


चिंता



प्रसन्नता

RAMSUKH APPLIED SHRIMAD BHAGAVADGITA RESEARCH FOUNDATION

-By Vaishnavi Sane



I once read that Einstein said, “A clever person solves a problem. A wise person avoids it.”
(Buffett pg.no.4)

Find out reasons of worry and avoid it.....





**Our Fears are always more numerous
than our dangers.**

-Lucius Annaeus Seneca

(Roman Philosopher, c.4 BC-65 AD)

आपण मनात जे भाव (चिंता/भय इ.) निर्माण करतो, ते प्रत्यक्षात कमी प्रमाणात असतात.



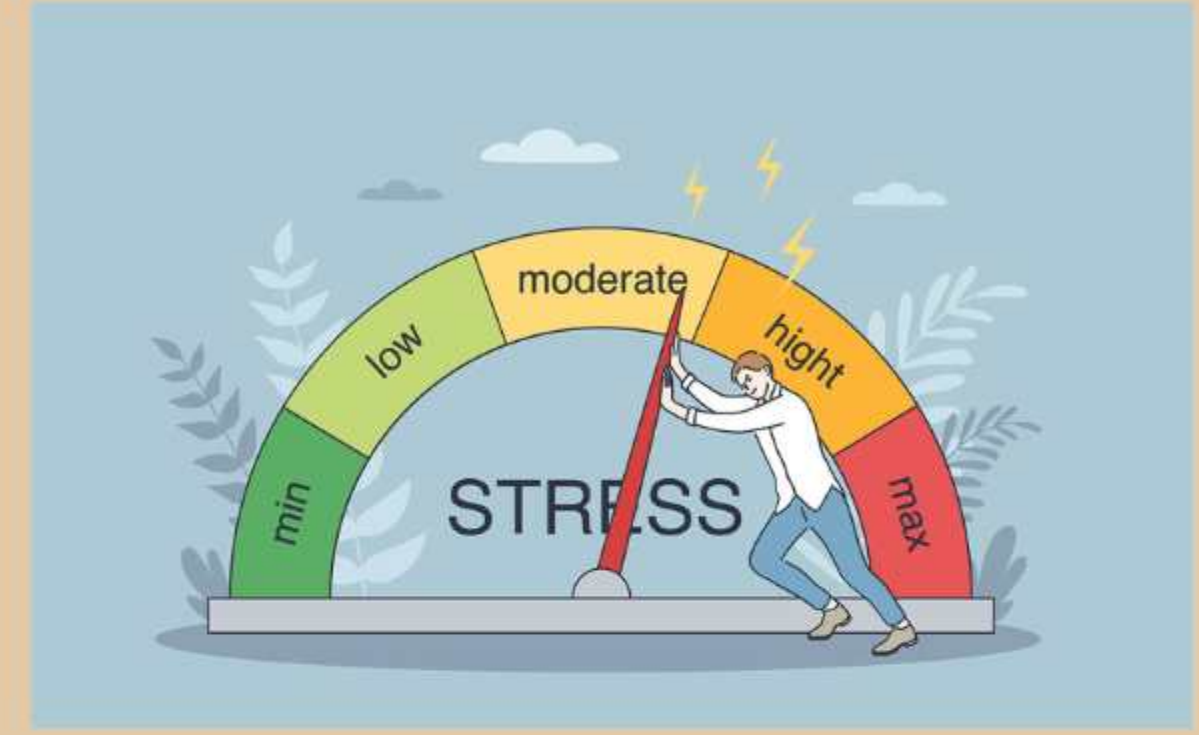
मनुष्याला शोक आणि चिंता होण्यात केवळ अविवेकच (मूर्खता)
कारणीभूत आहे. (२.११)

मूर्खता ही आपण स्वतःच समाप्त करू शकतो. ते आपले कर्तव्य आहे.

1. मनुष्याला चिंता कशा-कशाची वाटते?
2. मनुष्य चिंता का करतो?
3. मनुष्याला चिंता होण्याची कारणे कोणती?
4. मनुष्यावर चिंतेमुळे होणारे परिणाम कोणते?
5. चिंता दूर करण्याचा उपाय काय?
6. प्रसन्नता कशी मिळवावी?



१. मनुष्याला चिंता कशा-कशाची वाटते?



- मनुष्य कोणत्याही वस्तू, व्यक्ती, परिस्थितीची चिंता करतो.
- म्हणजे अगदी घरातून निघायला उशीर झाला, बस मिळत नाही, गाडी सुरु होत नाही, वेळेवर पोहोचू का? ज्या कामासाठी चाललो आहे ते पूर्ण होईल का? ह्या रोजच्या जगण्यातील चिंतांपासून ते अगदी आपल्याला योग्य नोकरी मिळेल का? जोडीदार योग्य असेल का? अशा आयुष्याच्या निर्णयापर्यंत, सगळ्या गोष्टींमध्ये मनुष्याला चिंता होते.
- परंतु चिंता ही अनैसर्गिक गोष्ट आहे, मनुष्याच्या मनात चिंता घर करून राहते. मात्र, चिंता तात्पुरती असते. मनुष्याने कायम प्रसन्न राहायला हवे. कारण प्रसन्नता शेवटपर्यंत राहते.
- “I've been very fortunate in that I have no stress whatsoever...! tap dance on the way to work. I do believe in working at something you enjoy.” (Buffett- pg.no.91)

