दशकपूर्तीनिमित्त नवीन आवृत्ती प्रसिद्ध करत आहेत याचा मला आनंद वाटतो. मानसशास्त्रज्ञ असलेले माझे अमेरिकन मित्र हॉवर्ड कटलर यांच्याबरोबर वेळोवेळी झालेल्या चर्चांमधून आम्ही दोघांनी मिळून हे पुस्तक साकारले. त्यांचा प्रचलित शास्त्रीय दृष्टिकोन आणि माझा बौद्ध तत्त्वज्ञानाचा विचार यांच्या अनुषंगाने मानसिक आरोग्य आणि एकूणच मनुष्यजातीचे सुखसमाधान या संदर्भात आम्ही चर्चा केल्या. पुस्तकाला वाचकांकडून चांगला प्रतिसाद मिळाल्यावर मला समाधान वाटले. मानवी जीवन सुखी करण्यासंबंधात आम्ही काही योगदान देऊ शकलो.

खरं तर आम्ही दोघे फार वेगवेगळ्या वैचारिक पार्श्वभूमीचे; पण आम्ही नेहमीच एक तत्त्व पाळले की, माणसामाणसांतले जे फरक असतात; मग ते जातपात, लिंग, धर्म, संस्कृती, भाषा कोणात्याही संदर्भातले असोत, ते बाजूला ठेवायचे. फक्त मनुष्यत्वाच्याच पातळीवर विचार करायचा. या पातळीवर आपण सर्व समानच असतो. प्रत्येकाला सुखाची आकांक्षा असते आणि दुःखभोग कोणालाच नको असतात. हे एक मूलभूत सत्य आहे आणि म्हणून सर्वांचे प्रश्नही सारखेच असतात. हा विश्वास मला असल्यामुळे जेव्हा केव्हा सर्वसामान्य माणसांशी संवाद साधण्याची संधी मिळते, तेव्हा, आपली कुटुंबे, समाज ही काही वेगळी नसतात याकडे मी त्यांचे लक्ष वेधून घेतो. आपले अस्तित्व, भलेबुरे एकमेकांवर अवलंबून असते. या अगदी प्राथमिक पण शाश्वत सत्याचा स्वीकार करूनच मनुष्यजात म्हणून, आपापसातले वर्तन, व्यवहार केले गेले पाहिजेत, यावर माझी श्रद्धा आहे आणि तसे मी सांगत असतो.

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस ला दशकपूर्ती होत असताना मला समाधान वाटते आहे की, मनुष्याचा आनंद या विषयाकडे अधिकाधिक लक्ष जाऊ लागले आहे... अगदी शास्त्रज्ञांचेसुद्धा. आपली मानसिक स्थिती आणि आनंदावस्था यात फार जवळचे नाते आहे हे आता पुष्कळजण मान्य करू लागले आहेत आणि तसे शास्त्रीय पुरावेही पुढे येत आहेत. बऱ्याच वर्षांपूर्वी मी म्हटले होते की, 'जर तुम्हाला इतरेजन सुखी व्हायला हवे असतील तर सहानुभावाचा अवलंब करा आणि तुम्हाला तुम्ही स्वतःच सुखी व्हायला हवे असेल तरी सहानुभावाचाच मार्ग धरा.' जगातल्या इतर अनेक अध्यात्मिक परंपरांप्रमाणे बौद्ध

परंपरासुद्धा आपल्याला आवाहन करते की, आपण आयुष्य सहानुभावाच्या, सह-अनुभूतीच्या भावनेनेच जगावे. आपण सर्वांशी मिळूनमिसळून राहायला हवे. सेवा हा सर्वोत्तम गुण आहे असे आपल्या परंपरा मानतात. ममतेने केलेली सेवा हा आनंदी असणाऱ्या लोकांमधील एक समान धागा आहे. माणसाच्या आनंदी वृत्तीसंबंधीचे शास्त्रीय संशोधन या मताला दुजोरा देते आणि हे मला स्वाभाविकच वाटते. दुसऱ्यांसाठी काम करताना आपलेही क्षितिज विस्तारत जाते आणि प्रत्यक्षात आपले प्रश्न आपण योग्य तऱ्हेने जोखून घेऊ लागतो; ते क्षुल्लक वाटू लागतात. पूर्वी ज्या अडचणी, प्रश्न गंभीर, घाबरवून टाकणारे वाटायचे ते नंतर तितके अंगावर येत नाहीसे होतात.

मुद्दा असा आहे की, वर्तन अधिक सहानुभूतीपूर्ण होण्यासाठी आपण आपल्याला बदलवू शकतो का? असेल, तर कसे? मानवी अस्तित्व मूलतः सर्वांचेच समान असते आणि आपली सुखसमृद्धी एकमेकांवर निर्भर आहे हा विचार इथे पुन्हा महत्त्वाचा ठरतो. आपण दुसऱ्याशी जोडले गेलेलो आहोत असे आपण मानतो, तेव्हा आपण खुल्या मनाने, आपल्या अंतर्मनाचे दार उघडून दुसऱ्यांपर्यंत पोहोचू शकतो. अशा वर्तनाने आपल्याला सुरक्षित वाटते. स्वतःवरील विश्वास वाढतो. मुक्त वाटते. ही सहानुभावी वृत्ती स्वतःतः जोपासण्यासाठी प्रथम आपली मानसिक स्थिती, विशेषतः भावना, लहरी यांची जरा विस्तृत परिघात विचारपूर्वक जाणीव करून घ्यावी लागते. सवयीने मग आपण एक भक्कम मानसिक बैठक तयार करू शकतो; जी तुमचे अंतर्मनातले खरेखुरे शांतीचे स्थान बनते, जिथे तुम्ही विसावू शकता. हा पाया तुमच्या आंतरिक आनंदाचा स्रोत असतो. सहानुभाव आणि आनंदी वृत्ती यांच्यातील सहज संबंधाचे संशोधकांना बऱ्याच वेळा आश्चर्य वाटते. ते विचारतात, सहानुभावी लोक अधिक आनंदी असतात की आनंदी लोक सहानुभावी असतात? माझ्या मते काहीही मानले तरी फरक पडत नाही. कळीचा मुद्दा हा आहे की, या दोन्ही गोष्टी आपण आपल्या स्वभावात जोपासू शकतो. त्यासाठी बौद्ध विचारधारेत मानसिक प्रशिक्षणाचे अनेक उपाय सुचवलेले आहेत. आता चेतापेशींच्या शास्त्रात नवनवीन माहितीची भर पडत आहे. वेगळा दृष्टिकोन ठेवून विचार होत आहे. आपल्याला समजले आहे की, मेंदू परिवर्तनशील असतो, तो बदलाशी जुळवून घेऊ शकतो, अगदी माझ्यासारख्या सत्तरीच्या वयातसुद्धा! तेराव्या शतकातले वंदनीय तिबेटी शाक्य पंडित एकदा म्हणाले होते, अगदी उद्याचा मृत्यू दिसत असला तरी ज्ञानाचा शोध घेतच राहावे.

अधिकाधिक शांती, समाधान मिळवण्याचा, अटळ असलेल्या प्रतिकूल परिस्थितीवर, दुःखांवर मात करण्याचा एक पद्धतशीर मार्ग दाखवण्याचा प्रयत्न आम्ही द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकात केला. पाश्चिमात्य शास्त्रीय विचारसरणी व मानसशास्त्र आणि बौद्ध धर्माचे तत्त्वज्ञान यांची सांगड घालण्याचा आमचा हेतू होता. उच्च पातळीवरील आनंद, समाधान यांच्या प्राप्तीसाठी प्रत्येकजण खूप काही करू शकतो हा आमचा दृढ विश्वास तुमच्यापर्यंत पोहोचवायचा होता. आणखी महत्त्वाचं म्हणजे, प्रत्येकाकडे असलेल्या प्रचंड कार्यशक्तीकडे आम्हाला तुमचं लक्ष वेधून घ्यायचं होतं. हे मुख्य हेतू मनात ठेवून वैयक्तिक पातळीवर माणूस अखंड शांती, आनंद कसा मिळवू शकेल. त्याचे उपाय आणि मार्ग मांडण्यासाठी हे पुस्तक लिहिले.

गेल्या दहा वर्षांत, हॉवर्ड व माझ्यातील चर्चा, संवाद आम्ही चालूच ठेवले आहेत.

विस्तृत प्रमाणावर विविध समाजापर्यंत कसे पोहोचायचे, बाह्य जगातील कोणत्या गोष्टी आनंदी वृत्तीवर परिणाम करतात, कोणती तत्त्वे, त्यांचे आचरण, वैयक्तिक प्रयत्नांना मदत करतात, समाजातही ती आचरणात आणता येतील का, अशा मुद्यांवर आम्ही चर्चा करीत होतो. आताच्या अत्यंत अस्थिर आव्हानात्मक परिस्थितीत द आर्ट ऑफ हॅपिनेस ची तत्त्वप्रणाली आपली आनंदी वृत्ती टिकविण्यासाठी आणि दुःखावर मात करण्यासाठी कशी उपयोगात आणता येईल; हिंसेची वैयक्तिक, सामाजिक पातळीवरील मुळे कोणती, कोठे आहेत; ही मुळे नष्ट करण्यासाठी काय करता येईल, या हिंसात्मक वातावरणात मानवतेवरील विश्वास कसा टिकवून ठेवायचा, अशा तऱ्हेच्या प्रश्नांचा आम्ही उहापोह करीत असू. या दहा वर्षात पूर्वीपासून असलेले माझे शास्त्रज्ञांबरोबरचे संपर्क, संवाद चालूच होते. विशेषेकरून मानसशास्त्रज्ञ व चेतापेशी, मेंदूचे संशोधन करणारे शास्त्रज्ञ यांच्याबरोबरचे आहेत. माझ्या पूर्वापार बौद्ध परंपरेतील अंतर्दृष्टी आणि आधुनिक शास्त्रे यांच्यात कुठेतरी समन्वय साधता येईल ही आशा आहे. या सर्व शोधप्रक्रियेचे फलित आणि चालूच असलेली हॉवर्डबरोबरची संभाषणे यातून एक नवीन पुस्तक आकाराला येईल अशी मला आशा आहे. मला तरी ही वैचारिक देवाणघेवाण फार समृद्ध करून गेली आहे.

दशकपूर्तीनिमित्ताच्या आवृत्तीची भूमिक

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस : मागे वळून आणि भविष्यात डोकावून पाहताना
हॉवर्ड सी. कटलर, एमडी.



आरंभ

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस पहिल्यांदा प्रकाशित झाले, त्याला आता एक दशक पूर्ण झाले. पुस्तकाच्या प्रकाशनादरम्यानचे प्रसंग आठवताना, मला नव्वदचे दशक आठवते. त्यावेळी, आनंदी होण्यासंबंधीचे पुस्तक दलाई लामांबरोबर लिहावे असा विचार पहिल्यांदा माझ्या मनात आला. बऱ्याच अमेरिकन लोकांना त्या वेळी दलाई लामांचे नाव माहीत होते. पण माणूस म्हणून खऱ्या अर्थाने त्यांना ओळखणारे बौद्ध लोकांशिवाय फार कमीजण होते. बऱ्याचजणांच्या त्यांच्याबद्दल काहीतरी मोघम कल्पना होत्या. मजेशीर बौद्ध, बौद्धवादाचा पोप किंवा तिबेटचा देवराजा असे गैरसमज जास्त होते. खरं तर त्या काळात तुम्ही दलाई लामांच्या नावाचा उल्लेख केला असता, तर सर्वसाधारण अमेरिकन माणसाच्या मनात प्रतिमा उमटली असती, ती बहुधा कार्ल स्पॅकलर, कॅडीशॉक चित्रपटात दलाई लामांचा कॅडी म्हणून अल्पकाळ केलेल्या कामाचं तो वर्णन करतो, “...तर आम्ही अठरावं होल पूर्ण केलं आणि ते शांतच आहेत! मी म्हणतो, अहो लामा! अहो, आता काहीतरी थोडंसं होऊन जाऊन द्या की! काय! एवढे प्रयत्न केले म्हणून,” आणि ते म्हणतात, “ओहो, हो, पैसे तर नाहीयेत. पण जेव्हा तू मरशील, तेव्हा तुझ्या मृत्युशय्येवर तुला संपूर्ण ज्ञानप्राप्ती होईल. तर मी म्हणतो की मला ते मिळणार आहे – तेही चांगलंच आहे.”

अर्थात, काहीजण असेही होते की, ज्यांच्या मनात दलाई लामांचे अधिक सुंदर चित्र रेखाटलेले होते. नोबेल पुरस्कार मिळालेले मान्यवर, मानवी हक्कांची बाजू अथकपणे मांडणारा वकील, चीनने क्रूर हल्ला केल्यामुळे पन्नास वर्षे दुसऱ्या देशात आश्रय घ्यावा लागला असूनदेखील अहिंसेचा पुरस्कार करणारा... अशी त्यांची प्रतिमाही काहींच्या मनात होती. मात्र तरीसुद्धा सुशिक्षित लोकांमध्ये त्यांच्याविषयी एकाच प्रकारची प्रतिमा होती. काहीजणांना ते फक्त राजकीय व्यक्तिमत्त्वच वाटत होते. ते जागतिक कीर्तीचे, उच्च पातळीचे बौद्ध विद्वान आहेत, सखोल अध्यात्मिक ज्ञान असलेले ते बुद्धिमान गुरू आहेत याविषयी ते अंधारात असत. दलाई लामा आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे नेते आहेत, यापेक्षाही रोज

पहाटे साडेतीन वाजता उठून चारपाच तास प्रार्थना व ध्यानधारणा करणारे ते एक साधेसे बौद्ध भिक्षू आहेत याचेच कुतुहल अनेकांना होते.

१९९० च्या सुरुवातीस पुस्तक लिहिण्याचा मी विचार केला तेव्हा माझ्या मनात हेच होते की, त्यांच्याबद्दलच्या या गैरसमजुती दूर कराव्यात आणि लोकप्रिय विनोदी प्रतिमेपेक्षा त्यांचे मानवी गुण लक्षात आणून द्यावेत. त्याशिवाय अधिक महत्त्वाचा हेतू हा होता की, आनंदाचा शोध घेण्याच्या त्यांच्या कल्पनांची माहिती लोकांना करून द्यावी.

प्रकाशन

पुस्तक तयार करण्याचा प्रस्ताव दलाई लामांसमोर मी पहिल्यांदा मांडला, ती भेट मला अगदी स्पष्टपणे आठवते. मला विश्वास वाटत नव्हता. गेली बरीच वर्षे असे प्रस्ताव फेटाळण्यामधले त्यांचे कौशल्य मी पाहता होतो. त्यामुळे ते माझ्या विनंतीला अमान्य करणार अशी अपेक्षा मनात ठेवून मी जय्यत तयारीनिशी माझी बाजू लढायला त्यांच्यासमोर उभा राहिलो.

‘महोदय, मला माहीत आहे, तुमची आधीच दोन डझन पुस्तके लिहून झालीत.’ मी बोलायला सुरुवात केली, ‘पण हे पुस्तक अगदी निराळे असेल. तुमच्या जीवनात जी तत्त्वे तुम्ही पाळता, ज्यामुळे तुम्हाला जीवन सुखी करता आले, ती, अगदी आवश्यक असलेली तत्त्वे निवडून घेणे हा त्यामागचा उद्देश आहे. आणि जरी मूलतः ही तत्त्वे बौद्ध धर्मावर आधारित असली तरी, ही तत्त्वे अशा तऱ्हेने मांडावीत की कोणतीही पार्श्वभूमी असली, कसलीही परंपरा असली तरी लोकांना अधिक आनंद मिळवण्यासाठी रोजच्या जीवनात ही तत्त्वे उपयोगात आणता येणे शक्य होईल, अशी मला आशा आहे.

‘वा, छान, छान!’ ते उत्साहाने म्हणाले.

‘आणि माझ्या मानसशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून तुमचा आनंदाविषयीचा दृष्टिकोन तपासून पाहायला मला आवडेल. जीवन कसे अर्थपूर्ण बनवता येते ते मला पाश्चात्य मानसशास्त्राच्या दृष्टीने पाहता येईल. तुमच्या विचारांना काही शास्त्रीय पुरावे आढळतात का, तेही पाहता येईल.’

‘बरं. चालेल!’ दलाई लामांनी मान डोलावत माझ्या प्रस्तावाला स्पष्ट होकार दिला.

ते काही सहजासहजी तयार होणार नाहीत हे माझ्या इतके डोक्यात बसले होते की, मी श्वास घ्यायलाही न थांबता माझे म्हणणे पुढे रेटत राहिलो. माझ्या युक्तिवादांनी त्यांना प्रभावित करावे, त्यांना पटवता यावे हा एवढा एकच विचार माझ्या मनात होता. त्यामुळे ते काय म्हणतायत, त्यांचा काय प्रतिसाद आहे, हे माझ्या ध्यानातच आले नाही.

थोडंसं गोंधळात पडून दलाई लामा अचानक माझं बोलणं थांबवीत म्हणाले, ‘हॉवर्ड, मला हे आधीच मान्य आहे. तरीपण तू का एवढे युक्तिवाद करीत बसलायस?’ असे म्हणून ते हसू लागले.

त्यांनी माझ्या प्रस्तावाला मान्यता दिली आहे, हे शेवटी जेव्हा माझ्या लक्षात आले, तेव्हा माझ्या मनात आनंदाची एक लहर उसळली. हे पुस्तक लिहिण्यासाठीची सगळी कारणं आणि उद्दिष्टं मी त्यांना सांगितली, त्यातले एक सांगायचे मात्र मी सोयिस्कर रित्या

विसरलो होतो, ते म्हणजे मी स्वतः कसा अधिक आनंदी होऊ शकेन हे मला त्यांच्याकडून शिकून घ्यायचं होतं.

मी राहात असलेल्या राज्यात, अँरिझोनामध्ये, १९९३ मध्ये (दलाई लामा) पहिल्यांदा आले तेव्हा आम्ही पुस्तकाच्या कामास सुरुवात केली. त्या आठवड्यात त्यांचे व्याख्यानाचे वेळापत्रक भरगच्च होते. आठव्या शतकातील भारतीय बौद्ध विद्वान शांतीदेव यांच्या मौल्यवान उपदेशावर ते विद्वत्तापूर्ण विवरण करीत असत. त्यांची प्रवचने दिवसभर चालत असत. त्यातूनच आम्ही भेटण्यासाठी काही वेळ काढीत असू. त्यांची भाषणे जिथे होत असत, त्याच ठिकाणी ते राहात होते. टक्सनच्या बाहेरच्या भागात सोनोरॅन डेझर्टमध्ये हे रिसॉर्ट हॉटेल होते. त्यामुळे रोज सकाळी न्याहरी झाली की, आणि काही वेळा दुपारी उशीरा आम्ही त्यांच्या हॉटेलच्या खोलीवर भेटत असू. जीवनाकडे पाहण्याचा त्यांचा दृष्टिकोन जाणून घेण्यासाठी मी प्रश्नांमागून प्रश्न विचारित असे. त्यांचं आयुष्य ज्यामुळे अर्थपूर्ण झालं, त्याविषयीही मी विचारी. मुख्यतः मानवी सुखदुःखांसंबंधीचेच हे प्रश्न असत.

आमच्या मुलाखतींना सुरुवात होण्याआधी अनेक महिने बराच वेळ देऊन मी प्रश्नावली तयार केली होती. त्यांचा क्रमही काळजीपूर्वक ठरवला होता. माझ्या प्रश्नांचे चांगले जाडजूड बाड तयार झाले होते. सर्व तयारीनिशी मी मुलाखतींना सुरुवात केली. मात्र आमच्या संभाषणाची सूत्रे माझ्याच हातात राहतील, मीच आमच्या बोलण्याला दिशा देईन या माझ्या भ्रमाचा काही वेळातच दलाई लामांनी निरास केला. एकामागून एक कशा पद्धतीने प्रश्न विचारायचे हे मी नेहमीच्या पद्धतीने अगदी पक्के केले होते. पण माझ्या लगेचच लक्षात आले की, मी ठरवल्यानुसार प्रश्नांची उत्तरे देण्यात दलाई लामांची तशी हरकत नव्हती. पण माझ्या प्रश्नांना त्यांनी दिलेली उत्तरे बऱ्याचदा इतकी अनपेक्षित असत की, आमचे संभाषण एकदम वेगळ्याच दिशेला जात असे. माझी विचारांची गाडी एका रुळावरून चाललेली असे आणि अचानक रुळावरून घसरून दुसऱ्याच कुठल्यातरी विषयाला ती स्पर्श करीत असे. त्यामुळेच कधीकधी आमच्या चर्चा मला आह्वानात्मक वाटत असत. दलाई लामांची तल्लख बुद्धी आणि त्यांची मिशिकल शैली आमचं संभाषण जिवंत करीत असे, मला खिळवून ठेवीत असे.

ही संभाषणे आणि त्यांच्या जाहीर भाषणांमधील काही भाग यातून पुस्तकाचा मुख्य भाग तयार झाला. मग भारतात त्यांच्याशी केलेल्या चर्चातून तो अधिक विस्तृत झाला. मी या प्रकल्पात इतक्या सहजपणे मिसळून गेलो की, मानसोपचाराची माझी प्रॅक्टिस बंद करून याच कामास सगळा वेळ देण्याचे मी ठरवले. मानवी मनाला मिळणाऱ्या आनंदाचा शोध हा एक पूर्व आणि पश्चिम यांच्यामधला पूल बनू शकेल असे मला वाटले. हे पुस्तक पूर्ण करायला साधारण सहा महिने लागतील तसंच, दलाई लामा हे सहलेखक असल्याने आणि त्यांना जनमानसात मोठे स्थान असल्याने प्रकाशक मिळणे सोपे असेल असे मला वाटले.

नंतर मात्र लक्षात आले की माझे अंदाज चुकीचे होते. पाच वर्षे झाली तरी मी अजून त्या पुस्तकावरच काम करीत होतो. अनेक प्रकाशक आणि वाङ्मयीन मध्यस्थ यांच्याकडून माझ्याकडे 'साभार परत' आलेल्या पत्रांची चळत माझ्या टेबलावर वाढू लागली.

समाजातील मुख्य प्रवाहात असणाऱ्या वाचकांकडून दलाई लामांच्या पुस्तकांना फारशी मागणी नसते असा एक प्रकाशनक्षेत्रात असणाऱ्यांचा समज होता. माणसाच्या सुखाविषयी जाणून घेण्यात लोकांना जराही रस नसतो असा त्यांचा दावा होता.

१९९८पर्यंत अनेक नकार माझ्याकडे आले, पैशांचा खडखडाट झाला. यातून काही पर्याय दिसेना. तरीही काही नवीन वाचकांना तरी दलाई लामांच्या ज्ञानाचा फायदा व्हावा असे वाटल्याने मी माझी शेवटची पुंजी खर्च करून पुस्तकाच्या काही थोड्या प्रती तरी स्वतःच छापून घेण्याचा निश्चय केला.

मात्र, अचानक, याच सुमारास माझ्या एका जवळच्या मित्राची आई न्यू यॉर्कच्या सबवेमध्ये एका अनोळखी, नुकत्याच प्रकाशनव्यवसायात आलेल्या एकाजवळ यासंबंधी सहज बोलली. त्या गृहस्थाच्या प्रकाशनक्षेत्रातील अनेकांशी ओळखी होत्या. आणि मग अखेरीस हा वाङ्मयीन मध्यस्थ आणि आमचा मुख्य प्रवाहातील प्रकाशक यांच्याशी बोलणी होऊन करार झाले.

अनपेक्षित यश

दहा वर्षांपूर्वीची ही गोष्ट आहे. आणि त्यानंतरच्या काळात जे काही घडले, त्याची कल्पना मी, दलाई लामा आणि प्रकाशक यापैकी कुणीच केली नव्हती. पुस्तक गाजू लागले. जाहिराती, प्रचार यांपेक्षाही पुस्तकाविषयीची माहिती सांगोवांगी पसरत गेली. असा भारावून टाकणारा अनुकूल प्रतिसाद मिळेल असे वाटलेच नव्हते. लवकरच हे पुस्तक न्यूयॉर्क टाइम्सच्या बेस्टसेलर लिस्टमध्ये आलेले पाहिले आणि मी चकित झालो. पुढची दोन वर्षे त्याने ते स्थान सोडले नाही. अमेरिकेच्या सामाजिक वातावरणाचा हे पुस्तक एक भाग बनत चालल्याचे पुरावे मिळू लागले. टीव्ही, गेम शोज, अगदी एमटीव्हीवरसुद्धा. त्या वेळच्या अमेरिकेतील फ्रेन्ड्स, सेक्स अँड द सिटी, लिओपॉर्डी, हू वॉन्ट्स टू बी अ मिलिएनियर, एमटीव्ही क्रिब्स अशा लोकप्रिय मालिकांदरम्यान या पुस्तकाची दखल घेतली गेली. इतकेच नव्हे तर मन्डे नाइट फुटबॉल या सामन्याच्या वेळी एका खेळाडूने त्याच्या यशाचे श्रेय काही प्रमाणात का होईना द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकाला दिले.

‘होय, आनंदी होणे शक्य आहे. इतर कोणतंही कौशल्य शिकण्यासाठी आपण प्रशिक्षण घेतो, तसेच आनंदी होण्यासाठीसुद्धा असे प्रशिक्षण घेता येते.’ दलाई लामांचा हा मूळ संदेश जगभरातून स्वीकारला गेला. सरावाने आणि प्रयत्न केल्यास आनंद थेट मनात रुजवता येतो. आपल्या दृष्टिकोनास नव्याने आकार देऊन आनंद कसा मिळवता येतो हे विशद करताना आनंदाची किल्ली आपल्याच हातात आहे, हे दलाई लामा दाखवून देतात. आपला आनंद नशीब किंवा संधी यांवर अवलंबून ठेवण्याची गरज नाही. आनंदी होण्यासाठी जेव्हा केव्हा आपल्या जीवनातील सर्व गोष्टी आपल्याला हव्या तशा यथास्थित होतील, तो दिवस उगवण्याची वाट पाहण्याची गरज नाही. वजन कमी होणे, श्रीमंत होणे, लग्न होणे (किंवा घटस्फोट होणे), बढती मिळणे असल्या कोणत्याही गोष्टी होण्यावर आपला आनंद अवलंबून नाही.

आशेचा संदेश देणाऱ्या मूलभूत संदेशाने लोकांची नेमकी नस पकडली. हा संदेश

केवळ अमेरिकन व्यक्तींच्याच हृदयात घुमत गेला असे नव्हे तर संपूर्ण जगभर त्याने स्थान मिळवले. वेगवेगळी पार्श्वभूमी असलेले पण ज्यांच्या मनात आनंद मिळवण्याची मूलभूत मानवी आकांक्षा होती, ज्यांना आयुष्यात काहीतरी अधिक चांगले व्हावे अशी उत्कंठा होती अशा सर्वांना हे पुस्तक आवडले. त्यामुळेच या पुस्तकाचे पन्नास भाषांमध्ये अनुवाद झाले आणि जगभरातील लाखो लोकांनी ते वाचले.

आनंदक्रांती

आनंदाची संकल्पना हे साध्य करता येण्यासारखे ध्येय आहे. सराव आणि प्रयत्न करून हेतूपूर्वक आपण त्यांची रुजवण करू शकतो, ही मूलभूत कल्पना बौद्ध धर्माच्या आनंदाविषयीच्या दृष्टिकोनात सांगितली गेली आहे. आपण मनाला प्रशिक्षण देऊ शकतो ही कल्पना शेकडो वर्षांपूर्वीच बौद्ध धर्माचा गाभा मानली गेली आहे. योगायोग असा की, द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकाचे प्रकाशन झाल्यानंतर ही कल्पना समाजामध्ये मूळ धरू लागली. जणू काही हा काहीतरी 'नवीन' शास्त्रीय शोध असल्याप्रमाणे, लोकांच्या दृष्टिकोनात बदल करून आनंद मिळवता येतो अशी मूलभूत कल्पना प्रसृत होऊ लागली.

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकाचे काम मी १९९० मध्ये सुरू केले तेव्हा आनंद आणि सकारात्मक भावना यांवर फारच थोडेजण अभ्यास करीत होते. त्या वेळी जे संशोधन करीत होते ते मात्र पूर्वग्रहविरहित आणि स्वतंत्र विचाराचे होते. पण त्यानंतर अचानक संशोधनक्षेत्रात मानवी आनंद हा एकदम महत्त्वाचा विषय बनला आणि सर्वसाधारण लोकही त्यात रस घेऊ लागले. आनंदाविषयी आधीची कल्पना म्हणजे तो निसटून जातो, त्याचा अंदाज येत नाही, त्याची कसली खात्री नाही... अशी होती, तिचा त्याग केला गेला. त्या जागी आनंदाची संकल्पना रुजवण्याचा दृष्टिकोन म्हणजे काहीतरी मोठा शास्त्रीय शोध लावल्यासारखे दर्शवण्यात येऊ लागले. आणि आता दशकभरानंतर आनंद म्हणजे काहीतरी बाह्य गोष्टींवर अवलंबून असलेल्या गोष्टींमुळे मिळणारी गोष्ट आहे, ही कल्पना अधिकाधिक लोक नाकारीत आहेत. ही एक पद्धतशीरपणे विकसित करण्याजोगी गोष्ट आहे, अशा रीतीने लोक आनंदाकडे पाहू लागले आहेत. हा सगळा बदल होत असताना, या चळवळीची झपाट्याने वाढ होत असताना आम्ही त्याचे साक्षीदार झालो. ही चळवळ होती – आनंदक्रांती.

याच क्रांतीचे एक फळ म्हणजे मानवी सुखाचा अभ्यास करणारी मानसोपचारपद्धती हे नव्याने स्थापन करण्यात आलेले क्षेत्र. मानसोपचाराच्या या शाखेची औपचारिक सुरुवात १९९८ मध्ये सुरू झाली. नामवंत मानसशास्त्रज्ञ डॉ. मार्टिन सेलिगमन यांची अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असोसिएशनच्या अध्यक्षपदी निवड झाली. त्यांनी आपली अध्यक्षपदाची कारकीर्द याच क्षेत्रात करण्याचे ठरवले आणि त्यास 'पॉझिटिव सायकॉलॉजी' म्हणजेच 'सकारात्मक मानसिकता' असे नाव देण्यात आले. लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट अशी की, गेल्या पन्नास वर्षात क्लिनिकल मानसशास्त्राने मानसिक आजारपण, मनुष्याचा दुबळेपणा आणि विशिष्ट शारीरिक अवयवाचे पंगुत्व अशाच गोष्टींवर लक्ष केंद्रित केले होते. पण आता डॉ. मार्टिन सेलिगमन यांनी आपल्या

सहकाऱ्यांना मानसशास्त्रामध्ये सकारात्मक भावना, मनुष्याची बलस्थाने आणि जे काही माणसाचं जीवन अर्थपूर्ण करतात, त्या सर्व विषयांचा समावेश करण्यास सांगितले.

या नवीन क्षेत्रातील संशोधन करण्यासाठी डॉ.मार्टिन सेलिगमन यांना दुसरे बुद्धिमान संशोधक मिहाली सिक्सझेंटमिहालाई यांची साथ मिळाली. अमेरिका आणि युरोप इथल्या विद्यापीठातील वरिष्ठ संशोधकांचा महत्वाचा गटही त्यांना लवकरच येऊन मिळाला. आणि मग मोठा आधार मिळाल्याने सकारात्मक मानसशास्त्र झपाट्याने पुढे निघाले. मानवी इतिहासात पाहिल्यांदाच आनंद हे अखेरीस एक प्रतिष्ठित शास्त्रशुद्ध क्षेत्र झाले.

त्या वेळेपासून आनंद क्रांतीची वाढ चढत्या क्रमाने होत गेली. आनंदावरच्या कथांना लोकप्रिय माध्यमांमधून पूर आला. अमेरिका आणि जगभरातील महाविद्यालयांमध्ये सकारात्मक मानसशास्त्रावर शैक्षणिक वर्ग निघाले. उदाहरणच द्यायचं झालं तर, हार्वर्ड विद्यापीठात, आता पदवीपूर्व वर्गांमध्ये सगळ्यात लोकप्रिय वर्गाची जागा इंट्रोडक्टरी इकॉनॉमिक्सच्या ऐवजी 'द हॅपिनेस कोर्स'ने पटकावली आहे. प्रत्येक सत्रात चौदाशे विद्यार्थी सहजपणे या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेतात. जगातील देशांच्या सरकारी पातळीवरही ह्या विषयाचा परिणाम झालेला दिसून येतो. भूतान देशामध्ये जीडीपी मोजला जात नसून जीएनएचनुसार (ग्रॉस नॅशनल हॅपिनेस) देशाच्या यशाचे मोजमाप केले जाते. आनंदविषयक संशोधनावर आधारित असे धोरण आखण्याची कल्पना अनेक देशांमधील धुरिणांमध्ये मूळ धरते आहे. स्कॉटलंडमधील एक सरकारी अधिकारी म्हणतात, 'आपण जर सकारात्मक मानसशास्त्राचे विज्ञान स्वीकारले तर एक नवीन ज्ञान निर्माण करण्याची संधी आपल्याला आहे.'

आनंदाचे फायदे

गेल्या दशकभरातील आनंदक्रांतीमुळे त्याविषयी केलेल्या संशोधनातून, आनंदाचे लाभ दर्शवणारे अनेक मुद्दे पुढे आले. फक्त 'छान वाटते' एवढाच फायदा यातून होत नाही. बरेच पुढे जाऊन मनामध्ये आनंद रुजवण्याचे लाभ जीवनातील प्रत्येक क्षेत्रात मिळताना दिसतात. आयुष्याच्या प्रत्येक महत्वाच्या क्षेत्रात यशस्वी होऊ पाहणाऱ्यांसाठी तर आनंदाची रुजवण म्हणजे मोठाच लाभ आहे. शास्त्रीय संशोधनात असे दिसून येते की, आनंदी लोकांमध्ये जोडीदाराला आकर्षून घेण्याची शक्यता अधिक असते. त्यांचे विवाह समाधानकारक असतात आणि वैवाहिक सुखाचा ते अधिक चांगल्या तऱ्हेने आनंद घेऊ शकतात. ते अधिक चांगले पालक असतात. सुखी माणसं अधिक निरोगी असतात. त्यांना हृदयाचे आजार कमी प्रमाणात होतात आणि शारीरिक स्वास्थ्य चांगले राहते. दुःखी माणसांपेक्षा सुखी माणसे दहा वर्षे जास्त जगतात असेही पुरावे आहेत. याखेरीज आनंदामुळे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते. मन शांत राहते आणि प्रतिकूल परिस्थितीला, संकटाला तोंड देण्याची क्षमता वाढते.

काहीजणांना असे वाटते की, सुखी माणसे उथळ आणि थोडी मूर्ख असतात. फ्रेंच कादंबरीकार गुस्ताव फ्लॉबर्टने एकदा लिहिले होते, 'आनंदासाठी तीन गोष्टी आवश्यक

आहेत : मूर्खपणा, स्वार्थी असणे आणि चांगली प्रकृती. अलीकडील संशोधनात मात्र ह्या विधानात काही तथ्य नाही असेच आढळले असून आनंद हा अधिक निर्मितीक्षमतेकडे घेऊन जातो आणि आपली मनःस्थितीही त्यामुळे सुधारते असे सिद्ध झाले आहे.

काम करण्याच्या ठिकाणीही हे आनंदी राहणे फायदेशीर ठरते. काम करणारे मनुष्य जर आनंदात असेल तर ते अधिक चांगली कामगिरी करून दाखवू शकते. त्यातून त्याचे उत्पन्न वाढते. ती व्यक्ती आपल्या यशाची प्रत्येक पातळीवर चांगल्या प्रकारे मजा चाखू शकते. याबाबत केलेले अभ्यास असे दर्शवतात की, जास्त उत्पन्न हे शिक्षणाच्या पातळीपेक्षा आनंदाच्या पातळीशी जोडलेले असते. आणखी एका संशोधनातून असे पुढे आले आहे की, ज्या संस्थेमध्ये आनंदी लोक काम करतात, ती अधिक यशस्वी होते. ती संस्था सातत्याने फायद्यात राहते. याचं कारण असं की, आनंदी कर्मचारी अधिक निर्मितीक्षम असतात. संस्थेशी त्यांची निष्ठा असते. त्यांना आजारपणाच्या रजा अगदीच थोड्या घ्याव्या लागतात. त्यांच्या कामात सातत्य असते. सहकाऱ्यांशी संघर्षाचे प्रसंग कमी येतात. नोकरी सोडून जाण्याचे प्रमाण कमी असते. ग्राहकांचे ते अधिक चांगल्या प्रकारे समाधान करू शकतात.

तेव्हा आनंद हा भरपूर वैयक्तिक बक्षिसे देत असते. आनंदामुळे आपल्याला वैयक्तिकरित्या भरपूर लाभ होतो. यात काही शंका नाही. पण या बाबतीत एक महत्त्वाचा मुद्दा लक्षात घेतला पाहिजे – तो असा की, आनंदाची जोपासना केल्यास फक्त त्या विशिष्ट व्यक्तीलाच फायदा होतो असे नाही तर त्या व्यक्तीचे कुटुंब, परिवार आणि समाज ह्या साऱ्यांनाच त्याचा फायदा मिळतो. द आर्ट ऑफ हॅपिनेस या पुस्तकातील महत्त्वाच्या मुद्यांपैकी हा एक कळीचा मुद्दा आहे. शास्त्रीय पुराव्याने हे सिद्ध झाले आहे की, आनंदाचे आकारमान वाढतच जाते. आनंद हा एखाद्या संसर्गाप्रमाणे फार चटकन फैलावणारा, पसरत जाणारा प्रकार आहे असे अलीकडेच एका अभ्यासामध्ये म्हटले आहे. दुसऱ्या एका अभ्यासात असे लक्षात आले की, सकारात्मक भावना आणि आनंद हा पूर्वग्रहांवर चांगला उपाय ठरू शकतो. ज्यांच्याविषयी ‘कुणीतरी वेगळे’ अशी आपली उत्स्फूर्त दूषित प्रतिक्रिया होते, त्यात बदल घडवण्याचे कार्य मेंदू करतो. ‘आपण’ आणि ‘ते’ यांच्यामधली दुराव्याची भिंत साहजिकच गळून पडते. आनंदाचे लाभ सीमा ओलांडून जातात. एका संशोधनात असे आढळले आहे की, एखाद्या देशाच्या लोकांमध्ये आनंदाची पातळी वाढली असेल तर परिणामतः देशामध्ये स्वातंत्र्य आणि लोकशाही यांचीही वाढ होते.

आनंदक्रांतीमुळे, आनंद मिळवण्याकरिता अधिक पद्धतशीर आणि थेटपणे प्रयत्न करणारे लोक वाढत आहेत. सकारात्मक मानसिकता चळवळीमध्ये काहीजण असे आहेत की, फक्त स्वतः खूश राहण्यासाठी, आपल्या मनाचे लाड पुरवण्यासाठी, फक्त आपला आनंद वाढवण्यासाठी त्यांचे सर्व प्रयत्न होत असतात. या गोष्टीबाबत आपण एवढेच म्हणू शकतो की, तुम्हाला इतरांच्या स्वास्थ्याविषयी आस्था असेल, जग अधिक चांगले व्हावे असे वाटत असेल तर तुमचे हे कर्तव्य आहे की, तुम्ही स्वतःही सुखी व्हावे आणि इतरांना सुखी करण्यासाठी जे काही करता येईल ते करावे.

बौद्ध शहाणपण आणि आधुनिक विज्ञान: पूर्व आणि पश्चिमेला जोडणारा सेतू

पश्चिमेत बौद्धवादाचे आगमन ही कदाचित विसाव्या शतकातील सगळ्यात मोठी घटना म्हणून सिद्ध होईल.

– प्रख्यात ब्रिटिश इतिहासकार अरनॉल्ड जे. टॉयबी

माणसाला आनंदी करण्यासाठी असा एक मार्ग बनवावा की जो बौद्ध शहाणपण आणि पाश्चिमात्य विज्ञान यांना एकत्र करून त्यांच्यातले जे उत्तम असेल ते त्या मार्गावर मिळवून देईल, हा, द आर्ट ऑफ हॅपिनेस चा एक हेतू आहे. या मार्गासंबंधी मी एके ठिकाणी भाषण करीत असताना प्रेक्षकांमधील एका श्रोत्याने मला विचारले, ‘शास्त्रज्ञांनी आनंदावर संशोधन केलेले आहे. आपण सुखी कसे व्हायचे हेही अभ्यासांती आता सिद्ध झाले आहे. मग आता बौद्ध सिद्धान्त किंवा दलाई लामांचा दृष्टिकोन यांची काय गरज आहे? शास्त्रशुद्ध पुरावे पुरेसे नाहीत का?’

प्रश्न चांगला आहे. मी विज्ञानाचा पुरस्कर्ता असल्याने, शास्त्रीय पद्धतीने काढलेले निष्कर्ष, पद्धती हे सर्वसाधारणपणे अधिक विश्वासाहार् आणि माहितीपूर्ण असतात, असे म्हणणे जास्त बरोबर होईल. मात्र तरीसुद्धा, सर्व शास्त्रीय निष्कर्ष म्हणजे संपूर्ण सत्य नव्हे किंवा शाश्वत नियम नव्हे. शास्त्रीय ज्ञान ही प्रभावी, जिवंत गोष्ट आहे. वेळोवेळी जमा होणाऱ्या निरनिराळ्या तपशिलांनुसार शास्त्रीय सिद्धान्तांमध्ये सुधारणा केली जाते, त्यात बदल केले जातात. हे निष्कर्ष अधिक अचूक करण्याचा प्रयत्न केला जातो. मात्र कोणत्याही अभ्यासाची वैधता तपासताना पद्धतीच्या शास्त्रात चुका असण्याची नेहमीच शक्यता असते. प्रयोगांच्या रचनेत त्रुटी असू शकतात. आकडेवारीचे विश्लेषण करताना गफलती होऊ शकतात. आपण असाही विचार केला पाहिजे की, त्या संदर्भात किती विषयांचा अभ्यास झालेला आहे आणि तो अभ्यास कितपत अचूक आहे. हे लक्षात घेतल्यास माणूस आनंदी होऊ शकण्याचे शास्त्र अद्याप बाल्यावस्थेत आहे. आपण जरी पुष्कळ शिकलो असलो तरी, अजूनही आपल्याला माहीत नसलेल्या अनेक गोष्टी आहेत.

आनंदाच्या शास्त्रशुद्ध शोधामध्ये बौद्ध तत्त्वज्ञानाकडून काही सहयोग मिळू शकतो. त्यात काही शंकाच नाही.

या प्रश्नाचा विचार करता, एक महत्त्वाची गोष्ट आपण समजावून घेतली पाहिजे. ती अशी की, पारंपरिक पद्धतीनुसार बौद्धवाद ही संकल्पना पूर्णपणे फक्त विश्वासावर आधारलेली नाही. उलट स्वतः बुद्धाने सुरुवातीलाच आपल्या प्रवचनामध्ये आपल्या अनुयायांना असे सांगितले आहे की, केवळ श्रद्धेपायी कोणत्याही गोष्टीवर डोळे मिटून विश्वास ठेवू नका. प्रतिपादिलेल्या सिद्धांतांची वैधता शोधून पाहा. तुम्हाला ती पद्धत कितपत योग्य वाटते ते तपासून पाहा. हे अनुभवांवर आधारलेले शास्त्र आहे. पण ते सत्याच्या बांधिलकीशी कोणतीही तडजोड करीत नाही. पूर्ण लक्ष घालून सत्याचे स्वरूप शोधून काढायला बुद्ध सांगतो. या गोष्टी बौद्ध आणि विज्ञान या दोन्ही बाबतीत सारख्याच

आहेत. इतकंच नव्हे, तर, दलाई लामांची बौद्ध तत्त्वांशी पूर्ण निष्ठा असली तरी ते म्हणतात, ‘बौद्ध धर्माच्या पवित्र ग्रंथांतील काही भाग किंवा काही मूलभूत बौद्ध निष्ठा, असत्य असल्याचे विज्ञानाने सिद्ध झाले तर त्यात बदल करावा लागेल.’ जगातील दुसऱ्या कोणत्याही अध्यात्मिक गुरूकडून अशा प्रकारचे धक्कादायक विधान ऐकायला मिळालेले नाही!

गेली अडीच हजार वर्षे बौद्ध लोक ‘मनाला प्रशिक्षण’ देण्याचे तंत्र वापरीत आहेत आणि त्यायोगे त्यांनी त्यांचे आत्मबळ वाढवलेले आहे. यावरून असे म्हणता येईल की दोन सहस्रके लोटल्यानंतर हळूहळू त्यातली निरुपयोगी तंत्रं आणि पद्धती त्याज्य ठरल्या असतील, सगळ्यात जास्त परिणामकारक आणि विश्वसनीय पद्धतीच टिकून राहिल्या असणार. आणि म्हणूनच आनंदाच्या आकलनात बौद्धांकडून आपल्याला नक्की काहीतरी मिळू शकते आणि अलीकडील काही विशेष घडामोडी पाहता आनंदी होणे कसे साधता येईल, यातही त्यांची मदत होऊ शकते. द आर्ट ऑफ हॅपिनेस प्रकाशित झाले, तेव्हा माणसाच्या आनंदाविषयी दलाई लामांनी सांगितलेल्या मूलभूत दृष्टिकोनाशी संबंधित असे फारच थोडे शास्त्रीय संशोधन उपलब्ध होते. मात्र तेव्हापासून आनंदावरील संशोधनास जणू काही पूर आला, याचा मला आनंद वाटतो. आणि त्याहीपेक्षा मला आनंद होतो तो याचा की, दलाई लामांनी या पुस्तकात व्यक्त केलेल्या त्यांच्या दृष्टिकोनास सातत्याने शास्त्रीय पुराव्यांची पुष्टी मिळाली आहे. आनंद आणि सहानुभाव यांवरील संशोधनाचे एक उदाहरण खाली देत आहे.

मेडिसनमधील विसकॉन्सिन विद्यापीठातील ख्यातनाम मेंदूशास्त्रज्ञ डॉ. रिचर्ड डेव्हिडसन यांनी एका संशोधनाद्वारे आश्चर्यकारक पुरावे गोळा केले. अत्याधुनिक तंत्रज्ञान वापरून डॉ. डेव्हिडसन आणि त्यांचे सहकारी यांनी आनंदाशी संबंधित असलेला डोपामाइन मेंदूचा काही विशिष्ट भाग शोधून काढला. त्यानंतर त्या भागात सर्वसाधारण आनंदाची पातळी किती आहे, ते त्यांनी काही अमेरिकन लोकांबाबत प्रयोग करून पाहिले. मग काही तिबेटी बौद्ध भिक्षूंना प्रयोगशाळेत बोलावून त्यांच्यावरही तोच प्रयोग त्यांनी केला. आश्चर्य म्हणजे, आत्तापर्यंत पाहिलेल्यामध्ये सगळ्यात जास्त आनंदाची पातळी त्यांच्या मेंदूची होती. हा फरक इतका मोठा होता की, त्याची कधी नोंदच झालेली नव्हती. अर्थात् हा काही कशाचा पुरावा म्हणता येणार नाही. पण अशा प्रकारच्या उच्चांक गाठणाऱ्या निष्कर्षांवरून, व्यक्तीचा आनंद वाढवण्यामध्ये, परिणामकारक पद्धतीचा शोध घेण्यामध्ये, बौद्धांची सुप्त कार्यशक्ती सूचित होते.

दयाळूपणा, सहानुभाव आणि आनंदाचा शोध

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस मध्ये माणसाला आनंद मिळवून देण्याच्या नवीन शास्त्रात अर्थपूर्ण सहभाग देण्याची जर कोणती सुप्त कार्यशक्ती दडलेली असेल, तर त्याचे मूलभूत तत्त्व खालीलप्रमाणे असेल.

वैयक्तिक आनंद आणि दयाळूपणा, सहानुभाव, इतरांविषयीची आस्था यांमध्ये एक अतूट दुवा आहे. हे दोन्ही बाजूंनी घडत असते. वाढलेला आनंद जास्त सहानुभावाकडे नेतो

आणि वाढलेला सहानुभाव आपल्याला मोठ्या आनंदाकडे घेऊन जातो.

दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर अभ्यासांमध्ये असे आढळून आले आहे की, आनंदी लोकांना इतरांविषयी जास्त आस्था असते, ते लोकांपर्यंत पोचून त्यांना मदत करतात हे तर खरंच आहे. पण एवढंच नाही, तर जाणीवपूर्वक अधिक दयाळूपणा आणि सहानुभाव जोपासला तर त्या व्यक्तीला अधिक आनंदाचा अनुभव घेता येतो.

मोठ्या प्रमाणात जर लोकांनी या तत्त्वांचा स्वीकार केला तर संपूर्ण समाजावर ह्याचा चांगला भरीव परिणाम होईल. अर्थात् बौद्ध धर्माला प्राथमिक अध्यात्मिक मार्ग मानणे हे पश्चिमेत शक्य नाही, पण यातली तत्त्वे आत्मसात करणे गरजेचे आहे. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून, संशोधनाने उपयुक्त ठरलेली ही साधने निधर्मीपणे आपण वापरू शकतो. सुखी माणसे दयाळू आणि अधिक सहानुभाव असण्याच्या वृत्तीकडे झुकलेली असतात असे अनुभवातून आलेले पुरावे आढळून येतात. जास्त सहानुभाव रुजवला तर लोक अधिक आनंदी होतात; ही दलाई लामांनी मनःपूर्वक जपलेली श्रद्धा आहे. मी जेव्हा हे पुस्तक लिहीत होतो, तेव्हा मला अशा प्रकारच्या तत्त्वांवर फारसे संशोधन झालेले दिसले नाही. तथापि, दयाळूपणा आणि सहानुभाव बाळगल्यास वैयक्तिक आनंद वाढण्यासाठी मोठीच मदत होते याचे पुरावे आज उपलब्ध आहेत.

डॉ. डेव्हिडसननी केलेला प्रयोग माझ्या आवडत्या प्रयोगांपैकी एक आहे. त्यांनी एका फ्रेंच तिबेटी बौद्ध भिक्षूला सहानुभावाच्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी त्यांच्या प्रयोगशाळेत बोलावले. हा भिक्षू उत्तम प्रकारे प्रशिक्षित झालेला होता. हिमालयात जाऊन सहानुभावावर बरीच वर्षे त्यांनी तपश्चर्या केली होती. (त्यांच्या कृतीत सहानुभाव होता. त्यांनी त्यांचे सारे आयुष्य लोककल्याणार्थ गोष्टींसाठी वाहून घेतले होते.) मेंदूच्या कृतीची शून्यरेषा कल्पून डेव्हिडसननी त्या भिक्षूच्या मेंदूचे कार्य पाहण्यास सुरुवात केली. मग त्यांनी त्या भिक्षूला सहानुभावावर आधारित त्यांची बौद्ध ध्यानधारणा करण्यास सांगितले. प्रयोगात असे दिसून आले की, सहानुभावावरील ध्यानधारणा करीत असताना मेंदूच्या कार्यात एकदम मोठा बदल घडून आला. मेंदूचा 'आनंदी भाग' प्रकाशित झाला. प्रयोग पूर्ण झाल्यावर डेव्हिडसननी निष्कर्ष काढला की, 'इतरांच्या भल्याचा विचार करण्याची कृती स्वतःमधले स्वास्थ्य वाढवते.' वैयक्तिक आनंद आणि सहानुभाव यांमध्ये संबंध असल्याचा आणखी कोणता पुरावा हवा?

प्रयोगशाळेच्या बाहेरील 'खऱ्या जगात' केलेल्या दुसऱ्या एका अभ्यासात, (रिव्हरसाइड इथल्या) कॅलिफोर्निया विद्यापीठामधील डॉ.सोन्जा ल्यूबॉमिरस्की यांनी एका गटाला आठवडाभर, कोणतीही दयाळूपणाची कृत्ये करण्यास सांगितले. सहा आठवड्यांनंतर त्यांची पुन्हा तपासणी केली असता, त्यांच्यामध्ये एकूण जीवनाविषयीचे समाधान आणि आनंद ह्यांची पातळी बरीच वाढलेली दिसून आली.

द आर्ट ऑफ हॅपिनेस चे भवितव्य

या पुस्तकाचे मला मिळालेले सगळ्यात मोठे बक्षीस म्हणजे अनेक वाचकांकडून आलेली सुंदर, हृद्य पत्रे! द आर्ट ऑफ हॅपिनेसने त्यांच्या जीवनावर किती सकारात्मक परिणाम

घडवून आणला आणि दलाई लामांच्या शिकवणुकीची त्यांना किती मदत झाली, त्याचे त्यांनी वर्णन केले होते. या पुस्तकात समाविष्ट न केलेले काही मुद्दे सांगून काही वाचकांनी या पुस्तकाचा पुढचा भाग लिहावा असे सुचवले. बऱ्याचजणांना या पुस्तकाचा लाभ झाला हे कळल्यावर, वाचकांच्या पसंतीनुसार, दलाई लामांनी माझ्याबरोबर आणखी एक पुस्तक लिहिण्याचे मान्य केले. मी मुद्यांची यादी तयार केली. मात्र, लगेचच आमच्या लक्षात आले की, असे बरेच विषय आहेत, आणि ते एका पुस्तकात समाविष्ट करणे अवघड आहे. म्हणून मग आम्ही विषयांची विभागणी करून त्याप्रमाणे पुस्तकांची मालिका लिहायचे ठरवले. आमचे द आर्ट ऑफ हॅपिनेस अँड वर्क हे पुस्तक २००३ मध्ये प्रकाशित झाले. पहिल्या पुस्तकाप्रमाणेच त्याला वाचकांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला आणि ते बेस्टसेलर ठरले. अधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वाचकांकडून असे कळले की, त्यांना कामात अधिक आनंद मिळवून देण्यासाठी व्यवहारात हे पुस्तक फार उपयोगी पडले.

या दोन पुस्तकांमध्ये वैयक्तिक पातळीवर मनोबल विकसित करण्यावर भर दिलेला होता. पण आमच्या असे लक्षात आले की, माणूस काही एकटा, एखाद्या पोकळीत राहात नाही. आपण आपल्या कुटुंबियांशी, समाजाशी, जगाशी आदानप्रदान करीत असतो. आणि आपल्या जगात हिंसा, दहशतवाद, युद्ध, पूर्वग्रह, द्वेष, गरीबी... अशा अनेक समस्या आहेत. ही यादी आणखीही वाढेल. तेव्हा प्रश्न असा उभा राहतो की, इतक्या प्रचंड समस्या असलेल्या जगात माणूस कसा जगणार आणि कसा सुखी होणार? इतक्या विशाल समस्यांवर एकटा माणूस कशी मात करणार? या प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न आम्ही द आर्ट ऑफ हॅपिनेस इन अ टुबलड वर्ल्ड या पुस्तकात केला आहे..

असं लक्षात येतंय की, द आर्ट ऑफ हॅपिनेस हे पुस्तक दहा वर्षांपूर्वी प्रकाशित केलं होतं तेव्हा जितकं लागू पडत होतं; तितकंच ते आजच्या परिस्थितीतही लागू पडते आहे. दरम्यानच्या या काळात माणसाच्या सुखी होण्याबाबत विज्ञानामध्ये काही महत्त्वाच्या सुधारणा झाल्या. जसजसा या विषयाचा अभ्यास वाढतो आहे, तसतसं पाश्चिमात्य विज्ञान बौद्ध तत्त्वांशी पुष्कळच जुळणारे आहे असं लक्षात येतं आहे. पण पुढील काळात आनंदाकडे जाणारा मार्ग आधुनिक शास्त्रीय संशोधनाप्रमाणे जात आहे की बौद्ध तत्त्वज्ञानाप्रमाणे जात आहे हे फारसे महत्त्वाचे नाही. आपला हेतू एकच आहे; या पुस्तकात सांगितलेल्या कल्पना तुम्ही तुमच्या जीवनामध्ये अंमलात आणून पाहाल अशी आशा आहे. त्यातून दुःखं आणि प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करण्याचा मार्ग तुम्ही शोधून काढाल आणि तुमच्या जीवनात तुम्हाला खराखुरा, शाश्वत आनंद लाभेल.

मनोगत



दलाई लामा यांच्याशी झालेले सविस्तर संवाद या पुस्तकात कथन केले आहेत. भारतात आणि अमेरिकेतील अँरिझोना येथे दलाई लामांबरोबर माझ्या काही वैयक्तिक भेटीगाठी झाल्या. त्या वेळी ज्या चर्चा झाल्या, त्यावर आधारित हे लेखन आहे. अधिकाधिक आनंदी, समाधानी आयुष्याकडे नेणारे त्यांचे विचार सर्वसामान्यांपर्यंत पोचवावेत हाच एकमेव कळकळीचा हेतू हे पुस्तक लिहिण्यामागे आहे. एक पाश्चिमात्य विचारसरणीतील मानसशास्त्रज्ञ या नात्याने माझ्या दृष्टिकोनाची आणि निरीक्षणांचीही त्यात भर घातलेली आहे. दलाई लामा यांच्या अंतःसंवेदना जास्तीत जास्त परिणामकारकपणे पोचण्याच्या दृष्टीने पुस्तकाची रचना कशा प्रकारे ठेवावी, यासंबंधीची निवड करण्याचे स्वातंत्र्य लामांनी मला उदारपणे दिले आहे. मला असं वाटतं की, पुस्तकामधला जो कथात्मक भाग आहे, तो सगळ्यात जास्त वाचनीय ठरेल; आणि त्याच वेळी दलाई लामा त्यांच्या दैनंदिन जीवनात त्यांच्या मनातल्या कल्पना कशा समाविष्ट करून घेतात हेही त्यातून कळेल. दलाई लामा यांच्या परवानगीने मी या पुस्तकाची रचना विषयानुरूप केली आहे. आणि त्यामुळेच एकाच विषयावर वेगवेगळ्या वेळी झालेल्या संभाषणांची मी एकत्रितपणे मांडणी केली आहे. लामांच्या विचारांचे सर्व पैलू स्पष्ट होण्याच्या दृष्टीने, मी त्यांच्या परवानगीने, अँरिझोनामधील त्यांच्या काही जाहीर भाषणांमधील भागही, आवश्यक तिथे गुंफला आहे. संपादकीय संस्करणामध्ये अनवधानाने लामा यांच्या विचारांचा कुठेही विपर्यास केला जाऊ नये, यासाठी दलाई लामा यांचे दुभाषी असलेले डॉ. थुप्टेन जिन्पा यांनी या पुस्तकाच्या अंतिम मसुद्याचे पुनरीक्षण केले आहे.

चर्चेमधले अनेक मुद्दे स्पष्ट होण्याच्या दृष्टीने या पुस्तकात मी बऱ्याच केस हिस्टरीज दिल्या आहेत आणि वैयक्तिक किस्सेही घातले आहेत. व्यक्तिगत खासगीपण आणि गुप्तता जपण्याच्या हेतूने प्रत्येक प्रसंगातली नावे बदलली असून त्या त्या व्यक्तींची इतरही काही वैशिष्ट्ये दर्शवणारे तपशील मी बदलले आहेत.

— हॉवर्ड सी. कटलर एमडी.

प्रस्तावना



ॐ रिझोना स्टेट युनिवर्सिटीमध्ये सहा हजार लोक जमले होते. दलाई लामांना मी भेटलो, तेव्हा त्या श्रोतृवृंदापुढे जाण्यापूर्वी ते रिकाम्या बास्केटबॉल लॉकरूममध्ये काही क्षण एकटेच थांबलेले होते. ते शांतपणे चहाचे घुटके घेत होते, अगदी निवांत. ‘युवर होलिनेस, तुम्ही तयार असाल तर...’

ते चटकन उठले आणि जराही न रेंगाळता खोलीमधून बाहेर आले. व्यासपीठावर जाण्याच्या वाटेवर केवढी तरी गर्दी जमली होती. त्यात स्थानिक बातमीदार, फोटोग्राफर्स, सुरक्षारक्षक, विद्यार्थी होते; काही उत्सुक होते, काही शोधक होते, तर काही शंकेखोर होते. या सगळ्या गर्दीतून प्रसन्न हसत आणि लोकांना ओळख देत ते निघाले. शेवटी जेव्हा ते पडद्यातून स्टेजवर अवतरले, तेव्हा ते पुढे झुकले, त्यांनी हात जोडले आणि ते हसले. हजारो लोकांनी टाळ्यांच्या कडकडाटात त्यांचं स्वागत केलं. त्यांच्या विनंतीप्रमाणे प्रेक्षकांना नीटपणे पाहता यावं म्हणून सभागृहातले दिवे मंद न करता तसेच चालू ठेवलेले होते. कितीतरी क्षण ते चेहऱ्यावर सदिच्छा आणि प्रेम यांचे शुद्ध भाव घेऊन प्रत्येक प्रेक्षकावरून आपली नजर फिरवीत होते. ज्यांनी यापूर्वी लामांना पाहिलेलं नव्हतं, त्यांच्या मनात लामांचा मठात घालतात तसा मरून केशरी झगा थोडी परकेपणाची भावना निर्माण करीत असावा. मात्र ते स्थानापन्न झाले आणि त्यांनी बोलायला सुरुवात केली; तेव्हा प्रेक्षकांशी एकतान होण्याची त्यांची अलौकिक क्षमता लगेचच दिसून आली.

‘मला वाटतं, तुमच्यापैकी बहुतेकांना मी पहिल्यांदाच भेटतो आहे. पण खरं तर जुना मित्र असो की नवा; मला सगळे सारखेच... कारण माझा विश्वास आहे की, आपण सगळे एकच आहोत. आपण सगळेच मनुष्यप्राणी आहोत. अर्थात, आपल्या सांस्कृतिक पार्श्वभूमीमध्ये, जीवनपद्धतीत फरक असेल; आपल्या श्रद्धांमध्ये वेगळेपणा असेल; किंवा आपले रंग वेगळे असतील; पण तरीसुद्धा आपण मनुष्यच आहोत. आपणा सर्वांना मानवी शरीर आणि मानवी मन लाभलेले आहे. आपली शरीररचना एकसारखी आहे आणि आपलं मन, आपल्या भावभावना हेदेखील एकसारखेच आहेत. जेव्हा मी लोकांना भेटतो, तेव्हा माझ्या मनात नेहमी अशीच भावना निर्माण होते की, माझ्यासारख्याच असलेल्या एका माणसाला मी भेटतो आहे. मला वाटतं की, या पातळीवरून इतरांशी संवाद साधणं खूप सोपं जातं. आपण जर काही विशिष्ट वैशिष्ट्यांवर भर द्यायला लागलो... म्हणजे मी तिबेटी आहे किंवा मी बौद्ध आहे; तर मग वेगळेपणा येतो. पण ह्या गोष्टी दुय्यम आहेत.

अशा प्रकारचं वेगळेपण जर आपण बाजूला ठेवलं, तर मला वाटतं, आपण फार सहजपणे एकमेकांशी संवाद साधू शकू, विचारांची देवाणघेवाण करू शकू, अनुभवांचे आदानप्रदान करता येईल.'

याप्रमाणे सुरुवात करून दलाई लामांनी १९९३ मध्ये अँरिझोनामध्ये एक आठवड्याची व्याख्यानमाला दिली. जवळजवळ दहा वर्षांपूर्वी लामांच्या अँरिझोना भेटीच्या नियोजनाला सुरुवात झाली होती. पारंपरिक तिबेटी औषधांवर संशोधन करण्यासाठी मला एक लहानसे अनुदान मिळाले होते. त्यासाठी मी भारतातील धर्मशाला इथे आलो होतो, त्या वेळी आम्ही पहिल्यांदा भेटलो. धर्मशाला हे एक शांत, सुंदर खेडे आहे. हिमालयाच्या पायथ्याशी असलेल्या टेकड्यांमध्ये हे छोटेसे खेडे वसले आहे. तिबेटच्या हद्दपार केलेल्या सरकारचे गेली चाळीस वर्षे हे निवासस्थान आहे. चीनने केलेल्या क्रूर हल्ल्यानंतर तिथून एक लाख तिबेटी लोकांनी पलायन केले. दलाई लामा त्यांच्यासह या गावामध्ये राहात होते. धर्मशालामध्ये राहात असताना लामांच्या बऱ्याच कुटुंबियांशी माझी ओळख झाली. मग त्यांच्यामार्फतच लामांशी माझी भेट ठरली.

१९८२ मध्ये त्यांच्या घरी जेव्हा आमचे संभाषण झाले, तेव्हा एका माणसाशी दुसऱ्याने एक माणूस म्हणूनच संबंध जोडायला हवा असे त्यांनी प्रतिपादन केले होते. १९९३ मध्ये जेव्हा त्यांचे जाहीर भाषण झाले, तेव्हाही त्यांच्या भाषणात ह्याच मुद्यावर त्यांचा सगळ्यात जास्त भर होता. त्यांच्यात अशी असामान्य क्षमता होती की, समोरच्या माणसाला त्यांच्याशी अगदी सहज आणि थेट नाते चटकन जोडता येई. आमची पहिली भेट पंचेचाळीस मिनिटांची होती; आणि इतर अनेक लोकांप्रमाणे त्यांना भेटून बाहेर येताना मी भारावून गेलो होतो. असं वाटत होतं की, मी खरोखरच एका अगदी अलौकिक माणसाला भेटलो आहे.

त्यानंतरच्या काही वर्षांमध्ये दलाई लामांशी माझे संबंध वाढत गेले आणि हळूहळू त्यांच्यात असलेल्या असाधारण गुणवैशिष्ट्यांचं मला कौतुक वाटू लागलं. त्यांची बुद्धिमत्ता विलक्षण भेदक होती पण त्यात नुसती बौद्धिक करामत नव्हती. ते दयाळू होते पण त्यांच्या ठायी अतिरिक्त भावविवशता नव्हती. त्यांच्याजवळ अभिजात विनोदबुद्धी होती पण त्यात उद्धृंखलपणा नव्हता. अनेकांच्या अनुभवास येणारी आणखी एक गोष्ट म्हणजे त्यांच्याविषयी दरारायुक्त आदर वाटण्याऐवजी त्यांच्याकडून प्रेरणा घ्यावीशी वाटे.

काही काळ लोटल्यावर मला हे चांगलेच पटले की, समाधानाने, निरामय भावनेने कसे जगता येते हे दलाई लामांनी छान अवगत करून घेतले आहे. आत्तापर्यंत मला भेटलेल्या लोकांमध्ये मला हे कधीच आढळले नव्हते. ही कला संपादन करण्यासाठी त्यांनी कोणत्या तत्त्वांचा अंगिकार केला, हे शोधून काढण्याचे मी ठरवले. बौद्ध संन्यासी असलेल्या लामांनी बौद्ध धर्माचे प्रशिक्षण घेतले, त्याचा अभ्यास केला, पण विशेष हे की, इतर सर्वांचं आयुष्य अधिक सुखी, कणखर आणि कदाचित थोडं निर्भय होण्यासाठीही त्यांच्या तत्त्वांचा उपयोग होत असतो.

त्यांचे दृष्टिकोन सखोलपणे समजावून घेण्याची संधी सुदैवाने मला लवकरच मिळाली. अँरिझोनामधील त्यांच्या वास्तव्यात मी त्यांना रोज भेटत होतो आणि

भारतामध्ये ते राहात असताना त्यांच्या घरी जाऊनदेखील त्यांच्या मुद्यांवर मी सविस्तर चर्चा करीत असे. आम्ही एकमेकांशी बोलत असताना एक गोष्ट माझ्या लक्षात आली, ती अशी की, परस्परांमधल्या संवादातील अडथळ्यांवर काहीतरी उपाय शोधला पाहिजे. मी पाश्चिमात्य देशातील मानसशास्त्रज्ञ होतो आणि ते बौद्ध भिक्षू होते. अर्थातच विचारसरणीत अंतर पडत होते. उदाहरणार्थ, पहिल्या बैठकीमधील आमच्या भेटीत मी सुरुवातीलाच त्यांना माझ्याकडे असलेल्या एक रुग्णाची हकिकत सांगितली. एका स्त्रीच्या आत्म-घातकी वागण्यामुळे तिच्या स्वतःच्या आयुष्यावरच फार नकारात्मक परिणाम होत होता. मी लामांना अशा प्रकारच्या वागणुकीचं काय कारण असावं ते विचारलं आणि त्यावर ते काय उपाय सुचवतील असं मी त्यांना म्हटलं. ते बराच काळ काही बोललेच नाहीत. मग म्हणाले, 'मला नाही बुवा माहीत!' आणि खांदे उडवून ते सहजपणे हसले. मी चकित झालो.

त्यांच्याकडून काहीही ठाम प्रतिसाद मिळाला नाही म्हटल्यावर मी नाराज झालो. आश्चर्यही वाटलं. ते पाहून दलाई लामा म्हणाले, 'काही माणसं जे काही करत असतात, ते ती का करतात, हे सांगणं कधीकधी फार कठीण जातं. तुझ्या हे अनेकदा लक्षात येत असेल की, अशा गोष्टींचं काहीही स्पष्टीकरण नसतं. आपण जर कुणाच्या व्यक्तिगत आयुष्याच्या तपशिलात जायचं ठरवलं तर माणसाचं मन इतकं गुंतागुंतीचं आहे ना, की काय चाललं आहे, काय घडत आहे हे समजणं मोठं कठीण होऊन बसतं.'

त्यांचं बोलणं ऐकून मला वाटलं, हे आपले उगीच टोलवतायत आपल्याला. मी म्हटलं, 'पण लोक असे वागतात त्याचं कारण शोधून काढणं हे एक मानसोपचारतज्ज्ञ म्हणून माझं कामच आहे...'

पुन्हा एकदा त्यांना जोरदार हसू फुटलं. फारच कमी लोक हसू शकतील असं अपवादात्मक हसू होतं ते! हे हसू विनोदबुद्धी आणि सदिच्छा ह्यांनी ओतप्रोत भरलेलं होतं. निर्भेळ, निःसंकोच, अगदी आतून आलेलं उत्स्फूर्त असं सात मजली हसू होतं ते... ज्याचा शेवट अत्युच्च आनंदात होत होता.

ते म्हणाले, 'पाच अब्ज लोकांची मनं कसं काम करतात हे नेमकेपणानं शोधून काढणं हे फार कठीण काम आहे असं मला वाटतं.' अजूनही ते हसतच होते, 'ही खरंच अशक्यप्राय गोष्ट आहे. बुद्धवादी दृष्टिकोनातून पाहिलं तर कोणत्याही प्रसंगाला किंवा परिस्थितीला अनेक गोष्टी कारणीभूत असतात. कोणत्याही हालचालीत, कामात अनेक घटक समाविष्ट असतात. खरं तर काही वेळा, हे काय चाललंय, असं का होतंय, याचं पूर्ण स्पष्टीकरण तुम्हाला नाहीच मिळत... विशेषतः आपल्या नेहमीच्या ठरलेल्या संकेतांनुसार प्रयत्न केला तर ते अशक्यच होऊन बसतं.' निदान रूढ अर्थाने तरी नाहीच मिळत.

माझी थोडी अस्वस्थता लक्षात घेऊन ते म्हणाले, 'एखाद्याच्या समस्येचा उगम कशात आहे हे शोधून काढायचं ठरवलं तर असं लक्षात येतं की, पाश्चिमात्य विचारसरणी ही बौद्ध विचारसरणीपेक्षा काही बाबतीत वेगळी आहे. सर्व पाश्चिमात्य विश्लेषण पद्धतींचा कल अत्यंत तार्किक विचारसरणीकडे असतो- प्रत्येक गोष्टीचा हिशेब लावता येतो; स्पष्टीकरण देता येते, हे गृहीत असते. त्याहीपलीकडे म्हणजे, गृहीत धरलेल्या काही विशिष्ट प्रतिपादनांमुळे मर्यादा निर्माण झालेल्या असतात. पाश्चिमात्य पद्धतीनं

विश्लेषण करताना मूलभूत गोष्ट ही असते की, त्यांची वृत्ती फार व्यावहारिक असते. ते असं गृहीत धरतात की, प्रत्येक गोष्ट मोजता येते. आणि त्याहीपेक्षा कळस म्हणजे काही विशिष्ट प्रतिपादनांविषयी ते ताठर असतात, बंदिस्त असतात. उदाहरणार्थ, अलिकडेच मी एका युनिवर्सिटी मेडिकल स्कूलच्या काही डॉक्टरांना भेटलो. ते मेंदूच्या कार्याविषयी बोलत होते. त्यांचं म्हणणं की, विचार आणि भावना हे काही विशिष्ट रासायनिक प्रतिक्रियांचा आणि मेंदूतील बदलांचा परिणाम असतो. तर मी त्यांना असा प्रश्न विचारला की, 'हा क्रम उलट होऊ शकतो का? म्हणजे असं होत असेल का की, विचारच मेंदूतील रासायनिक घडामोडींना प्रवृत्त करीत असतील?' पण तिथल्या शास्त्रज्ञानं मला दिलेलं उत्तर मला सर्वात रंजक वाटलं. तो म्हणाला, 'आम्ही आमच्या विचारांची सुरुवातच ह्या प्रतिपादनापासून करतो की, सगळे विचार हे मेंदूत घडणाऱ्या रासायनिक प्रतिक्रियांचे परिणाम किंवा कार्य असते. त्यांच्या स्वतःच्या विचारपद्धतीला कोणत्याही प्रकारचं आव्हान न देणं हा ताठरपणाचाच प्रकार झाला.'

क्षणभर गप्प राहून ते म्हणाले, 'आधुनिक पाश्चात्य समाजात विज्ञानावर आधारित एक जबरदस्त सांस्कृतिक पूर्वग्रह दिसतो. पण काही प्रसंगी सत्याचा सामना करायची वेळ येते तेव्हा पाश्चिमात्य विज्ञानाने ठरवून ठेवलेली पायाभूत प्रतिपादनं आणि निकष तोकडे पडतात. उदाहरणार्थ, एकाच आयुष्याच्या चौकटीत प्रत्येक विचारकल्पनेचे स्पष्टीकरण मिळू शकते या गृहीताची मर्यादाच तुम्हाला पडते. आणि प्रत्येक गोष्टीचा समाधानकारक खुलासा मिळू शकतो आणि मिळाला पाहिजे, या कल्पनेची तुम्ही त्यात भर घालता. पण जेव्हा तुमच्या स्पष्टीकरणाच्या आवाक्याच्या बाहेरचे गुणधर्म तुमच्या समोर येतात; तेव्हा मग ताणतणाव वाढायला लागतो, ही जाणीव तुमच्या फार जिव्हारी लागते.

त्यांच्या बोलण्यात नक्कीच तथ्य आहे असं मला वाटलं तरी हे म्हणणं मान्य करणं मला सुरुवातीला अवघड गेलं. 'असं पाहा, माणसाची वर्तणूक जेव्हा समजून घ्यायला वरवर तरी कठीण वाटते, तेव्हा पाश्चात्य मानसशास्त्रात ती समजून घेण्यासाठी काही आडाखे, काही पद्धती वापरल्या जातात. उदाहरणार्थ, माणसाच्या मनाच्या सुप्त अथवा अर्धजागृत भागाची भूमिका महत्त्वाची ठरते. आपल्याला वाटतं की कधीकधी वर्तणूक म्हणजे आपल्याला जाणीवही नसणाऱ्या मानसिक प्रक्रियांचा परिणाम असते – उदाहरणार्थ, सुप्त भीतीला टाळण्यासाठी काही एखादी कृती केली जाते. मनातील भीती जाणिवेत येऊच द्यायची नाही या इच्छेपोटी तसे वागणे होत असावे म्हणजे मग त्या भीतीपोटी येणारी अस्वस्थता टाळता येते.'

क्षणकाल चिंतन करून ते म्हणाले, 'काही अनुभवांतून मनावर उमटलेले ठसे, माणसाचा स्वभाव, मनाचा कल या गोष्टींना बुद्धवादामध्ये स्थान आहे. पाश्चिमात्य मानसशास्त्रातील सुप्त मनाच्या कल्पनेशी यांचे थोडे साम्य आहे. उदाहरणार्थ, पूर्वायुष्यातील एखाद्या प्रसंगाचा तुमच्या मनावर उमटलेला खोलवर ठसा, आतापर्यंत सुप्तावस्थेत राहिला असेल, आणि मग नंतर कदाचित त्याचा परिणाम तुमच्या वागणुकीवर दिसू लागला असेल. म्हणजे ही अशी काहीतरी नेणिवेची कल्पना झाली... ज्या ठशांची जागृत मनाला नीटशी जाणीव नसेल. ते काहीही असो, मला वाटतं, बुद्धवाद पाश्चात्य सिद्धांतवादींचे अनेक मुद्दे मान्य तर करेलच; पण मुख्य म्हणजे त्याखेरीजसुद्धा तो

आणखी कितीतरी मुद्यांची त्यात भर घालू शकेल. उदाहरणार्थ, पूर्वजन्मांपासूनचे अनुकूलन आणि उमटलेले ठसे हा एक मुद्दा. मात्र मला वाटतं पाश्चिमात्य मानसशास्त्रात, कोणत्याही समस्येचे मूळ शोधताना सुप्त मनाच्या भूमिकेवर अवाजवी भर देण्याची वृत्ती दिसून येते. मला असं वाटतं, हे घडतं, कारण त्यांनी ठरवलेली मूलभूत गृहीतकं! उदाहरणार्थ, पाश्चिमात्य मानसशास्त्राची सुरुवातच अशी होते : पूर्वजन्मातून आणलेल्या मानसिक ठशांची कल्पनाच त्यांना मान्य नाही. दुसरं म्हणजे त्यांनी हेही गृहीत धरलं आहे की, आयुष्याच्या ह्या कालावधीतच प्रत्येक गोष्टीचा लेखाजोखा मांडता आला पाहिजे. त्यामुळे, जेव्हा एखाद्या वर्तणुकीमागचं किंवा समस्येचं कारण सापडत नाही, तेव्हा सगळ्याची जबाबदारी नेणिवेवर देण्याकडे कल असतो. हे थोडंसं अशासारखं होतं की, तुम्ही एखादी गोष्ट हरवता आणि ती त्याच खोलीत आहे, असं ठरवता. हे तुम्ही ठरवता, याचाच अर्थ तुम्ही तुमचे निकष आधीच ठरवून ठेवता. खोलीबाहेर किंवा दुसऱ्या एखाद्या खोलीत ती वस्तू असण्याची शक्यताच तुम्ही नाकारता. त्यामुळे तुम्ही शोध शोध शोधता, पण तुम्हाला काही ती मिळत नाही. आणि तरीही तुम्ही असंच गृहीत धरता की, ती अजूनही या खोलीतच कुठेतरी दडून बसली आहे.'

हे पुस्तक लिहिण्याची कल्पना प्रथम जेव्हा माझ्या मनात आली, तेव्हा मी आपल्या पारंपरिक पद्धतीनं असं समजलो होतो की, जीवनातील सर्व समस्यांची अगदी सोपी, सुटसुटीत उत्तरे दलाई लामा माझ्यापुढे हजर करतील. मग मी माझ्या मानसोपचाराच्या पार्श्वभूमीचा उपयोग करून, लामांच्या दृष्टिकोनातून, एखाद्याची रोजची दिनचर्या कशी असावी, याविषयीच्या अगदी स्पष्ट सूचनांची जंत्रीच तयार करू शकेन. पण आमच्या काही भेटी झाल्यानंतर मात्र ती कल्पना मी सोडून दिली. माझ्या लक्षात आलं की त्यांचा आवाका फारच व्यापक आहे. यामध्ये जीवन आपल्यासमोर ठेवते, ती कितीतरी नाजूक सूक्ष्मता, समृद्धी आणि गुंतागुंत आहे.

मात्र, त्यातूनही मला एक संथ सूर सातत्याने ऐकू येऊ लागला. तो म्हणजे आशा! खराखुरा आणि चिरंतन आनंद प्राप्त करणं कितीही अवघड असलं तरी ते शक्य आहे, या विश्वासावर ही श्रद्धा आधारली आहे. दलाई लामांकडे सर्व मूलभूत पद्धतींमध्ये व्यवच्छेदक अशी, त्यांच्या सर्व कृतींमधले समान सूत्र असलेली एक वेगळीच मूलभूत श्रद्धा आहे: सर्व मनुष्यांमध्ये असलेली नैसर्गिक कोमलता आणि चांगुलपणा यावरची श्रद्धा; सहानुभावाच्या मूल्यावरील श्रद्धा; करुणेची वृत्ती असण्यावरची श्रद्धा आणि सर्व प्राणिमात्रांमधील एकत्वाच्या जाणिवेची श्रद्धा.

त्यांचा संदेश उमगत गेला, तेव्हा अधिकाधिक स्पष्ट होत गेले की, त्यांचा हा विश्वास, काही अंधश्रद्धेवर आधारलेला नाही किंवा काही धार्मिक नीतीमूल्यांवरून त्यांनी ठरवलेला नाही. त्यामागे काही ठोस कारणमीमांसा आहे, थेट भिडणारे अनुभव आहेत. मानवी मन आणि वर्तणूक यांसंबंधीची त्यांची समज ही त्यांच्या आयुष्यभराच्या अभ्यासावर आधारित आहे. त्यांचे दृष्टिकोन अडीच हजार वर्षांपूर्वीच्या सनातन मूल्यांशी नाते सांगतात; मात्र तरीही त्यांना व्यावहारिक शहाणपणाची जोड आहे आणि आधुनिक समस्यांविषयीचे अद्ययावत ज्ञान आहे. त्यांची प्रतिमा जागतिक मंचावरील असल्यामुळे

काही समकालीन बाबींविषयीची त्यांची समजूत तावून सुलाखून निघालेली आहे. जगभरातील अनेक देशांमधून त्यांनी अनेक वेळा प्रवास केला आहे. भिन्न संस्कृतींशी त्यांचा संबंध आला. वेगवेगळ्या जीवनधारांना ते सामोरे गेले. उच्चपदांवरील शास्त्रज्ञांशी, तसेच राजकीय सामाजिक नेत्यांशी त्यांनी वैचारिक आदानप्रदान केले. या सगळ्या घुसळणीतून निष्पन्न झाले ते असे की, मानवी समस्यांविषयी त्यांच्यापाशी एक प्रगल्भ जाणीव तयार झाली... जी एकाच वेळी आशावादीही होती आणि वास्तववादीही!

प्रामुख्याने पाश्चात्य वाचकांना दलाई लामांचे विचार कळावेत अशा दृष्टीने माझ्या या पुस्तकात मी त्यांच्याविषयी लिहिले आहे. आमच्या खासगी संभाषणातील व त्यांच्या जाहीर भाषणातील त्यांची शिकवण देणारे काही उतारे मी यात समाविष्ट केले आहेत. आपल्या दैनंदिन जीवनाशी ज्या गोष्टींचा अधिक संबंध येतो, त्यावर मी यात भर देण्याचा प्रयत्न केला आहे. तिबेटी बुद्धिवादाविषयी आमच्या ज्या तात्त्विक चर्चा झाल्या, त्यातले काही भाग मी या पुस्तकातून वगळले आहेत. बुद्धवादाच्या मार्गावरचे अनेक महत्त्वाचे मुद्दे विशद करून सांगणारी कितीतरी सुंदर पुस्तके दलाई लामांनी स्वतः लिहिलेली आहेत. बुद्धवादासंबंधी आणखी सखोल माहिती मिळवण्यात ज्यांना रस असेल त्यांना ही पुस्तके मौल्यवान माहिती देतील.

भाग १
जीवनाचे प्रयोजन



प्रकरण १

सुखाचा हक्क



‘माझी खात्री आहे की ‘सुखाचा शोध’ हा आपल्या जीवनाचा एकमेव हेतू आहे. हे अगदी स्पष्ट आहे. कुणाचा धर्मावर विश्वास असेल किंवा नसेल, कोणी हा धर्म मानत असेल तर कोणी दुसरा धर्म मानत असेल; आपण सर्वजण आपल्या जीवनात काहीतरी अधिक चांगले मिळवण्याच्या शोधात आहोत. तेव्हा, मला असं वाटतं की, जीवनातील आपली प्रत्येक हालचाल ही सुख मिळवण्याच्या दिशेनेच होत असते.’

अॅरिझोनामध्ये जमलेल्या मोठ्या श्रोतृवृंदापुढे दलाई लामांनी हे शब्द बोलून त्यांच्या हृदयाची जणू तार छेडली. परंतु जीवनाचा हेतू सुख हाच आहे, हे त्यांचे म्हणणे माझ्या मनात एक प्रश्न उभा करून गेले. नंतर आम्ही दोघेच असताना मी त्यांना विचारलं, ‘तुम्ही सुखी आहात?’

‘होय,’ ते म्हणाले. मग ते थोडे थांबले. आणि पुन्हा म्हणाले, ‘होय... नक्कीच.’ त्यांच्या धीरगंभीर आवाजानं शंकेला जागाच ठेवली नाही. त्यांच्या डोळ्यांत, चेहऱ्यावर त्या गांभीर्याचं प्रतिबिंब पडलेलं होतं.

‘आपल्यापैकी बहुतेकांच्या दृष्टीनं सुख हे ध्येय योग्य आहे का?’ मी विचारलं, ‘ते खरंच शक्य आहे का?’

‘होय. मनाला प्रशिक्षण दिल्यास आनंद मिळवता येतो असे मी मानतो.’

शेवटी मीही माणूसच होतो आणि आनंद हा मिळवता येण्याजोगा ध्येय आहे ही कल्पना मला पसंत पडणारीच होती. पण एक मानसशास्त्रज्ञ म्हणून फ्राइडच्या कल्पनांनी मी भारावलेलो होतो. ‘माणूस सुखी असावा याचा आपल्या जन्माच्या योजनेचा अंतर्भाव केलेला नाही असं कोणालाही म्हणावंसं वाटतं.’ अशा प्रकारच्या प्रशिक्षणामुळे माझ्या व्यवसायातल्या अनेकजणांनी असा निष्ठुर निष्कर्ष काढला होता की, माणसानं जास्तीत जास्त ‘भावनोद्रेकातील दुःखाकडून सर्वसाधारण असमाधानाकडे’. एवढीच आशा करावी.

या भूमिकेतून पाहिले असता, आनंदाकडे जाणारा अगदी स्वच्छ ठरलेला मार्ग हे प्रतिपादन, ही फारच मूलगामी, वेगळी कल्पना होती. मागील काही वर्षांतील आमच्या मानसशास्त्राच्या प्रशिक्षणाचा विचार केला तरी, अगदी रोगनिवारणाचे साधन म्हणूनसुद्धा 'आनंद' या शब्दाचा क्वचितच कधी कुणी वापर केला असेल. अर्थात, नैराश्य किंवा चिंताग्रस्तता यातून तसेच रुग्णाच्या मनातील संघर्ष किंवा नातेसंबंधांतील समस्या यावरही काय उपाय योजावेत याविषयी आमच्या चर्चा होत; पण सुखी होण्याचे असे ठसठशीत ध्येय कधीही व्यक्त केले गेले नाही.

आनंद मिळवण्याच्या संकल्पनेला पाश्चिमात्य देशात नेहमीच गौण लेखलं गेलं. आनंद ही गोष्ट अप्राप्य, न साधता येण्याजोगी गोष्ट आहे असंच मानलं गेलं. इतकं कशाला अगदी 'हॅपी' हा शब्दसुद्धा आइसलॅन्डकडच्या हॅप या शब्दापासून बनलेला आहे आणि या शब्दाचा अर्थ संधी किंवा नशीब असा आहे. सुखाच्या ह्या गूढ, धूसर स्वरूपालाच आमच्यापैकी बहुतेकजण मान्य करीत आले. जीवनाकडून जेव्हा काही मौजमजेचे क्षण मिळाले, तेव्हा ते कुठल्या तरी अज्ञात प्रदेशातून आल्यासारखेच आम्हाला वाटले. माझ्या पाश्चिमी मनाला तरी असं कधीच वाटलं नाही की, सुख ही गोष्ट विकसित करता येते, टिकवून ठेवता येते किंवा ती फक्त 'मनाला प्रशिक्षण देण्याने' ती मिळवता येते.

मी जेव्हा अशा प्रकारचं विरोधी मत नोंदवलं, तेव्हा दलाई लामांनी ताबडतोब त्याचं स्पष्टीकरण दिलं, 'मी जेव्हा म्हणतो की, 'मनाला प्रशिक्षण द्यायचं', तेव्हा ते काही फक्त एखाद्याच्या कार्यक्षमतेवर किंवा कौशल्याशी संबंधित नसतं. मी जेव्हा हे शब्द वापरतो, तेव्हा मला तिबेटी भाषेतील 'सेम' हा शब्द अभिप्रेत असतो. सेम या शब्दाचा अर्थ अधिक व्यापक आहे, मानवी मन, आत्मिक शिस्त यांच्याजवळ जाणारा; अर्थ मला अभिप्रेत असतो. या शब्दांमध्ये बुद्धिमत्ता आणि भावना, हृदय आणि मन हे दोन्ही अंतर्भूत असतात. अंतर्गत शिस्तीच्या जोरावर आपल्या दृष्टिकोनामध्ये, आपल्या मानसिक भूमिकेमध्ये, जीवनाकडे बघण्याच्या आपल्या वृत्तीमध्ये आमूलाग्र बदल होऊ शकतो.

'आपण जेव्हा अंतर्गत शिस्त असं म्हणतो, तेव्हा अर्थात त्यामध्ये अनेक गोष्टी, अनेक पद्धती समाविष्ट असतात. पण सर्वसाधारणपणे सांगायचं तर, आनंदाकडे जाणारे घटक आणि वेदनांकडे घेऊन जाणारे घटक कोणते आहेत, हे सुरुवातीलाच आपण शोधून काढायला हवेत. मग त्यानंतर हळूहळू वेदनादायक घटकांना त्यातून बाजूला काढता येते आणि जे आनंददायक घटक असतील त्यांची रुजवण करता येते, असा तो मार्ग आहे.'

वै यक्तिक सुखाचे मोजमाप सापडल्याचा दावा दलाई लामा करतात. अँरिझोनामध्ये एक आठवडाभर मी त्यांच्याबरोबर होतो. इतरांपर्यंत पोचण्याची इच्छा, अल्पशा ओळखीवर दुसऱ्याशी एकरूप होण्याची भावना निर्माण होणं; अशा साध्या गोष्टींतून व्यक्तिगत सुख कसं प्रकट होतं याचा मी साक्षीदार बनलो होतो.

एक दिवस सकाळी दलाई लामांनी लोकांसमोर त्यांचे व्याख्यान दिले आणि त्यांच्या हॉटेलमधील रूमकडे ते निघाले. सभोवती त्यांचे चाहते होतेच. जिन्यापाशी हॉटेलची साफसफाई करणाऱ्यांपैकी एकजण उभी होती. तिला पाहून लामा थांबले आणि त्यांनी तिला विचारलं, 'कुठून आलात तुम्ही?' भगव्या कफनीतला, परदेशी दिसणारा, भोवती

एवढा गराडा असलेला कुणीतरी अधिकारी माणूस अचानक आपल्यापाशी येऊन काही विचारतोय हे पाहून ती आधी नुसतीच विस्मयानं त्यांच्याकडे पाहू लागली. आधी ती भांबावली पण मग नंतर थोडं हसून, लाजत ती उत्तरली, 'मेक्सिको.' त्यावर लामा तिच्याशी थोडंसं बोलले आणि मग चालू लागले. ती भलतीच प्रफुल्लित झाली होती, आनंदितही झालेली होती. दुसऱ्या दिवशी, त्या वेळेला सफाई कामगारांच्या स्टाफपैकी आणखी काहीजणींना घेऊन ती तिथे उभी राहिली. दलाई लामा तिथे येताच त्यातल्या दोघीजणी पुढे झाल्या आणि लामा जिन्यातून जायला लागताच त्यांच्याशी आदरानं शुभेच्छादर्शक बोलल्या. त्यांच्यामध्ये अगदीच थोडंसं बोलणं झालं पण त्यांचे चेहरे आनंदाने फुलले होते आणि मग त्या आनंदातच त्या आपल्या कामाकडे वळल्या. त्यानंतर प्रत्येक ठरलेल्या वेळी, त्या विशिष्ट ठिकाणी दलाई लामांना भेटू इच्छिणाऱ्या सफाई कामगारांच्या संख्येत भरच पडत गेली. आठवड्याच्या शेवटच्या दिवशी अशा अनेक बायका त्यांच्या राखी-पांढऱ्या अशा गणवेशात तिथे येऊन रांगेत उभ्या राहिल्या. ही रांग पार रस्त्यापर्यंत गेली होती.

आ पली आयुष्याची दोरी किती लांब असावी हे ठरलेले आहे. या क्षणाला हजारो मुलं ह्या जगात जन्म घेत असतील. त्यातले काही जीव काही दिवस किंवा काही आठवडेच जगतील आणि नंतर एखाद्या दुर्दैवी घटनेत किंवा आजारपणामुळे त्यांचा मृत्यू घडून येईल. काही कदाचित आयुष्याची शंभरीसुद्धा गाठतील आणि आयुष्याने दिलेल्या प्रत्येक गोष्टीची ते चव चाखतील: ते त्यांच्या आयुष्यात विजय मिळवतील, निराशेला तोंड देतील, कधी मजा करतील, कधी कुणाचा द्वेष करतील तर कधी कुणावर प्रेम करतील. आपल्याला काहीच माहीत नाही. पण आपण काही दिवस जगू किंवा शंभर वर्षे जगू; एक मुख्य प्रश्न कायमचाच आहे. तो म्हणजे, 'आपल्या आयुष्याचं प्रयोजन काय आहे? आपलं जीवन कशामुळे अर्थपूर्ण होईल?'

आपल्या अस्तित्वाचा हेतू सुखाचा शोध घेणे हाच आहे. हे सर्वसाधारण व्यावहारिक शहाणपण आहे. अँरिस्टॉटलपासून विल्यम जेम्स यांच्यापर्यंत सर्व पाश्चिमात्य विचारवंतांनी ही गोष्ट मान्य केलेली आहे. मात्र अशा प्रकारे आयुष्याचा पायाच वैयक्तिक सुख शोधणं असा असणं हे साहजिकच स्वार्थीपणाचं किंवा आत्मकेंद्रीपणाचं ठरणार नाही का? असं काही नाही. वस्तुतः वारंवार केलेल्या चाचण्यांमधून हे दिसून आलं आहे की, असमाधानी माणसं जास्त आत्मकेंद्री असतात. ते समाजात पटकन मिसळत नाहीत. हे लोक कुढणारे असतात आणि विरोधी सूर लावणारे असतात. उलट समाधानी माणसं इतर लोकांशी मिळूनमिसळून वागतात. ते लवचिक आणि निर्मितीक्षम असतात. रोजच्या काळज्या, विवेचनांना असमाधानी माणसांपेक्षा ते जास्त चांगल्या तऱ्हेने सामोरे जाऊ शकतात. आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, असमाधानी लोकांपेक्षा सुखी-समाधानी लोक हे जास्त प्रेमळ आणि क्षमाशील असतात.

संशोधकांनी काही असे वेगळे प्रयोग केले त्यातून असं लक्षात आलं, समाधानी माणसं अधिक खुली असतात; पटकन पुढे होऊन दुसऱ्यांना मदत करणारी असतात. संशोधकांनी एकदा असा प्रयोग केला की, एकाला अचानक टेलिफोन बुथमध्ये पैसे सापडले, अर्थातच तो

खुषीत होता. मग समोरून एकजण आला आणि त्यानं नाटक केलं की, त्याच्या हातातला कागदांचा गट्टा अचानक खाली पडला. संशोधकांना पाहायचं होतं की परक्या माणसाला हा आनंदी मनुष्य मदत करतो की नाही? दुसरा एक असाच प्रसंग. एकाला कॉमेडी अल्बम दाखवून मस्त हसवलं. मग त्याला एक गरजू माणूस भेटवला. आपल्याला पैशाची गरज आहे असं त्यानं, प्रयोगासाठी खोटंच, ह्या आनंदी झालेल्या माणसाला सांगितलं. संशोधकाला असं आढळलं की, जे लोक असे आनंदी मूडमध्ये नाहीत, त्यांच्यापेक्षा जे लोक समाधानात आहेत, ते इतरांना मदत करायला पटकन पुढे येतात, पैसे द्यायला तयार होतात.

अशा प्रकारचे प्रयोग केल्यानंतर काही कल्पना स्पष्टपणे पुढे आल्या. सुखाचा शोध किंवा आनंदलाभ ह्या गोष्टींमुळे माणसाचे वागणे निःस्वार्थी आणि स्वतःशी तल्लीन होणारे असते. आपल्या रोजच्या जीवनात घडणाऱ्या प्रसंगांना आपण अशा प्रकारे प्रयोगशाळेत ठेवून पाहिलं तर ते आपल्या लक्षात येईल. समजा, आपण वाहतूक कोंडीत फसलो आहोत. जवळजवळ वीस मिनिटांनंतर वाहतूक हळूहळू पुढे सरकू लागला. आपण पाहतो की, एका कारला आपल्यापुढे जायचं आहे. आपण जर त्या वेळेला चांगल्या मूडमध्ये असू, तर अशी शक्यता आहे की, आपण आपल्या कारची गती कमी करून त्या व्यक्तीला पुढे जाण्यासाठी हात करू. पण जर आपण चिडलेलो, वैतागलेलो असू, तर कदाचित आपली प्रतिक्रिया उलट होईल. तिला घुसता येणार नाही अशा पद्धतीने आपण आपली गाडी दामटली असती. 'मी नाही अडकून पडले एवढा वेळ इथे? मग तिला थोडं थांबावं लागलं तर कुठं बिघडलं?'

तेव्हा आपण पुन्हा आपल्या मूळ मुद्याशी आलो. सुखाचा शोध, आनंद मिळवणं हाच आपल्या जीवनाचा हेतू आहे. एक चांगला माणूस म्हणून आपण आनंद मिळवण्याच्या दिशेनेच प्रयत्न करायला हवेत. त्यासाठी अधिक सुखी करणारे घटक आपण शोधायला हवेत. सुखी किंवा आनंदी करणारे करणारे घटक कसे शोधायचे हे एकदा आपण शिकून घेतले तर त्याचा फायदा असा होईल की, आपण स्वतः तर सुखी होऊच पण आपले कुटुंब आणि आपला समाजदेखील सुखीसमाधानी होईल.

प्रकरण २

आनंदाच्या वाटा



दोन वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे. माझ्या एका मैत्रिणीच्या बाबतीत एक अनपेक्षित घटना घडली. साधारण दीडेक वर्षांपूर्वी तिनं चालू असलेला नर्सिंगचा जॉब सोडला. तिच्या दोन मैत्रिणी एक लहानशी हेल्थ केअर कंपनी चालवीत होत्या. ती तिकडे जाऊन त्यांच्याबरोबर काम करू लागली. तिच्या ह्या कंपनीनं अफाट यश मिळवलं. अवघ्या अठरा महिन्यांत, दुसऱ्या एका मोठ्या कंपनीनं, ही लहान कंपनी मोठ्या रकमेने खरेदी केली. या छोट्या कंपनीत, सुरुवातीला रुजू झालेल्यांपैकी एक असल्याने, माझ्या या मैत्रिणीला, भरपूर शेअर्स मिळाले; इतके की, वयाच्या बत्तीसाव्या वर्षी तिने चक्क निवृत्ती घेतली. काही दिवसांपूर्वी मला ती भेटली तेव्हा तिचा रिटायरमेंटचा काळ आहे, त्याविषयी मी तिला विचारले. ‘वेल्’, ती म्हणाली, ‘भरपूर प्रवास करता येतोय, ही माझी मजाच चाललीय. मला नेहमी ज्या गोष्टी कराव्याशा वाटायच्या, त्या आता मला करता येतायत हे छानच आहे, पण...’ थोडं थांबून ती म्हणाली, ‘मला नवल वाटतं, पैशाने मिळणाऱ्या सगळ्या गोष्टींची मौज चाखल्यावर गोष्टी पुन्हा तशाच राहिल्या. म्हणजे तशा गोष्टी वेगळ्या झाल्या – मी चांगले फर्निचर असलेले अद्ययावत घर विकत घेतलं, वगैरे – पण हे सगळं करून झाल्यावर पूर्वीपेक्षा मी आत्ताच जास्त सुखी झालेय असं काही मला वाटत नाही.’

माझी ही मैत्रीण ज्या काळात खोऱ्यानं पैसा ओढण्यात दंग होती, त्याच काळात तिच्याच वयाचा मला एक दुसरा मित्र भेटला. तो एचआयव्ही पॉझिटिव होता. त्याच्या या अवस्थेला तो कसं तोंड देतोय याविषयी मी विचारलं. तो म्हणाला, ‘अर्थात्, सुरुवातीला हे कळल्यावर मी पार उध्वस्तच झालो होतो. मी एचआयव्ही पॉझिटिव झालो आहे, हे समजून घ्यायला, मान्य करायला मला जवळजवळ वर्ष लागलं. पण गेल्या वर्षभरात मात्र गोष्टी बदलल्या आहेत. यापूर्वी कधी नव्हता इतका मी आता एकेका

दिवसाचा विचार करतो. क्षणोक्षणी माझ्या हातात आता काय पडते आहे ते मी पाहतो. पूर्वीपेक्षा मला आता अधिक आनंदी वाटते आहे. दररोज मला आता अशा अनेक गोष्टी दिसतायत की, ज्यांची मी दखल घ्यायला हवी. अजून तरी एड्सची विशेष लक्षणे माझ्या शरीरावर वाढलेली नाहीत याबद्दल मला कृतज्ञ वाटतं आणि माझ्याजवळ असलेल्या गोष्टींचा मी चांगल्या प्रकारे उपभोग घेतो आहे याचं मला समाधान आहे. आणि मी जरी अगदी एचआयव्ही पॉझिटिव नसतो, तरीसुद्धा मी हे मान्य करायला हवं, की माझं आयुष्य काही प्रमाणात नक्कीच बदललं आहे... पॉझिटिव पद्धतीनं.'

‘कोणत्या पद्धतीचं?’ मी विचारलं.

‘वेल, असं पहा तुम्हाला माहितेय की, मी पक्का व्यवहारी आहे. पण गेल्या वर्षभरात माझ्या आयुष्यात आलेल्या नैतिकतेच्या नव्या संकेतांनी माझ्यापुढे एक नवीनच दालन खुलं केलं आहे. माझ्या आयुष्यात मला पहिल्यांदा अध्यात्मिकतेचा शोध लागतो आहे. सध्या मी खूप पुस्तकं वाचतोय आणि अनेक लोकांशी बोलतो आहे. ज्या गोष्टींचा मी यापूर्वी कधी विचारही केलेला नव्हता, त्या मला आता नव्यानं कळताहेत. आज हा दिवस माझ्यासाठी काय आणतो आहे, अशा विचारानं रोज सकाळी जागं होणं, हे फार मजेशीर वाटतं आहे... एक्सायटिंग आहे.’

‘आनंद हा बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नसून आपल्या मनःस्थितीवर अवलंबून असतो’ हा एक महत्त्वाचा मुद्दा माझ्या ह्या दोनही मित्रांनी अगदी यथार्थपणे रेखाटला. यशामुळे तात्कालिक उत्साह, अभिमान वाटू शकतो. काही शोकांतिका घडली तर त्यानेही माणूस दुःखी होतो, निराशेच्या गर्तेत ढकलला जाऊ शकतो. पण त्यानंतर तो लवकरच आपल्या आनंदाच्या सर्वसाधारण पातळीवर येऊन स्थिरावतो. ती त्याच्या मनःस्थितीची मूलरेषा असते. मानसशास्त्रज्ञ ह्या प्रक्रियेस ‘समायोजन’ (अँडजेस्टमेन्ट) असे म्हणतात. आपल्या दैनंदिन जीवनात हे तत्त्व कसे कार्य करते हे आपण रोज पाहतोच. पगारवाढ, नवीन गाडी किंवा इतरांची स्वीकृती मिळणं यांमुळे काही काळासाठी आपल्या मनात सुखाच्या लहरी उमटतात. तसेच मैत्रिणींशी झालेला वाद, कारची नादुरुस्ती किंवा एखादी लहानशी दुखापत आपला मूड घालवतात. पण दोनचार दिवसात आपली मूळची मनःस्थिती पुन्हा उसळी मारून येते. आणि आपण आपल्या मूळ मनःस्थितीशी पुन्हा जुळवून घेतो.

आपली जी काही प्रवृत्ती असते, ती आपल्या रोजच्या बारीकसारीक घडणाऱ्या घटनांवर अवलंबून राहात नाही, अगदी मोठा विजय असो किंवा काही गंभीर आपत्ती असो; अशा वेळीसुद्धा आपली मूळ प्रवृत्ती जागृत असते. इलिनॉइस राज्यातील लॉटरी ज्यांनी जिंकली, पूल खेळताना जे ब्रिटिश जिंकले, त्यांचा संशोधकांनी सर्व्हे केला, तेव्हा असं लक्षात आलं की, सुरुवातीला त्यांना अत्यानंद झाला होता. पण हळूहळू या आनंदाची तीव्रता कमी होत गेली. आणि पुन्हा ते क्षणोक्षणी मिळणाऱ्या रोजच्या सुखाबाबत मशगुल झाले. इतर काही संशोधकांनी एक वेगळ्या प्रकारचं संशोधन केलं, तेव्हा असं आढळून आलं की, कॅन्सर, अंधत्व, अर्धांगवायू अशा काही भीषण आजारातसुद्धा, काही काळ त्यांना या आपत्तीशी जुळवून घेण्यात घालवावा लागतो, मात्र त्यानंतर ते दैनंदिन जीवनातून मिळणाऱ्या सुखांत रममाण होऊन जातात.

बाह्य जगात परिस्थिती कशीही असो, आपली प्रवृत्ती जर आपल्या आनंदाच्या

मूलरेषेशी भिडण्याचीच असेल तर ही मूलरेषा कशी ठरते? आणि त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे ती सुधारता येते का? ती थोडी वरच्या पातळीवर नेता येते का? अलीकडेच काही संशोधकांनी असा दावा केला आहे की, प्रत्येकाची स्वतःची आनंदाची पातळी किंवा मनस्वास्थ्य हे निदान काही पातळीपर्यंत तरी अनुवंशिक रित्या ठरत असते. काही संशोधकांचे असे प्रतिपादन आहे की, जुळी मुले एकमेकांजवळ राहात असोत की लांब; ह्या जुळ्या मुलांच्या मनस्वास्थाची पातळी बरीचशी सारखीच असते. जन्माच्या वेळीच ह्या गोष्टी मेंदूमध्ये ठरतात. ह्यामध्ये या संशोधकांनी जैवशास्त्रीय तत्त्व गृहीत धरले आहे.

