

भीती लागे जीवा...

योजना भगत

प्रभारी प्रमुख
पाली विभाग, मुंबई विद्यापीठ
bhagatyोजना@gmail.com

प्रस्तावना

मनुष्य हा सामाजिक प्राणी आहे. समाजाच्या सुखदुःखात, सण-समारंभात हिरिरीने सहभाग घेऊन आपला पाठिंबा वा विरोध दर्शवणे ही त्याची मानसिकता आहे, अशा या सामाजिक प्राण्याला जगभर थैमान घालणाऱ्या कोविड-१९ या महामारीने अचानक सर्वांपासून दूर केले. आजाराचे, मरणाचे भय दाखवून इतरांपासून लांब राहण्यास, शारीरिक अंतर राखण्यास, परस्परांपासून विलग (क्वॉरंटाईन) करून एकांतवासात राहण्यास भाग पाडले, नव्हे तशी सक्तीच केली. हळदी समारंभात नाचल्यामुळे, प्रियजनांच्या मयतीला गेल्यामुळे, आज्ञाच्या मदतीला धावल्यामुळे, जीवनावश्यक वस्तू खरेदी करण्यासाठी घराबाहेर पाय टाकल्यामुळे, आपले कर्तव्य पार पाडण्यासाठी घराच्या सुरक्षित चौकटीतून बाहेर पडल्यामुळे कोविड-१९चा संसर्ग होऊन माणसे पटापटा मरत असल्याच्या बातम्या कानावर पडू लागल्या. त्यामुळे मनुष्य प्राण्याने स्वतःच्या आणि आपल्या कुटुंबाच्या सुरक्षिततेसाठी स्वतःला घरात कोंडून घेतले.

सुरुवातीला हा बंदिवास सुखावह वाटला, प्रवासाची कटकट नाही, बॉसची बोलणी नाहीत, कामाचा ताण नाही आणि सकाळी उठण्याची घाई नाही. 'घराकडे, घरच्यांकडे लक्ष देता येत आहे,' 'धन्यवाद कोरोना! तुमच्यामुळे हे सुख उपभोगता येत आहे,' असे विचारही मनात येऊन गेले. पण जसे जसे दिवसाचे महिने होऊ लागले, एका लॉकडाऊननंतर दुसरा लॉकडाऊन हा पहिल्यापेक्षा जास्त कडक आणि बंधनकारक होऊ लागला, मोकळा श्वास घेण्यासाठी खिडकीबाहेर डोके काढतानासुद्धा भीती वाटावी अशी मानसिक अवस्था झाली तसतसा मनावरचा ताबा सुटू लागला. मोकळ्या आकाशात भराऱ्या मारणाऱ्या पक्षाला अचानक पिंजऱ्यात बंद केले तर कसे वाटेल तसे वाटू लागले. कुटुंबात राहूनही, फोनवर सर्वांशी सतत

संपर्कात असूनही आपण एकटे आहोत याची प्रकर्षाने जाणीव होऊ लागली आणि हा एकटेपणा बोचायला लागला. या सामाजिक प्राण्याला एकटेपणाची, एकातांची भीती वाटू लागली. आता मेलो तरी चालेल पण आता एकटे राहायचे नाही, घराबाहेर पडायचेच; असे संकल्प केले गेले. कशातच रस वाटेनासा झाला, जगण्याची उमेदच नाहीशी होत आहे, असे वाटायला लागले. कोविड-१९ने आपण एकदाच मरून जाऊ पण, एकटेपणाची ही भीती रोज क्षणाक्षणाला मारत आहे, अशा नकारात्मक विचाराने मनात घर केले आणि आपण निराशेच्या छायेमध्ये चाललोय की काय याची भीती वाटायला लागली. कायम बहिर्मुख असणाऱ्या सामाजिक प्राण्यासाठी असे अंतर्मुख व्हावे लागणे हे निश्चितच घाबरवून टाकणारे आहे. याच एकटेपणातून मनात उत्पन्न होणाऱ्या भयाला बुद्धाने *भयभेरवसुत्तामध्ये* संबोधित केले आहे.