उदाहरणार्थ ,

- बालपणातील चिंता - अभ्यास चांगला जमेल का? आई-वडील आपल्याला हव्या त्या गोष्टी देतील का? मोठे होऊन आपल्याला नक्की काय करायचे आहे?
- तरुणपणातील चिंता - धन- संपत्ती, मान- इभ्रत मिळेल का? विवाह वेळेवर होईल का? विवाह झालाच तर जोडीदार योग्य असेल का? आपला जीवननिर्वाह योग्यरीतीने होईल का?
- वृद्धावस्थेतील चिंता - आपण जिवंत कधीपर्यंत राहू? आपली मुलेबाळे आपला सांभाळ करतील का? औषधीचा चांगला परिणाम आपल्यावर होईल का?

Seeker “What keeps you up at night — what worries you?”

Buffett “If it's going to keep me awake at night, I am not going to go there.”

“We really don't worry.” (Buffett- pg.no.91)



२. मनुष्य चिंता का करतो?



- मनुष्य सतत वाईट गोष्टींचा विचार करून चिंता करतो. म्हणून सतत वाईट गोष्टींचा विचार करून चिंता करण्याची सवय सोडल्याशिवाय त्याची बुद्धी योग्य प्रकारे काम करू शकत नाही.
- मनुष्याचा चिंता करण्याचा स्वभाव* होतो. त्याला चिंता करण्याची सवय लागते.
*पूर्वजन्मात कर्म व गुणांच्या जशा वृत्ती होत्या, या जन्मात माता-पित्याचे जसे संस्कार आहेत, जन्मानंतर जसे पाहिले, ऐकले आहे, जसे शिक्षण मिळाले आहे, जशी संगत मिळाली आणि जशी कर्म केली आहेत--त्या सर्वांमुळे आपली जी कर्म करण्याची सवय बनली आहे, त्याचे नाव स्वभाव आहे.
- मनुष्य आपल्या आयुष्यात राग-द्वेष, मत्सर, अहंता-ममता या सर्व गोष्टींना महत्त्व देतो त्यामुळे मनुष्याचा चिंता करण्याचा स्वभाव होतो.

पूर्वजन्मीचे संस्कार आणि कर्मांमुळे चिंता करण्याची सवय लागते. पुढे जाऊन तसा स्वभाव होतो. dumb things.
(Buffett- pg.no.225)

३. मनुष्याला चिंता होण्याची कारणे कोणती?

1/8. आसक्ती –

- फलाच्या इच्छेने काही करणे अर्थात् काही मिळविण्यासाठी कर्म करणे "आसक्ती" आहे. (१८.४५)
- वस्तूविषयी उत्तमता आणि प्रियता वाटणे "आसक्ती" आहे. (३.३९)

माग, सुख, धन, मान, इ. विषयक आसक्ती	प्रियता आहे.
भोग, सुख, धन, मान, इ. विषयक आसक्ती नाही	चिंता नाही.

- विषयाचे चिंतन आसक्ती/प्रियता उत्पन्न \rightarrow विषयाचे सेवन त्यामध्ये प्रियता उत्पन्न पुन्हा विषयाचे चिंतन आसक्ती उत्पन्न (२.६३)
- आसक्तीचे कारण अविवेक आहे. आपल्या विवेकाला पूर्णपणे महत्त्व न दिल्यामुळे साधकात आसक्ती राहत असते. विवेकाला महत्त्व न दिल्याने शोक, चिंता, भय-विषाद इ. विकार होतात. (२.२७)

2/8. अविवेक –

- “अज्ञान” अविवेकाला म्हणले आहे. (१६.४)
- जेथे स्व मध्ये शरीराचा अभिमान असतो तेथे “मी शरीराहून वेगळा आहे” हा विवेक राहत नाही, तर तो हाड मांसाचे, मलमूत्र उत्पन्न करणाऱ्या मशीनचाच दास (गुलाम) होत असतो. हाच अविवेक आहे, अज्ञान आहे. (९.३२)
- “सत् काय आहे आणि असत् काय आहे? कर्तव्य काय आहे आणि अकर्तव्य काय आहे? हित कशात आहे आणि अहित कशात आहे ?” इत्यादी विषयांचे स्पष्ट ज्ञान होणे म्हणजे विवेक होय. (१४.११)
- विवेक ब्रह्मदेवाने प्रत्येक मनुष्याला प्रदान केलेलाच आहे. त्याला मनुष्य महत्व देत नाही. त्यामुळेच मनुष्याला अविवेकातून चिंता उत्पन्न होते.



अविवेकातून/ विवेकाला महत्व न दिल्यास	→	चिंता उत्पन्न होते
विवेक जागृत झाल्यास	→	चिंता उरत नाही.



3/8. कामना/ इच्छा –

- अप्राप्त वस्तू मला मिळावी अशी जी इच्छा तिला “कामना” म्हणतात. (२.५६)
- कामना संपूर्ण पापांना जन्म देणारी (मूळ) आहे. (३.१३)
- कामना कधीही समाप्त होत नाही. पुन्हा पुन्हा नवीन कामना उत्पन्न होत राहतात.