पण जर आनंदी भावनेमध्ये अनुवंशिकतेचा भाग असला तरी सर्वसाधारणपणे मानसशास्त्रज्ञांचे असे म्हणणे आहे की, निसर्गाने आपल्याला आनंदी होण्याची कोणतीही पातळी दिलेली असो, आनंदाची भावना वाढवण्यासाठी तिथे 'मन' या घटकाची एक पायरी मध्ये धरलेली आहे. अर्थात् अनुवंशिकतेचा हिस्सा आनंदाची पातळी ठरण्यामध्ये नेमका किती आहे ह्याचा निवाडा अजून झालेला नाही. याचं कारण असं की, आपल्याला क्षणोक्षणी मिळणारा आनंद हा मुख्यतः आपण परिस्थितीकडे कशा रीतीने पाहतो, यावर अवलंबून असतो. वस्तुतः कोणत्याही क्षणी आपण खूश असू किंवा नाखूश, आपली जी कायम मनःस्थिती असते, त्याच्याशी हिचा संबंध नसतो. मग कशाशी संबंध असतो?... तर आजूबाजूच्या परिस्थितीकडे आपण कशा पद्धतीने पाहतो, आपल्याकडे जे काही आहे, त्याबाबत आपण कितपत समाधानी आहोत; त्यावर ही गोष्ट अवलंबून आहे.

तुलना करणारं मन

आपलं आकलन आणि समाधानाची पातळी कशामुळे आकारास येते? तुलना करण्याची वृत्ती मनातील संतोषावर फार मोठा प्रभाव पाडते. जेव्हा आताच्या परिस्थितीची आपण भूतकाळातील परिस्थितीशी तुलना करतो, आणि आपल्याला आढळतं की, आपण आता आधीपेक्षा चांगल्या स्थितीत आहोत, तेव्हा आपण खूश होतो. आपला पगार जेव्हा वीस हजारवरून एकदम तीस हजारवर जातो तेव्हा असाच आनंद आपल्याला होतो. मात्र आपल्याला आनंदी करण्यासाठी ही रक्कम पुरेशी नसते. लवकरच आपल्या असं लक्षात येतं की, वर्षाला चाळीस हजार डॉलर्स मिळवल्याखेरीज आपण सुखी होणार नाही. आपण भोवतालीही पाहात असतो आणि आपली इतरांशी तुलना करीत असतो. आपण कितीही पैसे मिळवत असलो, तरी शेजाऱ्यापेक्षा जास्त पैसे जोपर्यंत आपण मिळवीत नाही, तोपर्यंत आपण समाधान मिळवू शकत नाही. व्यावसायिक अँथलीट्सना एक, दोन किंवा तीन दशलक्ष डॉलर्स जरी मिळाले तरी संघातील इतरांना मिळणाऱ्या पैशांमुळे हे दुःखीच होतात. एच.एल.मेंकेन यांनी अशा प्रवृत्तींचे वर्णन कसे केले आहे पहा. श्रीमंत माणसाची व्याख्या त्यांनी अशी केली आहे: असा माणूस ज्याचे उत्पन्न बायकोच्या बहिणीच्या नवऱ्यापेक्षा महिन्याला शंभर डॉलर्स जास्त आहे.

आपली जीवनाविषयीच्या समाधानाची भावना इतरांशी केलेल्या तुलनेवर कशी अवलंबून असते हे यावरून दिसून येईल. अर्थात उत्पन्नाखेरीज आपण अनेक गोष्टींबाबत इतरांशी तुलना करीत असतो. आपल्यापेक्षा अधिक सुंदर, अधिक स्मार्ट किंवा अधिक

यशस्वी माणसांशी सातत्याने तुलना केल्यास आपल्या मनात द्वेष, हताशा आणि असमाधान यांची बीजे पेरली जातात. पण हेच तत्त्व आपण सकारात्मक रीतीनेही वापरू शकतो. आपल्यापेक्षा जे कमनशिबी आहेत, त्यांच्याशी आपली तुलना केली आणि आपल्याजवळ असलेल्या गोष्टींविषयी मनन केले तर आपल्या मनातील समाधानाची भावना आपण वाढवू शकतो.

केवळ आपला दृष्टिकोन बदलल्याने आणि गोष्टी किती वाईट घडू शकल्या असता याचा गंभीरपणे विचार केल्यास जीवनातील समाधानाची पातळी वाढवता येते याविषयी संशोधकांनी वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रयोग केले आहेत. एका अभ्यासात, मिलवॉकी येथील विस्कॉन्सिन विद्यापीठातील स्त्रियांना अतिशय खडतर परिस्थितीत जगावे लागलेल्या काही बायकांची गेल्या शतकातील चित्रे दाखवली. तसेच त्यांना स्वतःविषयी ज्या दुःखद गोष्टी घडल्या असतील किंवा काही कारणामुळे त्या विरूप झाल्याच्या घटनांविषयी लिहिण्यास सांगितले. त्यानंतर त्या स्त्रियांचे तुमचे स्वतःचे आताचे आयुष्य कसे आहे, त्याला गुण द्या असे सांगितले. तेव्हा जीवनाविषयीच्या त्यांच्या समाधानात वाढ झाली. त्यानंतर बफेलोमधील युनिवर्सिटी ऑफ न्यूयॉर्कमध्ये सहभागींना वाक्य पूर्ण करण्यास सांगितले. 'मी ... नाही म्हणून मला आनंद होतोय.' असे ते वाक्य होते. पाच वेळा या प्रकारचा उपक्रम केल्यावर असं लक्षात आलं की, सहभागींच्या जीवनविषयक समाधानामध्ये लक्षणीय वाढ झाली आहे. दुसऱ्या गटाला 'मी ... असते तर!' हे वाक्य पूर्ण करण्यास सांगितले. आणि प्रयोग संपल्यावर लक्षात आलं की, प्रयोगात सहभागी झालेल्या व्यक्ती स्वतःच्या जीवनाविषयी असमाधानी झाल्या.

या प्रयोगांवरून असं दिसून येतं की, आपला दृष्टिकोन बदलला तर आपण आपल्या जीवनातील सुखासमाधानाची जाणीव वाढवू शकतो किंवा कमीही करू शकतो. यावरून आपल्या मानसिकतेचा सुखी जीवनावर केवढा मोठा प्रभाव पडतो, ते स्पष्ट होते.

दलाई लामा म्हणतात, 'सुख मिळवणं ही गोष्ट शक्य असली तरी ती सोपी नाही. त्यात अनेक पातळ्या आहेत. उदाहरणार्थ, बुद्धवादामध्ये सुख किंवा संतोष मिळवण्यासाठी चार गोष्टींचा संदर्भ दिला जातो : समृद्धी, भौतिक गोष्टींबद्दलचे समाधान, परमार्थ आणि साक्षात्कार. हे चारही घटक एकत्र आले तर त्यातूनच माणूस ज्या सुखाचा शोध घेत आहे, त्यास पूर्णत्व येईल.

पूर्णाविस्था प्राप्त करणे, ज्ञानप्राप्ती अशा अस्सल धार्मिक आणि पारमार्थिक गोष्टी आपण थोडा वेळ बाजूला ठेवू या. ऐहिक पातळीवरून ज्या रोजच्या आल्हादक गोष्टी आपल्याला समजतात, आधी त्यांचा विचार करू. या बाबतीत आपण पिढ्यान्पिढ्या आनंद, सुख मिळवण्याचे काही कळीचे मुद्दे ठरवले आहेत. उदाहरणार्थ, सुखी आयुष्यासाठी उत्तम आरोग्य असणं हा अनेक घटकांपैकी एक आवश्यक घटक समजला जातो. सुखी आयुष्यासाठी दुसरं एक आपण साधन मानतो; ते म्हणजे आपल्याला मिळणाऱ्या सोयीसुविधा किंवा पैसा... जो आपण जमा करू शकतो. आणखी एक हवी असलेली गोष्ट म्हणजे, मैत्री किंवा सहकारी. आपण सगळेच हे मान्य करतो की, सुखीसमाधानी आयुष्य उपभोगण्यासाठी ज्यांच्याशी भावनेचं आणि विश्वासाचं नातं आपण जोडू शकू अशा मित्रमंडळींची आपल्याला गरज असते.

‘आता, हे सगळे घटक म्हणजे वस्तुतः सुख मिळवण्याचे मार्ग आहेत. पण कोणत्याही सर्वसामान्य माणसानं आपलं आनंदी जीवन उपभोगण्यासाठी या घटकांचा पुरेपूर उपयोग करून घ्यायचा असेल तर, मुळात तुमची मनोवस्था ही कळीची गोष्ट आहे. हे सगळ्यात महत्त्वाचं आहे.

‘चांगली तब्येत किंवा पैसा या गोष्टी आपण इतरांना मदत करण्यासारख्या सकारात्मक गोष्टींसाठी वापरल्या, आपल्याजवळ असलेल्या गोष्टी आपण चांगल्या कामासाठी वापरल्या, तर आपलं आयुष्य सुखी होण्यासाठी त्या पूरक ठरतील. आणि अर्थातच आपल्या व्यावहारिक सोयीसुविधा, यश अशासारख्या गोष्टींचा तर आपण आनंद घेऊच; पण आपली मानसिक बैठक पक्की नसेल, मनोवस्थेकडे आपण नीट लक्ष दिले नाही, तर आपल्या दूरगामी आनंदी भावनांवर त्यांचा अगदी थोडासाच परिणाम होईल. उदाहरणार्थ, द्वेषपूर्ण विचार किंवा तीव्र राग तुमच्या हृदयात खोलवर रुजलेला असेल, तर या भावना तुमच्या प्रकृतीवर दुष्परिणाम करणार. अशा प्रकारे सुखी होण्यासाठी आवश्यक असलेल्या काही घटकांपैकी उत्तम प्रकृती या एका घटकाचा नाश होणार. तुम्ही हताश किंवा दुःखी असाल तर शारीरिक आरामाची तुम्हाला काहीही मदत होणार नाही. पण उलट, तुमची मनःस्थिती शांत, निरामय असेल तर तुमच्या काही शारीरिक तक्रारी असल्या तरी तुम्ही एक चांगल्या सुखी व्यक्ती असू शकता. समजा, तुमच्याकडे तुमच्या अतिशय सुंदर वस्तू असतील, पण तुम्ही खूप रागात असाल, तुमच्या मनात द्वेष असेल, तर त्या वस्तू फेकून द्याव्यात, मोडून टाकाव्यात असं तुम्हाला वाटेल. मग अशा क्षणी तुमच्याजवळ असलेल्या वस्तू कःपदार्थ ठरतात. आज समाजात असे कितीतरी लोक आहेत की जे अगदी सधन आहेत; तरीसुद्धा त्यातले कितीतरीजण आनंदात नाहीयेत. श्रीमंतीच्या सुंदर आवरणाखाली तिथे अस्वस्थता आहे, जी नैराश्य निर्माण करते. मग त्यातून अनावश्यक भांडणं, अल्कोहोल किंवा ड्रग्जच्या आहारी जाणं, आणि त्याहीपेक्षा वाईट म्हणजे आत्महत्या अशा गोष्टी उद्भवतात. तेव्हा पैसा असला की सगळे झाले असे नाही. एकटा पैसा तुम्हाला हवे असलेले समाधान, आनंद देऊ शकत नाही. तुमच्या मित्रांबाबतही हेच म्हणता येईल. जेव्हा तुम्ही खूप रागावलेले, संतापलेले असता, तेव्हा तुमचा अगदी जवळचा मित्रदेखील तुम्हाला काहीसा तुटक, थंड, अलिप्त आणि वैतागवाणा वाटू लागतो.

‘या सर्व गोष्टींवरून आपल्या रोजच्या जीवनातील अनुभवांवर मन या गोष्टींचा, मानसिक अवस्थेचा केवढा मोठा प्रभाव पडत असतो हे दिसून येते.

‘तेव्हा जीवनामध्ये पारमार्थिक दृष्टिकोन ठेवणे वगैरे गोष्टी आपण बाजूला ठेवू यात; अगदी लौकिक दृष्ट्या पाहिले तरी, आपले रोजचे जीवन आनंदी रहावे, उपभोगता यावे, आपल्या मनाला निरामयतेची पातळी गाठता यावी, मन अधिक शांत व्हावं, आपलं आनंदी जीवन रसरसून उपभोगता यायला हवं.’

आपले म्हणणे पूर्णपणे पचनी पडावे यासाठीच जणू, दलाई लामा किंचित्काल थांबले. मग म्हणाले, ‘मला एक गोष्ट स्पष्ट केली पाहिजे की, आपण जेव्हा मनाच्या निरामय अवस्थेबद्दल बोलतो, मनाच्या शांततेबद्दल बोलतो, तेव्हा त्याचा अर्थ असा होत नाही की, आपण त्या वेळी पूर्णपणे असंवेदनशील असू. मनाची शांत किंवा निरामय अवस्था म्हणजे भावनाशून्यता किंवा उदासीनता नव्हे. मनःशांती किंवा निरामयता ही स्नेह आणि

सहानुभाव यातून निर्माण होते. अशा वेळी संवेदनशीलतेची फार वरची पातळी आपण गाठलेली असते आणि तशी जाणीव आपल्याला होत असते.’

एकूण बोलण्याचा गोषवारा सांगत ते म्हणाले, ‘जर मनाची निरामयता आणणाऱ्या आत्मिक शिस्तीचा तुमच्यामध्ये अभाव असेल, तर बाहेरून मिळणाऱ्या कितीही सोयीसुविधा तुम्हाला लाभोत, त्याने काहीही फरक पडत नाही. या गोष्टीची कमतरता असताना तुम्ही ज्या आनंदाचा आणि सुखाचा शोध घेता आहात तो तुम्हाला कधीही लाभणार नाही. याउलट हे आत्मबल जर तुमच्याकडे असेल, मनाचा शांतपणा असेल, मन स्थिर असण्याची पातळी तुम्ही गाठलेली असेल तर अनेक बाह्य गोष्टींची उणीव असतानासुद्धा तुम्हाला आनंदी आणि उत्फुल्ल जीवन जगणे शक्य आहे.’

आत्मिक संतोष

दलाई लामांना भेटण्यासाठी मी एका हॉटेलचा पार्किंग लॉट ओलांडून चाललो होतो. टोयोटा लॅन्ड क्रूझर नावाची देखणी गाडी तिथं उभी होती. मी थांबलो. ही गाडी मला किती दिवसांपासून घ्यायची होती! मी आत गेलो, आमचं सत्र सुरू झालं; पण त्या कारचा विचार माझ्या मनात अजूनही रेंगाळतच होता. मी म्हटलं, ‘काही वेळा असं दिसून येतं की, आमची सगळी संस्कृतीच... आमच्याकडे असलेली पाश्चिमात्य संस्कृती, ही ऐहिक गोष्टींवर आधारित आहे. आमच्याभोवती कायम नवनव्या गोष्टींचा गराडा पडलेला असतो, अत्याधुनिक वस्तू खरेदी करण्यासाठी जाहिरातींचा मारा होत असतो. त्यांच्या प्रभावापासून दूर राहणं अवघड जातं. अनेक गोष्टी आम्हाला हव्या असतात, अनेक गोष्टी विकत घेण्याची आमची इच्छा असते. हे कधी थांबेल असं वाटत नाही. ‘इच्छा’ याविषयी तुम्ही थोडं बोलायला का?’

‘मला असं वाटतं की, इच्छा दोन प्रकारच्या असतात.’ दलाई लामा उत्तरले, ‘काही इच्छा सकारात्मक असतात. उदाहरणार्थ, सुखी होण्याची इच्छा. अशी इच्छा असणं बरोबरच आहे. शांततेची इच्छा, जग अधिक सुसंगत व्हावे अशी इच्छा, जगामध्ये अधिक सख्यत्व असावं ही इच्छा. अशा इच्छा फार उपयुक्त ठरतात.’

‘पण कधीकधी असा एक क्षण येतो की आपल्या इच्छा अवाजवी होतात. त्या मग त्रासदायक ठरतात. आता पहा, मी सुपरमार्केट्सना कधीकधी भेट देतो. सुपरमार्केट्स पाहायला मला खरंच आवडतं. कारण मला कितीतरी सुंदरसुंदर गोष्टी पाहायला मिळतात. मी जेव्हा अशा विविध प्रकारच्या गोष्टी पाहतो, तेव्हा माझ्या मनात त्या वस्तूंविषयी वांछा निर्माण होते. आणि मला उबळ येते, मला हे हवं. मला तेही हवं!’ त्यानंतर माझ्या मनात विचार येतो, ‘हं, मला खरंच गरज आहे त्याची?’ उत्तर बहुतेक वेळा नकारार्थी येते. पण असा दुसरा विचार न करता आपण पहिल्या प्रबळ इच्छेलाच गोंजारत राहिलो तर आपले खिसे उलटे करण्याइतके रिकामे व्हायला वेळ नाही लागत. तरीही कामनांची ही जी दुसरी पातळी आहे, ती मुख्यतः आपल्या रोजच्या अन्न, कपडा आणि निवारा यांच्याशी संबंधित असते. आणि ती बऱ्यापैकी वाजवी असते.

‘कधीकधी असं होतं की, अशी इच्छा जास्तीची असेल, किंवा नकारात्मक असेल; पण

शेवटी तुम्ही ज्या प्रकारच्या समाजात राहात असता, तिथल्या परिस्थितीवरही ती अवलंबून असते. उदाहरणार्थ, तुम्ही समजा एखाद्या उच्चभू समाजात राहात असाल, कार असण्यानं तुमच्या दैनंदिन कामात मदत तिथे होणार असेल तर मग अशा ठिकाणी कार घेण्याची इच्छा बाळगण्यात काहीच गैर नाही. परंतु तुम्ही जर भारतातील एखाद्या लहानशा खेडेगावात राहात असाल, तर तिथे कारशिवाय तुम्ही तुमचे काम आरामात करू शकाल. तरीसुद्धा तुम्ही जर कार घेण्याची कामना मनाशी बाळगली तर, ते तुम्हाला अंती सुखाचे होणार नाही. तुमच्याजवळ कार घेण्याइतका बक्कळ पैसा असला तरीसुद्धा तुमचे शेजारपाजारी यांच्या मनामध्ये तुमच्याविषयी अढी निर्माण होऊ शकते. तसंच तुम्ही एखाद्या उच्चभू समाजात राहात असाल तुमच्याकडे एक कार आहे; आणि तरीसुद्धा तुम्हाला आणखी महागड्या कार घ्यायची इच्छा आहे, अशा वेळीही याच प्रकारच्या समस्या उद्भवू शकतात.'

‘पण...’ मी बोललो, ‘जर एखाद्या बाईला किंवा पुरुषाला महागडी कार घेणं परवडत असेल तर ती विकत घेण्यानं अशी काय समस्या निर्माण होते? तुमच्या शेजाऱ्यांपेक्षा महाग कार तुम्ही जर विकत घेतली तर ती समस्या तुमच्या शेजाऱ्याला होईल. ते हेवा करतील किंवा काय... पण मनासारखी कार विकत घेतली तर तुम्हाला आनंद, समाधानच नाही का वाटणार?’

दलाई लामांनी त्यांची मान नकारार्थी हलवली आणि ठामपणे म्हणाले, ‘नाही. तुमची इच्छा किंवा कृती होकारार्थी आहे की, नकारार्थी, यावर तुमचं समाधान ठरू शकत नाही. एखादा खुनी जेव्हा कुणाचा खून करतो, तेव्हाही त्याला समाधानच मिळत असतं. पण याचा अर्थ असा नाही की, तुमचं हे कृत्य समर्थनीय आहे. खोटं बोलणं, चोरी करणं, लैंगिक गैरवर्तन अशा कितीतरी अनैतिक गोष्टी करीत असताना त्या वेळी त्या लोकांना समाधान मिळत असेल. तुम्हाला तात्काळ आनंद मिळतो आहे की नाही, यावर तुमची इच्छा सकारात्मक आहे की नकारात्मक हे ठरत नसते. या कृतींची परिणती सुखासमाधानात होते आहे किंवा नाही, यावर ते अवलंबून असते. आपण हेच उदाहरण घेऊ या, तुम्हाला अधिक महागडी कार हवी आहे, मला आणखी हवं ह्या एकाच कारणासाठी तुम्हाला जर ती कार हवी असेल तर तुम्हाला जे जे आणखी आणखी हवं असेल, ते ते सर्व मिळवण्यापर्यंत तुमची मजल जाईल. त्यातून तुम्ही वास्तवापासून दूर जाल. आणि जेव्हा तुम्हाला हवं ते सर्व तुम्ही मिळवाल, तेव्हा तुमच्या आयुष्यातील आशा नष्ट होईल आणि तुम्हाला निराश वाटू लागेल. म्हणून अशा प्रकारच्या इच्छेमध्ये मोठाच धोका अनुस्यूत असतो.

‘म्हणून मला असं वाटतं की, अशी अतीव इच्छा होणं ही लालसा झाली आणि त्याचा पाया हव्यास हाच असतो. तुमच्या मनातील लालसा अधिकाधिक वाढत गेली तर त्यातून पुढे तुमच्या वाट्याला फक्त हताशा आणि निराशा येईल. तुमच्या मनातील गोंधळ वाढत जाईल आणि त्यातून समस्या वाढत जाईल. हव्यासाविषयी बोलायचे तर, तुमच्या मनात सुरुवातीला जरी त्याचे स्वरूप इच्छा असे असेल, तरी इच्छापूती झाल्यावर तुमचे समाधान होत नाही. म्हणून मग ती अमर्याद होते, तिला ठाव राहात नाही आणि शेवटी ती त्रासदायक ठरते. लोभाबाबत एक रंजक गोष्ट म्हणजे, तुम्हाला एखादी गोष्ट

मिळवावीशी वाटते, तेव्हा तुमच्या मनाच्या तळाशी आपल्याला समाधान मिळावे अशी इच्छा असते पण गंमत अशी की, ती गोष्ट मिळाल्यानंतर पण तुमचे समाधान होत नाही. हव्यासावरील रामबाण उपाय म्हणजे आतूनच समाधान असणे. जर तुम्ही समाधानी, निरामय अवस्थेत असाल तर तुम्हाला एखादी विशिष्ट गोष्ट मिळो किंवा न मिळो, तुमचे समाधान अबाधित राहते.'

ते व्हा, आपण आपले आत्मिक समाधान कसे मिळवू शकतो? दोन पद्धती आहेत. एक पद्धत अशी की, पैसा, घरं, गाड्या, हवा तसा जोडीदार, उत्तम शरीरसंपदा, ज्याची ज्याची कामना मनात असेल, ते सगळे मिळवणे. दलाई लामांनी या प्रकाराचे तोटे आधीच सांगितले आहेत. जर आपल्या गरजा आणि इच्छा पुन्हा नीट तपासून पाहिल्या नाहीत, तर आज ना उद्या आपण अशाच कुठल्यातरी गोष्टीमागे धावत सुटू की जी आपल्याला हवी आहे पण ती मिळू शकणार नाही. दुसरी पद्धत अधिक विश्वासाह आहे. ती म्हणजे आपल्याला जे हवंय ते जवळ नसेलही पण जे जवळ आहे. त्याची कदर करणं.

दुसऱ्या दिवशी रात्री मी टीव्हीवर ख्रिस्तोफर रीव्ह या अभिनेत्याची मुलाखत पाहात होतो. १९९४ मध्ये एका घोड्यावरून फेकला गेल्यामुळे ह्याच्या पाठीच्या कण्याला गंभीर दुखापत झाली होती व त्याचे शरीर मानेपासून खाली पूर्णपणे लुळे पडले होते. त्याचा श्वासोच्छ्वासही यांत्रिकपणे व्हेंटिलेटरवर चालत होता. रीव्हने त्याच्या अपंगत्वात येणाऱ्या निराशेवर कशी मात केली, असे मुलाखतकाराने त्याला विचारले तेव्हा तो म्हणाला, हॉस्पिटलच्या आयसीयूमध्ये असताना मी थोडा काळ पूर्ण निराशेत बुडालो होतो. पण त्यानंतर ही निराशेची भावना त्या मानाने लवकरच नाहीशी झाली. रीव्ह पुढे बोलत राहिला. तो स्वतःला 'भाग्यवान' समजत होता. त्यानं त्याची प्रेमळ पत्नी आणि मुलं यांच्या शुभेच्छांचा तर उल्लेख केलाच; पण त्याने आधुनिक औषधोपचारांचेही आभार मानले. (त्यानं असाही अंदाज व्यक्त केला की, पुढील दशकात पाठीचा कणा बरा करणाऱ्या औषधांचाही शोध लवकरच लागेल.) तो म्हणाला, 'यापूर्वीच्या काळात माझा अपघात झाला असता, तर मला झालेल्या जखमांमुळे माझा मृत्यूच झाला असता.' अर्धांगवायूला कसं तोंड दिलं याचं वर्णन करताना रीव्ह म्हणाला, जेव्हा त्याच्या निराशेच्या भावनांतून तो लवकरच बाहेर आला, तेव्हा सुरुवातीच्या काळात त्याच्या मनात मधूनच कळ उमटायची. सहजपणे कुणीतरी बोलताना त्याच्या कानावर पडायचं, 'मी आत्ताच पळत वरच्या मजल्यावर गेलो आणि ते घेऊन आलो.' असं काही ऐकल्यावर त्याला त्या व्यक्तीचा हेवा वाटायचा, वेदना व्हायची. त्याच्या या स्थितीतील भावनांना रीव्हनं तोंड देण्यास कसं शिकून घेतलं हे सांगताना तो म्हणाला, 'मला कळलं, आयुष्य नीटपणे जगायचं असेल तर, माझ्याजवळ काय आहे, याचा मी विचार करायला पाहिजे. अजूनही मी काय करू शकतो हे मी पाहिलं पाहिजे. माझ्या बाबतीत बोलायचं तर सुदैवानं माझ्या मेंदूला इजा झालेली नाही. त्यामुळे माझं मन अजूनही शाबूत आहे आणि मी त्याचा उपयोग करू शकतो.' रीव्ह ज्या प्रकारे विचार करू शकतो, त्याचा परिणाम असा झाला की, ज्यांच्या पाठीच्या मणक्याला किंवा कण्याला दुखापत झालेली असेल, अशांच्या मनामध्ये जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि लोकांना शिक्षण देण्यासाठी त्याची निवड

झाली. त्याची आता इतरांना मदत होते आणि आता तो भाषणं देण्याच्या योजना आखतो आहे. शिवाय लिखाण आणि चित्रपटांचं दिग्दर्शन करण्याचीही त्याची मनीषा आहे.

आत्मिक बळ

पैसा, प्रतिष्ठा किंवा अगदी शरीरसंपदा ह्या बाह्य गोष्टींमधून सुखाचा शोध घेण्यापेक्षा आपल्या मानसिक ठेवणीवर काम करणं हेच सुख मिळवण्याचं परिणामकारक साधन आहे हे आपण पाहिलं. मनातून सुख मिळवण्याचा दुसरा अंतर्गत मार्ग म्हणजे समाधानी वृत्तीशी आपले आतून जोडलेले असणे म्हणजेच आत्मप्रतिष्ठेची जाणीव. स्व-प्रतिष्ठेची जाणीव विकसित करण्यासाठी सगळ्यात विश्वासाह पाया वर्णन करताना दलाई लामांनी स्पष्ट केलं, 'आता आपण माझंच उदाहरण घेऊ. समजा मानवी भावनांविषयी मला कोणतीही कळकळ नाही, सहजपणे चांगली मित्रमंडळी जोडण्याची क्षमता नाही, या गोष्टी जवळ नसताना मला माझा देश सोडावा लागणं, तिबेटमध्ये असलेली माझी राजकीय कारकीर्द संपुष्टात आली असताना एक शरणार्थी म्हणून राहणं हे फार कठीण झालं असतं. मी जेव्हा तिबेटमध्ये होतो, तेव्हा त्या वेळच्या राजकीय प्रणालीमुळे दलाई लामांचं पद म्हणून माझ्याबद्दल एक विशेष आदर होता. लोकांना माझ्याबद्दल खरोखरच स्नेह होता की नाही, हा भाग वेगळा पण माझ्या पदाला अनुषंगून लोक मला ओळखत असत. मात्र लोकांनी मला ओळखण्याचं जर केवळ तेवढंच कारण असतं तर मी माझ्या देशातून परागंदा झाल्यानंतरचे दिवस मला फार कठीण गेले असते. पण प्रतिष्ठा आणि आत्मिक बळ मिळवण्याचा दुसरा एक मार्गही आहे, ज्यायोगे तुम्ही इतर माणसांशी संबंध जोडू शकता. तुम्ही त्यांच्याशी संबंध जोडू शकता कारण तुम्ही अजूनही मनुष्यप्राणीच आहात. मानवी समाजात तुम्ही राहता आहात. हा बंध तुम्ही परस्परात वाटून घेऊ शकता. आणि हा माणुसकीचा बंध स्वत्व आणि स्वप्रतिष्ठा सांभाळण्यासाठी पुरेसा आहे. सर्वस्व हरवल्याच्या दुःखावर हा माणुसकीचा बंध एक सांत्वना ठरू शकतो.' दलाई लामा क्षणकाल थांबले आणि त्यांनी चहाचा घोट घेतला. मग मान हलवत ते म्हणाले, 'तुम्ही जेव्हा इतिहास वाचाल, तेव्हा दुर्दैवानं तुम्हाला असे अनेक राजेमहाराजे आढळतील, की ज्यांना राजकीय उलथापालथीमुळे त्यांचं राज्य गमवावं लागलं. त्यांना देश सोडावा लागला पण त्यानंतरचा काळ त्यांच्यासाठी अजिबातच सकारात्मक नव्हता. इतरांविषयी स्नेह आणि माणुसकी जर मनात नसेल तर आयुष्य कठीण होऊन बसतं.'

‘सर्वसाधारणपणे तुम्ही दोन प्रकारच्या व्यक्ती असू शकता. एक म्हणजे तुम्ही श्रीमंत यशस्वी व्यक्ती असू शकता. तुमच्याभोवती भरपूर नातेवाईक वगैरे असतील. जर अशा व्यक्तीची प्रतिष्ठा आणि मोल हे केवळ ऐहिक गोष्टींशी जोडलेले असेल तर जोपर्यंत नशिबाची साथ आहे तोपर्यंत अशी व्यक्ती सुरक्षिततेच्या जाणिवेत राहील. पण नशीब पालटलं की त्याचं भवितव्य डळमळेल. कारण मग ह्या गोष्टींशिवाय त्याला दुसरा कोणताही आधार असणार नाही. दुसरीकडे, अशाच आर्थिक परिस्थितीतला यशस्वी माणूस मजेत असेल, जी व्यक्ती स्नेह जपणारी, प्रेमळ आणि सहानुभाव बाळगणारी असेल. कारण त्या व्यक्तीकडे आपली प्रतिष्ठा सांभाळण्याचा दुसरा मार्ग आहे, आणखी एक आधार

आहे. अशा माणसाचे भविष्य जरी डळमळीत झाले, तरी तो किंवा ती निराश होण्याची फारच कमी शक्यता आहे. आत्मप्रतिष्ठा विकसित करण्यामध्ये माणुसकी आणि स्नेह ह्यांचे नेमके व्यावहारिक मूल्य अशा कारणमीमांसेतून तुम्ही ताडू शकता.

आनंद आणि सुख

अॅरिझोनामध्ये दलाई लामांची भाषणे होऊन बरेच महिने झाल्यावर मी धरमशालातील त्यांच्या घरी भेट घेतली. ती जुलैमधली दुपार होती. उकडत होतं, हवा गरम होती. गावापासून जवळच असलेल्या त्यांच्या घरी मी पोचलो तेव्हा घामाघूम झालो होतो. मी कोरड्या हवामानातून आल्यामुळे तिथल्या हवेतली दमटपणा मला असह्य होत होता. आम्ही दोघे बोलायला समोरासमोर बसलो, तेव्हा उकाड्याने मी हैराण झालो होतो. याउलट ते मात्र एकदम उत्साहात होते. बोलताबोलता सहज 'सुख' (प्लेझर) हा विषय निघाला. आमची चर्चा चालू असताना त्यांनी एके ठिकाणी अगदी नेमके निरीक्षण नोंदवले.

‘काय होतं, माणसं सुखाची गल्लत आनंदाशी करतात. उदाहरणार्थ, मी इथल्या राजपूर गावातील लोकांसमोर बोलत होतो. मी म्हणालो की, ‘आयुष्याचा हेतू आनंद मिळवण्याचा आहे.’ त्या वेळी प्रेक्षकांपैकी एकजण म्हणाला, ‘रजनीश म्हणतात की सर्वोच्च सुखाचा क्षण सेक्समधून मिळतो, म्हणजे सेक्समधून कोणीही सर्वोच्च सुख मिळवू शकते.’ दलाई लामा हसले आणि म्हणाले, ‘मला त्याविषयी काय म्हणायचे आहे, ते त्याला हवे होते. माझ्या दृष्टिकोनातून मी त्याला याचे उत्तर दिले. मुक्त अवस्थेला जो पोचतो, तो सगळ्यात सुखी. तिथं दुःखाचा वाराही नसतो. तो एकमेव, टिकणारा आनंद असतो. खरा आनंद मन आणि हृदयाशी जोडलेला असतो. सुख हे मुख्यतः शरीरसुखाशी जोडलेलं असतं, जे अस्थिर असतं. त्या दिवशी ते तिथं असतं, दुसऱ्या दिवशी असेलच असं नाही.’ अर्थात्, वरवर पाहता, हे निरीक्षण अगदी सहज वाटू शकतं. आनंद (हॅपिनेस) आणि सुख (प्लेझर) या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. आणि बऱ्याचदा आपण माणसं या दोन गोष्टींची गल्लत करण्यात प्रवीण असतो. मी घरी आलो. रुग्णाचे उपचार सत्र चालू होते अशी एखादी अगदी साधी गोष्ट किती ताकदीची ठरू शकते हे मला पाहायचं होतं.

हीदर ही तरुण, अविवाहित व्यवसायिक होती. फीनिक्स एरियात काउन्सेलर म्हणून ती काम करित होती. समस्याग्रस्त तरुणाईबरोबरचं तिचं काम तिला आवडत होतं, पण दिवसेंदिवस फीनिक्स भागात राहणं तिला त्रासदायक होत चाललं होतं. ती नेहमी, वाढती लोकसंख्या, वाहतूक आणि उन्हाचा तडाखा याविषयी तक्रार करित असे. डोंगराच्या कुशीतल्या एका गावात तिला चांगली नोकरी मिळू शकत होती. खरं तर तिने त्या गावाला बऱ्याचदा भेटी दिल्या होत्या आणि तिथं कायमच राहता यावं अशा प्रकारचं तिचं स्वप्न होतं. ते बरोबरच होतं. प्रश्न फक्त इतकाच होता की, तिला त्या गावात जे काम दिलं होतं ते दुकानांबाबतचं होतं. हा जॉब स्वीकारावा की नाही, यावर निर्णय घेण्यात तिने काही आठवडे घालवले. ह्या नव्या नोकरीसाठी तिच्या मनाची तयारीच होत नव्हती. तिने चक्क हे काम स्वीकारण्यातले फायदे आणि तोटे लिहून काढले. पण दुर्दैव असं की,

यादीमधले दोन्ही बाजूचे मुद्दे जवळजवळ सारखेच होत होते.

ती मला म्हणाली, 'इथला जॉब मला जेवढा आवडतोय, तेवढं काही तिकडचं काम मला आवडेल असं नाही. पण त्या गावात मला जो निखळ आनंद मिळेल, तो त्याची भरपाई करेल. माझं आवडतं वातावरण तिथं आहे, हे खरंच फार छान आहे. तिथं नुसतं असणं हेच मला आनंददायक वाटतंय. आणि इथल्या ऊष्ण हवामानाला तर मी वैतागलेय अगदी! मला खरंच कळत नाही काय करावं!'

'निखळ आनंद' ह्या तिनं उच्चारलेल्या शब्दांवरून दलाई लामा यांचा 'आनंद' मला आठवला. कसून तपासणी करत असल्यागत मी तिला विचारलं, 'तुला असं वाटतं का की, तू तिकडे राहायला गेल्यामुळे तुला अधिक आनंद किंवा अधिक सुख मिळेल?'

काय उत्तर द्यावं या विचारानं ती क्षणकाल गप्प झाली. शेवटी ती उत्तरली, 'कोण जाणे... तुला माहितेय? मला असं वाटतं की, तिथं राहिल्यामुळे आनंदापेक्षा सुख जास्त मिळेल. म्हणजेच त्या लोकांबरोबर काम करण्यात मी खऱ्या अर्थानं सुखी होईन असं मला वाटत नाहीय. माझ्या इथल्या कामात मुलांबरोबर काम करताना मला एक वेगळाच आनंद मिळतो.'

'मला यातून खरा आनंद मिळेल का?' या शब्दांतून तिची द्विधा मनःस्थिती नव्याने मांडल्यामुळे विचारांमध्ये स्पष्टता आली. निर्णय घेणं तिला अचानक सोपं होऊन गेलं. फीनिक्समध्येच राहण्याचं तिनं नक्की केलं. अर्थात, तरीही तिनं तिथल्या उन्हाळ्यातल्या उकाड्याविषयी तक्रार केलीच. पण तिनं जो काही विचार केला, त्यानुसार तिथंच राहण्याचा निर्णय तिनं जाणीवपूर्वक घेतला होता. आणि त्यामुळं तिथला उष्ण कितीही त्रासदायक झाला तरी तो तिला आल्हादक ठरणार होता.

दररोज आपल्याला अनेक प्रकारच्या निर्णयांना तोंड द्यावे लागते, निवड करावी लागते. आणि आपण जेव्हा जेव्हा असा प्रयत्न करतो तेव्हा, 'आपल्यासाठी चांगल्या गोष्टीची' आपण सहसा निवड करीत नाही. याचं कारण असं की, 'योग्य निवड' बहुतेकदा अवघड असते. कारण त्यात आपल्याला स्वतःच्या सुखाचा थोडा त्याग करावा लागतो ही वस्तुस्थिती आहे.

आपल्या आयुष्यात सुखाचं स्थान काय असावं, हे ठरवण्यासाठी प्रत्येक शतकात स्त्रीपुरुष झगडत असतात. असंख्य विचारवंत, धर्ममार्तंड, मानसशास्त्रज्ञ हे सर्वजण आपले सुखाशी काय नाते आहे, त्याचा शोध घेत आहेत. ख्रिस्तपूर्व तिसऱ्या शतकात 'सुख हे पवित्र जीवनाचा आरंभ आणि अंत असते.' असे प्रतिपादन एपिक्थुरसने केले. मात्र तरीसुद्धा सर्वसाधारण शहाणपणा आणि संयम यांचं महत्त्व त्यानं मानलंच. अनिर्बंध ऐहिक सुखांमध्ये वाहून जाणं हे अखेरीस दुःखनिर्मितीस कारणीभूत ठरते, हे त्यानेही मान्य केले होते. एकोणिसाव्या शतकाच्या अखेरीस सुखासंबंधी फ्राँडने नवे सिद्धांत जन्मास घातले. फ्राँडच्या म्हणण्याप्रमाणे आपल्या एकूण मानसिक व्यवहारांची मूलभूत प्रेरणा हीच असते की, मनामध्ये स्वाभाविकपणे उत्पन्न झालेल्या पण फलद्रुप न झालेल्या आपल्या इच्छांच्या ताणतणावांपासून मुक्तता मिळवणे; दुसऱ्या शब्दात, आपला खरा हेतू आनंद मिळवणे हाच असतो. विसाव्या शतकात तर अधिक तात्त्विक तंत्रमांत्रिकांचा विचार

बाजूला सारून देण्यात आला आहे आणि आता मेंदूच्या बऱ्याच अभ्यासकांनी मेंदूच्या हायपोथॅलॅमस आणि लिंबिक भागांवर लक्ष केंद्रित केले आहे. इलेक्ट्रोड्स जोडणीच्या साह्याने मेंदूचे कोणते भाग उद्दिष्टित केले असताना माणसांना आनंद मिळतो त्याचाच ते शोध घेत असतात.

खरं तर सुख म्हणजे काय हे समजावून देण्यासाठी आपल्याला मृत ग्रीक तत्त्ववेत्त्यांचीही गरज नाही किंवा एकोणिसाव्या शतकातील मनोविश्लेषणतज्ज्ञ यांचीही गरज नाही. विसाव्या शतकातील शास्त्रज्ञांचीही त्यासाठी गरज नाही. जेव्हा आपल्याला सुख वाटतं तेव्हा ते आपल्याला कळतं. प्रिय व्यक्तीच्या एखाद्या स्पर्शामध्ये किंवा हास्यामध्ये ते असतं. एखाद्या थंड पावसाळ्यातल्या दुपारच्या वेळी गरम वाफाळत्या पाण्यात आंगोळ करण्याची चैन करण्यात ते सुख असतं. सूर्यास्ताच्या सौंदर्यातही हे सुख आपल्याला लाभतं. पण आपल्यापैकी काहींना कोकेन घेऊन वेड्यासारखं बरळण्यात, हेरोइनच्या धुंद नशेत, दारूच्या पुरात वाहून जाण्यात, सेक्सच्या अमर्याद हव्यासात, लास वेगासमधल्या जुगारातही सुख मिळत असतं. हीसुद्धा अस्सल सुखंच! आपल्या समाजामध्ये तर सुखाचे हेच निकष मानले जातात.

ही विनाशकारी सुखं टाळण्याचे उपाय सोपे नाहीत. पण सुदैवानं आपल्याला त्याची सुरुवात तरी करता येते. त्यासाठी मनाला एक साधी आठवण द्यायची की, आयुष्यात आपण ज्याचा शोध घेत आहोत तो आहे, ‘आनंद!’ दलाई लामांनी सांगितल्याप्रमाणे ही गोष्ट तर अगदी वादातीत आहे. ही एकच गोष्ट मनात ठेवून जर आपण आपली निवड केली, तर त्या गोष्टींपासून आपल्याला तात्कालिक सुख मिळत असले तरी, जर त्या अपायकारक असतील तर त्या आपण सहजपणे सोडून देऊ शकतो. ‘फक्त नाही म्हणा’ हे इतके अवघड जाण्याचे एक कारण त्या ‘नाही’ शब्दातच दडलेले आहे. अशा बोलण्यातून आपण कुणाला नाकारतो आहोत, कशाचा तरी त्याग करतो, स्वतःलाच नाही म्हणतो आहोत, अशी एक आपली भावना होते.

म्हणून एक अधिक चांगला मार्ग आहे. कोणतीही गोष्ट ठरवताना, ‘हे माझ्यासाठी सुखदायक आहे का?’ हा प्रश्न कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी स्वतःला विचारायचा. जीवनातील सर्व क्षेत्रांतील आपली वागणूक योग्य ठेवण्यासाठी हा साधा प्रश्न एक शक्तिमान साधन होऊ शकते. आपण ड्रग्सच्या आहारी जायचे की बनाना क्रीम पाय खायचे, अशा साध्या प्रश्नाबाबत हा निर्णय नसतो. या एका प्रश्नामुळे आपल्या निर्णयास नवीन धार येते. हा प्रश्न मनात ठेवून दैनंदिन जीवनातले निर्णय आणि निवड घेण्याचे काम आपण करायला हवे. त्यामुळे होईल असं की, आपण स्वतःला काय नाकारतो आहोत, या भावनेऐवजी आपण काय शोधतो आहोत – निखळ आनंद या भावनेकडे ही भावना मनात प्रबळ होईल. दलाई लामांनी आपल्याला सांगितलं आहे की, आनंद हा नेहमी स्थिर आणि चिरंतन असतो. ही मनाची अशी अवस्था असते की ती, रोजच्या जीवनातील सुखदुःखे आणि आपल्या आशानिराशांमुळे बदलत जाणारी मनःस्थिती ह्यांना पुरून उरते. कारण स्थिर आनंद हा नेहमीच आपल्या अंतर्मनात घट्ट रोवून बसलेला असतो. एकंदरीत असा दृष्टिकोन ठेवल्यास ‘योग्य निर्णय’ घेणे अधिक सोपे होते. कारण यामध्ये आपण आपल्याला काहीतरी देण्याची क्रिया करीत असतो. काहीतरी रोखण्याची किंवा नाकारण्याची क्रिया

त्यात नसते. हा दृष्टिकोन कसा आहे? पाठ फिरवण्यापेक्षा जीवनाभिमुख करणारा आहे. जीवन नाकारण्याऐवजी ते कवटाळणारा आहे. सुखाकडे वाटचाल करणारी ही मूलभूत जाणीव मनावर एक खोल, गंभीर परिणाम घडवून आणते. ही जाणीव आपल्याला अधिक स्वागतशील, अधिक खुली बनवते आणि आपल्याला आनंदपूर्ण जीवनाकडे नेते.

प्रकरण ३

आनंदासाठी मनाला प्रशिक्षण



आनंदमार्ग

आनंद मिळवण्यामध्ये एखाद्याची मानसिक अवस्था हा मुख्य घटक असतो असं जेव्हा आपण म्हणतो, तेव्हा त्या व्यक्तीच्या अन्न, वस्त्र आणि निवारा ह्या गरजा आपण नाकारतो आहोत असे नसते, त्या भागल्याच पाहिजेत. पण एकदा या गरजा भागल्या की पुढचा संदेश स्पष्ट आहे : आता आपल्याला आणखी पैसा नको आहे. आणखी मोठे यश किंवा कीर्तीची आता आपल्याला गरज नाही. आपल्याला परिपूर्ण शरीराची... इतकेच काय, परिपूर्ण जोडीदाराचीसुद्धा गरज नाही. आत्ता, या क्षणी, आपल्याजवळ मन आहे. संपूर्ण आनंद मिळवण्यासाठीचे हे मुख्य साधन आपल्याकडे आहे.

मनाला कशा प्रकारे हाताळता येईल हे सांगताना दलाई लामा म्हणाले, 'जेव्हा आपण 'मन' किंवा 'जाणीव' असे म्हणतो तेव्हा त्यात पुष्कळ विविधता असते. बाह्य परिस्थिती किंवा वस्तू या गोष्टींचे तसेच आहे. त्यातल्या काही गोष्टी उपयुक्त असतात, काही अपायकारक असतात तर काही उदासीन म्हणजे ज्यांचा काहीच परिणाम होत नाही अशा असतात. जेव्हा अशा बाह्य गोष्टींचा आपण विचार करतो, तेव्हा साधारणपणे आपण पहिल्यांदा त्या नेमक्या कशा आहेत हे कळण्यासाठी त्यांचा नमुना बघतो. यातला कोणता घटक किंवा रसायने आपल्याला उपयुक्त आहेत हे एकदा कळले म्हणजे मग त्यानुसार आपण त्या रुजवतो, वाढवतो, त्यांचा वापर करतो. जे पदार्थ आपल्याला बाधक आहेत, त्यांच्यावर आपण मात करतो. त्याचप्रमाणे आपण जेव्हा मनाबद्दल बोलतो, तेव्हा खरं तर आपल्या मनात हजारो वेगवेगळ्या प्रकारचे विचार असतात किंवा असं म्हणू या की, 'मन' असतात. त्यांपैकी काही फार उपयोगी असतात; आपण ते आत्मसात करून त्यांचं पोषण करू शकतो. काही नकारात्मक, फार अपायकारक असतात; त्यांचं प्रमाण आपण कमी

करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

‘तेव्हा सुखाच्या शोधात पहिली पायरी आहे ती शिकण्याची.’ नकारात्मक भावना आणि नकारार्थी वर्तणूक आपल्याला कशा प्रकारे अपायकारक ठरत आहेत आणि सकारात्मक भावना कशा उपयोगी ठरताहेत हे आधी आपण शिकून घेतले पाहिजे. आपल्याला हे निश्चितपणे समजावून घेता आले पाहिजे की, या नकारात्मक भावना वैयक्तिक रित्या नुसत्या फार वाईट किंवा नुकसानकारक आहेत असं नाही, तर आपल्या समाजासाठी, संपूर्ण जगाच्या भवितव्याच्या दृष्टीनेही त्या अपायकारक आहेत. हे जर एकदा आपण समजावून घेतले, तर अशा नकारात्मक भावनांना तोंड देऊन त्यावर मात करण्याचा आपला निश्चय बळकट होईल. त्यानंतर सकारात्मक भावना आणि वर्तणूक यांचे अनेक लाभदायक पैलू आपल्याला कळू लागतात. एकदा आपल्याला ते कळले की, मग आपण ते सतत मनात घोळवत राहण्याचा, विकसित करण्याचा निश्चय करू आणि मग कितीही अवघड वाटले तरी आपण अशा सकारात्मक भावना वर्धिष्णू करीत राहू. त्यामुळे आतून एक उत्स्फूर्त ऐच्छिकता निर्माण होईल. म्हणून कोणते विचार आणि भावना आपल्या फायदेशीर ठरतील आणि कोणते अपायकारक; याचे विश्लेषण करणे एकदा आपण शिकून घेतले की, ‘आता माझा स्वतःचा आनंद, माझे उज्ज्वल भविष्य याचे रहस्य माझ्या हातात आहे. आता ही संधी मी गमावता कामा नये!’ असा ठाम विश्वास आपण आपल्या मनात निर्माण करू शकतो.

बुद्धवादामध्ये पडझड हा निसर्गनियम म्हणून मान्य केला गेला आहे. वास्तवाचा सामना करताना आपण हा नियम लक्षात घेतला पाहिजे. म्हणजे, उदाहरणार्थ, आपल्या दैनंदिन व्यवहारात काही विशिष्ट प्रसंग असे असतील की ते घडू नयेत अशी तुमची इच्छा असेल. मग त्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे असे प्रसंग घडण्यास ज्या गोष्टी कारणीभूत ठरतात, त्या होता कामा नयेत अशी काळजी घेणे. तसंच एखादा अनुभव किंवा प्रसंग घडून यावा अशी तुमची इच्छा असेल तर तो घडून यावा यासाठी तशी कारणं गोळा करणं किंवा तशी परिस्थिती निर्माण करणं हेच तर्काला धरून नाही का?

‘हीच गोष्ट मनोवस्था आणि अनुभवांना लागू पडते. तुम्हाला आनंद हवा असेल तर तशी कारणे तुम्ही शोधली पाहिजेत आणि जर तुम्हाला दुःख नको असेल तर त्याला जी निमित्ते आणि परिस्थिती कारणीभूत ठरत असतील, ती निर्माण होऊ नयेत यासाठी तुम्ही प्रयत्न करायला हवेत. हे अगदी लहानसे तत्त्व कळकळीने पाळले जाणे फार महत्वाचे आहे.

‘आता आनंद मिळवण्यामध्ये मानसिकतेचा घटक सगळ्यात महत्वाचा आहे ह्याबद्दल आपण बोललो. म्हणून आता यानंतर आपलं काम आहे की आपल्या अनुभवास येणाऱ्या मनाच्या ज्या विविध अवस्था आहेत त्या तपासून पाहणे. आपल्याला त्या स्पष्टपणे वेगळ्या ओळखता आल्या पाहिजेत आणि त्या आनंदाकडे घेऊन जाणाऱ्या आहेत किंवा नाहीत त्याचे वर्गीकरण आपल्याला करता आले पाहिजे.’

मी विचारलं, ‘तुम्ही काही वेगवेगळ्या मनोवस्थांची विशिष्ट उदाहरणं देऊ शकाल का? त्यांचं वर्गीकरण तुम्ही कसं करता हे तुम्ही वर्णन करून संगाल?’

दलाई लामांनी स्पष्ट केलं, ‘आता बघा, समजा द्वेष, हेवा, राग आणि अशा प्रकारच्या भावना अपायकारक म्हटल्या पाहिजेत. आम्ही त्यांना मनाच्या नकारार्थी अवस्था

समजतो. कारण त्यांच्यामुळे आपली मानसिक शांती हरवते. एकदा तुम्ही कुणाविषयी तरी मनामध्ये द्वेषभावना किंवा कटुता निर्माण केलीत, एकदा तुमचं मन द्वेष किंवा नकारार्थी भावनांनी व्यापून गेलं की मग इतर लोकही तुमच्याकडे नकारार्थी भावनेनं पाहू लागतात. मग तुमच्यामध्ये अधिक भीती, अधिक घुसमट, अधिक अनिश्चितता आणि असुरक्षिततेची भावना वाढीस लागते. ह्या गोष्टी जसजशा वाढत जातात, तसे आपण एकटे पडत जातो. जणू आपण एकटे जगाच्या मध्यभागी आहोत आणि सारे जग आपल्याकडे शत्रुत्वाने पाहात आहे. द्वेष या एकाच गोष्टीमुळे या सगळ्या नकारात्मक भावना वाढीस लागतात. मात्र त्याऐवजी दयाळूपणा, सहिष्णुता अशा भावना मनात असतील तर त्या नक्कीच सकारात्मक म्हणायला हव्यात. त्या फार उपयुक्त असतात...

‘मला अशी उत्सुकता वाटते...’ मी त्यांचे बोलणे मध्येच तोडत म्हणालो, ‘आताच तुम्ही असा उल्लेख केलात, मनाच्या हजारो अवस्था असतात. जगाशी उत्तम तऱ्हेने जुळवून घेणारा किंवा मानसिक दृष्ट्या निकोप असलेल्या माणसाची तुमची व्याख्या काय असेल? अशी व्याख्या मार्गदर्शक समजून कोणत्या मनोवस्थेस खतपाणी घालायचे आणि कोणती मनोवस्था रुजू द्यायची नाही हे आम्ही ठरवू शकू.’

ते हसले. मग मिशिकल हसून ते त्यांच्या विशिष्ट शैलीत म्हणाले, ‘मानसशास्त्रज्ञ म्हणून मानसिक दृष्ट्या निरोगी माणसाची व्याख्या माझ्यापेक्षा तुम्हाला जास्त चांगली सांगता येईल.’

‘मला या बाबतीत तुमची भूमिका समजावून घ्यायची आहे.’

‘निकोप माणूस सहिष्णू, प्रेमळ आणि दयाळू असायला हवा. तुम्ही जर मनात सहिष्णुता बाळगलीत, तुमच्या मनात सहृदयतेचे माधुर्य असेल तर तुमच्या हृदयाचे दरवाजे आपोआप उघडतील. कल्पना करा, बाकीच्या लोकांशी तुम्ही पुष्कळच चांगल्या तऱ्हेने संवाद साधू शकाल. आणि ह्या प्रेमाच्या ऊबदारपणातून एक खुलेपणा निर्माण होतो. तुमच्या लक्षात येईल की संपूर्ण मानवजात ही तुम्ही जसे आहात तशीच आहे. त्यातून तुम्हाला इतरांशी नाते प्रस्थापित करणे अधिक सोपे जाते. अशा नात्याला मैत्रीचा चैतन्यस्पर्श लाभतो. मग असं होईल की, तुम्हाला गोष्टी छपवाव्याशा वाटणार नाहीत. परिणामतः भीतीची भावना, स्वतःविषयी साशंकता आणि असुरक्षिततेची भावना आपोआप हद्दपार होतील. त्यामुळे बाकीच्यांकडून तुमच्याबाबत एक विश्वासाची भावना निर्माण होईल. आता असं पाहा, उदाहरणार्थ, तुम्ही एखाद्या अगदी कर्तृत्ववान माणसाला भेटलात आणि त्याच्या कार्यक्षमतेविषयी तुम्हाला खात्रीही आहे. पण जर तुम्हाला जाणवलं हा माणूस तेवढा सहिष्णू नाहीय; तर तुम्ही दोन पावलं मागं होता. तुम्हाला वाटतं, ‘हां, मला माहितेय हा माणूस ह्या गोष्टी करू शकेल; पण खरोखरच ह्याच्यावर विश्वास ठेवावा का?’ अशा माणसापासून चार हात लांब राहावं एवढं कळण्याचं शहाणपण, अक्कल तुमच्याजवळ नक्कीच असते.

‘तेव्हा, सांगायचा मुद्दा असा की, मला असं वाटतं, सकारात्मक मनोवस्था, दयाळूपणा आणि सहानुभाव नक्कीच अधिक चांगल्या मानसिक आरोग्य आणि आनंदाकडे नेते.’

मानसिक शिस्त

आनंद मिळवण्याच्या मार्गाविषयी जे काही दलाई लामांनी सांगितलं ते मला फार लक्षणीय वाटलं. त्यांनी सांगितलेला विचार पूर्णपणे व्यवहार्य आणि उपयोगात येऊ शकणारा होता. ओळखून काढा आणि सकारात्मक मानसिक अवस्था रुजवा; ओळखून काढा आणि नकारात्मक मानसिक अवस्था दूर सारा. अनुभवास येणाऱ्या वेगवेगळ्या मानसिक अवस्थांचे, पद्धतशीरपणे विश्लेषण करण्यास सुरुवात करण्याची त्यांची सूचना ऐकल्यावर, मला ती थोडी रुक्ष वाटली; पण हळूहळू त्यांनी दाखवलेली तर्कशुद्धता आणि कारणमीमांसा ह्यांनी मी प्रभावित झालो. मानसिक अवस्था, भावना किंवा इच्छा ह्यांचे वर्गीकरण 'लोभ हे पाप आहे' किंवा 'द्वेष ही वाईट गोष्ट आहे' अशा काही बाह्य नैतिक मूल्यांच्या जोरावर करण्यापेक्षा त्या भावना आपल्याला आपल्या अंतिम आनंदाकडे घेऊन जाणाऱ्या आहेत किंवा नाहीत याआधारे त्यांच्याकडे पाहण्याचा लामांचा वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोन मला आवडला.

दुसऱ्या दिवशी दुपारी आमचे संभाषण पुढे सुरू झाले, तेव्हा मी विचारले, 'अधिक सकारात्मक मानसिक अवस्था ठेवण्यावरच जर आनंद अवलंबून असेल तर मग इतके लोक दुःखी का असतात?'

'एखाद्या गोष्टीकडे पाहण्याच्या तुमच्या दृष्टिकोनामध्ये परिवर्तन होणे, तुमच्या विचारांची दिशा कोणती आहे, या गोष्टींची निखळ आनंद मिळवण्यासाठी नितांत गरज असणार.' ते म्हणाले, 'वेगवेगळ्या दिशांनी वेगवेगळ्या मुद्यांवर भर देऊन त्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. ती काही अशी गोष्ट नाही की, तुमच्याकडे एखादी किल्ली आहे, एखादे रहस्य आहे आणि ते जर तुम्हाला बरोबरी मिळाले, तर सर्व काही एकदम चांगले होऊन जाईल. हे म्हणजे शरीराची व्यवस्थित काळजी घेण्यासारखेच आहे. तुमच्या शरीराच्या पोषणासाठी तुम्हाला विविध प्रकारच्या व्हिटॅमिन्सची गरज असते. एकदोन व्हिटॅमिन्स असून चालत नाही. त्याचप्रमाणे विविध आणि गुंतागुंतीच्या नकारात्मक मानसिक अवस्थांना तोंड देण्यासाठी आणि त्यांवर मात करण्यासाठी तुम्हाला निरनिराळ्या वाटा चोखाळून पाहाव्या लागतील; तरच तुम्हाला निखळ आनंदाची प्राप्ती होऊ शकेल. काही नकारात्मक विचारांवर मात करण्यासाठी तुम्ही मार्ग शोधत असाल तर केवळ एखादा विशिष्ट विचार आपलासा करून किंवा एखादे तंत्र एकदोनदा वापरून ते साध्य करणे शक्य नाही. बदल होण्यास वेळ लागतो. अगदी शारीरिक बदल होण्यास सुद्धा वेळ लागतोच. उदाहरणार्थ, तुम्ही एका वातावरणातून दुसऱ्या वातावरणात गेलात, तर त्या नवीन वातावरणाची सवय व्हायला शरीराला वेळ लागतो. त्याचप्रमाणे तुमच्या मनाचे परिवर्तन होण्यासही वेळ द्यावा लागतो. नकारात्मक मानसिकतेचे विविध प्रकार असतात. तेव्हा तुम्ही या सर्व गुणवैशिष्ट्यांना नीट ओळखून त्यांच्यापैकी प्रत्येक स्वभावगुणाचे निराकरण केले पाहिजे. ते सोपे नाही. ह्या प्रकारच्या क्रियेची सवय व्हायला वेळ लागतो आणि त्यासाठी पुन्हापुन्हा निरनिराळी तंत्रे वापरण्याची सवय करावी असते. ही शिकून घेण्याची प्रक्रिया असते.

'पण मला असं वाटतं, कालानुरूप तुम्ही असे सकारात्मक बदल घडवून आणू शकता.

दररोज सकाळी उठल्याबरोबर ‘मी आजचा हा दिवस अधिक सकारात्मक रीतीने कारणी लावेन. हा आजचा दिवस मी अजिबात वाया घालवता कामा नये.’ असे म्हणून स्वतःला सकारात्मक विचारांच्या दिशेने प्रेरित केले पाहिजे. आणि त्यानंतर रात्री झोपण्यापूर्वी तुम्ही काय केले आहे, याची तपासणी करा. स्वतःला विचारा, ‘मी जसे नियोजन केले होते, तसा मी हा दिवस वापरला का?’ जर तसे खरोखरच करता आले, तर तुम्ही खूश व्हाल. जर ठरवल्याप्रमाणे झाले नाही, तर तुम्हाला वाईट वाटेल. तो दिवस वाया गेला असे तुम्हाला वाटेल. तेव्हा अशा पद्धतीने हळूहळू तुमच्या मनातील सकारात्मक भाव तुम्ही वृद्धिंगत करू शकाल.

आता उदाहरणार्थ, माझ्याबद्दल बोलायचे झाले तर, एक बौद्ध भिक्षु म्हणून माझा बुद्धवादावर विश्वास आहे. आणि माझ्या स्वतःच्या अनुभवावरून मी समजून चुकलो आहे की, ही बौद्ध धर्मातील सूत्रे फार उपयोगी पडली आहेत. तरीसुद्धा, सवयीमुळे, माझ्या आधीच्या काही पूर्वग्रहांमुळे राग किंवा जवळीक अशा काही गोष्टी उद्भवतातच. म्हणून मग मी आता काय करतो? या प्रकारच्या प्रयोगांचे सकारात्मक मूल्य आधी ओळखून घेतो. मग निश्चयीपणा अंगी बाणवण्याचा प्रयत्न करतो. आणि मग त्या गोष्टी अंमलात आणण्याचा प्रयत्न करतो. सुरुवातीला, सकारात्मक विचारांची अंमलबजावणी लहान प्रमाणात असते, अर्थातच त्यामुळे नकारात्मक गोष्टी वरचढ ठरतात. तरीसुद्धा तुम्ही जसजसे सकारात्मक गोष्टींची बांधणी उत्तम तऱ्हेने करू लागाल, तसतसे नकारात्मक वर्तणुकींचा प्रभाव नाहीसा होऊ लागतो. तेव्हा खरं तर पूर्वीचे नकारार्थी पूर्वग्रह, सवयी आणि नवे* सकारात्मक विचार यांमध्ये चाललेली धर्माची ही निरंतर लढाई आहे.’

हाच विषय पुढे चालू ठेवीत ते म्हणाले, ‘आपण कोणती कृती करतो आहोत किंवा कोणत्या तत्त्वांचा अवलंब करतो आहोत, हे फारसे महत्त्वाचे नाही; कारण सातत्यपूर्ण जिवाळा आणि प्रशिक्षण यांच्यामुळे कोणतीही गोष्टी सोपी होत असते. प्रशिक्षणाने आपण बदल घडवून आणू शकतो. आपण स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आणू शकतो. जेव्हा एखादा खळबळजनक प्रसंग घडतो, तेव्हा मनाची शांतता ढळू न देण्याच्या बुद्धवादामध्ये अनेक पद्धती आहेत. या पद्धतींच्या सततच्या सरावाने आपण अशा स्थितीस पोचतो की, जरी मनाची शांती भंग करणारा एखादा प्रसंग घडला तरी त्याचे जे काही नकारात्मक परिणाम होतील ते फक्त मनाच्या पृष्ठभागावरच राहतील. समुद्राच्या पाण्याच्या लाटांची पृष्ठभागावर गजबज चाललेली असते, तेव्हा समुद्राच्या अंतरंगात मात्र त्याचा फारसा परिणाम झालेला नसतो. आणि माझा अनुभव जरी लहान असला तरी, स्वतःबाबतही माझ्या हेच अनुभवास येते. आणि म्हणूनच समजा, मी एखादी वाईट बातमी ऐकली तर त्या क्षणी माझ्या मनात खळबळ माजते. पण तितक्याच त्वरेने ती दूरही होते. किंवा कधी असे होते की, मी वैतागतो आणि माझ्या मनात राग उत्पन्न होतो; पण पुन्हा हेच होते की, थोड्याच वेळात मी माझा वैताग किंवा राग विसरून जातो. माझ्या अंतर्मनात त्याचा काहीही परिणाम झालेला नसतो. कसलीही चिडचिड नसते. ही सिद्धी मला हळूहळू प्राप्त झाली; हे काही एका रात्रीत घडू शकत नाही.’

नक्कीच नाही. दलाई लामा ते चार वर्षांचे असल्यापासून स्वतःला हे प्रशिक्षण देण्यात मग्न आहेत.

आ पल्या मेंदूच्या विशिष्ट रचनेमुळे आनंदाची रुजवण, मनाची नकारात्मक बैठक बदलणं, सकारात्मक मनोभावांची निवड करून त्यांना प्राधान्य देणं आणि अंतर्मनातील अस्सल सकारात्मक भावनांचं उन्नयन करणं; या प्रकारचं मनाला पद्धतशीर प्रशिक्षण देणं, अगदी शक्य आहे. या जगात टिकून राहता यावे, जगता यावे या दृष्टीने आपली मानसिक, शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद देण्याची, अनुवंशिक रित्या पक्की बैठक तयार झालेली असते. अशा मूलभूत सूचनांचे वेगवेगळे संच असतात आणि अगणित निद्रित चेतापेशींना उद्बुक्त करून त्या सूचनांचे पालन होण्यासाठी त्यांचे विविध जोडणीमार्ग ठरवून ते सांकेतिक स्वरूपात नोंदविलेले असतात. मग एखादी घटना, अनुभव, मनातील विचार यांची प्रतिक्रिया म्हणून विशिष्ट संचातील चेतापेशी जागृत होऊन क्षणार्धात प्रतिसाद दिला जातो. मेंदूतल्या या जोडण्याही बदलाशी खूप जुळवून घेणाऱ्या असतात. चेतापेशी शास्त्रज्ञांनी (न्युरोसायन्टिस्ट्स) सत्य म्हणून असे नोंदवून ठेवलेले आहे की, जसजशी नवीन माहिती गोळा होईल, तसतसा मेंदू नवीन जोडणीमार्गांची रचना करतो. चेतापेशींचे व न्युरोट्रान्समीटर्सचे नवनवीन गट बनवतो. (दोन चेतापेशी जोडलेल्या नसून त्यांच्यात सूक्ष्म अंतर असते. तिथे काही रसायने असतात. चेतापेशी या रसायनातून एकमेकींना संदेश पाठवतात. त्या रसायनांना न्युरोट्रान्समीटर किंवा चेतापारेषक असे म्हणतात.) संदेश पाठवतात म्हणजे काय तर अत्यंत सूक्ष्म असा वीजेचा प्रवाह जातो.

वस्तुस्थिती अशी आहे की, आपला मेंदू स्थितीशील नसतो. नवनवीन अनुभव, विचार यांच्या अनुषंगाने तो जोडण्यांची सगळी रचनाच बदलूनही टाकतो. या नवीन काही शिकण्यामुळे चेतापेशी आपल्या नेहमीच्या कामात बदल करतात आणि त्यामुळे त्यांच्याकडून जाणारे वीजेचे संदेश जास्त चांगल्या रीतीने प्रवाहित होतात. स्वतःत बदल घडवून आणण्याची मेंदूची ही नैसर्गिक क्षमता, जी अनुवंशिक असते, तिला शास्त्रज्ञ मेंदूची लवचिकता म्हणतात. नवीन मेंदूकेंद्रे वाढणे, मेंदूची केंद्रे बदलणे या क्षमतेबाबत नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थचे डॉ. अवि कर्णी आणि डॉ. लेस्ली अण्डरलेडर यांनी काही प्रयोग केले. या प्रयोगामध्ये संशोधकांनी बोटे आपटून स्नायूंची हालचाल करण्याचा एक अगदी साधा प्रयोग केला. या कामामध्ये मेंदूचे जे भाग काम करीत होते त्यांचा एमआरआय ब्रेन स्कॅन केला. त्यानंतर सहभागींना दररोज बोटांचे व्यायाम करण्यास दिले. हळूहळू चार आठवड्यात त्यांची बोटे कार्यक्षमतेने व वेगाने हलू लागली. चार आठवडे संपल्यानंतर पुन्हा मेंदूचा स्कॅन घेतला तेव्हा असे दिसून आले की, या कामामध्ये मेंदूचा जो भाग कार्यरत होता तो भाग विस्तार पावला होता. यावरून असे लक्षात आले की, सातत्याने केलेला सराव आणि पुन्हापुन्हा केलेले काम यांमुळे जो भाग या कामात गुंतलेला होता, त्या भागात मेंदूमध्ये नवीन मज्जापेशी तयार झाल्या आणि मेंदूच्या केंद्रांमध्ये बदल झाले.

मेंदूची ही लक्षणीय करामत दाखवून देते की, आपल्या मनाचे परिवर्तन शारीरिक स्तरावरही होऊ शकते. आपल्या विचारांना गती दिली, वेगळ्या दिशेने विचार केला तर आपण आपल्या मज्जापेशींना नवीन आकार देऊ शकतो आणि मेंदूचे कार्य वेगळ्या मार्गाने चालवू शकतो. नवीन साधनसामग्री वापरून, अंतर्गत परिवर्तन कसे करायचे हे

शिकल्यावरच आपल्याला त्याची कल्पना येऊ शकते. त्यातून नकारार्थी पूर्वग्रहांना हळूहळू बदलून (म्हणजे सध्याच्या आपल्या गुणवैशिष्ट्यांच्या चेतापेशींचे आकृतीबंध) सकारात्मक मनोभूमी तयार करण्याची शिस्त येते. हे कसे करता येईल, (म्हणजे नवीन चेतापेशींची जोडणी) आनंद मिळवण्यासाठी मनाला कसे प्रशिक्षण देता येईल; असा विचार केला असता ते खरोखरच शक्य होते.

नैतिक शिस्त

आनंदासाठी मनाला प्रशिक्षण देण्याच्या संदर्भात जेव्हा दलाई लामांशी माझे नंतर बोलणे झाले, तेव्हा त्यांनी आणखी एका मुद्याकडे लक्ष वेधले. ते म्हणाले, ‘अधिक आनंदी जीवनाकडे नेणारी अंतर्गत शिस्त हा नैतिक वर्तणुकीचा आणखी एक भाग आहे. ह्याला नैतिक शिस्त असं म्हणता येईल. गौतम बुद्धासारख्या थोर अध्यात्मिक गुरूंनी सांगितले आहे की, हितकारक कृतींचा पाठपुरावा करा, अहितकारक गोष्टींना आळा घाला. आता आपली कृती हितकारक की अहितकारक हे कशावर अवलंबून आहे? तर त्यासाठी असा विचार करायला हवा की, ती कृती किंवा कर्म हे मनाच्या शिस्तबद्ध मनोवस्थेतून निर्माण झाले आहे की, बेशिस्तीतून? आपल्याला असं वाटतं की, शिस्तबद्ध मनाचा प्रवास आनंदाच्या दिशेने जातो आणि बेशिस्त मनाकडून होणारा प्रवास हा वेदनादायी असतो. पण वस्तुतः असं म्हटलं जातं की, एखाद्याच्या मनातून जेव्हा शिस्तीचे वागणे करवून घेतले जाते तेव्हा ते बुद्ध्याच्या शिकवणुकीचे सार असते.

मी जेव्हा शिस्तीबद्दल बोलतो, तेव्हा मी स्वयंशिस्तीविषयी बोलत असतो. बाहेरून कुणीतरी आपल्यावर लादलेल्या शिस्तीबद्दल मी बोलत नाहीय. त्याचबरोबर जी आपल्या नकारात्मक गोष्टींवर मात करेल अशा शिस्तीविषयी मी सांगतो आहे. एखादा यशस्वी दरोडा घालण्यासाठी त्या टोळीला शिस्त दाखवण्याची गरज असेल पण ती निरुपयोगी आहे.

दलाई लामा बोलण्याचे थांबले. जणू ते स्वतःच्याच विचारांवर अधिक चिंतन करीत होते किंवा कदाचित ते नेमक्या इंग्लिश शब्दाचा शोधही घेत असावेत. कोण जाणे... पण त्या दिवशी दुपारी आम्ही असे संभाषण करीत असताना ते थांबले. मला त्याच वेळी असे जाणवले की, खरा आनंद, अध्यात्मिक वाढ आणि संपूर्ण आत्मिक परिवर्तन अशा उच्च, उदात्त विचारांच्या मानाने आत्ता लामा जे सांगत होते, ते सगळे कटकटीचे होते. आनंदाचा शोध हा अधिक उत्स्फूर्त असेल असे मला वाटले होते.

हाच मुद्दा धरून मी त्यांना विचारले, ‘तुम्ही आत्ता नकारात्मक भावनांचं आणि वर्तणुकीचं ‘अहितकारक’ असं वर्णन करीत आहात. आणि सकारात्मक भावनांना तुम्ही ‘हितकारक’ म्हणता आहात. तुमचं असं म्हणणं आहे की, अशिक्षित किंवा बेशिस्त मन साधारणपणे नकारार्थी आणि अहितकारक वर्तणूक करते. म्हणून आम्हाला आमचे सकारात्मक वागणे वाढवण्यासाठी शक्य तेवढे आणि शक्य तितके चांगले असे स्वतःला शिक्षण आणि प्रशिक्षण दिले पाहिजे.

पण मला एक गोष्ट कळली नाही. तुम्ही म्हणता की, नकारात्मक किंवा अहितकारक

वागणूक वेदनेकडे घेऊन जाते. आणि तुम्ही असंही म्हणता की, हितकारक वागणूक तीच, जी आनंदाकडे घेऊन जाते. तुम्ही तर सुरुवातीलाच असे सांगितले होते की, सर्व मानवप्राणी स्वभावतःच वेदना टाळतात आणि आनंदाला आपलंसं करतात. प्रत्येकाची ही जन्मजात वृत्ती असते; ती काही नव्याने शिकावी लागत नाही. प्रश्न असा आहे की, जर वेदना टाळणे ही आमची सहजप्रवृत्ती असेल, तर जसजसे आम्ही मोठे होत जातो तसतसे, आम्ही उत्स्फूर्तपणेच आणि स्वाभाविकपणे ह्या नकारात्मक भावना किंवा अहितकारक वर्तणुकीला हुसकावून का नाही लावत? आणि आनंद मिळवण्याची गरज जर इतकी नैसर्गिक असेल, तर मग हितकारक वागणुकीकडे आम्ही सहजपणे अधिकाधिक ओढले का जात नाही? आणि त्यानुसार आम्ही आनंदी होऊन आमचे आयुष्य प्रगतीपथावर का नेत नाही? म्हणजे मला असे म्हणायचेय की, जर हितकर असलेल्या वागणुकीमुळे, आम्हाला हव्या असलेल्या आनंदाकडे आम्ही नैसर्गिकपणे जात असू, तर मग ही प्रक्रिया नैसर्गिकपणेच का घडून येत नाही? एवढे शिक्षण, प्रशिक्षण आणि शिस्त या सगळ्याची गरजच काय?’

आपली मान हलवत दलाई लामा उत्तरले, ‘हे पाहा, आपल्या नेहमीच्या शिक्षणपद्धतीत, आपल्या रोजच्या दैनंदिन आयुष्यातसुद्धा यशस्वी आणि आनंदी जीवन जगण्यात शिक्षण हा एक महत्वाचा घटक आहे. ज्ञान हे काही नैसर्गिकपणे असत नाही. आपल्याला ते शिकून घ्यावे लागते. पद्धतशीर शिक्षण कार्यक्रमातून किंवा इतर मार्गांनी आपण ते आत्मसात करीत असतो. इतकंच नव्हे तर हे पारंपरिक शिक्षण पुरेसं अवघड असावं अशीसुद्धा आपली कल्पना असते. तसं नसतं तर शाळांमधल्या सुट्यांची विद्यार्थ्यांनी एवढी आतुरतेने वाट पाहिली असती का? तरीसुद्धा आपण हे मान्य केलेलं असतं की, या प्रकारचं शिक्षण पुढील आनंदी, यशस्वी जीवनासाठी महत्वाचे आहे.

‘त्याच प्रकारे, हितकारक गोष्टी आपल्याकडून नैसर्गिक सहजपणे होत नसतील. पण आपण त्यांचे प्रशिक्षण जाणीवपूर्वक घेतले पाहिजे. विशेषकरून अलीकडच्या जमान्यात असं मानलं जातं; कारण हितकारक गोष्टी आणि अहितकारक गोष्टी... कोणत्या गोष्टी करायच्या आणि कोणत्या नाही; ही बाब धर्माच्या क्षेत्रातील समजली जाऊ लागली आहे. पूर्वी अशी परंपरा होती की, वागणुकीच्या पद्धती कोणत्या असाव्यात, कोणती गोष्ट नैतिक किंवा हितकारक आणि कोणती गोष्ट तशी नाही, ही जबाबदारी धर्माच्या क्षेत्रातील मानली जात असे. मात्र अलीकडे आताच्या समाजात धर्माचा प्रभाव आणि प्रतिष्ठा काही प्रमाणात कमी झाली आहे. मात्र त्याच वेळी निधर्मीवाद वगैरेसारख्या पर्यायांनी त्याची जागा घेतली आहे. सध्या जीवनाच्या दृष्टीने कोणत्या गोष्टी हितकारक आहेत इकडे कमी लक्ष दिले जाते आहे. मला असं वाटतं की, हे त्या प्रकारचं ज्ञान मिळवण्यासाठी आपल्याला त्या दृष्टीने जाणीवपूर्वक काम करावं लागेल; विशेष प्रयत्न करावे लागतील. उदाहरणार्थ, व्यक्तिशः माझा यावर विश्वास आहे की, आपला मानवी स्वभाव हा मुळात सहिष्णू आणि सहृदय आहे. पण मला असं वाटतं की, मूलभूत स्वभाव असणं हे काही पुरेसं नाही. या वस्तुस्थितीची आपण जाणीवपूर्वक कदर केली पाहिजे, ती विकसित केली पाहिजे. अशा प्रकारे शिक्षण घेऊन, समजून घेऊन आपण थोडा बदल करून पाहिलं पाहिजे. आपल्यावर या प्रशिक्षणाचा काय परिणाम झाला, इतरांशी वागण्यात, आपल्या रोजच्या दैनंदिन

जगण्यास आपण आता कशा प्रकारे तोंड देतो आहोत, हे आपण स्वतःकडे पाहिले पाहिजे. '

मुद्दाम वाकड्यात जात मी म्हटलं, 'अजूनही तुम्ही पारंपरिक शिक्षणपद्धती आणि त्या प्रकारचं प्रशिक्षण याविषयीच बोलता आहात. ही झाली एक गोष्ट. पण तुम्ही काही विशिष्ट वागणुकीस 'हितकारक' किंवा सकारात्मक संबोधून, त्या सुखदायक असतात, असे म्हणता; आणि इतर वर्तणूक मात्र वेदनादायक असतात, असे तुम्ही म्हणता. कोणती वागणूक कशी आहे हे ठरवण्यासाठी, सकारात्मक वागणूक अंमलात आणणे आणि नकारात्मक वर्तणुकीची हकालपट्टी करणे यासाठी इतक्या प्रशिक्षणाची आवश्यकता आहे? म्हणजे मला असं म्हणायचंय की, समजा जर हात आगीवर ठेवला तर चटका बसतो. तुम्ही तुमचा हात मागे घेता आणि त्यातून होणाऱ्या वेदनेतून धडा घेता त्याचे आणखी शिक्षण प्रशिक्षण घेण्यासाठी तुम्हाला काही पुन्हा पुन्हा हात भाजून घ्यावा लागत नाही.

'तर मग वेदनेकडे जाणाऱ्या सर्व भावनांचे किंवा वर्तणुकीचे असे का नाही होत? उदाहरणार्थ, तुम्ही असं सांगता की, राग आणि द्वेष या स्पष्टपणे नकारार्थी भावना आहेत आणि त्या अखेरीस वेदनादायक ठरतात. पण मग ह्या भावनांना मनामध्ये थारा देऊ नये यासाठी कोणालाही त्याचे शिक्षण, प्रशिक्षण घेण्याची वेळ का येते? राग आला की कुणाच्याही मनाची भावनिक अवस्था अस्वस्थपणाची होते. ही अस्वस्थता सहजपणे आणि थेटपणे कळते. असे असताना भविष्यात ही भावना कुणीही उत्स्फूर्तपणे आणि नैसर्गिकतेने टाळत का नाही?'

दलाई लामांनी माझे युक्तिवाद अगदी काळजीपूर्वक ऐकले. त्यांचे बुद्धिमान डोळे क्षणभर विस्फारले, जणू त्यांना थोडं आश्चर्य वाटलं होतं. किंवा माझ्या भावड्या प्रश्नांनी कदाचित त्यांची करमणूकही झाली असेल. मग ते मनापासून हसले. त्यात सदिच्छा ओतप्रोत भरलेल्या होत्या. शिवाय माझ्या प्रश्नांची दिलखुलास उत्तरेही त्यात आहेत असे मला वाटले. ते म्हणाले, 'जेव्हा तुम्ही स्वातंत्र्य किंवा समस्यांचे समाधान देणाऱ्या ज्ञानाबद्दल बोलता, तेव्हा तुम्ही हे लक्षात घेतले पाहिजे की, तिथे अनेक पातळ्या आहे. उदाहरणार्थ, आपण असं समजू या की, पाषाणयुगात माणसाला अन्न कसं शिजवायचं याची माहिती नव्हती. पण त्यांना भूक तर लागत होती. म्हणून मग तेव्हा ते जंगली जनावरासारखं अन्न खायचे. माणसाची प्रगती होत गेली. अन्न कसं शिजवायचं ते त्यांना समजू लागलं आणि मग ते आणखी मसालेदार आणि चविष्ट कसं तयार करायचं, वेगवेगळ्या प्रकारचे पदार्थ कसे बनवता येतात, असं त्याबाबतचं पुष्कळ प्रकारचं ज्ञान माणसानं प्राप्त करून घेतलं. अगदी आताच्या काळातसुद्धा आपल्याला काही आजार झाला आणि आपल्या माहितीप्रमाणे एक विशिष्ट प्रकारचे अन्न अशा आजारात खाणे योग्य नसेल, तरीसुद्धा ते खाण्याची इच्छा आपल्याला होते. ते खाण्यापासून स्वतःला थोपवण्यासाठी आपल्या मनावर ताण येतो. तेव्हा हे उघड आहे, की आपण जितके जास्त आधुनिक होत जाऊ, आपलं ज्ञान जितकं अद्ययावत होत जाईल, तितके आपण नैसर्गिक जगाला अधिक परिणामकारकपणे तोंड देऊ शकू.

'तुमच्या वागण्याचे दूरगामी आणि तात्कालिक परिणाम यांमधला फरक कळण्याची आणि हे परिणाम कोणत्या स्वरूपाचे होऊ शकतात हे ओळखण्याची क्षमता असणे गरजेचे आहे. उदाहरणार्थ, रागावर नियंत्रण मिळवण्याबाबत बोलायचे म्हटले तर, प्राण्यांनाही

रागाचा अनुभव येत असणार. पण त्यांना हे कळत नसते की, राग हा विनाशकारी आहे. मानवाबाबत ह्या गोष्टीची पातळी वेगळी असते. तुम्हाला स्वतःविषयीची जाणीव असते. आपल्याला केव्हा राग येतो, आपण केव्हा दुखावले जातो, याचे निरीक्षण तुम्ही करू शकता, त्यावर मनन करू शकता. मग त्यावरून तुम्ही असा निष्कर्ष काढू शकता की, राग हा विनाशकारी आहे. असे अनुमान काढण्याची क्षमता तुमच्या अंगी असणे गरजेचे आहे. तेव्हा सांगायचा मुद्दा असा की, जाळात हात घालणे, तो भाजणे आणि मग पुढे भविष्यात ते कायम लक्षात राहणे इतकी ती सोपी गोष्ट नाहीय. कशामुळे दुःख होते आणि कोणत्या गोष्टीमुळे आपल्याला आनंद होतो हे कळण्याचे शिक्षण व ज्ञान त्यासाठी आवश्यक आहे व ते तुमची आधुनिकतेची पातळी किती आहे यावर अवलंबून आहे. आणि म्हणूनच शिक्षण आणि ज्ञान या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत असे मला वाटते.’

साधे नेहमीचे शिक्षण हेच अंतर्मनाचे संपूर्ण परिवर्तन घडवून आणणारे साधन आहे या गोष्टीस माझा सातत्याने केलेला विरोध लामांच्या लक्षात आला. आणि ते म्हणाले, ‘आताच्या आपल्या समाजाची हीच मोठी समस्या होऊन बसली आहे की, अधिक हुशार, अधिक मनमोकळे होण्यासाठीच केवळ शिक्षणाचा उपयोग आहे. कधीकधी असे दिसून येते की, जे उच्चशिक्षित नाहीत, जे त्यांच्या शिक्षणाच्या बाबतीत अत्याधुनिक नाहीत, ते अधिक निरागस आणि प्रामाणिक असतात. आपल्या समाजात जरी ह्यावर भर दिला जात नसला तरी, ज्ञान आणि शिक्षणाचा सगळ्यात मोठा उपयोग हा आहे की, अधिक हितकारक गोष्टींमध्ये गुंतवून घेण्याचं महत्त्व आपल्याला कळावं आणि आपल्या मनामध्ये स्वयंशिस्त निर्माण व्हावी. आपलं हृदय उत्तम तऱ्हेने विकसित होणे हा जो बदल आहे, असा परिणाम बुद्धिमत्ता आणि ज्ञानाच्या योगे आपल्याला घडवून आणता आला पाहिजे. अंतरंगीची सहृदयता विकसित करणे. हाच आपल्या बुद्धीचा आणि ज्ञानाचा योग्य वापर आहे.’

* - धर्म या शब्दाला अनेक छटा आहेत. आणि इंग्रजीत मात्र त्याला योग्य असा प्रतिशब्द नाही. सहसा बुद्धाची शिकवण व तत्त्वज्ञान ह्यांना उद्देशून धर्म हा शब्द वापरला जातो. पण धर्मसूत्रांची पारंपरिक शिकवण, तो आचरणात आणल्यामुळे प्राप्त झालेले अध्यात्मिक ज्ञान, जीवनपद्धती, बौद्धधर्मीय तर ‘धर्म’ शब्दाचा वापर एक सर्वसाधारण अध्यात्मिक, धार्मिक आचरण, कर्मकांड, अगदी नैसर्गिक सत्य या अर्थाने सुद्धा करतात आणि बौद्ध धर्म हा शब्द मात्र बुद्धाचे तत्त्वज्ञान व त्याचे आचरण या संदर्भातच करतात. संस्कृत धातू धृ - धारयति यापासून ‘धर्म’ अशी त्या शब्दाची व्युत्पत्ती आहे. ज्या मानसिक धारणेमुळे, आचरणामुळे माणूस आयुष्यात उभा राहतो, सर्व भोगांना तोंड द्यायला त्याला शक्ती मिळते, तो ‘धर्म’ असा त्याचा व्यापक अर्थ आहे.

प्रकरण ४

आनंदी अंतरंगाला उजाळा



आपला मूळ स्वभाव

‘आ’ ता आपण आनंद शोधायला तयार झालो आहोत. प्रेम, स्नेह, आपुलकी आणि सहानुभाव यातूनच आनंदाची भावना तयार होते हे तर आता स्पष्ट झाले आहे. आनंदी असावं, मनातील प्रेमळ आणि सहृदय भावना वाढीस लागावी हे एक सूत्र आपल्या सर्वांमध्ये समान आहे, असा माझा विश्वास आहे.’ दलाई लामा म्हणाले, ‘वस्तुतः केवळ अनुवंशिकतेने आपल्या अंगी माणुसकी आलेली आहे असं नाही वाटत मला; तर मानवामध्ये मूलभूत किंवा पायाभूत अशी सहिष्णुता अस्तित्वात आहे असा दृढ विश्वास माझ्या मनात आहे.’

‘असा विश्वास तुम्हाला कशाच्या आधारावर वाटतो?’

बौद्ध धर्मातील ‘बुद्ध नेचर’* मध्ये दिलेल्या शिकवणुकीत अशा प्रकारच्या विश्वासाची बैठक आढळते. यात ज्ञानेंद्रिये व्यवस्थित असणाऱ्या प्रत्येक मानवप्राण्यामध्ये आक्रमकता ही भावना नसून सौहार्द हाच त्याच्या भावनांचा पाया आहे असे म्हटले आहे. पण खरं तर बौद्ध लोकांच्या शिकवणुकीतील ‘बुद्ध नेचर’ मध्ये सांगितलेले असो किंवा नसो; आपण सर्वांनीच हे तत्त्व मान्य करण्यास हरकत नाही. माझ्या मनात हा विश्वास निर्माण होण्यास इतरही काही कारणे आहेत. माणसामाणसामधला आपलेपणा किंवा आस्था ही काही फक्त धार्मिक बाब नाही; प्रत्येकाच्या रोजच्या जीवनातील तो एक अपरिहार्य भाग आहे.

‘आपल्या जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंतच्या आयुष्याची जीवनपद्धती पाहिली, तर मुळात आपलं पालनपोषणच इतरांच्या प्रेमावर होत असतं. याची सुरुवात जन्मापासूनच होते. जन्मल्याबरोबर आपली पहिली क्रिया काय होते? आपण आईचं किंवा आणखी कुणाचं दूध तोंडात घेतो. ही कृती प्रेमाची, मायेची असते. ह्या भावनेखेरीज आपण जगूच शकणार

नाही हे तर नक्की आहे. दोन्हीकडून प्रेम असल्याखेरीज ही कृती परिपूर्ण होऊ शकत नाही. जिचं दूध बाळ पिणार, तिच्याकडून जर बाळाला आपुलकीचा, ममतेचा स्पर्श जाणवला नाही तर कदाचित बाळ ते दूध पिणार नाही. आणि आईकडून किंवा ज्या कोणाकडून हे दूध पाझरत असेल तिच्या मनात बाळाबद्दल प्रेम नसेल तर ते दूध मोकळेपणाने बाळापर्यंत पोचणार नाही. तेव्हा जीवनाची पद्धत ही आहे. ही वस्तुस्थिती आहे.

‘प्रेम आणि सहानुभूती यांच्याशी आपलं शारीरिक नातंदेखील अधिक सुसंगत असतं. मनाची शांत, स्नेहपूर्ण, निरामय अवस्था शरीराला स्वस्थ आणि निरोगी ठेवण्यासाठी नेहमीच फायदेशीर ठरते. याउलट हताशा, भय, राग आणि मनाचा क्षोभ आपल्या शरीरास बाधक ठरू शकतात.

‘प्रेमभावनेने आपण भावनिक दृष्ट्या अधिक निकोप होतो असेही दिसून येईल. इतरांकडून आपल्याला जेव्हा प्रेम, सौहार्द मिळते तेव्हा आपल्याला कसे वाटते, यावर आपण थोडे मनन केले तर ही गोष्ट आपल्या नीट लक्षात येईल. किंवा आपल्या मनात प्रेमभावना निर्माण होते, आपण प्रेमळपणे दुसऱ्याकडे पाहू लागतो, तेव्हा अगदी स्वाभाविकपणे आपल्या आतून आपल्याला कसे शांतसमाधानी वाटते, त्याचे एकदा निरीक्षण करा. ह्या हळुवार भावना आणि सकारात्मक गोष्टीच पुढे अधिक आनंदी कुटुंब आणि आनंदी समाज यांच्याकडे आपल्याला घेऊन जातील.

‘आणि यावरून आपण असं अनुमान काढू शकतो की, माणसाची मूळ प्रवृत्ती ही सहिष्णुतेचीच आहे. आणि असे जर असेल, तर मानवाच्या या मूळ प्रवृत्तीनुसार आपली जीवनपद्धती असणे हेच उचित ठरते.

‘आपल्या आयुष्यातील नैसर्गिक स्वभाव हा जर दयाळू आणि करुणामय असेल,’ मी त्यांना म्हटलं, ‘तर आपल्याभोवती एवढे संघर्ष आणि आक्रमणे कशी काय आहेत यांचं मला मोठं नवल वाटतंय.’

दलाई लामांनी ते विचारात असल्याप्रमाणे मान हलवली. मग म्हणाले, ‘अर्थात् सध्या असलेले संघर्ष आणि दडपणं यांकडे आपण दुर्लक्ष करू शकत नाही. प्रत्येकाच्या मनातच नव्हे तर कुटुंबात, समाजात इतरांशी बोलताना आणि सामाजिक पातळीवर, राष्ट्रीय पातळीवर आणि जागतिक पातळीवरदेखील हे संघर्ष आणि वाढत जाणारे दडपण यांचे अस्तित्व आपण नाकारू शकत नाही. हे सारे पाहूनच काही लोक असा निष्कर्ष काढतात की, माणसाचा स्वभाव हा मुळात आक्रमकच आहे. किंवा मग ते असा दावा करतात की, ‘होय, करुणा हा आपल्या मनाचा भाग आहे. पण राग हासुद्धा आपल्या मनाचाच एक भाग आहे. थोडं कमीअधिक असेल; पण शेवटी हे दोन्ही आपल्या स्वभावात बरोबरीने समान पातळीत असतात. तरीसुद्धा...’ खुर्चीत थोडे पुढे झुकून, जाणीवपूर्वक ताठ होत ते ठामपणे म्हणाले, ‘माझा अजूनही असा दृढ विश्वास आहे की, मानवी स्वभाव हा मूलतः सहिष्णु आणि सौम्य असाच आहे. मनुष्यस्वभावाचे ते एक व्यवच्छेदक लक्षण आहे. क्रोध, हिंसा आणि आक्रमकता मनात उद्भवत असतीलच; पण मला असं वाटतं की, ते गौण किंवा वरवरच्या पातळीवर राहात असणार. प्रेम आणि स्नेह मिळवण्याच्या आपल्या प्रयत्नात पदरी निराशा येते तेव्हा अशा भावना मनात निर्माण होतात. आपल्या मूलभूत, पायाभूत स्वभावाच्या त्या काही निदर्शक म्हणता येणार नाहीत.

‘भांडणं, वादविवाद होत असतात, पण मला अशी खात्री आहे की, हे संघर्ष मानवी स्वभावामुळे निर्माण होत नाहीत; तर मनुष्याच्या बुद्धिमत्तेचे हे परिणाम आहेत. माणसाची असंतुलित बुद्धी, बुद्धिमत्तेचा चुकीचा वापर, आपली काल्पनिक बौद्धिक भरारी... याचे हे परिणाम आहेत. मानवी इतिहासाची वृद्धी पाहता, इतर काही प्राण्यांशी तुलना करता, आपली शरीररचना ही पुष्कळच दुबळी आहे. पण मानवी बुद्धीच्या विकासामुळे आपण कितीतरी साधनांचा वापर करून घेऊ शकतो. विरोधी वातावरणावर मात करण्यासाठी आपण कितीतरी नवीन पद्धती शोधून काढल्या. मानवी समाज आणि वातावरणीय परिस्थिती हळूहळू अधिकाधिक गुंतागुंतीची होऊ लागली; तसतशी आपल्या बुद्धिमत्तेची गरज वाढू लागली. ह्या गुंतागुंतीच्या वातावरणास तोंड देताना, बदलत्या परिस्थितीच्या वाढत्या मागण्या पुरवण्याची क्षमता वाढवण्यासाठी बुद्धिमत्तेची भूमिका महत्त्वाची ठरू लागली. त्यामुळेच अशी पंचाईत झाली आहे की, आपला मूलभूत किंवा आधारभूत स्वभाव हा सहिष्णू आहे आणि बुद्धिमत्ता ही नंतर विकसित झालेली गोष्ट आहे. मला असं वाटतं की, आपल्या मनातील करुणेशी योग्य तऱ्हेने जुळवून घेऊन जर आपल्या बुद्धिमत्तेला, ह्या करुणेशी नीटपणे तोल साधता आला नाही तर मात्र मानवाची क्षमता विघातक रूप घेईल. त्यातून मग मोठीच आपत्ती उद्भवेल.

‘पण मला असं वाटतं की, बुद्धीचा गैरउपयोग केल्याने जर संघर्ष निर्माण होत असतील तर, मानवी बुद्धिमत्तेचाच वापर करून आपण या संघर्षावर मात करण्याचे मार्ग आणि साधनं उपयोगात आणली पाहिजेत हे आपण ओळखणं महत्त्वाचं आहे. मानवी बुद्धिमत्ता आणि मानवी चांगुलपणा किंवा सौहार्द संयुक्तपणे वापरले जातात, तेव्हा सर्व मानवी कृती रचनात्मक होतात. ज्ञान आणि शिक्षण ह्यांनी युक्त अशा अंतःकरणाने आपण विचार करतो, तेव्हा आपण इतरांच्या दृष्टिकोनाचा, हक्कांचा आदर करण्यास शिकतो. आपले वादाचे मुद्दे, आपले आग्रह यांच्यावर मात करण्यासाठी, यातून सलोखा निर्माण करण्याच्या दृष्टीने पाया तयार होऊ शकतो.’

दलाई लामा बोलायचे थांबले आणि त्यांनी आपल्या घड्याळाकडे नजर टाकली. ‘तेव्हा सांगायचा मुद्दा...’ ते समारोप करीत म्हणाले, ‘कितीही हिंसाचार असू दे; किंवा आपल्याला कितीही वाईट गोष्टींना तोंड द्यावे लागणार असू दे; अखेरीस बाह्य आणि अंतर्गत संघर्षावर आपल्या पायाभूत किंवा मूलभूत स्वभावातील सहिष्णुता आणि सहानुभाव ह्यांमधूनच तोडगा निघेल.’

पुन्हा एकदा घड्याळात पाहता ते मित्रत्वानं हसले आणि म्हणाले, ‘तेव्हा... आता थांबू या आपण. पुष्कळच बोललो आज!’ आम्ही आपसात बोलत असतानाच बूट शोधून त्यांनी पायात घातले आणि खोलीतून बाहेर पडले.

मानवी स्वभावाचा प्रश्न

माणसाच्या मनाच्या तळाशी करुणाभावाचे अस्तित्व असते हा दलाई लामांचा विचार गेल्या काही दशकात पाश्चिमात्य देशात हळूहळू रुजू लागला आहे असे दिसते. मात्र ही दूरगामी लढाई आहे. माणसाची वागणूक ही स्वार्थीपणाचीच असते, मुळात आपण

सगळेच स्वतःपुरतं पाहणारे असतो; ही विचारसरणी आधीपासूनच पाश्चात्य लोकांनी स्वीकारली होती. आपण मूलतः फक्त स्वार्थी आहोत असे नव्हे तर आक्रमक आणि शत्रुत्वाची भावना हे आपल्या मनुष्यस्वभावाचे द्योतक आहे, याच कल्पनेचे अधिराज्य गेली काही शतके आपल्या संस्कृतीवर आहे. अर्थात्, ऐतिहासिक दृष्ट्या पाहिले तर याविरुद्ध मत असलेले पुष्कळ लोक आहेत. उदाहरणार्थ, सतराशेच्या मध्यावर डेव्हिड ह्यूमने माणसाच्या 'स्वाभाविक परोपकारबुद्धी, दातृत्व' यांच्याविषयी पुष्कळ लिहून ठेवले आहे. शतकभरापूर्वी चार्ल्स डार्विन यानेसुद्धा माणसाच्या स्वभावात असलेल्या 'उपजत दयाबुद्धी'चा दावा केला आहे. पण साधारण सतराव्या शतकापासून काही कारणामुळे माणुसकीविषयी अधिक निराशावादी दृष्टिकोन आपल्या संस्कृतीमध्ये तयार झाला. माणसाच्या वाईट बाजूवर भर असणाऱ्या थॉमस हॉब्ससारख्या काही तत्त्ववेत्त्यांचा त्या काळात चांगलाच प्रभाव होता. त्यांच्या मते मानववंश हा हिंसक, स्पर्धा करणारा, सतत भांडणं करणारा आणि फक्त स्वतःपुरते पाहणारा आहे. माणसाच्या अंगी असलेल्या मूलभूत दयाळूपणाविषयी हॉब्स अतिरेकी विधानं करण्याबद्दल प्रसिद्ध होता. एकदा रस्त्यावरच्या एका भिकाऱ्याला तो स्वतःच काही भीक घालताना पकडला गेला. त्याच्या उफाळून आलेल्या या दातृत्वाबद्दल त्याला जेव्हा प्रश्न विचारण्यात आला, तेव्हा त्यानं उत्तर दिलं की, मी फक्त त्या माणसाच्या दारिद्र्याचा माझ्यावर आलेला ताण हलका करीत होतो.

त्याचप्रमाणे चालू शतकाच्या सुरुवातीस स्पॅनिशमध्ये जन्मलेला तत्त्ववेत्ता जॉर्ज सॅन्टायना याने लिहिले की, उदार, दयाळूपणाच्या कृती घडतात तेव्हा हे लोक साधारणपणे दुबळे, चंचल आणि अस्थिर स्वभावाचे असतात. पण ह्यांच्या वरवरच्या वागण्याचा बुरखा पाडून आत जर खोलवर डोकावून पाहिले तर ते क्रूर, हेकेखोर आणि कमालीचे स्वार्थी लोक असतात. पाश्चात्य विज्ञान आणि मानसशास्त्र ह्यांनी ही कल्पना दुर्दैवाने उचलून धरली. इतकेच नव्हे तर 'माणूस मुळात स्वार्थीच असतो' या कल्पनेस मान्यता दिली व तिचे भरणपोषण केले. आधुनिक वैज्ञानिक मानसशास्त्रात अलीकडील काळात सर्वसाधारणपणे हे गृहितक आधारभूत धरले जाते की, सर्व मानवजातीचे ध्येय अखेरीस स्वार्थी व फक्त मतलबीपणाचेच असते.

आपल्यामध्ये स्वार्थीपणाच असतो हे एकदा मान्य केल्यानंतर कितीतरी महत्त्वाच्या संशोधकांनी गेल्या शंभर वर्षांमध्ये माणसाच्या अंगी असलेल्या जन्मजात आक्रमक स्वभावाबाबत लिहून अनेक महत्त्वाचे शास्त्रज्ञ भर घालत राहिले आणि ह्या विधानावर त्यांनी शिकामोर्तब केले. फ्रॉइडने असा दावा केला की, 'स्व-अस्तित्वासाठी आक्रमकतेकडे कल असणे ही मारसाची उपजत प्रवृत्ती आहे.' ह्या शतकाच्या उत्तरार्धात मुख्यतः रॉबर्ट आरड्रे आणि कोनॅड लोरेन्झ या दोन लेखकांनी दुसरे प्राणी खाऊन जगणाऱ्या प्राण्यांच्या वर्तनपद्धतींचा विचार करून असे प्रतिपादन केले की, माणसंही दुसऱ्याच्या जिवावर जगणारे प्राणी आहेत. भोवतालच्या जगाशी लढण्याची प्रेरणा त्यांच्यात जन्मजातच असते.

गेल्या काही वर्षांत मात्र असे दिसून येत आहे की, मानवजातीकडे बघण्याच्या या अत्यंत निराशावादी दृष्टिकोनाची लाट ओसरते आहे आणि दलाई लामांचा जो दृष्टिकोन

आहे की, आपला खरा मुळातला स्वभाव मृदू, दयाळूच असतो, त्याकडे ही लाट सरकते आहे. गेल्या दोनतीन दशकातील शेकडो शास्त्रीय अभ्यास हेच दाखवून देत आहेत की, आक्रमकता ही काही तत्त्वतः स्वाभाविक असते असे नाही तर विविध शारीरिक, सामाजिक, परिस्थितीजन्य कारणे आणि सभोवतालातल्या अनेक गोष्टी वर्तन हिंसक ठरण्यासाठी कारणीभूत ठरत असतात. मध्यंतरी 'सेव्हिल (फ्रेंच उच्चारानुसार य?) स्टेटमेन्ट ऑन व्हायलन्स १९८६' प्रसिद्ध झाले होते. हल्लीच्या संशोधनावर आधारित ती एक सर्वसमावेशक मांडणी होती असे म्हणता येईल आणि महत्त्वाचे म्हणजे त्याचा मसुदा जगातल्या वीस प्रसिद्ध शास्त्रज्ञांनीच बनवून त्यावर सह्या केल्या होत्या. हिंसक वर्तन प्रत्यक्षात घडते हे त्यांनी अर्थातच मान्य केले होते पण त्यांनी स्पष्टपणे हेही म्हटले होते की, लढण्याची हिंसक प्रवृत्ती ही जैविक वारशाने आलेली असते असे विधान शास्त्रीय दृष्ट्या चुकीचे ठरेल. माणसाच्या स्वभावातील हिंसक वर्तन हे त्याच्या जैविक प्रणालीत किंवा डीएनएमध्ये नमूद झालेले नसते. शास्त्रज्ञांनी असे मत मांडले की हिंसक कृती घडवणारी अशी काही रचना चेतापेशींमध्ये जरी असली तरी हिंसक कृती ही काही स्वयंचलित क्रियाप्रवर्तनाने घडत नसते. आपल्या चेतापेशींच्या संरचनेमध्ये असे काहीही नसते की जे आपल्याला हिंसक पद्धतीने वागण्यास भाग पाडेल. माणसाच्या मूळ स्वभावाचा अभ्यास करणाऱ्या बऱ्याचशा संशोधकांचा कल आता असा होत आहे की, माणसाजवळ विकसित होणारी सुप्त शक्ती दोन्ही प्रकारची असते. शांत, सहसंवेदना असणारे माणूस व्हायचे की आक्रमक, हिंसक माणूस बनायचे, कोणत्या आवेगाला जास्त महत्त्व दिले जाईल, हे पूर्णपणे आपण स्वतःला दिलेल्या शिकवणुकीवर व स्वयंशिस्तीवर अवलंबून राहिल.

तत्कालीन संशोधकांनी माणूस मुळातच हिंसक असतो; या संकल्पनेचे जोरदार खंडन केले. माणूस हा जन्मजात स्वार्थी व स्वहितदक्ष असतो या मुद्यावर त्यांनी हल्ला चढवला. गेल्या काही वर्षांत अँरिझोना स्टेट विद्यापीठाचे सी. डॅनिअल बॅट्सन किंवा नॅन्सी इझेनबर्ग अशा काही संशोधकांनी माणसांची वर्तणूक परोपकारी, परहितदक्ष असण्याकडे त्यांचा कल असतो या विधानास पाठबळ देणाऱ्या अनेक अभ्यासचाचण्या घेतल्या. समाजशास्त्रज्ञ डॉ. लिंगा विल्सनसारख्या काही संशोधकांनी असे का असते याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला. तिने असा सिद्धांत मांडला की, आपल्या जगण्याच्या मूलभूत प्रेरणेचाच तो एक भाग असावा. म्हणजे त्यापूर्वीच्या विचारवंतांनी मांडलेल्या, 'माणसाची जगण्याची प्रेरणा ही वैर आणि आक्रमकता ही असते' या सिद्धांताच्या अगदी विरुद्ध हा विचार झाला. शेकडो नैसर्गिक आपत्तींचा अभ्यास केल्यानंतर डॉ. विल्सन यांनी, नैसर्गिक उत्पातांमध्ये बळी पडलेल्यांना सावरण्यासाठी सहृदयता हा एक महत्त्वाचा घटक ठरतो असे मत मांडले. अशा प्रकारच्या भयानक उलथापालथीस तोंड द्यावे लागल्यास संबंधितांना नंतर मानसिक समस्यांचा त्रास होतो. परंतु शरीरमनाच्या दुरवस्थेवर मात करण्याच्या दृष्टीने मानसिक आजारांपासून दूर राहण्यामध्ये एकत्र काम करणे, एकमेकांना मदत करणे या गोष्टींचा मोठाच वाटा होता असे डॉ. विल्सन यांच्या संशोधनामध्ये दिसून आले.