माणूस खरोखरी स्वखुशीने जंगलात एकटा असो वा सक्तीने त्याच्यावर एकटेपणा लादण्यात आलेला असो, आपण या जगात एकटे आहोत ही कल्पनाच मुळी मनात येणे भीतिदायक आहे. सामान्य माणसाला घाबरवून टाकणारी आहे. ही भीती कशी असते हे जो त्या अनुभवातून जातो तोच जाणतो. कोविड-१९ या महामारीने बऱ्याच लोकांना या एकटेपणाच्या भीतीचा अनुभव दिला आहे. ज्यांनी एकांतातील भयाचा अनुभव घेतला आहे त्यांच्यासाठी या लेखाचे प्रयोजन.

‘भीती लागे जीवा’ हा लेख दोन भागात विभागला आहे. पहिल्या भागात बुद्धाची शिकवण पाली सुत्तामधून मराठी भाषेत कशी समजून घ्यायची व तिचा रोजच्या जीवनात उपयोग कसा करायचा याची मांडणी केली आहे. मनातल्या भीतीचे उदाहरण देऊन ते स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे. दुसऱ्या भागात *भयभेरवसुत्ताच्या* आधारे मनातील भीतीची विविध सोळा कारणे आपल्यामध्ये विद्यमान आहेत का त्याची पडताळणी करण्याचा प्रयत्न केला आहे. जर ती कारणे आपल्यामध्ये आढळली तर काय करायचे, त्यावर उपाय काय, त्या भयातून बाहेर कसे यायचे? हे सांगून बुद्धाची शिकवण ही फक्त चर्चेसाठी नसते तर त्यानुसार आचरण करून तिचा प्रत्यक्ष अनुभव घेता आला पाहिजे, हे स्पष्ट केले आहे.

या लेखात पाली भाषेतील *भयभेरवसुत्ताचा* आशय, प्रासंगिकता आणि त्यातील शिकवणीचा आजच्या परिस्थितीत कसा उपयोग आहे यावर लक्ष केंद्रित करून फक्त एकांतातील भीतीच्या सोळा कारणांवर भर दिला आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये भीती कशाची वाटते यापेक्षा भीती कशामुळे वाटते याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न आहे.

बुद्धाची शिकवण अभ्यासण्याची पद्धती

शरीराचा थरकाप उडवणारी भीती ही आधी मनामध्ये उत्पन्न होते, हे समजायला बुद्धाची शिकवण माहीत असायलाच हवी असे नाही. परंतु २६०० वर्षांपूर्वीची शिकवण आजही कशी लागू होते आणि तिचा उपयोग आजच्या या जगात कसा करायचा हे समजण्यासाठी मात्र पाली भाषेतच तिचे आकलन होणे महत्वाचे आहे. जोपर्यंत 'परीयत्ती' योग्य नाही तोपर्यंत 'पटीपत्ती' शक्य नाही आणि जोपर्यंत 'परीयत्ती', 'पटीपत्ती' नाही तोपर्यंत 'पटीवेधन' नाही हे खुशाल समजावे. 'परीयत्ती' या पाली शब्दाचा अर्थ बुद्धाच्या शिकवणीचे वाचन, श्रवण वा त्यावर चर्चा होय. 'पटीपत्ती' म्हणजे शिकवणीनुसार आपले आचरण वा वागणे आणि 'पटीवेधन' म्हणजे शिकवणीचा प्रत्यक्ष अनुभव. बुद्धाच्या शिकवणीला आचरणात आणणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला जर सत्याचा अनुभव होत नसेल तर ती शिकवण बुद्धाची नाही, असे स्पष्ट होते. महत्वाचा मुद्दा हा की, भीती मनामध्ये निर्माण होते आणि शरीरावर उमटते. भीती कशाचीही वाटू शकते, अगदी झुरळ-सापांपासून ते पुन्हा पुन्हा जन्म घेण्याचीदेखील. पण सामान्य जीवाला सर्वात जास्त भीती मरणाची असते, असे समजले जाते. माणसाच्या या मरणभयाचा खूप गैरफायदा घेतला जातो आणि त्यातून तो जीव बाहेर पडू नये याची पुरेपूर काळजी घेतली जाते. या भीतीबद्दल बोलू नये, चारचौघांत तिची वाच्यता करू नये, इतकेच नव्हे तर मनात मरणाचा विचार जरी आला तरी तो अशुभ समजून झटकून टाकावा, असे शिकवले जाते.

