

- आत्मभान -

परवा एका Podcast मध्ये आत्मभान शब्द ऐकला, ऐकताना वाटले, असतेच की प्रत्येकाला, पण परत विचार करताना आत्मभान म्हणजे काय? मी स्वतःच, माझ व्यक्तिमत्त्व, माझ दिसण की आपल्या पंचेद्रियांची जाणीव. आपल्यातल्या जाणिवा की आपला मनातला आवाज. आपण कोण वरं?

अगदी नावापासून सुरुवात केली तर, हे नाव ज्याने सगळे आपल्याला ओळखतात ते तरी तुमच आवाज, तुम्ही ठेवलेल नसतचं. ते तुम्हाला दिलेल आहे - आई-वडिलांनी, आप्तेष्टांनी, पण मग आपण त्या नावाइतकेच निर्मल स्वच्छ आहोत का? असा प्रश्न पडायला लागला. न अर्थात हे कळायला वयची वर्षे वाढली होती.

शिक्षण घेताना, ते आपल्याला आवाजतयं का, पुढे काय करणार हे लक्षात येईपर्यंत संपल सुद्धा, आणि जगणारीप्रमाणे संसार सुरु झाला. संसार मांडलाय तर तो नेटका करत, कर्तव्याला चुकायचं नाही म्हणत, वर्षे पुढे जात राहिली आणि आत्मन कुठं भिराभिरत जात अशी श्वेत, रेवद वाटत राहत तरी मन विचारत राहत, मी कोण? आपणच आपल्याला किती ओळखतो. लोकांना समजून घेण्यात, सांभाळण्यात, त्यांची मर्जी राखण्यात, त्यांच्या नजरेत चांगल राखण्यात स्वतःला समजून घ्यायची वेळ कमी येते, कधीतरी सापडते आपण आपल्याला पण जाणून सारतो आणि मुखवटा चढवून त्या त्या पायरीवस्था शेक निभावत राहतो.

सगळ्या नात्यांचा हात धरून पुढे जात असताना होणारी घालमेल, ती जपताना कधी झालेली अवहेलना, कधी जी जपताना आपलं मत, मूल्य, आपलं स्वरूप कोणतं? हा प्रश्न वारंवार पडला. पण जन्मान झालेली, संस्कारान मिळालेली मूल्य कधीच वाया जात नाहीत, त्यामुळे नावाप्रमाणेच जगायचा मतावर ठाम राहणे, ओघानेच आले. काय करावं, काय नको, मुखवटा, चेहरा घ्यायला फरक लक्षात आला की पुरे! काय बोलावं पेक्षा काय बोलू नये किंवा काय करावं ह्यापेक्षा काय करू नये एवढं कळाल तरी पुरे, आपली पंचेद्रिय, कर्मेन्द्रिय बुद्धी, मन ह्यांच्या साथीने एक चांगल जीवन जगता आल तरी पुरे.

कधीनरी आपलच रोध इतका कठिण तर दुसरे तरी करी
 मदत करणार हा प्रश्नच आहे त्यामुळे जसे आपल्या मनाला, संस्कारात बसेल,
 सगळ्यांच्या साथीने, वधानुसार, अनुभवानुसार, परिस्थितीनुसार आलेल्या
 अनुभवांचे गाठडे बांधून, एका आयुष्यात सगळ करु बाकणार नाही पण
 आपल्या अंगी असलेल्या, शिकलेल्या गोष्टींचा, पुरेपुर व चांगला वापर
 करावा याची जाणीव असली तरी पुरे