इतरेजनांच्या किंवा कुणा एखाद्याच्या कल्याणार्थ कृती करण्यातून आपण त्यांच्याशी आपला काही अनुबंध जोडू पाहात असतो. माणसाच्या स्वभावातच अशी पाळेमुळे पसरलेली आहेत. भूतकाळ तपासून पाहिला असता असा दाखला आढळतो की, जे

इतरांशी मिळून मिसळून राहतात आणि माणसांच्या घोळक्यात राहतात, ते अधिक चांगल्या प्रकारे जगण्याची संधी निर्माण करतात. सामाजिक बंध निर्माण करण्याची माणसाची ही गरज आजही टिकून आहे. डॉ. लॅरी शेरविट्झ यांनी जेव्हा कोरोनरी हार्ट डिसीज होण्यास धोकादायक ठरणाऱ्या घटकांचा विचार केला, तेव्हा त्यांच्या असे लक्षात आले की, कोरोनरी हार्ट डिसीजला कारणीभूत ठरणारे इतर घटक नियंत्रणात ठेवले तरी, आत्मकेंद्री लोक हे अशा आजाराला लवकर बळी पडण्याची शक्यता असते. (आत्मकेंद्री म्हणजे आपल्या मुलाखतीत जे वारंवार मी, मला आणि माझे ही सर्वनामे सर्वाधिक वापरतात, ते!) ज्यांचे समाजाभिसरण कमी प्रमाणात आहे, त्यांची प्रकृती दुबळी असते. ते अधिक प्रमाणात दुःखी होतात आणि ताणतणावांना लवकर बळी पडतात.

इतरांना मदत करण्यास आपण जातो तेव्हा त्यांच्याशी सुसंवाद साधण्याचा आपल्या मूलभूत स्वभावाचाच तो एक भाग असावा. भाषेचा विकास कसा झाला याचा आपण विचार केला, तर या दोन गोष्टींमध्ये साम्य लक्षात येईल. सहिष्णुता आणि परोपकारी वृत्ती यांच्याप्रमाणेच मानववंशामध्ये भाषा हा घटक पार प्रभावी ठरला आहे. भाषेच्या समृद्धीसाठी मेंदूतील काही जागा मुद्दाम देऊ केल्या आहेत. जो समाज चांगले बोलणारा आहे, अशा योग्य वातावरणातल्या स्थितीस आपण सामोरे गेलो तर मेंदूचे हे दूरदर्शी केंद्र सक्रिय होते, विकसित होऊन परिपक्व होते आणि आपली भाषा अधिक समृद्ध होते. याच प्रकारे अखिल मानवजातीला करुणेच्या बीजाची देणगी मिळालेली आहे. घरी, दारी, मोठ्या समाजात आणि नंतर कदाचित आपल्या प्रयत्नांमुळे ह्या बीजाची योग्य मशागत झाली तर हे बीज फुलेल, फळेल. हा विचार मनात ठेवूनच, संशोधक अशा प्रकारची सर्वोत्कृष्ट वातावरणीय स्थिती निर्माण करता येईल का, याच्या शोधात आहेत. लहान मुलांच्या मनामध्ये हे सहिष्णुतेचे, सहानुभावाचे बीज रुजवण्यासाठी, वाढवण्यासाठी ते प्रयत्नशील आहेत. त्यासाठी आवश्यक असलेले काही घटक त्यांनी निश्चित केले. ते असे : आपल्या भावना मोकळेपणाने व्यक्त करणारे पालक असणं हा एक आवश्यक घटक आहे. त्या पालकांचे स्वतःचे आचरण जपणुकीचे असणे हेही तितकंच महत्वाचं. जे मुलांच्या वागण्याला योग्य त्या मर्यादा घालू शकतात, जे मुलांना त्यांच्या कृतीबद्दल ते स्वतःच जबाबदार आहेत हे नीटपणे मुलांपर्यंत पोचवू शकतात असे पालक असणं गरजेचे आहे. मुलाच्या किंवा मुलीच्या वागण्याचे इतरांवर कोणते परिणाम होऊ शकतात, त्याचे भावनिक परिणाम काय होतील, त्यांच्या वागण्याची परिणती कोणत्या दुष्परिणामांमध्ये होऊ शकेल; ह्याची दिशा जाणीवपूर्वक मुलांना दाखवणारे पालकही त्यासाठी आवश्यक आहेत.

मा णसाच्या मूलभूत स्वभावाबद्दल नवीन गृहीतकामुळे शत्रुत्वाकडून मित्रत्वाकडे घेऊन जाणाऱ्या अनेक नवीन शक्यता खुल्या होतात. 'स्वार्थ' हा एककलमी कार्यक्रम गृहीत धरून आपण जर माणसाच्या सर्व वागण्याचे अर्थ लावू लागलो, तर अगदी लहान बालकाचे उदाहरणसुद्धा आपल्याला या सिद्धांतात बसवून टाकता येईल. आपण असे म्हणू शकतो की, मूल जन्मतः तेव्हाच त्याचा स्वार्थ सुरू होतो; तो असा की, त्याला फक्त आपल्या गरजा भागवण्याशी मतलब असतो. त्याचे अन्न, त्याच्या शारीरिक आणि इतर काही

गरजा भागल्या म्हणजे झाले! पण हे स्वार्थीपणाच्या गृहीतकाचे झापड बाजूला करून जर विचार केला तर एक नवीन चित्र आपल्यासमोर अवतरते. आपण सहजपणे एवढं म्हणू शकतो की, जन्मणाऱ्या बाळाच्या जन्माचे प्रयोजन फक्त एकच आहे : इतरांच्या जीवनात सुख आणि आनंद आणण्याची क्षमता आणि हेतू. एखाद्या निरोगी बाळाला पाहिल्यानंतर माणसाच्या मनातील हळव्या भावनांना नाकारणे कठीण आहे. आणि ह्या नवीन दृष्टिकोनातून आपण असे म्हणू शकतो की, आपली काळजी घेणाऱ्याला आनंद मिळवून देण्याची क्षमता, ही जन्मजात प्रवृत्ती असते. उदाहरणार्थ, प्रौढ मनुष्यापेक्षा नवजात बालकाला वास घेण्याची क्षमता फक्त पाच टक्के असते आणि त्याची चवदेखील तितकी विकसित झालेली नसते. पण जी काही त्याची ज्ञानंद्रिये उपलब्ध असतील, त्याच्या बाळावर ते बाळ स्तन्य दुधाची चव आणि वास बरोबर ओळखते. तसेच बाळाला पाजताना त्याला फक्त प्रथिने मिळतात असे नव्हे तर स्तनपानातून त्या स्त्रीला आरामही मिळत असतो. तेव्हा आपण असेही म्हणू शकतो की, स्तनपान करणाऱ्या बाळाकडे आईच्या स्तनावर दुधाचा येणारा दाब मोकळा करण्याची क्षमता असते.

जीवशास्त्रानुसार नवजात बालकाला चेहरे ओळखणं आणि प्रतिसाद देणं हे अवगत असतं. जेव्हा निरागस बाळ आपल्या लुकलुकत्या डोळ्यांनी तुमच्या डोळ्यात बघतं आणि हसतं, ते पाहिल्यावर फारच थोडे लोक असे असतील की ज्यांना यातून एक अवर्णनीय आनंद मिळत नसेल. यावरून काही संशोधकांनी आपल्या प्रतिपादनातून असे सूचित केले आहे की, बाळाची काळजी घेणाऱ्याकडे पाहून बाळ जेव्हा हसते, डोळ्यात डोळे घालून बघते तेव्हा बाळ त्याच्यात खोलवर रुजलेला 'जीवशास्त्रीय आराखडा' आकारास आणत असते. जे कुणी बाळाची काळजी घेत असते, त्या व्यक्तीप्रमाणेच बाळाकडूनही उत्स्फूर्तपणे हळुवारपणा, मार्दव आणि प्रेमाचे ऊबदार अस्तर विणले जात असते. त्याचबरोबर ते बाळ अगदी सहजपणे त्या मोठ्या माणसाचे ऐकत असते, आज्ञापालन करीत असते. आणखी काही संशोधकांनी अधिक तटस्थतेने मानवी स्वभावाचा शोध घेतला असता, त्यांनी असे मत मांडले की, बाळ म्हणजे स्वार्थीपणाचे एक छोटेसे गाठोडेच असते, खाणारे आणि झोपणारे यंत्र असते. ते म्हणतात, बाळ म्हणजे जन्मजात यांत्रिकता घेऊन निमूटपणे जगात येणारे, लोकांना खूश करण्याचे यंत्रच जणू. अशी यंत्रणा घेऊनच ते येते की, त्याला फक्त योग्य त्या वातावरणातील स्थिती हवी असते; जी त्याच्या हृदयात करुणेचे बीजारोपण करेल आणि त्यास फुलवेल.

एकदा आपण मूलतः माणसाचा स्वभाव हा आक्रमकतेपेक्षा, करुणामय आहे; अशा दृष्टीने विचार केला, अशा प्रकारे निष्कर्ष काढला की, भोवतालच्या जगाशी असलेले आपले नाते ताबडतोब बदलते. मुळातच इतरांकडे आपण शत्रुत्व आणि स्वार्थीपणाच्या दृष्टिकोनातून पाहण्यापेक्षा सहानुभावाने पाहिले तर आपल्याला आराम वाटेल, विश्वास निर्माण होईल आणि जगणे सोपे होईल. ते आपल्याला अधिक सुखी करेल.

जीवनाच्या प्रयोजनाविषयी चिंतन

त्या आठवड्यात दलाई लामा अँरिझोनाच्या वाळवंटात बसले होते. मानवी स्वभावाचा

शोध घेत माणसाच्या मनाची तपासणी करीत होते. संशोधकांनी केलेल्या वेगवेगळ्या दाव्यांचा ते धांडोळा घेत होते. त्या सगळ्या प्रतिपादनांतून एकच एक सत्य सूर्यप्रकाशाइतकं स्वच्छ दिसत होतं : आपल्या जीवनाचं प्रयोजन आनंद हेच आहे. हे इतकंसं साधं विधान साध्यासाध्या प्रश्नांनी व्यापलेला भवसागर पार करून जाण्यासाठी एक बळकट साधन आपल्या हाती देते. ह्या नव्या दृष्टिकोनातून पाहिल्यास, आपल्यापाशी एक काम उरते, ते म्हणजे वेदना, दुःख यांच्याकडे नेणाऱ्या गोष्टी टाळायच्या आणि ज्यातून आनंद मिळेल अशा गोष्टी जमा करीत जायच्या. ह्या पद्धतीने गेल्यास, रोजच्या सरावाने हळूहळू आपली जागरूकता वाढेल आणि खरोखरीच आपल्याला आनंदाकडे नेमके काय घेऊन जाते आणि काय नाही, याची समजही वाढेल.

आयुष्य जेव्हा अतिशय गुंतागुंतीचे होऊन जाते आणि आपण पुरते भांबावून जातो, अशा वेळी नेहमी क्षणभर थांबावे आणि आठवावे की आपला सर्वकष म्हणता येईल असा हेतू काय आहे? आपले सर्वकष ध्येय काय आहे? जेव्हा मती कुंठित होऊन गोंधळून जायला होतं, तेव्हा एक तासभर थांबणे उपयुक्त ठरते. एखादी दुपार थांबावे लागेल किंवा कदाचित कित्येक दिवस जातील. या काळात तुम्ही चिंतन करायचे आहे की, मी काय केले असता खरोखरीच मला आनंद लाभेल? मग त्यानुसार तुमच्या प्राधान्यक्रमांची पुनर्रचना करा. असे केले म्हणजे आपले आयुष्य पुन्हा मूळपदावर येईल. त्यातून येणारी एक नवीन अंतः संवेदना स्वीकारा आणि मग तीच आपल्याला एक नवीन दिशा घेण्यास समर्थ बनवेल.

वेळोवेळी ज्यांचा आपल्या संपूर्ण जीवनावर महत्त्वाचा परिणाम होऊ शकतो, असे महत्त्वाचे निर्णय घेण्याची आपल्यावर वेळ येते. उदाहरणार्थ, आपण लग्न करण्याचे ठरवत असू; मुलांविषयीचा निर्णय घ्यायचा असेल किंवा वकील होण्यासाठी नवीन अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेण्यासंबंधी ठरवायचे असेल; आर्टिस्ट, इलेक्ट्रिशियन काहीही होण्यासंबंधी निर्णय आपल्या घ्यायचा असेल. आनंदी व्हायचे ठरवून जर आपण या बाबतीतले निर्णय घेतले तरच आपण योग्य तो निर्णय घेऊ शकतो. त्यासाठी आनंदाकडे घेऊन जाणारे घटक कोणते आहेत हे आपल्याला शिकून घ्यावे लागेल. आणि मग सकारात्मक पावले उचलून आपल्या आयुष्याची उभारणी करता येईल. महत्त्वाचे ध्येय समजून आपण आनंदाकडे वाटचाल केली आणि पद्धतशीरपणे आनंद शोधण्याचा जाणीवपूर्वक निर्णय घेतला तर आपले उर्वरित आयुष्य पूर्णपणे बदलून जाईल.

आनंदाकडे वाटचाल करण्याची दलाई लामांनी मांडलेली जी कल्पना आहे, ती त्यांनी आयुष्यभर स्वतःच्या मनाचे पद्धतशीर निरीक्षण केल्यानंतर निश्चित केली आहे. मनुष्यस्वभावाच्या स्वरूपाचे बारकाईने केलेले निरीक्षण आणि गौतम बुद्धांनी पंचवीस शतकांपूर्वी केलेल्या मांडणीमधून कृती आणि विचार या दोन्ही दृष्टीने महत्त्वाच्या ठरलेल्या काही निश्चित निष्कर्षांवर ह्या आनंदाच्या मूलमंत्राचा दलाई लामांनी पुरस्कार केला. त्यांच्या ज्या काही श्रद्धा, निष्ठा आहेत, त्या थोडक्यात खालील शब्दांतून सांगता येतील. हे त्यांच्या विचारांचे आशयसूत्र म्हणावे लागेल.

म ला असं आठवतं की, मी जेव्हा माझ्या जुन्या मित्रमंडळींना भेटतो, तेव्हा वेळ कसा

झटकन निघून जातो. आणि माझ्या मनात कुतूहल जागं होतं की, माझ्याकडून हा वेळ योग्य तऱ्हेने वापरला गेला की नाही? वेळेचा सुयोग्य वापर सगळ्यात महत्त्वाचा आहे. जर आपल्याला हे शरीर मिळाले आहे, विशेषतः इतक्या उत्कृष्ट मानवी मेंदूसकट, तर मला असे वाटते की प्रत्येक मिनिट मौल्यवान आहे. आपल्या भवितव्याची काहीही हमी नसताना आपलं दैनंदिन आयुष्य आशेने रसरसलेले असते. उद्या आपण या वेळेला इथेच असू याची कसलीही खात्री देता येत नाही. तरीसुद्धा केवळ त्या मूलभूत आशेच्या जोरावर आपण आपली कामे करीत असतो. तेव्हा वेळेचा सर्वोत्तम वापर करणे गरजेचे आहे. माझ्या मते वेळेचा सर्वात उत्तम उपयोग अशा तऱ्हेने होऊ शकतो : इतरांची सेवा करणे तुम्हाला शक्य होत असेल तर जरूर त्यांची सेवा करा. जर ते शक्य नसेल तर निदान त्यांना उपद्रव देण्याचे टाळा. मला असं वाटतं की, माझ्या तत्त्वज्ञानाचं हे मूलभूत सार आहे.

आपल्या आयुष्यात खरंच कशाचं मोल आहे, यावर आपण मनन करू यात. कशामुळे आपल्या आयुष्याला अर्थ येईल हे पाहा, आणि त्यानुसार आपल्या आयुष्यातील प्राधान्यक्रम ठरवा. आपल्या आयुष्याचे हेतू सकारात्मक असले पाहिजेत. इतरांना त्रास देण्याचा किंवा उपद्रव देण्याचा हेतू ठेवून काही आपण जन्माला आलेलो नाही. आपले आयुष्य मौल्यवान ठरण्यासाठी मला असं वाटतं की, आपण मूलभूत मानवी चांगले गुण विकसित करायला हवेत. हे गुण असे : प्रेमाचा ऊबदारपणा, दयाळूपणा आणि सहानुकंपा. मग आपलं आयुष्य अर्थपूर्ण होतं. आणि अधिक शांततापूर्ण – अधिक आनंदी.

* - माणसाच्या मनाची तरल अवस्था, त्याचे मूलभूत, आधारभूत संदर्भ बौद्ध तत्त्वज्ञानाच्या 'बुद्ध नेचर' मध्ये दिलेले आहेत. सर्व मानवप्राण्यांमध्ये असलेली मनःस्थिती कोणत्याही नकारात्मक भावनांपासून किंवा विचारांपासून पूर्णपणे निष्कलंक राहिलेली आहे.

भाग २

माणसाची सहृदयता आणि सहानुभाव



प्रकरण ५

आत्मीयतेचा नवा आदर्श



एकाकीपणा आणि सलोखा

द लाई लामांच्या हॉटेल सूटमधील सिटिंग रूममध्ये मी प्रवेश केल्यावर त्यांनी मला हाताने खूण करून बसायला सांगितलं. आमच्या कपात चहा ओतला जात असतानाच त्यांनी तपकिरी रंगाच्या खडावा काढून ठेवल्या आणि भल्यामोठ्या खुर्चीत ते आरामशीरपणे बसले.

‘मग?’ त्यांनी सहजपणे विचारलं. त्यांच्या स्वरातून मी कशालाही तयार आहे, बोल... असा अर्थ ध्वनित होत होता. ते हसले आणि वाट बघत असल्यासारखे थांबून राहिले.

काही वेळापूर्वीच मी हॉटेलबाहेरच्या लॉबीत त्यांची वाट बघत बसलेलो असताना तिथलं एक स्थानिक वृत्तपत्र चाळत होतो. त्यातला ‘वैयक्तिक’ विभाग वाचत असताना त्यात दाटीवाटीने बसवलेल्या जाहिराती मी बारकाईनं बघितल्या. कुणाशी तरी आपले संबंध जोडले जावेत ह्या आशेनं, त्या जाहिराती दिलेली माणसं व्याकुळ झाली होती. दलाई लामांसमोर बसलेलो असताना मी अजून त्याच विचारात होतो. मग मी त्यांना विचारायच्या प्रश्नांची जी यादी केली होती, ती बाजूला ठेवायचं ठरवलं आणि त्यांना विचारलं, ‘तुम्हाला एकटं वाटतं कधी?’

‘नाही,’ ते सहजपणे म्हणाले. त्यांचा या प्रकारचा प्रतिसाद मला अगदीच अनपेक्षित होता. मला असं वाटलं होतं की, त्यांचं उत्तर असं काहीसं असेल, ‘अर्थात... प्रत्येकाला कधी ना कधी एकाकीपणा जाणवत असतोच...’ त्यांनी असं उत्तर दिलं की, त्यांना, ‘मग या एकाकीपणाला तुम्ही कसं तोंड देता?’ असा प्रश्न विचारण्याचं मी मनात योजलंही होतं. ज्याला आयुष्यात कधीच एकाकी वाटलं नाही, असं माणूस मला अजूनपर्यंत भेटलेलंच

नव्हतं.

‘कधीच नाही वाटत एकाकी?’ मी अविश्वासानं विचारलं.

‘नाही.’

‘हे कसं काय साधता आलं तुम्हाला?’

त्यांनी क्षणभर विचार केला. म्हणाले, ‘मी जरा जास्त सकारात्मक पद्धतीनं माणसाकडं पाहतो; हे एक त्यामागे कारण असावं असं मला वाटतं. मी त्यांच्यातले विधायक पैलू पाहण्याचा प्रयत्न करतो. या दृष्टिकोनामुळे ताबडतोब एक आपलेपणा निर्माण होतो. एक जवळीक तयार होते.

‘कदाचित त्यामुळे माझ्याकडून संबंध जोडले जात असताना, मी कचरत नाही. मी अमुक एका पद्धतीनं वागलो तर समोरच्या माणसाला काय वाटेल किंवा त्याला माझ्याबद्दल परकेपणा वाटेल का; अशी भीती, दडपण माझ्या मनात निर्माण होत नाही. त्यातून मग आमच्या संबंधांमध्ये आपोआपच खुलेपणा येतो. मला वाटतं हाच मुख्य मुद्दा आहे.’

हे आपल्याला कितपत जमेल याविषयी माझ्या मनात विचार आला. असा दृष्टिकोन मला आत्मसात करता येईल का अशा विचारातच मी त्यांना म्हटलं, ‘इतरांच्या मनात आपल्याबद्दल नावड किंवा दुरावा निर्माण होईल की काय, ही भीती राहणार नाही अशी एक विश्वासाची भावना आपल्या मनात निर्माण होण्याची क्षमता येण्यासाठी, आम्ही काय करायला पाहिजे असं तुम्ही सुचवाल? सर्वसाधारण माणूस हा दृष्टिकोन विकसित करू शकेल यासाठी काही विशिष्ट पद्धती आहेत का?’

‘सहानुभावाची उपयुक्तता ओळखणे गरजेचे आहे हा माझा मूलभूत विश्वास आहे.’ ते ठामपणे म्हणाले, ‘तो कळीचा मुद्दा आहे. सहानुभाव ही कुठली पोरकट किंवा भाववश करणारी गोष्ट नाही ही वस्तुस्थिती तुम्ही एकदा मान्य केलीत, सहानुभाव ही खरंच काहीतरी महत्त्वाची गोष्ट आहे हे जर एकदा तुम्ही ओळखलेत, या भावनेचे खरे मोल तुम्ही लक्षात घेतले, तर तुम्हाला लगेचच त्याबद्दल आकर्षण वाटू लागेल आणि ती मनात रुजवण्यास तुम्ही तयार व्हाल.

‘आणि एकदा तुम्ही हा सहानुभावाचा विचार मनात ठेवण्यास तयार झालात की मग तो विचार सक्रिय होईल. मग तुमचा इतरांबद्दलचा दृष्टिकोन बदलेल. जर तुम्ही इतरांकडे सहानुभावाच्या विचाराने पाहिलात, तर तुमच्या मनातले भय आपोआप कमी होईल आणि त्यांच्याशी वागताना तुम्हाला मोकळेपणा वाटेल. वातावरणात एक सकारात्मकतेची आणि मित्रत्वाची भावना तयार होईल. या दृष्टिकोनातून पाहिले तर जरी दुसरा माणूस मित्रत्वाने नाही वागला किंवा तुम्ही घेतलेल्या सकारात्मक पुढाकारास योग्य तो प्रतिसाद त्याने दिला नाही, तरीसुद्धा किमान तुम्ही त्या व्यक्तीपर्यंत खुलेपणाने पोचण्याचा प्रयत्न केलात असे तर होतेच. संबंध जोडताना गरजेनुसार आपल्याला दुसऱ्याशी मोकळेपणाने वागता आले आणि काही प्रमाणात आपल्या स्वभावात लवचिकता आणता आली असे तर होते! हा जो मोकळेपणा आहे, त्यामुळे अर्थपूर्ण संभाषण होण्याच्या शक्यता निर्माण होतात. पण जर तुमच्या मनात सौहार्द नसेल, जर तुमच्या मनाची कवाडं तुम्ही उघडलीच नाहीत, तुम्ही वैतागलेले असाल किंवा अलिप्त असाल तर

तुम्ही अगदी तुमच्या जवळच्या मित्राला भेटलात तरी तुम्हाला स्वस्थता वाटणार नाही.

सौहार्दपूर्ण संभाषण होण्याची शक्यता निर्माण होण्यासाठी आपण पुढाकार घेण्यापेक्षा अनेकांना असे वाटते की, समोरच्या माणसाने आपणहून सकारात्मक पाऊल उचलावे. मला वाटतं की, हे चूक आहे. यातून फक्त समस्याच निर्माण होईल. संवादामध्ये अडथळा येईल आणि त्यातून इतरांपासून एकटे पडल्याची भावना मनात निर्माण होईल. ह्या एकटेपणातून आणि एकाकीपणातून बाहेर पडण्यासाठी आपल्या मनाच्या तळाशी जी सहिष्णुता असते तिच्यामुळे फार मोठा फरक पडतो. आणि म्हणूनच मनातील सहानुभावाच्या साह्यानेच इतरांशी संपर्क साधणे हा यावर उत्तम उपाय आहे.

आ पल्या समाजातलं एकटं वाटण्याचं प्रमाण लक्षात घेतलं तर दलाई लामांना कधीच एकटेपण येत नाही हे मला जास्त आश्चर्यकारक वाटलं. प्रत्येक माणसाला कधी ना कधी एकटं वाटतं हा माझा ग्रह केवळ मला स्वतःच्या अनुभवास येणाऱ्या एकाकीपणामुळे झालेला नव्हता. तसेच माझ्या मानसोपचाराच्या कारकीर्दीत सतत ह्या एकाकीपणाचे सूत्र अनुभवास येत असले तरी त्यामुळेही हे माझे मत बनलेले नव्हते. गेली वीस वर्षे मानसशास्त्रज्ञ एकाकीपणावर शास्त्रशुद्ध अभ्यास करीत आहेत. त्यांनी अनेक चाचण्या घेऊन त्याचा अभ्यास केला आहे. यातूनच एक आश्चर्यकारक असा शोध लागला आहे की, सध्या किंवा मागील काळात प्रत्येकाला एकाकीपणाचा सामना करावा लागला आहे. एका मोठ्या प्रमाणावर घेतलेल्या अभ्यासचाचणीमध्ये यूएसमधील पंचवीस टक्के प्रौढ नागरिकांनी अशी माहिती नोंदवली आहे की, गेल्या पंधरा दिवसात किमान एकदा, त्यांना एकटेपणाचा तीव्र अनुभव घ्यावा लागला. नर्सिंगहोममध्ये खितपत पडलेल्या किंवा भल्यामोठ्या घरात एकट्याच राहात असलेल्या वयस्क लोकांच्या जुनाट एकाकीपणाबद्दल जरी आपण बोलत असलो तरी संशोधनातून असे सूचित होते की, किशोरवयीन व तरुण मुलामुलींमध्ये एकाकीपणाचे प्रमाणही जवळजवळ मोठ्यांइतकेच आहे.

एकटेपणाच्या या वाढत्या प्रभावामुळे संशोधकांनी यामागची गुंतागुंतीची कारणे शोधण्याचे मनावर घेतले आहे. उदाहरणार्थ, त्यांना असे आढळले आहे, एकट्या राहणाऱ्या माणसांना स्वतःला व्यक्त करण्यात अडचणी येतात. इतरांशी संवाद साधणं त्यांना अवघड जातं. दुसऱ्याचं म्हणणं ते चांगल्या तऱ्हेने ऐकू शकत नाहीत. संभाषणामध्ये प्रतिसाद देण्याच्या कलेची त्यांच्यात कमतरता असते. (म्हणजे दुसरी व्यक्ती बोलत असताना मान कधी हलवावी, नेमकी कुठे प्रतिक्रिया व्यक्त करावी किंवा केव्हा शांत राहावे...) सामाजिक अभिसरणासाठी आवश्यक असलेली ही कौशल्ये शिकून घेणे आवश्यक असल्याचे संशोधनात सुचवले आहे. बाह्य वर्तणूक किंवा सामाजिक अभिसरणाबद्दलचा मुद्दा दलाई लामांनी मात्र डावलला आहे. ते थेट हृदयापर्यंत पोचण्याची भाषा बोलतात. सहानुभावाचे मोल ओळखा आणि मग त्याची जोपासना करा असे ते सांगतात.

दलाई लामांना कधीही एकटे वाटत नाही, हे मी त्यांच्याकडून ऐकल्यावर सुरुवातीला जरी मला त्याचे आश्चर्य वाटले तरी माझा त्यावर पूर्ण विश्वास बसला. त्यांचा दावा खरा ठरवणारा पुरावा मला दिसत होता. बऱ्याचदा मी असं पाहिलं आहे की, ते सुरुवातीलाच आपणहून अनोळखी माणसाला ओळख दाखवतात आणि प्रत्येक वेळी ती

सकारात्मकच असते. हे काही अपघाताने किंवा सहज घडत नाही. त्यांचे व्यक्तिमत्त्वच सगळ्यांशी फार मिळून मिसळून वागण्याचे आहे म्हणून स्वाभाविकपणे हे घडते असेही नाही. सहानुभावाचे महत्त्व जाणून घेण्यावर त्यांनी खूप विचार केला, जाणीवपूर्वक त्याची जोपासना केली आणि ते वापरून हा सहानुभाव त्यांनी समृद्ध केला. रोजच्या अनुभवांमध्ये दुसऱ्यानेही तसाच सकारात्मक प्रतिसाद द्यावा म्हणून त्यांच्यासाठी स्वागतशील अशी मृदू भूमी तयार करून ठेवली. खरं तर, ही पद्धत ज्या कुणाला एकाकीपणा सहन करावा लागतो, त्या प्रत्येकाने अनुसरण्यासारखी आहे.

स्वयंनिर्भरता विरुद्ध परावलंबित्व

‘परिपूर्णतेची आकांक्षा सूक्ष्मबीज स्वरूपात प्रत्येकातच असते. पण आपल्या अंतर्मनात सुप्त स्वरूपात असलेल्या त्या बीजाला जागृत करण्यासाठी सहानुभावाची मात्र गरज असते.’ सहानुभाव या विषयाची अशी प्रस्तावना प्रारंभीच दलाई लामांनी करून दिली. सुमारे पंधराशे श्रोते शांतपणे त्यांचे व्याख्यान ऐकत होते. त्यातले बहुसंख्य बौद्ध तत्त्वज्ञानाचे गंभीर अभ्यासक होते. दलाई लामा त्यानंतर ‘पुण्यकर्म’ या सिद्धांताकडे वळले.

त्यांनी विशद केले की, बौद्ध तत्त्वज्ञानाप्रमाणे, पुण्यकर्म (मेरिट) म्हणजे एखाद्याच्या मनावर झालेले सकारात्मक, सहज संस्करण किंवा सकारात्मक वर्तणूक कर्मे यामुळे आलेली मानसिक सातत्यपूर्ण स्थिरता. पुण्यसंचय (फील्ड ऑफ मेरिट) म्हणजे एक स्रोत किंवा पाया असतो आणि त्याच्या साह्याने मनुष्य अधिक पुण्य प्राप्त करून घेऊ शकतो. हा पाया जसा असतो, त्याप्रमाणे माणसाच्या पुनर्जन्मातील स्थिती उत्तम की निकृष्ट ते ठरत असते. बौद्ध प्रणाली मानते की, पुण्यवंतांचे दोन प्रकार असतात. एक म्हणजे प्रबुद्ध, ज्ञानवंत झालेले व दुसरे म्हणजे ज्यांची इंद्रिय-चेतना अजून जागृत आहे असे. हे पुण्य प्राप्त करून घेण्याचा एक मार्ग म्हणजे जे आधीच प्रबुद्ध व ज्ञानवंत झालेले आहेत, त्यांच्याप्रती आदर, श्रद्धा असणे आणि त्यांच्या शिकवणुकीवर विश्वास ठेवणे. दुसरा मार्ग म्हणजे दयाळू वृत्ती, उदारता, सोशिकता अशा सकारात्मक गुणांचा जीवनात अंतर्भाव करणे आणि हिंसा, चोरी, खोटेपणा, फसवणूक अशा नकारात्मक वर्तनापासून जाणीवपूर्वक दूर राहणे. या दुसऱ्या पद्धतीच्या पुण्यसंचयात सर्वसामान्य माणसांबरोबरचे जगणे अभिप्रेत असते. तिथे ज्ञानवंतांबरोबरचा संपर्क, संवाद होत नाही. या संदर्भात सामान्य माणसांची आपल्याला खूप मदत होऊ शकते. पुण्यप्राप्ती एकट्यानेच होते असे नाही.

‘पुण्यकर्म’ या सिद्धांताचं दलाई लामांनी केलेलं वर्णन सुंदर, नादमयता असलेलं आणि चित्रमयतेने समृद्ध असलेलं असं होतं. त्या दुपारी केलेल्या त्यांच्या भाषणातील शब्दांमागची त्यांची सुस्पष्ट कारणमीमांसा आणि ठामपणा दोन्हीमुळे त्याला एक वेगळी ताकद आणि ठसा उमटण्यासारखा प्रभाव लाभला होता. मी त्या खोलीत आजूबाजूला पाहिलं तेव्हा तिथला प्रेक्षकवर्ग आतून हललेला दिसत होता. त्या मानानं मी स्वतः मात्र इतका भारावून गेलो नाही. आमच्या आधीच्या संभाषणांमुळे मी सहानुभावाच्या सखोल महत्त्वाची वाखाणणी करण्याच्या तयारीत होतो. मात्र तरीही माझ्यावर इतक्या वर्षांचा शास्त्रशुद्ध आणि व्यावहारिक प्रभाव भरपूर होता. त्यामुळेच सहानुभाव आणि दयाळूपणा

याविषयीचे कोणतेही बोलणे मला माझ्या अभिरुचीनुसार फारच भावविवश करणारे वाटत होते. ते बोलत असताना माझं मन इकडेतिकडे भटकू लागे. मी हळूच चोरून खोलीत भोवताली बघत असे. काही ओळखीचे, इंटरेस्टिंग, प्रसिद्ध चेहरे दिसतायत का ते शोधत होतो. त्यांच्या भाषणाआधी चांगले भरपेट जेवल्यामुळे मला झोप येऊ लागली. मी मधूनमधून डुलक्या काढत होतो. जागा होऊन मी पुन्हा ऐकू लागलो, तेव्हा ते म्हणत होते, '...मागच्या वेळी मी आनंदी आणि मजेचे आयुष्य उपभोगता येण्यासाठी कोणते घटक आवश्यक आहेत, याविषयी बोललो होतो. चांगली प्रकृती, सुबत्ता, मित्रमैत्रिणी... अशाच आणखी काही गोष्टी. या गोष्टींचा जर तुम्ही बारकाईनं विचार केला तर, तुमच्या असं लक्षात येईल की, हे सर्व साध्य करणं हे दुसऱ्या माणसांवर अवलंबून आहे. तुम्हाला आरोग्यविषयक कोणत्या सोयीसुविधा उपलब्ध आहेत, दुसऱ्यांनी बनवलेली औषधे; यांवर तुमची तब्येत कशी राहिल हे अवलंबून आहे. मौजमजा करण्यासाठी ज्या सोयीसुविधांची तुम्हाला आवश्यकता असते, त्यातली फारच क्वचित एखादी गोष्ट अशी असेल की जी दुसऱ्या कोणाशी त्याचा संबंध जोडत नसेल. तुम्ही जर नीट विचार केलात तर अनेक लोकांच्या प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रयत्नांतून या साऱ्या गोष्टी तयार झाल्या आहेत. तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टी बनवण्यामध्ये अनेक लोक गुंतलेले असू शकतात. मजेचे आयुष्य उपभोगण्यात मित्रमंडळी, सहकारी यांच्या सहभागाविषयी आपण बोलतो, तेव्हा उघडच आहे की, आपल्यासारख्याच चालत्याबोलत्या आदानप्रदानाच्या क्रियाप्रक्रिया ज्यांच्याकडून घडतील त्यांची यात आवश्यकता आहे.

‘तेव्हा तुमच्या असं लक्षात येईल की, सुखी होण्यासाठी आवश्यक असलेले हे सर्व घटक इतर लोकांच्या प्रयत्नांशी आणि सहकार्याशी गुंतलेले आहेत. म्हणजे बाकीचे लोक अत्यावश्यक किंवा अपरिहार्य आहेत. तेव्हा ही दुसऱ्यांशी संबंधित असलेली प्रक्रिया अडचणी, भांडणं आणि शिव्याशाप यांच्याशी जोडली जाऊ शकते. आपल्याला तर मित्रत्व आणि सहिष्णुता या गोष्टींनी युक्त असा दृष्टिकोन विकसित करायचा आहे; ज्यामुळे इतर लोकांशी आनंदाचे भरपूर आदानप्रदान करता येईल आणि सुखी आयुष्य उपभोगता येईल.’

ते असं बोलल्याबरोबर माझ्या आतून एक उत्स्फूर्त विरोध जाणवला. मी माझ्या कुटुंबियांबरोबर, मित्रमंडळींबरोबर नेहमीच मौजमजा करीत आलो, आणि तरीही मी स्वतःला स्वतंत्र मनुष्यच समजतो. खरं म्हणजे स्वावलंबी, स्वयंपूर्ण असं मी स्वतःला समजतो. आपली सुखदुःखं लोकांवर अवलंबून ठेवणाऱ्यांबद्दल मला मनातून असं वाटतं की, हे दुबळेपणाचं लक्षण आहे.

तरीही, त्या दुपारी मी जेव्हा दलाई लामांचं भाषण ऐकलं, तेव्हा मला काहीतरी वेगळं वाटलं. आपण इतरांवर अवलंबून असणं हा काही माझा फारसा आवडता विषय नव्हता; त्यामुळे माझं मन पुन्हा इतस्ततः भटकू लागलं. माझ्या शर्टाच्या बाहीला लोंबकळणारा सैल धागा मी काढू लागलो. मी त्यात दंग असतानाच दलाई लामांचे बोलणे माझ्या कानावर पडले. आपण ज्या काही भौतिक गोष्टी वापरतो त्या बनवणाऱ्या माणसांचा ते उल्लेख करीत होते. त्यांचं हे बोलणं ऐकल्यावर माझ्या मनात आलं, माझा शर्ट बनवण्यासाठी किती लोकांचा हातभार लागला असेल? मी कल्पना करायला सुरुवात केली : शेतकऱ्यानं जमीन नांगरली असेल. ट्रॅक्टर बनवण्यासाठी ज्या लोकांचा सहभाग

असेल असे कितीतरी शेकडो, हजारो लोक यात समाविष्ट असतील. ट्रॅक्टरचे भाग बनवणारे, डिझाइन करणारे. मग अर्थातच ज्यांनी कापूस पिकवला असेल, कापड विणले असेल, ज्यांनी हे कापड बेतले असेल, रंगवले आणि शिवले असेल असे सर्व लोक माझा शर्ट बनवण्याच्या कामात सहभागी झाले असणार. माल वाहून तो दुकानात नेणारे वाहनचालक आणि ज्यांनी मला हा शर्ट विकला ते विक्रेते. मला हे स्पष्टच दिसून लागलं की, माझ्या आयुष्याचा प्रत्येक भाग इतरांच्या प्रयत्नांचाच परिणाम आहे. माझी तथाकथित स्वयंपूर्णता म्हणजे पूर्णपणे भ्रमच होता, खोटी कल्पना होती. ह्या गोष्टीचा मला साक्षात्कार झाला, तेव्हा मात्र चराचराशी असलेल्या माझ्या अनुबंधाची, परस्परावलंबनाची मला गाढ जाणीव झाली. माझ्या मनात शांत, मृदू भावना भरून आल्या. का कोण जाणे... मला रडावंसं वाटत होतं.

आत्मीयता

इतर लोकांशी असलेली आपली गरज ही विरोधाभासी असते. त्याच वेळी आपली संस्कृती स्वातंत्र्य साजरे करण्यामध्ये पुरती अडकली आहे. आपल्याला कुणीतरी अतिशय जवळचे भेटावे, कुणाशी तरी आपले खास जिवाभावाचे संबंध असावेत अशी आपल्याला फार इच्छा असते. आपला एकाकीपणा भरून काढेल अशा व्यक्तीच्या शोधात आपण आपली सर्व शक्ती खर्च करतो. तरीसुद्धा आपण असे ठामपणे समजत असतो की, आपण स्वतंत्र आहोत. आपल्याला हवा असलेला जिवाभावाचा संबंध एखाद्या व्यक्तीशी जोडता येणे आपल्याला कठीण होते. दलाई लामा मात्र कितीतरी लोकांशी अशा प्रकारचे संबंध जोडू शकतात आणि तशी ते लोकांजवळ शिफारसही करतात. मुळात प्रत्येकाशी जोडले जाणे हेच त्यांचे ध्येय आहे.

एकदा दुपारी उशीरा अँरिझोनामधील त्यांच्या हॉटेल सूटमध्ये मी त्यांना भेटलो आणि मी बोलायला सुरुवात केली, ‘काल दुपारी तुमच्या जाहीर भाषणात तुम्ही इतरांच्या असलेल्या महत्त्वाबद्दल बोललात. त्याचं तुम्ही ‘पुण्यसंचय’ असं वर्णन केलंत. पण इतरांशी असलेल्या आपल्या नातेसंबंधांची पुनर्तपासणी केली असता खरंच, अनेक प्रकारांनी आपण इतरांशी जोडलेलो असतो – अनेक प्रकारच्या नात्यांनी.

‘होय, खरं आहे,’ दलाई लामा म्हणाले.

‘उदाहरणार्थ, पाश्चिमात्य देशात एका विशिष्ट प्रकारच्या नातेसंबंधाला फार महत्त्व दिले जाते. हा जो संबंध असतो, तो दोन माणसांमधला फार सखोल पातळीवरचा मानला जातो. तुमच्या मनातली भीती, अंतर्मनातल्या भावना हे सारे तुम्ही व्यक्त करू शकाल अशी एखादी खास व्यक्ती असावी लागते. लोकांना असं वाटतं की, जर असा एखादा नातेसंबंध त्यांच्या आयुष्यात नसेल तर त्यांचे आयुष्य अपूर्ण आहे. खरं तर पाश्चात्य मानसोपचारामध्ये असा खास नातेसंबंध तयार करण्यासाठी काय करायला हवे, हे शिकण्यासाठी मदत केली जाते...’

‘होय, अशा प्रकारचे गाढ संबंध हे काही प्रमाणात सकारात्मकच म्हटले पाहिजेत. एखादी व्यक्ती जर अशा प्रकारच्या नात्यापासून वंचित असेल तर त्यातून समस्या निर्माण

होतील.’

‘मला एका गोष्टीचं आश्चर्य वाटतं,’ मी म्हणालो, ‘तुम्ही तिबेटमध्ये होतात, तेव्हा तुमच्याकडे फक्त राजा म्हणूनच पाहिलं जात नव्हतं, तर तुम्हाला देवत्व बहाल केलं गेलं होतं. लोकांच्या मनात तुमच्याबद्दल आदर होता. तुमच्या उपस्थितीत ते तुम्हाला वचकून असतील, त्यांच्या मनात तुमच्याबद्दल दबदबा असेल. यामुळे तुमच्यात आणि त्या लोकांमध्ये अंतर पडत नव्हतं? तुम्ही एकटे होत नव्हतात? लहान वयातच तुम्ही भिक्षु झाल्याने तुम्ही तुमच्या कुटुंबापासून दूर राहात होता. भिक्षु असल्याने तुम्ही कधी लग्नही केलं नाहीत. या सगळ्या गोष्टींमुळे तुम्हाला अलग पडल्यासारखे वाटले नाही? कोणाबद्दल तरी आत्मीयता वाटण्यासारख्या सखोल भावना विकसित होण्यापासून तुम्ही वंचित झालात. प्रेयसीपासून किंवा एखाद्या विशिष्ट खास व्यक्तीपासून दुरावल्याची भावना?’

जराही न कचरता ते उत्तरले, ‘नाही. मला आत्मीयतेची कधीच उणीव भासली नाही. माझे वडील अनेक वर्षांपूर्वी निधन पावले. पण माझी आई, माझे शिक्षक, गुरूजन आणि इतर अनेकांबद्दल मला जवळीक वाटते. यांच्यापैकी अनेकांशी माझ्या अंतर्मनातल्या भावना, भीती आणि माझ्या जिव्हाळ्याच्या गोष्टी मी बोलू शकतो. मी तिबेटमध्ये असताना राज्यपातळीवरचा काही समारंभ असेल किंवा जाहीर समारंभ असेल, तेव्हा तिथे एक प्रकारची औपचारिकता पाळावी लागे किंवा काही राजशिष्टाचारांचे पालन करावे लागे, पण तसे काही ते नेहमीच करावे लागत नसे. उदाहरणार्थ, इतर वेळी, मी स्वैपाकघरातही वेळ घालवीत असे. आमच्या स्वैपाकघरातील नोकरमाणसांशी माझे चांगले संबंध होते. काहीही अंतर न ठेवता किंवा औपचारिकता न पाळता आम्ही गप्पा मारायचो, विनोद सांगायचो, अशा गोष्टी एकमेकांना सांगायचो की त्यामुळे मन हलके व्हायचे.

‘तेव्हा सांगायचं म्हणजे, मी तिबेटमध्ये असताना किंवा मी निर्वासित झाल्यापासून माझ्या मनातल्या गोष्टी सांगण्यासाठी मला लोकांची कधीही कमतरता जाणवली नाही. मला वाटतं, हे बरंचसं माझ्या स्वभावामुळे जमलं. इतरांशी गप्पा मारणं मला सोपं जातं. मात्र रहस्यं जपण्याबाबत मी तितकासा चांगला नाही.’ ते हसले. ‘अर्थात् हा माझा स्वभावदोषही म्हणता येईल. उदाहरणार्थ, गुप्त गोष्टींविषयी कशाग * मध्ये काही चर्चा झाली असेल तर त्यानंतर मी लगेचच त्यांबाबत इतरांबरोबर चर्चा करतो. पण वैयक्तिक पातळीवर मनातल्या गुजगोष्टी इतरांबरोबर शेअर करणं हे फार उपयुक्त ठरतं. कारण माझ्या या स्वभावामुळे माझी चटकन मैत्री होते. आणि असं नाही की, लोकांची फक्त ओळख आहे, आणि आम्ही काहीतरी थातुरमातुर वरवर बोलत असतो; आम्ही खऱ्या अर्थानं एकमेकांना आपल्या विचारांमध्ये सहभागी करून घेत असतो. आम्ही आमच्या गंभीर समस्या आणि खोलवरच्या वेदना एकमेकांजवळ व्यक्त करीत असतो. चांगल्या बातमीबाबतही माझे असेच होते. ऐकल्याबरोबर मी त्यात इतरांना सहभागी करून घेतो. तेव्हा मला माझ्या मित्रमंडळींबाबत आत्मीयतेची आणि आपुलकीची भावना असते. अर्थात काही वेळा ‘द दलाई लामा, हिज होलीनेस द दलाई लामा’ या नावामुळेदेखील मला लोक त्यांच्या वेदना किंवा आनंद वाटून घेण्यात सहजासहजी सहभागी करून घेत असतात.’ ते पुन्हा हसले. ‘तर ते असो. मला हे असं अनेकांशी जोडून घेणं, शेअरिंग करणं

जमतं. उदाहरणार्थ, पूर्वी तिबेटी सरकारच्या धोरणाबद्दल मी निराश किंवा नाराज असलो किंवा इतर काही कारणांमुळे चिंतेत असलो, अगदी चिनी हल्ल्याच्या धसक्यामुळेदेखील मी माझ्या खोलीत येत असे आणि जो कुणी माझी खोली झाडतपुसत असेल त्याच्याशी मी माझ्या मनातली अस्वस्थता व्यक्त करीत असे. द दलाई लामा, तिबेट सरकारचे प्रमुख राष्ट्रीय किंवा आंतरराष्ट्रीय समस्येला तोंड देत आहेत आणि त्यासंबंधी ते एका झाडूवाल्याशी बोलत आहेत हे एका दृष्टीने कदाचित मूर्खपणाचे वाटू शकेल.' ते पुन्हा एकदा हसले. 'पण व्यक्तिशः मला ते फार उपयुक्त ठरलं. कारण त्यामुळे दुसरी व्यक्ती त्यात सहभागी होते आणि आपला जो काही प्रश्न असेल किंवा दुःख असेल त्याला आम्ही मिळून तोंड देऊ शकतो.

आपल्या आत्मीयतेच्या (इन्टिमसी) व्याख्येचा विस्तार

मानवी नातेसंबंधांमधले सर्व संशोधक तत्त्वतः हे मान्य करतात की, आपल्या जीवनात आत्मीयतेचे स्थान हे मध्यवर्ती आहे. ख्यातनाम ब्रिटिश मानसशास्त्रज्ञ जॉन बॉल्बी ह्यांनी लिहिले आहे की, 'दुसऱ्या व्यक्तीशी असलेले आपले जिव्हाळ्याचे संबंध या एका आसाभोवतीच माणसाचे अवघे जीवन फिरत असते... या अत्यंत जवळच्या नातेसंबंधातूनच जीवन जगण्याची माणसाला ताकद मिळते आणि जीवनातला आनंद घेता येतो. मग त्याला जे मिळते तोच आनंद आणि ताकद तो इतरांना देऊ शकतो. आताचे विज्ञान आणि परंपरेने चालत आलेलं शहाणपण हे अशा तऱ्हेने एकत्र आलेले आहे.'

आत्मीयतेमुळे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य वाढण्यास मदत होते हे तर स्पष्ट आहे. अत्यंत जवळचे संबंध असतील तर त्याचे आरोग्यास कोणते लाभ होतात, याचा शोध आरोग्यविषयक संशोधकांनी घेतला असता त्यांना असे आढळले की, ज्यांना जवळची मित्रमंडळी आहेत, ज्यांच्याजवळ जिवाचा विसावा मिळवून देणारी माणसं आहेत, सुखदुःख वाटून घेणारे स्नेहीजन आहेत; ते लोक हृदयरोग आणि मोठ्या शस्त्रक्रिया यांसारख्या जिवावरच्या दुखण्यांना चांगल्या प्रकारे तोंड देऊ शकतात. कॅन्सर आणि श्वसनरोग यांपासून स्वतःचा बचाव करू शकतात. उदाहरणार्थ, ड्यूक युनिवर्सिटी मेडिकल सेंटरमधील हजारावर हृदयरोगींचा अभ्यास केला असता असे लक्षात आले की, विवाहित आणि जवळची मित्रमंडळी असणाऱ्यांपेक्षा लग्नाचा जोडीदार आणि जवळची माणसे नसणाऱ्यांची संख्या, हृदयरोगाने बळी पडणाऱ्यांमध्ये तिपटीने जास्त आहे. अलामेडा काऊन्टी, कॅलिफोर्निया इथल्या हजारो रहिवाशांचा नऊ वर्षांपेक्षा जास्त काळ अभ्यास केला असता असे दिसून आले की, ज्यांना सामाजिक आधार चांगला आहे आणि ज्यांना जिवाभावाची माणसे आहेत, त्यांचा मृत्यूदर कमी होता आणि त्यांच्यात कॅन्सरला बळी पडण्याचे प्रमाणही कमीच होते. युनिवर्सिटी ऑफ नेब्रास्का स्कूल ऑफ मेडिसिनने शेकडो वयस्क लोकांच्या अभ्यासचाचण्या केल्या असता, ज्यांच्या मनात इतरांबद्दल आत्मीयता आहे, असे लोक अधिक निकोप असून त्यांच्या शरीरातील कोलॅस्ट्रॉलची पातळी पुष्कळच खाली म्हणजे चांगली आहे. गेल्या काही वर्षांत वेगवेगळ्या संशोधकांनी किमान सहा तरी मोठ्या प्रमाणातील अभ्यासचाचण्या घेतल्या. हजारो लोकांच्या मुलाखती घेतल्यावर

निरनिराळ्या संशोधकांनी आपापल्या संशोधनातून एकच निष्कर्ष काढला, तो म्हणजे : जवळीकीचे संबंध तब्येत चांगली ठेवतात; इतकेच नव्हे तर त्यामुळे तब्येत सुधारते.

भावनिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आत्मीयतेचेही तितकेच महत्त्व आहे. मनोविश्लेषणतज्ज्ञ आणि सामाजिक तत्त्ववेत्ता एरिक फ्रॉम याने असा दावा केला आहे की, इतर मानवप्राण्यांपासून अलग राहावे लागेल ही भीती माणसामध्ये सगळ्यात मोठी असते. मानवाच्या आयुष्यातील सर्व चिंताकाळज्यांचे मूळ, अर्भकावस्थेत पहिल्यांदा बाळाची काळजी ज्या आईवडिलांकडून घेतली जाते, त्यांच्यापासून अलग होण्याचा जो अनुभव असतो, त्यात आहे असे त्याचे म्हणणे आहे. बऱ्याच संशोधनातून आणि प्रयोगांतून जॉन बॉल्बी यांना जे पुरावे मिळाले, त्यावरून त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, पालक किंवा दुसरे कोणी जे बाळाची काळजी घेत असतील, त्यांच्यापासून अलग होण्याची कल्पना, पहिल्या वर्षभरात बाळाच्या मनात भय आणि दुःख निर्माण करीत असते. बॉल्बी यांना असे वाटते की, अलगतता आणि माणसांपासून दूर व्हायला लावणारे दुःख हेच माणसाच्या भय, दुःख आणि निराशा यांच्या अनुभवांच्या मुळाशी असते.

तेव्हा आत्मीयतेला जर इतके महत्त्व दिले गेले असेल तर आपल्या दैनंदिन जीवनात ही आत्मीयता कशी बाळगता येईल? मागील विभागात दलाई लामा यांनी दुसऱ्यांशी आपला संबंध कसा जोडावा यासंबंधी जे मार्गदर्शन केले आहे, त्याचे अनुसरण आपण करायला हवे. आत्मीयता म्हणजे काय, आणि कृतीत आणण्याजोगी तिची व्याख्या किंवा नेमका आदर्श अर्थ काय असू शकेल हे आपण समजावून घेतले पाहिजे. आत्मीयतेचे महत्त्व जगातिक स्तरावरील संशोधकांनी जरी मान्य केले असले तरी हे एकमत इथेच संपते असे म्हणायला हवे. कारण आत्मीयतेबद्दल लिहिलेल्या वेगवेगळ्या संशोधनांवरून अगदी वरवर जरी नजर फिरवली तरीसुद्धा आत्मीयता म्हणजे नेमके काय, यासंबंधी त्यांनी जी मीमांसा केेली आहे, त्यात फार मोठ्या प्रमाणात मतभिन्नता दिसून येते.

डेसमंड मॉरिस यांनी मात्र अगदी ठामपणे आपले म्हणणे मांडले आहे. इथॉलॉजीमध्ये अभ्यास असलेल्या मॉरिस यांनी प्राणिशास्त्रज्ञांच्या दृष्टिकोनातून आत्मीयतेबद्दल लिहिले आहे. इन्टिमेट बिहेविअर या त्यांच्या पुस्तकात मॉरिस यांनी आत्मीयतेची व्याख्या अशी केली आहे : ‘आत्मीयता असणे म्हणजे जवळीक असणे... माझ्या मते दोन व्यक्तींचा जेव्हा शरीराने संबंध प्रस्थापित होतो, तेव्हा आत्मीयता निर्माण होते.’ त्यानंतर त्यांनी परस्परांशी शारीरिक संबंध येऊ शकणारे अनेक मार्ग विदित केले. अगदी पाठीवर थोपटण्यापासून सेक्समधल्या मिठीपर्यंतचे संबंध त्यांनी यात समाविष्ट केले. स्पर्श हे एकमेकांना आराम देणारे आणि घेणारे एक माध्यम आहे; जवळ घेणे, हातमिळवणी आणि जेव्हा हे शक्य नसेल तेव्हा नखे काढून घेणे किंवा नेलपॉलिश लावून घेणे अशा अप्रत्यक्ष साधनांतूनही शारीरिक संबंध येतो असे त्यांनी मत मांडले. इतकेच काय वातावरणातल्या सिगरेट, दागदागिने, वॉटरबेड्स अशांसारख्या गोष्टींनीसुद्धा आत्मीयता तयार होते असे त्यांनी प्रतिपादन केले.

बरेच संशोधक आत्मीयतेच्या व्याख्येसंबंधी तितके ठाम नाहीत. मात्र ते असे म्हणतात की, शारीरिक संबंधापेक्षा अधिक काहीतरी आत्मीयतेमध्ये असते. लॅटिन शब्द इन्टिमा म्हणजे इनर किंवा इनरमोस्ट या शब्दांपासून इन्टिमसी हा शब्द तयार झाला

आहे. इतर संशोधक इन्टिमसी या शब्दाची अधिक व्यापक व्याख्या करताना दिसतात. डॉ. डॅन मॅकअँडम्स ह्याने आत्मीयता या विषयावर अनेक पुस्तके लिहिली. त्याने त्यात अशी व्याख्या दिली की, 'आत्मीयतेची इच्छा म्हणजे दुसऱ्याच्या आत्म्याशी तादात्म्य पावण्याची इच्छा.'

पण आत्मीयतेच्या व्याख्या इथेच थांबत नाहीत. डेसमंड मॉरिस यांच्या अगदी विरुद्ध मांडणी मानसशास्त्रज्ञ असलेल्या डॉ. थॉमस पॅट्रिक मॅलोन आणि पॅट्रिक थॉमस मॅलोन या पितापुत्रांनी केली. द आर्ट ऑफ इन्टिमसी या पुस्तकात आत्मीयता शब्दाची व्याख्या त्यांनी 'संलग्नतेचा अनुभव' अशी केली. आपली इतरांशी असलेली संलग्नता म्हणजे काय याचे परीक्षण करण्यापासून त्यांनी आत्मीयतेची मांडणी केली आहे. मात्र आत्मीयतेबद्दलची त्यांची कल्पना फक्त मानवी नातेसंबंधांपुरतीच मर्यादित राहात नाही. त्यांची आत्मीयतेची व्याख्या इतकी विस्तृत आहे की त्यात झाडे, तारे आणि अगदी अवकाशाशीसुद्धा आपले नाते जोडता येते.

विश्वभरात आणि इतिहासात आत्मीयतेबद्दलच्या आदर्श कल्पनासुद्धा खूप वेगवेगळ्या असल्याचे दिसून येते. 'एखाद्या खास व्यक्तीशी' उक्तट आत्मीयतेचे संबंध असण्याची रोमँटिक कल्पना ही आपल्या (पाश्चात्य) संस्कृतीची काळानुसार झालेली परिणती आहे. पण आत्मीयतेची ही मांडणी जगभरातील सर्व संस्कृतीत मान्यताप्राप्त झालेली नाही. उदाहरणार्थ, जपानी लोक आत्मीयता मिळवण्यासाठी मैत्रीवर अवलंबून असतात; तर अमेरिकी लोक प्रियकर, प्रेयसी किंवा लग्नाचा जोडीदार यांच्या रोमँटिक संबंधांतून ही आत्मीयता शोधण्याचा प्रयत्न करतात. या निरीक्षणावरून काही संशोधकांनी असे मत मांडले की, आशियाई लोक वैयक्तिक उक्तटतेला महत्त्व देण्यापेक्षा व्यावहारिक गोष्टींमधून सामाजिक संबंधांचा जास्त विचार करतात. त्यामुळे नातेसंबंधातून होणाऱ्या भ्रमनिरासाने ते सहजासहजी कोलमडून जात नाहीत.

संस्कृतीनुसार आत्मीयतेच्या कल्पनेत जसे बदल होत गेले, तसेच काळाप्रमाणेही त्यात बदल झाले. अमेरिकन वसाहतीच्या काळात शारीरिक जवळीक आणि सान्निध्य यांचे प्रमाण आजच्यापेक्षा जास्त होते. कारण कुटुंब आणि शेजारपाजारचे, ओळखीचे हे सर्वच एका खोलीत झोपत; आंघोळ, खाणेपिणे, झोपणे हे सारे एका जागेत होई. मात्र तरीही जोडीदारांमधील संभाषणाची पारंपरिक पद्धत आजच्यापेक्षा पुष्कळच औपचारिक होती. शेजारी किंवा परिचित एकमेकांशी जसे बोलतील त्यापेक्षा फार काही ही पद्धत वेगळी नव्हती. त्यानंतर शतकभरातच प्रेम आणि लग्न हे चांगले रोमँटिक होऊन गेले आणि कोणत्याही प्रेमाच्या नातेसंबंधामध्ये आपल्या मनातल्या भावना मोकळेपणाने स्वतःहून सांगाव्यात अशी अपेक्षा निर्माण झाली.

खासगी कशाला म्हणायचं आणि उक्तट वागणे म्हणजे काय; याविषयीच्या कल्पनासुद्धा काळानुसार बदलत गेल्या. सतराव्या शतकात जर्मनीमध्ये नवीन लग्न झालेल्या पतीपत्नींनी, ज्यांनी त्यांच्या लग्नाला अधिकृत मान्यता दिली असेल, त्यांच्यासमोर बिछान्यावर त्यांचे लग्न साजरे करावे अशी अपेक्षा असे.

लोकांनी आपल्या भावना कशा रीतीने प्रकट कराव्यात याविषयीच्या कल्पनासुद्धा बदलल्या आहेत. मध्ययुगात जाहीरपणे मोठ्यांदा, जोरजोरात राग, आनंद, आपल्या निष्ठा

आणि अगदी आनंदसुद्धा थेटपणे व्यक्त केला जात असे. वेड्यासारखे हसणे, शत्रूला जाच करणे किंवा ठार मारणे, ओक्साबोकशी रडणे किंवा अतिशय हिंसक पद्धतीने राग व्यक्त करणे अशा गोष्टी आपल्या आजच्या समाजात मान्य केल्या जाणार नाहीत. आणखी एक गोष्ट म्हणजे स्वतःच्या भावना आणि जाणिवांना सर्व समाजात एकत्रित रीतीने स्वैरपणे वाट करून दिल्यावर खासगीपणे खास व्यक्त करण्यासाठी फारच थोडे उरते.

यावरून हे स्पष्ट होते की, आत्मीयतेसंबंधीच्या ज्या कल्पना आपण गृहीत धरल्या आहेत, त्या सर्वमान्य म्हणता येणार नाहीत. त्या काळानुसार बदलत राहतात आणि आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परिस्थितीप्रमाणे त्या आकाराला येतात. समकालीन संशोधकांनी मांडलेल्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रतिपादनांमुळे आपला गोंधळ होणे स्वाभाविक आहे. आत्मीयतेबद्दलची पाश्चात्य व्याख्या अशी आहे – हेअरकटपासून नेपच्यूनच्या चंद्रापर्यंत आपले प्रकटीकरण म्हणजे आत्मीयता. म्हणजे आत्मीयतेचा आपला चाललेला शोध आता आपल्याला कुठे नेऊन ठेवतो आहे? माझ्या मते, या सगळ्याचा अर्थ स्पष्ट आहे : मानवी जीवनामध्ये आश्चर्य वाटेल एवढी विभिन्नता आहे. माणसामाणसांमध्येही, ते एकमेकांना कसे आदराने वागवतात, जवळिकेचा अनुभव कसा घेतात ह्या बाबतीत कैक प्रकार आहेत. हे जे आकलन आपल्याला झाले, तीच आपल्या दृष्टीने एक मोठी संधी आहे. याचा अर्थ आता ह्या क्षणी आत्मीयतेचे अनेक भरपूर मार्ग आणि प्रकार आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. आत्मीयता आपल्याभोवती सर्वत्र आहे.

आपल्या आयुष्यातून काहीतरी हरवले आहे, या भावनेने आपण आज सगळे विषण्ण झालेलो आहोत. आत्मीयतेचा अभाव आपण तीव्रपणे सहन करतो आहोत. आपल्या जीवनातील ज्या काळात आपण रोमॅंटिक नातेसंबंधात गुंतलेलो नसतो तेव्हा, किंवा जेव्हा नातेसंबंधातला आपला रसच निघून जातो, तेव्हा विशेषतः आपल्या मनात ही खिन्नता दाटून येते. इतर सगळ्यांपासून बाजूला असलेल्या, कुणीतरी खास विशेष व्यक्तीशी आपला उक्तट रोमॅंटिक संबंध असला म्हणजे सगळ्यात सखोल, उत्तम आत्मीयता आपल्याला मिळाली अशी एक कल्पना आपल्या संस्कृतीत मोठ्या प्रमाणात आहे. पण अशा समजुतीमुळे आपला दृष्टिकोन मर्यादित होतो. आत्मीयता मिळवण्याच्या इतर पर्यायांपासून दूर नेतो. आणि जर ते कुणीतरी खास उपलब्ध नसेल तर मग आपल्या वाट्याला दुःख आणि असमाधान हेच येते.

हे टाळायचे असेल तर त्याचे मार्ग आपल्या आत्मिक शक्तीत आहेत. त्यासाठी आपण फक्त आपली आत्मीयतेची कल्पना धैर्याने विस्तृत केली पाहिजे. आपल्या रोजच्या दैनंदिन जीवनात भोवताली दिसणाऱ्या गोष्टींना आपण त्यात सामावून घेतले पाहिजे. आपल्या आत्मीयतेची व्याख्या आपण विस्तृत केली तर कितीतरी नवीन आणि इतरांशी संबंध जोडूनसुद्धा तेवढेच समाधान देणाऱ्या वाटा आपल्याला खुल्या होतील. आता आपण पुन्हा माझ्या सुरुवातीच्या मुद्याकडे आलो. स्थानिक वृत्तपत्रातील ‘पर्सनल्स’च्या जाहिराती पाहून दलाई लामांशी बोलताना ज्या चर्चेला चालना मिळाली त्या मुद्याकडे. मला खरंच ह्याचं आश्चर्य वाटतं. आपल्या जीवनातील एकटेपणा नाहीसा होऊन तिथे रोमान्स यावा यासाठी जाहिरातीमध्ये कोणते योग्य शब्द टाकवेत याची ते लोक शोधाशोध करण्यासाठी ज्या क्षणी झगडत असतील; त्याच क्षणी आधीपासूनच त्यांच्या आयुष्यात, त्यांच्या

सभोवती कितीतरी मित्रमैत्रिणी, त्यांचे कुटुंब, किंवा त्यांचे सहकारी वावरत असतील. यांच्यापैकी कितीजणांशी खरेखुरे, खोल समाधान देणारे उक्तट नातेसंबंध त्यांना सहजपणे जोडता आले असते... जोपासता आले असते? माझ्या मते अनेकांशी. आपण आपल्या जीवनात आनंदाचा शोध घेत असू, तर अधिक आनंदी जीवनासाठी आत्मीयता एक महत्त्वाचा घटक आहे. याचा अर्थ स्पष्टपणे असा होतो की, शक्य असेल त्यांच्याशी संबंध जोडून, त्या सर्वांना सामावून घेणारी आत्मीयतेची जी मांडणी आहे, तिचा पाठपुरावा आपण केला पाहिजे. दलाई लामा सांगत असलेली आत्मीयता ही स्वतःला इतर अनेकांशी, कुटुंबियांशी, मित्रमंडळींशी आणि अगदी परक्या लोकांशीसुद्धा जोडून घेण्यासाठी आपल्या मनाची दारे खुली करणे आणि सखोल आणि शुद्ध मानवतेवर आधारलेल्या खऱ्याखऱ्या आत्मीयतेच्या बंधात बांधून घेण्याच्या इच्छेवरच आधारलेली आहे.

*- विस्थापित तिबेट सरकारची संसद

प्रकरण ६

ह्या हृदयीचे त्या हृदयी



दलाई लामा यांनी दिलेल्या एका जाहीर व्याख्यानानंतर माझ्या रोजच्या मुलाखतीसाठी दुपारच्या वेळी मी त्यांच्या हॉटेलच्या सूटमध्ये गेलो. मी थोडा वेळेच्या आधीच पोचलो होतो. तिथल्या अँटेन्डन्टनं मला धोरणीपणानं हॉलच्या दिशेनं नेलं. बहुधा लामा त्यांच्या काही खासगी पाहुण्यांसोबत असावेत आणि त्यांना आणखी काही वेळ लागणार होता. सिक्युरिटी गार्डच्या संशयी नजरेला टाळत आमच्या सत्रासाठी तयार केलेल्या नोट्स मी पुन्हा नीट पाहू लागलो. मासिकांच्या रॅक्सभोवती रेंगाळणाऱ्या हायस्कूलच्या विद्यार्थ्यांवर तिथला स्टोअर क्लार्क जसा नजर ठेवून असतो, अगदी तशीच मला त्या अँटेन्डन्टची नजर वाटत होती.

थोड्याच वेळात दार उघडलं आणि अगदी सुरेख कपड्यातलं एक मध्यमवयीन जोडपं आत आलं. ते दोघे मला ओळखीचे वाटले. मला आठवलं, बऱ्याच दिवसांपूर्वी त्यांच्याशी माझी थोडक्यात ओळख करून दिली गेली होती. त्यातली पत्नी एका सुपरिचित घराण्यातली होती आणि पती मॅनहॅटनमधला एक प्रतिष्ठित आणि श्रीमंत वकील होता. आमची ओळख करून दिली गेली, तेव्हा आम्ही एकमेकांशी अगदी जुजबी बोललो होतो, पण तेवढ्यावरून एक गोष्ट माझ्या पक्की लक्षात राहिली की, हे जोडपे फारच आढ्यताखोर आहे. मात्र आत्ता दलाई लामा यांच्या हॉटेलमधील सूटमध्ये त्यांना पाहताना त्यांच्यात झालेला बदल मला धक्कादायक वाटला. त्यांच्या चेहऱ्यावरचे उद्धट आणि आत्मसंतुष्ट भाव नाहीसे झाले होते. आणि त्या दोघांचेही चेहरे मृदू आणि भावुक दिसत होते. दोघेही लहान मुलांसारखे निष्पाप दिसत होते. त्यांच्या डोळ्यांतून आसवं ओघळत होती. माझ्या असं लक्षात आलंय की, प्रत्येक वेळी दलाई लामांना भेटलेल्या लोकांमध्ये इतका नाट्यमय बदल होत नसेल कदाचित, पण एक नक्की की, त्यांना लोक भेटतात तेव्हा ते एका वेगळ्याच भावनेने लामांना प्रतिसाद देत असतात. ज्या प्रकारे लामा इतर लोकांना भावबंधात

जोडून घेतात, त्या क्षमतेचे मला नेहमीच आश्चर्य वाटत आले आहे. ज्या पद्धतीने लामांनी लोकांशी सखोल आणि अर्थपूर्ण भावबंध प्रस्थापित केले आहेत त्याचं मला नवल वाटतं.

सहसंवेदनेचे निर्माण

माणसामाणसांमध्ये असलेल्या सौहार्दाचे मानवी जीवनातील महत्त्व, यावर अॅरिझोनामध्ये असताना आम्ही बरेच बोललो होतो; त्याला काही महिने उलटले असतील, आणि मला धर्मशालामधल्या त्यांच्या घरी, मानवी नातेसंबंध या विषयावर अधिक सविस्तर व अभ्यासपूर्ण बोलण्याची संधी मिळाली. दलाई लामा जेव्हा इतरांशी संवाद करतात, तेव्हा ते कोणत्या तत्त्वांचा आधार घेत असतील, अशी कोणती वेगळी मूलगामी तत्त्वे त्यांच्याकडे असतील याचा शोध घेता येईल का, याविषयी माझ्या मनात कुतुहल होते. प्रेमिक, मित्र, कुटुंब, अपरिचित लोक... असे कोणीही असो, या सगळ्यांशी जेव्हा परस्परसंवाद होतो, तेव्हा दलाई लामा कोणती तत्त्वे वापरीत असतील याबद्दल मला उत्सुकता होती. त्यामुळे आमची भेट झाल्याबरोबर मी घाईघाईने पहिला प्रश्न टाकला, 'आता आपण मानवी नातेसंबंधांविषयी बोलू या... तुम्हाला काय वाटतं? इतरांशी वागताना अर्थपूर्ण संबंध ठेवण्याचं आणि संघर्ष टाळण्याचं सगळ्यात जास्त परिणामकारक तंत्र किंवा पद्धत कोणती आहे?'

क्षणभर त्यांनी माझ्याकडे रोखून पाहिलं. त्या नजरेत नाराजी नव्हती. पण त्यांच्याकडे पाहून मला असं वाटलं की, मी त्यांना म्हणतोय, चंद्रावरच्या मातीचं तंतोतंत रासायनिक संयुग कोणतं आहे, ते मला सांगा.

थोडा वेळ ते काहीच बोलले नाहीत. मग म्हणाले, 'असं बघ... इतरांशी संबंध ठेवणं ही फार गुंतागुंतीची गोष्ट आहे. ती काही अशी गोष्ट नाहीय की, तू एखादा विशिष्ट फॉर्म्युला घेऊन येशील आणि त्यानं तू सगळे प्रश्न सोडवून टाकशील. हे थोडंसं स्वैपाक करण्यासारखं आहे. समजा तुला चांगलं चवदार, खास जेवण बनवायचंय; तर त्या संपूर्ण प्रक्रियेच्या वेगवेगळ्या अवस्था असतात. आधी तुला भाज्या वेगवेगळ्या पद्धतीनं शिजवून घ्याव्या लागतील, मग त्या कमीजास्त परताव्या लागतील, त्यानंतर एका विशिष्ट प्रमाणात त्या एकत्र कराव्या लागतील, मग मसाले वगैरे घालावे लागतील... वगैरे वगैरे. त्यानंतर सरतेशेवटी त्यातून एक छान, चविष्ट जेवण तयार होईल. इथेही तसंच आहे; इतरांशी कौशल्यपूर्ण संबंध ठेवायचे असतील तर त्यासाठी अनेक घटकांचा समावेश करावा लागेल. 'हीच एक पद्धत आहे' किंवा 'हेच तंत्र योग्य आहे' असं तुम्ही नाही म्हणू शकत!

माझ्या प्रश्नाला त्यांनी दिलेलं हे उत्तर मला अर्थातच अनपेक्षित होतं. मला वाटलं, खरं तर मला सांगण्यासारखं अधिक ठाम असं उत्तर त्यांच्याजवळ असलं पाहिजे पण ते मला ते सांगत नाहीयेत. टाळाटाळ करतायत. मी रेटून बोललो, 'ठीक आहे, नातेसंबंध सुधारण्याचं एकच एक काही उत्तर नसेल; पण कदाचित काही सर्वसाधारण उपयोगी पडणाऱ्या अशा रूपरेषा तरी असतील?'

दलाई लामांनी क्षणभर विचार केला आणि मग ते म्हणाले, 'होय. मनातील

सहानुभाव जागवून इतरांशी संपर्क साधणं हे किती महत्वाचं आहे याबद्दल आपण मागे एकदा बोललो होतो बघ. या बाबतीत हाच मुद्दा निर्णायक ठरतो. पण तरीसुद्धा एखाद्याला नुसतंच, ‘अरे, दयाळू असणं फार महत्वाचं आहे हं. तू प्रेमळ असलं पाहिजेस.’ असं सांगणं पुरेसं ठरत नाही. असं एखादं प्रिस्क्रिप्शन लिहून दिल्यासारखी फक्त सूचना दिली आपण, तर त्याचा काहीही उपयोग होणार नाही. दुसऱ्याशी आस्थापूर्वक, आपुलकीनं कसं वागावं हे शिकवण्याची जी काही परिणामकारक साधनं आहेत, त्यातलं एक म्हणजे व्यक्तिशः त्या व्यक्तीला ते मूल्य पाळण्याचं कारण आपल्याला सांगता आलं पाहिजे. त्यानं जर मनात आत्मीयता जागवली, तर प्रत्यक्षात त्याचा नेमका कोणता फायदा होणार आहे, हे आपण त्याला समजावून सांगितलं पाहिजे. दुसरी एखादी व्यक्ती जेव्हा त्यांच्या बाबतीत सहसंवेदनेने वागते, तेव्हा त्यांना कसे वाटते, याची त्यांनी अनुभूती घ्यावी... अशा काही गोष्टी आपण त्यांना सांगितल्या पाहिजेत. या प्रकारे जर सुरुवात झाली, तर ते लोक आपलं वागणं अधिक आत्मीयतेचं व्हावं यासाठी प्रयत्न करतील.

‘मला असं वाटतं की, मनामध्ये करुणाभाव जागवण्यासाठी एम्पथी... सहसंवेदना ही गोष्ट सगळ्यात महत्वाची आहे. दुसऱ्याच्या संवेदनेचे महत्त्व ओळखणे म्हणजे एम्पथी किंवा सहसंवेदना! खरं तर, फार पूर्वीच, गौतम बुद्धाने मनातील आत्मीयता वृद्धिंगत करण्यासाठी जी काही सूत्रे सांगितली आहेत, त्यातले एक म्हणजे समोरच्याच्या परिस्थितीचा कल्पनेने अनुभव घेणे! एखादा खाटिक जेव्हा बकरा कापतो, तेव्हा त्या बकऱ्याला कशा परिस्थितीतून जावे लागत असेल?... याची कल्पना करा.’ विचारमग्न होऊन लामा गप्प झाले. त्यांच्या हातातील जपमाळेतले मणी नकळतपणे पुढे सरकत राहिले. मग म्हणाले, ‘असं होतं कधीकधी की, फार थंड आणि अलिप्त असे लोक भेटतात, तेव्हा हा दाखला फारसा परिणामकारक ठरत नाही. बकऱ्याला कापणाऱ्या खाटकालाच जर आपण असा विचार करायला सांगितला तर ते त्याला शक्य आहे का? तो त्या बाबतीत निबर झालेला असतो. ती गोष्ट त्याच्या अंगवळणी पडून गेलेली असते. पाश्चिमात्य लोक विरंगुळा म्हणून शिकार करतात, मासेमारी करतात; त्यांना जर आपण त्या प्राण्यांचा सहसंवेदनेने विचार करण्यास सांगितले तर त्यांना ते शक्य नाही.’

‘अशा वेळी पारध्याला त्याच्या सावजाच्या मनःस्थितीची कल्पना करायला सांगणं बरोबर होणार नाही, पण...’ मी सुचवलं, ‘त्या पारध्याचाच आवडता कुत्रा नेमका जाळ्यात सापडलाय आणि तो वेदनेनं विव्हाळतोय, अशी कल्पना करायला आपण त्यांना सांगू शकतो.’

‘हां, बरोबर!’ माझ्या विचारांशी सहमत होत लामा म्हणाले, ‘बुद्ध धर्मामध्ये सांगितलेलं हे तत्त्व कसं वापरायचं हे त्या त्या परिस्थितीनुसार ठरवावं लागेल. उदाहरणार्थ, कदाचित एखाद्या व्यक्तीला प्राण्यांविषयी प्रेमच नसेल तर? त्यांच्या कुटुंबातली एखादी व्यक्ती, त्यांचा मित्र किंवा मैत्रीण यांच्याविषयी तर त्यांच्या मनात नक्कीच जिव्हाळा असेल. मग ती व्यक्ती जर एखाद्या संकटात सापडली तर तिला काय सहन करावे लागेल, त्याची कल्पना तो करू शकेल, तिच्या वेदनांची अनुभूती त्याला घेता येईल. अशा परिस्थितीला ती व्यक्ती कशा प्रकारे तोंड देईल, तिची प्रतिक्रिया कोणती

असेल याचे दृश्य तो मनासमोर आणू शकतो. तर थोडक्यात सांगायचं म्हणजे आपल्या मनातील आत्मीयतेचा भाव वाढवण्यासाठी दुसऱ्याच्या भावना, त्याची अनुभूती यांना महत्त्व देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

‘मला असं वाटतं की, सहसंवेदना हे काही फक्त आत्मीयता वाढवण्याचे साधन आहे असे नाही. सर्वसाधारणपणे विचार केला तर जेव्हा जेव्हा कोणत्याही पातळीवरून आपला इतरांशी संबंध येतो, तेव्हा त्यांच्याशी संवाद साधताना कोणत्याही प्रकारची अडचण आली तर, खुशाल त्या व्यक्तीच्या जागी आपण स्वतःला ठेवून पाह्यावं. मग अशा परिस्थितीत त्याची प्रतिक्रिया कशी होत असणार याची कल्पना आपल्याला येऊ शकते. समोरच्या माणसाचा तुम्हाला कदाचित फारसा अनुभव नसेल; कदाचित तुमच्या राहणीमानात तफावत असेल, तरीसुद्धा त्याच्या भूमिकेत शिरून त्यानुसार तुम्ही तशी कल्पना करण्याचा प्रयत्न करायला हवा. त्यासाठी तुम्ही थोडं सर्जनशील व्हायला हवं. या तंत्राचा उपयोग असा होतो की, काही काळासाठी तरी तुम्ही फक्त तुमचा स्वतःचा दृष्टिकोन मांडण्याचा आग्रह बाजूला ठेवता आणि दुसरा नेमका कोणत्या परिस्थितीत आहे, आपण तिथे असतो तर काय केलं असतं, प्राप्त परिस्थितीस कसं तोंड दिलं असतं याचं चित्र तुम्ही डोळ्यासमोर आणू शकता. त्यामुळे दुसऱ्याच्या भावनांविषयी तुम्ही संवेदनशील होऊ शकता. त्याच्या भावनांचा आदर ठेवण्यासाठी या तंत्राचा तुम्हाला उपयोग होतो. इतर लोकांशी होणारा संघर्ष टाळणं आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या समस्या कमी करणं तुम्हाला मग सोपं जातं.’

त्या दिवशी दुपारी आमची मुलाखत तशी थोडक्यातच आटपली. दलाई लामांच्या अनेक महत्त्वाच्या कार्यांमधून उरलासुरला वेळ मला मिळत असे. आतापर्यंतच्या आमच्या अनेक संभाषणांप्रमाणेच आमचा हा संवाददेखील दिवसाच्या उशिरापर्यंत चालत राहिला. बाहेर सूर्य मावळत होता आणि खोलीमध्ये धूसर, श्यामल प्रकाश पसरला होता. खोलीतील फिकुटलेल्या प्रकाशात भिंतींवरील गौतम बुद्धांच्या पवित्र मूर्ती सोनेरी रंगात उठून दिसत होत्या. दलाई लामांचा सहाय्यक शांतपणे रुममध्ये आला आणि माझ्या लक्षात आलं की, आमचं आजचं सत्र आता संपलेलं आहे. मी चर्चा आटपती घेत त्यांना विचारलं, ‘मला माहितेय, आपण आता थांबलं पाहिजे. पण सहसंवेदना प्रस्थापित करण्याच्या दृष्टीने तुम्हाला आणखी काही सल्ला देता येईल? आणखी काही पद्धती तुम्ही सांगू शकाल?’

काही महिन्यांपूर्वी अँरिझोना इथे आम्ही जे बोललो होतो, त्याचीच पुनरावृत्ती करीत ते हळुवार साधेपणाने म्हणाले, ‘जेव्हा जेव्हा मी लोकांना भेटतो, तेव्हा मी त्यांच्याकडे याच भूमिकेतून पाहतो की, आमच्यामध्ये कोणत्या प्राथमिक गोष्टीं सारख्या आहेत? आपल्या सगळ्यांना एक देह आहे, प्रत्येकाजवळ मन आणि भावना आहेत. आपण सगळे एकाच पद्धतीनं जन्माला येतो आणि प्रत्येकालाच मृत्यू आहे. आपणा सगळ्यांनाच सुख हवंय, आनंद हवाय. वेदना कोणालाच नको आहेत. मी या मूलभूत समानतेला महत्त्व देतो. मी तिबेटी आहे, माझा वर्ण वेगळा आहे, धर्म, सांस्कृतिक पार्श्वभूमी ह्या दुय्यम गोष्टींचा विचार मी केला नाही, तर दुसराही माझ्यासारखाच आहे असे मी समजतो.’ या प्रकारे, या पातळीवर येऊन एकमेकांशी संवाद साधणं सोपं होतं. एवढं बोलून ते उठले, हसले आणि

माझे हात हातात घेऊन त्यांनी माझा निरोप घेतला.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी मी दलाई लामांच्या घरी गेलो आणि आमची चर्चा पुढे चालू केली.

मी म्हटलं, 'मानवी नातेसंबंधात सहानुभावाचे केवढे महत्त्व आहे, याविषयी आपण अँरिझोनामध्ये बोललो. एकाचा दुसऱ्याशी असलेला संबंध सुधारण्याची क्षमता सह-अनुभूतीच्या साह्याने आपल्याला कशी सुधारता येईल याविषयी आपले काल बोलणे झाले...'

'बरोबर,' दलाई लामांनी मान डोलावली.

'आता याखेरीज दुसऱ्यांशी होणारा व्यवहार अधिक परिणामकारक होण्याच्या दृष्टीने तुम्ही आणखी काही नेमकी पद्धत किंवा तांत्रिक युक्त्या सांगू शकाल?'

'वेल, मी कालच सांगितलं तुला की, समस्या सोडवण्यासाठी माझ्याकडं अशा विशिष्ट एक किंवा दोन क्लृप्त्या नाहीत. अर्थात, मी जरी असं म्हणत असलो तरीदेखील आणखी काही गोष्टी अशा आहेत की, ज्यांमुळे तू इतरांशी अधिक कुशलतेने संवाद साधू शकशील. पहिली गोष्ट म्हणजे ज्या कुणाशी तुला संबंध प्रस्थापित करावयाचे असतील, त्यांची पार्श्वभूमी तू नीट समजावून घेतली पाहिजेस. सहृदयतेने तिला जाणून घेतले पाहिजेस.' याशिवाय, इतरांशी संवाद साधताना, मनाचा मोकळेपणा आणि प्रामाणिक असणं हे गुण उपयुक्त ठरतात.

ते आणखी काहीतरी बोलतील म्हणून मी वाट पाहिली पण ते पुढे काहीच बोलले नाहीत.

'माझे नातेसंबंध सुधारण्याच्या दृष्टीने तुम्ही आणखी काही पद्धती सुचवू शकाल?'

दलाई लामांनी क्षणभर विचार केला आणि म्हणाले, 'नाही,' एवढं बोलून ते हसले.

मला असं वाटलं हे जे काही त्यांनी सांगितलं, ते फारच किरकोळ, नेहमीचं होतं. पण या बाबतीत त्यांना जे काही सांगायचं होतं, ते इतकंच होतं हे माझ्या लक्षात आलं आणि आम्ही इतर गोष्टींबद्दल बोलू लागलो.

त्याच दिवशी संध्याकाळी धरमशालेतल्या काही तिबेटी मित्रांनी मला जेवणासाठी त्यांच्या घरी बोलावलं होतं. ती संध्याकाळ माझ्यासाठी खूप चांगल्या तऱ्हेने नियोजित केली होती. जेवण मस्त होते. मेजवानीतले मुख्य आकर्षण होते ते त्यांचे वेगवेगळे खाद्यपदार्थ. तिबेटी लोकांनी केलेले त्यांचे विशिष्ट नृत्यही अद्भुत होते. जेवण झाल्यावर संभाषण अधिक रंगू लागले. थोड्याच वेळात पाहुणे वेगवेगळ्या विषयांवर गप्पा मारू लागले. ते प्यालेले असताना त्यांनी त्या नशेत किती विचित्र गोष्टी केल्या वगैरे ते सांगू लागले. ह्या संमेलनास पुष्कळ पाहुणे बोलावलेले होते. यातच जर्मनीमधील एक प्रसिद्ध जोडपे होते. पत्नी आर्किटेक्ट होती आणि पती लेखक होता. त्यानं बारा पुस्तकं लिहिलेली होती.

मला पुस्तकांमध्ये रस असल्याने मी त्या लेखकाकडे गेलो आणि संभाषण सुरू केले. मी त्याच्या लेखनाविषयी विचारले. पण तो संक्षिप्त आणि निष्काळजीपणे उत्तरे देत होता.

त्याची बोलण्याची पद्धत मला उद्धटपणाची आणि अलिप्त वाटली. हा काही मैत्रीच्या उपयोगाचा नाही, असा विचार करून मी त्याच्यावर संभावित्याचा शेरा मारला आणि मला तो आवडेनासा झाला. मी माझ्याच मनाची समजूत घातली की, जाऊ दे ना, आपण त्याच्याशी संबंध जोडण्याचा प्रयत्न तर करून पाहिला! त्याच्याशी बोलण्यात काही अर्थ नाही असे समजून मी इतर मला जे तिथे मनमिळाऊ वाटले, त्या पाहुण्यांशी बोलू लागलो.

दुसऱ्या दिवशी संध्याकाळी मी एका मित्राबरोबर त्याच गावातील कॅफेमध्ये बसलो होतो. आदल्या दिवशीच्या संध्याकाळचा प्रसंग मी त्याला वर्णन करून सांगितला.

‘...त्या दिवशी रोलफ सोडून प्रत्येकाबरोबर मला मजा आली, तो लेखक... तो मला इतका उद्धट वाटला ना... मैत्री करू नये असा...’

‘गेल्या कित्येक वर्षांपासून मी त्याला ओळखतो.’ माझा मित्र म्हणाला. ‘मी कल्पना करू शकतो, की तो तुला वाटला असेल तसा; पण ते तो जरा बुजरा असल्यामुळे असे झाले असेल. सुरुवातीला तो पटकन मोकळा होत नाही. तू जर त्याला नीट ओळखलेस तर खरंच तो फार छान माणूस आहे.’ मला काही ते पटले नाही. पण माझ्या मित्राचे स्पष्टीकरण चालू होते, ‘लेखक म्हणून तो यशस्वी असला तरी त्याच्या खासगी आयुष्यात खूप अडचणींना त्याला तोंड द्यावं लागलं. रोलफला खरंच फार सहन करावं लागलं. दुसऱ्या महायुद्धात नाझींकडून त्याच्या कुटुंबियांना भयानक छळाला समोरं जावं लागलं. त्याला दोन मुलं आहेत. त्यांच्यावर त्याचं फार प्रेम आहे. पण ही मुलं जन्मतः शारीरिक आणि मानसिक अपंग आहेत. ह्या सगळ्या अनुभवांनंतरही रोलफमध्ये कटुता आलेली नाही किंवा तो झुरत बसून त्याचं आयुष्य वाया घालवत नाही. त्यानं त्याच्या आयुष्यातली अनेक वर्षे अपंगांसाठी काम केलं. तू त्याला नीटपणे जाणून घेतलंस तर तो खरोखर फार खास असा छान माणूस आहे.’

यानंतर काही दिवस उलटले. एका आठवड्याच्या अखेरीस मी स्थानिक विमानतळावर उभा होतो. तिथे मला रोलफ आणि त्याची पत्नी भेटले. आम्ही एकाच विमानाने दिल्लीला जाणार होतो. पण ते विमान रद्द झाले होते आणि आता यानंतर दिल्लीला जाणारे विमान बरेच दिवस उपलब्ध नव्हते. तेव्हा आम्ही दोघांत मिळून एक कार ठरवली आणि दमवून टाकणारा असा दहा तासांचा हा प्रवास आम्ही एकत्र केला. माझ्या मित्रानं रोलफविषयी ज्या काही थोड्याफार गोष्टी सांगितल्या होत्या, त्यामुळं रोलफबद्दलचं माझं मत आता बदललं होतं. मला आता या दिल्लीला घेऊन जाणाऱ्या लांबच्या प्रवासात त्याच्याविषयी थोडा मोकळेपणा वाटत होता. त्यामुळे मी त्याच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला. सुरुवातीला तो आधीच्याच पद्धतीने वागला. पण मी चिकाटी ठेवून थोडं मोकळेपणानं वागण्याचा प्रयत्न केला. माझ्या लगेचच लक्षात आलं की माझा मित्र म्हणाला होता, त्याप्रमाणे त्याचा अलिप्तपणा हा जास्त करून त्याच्या शिष्टपणापेक्षा बुजरेपणातून आला होता. आमचा हा प्रवास खडखडाट करीत, रखरखीत उन्हातून चालला होता. भारताच्या उत्तरेकडचा धुळीचा रस्ता होता तो. मी जेव्हा जास्त आपलेपणाने त्याच्याशी बोलू लागलो, तेव्हा माझ्या लक्षात आलं की, हा प्रवासी मित्र खरंच प्रेमळ आणि दिलदार मनुष्य आहे.

मी जेव्हा दिल्लीला पोचलो, त्या दरम्यान मला कळून चुकले होते की, ‘लोकांची

पार्श्वभूमी समजावून घे' हा दलाई लामांचा सल्ला वाटला तितका बाळबोध आणि वरवरचा नव्हता. हां, तो अगदी साधा होता कदाचित पण सोपा नव्हता. कधीकधी अगदी साधेसरळ आणि प्राथमिक सल्ले आपण भावडे समजून कानाआड करतो आणि नेमके असेच सल्ले सुसंवाद वाढवण्याचे सगळ्यात जास्त परिणामकारक साधन ठरू शकतात.

बऱ्याच दिवसांनंतर घरी जाण्यापूर्वी दोन दिवसांसाठी माझा दिल्लीत मुक्काम होता. धर्मशालातील प्रशांत वातावरणाशी अगदी विसंगत असं मनःस्ताप देणारं इथलं वातावरण होतं. त्यामुळं माझा तसाही मूड नव्हता. फूटपाथवरून घोंगावत जाणारे माणसांचे जथे त्यांना जणू सगळा रस्ता आंदण दिल्यासारखे चालत होते. त्यातच दिल्लीचा जीवघेणा उकाडा, प्रदूषण आणि गर्दी! दिल्लीच्या त्या उष्ण रस्त्यावरून जेव्हा एखादा परदेशी माणूस जात असतो, तेव्हा अचानक पाचसहाजण त्याला गराडा घालतात. मला सहज कुणीही गंडा घालू शकेल असा जणू मी माझ्या कपाळावर टॅटू चिकटवल्यासारखे ते माझ्याकडे पाहात होते. हे सगळं मला त्रासदायक झालं होतं.

त्या दिवशी सकाळी मी एका भलत्याच अडचणीत सापडलो. माझे लक्ष नसताना माझ्या बुटांवर कोणीतरी लाल पिचकारी टाकली. तिथेच एके ठिकाणी अगदी निष्पाप दिसणारा त्याचा साथीदार बुटपॉलिश करणारा एक मुलगा बसला होता. त्यानं माझ्या बुटावरची लाल पिंक मला दाखवली आणि बुट चकाचक करण्याची तयारी दाखवली. बुटपॉलिशचा रेट त्यानं नेहमीचाच सांगितला. फटाफट अगदी थोड्या वेळात माझ्या बुटांना त्यानं पॉलिश केलं. ते करून झाल्यावर त्यानं माझ्याकडे शांतपणे भल्यामोठ्या रकमेची मागणी केली. ही रक्कम म्हणजे दिल्लीत राहणाऱ्या काहीजणांचा दोन महिन्यांचा पगार झाला असता. मी जेव्हा त्यासाठी आढेवेढे घेऊ लागलो, तेव्हा त्यानं असा दावा केला की, त्यानं ही रक्कम आधीच सांगितली होती आणि त्यास मी तयार होतो. मी या गोष्टीस पुन्हा हरकत घेतली, तेव्हा त्या पोरानं चक्क किंचाळून कांगावा करायला सुरुवात केली. लोक जमा झाले. तो रडूनगागून सांगू लागला की, आधी ठरलेली रक्कम आता मात्र हा साहेब मला देत नाही. वेगळ्या दिसणाऱ्या प्रवाशांच्या बाबतीत ही युक्ती नेहमीच केली जात असावी. मोठीथोरली रक्कम मागून पुन्हा त्या बुटपॉलिशवाल्या पोरानं स्वतःच आक्रस्ताळेपणा करून लोकांना जमा केलं. उगाच तमाशा नको म्हणून संकोचून टूरिस्ट पैसे देतील या हेतूनेच त्या पोरानं हा तमाशा केला होता.

त्या दिवशी दुपारी माझ्या हॉटेलमध्ये मी माझ्या एका मैत्रीणीबरोबर जेवण घेतले. दलाई लामांबरोबर माझ्या सध्याच्या मुलाखती कशा काय चालू आहेत, याविषयी तिनं चौकशी केली. आणि तो विषय निघाल्यावर सकाळचा प्रसंग मी सहजपणे विसरून गेलो. दुसऱ्या माणसाच्या दृष्टिकोनातून पाहण्याचे महत्त्व आणि सह-अनुभाव यासंबंधी दलाई लामांची शिकवण किती उपयुक्त आहे अशा प्रकारच्या बोलण्याने आम्हाला दोघांनाही मानसिक समाधान मिळाले. जेवण झाल्यावर लगेच आम्ही एका कॅबमध्ये बसलो आणि आमच्या दोघांच्या असलेल्या एका मित्राकडे निघालो. कॅब चालू झाल्यावर माझ्या मनात पुन्हा सकाळी घडलेला तो बुटपॉलिशवाल्या मुलाचा प्रसंग जागा झाला. माझं मन त्या विचारानी काजळून गेलं आणि सहज माझी नजर कॅबच्या मीटरकडे गेली.

‘टॅक्सी थांबव!’ मी किंचाळलो. माझ्या अचानक किंचाळण्यानं माझी मैत्रीण

दचकली. समोरच्या आरशातून टॅक्सी ड्रायव्हरनं आळ्या घालून माझ्याकडे एक नजर टाकली आणि टॅक्सी चालूच ठेवली.

‘इथल्या इथे गाडी थांबव.’ मी चिडून जोरात ओरडलो. माझ्या मैत्रीणीला माझा तो स्वर आणि वागणं बघून धक्काच बसला. टॅक्सी थांबली. मी मीटरकडे बोट दाखवत भयानक विश्वासघात झाल्यासारखा ओरडलो, ‘मीटर टाकलाच नाहीस तू! आपण निघालो तेव्हाच मीटरवर वीस रुपये दिसत होते!’

‘सॉरी, सर!’ तो हे इतक्या अलिप्तपणे म्हणाला की माझ्या संतापात भरच पडली. ‘राह्यलंच ते... टाकतो आता.’ तो संथपणे म्हणाला.

‘आता काहीही गरज नाही...’ मी चिडून म्हटलं, ‘मी कंटाळलोय तुमच्या पैसे उकळण्याच्या धंद्याला. उगाचच गाडी घुमवत बसायची किंवा लोकांना लुटण्यासाठी काहीतरी युक्त्या करायच्या... वैतागलोय अगदी मी... वैताग!’ मी सात्विक संतापानं उसळून थुंकल्यासारखा बोललो. माझी मैत्रीण ओशाळली होती. त्या ड्रायव्हरच्या चेहऱ्यावर मात्र, दिल्लीच्या गजबजलेल्या रस्त्यानं जात असताना रस्त्याच्या मधोमध घोळका करून रहदारीला अडथळा करत बसलेल्या पवित्र गायींच्या चेहऱ्यावर जे मख्ख भाव असतात, तेच भाव होते. माझा आरडाओरडा म्हणजे किती वैतागवाणा आणि मूर्खपणा आहे अशा चेहऱ्यानं ड्रायव्हरनं माझ्याकडे पाहिलं. त्याच्या सीटवर मी काही पैसे टाकले आणि पुढे काहीही न बोलता मैत्रीणीसाठी टॅक्सीचं दार उघडलं. ती बाहेर येताच आम्ही चालू पडलो.

थोड्याच वेळात आम्हाला दुसरी टॅक्सी मिळाली. पण माझ्या डोक्यातून काही तो विषय जात नव्हता. आम्ही रस्त्याला लागल्यावर मी पुन्हा आमच्यासारख्या प्रवाशांना फसवण्यासाठी टपून बसलेल्या दिल्लीतल्या प्रत्येकाबद्दल तक्रारीला सुरुवात केली. माझी मैत्रीण शांतपणे ऐकून घेत होती. मी भयंकर चवताळून नाटकीपणे बरळत होतो. शेवटी ती म्हणाली, ‘तसं वीस रुपये म्हणजे जेमतेम पाव डॉलर. एवढं कशाला त्यावरून...’

माझ्यासारख्या निष्पाप, पवित्र माणसावर भयंकर मोठा अन्याय होत असल्याच्या अविर्भावात मी म्हटलं, ‘तत्त्वाचा प्रश्न आहे हा!’ मी तावातावानं म्हणालो, ‘मला हे कळत नाही की, हे सर्व घडत असताना, या सर्व प्रकरणात तू इतकी कशी काय शांत बसू शकलीस? तुला त्रास नाही होत असल्या गोष्टींचा?’

‘काय आहे...’ ती हळू आवाजात म्हणाली, ‘एक मिनिटभर मलाही फार त्रास झाला. पण तुला आठवतं? आपण दुपारी जेवताना दलाई लामांनी दिलेल्या शिकवणुकीबद्दल बोलत होतो. दुसऱ्याच्या दृष्टिकोनातून गोष्टींकडे पाहणं महत्त्वाचं आहे, असं ते म्हणाले होते. आता हे सगळं चाललं होतं, तेव्हा मी असा विचार केला की, मी जर तो सर्वसामान्य ड्रायव्हर असते तर? आम्हा दोघांना खाण्यासाठी चांगलं अन्न हवं आहे, चांगली झोप हवी आहे, आम्हाला आनंदानी, प्रेमानी राहायचं आहे. मग मी ड्रायव्हरच्या जागी स्वतःला कल्पून पाहिलं. गरम होणारी, एसी नसलेली एक खटारा कॅब मी दिवसभर चालवतेय. श्रीमंत परदेशी लोकांविषयी मला हेवा आणि राग वाटतो आहे. मला यातून बाहेर पडायचंय, चांगली स्थिती प्राप्त करून घ्यायचीय, सुखी व्हायचंय; त्यासाठी लोकांना फसवून त्यांच्याकडून पैसे उकळण्याचा मार्ग मला निवडणं भाग आहे. आणि तरीसुद्धा

परिस्थिती अशी आहे की, अशा मार्गानीदेखील मी अगदीच थोडे पैसे अशा उच्चभ्रू प्रवाशांकडून मिळवू शकते. इतकं करूनही मी समाधानकारक आणि सुखी आयुष्य जीवन जगू शकेन अशी काही मी आशा करू शकत नाही... तर ते असो, काय झालं की, मी जसजसा त्या कॅबड्रायव्हरच्या भूमिकेतून विचार करू लागले, तसतसा माझ्या त्याच्याविषयीचा राग कमी होऊ लागला. त्याचं आयुष्य किती दुःखी आहे असंच वाटू लागलं मला... अर्थात, तरीसुद्धा त्यानं जे काही केलं ते मला पटलेलं नाहीच. आपण गाडीतून उतरलो ते बरोबरच केलं पण त्याचा मला तितका राग आला नाही...'

मी गप्प झालो. हादरलोच खरं तर. दलाई लामांनी केलेल्या उपदेशातील मी किती थोडं आत्मसात केलं होतं! मी नुसताच त्यांच्या सल्ल्याचं कौतुक करीत होतो, मूल्यमापन करीत राहिलो. 'दुसऱ्याच्या पार्श्वभूमीचा विचार' या गोष्टीच काय मोल होऊ शकतं, एवढंच मी पाहात होतो. त्यांनी स्वतः त्यांच्या आयुष्यात या तत्त्वाचा किती उपयोग करून घेतला आहे हे मी अर्थातच पाहात होतो आणि ते मला प्रेरणादायकही वाटत होतं. पण माझ्या लक्षात आलं की, सुरुवातीला अँरिझोना इथं आणि नंतर भारतात मी ज्या चर्चा केल्या, त्यांच्याकडे मी फारच व्यावहारिक दृष्टिकोनातून पाहात होतो. जणू काही मी मानवी शरीरशास्त्राविषयी बोलत होतो. खरं तर ती मानवी मनाची, माणसामधल्या चैतन्याची अँनॉटॉमी होती. इतक्या मुलाखती झाल्यानंतरही माझ्या स्वतःच्या आयुष्यात मी त्यांच्या कल्पना कशा प्रकारे अंमलात आणू शकेन ह्यावर मी विचारच केलेला नव्हता. मी नेहमीच कधीतरी पुढे भविष्यात, जेव्हा चांगला भरपूर वेळ असेल, तेव्हा त्यांच्या शिकवणुकीतील तत्त्वांचा विचार करता येईल असं मनाशी म्हणत राहिलो.

नातेसंबंधांच्या मुळाशी असलेल्या पायाची तपासणी

आनंदाच्या वाटा यासंबंधी अँरिझोनामध्ये माझी दलाई लामांशी चर्चा सुरू झाली होती. त्यांनी जरी भिक्षु होण्याचा मार्ग पत्करला असला तरी अभ्यासावरून हे दिसून येत आहे की, लग्न हा आनंदी होण्यामध्ये एक मुख्य घटक आहे. त्यातील आत्मीयता आणि जवळचे संबंध हे आरोग्य आणि एकूण जीवनातले समाधान वाढवतात. अमेरिकेत आणि युरोपात असे हजारो अभ्यास झालेले आहेत आणि त्यात असे आढळून येते की, एकटे राहणाऱ्या स्त्रीपुरुषांपेक्षा – विशेषतः घटस्फोटित किंवा वेगळे राहणाऱ्यांपेक्षा – विवाहित लोक अधिक समाधानी असतात. एका अभ्यासचाचणीत असे लक्षात आले की, दहा अमेरिकनांपैकी ज्यांनी त्यांचे वैवाहिक आयुष्य 'फार चांगले' म्हटले आहे, त्यापैकी सहाजणांचे एकूण आयुष्यदेखील 'फार चांगले' आहे. दलाई लामांशी मानवी नातेसंबंधांविषयी चर्चा करताना मी ठरवले की, ह्या एका सर्वसाधारण आनंदाच्या मार्गावरही त्यांच्याशी आपण बोलू या.

दलाई लामांशी ठरलेल्या मुलाखतीसाठी त्यांना जाऊन भेटण्यापूर्वी मी टक्सन हॉटेलच्या व्हरांड्यात मित्राबरोबर थंड पेय घेत बसलो होतो. आता लामांशी रोमान्स आणि विवाह ह्या विषयावर बोलायचंय असं आम्ही बोललो आणि आपण बिचारे असे अविवाहित असं म्हणून आम्ही दोघे हळहळत होतो. आम्ही बोलत असतानाच एक आनंदी

आणि निरोगी दिसणारे जोडपे आमच्या शेजारी येऊन बसले. ते बहुतेक गोल्फचे खेळाडू असावेत आणि सध्या असणारा सुट्यांचा काळ मजेत घालवण्यासाठी ते इथे सहलीवर आले असावेत. ते मध्यमवयीन होते; त्यावरून असं वाटलं की, ते त्यांचा हनीमून साजरा करण्यासाठी नक्कीच आले नसावेत. पण तरीही ते तसे तरुण होते आणि एकमेकांच्या प्रेमातही असावेत. असं असणं किती छान... मी विचार केला.

ते बसले नाहीत तोच त्यांच्यात कुरबुर सुरू झाली. ‘...मी म्हटलं होतं तुला आपल्याला उशीर होतोय म्हणून!’ बाई घोगऱ्या आवाजात धुसफुसली. तिचा आवाज सिगरेट आणि दारूनं असा घोगरा झाला असावा. ‘आता आपल्याला जेवायला काही वेळपण नाही उरला. सुखानी मी आता खाऊसुद्धा शकत नाही!’

‘तयार व्हायला तू जर एवढा वेळ घेतला नसतास तर...’ पुरुषानं ताबडतोब आपल्यावरचा हल्ला परतवला. शांत आवाजात तो बोलला तरी त्याच्या शब्दाशब्दात नापसंती आणि शत्रुत्व भरलेलं होतं.’