कुठल्याही भीतीला सामोरे जावे, भीती का वाटते याची कारणे शोधावी असे कधीच कुणी शिकवत नाही. बुद्धाची शिकवण इथेच वेगळी आहे. प्रत्येक घटना घडण्यामागे काही ना काही कारण असते. कारणाशिवाय काहीही घडत नाही, हे जेव्हा सांगितले जाते, समजते आणि उमजतेही, तेव्हा भीतीसुद्धा कारणाशिवाय उत्पन्न होऊ शकत नाही हे लक्षात येते आणि मग तो जीव मला भीती कशाची वाटते हे शोधण्यापेक्षा मला भीती कशामुळे वाटते हे शोधतो; त्या भीतीला सामोरे जातो आणि त्या भीतीमधून स्वतःहून बाहेर पडतो.

मला या भीतीपासून कुणीतरी वाचवेल, माझ्यावर कृपा करून माझ्या मनामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या या भयापासून माझे संरक्षण करेल, अशी याचना, प्रार्थना वगैरे न करता आपल्या मनाला जाणून, समजून स्वतःच्या प्रयत्नाने भीतीमधून बाहेर येऊन स्वतःचे कल्याण करता येते. कारण आपल्याला घडवणारे आपणच असतो. कुणी कर्ता-करविता नसतो. हे तो जीव अनुभवातून शिकतो. त्यामुळे माझ्या मनात उत्पन्न होणारी भीती ही मीच निर्माण केली आहे, मीच तिला जोपासले आहे आणि मीच तिला मनातून काढून बाहेर फेकू शकतो, हा आत्मविश्वास माझ्यामध्ये बुद्धाच्या शिकवणीमुळे निर्माण होतो. आणि मी स्वतः स्वतःची जबाबदारी घेण्यास तयार होऊन, भीतीमधून मुक्त होऊन, स्वच्छंद होऊन एकटा कितीही दिवस कुठेही राहू शकतो. थोडक्यात 'पाली सुत्त' कसे अभ्यासायचे आणि त्यातील शिकवणीला अर्थात धम्माला जीवनात कसे उतरवायचे, त्या सत्याचा अनुभव स्वतः कसा घ्यायचा, त्यालाच 'परीयत्ती' 'पटीपत्ती' आणि 'पटीवेधना'नुसार धम्माचरण म्हणतात.

भयभेरवसुत्तामध्ये आढळणाऱ्या एकांतातील भयाच्या सोळा कारणांचा ऊहापोह

कोविड-१९ने जगातील कदाचित पाच-सहा टक्के लोकांच्या शरीराला ग्रासले आहे. परंतु कोविड-१९च्या भयाने मात्र जगातील शंभर टक्के लोकांची मने ग्रासलेली आहेत. या भीतीमध्ये लॉकडाऊनमुळे मनात वाढत चाललेल्या एकटेपणाच्या भीतीने भर घातली आहे. या भयाची खरी कारणे काय असावीत असा प्रश्न मनात आला आणि मज्झिमनिकाय मधील भयभेरवसुत्त आठवले. या सुत्तामध्ये एकटे राहणे आणि मनाला भयापासून अलिप्त ठेवणे कठीण आहे पण अशक्य नाही असे सांगताना बुद्धाने मनात भय निर्माण होण्याची सोळा कारणे दिली आहेत. “ही कारणे मी माझ्यामधून काढून टाकली आहेत आणि म्हणून मी कुठेही एकटा असलो तरी मला भीती वाटत नाही”- असे आपल्या अनुभवाच्या आधारे बुद्ध सांगतात. ते केवळ एकटेपणातील भयाची कारणे सांगत नाहीत तर, ती कारणे आपल्यामध्ये आढळत असतील तर त्यांना बाहेर कसे काढायचे आणि आपण निर्भय कसे बनायचे, यावर भर देतात. असे मार्गदर्शन जर कुणी करत असेल आणि आताच्या आपल्या परिस्थितीमध्ये ते योग्य वाटत असेल तर पडताळून पाहायला काय हरकत आहे?