	वस्तू न मिळाल्यास → क्रोध येतो.
मनुष्याला कामना ममता नसेल तर	हर्ष क्रोध, चिंता इ. दोष संप्राप्त होतात.
	→

- कामनेपासून सुख मिळेल हा मनुष्यांचा भ्रम आहे. कारण मनुष्याला इच्छेतून सुख, समाधान नाही हे कळत नाही.
- सध्याच्या जगण्यानुसार मनुष्याच्या आयुष्यात इच्छा नाही तर आयुष्य जगूच शकणार नाही असे मनुष्य समजतो.

4/8. परधर्म –

- निष्कामभावनेने कर्तव्यकर्म करणे मनुष्याचा स्वधर्म आहे आणि सकाम भावनेने कर्म करणे परधर्म आहे. (३.९)
- विहित कर्म न करणे किंवा अन्यत्र कर्म करणे हाच परधर्म आहे. (३.९)
- सकाम भावनेने कर्म करणे परधर्म आहे. (३.९)

परधर्माचा आश्रय घेतल्यास → शोक- चिंता उत्पन्न होतात.

स्वधर्माचा आश्रय घेतल्यास शोक- चिंता नाहीसे होऊन आनंदाची प्राप्ती

- मनुष्य दुसऱ्या व्यक्तीकडून अपेक्षा करतो ती पूर्ण नाही झाली तर त्याला चिंता होते.
- परंतु अपेक्षेएवढे कधीच मिळत नाही. म्हणूनच मनुष्याने अपेक्षाच कमी ठेवावी.

5/8. पापकर्म –

- जेव्हा पूर्वीच्या पापकर्माच्या फलरूपाने प्रतिकूल परिस्थिती प्राप्त होते तेव्हा अंतः करणामध्ये चिंता, शोक, भय इत्यादी उत्पन्न होतात. (४.३)

6/8. अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थिती -

अनुकूल- प्रतिकूल परिस्थिती प्राप्त	→	राग-द्वेष, भय-चिंता उत्पन्न होतात.
सुख-दुःखात सम राहिल्याने	→	राग-द्वेष, भय-चिंता विकार नाहीसे होतात.

7/8. अज्ञान -

- स्वतःच्या स्वरूपाला जाणणे 'ज्ञान' आहे. (१.१)
- अर्धवट ज्ञानालाच पूर्ण ज्ञान मानणे, ह्याला अज्ञान म्हटले जाते (१८.१२)

अज्ञानातून / ज्ञानाला महत्व न दिल्याने → चिंता उत्पन्न होते.

ज्ञानप्राप्ती झाल्यास → शोक-चिंता समाप्त होतात.
8/8. अहंकार -

- मनुष्याने “हे शरीर मीच आहे” अशा प्रकारे शरीराशी तादात्म्य मानणे “अहंकार” आहे. (२.७१)
- उदाहरणार्थ, “माझ्या मनासारखे घडावे, मी सांगेन तेच बरोबर आहे , माझे म्हणणे खरे ठरावे.” इ.

अहंकाराशी संबंध मानून मनुष्य सुखी- दुःखी होतो → शोक- चिंतेची उत्पत्ती

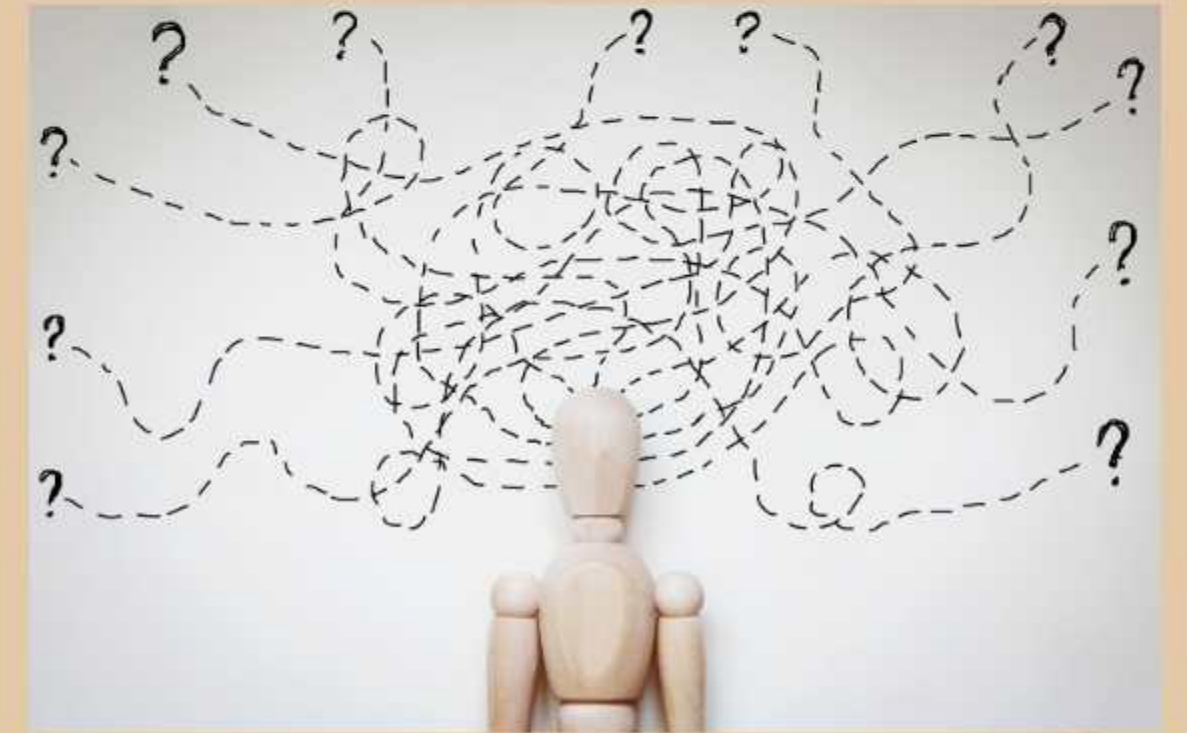
अहंकाराशी संबंध नाही तर सुख-दुःख नाही → शोक- चिंता नाही

