

+

+

हृदयस्पर्शी

ॐ मालतीदेवी

प्रथम आवृत्ती

+

+

॥ हृदयस्पर्शी ॥

© ॐ मालतीदेवी

पहिली आवृत्ती : २६ फेब्रुवारी २००६ (महाशिवरात्र)

प्रकाशक :

‘ॐ मालती तपोवन’

मिरज-म्हैसाळ रस्ता, पो. म्हैसाळ,

ता. मिरज, जि. सांगली, पिन ४१६ ४०९

दूरध्वनी : ०२३३ - २२५१३६८

मुद्रक :

प्रतिमा ऑफसेट

देवगिरी इस्टेट, कोथरूड, पुणे २९.

दूरभाष : (०२०) २५४६ ०२१६

मुखपृष्ठ

सौ. मेधा गुळवणे

रेखाचित्रे :

सौ. मेधा गुळवणे

देणगी मूल्य : रु. ६०/-

अनुक्रमणिका

गुरुपौर्णिमा	१	संत सहवासाचा लाभ	७४
मन हे सर्व सुख:दुखाचे कारण आहे	४	स्वतःलाच भेटा	७७
नकारात्मक विचारांवर विजय महत्त्वाचा	८	मृत्यू माणसाचा खरा गुरू	८०
भारतीय संस्कृती	११	ॐ विश्वं शांतिमस्तु	८३
कालाय तस्मै: नमः	१४	गुरु हे एक तत्त्व आहे	८६
संत निंदेला जबाबदार कोण ?	१७	बाधेचे आध्यात्मिक विश्लेषण	८९
गणेशोत्सवाचे उद्दिष्ट काय ?	२०	संयम हाच संतांचा खरा गुण	९२
परंपरावादामूळे सणांचा खरा अर्थ लुप्त	२३	प्रारब्ध, संचित व क्रियमाण	९५
श्राद्ध व भ्रूण हत्या	२६	ब्रह्म - सनातन विट्ठल हा	९८
जगन्माता आदिशक्तीचे महत्त्व	२९	स्त्री श्रेष्ठ का कनिष्ठ ?	१०१
संतांचे मनोगत	३२	ज्ञानसूर्याचे प्रथम दर्शन	१०४
एकमेव पूर्ण समर्पण गोपींचेच	३५	वेदकालीन सनातन धर्म	१०७
जीवनदर्शी अनुभव	३८	पुराणकालीन धर्माचरण	११०
गुरु-शिष्य संबंध	४१	वर्तमानात धर्माचा अभिप्रेत अर्थ	११३
योग म्हणजेच अध्यात्मविद्या	४४	प्रेम व भक्ती	११६
समाधिचक्रे आणि कुंडलिनी	४७	मरणोत्तर जीवन	११९
योग आणि ज्ञान	५०	क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति	१२२
आत्मज्ञान ही अनुभवायची गोष्ट आहे	५३	जीव आणि ज्ञान	१२५
जग परिवर्तनशील आहे	५६	संयम व भावना	१२८
मन, मंत्र आणि रोग	५९	कलियुग	१३१
समाधी म्हणजे बुद्धीचे समत्व	६२	मानवता धर्म	१३४
सद्यःकाळातील गीता	६५	प्रेमाविषयी समाजाचा विकृत दृष्टिकोण	१३७
निष्काम कर्म हेच सुखप्राप्तीचे साधन	६८	अध्यात्म हा विज्ञानाचा पाया आहे	१४०
केल्याने होत आहे रे	७१	अन्न हे पूर्ण ब्रह्म	१४३

लेखिकेचे चार शब्द

श्री गुरुकृपेने जो प्रसाद लाभला तो शब्दरूपाने पुस्तकाचे माध्यमातून प्रसिद्ध होत गेला. तोच प्रसादरूपाने सर्वांना मिळावा असे बऱ्याच साधकांना वाटू लागले. हा सुलभ पण गोड प्रसाद सर्वांना मिळावा पण हा कशा प्रकारे वाटता येईल, अशा विचारात मला वाटले महाराष्ट्र टाईम्समध्ये दिल्यास जास्त जणांना फायदा होईल. त्याप्रमाणे सगुण-निर्गुण ह्या सदराच्या माध्यमातून हे लेख प्रसिद्ध झाले व खूप खूप लोकांना आवडले. तर काही लोकांना ते माहित नसल्याने व न मिळाल्याने, त्या सर्व लोकांच्या हे लेख पुस्तक रूपाने प्रसिद्ध करण्याबद्दल बऱ्याच मागण्या आल्या व ते कार्य माझी कन्या सौ. मेधा गुळवणे व नातू समीर गुळवणे ह्यांनी पूर्ण केले. ह्या शब्दरूपी गुरुप्रसादाचा गोड सुगंध सर्वांना आनंद व सुख शांती देवो.