एकटे राहायला मनाची फार जबरदस्त ताकद लागते. कोविड-१९च्या भयाने हा एकटेपणा दिला आहे. आज आपल्या कुटुंबात राहून आपण एकटे आहोत याची जाणीव पदोपदी होऊ लागली आहे. या एकटेपणाचेदेखील भय या कोविड-१९च्या भयामध्ये जमा होऊन भीतीचा आता ‘भेरव’ झाला आहे. ‘भेरव’ हा पाली शब्द असून भयाची ती पुढची पायरी होय. भेरव म्हणजे भीतीमुळे उडणारा थरकाप, भीतीमुळे भरणारी धडकी आणि त्याही पुढचा अनुभव म्हणजे ‘दहशत’.

सुत्तपिटकातील मज्झिमनिकाय या विभागामधील भयभेरवसुत्तामध्ये एकटेपणाच्या भीतीची सोळा कारणे दिली आहेत. नुसती कारणेच नाही तर त्यावरचे उपायदेखील बुद्धाने सांगितले आहेत. मनात उत्पन्न होणारी भीती ही आपणच निर्माण करतो, कारण तिच्या उत्पत्तीची कारणे आपल्यामध्येच आहेत, त्यामुळे आपल्या मनातील भीतीला आपणच जबाबदार आहोत, हे ध्यानात धरावे आणि त्या भीतीतून बाहेरदेखील आपणच येऊ शकतो हेही लक्षात ठेवावे.

तुम्हाला जर भीती वाटत असेल तर आधी स्वतःला तपासून पाहा. तुमची वाणी अशुद्ध तर नाही ना? तुमची उपजीविका, तुमची कार्ये अशुद्ध तर नाहीत ना? म्हणजेच तुम्ही बोलताना, वागताना, कुठलीही कामे करताना जर अशुद्ध मनाने करीत असाल तर तुम्हाला नक्कीच भीती वाटणार. पाली भाषेत त्याला अपरिसुद्धकायकम्मता (द्वारिकादासशास्त्री २००६: २९), अपरिसुद्धवचीकम्मता (तत्रैव: २९), अपरिसुद्धमनोकम्मता (तत्रैव: २९) आणि अपरिसुद्धजीवा (तत्रैव: २९) असे म्हटले आहे. थोडक्यात काय

तर शील, सदाचाराचे पालन करीत नसाल, तुमची उपजीविका इतरांना हानिकारक असेल, तर मनात भीती उभी राहणारच. शुद्ध आचरणाचा आव आणून मनातल्या मनात सगळ्या जगाला दूषण देत असाल तरीही त्याची परिणती भयातच. मनाची अशुद्धता भय उत्पन्न करायला पुरेशी आहे, मग ती कायेद्वारे प्रकट झालेली असो वा वाचेतून – मुखातून! याउलट जर आपले आचरण खरोखरी परिशुद्ध असेल तर नुसते भयच निघून जात नाही तर मनामध्ये उत्साह निर्माण होतो आणि मन प्रफुल्लित राहते. असे मन आपल्या पूर्ण ताकदीनिशी आपल्या पाठीशी उभे राहते. मग तिथे भीतीला थारा नसतो.

या चार 'शील'संबंधीच्या आचरणाव्यतिरिक्त मनाला भयामध्ये अडकवून बैचेन करणारे कारण म्हणजे 'लोभ' आणि तोही या शरीरसंबंधीचा ज्याला अभिज्ज्ञालु कामेसुतिब्वसारागसन्दोस (द्वारिकादासशास्त्री २००६:२९-३०) असे म्हटले आहे. इंद्रियसुखामध्ये आसक्त राहणे, विशेषतः कामवासनेमध्ये लिप्त राहणे म्हणजे भयाला आमंत्रण देणे होय. जर आपण या लोभापासून स्वतःला लांब ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर आपण भयालासुद्धा लांब ठेवू शकतो. पण जर एखाद्याने स्वतःच्या मनात द्वेष आणि हिंसाभाव आणला आणि या दुष्ट मनाने वाईट संकल्प केले तर मात्र निश्चितच त्याच्या मनात भीतीचा शिरकाव होणार. व्यापन्नचित्तापदूद्धमनसंङ्कपा (द्वारिकादासशास्त्री २००६:२९) म्हणजेच मनामध्ये पराकोटीचा द्वेषभाव निर्माण होणे. अगदी तू राहशील नाहीतर मी राहीन ही भावना. विश्वास बसत नाही ना? पण आपण मच्छरदेखील याच द्वेषाने मारतो (मला चावतोस... मला? एकतर तू जगशील नाहीतर मी! अर्थात मीच जगतो त्याला मारुन!) त्यामुळे आपल्या मनात असा द्वेष नाही, असे म्हणू नका. जोपर्यंत आपण आपल्या मनातील हा द्वेष काढून सर्व प्राणिमात्रांप्रती मैत्रीभाव आणत नाही तोपर्यंत भयाचे भेरेव होत राहणार.