Insights-

- मनुष्य स्वतःसाठी चिंता करू इच्छित नाही. तरीही मनुष्य छोट्या छोट्या कारणांसाठी चिंता करतो. व त्या चिंतांना दूर जाऊ देत नाही.
- चिंता दूर व्हायला हवी याची जाणीव मनुष्याला असते. मात्र चिंता दूर कशी करायची याचा उपाय मनुष्य शोधत नाही.
- कारण, प्रथमतः मनुष्य चिंतेच्या कारणाचा शोध घेत नाही.

४. मनुष्यावर चिंतेमुळे होणारे परिणाम कोणते?

- चिंतेमुळे मनुष्याच्या संपूर्ण आयुष्यावर वाईट परिणाम होतात. कुठलेही चांगले परिणाम होताना दिसत नाहीत.
1. BSMIE (शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धी, अहंकार) वरील परिणाम.
 2. आचरणावरील परिणाम.
 3. चिंतेचा परिणाम पुन्हा चिंताच होतो.



• BSMIE (शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धी, अहंकार) वरील परिणाम –

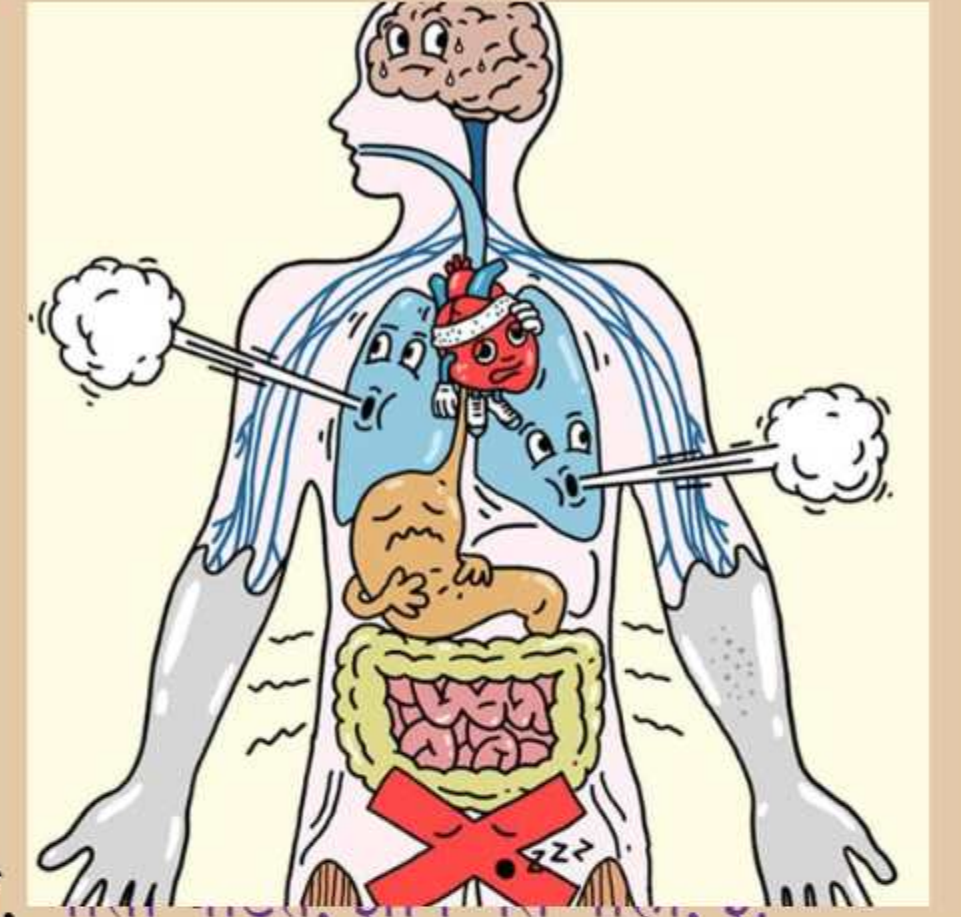
• शरीर –

1. भविष्यात होणाऱ्या घटनांची चिंता त्याचा परिणाम शरीरावर होतो.