ॐ मालतीदेवी

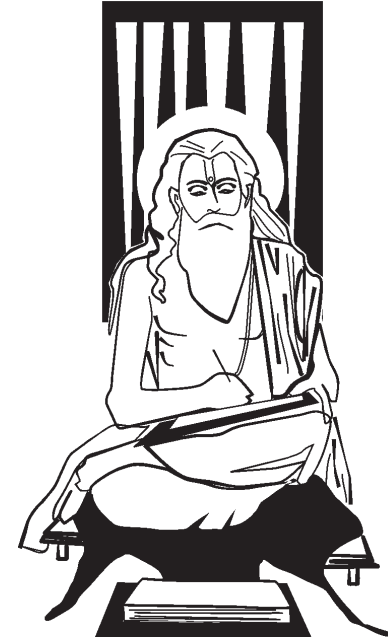
प. पू. ॐ मालतीदेवींचे
मार्गदर्शनपर अमूल्य लेख दि. २६
जुलै २००२ ते दि. ९ जुलै २००३
या कालावधीत सगुण-निर्गुण या
सदराखाली महाराष्ट्र टाईम्समध्ये
प्रकाशित होत असत. ते त्यांच्या
परवानगीने आम्ही पुस्तक रूपात
पुनः प्रकाशित करत आहोत. त्यांनी
दाखविलेल्या सौजन्याबद्दल आम्ही
त्यांचे अत्यंत आभारी आहोत.

समीर गुळवणे

ॐ मालतीदेवी तपोवन,
मिरज म्हैसाळ रोड,
जि. सांगली - ४, महाराष्ट्र.
फोन : ०२३३-२२५९३६८

गुरुपौर्णिमा

गुरुपौर्णिमा म्हणजे व्यासपौर्णिमा. अर्थात सर्व साधकांचा पाडवा, दसरा, दिवाळी मकर, संक्रांत आदी वर्षातील बारा सणांचा आनंद नव्हे तर ब्रह्मानंदच ! सर्व शास्त्रांचे, धर्माचे, नवरसयुक्त अशा साहित्याचे, अमर, अजय ज्ञानाचे प्रणेते म्हणजे व्यासमुनी. त्याच ज्ञानाच्या आधारस्तंभावर आजही मानव व विज्ञान यशाच्या शिखरावर चढला आहे. म्हणूनच म्हटले जाते व्यासोच्छिष्टं जगत्सर्वम ।



तीच व्यासपौर्णिमा आज गुरुपौर्णिमेच्या रूपात साजरी होत असून आज साधक गुरुगृही जमले आहेत आणि ह्या आनंदात नाचत आहेत. त्यांचे मनकमल आज फुलले आहे. आध्यात्मिक साधक तर सुखात नहात आहेत. पण त्याशिवाय

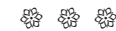
कलाकार, गायक, साहित्यिक, यंत्रतज्ञ इतकेच नव्हे तर आचारी, धोबी, शिंपी, सुतार सर्व आपल्या गुरुस्मरणात गुंग आहेत. असाच मंगलमय शुभदिवस गुरुपौर्णिमेचा दिवस आहे. तेव्हा मीही व्यास मुनींना, सर्व प्राचीन व अर्वाचीन संतांना स्मरण करून ईश्वर चरणी प्रार्थना करते की, ह्या जगातील प्रत्येक मानवाला सुख, शांती, समाधान व सुबुद्धी लाभो.

