हसतमुख राहा

# अभीप्सा

अखिल भारतीय पत्रिका

जानेवारी २०२६

वर्ष ५१ अंक ०१

श्रीअरविंद

# अभीप्सा

(ईश्वराप्रति असलेली आस)

**प्रकृती ती जड । करील उघड । ईश्वरी ते रूप । सुघटित ।।**

---

**प्रकाशक**

श्री. प्रदीप नारंग, पुडुचेरी

**प्रकाशन स्थळ**

श्रीअरविंद सोसायटी

सोसायटी हाऊस, ११ सेंट मार्टिन स्ट्रीट, पुडुचेरी – ६०५००१

**संपादक**

डॉ. केतकी मोडक, पुणे

भ्रमणध्वनी : ९४२१०१६०८९

ई–मेल : editorabhipsa2018@gmail.com

**मुद्रक**

सेन्थिल ऑण्डवर प्रेस, पुडुचेरी – ६०५००१

## चिंतनार्थ...

व्यक्तीने दुरिच्छा, मत्सर, भांडणे, निंदा या सर्व गोष्टींच्या अगदी प्रामाणिकपणे वर उठले पाहिजे आणि अगदी अत्यंत कटू शब्दांनाही प्रेमळ हास्याने उत्तर दिले पाहिजे. पण जोपर्यंत व्यक्तीला स्वतःबद्दल किंवा स्वतःच्या प्रतिक्रियांबद्दल पूर्णपणे खात्री होत नाही तोपर्यंत तिने एक सर्वसाधारण नियम म्हणून शांत राहिले पाहिजे.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 264)

*

## हसतमुख राहा

संपादकीय....................................................................०२
सूर्यप्रकाशित हास्य.........................................................०४
विजय मिळवून देणारे हास्य...............................................०८
अडीअडचणींवर हसतमुखाने मात......................................१३
एकमेव मार्ग....................................................................२३
दिव्य सुहास्य...................................................................२९
सायंकालीन चर्चांमधून.....................................................३२

---

# संपादकीय

हास्य ही मानवाला बहाल करण्यात आलेली एक अद्वितीय देणगी आहे. हास्यामधून अनेक गोष्टी सूचित होतात. हास्य हे बाह्य परिस्थितीवर आंतरिक सामर्थ्याने मिळविलेल्या विजयाची खूण असू शकते; हास्य ही ईश्वरी कृपेवरील विश्वासाची खूण असू शकते. ईश्वरच जेव्हा मानवी देह धारण करून येतो आणि दिव्य सुहास्य-वदनाने भूतलावरील जीवमात्रांकडे पाहतो तेव्हा ते हास्य किती दिलासादायक असते. संघर्ष करणाऱ्या मानवजातीच्या मनामनांमध्ये आशेचा अंकुर फुलवणारे ते आश्वासक हास्य असते.

'अभीप्सा' मासिकाचा वर्षारंभीचा हा अंक 'हसतमुख राहा' या विषयाला वाहिलेला आहे. पुढील संपूर्ण वर्ष, सर्वांच्याच मुखावर सहजतेने स्मितहास्य विलसत राहो, हीच अभीप्सा मासिकातर्फे शुभेच्छा !!

संपादक, अभीप्सा मासिक

**

---

अभीप्सा मासिक हे श्रीअरविंद सोसायटी, पाँडिचेरीचे मुखपत्र आहे.

---

योगी श्रीअरविंद म्हणजे पूर्वाश्रमीचे क्रांतिकारक अरविंद घोष आणि श्रीमाताजी म्हणजे पूर्वाश्रमीच्या मीरा अल्फासा, (फ्रान्स). 'श्रीअरविंद आश्रम' हा भारताच्या पूर्व किनाऱ्यावर पाँडिचेरी येथे आहे.

# सूर्यप्रकाशित हास्य

## आत्मप्रभुत्वाची सार्वभौम शक्ती

या नवीन वर्षामध्ये तुम्हाला सर्व प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये हसतमुख राहण्याची शक्ती प्राप्त होऊ दे.

