७) अवधानाचे महत्त्व

ह. भ. प. श्री. सुभाष महाराज गेठे

अवधान हा शब्द अव + धृ = अवधान म्हणजे धृ धातूला 'अव' उपसर्ग लावून अवधान शब्द तयार होतो. ध्रु म्हणजे धारण करणे, पकडून ठेवणे असा अर्थ होतो. अवधान म्हणजे एकाग्रता. एकच अग्र म्हणजे टोक आहे ते ''एकाग्र.'' ज्याच्या जाणण्याचा केवळ एकच विषय आहे, त्याला एकाग्रता म्हणतात.

अर्जुनाला धनुर्विद्या शिकत असताना पक्ष्याच्या डोळ्याचा वेध घ्यायला सांगितला होता, तेव्हा त्याला इतर कोणत्याही वस्तू न दिसता केवळ पक्ष्याचा डावा डोळा दिसत होता. म्हणजे त्याच्या पाहण्याचा केवळ एकच विषय होता. आपल्याला जग समजून घेण्यासाठी पंच ज्ञानेन्द्रिये आहेत. त्वचा, कान, नाक, डोळे, जीभ ही पंच ज्ञानेन्द्रिये आहेत आणि क्रिया होण्यासाठी पंचकर्मेंद्रिये आहेत. हात, पाय, जीभ, मलद्वार व मूत्रद्वार ह्या इंद्रियांच्या द्वारे क्रिया करत असतो. उपरोक्त कोणत्याही इंद्रियांचा उपयोग व्यवहारात करण्यासाठी एकाग्रता आवश्यक असते, म्हणजे प्रत्येक इंद्रियाच्या कार्यासाठी एकग्रतेची अत्यंत आवश्यकता असते.

आपले अवधान सर्व इंद्रियांच्या द्वारे विखुरले जात असते त्यामुळे आपण एका ठिकाणी मनाने एकाग्र होऊ शकत नाही.

उदाहरण असंख्य छिद्रयुक्त घटात पाणी घातले तर ते त्यात राहत नाही, कारण ते सर्व छिद्रांद्वारे झिरपून जाते. सर्व छिद्रे बंद केली तर पाणी त्यात कायम स्थिर राहते.

त्याप्रमाणे कोणतेही कार्य करताना सर्वेंद्रियाचे अवधान एका

ठिकाणीच लागते. तरच लक्षपूर्वक ऐकता येते. बोलता, पाहता, चालता, खाता येते, किंबहुना सर्व क्रिया व्यवस्थित करता येतात. एकाग्रता नसेल तर सर्वेंद्रियाद्वारे क्रिया करून लक्षात काहीच राहत नाही.

क्रिकेटची मॅच पाहताना आपण जर काही खात असू तर पाहण्याच्या नादात आपण काय आणि किती खाल्ले हे काहीच लक्षात राहत नाही. कारण आपले अवधान नेत्राद्वारे बाहेर पडल्यामुळे काय खाल्ले ते लक्षातही राहत नाही.

अध्ययन-अध्यापन कार्यामध्ये शिक्षक नेहमी मध्ये एखादा प्रश्न विचारून विद्यार्थ्यांचे अवधान आहे की नाही, ते तपासून पाहतात. मोठ्या सभेत बोलण्यापूर्वी वक्ता श्रोत्यांचे अवधान आपल्याकडे वेधून घेऊन मगच बोलण्यास प्रारंभ करतो. असाच अवधानाचा प्रकार श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला गीता सांगताना पाहिला. याचे शब्द चित्रण श्री ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या दहाव्या अध्यायात खालीलप्रमाणे केले आहे.

आम्हीं मागील जें निरूपण केलें । तें तुझें अवधानचि पाहिलें ।
तवं टाचे नव्हें भलें । पुरतें आहे।।५०।।

घटीं थोडेसें उदक घालिजे । तेणें न गळे तरी वरिता भरिजे ।
ऐसा परिसौनि पाहिलासि तंव परिसंविजे । ऐसेंचि होतसे।।५१।।

अवचितयावरी सर्वस्व सांडिजे । मग चोख तरी तोचि भांडारी कीजे।
तैसा किरीटी तूं आतां माझें । निजधाम की।।५२।।

पैं प्रतिवर्षी क्षेत्र पेरिजे । पिके तरी वाहो नुबगिजे ।
पिकासी निवाडू देखिजे । अधिकाधिक।।५५।। अ. १०

अचानक आपल्याकडे कामाला आलेल्या मनुष्याला जास्त जबाबदारी दिली आणि ती त्याने प्रामाणिकपणाने पार पाडली, तर आपण त्याला आपल्या कंपनीचा व्यवस्थापकच बनवितो.