तर मी म्हणते सर्व जगाला भेटण्यापेक्षा तुम्ही आधी स्वतःलाच भेटा. बघा तर आज पृथ्वीमाता कशी हिरवा शालू नेसून जणू अलंकाराने नटली आहे. तिच्या निसर्गदत्त सौंदर्यात मनुष्य क्षणभर स्वतःलाच विसरतो. म्हणतो, अहाहा किती छान वाटते. बाहेर फिरताना आकाशातून पाठवलेल्या अमृतधारेने पृथ्वीला सुस्नान घातले आहे. नदीनाले ओसंडून वहात आहेत. चंद्रदेव आपल्या पूर्ण कलेने व्याप्त आहेत. हो असणारच. कारण आज लघू पौर्णिमा नाही तर गुरुपौर्णिमा आहे. लाखो साधकभक्त ह्या गुरुमहिमेच्या भक्तिरसात नाचत आहेत. ज्याप्रमाणे नदीला पूर येतो तसा भक्तांना भक्तीचा पूर आला आहे. गुरूला काय द्यावे, काय करावे सुचत नाही. आता तो सद्गुरू आहे त्याला तुम्ही काय देणार ? ज्याने आपले नाते विश्वविधात्याशी जोडले आहे, ज्याने ब्रह्मरस सेवन केला आहे, त्याला दुसरा कसला रस आवडणार ? ज्याला आत्मतृप्तीची डेकर आली त्याला कशाची मागणी असणार ? बरं, तरी आम्हाला जेवढे कळते तेवढे करून आनंद घेऊ आणि तसेच सदैव मनाच्या शांतीच्या चांदण्यात राहू.

आता पहा साधक साधना करायला लागतो तो केव्हा आणि का ? कशासाठी ? एक विद्यार्थीदशेत कष्ट घेऊनही आलेले अपयश, लग्नानंतर वैवाहिक जीवनात जोडीदाराची एकरूपता नसल्याने मतभेदाचे दुःख, नोकरीत प्रमोशनच्या प्रयत्नात आलेले अपयश, ही सर्व कारणे व्यावहारिक झाली तरी ती काही अयोग्य म्हणता येत नाहीत. मोठेमोठे सामाजिक कार्यकर्ते, वैज्ञानिक, संशोधक, सर्वच अपयशाने दुःखी होतात. मग सुखाचा शोध घेण्यासाठी शाश्वत सुखाचा शोध घेऊ

लागतात. पूर्ण अंधारातून पूर्ण प्रकाशाकडे धावतात व एका दुःखातून जी झेप घेतात ती स्वच्छंदी पाखरासारखे आनंदी जीवन जगतात. हो, पण जे आपली गृहस्थाची जबाबदारी सांभाळूनही तारेवरची कसरत करून साधकाचे सिद्ध होतात, त्यांना साधक हे नाम शोभते. त्याहून जे सत्साधक असतात ते जणू आपल्या पूर्वजन्माचे काही साधन राहिलेले पूर्ण करण्यासाठीच आलेले असतात. त्या माणसाला कळायला, बोलायला लागल्यापासूनच देवबाप्पा आवडतो. मातीत खेळताना मंदिरच बांधतील, शिव-लिंगच करतील. असेच खेळ ते खेळतात. जरा मोठे झाले की त्यांना हळूहळू देवच सर्व काही आहे असे जाणवू लागते व त्याच्या शोधात राहू लागतात. ग्रंथांचे वाचन किंवा प्रवचन त्यांना आवडू लागते. तर कोणी मागच्या जन्मीची पाने नकळत वाचू लागतो. मनन-चिंतन करू लागतो. अशा महाभाग्यवानाला मग गुरू आपैसा भेटेल असेच होते. तो महासमर्थ सद्गुरू आपली आंतरिक तार त्या शिष्याला जोडून देतो. मग साधा जीव निवृत्तिनाथांचा ज्ञानेश्वर न राहता, ज्ञानदेव होतो. पुढे परंपरेने ते तुकारामांची एकमेव शिष्या बहिणाबाई; रामदासांचा कल्याण, शिवाजी महाराज; नाम्याची जनी; गुरुनानक यांचा शिष्य अंगद होतात; बसवेश्वरांचे चरित्र तर त्याग, कीर्ती आणि क्रांती असा संगमच आहे. अशी ही लाखो संतांची मांदियाळी, ही परंपरा. आमच्या उज्ज्वल पवित्र संतांच्या ऐश्वर्याने आमच्या भारत भूमीत ही रत्ने चमकली आणि त्यांनी केवळ भारतालाच नाही तर जगाला प्रकाश दिला. या तेजाने विदेशी मानवाचेही डोळे दिपून गेले आणि असंख्य जन भारताकडे झेप घेऊ लागले. धन्य आम्ही भारतवासी व धन्य आमची भूमाता.

प्रभूला प्रार्थना करू या की असे व्हायला नको की आनंद आला आणि गेला, तर आमचे मन मानसचंद्राच्या शांततेच्या चांदण्यात सदैव राहो.