शरीराचे अवयव जसे हात, पाय शिथिल होतात, मुख कोरडे पडते. तोंडातून शब्द फुटत नाहीत,

2. राजसी मनुष्याचे भोजन भोज्य, लेह्य, चोष्य परिणामी चिंता आणि दुःख होते.

आंबट, तिखट दाहकारक पदार्थ ज्याने जळजळ, रोग होतात. तसेच, परिणामी चिंता होते.



- इंद्रिय –

1. जेव्हा शरीर- इंद्रिय काम करत नाही → तेव्हा चिंता – शोक करून काहीही लाभ नाही.

उदा; जोपर्यंत शरीर – इंद्रिय काम करत आहेत, तोपर्यंतच आपले भरण-पोषण करावे. नंतर आपली व्यवस्था कोण पाहेल? आपले हात-पाय आपली साथ देतील का? आपल्याला साहाय्य कोण करेल? याविषयी चिंता करण्याचा उपयोग नाही.



• मन –

1. मनात वैरभाव, मनोमालिन्य, मतभेद असल्यास → परिणामी चिंता होते.
2. मनात चिंता निर्माण झाल्यामुळे → व्यर्थ चिंतन होते, अशांती, शोक, विषाद आणि दुःख येते.
→ तमोगुण वाढीस लागतो. आळसात मनुष्य व्यर्थ वेळ घालवतो.
→



• बुद्धी –

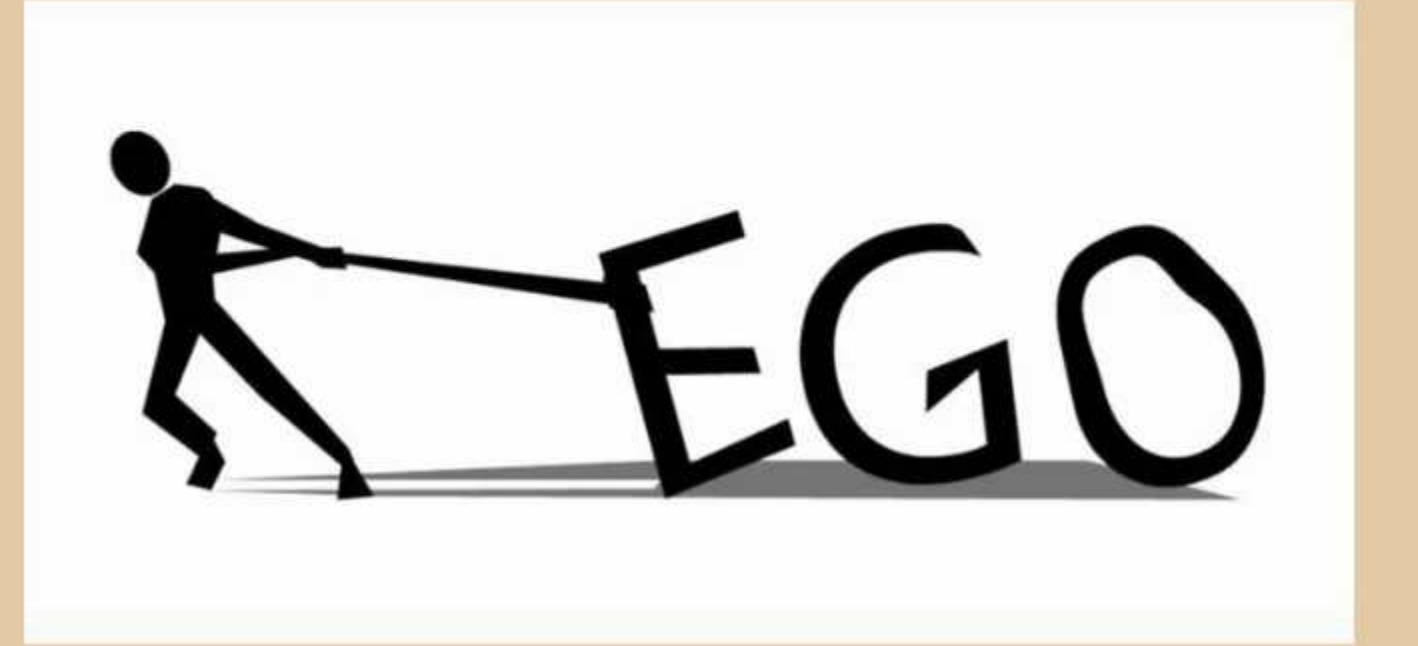
1. बुद्धी योग्यरीतीने काम करत नसेल किंवा बुद्धी स्थिर नसेल तर चिंता, दुःख येतात.
2. चिंता झाल्याने परिणामी बुद्धी निश्चयात्मिका राहत नाही, विखलाच्या (विचाराच्या) दलदलीत फसते.
कर्तव्याचा योग्य निर्णय घेऊ शकत नाही. कर्म चिंतादायक दिसतात.



- अहंकार –

1. अहंकाराने एखादे कर्म केल्यानंतर त्या कर्माच्या परिणामांमुळे मनुष्याला चिंता होते. त्यामुळे मनुष्याचे नुकसान होते.