बाईचं प्रत्युत्तर तयारच होतं, ‘अर्ध्या तासापासून मी तयार होते. पेपर वाचून संपवायला तूच वेळ लावलास.’

आणि असंच त्यांचं कायकाय चालू राहिलं. ते काही थांबत नव्हतं. युरिपिडस नावाच्या एका ग्रीक नाटककाराचं वाक्य मला आठवलं, ‘लग्न करा, ते बहुतेक सुखाचं होईल. पण जेव्हा लग्न अयशस्वी होतं, तेव्हा जे लग्न करतात, ते घरातच नरकात राहात असतात.’

त्या दोघांचे युक्तिवाद आणि तक्रारी ऐकून आम्ही एकटे आहोत तेच बरे झाले, असे आम्हाला वाटू लागले. माझ्या मित्रानं डोळे मिचकावले आणि सेनफेल्ड या सीरिअलमधले वाक्य तो म्हणाला, ‘ओ या! आय वॉन्ट टू गेट मॅरिड रीअल सून!’

काही वेळापूर्वीच मी दलाई लामांना रोमान्स आणि विवाह यांमधील आनंद आणि मजा याविषयी त्यांचे काय मत आहे, ते त्यांनी सांगावे अशी त्यांना विनवणी करण्याचे मी ठरवले होते. मात्र हॉटेलसूटमध्ये प्रवेश केल्यावर बसताबसताच त्यांना विचारलं, ‘लग्नमध्ये वारंवार खटके उडत असतात; ते कशामुळे असं तुम्हाला वाटतं?’

‘असे संघर्ष होतात, तेव्हा खरंच ते फार गुंतागुंतीचं होऊ शकतं.’ दलाई लामांनी स्पष्ट केलं, ‘अनेक गोष्टी यात गुंतलेल्या असतात. म्हणून नातेसंबंधांतल्या समस्या समजावून घेण्याचा आपण प्रयत्न करतो, तेव्हा त्या प्रक्रियेतली पहिली पायरी म्हणजे, त्या नातेसंबंधाचे स्वरूप आणि पाया कोणता आहे, यावर जाणीवपूर्वक मनन करणे.

‘तेव्हा, सगळ्यात आधी प्रत्येकानं हे ओळखलं पाहिजे की, नातेसंबंधांचे वेगवेगळे प्रकार असतात आणि त्यात काय फरक आहे हे समजावून घेतले पाहिजे. उदाहरणार्थ, लग्नाचा मुद्दा आपण थोडा वेळ बाजूला ठेवूयात. अगदी आपल्या नेहमीच्या मैत्रीसंबंधातदेखील आपण हे ओळखू शकतो की, मैत्रीचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. काही मैत्रीसंबंध हे पैसा, ताकद किंवा सत्ता आणि पद यांवर आधारलेले असतात. अशा वेळी पैसा, ताकद आणि पद असेपर्यंतच मैत्री चालू राहते. एकदा हे आधार संपले की, मैत्रीही संपून जायला वेळ लागत नाही. जे मैत्रीसंबंध पैसा, ताकद आणि पद यांवर अवलंबून नसून

माणसाच्या खऱ्या भावनेवर आधारलेले असतात, ती खरी मैत्री! या मैत्रीमध्ये सुखदुःखांची देवाणघेवाण होते आणि आपलेपणातून आलेली जवळीक असते. मी ह्याला खरीखुरी मैत्री म्हणेन; कारण त्या व्यक्तीजवळ असलेला पैसा, ताकद किंवा पद कमी होवो किंवा वाढो; या गोष्टींमुळे मैत्रीवर कसलाही परिणाम होत नाही. खऱ्याखुऱ्या मैत्रीमध्ये एकाच घटकाची आवश्यकता असते, ती म्हणजे स्नेहभावना. ती जर तुमच्याजवळ नसेल तर तुमची ती मैत्री खऱ्या अर्थाने टिकून राहू शकत नाही. अर्थात् आपण याचा उल्लेख आधीही केला आहे आणि हे सगळे अपरिहार्यच आहे, पण तू जर नातेसंबंधांच्या प्रश्नांचा विचार करणार असशील तर या गोष्टी तू तुझ्या आठवणीत ठेवणं उपयुक्त ठरेल. नातेसंबंध कशाच्या आधारावर उभे आहेत यावर मनन कर.

‘याच पद्धतीने असं म्हणता येईल की, जर कोणाच्या, तिच्या किंवा त्याच्या जोडीदारांशी काही समस्या असतील, तर त्या नात्याच्या मुळाशी नेमका कोणता आधार आहे हे पाहणं उचित ठरेल. उदाहरणार्थ, आपण नेहमी पाहतो की, एकमेकांविषयी ताबडतोब निर्माण होणाऱ्या आकर्षणावर काही नातेसंबंध आधारलेले असतात. एखादं जोडपं नुकतंच भेटलेलं असतं, एकमेकांना पाहतं आणि काही थोड्या प्रसंगांनंतर ते एकमेकांच्या जबरदस्त प्रेमात पडतात आणि सुखी होतात.’ ते हसले. ‘पण विवाहाबद्दलचा असा तात्काळ घेतलेला निर्णय धोकादायक ठरू शकतो. हे म्हणजे असं झालं की, एका अर्थानं, एखादी व्यक्ती रागानं किंवा द्वेषानं वेडी होते; तसंच लालसा किंवा वासना ह्यांनी वेडं होण्यासारखंच आहे हे! आणि मग काही वेळा आपल्याला असं दिसतं की परिस्थिती बदलते आणि त्या व्यक्तीला वाटतं, ‘अरेरे, माझा मित्र किंवा मैत्रीण हे खरोखरीच चांगलं माणूस नाही, ही व्यक्ती सहिष्णू नाही, दयाळू नाही, पण तरीही मी तिच्याकडे आकर्षित झालं.’ तेव्हा अशा प्रकारच्या पाहताक्षणी आकर्षणावर आधारलेल्या संबंधांचं काही खरं नसतं. ते शाश्वत समजता येत नाहीत. कारण ते तात्पुरत्या मनःस्थितीच्या भरंवशावर जोडलेले असतात. असे संबंध तात्पुरतेच राहतात. त्यामुळे मग काही दिवसांनंतर ते संपून जातात. तेव्हा अशा प्रकारच्या संबंधांमध्ये अडचणी निर्माण झाल्या तर त्यात काहीच आश्चर्य नाही. लग्न करतानाही जर अशा वरवरच्या भावनांवर विसंबून केले, तर त्यातही समस्याच निर्माण होतात. ...पण तुला काय वाटतं?’

‘बरोबर आहे, मला पटतंय तुमचं म्हणणं,’ मी उत्तरलो. ‘असं दिसतं की, एखाद्या नातेसंबंधाला सुरुवातीस कितीही भरभरून उत्साहानं सुरुवात झालेली असू दे; हळूहळू तो उत्साह मावळतो. संशोधनांती असं लक्षात आलं आहे की, ज्यांच्या नातेसंबंधांसाठी फार असोशी आणि रोमान्स यांची गरज असते, त्यांचा लवकरच भ्रमनिरास होतो आणि प्रकरण घटस्फोटापर्यंत जाते. एलन बर्शड नावाची सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ मला वाटतं मिनेसोटा विद्यापीठात होती. तिने या गोष्टींकडे पाहताना असा निष्कर्ष काढला की, जे कोणी असे उत्साहाने मर्यादित का होईना पण प्रेम करीत असतील त्यांचीसुद्धा वाखाणणी केली पाहिजे. ती न केल्यास त्यांच्यातले नातेसंबंध संपण्यास वेळ लागत नाही. तिला आणि तिच्या सहकाऱ्यांना असं वाटतं की, गेल्या वीस वर्षांत घटस्फोटाचं प्रमाण वाढलं आहे आणि त्याचं कारण असं की, अलीकडे लोक प्रणयरम्य प्रेमाच्या अनुभवाला फार महत्त्व देऊ लागले आहेत. यामध्ये एकच समस्या अशी आहे की, अशा प्रकारचे अनुभव काळाच्या

निकषावर टिकणे अवघड होऊन बसते.

‘हे बरोबर आहे असं मला वाटतं.’ लामा म्हणाले. ‘म्हणूनच नातेसंबंधातल्या समस्यांचा विचार करताना त्या नातेसंबंधाच्या मुळाशी असलेली समजूत आणि आणि त्याचे स्वरूप तपासून घेण्याला अतिशय महत्त्व आहे.

‘आता, नातेसंबंध त्या वेळच्या आकर्षणाच्या पायावर जसे आधारलेले असतात; तसेच इतरही अनेक प्रकारची नाती असतात. माणूस जेव्हा शांत मनःस्थितीत दुसऱ्या व्यक्तीशी बोलू-पाहू शकतं, तेव्हा त्याच्या लक्षात येतं की, समोरचा प्रियकर किंवा प्रेयसी खरंच एक चांगली व्यक्ती आहे; सौहार्दपूर्ण, समजून घेणारी व्यक्ती आहे. अशा प्रकारे तयार झालेल्या नातेसंबंधात चांगले भावबंध तयार होतात आणि ते अधिक टिकाऊ असतात. कारण अशा ठिकाणी मानवी आणि वैयक्तिक पातळीवरून दोघांमध्ये उत्तम सुसंवाद प्रस्थापित झालेला असतो...’

ह्या मुद्यावर विचार करीत असल्यासारखे दलाई लामा क्षणकाल थांबले. मग म्हणाले, ‘अर्थात् मला हे स्पष्ट केलं पाहिजे की, शारीरिक आकर्षण हा या नातेसंबंधातला एक घटक असेल तेव्हाही हे नाते निकोप आणि चांगले राहू शकते. सेक्सच्या आकर्षणावर आधारलेल्या नातेसंबंधात दोन प्रकार दिसून येतात. एक प्रकार आहे तो फक्त शारीरिक सुखावर अवलंबून असतो. ताबडतोब समाधान मिळावं, तात्कालिक सुख मिळावं, हीच यामागे प्रेरणा असते. अशा नातेसंबंधांमध्ये त्या दोन व्यक्ती एकमेकांबद्दल माणूस म्हणून, व्यक्ती म्हणून विचार करण्याऐवजी आपल्या सुखाचं एक साधन म्हणून विचार करतात. अशा प्रकारचे नातेसंबंध काही चांगले म्हणता येणार नाहीत. एकमेकांविषयी मनात आदर नसताना केवळ शारीरिक सुखासाठी जेव्हा असे संबंध येतात, तेव्हा त्याला वेश्यावृत्ती म्हटले पाहिजे. यामध्ये दोघांपैकी कोणालाच दुसऱ्याबद्दल आदर नसतो. वरवरच्या शारीरिक आकर्षणावर आधारलेले असे नाते हे बर्फाच्या पायावर बांधलेल्या घरासारखे आहे. बर्फ वितळला की ही इमारत कोसळून पडते.

मात्र दुसऱ्या प्रकारचा जो नातेसंबंध आहे, तोही शारीरिक आकर्षणातूनच निर्माण झालेला, पण त्यामध्ये फक्त शरीरसुख एवढा एकमेव हेतू नसतो. या दुसऱ्या प्रकारच्या नातेसंबंधाच्या मुळाशी दुसऱ्या व्यक्तीला मनामध्ये स्थान असते. तुम्हाला ती व्यक्ती सौजन्यशील, छान आणि दुसऱ्याला समजावून घेणारी वाटत असते. त्यातून मग तुम्ही त्या व्यक्तीला आपणहून आदर आणि प्रतिष्ठा देऊ करता. अशा प्रकारचे नाते हे नेहमी अधिक विश्वासाह आणि चिरस्थायी असते. असे नाते अधिक चांगले, योग्य. असा नातेसंबंध प्रस्थापित होण्याकरिता एकमेकांना खऱ्या अर्थाने जाणून घेण्याची गरज असते. त्यासाठी एकमेकांच्या मूळ स्वभाववैशिष्ट्यांची नीट ओळख असायला हवी.

‘म्हणून माझे मित्र जेव्हा मला त्यांच्या विवाहाविषयी विचारतात, तेव्हा मी बहुतेकदा त्यांना विचारतो की, तुम्ही एकमेकांना केव्हापासून ओळखता आहात? ते जर काही थोड्या महिन्यांपासून ओळखतायत असे म्हणाले; तर मी म्हणतो, ‘अरेच्या, हा फारच कमी कालावधी आहे.’ जर ते म्हणाले की, गेल्या काही थोड्या वर्षांपासून आम्ही एकमेकांना ओळखतो आहोत, तर ते मला चांगलं वाटतं. कारण याचा अर्थ ते काही फक्त एकमेकांचे चेहरे किंवा त्यांचं दिसणं ओळखत नसतात; दुसऱ्या व्यक्तीचा स्वभावही ते

चांगले ओळखत असतात...'

‘हे म्हणजे मार्क ट्वेनने एके ठिकाणी म्हटलंय तसं झालं. तो म्हणतो, ‘निदान पाव शतक तरी स्त्रीपुरुष एकमेकांशी लग्न करून राहिले तरच परिपूर्ण प्रेम म्हणजे काय, हे त्यांना खऱ्या अर्थानं कळतं.’

दलाई लामांनी मान डोलावली आणि म्हणाले, ‘होय... म्हणूनच मला असं वाटतं की, एकमेकांना ओळखण्यासाठी अपुरा वेळ दिल्यानेच अनेक समस्या उद्भवतात. मला वाटतं, खरे समाधानकारक नाते जोडण्याची इच्छा असेल, तर उत्तम मार्ग म्हणजे त्या व्यक्तीचा पूर्ण स्वभाव ओळखता आला पाहिजे. केवळ वरवरच्या गोष्टींना महत्त्व न देता, त्याला किंवा तिला आपल्या दृष्टिकोनातून सखोल पातळीवरून पाहिले पाहिजे. आणि अशा प्रकारच्या नात्यामध्ये खऱ्याखऱ्या सहानुभावाची भूमिका महत्त्वाची असते.

‘आता, बरेचजण असे म्हणतात मी ऐकतो की, त्यांचे लग्न फक्त शारीरिक सुखाशी जोडलेले नसून अधिक सखोल भावनांवर आधारलेले आहे. अशा प्रकारच्या लग्नात दोन माणसे एकत्र राहून आपापले भावबंध जोडू पाहतात; जीवनातील चढउतार एकत्रितपणे अनुभवतात; दोघांमध्ये काहीतरी आत्मीयता असते; तेव्हा अशा योग्य पायावर नाते उभारले जायला हवे. निकोप नातेसंबंधांमध्ये परस्परांविषयी जबाबदारी आणि बांधिलकीची भावना असली पाहिजे. अर्थात् जोडप्यामधील नॉर्मल अथवा योग्य शारीरिक संबंधही काही प्रमाणात मनामध्ये समाधान आणि शांतता निर्माण करतात. पण शेवटी शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने पाहिले तर, शरीरसंबंधांचा मुख्य हेतू हा प्रजोत्पादन आहे. आणि हे जर यशस्वीपणे साधायचे असेल तर, होणाऱ्या अपत्याचे लालनपालन होण्यासाठी तुमच्यामध्ये बांधिलकीची भावना हवी. तेव्हा जबाबदारी आणि बांधिलकी यांविषयीची क्षमता विकसित करणे महत्त्वाचे आहे. ते जर नसेल तर अशा नातेसंबंधांतून फक्त तात्पुरते समाधान मिळते. ती एक फक्त मजा असते.’ ते हसले. माणसाच्या व्यामिश्रतेबद्दलचं साश्चर्य कौतुक जणू त्या हसण्यामध्ये होतं.

रोमान्सवर आधारलेले नातेसंबंध

आयुष्यभर अविवाहित राहिलेल्या आणि आता साठी उलटलेल्या पुरुषांशी सेक्स आणि लग्न या विषयांवर बोलायचं म्हणजे मला थोडं अवघडल्यासारखं वाटत होतं. या विषयावर बोलण्यास दलाई लामांचा विरोध दिसत नव्हता, पण त्यावर बोलण्याबाबत ते काहीसे अलिप्त वाटत होते.

उशीरा संध्याकाळी आमच्या संभाषणाचा विचार करीत असताना माझ्या असं लक्षात आलं की, नात्यांमध्ये असलेल्या एका महत्त्वाच्या घटकाबद्दल बोलण्याचं अजूनही राहून गेलं होतं आणि त्याविषयी त्यांचं काय मत आहे, हे जाणून घेण्यास मी उत्सुक होतो. दुसऱ्या दिवशी मग मी तो विषय काढला.

‘काल आपण नातेसंबंधांबद्दल बोलत होतो आणि जवळचे नाते किंवा लग्न यांमध्ये शारीरिक संबंधांशिवाय आणखी काही असणं महत्त्वाचं आहे असं आपण म्हणालो.’ मी बोलण्यास सुरुवात केली. ‘पण पाश्चात्य संस्कृतीमध्ये हे काही फक्त शारीरिक संबंध

नसतात. ती एक रोमान्सची कल्पना असते. प्रेमात पडणं, आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या प्रेमात बुडून जाणं... हे सगळं फार हवंहवंसं असतं असं दिसून येतं. चित्रपट, वाङ्मय, लोकप्रिय कलाकृती यांमध्ये अशा प्रकारच्या रोमँटिक प्रेमाचं उदात्तीकरण केलेलं दिसून येतं. तुमचा दृष्टिकोन काय आहे याबाबत?’

जराही न कचरता दलाई लामा म्हणाले, ‘रोमँटिक प्रेमाचा असा अंतहीन पाठपुरावा आपल्यावर कितपत परिणाम करतो हे जरा बाजूला ठेवू. अगदी आपल्या रूढ दृष्टिकोनातून पाहिलं तरी रोमँटिक प्रेमाचं उदात्तीकरण अगदी टोकाला गेलेलं दिसतं. हे नातेसंबंध जपणुकीच्या भावनेवर आणि खऱ्या प्रेमावर आधारलेले असले तर ती वेगळी गोष्ट. पण हे सकारात्मक नाही.’ ते निर्णायक स्वरात म्हणाले, ‘हे सगळं कल्पनारम्यता आणि अप्राप्य गोष्टींवर आधारलेलं आहे. यातून पदरी निराशा येण्याची शक्यता जास्त. म्हणून या पार्श्वभूमीवर पाहिले असता ही काही सकारात्मक गोष्ट म्हणता येणार नाही.’

दलाई लामांच्या आवाजात ‘विषय संपला’ असा सूर होता आणि त्यावरून माझ्या असं लक्षात आलं की, या विषयावर आता त्यांच्याकडे काही बोलण्यासारखं नव्हतं. मला वाटलं की, आपल्या समाजात रोमान्सवर इतका प्रचंड भर दिला जातो की, म्हणूनच हे अमिष ते सहजपणे खुडून टाकताहेत. दलाई लामा एका मठात लहानाचे मोठे झाले. मला असं वाटलं की, मजा, रोमान्स या गोष्टींचं त्यांना काही कौतुक नसणार. त्यासंबंधी त्यांना प्रश्न विचारणं म्हणजे माझ्या कारच्या ट्रान्समिशनच्या प्रश्नात लक्ष घालण्यासाठी त्यांना पार्किंग लॉटमध्ये बोलावण्यासारखं आहे. थोडंसं नाराज होऊन मी माझ्या काढलेल्या नोट्स चाळत दुसऱ्या विषयांकडे वळलो.

रोमान्सकडे मनुष्य कशामुळे एवढा आकर्षित होतो? या प्रश्नाचा विचार केला तर लक्षात येतं इराँस (ग्रीक प्रेमदेवता) – रोमँटिक, शारीरिक प्रणय, अंतिम सुखाचा आनंद – हे सर्व काही खरं तर जैविक, मानसिक, सांस्कृतिक घटकांचं एक अद्भुत रसायन आहे. पाश्चात्य संस्कृतीत रोमँटिक प्रेम ही कल्पना गेल्या दोनशे वर्षांतच उदयास आली. तिला कारणीभूत ठरली, ‘रोमँटिसिझम’ची चळवळ. ह्या चळवळीने माणसांच्या जगाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनावरच खूप प्रभाव टाकला. तत्पूर्वीच्या प्रबोधनकाळाचा भर माणसाच्या विवेकावर होता; त्याला नकार म्हणून ‘रोमँटिसिझम’ची चळवळ उभी राहिली. उत्स्फूर्तता, भावना, वैचारिक स्वातंत्र्य, झोकून देण्याची प्रवृत्ती यांना या चळवळीने खूप महत्वाचं मानलं. प्रत्येकाचे वैयक्तिक अनुभव, ऐंद्रिय भावना, सुख या गोष्टींवर त्यांचा भर होता. कल्पनारम्यता त्यांना भावत होती. एक तर आदर्श मानला जाणारा भूतकाळ किंवा उज्ज्वल भविष्यकाळ याकडेच फक्त लक्ष देणारे जग त्यांना नको होते. ते एक वेगळेच वर्तमानातील जग शोधू पाहात होते. या स्वच्छंदतावादाच्या विचारसरणीचा खोलवर परिणाम फक्त कला, साहित्य यांवरच झाला असं नाही तर राजकारण आणि आधुनिक पाश्चात्य संस्कृतीच्या भरभराटीच्या काळातल्या विविध बाबींवरही झाला.

रोमान्स या भावनेभोवती एक आकर्षक वलय आपल्या संस्कृतीत तयार झालेले आहे. पण ते वलय आपल्याला रोमान्सच्या मागे धावायला प्रवृत्त करते असे नाही; तर खरं

म्हणजे आपण प्रेमात पडलो आहोत या कल्पनेने मिळणारे सुख मिळवण्यासाठी आपण त्याच्यामागे लागतो. बऱ्याच अभ्यासकांना वाटते की, 'रोमान्स'ला प्रवृत्त करणारे घटक आपल्या जीन्समध्ये जन्माच्या वेळेसच नोंदवले गेलेले असतात. प्रेमात पडल्याची भावना, जी नेहमी शारीरिक आकर्षणासहित असते, ती कदाचित उत्स्फूर्त मीलनाची एक गरज म्हणून जैविकदृष्ट्या निश्चित गेली गेलेली असेल. उक्त्रांतीच्या दृष्टीने बघितल्यास कोणत्याही 'जीवा'चे अग्रक्रमाने कार्य असते की जिवंत राहणे, पुनरुत्पत्ती करणे आणि आपली प्रजाती टिकवून ठेवणे. प्रेमात पडण्याच्या हेतूने जर माणसाची शारीरिक मानसिक रचनाच तशी झालेली असेल तर ते मनुष्यजातीच्या फायद्याचेच आहे आणि मीलनाच्या पुनरुत्पत्तीच्या शक्यता त्यामुळे निश्चितच वाढतात. अशा नैसर्गिक जडणघडणीमुळे काही विशिष्ट उत्तेजना मिळाली की आपला मेंदू उपयुक्त रसायने शरीरात पसरवतो आणि प्रेमात पडण्याच्या इच्छेला पूरक अशी उत्साहवर्धक भावना निर्माण करतो. मेंदू जेव्हा ती रसायने फैलावत असतो, तेव्हा कधीकधी ती सुखद उत्तेजना आपल्याला इतकी ग्रासून टाकते की दुसऱ्या सगळ्या भावना, विचार जणू नाहीशाच होतात. म्हणजे आपण प्रेमात पडलेलो आहोत ही भावना हवीहवीशी वाटण्यामागे फक्त जैविकच नाही तर मानसिक घटकसुद्धा जबाबदार असतात.

सॉक्रेटिस या ग्रीक तत्त्ववेत्त्याबरोबरच्या चर्चांची, संवादांची नोंदणी त्याचा शिष्य प्लेटो याने 'सिंपोजियम' या ग्रंथात केलेली आहे. शारीरिक प्रणयाचे मूळ अॅरिस्टोफेन्सच्या मिथक कथेत आहे असे सॉक्रेटिस त्या ग्रंथात म्हणतो. (अॅरिस्टोफेन्स हा ख्रिस्तपूर्व ग्रीसमधील एक लेखक होता. त्याचे लिखाण उपहासगर्भ असे.) त्या कथेप्रमाणे पृथ्वीवरचे मूळ रहिवासी गोलमटोल होते. त्यांना चार हात चार पाय असत. लिंगभेद नसलेले, आपल्यातच परिपूर्ण असलेले हे प्राणी फार उद्धटपणे वागत आणि वारंवार देवांवर हल्ले चढवत. झिअस या स्वर्गातील सर्वश्रेष्ठ देवाने त्यांना शिक्षा म्हणून त्यांच्यावर वीजेची अस्त्रे सोडून त्यांच्या शरीराचे दोन भाग करून टाकले. प्रत्येक प्राण्याला मग दोन हात दोन पाय राहिले. आणि हा प्रत्येक अर्धगोल दुसऱ्यात सामावून जाण्याची आकांक्षा बाळगत राहिला.

अशा प्रकारे इराँस, आसक्तीकडे, रोमँटिक प्रेमाकडे जाण्याची प्रेरणा ही प्राचीन काळापासून आपल्या अर्धांगाला भेटण्याच्या इच्छेतून निर्माण झाली असावी. ही एक बेसावध मनाची वैश्विक मानवी गरज आहे असे दिसून येते. या भावनेमध्ये आपले जे प्रेयस आहे, त्याच्याशी एकरूप होण्यासाठी मधल्या सीमारेषा तोडून दुसऱ्याबरोबर विलीन होऊन जाण्याची तीव्र इच्छा अंतर्भूत आहे. अहंभावाच्या सीमारेषा कोलमडणे असे ह्याला मानसशास्त्रज्ञ संबोधतात. काहीजण असे मानतात की, या प्रक्रियेचे मूळ आपल्या अगदी सुरुवातीच्या अनुभवामध्ये सापडते. अर्भक असतानाचा अनुभव पुनरुज्जीवित करण्याचा हा बेसावध मनाचा प्रयत्न आहे. अर्भकावस्थेत असताना आपली जी कोणी काळजी घेत असते किंवा आपल्या पालकांशी बाळ जसे एकरूप होऊन जाते तीच ओढ या प्रकारात असते.

हाती असलेले पुरावे असे सुचवतात की, नवजात बालकाला आपल्यामध्ये आणि बाकीच्या जगतामध्ये फरक करता येत नाही. स्वतःची स्वतंत्र ओळख त्यांना नसते. किंवा असे म्हणता येईल की, ते फक्त आई, बाकीचे, आणि सभोवतालच्या वातावरणात ज्या वस्तू

असतात त्यांना फक्त ते ओळखते. आपण स्वतः कुठे संपतो आणि 'दुसरे' कुठे सुरू होतात हे त्या बालकाला माहीत नसते. वस्तूचे कायम असणे हे त्यांच्या खिजगणतीतही नसते. वस्तूला स्वतंत्र अस्तित्वच नसते. जर त्यांची परस्परक्रिया एखाद्या वस्तूशी होत नसेल तर ती अस्तित्वातच नसते. उदाहरणार्थ, जर एखाद्या बाळाने हातात खुळखुळा घेतला असेल तर त्या खुळखुळ्याला बाळ आपलाच एक भाग समजत असते. जर तो खुळखुळा काढून लपवून ठेवला तर त्याचे अस्तित्व त्याच्या दृष्टीने संपलेले असते.

जन्माला येताना बाळाच्या सर्व जाणिवा काही पूर्णपणे तयार झालेल्या नसतात. पण मग बाळ वाढते. मेंदू परिपक्व होत जातो. भोवतालच्या जगाशी बाळाच्या परस्परक्रिया कृत्रिम, सज्ञान होत जातात. आणि मग मुलाला हळूहळू स्वतःची वैयक्तिक ओळख पटत जाते. 'मी' आणि 'दुसरे' यांच्यातला फरक त्याला कळू लागतो. याचबरोबर एकटेपणाची जाणीव विकसित होऊन तिच्या किंवा त्याच्या मर्यादांची जाणीवही विकसित होऊ लागते. संपूर्ण बालपण आणि किशोर वयात मुलाचा जगाशी संपर्क वाढत जातो आणि त्याची स्वतःची अशी ओळख निर्माण होते. समाजामध्ये आपली काय भूमिका आहे, याविषयी त्यांच्या मनात तयार झालेली प्रतिमा आणि त्यांच्या सुरुवातीच्या आयुष्यात आलेल्या महत्वाच्या माणसांशी त्यांच्या ज्या परस्परक्रिया घडल्या असतील त्यातून जी काही प्रतिमा त्यांच्या मनात विकसित झालेली असेल, त्यातून ही स्वत्वाची जाणीव तयार होते. हळूहळू ही वैयक्तिक ओळख आणि मनाची घडण अधिक गुंतागुंतीची होते.

मात्र अजूनही आपला काही भाग सुरुवातीच्या अस्तित्वाच्या स्थितीचा शोध घेत असावा. एकटेपणाचा जराही अंश नसलेली ती आनंददायक स्थिती असते. बऱ्याच समकालीन मानसशास्त्रज्ञांना असे वाटते की, सुरुवातीचा 'एकलपणा'चा अनुभव हा आपल्या सुप्त मनामध्ये सामावून घेतला जातो. मोठे झाल्यावर अगदी सुप्त मनात आणि खाजगी कल्पनारम्यतेत तो झिरपत जातो. जेव्हा कोणी प्रेमात असते, तेव्हा आपल्या प्रिय व्यक्तीत विलीन होऊन जावे अशी इच्छा म्हणजे आईमुलातल्या एकजीवपणाचीच पुनरावृत्ती असते असे या मानसशास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. जणू काही आपण सर्वशक्तिमान आहोत, प्रत्येक गोष्ट शक्य आहे, अशी जादूमय भावना मनात पुन्हा निर्माण होते. ही भावना दाबून टाकणे अवघड असते.

त्यामुळेच रोमँटिक प्रेमाचा पाठपुरावा हा इतक्या जोरदारपणे केला जातो यात नवल नाही. तेव्हा हीच समस्या आहे. आणि म्हणूनच दलाई लामांनी सहजपणे रोमान्स ही नकारात्मक गोष्ट आहे असे विधान केले का?

रोमँटिक प्रेमावर आधारित नातेसंबंध जोडताना शारीरिक संबंधांचाच आसरा घेतला जातो आणि तो एक आनंद मिळवण्याचा मार्ग आहे असे मानले जाते, ही मला वाटतं यातली अडचण असावी. मला माझा डेव्हिड नावाचा एक रुग्ण आठवला. हा चौतीस वर्षांचा लॅन्डस्केप आर्किटेक्ट होता. तीव्र नैराश्याची लक्षणे दिसू लागली म्हणून तो माझ्याकडे आला. कामाविषयीच्या किरकोळ ताणतणावातून हा त्रास सुरू झाला असावा असं त्याला वाटत होतं. तो म्हणाला, 'ते काय... नैराश्य आलं आपलं, कारण तसं काही खास नसणार.' नैराश्य घालवण्याच्या औषधोपचारासंबंधी आम्ही बोललो आणि त्याला योग्य असे औषधोपचार मी दिले. औषधोपचारांचा चांगला परिणाम झाला आणि

साधारण तीन महिन्यात त्याची नैराश्याची लक्षणे नाहीशी होऊन तो दैनंदिन कामकाज करण्यास तयार झाला. जेव्हा मी रुग्णाचा इतिहास पाहिला, तेव्हा लक्षात आलं की, त्याच्या ह्या तीव्र नैराश्याच्या झटक्याआधी बराच काळ त्याला डिस्थिमिया होता. हाही नैराश्याचाच चटकन लक्षात न येणारा प्रकार असतो. त्याची मुख्य तक्रार दूर झाल्यानंतर आम्ही डिस्थिमियासाठी औषधोपचार सुरू केले कारण ते ह्या रोगाचे मूळ होते.

काही थोडी सत्रं होताच एक दिवस डेव्हिड अगदी उत्फुल्ल मनःस्थितीत माझ्याकडे आला आणि म्हणाला,

‘मला फारच छान वाटतंय. इतकं आनंदी मला गेल्या कित्येक दिवसात वाटलं नव्हतं.’

ही एक मानसिक अवस्था असते. निराशेतून एकदम आनंदी वाटू लागणं हासुद्धा मानसिक तोल ढळल्याचं लक्षण आहे. मी त्याला तसं म्हटलंही पण सुदैवानं याच्या केसमध्ये असं काहीही नव्हतं.

‘मी प्रेमात पडलोय!’ त्यानं मला सांगितलं. ‘मी लिलावाच्या ठिकाणी असताना माझी तिच्याशी भेट झाली. आतापर्यंत भेटलेल्या मुलींपैकी ती सर्वात सुंदर मुलगी आहे ...आम्ही गेल्या आठवड्यात प्रत्येक रात्री बाहेर जात होतो. आम्ही दोघं वेगळे नाहीच आहोत, एकच आहोत असं मला वाटतंय... एकमेकांसाठी अगदी अनुरूप! माझा खरंच विश्वास बसत नाही! गेल्या दोनतीन वर्षात मी असं कुठल्याही मुलीला भेटलो नव्हतो. मला तर असं वाटू लागलं होतं की, आता मला मैत्रीण अशी कोणी कधी भेटणारच नाही आणि अचानक हिची भेट झाली.’

डेव्हिडनं सगळा वेळ त्याच्या मैत्रीणीचं गुणगान गाण्यातच घालवला. ‘मला वाटतं, आम्ही एकमेकांसाठी अगदी सर्वार्थानं अनुरूप आहोत. हे काही फक्त शारीरिक आकर्षण नाहीय. आम्हाला सारख्याच गोष्टींमध्ये रस आहे आणि आम्ही किती एकसारखा विचार करतो याचं कधीकधी आश्चर्य वाटतं. अर्थात मी वास्तववादी आहे. आणि मला माहितेय की, कुणीही परिपूर्ण नसतं. एका रात्री आम्ही क्लबमध्ये असताना ती कुणाशी तरी जास्तच सलगीने वागत होती. पण आम्ही दोघेही भरपूर प्यालेले होतो आणि ती केवळ एक गंमत म्हणून तशी वागत होती. त्यानंतर आम्ही त्यावर बोलून प्रकरणावर पडदा टाकला.’

त्यानंतर थोड्याच दिवसांत डेव्हिड माझ्याकडे आला आणि त्यानं सांगितलं की माझे औषधोपचार तो आता थांबवतो आहे. ‘आता माझ्या आयुष्यात इतकं सगळं छान होतंय, आता मला तर काही त्या औषधोपचारांचं प्रयोजन दिसत नाही.’ तो स्पष्टीकरण देत म्हणाला, ‘माझं नैराश्य पार पळून गेलंय. मी आता अगदी लहान बाळासारखा झोपतो. माझं काम एकदम छान सुरू झालंय. मी आता एका नव्या नातेसंबंधात बांधून घेतो आहे आणि त्यातून अधिकाधिक चांगलं होत जाईल. मला वाटतं, आपल्या इथल्या सत्रांमधून मला नक्कीच काहीतरी मिळत गेलं, पण आता माझं सगळं उत्तम चाललंय तर मला त्यावर पैसे घालवण्यात काही अर्थ दिसत नाही.’

त्याचं सगळं चांगलं चाललं असेल तर मला आनंदच आहे असं मी त्याला सांगितलं. त्याच्या कुटुंबाकडून आलेला जुना डिस्थिमिया हा आजार पुन्हा कधीही बळावू शकतो याची मात्र मी त्याला आठवण करून दिली. सगळा वेळ ‘विरोध करावा’ की ‘बचाव

करावा' हे मानसशास्त्रामधले नेहमीचे प्रश्न माझ्या मनात रेंगाळत राहिले.

त्याला काही माझे म्हणणे पटले नाही. 'हां, बघू या... कधीतरी एक दिवस आपल्याला ते पाहिलंच पाहिजे.' तो म्हणाला, 'पण मला खरंच असं वाटतं की माझ्या एकाकीपणावर काहीतरी उपाय शोधायलाच पाहिजे होता. मला सारखं वाटत होतं की, मी कशापासून तरी वंचित आहे. जिच्याजवळ मी माझ्या भावना मोकळेपणानं व्यक्त करू शकेन अशा 'खास' व्यक्तीची उणीव होती... आणि आता मला ती मिळाली आहे.'

तो त्या इच्छेच्या इतक्या आहारी गेला होता की, त्यानं पुढचे औषधोपचार थांबवूनच टाकले. आम्ही त्याच्या फॅमिली डॉक्टरकडे त्याच्या संपूर्ण औषधोपचारांची माहिती दिली. त्यासाठी एक सत्र त्यांच्याबरोबर घालवून त्यांना सगळा अहवाल दिला आणि केस बंद केली. मात्र डेव्हिडला अशी हमी दिली की, माझे दरवाजे त्याच्यासाठी सदैव उघडे आहेत.

काही महिन्यांनंतर डेव्हिड माझ्या ऑफिसमध्ये आला.

'मी दुःखा आहे.' तो खिन्न आवाजात म्हणाला, 'तू पाहिलंसंच, मागच्या वेळी गोष्टी इतक्या छान झाल्या होत्या. मला खरंच असं वाटत होतं की, मला अगदी आदर्श जोडीदार मिळाला आहे. मी तिच्याशी लग्न करण्याचाही विचार करीत होतो. पण मी तिच्याजवळ जाण्याचा जेवढा प्रयत्न करत होतो, तेवढी ती दुरावत गेली. शेवटी तिने माझ्याशी संबंध तोडले. मी पुन्हा जवळजवळ दोन आठवडे निराशेत काढले. मी तिला पुन्हा पुन्हा फोन करीत असे आणि तिचा आवाज कानावर पडावा म्हणून ताटकळून बसत असे. तिची कार तरी दृष्टीस पडावी म्हणून मी तिच्या ऑफिसला चकरा मारायचो. हास्यास्पदच होतं ते सगळं! मात्र निराशेची लक्षणं ह्या वेळी थोडी कमी दिसून आली. म्हणजे मला असं म्हणायचंय की, मी नीट जेवत होतो, व्यवस्थित झोपत होतो आणि माझं कामही नीट चाललं आहे. मला अजून बऱ्यापैकी अंगात ताकद आणि आशा वगैरे वाटते आहे. पण तरीही माझ्या आयुष्यात कशाचा तरी अभाव आहे असं मला वाटतं. मला असं वाटतंय की, माझं पुन्हा मागच्यासारखंच झालंय. काही दिवसांपूर्वी जसा मी वैफल्यात अडकून पडलो होतो, तसंच मला आता निराश वाटतंय...'

आम्ही नव्यानं आमचे औषधोपचार सुरू केले.

असं दिसून येतं की, आनंद मिळवण्याचा एक मार्ग म्हणून रोमान्सकडून खूप मोठ्या अपेक्षा निर्माण होतात. म्हणून शरीरसुखाच्या पायावर नातेसंबंध जोडण्याची कल्पना दलाई लामांना फारशी रुचली नव्हती. 'कल्पनारम्यता, अप्राप्यता', असे म्हणून त्याकडून अधिक अपेक्षा ठेवू नयेत असेच त्यांनी सुचवले होते. अधिक बारकाईने पाहिले असता असंही लक्षात येतं की, भिक्षू म्हणून जरी त्यांचं प्रशिक्षण झालेलं असलं तरी त्यांनी रोमान्सच्या स्वरूपाबद्दल नकारार्थी निष्कर्ष न काढता त्याचं तटस्थतेनं वर्णन केलं. अगदी शब्दकोशासारख्या तटस्थ गोष्टींमध्येसुद्धा रोमान्स आणि रोमॅन्टिक या शब्दांच्या व्याख्या देताना अशा प्रकारचे चटपटीत शब्द वापरलेले दिसतात. उदाहरणार्थ, 'परीकथा', 'अतिशयोक्ती', 'असत्यपणा', 'काल्पनिक', 'वास्तव नसलेले' 'वस्तुस्थितीचा आधार नसलेले', 'आदर्शत्वाच्या किंवा वैशिष्ट्यपूर्ण कल्पनांनी केलेले प्रणयाराधन किंवा प्रेम'

आणि असेच आणखी काही. आता असं दिसून येत आहे की, पाश्चात्य नागरिकत्वाच्या मार्गावर बदल होत आहे. एक होण्याची जाणीव, दुसऱ्याशी विलीन होण्याची इच्छा ही जी इराँसची प्राचीन कल्पना होती, तिला आता नवीन अर्थ प्राप्त होऊ लागला आहे. रोमान्समध्ये कृत्रिमता हा गुण आहे. लबाडी, फसवणूक यांचा या रोमान्सला वास आहे. म्हणूनच ऑस्कर वाइल्डनं त्याचं निरुत्साही करणारं निरीक्षण असं मांडलं आहे, 'जेव्हा कोणी प्रेमात असतं, तेव्हा स्वतःला फसवण्यापासून त्याची सुरुवात होते आणि मग इतरांना फसवण्यानं तो शेवट करतो. जग त्यालाच रोमान्स म्हणतं.'

मानवी जीवनात महत्त्वाचा घटक असलेल्या आत्मीयता आणि जवळीक यांची भूमिका आपण याआधी पाहिली. त्याविषयी काहीही शंका नाही. जर एखाद्याला त्याच्या नातेसंबंधातून दीर्घकाळ टिकणारं समाधान हवं असेल तर अशा नातेसंबंधाचा पाया भक्कम हवा. आणि म्हणून नातेसंबंधांचा पाया कशावर आधारलेला आहे ते तपासून पाहण्यास दलाई लामा आपल्याला सांगतात. नातेसंबंधांमध्ये कटुता येण्याचे त्यामुळे टळते. दोन माणसांमधला सुरुवातीचा अनुबंध शारीरिक आकर्षण किंवा अगदी प्रेमात पडण्यानेसुद्धा तयार होऊ शकतो; यामुळे त्यांच्यात एकमेकांविषयी ओढ निर्माण होते; पण सुरुवातीचे असे गोडगोड संबंध तयार करणाऱ्या धाग्यांमध्ये आणखी बळकट असे काही घटक असतील तर ते संबंध टिकणारे होऊ शकतात. आता हे घटक कोणते? यासाठी पुन्हा आपल्याला दलाई लामांच्या शिकवणुकीकडे जावे लागेल. स्नेह, सहानुभाव आणि व्यक्ती म्हणून एकमेकांविषयी आदर असणं या गोष्टींवर हे नातेसंबंध उभारावे लागतील. अशा प्रकारे तयार झालेले नाते फक्त आपल्या प्रियकर किंवा प्रेयसीशीच नव्हे तर मित्रमैत्रिणींशी, परिचितांशी किंवा अगदी अनोळखी लोकांशी, खरं तर संपूर्ण मानवजातीशी अधिक सखोल आणि अर्थपूर्ण संबंध प्रस्थापित करेल. त्यातून जोडले जाण्याच्या अमर्याद संधी आणि शक्यता खुल्या होतील.

प्रकरण ७

सहानुभावाचे मोल आणि लाभ



सहानुभावाची व्याख्या

आमचे संभाषण वाढत गेले, तेव्हा माझ्या असे लक्षात आले की, सहानुभावाचा विकास या गोष्टीचे महत्त्व दलाई लामांच्या जीवनात फक्त एक सहिष्णुतेची किंवा स्नेहाची भावना रुजवण्याचे साधन एवढीच नसून दुसऱ्याशी आपले नातेसंबंध सुधारण्याचेही ते एक साधन आहे. बौद्धवादी म्हणून वावरताना एक गोष्ट स्पष्ट आहे की, खरं तर सहानुभावाचा विकास हा त्यांच्या अध्यात्मिक मार्गाचा एक अविभाज्य भाग आहे.

‘एखाद्याच्या अध्यात्मिक विकासाध्ये सहानुभाव हा एक आवश्यक घटक आहे; इतके महत्त्व बौद्धवादाने जर दिलेले असेल तर ‘सहानुभाव’ याची अधिक स्पष्ट व्याख्या तुम्ही देऊ शकाल का?’ मी विचारले.

दलाई लामा उत्तरले, ‘अहिंसा, कोणाला त्रास न देणं आणि अनाग्रह अशी मनोवस्था म्हणजे सहानुभाव अशी व्याख्या सर्वसाधारणपणे करता येईल. इतरांच्या व्यथांमधून त्यांची मुक्तता करण्याची इच्छा यावर आधारित असा हा मानसिक दृष्टिकोन आहे. इतरांविषयी आदर, बांधिलकी आणि जबाबदारी या जाणिवांशी सहानुभाव जोडलेला आहे.’

‘जेव्हा आपण सहानुभाव या शब्दाची व्याख्या तयार करतो तेव्हा तिबेटियन शब्द *Tse-wa* हा लक्षात घ्यायला हवा. या शब्दाचा अर्थही दुसऱ्यांविषयी मनात सदिच्छा असणे असा आहे. सहानुभाव विकसित करावयाचा असेल तर प्रथम वेदनामुक्तीच्या इच्छेनी त्याची सुरुवात करायला हवी. आणि मग मूळच्या ज्या नैसर्गिक भावना आहेत, त्यांची रुजवण करायला हवी. सहानुभाव जोपासायला हवा आणि त्यात इतरांना सामावून तो विस्तृत करायला हवा.

‘आता, लोक जेव्हा सहानुभावाबद्दल बोलतात, तेव्हा मला वाटतं त्यात एक गोंधळ होण्याचा धोका नेहमी उद्भवतो. लोक सहानुभावाला प्रेम किंवा आवड समजतात. तेव्हा आपण जेव्हा सहानुभाव याविषयी बोलतो, तेव्हा आपण आधी प्रेम किंवा सहानुभाव यांचे दोन प्रकार असतात हे लक्षात घेतले पाहिजे. एक ज्या प्रकारचा सहानुभाव असतो त्यात आपलेपणाची छटा असते. यात कोणावर तरी नियंत्रण करण्याची जाणीव असते. किंवा अशा व्यक्तीवर प्रेम करायचे असते की, त्यांच्याकडूनही आपल्याला प्रेम मिळावे अशी इच्छा असते. असे सर्वसाधारण प्रकारचे प्रेम किंवा सहानुभाव हा अपेक्षा आणि पूर्वग्रह यांनी युक्त असतो. एवढ्याच आधारावर बांधलेले नाते हे अस्थिर राहते. अशा प्रकारे विशिष्ट हेतूनी जवळ केलेल्या व्यक्तीविषयी भावनिक जिऱ्हाळा आणि जवळीक निर्माण होते. पण जर परिस्थितीत थोडा जरी बदल झाला, काही मतभेद उद्भवले, तुमच्या मित्राकडून किंवा मैत्रिणीकडून तुम्हाला न आवडणारी गोष्ट घडली तर अचानक तुमची मनःस्थिती बदलते आणि ‘माझा सुहृद’ ही कल्पना कोलमडून पडते. मग तुमच्या लक्षात येईल की तुमची भावनिक जवळीक संपून गेली आहे आणि प्रेम आणि आपुलकी यांची जागा द्वेषाने घेतली आहे. तेव्हा जवळीकीवर आधारलेले या प्रकारचे प्रेम हे द्वेषाशी जोडले जाते.’

पण अशा प्रकारच्या जवळीकीपासून मुक्त असा सहानुभावाचा दुसराही प्रकार आहे. हा खराखुरा सहानुभाव. ही विशिष्ट व्यक्ती मला आवडते, या व्यवहारी गोष्टीपासून हा सहानुभाव मुक्त असतो. माझ्यासारखे अनेकजण असे आहेत की, ज्यांना वेदनामुक्त होऊन आनंदी व्हायचे आहे; अशा सर्व मानवप्राण्यांशी आधारलेला नातेसंबंध हा खराखुरा सहानुभाव होय. त्यांची ही मूलभूत आकांक्षा पूर्ण होण्याचा त्यांना माझ्याप्रमाणेच नैसर्गिक हक्क आहे. ही समता आणि सादृश्यता मान्य करून त्या पायावर एकत्व आणि जवळीक यांची जाणीव विकसित करता येते. दुसरी व्यक्ती मित्र असो वा शत्रू; अशा भक्कम पायावर आधारलेल्या नात्यातूनच तुम्हाला खऱ्या अर्थाने सहानुभाव विकसित करता येईल. तुम्हाला काय वाटते, यापेक्षा दुसऱ्याचा तो मूलभूत हक्क आहे यावर हे नाते अवलंबून असेल. या पायावर मग तुम्ही प्रेम आणि सहानुभाव तुमच्या मनात निर्माण करू शकाल. हा खराखुरा सहानुभाव!

‘तेव्हा आता तुमच्या लक्षात येईल की, सहानुभावांच्या दोन प्रकारांमध्ये फरक आहे. आणि जो खराखुरा सहानुभाव आहे, तो आपल्या दैनंदिन जीवनात बाणवणे फार महत्त्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, विवाहामध्ये सर्वसाधारणपणे भावनिक जवळीक हा एक महत्त्वाचा घटक असतो. मला असं वाटतं की, त्याचबरोबर जर अशा संबंधांमध्ये खराखुरा सहानुभाव असेल, दोघेही माणूसच आहेत असे मानून एकमेकांविषयी आदर ठेवला तर असा विवाह दीर्घकाळ टिकून राहील. सहानुभाव नसलेल्या भावनिक जवळीकीमध्ये विवाह अस्थिर होतो आणि तो लवकर संपुष्टात येण्याची शक्यता असते.’

वेगळ्या प्रकारचा सहानुभाव विकसित करणं, अधिक वैश्विक सहानुभवाची कल्पना, सर्व प्राणिमात्रांशी सहानुभाव असणं, आणि हे सारं वैयक्तिक भावनांपासून अलग असणं हे सगळं एकूण मला फार उच्च प्रतीचं वाटू लागलं. असे विचार मी करीत असतानाच तो विचार बोलून दाखवत मी त्यांना विचारलं, ‘पण प्रेम किंवा सहानुभाव ह्या आपण

मनानेच तयार केलेल्या भावना आहेत. असं दिसतं आहे की, खरोखरच्या असोत किंवा जवळिकीची छटा असलेल्या असोत; प्रेम किंवा सहानुभावाचं मानसिक स्वरूप किंवा भावना एकसारख्याच असणार. दोन्ही प्रकारांमध्ये माणूस जर सारख्याच भावनांचा अनुभव घेत असेल तर या दोन प्रकारांमध्ये फरक करणं इतकं महत्त्वाचं का ठरावं?’

दलाई लामा निर्णायक स्वरात म्हणाले, ‘पहिली गोष्ट म्हणजे, मला असं वाटतं की, खरोखरीचं प्रेम किंवा सहानुभाव आणि जवळिकीवर आधारलेलं प्रेम यांच्या अनुभवामध्ये गुणात्मक फरक आहे. दोन्हीबद्दलच्या जाणिवे सारख्याच आहेत असं म्हणता येणार नाही. दोन्हींमधल्या भावना सारख्या नाहीत. खरोखरीच्या सहानुभावातून ज्या भावना निर्माण होतात, त्या अधिक सशक्त, अधिक विशाल असतात आणि त्यांना भक्कम गुणवत्तेचा पाया असतो. शिवाय खरोखरीचे प्रेम आणि सहानुभाव अधिक टिकाऊ आणि विश्वासाहर्ह असते. उदाहरणार्थ, तुम्ही एखादा प्राणी फार वेदना सहन करीत असताना पाहिलात. म्हणजे समजा एखादा गळाला लागलेला मासा तोंडात फास अडकल्याने तडफडत आहे; तर तुम्हाला उत्स्फूर्तपणे असा अनुभव येईल की, त्याचे हे दुःख आता पाहवत नाही. त्या प्राण्याशी तुमची खास दोस्ती आहे म्हणून काही अशी सहानुभूती त्या वेळी तुमच्या मनात निर्माण होत नसते. तर तुम्हाला मनःपूर्वक असे वाटते की, ‘अरे, हा प्राणी तर माझा मित्र आहे!’ अशा प्रसंगी तुमच्या मनात जो सहानुभाव निर्माण होतो, तो केवळ ह्याच आधारावर असतो की, या जीवालाही भावना आहेत, त्यालाही दुःखाचा अनुभव येत असतो आणि अशा अनुभवास सामोरे जावे लागू नये, याचा त्याला हक्क आहे. तेव्हा अशा प्रकारच्या सहानुभावाची तुम्ही कामना किंवा जवळीक यांच्याशी गल्लत करू नका. खरा सहानुभाव हा अधिक गाढ आणि अधिक शाश्वत असतो.’

सहानुभाव या विषयात आणखी खोल जाण्यासाठी मी त्यांना म्हटलं, ‘तोंडात गळ अडकल्यामुळे असह्य वेदना होणाऱ्या माशाचं आत्ता तुम्ही उदाहरण दिलंत. यात एक महत्त्वाचा मुद्दा येतो. तो म्हणजे, ह्या वेदना असह्य आहेत. असह्य वेदनांशी तुमचा सहानुभावाचा मुद्दा जोडलेला आहे.’

‘होय,’ दलाई लामा म्हणाले. ‘वस्तुतः दुसऱ्या लोकांचं, इतर प्राण्यांचं दुःख पाहून ते सहन न होणं हीच सहानुभावाची व्याख्या करता येईल. आणि या प्रकारची भावना मनात निर्माण करण्यासाठी आधी दुसऱ्याच्या दुःखाविषयी गांभीर्य किंवा तेवढी कळकळ वाटण्याची कदर असली पाहिजे. तेव्हा दुसऱ्यांच्या दुःखाविषयी आणि दुःखांच्या प्रकारांविषयी जेवढं आकलन होईल तेवढं सहानुभावाच्या पातळीला आपण खोलपर्यंत पोचू शकू.

त्यावर मी त्यांना विचारलं, ‘ठीक आहे; दुसऱ्याच्या दुःखाविषयी अधिक जागरूकता असल्यामुळे आपली सहानुभावाची क्षमता वाढवता येते हा मुद्दा मी मान्य करतो. वस्तुतः दुसऱ्याच्या दुःखासाठी आपण आपल्या मनाची कवाडं उघडणं म्हणजे सहानुभाव अशीच व्याख्या करता येईल. पण माझा एक मूळ प्रश्न आहे तो असा की, जर आपल्याला स्वतःचीच दुःखं नकोशी होतात, तर आपण जाऊन दुसऱ्याची दुःखं अंगावर घ्यायचीच कशाला? म्हणजे मला असं म्हणायचंय की, आपल्यापैकी अनेकजण स्वतःच्या वेदना आणि दुःखं टाळायला बघतात. त्यासाठी अल्कोहोल किंवा ड्रग्स घेण्यापर्यंत त्यांची मजल जाते.

मग अशा वेळी मुद्दाम हेतूपूर्वक दुसऱ्यांची दुःखं, यातना स्वतःकडे कोण घेईल?’

जराही न कचरता दलाई लामा उत्तरले, ‘तुमची स्वतःची दुःखं सहन करणं आणि सहानुभावाच्या पातळीवरून दुसऱ्यांच्या दुःखाचा अनुभव घेऊन त्यांच्या दुःखात सहभागी होणं या दोन प्रकारच्या जाणिवांमध्ये सार्थ फरक आहे – तो फरक आहे गुणवत्तेचा!’ ते थांबले आणि मग माझ्या मनात त्या क्षणी असलेल्या नेमक्या भावना ओळखून ते पुढे म्हणाले, ‘तुम्ही जेव्हा स्वतःच्या दुःखाचा विचार करता, तेव्हा तुम्ही पूर्णपणे भारावून जाता. दुःखभाराने दबून जाता, असहायतेच्या कल्पनेने अगतिक होता. हातपाय गळातून गेल्यासारखे हताश होता.

‘आता, दुसऱ्यांच्या दुःखामुळे तुमच्या मनात जेव्हा सहानुभाव जागृत होतो, तेव्हा तुम्ही सुरुवातीला काही प्रमाणात अस्वस्थ होता. बेचैनीचा किंवा सहन होत नसल्याचा अनुभव तुम्हाला येतो. पण तुम्ही जर सहानुभावाच्या पातळीवर गेलात तर तुमच्या मुळाशी असलेली अस्वस्थतेची भावना जागरूकतेच्या आणि निग्रहाच्या पातळीवर पोचते; कारण तुम्ही एका उच्च हेतूने दुसऱ्याचे दुःख हेतूतः स्वीकारलेले असते. त्यामुळे तुमच्यामध्ये एक जोडलेपणाची आणि बांधिलकीची भावना, दुसऱ्यापर्यंत पोचण्याची आस निर्माण होते आणि उदासीनतेऐवजी मनामध्ये एक ताजातवाना भाव फुलतो. हा अनुभव एखाद्या अॅथलीटसारखाच असतो. व्यायाम, घामाघूम होणं, ताणतणाव अशा रोजच्या खडतर प्रशिक्षणातून अॅथलेट जात असतो तेव्हा त्याला पुष्कळ सहन करावे लागते. मला वाटतं हा खूपच त्रासदायक आणि दमवणारा अनुभव असणार. तरीसुद्धा त्यातून अॅथलीटला भरपूर आनंदही मिळत असणार. पण अशा प्रशिक्षणाऐवजी ह्या व्यक्तीला जर वेगळ्याच कामाला लावले, तर थोड्याच वेळात अॅथलीट कंटाळेल आणि म्हणेल, ‘अरे, हे कसलं वैतागवाणं काम करावं लागतंय मला?’ तेव्हा आपल्या मानसिक दृष्टिकोनामुळं फार मोठा फरक पडतो.’

दलाई लामा ज्या ठामपणे हे बोलले, त्यामुळे माझ्या मनातली खिन्नता जाऊन, वेदनांचं, उच्चतम वेदनांचं निराकरण होण्याची शक्यता आहे, हे माझ्या लक्षात आलं.

‘या प्रकारच्या सहानुभावाची निर्मिती करण्यातली पहिली पायरी म्हणजे दुसऱ्यांच्या दुःखाची कदर करणं असा तुम्ही उल्लेख केलात. पण एखाद्याच्या मनामध्ये सहानुभावाचे प्रमाण वाढवण्यासाठी बुद्ध धर्मांमध्ये अशी काही विशिष्ट तंत्रं आहेत काय?’

‘होय. उदाहरणार्थ, सहानुभावाची जोपासना करण्याची दोन महत्त्वाची तंत्रे बुद्धवादातील महायान परंपरेमध्ये आढळतात. ‘एकाची दुसऱ्याशी बरोबरी आणि अदलाबदल’ आणि ‘सात-मुद्दे कारण-आणि-परिणाम’ पद्धत. हे तुम्हाला शांतिदेवच्या आठव्या प्रकरणात गाइड टू द बोधिसत्त्वाज वे ऑफ लाइफमध्ये मिळेल.’ असं म्हणून त्यांनी घड्याळात पाहिलं. उशीर होतोय हे लक्षात येताच ते म्हणाले, ‘मला वाटतं पुढच्या आठवड्यात आपण जाहीर भाषणांमध्ये सहानुभाव आणि ध्यानधारणा यांवरील धड्यांचा सराव करू या.’

एवढं बोलून ते स्नेहानं हसले आणि आमची भेट संपवून उठले.

मानवी जीवनाचे खरे मोल

आमच्या पुढच्या संभाषणामध्ये आत्मीयतेवरील चर्चा आम्ही चालू ठेवली. मी म्हटलं, 'आपण सध्या सहानुभावाच्या महत्त्वावर बोलतो आहोत. माणुसकी, आपुलकी, मैत्री या गोष्टी आनंदी जीवनासाठी आवश्यक आहेत असा तुमचा विश्वास आहे. पण मला अजूनही एका गोष्टीविषयी कुतुहल आहे. समजा, आपण असं समजू या की, एक मोठा श्रीमंत उद्योगपती तुमच्याकडे आला आणि तुम्हाला म्हणाला, 'महाशय, सौहार्द आणि आत्मीयता ह्या गोष्टी आनंदी होण्यासाठी फार महत्त्वाच्या आहेत, असं तुम्ही म्हणता. पण स्वभावतःच मी काही एवढा प्रेमळ किंवा मायाळ माणूस नाहीय. प्रामाणिकपणे बोलायचं झालं तर माझ्या मनात आत्मीयता किंवा निःस्वार्थीपणाची भावना निर्माण होत नाही. मी व्यवहारी, बुद्धिवादी आणि तर्काने चालणारा माणूस आहे आणि तुम्ही म्हणता तशा जाणिवे मला कधी होतच नाहीत. मात्र तरीही माझं चांगलं चाललंय. मी माझ्या आयुष्याबाबत समाधानी आहे. माझं जीवन ज्या प्रकारे व्यतीत होत आहे, त्याचा मला आनंद आहे. मी फार यशस्वी उद्योगपती आहे. मला चांगली मित्रमंडळी आहेत. बायकोमुलांच्या मी गरजा पुरवतो आणि त्यांच्याशी माझे चांगले संबंध आहेत. माझ्या आयुष्यात कसलीही कमतरता आहे असे मला वाटत नाही. आत्मीयता, सहृदयता, माणुसकी इत्यादी विकसित कराव्यात वगैरे ऐकायला चांगलंच वाटतं पण माझ्या बाबतीत त्याचा काय उपयोग आहे? हे जरा जास्तच हळवं होण्यासारखं नाही वाटतंय का?'

'पहिली गोष्ट म्हणजे,' दलाई लामा उत्तरले, 'जरी तो मनुष्य असं म्हणत असला तरी तो अंतःकरणापासून खरोखरच सुखी असेल का, याविषयी मला शंका आहे. सहानुभाव हा माणसाच्या जगण्याचा आधार आहे असा मला पूर्ण विश्वास आहे. ती माणसाची खरी ओळख आहे. सहानुभाव जर नसेल तर माणसामध्ये अत्यंत आवश्यक असणारा मुख्य घटकच नाही असं म्हणावं लागेल. दुसऱ्यांच्या भावनांविषयी मनःपूर्वक संवेदनशील असणं हा प्रेम आणि आत्मीयता यांमधला महत्त्वाचा घटक आहे. आणि ह्या उद्योगपतीमधेदेखील या घटकाची उणीव असेल तर त्याच्या बायकोशी संबंध चांगले ठेवण्यात त्याला समस्या येणारच. हा माणूस खरोखरच अशा भावनांपासून अलिप्त असेल, इतरांच्या वेदनांविषयी त्याला काहीही देणंघेणं नसेल तर तो कोट्याधीश असो, उच्चशिक्षित असो, कुटुंबियांविषयी त्याचे काही प्रश्न नसोत, राजकीय पुढारी, मित्रमंडळी, श्रीमंत उद्योजक हे त्याच्याभोवती असोत; माझं असं म्हणणं आहे की, ह्या सगळ्या अनुकूल गोष्टींचा परिणाम त्याच्या मनाच्या केवळ पृष्ठभागावरच होत राहणार.

'पण आपल्याला कोणाबद्दलही आत्मीयता वगैरे अजिबात वाटत नाही असं त्याला वाटत राहिलं, आणि आपल्या आयुष्यात कसलीही कमतरता नाही असंच त्याचं मत असेल तर आत्मीयतेचं महत्त्व त्याच्या लक्षात आणून देणं थोडं अवघडच आहे...'

दलाई लामा विचार करीत बोलायचे थांबले. आमच्या संपूर्ण संभाषणात मधूनमधून त्यांचं असं निःस्तब्ध राहणं अस्थानी वाटत नव्हतं. उलट त्यातून त्यांच्या बोलण्याला गांभीर्य प्राप्त होत होतं. पुन्हा त्यांनी बोलायला सुरुवात केली की, त्यांच्या शब्दांना आणखी वजन प्राप्त होत होतं.

शेवटी ते म्हणाले, 'असं जरी असलं तरी या बाबतीत अनेक मुद्दे मी निदर्शनास आणू

शकतो. मी असं सुचवेन की, त्यानं स्वतःच्या अनुभवावर मनन करावं. त्यानं हे लक्षात घ्यावं की, जेव्हा कुणी त्याला प्रेमानं, आत्मीयतेनं वागवतं, तेव्हा त्याला आनंद होतो. तेव्हा या अनुभवाच्या आधारावर, जेव्हा बाकीच्यांना प्रेम, आत्मीयता मिळते तेव्हा त्यांनाही आनंद होतो, हे कळण्यास त्याला मदत होईल. म्हणून ही वस्तुस्थिती समजल्यावर तो लोकांच्या भावनिक संवेदनशीलतेची कदर करेल. आणि त्याला दुसऱ्यांना आपुलकी आणि आत्मीयता द्यावीशी वाटेल. त्याच वेळी त्याच्या हेही लक्षात येईल की, तुम्ही इतरांना जेवढं सहृदयतेनं वागवाल त्यापेक्षा जास्त सहृदयतेची वागणूक तुम्हाला मिळेल. हे कळायला त्याला फार वेळ लागेल असं मला वाटत नाही. आणि मग परिणामतः दोन्हीकडून विश्वासाचा आणि मैत्रीचा पाया तयार होईल.

‘आता समजा ह्या माणसाकडे सर्व भौतिक गोष्टी आहेत. तो आयुष्यात यशस्वी आहे. त्याच्या भोवताली मित्रमंडळी आहेत, आर्थिक दृष्ट्या तो संपन्न आहे... इत्यादी इत्यादी. मला असं वाटतं की, त्याचं कुटुंब आणि त्याची मुलं एक समाधान, समृद्धी मिळवून देण्याच्या अनुभवाशी त्याला जोडत असतील. कारण हा मनुष्य यशस्वी आहे आणि त्याच्यामुळे त्यांच्या आयुष्यात मुबलक पैसा आणि ऐषोआराम आहे. आपण अशी कल्पना करू यात की, काही एका टप्प्यापर्यंत असं होईल की, त्याच्या आयुष्यात जरी सौहार्द, आपुलकी नसली तरी त्याला आयुष्यात कशाची कमतरता वाटणार नाही. पण त्याला जर असं वाटलं की, सगळं काही ठीक आहे; आत्मीयता विकसित करण्याची त्याला अजिबात गरज नाही; तर मी असं म्हणेन की, केवळ दूरदृष्टीचा अभाव आणि दुर्लक्ष यांमुळे त्याला तसं वाटतंय. जरी असं दिसत असलं की, त्याचं सगळ्यांशी फार चांगले संबंध आहेत, तरीदेखील खरं म्हणजे होतंय काय, की, ज्या कुणाचे संबंध किंवा परस्परक्रिया त्याच्याशी होत असतील; त्याचं कारण म्हणजे ते त्याच्याकडे एक यशस्वी आणि श्रीमंत माणूस म्हणून पाहात आहेत. त्या विशिष्ट व्यक्तीपेक्षा त्याच्याकडे असलेली श्रीमंती आणि ताकद किंवा सत्ता यांमुळे ते प्रभावित होत असणार. त्यामुळे एका अर्थानं, जरी त्याच्याकडून इतरांना आपुलकी किंवा सौहार्द मिळत नसले तरी ते त्याच्याबाबत समाधानी असतील. त्याच्याकडून त्यांची तशी अपेक्षाच नसेल. पण समजा असं झालं की, त्याच्या भरभराटीला उतरती कळा लागली, तर त्याआधारे असलेले संबंधही दुबळे होतील. मग आपुलकीचा अभाव त्याला जाणवायला लागेल आणि त्याचा त्याच्यावर ताबडतोब परिणाम दिसू लागेल.

‘मात्र ज्या माणसांकडे आत्मीयता असेल, त्यांच्या दृष्टीनं ती नक्कीच त्यांची जमेची बाजू असेल. त्यांच्याकडे आर्थिक समस्या निर्माण झाल्या किंवा त्यांच्या संपत्तीला ओहोटी लागली तरीदेखील लोकांशी आदानप्रदान करण्यासाठी त्यांच्याकडे नक्कीच काही शिल्लक असेल. जागतिक अर्थव्यवस्था नाजूक असते आणि आपले कधी कसले नुकसान होईल काहीही सांगता येत नाही. पण आत्मीय दृष्टिकोन हा आपल्याबरोबर नेहमीच राहतो.’

मरून रंगाचे कपडे घातलेल्या वेटरने शांतपणे खोलीत येऊन आमच्या कपात चहा ओतला. दलाई लामांनी पुढे बोलण्यास सुरुवात केली, ‘अर्थात व्यक्तिस्वातंत्र्यवादी, स्वार्थी, कठोर किंवा ज्यांना स्वतःपलीकडे कशातही रस नसतो, अशा लोकांना सहानुभाव मनामध्ये बाळगण्याचे महत्त्व पटवून देणे काही वेळा फार कठीण जाते. आपल्या अगदी

जवळच्या किंवा प्रेमाच्या माणसाबद्दलसुद्धा संवेदनशील राहण्याची क्षमता काहीजणांजवळ नसते. मात्र अशा लोकांनासुद्धा त्यांचा त्यात फायदाच आहे असे म्हणून सहानुभाव आणि प्रेम यांचं महत्त्व पटवणं शक्य आहे. त्यांना उत्तम आरोग्य हवे असते, मनःशांती, आनंद, सुख यांच्यासह मस्त मजेत त्यांना त्यांचे जीवन घालवायचे असते. मी असं ऐकलं आहे की, काही शास्त्रीय पुरावे असे आहेत की जर अशा इच्छा मनात असतील, तर त्यांच्या मनातील प्रेम आणि सहानुभाव यांच्यात वाढ होऊ शकते... पण एक डॉक्टर, एक मानसशास्त्रज्ञ म्हणून कदाचित या शास्त्रीय दाव्यांविषयी तू अधिक चांगलं सांगू शकशील.'

‘होय,’ मी संमती दर्शवत म्हटलं, ‘मनामध्ये जर सहानुभाव जागृत असेल तर त्याचे शारीरिक आणि भावनिक लाभ होतात या दाव्यास पुष्टी देणारे शास्त्रीय पुरावे आहेत.’

‘तेव्हा, मला वाटतं, काही लोकांमध्ये शिक्षण आणि शास्त्रीय अभ्यास यांच्या आधारे अधिक सहानुभाव मनामध्ये रुजवणं शक्य होईल...’ दलाई लामांनी अभिप्राय दिला. ‘पण मला वाटतं, हे शास्त्रीय अभ्यास वगैरे जरी बाजूला ठेवले तरी दररोजच्या त्यांच्या प्रत्यक्ष व्यावहारिक अनुभवांवरून, इतरही काही युक्तिवादांनी त्यांना हे पटेल, त्याची त्यांना कदर वाटे. उदाहरणार्थ, तुम्ही असं म्हणू शकता की, सहानुभावाची कमतरता निष्ठुरतेकडे नेते. अशी कितीतरी उदाहरणे दिसतील की, ज्यांच्या मनात खोलवर निष्ठुरता आहे, ते लोक हळूहळू असमाधानी आणि दुःखी होतात. उदा. हिटलर, स्टॅलिन. अशा लोकांच्या मनात असुरक्षितता आणि भयाची जाणीव सतत सलत राहते. अगदी ते झोपलेले जरी असले तरी त्यांच्या मनात ही भीती वसत असते. हे सगळं समजून घेणं काहीजणांना अवघड जाईल म्हणून तुम्ही एक गोष्ट अशी म्हणू शकता की, सहानुभावी माणसापेक्षा या माणसांमध्ये काही गोष्टी कमी असतात; त्या म्हणजे – मुक्ततेची जाणीव, निश्चिततेची भावना; सहानुभाव बाळगणारी माणसं झोपेच्या हवाली स्वतःला निवांतपणे सोडून देऊ शकतात. निष्ठुर लोकांना हा अनुभव कधीच येत नाही. त्यांच्यावर कायम कशाची तरी पकड असते, एक प्रकारचं नियंत्रण असतं. आणि ते हा मोकळेपणाचा, स्वतःला सोडून देण्याचा अनुभव कधीच घेऊ शकत नाहीत.

ते क्षणभरासाठी थांबले. नकळत त्यांनी डोकं खाजवलं आणि मग पुढे म्हणाले, ‘मी काही या बाबतीतला ज्ञानी नाही, पण माझा एक असा अंदाज आहे, जर निष्ठुर लोकांना विचारलं की, तुम्ही अधिक आनंदात कधी होतात? तुमची आई तुमची चांगली काळजी घेत होती, तुमची कुटुंबाशी जवळीक होती तेव्हा; की आता तुमच्याकडे सत्ता, पद आहे, तुमचा प्रभाव आहे, तेव्हा?’ मला वाटतं, त्यांना आधीचाच काळ अधिक आनंददायक वाटे. स्टॅलिनलासुद्धा त्याच्या आईचं प्रेम मिळालेलं होतं, मला वाटतं.’

‘सहानुभावाशिवाय जगण्याच्या संदर्भात तुम्ही स्टॅलिनचं उदाहरण अगदी बरोबर दिलंत.’ मी माझं निरीक्षण सांगितलं, ‘निष्ठुरपणा आणि संशयीपणा या दोन महत्त्वाच्या वैशिष्ट्यांनी त्याचं व्यक्तिमत्त्व बनलेलं होतं, हे सर्वश्रुत आहे. निष्ठुरपणा हा एक मोठा गुण आहे असे तो समजत असे आणि म्हणून त्यानं आपलं ज्वुगंशविली हे नाव बदलून मॅन ऑफ स्टील (पोलादी पुरुष) या अर्थाचं स्टॅलिन हे नाव ठेवलं होतं. आणि जसजसा तो जीवनात पुढेपुढे जाऊ लागला, तसतसा तो अधिक निष्ठुर आणि संशयी होत गेला. तो प्रचंड

संशयखोर होता. त्याच्या बाबतीत इतरांबद्दल भयाची आणि संशयाची भावनाच मोठ्या प्रमाणात अत्याचार करण्यास कारणीभूत ठरली. स्वतःच्याच देशातल्या कितीतरी प्रकारच्या लोकांविरुद्ध त्यानं मोहिमा राबवल्या, लोकांना तुरुंगात धाडलं आणि लाखो लोकांना देहदंड दिला. आणि इतकं झाल्यावरही त्याला सर्वत्र आपला शत्रूच दिसे. मृत्यूपूर्वी काही दिवस तो क्रुशेव्हाला म्हणाला होता, 'माझा कोणावरही विश्वास नाही, अगदी स्वतःवरही नाही.' अखेरच्या दिवसात त्यानं आपल्या सगळ्यात विश्वासू लोकांकडे मोर्चा वळवला. यावरून हे उघड होतं की तो जसजसा अधिक संशयी आणि सत्तावान होत गेला, तितका तो दुःखी होत गेला. एक मित्र म्हणाला, त्यानं जी एकच गोष्ट मागे सोडली, ती म्हणजे दुःख. त्याची मुलगी स्वेतलानानं तो त्याच्या एकाकीपणामुळे आणि भकासपणामुळे आतून किती पोखरलेला होता त्याचं वर्णन केलं आहे. माणसं खरोखरच गंभीर किंवा सहृदयी असु शकतील यावर त्याचा अजिबात विश्वास राहिलेला नव्हता.

'...तर ते असो; स्टेलिनसारख्या लोकांना आणि त्यांनी ज्या काही भयानक गोष्टी केल्या, त्या समजावून घेणं अवघड आहे. पण अशा टोकाच्या निर्दय लोकांचा विचार करतानासुद्धा जर आपण पाहिलं तर तेसुद्धा त्यांच्या बालपणीच्या, आईकडून मिळालेल्या प्रेमाच्या आनंदी गोष्टींची आठवण काढून त्यात रमत असतील. पण ज्यांना असं आनंदी बालपण, प्रेमळ आई मिळत नसेल, ज्यांचं बालपण शिव्या खातच संपतं, त्यांनी काय करायचं? आपण आता सहानुभावाविषयी बोलतो आहोत. लोकांच्या मनातील सहानुभाव जोपासण्याची क्षमता वाढवायची असेल तर तुम्हाला असं नाही वाटत, की त्यांच्या पालकांनी किंवा त्यांचे जे कुणी पालनपोषण करणारे वडीलधारे असतील, त्यांनी त्यांच्या मनात सहृदयता आणि स्नेह रुजवला पाहिजे, विकसित केला पाहिजे?'

'होय, ते महत्वाचं आहे असं मला वाटतं.' ते थांबले. मनन करीत असताना त्यांच्या हातातल्या जपमाळेचे मणी बोट्यातून नकळत पुढे सरकत होते. 'काही लोकांना लहानपणापासूनच फार सहन करावं लागतं आणि इतरांकडून त्यांना प्रेम मिळत नाही. त्यामुळे नंतर त्यांना जणू काही मानवी भावना काही राहातच नाहीत. सहानुभावाची, स्नेहाची क्षमता उरतच नाही. ते मग पुढे क्रूर आणि कठोर होतात.' दलाई लामा पुन्हा थांबले. या प्रश्नाचा अनेक क्षण ते अगदी कळकळीने विचार करीत होते. चहा घेण्यासाठी ते झुकले होते पण त्यांच्या बसण्याच्या पद्धतीवरून लक्षात येत होतं की ते विचारात गढले आहेत. लगेच काही बोलावंसं त्यांना वाटत नसावं. आम्ही शांततेत चहा संपवला. शेवटी यावर काही उपाय नाही अशा अर्थानं त्यांनी खांदे उडवले.

'ज्यांचं आयुष्य खडतर जातं, त्यांना सह-अनुभूती वाढवण्यासाठी आणि सहानुभाव विकसित करण्यासाठी या तंत्रांचा काही उपयोग होणार नाही असं वाटतं तुम्हाला?'

'निरनिराळ्या पद्धती आणि तंत्रांचा वापर करून मिळणारे वेगवेगळे लाभ कितपत मिळतात, हे प्रत्येकाच्या विशिष्ट परिस्थितीवर अवलंबून आहे.' त्यांनी स्पष्ट केलं, 'असंसुद्धा शक्य आहे की, काही प्रकरणांमध्ये ही तंत्रे अगदी परिणामशून्य ठरतील...'

स्पष्ट करून घेण्यासाठी मी मध्येच विचारलं, 'आणि सहानुभाव वाढवण्यासाठी तुम्ही सांगितलेल्या विशिष्ट तंत्रांविषयी...?'

'आपण आता त्यावर बोललो. पहिली गोष्ट म्हणजे सहानुभाव म्हणजे काय हे आधी

शिकून घ्या, त्याचं मोल पूर्णपणे जाणून घ्या. त्यातून तुमच्या मनात ठामपणा, निग्रह तयार होईल. मग सह-अनुभूती वाढवण्याच्या पद्धती अंमलात आणा. म्हणजे उदाहरणार्थ, तुमची कल्पनाशक्ती, तुमची सर्जनशीलता वापरून दुसऱ्याच्या परिस्थितीत तुम्ही आहात अशी कल्पना करा. मग पुढच्या आठवड्यात आपण गिरवण्याच्या काही धड्यांबाबत बोलू. किंवा तुम्हाला करता येतील असे काही सराव करून घेऊ. टाँग-लेन सारखे काही सराव तुमचा सहानुभाव बळकट होण्यास मदत करतील. पण मला वाटतं, टाँग-लेन हे तंत्र लोकसंख्येपैकी निदान काहीजणांना तरी जास्तीत जास्त प्रकारे उपयोगी पडेल अशा प्रकारे विकसित केले आहे. ही तंत्रे सर्व मानवजातीस, शंभर टक्के लोकांना उपयोगी पडू शकतील अशी अपेक्षा कधीच नव्हती.

‘पण खरं तर मुख्य मुद्दा असा आहे की, सहानुभाव विकसित करण्याच्या निरनिराळ्या पद्धतींविषयी बोलताना लोक आपली सहानुभावाची क्षमता विकसित करण्यासाठी गांभीर्याने प्रयत्न करीत आहेत ही महत्त्वाची गोष्ट आहे. सहानुभाव रुजवणं हे अनेक वेगवेगळ्या गोष्टींवर अवलंबून आहे. त्यामध्ये प्रत्यक्षात ते कितपत यशस्वी ठरतात, कोणी सांगावं? पण अधिक दयाळू होणं, सहानुभाव रुजवणं आणि जग ही एक चांगली जागा बनवणं ह्यासाठी त्यांनी जर सर्वोत्तम प्रयत्न केले तर दिवसाच्या शेवटी ते एवढं म्हणू शकतील, ‘निदान मी माझ्या परीनं पराकाष्ठा केली!’

सहानुभावाचे फायदे

गेल्या काही वर्षांतील बऱ्याच संशोधनाने या कल्पनेला पुष्टी दिली आहे की, सहृदयता आणि सहानुभाव बाळगल्यामुळे शारीरिक आणि भावनिक आरोग्यावर चांगला सकारात्मक परिणाम होतो. डेव्हिड मॅकक्लेलँड या हॉर्वर्ड विद्यापीठातल्या मानसशास्त्रज्ञाने केलेला प्रयोग प्रसिद्ध आहे. त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या एका गटाला कोलकत्यातील गरीब आणि आजारी लोकांसाठी काम करणाऱ्या मदर तेरेसांवरील लघुपट दाखवला. विद्यार्थ्यांची प्रतिक्रिया सहानुभावाची होती. नंतर त्यांच्या लाळेच्या नमुन्यांचे पृथःकरण केले, तेव्हा त्यात असे दिसून आले की, श्वसनाच्या संसर्गावर औषधी ठरणारे इम्युनोग्लोब्युलिन ए, मध्ये वाढ झालेली होती. मिशिगन विद्यापीठातल्या रीसर्च सेंटरमध्ये जेम्स हाऊस यांनी दुसरा एक अभ्यास केला होता. तिथे संशोधकांच्या असे लक्षात आले की, नियमितपणे स्वयंसेवी काम करणे, दयाशील, प्रेमळ भावाने इतरांशी संवाद, व्यवहार करणे या वृत्तीमुळे एकूणच उत्साह, जोम वाढतो. एवढेच नाही तर आयुर्मानसुद्धा आश्चर्यकारक रित्या वाढते. शरीर व मन यांचा एकत्रित अभ्यास करणाऱ्या अनेक संशोधकांनी असेच निष्कर्ष काढले आहेत. त्यांनी नोंदवले आहे की, सकारात्मक मनःस्थिती शारीरिक आरोग्य सुधारण्यास मदत करते. इतरांची काळजी घेणारे, सहानुभावी वर्तन हे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास हितकर ठरते.

दुसऱ्यांना आपणहून मदत करताना मनात प्रसन्नता येते, मन शांत होते, ताणतणाव कमी होतात असे अभ्यासावरून दिसून येते. हॉर्वर्ड विद्यापीठात एका गटाने तीस वर्षांच्या नोंदींचे विश्लेषण केले, तेव्हा जॉर्ज व्हॅलियन्ट याने निष्कर्ष काढला की निःस्वार्थी

मनोबुद्धीने जगण्याची सवय हा उत्तम मानसिक आरोग्याचा फार महत्वाचा घटक आहे. अँलन लुक्स यांनी नियमितपणे स्वयंसेवी काम करणाऱ्या हजारो लोकांचा आणखी एक आढावा घेतला. यापैकी नव्वद टक्के जणांनी अधिक उत्साह, प्रेमभावना, उच्चतर समाधान, उल्हासातिरेक या भावना निर्माण होतात हे मान्य केले होते. एक वेगळीच शांती, स्वतःच्या कुवतीवर वाढलेला विश्वास त्यांच्या मनात निर्माण झाला होता. परक्यांबरोबरचे दयाळू वृत्तीने केलेले काम भावनांना पोषक तर ठरतच होते पण मिळणारी शांती, तणावांमुळे येणाऱ्या शारीरिक व्याधींवर उताराही ठरत होती.

अर्थात्, जरी दलाई लामांचे प्रतिपादन शास्त्रीय पुराव्यांच्या निकषावर उतरत असले तरी, या सहानुभावाचे मोल आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवावरून प्रत्ययास येतच असते. त्यामुळे त्यांच्या दृष्टिकोनातील सत्य हे असे प्रयोग आणि अभ्यासचाचण्या यांवर अवलंबून नाही. सहानुभाव, जपणूक आणि वैयक्तिक आनंद हे आपल्या आणि आपल्याभोवती असलेल्या इतरांच्या जीवनाशीसुद्धा कसे जोडलेले असतात हे आपले आपण ओळखू शकतो. जोसेफ नावाचा साठ वर्षांचा एक बांधकाम व्यावसायिक मला काही वर्षांपूर्वी भेटला होता. त्याचं उदाहरण या बाबतीत लक्षात घेण्यासारखं आहे. जोसेफनं तीस वर्षे या व्यवसायात स्वतःची कारकीर्द गाजवली आणि तो लक्षावधी संपत्तीचा मालक झाला. अँरिझोनाच्या इतिहासात साधारण १९८० च्या अखेरीस बांधकाम व्यवसायावर फार मोठ्या आपत्ती कोसळल्या. यात जोसेफला मोठाच आर्थिक तडाखा बसला आणि त्याचं अपरिमित नुकसान झालं. त्यानं आपला धंदा दिवाळखोरीत काढला. या आर्थिक फटक्यामधून त्याच्या वैवाहिक जीवनावरही दुष्परिणाम झाला व त्याचा बायकोशी घटस्फोट झाला. या सगळ्याचा धक्का जोसेफला सहन करणं शक्यच नव्हतं आणि तो दारू पिऊ लागला. सुदैवानं अल्कोहोलिक अँनानिमसच्या मदतीने तो त्यातून लवकरच बाहेर पडला. त्यानंतर तो एएच्या कार्यक्रमांचा पुरस्कर्ता झाला आणि इतर काही अल्कोहोलिकसंबंधात कार्य करणाऱ्यांनाही तो मदत करू लागला. त्याच्या असं लक्षात आलं की, व्यसनमुक्तीच्या या कार्यात त्याला मजा येतेय. आर्थिक दृष्ट्या मागास असलेल्यांना तो आपलं व्यावसायिक ज्ञान देऊन मदत करू लागला. आताच्या आयुष्याबद्दल बोलताना जोसेफ म्हणाला, 'आता माझा एक लहानसा व्यवसाय चालू आहे. त्यातून मला माफक उत्पन्न मिळतं. मला हेही माहितेय की, आता मी पूर्वीइतका श्रीमंत कधीच होऊ शकणार नाही. पण गंमत अशी की, मला आता तशा प्रकारे पैसा पुन्हा नकोही आहे. वेगवेगळ्या गटांबरोबर स्वयंसेवक असणं, लोकांसाठी थेट काम करणं, त्यांच्यासाठी जास्तीत जास्त होईल तेवढं करणं यासाठी वेळ देणं च मला पसंत आहे. मी खूप पैसे मिळवत होतो, त्या काळात एका महिन्यात मला जेवढा आनंद मिळत होता, त्यापेक्षा जास्त शुद्ध आनंद मी सध्या एका दिवसात मिळवतो आहे. पूर्वी कधीही नव्हतो, इतका मी आज माझ्या जीवनात सुखी आहे!'

सहानुभावावर ध्यानधारणा

आमच्या संभाषणाध्ये दलाई लामांनी असे कबूल केले होते की, अँरिझोनामधील त्यांच्या जाहीर व्याख्यानमालेमधे एक भाषण सहानुभावाच्या ध्यानधारणेवर ठेवू या. त्याप्रमाणे

एक साधा सराव त्यांनी आमच्याकडून करून घेतला. प्रभावी आणि उदात्त असा तो भाग होता. त्यांनी यापूर्वीच्या सहानुभावाविषयीच्या भाषणांचा थोडक्यात गोषवारा सांगितला आणि त्याचे थोडक्यात विश्लेषण केले. त्यानंतर एक औपचारिक पाच मिनिटांचा थेट आणि मुद्देसुद असा पाठ घेतला.

‘सहानुभावाची निर्मिती करताना तुम्ही हे लक्षात घ्या की, तुम्हाला यातना नको आहेत आणि सुखी असण्याचा तुम्हाला हक्क आहे. हे तुमच्या स्वतःच्याच अनुभवावरून ताडून पाहता येईल आणि सिद्ध करता येईल. त्यानंतर बाकीचे लोकही तुमच्यासारखेच आहेत हे ओळखा. त्यांना तुमच्याप्रमाणेच दुःख नको आहे आणि त्यांचाही आनंदावर हक्क आहे. तेव्हा सहानुभाव निर्माण करण्यातला हा तुमचा पाया तयार झाला.

‘आता... सहानुभावाचे आज आपण ध्यान करू या. दुर्दैवी परिस्थितीत सापडलेल्या किंवा दुःख सहन करावं लागतंय, वेदना होत आहेत, अशा एखाद्या व्यक्तीला डोळ्यासमोर आणा. त्याला किती वाईट परिस्थितीला तोंड द्यावं लागतंय, त्याच्या वेदना किती तीव्र आहेत त्यावर विचार करा. त्याला होणाऱ्या त्रासाचा विचार काही मिनिटं केल्यानंतर त्या भावना तुमच्याशी जोडून घेण्याचा प्रयत्न करा. ‘आनंद, वेदना, मजा, दुःख हे अनुभवण्याची क्षमता जेवढी माझी आहे, तेवढीच त्या व्यक्तीचीही आहे,’ असे समजून आता नैसर्गिकपणे त्या व्यक्तीस तुमच्या मनातील सहानुभावाने प्रतिसाद द्या. मग त्या माणसाची या दुःख त्रासातून मुक्तता व्हावी असा विचार करण्याच्या निष्कर्षापर्यंत जाऊन पोचण्याचा प्रयत्न करा. या एकाच निष्कर्षावर किंवा निश्चयावर मन स्थिर करण्याचा प्रयत्न करा. ध्यानधारणेच्या शेवटच्या काही मिनिटात तुमच्या मनातील सहानुभाव आणि प्रेम उमलून आलेल्या मनःस्थितीचा अनुभव घ्या.’

श्रो त्यांबरोबर ध्यानधारणा करीत असताना दलाई लामा यांनी मांडी घातलेली ध्यानधारणेची शरीरस्थिती तशीच अढळ ठेवली. नीरव शांतता भरून राहिली होती. मात्र त्या सकाळी सभागृहात बसून राहण्यामध्ये कोणतीतरी चैतन्याची भावना जाणवत राहिली. पंधराशेजणांपैकी कठोर व्यक्तीपासून सर्वचजण कसे हेलावून गेले होते याची मी कल्पना करू शकत होतो. त्यांच्या मनामधे सहानुभाव भरून राहिला होता. थोड्याच वेळात दलाई लामांनी हळू आवाजात त्यांची तिबेटन प्रार्थना म्हणण्यास सुरुवात केली. त्यांचा आवाज गंभीर, नादमय, हळुवार चढउतार असणारा होता. शांतवणारा, विसावा देणारा.

भाग ३
दुःखाचे परिवर्तन



प्रकरण ८

दुःखाचा सामना



बुद्धाच्या काळात किसानगौतमी नावाच्या स्त्रीच्या एकुलत्या मुलाचा मृत्यू झाला. हे दुःख सहन न होऊन मुलाला जीवनदान मिळावे म्हणून ती प्रत्येकाकडे औषध मागत फिरली, तेव्हा बुद्धाकडे असे औषध असल्याचे तिला कळले.

किसानगौतमी बुद्धाकडे गेली. प्रार्थना करून तिने विचारले, ‘माझे मूल जिवंत होण्यासाठी मला औषध द्याल काय?’

‘असे औषध मला माहीत आहे,’ बुद्ध उत्तरला, ‘पण ते तयार करण्यासाठी काही सामान लागेल.’

सुटल्यासारखे वाटून तिने विचारले, ‘कोणत्या वस्तू लागतील तुम्हाला?’

‘मूठभर मोहरी मला आणून दे.’ बुद्ध म्हणाला.

मोहरी आणून देण्याचं कबूल करून ती निघाली, तेव्हा बुद्ध म्हणाला, ‘मात्र ही मोहरी अशा घरातून आण की ज्यांच्या घरात मूल, नवराबायको, पालक किंवा नोकर यांच्यापैकी कुणाचाही मृत्यू झाला नसेल.’

स्त्रीने ते कबूल केले आणि मोहरीसाठी ती घरोघरी फिरू लागली. प्रत्येक घरी मोहरी मिळत होती, पण ज्या घरापर्यंत मृत्यू पोचलेला नव्हता असे एकही घर तिला सापडले नाही. एका घरी मुलगी गेलेली होती, एके ठिकाणी नोकराचा मृत्यू झालेला होता, दुसरीकडे नवरा किंवा पालक निवर्तले होते. मृत्यूच्या दुःखापासून वाचलेले एकही घर किसानगौतमीस मिळू शकले नाही. आपण एकटेच दुःखी नाही हे कळल्यानंतर आपल्या बाळाचे शव आईने उचलून नेऊ दिले आणि ती बुद्धाकडे परतली. मोठ्या सहानुभावानं बुद्ध तिला म्हणाला, ‘तुला वाटलं, तू एकटीनेच तुझा मुलगा गमावला आहेस. पण मृत्यूच्या नियमातून कुणाचीही सुटका नाही.’

कि सागौतमीच्या या शोधातून तिला धडा मिळाला की, दुःख आणि वियोग यातून कुणीही मुक्त नाही. या भयानक दुर्दैवाची ती एकटीच बळी नव्हती. ही अंतर्दृष्टी माणसाला त्या अटळ दुःखातून बाहेर काढू शकत नाही. पण जीवनाच्या या कटु वस्तुस्थितीशी झगडताना त्याचे दुःख थोडेफार तरी हलके होते.

दुःख आणि वेदना ह्या गोष्टी माणसाच्या बाबतीत वैश्विक असल्या तरी त्या मान्य करणे सोपे नाही. त्यांना टाळण्यासाठी माणसं अनेकानेक युक्त्याप्रयुक्त्या करीत असतात. औषधं घेणं, दारु किंवा ड्रग्स घेऊन मानसिक दुःख दाबण्याचा प्रयत्न करतात. दुःख टाळण्यासाठी आपल्याकडे अंतर्गत यंत्रणाही आहे. आपल्याला जेव्हा दुःखाचा सामना करावा लागतो, तेव्हा त्या मानसिक यातनांपासून आणि वेदनांपासून एकदम धक्का बसू नये म्हणून मध्ये एक बचावात्मक सुप्त यंत्रणा असते. काही वेळा हे बचाव अगदी प्राथमिक स्वरूपाचे असतात. एक म्हणजे समस्येचे अस्तित्वच नाकारणे. काही वेळा समस्या ढोबळपणे मान्य केली जाते पण त्यावर विचार करण्याचे टाळण्यासाठी आपण अनेक व्यवधाने किंवा करमणुकींमध्ये स्वतःला गुरफटून घेतो. किंवा आपल्याला समस्या आहे हे नाकारण्यासाठी आपण नकळतपणे हा दुसऱ्याच कोणाचा तरी प्रश्न आहे असं भासवतो आणि आपल्या दुःखासाठी आपण त्यांना दोष देतो. म्हणजे असं की, जर तो बदमास बॉस माझ्याशी इतका वाईट वागला नसता तर, (किंवा माझ्या जोडीदारानं माझ्याकडे दुर्लक्ष केलं नसतं तर, किंवा...) तर मी एकदम छान असते.

दुःखाला आपण तात्पुरते टाळू शकतो. पण एखाद्या रोगावर उपचारच केले नाहीत (किंवा वरवरची मलमपट्टी करून मूळ रोग बरा केला नाही) तर तो रोग चिघळणारच. अल्कोहोल किंवा ड्रग्सची नशा आपल्या वेदना काही काळ सुसह्य करते; पण त्यांचा सततचा वापर शारीरिक आणि सामाजिक नुकसान करतो. त्यातून आपले असमाधान आणखी वाढते आणि तीव्र मानसिक यातनांमुळे आपण पुन्हा पूर्वीच्या दुःस्थितीला येऊन पोचतो. समस्येला नकार किंवा दडपून टाकणे हा अंतर्गत मानसिक बचाव काही काळ आपल्याला दुःखापासून वाचवतो पण तो दुःख नाहीसे करीत नाही.

रॅडॉलच्या वडिलांचे वर्षभरापूर्वी कॅन्सरने निधन झाले. वडिलांशी त्याचे चांगले जिव्हाळ्याचे संबंध होते. त्या वेळी प्रत्येकालाच असे वाटले की, तो वडिलांच्या मृत्यूस सहजपणे सामोरा गेला. स्थितप्रज्ञ आवाजात तो म्हणाला होता, ‘अर्थात, मला दुःख झालंय. पण मी खरंच ठीक आहे. मला त्यांचा अभाव जाणवतोय पण जीवन पुढे जातच असते. आणि तसंही मी आता त्यांच्या वियोगाकडे जास्त लक्ष देऊन चालणार नाही. मला त्यांचे अंत्यसंस्कार, आईसाठी इस्टेटीची काळजी इत्यादी केले पाहिजे. पण मी ठीक असेन.’ त्यानं प्रत्येकाला हमी दिली. वडिलांच्या वर्षाभरांनंतर रॅडॉलला तीव्र निराशेचा झटका आला. तो माझ्याकडे आला आणि म्हणाला, ‘ह्या नैराश्याचं कारण मला कळतच नाही. वडिलांच्या मृत्यूचं कारण तर नसणारच कारण त्यांना जाऊन आता वर्ष झाले आणि मी त्यांच्या मृत्यूचा व्यवस्थित स्वीकार केला आहे.’ थोड्याशा उपचारानंतर हे स्पष्ट झाले की, कणखर बनण्यासाठी त्यानं आपल्या प्रचंड भावनवेगाला जो बांध घातला होता, त्यामुळे दुःख आणि वियोगास तो पूर्णपणे कधी सामोरा गेलाच नाही. त्याच्या या भावना आतल्या आत वाढून निराशेच्या रूपाने बाहेर आल्या.

रँडॉलच्या यातना आणि वियोगाच्या भावनांवर आम्ही लक्ष केंद्रित केल्यामुळे लवकरच तो नैराश्यातून बाहेर पडला. दुःखद अनुभवाला तोंड देण्यास तो तयार झाला. काही वेळा मात्र समस्या टाळण्याची आपली सुप्त मनातील व्यवस्था आपल्या व्यक्तिमत्त्वात इतकी घट्ट रुतून बसलेली असते की ती बाजूला काढणे कठीण होते. आपल्यापैकी अनेकांना असा एखादा मित्र, परिचित, कुटुंबातील सदस्य माहीत असेल. ते समस्या टाळण्यासाठी दुसऱ्याला दोष देतात. स्वतःचा दोष असूनदेखील त्यांच्यावर ठपका ठेवतात. समस्या सोडवण्याची ही काही परिणामकारक म्हणता येणार नाही. यांपैकी अनेकजण आयुष्यभर दुःखी राहतात आणि इतरांना दोष देण्याचे आपले धोरण चालूच ठेवतात.

द लाई लामांनी मानवी दुःखाला सामोरे जाण्याविषयी तपशीलवार सांगितले; त्यात अर्थातच दुःखापासून मुक्ती मिळवण्याच्या शक्यतेचा विश्वास अंतर्भूत होता. पण त्याची सुरुवात मानवी अस्तित्वाची नैसर्गिक वस्तुस्थिती म्हणून दुःखाचा स्वीकार करण्यापासून होते. आणि मग समोर असलेल्या आपल्या समस्येला धैर्याने तोंड द्यायचे असते.

‘आ पल्या रोजच्या दैनंदिन जीवनात प्रश्न तर येतच राहणार. प्रत्येकाला अटळपणे सामोरे जावे लागणारे आपल्या आयुष्यातील प्रश्न म्हणजे वृद्धापकाळ, आजारपण आणि मृत्यू. हे प्रश्न टाळण्याने किंवा त्यावर विचारही न करण्याने तात्पुरती सुटका होऊ शकेल. पण मला असं वाटतं की, त्यासाठी अधिक चांगला मार्ग आहे. जर तुम्ही दुःखाला थेटपणे भिडलात तर समस्येचे स्वरूप आणि व्याप्ती कळणे सोपे होईल. लढाईमध्ये तुमच्या शत्रूची क्षमता आणि स्थिती यांकडे तुम्ही दुर्लक्ष केलेत, तर तुम्ही ऐन वेळी तयारी नसल्याने भीतीनेच गळाटून जाल. मात्र जर तुम्हाला शत्रूची लढण्याची क्षमता, त्याची शस्त्रे कोणती आहेत वगैरे आधीच कळले तर लढाईला तोंड देण्यासाठी तुम्ही अधिक सज्ज असाल. त्याच पद्धतीने जर तुम्ही तुमच्या समस्यांना टाळण्यापेक्षा तोंड दिलेत तर त्यांना तुम्ही चांगल्या प्रकारे हाताळू शकाल.’

कोणत्याही समस्येला तोंड देण्यासाठी हे जास्त संयुक्तिक आहे. पण मुद्दा आणखी स्पष्ट करून घेण्यासाठी मी विचारले, ‘होय, पण प्रश्नाला थेटपणे भिडल्यावर असे आढळले की, ह्या प्रश्नाला उत्तरच नाही, तर? मग तर त्याला तोंड देणे आणखीच कठीण होईल...’

‘पण मला वाटतं, तरीसुद्धा त्याला तोंड देणं हाच चांगला मार्ग ठरेल,’ ते लढाऊ बाण्यानं म्हणाले. ‘उदाहरणार्थ, म्हातारपण आणि मृत्यू यांकडे तुम्ही जर अप्रिय, आणि नकारार्थी दृष्टिकोनातून पाहिलेत, त्याविषयी तुम्ही जर विसरूनच जायचे ठरवलेत तरी अखेरीस या गोष्टी तुमच्या आयुष्यात येणारच. आणि जर तुम्ही त्यावर विचार करण्याचे टाळलेत तर ज्या दिवशी हा प्रसंग समोर येऊन उभा ठाकेल, त्या दिवशी तुम्हाला असह्य मानसिक धक्क्याला सामोरं जावं लागेल. पण तुम्ही वृद्धावस्था, मृत्यू या दुर्दैवी गोष्टींवर विचार करण्यात जर थोडा वेळ घालवलात तर जेव्हा या गोष्टी समोर येतील, तेव्हा तुमचे मन स्थिर झालेले असेल आणि तुम्हाला त्यातून उद्धवणाऱ्या प्रश्नांची आणि दुःखाची आधीच कल्पना आलेली असेल.

‘म्हणूनच पुढे येऊ घातलेल्या दुःखांची आधीच ओळख करून घेतली, तर त्यासाठी तयार असणं शक्य होईल असा मला विश्वास वाटतो. या बाबतीत लष्करी सरावाचे उदाहरण योग्य ठरेल. ज्यानं आयुष्यात कधी युद्ध, बंदुका, बाँब हे शब्द ऐकलेसुद्धा नसतील, त्यांच्यावर युद्ध करण्याची वेळ आली तर ते बेशुद्धच पडतील. पण लष्करी सरावामधून जर पुढच्या गोष्टींची कल्पना आली तर अचानक युद्धप्रसंग उद्भवल्यावरही ते तितके कठीण जाणार नाही.’

‘वेल, पुढे ज्या परिस्थितीस तोंड द्यावे लागणार आहे, त्याची आधीच ओळख करून घेतली तर त्यामुळे त्याविषयीचे आकलन होऊन भीती कमी होऊ शकते हे मला दिसते आहे. पण काही जे पेचप्रसंग उद्भवतात, त्यांचे दुःख सहन करण्याखेरीज काही पर्यायच राहात नाही. अशा प्रसंगाला तोंड देताना चिंताग्रस्त होण्याचे कसे टाळता येईल?’

‘कसला पेचप्रसंग? उदाहरणार्थ?...’

मी थोडा विचार केला आणि म्हटलं, ‘समजा उदाहरणादाखल एक गरोदर स्त्री आपण घेऊ या. सोनोग्राफी केल्यावर तिच्या असं लक्षात आलं की, मूल जन्मतःच शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या विकलांग होणार आहे. अर्थातच काय करावे ते न कळून ती चिंताग्रस्त होणार. या परिस्थितीतून मार्ग काढताना ती बाळाला खडतर जीवनापासून वाचवण्यासाठी गर्भपात करून घेऊ शकते. पण मग त्यातून तिला यातना आणि गमावण्याचे दुःख सहन करावे लागणार. आणि कदाचित अपराधी भावनादेखील तिच्या मनात येऊ शकते. किंवा ती नैसर्गिकपणे मुलाला जन्म देण्याचाही निर्णय घेऊ शकते. पण त्यातून तिला जन्मभर अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागेल आणि बाळाचे व तिचे जीवन यातनामय होऊन जाईल.’

दलाई लामांनी माझे बोलणे आस्थेने ऐकून घेतले. काहीशा उदास स्वरात ते म्हणाले, ‘बौद्धवादी किंवा पाश्चात्य, कोणत्याही विचारसरणीचा मनुष्य असो, या प्रकारची कोंडी फोडणे मोठे अवघड काम आहे... फार कठीण. विकलांग जन्मणाऱ्या मुलाचा गर्भपात करून घेण्याच्या निर्णयाबद्दल बोलायचे झाले तर, दीर्घकालीन दृष्टीने कोणता निर्णय योग्य ठरेल हे कोणीच सांगू शकणार नाही. जन्मतः व्यंग घेऊन आलेले मूल कदाचित पुढे बाळाची आई, कुटुंब किंवा त्याच्या स्वतःच्या दृष्टीनेसुद्धा चांगलेच ठरेल. पण पुढील काळातील एकूण या गोष्टीची परिणती काय होईल असा विचार केला असता, गर्भपात हाच योग्य मार्ग ठरू शकेल. पण हे कोण ठरवणार? कठीण आहे हे फार! अगदी बौद्धवादी दृष्टिकोनातून विचार केला तरी आमच्या तार्किक विचारांच्या पलीकडे हे सारे जाते.’ ते थोडा वेळ थांबले आणि म्हणाले, ‘मला वाटतं, अशा कठीण परिस्थितीस तोंड देताना ज्याचे त्याचे विश्वास आणि त्यांची पार्श्वभूमी यानुसारच त्यांना मार्ग काढावा लागेल.’

आम्ही शांत बसून राहिलो.

मान हलवत शेवटी ते म्हणाले, ‘आयुष्यात अशा प्रकारचा पेचप्रसंग येऊ शकतो या वस्तुस्थितीची आठवण ठेवण्यासाठी तुम्ही पुढील काळात वाट्याला येऊ शकणाऱ्या दुःखांवर काही पातळीपर्यंत तरी मनन केले पाहिजे. त्यामुळे तुमची मानसिक तयारी होते. पण तुम्ही हे विसरता कामा नये की, म्हणून परिस्थिती सौम्य होणार नाही. मात्र मानसिक दृष्ट्या येईल त्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे, त्याबद्दलची भीती कमी होणे अशा काही

गोष्टी साध्य करता येतील. तरीसुद्धा समस्येचे गांभीर्य कमी होत नाही. उदाहरणार्थ, जर व्यंग बरोबर घेऊनच मूल जन्माला आले तर आधी तुम्ही त्यासाठी मन कितीही खंबीर केलेले असले तरी शेवटी त्यातून मार्ग काढण्याचे टळत नाही. तेव्हा ते तसे अवघडच असते.'

हे म्हणताना त्यांच्या आवाजात दुःखाची नोंद होती; नोंद होती म्हणण्यापेक्षा कातरता होती. तरीही या सगळ्याच्या मुळाशी निराशेचा सूर नव्हता. पुन्हा एकदा संपूर्ण एक मिनिटभर दलाई लामा बोलायचे थांबले. बाहेरच्या जगाकडे खिडकीतून त्यांनी नजर टाकली आणि म्हणाले, 'दुःख हा माणसाच्या जीवनाचा भाग आहे हे टाळण्यात तर काही अर्थ नाही. आणि समस्या आणि दुःख ही टाळण्याकडे आपली स्वाभाविक प्रवृत्ती असते. दुःख हेच आपल्या अस्तित्वाचे व्यवच्छेदक लक्षण आहे हे बरेच लोक लक्षात घेत नाहीत...' मग अचानक दलाई लामा हसू लागले. म्हणाले, 'म्हणजे बघ, आपल्या वाढदिवसाला लोक नेहमी 'हॅपी बर्थडे!' असं म्हणतात. खरं तर तुमचा जन्म म्हणजे तुमच्या दुःखाचा जन्म असतो. पण असं नाही कुणी म्हणत की, 'हॅपी बर्थ-ऑफ-सफरिंग्जडे!' ते विनोदानं म्हणाले.