मन हे सर्व सुखःदुखाचे कारण आहे

अनादि कालापासून मनुष्य सुखाच्या शोधात आहे. मनुष्या वेळेपासूनचा इतिहास बघितला तर आपल्याला जाणवेल की मनुष्य सुखसंपादनाच्या मागे आहे. सतत मागणी आहे. दुःखनिवृत्तीसाठी तो सतत प्रयत्नशील आहे. ते स्वाभाविकच आहे. कारण आपले स्वरूप आनंदस्वरूपच आहे. त्यामुळे आनंदाची मागणी आपण करणारच. पण एवढे प्रयत्न करूनही प्रत्येक मनुष्य सुखी होऊ शकला का ? नाही होऊ शकला. आज मी तुम्हाला विचारले की, तुमच्याकडे एवढी संपन्नता आहे मग तुम्ही सुखी आहात का ? पण कोणीही म्हणणार नाही, हो, मी पूर्णपणे सुखी आहे. जन्म आला की दुःख आलेच. मग त्यावर उपाय काय ? दुःख का होते ह्याचा आपण विचार केला पाहिजे.



आज जीवन एवढे अस्थिर झाले आहे. सकाळी गेलेला मनुष्य संध्याकाळी परत येईल ह्याची खात्री नाही. घराघरांत आज इतके क्लेश दिसतात. क्लेश नाही असे घरच नाही. रोग नाही असेही घर नाही. खाण्यापासून सर्वच सवयी आपण बदललेल्या आहेत, धर्मापासून आपण दूर गेली आहोत. धर्म म्हणजे दोन वेळा पूजा आणि तीन वेळा आंगोळ असे नाही तर मनुष्यातील मानवता आपण हरवून बसलो आहे. आपण इतके स्वकेंद्रित झालो आहोत की, चार माणसांना शेजारी पाचवा माणूस नको वाटतो. भारतासारख्या देशात आज वृद्धाश्रम काढायची वेळ यावी हे दुर्दैव आहे. दोन्ही पिढींचा त्यात दोष आहे. पण दोन्ही पिढींनी काही गोष्टींचा त्याग केला तर हे सहज टाळता येईल. विज्ञानाने आज एवढी प्रगती केली आहे, पैसाही आहे पण मनुष्याची स्थिती केविलवाणी आहे. पालक म्हणतात, 'मुलाची दहावीची परीक्षा आहे, आता आम्हाला वेळ नाही.' वास्तविक पालकांना काहीच करायचे नसते. पण त्यांना एवढे दडपण येते की ब्लडप्रेसरचा त्रास होतो. ह्या सर्वांचे कारण की आम्ही आपले आत्मबळ हरवून बसलो आहोत. आमच्यात जी आत्म्याची अद्वितीय शक्ती आहे तिला आम्ही कधी जाणूनच घेतले नाही. आपण अंतर्मुख व्हायला पाहिजे.

आमच्या घरची गोष्ट आहे, माझे सासरे आजारी होते. ऑपरेशन करणे आवश्यक होते. पण ब्याऐंशी वर्षांच्या म्हाताऱ्या माणसाला भूल देणे डॉक्टरांना धोक्याचे वाटत होते. दोन दिवस डॉक्टर ऑपरेशन करत नाहीत हे बघितल्यावर ते म्हणाले, "इतक्या नळ्या माझ्या शरीरात का खुपसून ठेवल्या आहेत ? त्यांना म्हणावं, मी नृसिंहवाडीला जाऊन बसतो. खुशाल माझे पोट फाडा." केवढी ही मनाची तयारी ! म्हणून संत नेहमी सांगतात की, मन हेच सर्व सुखदुःखांचे कारण आहे. तुम्ही एखाद्या निसर्गरम्य ठिकाणी जाता. निसर्गसौंदर्याचा तुम्ही आनंदाने आस्वाद घेत असता आणि अचानक एक तार येते की, अमुक अमुक व्यक्ती खूप आजारी आहे. निसर्गसौंदर्य आहे तसेच आहे. तुम्ही पण त्याच ठिकाणी आहात. पण तुमचे मन त्या आजारी व्यक्तीपाशी जाऊन पोचते. आनंदाचा क्षण दुःखात परिवर्तित झाला. म्हणूनच सुखात व दुःखात