सूर्य जसा ढगांना पळवून लावतो त्याप्रमाणे हास्य हे अडीअडचणींना पळवून लावते.

– श्रीमाताजी (CWM 16 : 216)

*

तुम्ही जेव्हा हसतमुख असता, तेव्हा माझ्या हृदयात सूर्यप्रकाश झळकत असतो.

– श्रीमाताजी (CWM 20)

*

जेथे प्रत्येक गोष्ट एका स्थिर, शाश्वत हास्यामधे पाहता येईल अशा दिव्य प्रकाशामध्ये उन्नत व्हा; तेथे तुम्हाला माझे ऋजू, मातृवत् सान्निध्य नित्य लाभू शकेल.

– श्रीमाताजी (Conversation with a disciple, May 1962)

*

व्यक्ती कायमच अत्यंत हसतमुख राहू शकेल असे मला वाटत नाही. पण ज्या व्यक्तीला सर्व प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये हसतमुख कसे राहायचे हे माहीत असते, ती व्यक्ती आत्म्याच्या खऱ्या समत्वाच्या अगदी निकट असते.

*

सामान्यतः मनुष्य हा असा एक प्राणी आहे की जो स्वतःकडे फारच गंभीरपणे पाहातो.

सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत हसतमुख कसे राहायचे हे माहीत असणे आणि स्वतःच्या दुःखावर, भ्रमावर, आशाआकांक्षांवर, दुःखभोगावर, रागावर व बंडखोरीवर कसे हसायचे हे माहीत असणे हे स्वतःवर विजय

संपादन करण्याचे केवढे शक्तिशाली शस्त्र आहे!

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 177)

*

जर तुम्ही जीवनाकडे नेहमी हसतमुखाने पाहाल तर जीवनसुद्धा तुम्हाला नेहमी हसतमुखाने प्रतिसाद देईल.

*

व्यक्ती जर कायम हसतमुख राहिली तर ती चिरतरुण राहील.

*

नेहमी आणि सर्व प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये हसतमुख राहायला शिका. तुमच्या आनंदाच्या आणि दुःखाच्या क्षणी, तसेच तुमच्या आशेच्या आणि निराशेच्या, दुःखभोगाच्या क्षणी हसायला शिका कारण हास्य ही आत्मप्रभुत्वाची सार्वभौम शक्ती आहे.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 177-178)

*

एखाद्या व्यक्तीमध्ये खिन्नता, उदासी असेल तर ती जशी दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये सहजगत्या शिरकाव करते; त्याप्रमाणेच आनंदीपणा, प्रफुल्लितपणा हा देखील इतरांमध्ये सहज संक्रमित होणारा असतो. एक सच्चा आणि सखोल असा आनंद लोकांमध्ये संक्रमित करणे याइतकी अन्य कोणतीच गोष्ट अधिक उपयुक्त नसते. आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे मग तुम्ही त्वरेने दिव्य प्रकाशाच्या जवळ जाऊन पोहोचाल.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 180)

*

## हास्यामधील अद्भुत क्षमता

साधक : बहुतेक प्रत्येकजणच या विश्वाच्या निर्माणकर्त्याला नावे ठेवत असतो. सर्वांकडून ईश्वरालाच सर्वात जास्त टिका सहन करावी लागली आहे असे दिसते. तो ती टीका हसण्यावारी नेत असेल अशी मला आशा आहे.

श्रीमाताजी : हास्य चिरस्थायी असते आणि वाईटातील वाईट आपत्तींचे आनंदामध्ये परिवर्तन करण्याची क्षमता या अद्भुत हास्यामध्येच असते.

– श्रीमाताजी (New correspondences of The Mother II : 393)

*

विश्रांतीपूर्ण निद्रा आणि मधुर हास्य या गोष्टी सूर्यकिरणाप्रमाणे असतात; त्या सर्व प्रकारचे अडथळे विरघळवून टाकतात. सूर्यामुळे लोणी जसे वितळते त्याप्रमाणे मधुर हास्यामुळे प्रत्येक दुरिच्छा मावळून जाते.