'दुःख हे रोजच्या अस्तित्वाचा एक भाग आहे हे स्वीकारीत असताना असमाधान आणि विषाद मनामध्ये उद्भवतात, तेव्हा त्यात कोणते घटक असतात ते तपासून पाहण्यास सुरुवात करा. साधारणपणे स्तुती, कीर्ती, भरभराट अशा काही आनंददायक गोष्टींमुळे लोक आनंदित होतात. आणि जर तुम्हाला या गोष्टी मिळाल्या नाहीत किंवा तुमच्या शत्रूला मिळाल्या तर तुम्हाला वाईट वाटते. तुम्ही जर रोजच्या दैनंदिन जीवनाकडे पाहिले तर तुमच्या असं लक्षात येईल की, दुःख, यातना आणि असमाधान देणारे कितीतरी प्रसंग आणि घटक असतात; मात्र आनंद आणि सुख देणाऱ्या घटना तुलनेने कमीच असतात. आपल्याला आवडो किंवा न आवडो अशाच परिस्थितीतून आपल्याला जायचे आहे. आपल्या अस्तित्वाचे जर हेच वास्तव असेल तर वेदनांकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन आपण सुधारला पाहिजे. आपला वेदनांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन हा अत्यंत महत्वाचा आहे; कारण सहन कराव्या लागणाऱ्या दुःखास आपण कसे सामोरे जातो हे त्यावर अवलंबून असते. आता दुःख आणि वेदना यांबाबत आपला नेहमीचा दृष्टिकोन फार विरोधाचा आणि सहन करण्याची तयारी नसलेला असतो. त्याऐवजी आपण दुःख आणि वेदना यांकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन जर पूर्णपणे बदलला, आणि जर आपली सहनशक्ती वाढवण्याची सवय आपण आत्मसात केली, तर दुःख, असमाधान आणि विषाद यांना तोंड देण्यास आपल्याला पुष्कळच मदत होऊ शकेल.

'मला स्वतःला असे वाटते की, दुःख सहन करता येण्यासाठी सगळ्यात कणखर आणि परिणामकारक पद्धत ही आहे की, अस्तित्वाच्या अतर्क्य संसारा* मूळ स्वरूप हे दुःखमयच आहे हे नीटपणे लक्षात घेऊन समजावून घेणे. तुम्हाला जेव्हा एखादे शारीरिक दुखणे किंवा दुसरी एखादी समस्या यांचा अनुभव येतो, तेव्हा तत्क्षणी तुमच्या मनात येते, 'अरेरे! हे दुःख फारच वाईट आहे!' दुःखाशी नकाराची भावना जोडली जाते. वाटते की, 'अरेरे, हा अनुभव होता यायला.' पण त्यावेळी तुम्ही या परिस्थितीकडे वेगळ्या कोनातून पाहिल्यास लक्षात येईल की, अरे, हेच तर ते दुःख आहे!' बोलताबोलता त्यांनी

हातावर हात आपटून टाळी वाजवली. म्हणाले, 'दुःख हाच तर पाया आहे जीवनाचा. असा विचार केला की मग आपण बळी पडलो, सहन करण्यास आपण लायक नाही, अशा प्रकारची नकारार्थी भावना कमी होऊ लागेल.

‘आता उदाहरणार्थ, तिबेटी लोकांना ज्या दुःखाचा सामना करावा लागतो, तेव्हा त्या परिस्थितीकडे पाहून तुम्ही घाबरून जाता. आश्चर्याने म्हणता, ‘जगात असे कसे काय होऊ शकते?’ पण दुसऱ्या दृष्टीने पाहिल्यास तुमच्या हे लक्षात येईल की, तिबेट हेसुद्धा संसाराच्या मध्येच आहे.’ ते हसले. ‘हा आकाशगंगा...’ ते पुन्हा हसले.

‘तेव्हा, मला असे वाटते की, एकूणच जीवनाकडे तुम्ही कसे पाहता त्यावर दुःखाबद्दलचा तुमचा दृष्टिकोन ठरत असतो. उदाहरणार्थ, तुमचा मूळचा दृष्टिकोनच असा असेल की, दुःख हे नकारार्थी आणि कोणत्याही परिस्थितीत टाळण्याजोगे आहे, ते आपल्या अपयशाचे चिन्ह आहे; तर जेव्हा तुम्हाला अवघड परिस्थितीला तोंड देण्याची वेळ येईल तेव्हा तुम्ही चिंताग्रस्त व्हाल आणि दडपून जाल. मात्र त्याऐवजी दुःख हा आपल्या अस्तित्वाचाच एक आहे, हे जर तुम्ही मान्य केलेत, तर त्याने तुम्ही जीवनातील अडचणींबाबत नक्कीच अधिक सोशिक व्हाल. आणि काही पातळीपर्यंत तरी जर तुम्ही या दुःखास सामोरे गेला नाहीत तर तुमचे आयुष्य दयनीय होऊन जाईल आहे. एखाद्या दुःखद रात्रीसारखे. ही रात्र चिरस्थायी होते. तिचा कधी अंत होत नाही.’

‘माणसाच्या अस्तित्वाच्या मूळ स्वरूपाबद्दल बोलताना तुम्ही जेव्हा म्हणता की, ‘दुःख हेच त्याचं व्यवच्छेदक लक्षण आहे, तेव्हा ते मला असमाधानकारक वाटतं. हा मला फारच नाउमेद करणारा दृष्टिकोन वाटतो.’ मी माझं मत नोंदवलं.

त्यावर दलाई लामांनी त्वरित खुलासा केला की, ‘मी जेव्हा अस्तित्वाच्या असमाधानकारक स्वरूपाविषयी बोलतो, तेव्हा संपूर्ण बौद्धवादी मार्गाच्या संदर्भात ते समजावून घ्या. हे विचार योग्य त्या संदर्भानिशी समजावून घेतले पाहिजेत. बौद्ध विचारसरणीच्या शिकवणुकीत त्यांचा समावेश आहे. दुःखाविषयीच्या दृष्टिकोनासंबंधी जर योग्य त्या संदर्भात त्याकडे पाहिले नाही तर मी मान्य करतो की, ते धोकादायक किंवा नावडते होऊ शकते. हे विचार निराशावादी आणि नकारात्मक आहेत असा गैरसमज होऊ शकतो. गौतम बुद्धाने स्वतः लोकांसमोर दिलेल्या शिकवणुकीमध्ये, पाहिली गोष्ट त्याने शिकवली ती चार शहाणपणाची सत्ये (फोर नोबल ट्रुथ्स). त्यातील दुःखाचे सत्य हे पहिले आहे. एखाद्याच्या अस्तित्वाचे दुःखस्वरूप ओळखण्यावर यात मोठा भर दिला गेला आहे.

‘मनामध्ये साहजिकच असा प्रश्न येतो की दुःखाचे मनन करण्याचे एवढे महत्त्वाचे कारण काय आहे? कारण असे की, त्यातून बाहेर पडण्याची शक्यता आहे. तिथे पर्याय आहे. दुःखापासून मुक्तता मिळवण्याची शक्यता आहे. दुःखाची कारणे हलवून तिथे स्वातंत्र्याची मनोवस्था मिळवणे शक्य आहे... दुःखापासून मुक्ततेची अवस्था. बौद्ध विचारसरणीनुसार दुर्लक्ष, लालसा आणि द्वेष ही दुःखाची कारणे आहेत. त्यांना मनाची तीन विषे मानली जातात. बुद्ध धर्मांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या या शब्दांना विशेष सूचित अर्थ आहेत. उदाहरणार्थ, आपल्या रोजच्या जीवनात वापरला जाणारा माहितीचा अभाव हा अर्थ इथे ‘दुर्लक्ष’ या शब्दास नाही. भोवतालच्या जगाविषयी आणि स्वतःविषयीच्या मूलभूत चुकीच्या दृष्टिकोनाचा इथे संदर्भ आहे. वास्तवाच्या मूळ स्वरूपाविषयी अंतर्दृष्टी

निर्माण करून; तसेच लालसा आणि द्वेष यांसारखी क्लेषदायक मनोवस्था बाजूला करून, कोणालाही तिथे दुःखापासून मुक्त अशी मनाची पूर्ण विशुद्ध अशी स्थिती आणता येईल. बौद्ध धर्माच्या संदर्भात जेव्हा रोजच्या जीवनाचे दुःख हेच मुख्य वैशिष्ट्य आहे, यावर कोणी मनन करेल, तेव्हा ते दुःखाची मूळ कारणे दूर करण्यास उद्युक्त करेल. अन्यथा दुःखमुक्त होण्याची कसलीही आशा किंवा शक्यता नाही. दुःखावर फक्त मनन करणे हा नुसता मानसिक विचार झाला आणि तो नकारात्मक होऊ शकतो.’

द लाई लामा बोलत असताना माझ्या असे लक्षात आले की, आपल्या वेदनांच्या स्वरूपावरील मनन, जीवनातील अटळ दुःखे स्वीकारण्यामध्ये एक भूमिका बजावू शकते. दररोजच्या समस्यांकडे योग्य त्या दृष्टिकोनातून पाहण्याची एक मौल्यवान अशी पद्धत आपण घालू शकतो. विशाल परिप्रेक्ष्यातून पाहिले असता, मन करण्याची शक्यता आहे. बौद्ध विचारसरणीने मान्य केल्याप्रमाणे, आपल्याला दुःखमुक्त अवस्था संपादन करता येते, याचे आकलन मला होऊ लागले. पण ह्या सगळ्या उच्च तात्त्विक पसाऱ्यापेक्षा, वैयक्तिक दुःखाला दलाई लामांनी कसे तोंड दिले हे शिकून घेण्यास मी उत्सुक होतो. उदाहरणार्थ, आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या मृत्यूचा प्रसंग त्यांनी कसा सहन केला असेल!

बऱ्याच वर्षांपूर्वी मी जेव्हा धर्मशालास भेट दिली तेव्हा दलाई लामांचा मोठा भाऊ लोबसंग सामदेन याच्याशी माझी ओळख झाली होती. मी त्याचा चाहता झालो होतो. त्यानंतर थोड्याच काळात त्याचा मृत्यू झाल्याचे कळल्यावर दुःखी होतो. सामदेन आणि लामा यांचे जिव्हाळ्याचे संबंध होते, हे माहीत असल्याने मी त्यांना विचारले, ‘तुमचा भाऊ सामदेन याच्या मृत्यूस सामोरे जाणे तुम्हाला किती दुःखदायक झाले असेल याची मी कल्पना शकतो...’

‘होय.’

‘तुम्ही त्या सगळ्याला कसे तोंड दिले असेल याचं मला विशेष वाटतं...’

‘अर्थात्, मला जेव्हा त्याच्या मृत्यूची बातमी कळली, तेव्हा मी फार फार दुःखी झालो होतो.’ ते शांतपणे म्हणाले.

‘आणि त्या दुःखास तुम्ही कसे सामोरे गेलात? म्हणजे त्यावर मात करण्यासाठी तुम्हाला विशेष कशाची मदत झाली का?’

‘माहीत नाही...’ ते विचारमग्न मुद्रेने म्हणाले, ‘काही आठवडे मी त्याच दुःखात होतो. नंतर मात्र त्या दुःखाचे रूपांतर हळहळ, पश्चाताप यांमध्ये झाले.’

‘पश्चात्ताप?’

‘होय. त्या वेळी मी बाहेरगावी होतो. आणि मला असं वाटतं की, त्या वेळी जर मी तिथं असतो तर मी काहीतरी मदत करू शकलो असतो. त्याचीच रुखरुख लागून राहिली आहे.’

मानवी दुःखाच्या अटळपणाच्या चिंतनाने माणूस गमावण्याचे दुःख सहन करण्यास दलाई लामांना मदत केली असली तरी या चिंतनामुळे ते थंड किंवा भावनाशून्य झालेले नव्हते. विषादाची गडद छाया त्यांच्या चेहऱ्यावर माणसाच्या खोल दुःखाचा शोक त्यांच्या आवाजातून व्यक्त होत होता. मात्र त्याच वेळी त्यांच्या निर्भर मोकळेपणामुळे ते

स्वतःकडे सहानुभूती किंवा दया अजिबात घेत नव्हते. जे काही दुःख, वियोग त्यांच्या वाढ्याला आले, ते त्यांनी पूर्णपणे विनातक्रार स्वीकारल्याचे दिसत होते.

त्या दिवशी दुपारी उशीरापर्यंत आमचे संभाषण चालले होते. सोनेरी उन्हाचे कवडसे, लाकडी शर्टसमधून हळूहळू मंदावत चालले होते. एक शोकात्म धून खोलीत भरून राहिल्यासारखी वाटत होती. आता संभाषण संपत चालले आहे याची मला जाणीव झाली. तरीही वियोगाच्या मुद्यावर केवळ अटळ मानवी दुःखाच्या स्वीकाराखेरीज अधिक काही कळण्याच्या दृष्टीने काही विचारावे, आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या मृत्यूस तोंड देण्याच्या दृष्टीने त्यांच्याकडून काही सल्ला मिळतो का ते पाहावे असे वाटत होते.

हा विषय मी वाढवणार तितक्यात त्यांचे मन सैरभैर झाल्यासारखे वाटले. डोळ्याभोवती दमल्याच्या खुणा दिसू लागल्या. लगेचच त्यांचा सहायक खोलीत आला आणि त्यानं माझ्याकडे पाहिलं. मी आता निघून जावं असं त्याची नजर मला सांगत होती, हे मला आता इतक्या दिवसांच्या सरावानं कळू लागलं होतं.

‘हं...’ दलाई लामा क्षमायाचनेच्या सुरात म्हणाले, ‘मला वाटतं, आपण थांबावं आता, दमलोय मी जरा.’

आमच्या खासगी संभाषणामध्ये ह्या विषयाकडे मी दुसऱ्या दिवशी वळणार, त्याआधीच जाहीर भाषणामध्ये हा मुद्दा उपस्थित झाला. श्रोतृवृंदापैकी एकाने त्यांना विचारले, ‘मुलाच्या वियागोमुळे वाढ्याला आलेल्या प्रचंड दुःखावेगास कसे तोंड द्यावे याविषयी तुमच्याकडे काही सूचना आहेत?’

दलाई लामा हळुवार सहानुभावानं म्हणाले, ‘माणसाच्या विश्वासावर काही प्रमाणात हे अवलंबून आहे. पुनर्जन्मावर विश्वास असेल तर त्यानुसार दुःख आणि क्लेश काही प्रमाणात कमी होते. आपण मनाला अशी सांत्वना देऊ शकतो की आपली प्रिय व्यक्ती पुन्हा जन्म घेणार आहे.

‘ज्यांचा पुनर्जन्मावर विश्वास नाही, त्यांनाही या वियोगाला तोंड देण्यास मदत करणारे काही साधे उपाय आहेत. एक गोष्ट त्यांनी लक्षात घेतली पाहिजे की, ते जर सतत शोकसागरात बुडालेले राहिले, वियोगाच्या जाणिवेमध्येच चिरडून गेल्यासारखे झाले, तर ते त्यांच्या दृष्टीने विनाशकारक आणि त्रासदायक आहेच, कारण अशाने त्यांच्या तब्येतीची नासाडी होईल. पण अशाने गेलेल्या व्यक्तीलाही त्यापासून काहीही लाभ नाही.

‘उदाहरणार्थ, माझ्या स्वतःच्या बाबतीत असे झाले की, माझे सगळ्यात आदरणीय शिक्षक, माझी आई आणि माझा भाऊदेखील मी गमावला. जेव्हा ते गेले, तेव्हा अर्थातच मला अतिशय वाईट वाटले. त्यानंतर मात्र सतत स्वतःला क्लेश करून घेणे बरोबर नाही असा मी एकसारखा विचार करीत राहिलो. माझं जर खरंच त्या लोकांवर प्रेम असेल तर मी शांत मनाने त्यांच्या इच्छा पूर्ण केल्या पाहिजेत. मग तसे वागण्याचा मी जास्तीत जास्त प्रयत्न केला. तेव्हा मला असं वाटतं की, तुम्हाला प्रिय असलेल्या कोणाला जेव्हा तुम्ही गमावता, तेव्हा हेच अधिक योग्य आहे. त्याची आठवण जागती ठेवण्यासाठी त्या व्यक्तीच्या इच्छा पूर्ण करणे हाच योग्य मार्ग आहे.

‘सुरुवातीला साहजिकच वियोगाचे दुःख होणारच. पण वियोगाने व्याकुळ होण्याच्या भावनांनाच तुम्ही सतत चिकटून राहिलात, तर ते धोकादायक आहे. ह्या

भावना नीट तपासून पाहिल्या नाहीत तर, त्या तुम्हाला गिळून टाकतील. परिस्थितीत तुम्ही स्वतःमधेच बुडून जाता. आणि गमावण्याच्या दुःखभाराखाली तुम्ही दबून जाता. तुम्हाला असं वाटू लागतं की, हे एवढे प्रचंड दुःख फक्त तुम्हीच सहन करता आहात. नैराश्य येऊ लागते. खरं तर याच अनुभवातून अनेकजण जात असतात. तेव्हा तुम्ही फार शोकमग्न होत आहात असे वाटले तर ज्यांना अशाच परिस्थितीला किंवा याहीपेक्षा शोकात्मक स्थितीला तोंड द्यावे लागत आहे, त्यांचा विचार तुम्ही केलात तर ते उपकारक ठरेल. तुम्हालाच एकट्याला ह्या एवढ्या दुःखाला सामोरे जावे लागते आहे, असे नाही हे एकदा तुमच्या लक्षात आले की मग तुम्ही एकटे पडणार नाही. त्यातून तुमचे थोडेफार सांत्वन होईल.'

मा नवजातीला यातना आणि दुःख यांचा अनुभव येतच असला तरी, मला नेहमी असे वाटते की, काही पौर्वात्य संस्कृतींमध्ये दुःखाचा अधिक स्वीकार केला जातो आणि ते सहन केले जाते. त्यांच्या निष्ठांमुळे हे होत असेल. शिवाय कदाचित श्रीमंत देशांपेक्षा भारतासारख्या जास्त गरीब देशांमध्ये ते अधिक सोसले जाते. भूक, गरीबी, आजार आणि मृत्यू हे तर नेहमीच दिसतात. माणूस जेव्हा म्हातारा किंवा आजारी होतो, तेव्हा त्यांना व्यावसायिक आरोग्यकेंद्रामधील नर्सिंग होम्समध्ये हलवले जात नाही; तर त्यांच्या समाजात, कुटुंबातच काळजी घेतली जाते. ज्यांना जीवनाचे वास्तव रोजच भिडते, ते दुःख हा आपल्या अस्तित्वाचा नैसर्गिक भाग हे सहजपणे नाकारू शकत नाहीत.

पाश्चात्य समाजात खडतर जगण्यामधील त्रास मर्यादित करण्याची क्षमता आहे. पण बाकीच्या वेदनांना सहन करण्याची, त्यांच्याशी जुळवून घेण्याची क्षमता, त्यांनी गमावलेली आहे. समाजशास्त्रज्ञांच्या अभ्यासकांनी असे सांगण्यावर भर दिला आहे की, आधुनिक पाश्चात्य समाजातील बरेचसे लोक, ते राहात असलेले जग ही एक सुंदर जागा आहे, असे समजतात. जीवन छान आहे, आपण चांगले असल्यामुळे आपल्याला चांगल्याच गोष्टी मिळणे रास्त आहे असे त्यांना वाटते. अधिक सुखी आणि अधिक निरोगी जीवन जगण्यासाठी या श्रद्धांचा चांगलाच उपयोग होतो. मात्र या समजुतीचा पाया, अटळ दुःखाचा उद्धव कमकुवत करतो. या श्रद्धा अर्थपूर्ण आनंदी जीवन जगणे अवघड करतात. अशा वेळी अगदी लहानशी शारीरिक किंवा मानसिक पडझड फार मोठा मानसिक आघात करू शकते. जग परोपकारी, चांगले आहे, हा त्यांचा जगावर मूलतः असलेला विश्वासच उडतो. परिणामतः त्यांचे दुःख आणखी तीव्र होते.

पाश्चात्य समाजातील अनेकांच्या बाबतीत, वाढत्या तंत्रज्ञानामुळे शारीरिक सुखसोयींमध्ये सुधारणा झालेली आहे, यात काही शंका नाही. त्यामुळे काही विशिष्ट दृष्टिकोन बदलले आहेत. म्हणजे असे की, दुःख कमी दिसू लागले आहे. मानवप्राण्याचे मूलभूत लक्षण म्हणून तर ते आता दिसतच नाही. उलट अपवादात्मक, काहीतरी भयंकर घडल्याचे चिन्ह म्हणून, एखाद्या व्यवस्थेमध्ये अपयशाचे लक्षण म्हणून आणि आपल्या आनंदावरील हक्कावरचे जणू काही ते अतिक्रमण असल्यासारखे हे लोक आता दुःखाकडे पाहू लागले आहेत.

अशा प्रकारच्या विचारामध्ये काही छुपे धोके असतात. दुःखाला अनैसर्गिक किंवा

काहीतरी न अनभुवण्यासारखे असे समजलो, तर मग त्याचा दोष देण्यासाठी आपण कुणाला तरी शोधू लागतो. कशाची तरी किंवा कुणाची तरी मी बळी आहे म्हणूनच मी दुःखी आहे; ही कल्पना पाश्चात्य जगतात अगदी नेहमीची आहे. मग ते जुलूम करणारे सरकार असू शकेल, शैक्षणिक पद्धत, शिवीगाळ करणारे पालक, अकार्यक्षम कुटुंब, निष्काळजी जोडीदार, कोणीही...! किंवा माझ्यातच काहीतरी कमतरता आहे, मला अमुक रोग झालाय, सदोष अनुवंशिकतेमुळे असे होतेय... असे आपण स्वतःमध्येच दोष पाहू लागतो. पण कोणावर तरी ठपका ठेवण्याच्या या वृत्तीमुळे, आपण कोणाचे तरी बळी आहोत या कल्पनेमुळे आणि चीड, नैराश्य आणि राग यांच्या सततच्या जाणिवांमुळे दुःख अधिकच घट्ट रुतून बसते.

अर्थात दुःखापासून मुक्तता व्हावी ही मनुष्यप्राण्याची इच्छा अगदी रास्त आहे. त्यातून आपण आनंदी असावं अशी ओघानेच इच्छा होते. आपण आपल्या दुःखाची कारणे वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक आणि जागतिक पातळीवरून शोधणे आणि ते दूर करण्यासाठी शक्य ते प्रयत्न करणे हे पूर्णतया योग्य आहे. पण जोपर्यंत आपण दुःखाकडे एक अनैसर्गिक अवस्था, भयकारी, नाकारण्यासारखी आणि टाळण्याजोगी विकृत स्थिती या दृष्टीने पाहतो; तोपर्यंत आपण आपल्या दुःखाची पाळंमुळं कधीच उखडून टाकू शकणार नाही आणि सुखी आयुष्य जगण्यास सुरुवात करू शकणार नाही.

* संसार हा संस्कृत शब्द. मानवाच्या जीवन, मृत्यू, पुनर्जन्म या अनंत कालपर्यंत चालणाऱ्या अस्तित्वाच्या चक्राला 'संसार' असे म्हटले जाते. 'संसार' हा शब्द आपल्या रोजच्या, त्यातल्या दुःखभोगासहित जगण्याला उद्देशूनही वापरला जातो. आपल्या पूर्वकर्मांचे फलित आणि नकारात्मक विपरीत विचारसरणी यांमुळे अशा दुःखभोगी स्थितीतून सर्वच मनुष्यमात्रांना जावे लागते. मनुष्य जेव्हा नकारात्मक प्रवृत्तींना मनातून हट्टपार करतो आणि मनाच्या 'मुक्त' अशा भावनेप्रत पोहोचतो तेव्हा त्याची 'संसार'तून सुटका होते.

प्रकरण ९

स्व-निर्मित दुःख



त्या उच्चशिक्षित मध्यमवयीन पुरुषाशी माझी ती पहिलीच भेट होती. काळा अरमानी सूट, व्यवस्थित पोषाख केलेला तो गृहस्थ विनम्रपणे माझ्या ऑफिसमध्ये बसला होता. थोडासा रिझर्व्हड वाटत होता आणि ज्यासाठी इथे आला होता, ते कसे सांगावे या विचारात तो होता. मग तो आवाजावर नियंत्रण ठेवीत मृदू स्वरात बोलू लागला. मी माझी नेहमीची यादी काढून त्याला प्रश्न विचारू लागलो : आताची तक्रार, वय, पार्श्वभूमी, वैवाहिक स्थिती...

‘ती हडळ!’ तो अचानक क्षुब्ध होऊन ओरडला. ‘माझी ती मूर्ख बायको! आधीची बायको... माझ्या नकळत ती लफडी करीत होती! मी काय नाही केलं तिच्यासाठी? ती... ती... घाणेरडी बाई!’ त्याचा आवाज वाढला होता. रागीट आणि विषारी झाला होता. पुढच्या वीस मिनिटात त्यानं त्याच्या त्या बायकोबद्दल गाऱ्हाणी आणि तक्रारींचा पाढाच वाचला.

आमची वेळ संपत आली होती. हा प्रस्तावनेतच सगळा वेळ खातोय हे लक्षात येऊन मूळ मुद्यावर आणण्यासाठी मी त्याला म्हटलं, ‘वेल, नुकत्याच झालेल्या घटस्फोटाशी जुळवून घेणं अनेकांना अवघड जातं. आणि त्यासंबंधी आपण पुढच्या सत्रामध्ये नक्कीच चर्चा करू.’ मी त्याची समजूत घालत म्हटलं, ‘किती दिवस झाले तुमचा घटस्फोट होऊन?’

‘सतरा वर्षांपूर्वी मे महिन्यात.’

मा नवी अस्तित्वाचा दुःख हा अविभाज्य भाग आहे हे स्वीकारण्याचं महत्त्व आपण मागच्याच प्रकरणात लक्षात घेतलं. दुःखाचे काही प्रकार हे अटळ असतात, तर काही आपण स्वतःच निर्माण केलेले असतात. उदाहरणार्थ, दुःख हे जीवनाचे मूळ स्वरूप आहे हे

जर आपण नाकारले तर त्यातून आपण बळी आहोत असं समजणं, स्वतःच्या समस्यांसाठी इतरांना दोष देणे असं करून आपण आपल्या दुःखमय जीवनाची कायमची व्यवस्था करून ठेवतो.

आपण इतर मार्गांनीही आपल्या दुःखात भर टाकीत असतो. आपल्या मनातले सल वारंवार उगाळीत राहतो, झालेले अन्याय मोठे करून आपण ते दुःख जिवंत ठेवतो, टिकवून ठेवतो. कदाचित त्यामुळे ही परिस्थिती बदलेल असे वाटून आपण त्या दुःखद स्मृती जागवत असतो पण तसे कधीच होत नाही. अर्थात सतत दुःख उगाळण्याने काही वेळा आयुष्यात नाट्य आणि उत्तेजना निर्माण करण्याचे मात्र कार्य होते किंवा इतरांकडून सहानुभूती आणि लक्ष वेधून घेता येते. पण हा दुःख टिकवून ठेवण्याचा दरिद्री व्यवहार झाला.

आपणच आपली दुःखे कशी वाढवत असतो, हे स्पष्ट करताना दलाई लामा म्हणाले, ‘आपल्या अनुभवात अस्वस्थता आणि वेदना यांची भर टाकण्याचे अनेक मार्ग असतात. खरं तर मानसिक आणि भावनिक पीडा नैसर्गिकपणेच होत असतात. पण आपण स्वतःच त्यांचे असे काही मजबुतीकरण करतो की, परिस्थिती अगदी वाईट होऊन जाते. उदाहरणार्थ, एखाद्या व्यक्तीबद्दल आपल्याला राग किंवा द्वेष वाटत असला आणि आपण त्याकडे दुर्लक्ष केले तर त्याची तीव्रता वाढत नाही. मात्र आपल्यावर झालेल्या अन्यायाचा आपण फार बाऊ केला, आपल्याला किती वाईट तऱ्हेने वागणूक दिली याची वारंवार उजळणी करीत राहिलो, तर त्यातून द्वेष तयार होतो. अर्थात हीच गोष्ट आपल्याला जेव्हा एखाद्याबद्दल जिव्हाळा वाटू लागतो तेव्हाही होते. ती व्यक्ती किती छान, तिच्या अंगी किती गुण आहेत, याचा आपण सातत्यानं विचार करीत राहिलो तर ती आपल्याला अधिकाधिक प्रिय वाटू लागते. जवळिकेची भावना अधिक तीव्र होते. म्हणजे सतत मनात घोळवत राहिल्याने, विचार केल्याने आपल्या त्याबाबतच्या भावना अधिक तीव्र आणि प्रभावी होतात असे दिसून येते.

‘फार संवेदनशील राहिल्याने, लहानसहान गोष्टींना तीव्र प्रतिक्रिया दिल्याने आणि काही वेळा वैयक्तिक पातळीवरून मनाला फार लावून घेण्याने आपण नेहमी आपल्या दुःखात आणि वेदनांमध्ये भर घालीत असतो. क्षुल्लक गोष्टींना गंभीर स्वरूप देऊन त्या आपण उगाचच फुगवतो; आणि आपल्यावर गंभीर परिणाम करू शकणाऱ्या किंवा जीवनात दीर्घकालीन बदल घडवून आणू शकणाऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टींकडे मात्र आपले अशा वेळी दुर्लक्ष होते.

‘प्राप्त परिस्थितीस तुम्ही कसा प्रतिसाद देता त्यावर तुमचे दुःख अवलंबून असते असे मला वाटते. उदाहरणार्थ, तुमच्यामागे कोणीतरी निंदा करते आहे असे तुम्हाला कळले. त्यावर जर तुमची नकारार्थी किंवा दुखावल्याची प्रतिक्रिया झाली तर तुम्हीच तुमची मनःशांती घालवून बसाल. तुमचे दुःख ही तुमची स्वतःची निर्मिती असते. पण त्याऐवजी तुम्ही त्याबद्दल नकारार्थी प्रतिक्रिया व्यक्त न करता ती निंदा एखादी शांत वाऱ्याची झुळुक तुमच्या कानावरून गेली आहे असे समजल्यास दुखावलेपणा, पीडा यांपासून तुमचा बचाव होतो. तेव्हा अवघड परिस्थिती टाळणे हे जरी नेहमीच आपल्या हातात नसले, तरी परिस्थितीस कसा प्रतिसाद द्यायचा हे तुम्ही निवडू शकता, त्यात सुधारणा करू शकता.’

‘आ पण नेहमी अधिक संवेदनशील बनून, लहान गोष्टींना जास्तीची प्रतिक्रिया देऊन आणि काही वेळा गोष्टी वैयक्तिक रित्या मनाला लावून घेऊन...’ शब्दातून दलाई लामांनी दुःखात भर पडण्याचे कारण हे रोजच्या रोज विकोपाला जाणाऱ्या गोष्टी आहेत, हे बरोबर लक्षात आणून दिले. उपचार करणारे काही वेळा यास दुःखास वैयक्तिक पातळीवर आणणे असे म्हणतात. आपल्या संकुचित मनोवृत्तीतून होणारे समज गैरसमज यांवर, आपल्यावर परिणाम करणाऱ्या गोष्टी अवलंबून असतात.

एके रात्री मी एका मित्राबरोबर रेस्टॉरन्टमध्ये गेलो. तिथली सर्व्हिस फार सावकाश होती. आम्ही तिथे बसल्याबरोबर मित्राची तक्रार सुरू झाली, ‘बघ तिकडे! तो वेटर कसला सावकाश करतोय सगळं! आहे कुठे तो? तो आपल्याकडे मुद्दाम दुर्लक्ष करतोय!’

आम्हाला कुणालाही जायची तशी घाई नव्हती. पण टेबलावरच्या वस्तू, जेवण आणि जे काही त्याला आवडले नाही, त्या सगळ्याबद्दल जेवणभर त्याच्या तक्रारी वाढतच चालल्या होत्या. जेवणाच्या शेवटी तिथल्या वेटरने आम्हाला दोन फ्री डेझर्ट्स दिली आणि गंभीरपणे म्हणाला, ‘आजच्या संध्याकाळी तुम्हाला तत्परतेने सेवा मिळाली नाही याबद्दल मी दिलगिरी व्यक्त करतो. पण आमच्याकडे माणसं कमी आहेत. एकाच्या कुटुंबामध्ये आजच मृत्यू झाला, म्हणून तो रजेवर आहे आणि दुसऱ्या एकानं अगदी ऐन वेळी आजारी आहे म्हणून दांडी मारली. तुमची फार गैरसोय झाली नसेल अशी आशा आहे...’

‘तरीसुद्धा मी इथे पुन्हा कधीही येणार नाही,’ वेटर तिथून जाताच माझा मित्र खालच्या आवाजात गुरगुरला.

आपल्यासाठीच जणू काही सगळी नकोशी परिस्थिती निर्माण केली गेली आहे, असे समजून आपण आपलेच दुःख कसे निर्माण करीत असतो याची ही छोटीशी झलक आहे. आत्ताच्या या प्रसंगात यातून काय साधले, तर एक तासाच्या त्याच्या सततच्या रागामुळे आमचं जेवण त्यानं बिनसून टाकलं. पण आपल्या सभोवतालच्या जगात जेव्हा हे व्यापक प्रमाणात वाढत जाते, अशा प्रकारे मित्राकडून, कुटुंबाकडून, समाजातील प्रसंगातून सातत्याने जेव्हा अशा प्रतिक्रिया उमटतात, तेव्हा दुःख निर्माण होण्यास त्या चांगल्याच कारणीभूत ठरतात.

अशा प्रकारच्या संकुचित मनोवृत्तीचे परिणाम कसे होतात, हे जॅक्स ल्युसियरन यानं अंतर्मुख होऊन निरीक्षण केलं. ल्युसियरन हा आठव्या वर्षापासून आंधळा आहे. दुसऱ्या जागतिक महायुद्धाविरुद्ध त्यानं एक प्रतिकार गट स्थापन केला आहे. या प्रकरणात जर्मनांनी त्याला अटक केली आणि बुचेनवॉल्ड येथील कॉन्सन्ट्रेशन कॅम्पमध्ये त्याची रवानगी झाली. ल्युसियरन म्हणतो, ‘जणू काही आम्हीच जगाच्या मध्यवर्ती जागी आहोत असे आम्ही समजत होतो आणि त्यामुळे दुःख आम्हा प्रत्येकाकडे येत होते. असह्य अशा यातना आम्हाला एकट्यालाच सहन कराव्या लागत आहेत अशी आमची दुःखद अशी ठाम समजूत होती. दुःख हे नेहमी प्रत्येकाच्या त्वचेमध्ये, त्याच्या मेंदूमध्ये कैद झालेले असते.

पण हा काही न्याय नाही

दैनंदिन जीवनात समस्या सतत उद्भवतच राहतात. पण दुःखाला समस्या काही आपोआप

कारणीभूत होत नाहीत. आपण जर समस्यांना थेट भिडलो आणि त्यावर उपाय शोधण्यासाठी आपल्या क्षमतांना कामास लावले, तर या समस्यांचे रूपांतर आव्हानात होऊ शकते. आपण जर गोंधळून गेलो, समस्या म्हणजे काहीतरी अन्याय्य घडते आहे, असे समजलो तर अस्वस्थतेत आणि त्रासात भरच पडेल. त्यामुळे एकाच्याऐवजी दोन प्रश्न तयार होतील. इतकेच नव्हे तर त्यामुळे आपले लक्ष विचलित होईल, अन्यायाच्या कल्पनेने आपण ग्रासून जाऊ आणि मूळ प्रश्न सोडवण्याऐवजी आपली क्षमता भलतीकडेच वापरली जाईल.

हा मुद्दा लक्षात घेऊन एके सकाळी दलाई लामांना मी विचारले, ‘प्रश्न उद्भवल्यानंतर अन्यायाच्या भावनेने आपण घेरले जातो. अशा वेळी तो प्रश्न कसा हाताळता येईल?’

दलाई लामा उत्तरले, ‘आपले दुःख अन्याय्य आहे, या भावनेतून सुटका करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. मानवी अस्तित्वाचा दुःख हा अविभाज्य भाग आहे हे स्वीकारण्याच्या महत्त्वाविषयी मी आधी बोललोच आहे. आणि मला असं वाटतं की, वस्तुस्थिती स्वीकारण्यात तिबेटी लोक अधिक पुढे आहेत. ते असं म्हणतात, ‘हे माझे पूर्वसंचित असेल.’ या जन्मी किंवा पूर्वजन्मात केलेल्या नकारात्मक कृतीशी ते आताच्या प्रश्नाचा संबंध जोडून टाकतील आणि आहे ती परिस्थिती मान्य करतील. भारतातील वास्तव्यात मी अशी कुटुंबे पाहिली आहेत की जी अत्यंत अवघड परिस्थितीतून जात असतात. गरीबीत राहात असतानाच त्यांची मुले अंध किंवा मतिमंद असतात. पण तरीदेखील गरीब बिचाऱ्या बायका त्यांची व्यवस्थित काळजी घेतात आणि म्हणतात, ‘हे त्याच्या कर्माचे फळ आहे. तेच त्याचे नशीब आहे.’

‘कर्म’चा उल्लेख करताना एक मुद्दा लक्षात आणून देणे महत्त्वाचे आहे; तो म्हणजे कर्माच्या शिकवणीबद्दल गैरसमज होतो. स्वतः पुढाकार घेण्यापासून किंवा जबाबदारी घेण्यापासून सुटका करून घेण्यासाठी प्रत्येक गोष्ट कर्मावर ढकलण्याची वृत्ती दिसून येते. कोणीही असं म्हणू शकतं की, ‘हे माझ्या पूर्वकर्माचे फळ आहे, माझ्या पापकर्मांमुळे हे होते आहे; मी तरी काय करणार? मी अगतिक आहे.’ ‘कर्म’चा हा अगदी चुकीचा अर्थ आहे. कारण जरी एखाद्याला पूर्वकर्मानुसार अनुभव येत असले तरी, त्याचा अर्थ असा होत नाही की, त्याला काही निवडीचे स्वातंत्र्य नाही किंवा त्यात सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी पुढाकार घेण्यास काही जागाच उरलेली नाही. जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात हे लागू पडते. कर्मांमुळेच सर्व काही घडते असे म्हणून पुढाकार न घेता निष्क्रिय राहता कामा नये. कारण ‘कर्म’ची शिकवण नेमकी काय आहे, हे ज्याला कळते त्याला हे सहज समजून येईल की, ‘कर्म’ म्हणजे कृती. कर्म ही क्रियाशील प्रक्रिया आहे. आपण कर्माबद्दल बोलतो तेव्हा आपणच पूर्वी केलेल्या कृतीविषयी बोलत असतो. म्हणजे आज जी काही आपण कृती किंवा कर्म करू त्यानुसार भविष्यात आपल्याला त्याचे परिणाम भोगावे लागतील. आता आपण पुढाकार घेऊन काय करतो आहोत, त्यावर ते ठरेल.

‘तेव्हा कर्म हे उदासीन किंवा निष्क्रिय असत नाही; तर ते कृतिप्रवण असते हे समजून घेतले पाहिजे. आपण काय करण्याचे ठरवतो ती भूमिका कर्मिक प्रक्रियेमध्ये महत्त्वाची आहे. आपल्या गरजा भागवण्याचे आपण उदाहरण घेऊ. अन्न मिळवण्यासाठी आणि नंतर ते खाण्यासाठी सुद्धा आपल्याला कृती करावी लागते...’ हे साधेसे ध्येय साध्य

करण्यासाठी सुद्धा स्वतःकडून काही कृती करावीच लागते. आपल्याला अन्न शोधावं लागतं, आणि खावं लागतं; हे दाखवतं की, साधारण घटनेमध्येही, साधसं ध्येयही कृतीतून साध्य होतं

‘वेल, बुद्ध धर्माच्या शिकवणुकीनुसार ‘आपले कर्मच असे’, ही शिकवण, आपल्यावर अन्याय झाला, ही जाणीव कमी करण्यासाठी परिणामकारक ठरत असेल.’ मी मध्येच बोललो, ‘पण ज्यांचा ‘कर्म’ या शिकवणुकीवरच विश्वास नाही, त्यांचे काय? अनेक पाश्चिमात्य लोकांच्या बाबतीत काय?’

‘ज्यांचा विश्वनिर्मात्या परमेश्वरावर विश्वास आहे, ते ही देवाचीच करणी आहे, त्याचीच इच्छा आहे असे समजून अवघड परिस्थितीचा स्वीकार करू शकतील. त्यांना असे वाटेल की, परिस्थिती जरी अवघड असली तरी ईश्वर सर्वशक्तिमान व दयाळू आहे. आपल्याला माहीत नसले तरी अशी परिस्थिती निर्माण होण्यामागे देवाचेच काही नियोजन असेल.’

‘आणि ज्यांचा कर्मावरही विश्वास नाही आणि देवावरही नाही, त्यांचे काय?’

‘नास्तिकांच्या बाबतीत बोलायचे तर...’ दलाई लामा काही काळ गप्प राहिले. मग म्हणाले, ‘त्यांना कदाचित शास्त्रीय, व्यवहार्य विचार करून मार्ग काढावा लागेल. मला वाटतं, शास्त्रज्ञ भाववश होण्यापेक्षा सहसा प्रश्नाकडे तटस्थ दृष्टीने पाहून अभ्यास करण्यास महत्त्व देतात. अशा तऱ्हेने समस्येकडे पाहिल्यास तुमच्यामध्ये असा दृष्टिकोन तयार होतो, ‘समस्येशी लढा देणे शक्य असेल तर अगदी कोर्टात जावे लागले तरी लढू या...’ ते हसले. म्हणाले, ‘मग त्यानंतर जर वाटलं की जिंकता येत नाहीय, तर त्याबद्दल पूर्णपणे विसरून जाणं चांगलं.’

‘कठीण परिस्थितीत समस्येचे तटस्थ विश्लेषण यासाठी महत्त्वाचे आहे की, त्यामुळे त्या प्रश्नामागच्या इतर काही मुद्द्यांचाही शोध लागतो. उदाहरणार्थ, तुमच्या कामामुळे बॉस तुम्हाला अन्यायाने वागवतोय असे तुम्हाला वाटत असेल तर त्याची पत्नीशी झालेली वादावादी वगैरेसारखेही त्यामागचे खरे कारण असेल. तुमच्याशी वैयक्तिक रित्या त्याचे काही भांडण नसेलही. अर्थात् तरीसुद्धा प्राप्त परिस्थितीस तुम्हाला तोंड तर द्यावेच लागेल, पण निदान त्या मूळ प्रश्नाखेरीज आणखी काही कटकटींचा तुम्हाला त्रास होणार नाही.’

‘अशा शास्त्रीय रीतीने परिस्थितीचे तटस्थ दृष्टिकोनातून विश्लेषण करण्याचा, प्रश्न सोडवण्यासाठीही काही उपयोग होऊ शकतो का? तसेच अवघड परिस्थितीशी जोडली गेलेली अन्यायाची भावना यामुळे कमी होऊ शकते का?’

‘होय...’ त्यांनी उत्साहानं प्रतिसाद दिला. ‘त्याने नक्कीच फरक पडतो. साधारणपणे आपण जर पूर्वग्रह न ठेवता, परिस्थितीची प्रामाणिकपणे बारकाईने तपासणी केली तर आपल्या असे लक्षात येईल की आपल्याला न उमगलेल्या काही प्रसंगांमुळे आपणही काही बाबतीत त्यास जबाबदार आहोत.

‘उदाहरणार्थ, आखाती युद्धासाठी बरेच लोक सद्दाम हुसेनला दोष देतात. त्यानंतर मी अनेक प्रसंगी असे मत व्यक्त केले आहे की, ‘हे बरोबर नाही!’ अशा परिस्थितीत मला सद्दाम हुसेनबद्दल एक प्रकारे खरंच वाईट वाटतं. अर्थात् हुकुमशहा होता आणि त्याच्यात

अनेक वाईट गोष्टी होत्या. वरवर पाहता दोष देणं अगदी सोपं आहे. तो हुकुमशहा आहे, एकाधिकारशाही गाजवणारा आहे, आणि त्याच्या डोळ्यात किंचित भय दिसतं.' ते हसले, 'पण लष्करी बळ नसेल तर त्याच्या इतरांना त्रास देण्याच्या क्षमतेस मर्यादा पडतात. आणि लष्करी शस्त्रास्त्रे नसतील तर लष्कर काम करू शकत नाही. हे सर्व लष्करी साहित्य काही आपोआप हवेत तयार झालेले नाही! तेव्हा, आपण त्याकडे नीट पाहिले तर त्यात अनेक देश गुंतलेले आहेत, हे आपल्या लक्षात येईल.'

'तेव्हा,' दलाई लामा पुढे म्हणाले, 'सर्वसाधारणपणे बहुतेक वेळा आपल्या प्रश्नासाठी बाहेरच्या घटकांना किंवा इतरांना दोष देण्याची आपली वृत्ती असते. शिवाय एकच एक गोष्ट त्यास कारणीभूत समजून आपली मात्र त्या जबाबदारीतून सुटका करून घेण्याकडे आपला कल असतो. भावनेच्या आहारी जाऊन त्याकडे पाहिले जाते तेव्हा असं लक्षात येतं की, वस्तुस्थिती आणि दिसणाऱ्या गोष्टींमध्ये तफावत असते. आता याच प्रकरणात पुढे जाऊन तुम्ही परिस्थितीचे काळजीपूर्वक विश्लेषण केले तर तुमच्या असे लक्षात येईल की, समस्येच्या कारणाचा सदाम हुसेन हा एक भाग आहे, एक घटक आहे. पण त्याचबरोबर या समस्येत इतर घटकही सहभागी आहेत. एकदा तुम्ही हे ओळखले की, परिस्थितीस तोच एकमेव कारणीभूत आहे हा आधीचा दृष्टिकोन आपोआप गळून पडतो आणि सत्य परिस्थिती समोर येते.

परिस्थितीस अनेक प्रसंग कारणीभूत असतात, अशा समग्र दृष्टिकोनातून तिच्याकडे पाहिले गेले पाहिजे. उदाहरणार्थ, चीनविषयीची समस्या. या समस्येत आमचाही बराच सहभाग आहे. या परिस्थितीस मला वाटतं आमची पिढी कारणीभूत ठरली असावी. आमच्या आधीच्या पिढ्यांनी दुर्लक्ष केले, निदान आधीच्या काही पिढ्यांनी तरी. तेव्हा मला असं वाटतं, आम्ही तिबेटी लोकही अशी शोकात्म परिस्थिती निर्माण होण्यास कारणीभूत आहोत. प्रत्येक गोष्टीचा दोष चीनला देणेही योग्य होणार नाही. अनेक पातळ्यांवरून याचा विचार व्हायला हवा. अर्थात्, या परिस्थितीस कारणीभूत असणाऱ्या अनेक घटकांपैकी आम्ही जरी एक घटक असलो तरी त्याचा अर्थ असा नव्हे की, आम्ही एकटेच दोषी आहोत. उदाहरणार्थ, चीनच्या दबावापुढे तिबेटी लोकांनी गुडघे टेकले नाहीत. त्यांना सतत प्रतिकार होत राहिला. या कारणामुळे चीनने एक नवीन धोरण अवलंबिले. त्यांनी चीनहून तिबेटमध्ये मोठ्या प्रमाणात चिनी नागरीक पाठवले. त्यामुळे तिबेटी लोकसंख्या नगण्य झाली. तिबेटी लोक त्या जागेवरून संपल्यात जमा झाले. आणि त्यामुळे मग त्यांची स्वातंत्र्याची चळवळ थंडावली. अशा परिस्थितीत आम्ही तिबेटींनी विरोध केला म्हणून त्यांनाही दोष देऊ शकत नाही आणि चीनने जे धोरण राबवले तेही यास जबाबदार नाही.'

'तुम्ही म्हणता, परिस्थितीस आपणच कारणीभूत असतो. पण जेव्हा एखाद्या परिस्थितीत तुमचा काहीच दोष नसतो, तुम्ही त्यात करण्यासारखे काहीच नसते, तेव्हाचे काय? अगदी रोजच्या, तुलनेने क्षुल्लक गोष्टींचे काय? म्हणजे समजा कुणीतरी तुमच्याशी मुद्दाम खोटे बोलते, तेव्हा?'

'अर्थात्, त्याला सत्याची चाड नाही म्हणून सुरुवातीला मला वाईट वाटेल. पण इथेसुद्धा मी परिस्थितीचे बारकाईने निरीक्षण केले पाहिजे. माझ्यापासून काहीतरी

लपवण्यामध्ये त्यांचा हेतू वाईट तर नाही ना, हे मी त्या परिस्थितीचा बारकाईने तपास करून शोधून काढायला हवे. कदाचित त्यांचा माझ्यावर तितका विश्वास नसेल. अशा प्रकारच्या घटना माझ्या बाबतीत होतात, तेव्हा मी त्याकडे वेगळ्या अंगाने पाहतो. मी असा विचार करेन की, कदाचित त्या माणसाचा माझ्यावर पूर्ण भरंवसा नसेल कारण त्याची गोष्ट मी पूर्णपणे गुप्त ठेवू शकणार नाही. माझा स्वभाव रोखठोक आहे. ह्या कारणामुळे कदाचित त्याने, हा काही योग्य माणूस नाही, असे ठरवले असेल. बऱ्याचजणांकडून जशी अपेक्षा केली जाते तसे मी गुपिते राखून ठेवू शकेन असे त्याला वाटले नसेल. म्हणजेच, माझ्या वैयक्तिक स्वभावामुळे, मी त्या माणसाचा विश्वास पूर्णपणे संपादन करण्यास अपात्र ठरतो. अशा तऱ्हेने त्याकडे पाहिल्यानंतर मीच त्यास कारणीभूत आहे असे मला वाटेल.’

द लाई लामांकडून निघून आल्यानंतरही ‘दुसऱ्याच्या अप्रामाणिपणामध्ये स्वतःचा सहभाग शोधणे’ हे त्यांचे तर्ककठोर म्हणणे मला थोडे कटकटीचेच वाटत होते. पण त्यांच्या बोलण्यात खरोखरीचे गांभीर्य होते. प्रतिकूल प्रसंगात ते ह्याच तंत्राचा अवलंब करीत असतील असे त्यातून सूचित होत होते. हे तंत्र आपल्या आयुष्यात वापरायचे म्हटले तर समस्याप्रधान परिस्थिती निर्माण होण्यामध्ये आपलाही सहभाग आहे, हे शोधून काढण्यामध्ये आपण नेहमीच यशस्वी होऊ असे नाही. आपल्याला त्यात यश येईल किंवा नाही, पण निदान समस्येमध्ये आपला सहभाग शोधण्याचा आपला प्रामाणिक प्रयत्न, आपले लक्ष दुसरीकडे वळवेल आणि ‘अन्याय होतोय’ या आपल्याला आणि जगाला असमाधानाकडे घेऊन जाणाऱ्या संकुचित दृष्टिकोनापासून आपल्याला दूर नेईल.

अपराधगंड

अपूर्ण जगाचाच आपण एक भाग असल्याने आपणही अपूर्ण आहोत. आपल्यापैकी प्रत्येकाने काही ना काही चुकीचे कर्म केलेले आहे. आपण जे करायला नको होते, आपण करायला हवे होते, किंवा आपण जे केले नाही, अशा अनेक गोष्टींचा आपल्याला पश्चात्ताप होत असतो. ह्या सर्व चुका खरोखरीच्या गांभीर्याने मान्य करू या. त्यामुळे आपण जीवनाच्या योग्य मार्गावर राहू. शक्य तेव्हा चुका दुरुस्त करण्याचा त्यातून आपल्याला धीर येईल. भविष्यात आपल्याकडून योग्य तेच होईल अशी कृती करू या. मात्र आपण अधिकाधिक पश्चात्तापच करीत राहिलो, पूर्वी जे काही आपण मर्यादातिक्रमण केले असेल तेच आठवत बसलो, स्वतःला दोष देत बसलो, द्वेष करीत राहिलो, तर स्वतःला शिक्षा देण्याच्या कठोर मार्गाकडे आपण जात राहू दुःखाकडे वाटचाल करीत राहू.

आ मच्या आधीच्या संभाषणामध्ये दलाई लामांच्या भावाच्या मृत्यूबद्दल बोलणे झाले होते. भावाच्या मृत्यूविषयी त्यांनी हळहळ व्यक्त केली होती. या पश्चात्ताप आणि काहीशा अपराधी भावनेस त्यांनी कसे तोंड दिले याविषयी मला उत्सुकता होती. म्हणून मी पुन्हा तो विषय काढला आणि त्यांना विचारलं, ‘आपण लोबसंगच्या मृत्यूविषयी बोलत होतो,

तेव्हा तुम्ही पश्चात्तापाची भावना व्यक्त केली होतीत. तुम्हाला पश्चात्ताप वाटण्यासारख्या आणखी काही गोष्टी तुमच्या आयुष्यात घडल्या आहेत?’

‘होय, घडल्यात ना. आता उदाहरणार्थ, एक साधारण लहान वयाचा भिक्षु विरागी म्हणून इथे राहात होता. हा माझ्याकडे माझी शिकवण घेण्यासाठी असे. मला वाटतं, त्यानं खरं तर माझ्याहीपेक्षा अधिक काही या मार्गावर संपादन केलेलं होतं, पण एक उपचार म्हणून तो माझ्याकडे येत असावा. काय असेल ते असो, एक दिवस त्यानं मला एका उच्च प्रतीच्या विशिष्ट दीक्षेविषयी विचारलं. तेव्हा सहज मी असं म्हटलं की, ती दीक्षा तशी अवघड असते आणि अगदी लहानपणीच ती घेतलेली चांगली. त्यानंतर असं आढळलं की, पुन्हा जन्म घेतला तर नवीन जन्मामध्ये लहानपणीच आपण ही दीक्षा घेऊ शकू अशा इच्छेनं त्यानं आत्महत्या केली.’

ही कहाणी ऐकून मी चकित होऊन म्हणालो, ‘बाप रे, भयानकच झालं हे! हे ऐकल्यावर सहन करणं तुम्हाला फारच कठीण गेलं असेल.’

लामांनी दुःखाने मान हलवली.

‘या दुःखावर तुम्ही कशी मात केलीत? अखेरीस तुम्ही यातून कसे बाहेर पडलात?’

काही वेळ दलाई लामा स्तब्ध बसून राहिले आणि मग म्हणाले, ‘मी अजूनही बाहेर पडलेलो नाही. दुःख आहेच.’ ते पुन्हा थांबले. ‘दुःख जरी असलं तरी मी त्याखाली चिरडून गेलो नाही किंवा त्यामुळे मी मागे खेचला जात नाहीय. त्या दुःखभाराने मी दबला गेलो तर त्याचा कुणालाच उपयोग नाही. हताश आणि निराश होऊन बसावे लागेल. जीवनातील माझ्या क्षमतेत त्याचा अडथळा निर्माण होईल.’

त्याच क्षणी, मला एकदम आतून असं जाणवलं, स्वतःला तुच्छ न लेखता किंवा अपराधगंडास न कुरवाळता पण संवेदनशीलतेने किंवा अगदी पश्चात्तापाच्या भावनेनेसुद्धा आपल्या जीवनातील शोकांतिकांना मनुष्य अगदी व्यवस्थित तोंड देऊ शकतो. ज्या काही मर्यादा, चुका, उणिवा असतील त्यांना मनुष्य पूर्णपणे सामोरे जाऊन त्या स्वीकारू शकतो. वाईट परिस्थिती उद्भवली तरी भावनेच्या आहारी न जाता त्या परिस्थितीला पुरेशा संवेदनशीलतेने प्रतिसाद देता येतो. दलाई लामांनी ज्या प्रसंगाचे वर्णन केले, त्याबाबत त्यांना खरोखरच वाईट वाटत होते; पण त्यांनी दुःखाचा आब राखला, त्याची प्रतिष्ठा सांभाळली. आणि हे दुःख त्यांनी मनात जतन करून ठेवले असले तरी त्याखाली ते दबून गेले नाहीत. त्याऐवजी ते पुढे जात राहिले आणि शक्य तितकी इतरांना मदत देत राहिले.

कधीकधी मला असं वाटतं की, स्वतःचे नुकसान करणारी अपराधित्वाची भावना कुरवाळत न बसता जगण्याची क्षमता हे काही अंशी संस्कृतीवर तर अवलंबून नसेल? तिबेटी संस्कृतीचा अभ्यास असणाऱ्या माझ्या एका मित्राजवळ दलाई लामांशी झालेल्या या संभाषणाबद्दल मी बोललो, तेव्हा त्याने सांगितले की, ‘अपराधगंड’ या अर्थाचा शब्द नेपाळी भाषेत नाहीच. तीव्र खेद, अनुताप किंवा हळहळ अशा प्रकारच्या शब्दांचा अर्थ असतो, ‘भविष्यात सुधारणा’. सांस्कृतिक मुद्दा काही का असेना, माझा असा विश्वास आहे की, रूढ विचारपद्धतींना आव्हान देऊन दलाई लामांनी सांगितलेल्या तत्त्वावर आधारित मानसिक दृष्टिकोन रुजवता येईल. फक्त दुःखासच आमंत्रण देणाऱ्या ‘अपराधगंड’ नावाचा शिक्का पुसून टाकून आपण जगू शकतो.

बदलास प्रतिकार

ज्याची कधीच भरपाई होऊ शकणार नाही अशी चूक आपण केली आहे, जेव्हा आपल्याला पटलेले असते, तेव्हा अपराधी भावना तयार होते. बदल होत नाही, अशी कोणतीही गोष्ट नाही. तेव्हा दुःखही कमी होतेच. कोणतीच समस्या कायम राहात नाही. बदलाची ही सकारात्मक बाजू आहे. नकारात्मक बाजू ही आहे की, जीवनाच्या जवळजवळ प्रत्येक क्षेत्रात आपण बदलास विरोध करतो. दुःखापासून मुक्त होण्याची सुरुवात करताना प्रथम हे लक्षात घेतले पाहिजे की त्यास कारणीभूत ठरणाऱ्या प्राथमिक कारणांपैकी एक आहे : बदलास विरोध.

सतत बदलत राहणाऱ्या जीवनाचे स्वरूप वर्णन करताना दलाई लामा म्हणाले, 'दुःखाचा उद्भव कसा होतो, त्याचे मूळ किंवा कारणे शोधून काढणे हे फार महत्त्वाचे आहे. आपल्या अस्तित्वाची नश्वरता, क्षणभंगुरता प्रथम लक्षात घेतली पाहिजे. सर्व वस्तू, प्रसंग आणि भोवतालचे जग क्षणोक्षणी धडधडत असते, बदलत असते. कोणतीच गोष्ट स्थिर, कायमची नाही. आपल्या अंगातील रक्ताभिसरणावर लक्ष दिले, तरीसुद्धा या गोष्टीस पुष्टी मिळते. रक्त सतत वाहात असते, हलत असते, ते एका जागी कधी स्थिर राहात नाही. जगाचे क्षणोक्षणी बदलणारे स्वरूप ही मूळचीच यंत्रणा आहे. आणि क्षणोक्षणी बदलत राहणे हेच भवतालाचे स्वरूप असल्याने टिकून राहणे, तसेच्या तसे राहणे या क्षमतेची त्यात उणीव आहे. सगळ्या गोष्टींमध्ये बदल होत असल्यामुळे कोणतीच गोष्ट अवस्थेत अस्तित्वात राहू शकत नाही. स्वतःच्या स्वतंत्र ताकदीवर कोणतीच गोष्ट तशीच्या तशी राहू शकत नाही. सर्व गोष्टींवर दुसऱ्याच घटकांचा प्रभाव, सत्ता आहे. तेव्हा कोणत्याही क्षणाचा अनुभव अगदी आनंददायक जरी असला तरी तो कायमचा टिकणारा नाही. बौद्ध विचारसरणीतील, 'बदलाचे दुःख' या पायावर आधारलेला हा प्रकार आहे.

बौद्ध विचारसरणीमध्ये क्षणभंगुरता हा दृष्टिकोन महत्त्वाची भूमिका बजावतो. या क्षणभंगुरतेचा गांभीर्याने केलेला विचार हा त्यातला कळीचा मुद्दा आहे. नश्वरतेचा सखोल विचार हा बुद्ध धर्माच्या मार्गावरील दोन महत्त्वाची कामे करतो. जीवन हे क्षणभंगुर आहे आणि मृत्यू कधी येईल हे आपल्याला माहीत नाही, हा विचार बौद्ध अनुयायी रूढार्थाने दैनंदिन जीवनात लक्षात ठेवतात. मानवी अस्तित्वाच्या दुर्मिळतेवरील विश्वासाशी आणि अध्यात्मिक मुक्ती मिळवण्याची शक्यता यांच्याशी, जेव्हा हे मनन जोडले जाते, तसेच जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यातून सुटका करून घेण्याची शक्यता वाटू लागते, तेव्हा अशी मुक्तता मिळवून देणारी अध्यात्मिक पद्धती अवलंबण्यासाठी या विचारास आपला वेळ देऊन आपण त्याचा जास्तीत जास्त फायदा करून घेऊ शकतो. नश्वरतेच्या आणखी सूक्ष्म पैलूंचा अधिक सखोल विचार केला असता, एकूणच भोवतालच्या जगाचे तात्पुरते स्वरूप पाहिल्यावर, वास्तवाचे खरे स्वरूप लक्षात येते आणि या आकलनातून आपल्या दुःखाचे मुख्य कारण ठरलेल्या दुर्लक्ष या घटकास आपण मनातून हुसकावून लावतो.

बौद्ध संदर्भात क्षणभंगुरतेच्या विचारास खूपच महत्त्व असल्याचे लक्षात घेता प्रश्न असा उद्भवतो की, बौद्ध नसलेल्या लोकांच्या रोजच्या आयुष्यात क्षणभंगुरतेचे आकलन व

गंभीर विचार रोजच्या जीवनात अंमलात येऊ शकतात काय? ‘क्षणभंगुरते’कडे आपण जर ‘बदल’ या दृष्टिकोनातून पाहिले तर त्याचे उत्तर होय असे आहे. बौद्ध विचारसरणीतून पाहा किंवा पाश्चात्य दृष्टिकोनातून पाहा; ‘जीवन म्हणजे बदल’ ही वस्तुस्थिती राहतेच. ही वस्तुस्थिती आपण जोपर्यंत नाकारत राहू आणि नैसर्गिक जीवनामध्ये बदल होत असतो हे आपण मान्य करीत नाही, तोपर्यंत आपण आपले दुःख विसरू शकणार नाही. स्व-निर्मित दुःख कमी करण्यात बदलाचा स्वीकार करणे हा महत्त्वाचा घटक ठरू शकतो. भूतकाळाचा त्याग करण्यास नकार देऊन बहुतेकदा आपण आपल्या दुःखास कारणीभूत ठरतो. आतापर्यंतच्या दृष्टिकोनातूनच पाहायचं किंवा जे आतापर्यंत करत आलो आणि त्याशिवाय दुसरं काही आता करू शकणार नाही अशीच जोपर्यंत आपण आपली प्रतिमा ठरवून ठेवू, तोपर्यंत आपण वयाने वाढलो तरी आपल्या जीवनात आनंदाची वाढ होणार नाही. आपण जितकं स्वतःच्या गोष्टी स्वतःशी घट्ट धरून बसू, तितकं आपलं जीवन विचित्र आणि विकृत होऊन जाईल.

बदल अटळ आहे या सर्वसाधारण तत्त्वाचा स्वीकार केल्यास अनेक प्रश्नांना सामोरे जाण्यास त्याची आपल्याला मदत होईल. नेहमीच्या जीवनातील बदल जाणून घेण्यासाठी मुद्दाम प्रयत्न केले तर रोजच्या जीवनातील अनेक समस्यांना कारणीभूत ठरणाऱ्या चिंताकाळज्या मिटवण्यासाठी त्याचा मोठ्या प्रमाणात उपयोग होऊ शकेल.

एका आईने मला इमर्जन्सी रुममधील पह्या दोन वाजताच्या एका भेटीबद्दल सांगितले, तेव्हा नेहमीचे बदल मान्य करण्याचे मोल मला उलगडले.

‘समस्या काय आहे?’ बालरोगतज्ज्ञाने तिला विचारले.

‘माझं बाळ! काहीतरी भयंकर घडलंय!’ ती व्याकुळपणे रडत म्हणाली. ‘मला वाटतं त्याच्या घशात काहीतरी अडकलंय किंवा असंच काहीतरी झालंय! त्याची जीभ पुन्हापुन्हा मध्येमध्ये येतेय आणि ती तो सारखा ढकलण्याचा प्रयत्न करतोय. जसं काही त्याला काहीतरी बाहेर टाकून द्यायचंय, पण त्याच्या तोंडात तर काहीच दिसत नाहीय.’

काही प्रश्नोत्तरे झाली, डॉक्टरांनी थोडी तपासणी केली आणि तिला धीर दिला, ‘काळजी करण्यासारखं काही नाही. बाळ वाढू लागलं की, स्वतःच्या शरीराबद्दल त्याची जागरूकता वाढू लागते. आणि शरीर काय करू शकतं त्याला पाहायचं असतं. तुमच्या बाळाला फक्त त्याच्या जिभेचा शोध लागला आहे.’

वै यक्तिक संबंधांमध्ये होणारे बदल कळले पाहिजेत आणि स्वीकारता आले पाहिजेत या मुद्याचे महत्त्व मागरेट नावाच्या एकतीस वर्षांच्या एक पत्रकाराच्या उदाहरणावरून लक्षात येते. नुकत्याच झालेल्या घटस्फोटाशी जुळवून घेण्यात थोडी अडचण येत असल्यामुळे काहीशी अस्वस्थता वाटत असल्याची घेऊन ती माझ्याकडे आली.

‘जुनं विसरून एकटीनं राहण्याच्या नवीन जीवनाला सरावण्याच्या मला असं वाटलं, कुणाशी तरी बोलण्याची तीनचार सत्रं करणं हा उत्तम मार्ग आहे. खरं सांगायचं तर मला थोडं नर्व्हस वाटतंय...’

तिनं कोणत्या परिस्थितीत घटस्फोट घेतला, त्याचं वर्णन करण्यास मी तिला सांगितलं.

‘मला वाटतं आमचा घटस्फोट तसा खेळीमेळीत झाला. मोठी भांडणं किंवा तत्सम काहीही घडलं नाही. आम्हा दोघांनाही चांगल्या नोकऱ्या होत्या; त्यामुळं आर्थिक प्रश्न नव्हता. आम्हाला एक मुलगा आहे, पण आमच्या घटस्फोटाशी त्यानं व्यवस्थित जुळवून घेतलंय. आम्हा दोघांनाही आमच्या मुलाचा ताबा मिळाला आहे आणि तेही व्यवस्थित चालू आहे...’

‘मला असं म्हणायचंय की, घटस्फोटाच्या निर्णयापर्यंत तुम्ही कशामुळे पोचलात?’

‘अं... मला वाटतं, आम्ही आमच्या प्रेमातून बाहेर पडलो.’ तिने उसासा टाकला. ‘असं वाटतंय की, आमच्यातला रोमान्स हळूहळू संपत गेला. लग्न केल्याबरोबर आमच्यात जी उत्कटता होती, ती राहिली नाही. आमचा मुलगा आणि आमच्या नोकऱ्या यांमध्ये आम्ही व्यग्र होतो आणि मग वेगळं व्हावंसं वाटू लागलं. वैवाहिक समुपदेशकाबरोबरही आमची काही सत्रं झाली, पण त्याचा काही फारसा उपयोग झाला नाही. आम्ही भावाबहिणींसारखे राहतो. एकमेकांबद्दल प्रेम, लग्न असं काही वाटतच नाही आम्हाला. एनीवे, आम्ही दोघांनी घटस्फोट घेण्याचा निर्णय घेतला, दुसरं काही करण्यासारखं नव्हतंच.’

तिच्या समस्येचे स्वरूप जाणून घेण्यासाठी आम्ही दोन सत्रं बसून बोलल्यावर ठरवले की, आत्ताच्या बदललेल्या जीवनशैलीशी जुळवून घेण्याच्या दृष्टीने आणि तिची अस्वस्थता कमी करण्यासाठी छोटासा मानसोपचाराचा कोर्स द्यावा. एकुणात ती बुद्धिमान आणि संतुलित व्यक्ती होती. एकटीच्या नवीन जीवनाच्या दृष्टीने तिने ह्या उपचाराला चांगला प्रतिसाद दिला.

दोघांनाही एकमेकांबद्दल आस्था असल्याने, उत्कटतेच्या पातळीत झालेला बदल पाहून, विवाह संपवायला हवा असा मागारिट आणि तिच्या नवऱ्याने त्याचा अर्थ काढला. आपणही अनेकदा उत्कटता मंदावली म्हणजे नातेसंबंधात मोठाच अडथळा आला असे समजत असतो. बदलाची अगदी लहानशी सुरुवात होताच आपण उतावीळ होतो; काहीतरी मोठेच बिघडतेय असा समज करून घेतो. लग्नाचा जोडीदार निवडण्यात आपण चूक केली का? प्रेमात पडलो तेव्हा हा किंवा ही अशी नव्हती. मतभेद वरती येऊ लागतात. आपण सेक्सच्या मूडमध्ये असू आणि आपला जोडीदार कंटाळलेला असेल, आपल्याला एखादा खास चित्रपट पाहायचा असेल आणि आपल्या जोडीदाराला त्यात रस नसेल किंवा तो नेहमी दुसऱ्याच गोष्टीत व्यग्र असतो. पूर्वी लक्षात न आलेल्या अनेक तफावती आपल्या लक्षात येऊ लागतात. मग आपण निष्कर्ष काढतो की, आता सगळे संपल्यात जमा आहे. आपण आता वेगळे झाले पाहिजे. आता गोष्टी पहिल्यासारख्या राहिलेल्या नाहीत. तेव्हा आता घटस्फोट घेणेच योग्य होईल.

मग आपण काय करतो? नातेसंबंधाच्या तज्ज्ञांकडून लिहिलेली भाराभर पुस्तकं आपण वाचतो. रोमान्सची ज्योत मंदावते तेव्हा नेमके काय करायला पाहिजे याबाबत त्यात मार्गदर्शन केलेले असते. रोमान्स पुन्हा बहरावा यासाठी त्यात त्यांनी असंख्य सूचना केलेल्या असतात. रोमँटिक होण्यासाठी वेळ काढा, रात्री बाहेर जेवायला जा, वीकएंडला एकत्र जमा, जोडीदाराची स्तुती करा, छान बोलायला शिका... वगैरे. कधी या गोष्टींचा उपयोग होतो कधी नाही होत.

पण आता आपले संबंध संपले, असे जाहीर करण्यापूर्वी आपण एक फायदेशीर ठरू शकणारी गोष्ट नक्की करू शकतो. बदल होतोय असे लक्षात येताच परिस्थितीचे नीट विश्लेषण करा, नातेसंबंधांमध्ये कशा प्रकारे बदल होत जाण्याच्या शक्यता असतात ते नीट लक्षात घ्या.

जन्मल्यानंतर आपण बालपणात प्रवेश करतो. मग प्रौढ होतो आणि मग वृद्धावस्था येते. नैसर्गिक प्रगती म्हणून आपण हा स्वतःमध्ये होणारा विकास स्वीकारतो. पण नातेसंबंध हीही एक जितीजागती जगण्याची पद्धती आहे. दोन व्यक्तींच्या क्रियाप्रतिक्रियांमधून आकाराला येणारी ही जीवनशैली आहे. ही जीवनशैलीही नैसर्गिक आहे आणि त्यात स्थित्यंतर होत जाण्याचा तिला हक्क आहे. कोणत्याही नातेसंबंधांमध्ये जवळिकेचे वेगवेगळे पैलू असतात. शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक. शारीरिक संबंध, भावनांची देवाणघेवाण, वैचारिक आदानप्रदान आणि एकमेकांच्या कल्पना समजावून घेणं ह्या सगळ्या क्रियाप्रतिक्रिया दोन प्रेमी जनांमध्ये होणं अगदी आवश्यक आहे. मानसिक संतुलन कधीकधी वाढत जाणे आणि कधी ते खालावत जाणे हे साहजिकच आहे. काही वेळा शारीरिक जवळीक संपुष्टात येते पण भावनिक जवळीक शकते. कधीकधी आपल्याला शब्दांची गरज भासत नाही; फक्त एकमेकांचा सहवास हवा असतो. याबाबत आपण पुरेसे गंभीर असलो तर नातेसंबंधांचा पहिला सुरुवातीचा बहर तर आनंददायक ठरेलच; पण जर ही उक्तटता कमी होतेय असं वाटलं तर न रागावता, काळजी न करता, आपण उक्तटतेच्या वाटा आपणहून शोधल्या पाहिजेत. कदाचित त्या आधीपेक्षा अधिक समाधान देणाऱ्या असतील. आपण कदाचित आपल्या जोडीदाराबरोबर अधिक प्रगल्भ प्रेम अनुभवू, आनंद घेऊ आणि आपल्या जोडीदाराशी आपला संबंध अधिक गहिरा होईल.

डेसमंड मॉरिसन इंटीमेट बिहेवियर या आपल्या पुस्तकात माणसांमध्ये जवळीक साधण्याच्या हेतूने, कोणत्या गोष्टी साधारणपणे बदलतात त्याविषयी लिहिले आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकजण तीन अवस्थांमधून वारंवार जात असते. ‘मला घट्ट धरून ठेव’, ‘मला खाली उतरव’ आणि ‘मला एकटं सोड.’ हे चक्र सुरुवातीला पहिल्या काही वर्षात दिसून येते. मुलं ‘मला धर’ म्हणण्यापासून ‘मला उतरव’ म्हणू लागतात. मूल जगाला ओळखू लागतं, रांगूचालू लागतं, शारीरिक दृष्ट्या आईपासून वेगळं होतं, स्वतंत्र होतं. हा नेहमीचा वाढण्याचा आणि विकसित होण्याचा भाग आहे. ह्या अवस्था एकाच दिशेने हलत नाहीत, तर वेगवेगळ्या तऱ्हांनी अवस्था बदलतात. हे वेगळं होणं फारच जास्त वाटलं तर मुलाला कदाचित थोडी भीती, चिंता वाटेल आणि मग मूल सांत्वनासाठी जवळीक मिळवण्यासाठी पुन्हा आईकडे येईल. स्वतःची ओळख प्रस्थापित लागण्याच्या अवस्थेत असताना ‘मला एकट्याला सोड’ ही भावना किशोरावस्थेत प्रबळ होते. पालकांना जरी हे अवघड आणि दुःखद वाटत असले तरी पुष्कळशा तज्ज्ञांना हे बालपणाकडून प्रौढावस्थेकडे जाण्याच्या प्रवासातले स्थित्यंतर अगदी साहजिक आहे असे वाटते. या स्थित्यंतरामध्येही अनेक अवस्था मिसळलेल्या असतात. घरामध्ये जेव्हा ‘मला एकट्याला सोड’ असे हे मूल म्हणत असते, तेव्हा बरोबरीच्या मित्रमंडळींमध्ये मात्र आपली स्वतंत्र ओळख तयार करण्यासाठी ते धडपडत असते.

प्रौढ नातेसंबंधातही असे चढउतार होत असतात. आत्मीयतेच्या पातळ्या खूप जास्त

जवळीक वाटून किंवा खूप दुरावा वाटून बदलत असतात. वाढ होण्याच्या, विकसित होण्याच्या चक्राचाच हा एक स्वाभाविक भाग आहे. माणूस म्हणून पूर्णत्वानं जगता येण्यासाठी एकत्र येण्याच्या आणि जवळिकेच्या आपल्या गरजांमध्ये संतुलन साधता आलं पाहिजे. स्वतंत्र म्हणून विचार करताना, व्यक्ती म्हणून वाढताना आणि विकसित होताना आपण अंतर्मुख होऊन विचार केला पाहिजे.

हे जर एकदा समजून घेतले तर, आपल्या जोडीदारापासून स्वतंत्रपणे वाढत असताना आपल्या प्रतिक्रिया उतावळेपणाच्या किंवा भयाच्या होणार नाहीत. समुद्राच्या भरतीची लाट समुद्रकिनाऱ्यावर आलेली पाहताना जसे वाटते, तेवढेच. अर्थात काही वेळा वाढत जाणारे भावनिक अंतर गंभीर समस्येचे लक्षण असू शकते. न बोललेला दबलेला राग नातेसंबंध बिघडवू शकतो आणि कधी अशातून संबंध तुटतातही. अशा वेळी एखाद्या उपचारपद्धतीचा उपयोग होऊ शकतो. पण लक्षात घेण्याचा मुद्दा असा की, जे वाढत असते ते काही आपोआप उत्पात घडवून आणत नाही. हा निसर्गचक्राचा भाग आहे. कदाचित पुन्हा नव्याने नातेसंबंध जुळू शकतात किंवा कदाचित आधीपेक्षाही अधिक जवळीक निर्माण होऊ शकते.

तेव्हा बदल हा आपल्या इतरांशी असलेल्या परस्परक्रियांचा नैसर्गिक भाग आहे ही मान्यता नातेसंबंधांमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते. आपल्याला जेव्हा सगळ्यात जास्त निराश वाटते, आता नातेसंबंध तुटणार असे वाटू लागते, त्या वेळी कदाचित आपल्याला नातेसंबंधामध्ये झालेला हा सखोल बदल लक्षात येईल. खरे प्रेम जेव्हा परिपक्व होऊन फुलू लागते, तेव्हा असा स्थित्यंतराचा काळ महत्त्वाचा ठरतो. सुरुवातीला असलेली तीव्र ओढ आता असणार नाही. दुसरा माणूस हा परिपूर्णतेचा पुतळा आहे किंवा आपण एकमेकात पूर्णपणे समरस झालेलो आहोत अशा समजुतीवर आता कदाचित आपले नाते आधारलेले नसेल. पण आता आपण एकमेकांना खऱ्या अर्थाने ओळखण्याच्या स्थितीत आहोत. दुसऱ्याकडे त्याच्या सर्व गुणदोषांसकट आता आपण एक स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून, आपल्यासारखंच एक माणूस आपण पाहू शकतो. असं तेव्हाच होऊ शकतं, जेव्हा आपली खरीखुरी बांधिलकी असते. दुसऱ्या व्यक्तीची माणूस म्हणून वाढ व्हायला हवी अशी जेव्हा आपली बांधिलकी असते, तेव्हा ते खरे प्रेम असते.

नातेसंबंधातला नैसर्गिक बदल स्वीकारला असता तर कदाचित मागारिटचा विवाह वाचला असता. आसक्ती आणि रोमान्स यापेक्षा दुसऱ्या काही गोष्टींवर आधारलेला नवा नातेसंबंध त्यातून प्रस्थापित झाला असता.

सुदैवाने मागारिटची गोष्ट इथेच संपली नाही. दोन वर्षांनंतर एका मॉलमध्ये असताना आमची भेट झाली. (मानसोपचारासाठी येणारे पेशंट्स सार्वजनिक जागी भेटल्यावर त्या डॉक्टरांना जसे अवघडल्यासारखे होते, तसेच मलाही झाले.)

‘काय म्हणतेस? कशी आहेस?’ मी विचारलं.

‘सुधारणा काही होऊ शकणारच नव्हती!’ ती उद्गारली, ‘गेल्याच महिन्यात मी माझ्या आधीच्या नवऱ्याशी पुन्हा लग्न केलं.’

‘खरं?’

‘हो, आणि आमचं छान चाललय. आमच्याकडे मुलाचा ताबा असल्यानं आम्ही

दोघंही एकमेकांना भेटत तर होतोच, तसं आधी जरा अवघडच गेलं हे... पण घटस्फोटानंतर मनावर दडपण नव्हतं. एकमेकांकडून फार अपेक्षा नव्हत्या. आणि आमच्या लक्षात आलं की, आम्ही एकमेकांना आवडतो आणि आमचं प्रेमही आहे. अगदी नव्यानं लग्न झालं होतं, तेव्हासारखं आता अर्थातच काही नाहीय, पण म्हणून काही बिघडतही नाही. आम्ही एकमेकांबरोबर सुखात आहोत. हेच बरं वाटतं.'

प्रकरण १०

दृष्टिकोनातील बदल



एका ग्रीक तत्त्ववेत्त्याने त्याच्या शिष्याला आज्ञा केली की तीन वर्षे जो कोणी तुझा अपमान करेल, त्या प्रत्येकाला द्रव्य द्यायचेस. शिष्याच्या परीक्षेचा काल संपल्यावर गुरूने त्याला अथेन्सला जायला परवानगी दिली आणि म्हणाला, तिथे तू ज्ञानप्राप्ती करून घे. अथेन्समध्ये शिरताना त्याला एक साधूपुरुष दिसला. तो येणाऱ्याजाणाऱ्यांना उद्देशून अपशब्द बोलत होता. त्याने शिष्यालाही तसेच वागविले. तर शिष्य जोरजोरात हसायला लागला. साधू म्हणाला, मी तुझा अपमान करतोय तर तू हसतोस काय? शिष्य उत्तरला, माझा अपमान करण्याबद्दल मी गेली तीन वर्षे पैसे मोजतोय आणि आता तुम्ही मात्र तो फुकटात देताय म्हणून मला हसू आले. साधू म्हणाला, जा तू नगरात, ते सर्व तुझ्यासाठीच आहे.

इ. स. चौथ्या शतकात काही एककल्ली माणसांनी स्केटेच्या आसपासच्या वाळवंटात जाऊन प्रार्थना-पाठ करीत संन्यस्त आयुष्य जगायचे ठरवले. त्यांना 'डेझर्ट फादर्स' म्हणत असत. दुःखभोग, कष्ट, कठीण परिस्थिती यांचे मोल काय असते, हे शिकवण्यासाठी ते वरील गोष्ट सांगत असत. पण फक्त कठीण परिस्थितीला तोंड दिल्यामुळे शिष्यासाठी ज्ञानवंतांच्या नगरीचे दार उघडले गेले असे नव्हते. अपमान सहन करणे या गोष्टीला तो परिणामकारक रीतीने तोंड देऊ शकला; कारण दृष्टिकोनात बदल करण्याची त्याची प्रवृत्ती. आपल्या स्थितीकडे पूर्णपणे वेगळ्या सकारात्मक दृष्टीने बघण्याची त्याची तयारी हे यामागचे मुख्य कारण होते.

दृष्टिकोनात बदल करण्याची कुवत, ही जीवनातल्या रोजच्या अडचणींना तोंड देण्यासाठी एक परिणामकारक साधन ठरू शकते. दलाई लामा म्हणतात, एखाद्या

घटनेकडे वेगवेगळ्या दृष्टीने पाहण्याची वृत्ती खूप कामी येऊ शकते. याची सवय केली, की काही अनुभव, दुःखद प्रसंगसुद्धा मनःशांती मिळवण्यासाठी उपयोगी पडतात. प्रत्येक घटित, प्रत्येक वस्तुस्थिती यांच्याशी संबंधित विविध बाबी असतात. त्या एकमेकांशी सापेक्षही असतात. अशांचा सर्व बाजूंनी विचार करावा लागतो. माझंच उदाहरण पाहा. मी माझा देश गमावून बसलो आहे. एका दृष्टीने हे फारच दुःखदायक आहे पण दुसऱ्या काही आणखी वाईट गोष्टीसुद्धा आहेतच. आमच्या देशात पुष्कळ विनाश होतो आहे. अत्यंत नकारात्मक अशी गोष्ट आहे ही. पण मी जर याच घटनेकडे एक निर्वासित म्हणून पाहू गेलो तर तो एक वेगळा दृष्टिकोन होतो. निर्वासित म्हणून मग अधिकृत समारंभ, शिष्टाचार यांची गरज पडत नाही. जर पूर्वीप्रमाणे सगळं ठीकठाक असतं तर पुष्कळ प्रसंगी नुसत्या शारीरिक कृती होऊन भूमिका बठवली जात राहिली असती. पण हलाखीच्या परिस्थितीतून जाताना दांभिकता शक्य नसते. तर या दृष्टीने पाहिल्यास हा दुःखद अनुभवसुद्धा मला लाभदायकच म्हटला पाहिजे. शिवाय निर्वासित असल्यामुळे पुष्कळ वेगवेगळ्या लोकांना भेटायची संधी मिळते. जर माझ्याच देशात राहात असतो तर विविध धर्मपंथ, विचारप्रवाह, व्यवसाय यातील लोकांना मी भेटू शकलो नसतो. असा विचार केला तर हे सगळं फायदेशीरच झालं.

‘असंही लक्षात येतं की, अडचणी निर्माण झाल्या की आपली दृष्टी संकुचित होते. आपलं सगळं लक्ष त्या प्रश्नाची काळजी करण्याकडेच केंद्रित होतं आणि वाटतं की आपल्या एकट्यालाच या अडचणीतून जावं लागतंय. असे विचार तुम्हाला आत्ममग्न बनवतात आणि प्रश्न अधिकच गंभीर वाटू लागतात. असं जेव्हा घडतं, तेव्हा अधिक विशाल दृष्टिकोनातून त्या प्रश्नाकडे पाहण्याचा नक्कीच फायदा होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, जाणून घेणं की, आणखी पुष्कळ लोक आहेत, जे यासारख्याच किंवा याहून अधिक वाईट अनुभवातून जात आहेत. ही दृष्टिकोन बदलण्याची सवय काही शारीरिक आजार, वेदना याबाबतीतही उपयोगी पडू शकेल. वेदना होत असताना, मन शांत करण्यासाठी ध्यानधारणा करणे हे बहुतेक वेळा कठीणच असते पण जर आपण इतरांशी तुलना केली, आपल्या स्थितीचा दुसऱ्याच काही तऱ्हेने विचार केला तर, कसं ते माहीत नाही पण काहीतरी सकारात्मक घडतंच. त्या एकाच घटनेचा विचार खोलवर करीत बसलो तर ती अधिकाधिक उग्र स्वरूप धारण करते, हाताबाहेर जातेसे वाटते. त्याच प्रश्नाकडे तुम्ही जरा त्रयस्थपणे बघितले, अधिक मोठ्या स्तरावरील प्रश्नाशी त्याची तुलना केली तर तो कमी ग्रासून टाकणारा, सोपासा वाटतो.’

द लाई लामांकडे आमच्या चर्चासत्रासाठी भेटायला जाण्यापूर्वी मला माझ्या कामाच्या ठिकाणी अचानक जावे लागले. त्या कालावधीत माझा तिथल्या सहकाऱ्याशी वाद झाला. कारण माझ्या असं लक्षात आलं होतं की, रुग्णाची काळजी घेताना तो आर्थिक कारणाप्रमाणे त्यात बदल करीत होता. आधी काही काळ तो मला भेटलाच नाही. मग जेव्हा भेटला, तेव्हा आमच्यात चांगलीच वादावादी झाली. माझ्या मनात राग आणि द्वेष भरत चाललेला मला जाणवत होता. त्यानंतर मी ठरल्याप्रमाणे दलाई लामांना भेटायला गेलो. मी बऱ्यापैकी शांत झालो होतो, पण तरी आतून धुसफुसतच होतो.

‘असं समजू या की, कोणामुळे तरी आपल्याला फार राग आला,’ मी सुरुवात केली, ‘साहजिक आपण दुखावतो तेव्हा पहिली प्रतिक्रिया रागाची होते. पण अनेकदा दुखावले जातो तेव्हाच फक्त आपण रागावतो असे होत नाही. त्याबद्दल नंतर जरी विचार केला, अगदी बऱ्याच काळानंतरसुद्धा, जेव्हाजेव्हा ते आठवते, तेव्हातेव्हा मनात राग भरून येतो. अशा परिस्थितीला कसे सामोरे जावे असे तुम्ही सुचवाल?’

दलाई लामांनी विचारपूर्वक मान हलवली आणि माझ्याकडे पाहिले. हे मी आमच्या चर्चांच्या संदर्भात केवळ माहिती घेण्याच्या शुद्ध विचाराने विचारत नाहीय, हे बहुधा त्यांना कळले असावे.

‘तुम्ही जर त्याकडे वेगळ्या अंगाने पाहिलेत,’ ते म्हणाले, ‘तर तुमच्या लक्षात येईल की, ज्या माणसाचा तुम्हाला राग आला आहे, त्याच्यात इतर सकारात्मक गोष्टी आहेत, सकारात्मक गुण आहेत. तुमच्या असं लक्षात येईल की, अगदी तुमच्या दृष्टिकोनातून पाहिलं असतं तरी त्यातून ज्या गोष्टी साध्य करता आल्या नसत्या, त्या संधी तुम्हाला त्या व्यक्तीमुळे मिळवता आल्या. तेव्हा एखाद्या प्रसंगाकडे तुम्ही अनेक कोनातून पाहण्याचा प्रयत्न करू शकता. त्याची मदत होते.’

‘पण एखाद्या प्रसंगातून किंवा व्यक्तीमध्ये तुम्हाला जर सकारात्मक काही सापडलेच नाही तर?’

‘इथं मला वाटतं तुमच्या प्रयत्नांची जास्त गरज आहे. वेगळ्या दृष्टिकोनातून गांभीर्याने विचार करता येण्यासाठी थोडा वेळ द्या. त्याकडे वरवर न मुद्देसूदपणे आणि थेट विचार करा. परिस्थितीची कारणे शोधून काढण्यासाठी तुमच्या सर्व क्षमता वापरा आणि जास्तीत जास्त तटस्थपणे विचार करा. उदाहरणार्थ, तुम्हाला खरंच एखाद्याचा राग येतो, तेव्हा त्याच्यातल्या शंभर टक्के नकारात्मक गोष्टींवरच तुमचे लक्ष केंद्रित होत असेल. जसं तुम्ही एखाद्याकडे खूप आकर्षित होता, तेव्हा त्याच्यात तुम्हाला शंभर टक्के चांगल्याच गोष्टी दिसतात तसंच हे. पण वस्तुस्थिती तशी नसते. जो तुझा मित्र तुला इतका प्रिय होता, त्याच्याकडून तू दुखावला गेल्यावर मात्र तुला त्याच्यात शंभर टक्के चांगल्या गोष्टी नाहीत असे वाटू लागले. ज्याचा तुम्ही अतिशय राग करता, अशा शत्रूला तुम्ही क्षमा करून त्याच्या बाबतीत सहृदयता दाखवली पाहिजे. तो शंभर टक्के वाईट असेल हे शक्य नाही. तेव्हा, एखाद्या माणसाचा तुम्हाला कितीही राग आला आणि त्याच्यात काहीही चांगले नाही असे जरी तुम्हाला वाटले तरी वस्तुस्थिती ही आहे की, कोणीच शंभर टक्के वाईट नसते. तुम्ही नीट शोधून पाहिलेत तर त्या व्यक्तीमध्ये तुम्हाला नक्कीच काही चांगल्या गोष्टी आढळतील. तुमच्या मानसिक दृष्टिकोनामुळे तुम्हाला ती व्यक्ती नकारात्मक वाटत असते; प्रत्यक्षात त्या व्यक्तीचा खरा स्वभाव तसा नसतो.

‘परिस्थितीबाबतही तसेच आहे. जी परिस्थिती शंभर टक्के प्रतिकूल आहे, असे तुम्हाला वाटते, तिलाही काही अनुकूल बाजू असतील. पण मला असं वाटतं की, फक्त सकारात्मक बाजू शोधून काढणे पुरेसे नाही. त्या कल्पनेला तुम्ही आणखी बळ दिले पाहिजे. अनेक वेळा ती सकारात्मक बाजू तुम्ही मनामध्ये घोळवली पाहिजे. मग हळूहळू तुमचे विचार बदलतील. साधारणपणे, तुम्ही अवघड परिस्थितीत असताना, एकदोनदा एखादा सकारात्मक विचार मनात आणला म्हणजे तुमचा दृष्टिकोन बदलून जाईल हे शक्य

नाही. अवघड परिस्थिती समर्थपणे हाताळण्यासाठी नवीन दृष्टिकोन शिकून घेणं, प्रशिक्षण घेणं आणि तो अंगी बाणवणं ह्या सगळ्या प्रक्रियेतून जाणं आवश्यक आहे. '

दलाई लामा काही काळ मनन करीत राहिले आणि मग त्यांच्या नेहमीच्या व्यावहारिक दृष्टीनं विचार करून ते म्हणाले, 'आणि अगदी प्रयत्न करूनसुद्धा जर काही सकारात्मक आढळलेच नाही, किंवा त्या व्यक्तीच्या कृतीबद्दलचा तुमचा दृष्टिकोन बदलला नाही, तर अशा वेळी तेवढ्यापुरता उपाय म्हणजे, जे काही घडलं ते सगळं विसरून जाण्याचा प्रयत्न करणं.'

त्या संध्याकाळी, दलाई लामांच्या विचारांनी प्रेरित होऊन, तो शंभर टक्के वाईट नाही, असे समजून मी माझ्या सहकाऱ्याचे 'सकारात्मक गुण' शोधण्याचा प्रयत्न केला. ते काही मला फार कठीण गेलं नाही. एक प्रेमळ पिता म्हणून मी त्याला ओळखत होतो. शक्य होईल ते सर्व तो त्याच्या मुलांसाठी होता. आणि मला हेही कबूल करावं लागलं की माझी त्याच्याशी झालेली वादावादी मला फायदेशीरच ठरली. त्याच्याशी झालेल्या भांडणानंतर माझ्या लक्षात आलं की, या विभागात आपण काम करणं सोडून दिलं पाहिजे कारण त्यातून आपल्याला असमाधानच मिळतं. अर्थात् हे विचार मनात आल्यानंतर ती व्यक्ती मला फार आवडायला लागली असे नाही. माझ्या मनातील द्वेषाच्या कचाट्यातून सुटतसुटत, थोड्या प्रयत्नानंतर माझ्या मनात हे सकारात्मक भाव आले. लवकरच दलाई लामा आता आणखी एक गंभीर धडा देतील : शत्रूविषयी एखाद्याचा दृष्टिकोन पूर्णपणे पालटून त्याच्या मनात कसे प्रेम निर्माण करता येते.

शत्रूकडे पाहण्याचा नवीन दृष्टिकोन

दलाई लामांनी सर्वसाधारणपणे आपण आपल्या शत्रूकडे कोणत्या पद्धतीने पाहावे हा अगदी वेगळा दृष्टिकोन सांगताना ज्यांच्याकडून आपण दुखावले जातो, त्यांच्याबद्दल आपल्या मनात नेहमी उमटणाऱ्या प्रतिक्रियांचे पद्धतशीर आणि तर्कशुद्ध विश्लेषण केले. ते म्हणाले, 'शत्रूकडे पाहण्याचा आपला विशिष्ट दृष्टिकोन तपासून पाहा. सर्वसाधारणपणे आपल्या शत्रूच्या बाबतीत आपण चांगल्या गोष्टी चिंतित नाही. पण समजा तुम्ही शत्रूला दुःखी करू शकलात, तरी तुम्ही त्यात एवढे आनंदून जाण्यासारखे काय आहे? तुम्ही जर नीट विचार केलात, तर यापेक्षा अधिक दरिद्री गोष्ट काय असू शकते? वाईट विचार आणि वैर यांचं ओझं तुम्हालाच वाहावं लागणार. आणि तुम्हाला खरंच इतकं संकुचित व्हायचंय का?

'आपण शत्रूवर सूड उगवला तर त्याचं एक दुष्टचक्र तयार होतं. तुम्ही पलटवार केलात, तर ती व्यक्ती काही गप्प बसणार नाही. तिच्याकडून तुमच्यावर पुन्हा प्रतिवार होणार; मग तुम्हीही तेच करणार आणि मग हे चालूच राहणार. हे जेव्हा सामाजिक पातळीवर घडून येते, तेव्हा ते पिढ्यान्पिढ्या चालू राहते. याचे परिणाम दोन्ही बाजूंना सहन करावे लागतात. आयुष्याचा हेतूच बिघडून जातो. तुम्ही शरणार्थी कॅम्पमध्ये पाहात असाल, एक गट दुसऱ्याबद्दल वैरभाव बाळगत असतो. अगदी लहानपणापासून हे होत

जाते. वाईट आहे हे. तेव्हा राग आणि द्वेष हा कोळ्याच्या गळासारखा आहे. आपण त्या गळाला न लागणे फार महत्वाचे आहे.

‘आता काही लोकांना वाटते की, राष्ट्रप्रेमासाठी दुसऱ्याचा जोरदार द्वेष करणे योग्यच आहे. मला वाटतं, हा फार नकारात्मक विचार झाला. हे संकुचित आहे फार. त्याऐवजी समजून घेणे आणि अहिंसेचे तत्त्व या मार्गाचा विचार केला पाहिजे.’

शत्रूविषयीच्या आपल्या दृष्टिकोनास दलाई लामांनी आह्वानच दिले. इतकेच नव्हे तर त्याच्या जागी जीवनावर क्रांतिकारक परिणाम करू शकणारा एक नवीन दृष्टिकोन आपल्यापुढे मांडला. त्यांनी स्पष्ट केलं की, बौद्ध धर्मांमध्ये साधारणपणे शत्रूकडे पाहण्याच्या आपल्या दृष्टिकोनावर खूपच लक्ष दिलं जातं. सहानुभाव आणि आनंद यांच्या आड येणारा द्वेष हा सगळ्यात मोठा अडथळा आहे. धीर न सोडता तुमच्या शत्रूविषयी तुम्ही सहनशीलता दाखवण्यास शिकलात तर सगळ्या गोष्टी पुष्कळच सोप्या होतील. इतरांविषयीचा तुमचा सहानुभाव सहजपणे झुळझुळू लागेल.

‘तेव्हा अध्यात्मिकतेच्या वाटेवरील व्यक्तीच्या दृष्टीने त्याचा शत्रू महत्वाची भूमिका बजावतो. अध्यात्मिक जीवनाचे सहानुभाव हे मुख्य तथ्य आहे. तुम्हाला जर प्रेम आणि सहानुभाव जागवण्यामध्ये पूर्णतः यशस्वी बनायचे असेल तर तुमच्या अंगी धीर आणि सहनशीलता असणे अपरिहार्य आहे. सहनशीलतेसारखे मनोर्ध्वर्य कशालाही लागत नाही आणि द्वेषासारखी पीडा दुसरी कोणतीही नाही. म्हणून आपण आपले जास्तीत जास्त प्रयत्न हे द्वेष बाळगण्यासाठी खर्च न करता, उलट आपली सहनशक्ती आणि चिकाटी वाढवण्यासाठी ती एक संधी समजून त्यासाठी आपले प्रयत्न वापरले पाहिजेत.

‘वस्तुतः आपल्या धीराची कसोटी पाहण्यासाठी शत्रू ही एक आवश्यक अट आहे. शत्रू नसेल तर चिकाटी आणि सहनशक्ती उद्धवण्याची शक्यताच नाही. आपली मित्रमंडळी काही अशी चिकाटी रुजवण्याची संधी आपल्याला पुरवत नाहीत. शत्रूच ते करू शकतात. म्हणून ह्या दृष्टीने आपला शत्रू हा आपला मोठा शिक्षक आहे असे समजून, त्याने आपला धीर तपासून पाहण्याची अमूल्य संधी दिली ह्याबद्दल आपण त्याचे आभार मानले पाहिजेत.

‘आता जगात पुष्कळ लोक असतात. ज्यांच्याशी आपला संबंध येतो असे कमी असतात आणि जे आपल्या समस्येला कारणीभूत ठरतात असे तर आणखीच कमी असतात. म्हणून तुम्हाला धीर आणि सहनशक्ती दाखवण्याची अशी संधी मिळेल, तेव्हा तुम्ही त्याबद्दल ऋणी असायला हवे. कारण हे दुर्मिळ आहे. आपल्याच घरात एखादा खजिना अनपेक्षितपणे सापडावा तसे तुम्ही अशी मौल्यवान संधी पुरवणाऱ्या शत्रूबाबत उपकृत असायला हवे. कारण जर तुम्ही नकारार्थी विचारांवर मात करणाऱ्या चिकाटी आणि सहनशीलता यांबाबत यशस्वी ठरलात, तर ते यश तुमचे प्रयत्न आणि शत्रूने पुरवलेली संधी या दोन्हीमुळे असेल.

‘अर्थात एखाद्याला असे वाटेल की, मी कशाला शत्रूच्या सहभागाबद्दल त्याचे आभार मानू? कारण माझ्या धैर्याची कसोटी पाहण्याच्या हेतूने काही मला ही सुसंधी दिलेली नाही. त्याचा हेतू काही मला मदत करण्याचा नव्हता. एवढेच नव्हे तर त्यांनी हेतूपूर्वक मला त्रास दिला. म्हणून त्यांचा द्वेषच केला पाहिजे. ते नक्कीच आदरास पात्र नाहीत. पण

खरं तर शत्रूच्या मनातील आपल्याला दुखावण्याची ही द्वेषपूर्ण अवस्थाच शत्रूच्या कृतीस वेगळी ठरवते. अन्यथा आपल्याला त्रास होणारी ती घटना असती तर आपण शल्यकर्मासारखे कष्टदायक कृत्य करणाऱ्या डॉक्टरलादेखील शत्रू मानले असते. पण आपण डॉक्टरच्या कृतीला डॉक्टरला शत्रू मानीत नाही. कारण त्यांचा हेतू आपल्याला मदत करण्याचाच होता हे आपल्याला माहीत असते. तेव्हा मुद्दाम, हेतूपूर्वक आपल्याला दुखावण्यासाठी केलेली कृतीच शत्रूचे स्थान पक्के करते आणि आपल्या धैर्याची कसोटी पाहण्याची सुसंधी आपल्याला प्राप्त करून देते.'

आ पल्या वाढीसाठी आवश्यक असलेल्या संधी पुरवतो म्हणून दलाई लामा शत्रूला आदराचे स्थान देण्यास सुचवतात; हे पचवणे सुरुवातीला थोडे अवघडच गेले. पण ही परिस्थिती मला शरीर बळकट करण्यासाठी, वजन उचलण्याच्या व्यायामासारखी वाटली. वजन उचलण्याची क्रिया आधी कष्टप्रद वाटते. वजन जड असतात. ताण येतो, घाम फुटतो, झगडावं लागतं. पण ह्या सगळ्या झटापटीतून अखेरीस आपल्याला ताकद मिळते. वजनाची उपकरणे वापरताना लगेच काही कुणाला आनंद मिळत नसतो, पण नंतर शेवटी त्याचा फायदा होणार असतो.

शत्रूचं मौल्यवान आणि दुर्मिळ असणं हा काही दलाई लामांचा केवळ कल्पनाविलास नाही. माझे पेशन्ट्स जेव्हा त्यांच्या अडचणींचं वर्णन करताना, शत्रूसंबंधांचा मुद्दा काढतात, तेव्हा हे अगदी स्पष्ट होतं. ज्यांच्याशी त्यांचं भांडण आहे असे शत्रू किंवा प्रतिस्पर्धी निदान वैयक्तिक पातळीवर तरी फार नसतात. बहुतेक वेळा ही अगदी थोडी मोजकी माणसं असतात. कधी बॉस, सहकारी, आधीचा जोडीदार किंवा नात्यातलं कुणीतरी. त्या दृष्टीने शत्रू हा खरंच दुर्मिळ असतो. पुरवठा कमी असतो. आणि शत्रूबरोबरचा हा संघर्ष मिटवण्याची प्रक्रिया, शिकणं, तपासणं, दोन हात करण्यासाठी दुसरा मार्ग शोधणं... या सगळ्यातून जाते, तेव्हाच त्यातून आपली खरी वाढ होत असते. अंतर्दृष्टी प्राप्त होते आणि उत्तम मानसोपचाराचा परिणाम त्यातून मिळतो.

आयुष्यभरात आपल्यासमोर कुणीही शत्रू किंवा कोणताही अडथळा आलाच नाही, तर काय होईल याची कल्पना करा. पाळण्यापासून ते थडग्यापर्यंतच्या प्रवासात प्रत्येकानं आपल्याला आंजारलं गोंजारलं, जवळ धरून ठेवलं, सात्विक आणि पचायला हलकं असं अन्न भरवलं, आपलं मनोरंजन केलं तर काय होईल? लहानपणापासून आपल्याला एखाद्या बास्केटमध्ये घालून फिरवलं (किंवा नंतर कावडीतून वगैरे...), कधी कसलं आव्हान नाही, कसोटी नाही, थोडक्यात आपल्याशी लहान बाळाशी वागावं तसं वागलं तर? सुरुवातीला ते ऐकायला छान वाटेल. जन्मल्यानंतरचे सुरुवातीचे काही महिने असे होणे योग्यही असेल. पण हे जर असेच कायम चालू राहिले तर आपण लोळागोळा होऊन जाऊ. किती भयानक... मानिसक, भावनिक विकास होणारच नाही. आपण म्हणजे एक चुरमुऱ्याचे पोते होऊन जाऊ. आज आपण जे काही आहोत, ते जीवनात आपण जो काही संघर्ष केला त्यामुळे. ज्यांनी आपली परीक्षा घेतली, आपल्यासमोर वाढीसाठी आवश्यक असलेला प्रतिकार उभा केला तो आपला शत्रू होता.

हा दृष्टिकेन व्यवहार्य आहे?

तर्कशुद्ध रीतीने आपल्या समस्यांपर्यंत पोचण्याची पद्धत आणि आपल्या समस्येक किंवा शत्रूकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहणे हे खरोखर अनुकरणीय आहे असे दिसत होते. पण माझे मूलभूत परिवर्तन अशा तऱ्हेने कितपत होईल याविषयी मी साशंक होतो. मी एकदा दलाई लामांची मुलाखत वाचत होतो. तेव्हा त्यामध्ये कळले की, ते रोज एक अध्यात्मिक प्रार्थना म्हणायचे. अकराव्या शतकात तिबेटिअन संत लांगरी थांगपा यांनी द ट्रेनिंग ऑफ द माइन्ड या पुस्तकात ही आठ कडवी लिहिली आहेत. त्यातला काही भाग असा :

जेव्हा माझा कुणाशी संबंध येतो, तेव्हा मी स्वतःला सगळ्यात कनिष्ठ समजून दुसऱ्याला माझ्या मनात उच्च स्थान देईन का!...

दुष्ट प्रवृत्तीच्या माणसांना मी भेटेन, जे हिंसा आणि निर्दयता यांनी भरलेले आहेत, त्यांना मी एखादा खजिना सापडल्यासारखे प्रिय समजू शकेन का!...

जेव्हा दुष्टपणाने इतर लोक मला अतिशय वाईट वागणूक देतील, माझी निर्दानालस्ती किंवा शिवीगाळ वगैरे करतील, तेव्हा माझा पराभव सहन करून त्यांना मला विजयी होऊ देता येईल का!...