अवधानाचे महत्त्व प्रतिपादन करताना श्री ज्ञानेश्वर महाराज आणखी दुसरे उदाहरण देऊन सांगतात, की प्रतिवर्षी बी पेरल्या जाणाऱ्या शेतात जर अधिक पीक येत असेल तर त्या शेतात मशागत करण्यास शेतकरी, कंटाळा करत नाही. त्याप्रमाणे एकाग्रता जर चांगली असेल तर शिक्षक विद्यार्थ्यांना आणखी महत्त्वाचे सिद्धांत शिकवत असतात. कारण त्यांना माहिती असते, की विद्यार्थ्यांची एकाग्रता खूप चांगली आहे. हे सर्व लक्षात ठेवतात आणि कधीही विसरत नाहीत.

एकाग्रतेचे रहस्य म्हणजे कार्य करणाऱ्या इंद्रियांच्या पाठीमागे जेव्हा मन सजग, जागृत, तत्पर, तदाकार असते, तेव्हा एकाग्रता अतिशय चांगल्या पद्धतीने असते. आपण काय करत आहोत याची सतत जाणीव असते, त्यामुळे प्रत्येक कृती ही जागरूकतेने केली जाते.

उदा : पाणी पिताना जर मन शांत असेल आणि पाणी सावकाश पीत असू तर पाण्याच्या शीतलतेचा स्पर्श जिभेच्या शेंड्यापासून सुरुवात होऊन उदरातील अंतर भागात कसा पाझरत जातो याची जाणीव सावकाश पाणी पिताना होते. याप्रमाणे प्रत्येक इंद्रियाच्या कृतीमागे मनाची तत्परता आणि बुद्धीची जाणीव जेंव्हा एक होते तेंव्हा ते अवधान पूर्णपणाने झालेले असते.

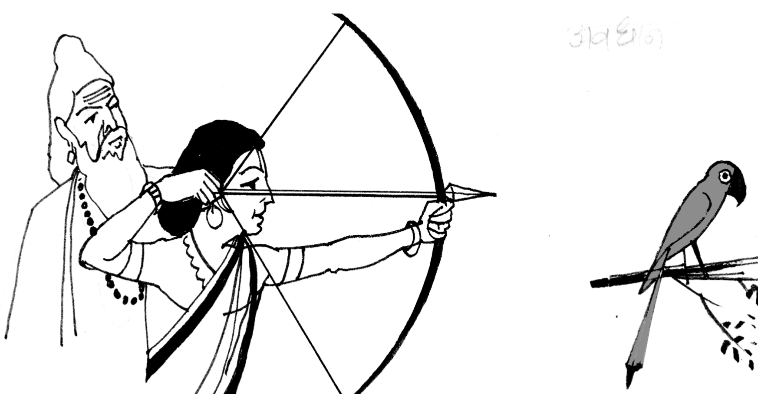
अवधानाचे महत्त्व श्री संत ज्ञानदेव प्रतिपादन करत असताना नवव्या अध्यायाच्या अगदी सुरुवातीला असे सांगतात की,

तरी अवधान एकलें दीजे। मग सर्वसुखासि पात्र होईजे ।
हें प्रतिज्ञोत्तर माझें । उघड ऐका।।१।। अ. ९

श्री ज्ञानेश्वर महाराज श्रोत्यांना उद्देशून सांगतात की, मी सांगत असलेल्या निरूपणाकडे आपण एकदाच खऱ्या अर्थाने, परिपूर्ण रीतीने अवधान दिले म्हणजे ऐकत असताना शरीर, इंद्रिय, मन आणि बुद्धी या सर्वांचा विषय केवळ एक करून माझ्या बोलण्याकडे जागरूकतेने, तन्मयतेने, अनन्यतेने जर लक्ष दिले, तर तुम्हाला एकाच श्रवणात सर्वोच्च सुख प्राप्त करण्याची पात्रता तुमच्या अंगी येईल, असे मी उघड प्रतिज्ञापूर्वक आपणास सांगत आहे. यामध्ये बोलणाऱ्याचा आत्मविश्वास आणि ऐकणाऱ्याची समर्पणता या दोन्हींचा उत्तम योग जुळून आलेला असतो.