मेत्ताभावना आपल्याला नवीन नाही, पसायदान आठवा. 'जे खळांची व्यंकटी सांडो, तयां सत्कर्म रति वाढो, भूतां परस्परे जडो मैत्र जिवांचे' अर्थात 'दुष्टांचा दुष्टपणा जावो, त्यांच्यात चांगुलपणा येवो आणि सर्व जिवांमध्ये परस्परांप्रतीची मैत्री वाढून सगळे एकत्र जोडले जावोत.' पण मैत्री करण्याची, 'तुझे भले होवो,' असे म्हणण्याची ताकद मनात निर्माण करावी लागते. दुसऱ्याचे वाईट चिंतायला काही त्रास होत नाही. पण कुणाचे भले होवो असे म्हणायला फार त्रास होतो? का? कारण त्याचे भले करून माझा फायदा काय? असा विचार मनात येतो. तर फायदा हा की 'आपण भयातून बाहेर येतो.'

पण मी जर एकटा आहे, घरात आहे, म्हणून मनाने आणि शरीरानेदेखील आळशी झालो असेन, तर मात्र भय मनात सहज प्रवेश करेल. मनाचा आणि शरीराचा अनुत्साहीपणा म्हणजे आळशीपणा! याला पालीमध्ये 'थीनमिद्ध' म्हणतात. जर तुमचे चित्त, तुमचे मन आणि त्यामुळे शरीरदेखील या आळसामध्ये पडून राहिले तर भीतीपण तुमच्याजवळच येऊन बसलीय असे समजा. म्हणून कायम विगतथीनमिद्ध (द्वारिकादासशास्त्री २००६:२९) राहा म्हणजे मनात आणि शरीरात आळसाला थारा देऊ नका. लॉकडाऊनच्या काळात

तर आपण इतके आळशी झालो आहोत की, आता सकाळी लवकर उठायचे कशाला आणि उठून कुठे जायचे? असा प्रश्न स्वतःलाच विचारून दिवसभर लोळत पडणारे अनेकजण निर्माण झाले आहेत; भीती वाढायला हे कारण पुरेसे आहे. पण निदान झोपून राहिले तर मन शांत तरी राहते. (हल्ली झोप तरी कुठे येते म्हणा!) नाहीतर मनात सारखे भलते-सलते विचार येऊन अशांतता वाढते, मनाची घालमेल होते, भीती वाढते. मन ताब्यात राहत नाही, नको नको ते विचार येतात, मन अस्थिर होते; मनाला स्थिर करणे आवश्यक आहे. मनाला कशात तरी गुंतवून ठेवायला हवे. शांत करायला हवे. नाहीतर? नाहीतर अस्थिर, भरकटलेल्या मनात भीती सहज प्रवेश करते असे मनच भयाचे कारण आहे त्यालाच उद्धता अवूपसन्ताचित्ता (द्वारिकादासशास्त्री २००६:२९) असे म्हणतात. मनाला शांत ठेवणे हाच त्यावरचा उपाय आहे. पण झोपून नव्हे. सगळे सांगतात मनाला शांत ठेवायचे असेल तर अमुक करा-तमुक करा, पण सगळ्या गोष्टी करून दमलो, थकलो, मन काहीही केले तरी शांत होतच नाही. कारण मनात असलेली शंका आणि अविश्वास. कशावर हल्ली विश्वास ठेवावासा वाटत नाही. हळूहळू संपूर्ण आयुष्याचे गणित बदलत चाललेय. कशावर विश्वास ठेवायचा? प्रत्येक गोष्टीची शंका येऊ लागलीय. श्रद्धा तर कुठल्याकुठे पळाली माहीतच नाही. मित्रांनो, सध्या आपण झालो आहोत कङ्किविचीकिच्छासन्दोस (द्वारिकादासशास्त्री २००६:२९) म्हणजे 'शंका आणि अविश्वासाने युक्त' असे. आपल्या भीतीचे हेही एक कारण आहे, खरं वाटत नाही ना!! पण हे खरे आहे. आपण शंकाकुशंका बाळगून भीतीच निर्माण करत आहोत.