ज्याला माझ्यामुळे खूप आशावादी वाटून फायदा झालेला असेल, त्यानेच मला अगदी वाईट तऱ्हेने दुखावले, तरी त्याला महागुरू मानता येईल का!...

थोडक्यात प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे मी सर्व प्राणिमात्रांना लाभ आणि आनंद देईन का; सगळ्यांची दुःख आणि पीडा मला माझ्याकडे घेता येईल का!...

हे वाचल्यावर मी दलाई लामांना प्रश्न केला, ‘मला माहीत आहे, तुम्ही ही प्रार्थना अगदी गांभीर्याने घेता. पण तुम्हाला खरंच असं वाटतं का की, आताच्या काळातदेखील हे शक्य आहे? म्हणजे मला असं म्हणायचंय की, एखाद्या मठात राहून भिक्षूने ही प्रार्थना लिहिली आहे. त्या काळात वाईट वागणं म्हणजे कोणाची तरी निर्दानालस्ती करणं, खोटं बोलणं किंवा फार तर क्वचित कधीतरी एखादी चापट किंवा थप्पड देत असतील. अशा वेळी ‘त्यांना विजय देऊ करणं’ शक्य होत असेलही. पण आताच्या काळात दुसऱ्यांकडून वाईट वागणूक मिळते म्हणजे अत्याचार, बलात्कार, खून इत्यादी. त्या दृष्टीने प्रार्थनेत सांगितलेला दृष्टिकोन अंमलात आणणे खरंच शक्य वाटत नाही.’

दलाई लामा काही वेळ गप्प राहिले. त्यांच्या कपाळावर विचारांच्या आठ्यांचे जाळे पसरले. मग ते म्हणाले, ‘तू म्हणतोस त्यात तथ्य असेल.’ ह्या दृष्टिकोनात कुठे बदल करता येईल, याविषयी मग त्यांनी काही मुद्दे सांगितले. आपल्याला किंवा इतरांना, दुसऱ्याच्या आक्रमक कृत्यांमुळे इजा होऊ नये म्हणून काहीतरी कणखर उपाययोजना करायला हवी असे एखाद्याला वाटू शकेल असे ते म्हणाले.

त्यानंतर त्या दिवशी संध्याकाळी आमच्या संभाषणाचा मी विचार करीत असताना दोन महत्वाचे मुद्दे माझ्या लक्षात आले. स्वतःच्या निष्ठा आणि श्रद्धा यांकडे स्वच्छ नजरेने पाहण्याची दलाई लामांची तयारी अपवादात्मक होती. अनेक वर्षांपासून म्हणत असलेल्या ह्या दिव्य प्रार्थनेशी ते आता एकरूप झाले असतील. तरीसुद्धा त्याचे पुनर्मुल्यांकन

करण्याची त्यांनी तयारी दाखवली. दुसरा मुद्दा मला नाखूश करणारा होता. मी किती उद्धटपणा दाखवला होता, हे माझ्या लक्षात आले. आजच्या जगातील क्रूर वास्तवाचा विचार करता ही प्रार्थना म्हणणे योग्य वाटत नाही असे मी त्यांना म्हटले. पण माझ्या नंतर लक्षात आले, कुणाला सांगत होतो? इतिहासातील पाशवी आक्रमणामुळे ज्यांच्यावर देशांतून परागंदा होण्याची वेळ आली; सारा देश स्वातंत्र्याचे स्वप्न उराशी बाळगत त्यांच्याकडे आशेने पाहात असताना, त्यांना चार दशके विस्थापित राहावे लागले. स्वतःच्या वैयक्तिक जबाबदारीची त्यांना जाणीव होती. तिकडून लोंढ्यांनी येणाऱ्या शरणार्थी लोकांच्या खून, बलात्कार, अत्याचार, चीनकडून तिबेटी लोकांची होणारी अवहेलना... यांच्या काहाण्या ते सहानुभावानं घेत होते. दलाई लामांचे ओझरते का होईना दर्शन व्हावे म्हणून दोन वर्षांचा प्रवास पायी करून, हिमालय ओलांडून आलेल्या लोकांच्या काहाण्या ऐकताना त्यांच्या चेहऱ्यावरील करुणा आणि दुःख मी पाहिले आहे.

आणि ह्या काहाण्या काही फक्त शारीरिक हिंसेच्या नाहीत. तिबेटी लोकांचे आत्मबल नष्ट करण्याचे प्रयत्न त्यात असत. तिबेटमध्ये लहानाचा मोठा होताना शाळेची गरज लागली, तेव्हा चिन्यांनी काय केले हे एका तिबेटी शरणार्थीने मला सांगितले. चेअरमन माओ यांच्या 'लिटल रेडबुक' मधली शिकवण आणि अभ्यास यांसाठी शाळेतला सकाळचा वेळ दिला जात असे. दुपारी दिलेले गृहपाठ बघितले जात. तिबेटी लोकांमध्ये खोलवर रुजलेली बौद्ध धर्माची तत्त्वे समूळ नष्ट करण्यासाठीचेच हे गृहपाठ असत. उदाहरणार्थ, प्रत्येक प्राणिमात्राला सारख्याच संवेदना असतात हा विश्वास आणि हत्येला विरोध हे बौद्ध तत्त्वज्ञान माहित असताना एक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना कोणाची तरी हत्या करून दुसऱ्या दिवशी ते वर्गात आणण्याचा गृहपाठ दिला. त्यानुसार विद्यार्थ्यांना ग्रेड दिली जात असे. माशीला एक पॉइंट दिला जात असे, किड्याला दोन, उंदराला पाच, मांजराला दहा इत्यादी. (मी हे माझ्या हे मित्राला सांगितले तेव्हा विषण्ण होऊन मान हलवत तो पुटपुटला, ह्या हरामखोर शिक्षकाला मारण्याबद्दल विद्यार्थ्यांना किती पॉइंट्स मिळाले असते?)

या वस्तुस्थितीला सामोरे जाण्याचे बळ दलाई लामा यांना द एट व्हर्सेस ऑन द ट्रेनिंग ऑफ द माइंड या प्रार्थनेमुळेच मिळाले. गेल्या चाळीस वर्षांपासून अजूनही स्वातंत्र्याची, मानवी हक्काची चळवळ त्यांनी चालू ठेवली आहे. यातूनही चिनी लोकांशी विनयशीलतेने, सहानुभावाने वागून जगभरातील लाखो लोकांना आपल्या वागणुकीतून प्रेरणा दिली आहे. आणि मी त्यांना सांगत होतो की, त्यांची प्रार्थना आजच्या 'वस्तुस्थिती'ला लागू पडत नाही. आमच्या संभाषणाची आठवण झाली की मला अजूनही ओशाळल्यासारखे होते.

नव्या दृष्टिकोन शोध

'शत्रू'कडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलण्याची पद्धत अंमलात आणण्याचा प्रयत्न करताना एके दुपारी मी दुसऱ्याच एका गोष्टीत अडकलो. हे पुस्तक लिहिण्याच्या काळात मी पश्चिम किनाऱ्यावरील काही वर्गांना हजर राहिलो. परत घरी येताना फीनिक्सला जाणारे

विनाथांबा विमान मी पकडले. नेहमीप्रमाणे मी कडेची सीट बुक केली होती. नुकतेच अध्यात्मिक वातावरणातून आल्यामुळे गर्दीच्या विमानामध्ये माझी थोडी चिडचिड झाली होती. मग माझ्या लक्षात आले की, मी चुकून मधलीच सीट बुक केली आहे. एका बाजूला चांगला ऐसपैस बसलेला पुरुष होता. तो सारखा त्याचा जाडजूड हात माझ्या बाजूला ठेवत होता. दुसऱ्या बाजूला एक मध्यमवयीन बाई बसली होती – जी मला आवडली नाही; कारण मी असं ठरवून टाकलं की, तिनंच माझी जागा बळकावली. तिचं मला काहीतरी खटकत होतं. तिचा आवाज कर्कश होता... सम्राज्ञीसारख्या तिच्या हालचाली होत्या... कोण जाणे काय खटकत होतं. विमानानं टेकऑफ घेताच तिच्यासमोर बसलेल्या पुरुषाशी ती सतत बोलू लागली. तिचा नवरा असावा. मी माझी जागा त्याच्यासाठी देऊ केली. पण त्याने ती अव्हेरली. दोघांनाही कडेच्याच सीट्सवर बसायचं होतं. माझी नापसंती वाढत गेली. असे पाच तास काढणं म्हणजे शिक्षाच होती.

माझ्या असं लक्षात आलं की, जिला मी ओळखतसुद्धा नाही, तिच्याविषयी मी फारच तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त करतो आहे. मला वाटलं की, ही कशाची तरी नावड तिच्यावर निघते आहे. लहानपणापासूनच्या भावना, कुणाबद्दलचा द्वेष, मी बरंच डोकं खाजवलं; पण मला असं काहीही आठवलं नाही.

त्यानंतर मला असं वाटलं की, सहनशीलतेत वाढ करण्याचा सराव करण्यासाठी ही तर एक चांगली संधी आहे. मग कडेच्या माझ्या सीटवर बसलेली ही व्यक्ती चांगली असून मला फायदेशीरच ठरणार आहे अशा दृष्टीने मी तिच्याकडे पाहू लागलो. हिनं मला प्रत्यक्षात तर काही उपद्रव दिलेला नाही. असा सौम्य शत्रू प्रयोग करायला चांगला आहे. अशी वीस मिनिटं गेली पण मला ती तापदायकच वाटत राहिली. मग मी नाद सोडला. तिचा त्रास प्रवासभर करावाच लागणार असं मी मानून घेतलं. माझ्या खुर्चीवरील तिच्या हाताकडे तसंच चिडून पाहिलं. त्या बाईच्या प्रत्येक गोष्टीचा मी आता द्वेष करू लागलो होतो. माझं लक्ष तिच्या अंगठ्याच्या नखाकडे गेलं. मी त्या नखाचा द्वेष करतोय का? नाही. ते काय नखच तर होतं. नगण्य. मग मी तिच्या डोळ्याकडे पाहिलं. मी डोळ्याचा द्वेष करतोय का? होय. (अर्थात निष्कारण. केवळ द्वेषापोटी.) बुबुळाचा? नाही. पांढऱ्या भागाचा? बोटाचा? जबडा, कोपर. आश्चर्य म्हणजे मी तिच्या कोणत्याच अवयवाचा द्वेष करीत नव्हतो. सर्वसाधारण एक मत करून घेण्याऐवजी मी जेव्हा तपशिलात शिरून छाननी केली, तेव्हा माझं मन थोडं झालं. माझा पूर्वग्रहाचा पडदा फाटला आणि माझ्याप्रमाणेच एक दुसरं माणूस म्हणून मी तिच्याकडे पाहू लागलो. ज्या क्षणी माझ्या मनात या सहिष्णुतेच्या भावना निर्माण झाल्या, त्याच क्षणी ती माझ्याकडे वळून बोलू लागली. आम्ही थोडंच बोललो. काय बोललो नेमकं तेही लक्षात नाही. पण प्रवास संपला तेव्हा लक्षात आलं की, तिच्याबद्दलची नापसंती, राग माझ्या मनात राहिलेला नाही. अर्थात् त्यामुळे ती काही माझी नवीन प्रिय मैत्रीण झाली नाही, पण माझी जागा बळकावणारी दुष्ट अशीही ती नव्हती. एक माणूस होती. माझ्यासारखी, माझ्याप्रमाणेच चांगलं जीवन जगू इच्छिणारी.

लवचिक मन

मनाची लवचिकता ह्या गुणामुळेच दुसऱ्याच्या अडचणीकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहण्याची क्षमता तयार होते. लवचिक मनाचा आणखी एक फायदा म्हणजे ते जन्मभर आपल्याबरोबर राहते आणि आपल्याला जिवंत व मानवी करते. टस्कनमध्ये दिवसभर दिलेल्या जाहीर भाषणांनंतर एका दुपारी दलाई लामा आपल्या हॉटेलसूटकडे निघाले होते. सावकाशपणे ते आपल्या खोलीकडे जात असतानाच आकाशात किरमिजी रंगाच्या ढगांचा काफिला पसरला. कलत्या दुपारच्या उजेडाला त्या रंगानं व्यापून टाकलं आणि कॅटलिना डोंगरांवर त्याची जादू पसरली. तो भला मोठा भूभाग म्हणजे जांभळ्या रंगाचं जणू एक पटलच बनलं होतं. वातावरण भारून गेलं. सेजसारख्या झुडुपांवरून वाहात येणाऱ्या उबदार हवेचा गंध, वातावरणात भरून राहिलेला गहिरेपणा... जणू सोनोरन वादळ आता सुरू होणार होतं. दलाई लामा थांबले. बराच वेळ ते शांतपणे आकाशाकडे पाहता होते. त्या दृश्याचं सारं सौंदर्य त्यांनी न्याहाळलं आणि ते चालू लागले. पुन्हा थांबले आणि वाटेत असलेल्या एका लहान झुडुपावरची बारीकशी जांभळ्या रंगाची कळी ते खाली वाकून पाहू लागले. त्या फुलझाडाचं नावही त्यांनी सांगितलं. त्यांचं मन किती तऱ्हांनी काम करत होतं हे पाहून मी चकित झालो. एवढ्या मोठ्या अवकाशाचं दृश्यही त्यांनी अपूर्वाईनं पाहिलं होतं आणि एका लहानशा कळीचीही त्यांनी नोंद घेतली होती. एकाच वेळी संपूर्ण वातावरणाचं कौतुक आणि सगळ्यात लहान अशा गोष्टीला ते आस्थापूर्वक पाहू शकत होते. जीवनाशी संबंध असलेल्या सर्व बाजूंना सामावून घेण्याची त्यांची क्षमता होती.

मनाची ही लवचिकता आपल्यापैकी प्रत्येकजण विकसित करू शकतो. हेतूपूर्वक नवीन काही पाहण्याची दृष्टी आणि प्रयत्नपूर्वक आपला दृष्टिकोन व्यापक केल्यास काही अंशी ही क्षमता आपल्याला प्राप्त करता येऊ शकते. याचा परिणाम म्हणजे वैयक्तिक परिस्थितीबरोबरच आपल्याला आजूबाजूच्या व्यापक परिस्थितीचीही जाण येते. अशा दुहेरी दृष्टिकोनामुळे 'व्यापक जग' आणि 'छोटे' किंवा 'मर्यादित जग' कोणते हे समजते आणि आयुष्यात कोणत्या गोष्टींना महत्त्व द्यायचे आणि कशाला नाही द्यायचे हे ठरवणे सोपे जाते.

मा झा स्वतःचा मर्यादित दृष्टिकोन सांगण्यापूर्वी दलाई लामांनी आमच्या संभाषणात मला थोडीशी टोचणी दिली. मानसोपचार करण्याची प्रक्रिया ही नेहमी वैयक्तिक क्षेत्रापुरतीच मर्यादित असते. या व्यवसायामुळे आणि स्वभावतःही, माझा कल नेहमी वैयक्तिक दृष्टिकोनातून पाहण्याकडे असतो. सामाजिक किंवा राजकीय बाबतीत मला फारसा रस नाही. विशाल दृष्टिकोन प्राप्त करण्याच्या महत्त्वाबाबत मी एकदा दलाई लामांशी संभाषण करीत होतो. त्याआधी कॉफीचे बरेच कप रिचवल्यामुळे मी जरा उद्दिपित झालो होतो. मी सुरुवातीलाच दृष्टिकोन बदलण्याच्या अंतर्गत प्रक्रियेच्या क्षमतेबद्दल बोलू लागलो. वेगळा दृष्टिकोन आत्मसात करण्याचा हा एका व्यक्तीकडून घडणारा, एखाद्याने जाणीवपूर्वक केलेला पाठपुरावा आहे असे मी सांगू लागलो.

माझ्या अतिउत्साही सविस्तर भाषणास आवर घालत दलाई लामांनी मला आठवण करून दिली की, 'तू जेव्हा दृष्टिकोन विशाल करण्याविषयी बोलतोस तेव्हा त्यात इतर

लोकांशी सहकार्याने वागण्याचा समावेश होतो. वातावरण किंवा आधुनिक आर्थिक धोरण अशा जेव्हा जागतिक पातळीवरील समस्या असतात, तेव्हा त्यासाठी बऱ्याच लोकांनी एकत्र येऊन सल्लामसलत करून प्रयत्न केले पाहिजेत. यात बांधिलकीची आणि जबाबदारीची जाणीव असते. वैयक्तिक एखाद्याविषयीच्या विशिष्ट बाबीपेक्षा अशा समस्या व्यापक असतात.'

वैयक्तिक बाबीवर लक्ष केंद्रित करण्याचा मी प्रयत्न करीत असताना लामा मात्र तिथे सारखा जागतिक विषय ओढून आणीत आहेत म्हणून मी नाराज झालो. (आणि एखाद्याचा दृष्टिकोन विशाल करण्यासंबंधात मी जेव्हा असं म्हणतो, तेव्हा मला हे कबूल करायलाही संकोच वाटतो!)

‘पण या आठवड्यात, आपल्या संभाषणातून आणि तुमच्या जाहीर भाषणांतूनदेखील तुम्ही वैयक्तिक बदलामुळे होणाऱ्या परिणामांचे महत्त्व, अंतर्गत परिवर्तन यांविषयी बरेच बोलला आहात. सहानुभाव विकसित करणे, प्रेमळ असणे, रागावर आणि द्वेषावर ताबा मिळवणे, धैर्य आणि सहनशीलता रुजवणे...’

‘होय, बदल अर्थातच प्रत्येकाच्या आतूनच झाला पाहिजे. पण तुम्ही जेव्हा जागतिक समस्यांवर उपाय शोधायला लागता, तेव्हा तुम्हाला या समस्येपर्यंत वैयक्तिक, सामाजिक आणि जागतिक पातळीवरूनही पोचता आले पाहिजे. म्हणून आपण जेव्हा विशाल दृष्टिकोनासाठी लवचिक असले पाहिजे वगैरे बोलतो, तेव्हा निरनिराळ्या पातळ्यांवरून त्या समस्यांना भिडण्याची आपली तयारी पाहिजे. वैयक्तिक पातळी, सामाजिक पातळी आणि जागतिक पातळी.

‘आता उदाहरणार्थ, त्या दिवशी संध्याकाळी आपण विश्वविद्यालयात बोलत असताना मी म्हणालो की, धैर्य आणि सहनशीलता यांची रुजवण वाढवून राग आणि द्वेष कमी केला पाहिजे. द्वेष कमी करणं म्हणजे मानिसक शांती प्रस्थापित करणं. पण मी जेव्हा अंतर्गत शांतता ही बाह्य शांततेबरोबर राहिली पाहिजे असे म्हणतो, तेव्हा त्याला फार मोठा अर्थ असतो. सुदैवाने सोव्हिएट साम्राज्याचा अंत झाल्यानंतर सध्या तरी अणुबॉम्बस्फोटाचे भय राहिलेले नाही. ही संधी आपण गमावता कामा नये! आता आपण मला वाटतं, खरीखुरी शांतता प्रस्थापित केली पाहिजे. खरी शांतता – युद्ध नसणं किंवा हिंसेचे अस्तित्व नसणं असं फक्त नव्हे; तर जागतिक शाश्वत शांतता. अणुबॉम्बला अटकाव या शस्त्राने युद्ध थोपवता येईल. पण ही काही खरी युद्धबंदी नाही. आपल्याला कायमची जागतिक शांतता हवी आहे. ही शांतता परस्परविश्वासावर विकसित झाली पाहिजे. आणि एकमेकांवरील विश्वास निर्माण होण्यामध्ये शस्त्रास्त्रांचा मोठाच अडथळा असल्यामुळे, मला वाटतं शस्त्रांवर मात कशी करायची हे ठरवण्याची वेळ आता आली आहे. हे फार महत्त्वाचे आहे. अर्थात हे काही आपण एका रात्रीत साध्य करू शकणार नाही. खरा मार्ग म्हणजे मला वाटतं, आपल्याला पायरीपायरीने जावे लागेल. पण काहीही असलं तरी मला वाटतं, आपलं अंतिम ध्येय अगदी स्पष्ट असलं पाहिजे : संपूर्ण जगाचे निःलष्करीकरण झाले पाहिजे. तेव्हा आपण एकीकडे अंतर्गामीची शांतता विकसित करण्यासाठी प्रयत्न करायचे आहेत, पण त्याच वेळी बाह्य निःशस्त्रीकरणाचे कामही महत्त्वाचे आहे. त्यातूनच जगात शांतता प्रस्थापित होईल. त्यासाठी शक्य असेल तो छोटा वाटा आपण उचलला पाहिजे.

ही आपली जबाबदारी आहे.’

विचारातील लवचिकतेचे महत्त्व

दृष्टिकोन बदलण्याची क्षमता आणि मनाची लवचिकता यांचा परस्परपूरक संबंध आहे. निरनिराळ्या पातळ्यांवरून समस्यांची तटस्थ तपासणी करण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न करण्यासाठी लवचिक, तरल मनाची आपल्याला मदत होते. मनाला लवचिकतेचे प्रशिक्षण देण्याचा हा एक प्रकार आहे. आजच्या काळात विचार करण्याची लवचिक पद्धत विकसित करण्याचा प्रयत्न म्हणजे सुस्त बुद्धिमंतांनी स्वतःसाठी करावयाचा हा काही केवळ एक पाठ नाही. जगण्याशी संबंध असलेला असा हा मुद्दा आहे. उक्तांतीच्या संदर्भात पाहिले तरी, ज्या पेशी वातावरणीय बदलांमध्ये अधिक लवचिक, अधिक सामावून जाणाऱ्या होत्या, त्याच टिकल्या, वाढल्या. आताच्या जीवनात अचानक, अनपेक्षित आणि काही वेळा हिंसक बदल येणे अपरिहार्य आहे. मन लवचिक असेल तर आपल्या भोवती होणाऱ्या बाह्य बदलांशी जुळवून घेता येते. अंतरंगात उसळणारी खळबळ, परस्परविरोधी भावना आणि संघर्ष यांना लवचिकता एकसंध स्वरूप देते. जर आपण मनमिळाऊ धोरण स्वीकारले नाही तर आपला दृष्टिकोन ठिसूळ होतो. बाह्येच्या जगाकडे आपण भीतीयुक्त नजरेने पाहू लागतो. पण जीवनासंबंधी आपण लवचिक, परिवर्तनशील राहिलो, तर अतिशय अस्वस्थ आणि प्रक्षुब्ध मनःस्थितीतसुद्धा आपला समंजसपणा टिकून राहू शकतो. मनाच्या लवचिकतेतूनच मानवी मनातील मूळ आनंदी स्वभावाचे पोषण होईल.

ज सजसे दलाई लामा मला समजत गेले तसतसा त्यांच्या लवचिकतेच्या व्यापकतेने आणि वेगवेगळ्या दृष्टिकोन हाताळण्याच्या त्यांच्या क्षमतेने मी चकित होऊन गेलो. जगातील सगळ्यात मान्यताप्राप्त बौद्ध धर्माचा अनुयायी म्हणून त्यांची भूमिका फार मोठी आहे; आता तर ते अनेकांच्या विश्वासाचे निधान झाले आहेत असे म्हणावे लागेल.

हे सगळं लक्षात घेऊन मी एकदा त्यांना विचारलं, ‘तुम्हाला असं कधी आढळलंय की, तुमचा दृष्टिकोन फार ताठर आहे किंवा तुमचे विचार फार संकुचित आहेत?’

‘हं...’ निर्णायक उत्तर देण्यापूर्वी ते थोडा वेळ थांबले. ‘नाही, मला वाटत नाही. माझ्या बाबतीत ते अगदी विरुद्ध आहे. काही वेळा मी लवचिक असतो की, माझ्या धोरणात सातत्य नाही म्हणून मला दोष दिला जातो.’ ते जोरात हसले. ‘कोणीतरी येतं आणि त्याची कल्पना संगतं. मी त्याचं कारण पाहतो आणि ते पटलं की मी त्याच्याशी सहमत होतो. त्यांना म्हणतो, ‘वा, छान!’ पण नंतर त्याविरुद्ध मुद्दा घेऊन दुसरी व्यक्ती येते. त्यामागचे कारणही मला पटते आणि मी त्यांच्याशीही सहमत होतो. कधीकधी मला याबद्दल दोष देऊन असं सांगितलं जातं की, ‘आपण या प्रकारची कृती करण्याचं मान्य आहे. तेव्हा ही दुसरी बाजू सध्या तुम्ही बाजूला ठेवा.’

दलाई लामांच्या ह्या सांगण्यावरून कोणाला असं वाटेल की दलाई लामा निर्णय घेऊ शकत नाहीत. काहीही चालतं. ह्यांना मार्गदर्शक तत्वं वगैरे काहीही नाहीत. आणि एका दृष्टीनं हे म्हणणं सत्यापासून फार दूर नाही. दलाई लामांच्या सर्व कृतींमागे त्यांचे काही

मूल विश्वास, श्रद्धा आहेत. मानवप्राण्यामध्ये मूलतः असलेल्या चांगुलपणावरचा विश्वास, सहानुभाव ह्या मूल्यावरील विश्वास. दयाळूपणाचे धोरण. सर्व प्राणिमात्र एकच आहेत ही त्यांची जाणीव ही मूल्ये त्यांनी आपली मानली आहेत.

लवचिक असावे, मिळतेजुळते घेणारे असावे, सामावून घेणारे असावे असे जेव्हा मी म्हणतो तेव्हा आपण सरळ्यासारखे व्हावे असे मला म्हणायचे नसते. जेव्हा जी पद्धती भोवती असेल ती उचलावी, स्वतःची ओळख विसरावी, समोर आलेली कोणतीही कल्पना स्वीकारावी असंही मला म्हणायचं नाही. आपली काही मूलभूत मूल्ये असतात. उच्चस्तरावरील वाढ आणि विकास होण्यासाठी ही आपल्या मनाच्या तळाशी असलेली मूल्ये आपल्याला मार्गदर्शन करतात. आपल्या जीवनाला एक सुसंगती आणि सातत्य देणारी एक मूल्यपद्धती असते. ती आपल्या अनुभवांचे मोजमाप करू शकते. कोणती ध्येये तेवढ्या पात्रतेची आहेत आणि कशाचा पाठपुरावा करणे निरर्थक आहे हे ठरवण्यास या मूल्यपद्धतीची आपल्याला मदत होते.

प्रश्न असा आहे, आपली ही पायाभूत मूल्ये आपण किती सातत्याने आणि खंबीरपणे अंमलात आणतो आणि तरीही आपण मनाची लवचिकताही दाखवतो? दलाई लामा हे साध्य करण्यात यशस्वी झालेले दिसतात. कारण त्यांची जी काही तत्त्वे आहेत, त्यानुसार त्यांच्या ज्या श्रद्धा आहेत, त्यातली किमान काही मूलभूत तत्त्वे त्यांनी निश्चित केली आहेत : (१) मी मानवप्राणी आहे. (२) मला आनंदी व्हायचं आहे आणि मला दुःख नको आहे. (३) माझ्यासारखेच जे इतर मानव आहेत, त्यांनाही माझ्याप्रमाणेच सुखी व्हायचं आहे आणि त्यांनाही दुःख नको आहे. इतरांशी असलेले भेद न पाहता, आपसातले साम्य पाहण्यावर ते भर देतात आणि त्यावरून ते इतरांशी संवाद साधतात. त्यातून सर्व मानवजातींशी जोडले जाण्याची भावना तयार होते आणि ती सहानुभाव आणि सहृदयता मूलभूत विश्वासाकडे नेते. याच पद्धतीने आपण आपली स्वतःची मूल्यपद्धती काय आहे यावर मनन केले आणि त्यावर आवश्यक ते संस्करण किंवा काटछाट करून नेमकी मूलभूत तत्त्वे कोणती आहेत हे जर आपण ठरवले तर ते फार लाभदायक ठरू शकेल. मूलभूत महत्त्वाचा मुद्दा ठरवून, त्या मुख्य मुद्द्यानुसार जीवन जगल्यास त्यातून आपल्याला मोठे स्वातंत्र्य आणि मनाची लवचिकता मिळू शकेल. आपली मूल्यपद्धती तासूनठोकून नेमकी करण्याची क्षमता ही आपल्याला रोजच्या जीवनात येणाऱ्या समस्या आणि संघर्ष यांना तोंड देण्यास मदत करेल.

संतुलनाचा शोध

परिवर्तनशील पद्धत विकसित केल्याने रोजच्या संघर्षाला तोंड देण्याचे एक साधन तयार होईल इतकेच याचे महत्त्व नाही; तर आपल्या आनंदी जीवनात संतुलन आणण्यासाठी तो एक महत्त्वाचा घटक ठरू शकतो.

एके दिवशी सकाळी, त्यांच्या खुर्चीत ऐसपैस बसत संतुलित जीवनाचे महत्त्व सांगताना दलाई लामा मला म्हणाले, 'जीवन जगण्याची संतुलित आणि कौशल्यपूर्ण पद्धती कोणत्याही बाबतीत अतिरेक करण्याचे टाळते. रोजच्या जगण्यामध्ये संतुलन हा

एक महत्वाचा घटक आहे. जीवनाच्या प्रत्येक अंगाच्या दृष्टीने तो महत्वाचा ठरतो. उदाहरणार्थ, आपण एखादं झाड लावतो, तेव्हा सुरुवातीच्या काळात हळुवारपणा आणि दक्षता बाळगावी लागते. त्यावर फार दब पडले तर त्याचा नाश होईल. उन्हाच्या कडाक्याने ते सुकून जाईल. कमी सूर्यप्रकाश मिळाला तरी ते मरून जाईल. तेव्हा झाडाच्या निकोप वाढीसाठी आपण त्याला संतुलित वातावरण उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे. माणसाच्या शारीरिक आरोग्याचा विचार केला तरी फार जास्त किंवा फार कमी हे नाशास कारणीभूत ठरेल. उदाहरणार्थ, खूप पौष्टिक खाणे दिले तर तेही वाईट आणि निकृष्ट खाणे दिल्यास तेही वाईटच.

ही सौम्य आणि कुशल पद्धत जशी अतिरेक टाळते, तशीच मानसिक आणि भावनिक वाढीसंबंधीसुद्धा म्हणता येईल. उदाहरणार्थ, आपल्यामध्ये असलेल्या नसलेल्या गुणांमुळे, कर्तृत्वामुळे स्वतःला आपण फार शहाणे समजू लागलो किंवा उद्धट झालो, तर त्यावर हा उपाय आहे की, अशा वेळी दुसऱ्याच्या जीवनातील समस्यांचा आणि दुःखाचा विचार करा. जगण्याच्या संघर्षातील असमाधानकारक गोष्टींवर विचार करा. तुम्ही फार फुशारून गेला असाल तुम्हाला जागेवर आणण्याचे काम या गोष्टी करतील. आणि हे संघर्ष, जगण्याचे असमाधानकारक स्वरूप, दुःख आणि वेदना आणि अशाच यातनामय गोष्टींत तुम्ही अडकून पडलात तर त्याबाबतही तुमचा अतिरेक होण्याचा संभव आहे. मग तुम्ही धैर्य गमावून बसाल. अगतिक आणि निराश अवस्थेत तुम्हाला वाटेल, 'अरेरे, मी काहीच करू शकत नाही. मी अगदी कुचकामी आहे.' मग अशा वेळी तुमच्या मनाला तुम्ही धीर दिला पाहिजे. तुम्ही आतापर्यंत केलेली कामगिरी, प्रगती, तुमच्यातले चांगले गुण हे तुम्ही आठवायला हवेत. ते तुम्हाला उभारी देतील आणि उदास किंवा निराश मनःस्थितीतून बाहेर काढतील. तेव्हा अगदी संतुलित आणि कौशल्यपूर्ण पद्धतीची इथे गरज आहे.

'ह्याचा उपयोग फक्त शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी होतो असे नव्हे तर अध्यात्मिक प्रगतीसाठीही या पद्धतीचा उपयोग होतो. आता उदाहरणार्थ, बौद्ध परंपरेमध्ये अनेक वेगवेगळी तंत्रे आणि पद्धती आहेत. अतिरेक न करता त्यातली तंत्रे कौशल्याने निवडणे महत्वाचे आहे. इथेसुद्धा संतुलित आणि कौशल्यपूर्ण पद्धत अवलंबणे गरजेचे आहे. ध्यानधारणा आणि गांभीर्यपूर्वक विचारपद्धतीचा, शिकणे आणि अभ्यास करणे या पद्धतीशी मिलाफ करून एकत्रित पद्धत अवलंबणे महत्वाचे आहे. शैक्षणिक किंवा बौद्धिक शिकवण आणि प्रत्यक्षातली अंमलबजावणी यात असंतुलन होऊ नये म्हणून हे महत्वाचे आहे. अतिबौद्धिकता ही विचारपूर्वक केलेल्या योजनांना मारक ठरू शकते. पण त्याचबरोबर अभ्यास न करता व्यवहारिक अंमलबजावणीवर फार भर दिल्यास समजुतीच्या बाबतीत ते बाधक ठरेल. तेव्हा संतुलन हवेच...

थोडंसं मनन करून दलाई लामा म्हणाले, 'तेव्हा वेगळ्या शब्दात सांगायचं तर, धर्माचे पालन, खऱ्या अध्यात्माचे पालन हे काहीसे व्होल्टेज स्टॅबिलायझरसारखे आहे. अनियमित वीजप्रवाहापासून बचाव करणे आणि स्थिर आणि सातत्यपूर्ण प्रवाह चालू ठेवणे हे स्टॅबिलायझरचे कार्य असते.'

'तुम्ही अतिरेक टाळण्याच्या महत्वावर भर देता.' मी विचारलं, 'पण जीवनातील भरपूर उत्साह, चित्तथरारकता यातूनच अतिरेक उद्भवतो ना? अतिरेक टाळला आणि

नेहमी 'मध्यममार्ग' निवडत राहिलो तर आयुष्य सपक, मचूळ होऊन जाणार नाही का?

नकारार्थी मान हलवत ते उत्तरले, 'अतिरेकी वागणुकीचे मूळ किंवा मार्ग कळणे गरजेचे आहे. ऐहिक गोष्टींच्या मागे लागण्याचेच उदाहरण घ्या. निवारा, फर्निचर, कपडे आणि असेच काहीकाही. एकीकडे अतिरेकी गरिबी आहे. आपल्याला गरीबीवर मात करून सुखवस्तू जीवन जगण्याचा हक्क जरूर आहे. पण खूप ऐषोआराम, सतत जास्तीच्या संपत्तीमागे लागणे हा दुसरा अतिरेक झाला. समाधान, आनंद लाभावा हे आपले पैसे मिळवण्याचे ध्येय असते; पण मुळात 'अधिक हवे' ही भावनाच पुरेसे नसण्याची, असमाधानाची आहे. हव्यास, असमाधान काही त्या वस्तूंमुळे निर्माण होत नाही तर आपल्याला ते स्वतःच्या मनामधेच सापडेल.

'तेव्हा मला असं वाटतं की आपल्या मनातील असमाधानाच्या मूलभूत भावनेमुळेच अतिरेकाला चालना मिळते. आणि अर्थात अतिरेकाकडे नेणारे इतर काही घटकही असतातच. वरवर पाहता अतिरेक हवासा किंवा 'चित्तथरारक' वाटतो. पण प्रत्यक्षात तो अपायकारक ठरू शकतो. अतिरेकी वागणे धोकादायक ठरल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. तुम्ही परिस्थितीची नीट पाहणी केलीत तर तुमच्या असं लक्षात येईल की ह्या अतिरेकाचे जे काही परिणाम होत आहेत, ते तुम्हालाच भोगायला लागणार आहेत. उदाहरणार्थ, संपूर्ण पृथ्वीचा विचार करता, आपण दूरदृष्टी न दाखवता जर अशीच बेजबाबदारपणे प्रचंड मासेमारी करीत राहिलो तर माशांची संख्या नगण्य होऊन जाईल. किंवा सेक्सच्या बाबतीत हेच होते. अर्थात् पुनरुत्पादनासाठी आपल्या शरीराची रचनाच अशी आहे की, आपण शरीरसंबंधांकडे खेचले जातो. आणि शरीरसंबंधातून समाधानही असते. पण हीच शरीरसंबंधांची हाव बेजबाबदार व अतिरेकी झाली तर त्यातून हिंसा, अत्याचार असे अनेक प्रश्न उद्भवतील.'

'असमाधानाखेरीज अतिरेकाकडे नेणारे इतरही काही घटक आहेत असे तुम्ही म्हणालात.'

'होय, नक्कीच.' त्यांनी मान डोलावली.

'एखादं उदाहरण देऊ शकाल?'

'मला वाटतं, विचारांचा संकुचितपणा हा आणखी एक घटक अतिरेकाकडे नेतो.'

'ते कसं काय?'

'अतिरिक्त मासेमारी ही माशांची संख्या कमी करण्यास कारणीभूत ठरते. हासुद्धा संकुचितपणाच आहे. प्रत्येकजण आत्ता पुरतं पाहतंय. मोठ्या परिप्रेक्ष्यातून पाहण्याकडे आपले दुर्लक्ष होत आहे. आपला दृष्टिकोन विशाल करण्यासाठी इथे आपण शिक्षणाचा आणि ज्ञानाचा वापर केला पाहिजे. संकुचितपणा कमी करायला हवा.'

शेजारच्या टेबलावरील जपमाळ दलाई लामांनी उचलली. मग त्या जपमाळेकडे पाहतात चर्चेतल्या मुद्याबद्दल ते विचारमग्न झाल्यासारखे वाटले. मग अचानक म्हणाले, 'मला वाटतं अनेक प्रकारे संकुचित दृष्टिकोन आपल्याला टोकाच्या विचारांकडे नेतो. आणि यातून समस्या निर्माण होतात. उदाहरणार्थ, तिबेट हा गेली अनेक शतके बौद्ध देश आहे. त्यामुळे साहजिकच बौद्ध धर्म हाच सर्वोत्कृष्ट आहे असे तिबेटी लोकांना वाटत होते. आणि त्यांना असे वाटायचे की, जर सर्व मानवजात बौद्ध झाली तर चांगले होईल. प्रत्येकाने बौद्ध

असावे ही कल्पना अतिरेकी झाली. आणि अशी टोकाची विचारसरणीच समस्या निर्माण करते. पण आता आम्ही आमचा तिबेट देश सोडला. त्यामुळे इतर धर्मांच्या परंपरांशी आमचा संबंध आला आणि त्याविषयी शिकण्याची संधी आम्हाला मिळाली. यामुळे आम्ही वास्तवाच्या अधिक जवळ आलो. कळले की, मानवतेमध्ये अनेक स्वभावाच्या माणसांचा समावेश असतो. संपूर्ण जग बौद्ध व्हावे असा जरी आम्ही प्रयत्न केला तरी ते अव्यवहार्य आहे. इतर परंपरांशी जवळून संबंध आला म्हणजे त्यातल्या सकारात्मक गोष्टी आपल्याला कळून येतात. आता जेव्हा दुसऱ्या धर्माशी संबंध येतो, तेव्हा सुरुवातीला सकारात्मक, शांत भावनाच मनात येते. आम्हाला असं वाटेल की, जर त्या व्यक्तीला वेगळ्या प्रकारची परंपरा अधिक सोयीची, परिणामकारक वाटत असेल, तर ठीकच आहे! हे म्हणजे असं झालं की, आपण एखाद्या रेस्टॉरंटमध्ये जातो. एकाच टेबलाभोवती सगळेजण बसतात आणि प्रत्येकजण आपापल्या आवडीप्रमाणे वेगवेगळ्या डिशेस मागवतो. आपण कदाचित इतरांपेक्षा वेगळी डिश खात असू पण त्याबद्दल कोणाचेच काही म्हणणे नसेल!

‘तेव्हा मला असं वाटतं की, नकारार्थी परिणामांकडे घेऊन जाणाऱ्या टोकाच्या विचारांवर, आपण आपला दृष्टिकोन जाणीवपूर्वक विशाल करून मात करू शकतो.’

हा विचार सांगितल्यानंतर दलाई लामांनी आपली जपमाळ मनगटाभोवती गुंडाळली, माझ्या हातावर ममतेने थोपटले आणि चर्चा संपवून ते उठले.

प्रकरण ११

वेदना आणि दुःख यांमधील अर्थपूर्णता



हसऱ्या महायुद्धात व्हिक्टर फ्रँकिल नावाचा ज्यू मानसोपचारतज्ज्ञ नाझींकडून कैद झाला. तो म्हणतो, 'कितीही लवकर आणि कितीही मोठं माणूस सहन करू शकतो; पण तेव्हाच, जेव्हा त्यामधला अर्थ त्याला कळू शकतो.' फ्रँकिलनी कॉन्सन्ट्रेशन कॅम्पमध्ये त्याला आलेल्या क्रूर आणि अमानुष अनुभवाचा उपयोग, तिथल्या लोकांनी भयानक छळाला कसे तोंड याबाबतची अंतर्दृष्टी मिळवण्यासाठी केला. या छळातून कोण तगून राहिले आणि कोण नाही, याबाबत त्यानं असा निष्कर्ष काढला की, हे टिकून राहणं ती व्यक्ती तरुण आहे का, किंवा बळकट आहे का, यावर अवलंबून नव्हते. ताकदीपेक्षा एखाद्याच्या अनुभवाच्या आणि जीवनातील अर्थ शोधण्याच्या हेतूमधून त्यांनी ते साध्य केले.

जीवनात येणाऱ्या अत्यंत कठीण काळास धैर्याने तोंड देण्यासाठी, वेदनेतील अर्थ शोधणे ही एक प्रभावी पद्धत आहे. पण दुःखातील अर्थ शोधून काढणे तितके सोपे नाही. त्यातला सकारात्मक आणि सहेतुक अर्थ सोडला तर दुःख हे नेहमी अचानक, निरर्थकपणे आणि कसलेही तारतम्य नसलेले असे वाट्ट्याला येताना दिसते. आपण जेव्हा दुःख आणि वेदनांच्या ऐन भरात असतो, तेव्हा आपण त्यातून सुटका करून घेण्याच्या कामी आपली सर्व शक्ती लावलेली असते. एखाद्या तीव्र संकटात किंवा आपत्तीच्या काळात त्यामागील संभाव्य अर्थ शोधण्यासाठी मनन करणे अशक्यच असते. त्या वेळी आपण फक्त इतकंच करू शकतो की, त्या संकटाचा मुकाबला करणे. अशा वेळी आपलं दुःख निरर्थक, अन्याय्य आणि 'मीच का?' असा प्रश्न निर्माण करणारं वाटणं साहजिक आहे. मात्र सुदैवाने संकट येण्यापूर्वी किंवा त्यानंतर, जेव्हा आपण थोडे मोकळे असतो, तेव्हा आपण दुःखावर नीटपणे विचार करू शकतो आणि त्याचा अर्थ समजावून घेण्याचा प्रयत्नही करू शकतो. त्यासाठी घालवलेला वेळ आणि केलेले प्रयत्न, जेव्हा आपल्याला वाईट गोष्टी खटकू

लागतात, तेव्हा फार उपयोगी ठरतात. पण असे बक्षिस मिळवायचे असेल तर जेव्हा आपले बरे चाललेले असते तेव्हा आपण दुःखाचा अर्थ शोधण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. सोसाट्याच्या वादळवाऱ्यातदेखील मुळे घट्ट असलेली झाडे टिकून राहू शकतात. पण ज्यांची मुळे नीट वाढलेली नाहीत, अशी झाडे क्षितिजावर वादळ दिसू लागताच मोडून पडतात.

मग आता दुःखाचा अर्थ शोधण्यास आपण कुठून सुरुवात करू या? बऱ्याच लोकांच्या बाबतीत हा शोध त्यांच्या धार्मिक परंपरेपासून सुरू होतो. मानवी दुःखाचा हेतू आणि अर्थ समजावून घेण्याचे वेगवेगळ्या धर्मांचे जरी वेगवेगळे मार्ग असले, तरी जगातील प्रत्येक धर्म त्याच्या मूळ श्रद्धांनुसार दुःखाला प्रतिसाद देण्याचे तत्व सांगत असतो. बौद्ध आणि हिंदू धर्मांमध्ये दुःख हे आपल्या पूर्वजन्मीच्या पापाचे फळ असते. आणि त्या पापातून मुक्ती मिळण्यासाठी त्या दुःखाला सहायकच मानले जाते.

ज्युडिओ-ख्रिश्चन परंपरेनुसार हे विश्व अतिशय भल्या असलेल्यांकडून आणि अगदी देवाकडूनच निर्मिले गेले. काही वेळा त्याची योजना गूढ आणि अनाकलनीय असली तरी आपला त्याच्यावरील विश्वास आणि श्रद्धा त्याने दिलेल्या दुःखांना निमूटपणे सामोरे जाण्यास लावतात. टॅलमंड म्हणतो तसे, 'देव जे काही करतो, ते चांगल्यासाठीच करतो.' जीवन तरीही वेदनादायकच असेल. पण त्या वेदना बाईच्या प्रसूतिवेदनांप्रमाणे असतील. वेदनांमधून काहीतरी चांगलेच निष्पन्न होणार आहे असा आपल्याला विश्वास असतो. खरं तर ह्या परंपरेमध्ये, मुलाच्या जन्माप्रमाणे, दुःखातून नक्कीच चांगलेच होईल, असे सांगता येत नाही. दुःखातून पुढे काय निष्पन्न होईल हे आपल्याला माहीत नसते. तरीसुद्धा ज्यांची ईश्वरावर गाढ श्रद्धा असते, त्यांचा देवाने दिलेल्या आपल्या दुःखाबाबतच्या खऱ्याखऱ्या हेतूवर विश्वास असतो. हॅसिडिक नावाचा सूत्र मनुष्य असा सल्ला देतो की, 'जेव्हा माणसाला काही सहन करावं लागतं तेव्हा, हे वाईट आहे, वाईट आहे' असे म्हणू नये. देव कधीही वाईट गोष्ट देत नाही. त्यापेक्षा तुम्ही असं म्हणा, 'हे कडू आहे, कटू आहे.' कारण औषधेसुद्धा कडूच असतात. तेव्हा " ज्युडिओ-ख्रिश्चन दृष्टिकोनानुसार दुःखाचे अनेक हेतू असू शकतात. ती कसोटी असू शकेल. आपले नैतिक बळ त्यामुळे आणखी वाढत असेल. अगदी मूळ उक्तट मार्गांनी कदाचित त्यामुळे आपण देवाच्या अधिक जवळ जात असू. किंवा या भौतिक जगाशी असलेले बंध त्यामुळे सैल होऊन परमेश्वराला आपण अनन्य भावाने शरण जात असू.

सर्वसाधारणपणे जर दुःखावर बारकाईने मनन केले तर अगदी नास्तिकांनासुद्धा धार्मिक परंपरेतून त्या दुःखामागाचे कारण आणि मोल कळते. जरी जगात दुःख असले तरी आपल्या दुःखात आपली कसोटी लागते, दुःख हे आपल्याला बळ देते आणि जीवनाबद्दलची आपली समज वाढवते. डॉ. मार्टिन ल्यूथर किंग, ज्यु. एकदा म्हणाले होते की, 'जे मला नष्ट करीत नाही, ते मला खंबीर करते.' दुःखाला आपण बिचकतो, पण ते आपल्याला आव्हान देते आणि वेळेला आपल्यातील उत्तम काढून दाखवते. ग्रॅहम ग्रीन नावाच्या लेखकाने द थर्ड मॅन या पुस्तकात म्हटले आहे, बोर्जियाच्या अंमलाखाली गेली तीस वर्षे इटलीमध्ये त्यांना युद्ध, दहशत, खून आणि रक्तपात यांना तोंड द्यावे लागले. पण त्यांच्यातून मिशेलांगेलो, लिओनार्डो दा विंची आणि क्रांतिकारक निर्माण झाले. स्विट्झर्लंडमध्ये बंधुभाव आहे; गेली

पाचशे वर्षे तेथे लोकशाही आणि शांतता नांदते आहे. त्यांनी काय निर्माण केले? कोंबड्याचे घड्याळ.'

दुःख जसे आपल्याला कणखर, खंबीर बनवते तसेच ते आपल्याला मृदू, संवेदनशील आणि हळुवारही बनवते. दुःखात असताना आपण हळवे आणि इतरांशी आपला सहज संवाद होतो. विल्यम वड्सवर्थ म्हणाला होता, 'खोलवरच्या दुःखाने माझ्या आत्म्याला सदय केले.' दुःखामुळे माणूस कसा अधिक सुसंस्कृत होतो, ते रॉबर्टच्या उदाहरणावरून लक्षात येते. हा रॉबर्ट यशस्वी उद्योगामध्ये सीईओ होता. बऱ्याच वर्षांपूर्वी त्याला गंभीर आर्थिक फटका बसला. त्यामुळे त्याला नैराश्याचा झटका आला. याच काळात आमची भेट झाली. रॉबर्टला मी नेहमी उत्साह आणि आत्मविश्वास यांचे मूर्तिमंत प्रतीक समजत असे. त्याला इतक्या हताश अवस्थेत बघून मला धक्काच बसला. अतिशय दुःखानं तो म्हणाला, 'आयुष्यात कधी इतक्या वाईट अवस्थेत मी नव्हतो. यातून बाहेर पडणं अशक्य झालंय. आपण इतका तोल गमावून बसतो, इतकं निराश आणि गदगदून जायला होतं याची मी कधी कल्पनाही केली नव्हती.' थोडा वेळ त्याच्या अडचणींवर चर्चा झाल्यावर, नैराश्यावरील ट्रीटमेन्टसाठी त्याला माझ्या एका सहकाऱ्याकडे पाठवलं.

त्यानंतर काही आठवड्यांनी मी रॉबर्टची बायको करेन हिला भेटायला गेलो. त्याच्या प्रकृतीसंबंधी विचारलं. 'तो आता पुष्कळच बरा आहे. धन्यवाद. तुम्ही सुचवलेल्या मानसोपचार तज्ञाच्या औषधांनी त्याला आता पुष्कळच बरं वाटतंय. अर्थात व्यवसायावरील संकटातून बाहेर पडण्यासाठी अजून काही काळ जावा लागेल. पण आता त्याला पुष्कळच बरं वाटतंय आणि आमचं होईल नीट आता...

'हे ऐकून मला खरंच आनंद वाटला.'

करेन थोडा वेळ सांगू की न सांगू म्हणून थांबली. मग म्हणाली, 'तुम्हाला सांगू? मी त्याला अशा निराशेत पाहात असताना मला ते अगदी आवडत नव्हतं. पण एका दृष्टीनं ते उपकारकच ठरलं. एके रात्री तो निराशेत असतानाच ओक्साब्रोक्शी रडू लागला. थांबेचना. मी कितीतरी वेळ त्याला जवळ घेऊन थोपटत राहिले. अखेरीस त्याला झोप लागली. लग्न झाल्यानंतरच्या गेल्या वीस वर्षात हे पहिल्यांदाच घडलं. आणि खरं सांगायचं तर त्यापूर्वी कधीही जवळीक वाटली नव्हती, इतकी मला त्या वेळी त्याच्याबद्दल वाटली. आणि त्यानंतर त्याचं नैराश्यही थोडं कमी झाल्यासारखं वाटतं. आता कसे कुणास ठाऊक पण गोष्टींमध्ये बदल झाल्यासारखा वाटतोय. कशाला तरी तोंड फुटल्यासारखं... आणि ती जवळिकेची भावना अजूनही आहेच. झालं असं की, त्यानं त्याच्या प्रश्नांमध्ये मला सहभागी करून घेतलं; त्यावर आम्ही दोघांनी मिळून विचार केला आणि त्यातून आमच्या नातेसंबंधात बदल झाला. ते अधिक घट्ट झाले.'

दुःखाचा अर्थ शोधून काढण्याच्या वाटा धुंडाळीत असताना आपण पुन्हा दलाई लामांशीच येऊन पोचलो. दुःखाचा व्यवहारातही उपयोग होऊ शकतो हे त्यांनी बौद्ध मार्गातील संदर्भात सांगितलेच होते.

'बौद्ध पद्धतीनुसार तुम्ही तुमच्या वैयक्तिक दुःखाचे रूपांतर सहानुभाव वाढवण्यामध्ये करू शकता. टाँग-लेन* ही पद्धत वापरून तुम्ही या संधीचा उपयोग करून घेऊ शकता. महायानामध्ये ही पद्धत सांगितली आहे. यामध्ये आपण मनाने दुसऱ्याच्या

वेदना व दुःख आपल्याशा करू शकतो आणि त्यांना आपल्याकडील साधने, आरोग्य आणि चांगल्या गोष्टी देऊ शकतो. याविषयीच्या अधिक सूचना मी नंतर तपशीलवार देईन. तेव्हा या प्रकारच्या पद्धतीत, तुम्ही आजारी असता, दुःखीकष्टी असता, तेव्हा तुम्ही असा विचार करून ती एक संधी मानू शकता, 'इतर सर्व प्राणिमात्रांचे दुःख माझ्या दुःखाने दूर होऊ दे. मी जर हे दुःख सहन केले तर याच प्रकारचे दुःख सहन करणाऱ्या बाकीच्यांची त्यातून सुटका होईल काय?' तेव्हा तुमचे दुःख हे इतरांचे दुःख आपलेसे करण्याची संधी आहे असे माना.

‘इथे मला एक गोष्ट सांगितली पाहिजे. तुम्ही आजारी पडून जर असा विचार केलात की, ‘माझे आजारपण हे इतरांच्या दुःखावरचा उतारा ठरू दे.’ त्यांचे आजारपण आणि दुःख घेऊन तुमचे आरोग्य तुम्ही त्यांना देऊ पाहाल, तर तुमच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करा असे मी म्हणत नाही. मुळात आजार होऊ म्हणून योग्य तो आहार वगैरे प्रतिबंधात्मक उपाय योजले पाहिजेत. आणि जर तुम्ही आजारी पडलात तर योग्य ते औषधोपचारही तुम्ही घ्यायला हवेत.

‘तरीसुद्धा आजारी पडलात, तर टाँग-लेन सारखे उपाय करावेत. तुमची एखाद्या गोष्टीकडे पाहण्याची मानसिक तयारी कशी आहे, यावर तुम्ही आजारपणाच्या परिस्थितीला कसे तोंड देता हे ठरते. प्राप्त परिस्थितीचा शोक न करता, स्वतःविषयी वाईट वाटून न घेता आणि चिंता आणि अस्वस्थता ह्यांनी घेरून जाता, तुम्ही योग्य तो दृष्टिकोन वापरून जास्तीच्या मानसिक दुःखांपासून आणि यातनांपासून स्वतःला वाचवू शकता. टाँग-लेन पद्धतीने ध्यानधारणा केल्यामुळे किंवा ‘देणेघेणे’ पद्धतीने तुमचे दुःख कदाचित शमणार नाही किंवा तुम्ही बरे व्हाल असेही नाही; पण यामुळे तुम्ही जास्तीच्या मानसिक त्रासातून, वेदना आणि आणि दुःखातून वाचू शकाल. तुम्ही असा विचार करू शकता की, ‘याच अनुभवातून जाणाऱ्यांचे दुःख मी माझ्या वेदना आणि दुःख सहन केल्यामुळे दूर करू शकेन का?’ या अध्यात्मिक पद्धतीमुळे तुमच्या दुःखाला नवीन अर्थ प्राप्त होईल. शिवाय काहीजणांच्या बाबतीत दुःखात झुरत बसण्यापेक्षा या पद्धतीमुळे त्यांना तो आपला हक्क वाटेल. दुःखाकडे माणूस संधी म्हणून पाहू शकते आणि या अनुभवामुळे ती व्यक्ती समृद्ध होणार असल्यामुळे त्यात त्यानं आनंदच मानायला हवा.’

‘दुःख हे जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहे ही जाणीव विकसित करण्याच्या संदर्भात टाँग-लेन पद्धतीने दुःखाचा उपयोग करता येईल असे तुम्ही म्हणालात. पुढे येणाऱ्या कठीण काळात आपण त्या दुःखभाराने दबून जाऊ नये म्हणून त्या दुःखाच्या स्वरूपाचा हेतूपूर्वक विचार करण्यासंबंधीही आपण यापूर्वीच्या संभाषणात चर्चा केली.’

‘अगदी बरोबर...’ दलाई लामांनी मान डोलावली.

‘दुःखाला काहीतरी अर्थ आहे किंवा त्याला काही व्यवहारात मोल आहे, असे दाखवणारे आणखी काही मार्ग आहेत?’

‘होय, नक्कीच आहेत.’ ते उत्तरले. ‘मला वाटतं यापूर्वी बौद्ध मार्गाच्या चौकटीत विचार करताना, दुःखावर मनन करणे फार महत्त्वाचे आहे असे मी म्हटले आहे. कारण दुःखाचे स्वरूप कळले की, आपण त्यावर चांगला उपायही योजू शकतो. ज्या चुकीच्या गोष्टी त्या दुःखास कारणीभूत ठरल्या त्या नष्ट करण्याचा आपण प्रयत्न करतो आणि

आनंदाकडे घेऊन जाणाऱ्या चांगल्या गोष्टी करण्याचा तुमचा उत्साह वाढतो.’

‘बौद्ध नसलेल्यांनी दुःखावर मनन करण्याचे कोणते फायदे आहेत?’

‘काही परिस्थितींमध्ये त्यालाही व्यावहारिक मोल आहे. उदाहरणार्थ, तुमच्या दुःखावर मनन केल्यामुळे तुमचा उद्धटपणा कमी होतो. तुमची अहंकाराची जाणीव कमी होते.’ मग हसून ते म्हणाले, ‘अर्थात जे उद्धटपणा किंवा गर्व हा दोष समजत नाहीत, अशांसाठी हे काही पटेलसे कारण किंवा व्यवहार्य लाभ म्हणता येणार नाही.’

मग अधिक गंभीर होत दलाई लामा म्हणाले, ‘ते जाऊ दे. मला वाटतं, दुःखाच्या अनुभवाचा एक पैलू महत्त्वाचा आहे. वेदना आणि दुःखाची तुम्हाला कल्पना असल्यास सह-अनुभूतीच्या क्षमतेचा तुम्ही विकास करू शकता. ही क्षमता इतरांच्या भावना आणि दुःख यांच्याशी तुमचे नाते जोडते. इतरांविषयीची सहानुभावाची तुमची क्षमता यामुळे वाढते. इतरांशी जोडले जाण्यास मदत करण्यास साधन म्हणून ह्या दुःखाचे मोल आहे.’

‘तेव्हा, दुःखाकडे अशा प्रकारांनी पाहिल्यास आपला दृष्टिकोन बदलण्यास सुरुवात होते. आपल्याला वाटतं तितकं आपलं दुःख निरर्थक आणि वाईट नसतं.’ बोलणं आवरतं घेत दलाई लामा म्हणाले.

शारीरिक पीडेचा सामना

जीवनात सवडीच्या काळात, गोष्टी तुलनेने सुरळीत आणि बऱ्या चाललेल्या असतात, अशा वेळी दुःखावर मनन केल्यास आपल्या दुःखाचे अधिक सखोल मोल आणि अर्थ आपण शोधून काढू शकू. काही वेळा आपल्यासमोर येणारे दुःख निरर्थक वाटते. त्याची कशानेही भरपाई होणार नाही असे वाटते. शारीरिक पीडा बऱ्याचदा या प्रकारात मोडते. पण शारीरिक पीडा ही शरीरशास्त्राशी संबंधित असते आणि त्या पीडेला प्रतिसाद देताना दुःख हे मानसिक आणि भावनिक बनते. तेव्हा प्रश्न असा येतो की, आपल्या वेदनेमागील अर्थ आणि त्याचा मूळ हेतू, त्याविषयीचा आपला दृष्टिकोन बदलू शकतात? आणि जेव्हा आपल्याला शारीरिक दुखापत होते तेव्हा हा दृष्टिकोनातील बदल त्या दुःखाची पातळी कमी करू शकतो काय?

डॉ. पॉल ब्रॅन्ड यांनी त्यांच्या पेन : द गिफ्ट नोबडी वॉन्ट्स या पुस्तकात शारीरिक त्रासाची किंमत आणि हेतू स्पष्ट केला आहे. डॉ. ब्रॅन्ड हे जागतिक कीर्तीचे हाताचे खास तज्ज्ञ आहेत. तसेच कुष्ठरोगामधलेही ते तज्ज्ञ आहेत. त्यांनी सुरुवातीची बरीच वर्षे भारतात काम केले. ते एका मिशनऱ्याचा मुलगा असल्यामुळे त्यांच्याभोवती खूप दुःखीकष्टी जीवन जगणारे असायचे. त्यांना असं दिसून आलं की, पाश्चिमात्य देशापेक्षा भारतात शारीरिक पीडा ही अपेक्षित आणि सहन करण्यासाठीच असे. त्यातून माणसाच्या शरीरातील वेदनांच्या पद्धतीबद्दल त्यांना रस वाटू लागला. त्यानंतर ते भारतातील कुष्ठरोग्यांसाठी काम करू लागले. आणि त्यातून त्यांनी एक लक्षणीय शोध लावला. त्यांच्या असं लक्षात आलं की, कुष्ठरोगातून अवयवांची नासधूस होत असे, ते विद्रुप होत असत. पण पुष्कळदा त्याचे कारण तो रोग किंवा मांस झडण्याचे नसे. त्या रोगामुळे हातापायातली संवेदना नष्ट होत असे. शरीराला इजा पोचू शकते ही सूचना देण्याची अशा

रुग्णांमध्ये नष्ट झालेली असे. वेदनांचे संरक्षण त्यांना मिळत नसे. त्यामुळे अंगावरची कातडी फाटून हाडे दिसत असली तरी हे रुग्ण चालत किंवा पळत असत. त्यामुळे अवयवांची अधिक हानी होत असे. कधीकधी बधिरतेमुळे हे लोक आगीतदेखील हात घालीत. स्वतःच्या रक्षणाविषयी ते उदासीन राहात. वेदनेची जाणीव होत नसल्याने माणसांची किती नासधूस होत असे, त्याची डॉ. ब्रॅन्ड यांनी त्यांच्या पुस्तकात कितीतरी उदाहरणे दिली आहेत. रुग्ण शांतपणे झोपलेला असताना उंदीर त्यांचे अवयव कुरतडत असत.

वेदनेमुळे दुःख सहन करणाऱ्या आणि वेदनेची जाणीव नसणाऱ्या रुग्णांबरोबर आयुष्यभर काम केल्यावर डॉ. ब्रॅन्ड यांच्या असे लक्षात आले की, पाश्चात्य देशात समजतात, तशी वेदना ही काही वैश्विक शत्रू नाही. वेदना ही लक्षणीय, उदार आणि एक व्यवस्थित चालणारी शारीरिक यंत्रणा आहे. ती आपल्या शरीराला इजा पोचू शकते याची सूचना देते आणि अशा तऱ्हेने ती आपले संरक्षण करते. पण मग वेदनेचा अनुभव इतका दुःखदायक का असतो? त्यांनी असा निष्कर्ष काढला की, वेदना या अप्रिय गोष्टीचा आपण द्वेष करतो; पण ती आपले धोक्यापासून आणि इजा होण्यापासून रक्षण करते, त्याबाबत आधीच सूचना देते. वेदनेचा हा अप्रिय गुणच माणसाला अवयवाकडे लक्ष द्यायला लावतो आणि समस्येकडे आपले लक्ष वेधतो. आपले शरीर हे आपोआप प्रतिक्षिप्त हालचाली करीत असते आणि बाह्य गोष्टींपासून संरक्षण करून वेदनांपासून सुटका करून घेते. संपूर्ण शरीराला तत्पर करून कृती करण्यास भाग पाडण्याची चेतना देणारा भाग आपल्याला अप्रिय वाटतो. हा अनुभव आपल्या स्मृतींमध्ये पक्का बसतो आणि पुढील काळातही आपले रक्षण करण्याचे काम करतो.

याच पद्धतीने आपल्या दुःखातील अर्थाचा शोध जीवनातील सोडवण्यासाठी मदत करू शकतो. डॉ. ब्रॅन्ड यांना असे वाटते की, वेदना सुरू झाल्यावर शारीरिक दुःखाच्या हेतूचे आकलन त्या वेदना कमी करू शकतात. या संदर्भात ते 'वेदनांची हमी' ही संकल्पना वापरतात. त्यांना असं वाटतं की, पुढे येणाऱ्या वेदनांसाठी आपण निरोगी असतानाच कारणाचा शोध घेऊन अंतर्दृष्टीने तयार असायला हवे. वेदना नसतील तर आपले जीवन कसे झाले असते त्यावर मनन कराला हवे. अर्थात् तीव्र वेदनांमध्ये तटस्थता हरवून जाते. म्हणून वेदनांचा हल्ला होण्यापूर्वीच आपण असे चिंतन करायला हवे. आपण वेदनांचा असा विचार करायला हवा की, 'आपले लक्ष वेधून घेण्याच्या दृष्टीने अगदी परिणामकारक अशा मार्गाने आपल्या शरीराने केलेला हा संवाद आहे'. असा विचार केला तर वेदनांकडे पाहण्याची तुमची दृष्टी बदलण्यास सुरुवात होईल. आणि वेदनेकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन जर बदलला तर दुःख कमी होईल. डॉ. ब्रॅन्ड म्हणतात, 'दुःखाकडे पाहण्याचा जो दृष्टिकोन आपल्या मनामध्ये रुजलेला असेल, त्यानुसार ते दुःख आपल्यावर परिणाम करते हे मला पटले आहे.' वेदनांविषयी आपण कृतज्ञतेची भावना विकसित करायला हवी यावर त्यांचा विश्वास आहे. आपण वेदनांच्या अनुभवाबद्दल कृतज्ञ नसू, पण वेदनांच्या संकल्पनेबाबतची जी यंत्रणा आहे, त्याबद्दल आपण कृतज्ञ असायला हवे.

आपल्या शारीरिक वेदनांमुळे आपण जे दुःख सहन करीत असतो, त्यावर आपल्या दृष्टिकोनाचा आणि मानसिक अवस्थेचा नक्कीच परिणाम होत असतो. समजा एक

पियानोवादक आणि एक कामगार दोघांच्याही बोटाला इजा झाली आहे. त्या कामगाराचे दुखणे वाढले आणि त्याला हवी असलेली एक महिन्याची पगारी रजा घ्यावी लागली तर त्याला बरेच वाढेल. पण जर पियानो वाजवण्यातून आनंद घेणाऱ्याला त्यापासून वंचित व्हावे लागले तर त्याचे दुःख वाढेल.

आपला मानसिक दृष्टिकोन वेदनेबद्दलच्या आकलनावर आणि सहनशक्तीवर परिणाम करतो ही कल्पना फक्त सैद्धान्तिक स्वरूपापुरती मर्यादित राहिलेली नाही. त्याबाबत बरेच शास्त्रीय अभ्यास आणि प्रयोग झाले आहेत. वेदनेचे आकलन कसे होते, अनुभव कसा घेतला जातो इथपासून संशोधकांनी शोध घेण्याचा प्रयत्न केला. आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागाला धोक्याची जाणीव झाली की वेदना होते. या वेदनेबाबतचे असंख्य संदेश मज्जासंस्थेकडून मेंदूस पाठवले जातात. या संदेशांची वर्गवारी केली जाते आणि वेदनेची माहिती मेंदूच्या विशिष्ट भागास दिली जाते. हा मेंदू मग या संदेशांची छाननी करतो आणि प्रतिसादाबाबत ठरवतो. ही अशी अवस्था आहे की, त्यावेळी आपले मन वेदनेचा अर्थ आणि मोल ठरवते आणि वेदनेबद्दलचा आपला दृष्टिकोन तीव्र करते किंवा त्यात सुधारणा करते. मनामध्ये आपण त्या वेदनेचे रूपांतर दुःखात करतो. वेदनेचे दुःख कमी करण्यासाठी वेदनेची वेदना आणि वेदनेबद्दलच्या विचारांमधून निर्माण झालेली वेदना, या दोन्हीमध्ये आपल्याला फरक करता आला पाहिजे. भय, राग, अपराधी भावना, एकाकीपणा आणि असहायता हा सगळा वेदनेला तीव्र करणारा मानसिक आणि भावनिक प्रतिसाद आहे. तेव्हा वेदनेकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन विकसित करण्याच्या दृष्टीने आपण वेदनेच्या सुरुवातीच्या अवस्थेतच त्याकडे लक्ष पुरवले पाहिजे. त्यासाठी आपण औषधोपचार तर घेऊ शकतोच पण त्याच वेळी आपण आपला दृष्टिकोनही बदलू शकतो, त्यात सुधारणा करू शकतो.

वेदनेकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनामध्ये आपल्या मनाची भूमिका काय असावी याबाबत अनेक संशोधकांनी प्रयोग केले आहेत. कुत्र्यांना इलेक्ट्रिकल शॉक दिल्यानंतर त्यांना खाण्याचे बक्षीस देऊन त्यांच्या वेदनेवर मात करण्याचे प्रशिक्षण पॅव्हलॉव्ह यांनी त्यांना दिले होते. रोनाल्ड मेलझॅक यांनी पॅव्हलॉव्हच्या पुढे एक पाऊल टाकले. स्कॉटिश रानटी कुत्र्यांच्या पिलांना त्यांनी अतिशय सुरक्षित वातावरणात वाढवले. त्यांना कधीही बोचकारण्याची, पंजा मारण्याची येऊ दिली नाही. त्यामुळे साध्या वेदनांनासुद्धा प्रतिसाद देण्यास ते शिकले नाहीत. त्यांच्या पंजांना टाचणीने टोचले, तेव्हा ते फक्त विव्हाळत राहिले. अशा प्रयोगांवरून रोनाल्ड मेलझॅक यांनी असे अनुमान काढले की, ज्याला आपण वेदना म्हणतो, (त्यात अप्रिय भावनिक प्रतिसाद आलाच), ती आपण नंतर शिकतो, ती काही उपजत नसते. हिप्रॉसिस, खोटी औषधे देऊन केलेले प्रयोग... अशा काही प्रयोगांवरून असे आढळते की, बऱ्याचदा वेदनेबद्दलच्या संदेशांकडे उच्च क्षमता असलेल्या मेंदूकडून दुर्लक्षही होऊ शकते. यावरून असे लक्षात येते की, वेदनेकडे कसे पाहायचे हे बहुतेकदा मेंदूच ठरवतो. डॉ. रिचर्ड स्टर्नबॅक आणि बर्नार्ड टर्सकी ह्यांनी सुरुवातीला हार्वर्ड मेडिकल स्कूलमध्ये संशोधन केले आणि त्यानंतर डॉ. मरियन बेट्स एट अल यांच्या संशोधनासही त्यांची पुष्टी होती. त्यांनीही अशी नोंद केली की, वेदनेचे आकलन आणि त्यास टक्कर देण्याची क्षमता ही मानववंशाच्या वेगवेगळ्या गटांमध्ये वेगवेगळी दिसून येते.

तेव्हा आपण सहन करीत असलेल्या दुःखाची पातळी ही वेदनेकडे आपण कशा दृष्टीने पाहतो त्यानुसार ठरते; हे काही केवळ तात्त्विक गृहीतकावर आधारलेले विधान नाही; तर ते शास्त्रीय पुराव्यांच्या कसोटीवरही उतरते. आणि जर या संशोधनामुळे वेदनेचे मोल आणि अर्थ यांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला तर आपले प्रयत्न वाया जाणार नाहीत. आपल्या वेदनेचा मूळ हेतू शोधताना डॉ. ब्रॅन्ड यांनी आणखी एक रोचक आणि मनोरंजक निरीक्षण मांडले आहे. बऱ्याच कुष्ठरोग्यांचे अहवाल असा दावा करतात की, 'माझे हातपाय आम्ही अर्थातच पाहू शकतो; पण कसे कोण जाणे, ते माझे स्वतःचे भाग आहेत असे मला वाटत नाही. ती जणू काही उपकरणे किंवा साधने आहेत असे आम्हाला वाटते. म्हणजे वेदना फक्त सूचना देते किंवा रक्षण करते असेच नव्हे तर ती आपली एकीकरणाची भावनाही जपते. आपल्या हातापायातील वेदनांची जाणीव आपल्याला झाली नाही तर ते आपल्या शरीराचे भाग आहेत असे आपल्याला वाटणार नाही.

त्याचप्रमाणे शारीरिक वेदना हीसुद्धा आपल्याला स्वतःच्या शरीराशी बांधून ठेवते. इतरांशी बांधून ठेवणारी प्रेरणा म्हणूनदेखील आपण आपल्या दुःखाच्या अनुभवाकडे पाहू शकतो. कदाचित हाच एकमेव अर्थ आपल्या दुःखामागे असेल. इतरांशी वाटून घेण्यासारखा दुःख हाच एक मूळ घटक आहे. तोच आपल्याला इतर सर्व प्राणिमात्राशी एकरूप करतो.

द लाई लामांनी आमच्या आधीच्या संभाषणांमध्ये टाँग-लेन या पद्धतीविषयी सांगितले होते. मानवी दुःखाची चर्चा आपण इथे येऊन संपवू या. त्यांनी असे विशद केले होते की, डोळ्यासमोर आणण्याच्या ध्यानधारणेचा जो प्रकार आहे, त्याचा हेतू सहानुभावास बळ मिळावे हाच आहे. वैयक्तिक दुःखाचे पूर्णतः परिवर्तन करण्यासाठी प्रभावी साधन म्हणूनही त्याचा उपयोग होतो. कोणत्याही प्रकारच्या दुःखातून किंवा अडचणीतून जाताना, सहानुभाव वाढवण्यासाठी, याच प्रकारचे दुःख सहन करण्याच्या सुटका होते आहे, त्यांचे दुःख स्वतःमध्ये सामावून घेतो आहे; अशा प्रकारचे चित्र डोळ्यासमोर आणून दुःख सहन करण्याचे आपण प्रतिनिधित्व करू शकतो.

टक्सन येथील एका सप्टेंबरच्या दुपारी मोठ्या जनसमुदायासमोर हे प्रतिपादन दलाई लामांनी सादर केले. सोळाशे लोकांमधून बाहेर पडत असलेल्या उष्णतेवर मात करत हॉलची वातानुकूलन यंत्रणा झगडत होती. दुःखावरील ध्यानधारणेसाठी चढत जाणारी उष्णता आणि अस्वस्थता अनुरूपच होत्या.

टाँग-लेन पद्धत

‘आज आपण टाँग-लेन ‘देणेघेणे’ या पद्धतीच्या ध्यानधारणेचा सराव करणार आहोत. सहानुभावाचा जोर आणि नैसर्गिक प्रभाव वाढवण्यासाठी, या पद्धतीतून आपण मनाला प्रशिक्षण देणार आहोत. या प्रकारची ध्यानधारणा आपल्या स्वार्थीपणास शह देते. इतरांच्या दुःखांसाठी आपल्या मनाची कवाडे उघडण्यास जे धैर्य लागते, ते वाढवण्यासाठी ती शक्ती आणि ताकद देते.

‘या पाठास सुरुवात करताना आधी अशी कल्पना करा की, तुमच्या एका बाजूला दुर्दैवी आणि दुःखी अशा लोकांचा गट बसला आहे. त्यांना मदतीची अत्यंत गरज आहे. ते गरीब आहेत, अडचणीत आहेत आणि वेदना सहन करताहेत. या लोकांचा हा गट तुमच्या अंतर्चक्षुंनी नीट पाहा. दुसऱ्या बाजूला नेहमीच्या स्वार्थी वृत्तीचा, आत्मकेंद्री, इतरांच्या सुखदुःखाशी देणेघेणे नसलेला असा माणूस म्हणजे तुम्ही स्वतः बसला आहात असे दृश्य डोळ्यासमोर आणा. त्यानंतर ह्या दुःखीकष्टी लोकांचा गट आणि स्वार्थी माणसाचा प्रतिनिधी असे तुम्ही, यांमध्ये एक तटस्थ निरीक्षक म्हणून तुम्ही स्वतःला पाहा.

‘आता, तुमचा कल कोणत्या बाजूकडे आहे, ते पाहा. स्वार्थीपणाचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या त्या व्यक्तीकडे तुम्ही झुकता आहात काय? की तुमच्यातील नैसर्गिक सह-अनुभूती दुबळ्या, गरजू लोकांकडे पोचू पाहतेय? तटस्थपणे पाहिल्यास, जास्तजण जिकडे आहेत तो गट आणि त्या गटाचे स्वास्थ्य हे त्या एकापेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे.

‘त्यानंतर गरजू आणि असहाय लोकांकडे तुमचे लक्ष वळवा. तुमच्यामधली सर्व सकारात्मक ऊर्जा त्यांच्याकडे जाऊ द्या. तुमच्याजवळची साधनसंपत्ती, तुमचे यश, तुमचा गुणसमुच्चय हे तुम्ही त्यांना मनाने देऊन टाका. हे झाल्यावर तुम्हीही त्यांची दुःखे स्वतःकडे घेत आहात, त्यांचे प्रश्न आणि इतर सर्व नकारात्मक तुम्ही स्वतःकडे घेत आहात असे चित्र डोळ्यासमोर आणा.

‘उदाहरणार्थ, सोमालियाचे एक निरागस, उपाशी मूल तुम्ही डोळ्यासमोर आणू शकता. त्या दृश्याला तुम्ही सहजपणे कसा प्रतिसाद देता, ते पाहा. त्या मुलाच्या दुःखाबद्दल तुम्हाला सह-अनुभूतीची खोल जाणीव झाली, तर ती सह-अनुभूती काही ‘तो माझा नातेवाईक आहे’, ‘किंवा ती माझी मैत्रीण आहे’ म्हणून नसते. तुम्ही त्या व्यक्तीला ओळखतही नाही. ती व्यक्ती मनुष्यप्राणी आहे आणि तुम्हीही मनुष्यप्राणी आहात. ही सह-अनुभूतीची नैसर्गिक क्षमताच तुमच्या मनात उद्भवते आणि तिथपर्यंत पोचते. तेव्हा अशा प्रकारचे दृश्य तुम्ही डोळ्यासमोर आणू शकता आणि असा विचार करू शकता की, ‘आताच्या कठीण प्रसंगातून सुटण्याची क्षमता त्या मुलाकडे नाही. मग तुम्ही मनाने दारिद्र्य, उपासमार आणि वंचित अवस्थेचे दुःख मनाने अनुभवा आणि तुमच्या सोयीसुविधा, पैसा आणि यश मनाने त्या मुलाला द्या. अशा प्रकारे ‘देणेघेणे’ डोळ्यासमोर आणून तुम्ही तुमच्या मनाला प्रशिक्षण देऊ शकता.

‘अशा प्रकारची पद्धत अंमलात आणताना सुरुवातीस तुम्ही भविष्यातील स्वतःच्या दुःखाची कल्पना करू शकता आणि सहानुभावाच्या दृष्टिकोनातून, भावी काळातील सर्व दुःखातून मुक्त होण्याच्या मनःपूर्वक इच्छेने, तुमचे भविष्यातील दुःख, आताच तुमच्याकडे घ्या. स्वतःविषयी सहानुभाव करण्याची मनोवस्था प्राप्त झाली की, मग तुम्हाला हीच पद्धत वापरून इतरांचे दुःख स्वतःकडे घेता येईल.

‘तुम्ही जेव्हा ही दुःखे, समस्या आणि अडचणी स्वतःकडे घेण्याचे दृश्य डोळ्यासमोर आणाल तेव्हा विषारी पदार्थ, धोकादायक शस्त्रे किंवा भीतीदायक प्राणी – अशा गोष्टी की साधारणपणे ज्यांमुळे तुम्ही घाबरता, त्यांच्या स्वरूपात डोळ्यासमोर आणा. आता आपली दुःखे ह्या रूपात पाहा आणि त्यांना आपल्या हृदयात सामावून घ्या.

‘अशी भीतीदायक आणि नकारात्मक रूपे आपल्या मनात विरघळवून टाकण्याचा

उद्देश असा की, तेथे वास करून राहिलेल्या आपल्या नेहमीच्या स्वार्थी दृष्टिकोनाचा त्यामुळे नाश होतो. मात्र ज्यांना स्व-प्रतिमा, स्वतःविषयी द्वेष, स्वतःचा राग, किंवा स्वतःविषयी आदर नसणे अशा काही समस्या असतील, त्यांनी ही पद्धत अवलंबावी की नाही हे ठरवावे लागेल. कदाचित ही पद्धत त्यांनी न अवलंबणे योग्य ठरेल.

‘ही टाँग-लेन पद्धत ‘देणेघेणे’ या स्वरूपाशी जुळवून ती श्वासोच्छ्वासाशी निगडित ठेवली तर ती अधिक प्रभावी ठरेल. घेण्याची कल्पना करताना श्वास आत घ्या आणि देण्याची कल्पना करताना श्वास सोडा. दृश्य डोळ्यासमोर आणण्याची पद्धत परिणामकारक रीतीने केल्यास तुम्हाला थोडे अस्वस्थ वाटेल. याचा अर्थ आपल्याजवळ असलेल्या आत्मकेंद्री, गर्विष्ठ दृष्टिकोनाचे बरोबर पारिपत्य होत आहे. आता आपण ध्यानधारणा करू या.’

स मारोप करताना दलाई लामांनी एक महत्त्वाचा मुद्दा सांगितला. एखादा विशिष्ट पाठ प्रत्येकाच्या दृष्टीने योग्यच असेल असे नाही. एखादी विशिष्ट पद्धत आपल्याला लागू पडते किंवा नाही, हे आपल्या अध्यात्मिक प्रवासात ज्याचे त्याने ठरवायचे आहे. काही वेळा सुरुवातीला ती पद्धत आपल्याला लागू पडत नाही. ती जास्त वाढवण्यापूर्वीच आपल्याला ते समजणे चांगले. त्या दिवशी दुपारी मी दलाई लामांनी सांगितलेली टाँग-लेन संबंधीची पद्धत अनुसरत असताना माझ्या ते लक्षात आले. त्या क्षणी मला नेमके बोट दाखवून सांगता आले नसते; पण मला त्या वेळी काहीतरी थोडे अवघड वाटत होते. आतून प्रतिकाराची जाणीव होत होती. त्या दिवशी संध्याकाळी दलाई लामांनी ध्यानधारणेच्या वेळी दिलेल्या सूचनांचा मी विचार केला. ते असं म्हणाले होते की, एका व्यक्तीपेक्षा अनेक व्यक्तींचा गट अधिक महत्त्वाचा होता. ही संकल्पना मी यापूर्वी ऐकलेली होती. मि. स्पॉक यांनी स्टार ट्रेक : द नीडस् ऑफ द मेनी आऊटवे द नीडस् ऑफ द वन मध्ये व्हल्कन अँक्झिऑम नावाने ही पद्धत प्रतिपादली होती. अनेकांच्या गरजा ह्या एकाच्या गरजेपेक्षा अधिक मोलाच्या असतात. पण या युक्तिवादामध्ये एक लक्षणीय मुद्दा होता. त्यासंबंधी दलाई लामांशी बोलल्याखेरीज मला ही ध्यानधारणा करून नंबर पटकवायचा नव्हता. मी मग बराच काळ बौद्ध धर्माचा अभ्यास केलेल्या माझ्या एका मित्राकडे गेलो.

‘एक गोष्ट मला खटकतेय...’ मी म्हणालो, ‘मोठ्या गटाच्या गरजा ह्या एका व्यक्तीच्या गरजेपेक्षा अधिक महत्त्वाच्या आहेत असे म्हणणे सैद्धान्तिक दृष्ट्या बरोबर असेलही; पण रोजच्या आयुष्यात काही अनेक लोकांशी आपल्या परस्परक्रिया घडत नाहीत. एका वेळी आपण एकाच व्यक्तीशी वागतबोलत असतो. असे एकामागून एक आपल्याला भेटत असतात. आता एकाशी एक असे प्रमाण असताना माझ्यापेक्षा त्या व्यक्तीच्या गरजा महत्त्वाच्या कशा काय? मीही एकच व्यक्ती आहे. आम्ही सारखेच आहोत...’

माझ्या मित्राने थोडा विचार केला आणि म्हणाला, ‘हां, बरोबर आहे. पण मला वाटतं, प्रत्येक व्यक्तीचा तू जर खऱ्या अर्थानं तुझ्या बरोबरीनं विचार केलास तर? महत्त्वाचे असणे किंवा कमीजास्त असणे हे जाऊ दे. मला वाटतं, एकाच्या बाबतीत जरी तू सुरुवातीला बरोबरीने विचार केलास तरी पुरेसे आहे.

त्यानंतर मी हा मुद्दा दलाई लामांपाशी काढला नाही.

*- टाँग-लेन उपचारपद्धतीसाठी पान क्र. २०० पाहा.

भाग ४
अडथळ्यांवर मात



प्रकरण १२

बदल करणे



बदलाची प्रक्रिया

‘नकारार्थी मनःस्थिती आणि वागणूक काढून टाकून आनंद मिळवण्याच्या शक्यतेवर आपण चर्चा केली. हे साध्य करण्यासाठी तुमच्या दृष्टीने साधारणपणे कोणते मार्ग आहेत? नकारार्थी वागणुकीवर मात करून जीवनात सकारात्मक बदल कसा आणता येईल?’ मी विचारलं.

‘शिकून घेणं ही पहिली पायरी आहे.’ दलाई लामा उत्तरले. ‘शिक्षण. शिकण्याच्या महत्त्वाबाबत मी आधी उल्लेख केला आहे मला वाटतं...’

‘नकारात्मक भावना आणि वर्तणूक ही आनंदाच्या मार्गात अडथळा ठरते आणि सकारात्मक भावना उपयुक्त ठरतात; या विचारास महत्त्व देण्याविषयी आपण जेव्हा बोललो होतो तेव्हा?’

‘होय. जीवनात सकारात्मक बदल घडवून आणायचा असेल तर शिकून घेणे हीच पहिली पायरी आहे. त्यात अर्थात इतर घटकही अनुस्यूत आहेत : खात्री, निश्चय, कृती आणि प्रयत्न. तेव्हा पुढची पायरी खात्रीचा विकास ही आहे. बदल होण्याच्या गरजेबद्दल आधी स्वतःला खात्री असणे आणि मग त्याबद्दलची बांधिलकी विकसित करणे यासाठी शिक्षण महत्त्वाचे आहे. त्यानंतर ह्या खात्रीचे रूपांतर निश्चयात केले पाहिजे. मग या खात्रीपूर्वक पटलेल्या बांधिलकीचे रूपांतर निश्चयात होते. असा खंबीर निश्चय की प्रत्यक्षात सातत्याने प्रयत्न करू शकेल. प्रयत्न हा शेवटचा घटक फार महत्त्वाचा आहे.

‘उदाहरणार्थ, तुम्ही जर धूम्रपान थांबवण्याचा प्रयत्न करीत असाल तर आधी तुम्हाला हे माहीत पाहिजे की, धूम्रपान हे शरीराला अपायकारक आहे. त्याबाबत तुम्हाला शिक्षण दिले पाहिजे. मला वाटतं, धूम्रपानाविषयीची अशी माहिती आणि लोकशिक्षण

यांमुळे लोकांच्या वागणुकीत सुधारणा झाली आहे. माहितीच्या उपलब्धतेमुळे चीनसारख्या कम्युनिस्ट देशांपेक्षा पाश्चात्य देशांमधले पुष्कळच कमी लोक आता धूम्रपान करतात. मात्र फक्त तेवढी शिकवण काही नेहमी पुरेशी ठरत नाही. धूम्रपानाच्या अपायकारक परिणामांविषयी पूर्णपणे खात्री पटेपर्यंत ही जागरूकता वाढवता आली पाहिजे. यातून बदल करण्याचा तुमचा निश्चय बळकट होतो. आणि शेवटी ह्या नवीन सवयीचा अंगीकार करण्यासाठी तुम्ही मनःपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत. कोणतीही गोष्ट साध्य करायची असो; अंतर्‍यामी बदल आणि परिवर्तन होणे हाच त्यासाठी मार्ग आहे.

‘कोणत्या वागणुकीत तुम्हाला बदल करायचा आहे, नेमकी कोणती कृती किंवा ध्येय यांबाबत तुम्हाला प्रयत्न करायचे आहेत, हे फारसे महत्त्वाचे नाही; तुमची तीव्र इच्छा विकसित करणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी खूप उत्साह दाखवावा लागेल. आणि इथे निकड हा कळीचा मुद्दा ठरतो. समस्यांवर मात करण्याची अतिशय जरूरी भासणे हा महत्त्वाचा घटक तुम्हाला मदत करतो. एड्सच्या गंभीर परिणामांची माहिती झाल्यामुळे लोकांच्या लैंगिक संबंधांना लगाम बसला. मला वाटतं, एकदा तुम्हाला योग्य ती माहिती मिळाली की, बांधिलकीची आणि गांभीर्याची जाणीव तयार होते.

‘ही निकडीची भावना बदलाचा परिणाम घडवून आणण्यामध्ये महत्त्वाचा घटक ठरते. त्यातून आपल्याला प्रचंड ताकद मिळते. उदाहरणार्थ, एखाद्या राजकीय चळवळीच्या बाबतीत लोकांमध्ये जेव्हा निराशा असते तेव्हा त्यातून तीव्र गरजेची जाणीव मोठ्या प्रमाणात तयार होते. त्यामुळे लोक तहानभूक विसरतात आणि त्यांच्या ध्येयाकडे वाटचाल करताना थकवा किंवा दमणूक त्यांना जाणवतही नाही.

‘वैयक्तिक पातळीवरचे प्रश्न सौडवण्यासाठीच केवळ ही निकड भासणे महत्त्वाचे असते असे नव्हे तर, सामाजिक आणि जागतिक पातळीवरही ते महत्त्वाचे आहे. मी सेंट लुईस येथे असताना तिथल्या गव्हर्नरशी माझी भेट झाली. तिथे नुकताच मोठे पूर येऊन गेला होता. गव्हर्नरने मला असे सांगितले की, जेव्हा पहिल्यांदा पूर आला, तेव्हा इथल्या व्यक्तिवादी समाजामुळे, लोक कितपत सहकार्य करतील, सगळे मिळून सुनियोजित असे प्रयत्न करण्यास तयार असतील का, याविषयी मी साशंक होतो. पण संकटकाळात लोकांनी जो प्रतिसाद दिला तो पाहून ते चकित झाले. पूरप्रश्नांना त्या लोकांनी ज्या सुनियोजित पद्धतीने आणि संघटित रित्या तोंड दिले, ते गव्हर्नर प्रभावित झाले. तेव्हा मला असं वाटतं की, महत्त्वाची ध्येये साध्य करावयाची असतील तर निकडीची जाणीव लक्षात घेणे गरजेचे आहे. उदाहरणार्थ, या प्रकरणात आपत्ती इतकी तीव्र निकडीची होती की, लोकांनी आपणहून एकत्र येऊन जोर धरला आणि संकटाचा मुकाबला केला. दुर्दैवाने,’ गव्हर्नर दुःखाने म्हणाले, ‘सहसा निकडीची जाणीव आपल्या मनामध्ये वेळोवेळी तयारच होत नाही.’

आशियाई लोकांमध्ये ‘असू दे ना, जाऊ दे ना’ ही वृत्ती जास्त दिसून येते. ‘आत्ता नाही जमलं, पुढच्या वेळी...’ असा त्यांचा खाक्या असतो. पण मला आश्चर्य असं वाटलं की, पाश्चात्य लोकांमध्येही निकडीचे महत्त्व अजून रुजायला हवे असा विचार गव्हर्नरने व्यक्त केला.

‘प्रश्न असा आहे की, रोजच्या जीवनात, तातडी किंवा बदल यांसाठी उत्साहाची तीव्र

जाणीव तुम्ही कशी विकसित करता? त्यासाठी काही विशिष्ट बौद्ध मार्ग आहे काय?’ दलाई लामांना मी विचारले.

‘बौद्ध अनुयायांसाठी उत्साह निर्माण करण्यास भरपूर तंत्रे आहेत.’ दलाई लामा उत्तरले, ‘आत्मविश्वास आणि उत्साहाची जाणीव निर्माण करण्यासाठी आम्ही मानवी अस्तित्व किती बहुमोल आहे, यावर चर्चा करतो. आमच्या शरीरामध्ये केवढी अव्यक्त बुद्धिमत्ता व कार्यशैली आहे, ती किती अर्थपूर्ण शकते, चांगल्या हेतूसाठी ती वापरता येऊ शकते, मानवी जन्माचे लाभ आणि आणि फायदे... अशा अनेक गोष्टींवर आम्ही बोलतो. धैर्य आणि आत्मविश्वास यांचे महत्त्व बिंबवण्यासाठीच अशा चर्चा होतात. आपला मानवी जन्म सकारात्मक तऱ्हेने वापरण्यासाठीची बांधिलकीची भावना निर्माण करण्यास अशा चर्चांमधून प्रवृत्त केले जाते.

‘अध्यात्मिक पद्धत वापरून, क्षणभंगुरतेची आठवण करून देत, तातडीची जाणीव अनुयायास करून दिली जाते. आपल्या नेहमीच्याच भाषेत आम्ही या क्षणभंगुरतेविषयी बोलत असतो. नश्वरतेच्या तरल पातळीवरील दृष्टिकोनाच्या संदर्भात आम्ही बोलत नसतो. वेगळ्या शब्दात सांगायचे तर, एक दिवस आपण इथे नसू, याची आम्हाला आठवण करून दिली जाते. क्षणभंगुरतेबद्दलची ही जागरूकता, आकलन वाढवले जाते. मानवी जीवनातील प्रचंड कार्यशक्तीशी जेव्हा हे ज्ञान जोडले जाते, तेव्हा निकड तयार होते की, प्रत्येक मौल्यवान क्षण मी वापरला पाहिजे.

‘सकारात्मक बदल घडवून आणण्यास तातडीची जाणीव विकसित करून त्यास प्रवृत्त करण्यासाठी जीवनातील नश्वरता आणि मृत्यू यांचा विचार, हे प्रभावी तंत्र दिसते.’ मी म्हटले, ‘बौद्धधर्मीय नसलेल्यांना हे तंत्र उपयोगी पडू शकणार नाही का?’

‘बौद्धधर्मीय नसलेल्यांनी ही तंत्रे वापरण्यापूर्वी काळजी घ्यायला हवी.’ दलाई लामा विचारपूर्वक म्हणाले, ‘कदाचित हे बौद्धधर्मीयांना जास्त उपयोगी होत असेल.’ मग हसून म्हणाले, ‘अगदी विरुद्ध दृष्टीनेसुद्धा या तत्त्वाचा अर्थ लावता येऊ शकतो. कोणी म्हणेल, मी उद्या जिवंत असेन की नाही, याची काय खात्री? आजचा दिवस मजा करून घेऊ!’

‘निकडीची जाणीव विकसित करण्याच्या दृष्टीने बौद्धधर्मीय नसलेल्यांसाठी काही सूचना तुम्ही देऊ शकाल?’

‘वेळ, मी म्हटलं तसं शिक्षण आणि माहिती यांचा उपयोग होतो. उदाहरणार्थ, वातावरण या विषयासंबंधी मला जोपर्यंत त्यातले तज्ज्ञ भेटले नव्हते, तोपर्यंत त्या आपत्तीसंबंधी मी पूर्ण अंधारात होतो. पण मी त्यांना भेटल्यावर आता आपण ज्या परिस्थितीस तोंड देत आहोत, त्यासंबंधीचे स्पष्टीकरण त्यांच्याकडून ऐकले. मग परिस्थितीचे गांभीर्य माझ्या लक्षात आले. आपण इतर ज्या समस्यांना तोंड देत आहोत, त्यांनाही हे लागू पडते.’

‘काही वेळा माहिती असली तरी बदल करण्याची ताकद आपल्या अंगी नसते. त्यावर कशी मात करायची?’ मी विचारले.

दलाई लामांनी थोडा विचार केला आणि म्हणाले, ‘मला वाटतं, यातसुद्धा काही वेगवेगळे प्रकार आहेत. काही शारीरिक कारणांमुळे औदासीन्य असू शकते किंवा उत्साहाची कमतरता वाटू शकते. शारीरिक कारणांमुळे ताकद कमी वाटत असल्यास

आपली जीवनशैली सुधारली पाहिजे. पुरेशी झोप, सकस आहार, व्यसनांपासून दूर राहणे वगैरे गोष्टींमुळे माणूस कार्यक्षम राहू शकतो. आजारपणामुळे असे शैथिल्य येत असल्यास औषधोपचारही करून घेतले पाहिजेत. पण आळशीपणाचा किंवा औदासिन्याचा दुसराही एक प्रकार असतो. केवळ मनाच्या दुर्बलतेतून तो उद्धवतो...'

‘होय. मी त्याबद्दलच म्हणत होतो...’

‘त्या प्रकारच्या औदासिन्यावर मात करण्यासाठी, नकारात्मक वागणूक व मनोवस्था यांवर मात करावी लागेल आणि त्यासाठी बांधिलकी आणि उत्साहाची निर्मिती व्हायला हवी. आणि मला वाटतं, त्याकरिता सगळ्यात परिणामकारक पद्धत आणि एकमेव उपाय म्हणजे नकारात्मक वागणुकीच्या अपायकारक परिणामांची सतत आठवण असली पाहिजे.’

दलाई लामांचे हे शब्द खरे होते. मानसतज्ज्ञ म्हणून मला चांगले माहीत होते की, काही नकारात्मक वर्तणूक आणि विचारांची पद्धत घट्ट रुतून बसलेली असते आणि ती बदलणे काही लोकांना फार अवघड जाते. यास मानसिक गुंतागुंतच कारणीभूत आहे असे समजून रुग्णाने बदलास विरोध करण्याचे कारण शोधण्यासाठी, त्याचे विश्लेषण करण्यात मी रुग्णासाठी कित्येक तास घालवले आहेत. हे आठवल्यावर मी विचारले, ‘लोकांना त्यांच्या आयुष्यात नेहमी सकारात्मक बदल हवा असतो. निकोप वर्तणूक हवी असते, वगैरे. पण तरीही या बाबतीत त्यांच्याकडून कंटाळा किंवा प्रतिकारच दिसतो. असं का असेल?’

‘फार सोपं आहे...’ ते सहजपणे म्हणाले.

‘सोपं?’ मी आश्चर्याने विचारलं.

‘काही विशिष्ट पद्धतीने गोष्टी करण्याची आपल्याला सवय लागलेली असते. मग आपण थोडंसं बिघडतो. आपल्याला आवडतील त्याच गोष्टी लागतो आणि त्यांचीही आपल्याला सवय होऊन जाते.’

‘पण मग त्यावर कशी मात करायची?’

‘ह्या सवयीचाच आपल्या फायद्यासाठी उपयोग करून घ्यायचा. सततच्या सरावातून आपण नवीन वागणुकीच्या पद्धती नक्कीच प्रस्थापित करू शकतो. उदाहरण पाहा. धर्मशालामध्ये मी साधरणपणे पहाटे साडेतीन वाजता उठून दिवस सुरू करीत असे. मात्र अॅरिझोनामध्ये ह्या दिवसात मी साडेचार वाजता उठतो. मला एक तास जास्त झोप मिळते.’ ते हसले. ‘सुरुवातीला त्यासाठी तुम्हाला थोडे प्रयत्न करावे लागतात; पण थोड्याच दिवसात तुमच्या ते अंगवळणी पडून जाते. मग तुम्हाला त्यासाठी काही खास प्रयत्न करावे लागत नाहीत. तुम्ही लवकर झोपी गेलात, आणखी थोडी झोप हवी असली, तरी तुम्ही बरोबर साडेतीन वाजताच उठता. काहीही वेगळा प्रयत्न न करता तुम्ही उठून रोजचा दिवस सुरू करता. हे केवळ सवयीमुळेच घडते.’

‘मनाच्या कोणत्याही प्रकारच्या नकारात्मक बैठकीवर सातत्याने प्रयत्न केल्यास आपण आपल्या जीवनात सकारात्मक बदल आणू शकतो. मात्र हेही लक्षात घेतले पाहिजे की, खराखुरा बदल हा काही एका रात्रीत होत नाही. आता माझ्याच बाबतीत पाहा, वीसतीस वर्षांपूर्वीच्या माझ्या मनोवस्थेशी तुलना केली तर मोठीच तफावत जाणवते. मात्र हा माझ्यातील बदल हळूहळू घडत गेला. पाचसहा वर्षांचा असताना मी बौद्ध धर्माचे

शिक्षण घेऊ लागलो. पण त्या वेळी मला बौद्ध शिकवणीमध्ये काहीही रस नव्हता,' ते हसून म्हणाले, 'त्या वेळी तर लोक मला बुद्धाचेच रूप मानीत असत.' मला वाटतं, वर्षांचा होईपर्यंत बौद्ध धर्माविषयी माझ्या मनात काही गंभीर विचार नव्हता. त्यानंतर मी गंभीरपणे अभ्यास सुरू केला. बऱ्याच वर्षांनंतर मी बौद्ध तत्त्वे आणि पद्धती आत्मसात करू लागलो, मला त्याबद्दल आस्था वाटू लागली. ही तत्त्वे आणि त्यात सांगितलेले विचार अंमलात आणणे सुरुवातीला मला अशक्य आणि जवळजवळ अनैसर्गिक वाटत होते. पण नंतर मात्र ती नैसर्गिक आणि जवळची वाटू लागली. सततच्या अभ्यासातून हे शक्य झाले. या सर्व प्रक्रियेला चाळीसपेक्षा जास्त वर्षे लागली.

'तेव्हा तुमच्या असं लक्षात येईल की, खोलवर मानसिक विकास घडून यायचा असेल तर त्याला वेळ लागतो. असं जर कोणी म्हणालं, 'होय, बऱ्याच वर्षांच्या त्रासानंतर गोष्टी हळूहळू बदलल्या. तर मला त्याचे बोलणे खरे वाटे. अशा वेळी हा बदल खराखुरा आणि टिकाऊ स्वरूपाचा असण्याची जास्त शक्यता आहे. 'अगदी थोड्या काळात, म्हणजे दोन वर्षात माझ्यात फार मोठा बदल झाला,' असं जर कोणी म्हणालं, तर मला ते खरं वाटणार नाही.'

बदलाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन अगदी वादातीत योग्य होता. तरीसुद्धा एक गोष्ट पटणे जरा कठीण होते. मी म्हटलं, 'सकारात्मक बदल घडवून एखाद्याच्या मनाचे परिवर्तन होण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात निश्चय आणि उत्साह यांची गरज असते असं तुम्ही म्हणता. त्याच वेळी आपण हेही मान्य करतो की, खराखुरा बदल सावकाश होतो आणि त्याला बराच वेळ लागतो. बदल जर इतका सावकाश होत असेल तर माणसाचा धीर सुटणार नाही का? अध्यात्मिक प्रवासात अशा प्रकारच्या मंदगतीमुळे तुम्ही निराश झाला नाहीत का? जीवनातील इतर क्षेत्रातही त्यामुळे तुमचा धीर खचला नाही का?'

'होय, तसे होते ना...' ते म्हणाले.

'मग कशी मात केली तुम्ही त्यावर?' मी विचारले.

'माझ्या स्वतःच्या अध्यात्मिक प्रवासाबद्दल बोलायचं झालं तर, मला जेव्हा काही अडथळे किंवा समस्या आल्या, तेव्हा आत्तापुरता विचार न करता, दोन पावलं मागं सरकून दूरदृष्टीनं विचार करणं मला उपयुक्त ठरलं. या बाबतीत मला वाटतं, एका विशिष्ट प्रार्थनेने नेहमी माझं धैर्य आणि निश्चय टिकवून ठेवण्यास मदत केली. या प्रार्थनेत म्हटलं आहे,

जोपर्यंत अवकाश टिकून आहे
जोपर्यंत जाणिवा शिल्लक आहेत,
मलासुद्धा जगता येईल का
जगातील दुःख नाहीसे करण्यासाठी

'मात्र तरीसुद्धा तिबेटमुक्तीच्या संघर्षाबाबत बोलायचे झाले, तर मी या प्रार्थनेत सांगितल्याप्रमाणे युगानुयुगे, अवकाश टिकून असेपर्यंत वगैरे असा विश्वास ठेवून वाट पाहण्याची तयारी ठेवली तर मला वाटतं, मी मूर्खच ठरेन. इथे ताबडतोब सक्रिय सहभागाची गरज आहे. अर्थात् गेल्या चौदापंधरा वर्षात स्वातंत्र्य चळवळीच्या संदर्भात केलेल्या वाटाघाटींत आलेले अपयश पाहता माझी चिकाटी आता संपत चालली आहे आणि

मी उद्विग्न झालो आहे. पण तरीसुद्धा मी आशा सोडलेली नाही.'

त्यांच्या आशावादावरच भर देत मी विचारलं, 'नेमकी कशामुळे तुमची आशा टिकून राहू शकली?'

'तिबेटमधील परिस्थितीचा विचार करतानाही विशाल परिप्रेक्ष्यातून पाहिल्यास त्याचा नक्की फायदा होईल. मी जर फक्त आताच्या परिस्थितीपुरता संकुचित दृष्टिकोनातून विचार केला तर परिस्थिती निराशाजनकच आहे. पण जागतिक दृष्टिकोनातून त्याकडे पाहिले तर आंतरराष्ट्रीय परिस्थिती अशी आहे की, सर्वच कम्युनिस्ट आणि एकाधिकारशाही पद्धती आता कोलमडून पडत आहेत. चीनमध्येदेखील लोकशाही चळवळ चालू आहे आणि तिबेटी लोकांचे मनोधैर्यही अजून शाबूत आहे. तेव्हा, मी आशा सोडलेली नाही.'

द लाई लामांनी बौद्ध तत्त्वज्ञानात आणि ध्यानधारणेत एवढे ज्ञान प्राप्त केलेले असतानासुद्धा अंतर्गत परिवर्तन घडवून आणण्यासाठी काहीतरी अलौकिक अध्यात्मिक पद्धतीपेक्षा ते शिकण्यावर आणि शिक्षणावर भर देतात हे मला विशेष वाटते. शिक्षण हे सामान्यतः नवीन कलाकौशल्य शिकून घेण्यासाठी किंवा चांगली नोकरी मिळवण्यासाठी घेतले जाते. आनंद मिळवण्यामध्येही त्याची भूमिका मोठी मानली जाते. तरीसुद्धा अभ्यासातून असे लक्षात आले आहे की, अगदी पुस्तकी शिक्षणसुद्धा आनंदी जीवनाशी जोडलेले आहे. अनेक चाचण्यांवरून पाहणी केली असता असे आढळते की, उच्चशिक्षणामुळे चांगले आरोग्य दीर्घायुष्य मिळण्यास मदत होते. निराशेपासून रक्षण होते. शिक्षणामुळे होणारे लाभ पाहून त्याची कारणे निश्चित करण्याचा शास्त्रज्ञांनी प्रयत्न केला असता त्यांच्या असे लक्षात आले की, चांगले शिक्षण घेणारे आरोग्याचा अधिक सजगतेने विचार करतात. निरोगी जीवनशैली अंमलात आणणे त्यांना अधिक चांगले जमते. स्वत्व आणि स्वाभिमान यांची जपणूक त्यांच्याकडून चांगल्या प्रकारे केली जाते. प्रश्नांची उकल करणे त्यांना सोपे जाते. जुळवून घेण्याची परिणामकारक क्षमता त्यांच्यामध्ये दिसून येते. हे सर्व घटक अधिक आनंदी अधिक निरोगी जीवन जगण्यास हातभार लावतात. पुस्तकी ज्ञानाचासुद्धा आनंदी जीवनाशी एवढा संबंध असेल तर दलाई लामा म्हणत असलेल्या शिकण्याचा व शिक्षणाचा प्रभाव किती असेल? त्यांचे शिक्षण तर शाश्वत आनंदाकडे घेऊन जाणारे भोवतालचे अनेक घटक समजून घेणे आणि त्याची अंमलबजावणी करणे यावरच केंद्रित झालेले आहे.