आपल्याला तटस्थ राहता आले पाहिजे. योग हेच आपल्याला शिकवितो. अध्यात्म किंवा योग म्हणजे घर सोडून जा, चांगले कपडे घालू नका, उपास करा असे नाही. संन्याशाचे कपडे घातले म्हणून कोणी संन्यासी होत नाही हे ही तितकेच खरे. संन्यासी होणे खूप अवघड आहे पण सांसारिक जीवन जगताना तुम्ही ते कसे चांगल्या तऱ्हेने जगता येईल याचा विचार केला पाहिजे. विज्ञान आज स्थूल स्वरूपात घराघरांतून प्रकट झाले आहे. अनेक सुखसोयींच्या वस्तूंनी आपण घर भरून टाकतो पण तरीही आपल्याला कशाची तरी कमी जाणवतेच. तरीही दुःखच होते. कधी कधी लोक दुःखच शोधताहेत की काय असे वाटू लागते. जोपर्यंत आपल्या आतला कप्पा ईश्वरभक्तीने भरत नाही तोपर्यंत आपण कधीच तृप्त होणार नाही. नेमके आपल्याला काय हवे आहे ? खरे सुख कोठे आहे याचा आपण जर अभ्यास केला तर दुःखच होणार नाही. संत वाङ्मयाचा अनमोल ठेवा आपल्याकडे आहे. आजच्या जीवनाशी आणि त्यांनी सांगितलेल्या उपदेशांची आपल्याला सांगड घालता आली पाहिजे. म्हणूनच मी 'अनुसरणीय गीता' पुस्तक लिहिले. गीता तर सर्वजण वाचतात पण गीता अनुसरणीय कशी आहे ते मी सांगितलेले आहे. तुम्ही शहरात राहता, रोज नोकरीवर जायचे, जीवन धावपळीचे झाले आहे. साधना करावी म्हटली तर घरात जागाही नसते. म्हणून मी म्हणते की, शरीरच ईश्वरप्राप्तीचे साधन आहे. तुम्हाला कुठे जंगलात जायची गरज नाही किंवा देवळातही नाही गेलात तरी चालेल. शरीर हेच साधन मानून तुम्ही अंतर्मुख व्हा. तुमच्या आतच विकारांचे कौरव आहेत. तसेच पांडवही आहेत. निश्चयात्मक बुद्धी म्हणजे कुंती आहे. द्रौपदी म्हणजे सुबुद्धी आहे. तर सांगातच तात्पर्य असे की तुमच्या आत जे 'स्व' चे राज्य आहे त्यावर तुम्हाला विजय मिळवायचा आहे. हे तुम्ही जाणून घेतले पाहिजे. मोक्ष वगैरे लांबची गोष्ट आहे. तुम्ही सर्व सुखांचा आस्वाद घेणार आणि नंतर दहा मिनिटे वेळ मिळाला तर देवाचे नाव घेणार. अशाने मोक्ष मिळत नाही. आपण संसारात राहून तटस्थ राहायला शिकलो तर संतांनी सांगितलेला मार्ग आपल्याला अवलंबता येईल व

त्यांच्यासारखा आनंद मिळवता येईल.

लोक दान करतात, कर्मकांड करतात. कुठल्याही मार्गाने तुम्ही जा पण समजून करा. माझे गुरू हृषिकेशचे स्वामी शिवानंद ह्यांच्याकडे एक दिवस एक माणूस आला व म्हणाला, "स्वामीजी मी तुम्हाला मागच्या वर्षी एक शाल दिली होती." स्वामीजी म्हणाले, "कुठली शाल ?" तर तो म्हणाला, "अमुक अमुक रंगाची शाल होती." स्वामीजी म्हणाले, "ती तू मला दिली नाहीस. तुझे मन त्यात अडकले आहे. ती मी तशीच ठेवली आहे. तू घेऊन जा." लोक दान देतात; पण त्यांना आपले नाव हवे असते. मला गंमत वाटते साधा आहेर दिला तरी लोक फोटो काढून ठेवतात. तीच गोष्ट कर्मकांडाची. आपण पूजा करतो. रोज करतो पण का करतो माहीत नाही. पिढ्यान्पिढ्या करत आलो म्हणून करतो. उदबत्ती लावताना कधी म्हणता का की, देवा हा सुवास मी तुला अर्पण करतो. फुले वाहताना कधी म्हणता का की, फुलासारखे माझे जीवन तुला समर्पित होऊ दे. नैवेद्यही एक समर्पण आहे. ज्याने दिले त्याला आपण समर्पित करतो. नैवेद्याला आपण समर्पित करतो, त्यात मनाची वासना राहत नाही. पण आपण हे कधीच समजून घेत नाही. मी मानस पूजा करायला सांगते. काहींना विचारते की, कशी करता तर म्हणतात की, रोज आमच्याकडे केळी घेतात मग मनानेच एका केळ्याचा नैवेद्य आम्ही दाखवितो. आमचे मन इतके संकुचित झाले की मनाने पण आपण एक घड देवाला अर्पण करू शकत नाही.