मनात भय निर्माण होण्याची ही कारणे वाचताना जेव्हा पुढचे कारण वाचनात आले तेव्हा मनात शंका आली की आपल्या भीतीचे हे कारण कसे काय असू शकते? पुन्हा शंका!! बुद्धाच्या शिकवणीवर शंका !!!

माझ्या स्वतःची मीच तारीफ केली, स्वतःला जर मी ग्रेट समजलो, माझी स्वतःची मीच स्तुती केली तर त्यामुळे भय कसे काय निर्माण होऊ शकते? हो; स्वतःची स्तुती करताना मी इतरांना कमी लेखायला नको, इतरांची निंदा करायला नको किंवा त्यांची अक्कल काढायला नको, हे मान्य. पण ते केल्याशिवाय मी त्यांच्यापेक्षा वेगळा आहे हे कसं कळणार? थोडक्यात स्वतःच्याच प्रेमात असणे हे भयाचे कारण आहे. सध्याच्या परिस्थितीत निर्णय घेणारे जे नेते, अधिकारी आहेत त्यांच्या जागी जर आपण असतो तर 'आपण असे केले असते,' 'तो कसा चुकला,' 'त्याने कसा मूर्खपणा केला,' 'असे करायला हवे होते,' अशाप्रकारचे सर्वत्र ऐकू येणारे उद्गार हेही आपल्या भीतीचे कारण आहे. बापरे! किती प्रकारे आपण भीती निर्माण करतोय!

इतरांना मूर्ख ठरवूनच माझा शहाणपणा सिद्ध करता येत असेल तर आपण आपली स्तुती करू नये हेच उत्तम. कारण अनवधानाने आपण इतरांची निंदा करतो आणि भीतीच्या नव्या कारणास जन्म देतो आणि तिला आमंत्रण देतो. यालाच बुद्ध अतुक्कंसका परवम्भी (द्वारिकादासशास्त्री २००६: ३१) म्हणतात.

आज मी जो भयचकित, विस्मित आणि थोडासा भेदरलेलो आहे, तो मी घाबरट असल्यामुळे आहे. घाबरणे स्वाभाविक आहे. मूळच्या घाबरट स्वभावामुळे आज मी सुरक्षितही आहे. मी जर फार शूरपणा दाखवून सगळे नियम मोडले आणि आजाराला बळी पडलो तर? म्हणून भीती चांगली असते!!