दलाई लामांच्या बदलाच्या मार्गावरील दुसरी पायरी निश्चय आणि उत्साह निर्माण करणे ही आहे. हा टप्पासुद्धा समकालीन पाश्चात्य विज्ञानामध्ये ध्येय साध्य करण्यामधला महत्त्वाचा घटक म्हणून मोठ्या प्रमाणात स्वीकारला गेला आहे. शैक्षणिक मानसतज्ज्ञ बेंजामिन ब्लूम ह्यांनी अमेरिकेतील महत्त्वाचे यशस्वी कलाकार, अ‍ॅथलेट्स आणि शास्त्रज्ञ यांच्या जीवनाचे विश्लेषण केले असता, त्यांना असे आढळले की, खूप नैसर्गिक बुद्धिमत्ता नव्हे तर, प्रेरणा आणि निश्चय यांमुळे हे सर्वजण त्यांच्या क्षेत्रात यशस्वी झाले. बाकीच्या क्षेत्रांप्रमाणेच आनंद मिळवण्याच्या कलेतही हे तत्त्व बरोबरीने लागू पडू शकते.

'मनुष्याला अद्युक्त करणे' या संदर्भात, पुढाकार, टिकून राहू शकणे आणि आपल्या

क्रियांना दिशा देणे या यंत्रणेवर वर्तणुकीबद्दलच्या शास्त्रज्ञांनी बरेच संशोधन केले आहे. ज्यायोगे मनुष्य कार्यास प्रवृत्त होतो असे तीन मुख्य हेतू मानसशास्त्रज्ञांनी निश्चित केले. पहिला म्हणजे प्राथमिक हेतू. हा उद्देश जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या शारीरिक गरजांवर आधारित असतो. यात अन्न, पाणी आणि हवा यांचा समावेश होतो. दुसरा उद्देश माणसाची उत्तेजना आणि माहिती यांची गरज. माणसाच्या भावनिक गरजा भागण्याच्या दृष्टीने तसेच योग्य परिपक्वता व विकास साधण्याच्या दृष्टीने ही माणसाची उपजत गरज असते असे संशोधकांनी गृहीत धरले आहे. मनुष्य कार्यास प्रवृत्त होण्याच्या हेतूपैकी शेवटच्या प्रकारास दुय्यम हेतू असे म्हटले आहे. आपल्याला शिकवल्या गेलेल्या गरजा आणि प्रेरणा यांवर ही उद्दिष्टे आधारलेली असतात. ती सहसा यश, सत्ता, प्रतिष्ठा किंवा कर्तबगारी मिळवण्याच्या गरजांशी संबंधित असतात. कार्यास प्रवृत्त होण्याच्या ह्या पातळीस माणूस असतो, तेव्हा त्याची वर्तणूक आणि त्याला उद्युक्त करणाऱ्या निमित्तांवर सामाजिक प्रभाव असतो आणि त्याच्या शिकवणुकीतून त्यांस आकार मिळतो. आधुनिक मानसशास्त्राची मीमांसा या अवस्थेत असते, तेव्हा ती दलाई लामांच्या ‘निश्चय आणि उत्साह’ विकसित करण्याच्या दृष्टिकोनाशी जुळून येते. दलाई लामांच्या पद्धतीमध्ये ही प्रेरणा आणि निश्चय काही फक्त भौतिक यश मिळवण्यासाठी उपयोगात आणली जात नाही. तर त्यामुळे खऱ्या आनंदाकडे नेणाऱ्या घटकांचे स्पष्ट आकलन विकसित होते. दयाळूपणा, सहानुभाव आणि अध्यात्मिक विकास अशा अधिक उच्चतम ध्येयाचा पाठपुरावा करण्यासाठी हा दृष्टिकोन उपयोगात आणतात.

बदल घडवून आणण्यामध्ये ‘प्रयत्न’ हा एक महत्त्वाचा घटक आहे. नवीन संकल्पना प्रस्थापित करताना दलाई लामांनी प्रयत्न हा एक आवश्यक घटक मानला आहे. नवीन संस्कार करून आपले नकारात्मक विचार आणि वर्तणूक बदलता येते ही कल्पना फक्त पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकच मानतात असे नव्हे समकालीन वर्तणूक उपचारपद्धतीचा तो कणा समजला जातो. साधारणपणे माणसे ते जसे आहेत, त्याच प्रकारचे शिकतात या सिद्धांतावर ही उपचारपद्धती आधारलेली आहे. वेगळी पद्धती वापरून नवीन संस्कार केल्यास, वर्तणुकीच्या उपचारपद्धतीने हे सिद्ध केले आहे की, अधिक मोठ्या प्रमाणातील प्रश्न सोडवण्यासाठी ती परिणामकारक ठरते.

भोवतालच्या जगात प्रतिसाद देण्याची प्रत्येकाची जी वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धत असते, त्यामध्ये जन्मजात प्रवृत्ती ही मोठी भूमिका बजावते असे अलिकडेच विज्ञानाने सिद्ध केले आहे. बऱ्याच शास्त्रज्ञांचे आणि मनोवैज्ञानिकांचे असे मत आहे की, आपल्या वागणुकीची पद्धत, विचार आणि भावना ह्या जास्त आपले शिकणे आणि संस्कार यांवर ठरत असतात. आपण ज्या प्रकारे वाढतो त्यातून आणि आपल्याभोवतालचे सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रवाह यांमुळे हे ठरत असते. वागणूक ही मुख्यत्वे संस्कारांनुसार होते असे सर्वसाधारणपणे समजले जाते. ‘सवयी’मुळे ती मजबूत होते व अधिक विकास पावते. दलाई लामा म्हणतात त्यानुसार अपायकारक किंवा नकारात्मक संस्कार पुसून त्याजागी उपकारक, जीवन समृद्ध करण्याचे संस्कार रुजवण्याच्या शक्यता सवयीमुळे खुल्या होतात.

आपली बाह्य वागणूक बदलण्यासाठी केलेले सततचे प्रयत्न फक्त वाईट सवयींवर मात करण्यासाठीच उपयोगी पडतात असे नव्हे तर आपल्या मूलभूत दृष्टिकोनावर आणि

भावनांवर ते परिणाम करतात. आपले मूळचे गुणधर्म आणि स्वभाव आपली वागणूक ठरवतात, तसेच आपली वागणूकदेखील आपला दृष्टिकोन बदलू शकते. संशोधकांनी असे शोधून काढले आहे की, कृत्रिम रित्या घातलेल्या आठ्या किंवा हास्यदेखील, त्या कृतीनुसार रागाच्या किंवा आनंदाच्या भावना तयार करते. यावरून असे म्हणता येईल की, 'तशा हालचाली केल्याने' आणि पुनःपुन्हा सकारात्मक वर्तणूक करीत राहिल्यास अखेरीस आपल्या मनामध्ये सुद्धा खराखुरा बदल होऊ शकतो. आनंदी जीवन जगण्याच्या दलाई लामांच्या प्रयत्नांमध्ये ही गोष्ट महत्त्वाची भर टाकू शकेल. आपण दुसऱ्याला मदत करण्याच्या साध्या कृतीतून सुरुवात केली तर आपल्याला असे आढळेल की, आपल्याला जरी आतून दयाळू किंवा प्रेमळ वाटत नसले तरी आपल्या असे लक्षात येईल की, हळूहळू आपल्यामध्ये परिवर्तन होते आहे. अगदी सावकाश आपल्या मनात सहानुभावाची खरीखुरी भावना विकसित होते आहे.

वास्तववादी अपेक्षा

आपल्यामध्ये खरेखुरे अंतर्गत परिवर्तन आणि बदल घडवून आणण्यासाठी दलाई लामा सातत्याने करावयाच्या प्रयत्नांवर भर देतात. ही सावकाशीची प्रक्रिया आहे. अलीकडे पाश्चात्य संस्कृतीमध्ये आपापल्या तर्कानुसार झटकन उरकून टाकण्याचे तत्व लोकप्रिय होत आहे. सकारात्मक होकारापासून ते आपल्यातील मूलपण शोधून काढा या तंत्रापर्यंतच्या गोष्टी यात अंतर्भूत असतात. या प्रकारच्या तंत्राच्या अगदी विरुद्ध असे हे दलाई लामांचे तत्व आहे.

दलाई लामांचा मार्ग हळूहळू होणारी वाढ आणि परिपक्वता यांनुसार जातो. मनाच्या अमर्याद, प्रचंड ताकदीवर त्यांचा विश्वास आहे. मात्र या मनाला पद्धतशीरपणे प्रशिक्षण दिले पाहिजे. त्याला समजून घेऊन, त्यावर एकाग्रतेने विचार करून त्याला कार्यक्षम बनवता आले पाहिजे. त्यासाठी अनेक वर्षांचा अनुभव आणि कार्यकारणभाव गरजेचा आहे. आपले प्रश्न सोडवून आनंद लाभण्यासाठी, वर्तणूक आणि सवयी नव्याने प्रस्थापित करण्यास बराच काळ जावा लागतो. निश्चय, प्रयत्न आणि वेळ या आवश्यक गोष्टी काही भोवतालच्या जगातून सहज मिळत नाहीत. आनंदाची ही खरी गुपिते आहेत.

बदलाच्या मार्गावर पाऊल टाकताना, वाजवी अपेक्षा ठेवणे महत्त्वाचे आहे. फार जास्त अपेक्षा ठेवल्या तर आपली निराशा होईल. अगदीच कमी अपेक्षा ठेवल्या तर आपल्या क्षमता आणि आपल्यातील विजिगीषु वृत्ती अजमावून बघण्याची इच्छा मंदावत जाईल. बदलाच्या प्रक्रियेसंबंधी आमच्या संभाषणात दलाई लामांनी विशद केले की :

‘वास्तववादी दृष्टिकोनाचे महत्त्व कधीही विसरता कामा नये. तुमचे अंतिम ध्येय साध्य करण्याच्या मार्गावर तुम्ही असाल, तेव्हा परिस्थितीच्या वस्तुस्थितीचे भान ठेवा आणि संवेदनशील राहा. अर्थात् त्यासाठी वेळ आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्न यांची गरज आहे. तुमची प्रगती ठरवताना, मनातील आदर्श आणि प्रत्यक्षातील निकष यांच्यातील स्पष्ट फरक जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, बौद्ध अनुयायी म्हणून तुमच्या मनातले आदर्श खूप उच्च असतील. संपूर्ण ज्ञानप्राप्ती होणे ही तुमची अंतिम अपेक्षा असेल. पूर्ण

ज्ञानाची अपेक्षा करणे हे तुमच्या आदर्शानुसार काही टोकाचे म्हणता येणार नाही. पण ही प्राप्ती चटकन व्हावी, इथेच आणि आत्ताच व्हावी, अशी अपेक्षा करणे हे टोकाचे झाले. तुमचे आदर्श हे खरोखरच प्रत्यक्षात येऊ शकतील असे मानल्यास तुमचा धीर आणि लगेच ज्ञानप्राप्ती न झाल्यामुळे तुमची आशा संपुष्टात येईल. म्हणून तुमचा दृष्टिकोन वस्तुस्थितीला धरून असायला हवा. तुम्ही जर असे म्हणालात, 'मी फक्त आता आणि इथे काय पाहिजे यावर लक्ष केंद्रित करीन; हीच व्यवहार्य गोष्ट आहे आणि पुढे काय होईल, बौद्ध अनुयायी म्हणून मला अंतिमतः काय मिळायला हवे, याची मला चिंता नाही' तर ती अतिशयोक्ती होईल. तेव्हा आपल्याला मध्यममार्गाने जायला हवे. तोल गवसण्याची गरज आहे.

‘अपेक्षांचा सामना करताना खरंच कधीकधी दिशाभूल होते. काही मूलभूत विचार केल्याविनाच तुम्ही जर खूप अपेक्षा ठेवल्यात तर त्यातून समस्या उद्भवतात. आशा, अपेक्षा, आकांक्षा ठेवल्याच नाहीत तर प्रगती नाही. आशा असणे तर आवश्यकच आहे. तेव्हा यामध्ये संतुलन साधणे सोपे नाही. त्या त्या वेळी प्रत्येकाने परिस्थिती पाहून निर्णय घ्यायचा आहे.’

मा ज्या मनात अजूनही काही शंका होत्या. समजा जरी पुरेसा वेळ देऊन आणि प्रयत्न करून आपण नकारात्मक वर्तणूक आणि दृष्टिकोन सुधारण्याचे ठरवले, तरीसुद्धा नकारात्मक भावनांचे निर्मूलन करणे खरोखरच कितपत शक्य आहे? दलाई लामांना मी विचारले, ‘मनातून व वर्तणुकीतून राग, द्वेष, हव्यास अशा नकारात्मक भावना घालवण्यावर आपला अंतिम आनंद अवलंबून आहे असं आपण म्हणालो...’

दलाई लामांनी मान डोलावली.

‘पण भावनांचा हा प्रकार आपल्या नैसर्गिक भावनिक जडणघडणीचाच भाग नव्हे काय? या प्रकारच्या भावनांचा कमीजास्त प्रमाणात सर्व मानवजातीस अनुभव येत असतो. आणि असे जर असेल तर आपल्याच अंगभूत गोष्टींना नाकारणे, त्यांच्याशी युद्ध पुकारणे कितपत योग्य आहे? मला म्हणायचंय की, आपल्यात असलेल्या नैसर्गिक भावनेला अशा तऱ्हेने पूर्णपणे उखडून टाकण्याचा प्रयत्न करणे हे अव्यवहार्य आणि अनैसर्गिकसुद्धा आहे.’

दलाई लामांनी मान हलवली आणि उत्तरले, ‘होय. राग, द्वेष आणि इतर नकारात्मक भावना ह्या आपल्या नैसर्गिक मनाचाच एक भाग आहेत असं काहीजण म्हणतात. नैसर्गिक रित्याच आपली मानसिक बैठक तशी असल्याने ते बदलण्याची गरज नाही असं त्यांना वाटतं. पण ते चूक आहे. उदाहरणार्थ, आपण जन्म घेतो, तेव्हा आपण मूढावस्थेत असतो. या अर्थाने मूढता हीदेखील स्वाभाविकच आहे. आपण लहान असताना अज्ञानी असतो खरे, पण आपण वाढत जातो तसे शिक्षण घेऊन, नवीन गोष्टी शिकून आपण ज्ञान मिळवतो आणि अज्ञान कमी होत जाते. पण आपण जाणीवपूर्वक शिक्षण न घेता तसेच अज्ञानावस्थेत राहिलो तर आपली मूढता कधीच दूर होणार नाही. तेव्हा आपल्याला जर ‘निसर्गावस्थेत’च राहायचे असेल, ती अवस्था दूर करण्यासाठी कोणतेही प्रयत्न करायचे नसतील तर शिक्षण आणि शिकण्यासारख्या गोष्टी तरी कुठे नैसर्गिक आहेत? याच प्रकारे,

आपण योग्य ते प्रशिक्षण घेऊन हळूहळू आपली नकारात्मक मानसिकता कमी करून प्रेम, सहानुभाव आणि क्षमा यांसारख्या सकारात्मक गोष्टी मनामध्ये वाढवल्या पाहिजेत.’

‘पण आपल्या मनाचाच त्या भाग असल्यावर आपण त्यांच्याशी लढण्यात कितपत यशस्वी होऊ?’

‘नकारात्मक भावनांविरुद्ध कसा लढा द्यायचा हे शिकण्यासाठी आधी मानवी मन कसे कार्य करते हे आपण समजून घेतले पाहिजे.’ दलाई लामा म्हणाले, ‘मानवी मन हे फार गुंतागुंतीचे आहे. त्याचबरोबर ते कसबी आहे, त्याच्यापाशी कौशल्य आहे. विविध प्रकारच्या परिस्थितीस कसे तोंड द्यायचे, याचे नाना मार्ग ते शोधून काढते. वेगवेगळ्या प्रकारच्या समस्यांना तोंड देण्यासाठी आपल्या मनाजवळ वेगळ्या प्रकारचे दृष्टिकोन आत्मसात करण्याची क्षमता असते.

‘बौद्ध धर्मांमध्ये वेगवेगळे दृष्टिकोन आत्मसात करण्यासाठी कितीतरी प्रकारच्या ध्यानधारणा उपलब्ध आहेत. यामध्ये तुम्ही स्वतःचे पैलू वेगवेगळे करू शकता आणि मग त्यांमध्ये संवाद साधू शकता. मनातील सद्भावना वाढवण्यासाठी एक प्रकारची ध्यानधारणा ठरवलेली आहे. यामध्ये आत्मकेंद्रितपणातून आकारास आलेला स्व हा तुमच्यातील स्वार्थी दृष्टिकोन असतो आणि तुम्ही अध्यात्मिक वाटेवरून चालणारे अनुयायी असता. या दोघांमध्ये संवाद होऊन नाते तयार होते. त्याचप्रमाणे राग आणि द्वेष हे जरी तुमच्या मनाच्या नकारात्मक स्वभावाचे गुण असले, तरी तुम्ही त्यांना वस्तू माना आणि पराकाष्ठेचा प्रयत्न करून त्यांच्याशी लढा द्या.

‘बऱ्याचदा तुमच्या रोजच्या अनुभवांवरून वेगवेगळ्या कारणांवरून तुम्ही स्वतःला दोषी ठरवता. तुम्ही म्हणता, ‘अरेरे, त्या अमक्या दिवशी माझ्याकडून लज्जास्पद कृत्य घडले.’ मग तुम्ही स्वतःला आरोपी करता. किंवा काहीतरी चुकीचे केल्याबद्दल स्वतःला दोष देता, किंवा काहीतरी न केल्याबद्दल स्वतःला दोष देता. मग तुम्ही स्वतःवरच रागावता. तेव्हा यातही तुम्ही स्वतःशीच संवाद करीत असता. प्रत्यक्षात या काही दोन वेगळ्या व्यक्ती नाहीत. एकाच व्यक्तीचे पूर्ण रूप आहे. पण तरीसुद्धा तुम्ही स्वतःला दोष देता, स्वतःवर रागावता. तुम्हा सगळ्यांना अनुभव आहेच.

‘तेव्हा प्रत्यक्षात तुम्ही एक अखंड व्यक्तिमत्व असलात तरी तुम्ही वेगळे दृष्टिकोन बाळगता. तुम्ही जेव्हा स्वतःला आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभे करता तेव्हा काय होते? तुमचा एक संपूर्ण व्यक्तिमत्व म्हणून विचार करून तुम्ही ठपका ठेवीत असता. आणि ज्याच्यावर ठपका ठेवत असता, तो एका विशिष्ट अनुभवापुरता, प्रसंगापुरता दृष्टिकोन असतो. तेव्हा ‘एका स्वचा दुसऱ्या स्वशी’ यातून संबंध तयार होण्याची शक्यता अशी तयार होते.

‘हाच मुद्दा अधिक स्पष्ट करायचा तर एखाद्याच्या वैयक्तिक वैशिष्ट्यांच्या अनेक पैलूंवर मनन करणे उपयुक्त ठरेल. आपण तिबेटी बौद्ध भिक्षुचे उदाहरण घेऊ. आपण भिक्षुक आहोत अशी त्याची स्वतःची ओळख तो समजत असेल. मात्र त्याची व्यक्तिगत ओळखही आहेच, जी भिक्षुव्यतिरिक्त असेल. ही ओळख मानववंशशास्त्राप्रमाणे असेल. म्हणजे मी तिबेटी आहे, असे तो म्हणू शकतो. आणखी एका पातळीवरून त्याची ओळख एक मनुष्यप्राणी म्हणून असेल. त्यामध्ये तिबेटी किंवा भिक्षू असण्याची भूमिका महत्त्वाची

नसणार. तेव्हा व्यक्तीमध्ये किती वेगवेगळे दृष्टिकोन असू शकतात हे आपल्या लक्षात येईल.

‘जेव्हा आपण कल्पनेने एखाद्या गोष्टीचा अर्थ लावू पाहतो, तेव्हा एकाच प्रसंगाचे किंवा दृश्याचे विविध पैलू असल्याचे लक्षात येते. जे हवे असेल तेच निवडून आपण पाहतो. त्या दृश्याचा किंवा प्रसंगाचा एखादा पैलू आपण विशेषत्वाने लक्षात घेतो. सकारात्मक गुणवैशिष्ट्ये वाढवण्यासाठी किंवा विशिष्ट नकारात्मक पैसू कमी करण्यासाठी ही क्षमता आपल्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण ठरते. कारण वेगळा दृष्टिकोन पाहण्याची क्षमता असल्यास ज्यांच्याशी लढा देऊन पळवून लावायचे असे पैलू आपण वेगळे काढू शकतो.

‘आता या बाबतीत आणखी एक महत्त्वाचा प्रश्न उद्भवतो. तो असा की, आपण भले राग, द्वेष आणि इतर नकारात्मक मनोवस्था पळवून लावण्यासाठी लढा देऊ; पण ह्याची काय खात्री की आपल्याला त्यांच्यावर विजय मिळवता येईल?

‘मी नकारात्मक मनोवस्था म्हणतो तेव्हा मी तिबेटी भाषेतील *Nyon Mong* याचा संदर्भ देत असतो. किंवा संस्कृतमध्ये त्याला क्लेश म्हणतात. या संज्ञेचा शब्दशः अर्थ, ‘जी अंतरंगातून पीडा देते.’ ही तशी बरीच मोठी संज्ञा आहे. तिचा नेहमी आत्मवंचना किंवा संभ्रम असा अर्थ लावला जातो. तिबेटी भाषेत या शब्दाची व्युत्पत्ती अशी होते की, मानसिक आणि शिकवण घेण्याजोगा असा प्रसंग, जो तुमच्या मनाला नकळत फार क्लेश देतो, तुमच्या मनाची शांतता नष्ट करतो किंवा जेव्हाजेव्हा मनात हा प्रसंग उद्भवतो, तेव्हा तुम्हाला त्याचा त्रास होतो. याकडे आपण नीट लक्ष दिले तर या दुःखदायक प्रकाराचे स्वरूप लगेचच ओळखता येईल. कारण ही भावना आपल्या मनाची शांतता नष्ट करते आणि आपल्या मनाचा तोलही घालवते. आपण त्यावर मात करू शकतो का हे शोधून काढणे मोठे अवघड काम आहे. आपल्यामध्ये अध्यात्मिक शक्ती किती आहे हे ओळखले तरच या प्रश्नाची नीट कल्पना येऊन आपण त्याचे उत्तर देऊ शकू. आणि हा प्रश्न गंभीर व अवघड आहे.

‘क्लेशदायक भावना, धडा देणारे प्रसंग, किंवा संभ्रम’ याची पाळेमुळे अखेरीस आपल्या मनातून उपटून फेकून देऊ शकू हे आपण कशाच्या आधारावर स्वीकारायचे? बौद्ध विचारानुसार अशी तीन महत्त्वाची तत्त्वे आहेत, ज्यांच्यावर विश्वासून हे घडू शकते असे आपण म्हणू शकतो.

‘यातले पहिले तत्व असे आहे की, मनाचे सर्व संभ्रम, सगळे क्लेशदायक विचार आणि भावना या नक्कीच विपर्यस्त असणार आहेत. प्रत्यक्ष परिस्थितीच्या चुकीच्या आकलनामुळे ते रुजलेले आहेत. या नकारात्मक भावना कितीही ताकदीच्या आणि खोलवर रुजलेल्या असल्या तरी त्या ठोस पायावर आधारलेल्या नाहीत. त्या अज्ञानावर आधारित आहेत. प्रेम, सहानुभाव, अंतर्दृष्टी अशांसारख्या सर्व सकारात्मक भावना किंवा मनोवस्थांना भक्कम पाया आहे. जेव्हा आपले मन अशा सकारात्मक अवस्थेत असते, तेव्हा कसलाही अर्थाचा अनर्थ झालेला नसतो. कारण हे सर्व सकारात्मक घटक वास्तवतेच्या पायावर आधारलेले असतात. आपल्या स्वानुभवाशी ते पडताळून पाहता येतात. त्यांची मुळे आपल्याला आकलनात आणि कार्यकारणभावात सापडू शकतात. मात्र राग व द्वेष अशांसारख्या क्लेशदायक भावनांच्या बाबतीत असे होत नाही. शिवाय जर तुम्ही प्रशिक्षण घेतलेत आणि मनात ते विचार सतत घोळवत राहिलात तर सर्व सकारात्मक मनोवस्थांमध्ये असा

गुण आहे की, त्यांची क्षमता आपण वाढवू शकतो आणि आपले अव्यक्त बुद्धिसामर्थ्य किंवा कार्यशक्ती आपण अमर्याद पातळीपर्यंत नेऊ शकतो...'

मी त्यांना मध्येच विचारले, 'सकारात्मक मनोवस्थेस सबळ आधार असतो आणि नकारात्मक मनोवस्थेस तसा सबळ पाया नसतो असे तुम्ही म्हणता; त्याविषयी थोडे स्पष्टीकरण देऊ शकाल काय?'

'वेल, असं पाहा, सहानुभाव ही सकारात्मक भावना आहे. सहानुभाव जागवताना तुम्हाला आधी हे लक्षात घ्यावे लागते की, तुम्हाला दुःख नको आणि आनंदी होण्याचा तुम्हाला हक्क आहे. तुमच्या स्वतःच्या अनुभवांवरूनच याचा तुम्हाला पडताळा घेता येतो. त्यानंतर इतर लोकांच्या बाबतीतही तुमच्या हे लक्षात येते की, त्यांनाही दुःख नको आहे आणि त्यांनाही आनंदी असण्याचा हक्क आहे. सहानुभाव निर्माण करण्याचा हा पाया आहे.

'भावनांचे किंवा मनोवस्थेचे दोन प्रकार आहेत. एक सकारात्मक आणि दुसरी नकारात्मक. ह्याची वर्गवारी करण्याचा एक मार्ग म्हणजे ज्यांचे समर्थन करता येईल अशा भावनांना सकारात्मक म्हटले पाहिजे. ज्यांचे आपण समर्थन करू शकत नाही त्या नकारात्मक भावना. उदाहरणार्थ, आपण याआधी इच्छा या विषयावर चर्चा केली आहे. सकारात्मक इच्छा आणि नकारात्मक म्हणजे काय यावर आपण बोललेलो आहे. मूलभूत गरजा भागवण्याची इच्छा सकारात्मक इच्छेमध्ये मोडते. ती समर्थनीय आहे. आपण जिवंत आहोत आणि आणि आपल्याला जगण्याचा हक्क आहे या वस्तुस्थितीवर ती आधारलेली आहे. जगण्यासाठी काही गरजा, आवश्यकता आपल्याला भागवाव्या लागणार. तेव्हा अशा प्रकारच्या इच्छांना सबळ आधार आहे असे म्हणता येईल. जास्तीची लालसा आणि हाव यांसारख्या इच्छा नकारात्मक आहेत असे आपण त्या वेळी म्हटले होते. त्या प्रकारच्या इच्छा ठोस कारणांवर आधारलेल्या नाहीत. त्यातून नेहमी फक्त त्रास होतो आणि त्यामुळे जीवन अधिक गुंतागुंतीचे होते. या प्रकारच्या इच्छा असमाधानावर, खरोखरीची गरज नसली तरी आणखी हवे या भावनेवर आधारलेल्या असतात. अशा प्रकारच्या इच्छांच्या पाठीशी कोणतेही ठोस कारण नसते. तेव्हा यावरून आपण असे म्हणू शकतो की, सकारात्मक भावनांना एक ठोस आणि सबळ पाया असतो आणि नकारात्मक भावनांना कोणताही सबळ आधार नसतो.'

व नस्पतिशास्त्रज्ञ जसा दुर्मिळ फुलांचे बारकाईने निरीक्षण करून त्यांचे वर्गीकरण करतो, तसे दलाई लामांनी मानवी मनाचे विश्लेषण पुढे चालू केले.

'आता इथे आपला दुसरा मुद्दा सुरू होतो. नकारात्मक आणि पीडा उत्पन्न करणाऱ्या भावना आपण समूळ नष्ट करू शकतो असे आपले म्हणणे आहे. नकारार्थी आणि दुःखी मनोवस्थेवर सकारात्मक मनोवस्थेचा उतारा लागू पडतो या वस्तुस्थितीवर हे तत्त्व आधारलेले आहे. तेव्हा दुसरे तत्त्व असे आहे की, तुम्ही जर उपकारक भावनांची क्षमता वाढवली, त्यांचा जोर वाढवला, तर मानसिक आणि भावनिक पीडा देणाऱ्या भावनांचा जोर तुम्ही कमी करू शकाल. मग अशा नकारात्मक भावनांचा प्रभाव आणि परिणाम तुम्ही कमी करू शकाल.

नकारार्थी मनोवस्था दूर करण्यासंबंधी बोलताना एक मुद्दा उपस्थित होतो. बौद्ध

पद्धतीनुसार, धीर, सहनशक्ती, दयाळूपणा अशा काही सकारात्मक गुणांची रुजवण केल्यास राग, द्वेष आणि जवळीक अशा विशिष्ट नकारात्मक भावनांवर तो उपाय ठरेल. प्रेम, सहानुभाव अशा भावना नक्कीच मानसिक आणि भावनिक पीडादायक भावनांवर प्रभाव पाडून त्या काही प्रमाणात कमी करतील. मात्र त्या काही ठराविक, शोधून काढलेल्या विशिष्ट भावना असतील. म्हणजे काही प्रमाणातच त्या आपल्या लक्षात आलेल्या असतील. जवळीक आणि द्वेष अशासारख्या भावना अज्ञानातून मनामध्ये रुजतात. सत्याचे खरे स्वरूप नेमके माहीत नसल्याने आपल्या त्याविषयी चुकीच्या कल्पना असतात. म्हणून सर्व नकारात्मक भावनांवर पूर्णपणे मात करण्याच्या दृष्टीने मुळात अज्ञानावर उपाय केला पाहिजे, याविषयी सर्व बौद्ध परंपरामध्ये एकमत आहे. आणि त्यासाठी ‘शहाणपण’ हा घटक अपरिहार्य आहे. शहाणपण सत्याचे खरे स्वरूप आपल्याला उलगडून दाखवते.

‘बौद्ध संप्रदायामध्ये विशिष्ट तापदायक मनःस्थितीसाठी विशिष्ट उपाय सुचवलेले आहेत. उदाहरणार्थ, संताप, द्वेष यांवर शांत, धीमी, सोशिक वृत्ती उतारा ठरू शकते. पण आमच्या जीवनात एक सर्वसमावेशक उपायही आहे. तो म्हणजे सत्याच्या अंतिम स्वरूपाचा सखोल व्यापक दृष्टीने वेध घेणे, ते पूर्णपणे जाणून घेणे. ते ज्ञान जाणिवेत आले तर सर्व प्रकारच्या नकारात्मक मानसिक प्रवृत्तींवर तो उपाय ठरू शकतो. हे थोडंसं एखाद्या विषारी रोपासारखं आहे. पाने, फांद्या यांची काटछाट करून तुम्ही उपद्रव देणारे परिणाम घालवू शकता किंवा संपूर्ण झाडच नव्याने रुजवून आधीचे समूळ नष्ट करू शकता.’

न कारात्मक मनोवस्था घालवण्याच्या शक्यतेवर चर्चा करताना दलाई लामा म्हणाले, ‘तिसरा मुद्दा असा आहे की, मनाची शुद्ध अवस्था असली पाहिजे. ही कल्पना या विश्वासावर आधारित आहे की, आपला मूळचा सुप्त स्वभाव हा नकारात्मक भावनांपासून अगदी निष्कलंक राहिलेला असतो. त्याचे स्वरूप शुद्ध आहे. ‘स्वच्छ प्रकाशाने उजळलेले मन’ असे त्याला संबोधता येईल. मनाच्या या मूळ स्वरूपास बुद्ध नेचर असेही म्हटले जाते. आणि नकारात्मक भावना या बुद्ध नेचरचा भाग नसल्याने त्या काढून टाकून आपण मन शुद्ध करू शकतो.

‘बौद्धांनी स्वीकारलेली ही तीन तत्त्वे आहेत. प्रेम, सहानुभाव, सहनशीलता आणि क्षमा यांचा जाणीवपूर्वक प्रभावी उपाय योजल्यास मानसिक भावनिक पीडा दूर होऊ शकते. शिवाय ध्यानधारणेच्या वेगवेगळ्या पद्धतीही आपण अवलंबू शकतो.’

आपला मूळचा स्वभाव शुद्ध आहे आणि नकारात्मक विचारधारा पूर्णपणे घालवण्याची क्षमता आपल्यात आहे हा दलाई लामांनी बोलून दाखवलेला विचार मी त्यांच्याकडून यापूर्वीही ऐकला होता. घाण पाण्याने भरलेल्या पेल्याशी त्यांनी मनाची तुलना केली होती. क्लेशदायक मनोवस्था ही पेल्यातील दूषित पाण्याप्रमाणे आहे, जी काढून टाकून पाण्याचे स्वच्छ स्वरूप आपण पाहू शकतो, असे त्यांचे म्हणणे होते. ही गोष्ट व्यवहारात आणण्याच्या दृष्टीने मला अडचणीचे वाटत होते म्हणून मी त्यांना म्हटले,

‘आपण असं समजू या, एखाद्याने त्याच्यातील नकारात्मक भावना घालवून देता

येतात ही शक्यता स्वीकारली आणि त्या दिशेने प्रयत्नही सुरू केले. आपल्या चर्चावरून मला असे वाटते की, ही अंधारी बाजू कायमची घालवण्यासाठी पराकोटीचे प्रयत्न करावे लागत असतील. प्रचंड अभ्यास, विचार, सतत उपकारक ठरणाऱ्या घटकांचा पाठपुरावा, सारखे वेगवेगळ्या ध्यानधारणेचे प्रकार... वगैरे. हे कदाचित भिक्षुच्या दृष्टीने संयुक्तिक ठरेल. किंवा जो पुष्कळ वेळ त्यावर घालवू शकेल, या पद्धतींवर लक्ष देऊ शकेल, त्यांना हे शक्य आहे. पण कुटुंबवत्सल सामान्य माणसाचे काय? ही खडतर तंत्रे अंमलात आणण्यासाठी वेळ किंवा संधी कदाचित त्याला मिळतही नसेल. त्यांनी अपायकारक भावनांना फक्त ताब्यात ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर ते जास्त योग्य ठरणार नाही का? नकारात्मक भावनांना पुरते हुसकावून लावण्यापेक्षा त्यांना घेऊन जगायचे आणि त्यांचे व्यवस्थापन करायचे असे केले तर? मधुमेहाच्या रुग्णांसारखे हे होईल. मधुमेह पूर्ण बरा करण्याची साधने त्यांच्याकडे नाहीत. पण आहारावर लक्ष ठेवणे, वेळोवेळी इन्शुलिनची मात्रा घेणे अशासारखे उपाय योजल्यास ते आजारावर नियंत्रण ठेवू शकतील आणि त्याचे दुष्परिणाम टाळू शकतील.'

‘यस्स, हाच मार्ग आहे!’ दलाई लामा उत्साहाने म्हणाले, ‘मी तुझ्याशी सहमत आहे. जे करणे शक्य आहे, कितीही लहान प्रयत्न असो, नकारात्मक भावनांचा प्रभाव कमी करण्यासाठी काहीही केले तरी ते फार उपयुक्त ठरेल. समाधानी आणि आनंदी जीवनासाठी त्याचा नक्की उपयोग होईल. मात्र जरी एखाद्याची नोकरी असली, कुटुंब, शरीरसंबंध वगैरे काही असले तरी संसारात राहूनही ज्याने अध्यात्मिक मार्ग समजावून घेतला आहे, अशा व्यक्तीसही हे साध्य करता येऊ शकते. पण काही लोक आयुष्यात अशा गोष्टींना गंभीरपणे फार उशीरा सुरुवात करतात. चाळिशी, पन्नाशी अगदी ऐंशी वर्षांचे वय गाठले तरी ते या मार्गावर पुष्कळ काही साध्य करू शकतील.’

‘इतक्या वरच्या स्तरावर पोचलेल्या कुणाला तुम्ही वैयक्तिक रित्या कधी भेटला आहात काय?’ मी चौकशी केली.

‘असे ठरवणे फार फार अवघड आहे. मला वाटतं, खरे गंभीर अनुयायी अशा गोष्टींचे कधी प्रदर्शन करीत नाहीत.’ ते हसले.

आनंद मिळवण्याचा मार्ग म्हणून पाश्चिमेत बरेचजण धार्मिक श्रद्धांकडे वळतात. मात्र दलाई लामांचा मार्ग अनेक पाश्चात्य धर्मापेक्षा मुळातच वेगळा आहे. श्रद्धेपेक्षा त्यांचा भर कारणमीमांसेवर आणि मनाला प्रशिक्षण देण्यावर आहे. मानसशास्त्राशी जुळणारा असा दलाई लामांचा दृष्टिकोन आहे. मानसोपचार घेताना लोक जी पद्धत वापरतात तीच ते वापरतात. मात्र दलाई लामा याही पुढे गेले आहेत. धूम्रपान, मद्यपान, अतिराग अशा विशिष्ट वाईट सवयींवर हल्ला करणारी वर्तणूक उपचारासारखी मानसोपचाराची तंत्रे आपण वापरतो. मात्र सकारात्मक विचार रुजवून सहृदयता, प्रेम, सहानुभाव, धीर, उदारता अशा सकारात्मक भावना या, सर्व नकारात्मक भावना आणि मनोवस्था याविरुद्ध शस्त्र म्हणून वापरण्याची पद्धत आपल्याकडे नाही. नकारात्मक मनोवस्था ही आपल्या मनाची स्वाभाविक प्रवृत्ती नाही ही दलाई लामांची कल्पना क्रांतिकारक आहे. आनंद आणि सुख या आपल्या मूलभूत नैसर्गिक भावना व्यक्त करण्यामध्ये या क्षणभंगुर

जाणिवांचा अडथळा होतो.

बऱ्याचशा पाश्चात्य पद्धतीच्या मानसोपचारामध्ये व्यक्तीच्या समग्र गोष्टींचा विचार न करता फक्त मज्जातंतूच्या कार्यावर लक्ष केंद्रित केले जाते. ते त्या व्यक्तीचा खासगी इतिहास उलगडून पाहतात, त्याचे नातेसंबंध, त्याचे रोजचे अनुभव, (त्याचे कल्पनाविश्व आणि स्वप्ने), आणि अगदी मानसोपचारतज्ज्ञांशी त्याचे नातेसंबंध कसे आहेत, यावरसुद्धा विचार केला जातो. रुग्णाचे अंतर्गत संघर्ष सोडवण्याचे प्रयत्न केले जातात. रुग्णाच्या समस्या आणि त्रास ह्यांना कारणीभूत ठरणारी त्याच्या सुप्त मनातील उद्दिष्टे आणि त्याची वैयक्तिक स्वभाववैशिष्ट्ये यांवरही विचार केला जातो. सुखी होण्यासाठी मनाला थेट प्रशिक्षण देण्याऐवजी, होणारा त्रास सुसह्य करावा, निरोगीपणाशी जुळवून घेता यावे, अधिक निकोपपणे राहता यावे, तडजोडी करता याव्यात हे मानसोपचाराचे ध्येय असते.

मनाला प्रशिक्षण देण्याच्या दलाई लामांच्या पद्धतीमधली सगळ्यात वैशिष्ट्यपूर्ण गोष्ट म्हणजे नकारात्मक मनोवस्थेवर सकारात्मक मनोवस्था ही थेट उपाय म्हणून उपयोगात आणता येते. आधुनिक वर्तनूकशास्त्रामध्ये 'बोधप्रद' उपचारपद्धती या प्रकाराशी जुळणारी आहे. गेल्या काही वर्षांत ही मानसोपचारपद्धती अधिकाधिक लोकप्रिय होत चालली आहे. चिंताग्रस्तता आणि नैराश्य अशा मनःस्थिती बिघडवणाऱ्या मोठ्या प्रमाणातील समस्यांवर उपचार करण्यासाठी ही पद्धत चांगली परिणामकारक ठरली आहे. डॉ. अलबर्ट एलिस आणि डॉ. अँरन बेक या मानसोपचारतज्ज्ञांनी ही नवीन 'बोधप्रद' उपचारपद्धती विकसित केली. अतार्किक निष्ठा आणि गैरसमज यातून आपण दुखावतो आणि वर्तणुकीमध्ये चुका करतो. मनातील गैरसमज पद्धतशीरपणे ओळखणे, तपासणे आणि सकारात्मक पद्धतीने विचार करून त्यात सुधारणा करण्यासाठी या उपचारपद्धतीत रुग्णाला मदत केली जाते. माणसाच्या दुःखास कारणीभूत ठरणार्या विपरीत विचारांवर सुधारित विचार हे एक प्रकारे उतारा ठरतात.

उदाहरणार्थ, एखादी व्यक्ती दुसऱ्याकडून नाकारली गेल्यास तिच्या भावना मोठ्या प्रमाणात दुखावल्या जातात. 'माझ्या आयुष्यातील प्रत्येकाकडून, प्रत्येक वेळी माझा स्वीकार झाला पाहिजे आणि माझ्यावर प्रेम केले गेले पाहिजे. जर तसे झाले नाही तर ते फार भयानक आहे आणि मी कुचकामी आहे.' हा माणसाच्या मनातील तर्कदुष्ट विचार ओळखण्यास बोधात्मक मानसोपचारतज्ज्ञ मदत करतो. रुग्णाचा हा अवास्तव विश्वास खरा नसल्याचे सिद्ध करणारे पुरावे मानसोपचारतज्ज्ञ रुग्णापुढे सादर करतो. हा मार्ग वरवरचा वाटला तरी बऱ्याच अभ्यासांती असे दिसून आले आहे की, अशी 'बोधप्रद' उपचारपद्धती चांगल्या प्रकारे काम करते. निराश झालेल्या रुग्णाला 'बोधप्रद' उपचारतज्ज्ञ असे पटवून देतो की, निराशेच्या मुळाशी असलेला त्याचा हा नकारात्मक विचार स्वतःला खचवणारा आहे. बौद्ध विचारामध्ये ज्याप्रमाणे क्लेशदायक विचार विपर्यस्त असतात असे म्हटले जाते, त्याचप्रमाणे नकारात्मक निराशाजनक विचार हे नक्कीच विपर्यस्त असतात असे बोधप्रद उपचारतज्ज्ञ मानतात. 'सगळेच, नाहीतर मग काहीच नाही' असा पवित्रा घेतला जातो किंवा चुकीचे निष्कर्ष काढले जातात (उदा.नोकरी नापास झालात की मी पूर्णपणे अयशस्वी आहे असा विचार करणे.) किंवा केवळ निवडक गोष्टीच लक्षात घेतल्या जातात. (उदा.दिवसभरात तीन चांगल्या आणि

दोन वाईट गोष्टी घडल्या, तर नैराश्याने ग्रासलेला मनुष्य चांगल्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष करून वाईट गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करतो.) नैराश्याबाबत उपचार करताना उपचारतज्ज्ञाच्या मदतीने रुग्णाला आपोआप उद्धवणाऱ्या नकारात्मक विचारांवर (उदा. मी कुचकामी आहे.) लक्ष ठेवण्यास उत्तेजन दिले जाते. आणि रुग्णाचा गैरसमज दूर करण्यासाठी ते खरे नसल्याची माहिती गोळा करून तसे सिद्ध केले जाते. (उदा. माझ्या दोन मुलांना वाढवण्यासाठी मी खूप कष्ट करते. माझ्याकडे गाण्याची कला आहे. मी एक चांगली मैत्रीण आहे. मी अवघड जांबसुद्धा टिकवून ठेवला इत्यादी.) संशोधकांनी असे सिद्ध केले आहे की, अशा प्रकारे विपर्यस्त विचारांची दिशा बदलून खरी माहिती दिल्यास रुग्णाच्या भावनांमध्ये बदल होऊन त्याची मनःस्थिती बदलू शकते.

वस्तुस्थिती अशी आहे की, आपण आपल्या भावना बदलू शकतो. नकारात्मक विचारांना शह देऊ शकतो. वेगळ्या प्रकारचे विचार प्रसृत करून दलाई लामांच्या प्रतिपादनास बळ देऊ शकतो. उपाय जारी ठेवून नकारात्मक किंवा तत्सम मनोवस्थेवर आपण मात करू शकतो. नवीन विचार रुजवून आपण मेंदूचे कार्य व रचना बदलू शकतो. सध्याच्या शास्त्रीय पुराव्यांशी ही वस्तुस्थिती जोडून घेतल्यास मनाला प्रशिक्षण देऊन आनंद मिळवता येतो ही कल्पना प्रत्यक्षात उतरण्याची शक्यता निर्माण होते.

प्रकरण १३

द्वेष आणि राग यांचा सामना



बाण लागलेला मनुष्य समोर आला तर कुठून आला बाण, कोणी मारला, बाण कोणत्या प्रकारच्या लाकडापासून बनलाय किंवा त्याचे टोक कोणत्या प्रकारचे आहे, हे शोधत बसण्यापेक्षा कोणीही तो बाण ताबडतोब काढून टाकण्याचे काम करील.

– शाक्यमुनी, बौद्ध

नकारात्मक मनोवस्थेने आपला आनंद बिनसवून टाकणारे असे काही ‘बाण’ आणि त्यावरील उपाय आपण आता पाहणार आहोत. सर्व नकारात्मक मनोवस्था ह्या आनंदाच्या आड येत असतात. पण सगळ्यात मोठा अडथळा ठरणार्या रागापासून आपण सुरुवात करीत आहोत. स्टोइक तत्ववेत्ता सेनेका याने ‘सर्व भावनांपैकी सगळ्यात भीषण आणि मनाचा तोल बिघडवणारा’ असे त्याचे वर्णन केले आहे. अलीकडील शास्त्रीय अभ्यासांमधून राग आणि विनाशकारी परिणाम नोंदवलेले आहेत. अर्थात्, आपल्या विचारशक्तीला राग कसा झाकोळून टाकतो, टोकाची अस्वस्थता निर्माण करतो किंवा आपल्या वैयक्तिक नातेसंबंधांमध्ये कसे गोंधळ माजवतो, हे काही कुणाला सांगण्याची गरज नाही. आपल्या वैयक्तिक अनुभवावरून आपण ते समजू शकतो. राग आणि शत्रुत्व यांचे अपायकारक शारीरिक परिणाम सांगणाऱ्या बऱ्याच अलीकडील काही वर्षात झाल्या आहेत. अकाली मृत्यू आणि व्याधी अशा भावनांचा कारणीभूत ठरल्याचे यासंबंधीचे अनेक अभ्यास सांगतात. युनिवर्सिटीचे डॉ. रेडफोर्ड विल्यम्स, स्टॅनफोर्ड युनिवर्सिटीचे डॉ. सॅपॉल्स्की अशांसारख्या काही संशोधकांनी काही प्रयोगांवरून असे सिद्ध केले की, राग, संताप, वैरभावना रक्तवाहिन्यांचे नुकसान करून हृदयरोगास कारणीभूत ठरतात.

शत्रुत्वातून अनेक अपायकारक परिणाम होतात याचे पुरावे मिळाले आहेत. उच्च रक्तदाब किंवा जास्तीचे कोलॅस्ट्रॉल ही कारणे सर्वसाधारणपणे हृदयरोगास जबाबदार धरली जातात. पण आता त्याच्या बरोबरीने किंवा थोडे जास्तच या नकारात्मक भावनांचा धोका असल्याचे सांगितले जाते.

राग आणि द्वेष यांचे परिणाम अपायकारक ठरतात हे एकदा आपण मान्य केल्यावर त्यावर मात कशी करता येईल असा प्रश्न येतो.

मानसोपचार सेवा सुरू करण्याच्या काळात मी त्या प्रकारच्या एका मोठ्या क्लिनिकमध्ये गेलो होतो. त्यांची एक स्टाफ मेंबर मला तिथलं माझं नवीन ऑफिस दाखवत होती. अचानक मोठमोठ्या किंकाळ्या ऐकू येऊ लागल्या. रक्त गोठवणाऱ्या त्या आवाजाचे प्रतिध्वनी हॉलमध्ये घुमू लागले.

‘मला फार राग आलाय.’

‘मोठ्यांदा!’

‘मला फार राग आलाय.’ जोरात आवाज आला.

‘आणखी मोठ्यांदा! मला दाखव राग. मला बघू दे तो.’

‘मला फार फार राग आलाय. मी तुझा द्वेष करते! मला तुझा द्वेष वाटतो!!’ खूपच जोरात आवाज आला.

मी घाबरून तिथल्या स्टाफ मेंबरला म्हटलं, ‘काहीतरी मोठीच गडबड चाललेली दिसतेय... बघायला पाहिजे.’

‘काळजीचं कारण नाही.’ ती हसून म्हणाली, ‘खालच्या हॉलमध्ये ग्रुप थेरेपीचं सत्र चाललंय. रुग्णांच्या मनातील राग काढून टाकायचं काम करतायत.’

त्या दिवशी मी रुग्णाला भेटलो, तेव्हा तिचा निचरा झाल्यासारखे वाटले. म्हणाली,

‘मला आता छान मोकळं वाटतंय. ते थेरेपी सत्र चांगलं उपयोगी पडलं. असं वाटतंय की, माझा सगळा राग बाहेर पडून गेलाय.’

दुसऱ्या दिवशी आमचं पुढचं सत्र होतं. त्या वेळी मात्र ती रुग्ण म्हणाली, ‘मला असं वाटत नाही की, माझ्या सगळ्या रागाचा निचरा झाला. काल मी इथून जाताना पार्किंग लॉटमधून माझी कार काढत असताना मला जोरात कसला तरी धक्का लागला... आणि माझा भयंकर संताप झाला. घरी पोचेपर्यंत दातओठ खाऊन मी त्या धक्क्याला शिव्या घालत राहिले. मला वाटतं, माझ्या मनातील बाकीचा राग बाहेर काढण्यासाठी मला आणखी सत्रं लागतील.’

राग आणि द्वेष यांना जिंकून घेण्यासाठी त्या विनाशकारी भावनांचे स्वरूप जाणून घेण्यापासून दलाई लामा सुरुवात करतात.

त्यांनी स्पष्टीकरणास सुरुवात केली, ‘साधारणपणे नकारात्मक किंवा क्लेशदायक भावनांचे गर्व, उद्धटपणा, मत्सर, कामना, वासना, मनाचा बंदिस्तपणा असे पुष्कळ प्रकार आहेत. पण या सगळ्यात राग आणि द्वेष हा आपला सगळ्यात मोठा शत्रू आहे. कारण ते माणसाची गुणवत्ता आणि शांती नष्ट करतात व सहानुभाव आणि सद्भावना निर्माण करण्यात त्यांचा मोठाच अडथळा असतो.

‘रागाचा विचार करता त्यात दोन प्रकार आहेत. एका प्रकारचा राग सकारात्मक आहे. तो मुख्यतः ठरवलेल्या उद्दिष्टामुळे निर्माण होतो. सहानुभाव आणि जबाबदारीच्या जाणिवेतूनही राग निर्माण होऊ शकतो. सहानुभावातून राग निर्माण झाला असेल तर सकारात्मक गोष्टीसाठी ती एक प्रेरणा किंवा पूरक गोष्ट ठरू शकते. कृतीला वेग येण्यासाठी अशा प्रकारच्या रागाचा उपयोग होऊ शकतो. तेव्हा, काही वेळा अशा प्रकारचा राग सकारात्मक ठरू शकतो. मात्र तो संरक्षक किंवा जास्तीची ताकद देणारा असला तरी ती ताकद आंधळी असते हे लक्षात घेतले पाहिजे. त्यामुळे त्यातून अखेरीस काही विधायक निष्पन्न होते, की विघातक हे अनिश्चित असते.

‘तेव्हा, अगदी क्वचित प्रसंगी राग सकारात्मक असू शकतो, पण साधारणपणे राग हा आपल्याला वाईटाकडेच नेतो आणि तसाच द्वेषही. द्वेष तर कधीच सकारात्मक असू शकत नाही. त्यातून कसलाही फायदा होत नाही. तो नेहमीच पूर्णपणे नकारात्मक असतो.

‘राग आणि द्वेष हे दाबून टाकून त्यावर मात करता येत नाही. धीर आणि सहनशक्ती जाणीवपूर्वक रुजवणे हा उपाय गरजेचा आहे. आपण यापूर्वी पाहिले आहे की, धीर आणि सहनशक्ती रुजवण्यासाठी तशी तीव्र इच्छा आणि उत्साह यांची गरज असते. तुमचा उत्साह जेवढा मोठा, तेवढी या प्रक्रियेमध्ये येणाऱ्या अडचणींचा सामना करण्याची तुमची क्षमता मोठी. धीर आणि सहनशक्तीचा सराव करण्यामध्ये तुम्ही गुंतता, तेव्हा खरे तर होते काय की, तुम्ही द्वेष आणि रागाशी लढत असता. शेवटी हे युद्ध आहे; तेव्हा तुम्हाला विजय मिळू शकतो – पण हरण्याच्या शक्यतेसाठीही तुमची तयारी असायला हवी. तेव्हा युद्धात गुंतलेले असताना, या प्रक्रियेत तुम्हाला अनेक अडचणींचा सामना करावा लागेल हे दृष्टिआड होता कामा नये. येणाऱ्या समस्यांना तोंड देण्याची क्षमता तुमच्याजवळ असली पाहिजे. अशा दुःसाध्य प्रक्रियेतूनही जे राग आणि द्वेष यांच्यावर विजय प्राप्त करतात, तेच खरे पराक्रमी वीर!

‘यासाठी आपण मनामध्ये विजिगीषु वृत्ती जोपासली पाहिजे. राग आणि द्वेष यांच्या नकारात्मक आणि विनाशकारी परिणामांचा तसेच सहनशक्ती आणि चिकाटी यांच्या लाभदायक परिणामांवर मनन केल्यास, असा उत्साह आपण निर्माण करू शकतो. नेमकी हीच समज व ही कृती सहनशक्ती आणि चिकाटी या जाणिवांविषयी तुमच्या मनात आपलेपणा तयार करते आणि राग आणि द्वेष या विकारांविषयी तुम्हाला जागरूक आणि सावध करते. साधारणपणे आपण राग आणि द्वेष यांविषयी फारसा विचार करीत नाही आणि त्यामुळे त्या सहजपणे आपल्या मनात प्रवेश करतात. पण एकदा या भावनांविषयी सावधानतेचा दृष्टिकोन तयार झाला की, तोच दृष्टिकोन राग आणि द्वेष यांच्यावरील प्रतिबंधक उपाय ठरू शकेल.

‘द्वेषाचे अपायकारक परिणाम अगदी सहज दिसू शकतात. ते अटळ असतात आणि लगेच होतात. उदाहरणार्थ, द्वेषाचा जोरदार विचार तुमच्या मनात उद्भवताच, तो तुमच्यावर स्वार होतो. तुमची मनःशांती नष्ट होते. तुमचे मानसिक संतुलन पूर्णपणे ढळते. असा तीव्र राग आणि द्वेष निर्माण होतो तेव्हा, चूकबरोबर ठरवण्याची क्षमता असलेला, आपल्या कृतीचे दूरगामी आणि लगेचचे परिणाम काय होतील हे ठरवणारा मेंदूचा उत्तम भाग केवळ राग आणि द्वेष यांमुळे निरुपयोगी ठरतो. सारासार बुद्धी नष्ट होते. मेंदू कामच

देत नाही. तुम्ही जणू वेडेखुळे होऊन जाता. थोडक्यात, राग आणि द्वेष तुम्हाला गोंधळात टाकतात आणि तुमच्या समस्या आणि अडचणी यांची स्थिती आणखी वाईट करून टाकतात.

‘अगदी शारीरिक पातळीवरसुद्धा द्वेष हा कुरूप, अप्रिय असा शारीरिक बदल करतो. कितीही संभावितताचा मुखवटा चेहऱ्यावर चढवला तरी राग आणि द्वेष तीव्र होतो, तेव्हा माणसाचा चेहरा वाकडातिकडा, विरूप होतो. चेहऱ्यावर अप्रिय भाव दिसून माणूस शत्रुत्वाच्या भावना प्रसृत करू लागते. इतर लोकांना ती कंपनं जाणवतात. त्या माणसाच्या शरीरातून वाफ बाहेर पडल्यासारखे वाटू लागते. केवळ माणसंच ही रागाची भावना जाणतात, असं नव्हे तर जनावरे, पाळीव प्राणीदेखील अशा वेळी त्या माणसाला टाळायला बघतात. माणसाच्या मनात द्वेषपूर्ण भावना गर्दी करू लागल्या की, त्या व्यक्तीच्या आरोग्यावरही परिणाम होतो. भूक कमी लागते, झोप उडते आणि मनुष्य अधिकाधिक तणावपूर्ण होऊ लागतो.

‘याच कारणांमुळे द्वेषाला शत्रू म्हटले जाते. स्वतःच्या ह्या अंतर्गत शत्रूला, त्रास देण्याखेरीज दुसरे काहीही काम नसते. हाच आपला खरा आणि अंतिम शत्रू आहे. आत्ता लगेचच्या काळात आणि दूरवरच्या भविष्यात, दोन्हीकडे आपला विनाश करण्याखेरीज त्याला दुसरे काहीही काम नसते.

आपला ज्याला शत्रू समजतो, तो सामान्य माणूस आपल्याला त्रास देण्याखेरीज निदान इतर कामे तरी करीत असतो. त्याला त्याचे जेवणखाण असते, झोप असते. तेव्हा अशी बरीच कामे त्यालाही करायची असल्याने काही तुम्हाला नष्ट करण्याचे कार्य करण्यासाठी चोवीस तास देऊ शकत द्वेषाला मात्र दुसरे काही काम नाही. तुमचा विध्वंस करण्याखेरीज त्याचा दुसरा काहीही हेतू नसतो. ही वस्तुस्थिती ओळखून ह्या शत्रूला आपल्यामध्ये तयार होण्याची संधी कधीही द्यायची नाही असे आपण ठरवले पाहिजे.’

‘एखाद्याचा राग बाहेर काढण्याच्या पाश्चात्य मानसोपचाराविषयी तुमचे काय मत आहे?’

‘परिस्थिती वेगवेगळी असू शकते, हे आपण इथे लक्षात घेतलं पाहिजे.’ दलाई लामांनी स्पष्ट केले, ‘काही वेळा असे होते की, पूर्वी ज्या गोष्टींमुळे आपण दुखावलेलो असतो, त्याचा राग, असंतुष्टता साठत जाते. या भावना दडपून ठेवल्या जातात. तिबेटी लोकांमध्ये असे म्हटले जाते की, जर शंखामध्ये काही अडकले असेल तर तो शंख फुंकून त्यातून ते बाहेर काढले पाहिजे. फक्त एकदा फुंकून टाका, सगळं स्वच्छ होईल. इथेसुद्धा हाच प्रकार आहे. जर काही भावना अशा प्रकारे दडपून ठेवल्या असतील तर त्या व्यक्त करा.

‘पण माझा असा विश्वास आहे, साधारणपणे राग आणि द्वेष यांच्याकडे लक्ष ठेवले नाही, त्यांची तपासणी केली नाही, तर ते वाढत जाऊन विकोपास जातात. राग आणि द्वेष जसे येतील तसे मनात येऊ दिले आणि त्यांना तुम्ही व्यक्त करीत राहिलात, तर सहसा त्यांचे प्रमाण कमी न होता वाढतच जाते. तेव्हा मला असे वाटते की तुम्ही सावध राहून तत्परतेने त्यांचा जोर कमी कसा होईल त्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्नशील राहणेच चांगले.’

‘राग व्यक्त करणे किंवा बाहेर काढणे हे जर तुमच्या मते रागाला उत्तर नसेल तर मग काय उपाय आहे?’ मी विचारले.

‘पहिली गोष्ट म्हणजे असमाधान आणि असंतोष यांमुळे माणूस त्रासतो, तेव्हा राग आणि द्वेष निर्माण होतात. तेव्हा दया आणि सहानुभाव यांच्या साहाय्याने मानसिक समाधान वाढवण्यावर आधीपासूनच सातत्याने भर दिला पाहिजे. त्यातून जी मनःशांती लाभेल तीच राग निर्माण होण्यापासून आरंभीच तुमचा बचाव करेल. आणि मग राग येण्यासारखी परिस्थिती जेव्हा उद्भवेल तेव्हा तुम्ही त्या रागाचा तुम्ही थेटपणे सामना करा आणि त्याचे विश्लेषण करा. राग आणि द्वेष निर्माण होण्यासारखे नेमके कोणते कारण त्या वेळी घडले हे शोधून काढा. राग येणे हा त्या वेळी योग्य प्रतिसाद होता का, आणि त्याहीपेक्षा तो राग आपल्याला अपायकारक आहे की उपकारक, याचे विश्लेषण करा. तुमची अंतर्गत शिस्त, आत्मसंयमन तुम्ही अशा प्रकारे तयार करा की, योग्य ते उपाय करून तुम्हाला राग आणि द्वेष या भावनांशी लढता येईल. धीर आणि सहनशक्ती यांच्या जोरावर तुम्ही या नकारात्मक भावनांना शह देऊ शकाल.’

दलाई लामांनी विसावा घेतला आणि मग त्यांच्या नेहमीच्या व्यावहारिक पद्धतीने म्हणाले,

‘अर्थात्, राग आणि द्वेष यांच्यावर मात करण्याच्या काळात सुरुवातीला नकारात्मक भावनांचा अनुभव येईलच. पण यातसुद्धा पातळ्या आहेत. जर राग सौम्य पातळीवरचा असेल, तर त्या क्षणी त्याला सामोरे जाऊन त्याच्याशी थेट लढा देण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. मात्र जर मोठ्या प्रमाणात नकारात्मक भावना तयार झाली तर मात्र तिला आह्वान देणे किंवा तोंड देणे बरेच अवघड आहे. असे झाले तर त्या क्षणी सगळे विसरून जाणे हाच उत्तम मार्ग आहे. दुसऱ्याच कुठल्या गोष्टीचा विचार करायचा. एकदा तुमचे मन थोडे शांतवले, की मग कारणाचे तुम्ही विश्लेषण करू शकता.’ मी त्यांच्या बोलण्यावर मनन केले तेव्हा मला असं वाटलं की, ‘थोडा धीर धरा, वेळ काढा’ असं ते दुसऱ्या शब्दात सांगत होते.

ते पुढे म्हणाले, ‘राग आणि द्वेष कमी करायचा असेल तर धीर आणि सहनशक्ती यांची जाणीवपूर्वक जोपासना करणे गरजेचे आहे. धीर आणि सहनशक्तीचे मोल आणि महत्त्व तुम्ही अशा प्रकारे लक्षात घेतले पाहिजे : रागीट आणि द्वेषयुक्त विचारांपासून तुमचे रक्षण पैसा करू शकत नाही. तुम्ही अगदी लक्षाधीश असलात तरी, राग आणि द्वेष यांच्या विनाशकारी परिणामांपासून तुम्ही वाचू शकत नाही. तसेच कायदाही तुम्हाला सुरक्षेची हमी देऊ शकत नाही. तुमची संरक्षणव्यवस्था कितीही आधुनिक असली तरी अण्वस्त्रेसुद्धा राग आणि द्वेष यांच्या विध्वंसक परिणामांपासून तुमचे रक्षण करू शकत नाहीत...’

दलाई लामांनी थोडा विराम घेतला आणि स्पष्ट, ठाम आवाजात ते म्हणाले, ‘राग आणि द्वेष यांच्या विनाशकारी परिणामांपासून फक्त धीर आणि सहनशक्ती हेच तुमचे रक्षण करू शकतात किंवा तेच तुमचे आधार बनू शकतात.’

पुन्हा एकदा असे लक्षात आले की, दलाई लामांचे पारंपरिक शहाणपण हे पूर्णपणे शास्त्रशुद्ध तपशिलाशी जोडलेले आहे. अलाबामा युनिवर्सिटीचे डॉ. डॉल्फ झिलमन ह्यांनी काही प्रयोग केले होते. रागीट विचार हे आपली मनोवस्था भडकवतात आणि आपल्याला

रागाचे भक्ष्य बनवतात. राग हा रागालाच चेतवतो. आपण भडकलो की, सहजपणे रागातून निर्माण होणाऱ्या वातावरणास बळी पडतो, त्यातून सिद्ध केले होते.

जर नीट लक्ष ठेवले नाही तर रागाची वृत्ती वाढण्याकडे असते. मग आपण आपला राग कमी कसा करू शकतो? राग आणि संताप यांना मोकळी वाट करून देण्याचा अगदी थोडा फायदा होतो असे दलाई लामांचे मत आहे. क्रोधमुक्त होण्यासाठी राग व्यक्त करणे हा उपाय म्हणजे फ्रॉइडच्या प्रतिपादनानुसार आहे. त्याने हायड्रॉलिकचे सूत्र त्यासाठी वापरले आहे. दाब वाढतो, तेव्हा तो मोकळा झाला पाहिजे. रागातून मुक्त होण्यासाठी तो बाहेर टाकला पाहिजे ही कल्पना नाट्यमय असली, आणि त्यात थोडी मजा येत असली तरी मूळ प्रश्न सुटायला त्याचा काहीही उपयोग होत नाही. गेल्या चार दशकातील सातत्याने केलेल्या संबंधातल्या अभ्यासावरून असे दिसून येते की, रागाची तोंडी किंवा शारीरिक अभिव्यक्ती राग कमी करीत नसून उलट परिस्थिती आणखी वाईट करून ठेवते. युनिवर्सिटी ऑफ मेरीलँडमधील रागाचे संशोधक आणि मानसशास्त्रज्ञ डॉ. अँरॉन सिगमन यांचे असे मत आहे की, राग आणि संताप अशा प्रकारे वारंवार केला तर त्याचा अंतर्गत यंत्रणेवर परिणाम होतो आणि त्यामुळे आपल्या खराब होण्याचा धोका असतो.

रागाला वाट करून देणे हे काही रागावरचे उत्तर नाही. त्याकडे करणे किंवा राग नाहीच असे ढोंग करणे हेही उपयोगाचे नाही. मागील भागात पाहिल्याप्रमाणे प्रश्नांकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे ते सुटतात असे नाही. तेव्हा उत्तम मार्ग कोणता? गंमत अशी की, डॉ. झिलमन आणि डॉ. विल्यम्स यांच्यासारख्या रागावरील संशोधन करणाऱ्या अनेक आधुनिक डॉक्टरांची पद्धत दलाई लामांच्या पद्धतीप्रमाणेच सगळ्यात परिणामकारक आहे. ताण वाढून थोडासा जरी राग येतो आहे असे वाटताच पहिली प्रतिबंधात्मक पायरी अशी की, दलाई लामांनी सांगितल्याप्रमाणे अंतर्दुःखीचे समाधान आणि शांत मनोवस्था राखता आली पाहिजे. त्याचा नक्की उपयोग होतो. संशोधनाने असे सिद्ध झाले आहे की, राग येतो तेव्हा त्यास सक्रिय आव्हान दिल्यास, तर्कशुद्धतेने त्याचे विश्लेषण केल्यास आणि रागास कारणीभूत ठरलेल्या विचारांचे पुनर्मूल्यांकन केल्यास राग कमी होण्यास मदत होते. मागील भागात आपण पाहिल्याप्रमाणे दृष्टिकोन बदलणे किंवा वेगळ्या कोनातून त्या गोष्टीकडे पाहणे अशासारखी तंत्रेही फार परिणामकारक ठरतात असेही प्रयोगसिद्ध पुरावे आहेत. अर्थात् राग जेव्हा सौम्य प्रमाणात, खालच्या पातळीवर असतो, तेव्हा हे उपाय करणे सोपे होते. तेव्हा राग आणि द्वेष वाढण्यापूर्वीच तो सौम्य करणे हा सगळ्यात महत्त्वाचा मुद्दा आहे.

आ पल्याला ग्रासून टाकणारे राग आणि द्वेष यांचे महत्त्व मोठे असल्याने दलाई लामा धीर आणि सहनशक्ती यांचा साधन म्हणून कसा मौलिक उपयोग होतो, त्यावर बोलू लागले.

‘आपल्या रोजच्या जीवनात धीर आणि सहनशक्ती यांचा चांगला उपयोग होतो. उदाहरणार्थ, त्यांचा विकास केल्याने आपल्या मनाचे संतुलन उत्तम राहते. धीर आणि सहनशक्तीची क्षमता आपण राखून असलो तर अगदी आणीबाणीच्या स्थितीतसुद्धा आपला त्रास वाचू शकतो. अगदी तणावाचा किंवा वेडेपिसे होण्यासारखा जरी प्रसंग

उद्धवला तरी धीर आणि सहनशक्ती यांच्या जोरावर मनाची शांतता आपण राखू शकतो.

‘रागाने प्रतिक्रिया व्यक्त करण्याचे जे इतर तोटे आहेत, तेही धीर आणि सहनशक्ती दाखवून आपण टाळू शकतो. रागाने परिस्थिती हाताळताना राग आणि द्वेष यांमुळे आधीच आपण घायाळ झालेलो असतो. त्यातून आणखी पुढच्या दुष्परिणामांना आपल्याला तोंड द्यावे लागते. त्याऐवजी तुमच्यावर आलेल्या दुःस्थितीस तुम्ही जर सहनशक्ती दाखवून धीराने तोंड दिलेत तर त्या प्रसंगापुरते जरी तुम्ही दुखावला गेलात तरी पुढील संभाव्य त्रास तुम्ही टाळू शकता. काही छोट्या गोष्टींचा त्याग करून, काही थोड्या अडचणी आणि त्रास सहन करून, भविष्यातील अनेक मोठ्या दुःखद अनुभवांपासून तुम्ही दूर राहू शकता. हात कापण्याचे दुःख सहन करून देहदंडाची शिक्षा होण्याच्या मोठ्या दुःखातून सुटका होत असल्यास एखाद्या कैद्याला त्याचा हात कापण्याची शिक्षाही संधी वाटू शकते.’

‘पाश्चिमात्यांच्या दृष्टीने धीर आणि सहनशक्ती हे गुण आहेत असेच ते मानतात. पण इतरांकडून आपल्याला लक्ष्य केले जाते, तेव्हासुद्धा ‘धीर आणि सहनशक्ती’ दाखवायची म्हणजे हे थोडे दुबळेपणाचे किंवा निष्क्रियतेचे नाही का होणार?’ मी विचारले.

नकारार्थी मान हलवत दलाई लामा म्हणाले, ‘ठाम आणि खंबीर क्षमता असेल तरच धीर आणि सहनशक्ती दाखवता येते. कठीण परिस्थिती आल्यावर घाबरून गेल्यावर दुर्बलतेतून ती येत नाही. स्थिर राहण्याच्या क्षमतेतून येणारी ती सशक्ततेची खूण आहे. राग आणि द्वेष यांच्याऐवजी परिस्थितीला धीर आणि सहनशक्तीने तोंड देणे हा सक्रिय आत्मसंयमनाचा भाग आहे. आणि तो मनोबलातून, स्वयंशिस्तीतून येतो.

‘अर्थात् धीर किंवा चिकाटी दाखवण्यासंबंधी आपण जेव्हा चर्चा करतो, तेव्हा हे लक्षात घेतले पाहिजे की, सकारात्मक आणि नकारात्मक असे धीराचे दोन्ही प्रकार असू शकतात. घाई करणे नेहमीच काही वाईट असत नाही. कारण रोजची कामे करून घेण्यामध्ये त्याची नेहमी मदतच होते. आपली रोजची कंटाळवाणी लहानसहान कामे असतात ती अशा उतावळेपणामध्ये उरकून जातात. उदाहरणार्थ, खोली साफ करण्यासाठी आपण अती धीर दाखवत बसलो तर त्या कामाला तुम्हाला खूप वेळ लागेल. किंवा आपल्याला जागतिक शांतता हवी आहे. त्या बाबतीत तुम्ही धीर न दाखवणे ही सकारात्मक गोष्ट म्हटली पाहिजे. पण जेव्हा परिस्थिती अवघड आणि आह्वानात्मक असते, तेव्हा तुमची इच्छाशक्ती टिकवून ठेवण्यामध्ये धीर आणि सहनशक्ती या गोष्टींचाच उपयोग होतो.’

दलाई लामा त्यांच्या संशोधनाचा अर्थ सांगण्यामध्ये जसजसे जास्त गेले, तशी धीर आणि सहनशक्तीची अर्थपूर्णता ते अधिक सखोलपणे सांगू लागले. ते म्हणाले, ‘मला असं वाटतं की, धीर आणि विनयशीलता यांमध्ये जवळचे आहे. नम्रतेमध्ये समोरासमोर जाण्याची अधिक क्षमता आहे. इच्छा असेल तुम्ही सूडबुद्धीनेही वागू शकता. पण तरीही तसे न करण्याचे जाणीवपूर्वक ठरवणे म्हणजे विनयशीलता. मला वाटतं, खरा धीर आणि सहनशक्ती यांमध्ये स्वयंशिस्त आणि आत्मसंयमन हे अनुस्यूत आहेत. यामध्ये तुम्ही वेगळ्या प्रकारे वागू शकला असतात, आक्रमक धोरण अनुसरू शकला असतात, पण तरीही तसे न करण्याचे तुम्ही ठरवले आहे, असा अर्थ असतो. नाइलाजाने निष्क्रिय राहावे लागणे,

असहाय वाटून अकार्यक्षम राहणे ह्याला काही मी खरी विनयशीलता म्हणणार नाही. ती कदाचित लीनता असू शकेल; त्याला खरी सहनशक्ती म्हणता येणार नाही.

‘आपल्याला त्रास देणाऱ्यांविषयी सहनशक्ती दाखवली पाहिजे असे आपण म्हणतो, तेव्हा आपल्याविरुद्ध काहीही घडले तरी ते आपण मुकाट्याने सहन करायचे असा त्याचा अर्थ होत नाही.’ दलाई लामा क्षणकाल थांबले. मग हसून म्हणाले, ‘त्यापेक्षा अगदीच गरज पडली तर त्यापासून पळून जाणे हा सगळ्यात शहाणपणाचा मार्ग ठरेल.’

‘पळून जाऊन प्रत्येक वेळी तुम्ही तुमचा होणारा त्रास वाचवू शकत नाही...’

‘बरोबर आहे.’ दलाई लामा उत्तरले. ‘कधीकधी असे प्रसंग येतात की त्याच्याशी तुम्हाला दोन हात करावेच लागतात. मात्र माझा असा विश्वास आहे की, दुसऱ्यावर रागावण्यापेक्षा त्याचा विचार करूनच सहानुभावातूनसुद्धा तुम्ही खंबीर प्रतिबंधात्मक उपाय योजू शकता. असे खंबीर उपाय योजण्याचे एक कारण म्हणजे तुम्हाला होणाऱ्या त्रासाकडे लक्ष न देता तुम्ही तो तसाच सहन करीत राहिलात तर दुसऱ्या व्यक्तीला ती वाईट सवय लागेल. त्या व्यक्तीचे आणखीआणखी अधःपतन होऊन ती पुढील काळातही अशीच वाईट कृत्ये करीत राहील. म्हणून त्या व्यक्तीचा सहानुभावानं विचार करून आवश्यक ते उपाय खंबीरपणे योजले पाहिजेत. उदाहरणार्थ, चीनच्या संबंधात बोलायचे झाले तर, त्यांच्याबद्दल काहीसा द्वेष निर्माण होतो आहे, असे जर आम्हाला वाटले तर हेतूतः आम्ही स्वतःचे परीक्षण करतो आणि तो द्वेष कमी करण्याचा प्रयत्न करतो. चिनी लोकांबद्दल आम्ही सातत्याने सहानुभावाची भावना विकसित करण्याचा प्रयत्न करतो. राग आणि द्वेष यांच्यापेक्षा अशा प्रकारचे प्रतिबंधात्मक उपायच अधिक परिणामकारक ठरतील.

‘आता आम्ही राग आणि द्वेष घालवून धीर आणि सहनशक्ती विकसित करण्याच्या पद्धती शोधून काढल्या आहेत. परिस्थितीचे विश्लेषण करून त्याची कारणे शोधायची, विशाल दृष्टिकोनाचा अवलंब करायचा आणि परिस्थितीकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहायचे. धीर आणि सहनशक्ती दाखवून क्षमा करणे साधू शकते. तुम्ही खरंच धीर सोडला नाहीत, सहनशक्तीची कसोटी पार केलीत तर त्यातून क्षमा करणे हे नैसर्गिकपणे साधून जाते.

‘धीर आणि सहनशक्ती विकसित करीत असताना तुम्हाला अनेक अडथळे पार करावे लागले असले तरीसुद्धा राग, चीड यांकडे दुर्लक्ष करणे शक्य आहे. परिस्थितीचे विश्लेषण केलेत तर तुमच्या लक्षात येईल, भूतकाळ हा शेवटी भूतकाळ झाला आहे. आता कितीही राग आणि द्वेष तुम्ही दाखवलात तरी परिस्थिती तर बदलू शकत नाही. पण तुम्ही मात्र त्यामुळे सतत अस्वस्थ आणि दुःखी होत राहणार. अर्थात्, तुम्हाला ते प्रसंग अजूनही आठवत असणार. क्षमा करणे वेगळे आणि विसरणे वेगळे. त्या नकारात्मक प्रसंगांची आठवण होण्यामध्ये चूक काही नाही. तुमची स्मरणशक्ती तल्लख असेल तर तुम्हाला गोष्टी आठवत राहणारच.’ दलाई लामा हसून म्हणाले, ‘मला वाटतं, गौतम बुद्धांना सर्व गोष्टी आठवत होत्या. पण धीर आणि सहनशक्ती विकसित करून त्या प्रसंगांशी नकारात्मक भावना निगडित न ठेवणे हे शक्य आहे.’

रागावरील ध्यानधारणा

आमच्या पुष्कळशा चर्चांमध्ये रागावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी रागाची कारणे शोधून त्यांची कारणमीमांसा आणि विश्लेषण करणे, आकलनाद्वारे या अपायकारक मनोवस्थेशी लढा देणे अशा काही प्राथमिक पद्धती दलाई लामांनी सांगितल्या. राग आणि द्वेष यांना थारा न देता त्यांबाबत तर्कशुद्ध तटस्थ धोरण ठेवणे आणि त्या जागी धीर आणि सहनशक्ती हे उपाय योजणे असे काही मार्ग त्यांनी सुचवले. पण हेच त्यांचे एकमेव तंत्र नव्हते. त्यांच्या जाहीर भाषणांमध्ये ते व्याख्यानांच्या जोडीला रागावर मात करणारे दोन साधे ध्यानधारणेचे प्रकारही सांगतात.

रागावरील ध्यानधारणा : पाठ एक

डोळ्यासमोर असे दृश्य आणा की, तुम्ही जिला चांगले ओळखता अशी तुमची प्रिय व्यक्ती अतिशय क्रुद्ध झालेली आहे. व्यक्तिगत रित्या काहीतरी खूपच बिनसले आहे किंवा एखाद्या नातेसंबंधात मोठा बिघाड झाला आहे असे तुम्ही समजू शकता. ती व्यक्ती इतकी रागावली आहे की तिचे मनस्वास्थ्य नाहीसे आहे, तिच्यातून फार नकारात्मक कंपने बाहेर पडत आहेत, वस्तूंची तोडफोड करण्यापर्यंत किंवा समोरच्याला मारहाण करण्यापर्यंत तिची मजल गेली आहे.

‘त्या व्यक्तीच्या संतापाचे ताबडतोब कोणते परिणाम झालेले दिसून येत आहेत ते पाहा. तिच्यात शारीरिक बदल झाल्याचे तुमच्या लक्षात येईल. तुम्हाला ज्याच्याबद्दल इतकी आपुलकी वाटते, जे माणूस तुम्हाला इतकं आवडतं, त्याचं नुसतं दर्शनसुद्धा तुम्हाला प्रिय आहे, त्याचे आता शारीरिक दृष्ट्यासुद्धा एका विरूप व्यक्तीमध्ये रूपांतर झाले आहे. दुसऱ्याच कोणातरी व्यक्तीच्या बाबतीत हे घडताना तुम्ही पाहा, असे मी तुम्हाला सांगतो आहे तर, स्वतःमधले दिसण्यापेक्षा दुसऱ्यामधले दोष दिसणे सोपे असते. तेव्हा तुमची कल्पनाशक्ती वापरून ध्यानधारणा करा आणि काही मिनिटे हे दृश्य पाहा.

‘दृश्याच्या शेवटी परिस्थितीचे विश्लेषण करा आणि तुमच्या स्वतःच्या अनुभवाशी ती परिस्थिती ताडून पाहा. तुमच्या असं लक्षात येईल की, तुम्ही स्वतःही अनेकदा अशा स्थितीत असता. आता असं ठरवा की, ‘इतक्या तीव्र रागाच्या आणि द्वेषाच्या वादळात मी स्वतःला लोटून देणार नाही. नाहीतर मलाही ह्या सगळ्या परिणामांना तोंड द्यावे लागेल, माझे मनस्वास्थ्य नष्ट होईल, माझी मनःशांती नष्ट होईल, मी अशीच किंवा असाच कुरूप दिसेन.’ वगैरे वगैरे. आता तुम्ही एकदा असा निर्णय घेतल्यावर काही मिनिटे या निर्णयावर तुमचे लक्ष केंद्रित करा. पुढे कसलेही विश्लेषण करू नका. तुमच्या निर्णयावर ठाम राहा आणि फक्त राग आणि द्वेषाच्या आहारी आपण जात नाही ना, तेवढे पाहा.’

रागावरील ध्यानधारणा : पाठ दोन

आता डोळ्यासमोर दृश्य आणण्यासंबंधातला दुसरा पाठ आपण पाहू या. जी व्यक्ती तुम्हाला आवडत नाही, तिला डोळ्यासमोर आणा. अशी कुणीतरी, जी तुम्हाला पसंत

करीत नाही. तुमच्यापुढे अनेक अडचणी उभ्या करते, अगदी त्रासदायक झाली आहे ती तुम्हाला. मग कल्पनेने असे दृश्य डोळ्यासमोर आणा की, ती तुम्हाला उपद्रव देते आहे, तुमचा काहीतरी अपराध करते आहे, तुम्हाला आवडणार नाही असे काही करते आहे. हे तुम्ही कल्पनेने डोळ्यासमोर आणल्यावर तुमची जी काही नैसर्गिक प्रतिक्रिया होईल ती होऊ द्या. मग काय होते आहे तिकडे लक्ष द्या. तुमची धडधड वाढते आहे का वगैरे. मग तुम्ही आरामात आहात का, की अस्वस्थ झाला आहात; तुम्हाला शांत वाटते आहे की, तुमचे मनस्वास्थ्य ढळत चालले आहे; शोध घ्या. तीनचार मिनिटं असे तपासून पाहात राहा, प्रयोग करा. तुमचा शोध करून झाल्यावर तुम्हाला जर असे आढळले की, 'हां, अशा प्रकारची त्रासदायक भावना विकसित करण्यात काही अर्थ नाही. मी मनाची शांती हरवून बसते.' मग तुम्ही स्वतःला म्हणा, 'आता भविष्यात पुन्हा तसे कधीच होऊ देणार नाही.' हाच निश्चय चांगला पक्का करा. अखेरीस या पाठाच्या शेवटच्या काही मिनिटात तुमचे लक्ष या एकाच निर्णयावर किंवा निष्कर्षावर केंद्रित करा. तेव्हा, ही आहे ध्यानधारणा!

दलाई लामा काही क्षणांसाठी थांबले. मग खोलीतल्या या प्रकारच्या ध्यानधारणेची तयारी करीत असलेल्या त्यांच्या विद्यार्थ्यांकडे त्यांनी पाहिले आणि ते हसून म्हणाले, 'मला वाटतं, मी जर चांगला शिक्षक असेन, इतरांची मने मी स्वच्छपणे वाचू शकत असेन, तर इथे फारच छान दृश्य दिसते आहे.'

प्रेक्षकांमध्ये हास्याची हलकीशी लकेर उमटली. मात्र ती लगेचच लुप्त झाली आणि पुन्हा ध्यानधारणा सुरू झाली. रागाशी लढा देण्याचे जोरदार प्रयत्न पुन्हा सुरू झाले.

प्रकरण १४

चिंतेशी सामना आणि स्वाभिमानाची बांधणी



असा एक अंदाज आहे की, चार अमेरिकनांपैकी किमान एकाला तरी चिंतेने कमजोर करण्याइतके ग्रासलेले असते. ही चिंता इतकी असते की डॉक्टरी निदानानुसार त्याला 'चिंताजन्य विकृती' असे म्हटले जाते. ज्यांच्यावर अगदी प्रत्यक्ष उपचार करावे लागले नसतील किंवा तसा निष्कर्ष काढला गेला नसेल, त्यांनीसुद्धा अतिरेकी चिंतेची किंवा काळजीची पातळी गाठण्याचा अनुभव घेतलेला असतोच. त्यातून त्यांच्या आनंदाला सुरंग लागतो आणि त्यांच्या ध्येयसिद्धीच्या क्षमतेवर त्याचा दुष्परिणाम झाल्याशिवाय राहात नाही.

माणसाच्या मेंदूच्या रचनेमध्ये अशी यंत्रणा असते की, त्यामध्ये भयाची आणि काळजीची नोंद होते. शारीरिक आणि मानसिक गुंतागुंतीच्या प्रसंगास तोंड देण्याचे महत्त्वाचे कार्य ती करते. त्यातली चांगली बाजू अशी आहे की, काळजीमुळे भावी धोक्याची कल्पना येते आणि त्यानुसार प्रतिबंधात्मक उपाय योजता येतात. तेव्हा भीतीचे काही प्रकार किंवा चिंतेचे विशिष्ट प्रमाण असू शकते आणि अगदी अधिकृत भयाच्या गैरहजेरीत भीती आणि काळजी वाढूही शकते. पण खरा धोका उत्पन्न होतो तो या भावना प्रमाणापेक्षा जास्त वाढून त्या मनामध्ये अधिकाधिक सामावून घेण्याची वृत्ती वाढत जाते तेव्हा! राग आणि द्वेष याप्रमाणेच जास्तीच्या चिंता आणि काळजीचे शरीरमनावर दुष्परिणाम होतात. मानसिक दुःखास तर ते कारणीभूत ठरतातच पण शारीरिक दृष्ट्याही त्यामुळे आजारपण येते.

मानसिक पातळीवर घट्ट रुतून बसलेल्या चिंताग्रस्ततेने आपली सूज्ञता, निर्णयक्षमता दुर्बल होते. चिडखोरपणा वाढतो आणि एकूणच दुबळेपणा येतो. याचे शारीरिक परिणामही पुष्कळ होतात. निर्भयता कमी होते, हृद्रोगास आमंत्रण ठरते. पोटाचे विकार सुरू होतात. चिडचिडेपणा, स्नायूदुखी आणि वेदना अशा तक्रारी सुरू होतात. चिंताजन्य

विकृती' असल्यास किशोरवयीन मुलींच्या वाढीवरही त्याचा परिणाम होतो. त्या खुरटतात.

चित्तेचा कोणत्या मार्गाने सामना करायचा याचा विचार करताना, आपण दलाई लामांचा मुद्दा लक्षात घेतला पाहिजे. ते म्हणतील, चित्तेचा अनुभव येतो, तेव्हा त्याला अनेक कारणे असतात. काही वेळा त्याला मुख्यतः शारीरिक कारण असते. काहींना बौद्धिक दृष्ट्या चिंता, काळजी सहजपणे पोखरू शकतात. नकारात्मक विचार आणि चिंता यांना बळी पडणाऱ्यांच्या बाबतीत अनुवंशिकता हेही एक कारण असू शकते असे अलीकडेच काही शास्त्रज्ञांनी प्रतिपादन केले आहे. अर्थात् अशी विषारी काळजी करणाऱ्या सर्वांच्याच बाबतीत अनुवंशिकता हे कारण नसते; संस्कार, शिकवण यांचीही यामध्ये मोठी भूमिका असते.

चित्तेचे कारण शारीरिक असो की मानसिक; आपण त्याबाबत काहीतरी करू शकतो ही किती चांगली गोष्ट आहे! बऱ्याच प्रकरणांमध्ये योग्य ती आहारपद्धती ही एक उत्तम औषधयोजना ठरू शकते. दैनंदिन गोष्टींतून वैताग आणणाऱ्या काळजी किंवा चिंता यांसाठी तर औषध या माध्यमाची गरजही नाही. चित्तेचे व्यवस्थापन करण्याच्या विषयातील तज्ज्ञ वेगवेगळ्या पद्धतीने उपाययोजना करणे चांगले असे म्हणतात. यामध्ये चित्तेस कारण ठरू शकणारे आपले मूळ आरोग्य सांभाळले पाहिजे. आपली प्रकृती सुधारण्यासाठी योग्य तो आहार आणि व्यायाम यांचा चांगला उपयोग होऊ शकतो. तसेच दलाई लामा म्हणतात तसे चित्तेची मुकाबला करण्यासाठी सहानुभाव आणि इतरांशी असलेले चांगले संबंध आपले मनोबल वाढवतात.

चिंताग्रस्ततेवर मात करण्यासाठी आणखी काही उपाय शोधायचे तर, शिकून घेणे हे माध्यम विशेष परिणामकारक आहे. दैनंदिन काळज्या आणि चिंता यांवर मात करण्यासाठी दलाई लामा ही पद्धत विशेषत्वाने वापरतात. राग आणि द्वेष यांच्याप्रमाणेच चिंता निर्माण करणाऱ्या विचारांना सक्रिय आह्वान देऊन त्या जागी योग्य असे सकारात्मक विचार आणि दृष्टिकोन रुजवणे ही पद्धत अवलंबता येते.

आ पल्या समाजात चित्तेची व्यापकता मोठी असल्याने हा विषय दलाई लामांपुढे काढण्यास मी उत्सुक होतो. ते या चित्तेला कसे सामोरे जातात ते मला शिकायचे होते. त्या दिवशी ते कामात फारच व्यग्र होते. त्यांची या विषयावर मुलाखत घ्यायची म्हणून मी मात्र अस्वस्थ झालो होतो. आमचं बोलणं थोडक्यात आटपावं असं त्यांच्या सहायकाने मला सांगितलं. माझ्या मनात असलेल्या सर्व मुद्द्यांवर चर्चा करण्याइतका वेळ मिळू शकेल की नाही या आशंकेने मी घाईघाईने आणि सुरुवात केली. त्यांच्याकडून सोपीसोपी उत्तरे काढून घेण्याच्या माझ्या नेहमीच्या पद्धतीने मी म्हणालो,

‘आपले ध्येय साध्य करण्यामध्ये भय आणि चिंता यांचा मोठाच अडथळा असतो हे तुम्हाला माहीतच आहे. मग ह्या साध्य करण्याच्या गोष्टी बाह्य की अंतर्गत वाढीबद्दलच्या असोत. मानसशास्त्रामध्ये या गोष्टींचा अनेक पद्धतींनी सामना करता येतो; तुमच्या दृष्टीने भय आणि चिंता यांवर मात करण्याचा उत्तम उपाय कोणता आहे?’

गोष्टी जास्तीच सोप्या करण्याच्या माझ्या पद्धतीला विरोध करीत, दलाई लामांनी

त्यांच्या नेहमीच्या समग्र दृष्टिकोनातून उत्तर दिले,

‘भीतीला तोंड देताना आधी आपण भीतीचे अनेक प्रकार असतात हे ओळखले पाहिजे. काही प्रकारची भीती ठोस कारणांवर आधारित असते. उदाहरणार्थ, हिंसा किंवा रक्तपाताविषयीची भीती. ह्या गोष्टी फार वाईट आहेत आपण पाहतोच. आपल्या नकारात्मक कृतीचे काही दूरगामी प्रतिकूल परिणाम होतील का याविषयीही भीती वाटत असते. द्वेषासारख्या नकारात्मक भावनेविषयी भीती, दुःखाची भीती. मला वाटते भीतीचे हे योग्य प्रकार आहेत. अशा प्रकारची भीती आपल्याला योग्य मार्गावर ठेवते. सहृदय मनुष्य बनवण्यासाठी या प्रकारच्या भीतीचा हातभार लागतो.’ दलाई लामा थोडा वेळ थांबले. मग विचारमग्न मुद्रेने ते म्हणाले, ‘भीतीचे असे जरी काही प्रकार असले तरी मला असं वाटतं की, अशा गोष्टींची भीती वाटणं आणि या गोष्टींच्या विध्वंसक स्वरूपाकडे मन कसे पाहते, यामधला फरक आपण लक्षात घेतला पाहिजे...’

ते काही वेळ पुन्हा बोलायचे थांबले. मी हळूच घड्याळाकडे टाकली, तेही त्यांच्या लक्षात आले. मला जसे हा वेळ कमी मिळणार असे वाटत होते, तसे त्यांचे काही म्हणणे नसावे. त्यांनी निवांतपणे बोलायला सुरुवात केली,

‘काही प्रकारच्या भीती आपण स्वतःच निर्माण करतो. ह्या भीती मुख्यतः आपण मनाने तयार केलेल्या असतात. उदाहरणार्थ, लहान मुलांच्या मनातली भीती.’ ते हसले. ‘आपण लहान असतो, तेव्हा अंधाऱ्या जागेतून जाताना, त्यातही अंधाऱ्या खोलीतील एखाद्या ठिकाणी जाताना भीती वाटते. ती पूर्णपणे आपल्या मनानेच उभी केलेली असते. लहानपणी माझी काळजी घेणारे, घरातले नौकर मला अशी भीती घालायचे की, लहान मुलांना पकडून खाणारे एक घुबड आहे.’ जोरात हसत ते म्हणाले, ‘आणि मला ते खरं वाटायचं!’

‘मनःपटलावर निर्माण होणारे आणखीही काही भीतीचे प्रकार आहेत.’ दलाई लामांनी पुन्हा बोलायला सुरुवात केली, ‘उदाहरणार्थ, तुमच्या स्वतःच्या मनःस्थितीमुळे मनात नकारात्मक भावना असतील तर तुम्ही त्याच चष्म्यातून दुसऱ्याकडे पाहता. मग तेही तुम्हाला शत्रु असल्यासारखे, नकोसे वाटतात. आणि त्यातून मग तुमच्या मनात भय उत्पन्न होते. हे भय द्वेषाशी निगडित असून ते मनानीच आपण तयार करतो असं मला वाटतं. म्हणून भीतीला तोंड देताना तुमच्या मनातला कार्यकारणभाव वापरून त्या भीतीला काही ठोस आधार खरोखरच आहे का हे तुम्ही शोधून काढले पाहिजे.’

मी विचारलं, ‘एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीविषयी किंवा परिस्थितीविषयी तीव्र भीती वाटण्यापेक्षाही आमच्यापैकी बरेचजण रोजच्या समस्यांनी त्रस्त होऊन चिंतातूर झालेले असतो. त्याला कसे तोंड देता येईल याविषयी तुम्ही काही सुचवू शकाल?’

मान हलवत ते उत्तरले, ‘मला स्वतःला या प्रकारची भीती कमी करण्यासाठी एक वेगळा विचार तिथे रुजवण्याची आवश्यकता वाटते. तो विचार असा की, जर परिस्थिती किंवा समस्या अशी असेल की, त्याला उपाय आहे, तर मग काळजी करण्याचे काही कारण नाही. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, काही मार्ग किंवा उपाय असेल तर गोंधळून जाण्याचे काहीच कारण नाही. त्यावर उपाय शोधणे हीच त्यावरची योग्य कृती होय. प्रश्नाबाबत काळजी करत बसण्यापेक्षा आपली शक्ती त्यावरचा मार्ग धुंडाळण्यासाठी वापरणे जास्त

शहाणपणाचे ठरेल. समजा त्यातून बाहेर पडण्याचा काही मार्गच नसेल, काहीच उपाय निघण्याची शक्यता नसेल, तरीदेखील त्याची काळजी करण्यात काही अर्थ नाही. कारण तसंही तुम्ही त्याबाबत काही करूच शकत नाही. अशा वेळी जितक्या लवकर वस्तुस्थिती मान्य कराल तितकं ते तुम्हाला सोपं जाईल. अर्थात् हे सूत्र प्रश्नाचा थेट सामना करताना उपयोगी पडतं. नाहीतर प्रश्न सोडवण्याचा काही मार्ग आहे की नाही, हे तुम्ही कधी शोधून काढू शकणारच नाही.'

‘अशा प्रकारे विचार करून तुमची चिंता कमी नाही झाली तर?’

‘याचा अर्थ या विचारांवर तुम्ही जरा जास्त मनन करणे गरजेचे आहे. याच कल्पनेवर अधिक गांभीर्याने विचार करायला हवा. मनातल्या मनात या गोष्टीची स्वतःला वारंवार आठवण करून द्या. मला वाटतं, चिंता आणि काळजी कमी करण्यासाठी हा मार्ग उपयुक्त ठरेल. अर्थात् तो नेहमीच उपयोगी पडेल असे नाही. तुमची चिंता कमी झाली नाही तर, ती विशिष्ट परिस्थिती समजावून गरजेचे आहे. चिंतेचेही अनेक प्रकार आहेत आणि त्याची कारणेही वेगवेगळी असू शकतात. शारीरिक कारणामुळेसुद्धा काही काळज्या किंवा नैराश्य निर्माण होते. उदाहरणार्थ, काहींचे तळहात किंवा तळपाय लवकर घामेजतात. तिबेटी औषधोपचारांनुसार, काही सूक्ष्मपातळीवरील ऊर्जेमध्ये असंतुलन घडल्याचे लक्षण आहे. नैराश्याच्या काही प्रकारांप्रमाणेच चिंताग्रस्त होण्याचेही काही प्रकार शारीरिक कारणांमध्ये दडलेले असतात. आणि त्यासाठी औषधोपचारांचा उपयोग होऊ शकतो. तेव्हा चिंतेचे परिणाम योग्य प्रकारे हाताळण्यासाठी त्या चिंतेचे कारण आणि प्रकार आधी समजून घ्यावा लागेल.

‘तेव्हा भयाप्रमाणेच चिंतेचेही वेगवेगळे प्रकार आहेत. त्यातला प्रकार अगदी सर्वसामान्य आहे. इतरांसमोर आपण मूर्ख ठरू का किंवा इतरांचे आपल्याबद्दल वाईट मत होईल का... ही भीती.’

‘या प्रकारची भीती किंवा अस्वस्थता याचा तुम्ही कधी अनुभव घेतला आहे?’

दलाई लामा जोरदार हसले आणि जराही न कचरता म्हणाले, ‘म्हणजे काय? अर्थातच असा अनुभव मी घेतलेला आहे.’

‘उदाहरण देऊ शकाल?’

त्यांनी थोडा विचार केला. मग म्हणाले, ‘चीनमध्ये १९५४ साली चेअरमन माओ झेडाँग यांच्याबरोबर बैठकीचा पहिला दिवस होता. एकदा चौ एन लाय यांच्याशीही माझी बैठक होती. प्रशासकीय चालीरीती आणि परंपरा यांच्याशी मी त्या काळी फारसा परिचित नव्हतो. बैठकीची सर्वसाधारण अशी प्रथा होती की, सुरुवातीला थोडे किरकोळ इकडचेतिकडचे बोलणे करायचे आणि मग मुख्य कामासंबंधी चर्चा सुरू करायची. पण त्या प्रसंगी मी इतका गडबडलो होतो की, बैठकीसाठी मी बसताक्षणीच थेट कामासंबंधीची बोलणी सुरू केली!’ आठवणीनं दलाई लामा हसले. ‘त्या वेळचा माझा दुभाषा तिबेटी कम्युनिस्ट आणि अगदी विश्वासाह असा माझा खूप चांगला मित्र होता. त्यानं माझ्याकडे पाहिलं आणि हसू लागला, त्यावरून मला चिडवू लागला.

‘मला वाटतं अगदी सध्यासुद्धा जाहीर भाषणाआधी किंवा प्रवचनास सुरुवात करण्याआधीसुद्धा मी थोडासा अस्वस्थ असतो. कधीकधी माझे सहायक मला म्हणतात,

‘असं असेल तर तुम्ही हे आमंत्रण स्वीकारलंतच कशाला?’ ते पुन्हा हसले.

‘मग तुम्ही व्यक्तिशः त्या अस्वस्थतेचे व्यवस्थापन कसे करता?’

शुष्क स्वरात ते रुक्षपणे म्हणाले, ‘माहीत नाही...’ ते गप्प झाले. आम्ही दोघंही बराच वेळ शांत बसून राहिलो. ते बहुधा मनन करीत असावेत. शेवटी ते म्हणाले, ‘अशा प्रकारची भीती आणि अस्वस्थता यांवर मात करण्यासाठी योग्य ती प्रेरणा आणि प्रामाणिकपणा हे कळीचे मुद्दे आहेत. भाषणापूर्वी मी जर अस्वस्थ असेन तर मी स्वतःला अशी आठवण करून देईन की, माझ्या भाषणाचा उद्देश काही लोकांना तरी त्यातून फायदा व्हावा हा आहे, माझ्या ज्ञानाचे प्रदर्शन करण्यासाठी काही मी भाषण देत नाहीय. तेव्हा मला जे काही माहीत आहे, ते मुद्दे मी माझ्या भाषणात मांडेन. काही गोष्टींचे मला नीट आकलन झालेले नसले, तरी काही बिघडत नाही. मी त्याविषयी म्हणेन, ‘माझ्यासाठी हे जरा अवघड आहे.’ काही लपवण्याचे किंवा ढोंग करण्याचे कारणच नाही. असे उद्दिष्ट डोळ्यासमोर ठेवून मी जर अशी खंबीर भूमिका घेतली तर मी मूर्ख ठरेन किंवा इतरेजन मला काय म्हणतील याची फिकीर करण्याचे मला कारण नाही. तेव्हा मला असं आढळलं आहे की, मी गंभीरपणे ठरवलेले उद्दिष्ट हे भीती आणि चिंता कमी करण्यासाठीचा उपाय ठरू शकते.’

‘कधीकधी इतरांसमोर मूर्ख ठरण्यापेक्षाही जास्त काळजी वाटत राहते. त्यात जरा अपयशी ठरण्याची भीतीही असते. आपण पुरे पडत नाही अशी काहीतरी भावना...’ मी थोडा विचार केला. वैयक्तिक माहिती कितपत उघड करावी कळेना.

मी बोलत असताना दलाई लामा लक्षपूर्वक ऐकत होते. शांतपणे मान हलवत होते. ते मला सहानुभूतीने ऐकून घेत होते का? हा विचार करीत असतानाच मी माझ्या वैयक्तिक भय आणि चिंता यांबद्दल बोलू लागलो.

‘काहीवेळा माझ्या रुग्णांवर उपचार करणं फार अवघड जातं मला. नैराश्य किंवा इतर काही आजार आहे याचं रोगनिदान करण्याचा प्रश्न नसतो. त्यावर औषधोपचार करता येतात. काही वेळा व्यक्तिमत्वामध्ये गंभीर विकृती असलेले रुग्ण येतात. मी माझ्याकडून त्यांना उत्तम उपचार देत असतो पण त्या औषधोपचारांना ते मुळीच दाद देत नाहीत. म्हणावी तशी प्रगती त्यांच्यात होतच नाही. अशा वेळी मला कळत नाही की, ह्या लोकांच्या बाबतीत काय करता येईल. त्यांच्या बाबतीत नेमके काय बिनसते आहे, हे कळेनासे होते. मती कुंठित होते. आपण आपल्या कामात पुरेसे कार्यक्षम ठरत नाही आहोत, अशी काहीतरी माझी भावना होते. आणि त्यातून भीती आणि चिंता वाढू लागते.’ मी माझी तक्रार मोकळेपणाने सांगितली.

त्यांनी गंभीरपणे माझे सगळे बोलणे ऐकून घेतले आणि मग मृदू आवाजात विचारले, ‘तुझ्या रुग्णांपैकी सत्तर टक्के रुग्णांना तू मदत करू शकतोस, असं वाटतं का तुला?’

‘हां, तेवढे होतात...’ मी उत्तरलो.

माझा हात हळुवारपणे थोपटत ते म्हणाले, ‘मग मला वाटतं, काही प्रश्न नाही. तू जर फक्त तीस टक्के रुग्णांनाच मदत करू शकत असतास तर मी कदाचित तुला म्हटलं असतं की, तू आपला दुसरा व्यवसाय बघ. पण मला वाटतं तू चांगलं काम करतोयस. माझ्याकडेसुद्धा लोक मदतीसाठी येतात. काहीतरी चमत्कार व्हावा असं त्यांना वाटतं. मी काहीतरी जादू

करेन असं त्यांना वाटतं. पण प्रत्येकाला काही माझी मदत होऊ शकत नाही. मला असं वाटतं की, मुख्य गोष्ट आहे ती आपला हेतू काय आहे? इतरांना आपली मदत व्हावी ही जर आपली कळकळीची इच्छा असेल तर जितकं चांगलं तुम्हाला करता येत तेवढं तुम्ही करा; आणि मग त्यानंतर त्याची काळजी करीत बसू नका.'

‘माझ्या बाबतीतही अनेकदा परिस्थिती अगदी नाजूक किंवा गंभीर असते. केवढी तरी जबाबदारी असते अंगावर. काही गोष्टी माझ्या क्षमतेच्या पलीकडच्या असतात. तरीही लोक जेव्हा माझ्यावर प्रचंड श्रद्धा, विश्वास ठेवतात मलाही चिंता वाटू लागते. इथं आपल्याला पुन्हा हेतूचे महत्त्व जाणून घ्यायला हवे. मी स्वतःला आठवण करून देतो की, माझा हेतू तर स्वच्छ आहे. मी प्रामाणिक आहे आणि मी माझ्याकडून शक्य ते उत्तम सर्व काही केले आहे. सहानुभाव, कळकळीने जपलेला हेतू असेल तर माझ्याकडून काही चूक घडली किंवा मी अपयशी ठरलो, तर मला दुःख करण्याचे काहीच कारण नाही. कारण माझ्याकडून मी सर्वतोपरी प्रयत्न केलेले आहेत. त्याऊपर परिस्थिती माझ्या हाताबाहेरची होती. तुमच्या हेतूमधला सच्चेपणा तुमच्या मनातली भीती घालवतो आणि तुम्हाला आत्मविश्वास देतो. पण तुमच्या मनात कोणालातरी फसवण्याचा हेतू असेल, आणि मग जर तुम्हाला त्यात अपयश आलं तर तुम्ही नाराज होता. सहानुभावाच्या उद्देशाने तुम्ही कार्य केलेत तर अपयशाबद्दल खंत वाटून घेण्याचे काहीच कारण नाही.