अर्थात, असे सांगताना श्री माउली आपला नम्रपणाही दाखवितात. सर्व श्रोत्यांची स्तुती करतात, सर्व श्रोते ज्ञानी असून ते सुखरूपी अमृताचे डोह आहेत. तुमच्या पुढे व्याख्यान करण्याची माझी योग्यता नाही, कारण काजवा कितीही मोठा असला तरी सूर्यापुढे त्याचे काही चालत नाही. तसा मी काजव्यासारखा असून सर्व श्रोते सूर्याप्रमाणे आहेत, असे श्री माउली म्हणतात.

असे असले तरी सर्व श्रोत्यांना ज्ञानात्मक गोष्टी सांगण्याची मी



धिटाई करणार आहे. कारण, यातून श्रोत्यांचेच कल्याण होणार आहे. ते सर्वजण सुखसंपन्न होणार आहेत.

परंतु श्री माऊली म्हणतात की, पुढे मी बोलण्याअगोदर मला तुमची एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट हवी आहे, ती म्हणजे अवधान (एकाग्रचित्ताने लक्ष). अवधानाचे महत्त्व सांगताना श्री माउली म्हणतात,

परि आता चंद्रापासोनि निववितेे। जे अमृताहूनी जीवविते ।
तेणे अवधाने कीजो वाढते। मनोरथा माझीया।।२४।। अ. ९

भावार्थ-अवधानामध्ये चंद्रापेक्षाही जास्त शीतलता, अमृतापेक्षाही जीवित वाढवण्याचे सामर्थ्य आहे आणि असे शक्तिशाली अवधान असेल तरच माझे मनोरथ सिद्ध होईल.

श्रोत्यांचे अवधान असेल तरच वक्त्याच्या व्याख्यानाला अर्थ आहे. विद्यार्थ्यांसाठी तर अवधान खूपच महत्त्वाचे आहे. अवघड विषय, संकल्पना एकाग्रचिताने लक्ष दिले तरच कळतात. विषय दीर्घकाळ लक्षात राहतो. तसेच अध्ययनामध्ये आवड निर्माण होते.

सहजे तरी अवधारा । वक्तृत्वा अवधानाचा होय चारा।
तरी दोंदे पेलती अक्षरा । प्रमेयाची।।२६।। अ. ९

माउली म्हणतात, वक्त्याच्या व्याख्यानाला अवधानरूपी चारा मिळाला की, अक्षराला सिद्धांतरूपी मोठाली पोटे सावरून धरता येतात. तसेच, अद्वितीय सिद्धांत श्रोत्यांना ऐकायला मिळतात.

अर्थ बोलाची वाट पाहे । तेथ अभिप्रावो, अभिप्रायाते विये।
भावाचा फुलौरा होत जाये। मतिवरी।।२७।। अ. ९

अर्थ- वक्त्याच्या अभिप्रायातून अनेक अभिप्राय जन्म घेतात, श्रोत्यांच्या बुद्धीवर भाव फुलांचा बहर येतो. ही सगळी क्रिया श्रोत्यांच्या अवधानामुळे होते. वक्त्यांच्या व्याख्यानाला रंग आणण्याची ताकद

श्रोत्यांमध्ये असते.

चांगला वक्ता व चांगला श्रोता कसा ओळखावा ?

म्हणुनी संवादाचा सुवावो ढळे । तरी हृदयाकाश सारस्वते वोळे।
आणि श्रोता दुश्चिता तरि वितुळे। मांडला रसु।। अ. ९

अर्थ श्री माउली म्हणतात की, ज्या ठिकाणी वक्ता व श्रोता यांच्यात उल्हासाने प्रश्नोत्तररूपी अनुकूल वारा सुटला तर हृदयरूपी आकाशात शास्त्र सिद्धांतांचे रसमेघ दाटून येतात. म्हणजेच जिथे वक्ता आणि श्रोता यांच्यात प्रश्नोत्तररूपी संवाद होतो, तिथेच वक्ता आणि श्रोता दोन्हीही उत्कृष्ट असतात.