मनुष्यजन्म एवढ्यासाठी महत्त्वाचा आहे की, त्यात आपण आत्मोन्नती करू शकतो. मोक्ष वगैरे पुढच्या गोष्टी आहेत; पण दुःख निवृत्ती होऊ शकते. वैराग्य व विवेक जर आपण मिळविले तर छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे आपल्या मनाचे संतुलन बिघडणार नाही व रोगांपासूनसुद्धा आपल्याला मुक्ती मिळेल. ध्यानयोगाचा आपण अभ्यास केला तर कितीही संकटे आली तरी त्या परमोच्च सुखापासून आपण वंचित होणार नाही.



नकारात्मक विचारांवर विजय महत्त्वाचा

मनुष्य जन्मतःच अभिन्न असे कायिक व मानसिक संस्कार घेऊन जन्मतो. जसे की, तहान-भूक लागल्यावर रडणे, झोपणे, मलमूत्र विसर्जन करणे या स्वाभाविक क्रिया प्रत्येक नवजात मूल करते. आई हेच विश्व. पुढे घरच्या व शेजारच्या लोकांना ते ओळखू लागते. व्यक्ती व खेळण्यासारख्या वस्तूवर हक्क गाजवू लागते. हळू-हळू मित्र, शाळा, शिक्षक यांचा त्यांच्या विश्वात प्रवेश होतो. पंधरा-सोळाव्या वर्षात पदार्पण करता करता त्यांच्या मनात निसर्ग-सुलभ असे मित्र-मैत्रिणींचे आकर्षण निर्माण होते. त्याचबरोबर मनोराज्ये, मोठमोठ्या महत्त्वाकांक्षा, मोठी ध्येये यांचाही जोर असतो. त्याच्या या सुप्त महत्त्वाकांक्षेला पोषक वातावरण मिळते व



विचारात कसदारपणा असतो- त्यातूनच मोठे कलाकार, साहित्यिक, शूर शिवाजीमहाराज, विवेकानंद यांसारख्या थोर विभूती निर्माण झालेल्या दिसतात.

पण ह्या झाल्या पूर्वीच्या थोरांच्या गोष्टी. आताच्या मानव जातीकडे पाहिले तर ती शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या दुर्बल होत चाललेली दिसते. नव्या पिढीत तर ते अधिक प्रमाणात दिसते.

कुटुंबामध्ये वाढती महागाई व उच्च शिक्षणासारख्या गरजा भागविण्यासाठी आईवडील दोघेही नोकरीसाठी घराबाहेर जातात. विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे मुलांवर संस्कार करायला कुणी मोठे माणूस नसते. किशोर वयातला विद्यार्थी एका शारीरिक व मानसिक बदलाच्या हुरहुरत्या व हळुवार स्थितीतून जात असतो. वाढत्या वयाबरोबर बदलत जाणाऱ्या शरीर व मनाच्या मागण्याही वाढत जात असतात. स्वतःच्या आई-वडिलांच्या उच्चाकांक्षा पूर्ण करण्याचा मनावर भार असतो. या साऱ्यांच्या ताणामुळे मन मुळातच अस्वस्थ व चंचल असते. त्यातच कधी-कधी शिक्षणासाठी घरापासून दूर राहावे लागते. वेगळ्या अनोळखी वातावरणाशी, लोकांशी व विचारांशी जुळवून घ्यावे लागते. मनास संयमाने बांधावे लागते. त्यावर ताबा राहिला नाही तर चुकीच्या घटना हातून घडत जातात आणि मनातला अनीतीचा प्रादुर्भाव वाढत जातो. त्याचा परिणाम शरीर-मनावर होतो. त्यातून पुन्हा नवीन समस्या निर्माण होतात.

विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत दुसरी समस्या त्यांचे समाज व पालकांशी असलेले तणावपूर्ण संबंध ही आहे. मुले त्यांच्यापासून दूर असलेली दिसतात. बाह्य प्रलोभनांनी भडकणाऱ्या तारुण्यसुलभ वासना, जीवनातल्या महत्त्वाकांक्षेच्या मागे धावताना येणारे अपयश, यामुळे तरुणांत निराशा, क्रोध, आलस्य व व्यसनाधीनता येत आहे. या स्फोटक परिस्थितीत अशा काही भीषण घटना आपण ऐकत आहोत की, भविष्यकाळ अंधकारमय वाटत आहे.

असे असले तरी मनुष्याला ईश्वराने एका अमोघ शक्तीचे वरदान

दिलेले आहे. ते म्हणजे त्याच्या बुद्धीची सारासार विचारशक्ती होय. तिच्या सहाय्याने आपण आपली विचारशक्ती जागवली पाहिजे. ही ज्ञानमय आत्मशक्तीच मनुष्यास दैवी गुणसंपन्न पुरुषोत्तम बनवेल.

दोन पिढींतील अंतर मिटविण्यासाठी विद्यार्थी व मोठी माणसे या दोघांनाही समजूतदारपणा दाखवावा लागेल. आपल्या आई-वडिलांचे लहानपण कसे गेले, काळाच्या प्रवाहाने त्यांचे दृष्टिकोण कसे बनले हे मुलांनी समजून घ्यावे. पालकांनीही 'प्राप्ते तु षोडशे वर्षे पुत्रो मित्रवदाचरेत्' हे शास्त्रवचन लक्षात घ्यावे.

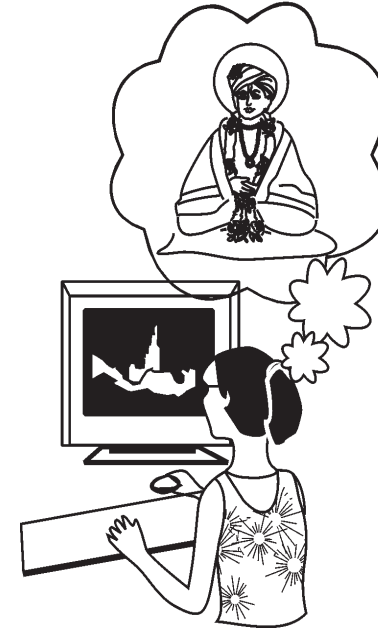
तरुण पिढीने शरीर, मन, बुद्धी, आहार-विहार या संबंधी योग्य-अयोग्य गोष्टींचा विचार केला पाहिजे. या गोष्टी खरं तर अगदी साध्या-सोप्या आहेत. वेळेवर जेवावे. आहार शुद्ध, सात्त्विक व समतोल असावा. त्यात हिरव्या पालेभाज्या व फळे यांचा समावेश असावा. मसालेदार, तळकट पदार्थ खाणे कमी करावे. लवकर झोपावे व पहाटे लवकर उठावे. पहाटे उठून अभ्यास करावा. उगाचच रात्री उशिरापर्यंत जागत बसू नये. अनैतिक आचार-विचारांतून होणाऱ्या भावना-उद्रेकाने शरीर-मनाची शक्ती व्यर्थ खर्च होते. आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात. हे टाळण्यासाठी विचारांवर नियंत्रण हवे. हे नियंत्रण प्राणायामाने मनःसंयम मिळवूनच साधते. शरीर-स्वास्थ्यासाठी योगासने करणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्याने मनही प्रसन्न रहाते. अर्थात योगासने व प्राणायाम ही त्या विषयातील अधिकारी व्यक्तीकडूनच शिकून घेतली पाहिजेत. चांगल्या पुस्तकांचे वाचन करावे. चांगल्या मित्रांची संगत धरावी.

अशा प्रकारे साऱ्या नकारात्मक विचारांवर विजय मिळवून सुखी जीवन जगण्यासाठी वरील यम-नियमांची संजीवनी आजच्या तरुण पिढीस अत्यंत आवश्यक आहे.