अहंकारयुक्त कर्म चिंता नुकसान
 → →



- आचरण चुकीचे होते –

उदा; लंकेच्या राजाला-रावणाला त्रैलोक्य भीत होते. तोच रावण जेव्हा सीतेचे हरण करण्यासाठी जातो तेव्हा भयभीत झाला. त्याला आपल्या आचरणाची चिंता वाटून तो इकडे तिकडे पाहू लागला. म्हणून मनुष्याने कधीही अन्यायाचे आणि अधर्माचे आचरण करू नये.

मनुष्याच्या मनामध्ये ही जाणीव होते की, आपण चूक केली आहे. तेव्हा त्याला त्याच्या आचरणाची चिंता होते.

- चिंतेचा परिणाम चिंताच –

- आसुरी आचरण असणाऱ्या मनुष्यात इतक्या चिंता असतात की, त्यांची गणतीच करवत नाही. जोपर्यंत मृत्यू येत नाही तोपर्यंत त्यांच्या चिंता समाप्त होत नाहीत. अशा शेवटपर्यंत म्हणजेच मृत्युपर्यंत राहणाऱ्या चिंतेचे फळसुद्धा चिंताच आहे. (१६.११)
- चिंता आपण स्वतःवर ओढवून घेतो. चिंता येणारी – जाणारी आहे परंतु ती मनात चिकटून राहते. त्यामुळे मनुष्याला असे वाटते की, चिंता कधीही समाप्त होत नाही.
- चिंता ही आगंतुक आहे. परंतु, चिंतेला स्थायी मानल्याने मनुष्याचे नुकसान होते.



५. चिंता दूर करण्याचा उपाय काय?

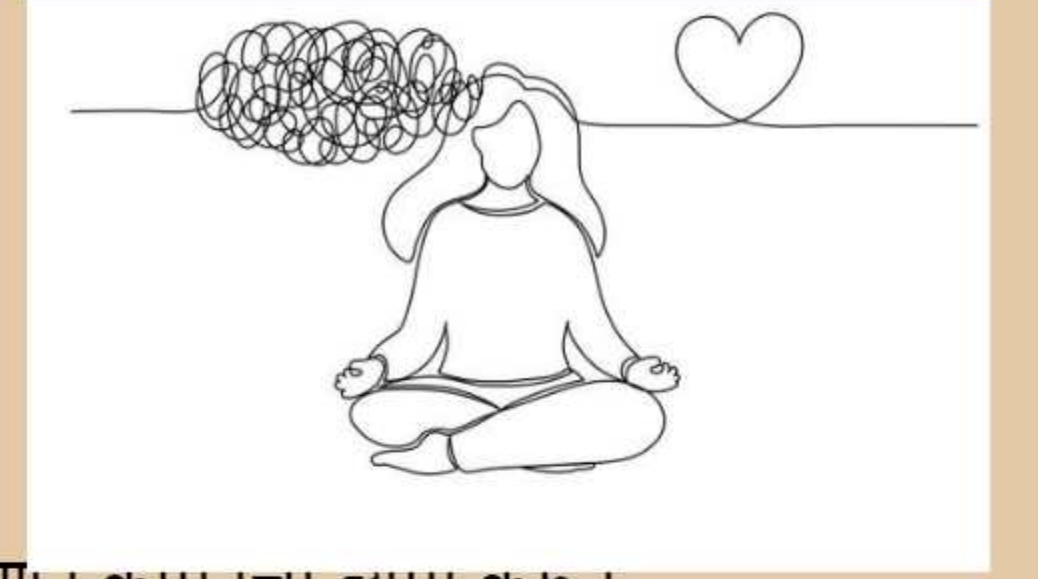
- विवेकाचा योग्य वापर करणे -
- विवेकाचा योग्य वापर करण्याने बुद्धीतील द्वेषरूपी दोष जाईल आणि मनुष्य चिंतामुक्त होईल.
- आपल्या ज्ञानाचा (विवेक) अनादर केल्याने जन्म मरण झाले आहे. म्हणून, आपल्या विवेकाचा आदर केल्यास जन्म सफल होईल. अशाप्रकारे मनुष्याच्या आयुष्यातील चिंता समाप्त होईल.
- अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितीत सुखी अथवा दुःखी होणे शुभाशुभकर्मांचे अर्थात् प्रारब्धाचे फल नाही, तर आपल्या मूर्खतेचे फल आहे. विवेक जागृत झाल्यावर मनुष्य मूर्खपणा करत नाही. त्यामुळे तो चिंतामुक्त राहू शकतो. (१८.१२)
- Trying to be rational. (Buffett- pg.no. 49)



- जे मनुष्य विवेकाचा आदर करतात महत्त्व देतात ते पंडित असतात. असे पंडितलोक कधी शोक-चिंता करीत नाहीत. कारण विवेकामुळे त्यांना सत्-सत् च आहे आणि असत्-असत् च आहे याचा त्यांना योग्य अनुभव होतो. ज्यामुळे त्यांना शोक-चिंता होत नाही. म्हणून मनुष्याने विवेकाचा योग्य वापर करावा. (२.१८)
- मनुष्याच्या हातात जे बदलणे शक्य आहे ते क्रिया करून बदलावे, जे बदलता येत नाही ते शांतपणे स्वीकारून प्रसन्न राहावे.