खरं सांगायचं तर कोविड-१९ घराजवळ पोहोचत असल्याच्या रोजच्या बातम्या ऐकून जीव अधिक घाबराघुबरा झाला आहे. भीती तर आहेच. आता ती थरकाप उडवायला लागली आहे. इतकी की मी आता बातम्या ऐकणे, टीवी पाहणे, सोशल मिडियावरील बातम्या, पोस्ट पाहणे असे सर्व बंद करून टाकले आहे. माझ्या भीतीमध्ये अधिक भीतीची भर टाकणारी ही सर्व कारणे मला छम्भी भीरुकजातिकसन्दोस (द्वारिकादासशास्त्री २००६: ३१) म्हणजे 'घाबरट' बनवत आहेत आणि मी ते बनलो आहे; हे निश्चित. माझा भितरेपणा माझ्यामध्ये वाढणाऱ्या भीतीचं कारण आहे. अगदी मान्य. पण आता करायचे काय? मला जर या भीतीमधून सुटका करून घ्यायची असेल तर स्वतःला अशा भीतीचा स्पर्श होऊ द्यायचा नाही हेच उत्तम आहे. पण मनात विचार जरी आला तरी अंगावर काटा येतो; त्याचं काय? स्वतःमध्ये अशा भयाला शिरू न देण्याचा उपाय म्हणजे 'निर्भय' बनणे. आपण घाबरतो हे मान्य करून भयाला सामोरे जाणे. आपण जितके लांब पळू, घाबरून राहू तितकेच भय 'बागुलबुवा' बनून मागेमागे येईल. भयाला समोरासमोर भेटू या, निर्भय बनू या हाच उपाय आहे. पण मी तर जागचा उठायला तयार नाही. माझ्यामध्ये उत्साह नाही, ऊर्जा नाही, शक्ती नाही आणि हिंमंतही नाही तर मी कसा काय भीतीला सामोरा जाणार? तुम्ही जर असे शक्तिहीन, अनुत्साही, हताश आणि मरगळलेले असाल तर भीतीच काय जगात जे काही वाईट असेल ते सर्व तुम्हाला भेटायलाच नाही तर तुमच्यात वास्तव्याला येईल हे लक्षात ठेवा. म्हणून आरद्धविरयतं (द्वारिकादासशास्त्री २००६: ३१) व्हा म्हणजे उत्साही आणि हिंमतवान व्हा. तुमच्यात इतकी ऊर्जा असू द्या की ती तुमच्या आजूबाजूला उत्साहाचे वातावरण निर्माण करू शकेल.

पण एक लक्षात ठेवायचे की मी किती हुशार, उत्साही आणि उद्योगी आहे, पहा, माझे उदाहरण गिरवा आणि यासाठी आता तुम्ही माझ्या या कामाचा, माझा, माझ्या नावाचा सत्कार करा किंवा माझ्याशी सन्मानाने वागा, असे म्हणून मानमरातबाची इच्छा कराल तर भीतीला आमंत्रण द्याल. मानाची, सत्काराची, नावाच्या गवगव्याची इच्छा हे भीतीचे कारण आहे. त्याला पाली भाषेत लाभसक्कारसिलोकं निकाममयमाना (तत्रैव २००६: ३१) म्हणतात, असे सांगितले आहे. आधी सांगितलेली सर्व कारणे लक्षात ठेवा. ध्यानात धरा. त्यांची खुणगाठ बांधा. पण जर तुम्ही मुद्गस्सती आणि असम्पजानसन्दोस (तत्रैव २००६: ३२) असाल तर भीती तुम्हाला गाठणारच. 'मुद्गस्सती' म्हणजे आजूबाजूला काय चाललंय याची जाणीव नसणे आणि 'असम्पजाना' म्हणजे वास्तविकतेचे सुटलेले भान. यातून फक्त सत्यामध्ये, वास्तविकतेमध्ये राहणे, स्वतःला भ्रमात कल्पनेत किंवा स्वप्नात न ठेवता क्षणाक्षणाला मनातल्या विचारांच्यासोबत राहून त्यांना

वर्तमानात ठेवणे, हे आपल्याला भीतीपासून वाचवू शकते. मन भूतकाळात किंवा भविष्यात भरकटले की, त्याला वर्तमानात आणून सद्यःस्थितीच्या जाणिवेत ठेवणे म्हणजेच शहाणपणा होय.

मी भ्रमातच जगेन किंवा कल्पनेच्या महालात स्वतःला बंदिस्त करेन; असे म्हणून आपण वास्तविकतेपासून पळू शकत नाही. कोविड-१९मुळे मिळालेली ही सुट्टी आहे. 'मजा करू या,' असे म्हणत आपण बरेच दिवस वाया घालवले आहेत. पण त्यामुळे सत्यापासून आपण दूर जाता कामा नये. कोविड-१९ हे सत्य आहे आणि त्याने सर्व विश्व व्यापले आहे, हे विसरून चालणार नाही. पण घाबरायचे कारण नाही. फक्त जे मूर्ख आणि गोंधळलेले आहेत, ज्यांचे लक्ष विचलित झालेले आहे, अर्थात जे असमाहिता विभ्रन्ताचित्ता (तत्रैव २००६: ३२) आहेत, त्यांनी मन एकाग्र करायचे आहे. म्हणजे भीती प्रवेश करू शकत नाही.