– श्रीमाताजी (Mother you said so : 24.12.1957)

*

नेहमी हसतमुख राहा. जेव्हा अडचणी येतात तेव्हा तर अधिक हसतमुख राहिले पाहिजे. हास्य हे सूर्यकिरणासारखे असते. ते मळभ पळवून लावते. तुम्हाला जर त्वरित उपाय हवा असेल तर तो असा आहे की, तुमच्यापाशी अगदी मोकळेपणा असला पाहिजे. तुमच्या अंतरंगामध्ये जे काही चालू आहे ते मला संपूर्णपणे सांगत जा. तसे केलेत तर लवकरच उपाय सापडेल. एक परिपूर्ण आणि आनंददायी उपचार असेल तो!

– श्रीमाताजी (CWM 16 : 101)

*

कोणत्याही प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये हसतमुखाने जीवन जगता आले पाहिजे. तसे जगता येणे हा दिव्य ज्ञानाकडे घेऊन जाणारा सर्वात जवळचा मार्ग आहे.

– श्रीमाताजी (CWM 17 : 366)

*

ज्या ईश्वराला हसणेच माहीत नाही त्या ईश्वराला हे असे हसते– खेळते विश्व निर्माण करता आले नसते.

– श्रीमाताजी (CWM 10 : 345)

*

मन प्रसन्न आणि हृदय शांतिपूर्ण असावे. तुमच्या समत्वाला कशामुळेही बाधा येता कामा नये. प्रत्येक दिवशी ध्येयपथावर माझ्यासोबत

वाटचाल करण्यासाठी आवश्यक असणारी प्रगती शांतपणाने करत राहा.

*

नाट्यमय असण्यापेक्षा तुम्ही जेव्हा शांत आनंदी असता, तेव्हा तुम्ही (ईश्वराचे साधन म्हणून) अधिक उपयोगी असता हे तुम्ही कधीही विसरता कामा नये.

*

अंतरंगामध्ये ईश्वराबद्दलच्या नित्य अभीप्ससहित राहिल्यामुळे, बाह्य परिस्थिती कशीही असली तरी शांती बाळगण्यास आणि जीवनाकडे हसतमुखाने पाहण्यास आपण सक्षम होतो.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 232)

*

परिपूर्ण विश्वासाच्या शांतस्थिर स्मितहास्याने सर्व गोष्टींकडे पाहणे खरोखरच योग्य असते. कारण अन्यथा, आज आहे त्या चेतनेनिशी, मनुष्याला परमेश्वराच्या प्रयोजनाचे आकलन होऊ शकणार नाही.

– श्रीमाताजी (CWM 10 : 278)

*

जेव्हा आपण आपल्या अहंकारावर विजय मिळवितो तेव्हाच आपण ईश्वरी हास्याचे चिंतन करू शकतो.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 257)

*

तुमचे स्मितहास्य सदैव असेच कायम राहू देत. या हास्यामुळेच तुम्हाला सामर्थ्य लाभते.

– श्रीमाताजी (CWM 16 : 65)

*

केवळ ईश्वरच प्रदान करू शकतो अशी दयार्द्रता म्हणजे शाश्वत हास्य!

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 178)

**

# विजय मिळवून देणारे हास्य

## शत्रूशी हास्यभेट

साधक : ''शत्रूवर प्रेम करा, त्याच्याकडे हसतमुखाने पाहा,'' हे वचन बरेचदा वाचनात येते. कृत्रिमपणाने हसणे किंवा धोरणीपणाने हसणे हे एक वेळ कदाचित सोपे असेल पण जी माणसं आपल्याशी कधीच नीट वागत नाहीत त्यांच्याकडे पाहून मनमोकळे हसणे हे अवघड असते. त्यांच्याकडून बऱ्या वागण्याची अपेक्षा करण्यावरचा विश्वास उडाल्यासारखा झालेला असतो. मग अशा वेळी अगदी स्वाभाविकपणे एक प्रकारचा अलिप्तपणाचा, कोरडा आणि थंडपणाचा दृष्टिकोन तयार होतो. अशा वेळी त्यावर मात कशी करायची?