‘तेव्हा मला पुन्हापुन्हा असं वाटतं की, भय आणि चिंता यांपासून वाचण्यासाठी, त्यांपासून रक्षण होण्यासाठी तुमचा हेतू सुयोग्य असणे महत्त्वाचे आहे. हेतूला फार महत्त्व आहे. तसं पाहिलं तर माणसाच्या कृती म्हणजे हालचालीच तर असतात; पण त्या हालचालींच्या मागे हेतू असतो म्हणून कृती घडते. तुमचा उद्देश शुद्ध आणि सच्चा असेल; सहृदयतेने, सहानुभावाने आणि आदरपूर्वक इतरांना मदत करण्याची इच्छा असेल तर कोणत्याही क्षेत्रात काम करताना भीती किंवा काळजी वाटण्याचे कारण नाही. उलट अधिक परिणामकारकपणे काम करून तुम्ही तुमच्या ध्येयापर्यंत यशस्वीपणे पोचू शकाल. तुमचे ध्येय साध्य करण्यात अपयश आले तरी प्रयत्न केल्याचा आनंद तुम्हाला नक्कीच मिळेल. मात्र हेतू वाईट असेल तेव्हा लोकांनी तुमचे कौतुक केले, तुमचे ध्येय साध्य झाले तरी तुम्ही आनंदी होऊ शकणार नाही.’

चिं तेवर उपाय म्हणून दलाई लामांनी दोन उपाय सुचवले. प्रत्येक उपाय वेगळ्या पातळीवर काम करतो. पहिला आहे तो काळजी आणि चिंता यांना विचारांनी शह देण्याचा. विचार असा की : समस्येवर उपाय असेल तर काळजीचे कारण नाही. जर काही उपाय नसेल तर विचार करण्यात काही अर्थ नाही. याची स्वतःला आठवण करून घ्या.

दुसरा उतारा हा जास्त व्यापक प्रमाणावरचा उपाय आहे. मूळ हेतूमध्ये परिवर्तन घडवून आणण्याचा यात अंतर्भाव होतो. पाश्चात्य विज्ञान आणि आणि दलाई लामांचा माणसांच्या उद्दिष्टाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनात गंमतीशीर विरोध आहे. आपण याआधी पाहिले आहे की, माणूस सर्वसाधारणपणे कोणत्या कारणांनी कृती करायला उद्युक्त होतो याचा संशोधक अभ्यास करीत असतात, ते नेणिवेतील स्वयंस्फूर्तता आणि जाणिवेत असलेल्या गरजा व तीव्र इच्छा या दोन्ही बाजूंनी विचार करीत असतात. आपल्याला ज्ञात

असलेल्या इच्छा, हेतू, आपला निश्चय अधिक बळकट कसा करतील ह्या दुसऱ्या विचारावर दलाई लामांनी आपले लक्ष केंद्रित केले आहे. नेहमीच्या बऱ्याच पाश्चात्य 'उद्युक्त करणाऱ्या तंत्रामधील तज्ज्ञां'च्या दृष्टिकोनाशी काही प्रमाणात हा दृष्टिकोन जुळणाराच आहे. ध्येय साध्य करण्यासाठी हे उपचारतज्ज्ञही उत्साह आणि निश्चय यांस बळकटी देण्याचा प्रयत्न करीत असतात. फरक इतकाच की, दलाई लामा नकारात्मक मानसिक गुणविशेष कमी करण्यासाठी आणि अधिक आरोग्यदायी वर्तणूक होण्यासाठी उत्साह आणि निश्चय यांचा उपयोग करू पाहतात. भौतिक यश, पैसा किंवा सत्ता मिळवण्यावर त्यांचा भर नसतो. भौतिक यशाचे जे मानदंड आधीच अस्तित्वात आहेत, तेच अधिक भडकवण्यात व नेहमीच्याच माणसाला हव्या असलेल्या उद्दिष्टांमध्ये हे 'प्रेरक तज्ज्ञ' सिद्धान्तवादी गुंतलेले असताना, दलाई लामा मात्र सहानु भाव आणि दयाळूपणा या माणसाच्या मूळ उद्दिष्टांना नव्याने आकार देऊ पाहतात, त्यांत बदल घडवून आणू इच्छितात.

मनाला प्रशिक्षण देऊन आनंद मिळवण्याच्या दलाई लामांच्या पद्धतीत, आपला हेतू चांगला असल्यास अगदी उद्विग्न होण्याच्या परिस्थितीतसुद्धा आपण निर्भय होऊ शकतो. सहृदयतेमुळे ध्येय साध्य करण्यासाठी उद्युक्त होण्याची शक्यता वाढते. रोजच्या लहानसहान बाबतीतसुद्धा आपल्याला ही पद्धत उपयोगी पडू शकते. थोडे सिंहावलोकन केले आणि आपण कुणाला उपद्रव पोचवत नाही, याची आपली खात्री असेल, आपल्या हेतूबाबत आपण पुरेसे गंभीर असलो, तर रोजच्या दैनंदिन परिस्थितीतली चिंता कमी करता येते.

दलाई लामांशी या प्रकारे चर्चा झाल्यानंतर मध्यंतरी मी काही लोकांबरोबर जेवण घेण्यासाठी गेलो. तिथे मला स्थानिक युनिवर्सिटीमध्ये शिकणारा अपरिचित तरुण भेटला. जेवण घेत असताना कुणीतरी मला विचारले की, दलाई लामांशी कशा चालल्या आहेत चर्चा? चिंता, काळजी यांवर मात कशी करता येईल यासंबंधी आमचे जे बोलणे झाले होते, ते मी साधारण थोडक्यात त्यांना सांगितले. चिंतेवर प्रामाणिक हेतू हा उपाय ठरू शकतो', हे मी त्यांना सांगत असताना त्या तरुणाने तिथे बसून ते शांतपणे ऐकले. नंतर तो म्हणाला की फार भिडस्तपणे वागतो आणि समाजात मिसळायला थोडा बिचकतो. स्वतःला वाटणाऱ्या या काळजीवर हे तंत्र वापरून कशी मात करता येईल, याबद्दल विचार करीत तो पुटपुटला, 'वेल, हे तसं इंटरेस्टिंग वाटतंय. पण हा असा दयाळू सहानुभावाचा उदात्त हेतू वगैरे म्हणजे जरा जास्तच अवघड आहे...'

'खरं आहे...' मीही लगेच ते कबूल करून टाकलं.

मग आमचं संभाषण वेगळ्या विषयांकडे वळलं आणि आमचं जेवण संपलं. पुढच्या आठवड्यात याच रेस्टॉरन्टमध्ये या तरुणाशी माझी भेट झाली.

आनंदात दिसत होता. मला बघून पुढे येऊन म्हणाला, 'तुम्हाला आठवतं?... त्या दिवशी आपण हेतू, काळजी वगैरेबद्दल बोलत होतो. वेल, मी तसा प्रयत्न केला आणि खरंच त्याचा उपयोग झाला. एका मुलीला मी बरेच दिवसांपासून एका मॉलमध्ये पाहात होतो. मला नेहमी तिच्याशी बोलायचं असे, पण माझी तिच्याशी ओळख नव्हती आणि प्रत्येक वेळी मला इतकं अस्वस्थ आणि लाजल्यासारखं होई की, मी तिच्याशी आतापर्यंत कधीच बोलू शकलो नव्हतो. पण ह्या वेळी तिच्याशी बोलण्याबाबत मी माझ्या हेतूचा विचार

केला. मला अर्थातच तिला एकदा एकटीला भेटायचं होतं, तिच्याशी बोलायला मला आवडलं असतं. त्यामागे माझा हाच हेतू होता की, कुणावर तरी करावं आणि माझ्यावर प्रेम करणारं कुणीतरी मला भेटावं. मी जेव्हा माझ्या हेतूवर विचार केला, तेव्हा मला वाटलं की, यात चूक काहीच नाही. माझी तशी मनःपूर्वक इच्छा आहे. यात काही मला किंवा तिला त्रास व्हावा अशी इच्छा नव्हती. आपला हेतू चांगलाच आहे असे मनात ठेवून मी स्वतःला त्याची आठवण देत राहिलो; आणि मला त्याचा उपयोग झाला. मला तिच्याशी बोलण्याचा धीर आला. माझं हृदय अजून धडधडतंय पण मला हे खूपच ग्रेट वाटतंय की, जिच्याशी मी आजवर कधीच बोलू शकलो नव्हतो तिच्याशी मला बोलता तर आलं!’

‘वा, वा! ऐकून छान वाटलं मला,’ मी म्हणालो, ‘पुढे काय झालं मग?’

‘वेल, आम्ही बोलल्यावर मला कळलं की, तिचा आधीपासून एक बॉयफ्रेंड आहे. मी थोडा नाराज झालो... पण ठीकंय. मी माझ्या बुजरेपणावर मात करू शकलो याचा मला आनंद आहे. आणि यावरून मला हेही कळलं की, माझा हेतू गैर नसल्याची खात्री मी करून घेतली होती. माझ्यावर पुन्हा जेव्हा अशी वेळ येईल, तेव्हा मी हे लक्षात ठेवीन.

स्वतःविषयी कमी आदरभाव किंवा दुरभिमान यावर प्रामाणिकपणा हा उपाय

आपली उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी निकोप आत्मविश्वास महत्त्वाचा आहे. आपण कॉलेजात शिकत असू, एखादा यशस्वी व्यवसाय उभारत असू, समाधानकारक नातेसंबंधांचा आनंद घेत असू किंवा आनंदी होण्यासाठी मनाला प्रशिक्षण देत असू; त्यासाठी निकोप आत्मविश्वास महत्त्वाचा आहे. आत्मविश्वास कमी असेल तर आपले प्रयत्न पुढे रेटण्यास मर्यादा पडतात. आपली उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी आव्हाने स्वीकारताना, जोखीम पत्करताना तो आवश्यक ठरतो. मात्र दुरभिमान, जास्तीचा आत्मविश्वास घातक ठरतो. स्वतःच्या क्षमतांविषयी आणि कर्तबगारीविषयी ज्यांच्या अवास्तव कल्पना असतात, त्यांच्यावर वस्तुस्थिती येऊन आदळते किंवा जग त्यांच्या अपेक्षेनुसार त्यांना समजत नाही, तेव्हा ते बऱ्याचदा हताश, निराश होतात, दुःखी होतात. आपणच तयार केलेल्या स्व-प्रतिमेप्रमाणे जगण्यात ते अपयशी होतात, तेव्हा ते नैराश्याचा बळी ठरू शकतात. या दुरभिमानामुळे त्यांच्या अंगी उद्धटपणा येतो आणि आपण कुणीतरी वेगळे, श्रेष्ठ आहोत या गर्विष्ठपणामुळे इतरांपासून ते बाजूला पडतात. भावनिक दृष्ट्या ते समाधानकारक संबंध ठेवू शकत नाहीत. स्वतःच्या क्षमतेविषयीचे त्यांचे अवास्तव ग्रह त्यांची परिस्थिती धोकादायक बनवून ठेवतात. मॅग्रम फोर्स या चित्रपटात, त्यातल्या गर्विष्ठ व्हिलनला इन्स्पेक्टर डर्टी हॅरी काल्हान म्हणतो, ‘माणसाला त्याच्या मर्यादा ठाऊक असायला हव्यात.’ तशीच गद अशा माणसांची होते.

पाश्चात्य मानसोपचार तज्ज्ञांकडे स्वतःविषयी कमी आदरभाव आणि दुरभिमान अशा दोन्ही प्रकारच्या स्व-प्रतिमा असलेले रुग्ण येत असतात. त्यांच्या या त्रासाचे कारण त्यांना लहानाचे मोठे कशा पद्धतीने केले जाते त्यात सापडते. स्वतःविषयी कमी आदरभाव

आणि दुरभिमान ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत असे बऱ्याच मानसोपचार तज्ज्ञांचे मत आहे. मनाच्या तळाशी असलेल्या नकारात्मक आणि असुरक्षिततेच्या भावनांपासून बचाव करण्यासाठी काही लोक स्वतःविषयी अवाच्या सवा कल्पना करून घेतात. स्व-प्रतिमेच्या आहारी गेलेल्यांना किती त्रासाचा सामना करावा लागतो याविषयीची मांडणी बऱ्याच मनोविश्लेषकांनी केली आहे. वातावरणातून स्व-प्रतिमेविषयीच्या कल्पना आपण कशा घेत असतो त्याविषयी त्यांनी स्पष्टीकरण लिहून ठेवले आहे. पालकांकडून स्पष्ट उघडपणे किंवा सूचित तऱ्हेने मुलांकडे संदेश येत असतात. त्यांच्या पालकांशी घडणाऱ्या परस्परक्रिया पोषक किंवा निकोप नसतात तेव्हा त्यानुसार आपण कोण आहोत, त्याविषयीच्या त्यांच्या कल्पना तयार होतात.

स्व-प्रतिमेविषयी त्यांच्या जीवनात फारच गुंतागुंत होऊ लागल्यावर ते मानसोपचार घेण्यासाठी येऊ लागतात. 'स्व'विषयी विशेष अभ्यास असणारे मानसतज्ज्ञ अशा वेळी त्यांच्या समस्येस कारणीभूत ठरणारे त्यांचे बिघडलेले नातेसंबंध समजावून घेण्यास त्यांना मदत करतात. रुग्णांना अशा प्रकारची माहिती दिली जाते, अनुकूल वातावरण निर्माण केले जाते; की ज्यामुळे त्यांची नकारात्मक स्व-प्रतिमा सुधारण्यास मदत होते. दलाई लामा मात्र कुणी बाण मारला यापेक्षा बाण काढून टाकण्यावर भर देतात. लोक कशामुळे जास्तीचा अभिमान बाळगतात किंवा त्यांचा स्वतःविषयीचा आदरभाव कमी कशाने हे पाहण्यापेक्षा ते नकारात्मक मनोवस्थेशी थेट लढाई करण्याची पद्धत सांगतात.

मा नसशास्त्रामध्ये अलीकडच्या काही दशकांमध्ये 'स्व' याविषयी सगळ्यात जास्त संशोधन झाले आहे. १९८० च्या या 'स्व-दशका'मध्ये दरवर्षी हजारो लेख प्रसिद्ध झालेले दिसतात. या सगळ्यामध्ये आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास याच विषयांवर चर्चा केलेली आढळते. हे सगळं लक्षात घेऊन मी दलाई लामांना म्हणालो, 'आपल्या एका संभाषणामध्ये नम्रता हा सकारात्मक स्वभावगुण आणि हा गुण धीर आणि सहनशक्ती यांच्याशी जोडला गेल्याचे तुम्ही म्हणाला होतात. पाश्चात्य मानसशास्त्रामध्ये आणि साधारणपणे आमच्या संस्कृतीत, आत्मविश्वास आणि आत्मनिर्भरता विकसित होण्याला इतके महत्त्व दिले जाते की, विनयशीलतेकडे दुर्लक्ष केले जाते. पश्चिमेत आत्मविश्वास आणि स्व-आदर भाव या सद्गुणांना फार महत्त्व दिलं जातं. तुम्हाला असं वाटतं का की, आत्मविश्वासावर पाश्चिमात्य लोक जरा जास्तच भर देतात आणि त्यात ते जास्तच गुंतून जातात?'

'असं काही नाही,' दलाई लामा उत्तरले, 'विषय जरा गुंतागुंतीचा आहे. उदाहरणार्थ, मोठमोठ्या अध्यात्मिक गुरूंनी अशी प्रतिज्ञा केलेली असते किंवा निश्चय केलेला असतो की सर्व प्राण्यांच्या जीवनात आनंद आणण्यासाठी त्यांच्या सर्व प्रकारच्या नकारात्मक मनोवस्थांना हुसकावून लावण्यास मी मदत करेन. ही त्यांची मनीषा आणि आकांक्षा असते. यासाठी प्रचंड आत्मविश्वासाची गरज आहे. मोठे ध्येय साध्य करण्यासाठी लागणारे धैर्य अशाच आत्मविश्वासातून मिळते आणि म्हणून हे महत्त्वाचे आहे. एका प्रकारे हा ताठा आहे, पण तो नकारात्मक तऱ्हेचा नाही. तो चांगल्या कारणांवर आधारित आहे. अशा

ठिकाणी मी तर त्यांना धैर्यशील मानतो. ते हीरो आहेत असे मी म्हणेन.’

‘महान अध्यात्मिक गुरूंच्या बाबतीत त्यांच्या चेहऱ्यावर दिसणारा अभिमान हा प्रत्यक्षात आत्मविश्वासाचा आणि धैर्याचा भाग असेल.’ मी म्हणालो, ‘पण सर्वसामान्य माणसांच्या बाबतीत, दैनंदिन व्यवहारात उलट घडू शकते. एखादे माणूस अगदी आत्मनिर्भर वगैरे दिसेल आणि प्रत्यक्षात तो केवळ उद्धटपणा असेल. मला माहीत आहे की, बौद्ध तत्त्वानुसार उद्धटपणास ‘मूलतः दूषित भावना’ समजले जाते. मी असंही वाचलंय की, एका बौद्ध पद्धतीनुसार उद्धटपणाच्या सात प्रकारांची यादी केलेली आहे. तेव्हा उद्धटपणाला थारा देणे हे महत्त्वाचे मानले गेले आहे. त्याचबरोबर आत्मविश्वासालाही महत्त्व आहे. काही वेळा उद्धटपणा आणि आत्मविश्वास यांमध्ये एक व्यवस्थित रेषा आखलेली असते. हा फरक तुम्ही कसा समजता? एक गुण कमी करून दुसरा गुण वाढवणे कसे शक्य आहे?’

‘काही वेळा उद्धटपणा आणि आत्मविश्वास यांमधला फरक ओळखणे अवघड जाते. एक मार्ग म्हणजे दोनपैकी कोणते विश्वसनीय आहे हे ओळखले पाहिजे. एखादी व्यक्ती खरोखरच दुसऱ्यापेक्षा अधिक सरस असेल त्याच्याजवळ आत्मविश्वास असणे साहजिक आहे. कोणी उगाचच ऐट मिरवीत असेल. तो उद्धटपणा म्हटला पाहिजे. त्या त्या वेळच्या स्थितीवरून हे ठरवावे लागेल...’

‘पण उद्धट माणसाला नेहमीच त्याचे बरोबर वाटते...’

‘ते मात्र अगदी बरोबर आहे...’ दलाई लामांनी मान्य केले.

‘मग तुम्ही दोघांमध्ये कसा फरक करणार?’

‘मला वाटतं काही वेळा ते अंदाजाने ठरवावे लागेल. किंवा मग कोणातरी तिसऱ्या व्यक्तीकडून ते ठरवावे लागेल.’ दलाई लामा थोडा वेळ थांबले आणि मग विनोदानं म्हणाले, ‘मला वाटतं ती गर्विष्ठ, उद्धट आहे की खरोखरच आत्मनिर्भर आहे हे ठरवायला कोर्टातच जावं लागेल.’ ते हसले. मग परत बोलू लागले, ‘रास्त आत्मविश्वास आणि गर्व यांमधला फरक ओळखण्यासाठी दृष्टिकोनाचा परिणाम पाहायला हवा. बहुतेकदा गर्व आणि उद्धटपणाची परिणती नकारार्थी होते तर निकोप आत्मविश्वासाचा सकारात्मक परिणाम होतो. आत्मविश्वासासंबंधी विचार करताना त्यामागचा ‘स्व’ पाहायला हवा. मला वाटतं याचे दोन प्रकार आहेत. स्वतःच्या इच्छेची पूर्ती होण्याचा एक प्रकार आहे. दुसऱ्याविषयी पूर्ण अनास्था दाखवून स्वतःच्या मनासारखे होण्यामध्ये याला रस असतो. दुसऱ्या प्रकारामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीचा खऱ्या अर्थाने विचार केला जातो. आपला उपयोग व्हावा अशी त्याची इच्छा असते. दुसऱ्याच्या उपयोगी पडण्याची ही इच्छा पूर्ण होण्यासाठी माणसाजवळ स्वतःविषयी आदर असायला हवा. आत्मविश्वास हवा. या प्रकारचा आत्मविश्वास सकारात्मक परिणाम घडवतो.’

‘मागे एकदा तुम्ही म्हणाला होतात की, एखाद्या व्यक्तीला गर्व हा आहे हे आधी मान्य असले पाहिजे आणि मग त्यावर मात करण्याची तिची इच्छा पाहिजे. गर्व कमी करायचा असेल तर त्यानं दुःखाचा गांभीर्याने विचार करावा. आपल्याला काय त्रास सहन करावा लागू शकतो, त्यावर मनन करायला हवे. दुःखाचा गांभीर्याने विचार करण्याखेरीज गर्व नाहीसा करण्यासाठी दुसरे काही उपाय आहेत?’

ते म्हणाले, 'किती वेगवेगळी बंधने, नियम आपल्यावर आहेत याचा त्यांनी विचार करावा. आपल्याला त्याची कधीकधी माहितीसुद्धा नसते. उदाहरणार्थ, अलीकडच्या शैक्षणिक पद्धतीमध्ये अनेक प्रकारचे कायदेनियम आहेत. अनेक गोष्टींबद्दल आपण किती अज्ञानात आहोत, याचा तुम्ही विचार केलात तर गर्वाचे घर खाली येऊ शकेल.'

या विषयावर दलाई लामांना आणखीही काही बोलायचे होते. मी पुढच्या कोणत्या मुद्यावर बोलावे म्हणून माझी टिपणे चाळत होतो. ते अचानक विचारमग्न होत म्हणाले, 'तुला माहितेय, आपण निकोप आत्मविश्वास विकसित करण्यासंबंधी बोलत होतो. मला वाटतं, प्रामाणिकपणा आणि आत्मविश्वास यांचा जवळचा संबंध आहे.'

'आपल्या क्षमतेसंबंधी आपण प्रामाणिक असावे असे तुम्हाला म्हणायचे आहे का? की इतरांशी आपण प्रामाणिक असले पाहिजे?' मी विचारले.

'दोन्ही,' ते उत्तरले. 'तुम्ही जेवढे प्रामाणिक असाल तेवढे तुम्ही मोकळे व्हाल. आपल्या काही गोष्टी उघड होतील की काय, याची चिंता नसल्याने भीतीचे कारण नाही. म्हणून मला वाटते, तुम्ही जितके प्रामाणिक असाल, तितका तुमच्या अंगी आत्मविश्वास असेल.'

'आत्मविश्वास हा प्रकार तुम्ही कसा हाताळता हे जाणून घेण्यास मी उत्सुक आहे. तुम्ही म्हणता, तुमच्याकडून काहीतरी जादू होईल या अपेक्षेने लोक तुमच्याकडे येतात. त्यांच्या मोठ्या अपेक्षांचे तुमच्यावर ओझे होत असणार. जरी तुमचे अगदी योग्य उद्दिष्ट असले तरी तुमचा आत्मविश्वास यामुळे काहीसा कमी होत नाही का?'

'एखाद्या बाबतीत आत्मविश्वास असणे किंवा नसणे हे तुम्ही मुळात तुमच्या मनात काय आहे, यावर ठरवले पाहिजे. हां, आपण करू शकतो, हे आपल्या आवाक्यातले आहे; अशी जर तुमची समजूत असेल तर, 'अरे, मी ह्यांच्या अपेक्षांना पुरे पडू शकलो तर ठीक... कुणास ठाऊक.' अशा प्रकारचं काहीतरी तुम्हाला वाटेल. पण पहिली गोष्ट म्हणजे मला हे चांगलं माहीत आहे की, मी जादू करू शकत नाही. त्यामुळे मग त्याबाबतचा आत्मविश्वास कमी होण्याचा वगैरे प्रश्नच उद्भवत नाही. मी काही बुद्ध्याचा अवतार नाही. मला नेहमीच प्रत्येक गोष्ट माहीत असली पाहिजे, प्रत्येक गोष्टीचे आकलन झाले पाहिजे किंवा माझ्याकडून योग्य तीच कृती घडून आली पाहिजे अशी काही मला स्वतःकडून अपेक्षा नाही. त्यामुळे लोक माझ्याकडे सांत्वन मिळावे, जादू करून दुःख दूर करावे अशी अपेक्षा घेऊन आले तर माझा आत्मविश्वास कमी होत नाही, पण अशा वेळी मला अवघडल्यासारखे मात्र होते.

'आपण काय करू शकतो आणि काय नाही, याविषयी जर प्रत्येकजण प्रामाणिक राहिले, तर आत्मविश्वास कमी होण्याच्या प्रक्रियेला ह्या प्रामाणिकपणाचा शह बसेल.'

'मात्र चीनशी व्यवहार करताना मला आत्मविश्वासाची कमतरता जाणवते. पण बहुतेक वेळी मी अशा प्रसंगी आमच्या पदाधिकाऱ्यांशी किंवा पदावर नसलेल्यांचाही सल्ला घेतो. मी माझ्या मित्रमंडळींचे मत जाणून घेतो आणि मग त्या गोष्टीवर आमची चर्चा होते. आम्ही कोणताही निर्णय घाईघाईने न घेता अनेकांशी चर्चा करून घेत असल्याने मला त्याविषयी हळहळ वगैरे न वाटता मला त्याविषयी व्यवस्थित आत्मविश्वास असतो.'

ठळलेला आत्मविश्वास आणि स्वतःविषयी साशंक असण्यावर स्वतःचे प्रामाणिक मूल्यमापन हे एक सबळ साधन आहे. या प्रकारचा प्रामाणिकपणा हा नकारात्मक मनोवस्थेवर चांगला उपाय आहे हे दलाई लामांचे म्हणणे खरे तर अलीकडील अनेक अभ्यासांवरून बरोबर सिद्ध झाले आहे. ज्यांचे स्वतःविषयी चुकीचे आणि अपुरे काहीतरी समज असतात त्यांच्यापेक्षा ज्यांचा स्वतःविषयी वास्तव आणि अचूक दृष्टिकोन आहे, ते स्वतःवर सहसा खूश असतात आणि त्यांचा आत्मविश्वासही चांगला असतो.

आपल्या क्षमतेविषयी रोखठोक आणि प्रामाणिक असल्यास अंगी आत्मविश्वास बाणवता येतो हे मी दलाई लामांच्या बाबतीत अनेक वर्षांपासून पाहात आलो आहे. मोठ्या जनसमुदायासमोर भाषण करीत असताना एका प्रश्नास ‘मला माहीत नाही’ असे उत्तर दिल्याचे ऐकल्यावर मी खरंच चकित झालो होतो. तज्ज्ञांसमोर आपल्याला त्याविषयीची माहिती नसल्याचेही त्यांनी असेच निःसंकोचपणे सांगितले होते. आपल्याला माहिती आहे दाखवून काहीतरी उगाच गंभीरपणे बोलण्याचा तोंडदेखलेपणा त्यांनी कधीच केला नाही.

उलट त्यांना जर एखाद्या अवघड प्रश्नाचे उत्तर माहीत नसेल तर त्यांना त्याची गंमत वाटते, ते त्यावर विनोद करतात. एकदा टस्कॉनमध्ये भाषण करीत असताना ते शांतिदेवामधल्या एक कडव्याचा अर्थ सांगत होते. ‘गाइड टू द बोधिसत्त्वाज वे ऑफ लाइफ’चा तर्क लावणे तसे गुंतागुंतीचे होते. त्यांनी त्याचा अर्थ लावण्याचा काही वेळ प्रयत्न केला, त्यांचा थोडा गोंधळ झाला. मग एकदम त्यांना हसू फुटले. ते म्हणाले, ‘माझा गोंधळ होतोय. मला वाटतं सोडून देऊ यात. आता आपण दुसऱ्या कडव्याचा अर्थ बघू या.’

प्रेक्षकही हसले. त्याला प्रतिसाद देत ते म्हणाले, ‘हे म्हणजे कसं झालं... एखादा म्हातारा माणूस त्याच्या पडक्या दातांनी काही खात असेल. मऊ असेल ते तो खाईल; जे कडक असेल ते सोडून देऊ या.’ आणि पुन्हा हसून ते म्हणाले, ‘तेव्हा आज आपण त्याला तसेच सोडून देऊ.’ या वेळी त्यांच्या अढळ आत्मविश्वासाला क्षणभरासाठी सुद्धा जराही तडा गेला नव्हता.

स्वतःविषयीच्या तिरस्कारावर सुप्त कार्यशक्ती अजमावून पाहणे हा उपाय

दलाई लामांनी अॅरिझोनाला भेट देण्याआधी दोन वर्षे, १९९१ मध्ये मी भारतात त्यांना भेटण्यासाठी गेलो होतो. त्या काळात ते दररोज पाश्चात्य शास्त्रज्ञ, डॉक्टर्स, मानसशास्त्रज्ञ आणि ध्यानधारणेच्या शिक्षकांना भेटत होते. शरीरमनाचा संबंध आणि भावनिक अनुभव व शारीरिक आरोग्य यांमधील संबंध समजावून घेण्याचा ते प्रयत्न करीत होते. एकदा दुपारी उशीरा मी दलाई लामांना भेटायला गेलो. नुकतीच त्यांची तज्ज्ञांशी चर्चा झाली होती. आमची मुलाखत संपल्यावर दलाई लामांनी मला विचारलं, ‘तुला माहितेय ना सध्या मी या संशोधकांना भेटतो आहे...’

‘होय...’

‘ह्या आठवड्यात मला एक फार आश्चर्यकारक गोष्ट कळली. स्वतःविषयी द्वेष ही संकल्पना. ही कल्पना तुझ्या माहितीची आहे?’

‘हो, चांगलीच. माझ्या बऱ्याच रुग्णांना ही समस्या असते.’

‘हे लोक त्याविषयी बोलले तेव्हा ती नेमकी काय कल्पना आहे, हेच मला समजेना.’ ते हसले, ‘मला तर वाटत होतं, आपलं सगळ्यांचं स्वतःवर प्रेम असतंच की! स्वतःचाच द्वेष कसा कोण करील?’ माणसांचे मनोव्यापार कसे चालतात, याविषयी मीही थोडंफार जाणतो. पण स्वतःचा द्वेष करणं ही कल्पना मात्र मला अगदी नवीन आहे. आत्मकेंद्रित विचार आणि प्रेरणा यांतून बाहेर काढण्यासाठी, बौद्ध अनुयायांकडून पराकाष्ठेचे प्रयत्न करून घेतले जातात. त्या दृष्टीने पाहिलं तर मला वाटलं, आपण नेहमी स्वतःचा गौरव करतो, प्रेम करतो. स्वतःविषयी प्रेम तर नाहीच पण उलट द्वेष वाटतो ही कल्पना मला अगदी अविश्वसनीय वाटते. मानसशास्त्रज्ञ म्हणून ही संकल्पना तू स्पष्ट करशील? कसं होतं हे?’

स्वतःविषयीचा राग कसा तयार होतो हे मानसशास्त्राच्या दृष्टीने मी त्यांना थोडक्यात वर्णन करून सांगितलं. लहानाचे मोठे होत असताना आपल्या पालकांकडून बनवली जाणारी स्व-प्रतिमा, सूचित संदेश, नकारात्मक स्व-प्रतिमा निर्माण करणारी विशिष्ट परिस्थिती हे सारे मी त्यांना विशद केले. आपल्या कल्पनेतील आदर्श स्व-प्रतिमेनुसार जगताना अपयश येते; तेव्हा आपण स्वतःचा रागराग करू लागतो. लहानांमध्ये किंवा स्त्रियांमध्ये समाजातील सांस्कृतिक समजांमुळे स्वतःला तुच्छ लेखण्यास कशी पुष्टी मिळते तेही मी त्यांना सांगितले. मी बोलत असताना दलाई लामांच्या चेहऱ्यावर चेष्टेखोर हसू होते. जणू ही चमत्कारिक कल्पना समजावून घेताना त्यांना कष्ट पडत होते.

गो शो मार्क्स एकदा उपरोधाने म्हणाला होता की, ‘मी असा कोमताही क्लब जॉइन करणार नाही, जो मला सभासद करून घेईल.’ या प्रकारच्या स्वतःविषयीच्या दृष्टिकोनाचे निरीक्षण करून मानवी स्वभावाबद्दल मार्क ट्रेन म्हणतो, ‘खासगीत अगदी अंतर्‍यामी पाहिले असता, कोणालाही स्वतःबद्दल आदर नसतो.’ मनुष्यस्वभावाविषयीचा हा नकारार्थी दृष्टिकोन लक्षात घेऊन, त्याच्या मानसशास्त्रीय सिद्धांतांमध्ये त्याचा समावेश करून मानसशास्त्रज्ञ कार्ल रॉजर्सने म्हटलंय, ‘खूपशी माणसं स्वतःचा तिरस्कार करतात. स्वतःला कःपदार्थ आणि अप्रिय मानतात.’

बऱ्याच समकालीन मानसशास्त्रज्ञांची अशी कल्पना आहे की, स्वतःचा द्वेष करण्याची पद्धत आपल्या समाजात फार लोकप्रिय होत चालली आहे. पद्धत अस्तित्वात आहे हे खरे आहे, पण सुदैवाने आपण समजतो तेवढी काही ती मोठ्या प्रमाणात पसरलेली नाही. मानसोपचार घेणाऱ्यांमध्ये स्वतःचा रागराग करण्याची वृत्ती बऱ्याचदा आढळते पण काही वेळा मानसोपचार करणारे काही डॉक्टर्सदेखील सरधोपटपणे असा निष्कर्ष काढतात. प्रयोग करून अनुभवांवर आधारलेला तपशील असे सांगतो की, नेहमी आपल्याविषयी अनुकूल मत व्हावे अशीच अनेकांची इच्छा असते. विशिष्ट बाबतीतल्या समाजमान्य निकषांमध्ये आपण ‘सर्वसामान्यांपेक्षा अधिक चांगले’ ठरावे असे त्यांना वाटते.

तेव्हा स्वतःचा द्वेष करण्याची वृत्ती वैश्विक किंवा अगदी सर्वसामान्य नसली तरी

बऱ्याचजणांना ही समस्या असल्याचे लक्षात येते. दलाई लामांची स्वतःचा द्वेष करण्याच्या वृत्तीविषयी जी प्रतिक्रिया झाली त्याचे मला आश्चर्य वाटले पण त्यांचा हा सुरुवातीचा प्रतिसाद बोलका तसाच आशादायक होता.

त्यांच्या लक्षणीय प्रतिक्रियेमधल्या दोन मुद्द्यांचा आपण नीट विचार करायला हवा. मुळात माणसं स्वतःचाच द्वेष करू शकतात हेच त्यांना माहीत नव्हते. स्वतःचा द्वेष हा इतका फैलावत जाणारा प्रश्न आहे की, तो माणसाचा जन्मजात स्वभाव आहे असा समज होत चालला आहे. पण तिबेटी संस्कृतीसारख्या एखाद्या संस्कृतीमध्येच हा द्वेष काल्पनिक वाटू शकतो. याचाच अर्थ हे होते की, सर्व नकारात्मक मनोवृत्तींप्रमाणे स्वतःचा द्वेष करण्याची वृत्ती ही काही मानवी मनाचा अविभाज्य घटक नाही. आपण हे काही जन्माबरोबर घेऊन आलेलो नाही. या वृत्तीला आपल्यावर लादलेली, वज्रलेप झालेली वृत्ती समजण्याचे कारण नाही. कधीच पुसता न येणारा आपल्या स्वभावातला हा कलंक आहे असंही नाही. स्वतःचा द्वेष करण्याची ही वृत्ती आपण काढून टाकू शकतो. यातच त्याची ताकद कमी होते. आपण तशी आशा बाळगून ही वृत्ती दूर करण्यासाठी बांधील असायला हवे.

दलाई लामांची प्रतिक्रिया हा दुसरा मुद्दा आहे. ‘ 'स्वतःचाच द्वेष? अर्थात् आपण स्वतःवर प्रेमच करतो.' ज्यांना स्वतःचा द्वेष करण्याची व्याधी जडली आहे किंवा अशी व्यक्ती ज्यांना माहीत आहे, त्यांना दलाई लामांची ही प्रतिक्रिया वरवर पाहता अविश्वसनीय रित्या भाबडी वाटू शकते. पण नीट विचार केला असता, या प्रतिक्रियेतच एक छुपे सत्य दडले आहे. स्वतःचा द्वेष ही कल्पना आपण खोडून काढू शकतो, हेच ते सत्य. प्रेमाची व्याख्या करणे अवघड आहे. प्रेमाच्या पुष्कळ व्याख्या असू शकतील. पण शुद्ध आणि गौरवपूर्ण प्रेमाची एक व्याख्या अशी आहे की, दुसऱ्याच्या जीवनात संपूर्ण, शुद्ध आणि निखळ असा आनंद त्या व्यक्तीला मिळावा. आपल्याला दुसऱ्यानं त्रास दिलेला असो किंवा ती व्यक्ती आपल्याला आवडत असो; त्यांच्या आनंदासाठी मनःपूर्वक केलेली ही इच्छा आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकाला आनंदात राहायचंय याविषयी तर काही आपल्या मनात आता संदेह नाही. कुणाला तरी आनंद लाभावा अशा खऱ्याखऱ्या इच्छेवर प्रेमाची व्याख्या आधारलेली असेल तर खरं म्हणजे प्रत्येकजण स्वतःवर प्रेम करते. आपण आनंदी असावं अशी प्रत्येकाचीच मनःपूर्वक इच्छा असते. माझ्या वैद्यकीय व्यवसायात काही वेळा माझ्याकडे स्वतःचाच तिरस्कार करणाऱ्या अगदी टोकाच्या केसेस आल्या. अशा वेळी माणसाच्या मनात आत्महत्येचे विचारही येतात. मात्र अशा वेळीसुद्धा आत्महत्या करण्याची इच्छा असलेल्या व्यक्तीला असेच वाटत असते की दुःखाला कारण होण्यापेक्षा दुःखमुक्त झालेले बरे. (हा विचार चुकीचा, विपरीतही असू शकतो, हा भाग निराळा.)

तेव्हा आपल्यापैकी प्रत्येकाच्या हृदयात स्वतःविषयी प्रेमभावना असते, हे दलाई लामांचे म्हणणे काही फार वेगळे आहे, असे म्हणता येणार नाही. स्वतःचा द्वेष करणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत हा विचार नक्कीच चांगला परिणाम करणारा आहे. काही गोष्टी आपल्याला न आवडणाऱ्या असतीलही, पण मुळात आपण सुखी व्हावे अशीच आपली इच्छा आहे आणि ह्यालाच सखोल प्रेम म्हणता येईल; हा विचार स्वतःवर नाराज असणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत उत्तम उतारा ठरू शकतो.

त्या नंतर मी धरमशालेमध्ये दलाई लामांना भेटायला गेलो, तेव्हा मी पुन्हा स्वतःचा द्वेष करण्याचा विषय काढला. दरम्यान त्यांनी ही संकल्पना चांगली समजावून घेतली होती आणि त्याच्याशी कसा लढा देता येईल त्याची पद्धतही शोधण्यास त्यांनी सुरुवात केली होती.

बौद्ध संप्रदायामध्ये टोकाचे नैराश्य हा ध्येय साध्य करण्याच्या आड येणारा फार मोठा अडथळा मानला जातो. तात्पुरता धीर सुटणे यापेक्षा ही फार टोकाची अवस्था आहे आणि ती फार फार धोकादायक ठरू शकते. बौद्ध अनुयायी असा विचार करू शकतात की, स्वतःसकट प्रत्येक प्राणीमात्रांमध्ये बुद्ध प्रकृती आहे. सध्याची परिस्थिती कितीही दुबळी, वंचित आणि दयनीय असली तरी आपण परिपूर्ण ठरू शकणारे बीज आहोत, स्वयंप्रकाशाने उजळलेले आहोत. तेव्हा स्वतःचा द्वेष करणारे जर बौद्ध अनुयायी असतील तर त्यांनी आपल्या अस्तित्वाच्या असमाधानकारक, दुःखद स्वरूपाचा विचार न करता; प्रत्येकामध्ये खूप मोठी सुप्त शक्ती वास करीत असते अशासारख्या सकारात्मक गोष्टी ओळखून त्यांची आवर्जून दखल घ्यायला हवी. आणि अशा संधी आणि सुप्त कार्यशक्ती अजमावून पाहता ते त्यांचे स्वत्व आणि आत्मविश्वास वाढवू शकतात.

मी नेहमीप्रमाणे प्रश्न विचारला, ‘जे बौद्ध नसतील किंवा ज्यांना बुद्ध प्रकृतीविषयी काही माहिती नसेल, त्यांच्यासाठी काय उपाय आहे?’

‘एक मुद्दा आपण ह्या लोकांना सांगू शकतो की, अद्भुत बुद्धिमत्तेची देणगी घेऊन आपण माणसाचा जन्म घेतलेला आहे. महत्त्वाचे म्हणजे, प्रत्येक माणसाला प्रखर निर्धारची क्षमता लाभलेली आहे. या निग्रहशक्तीला हवी ती दिशा देऊन त्याचा योग्य तो उपयोग तुम्ही करून घेऊ शकता, यात काहीही शंका नाही. तेव्हा जो कुणी त्यांच्यामधील सुप्त कार्यशक्तीविषयी जागरूक असेल, पुन्हापुन्हा त्याची स्वतःला आठवण करून देत असेल, माणसाची अविभाज्य ओळख म्हणून ही भावना अंगी बाणवत असेल, त्यांना स्वतःला दोष देणे, अगतिकता, हताशा या भावना कमी करता येतील.

दलाई लामा क्षणकाल थांबले. ते अजूनही यावर काही नवीन सुचवता येईल का, याचा शोध घेत होते. मनन करीत होते.

‘मला वाटतं एखादा शारीरिक रोग बरा करण्यासारखीच ही औषधयोजना करावी लागेल. लागेल. एखाद्या विशिष्ट आजारासाठी डॉक्टर जेव्हा ॲन्टिबायोटिक्स तेव्हा त्याआधी ते रुग्णाची मूळ प्रकृती ठीकठाक आहे ना ते पाहतात. त्यासाठी व्हिटॅमिन्स किंवा इतर काही औषधे देऊन रुग्णाचे एकूण प्रकृतीमान नीट करतात. अशासाठी की, शरीराच्या या मूळ ताकदीवर रुग्णाला त्या विशिष्ट आजारासाठी दिलेले औषध लागू पडेल. त्याचप्रमाणे आपल्याला उत्तम बुद्धिमत्ता लाभली आहे, आपली निर्धारक्षमता विकसित करून ती सकारात्मक गोष्टींसाठी आपण शकतो, ही जागरूकता मनाशी ठेवल्यास आपण मूळ मानसिक आरोग्य चांगले राखू शकतो. आपल्यामध्ये मोठी सुप्त कार्यशक्ती आहे हे ओळखल्यास मनोबल तयार होते. ह्या मनोबलाच्या आधारे कोणत्याही अडचणीस आपण मग तोंड देऊ शकतो. स्वतःचा द्वेष न करता, आशा न सोडता येईल त्या परिस्थितीतून आपण मार्ग काढू शकतो.’

आपल्याजवळील उत्तम गुणांचे इतरांशी आदानप्रदान करून मनाला कणखर बनवल्यास आपण वाईट किंवा कुचकामी आहोत ही भावना लोप पावते. बरेच तिबेटी लोक अशा प्रकारची ध्यानधारणा रोज करीत असतात. आणि म्हणून तिबेटी संस्कृतीत स्वतःचा द्वेष ही संकल्पना कधीही मूळ धरू शकली नाही.

भाग ५

अध्यात्मिक जीवनावरील समारोपाचे मनन



प्रकरण १५

मूलभूत अध्यात्मिक मूल्ये



आनंद मिळवण्याच्या कलेमध्ये अनेक घटक अंतर्भूत आहेत. आनंदाचे सगळ्यात खरे मार्ग कोणते ते समजावून घेऊन त्यांची रुजवण करणे आणि त्यानुसार जीवनातील आपले प्राधान्यक्रम विकसित करणे यांपासून याची सुरुवात होते. या प्रक्रियेमध्ये एक आंतरिक शिस्त आहे. विनाशकारी मनोवस्था नष्ट करणे आणि त्या जागी दयाळूपणा, सहनशक्ती आणि क्षमा यांसारख्या सकारात्मक, रचनात्मक मनःस्थितीची स्थापना करण्याची ती एक सावकाशीने होणारी प्रक्रिया आहे. परिपूर्ण आणि समाधानकारक जीवनाकडे नेणारे घटक कोणते आहेत, याची चर्चा करून आपण आता अध्यात्म या अंतिम निष्कर्षाप्रत पोचलो आहोत.

अध्यात्माचा धर्माशी संबंध जोडण्याची एक नैसर्गिक प्रवृत्ती आढळते. एक अधिकृत बौद्ध भिक्षु म्हणून दलाई लामांनी गेल्या अनेक वर्षांच्या प्रशिक्षणातून आनंद मिळवण्याच्या मार्गास आकार दिला आहे. ते बौद्ध तत्त्ववेत्ता म्हणून प्रसिद्ध आहेत. सर्वसाधारणपणे जे गुंतागुंतीचे तात्त्विक मुद्दे असतात, त्यांच्याविषयी दलाई लामांना तितके ज्ञान नाही असे अनेकांना वाटत असेल पण त्यांची वैयक्तिक सहिष्णुता, बुद्धिमत्ता आणि जीवनाकडे बघण्याचा व्यावहारिक दृष्टिकोन यांतून त्यांचे तत्त्वज्ञान तयार झाले आहे. आमच्या संपूर्ण चर्चासत्राच्या काळात, एक बौद्ध भिक्षु या त्यांच्या अगदी प्राथमिक भूमिकेपेक्षा त्यांची मूलभूत माणुसकी अनेकदा वरचढ ठरली आहे. त्यांचे गोटा केलेले तुळतुळीत डोके, त्यांचा मरून रंगाचा पोषाख, जागतिक स्तरावरील अत्यंत महत्त्वाच्या धार्मिक प्रभृतींपैकी असे असलेले त्यांचे स्थान असे सगळे असताना, आमच्या संभाषणात एक माणूस दुसऱ्या माणसाशी आपल्या सगळ्यांना येणाऱ्या समस्यांबद्दल जसा बोलेल, तशाच स्वरात ते बोलत होते.

अध्यात्माचा खरा अर्थ जाणून घेण्यास आपल्याला मदत होण्यासाठी दलाई लामांनी

अध्यात्म आणि धर्म यातील फरक सांगण्यास सुरुवात केली.

‘मानवप्राणी म्हणून आपल्या अंगी असलेल्या सुप्त शक्तीचा आदर राखणे आवश्यक आहे, असा माझा विश्वास आहे. अंतर्मनात होणारे परिवर्तन आपण ओळखले पाहिजे. मनाचा विकास घडवून आणण्यातूनच हे साध्य होऊ शकेल. कधीकधी मी याला जीवनाचा अध्यात्मिक आयाम असे म्हणतो.

‘अध्यात्मात दोन पातळ्या आहेत. एका पातळीवर धार्मिक निष्ठा आहेत. या पातळीवर अनेक प्रकारचे लोक आहेत, त्यांच्या अनेक प्रकारच्या वेगवेगळ्या प्रवृत्ती आहेत. पाच अब्ज मानवप्राणी आहेत आणि म्हणून एक प्रकारे पाच अब्ज वेगवेगळे धर्म हवेत. कारण माणसाच्या प्रवृत्तीमध्ये खूप मोठे वैविध्य आहे. प्रत्येकाची मानसिक वृत्ती, नैसर्गिक कल, स्वभाव, श्रद्धा, कुटुंब आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमी यांनुसार प्रत्येकाने आपापल्या अध्यात्मिक मार्गावर पाऊल टाकायचे आहे.

‘आता उदाहरणार्थ, बौद्ध भिक्षुक म्हणून मी बौद्ध असणे मला सगळ्यात संयुक्तिक वाटते. म्हणून तो धर्म मला सर्वोत्तम वाटतो. पण म्हणून प्रत्येकासाठी बौद्ध संप्रदाय सर्वोत्तम आहे असा त्याचा अर्थ नाही. ते तर स्पष्ट आहे, निश्चित आहे. मला जर असे वाटू लागले की, बौद्ध संप्रदायच प्रत्येकासाठी उत्तम आहे, तर तो मूर्खपणा ठरेल. कारण वेगवेगळ्या लोकांची मानसिकता वेगवेगळी असते. तेव्हा विविध प्रकारच्या लोकांसाठी विविध प्रकारचे धर्म हवेत. धर्मापासून लोकांना फायदा व्हावा हा हेतू असतो. आणि मला असं वाटतं, आपल्याकडे जर एकच धर्म असेल तर तो सगळ्यांना लाभ देऊ शकणार नाही. समजा आपण रेस्टॉरन्टमध्ये दररोज जेवणासाठी एकाच प्रकारचे अन्न देत राहिलो, तर काही काळानंतर बरेचसे ग्राहक तिथे येणे बंद करतील. लोकांना त्यांच्या जेवणात वैविध्य हवे असते, कारण स्वादाचे अनेक प्रकार आहेत. त्याचप्रमाणे, माणसाच्या चैतन्याचे पोषण व्हावे हे धर्माचे कार्य आहे. म्हणून हे वैविध्य आपण जपायला शिकले पाहिजे. धर्मांमधील वैविध्याचे मनःपूर्वक कौतुक केले पाहिजे. तेव्हा ज्युदाइझम, ख्रिश्चन किंवा इस्लाम... कोणताही धर्म त्यांना सगळ्यात जास्त परिणामकारक वाटू शकतो. म्हणून आपण जगातील सर्व प्रकारच्या वेगवेगळ्या धर्मांचे मोल जाणून आपण त्यांचा आदर केला पाहिजे.

‘मानवतेच्या कल्याणार्थ हे सर्व धर्म त्यांचे परिणामकारक परिणामकारक योगदान देत असतात. माणूस अधिक सुखी व्हावा आणि जग हे एक अधिक चांगले ठिकाण व्हावे, अशा प्रकारेच या धर्मांची रचना केलेली असते. मात्र जग अधिक व्हावे यासाठी प्रत्येकाने धर्माची शिकवण नीट लक्षात घेऊन त्याप्रमाणे प्रयत्न करणे महत्वाचे आहे असे मला वाटते. आपल्या जीवनात धर्माला सामावून घेतले पाहिजे. आपले ते आत्मिक बळ आहे असे मानले पाहिजे. धर्माची कल्पना समजून घेऊन आत्मसात करायला हवी. हा धर्म फक्त बौद्धिक पातळीवरून समजून न घेता खोल अनुभूती घेतली पाहिजे. आपल्या अंतःकरणाचा तो एक भाग बनायला हवा.

‘माझा असा विश्वास आहे की, वेगवेगळ्या धर्मांबद्दल मनामध्ये खोलवर आदर रुजवता येऊ शकतो. या सर्व धर्मांचा आदर करण्याचे एक कारण म्हणजे त्याने पुरवलेल्या धार्मिक चौकटीत आपले आचार बसवून त्यातून सकारात्मक लाभ आपण उठवू शकतो.

ख्रिश्चन धर्मांमध्ये देवावर विश्वास आहे. त्यात स्पष्टपणे सांगितलेली नैतिक मूल्ये आपल्या वर्तणुकीत आणि जीवनधारेत सामावून येतात. कारण देवाशी आपले आत्मीयतेचे नाते जुळलेले असते. ज्या देवाने तुम्हाला निर्माण केले, त्या देवावर प्रेम करायचे म्हणजे दुसऱ्या अशाच मानवी जीवाशी प्रेम आणि सहानुभावाने वागायचे.

‘माझा विश्वास आहे की, इतर धार्मिक परंपरांमध्येही याच्यासारखेच काही मुद्दे असतील. अर्थातच गेल्या अनेक शतकांमध्ये, बहुतेक सर्व धर्मांनी देशोदेशीच्या लक्षावधी मानवांना अफाट लाभ करून दिला आहे. अगदी आत्तासुद्धा लाखो लोक अजूनही लाभ घेत आहेत, वेगवेगळ्या धार्मिक परंपरांपासून प्रेरणा घेत आहेत, हे अगदी स्पष्ट आहे. भविष्यातदेखील अनेक प्रकारच्या धार्मिक परंपरा भावी पिढ्यांतील लाखो लोकांना प्रेरणा देत राहतील, ही वस्तुस्थिती आहे. तेव्हा हे सत्य समजावून घेऊन इतर धर्मांचा आदर ठेवणे फार फार महत्त्वाचे आहे.

‘भिन्न धर्मीयांमधला एकमेकांविषयीचा आदर वाढण्यासाठी त्यांचा जवळून वैयक्तिक संबंध राहिला पाहिजे. मी तसा प्रयत्न गेली काही वर्षे करतो आहे. उदाहरणार्थ, ख्रिश्चन आणि ज्यू संप्रदायातील लोकांना मी भेटल्यामुळे त्यांचे सकारात्मक परिणाम घडून आलेले दिसतात. इतर धर्मांशी असा जवळून आल्यास मानवतेसाठी त्यांचे योगदान काय आहे, हे आपल्याला कळते आणि त्यातल्या उपयुक्त गोष्टी आपणही शिकून घेऊ शकतो. त्यांच्या धर्मात आपण आत्मसात करण्यासारख्या कोणत्या पद्धती आणि तंत्रे आहेत, ते आपण शोधून काढू शकतो.

‘तेव्हा, इतर धर्मांशी आपले बंध विकसित करणे आवश्यक आहे. त्यातून मानवजातीच्या कल्याणासाठी आपण एकत्रितपणे प्रयत्न करू शकतो. मानवजातीला विभागणाऱ्या अनेक गोष्टी आहेत. जगात अनेक समस्या आहेत. धर्म हा भांडणाचे कारण न बनता संघर्ष आणि दुःख कमी करण्यास उपयोगी पडणारा उपाय ठरला पाहिजे.

‘आपण नेहमी असं ऐकतो की, सर्व मानवप्राणी सारखे आहेत. याचा अर्थ प्रत्येकाला आनंदी असण्याची स्वाभाविक इच्छा आहे. आनंदी मनुष्य असण्याचा प्रत्येकाला हक्क आहे. दुःखावर मात करण्याचाही प्रत्येकाला हक्क आहे. तेव्हा जर एखाद्या विशिष्ट धर्माचे अनुसरण केल्याने कुणाला लाभ होत असेल तर त्यांच्या या हक्काचा आपण मान ठेवला पाहिजे. अशा तऱ्हेने आपण सर्व धर्मांचा आदर ठेवला पाहिजे. हे अगदी स्पष्ट आहे.’

ट कसनमध्ये दलाई लामांच्या व्याख्यानाचा सप्ताह चालू होता, तेव्हा नुसतं असं व्हावं, तसं व्हावं ह्या विचारापेक्षा लोकांमध्ये खरोखरच एकमेकांविषयी आदरभाव असल्याचे दिसत होते. अनेक प्रकारच्या धर्मांचे अनुयायी प्रेक्षकांमध्ये होते. ख्रिश्चन धर्मोपदेशकांचा भरणा थोडा जास्त होता. प्रत्येकाचे धर्म वेगळे असूनही खोलीमध्ये एक शांततामय आणि सुसंवादी वातावरण पसरलेले स्पष्टपणे कळत होते. जमलेल्यांमध्ये आदानप्रदान करण्याची इच्छा होती. बौद्ध नसणाऱ्यांमध्ये दलाई लामांच्या रोजच्या अध्यात्मिक आन्हिकांविषयीची उत्सुकताही कमी नव्हती. या कुतुहलापोटीच एकाने त्यांना विचारले, ‘बौद्धधर्मीय असो की दुसऱ्या कुठल्या धर्माचा अनुयायी असो; प्रार्थनेवर नेहमी भर दिला जातो. अध्यात्मिक जीवनात प्रार्थनेचे एवढे महत्त्व का आहे?’

दलाई लामांनी उत्तर दिले, ‘तुमची जी काही तत्त्वं निश्चितपणे ठरलेली आहेत, त्यांची आठवण करून देणं म्हणजे प्रार्थना असं मला वाटतं. मी रोज सकाळी काही बौद्ध श्लोक म्हणतो. ते प्रार्थनेप्रमाणे वाटतात पण ते खरं तर स्मरणासाठी असतात. इतरांशी कसं बोलावं, इतर लोकांशी कसं वागावं, रोजच्या जीवनातील समस्या कशा हाताळाव्यात; अशासारख्या गोष्टींची त्यातून आपल्याला आठवण करून दिली जाते. माझ्या आन्हिकामध्येही सहानुभाव, क्षमाशीलता अशा गोष्टींचे महत्त्व जाणून घेणे, त्याची आठवण ठेवणे हेच येते. आणि अर्थातच बौद्ध धर्मामध्ये सांगितलेली ध्यानधारणाही मी करतो. यामध्ये सत्याचे स्वरूप जाणून घेणे आणि डोळ्यासमोर काही विशिष्ट दृश्ये आणून त्यांचा अनुभव घेणे यांचा समावेश आहे. तेव्हा माझी रोजची उपासना व्यवस्थित करायची म्हटले तर त्यास चार तास तरी लागतात.’

प्रार्थनेत चार तास घालवायचे म्हटल्यावर दुसऱ्या एका श्रोत्याने विचारले, ‘मी नोकरी करते. मला लहान मुलं आहेत. मला फारच थोडा वेळ मोकळा मिळतो. जे खरोखरच व्यग्र असतात, त्यांना प्रार्थना आणि ध्यानधारणेसाठी एवढा वेळ काढणे कसे शक्य आहे?’

‘खरं तर माझ्या बाबतीतही मला वेळ नाही अशी तक्रार मला करायची असते. मी सदोदित फार व्यग्र असतो. मात्र प्रयत्न केला तर तुम्ही नेहमीच काढू शकता. समजा सकाळी, किंवा आठवड्याच्या शेवटी मिळणारे दोन दिवस. तुम्हाला मजेसाठी थोडा कमी वेळ मिळेल...’ ते हसतहसत म्हणाले, ‘दररोज निदान अर्धा तास. पण तुम्ही जर प्रयत्न केला, जरा कष्ट घेतलेत, तर तुम्हाला कदाचित निदान तीसेक मिनिटं तरी सकाळी आणि संध्याकाळी मिळू शकतील. तुम्ही मनापासून विचार केलात, तर थोडा तरी वेळ काढण्यासाठी मार्ग निघणे शक्य आहे.

‘अध्यात्माचा खरा अर्थ जाणून घ्यायचा असेल तर तुमचे मनःस्वास्थ्य, मानसिक आणि भावनिक स्थिती, दृष्टिकोन यांना प्रशिक्षण देऊन त्यांचा विकास करावा लागेल. अध्यात्मिक मार्गाने जायचे म्हणजे काही शारीरिक कृती करायची किंवा तोंडी मंत्र, श्लोक वगैरे म्हणायचे एवढाच त्याचा अर्थ तसे करायचे तर त्यासाठी वेगळा वेळ द्यावा लागेल. कारण त्या वेळात तुम्ही घरगुती कामे करू शकणार नाही आणि त्यामुळे कदाचित घरच्यांची नाराजी ओढवून घ्यावी लागेल. तुम्हाला खरोखरच अध्यात्मिक साधना करावयाची असेल तर चौवीस तास तुम्ही त्यासाठी वापरू शकता. खरी अध्यात्मिकता मनात असते. तिचा तुम्ही कोणत्याही वेळी उपयोग करू शकता. उदाहरणार्थ, समजा कुणाचा तरी अपमान करण्याचा तुम्हाला मोह होण्यासारखी परिस्थिती असेल, तर तुम्ही ताबडतोब सावध होऊन तो टाळायला पाहिजे. तुम्ही रागाच्या आहारी जाताय अशा परिस्थितीस सामोरे जाण्याची वेळ आली तर मन ताळयावर ठेवून तुम्ही स्वतःला बजावले पाहिजे, ‘नाही, ही योग्य पद्धत नाही.’ हीच अध्यात्मिक शैली आहे. अशा पद्धतीने तुम्ही त्याकडे पाहिले तर तुम्हाला नेहमीच वेळ असेल.

‘यावरून मला आठवलं, तिबेटी काडाम्पा मास्टर्सपैकी एक पोटोवा म्हणून होते. ते म्हणतात, जो संतुलित आहे, प्रसंगाचे आकलन करण्याची ज्यांच्याजवळ शक्ती आहे अशा साधकाने कोणत्याही प्रसंगाला, अनुभवाला, काहीतरी शिकवणारा हा अनुभव आहे, तो

आपल्याला मिळालेला एक आहे असे समजायला हवे. मला वाटतं हे खरं आहे.

‘असा विचार केल्यास, टीव्हीवर म्हणा किंवा फिल्ममध्ये सेक्स किंवा हिंसा यांविषयीचे उद्वेगजनक प्रसंग जरी पाहण्यात आले, तरी त्याचे टोकाला जाणारे दुष्परिणाम घडू नयेत यासाठी आपण सावध असले पाहिजे. अशा दृश्यांमुळे भारावून न जाता, उलट आपण त्यापासून धडा घेतला पाहिजे की, न तपासता व्यक्त झालेल्या नकारात्मक भावना किती नुकसानकारक ठरू शकतात.’

चि त्रपटातून शिकणं वगैरे ठीक आहे; पण बौद्ध पद्धतीनुसार दलाई लामांनी अध्यात्मिक मार्गावर काही वेगळ्या गोष्टींचे अनुसरण केले आहे. उदाहरणार्थ, दलाई लामांनी त्यांची दैनंदिनी सांगताना, सत्याचे स्वरूप जाणून घेण्यासाठी रोज करावयाच्या ध्यानधारणेबद्दल सांगितले. मात्र डोळ्यासमोर आणण्याची जी त्यांची साधनेची पद्धत आहे, ती अगदी वेगळी आहे. यासंबंधी ते एकदा सहज म्हणून बोलले होते. पण मला गेल्या काही वर्षांत त्यांच्याशी चर्चा करताना याविषयी अधिक सविस्तर माहिती मिळण्याची संधी प्राप्त झाली. इतकी गुंतागुंतीची चर्चा आतापर्यंत कुठल्याही विषयावर मी ऐकलेली नव्हती. सत्याच्या स्वरूपाविषयीची त्यांची वक्तव्ये तात्त्विक व क्लिष्ट युक्तिवाद आणि विश्लेषण यांनी भरलेली होती. तंत्रमंत्राने युक्त अशी ध्यानधारणा आणि डोळ्यासमोर दृश्य आणण्याचे तंत्र याविषयीची त्यांची वर्णने लांबलचक, कल्पनाही करता येणार नाही, इतकी दुर्बोध होती. त्यांच्या जादूई तंत्राचा उपयोग त्यांनी विश्वाचा त्रिमिती नकाशा इतरांच्या कल्पनाविश्वात उभा करता यावा यासाठी केला. बौद्ध परंपरेच्या अशा प्रकारच्या ध्यानधारणेसाठी त्यांनी संपूर्ण आयुष्य वाहून घेतलं होतं. दलाई लामांच्या अफाट परिश्रमाचा आवाका लक्षात घेऊन मी त्यांना विचारले, ‘ह्या अध्यात्मिक साधनेचा तुमच्या रोजच्या जीवनावर काय परिणाम झाला? तुम्हाला कोणता लाभ झाला, ह्याचे वर्णन करून सांगाल?’

काही वेळ ते काही न बोलता गप्प राहिले. मग शांतपणे म्हणाले, ‘माझा स्वतःचा अनुभव जरी फार लहान असला तरी एक गोष्ट मी निश्चितपणे सांगू शकतो की, बौद्ध विचारसरणीमुळे माझे मन पुष्कळच शांत झाल्यासारखे मला वाटते. हे अगदी नक्की आहे. हा बदल अर्थातच हळूहळू झाला, अगदी एकेका सेंटीमीटरनी...’ ते हसले, ‘स्वतःकडे आणि इतरांकडे बघण्याच्या माझ्या दृष्टिकोनात बदल झाला आहे. या बदलाची नेमकी कारणे सांगणे अवघड आहे; पण मला झालेल्या आकलनाने मी प्रभावित झालो. अर्थात अगदी पूर्ण आकलन झाले आहे असे म्हणता येणार नाही पण मूलभूत सत्याचे दर्शन घडल्याची काहीशी जाणीव मला झाली. आणि शिवाय जीवन क्षणभंगुर आहे, आपलं जीवन दुःखमय आहे, सहानुभाव व सदिच्छा यांचे महत्त्व... अशा काही गोष्टींवर विचार केल्यामुळेही माझ्यात बदल झाला.

‘काही तिबेटी लोकांना कम्युनिस्ट चिनी लोकांनी फार छळले. तरीसुद्धा मला मिळालेल्या बौद्ध शिकवणुकीमुळे मी या अत्याचारांकडेही सहानुभावानं पाहू शकतो. कारण मी हे समजू शकतो की, हे अत्याचार काही नकारात्मक प्रेरणांमधून उद्भवले आहेत. अशा काही गोष्टींमुळे आणि बोधिसत्त्वाची शपथ* आणि काही निष्ठा यांच्या अभ्यासामुळे,

एखाद्या माणसाने अत्याचार केले तरी त्यांना नकारात्मक गोष्टींचा अनुभव यावा आणि आनंदाचा एक क्षणही त्यांच्या वाट्याला येऊन असले काहीही मला वाटत नाही. बोधिसत्वाच्या शपथेमुळे अशा प्रकारचा दृष्टिकोन विकसित करण्यास मला मदत झाली. ती फार उपयुक्त आहे आणि म्हणून ही शपथ मला साहजिकच आवडते.

‘यावरून आठवण झाली, एक ज्येष्ठ प्रार्थनाशिक्षक, नामग्याल मठात राहात होते. ते राजकीय कैदी म्हणून वीस वर्षे चीनच्या तुरुंगात आणि लेबर कॅम्पसमधे राहिले. तुरुंगात असताना त्यांना सगळ्यात कठीण काय वाटले असे मी त्यांना विचारले, तेव्हा आश्चर्य म्हणजे त्यांनी असे सांगितले की, त्यांना सगळ्यात जास्त भीती वाटत होती ती याची की, चिनी लोकांबद्दलचा सहानुभाव आपण गमावून बसतो की काय!

अशा अनेक कहाण्या आहेत. उदाहरणार्थ, बरीच वर्षे चीनच्या तुरुंगात काढलेला एक भिक्षु मला तीन दिवसांपूर्वी भेटला. १९५९ मध्ये तिबेटमध्ये उठाव झाला, तेव्हा तो चोवीस वर्षांचा होता. नार्वेमध्ये तिबेटी फोर्समध्ये तो दाखल झाला. चिनी लोकांनी त्याला त्याच्या तीन भावांसह पकडले आणि तुरुंगात टाकले. त्याचे ते भाऊ मारले गेले. दुसरे दोन भाऊही मारले गेले. मग त्याचे आईवडील लेबर कॅम्पमध्ये मृत्यू पावले. त्यानं मला असं सांगितलं की, तो जेव्हा तुरुंगात होता तेव्हा तोपर्यंतच्या त्याच्या जीवनावर त्यानं विचार केला. त्यानं असा निष्कर्ष काढला की, द्रेंपंग मॉनेस्ट्रीमध्ये भिक्षु म्हणून जरी त्यानं सारं आयुष्य काढलं तरी, तो काही चांगला भिक्षु नव्हता. आपण अगदी मूर्ख होतो असं त्याला वाटलं. त्याक्षणी त्यानं अशी प्रतिज्ञा केली की, आता या तुरुंगात मात्र मी अगदी खरोखरीचा चांगला भिक्षु बनण्याचा प्रयत्न करीन. मग त्याने बौद्ध पद्धतीनुसार साधना केली, मनाला प्रशिक्षण दिले. त्यामुळे त्याला कितीही शारीरिक कष्ट झाले तरी मनाने तो फार आनंदात होता. भयानक छळ आणि मारहाणीला तोंड दिल्यावरसुद्धा, आधीची नकारात्मक कर्मे धुवून निघत आहेत, अशा कल्पनेने तो आनंदाने या सगळ्यात टिकून राहिला.

‘अशा काही उदाहरणांवरून आपल्या रोजच्या जीवनात अध्यात्मिक पद्धतींचा आपण किती चांगल्या प्रकारे समावेश करू शकतो हे कुणाच्याही लक्षात येईल.’

अ शा तऱ्हेने अधिक आनंदी जीवनाचा अंतिम घटक, अध्यात्मिक पैलू हा आहे हे दलाई लामांनी सांगितले. बौद्धांच्या शिकवणुकीमधून दलाई लामा आणि अनेकांना एक अर्थपूर्ण चौकट मिळाली आहे. आयुष्यात काही वेळा जे दुःख आणि वेदना वाट्याला येते, ते सहन करण्यास आणि काही वेळा त्यापलीकडे जाण्यास ही शिकवण त्यांना बळ देते. दलाई लामा म्हणतात, त्याप्रमाणे जगातील प्रत्येक धर्माच्या परंपरा अधिक आनंदी जीवन जगण्याची संधी मिळवण्यासाठी मदत करतील. या धार्मिक परंपरांमधून मोठ्या प्रमाणात निर्माण झालेली विश्वासाची शक्ती शेकडोजणांचे जीवन गुंफून घेते. कठीण प्रसंगातसुद्धा असंख्य लोकांच्या मनात हा धार्मिक विश्वास खोलवर टिकून राहतो. कधीकधी हा धर्म शांतपणे अगदी लहानलहान प्रकारांनी कार्य करतो; तरी कधी अगदी मोठ्या परिवर्तनातसुद्धा सखोल अनुभव देतो. आपल्यापैकी प्रत्येकजण जीवनात कधी ना कधी या गोष्टीचा साक्षीदार असतो. आपल्या स्वतःच्या जीवनात, एखाद्या कुटुंबियाविषयी, मित्र

किंवा परिचित... कोणाहीबाबत हे घडताना आपण पाहात असतो. कधीतरी विश्वासाची ताकद टिकून राहण्याची उदाहरणे आपल्यापर्यंत पोचतात. अशी अनेक उदाहरणे आपल्या परिचयाची आहेत. टेरी अँडरसन या एका सामान्य माणसाची कसोटी पाहणारा एक प्रसंग असाच आहे. १९८५ मध्ये एका सकाळी बैरूतमधील रस्त्यावर या माणसाचे अचानक अपहरण झाले. त्याच्या अंगावर ब्लॅकट टाकून त्याला कारमध्ये घातले गेले. पुढील सात वर्षे तो हिजबुल्ला या मुस्लिम कट्टरवादी अतिरेक्यांच्या ताब्यात होता. १९८१ पर्यंत त्याला दमट, घाणेरड्या तळघरात डांबून ठेवले होते. त्याचे डोळे बांधलेले असत आणि खूप वेळ तो साखळदंडात बांधलेलाच असे. शिवाय अमानुष मारहाण आणि अत्याचार त्याच्यावर होत होते. अखेरीस त्याची सुटका झाली तेव्हा तो जगाच्या दृष्टीस पडला. त्याच्या आधीच्या जीवनाकडे आणि कुटुंबाकडे तो परतला तेव्हा तो हर्षभरित झाला. पण आश्चर्य म्हणजे त्याला ज्यांनी कैद केले होते, त्यांच्याबद्दल कटुता किंवा द्वेष असे काहीही त्याच्या मनात नव्हते. वार्ताहरांनी त्याच्या या लक्षणीय आत्मबळाचा स्रोत विचारला, तेव्हा त्याने सांगितले की ह्या कसोटीच्या प्रसंगी प्रार्थना आणि श्रद्धा ह्यांनी त्याला हात दिला.

कठीण काळात धार्मिक श्रद्धांनी खंबीर आधार दिल्याची अशी कितीतरी उदाहरणे जगामध्ये आहेत. अलीकडच्या काही अभ्यासपूर्ण चाचण्याही धार्मिक श्रद्धा अधिक आनंदी जीवन जगण्यात मोठाच हातभार लावतात, या समजुतीस पुष्टी देतात. स्वतंत्रपणे आणि काही संस्थांनी (गॅलप कंपनीसारख्या) केलेल्या पाहण्यांमध्ये असे आढळले की, नास्तिक लोकांपेक्षा जास्त, धार्मिक लोकांनी आपण सुखीसमाधानी असल्याचा निर्वाळा दिला आहे. चाचणीत असेही आले आहे की, श्रद्धेमुळे फक्त आपल्याला बरे वाटते, स्वस्थ वाटते एवढेच नाही; तर अढळ धार्मिक श्रद्धा वाढत्या वयाशी सामना करताना किंवा वैयक्तिक संकटामध्ये उपयोगी पडते. तसेच त्यामुळे एखाद्या कठीण प्रसंगास परिणामकारकपणे तोंड शक्य होते. आकडेवारी असे दर्शवते की, ज्यांच्या कुटुंबात धार्मिक श्रद्धा बळकट असते, त्यांच्याकडून अपराध कमी होतात. दारू, ड्रग्स यांपासून ते दूर असतात. त्यांची लग्ने टिकून राहण्याची शक्यता वाढते. असेही काही पुरावे आहेत की, अशा लोकांची प्रकृती चांगली राहते आणि अगदी गंभीर आजारातसुद्धा श्रद्धेचा उपयोग होतो. साथीच्या रोगाविषयीचे आणि शास्त्रीय शेकडो अभ्यास असे सांगतात की, श्रद्धेमुळे मृत्युदर कमी होतो आणि प्रकृतीत सुधारणा होते. एका वयस्क बाईने श्रद्धेच्या जोरावर ऑपरेशन झाल्यावर चालून दाखवले आणि नंतरच्या ऑपरेशनमध्येही तिला फारसे नैराश्य आलेले नव्हते. पिट्सबर्ग मेडिकल सेंटरमधील रोगना कॅन्सर हॅरिस आणि मेरी अमांडा ड्यू ह्यांना असे आढळले की हृदय-रोपण केलेल्या रुग्णांनी त्यांच्या अढळ श्रद्धेमुळे ऑपरेशननंतरच्या औषधोपचारांशी सहजपणे जुळवून घेतले आणि त्यांची शारीरिक आणि मानसिक प्रकृती दीर्घकाळपर्यंत त्यांनी अधिक चांगली राखली. डॉ. थॉमस ऑक्समन यांना त्यांच्या डार्टमाऊथ मेडिकल स्कूलमधून केलेल्या पाहणीमध्ये असे लक्षात आले की, ज्यांना ओपन हार्ट सर्जरी किंवा हार्ट व्हॉल्व्ह डिस्सीज यांना सामोरे जावे लागले, त्यापैकी जे अनन्य भावाने आपापल्या श्रद्धांना शरण गेले, त्यांची बरे होण्याची संख्या असे न करणाऱ्यांपेक्षा तिपटीने जास्त होती.

एखाद्या विशिष्ट संप्रदायामधून मिळणाऱ्या विशिष्ट शिकवणुकीतून कधीकधी अढळ

श्रद्धा निर्माण होण्याचा लाभ होतो. उदाहरणार्थ, बरेच बौद्ध अनुयायी कर्मभोगावरील ठाम विश्वासांमुळे त्यांची दुःखे सहन करू शकतात. त्याचप्रमाणे ज्यांचा देवावर विश्वास असतो, ते संकटांना तोंड देण्यास खंबीरपणे उभे राहतात. कारण त्यांच्या मते त्यांचा सर्वज्ञ, प्रिय परमेश्वर याची लीला अगाध आहे. शेवटी तो जे काही करतो ते आपल्या चांगल्यासाठीच करतो अशी त्यांची श्रद्धा असते. ते त्यांचा विसावा काही अशा श्लोकांमध्ये शोधतात; रोमन्स ८.२८ : जे देवावर प्रेम करतात, त्या प्रेमळ देवाच्या हेतूप्रमाणे जे चालतात, त्यांच्यासाठी एकत्रितपणे परमेश्वर चांगल्याच गोष्टी करित असतो.' बायबलमधल्या अशाप्रकारच्या श्लोकांमधून (रोमन्स ८.२८) काही लोक आसरा शोधायचा प्रयत्न करतात.

जरी काही विशिष्ट शिकवणुकीनुसार, त्या त्या धर्माच्या परंपरेनुसार निष्ठेचे फळ मिळत असले तरी, अध्यात्मिकतेच्या मार्गावर बळ देणाऱ्या अनेक गोष्टी सर्वच धर्मातून मिळत असतात. कोणत्याही धार्मिक गटामधील सहभाग एक आपलेपणाची भावना निर्माण करतो. समाजाशी आपल्याला जोडतो. इतर अनुयायांशी भावबंध जुळतात. अशा ठिकाणी एक अर्थपूर्ण चौकट तयार होते आणि ती आपले इतरांशी नाते जोडते. माणसाच्या मनात त्यामुळे स्वीकृती मिळाल्याची भावना तयार होते. धर्मावरील अढळ श्रद्धा माणसाच्या जगण्याला हेतू प्राप्त करून देते. त्याच्या जीवनाला अर्थ येतो. प्रतिकूल परिस्थितीतदेखील ते आशा सोडत नाहीत. दुःख असो की मृत्यूचा प्रसंग असो; त्यांचा आशावाद टिकून राहतो. जीवनातील रोजच्या समस्यांनी गांजलेल्या अवस्थेत असताना असा एखादा शाश्वत दृष्टिकोन त्यांना सावरतो आणि संकटातून बाहेर पडण्यास मदत करतो.

हे सगळे सुप्त लाभ प्रस्थापित धर्माचे अनुयायित्व पत्करणाऱ्यांना होत असले तरी मनःशांती आणि आनंद मिळवण्याचा हाच एक खात्रीशीर उपाय आहे असे मात्र नाही. उदाहरणार्थ, टेरी अँडरसन जेव्हा कोठडीत साखळदंडांनी बांधलेल्या अवस्थेत बसून पूर्ण श्रद्धेनिशी सद्भावना जपत होता, त्या वेळी त्या कोठडीबाहेर धार्मिक कारणांवरून भयंकर हिंसाचार आणि द्वेष पसरला होता. लेबनॉनमध्ये अनेक मुस्लिम पंथ, ख्रिश्चन आणि ज्यू लोकांशी लढत होते. धर्माच्या नावाने हिंसक द्वेष आणि अमाप अत्याचारांनी थैमान घातले होते. आता ही जुनी गोष्ट झाली आणि ती अनेक वेळा इतिहासातून वेगळे आपल्याला सांगितली गेली आहे. अलगतावाद आणि द्वेष हे धर्माचे रूप पाहिल्यावर कोणाचाही त्यावरील विश्वास उडणे शक्य आहे. आणि म्हणूनच दलाई लामांसारख्या धार्मिक प्रभृती अध्यात्मिक जीवनातील शुद्ध घटक जगासमोर आणण्याचा प्रयत्न करित आहेत. एखादी व्यक्ती धार्मिक असो किंवा नास्तिक; तिचा आत्मिक आनंद अध्यात्मिक मार्गाने ती वाढवू शकते.

आ पल्या धीरगंभीर आवाजात दलाई लामांनी खऱ्या अध्यात्मिक जीवनाचे सार लक्षात आणून दिले आणि म्हणाले, 'आपल्या जीवनाच्या अध्यात्मिक आयामाबद्दल बोलायचे तर आपल्या धार्मिक श्रद्धा अध्यात्माच्या एका पातळीवर आहेत. आपला जर धर्मावर विश्वास असेल तर चांगले आहे. धर्मावर विश्वास नसला तरीसुद्धा काही बिघडत नाही. काही वेळा

आपण त्यामुळे अधिक चांगले काही करू शकतो. तो आपला वैयक्तिक हक्क आहे. विश्वास ठेवलात, छान; नाही ठेवलात तरी ठीकच आहे. पण मग तिथे अध्यात्माची वेगळी पातळी येते. त्याला मी मूलभूत अध्यात्मिकता म्हणतो. मूलभूत अध्यात्मिकता म्हणजे चांगुलपणा, दयाळूपणा, सहानुभाव, जपणूक हे माणसामधील मूलभूत गुण. माणूस आस्तिक असो किंवा नास्तिक, या प्रकारची अध्यात्मिक पातळी आवश्यक आहे. अध्यात्मिकतेच्या पहिल्या पातळीपेक्षा ही दुसरी पातळी अधिक महत्त्वाची आहे असं मला स्वतःला वाटतं. कारण एखादा धर्म कितीही चांगला असू दे; शेवटी काही विशिष्ट संख्येचे लोकच, लोकसंख्येचा काही भागच त्याचे पालन करतात. पण संपूर्ण मानवजात, मानवाच्या कुटुंबातले सर्व सदस्य, या सर्वांना, ही मूलभूत अध्यात्मिक मूल्ये गरजेची आहेत. ती नसतील तर माणसाचे जीवन कठीण होऊन बसेल. रुक्ष होऊन जाईल. मग आपल्यापैकी कुणीही व्यक्ती आनंदी होऊ शकणार नाही. आपले सारे मानवकुटुंब दुःखी होऊन जाईल. आणि मग अखेरीस समाज अडचणीत येईल. यावरून हे स्पष्ट होते की, मूलभूत अध्यात्मिक मूल्ये रुजवणे महत्त्वाचे आहे.

आपण राहात असलेल्या ग्रहावर साधारण पाच अब्ज लोक आहेत. मूलभूत अध्यात्मिक मूल्ये रुजवण्याच्या दृष्टीने मला वाटतं, कदाचित एक किंवा दोन अब्ज हे अगदी गंभीरपणे, खरोखरीचे धर्मावर विश्वास ठेवणारे असतील. जे लोक केवळ ख्रिश्चन कुटुंबात जन्मले, म्हणून स्वतःला ख्रिश्चन म्हणवतात, आणि त्यांच्या दैनंदिन जीवनात मात्र त्या धर्माचा विचार करून जर ते सक्रिय नसतील तर त्यांना मी अर्थातच यात धरलेले नाही. तेव्हा अशा लोकांना वगळले तर मला वाटतं, जेमतेम एक अब्ज लोक असे असतील, जे खरोखरच गांभीर्यपूर्वक धर्माचे पालन करीत असतील. याचा अर्थ पृथ्वीवरील साधारण चार अब्ज लोक हे नास्तिक आहेत. तेव्हा कोणत्याही विशिष्ट धर्मांमध्ये न गुंतलेल्या चार अब्ज लोकांचे जीवन सुधारण्याचा आपण प्रयत्न केला पाहिजे. कोणत्याही धर्माच्या निरपेक्ष एक चांगला, नीतीमान माणूस बनण्यासाठी आपण त्यांना मदत केली पाहिजे. इथे मला वाटतं, शिक्षण महत्त्वाचे आहे. नुसत्या धार्मिक गोष्टी सांगण्यापेक्षा सहानुभाव, दयाळूपणा यांची जाणीव त्यांच्या मनावर सतत बिंबवली पाहिजे. सहिष्णुता, स्नेह आणि सहानुभाव यांमुळे माणसाचे आरोग्य चांगले राहते, आनंद लाभतो आणि मनःशांती मिळते हा महत्त्वाचा मुद्दा आपण यापूर्वी समजावून घेतला आहे. हा कसलाही धार्मिक किंवा तात्त्विक सिद्धांत नसून साधा व्यावहारिक मुद्दा आहे. हा कळीचा मुद्दा आहे. आणि मला वाटतं, वेगवेगळ्या धार्मिक परंपरांमध्ये दिलेल्या सर्व धार्मिक शिकवणुकीचे हे सार आहे. विशिष्ट धर्मांचेच अनुकरण करण्यापेक्षा ही शिकवण अंमलात आणणे फार महत्त्वाचे आहे. मला वाटतं लोकांना हे पटवणं महत्त्वाचं आहे की, निधर्मी असण्याचा तुम्हाला जरूर हक्क आहे. पण अधिक चांगले आणि अधिक आनंदी जग बनवण्यासाठी उत्तम माणूस बना, संवेदनशील माणूस होऊन जबाबदारी आणि बांधिलकी यांची जाणीव ठेवा.

विशिष्ट कपडे, थडगे किंवा तुमच्या घरातील आसन किंवा वेदी (देवघर), काही मंत्र, प्रार्थना अशा बाह्य साधनांनी साधारणपणे तुमचा धर्म किंवा अध्यात्मिक मार्ग दाखवता येणे शक्य असते. बाहेरून दिसायला हे मार्ग वापरले जातात. मात्र जीवनातील खरे अध्यात्म अंगिकारायचे असेल तर ह्या गोष्टी, पद्धती दुय्यम आहेत. कारण मनामध्ये अतिशय

नकारात्मक अवस्था असतानाही अशा प्रकारचे बाह्य धार्मिक आचरण करता येते. खरीखुरी अध्यात्मिकता मात्र माणसाला अधिक शांत, अधिक सुखी आणि अधिक समाधानी करते.

‘सहानुभाव, सहनशक्ती, क्षमाशीलता, जपणूक या गुणांनी युक्त अशी जेव्हा मनाची सदाचारी स्थिती असते, तेव्हाच खरा तो धर्म, अध्यात्म. कारण हे आंतरिक गुण नकारात्मक मनोवस्थेमध्ये गढूळ भावनांबरोबर राहूच शकत नाहीत.

‘मनाला प्रशिक्षण देणे किंवा अंतर्गत शिस्त आणणे हेच धार्मिक जीवनाचे सार आहे. सकारात्मक अंतर्गत शिस्त रुजवण्याचा हेतू यामध्ये असला पाहिजे. तेव्हा मनाला शांतवण्यामध्ये, शिस्त लावण्यामध्ये यश प्राप्त करता आले आणि ती मनोवस्था दैनंदिन जीवनात अंमलात आणता आली तरच आपण अध्यात्मिक जीवन जगतो आहोत असे म्हणता येईल.’

ति बेटी लोकांना भक्कम पाठिंबा देणाऱ्यांनी देणग्या दिल्या होत्या. त्यांच्यासाठी एक लहानसा स्वागत समारंभ आयोजित केला होता. त्यास दलाई लामा उपस्थित राहणार होते. त्यांच्या दर्शनासाठी हॉलबाहेर लोकांची मोठी गर्दी जमली होती. त्यांची येण्याची वेळ झाली, तेव्हा खूपच दाटी झाली. या प्रेक्षकांमध्ये, मी एक तरुण पाहिला. त्याला या आठवड्यात मी इथे दोनदा पाहिले होते. त्याचे वय नीट लक्षात येत नव्हते. विशीच्या पुढे, कदाचित तिशीच्या आतला असावा. उंच आणि किडकिडीत होता. विमनस्क दिसत असल्यामुळे तो लगेच लक्षात येत होता. माझ्या रुग्णांच्या चेहऱ्यावर दिसतात तसेच उत्सुक, निराश, दुःखी असे भाव त्याच्या चेहऱ्यावर दिसत होते. त्याच्या तोंडाच्या विचित्र हालचाली होत होत्या. मी मनातल्या मनात त्याच्या मनोव्याधीचे निदानही केले. बराच काळ मानसोपचारावरील औषधे घेतल्याने अशी स्थिती होते. ‘बिचारा,’ मी मनातल्या मनात म्हटलं आणि त्याला विसरूनही गेलो.

दलाई लामा पोचले, तेव्हा तर त्यांच्याजवळ पोचण्यासाठी झुंबडच उडाली. स्वयंसेवक असलेले त्यांचे रक्षक पुढे येणाऱ्या गर्दीला मागे लोटत रिसेप्शन रूमकडे जाणारा रस्ता मोकळा करीत होते. मघाशी मी पाहिलेला तरुण हरवल्यासारखा उभा होता. पुढे येणाऱ्या गर्दीने चिरडल्यासारखा झाला होता आणि अगदी कडेपर्यंत रेटला गेला. दलाई लामा जात असताना त्यांनी त्या तरुणाला पाहिले. सुरक्षेच्या कड्यातून वाट काढून ते त्याच्याशी बोलण्यासाठी थांबले. आधी मनुष्य हबकल्यासारखा झाला आणि घाईघाईने तो दलाई लामांशी बोलू लागला. तेही थोडं त्याच्याशी बोलले. दोघांत काय बोलणं झालं मला कळलं नाही पण मला दिसत होतं की बोलत असताना तो व्याकुळ झाला होता. तो दलाई लामांना काहीतरी सांगू पाहात होता पण दलाई लामांनी काही न बोलता त्यांनी सहज भावाने त्याचे आपल्या हातात घेतले, हळुवार थोपटले आणि काही क्षण शांतपणे मान डोलवत त्याच्यासमोर उभे राहिले. त्या माणसाचे हात दलाई लामांनी घट्ट धरल्यावर, त्याच्या डोळ्यात ते पाहू लागल्यावर तो जणू आजूबाजूच्या गर्दीचे भान विसरला. त्याची आर्तता, वेदना चेहऱ्यावरून नाहीशी होऊन गालावरून अश्रू ओघळू लागले होते. मग चेहऱ्यावर हळूहळू हास्य विलसले. त्याच्या डोळ्यांमध्ये आनंद समाधान

दिसत होते.

परमार्थाच्या वाटेवर अंतर्गत शिस्त हा पाया आहे, यावर दलाई लामांनी वारंवार भर दिला आहे. आनंद मिळवण्याची ती पायाभूत पद्धत आहे. या पुस्तकात केल्याप्रमाणे दलाई लामा यांच्या म्हणण्यानुसार राग, द्वेष आणि हाव या नकारात्मक मनोवस्थांशी लढा देणे आणि दयाळूपणा, सहानुभाव आणि सहनशक्ती या सकारात्मक मनःस्थितीची तिथे स्थापना करणे म्हणजे अंतर्गत शिस्त. त्यांनी असंही म्हटलं आहे की, आनंदी जीवन हे मनाच्या शांत, स्थिर पायावरच उभारता येते. अंतर्गत पाळण्यासाठी, सांगितलेल्या पद्धतीनुसार ध्यानधारणा करून मनाची निश्चल व निरामय अवस्था प्राप्त करून घेता येते. बहुतेक अध्यात्मिक पद्धतींमध्ये मनाला शांत ठेवण्याचा प्रयत्न असतो. त्यातून अंतरंगातील मूळ चैतन्याशी आपण जोडले जातो. टक्सनमधील जाहीर व्याख्यानमालेच्या समारोपात दलाई लामांनी त्यांच्या एका तयार केलेल्या ध्यानधारणेसंबंधीच्या सूचना दिल्या. आपले विचार शांतवणे, मनाच्या तळाशी असलेल्या भावनांचे स्वरूप पाहणे आणि अशा तऱ्हेने मनाचे स्थैर्य विकसित करणे अशी ती पद्धत होती.

सभागृहाकडे पाहून त्यांनी त्यांच्या वैशिष्ट्यपूर्ण भाषणास सुरुवात केली. जणू काही या मोठ्या जमावापुढे न बोलता ते प्रत्येक व्यक्तीला उद्देशून सूचना देत होते. कधी ते शांत आणि निश्चल राहायचे, कधी हावभाव करायचे. कधी आपल्या सूचना समजावून देताना डोकं हलवायचे तर कधी ते हातवारे करून लयबद्ध हालचाली करीत होते.

मनाच्या स्वरूपाविषयी ध्यानधारणा

‘निदान आपल्या नेहमीच्या मानसिक पातळीवर मनाचे स्वरूप ओळखणे आणि त्याची अनुभूती घेणे हा या प्रकारच्या पाठाचा हेतू आहे.’ दलाई लामांनी सुरुवात केली, ‘साधारणपणे आपण जेव्हा मनाचा संदर्भ देतो, तेव्हा आपण एखाद्या अमूर्त कल्पनेविषयी बोलत असतो. प्रत्यक्ष असा मनाचा अनुभव आपल्याला काहीही नसतो. आपल्याला जर मनाविषयी काही विचारले तर आपल्याला मेंदूकडेच निर्देश करावा लागेल. मनाची व्याख्या करायला सांगितली तर आपण असे म्हणू की, ज्याच्याजवळ शिकण्याची, जाणून घेण्याची क्षमता आहे, असे काहीतरी स्वच्छ म्हणजे मन. ध्यानधारणेतून थेट आकलन करून घेतले नाही, तर या व्याख्या म्हणजे फक्त शब्द ठरतील. काहीतरी अमूर्त कल्पनेवर बोलण्यापेक्षा थेट अनुभवातूनच मनाची ओळख पटण्याची क्षमता असणे महत्त्वाचे आहे. मनाचे जे काही स्वरूप आहे ते थेटपणे आकलन करून घेण्याची क्षमता तयार करणे हा या पाठाचा हेतू आहे. म्हणजे मग ‘शुद्धता’ आणि ‘शिकून घेण्यासारखे’ ही मनाची वैशिष्ट्ये केवळ अमूर्त कल्पनेतून न सांगता तुम्ही प्रत्यक्ष अनुभवावरून सांगू शकाल.

‘या साधनेतून मनात उसळणारे विचारांचे प्रवाह जाणीवपूर्वक थांबवून हळूहळू मनाची शांत अवस्था तुम्हाला वाढवत न्यायची आहे. हा सराव करताना तुम्हाला एक पोकळी जाणवेल. पण तुम्ही तसेच पुढे गेलात तर अखेरीस मनाचे मूळ स्वरूप तुम्हाला उमगू लागेल. ‘स्पष्टता’ आणि ‘जाण’ ही वैशिष्ट्ये लक्षात येतील. पाण्याचा पारदर्शक पेला

पाहण्यासारखेच हे आहे. पाणी शुद्ध असेल तर त्या पेल्याचा तळ तुम्ही पाहू शकता आणि तरीही कळते की यात पाणीही आहे.

‘तेव्हा आज आपण कोणतीही कल्पना न करता ध्यानधारणा करायची आहे. पण म्हणजे ही काही मनाची मूढावस्था नाही. मती कुंठित झालेली नाही. उलट तुम्ही सगळ्यात आधी असा निश्चय करायचा आहे की, कोणत्याही कल्पनाविचारांना मनात थारा देणार नाही.’ हे तुम्ही अशा तऱ्हेने करू शकता :

‘सर्वसाधारणपणे आपले मन बाहेरच्या गोष्टींकडे ओढ घेत असते. जाणिवेच्या स्तरावरील अनुभवांकडे ते लक्ष देत असते. ते नेहमीच ऐंद्रिय जाणिवा घेण्याच्या काल्पनिक अवस्थेत असते. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, आपली जाणीव शारीरिक संवेदनांच्या अनुभवांच्या दिशेने आणि मनाने केलेल्या कल्पनांच्या दिशेने जात असते. पण मी देत असलेल्या या पाठामध्ये तुम्ही मन आत ओढून घ्यायचे आहे. ऐंद्रिय गोष्टींकडे त्याचे लक्ष जाऊ देऊ नका. त्याच वेळी त्याला इतके आवरून धरू नका की, त्याच्यात शैथिल्य येईल किंवा त्याची जाणीवच नष्ट होईल. तुमच्या मनाची अवस्था जागरूक आणि सावध असायला हवी. आणि मग तुमच्या चित्ताचे स्वरूप पाहा. ती अवस्था पाहा, ज्यामध्ये भूतकाळातील विचारांचा पगडा नसेल, तुमच्या आठवणी, लक्षात ठेवलेल्या गोष्टी नसतील; तसेच भविष्यातील विचारांनीही त्यात गर्दी केलेली नसेल. तुमच्या भावी योजना, अंदाज, भीती, आशा... असे काहीही नसेल. मनाची अवस्था निरामय आणि तटस्थ ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

‘नदी जोरात वाहते आहे आणि तिचा तळ स्पष्ट दिसत नाही; तशी अवस्था तुमची झाली आहे. मात्र काहीतरी करून तुम्ही जर येणारे पाणी आणि दुसरीकडे जाणारे पाणी ह्या दोन्ही दिशांचे पाणी थांबवू शकलात तर पाणी स्थिर होऊ शकेल. मग नदीचा तळ तुम्हाला अगदी स्पष्टपणे दिसेल. याच प्रकारे बाहेरच्या गोष्टींकडे मनाचे जाणार लक्ष थांबवल्यास आणि भूत आणि भविष्यकाळातील विचार मनात येण्याचे थांबवल्यास, मन कुंठित होऊ न देता जागरूक ठेवल्यास, मनाच्या तळाशी असलेली विचारांची खळबळ तुम्ही पाहू शकता. हळूहळू तिथे मनाचा शांतपणा येईल, तळाशी असलेली स्पष्टता दिसेल. याचे निरीक्षण करण्याचा, अनुभव घेण्याचा प्रयत्न करा...

‘आरंभीच्या काळात तुम्हाला हे अवघड जाईल, तेव्हा आपण याच सत्रापासून या प्रकारच्या ध्यानधारणेचा सराव करण्यास सुरुवात करू सुरुवातीच्या स्थितीत तुम्ही मनाच्या अंतर्मनातील नैसर्गिक स्थितीतील जागरूक अवस्थेचा अनुभव घ्याल, तेव्हा तुम्हाला थोडंसं काहीतरी हरवल्यासारखे वाटेले. याचं कारण असं की, बाह्य गोष्टींच्या संदर्भातच आपण आतापर्यंत मनाचा विचार करीत आलो होतो. जगाकडे आपल्या कल्पना, प्रतिमा यातूनच पाहण्याची आपल्याला सवय झाली आहे. म्हणून तुम्ही जेव्हा बाहेरच्या जगातून मनाला काढून घेता तेव्हा तुम्ही मनाला जणू काही ओळखूच शकत नाही. मनात रिकामपणाची, पोकळी असल्याची जाणीव होते. मात्र हळूहळू त्याची सवय होऊन तुमची प्रगती होईल, तेव्हा अंतर्मनातील शुद्धता, सुस्पष्टता यांची तुम्हाला ओळख पटेल.

‘बहुतेक सर्व प्रत्ययकारी ध्यानधारणेचे अनुभव, हे मनाच्या स्थिर अवस्थेच्या पायावरच घेता येतात.’ दलाई लामा हसून म्हणाले, ‘अरे हो, तुम्हाला हे सांगायला हवे

की, या प्रकारच्या ध्यानधारणेमध्ये आपण बाहेर कशाकडे लक्ष देत नसल्याने, त्या वेळी आपल्याला झोप लागण्याची शक्यता आहे.’

‘तेव्हा, आता आपण ध्यानधारणेस सुरुवात करू या...

‘सुरुवातीला श्वासोच्छ्वासाची तीन आवर्तने करायची आहेत. तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. श्वास आता कसा जातो, बाहेर कसा पडतो, इकडे लक्ष द्या. मग श्वासोच्छ्वास करा. तीन वेळा. आता ध्यानधारणेस सुरुवात करा.’

दलाई लामांनी चष्मा काढला. हाताची घडी करून मांडीवर ठेवली. निश्चल होऊन ते ध्यानधारणा करू लागले. संपूर्ण हॉलभर शांतता पसरली. पंधराशे माणसं अंतर्मुख झाली होती. आपापल्या पंधराशे खासगी जगांत, एकांतात ते त्यांचे विचार स्थिर करण्याचा प्रयत्न करीत होते. स्वतःच्या मनाचे कदाचित खरे, ओझरते का होईना त्यांना दर्शन झाले असेल. पाच मिनिटांनंतर ती शांतता संपली. शांततेचा भंग न करता दलाई लामांनी हळुवारपणे प्रार्थना म्हणण्यास सुरुवात केली. त्यांचा आवाज खोल, नादमय, श्रोत्यांना सावकाश त्यांच्या ध्यानधारणेतून बाहेर काढणारा होता.

सत्राच्या अखेरीस, नेहमीप्रमाणे, दलाई लामांनी प्रेक्षकांसमोर हात जोडले. स्नेहाने, आदराने ते झुकले. मग उठून भोवतीच्या गर्दीतून वाट काढत चालू लागले. खोलीबाहेर आल्यावरही त्यांचे हात जोडलेलेच होते व ते तसेच झुकलेले होते. दाटीवाटीतून रस्ता काढत असताना ते इतके झुकलेले होते की, अगदी दोनचार फुटांवरूनसुद्धा ते दिसू शकत नव्हते. अनेकांच्या डोक्यांच्या सागरामध्ये ते हरवल्यासारखे झाले होते. काही अंतरावरून मात्र ते कुठून जात आहेत ते कळत होते. कारण ते जात होते तशी गर्दीही हलत होती. जणू दृश्य स्वरूपात त्यांचे दिसणे थांबले होते आणि त्यांचे अस्तित्व मात्र जाणवत होते.

* बोधिसत्त्वाची दीक्षा घेताना अध्यात्माचे शिक्षण घेणाऱ्या शिष्याला ठामपणे मान्य करावे लागते की, बोधिसत्त्व शिकण्याचा त्याचा निश्चित इरादा आहे. (‘बोधिसत्त्व’ म्हणजे ज्याला ज्ञान प्राप्त झाले आहे, निर्वाण शक्य आहे; पण तरी तो या जगाच्या कल्याणासाठी झटत राहतो तो) पण तत्पूर्वी त्याला ‘बोधिचित्त’ ही अवस्था प्राप्त करून घ्यावी लागते. सर्व जगाच्या कल्याणासाठी आपला उपयोग व्हावा यासाठी पूर्ण ज्ञानप्राप्तीची प्रमाणिक, सुधारित अशी कामना असणे म्हणजे बोधिचित्त ही मानसिक अवस्था होय. जगाप्रती प्रेम, सहानुभाव असला तर ते शक्य होते.

ऋणनिर्देश



अ गणित लोकांचे सहकार्य व प्रयत्न याशिवाय हे पुस्तक आकारास शकले नसते. सर्वप्रथम मला मनापासून धन्यवाद द्यायचे आहेत ते तेनझिन ग्यात्सो, चौदावे दलाई लामा यांना. त्यांची पराकोटीची सहनशीलता, दयाळू वृत्ती, मैत्री आणि त्यांनी दिलेली स्फूर्ती याबद्दल मी अतिशय कृतज्ञ आहे. मातापिता जेम्स आणि बेटी कटलर यांच्या पवित्र स्मृतीस अभिवादन. आनंद, समाधान मिळवण्याचा मार्ग मुळात त्यांनी दाखवला.

दलाई लामांच्या संदर्भातल्या मजकुराचे संपादन माझे मित्र डॉ. थूपतेन जिंपा यांनी केले आणि दलाई लामांची जाहीर व्याख्याने व आमची व्यक्तिगत संभाषणे होत असताना त्यांनी दुभाषाचे मोलाचे कामही केले. भारतात लोब्सांग जोरधेन यांनी दुभाषाचे काम केले. मी दोघांचाही आभारी आहे.

तेनझिन ग्येचे तेथोंग, रिंचेन धार्लो आणि दावा त्सेरिंग यांनी मला वर्षानुवर्षे मदत केली, त्यांचेही आभार.

अमेरिकेतील अँरिझोनाला १९९३ मध्ये दलाई लामांनी भेट दिली. त्यांचा दौरा फलदायी ठरण्यात खूपजणांचा वाटा होता. त्यांत क्लॉड डी'एस्ट्री, केन बाशेर, अँरिझोना टीचिंग्स ही संस्था, पेगी हिचकॉक, अँरिझोना तिबेट मित्रमंडळ आणि डॉ. पाम विल्स हे प्रमुख होते. अँरिझोना स्टेट युनिवर्सिटीत दलाई लामांचे व्याख्यान यशस्वी होण्यासाठी अनेकजणांचे हातभार लागले. या दौऱ्याच्या लाभार्थींच्या वतीने वरील सर्वांना माझे धन्यवाद.

माझे अद्वितीय प्रतिनिधी शॅरन फ्रीडमन आणि राल्फ व्हिचिनांझा, त्यांचा तत्पर कर्मचारी वर्ग यांचा मी विशेष ऋणी आहे. त्यांनी मला नेहमीच उभारी दिली. त्यांच्या कामाच्या परिघाबाहेर जाऊन त्यांनी कष्ट घेतले, त्यांचे विशेष आभार.

या विस्तृत, विचारगर्भ लिखाणाच्या कामात नेमका दृष्टिकोन ठेवून संपादन करणे, कच्चे आराखडे पुनःपुन्हा तपासणे, अशा कामात रूथ हॅपगुड यांची मोलाची मदत मिळाली. जमा केलेल्या प्रचंड माहितीमधून, कागदपत्रांतून आवश्यक ते योग्य मुद्दे सुसंगतपणे मांडण्यासाठी बार्बारा गेट्स आणि डॉ. रोना काबाट्झिनक यांनी बहुमोल साहाय्य केले. कर्तव्याच्या पलिकडे जाऊन कष्ट घेणाऱ्या या सर्वांचे ऋण मानणेच योग्य. 'रिव्हरहेड बुक्स' या प्रकाशन संस्थेतील बुद्धिमान संपादक अँमी हट्झ यांनी माझ्यावर विश्वास

दाखवला आणि पुस्तकाला अंतिम स्वरूप प्राप्त करून दिले. या संस्थेचे कर्मचारी, जेनिफर रेपो दलाई लामांच्या व्याख्यानांचे व माझ्याबरोबरच्या चर्चाचे लिखित मसुदे तयार करणारे सर्वजण, या सर्वांना मी धन्यवाद देऊ इच्छितो. दलाई लामांच्या ॲरिझोनातील जाहीर व्याख्यानांचे शब्दांकन करणे, दलाई लामांबरोबर झालेल्या माझ्या संभाषणांना लिखित स्वरूपात आणणे, या आणि अशा प्रकारच्या लेखनकामात ज्यांनी मला मदत केली त्या सर्वांचे मी मनःपूर्वक आभार मानतो.

माझे शिक्षक, कुटुंबीय आणि असंख्य मित्रवर्य, जिना बँकविथ इकेल, डॉ. डेव्हिड वीस, डॅफ्ने ॲटकिंसन, डॉ. गिलियन हॅमिल्टन, हेलन मिट्सओस, डेव्हिड ग्रीनवॉल्ट, डेल बॉझोस्की, क्रिस्ती इंगहॅम एस्पिनास, डॉ. डेव्हिड क्लेबनॉफ, हेन्रिता बर्नस्टेन, टॉम मायनर, एलेन वॅट गटे, डॉ. गेल मॅकडोनल्ड, लॅरी कटलर, रॅडी कटलर, लोरी वॉरेन, विशेष उल्लेख करण्यासारखे कॅंडी आणि स्कॉट ब्रियर्ले, या सर्वांबद्दल माझ्या मनात प्रेम, आदर आणि कृतज्ञताच आहे. कदाचित कोणाची नावे राहून गेली असतील, पण या सर्वांनी माझे आयुष्य समृद्ध केले आहे आणि त्यांचा मी सदैव ऋणी राहीन.

लेखकांविषयी



परमपूज्य दलाई लामा हे तिबेटी लोकांचे अध्यात्मिक गुरू आहेत. चिनी फौजेने तिबेटवर हल्ला केल्यानंतर १९५९ पासून भारतातील धरमशाला येथे त्यांनी आश्रय घेतला आहे. जागतिक शांतता आणि मानवी हक्क यांसाठी त्यांनी अविश्रांत प्रयत्न केले. त्यासाठी त्यांना आंतरराष्ट्रीय मान्यता मिळालेली असून १९८९ मध्ये शांतता पुरस्कारही लामा यांना प्राप्त झाला आहे.

डॉ. हॉवर्ड सी. कटलर हे मनोविकारतज्ज्ञ असून अॅरिझोना येथील फीनिक्स येथे ते आपले क्लिनिक चालवतात. तिबेटी औषधांचा अभ्यास करण्यासाठी त्यांना शिष्यवृत्ती मिळाल्यामुळे ते भारतात १९८२ मध्ये आले होते. त्या वेळी ते दलाई लामा यांना पहिल्यांदा भेटले.