

M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
30	31					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

12<sup>th</sup> DECEMBER  
MONDAY

मनाचे शोक आणि व्यक्तिविकास

जितं जगत् केन? मनो हि येन -- आद्य जगद्गुरु श्री शंकराचार्य म्हणतात - एकवेळ बाहेरच्या जगावर विजय मिळवणे सोपे आहे पण आपलेच मन तावध्यात ठेवणे अतिशय कठीण आहे. आणि म्हणूनच ज्यांनी स्वतःचे मन जिंकले त्यांनी जग जिंकले असे समजा. आणि आजचे विचारवंतही सांगतात - विचार बदला. शविष्य बदलेल. नेहमी स्कारात्मक विचार मनात झाले तर व्यक्तिमत्त्व आदर्श परिणामकारक व प्रसन्न होते. मात्र विचार बदलणे वारंवार तितके सोपे नाही. त्यासाठी प्रथम मनाला वळण लावायला हवं आणि मन काही सहजासहजी हाती लागत नाही. मन हे वायूस्वरूप असल्याने ते चंचल आहे. परंतु मनाचा एक सुगंधम उप्सा आहे की त्याला जिथे नेऊ तिथे ने चिकरते. त्याची त्याला चटक लागते. ते जितके स्वर धावे ल तितके त्या त्या गोष्टीपासून आवरणे आणि एका जागी स्थिर करावे. वारंवार हे जमायला लागले तर ते स्थिर होते, एकाग्र होते. आणि अभ्यासाने हे शक्य होते.

समर्थ रामदास स्वामी हे जन्म मानसशास्त्रज्ञ होते. शिवाय ते हाडाचे शिस्फ होते. त्यामुळे या नाठाले मनाला पुचकादन, गोंड जाळून कसे वळवणे याचे मर्म त्यांना पुरते उमगले होते. श्री समर्थांच्या जीवनात 'प्रज्ञा व श्रेय्या' 'कर्म व सेव्यास' परोपकार व अनासक्ती' एकांत आणि लोकोक्त' यांचा समतोल साधला होता. यांचे जीवन अनेक घोर सत्पुरुषांना देखील आदरवित झाले होते. ज्ञान, त्रैपथ सामर्थ्य यांचा जन्मोत्सव साठा त्यांच्याकडे असून देखील ते स्वतःला रामाचा दास मानण्यांतून धन्यता मानत असत. स्वतःत प्रभु श्रीरामाच्या सामाकार यांना झाला. त्यातून परमानंद मिळाला. असे ज्ञानवाचा अनुभव घेणारे मन कसलेही शक्य करवे हे समजवून सांगण्यासाठी त्यांनी मनाचे शोक लिहिले.

DECEMBER  
TUESDAY

13

S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
	!	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				

मी वेह आहे या भावनेपासून आरंभ करून 'मी  
 देव आहे' या दिव्य भावनेत स्थिर होण्याची त्रिया  
 8 मृणजे माणसाचा अंतरंगातील प्रवास आहे. या मागी  
 9 वरून वाट्याळ करत असताना माणसाचे मन संपूर्ण  
 पणे बदलत जाते. सामान्य माणसाने तर अतिशय गहन  
 10 ग्रंथ वाचण्याच्या फंदात न पडता केवळ मनाचे स्वीक  
 वाचवित. मुखोद्गत करावे व त्याप्रमाणे वर्तन केले तर  
 11 मराचा नारायण झाल्याखेरीज रहाणार नाही.

वरं तर माणसाचे मन हा विश्वमनाचाच अंश  
 आहे. संकुचितपणाच्या मर्यादा जुगाडून दिल्या तर ते  
 विश्वव्यापक होऊ शकते. सूक्ष्मचे चिंतन करण्याची स्वयं  
 मनाला लावायला हवी. आणि तेच मालाचे काम हे  
 2 रूप मनाचे स्वीक करतात. हळूहळू पण निश्चितपणे  
 नृत्तीमध्ये पाळट होत जातो.