श्रीमाताजी : तुम्ही जर सर्व प्रकारच्या मानापमानाच्या पलीकडे गेला असाल तर, तुम्ही तुमच्या शत्रूकडे सुद्धा अगदी मनापासून हसतमुखाने पाहू शकता. योगयुक्त दृष्टिकोनाची ही प्रारंभिक अट आहे.

*

शत्रूकडे पाहून स्मितहास्य करणे हे त्याला निःशस्त्र करण्यासारखे असते.

– श्रीमाताजी (CWM 14 : 178)

*

## चैत्य जाणिवेतून आलेले हास्य

साधक : शत्रूकडे पाहून स्मितहास्य करणे म्हणजे त्याला निःशस्त्र करण्यासारखे आहे, असे तुम्ही येथे म्हटले आहे. पण स्मितहास्य करणे म्हणजे नक्की काय? कारण शत्रूकडे पाहून हास्य करता कामा नये ना?

श्रीमाताजी : मी येथे एक अनुभव सांगितला आहे. आलेल्या अनुभवाची नोंद येथे सार्वत्रिक पद्धतीने केली आहे.

समजा, एखाद्या विशिष्ट क्षणी कोणीतरी एखादा मनुष्य अगदी कुटील हेतू मनात बाळगून तुमच्यासमोर आला आणि जर तुम्ही

## मासिकाचे स्वरूप

श्रीअरविंदांचे बहुतांशी सारे साहित्य मुळात इंग्रजी व बंगाली भाषेत आहे. तर श्रीमाताजी यांचे बहुतांशी वाङ्मय फ्रेंच व इंग्रजी भाषेत आहे. हे दुर्मिळ विचारधन मराठीत आणण्याचे प्रयत्न 'अभीप्सा' या मासिकाच्या माध्यमातून अव्याहतपणे चालू आहेत. पाँडिचेरीहून प्रकाशित होणाऱ्या श्रीअरविंद सोसायटीचे मुखपत्र असलेल्या 'ऑल इंडिया मॅगेझिन' या इंग्रजी मासिकाची मराठी आवृत्ती म्हणजे 'अभीप्सा.' १९७५ पासून हे मासिक नियमितपणे प्रकाशित होत आहे.

### वर्गणी व देणगीचा तपशील

वार्षिक वर्गणी : २०० रू. (१२ अंक)
तीन वर्षाचे दर : ५८० रू. (३६ अंक)
पाच वर्षांचे दर : ९६० रू. (६० अंक)
देणगीदार : ४००० रू.
(देणग्या 80 G अंतर्गत करसवलतीस पात्र आहेत.)

वर्गणी वा देणगीची रक्कम आपण ऑनलाईनदेखील भरू शकता.

### वर्गणी वा देणगी ऑनलाईन भरण्यासाठी बँकेचा तपशील

खातेदाराचे नाव : Sri Aurobindo Society
बँकेचे नाव : Central Bank of India, Pondicherry Branch
IFSC Code : CBIN0281354
A/C No. : 1235467709

*

**सूचना :** रक्कम भरल्याची पोहोचपावती व आपला संपूर्ण पत्ता membership@aurosociety.org आणि editorabhipsa2018@gmail.com या ईमेल आयडीवर पाठवावा ही विनंती; म्हणजे आपल्या पत्त्यावर अंक पाठवता येईल.

*

वर्गणीदारांना काही कारणाने अंक उपलब्ध न झाल्यास पुढील क्रमांकावर संपर्क करावा – श्री. गोविंद पोतदार ९३७३७२४५२०

# काही आठवणी

श्रीअरविंद एक आठवण सांगत आहेत...