- Just slightly more consistently than others, I've avoided idiocy...All I'm trying to be is be non-idiotic. I find that that's all you have to do to get ahead in life is to be non-idiotic and live a long time."
- Buffett "It really is simple—just avoid doing the dumb things. Avoiding the dumb things is the most important."
- Munger "So if you just avoid idiocy, have a good character and do it every day— it's amazing how well it works." (Buffett- pg.no. 225)

• स्थिर बुद्धी ठेवणे –



- जोपर्यंत आपल्यासाठी (स्वतःसाठी) कर्म केले जातील तोपर्यंत कामनेचा त्याग होणार नाही. म्हणून कामनेचा त्याग करून कर्तव्यकर्म (दुसऱ्यासाठी) करणे आवश्यक आहे. (३.४)
- बुद्धीने दृढ निश्चय केला तरी मनुष्य चिंतामुक्त होईल. विवेक जागृत असेल तर बुद्धी स्थिर होऊन मनुष्य सहज चिंतामुक्त होईल.
- कर्तव्यकर्म करून कामनांचा त्याग केल्यास मनुष्याची बुद्धी स्थिर होते. मग आपोआपच चिंता-भय इ. विकार नाहीसे होतात. (२.५५)
- आपल्यातून संपूर्ण कामनांचा त्याग केला, अर्थात् कामनांना आपल्या ठिकाणी मानण्याचे सोडून दिले तेव्हा तो मनुष्य स्थितप्रज्ञ म्हटला जातो अर्थात् त्याला आपल्या स्थितप्रज्ञतेचा अनुभव होतो. (२.५५)
- We need emotional stability ; and a reasonable amount of intelligence. (Buffett- pg.no 49)

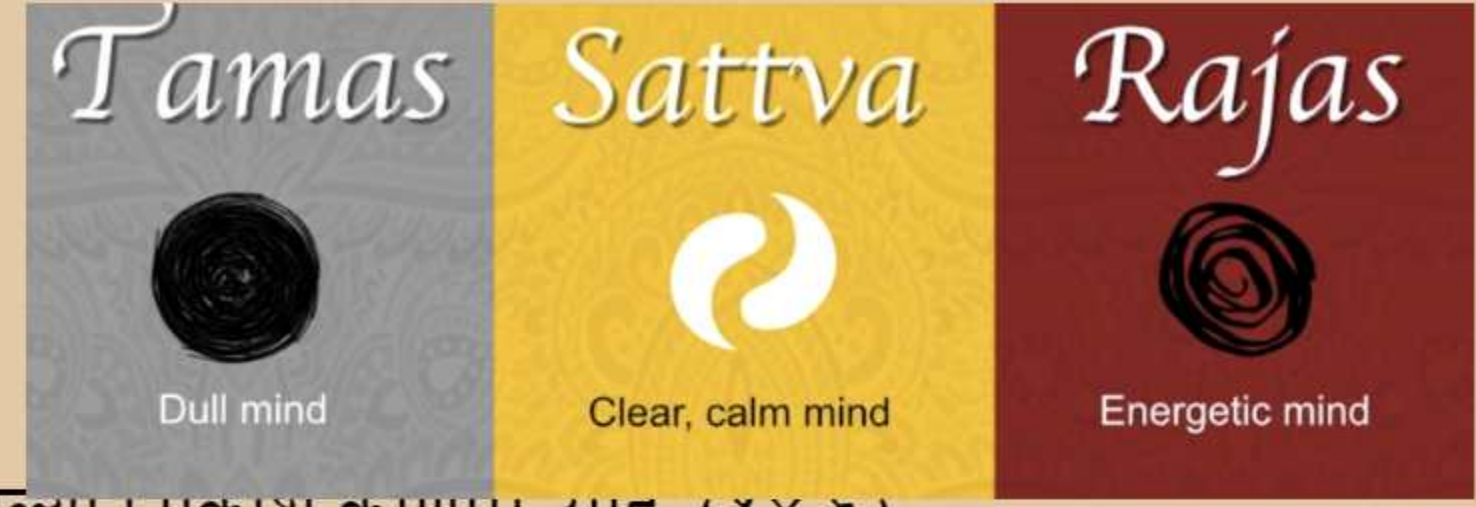
• स्वभाव आणि आचरण योग्य ठेवणे –



- स्वभाव दोन प्रकारचा असतो. राग-द्वेषरहित आणि राग-द्वेषयुक्त. राग-द्वेषरहित स्वभाव दोषी नसतो तर राग-द्वेषयुक्त स्वभाव दोषी असतो. जो मनुष्याला शोक-भय, चिंता इ. विकारांच्या बंधनात अडकवतो.
- राग-द्वेष रहित स्वभावाने मनुष्य चिंता, भय, शोक रहित होतो.
- जेव्हा मनुष्याचे आचरण योग्य होत नाही तेव्हा तो अन्याय, अत्याचार इत्यादी करित राहतो तेव्हा त्याला भय आणि चिंता वाटते. परंतु मनुष्य आचरणाला शुद्ध करतो तेव्हा त्याचे भय आणि चिंता समाप्त होतात.
- Right kinds of temperamental qualities: self-discipline, patience, calm, independence.
(Munger –pg.no.71)