सर्वात महत्वाचे आणि शेवटचे सोळावे कारण म्हणजे जर एवढे सांगूनही तुम्हाला काहीच कळत नाही म्हणजे तुम्ही मूर्ख आहात, अज्ञानी आहात, तर भीती तुमच्यासोबतच राहणार आहे. जोपर्यंत आपण आपल्या मनावर ताबा ठेवून, आपले स्वतःचे ज्ञान जागे करत नाही, प्रज्ञावान होत नाही तोपर्यंत भीती आपला पाठलाग करत राहणार आहे, हे विसरू नका. पञ्चासम्पन्नो (द्वारिकादासशास्त्री २००६: ३२) व्हा आणि मनातल्या भीतीतून बाहेर पडा.

सोळा कारणांपैकी एकही कारण जेव्हा आपल्यात आढळणार नाही तेव्हा आपण भयमुक्त असू हे शंभर टक्के निश्चित! सुतामध्ये बुद्धांनी अजून एक महत्वाची गोष्ट ठणकावून सांगितली आहे. ते म्हणतात की भय जेव्हा, जसे, जिथे निर्माण होईल, जिथे तुम्हाला भेटेल; तेव्हाच, तिथेच, ताबडतोब त्यावर उपाय करायचा, तिथल्या तिथे त्याला सामोरे जायचे, भयाला भय म्हणून ओळखायचे, निर्भय बनायचे आणि ते आपल्यापासून तात्पुरते का होईना पण दूर पळून जात नाही तोपर्यंत त्याचा सामना करायचा. मी नंतर त्यावर उपाय करतो, असे चालत नाही. जेव्हा भय उत्पन्न होते तेव्हाच त्याला सामोरे जायचे हेच खरे ज्ञान आहे, हीच प्रज्ञा आहे.

या सोळांपैकी कुठल्याही कारणाने भय आपल्यामध्ये घर करू शकते, त्याचा भेराव होऊ देऊ नका, निर्भय बना आणि कोविड-१९मुळे झालेल्या या लॉकडाऊनमध्ये आपले मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ ठेवा. स्वतःच चिकित्सा करा. आपले मन, आपले आचरण, आपली कामे, आपली उपजीविका शुद्ध आहे ना? आपले मन लोभात, द्वेषात, आळसात, संशयात किंवा लाभ-सत्कारामध्ये अडकले तर नाही ना? आपल्या मनामध्ये उत्साह, एकाग्रता, सजगता आणि ज्ञान यांचा अभाव तर नाही ना? आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपल्या मनात भयासमोर उभे राहण्याची ताकद आहे ना? मग कसली भीती?

बुद्धाची ही शिकवण आपण दैनंदिन जीवनात अंमलात आणून त्याच्या सत्यतेचा अनुभव घेत निर्भय बनले पाहिजे. ते आपले ध्येय असायला हवे. म्हणून अत्यंत करुणेने भयातून बाहेर येण्याचा मार्ग दाखवणाऱ्या त्या मार्गदात्याला कुसुमाग्रजांच्या या ओळी अर्पण....

...करुणाकरा करुणा तुझी
 असता मला भय कोठले॥
 मार्गावरी पुढती सदा
 पाहीन मी तव पावले
 सृजनत्व या हृदयामध्ये नित जागवी भीतीविना॥
 भवतु सब्ब मंगलं

संदर्भ:

मूळ पाली :

१. द पाली तिपिटक, विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट
<https://www.tipitaka.org/deva/> (संकेतस्थळाला भेट २० मे २०२०).

इंग्रजी ग्रंथ :

१. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi (2009) : The Middle Length Discourses of the Buddha, Wisdom Publication, Boston, 4th Edition (pgs 102 to 107)
२. Bhikkhu, Thanissaro (1998): Access to insight. <https://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.004.than.html>
 (संकेतस्थळाला भेट २० मे २०२०).
३. Sujato, Bhikkhu.
<https://suttacentral.net/mn4/en/sujato> (संकेतस्थळाला भेट २० मे २०२०).

हिंदी ग्रंथ :

१. स्वामी द्वारिकादासशास्त्री (२००६): मज्झिमनिकायपालि मूलपणासक हिंदी- रुपांतरसहित, बौद्धभारती, वाराणसी.