वीस वर्षांपूर्वी नेव्हिनसन (१९०७ साली झालेल्या सुरत काँग्रेसच्या अधिवेशनामध्ये उपस्थित असलेले एक ब्रिटिश पत्रकार) यांनी घाबरून जाऊन माझ्याविषयी एक विधान केले होते, ''भारतातील सर्वात भयानक माणूस म्हणजे अरविंद घोष – कधीही न हसणारा माणूस.'' त्यांनी त्यामध्ये एका वाक्याची भर घालायला हवी होती, ''जो नेहमी हास्यविनोद करत असतो.'' पण माझा हा पैलू त्यांना माहीत नव्हता कारण मी त्यांच्याबरोबर वावरताना नेहमीच गंभीर असे किंवा कदाचित तेव्हा माझी विनोदबुद्धी पुरेशी विकसित झाली नसेल.

– श्रीअरविंद (CWSA 35 : 51)

*

(अमल किरण हे श्रीअरविंदांचे एक ज्येष्ठ अनुयायी होते. अमल यांची जडणघडण पाश्चात्त्य पद्धतीच्या शिक्षणाद्वारे झाली होती आणि त्यामुळे त्यांना पडणारे सर्व प्रश्न हे एक तर तात्त्विक असत; नाहीतर साहित्यविषयक असत. अमल किरण येथे श्रीअरविंद यांच्याशी संबंधित एक प्रसंग कथन करत आहेत.)

एके दिवशी मी श्रीमाताजींना सांगितले की, ''श्रीअरविंदलिखित दिव्य जीवन हा ग्रंथ पुरेसा तार्किक नाहीये.'' त्या आश्चर्यचकित होऊन माझ्याकडे पाहू लागल्या. आणि मला म्हणाल्या, ''असे म्हणणारे तुम्ही पहिलेच गृहस्थ आहात.''

पुढे पहिल्या दर्शनाच्या वेळी मी जेव्हा श्रीअरविंदाच्या समोर उभा होतो तेव्हा माताजींनी तो प्रसंग श्रीअरविंदांना सांगितला. त्या म्हणाल्या, ''अमल किरण काय म्हणत आहेत ते ऐकलेत का?'' माझे म्हणणे मी श्रीअरविंदांसमोर मांडले. ते ऐकल्यावर श्रीअरविंद यांनी अस्फुट स्मित केले आणि संमतीदर्शक मान हलवली. ती त्यांची पद्धतच होती. ते फारसे बोलत नसत किंवा फारसे व्यक्तही होत नसत.

– आधारित (Light and laughter by Amal Kiran : 14)

*

## आजवर दर्शनदिनी देण्यात आलेले संदेश (क्रमशः)

### १७ नोव्हेंबर २००८

हे दिव्य माते, असे वरदान दे की, ज्यामुळे तुझ्या दिव्य संकल्पाप्रत आमच्यामध्ये एक अधिक समग्र असे आत्म-निवेदन उदित होईल; तुझ्या कार्यामध्ये आमच्या स्वतःचे अधिक समग्र योगदान घडेल; आम्हाला आमच्या 'स्व'चा अधिकाधिक संपूर्ण विसर पडू दे; त्या कार्यामध्ये आम्हाला अधिक महान प्रकाशमयता आणि अधिक शुद्ध प्रेम लाभू दे.

असे वरदान दे की, अधिकाधिक गहनतर, अधिक सातत्यपूर्ण आणि संपूर्ण होत जाणाऱ्या वाढत्या सायुज्यामध्ये, आम्ही तुझ्याशी अधिकाधिक निकट होत, सदोदित तुझ्याशी ऐक्य पावू आणि तुला उचित असे तुझे सेवक बनू.

आमच्यामधील सारा अहंकार दूर कर, आमच्यामधील क्षुद्र अभिमान, लोभ आणि अंधकार मुळापासून उपटून टाक.

आम्हाला तुझ्या दिव्य प्रेमाने दीप्तिमान कर; आम्हाला या जगामधील तुझे प्रकाशदीप बनव.

– श्रीमाताजी (CWM 01 : 37)

*