- परंतु अंतःकरण ताब्यात ठेवलेला साधक आपल्या ताब्यात ठेवलेल्या राग-द्वेष रहित इंद्रियांनी विषयांचा उपभोग घेत असूनही अंतःकरणाची प्रसन्नता प्राप्त करून घेतो. कोणत्याही गोष्टीचे शुभ ग्रहण आसक्तीपूर्वक नसावे. आणि कोणत्याही अशुभ गोष्टीचा त्याग द्वेषपूर्वक नसावा. (२|६४-६५)
- श्रूयतां धर्म सर्वस्व श्रुत्वा चैवावधार्यताम् । आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्॥
“हे मनुष्यांनो, तुम्ही धर्माचे सार ऐका आणि ऐकून त्याप्रमाणे आचरण करा की जे आम्ही आपल्यासाठी इच्छित नाहीत ते दुसऱ्यासाठी करू नये” [पद्मपुराण संदर्भ - सृष्टि १९|३५५-५६]

- सत्त्वगुण वाढवणे –



- सत्त्वगुण हा रज आणि तमापेक्षा विकाररहित आहे. सत्त्वगुण निर्मळ, स्वच्छ असल्यान प्रकाश करणारा आहे. (१४.६)
- रजोगुणात आणि तमोगुणात क्रोध-लोभ, भय-चिंतादि विकार दिसून येतात. म्हणून तमोगुणाचा पूर्णपणे त्याग करणे आवश्यक आहे. तसेच, सत्त्वगुण निर्मळ आणि स्वच्छ असल्याने चिंतादि विकार वाढीस लागत नाहीत. (१४.६)
- **“Bad company corrupts good character.”** (Buffett – pg.no.70)
- **“If there's any secret we have, it's ignorance removal.** If it weren't for the fact that we were so good at removing ignorance, we'd be nothing today. And the nice thing is we still have a lot more ignorance left to remove.” (Buffett – pg.no.15)
- **“I think people that multi-task pay a huge price...I think when you multi-task so much, you don't have time to think about anything deeply.** You're giving the world an advantage you shouldn't do. Practically everybody is drifting into that mistake.” (Buffett – pg.no.15)

• चिंता नसली तर मनुष्याला प्रसन्नता होते.

- चित्ताची प्रसन्नता प्राप्त झाल्यास संपूर्ण दुःखांचा नाश होतो अर्थात् कोणतेही दुःख राहत नाही कारण की, आसक्ती राहिल्यानेच चित्तात खिन्नता किंवा चिंता निर्माण होते. खिन्नता निर्माण झाली की, कामना उत्पन्न होते आणि कामनेनेच सर्व दुःख सामोरे येतात. परंतु जेव्हा राग (आसक्ती) नाहीसा होतो तेव्हा चित्तात प्रसन्नता येते. त्या प्रसन्नतेने संपूर्ण दुःख नष्ट होतात. (२.६४-६५)

खिन्नता उत्पन्न झाल्यास → कामना निर्माण → दुःखाची निर्मिती

- आसक्ती नाहीशी झाल्यास → चित्ताची प्रसन्नता → दुःखांचा नाश (चिंता समाप्त)
राग-द्वेषाने रहित होऊन इंद्रियांना विषयाचे सेवन केल्याने जी प्रसन्नता होते त्या प्रसन्नतेचा भोग (Indulgence) घेतला नाही किंवा प्रसन्नतेशी संग केला नाही तर, ती प्रसन्नता ध्येयप्राप्ती करवून देते. (२.६४-६५)



- कधीही कोणत्याही (वयातील) वर्षाच्या मनुष्याला कष्ट झाले तरी, आपल्याला त्यांच्या हिताची चिंता समान रीतीने झाली पाहिजे आणि त्यांना सुख झाले तर त्यापासून प्रसन्नता समान रीतीने व्हावयास पाहिजे. (५.१८)
- अंतःकरणाची प्रसन्नता आणि शांती हेच खरे सुख आणि अंतःकरणातील संताप आणि जळजळ हेच खरे दुःख आहे. (१८.१२)

चिंता	प्रसन्नता
३.कामना राहते.	३.कामना समाप्त होते.

Procedure to remain right temperament (worry free life) -

- Buffett-

1. Need patience and discipline and an ability to take losses and adversity without going crazy.
2. Need independent thinking, financial preparation, and mental preparation.
3. You should worry more about how well you perform rather than how well the rest of the world perceives your performance.
4. "It's much more fun going through life constantly exceeding your expectations instead of being disappointed, so the secret of human felicity is not vast ambition, it's low expectations." "And have proper expectations on the people that you influence."(Buffett-pg.no.37)



Things that help to avoid worry –

- Munger-

1. Need a lot of curiosity for a long, long time.
2. Self-criticism, ranking right up there alongside curiosity, concentration, and perseverance.
3. Improves your ability to focus on reality.



The image features a light beige background with intricate, golden-brown mandala patterns in the corners. The top-left and bottom-left corners contain large, detailed mandala designs, while the bottom-right corner has a smaller, partial mandala. The central text is rendered in a blue, serif font.

Thank you...