भारतीय संस्कृती

भारतीय मनुष्य जाणतेपणी किंवा अजाणतेपणी आजही वैदिक जीवनच जगत आहे. हे शास्त्र जणू काही त्याच्या रक्तात भिसळलेले आहे. प्रयत्न करूनसुद्धा तो ते विसरू शकत नाही. हल्ली आपल्या देशात पाश्चात्य संस्कृतीचे जोरदार आकर्षण निर्माण झाले आहे. धनवान विदेशी लोकांना पाहून आपले लोक प्रभावित झाले आहेत. त्यांची छान राहणी, समृद्ध जीवन पाहून आपल्याच लोकांना आपल्या सर्व गोष्टी कमीपणाच्या वाटू लागल्या आहेत. आपल्या देशापेक्षा बाहेरचे देश सुधारलेले असून संपन्न आहेत अशी भावना झाली आहे. हे आपणही शिकले पाहिजे म्हणून भारतीय लोक परदेशी जाण्यासाठी धडपड करतात. तसे पाहिले



तर काही विद्या शिकण्यासाठी, उन्नत होण्यासाठी परदेशी जाण्याचे आकर्षण वाटणे गैर नाही. परंतु आपल्या देशाला तुच्छतेने पाहणे उचित नाही. आपला भारत देश मागे का राहिला याचा शोध घेतला पाहिजे. आमचा देश दीडशे वर्षे गुलामीत पिचला गेला. आमची संपत्ती लुटली गेली. इंग्रजांच्या शिकवणुकीच्या माध्यमातून आमच्या धर्माचा ऱ्हास झाला, आमची संस्कृती विकृत झाली. दुसऱ्याच्या शासनाखाली आम्ही दबले गेले. आम्ही कमी आहोत, अडाणी आहोत अशा विचारांचे विष त्यांनी आमच्यात भिनवले. परंतु आमचा धर्म सनातन आहे, अविनाशी आहे. परकीयांनी अशा देशाला पायाखाली तुडवून पार नेस्तनाबूत करण्याचा प्रयत्न केला. पण त्या सुवर्णभूमीने त्याच क्षणी अनेक रत्नांना जन्म देऊन या देशाला पुन्हा समृद्ध करण्याचे कार्य केले. स्वामी रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकाराम, समर्थ रामदास, कबीर, गुरू नानक अशा महान ज्ञानी कर्मयोगी आपल्या या भारतवर्षात जन्माला आले. त्याचप्रमाणे मातृभूमीसाठी प्राण पणाला लावणारे क्रांतिवीर सावरकर, वासुदेव बळवंत फडके, छत्रपती शिवाजी महाराज तसेच राणी लक्ष्मीबाई या सारख्या शूर पराक्रमी स्त्रिया या देशात जन्माला आल्या.

हल्लीचे लोक परकीयांचे अनुकरण करत असले तरी ते फार काळ टिकू शकणार नाही. याचे कारण त्यांचे रक्त भारतीय आहे. जरी एखादा भारतीय मनुष्य वीस-बावीस वर्षे इंग्लंड-अमेरिकेत राहिला तरी भारत देश माझा नाही असे म्हणेल का ? मी भारतीय आहे असेच तो म्हणेल. कारण त्याच्या शरीरामध्ये भारतीयाचे बीज असल्याने तो सतत मनातून त्याचा अभिमान बाळगणार यात शंका नाही.

मध्यंतरीच्या काळात आपल्या धर्मांमध्ये त्याग, अपरिग्रह, कोणत्याही गोष्टीची वासना न करणे, जे मिळेल त्यात तृप्त राहाणे या गुणांना अवास्तव महत्त्व दिले गेले. केवळ देवाचे नाव घेतल्याने सर्व गोष्टी आपोआप मिळतील असा विचार बळावला व त्यामुळे समाजात निष्क्रियता आली. 'असेल माझा हरी, तर देईल खाटल्यावरी' अशी

लोकांची भावना झाली. त्याच सुमारास परकीय आक्रमणामुळे आपली सत्ता गेली. आपण परकीयांच्या गुलामगिरीत राहिलो. दीनता, दौर्बल्य निर्माण झाले. आपल्यावर होणारे अन्याय, अत्याचार निमूटपणे सहन करण्याची आपल्याला सवयच लागली. हळूहळू आमच्या नकळत आम्हाला इंग्रजांची प्रत्येक गोष्ट चांगली व योग्य वाटायला लागली. असा विचार करणे चुकीचे होते. पण भोवतालच्या बिकट परिस्थितीमुळे हे घडले. आम्ही परकीयांची वेषभूषा, खाण्यापिण्याच्या सवयी हे सर्व उचलले पण त्यांच्या अंगी असलेले कष्टाळूपण, देशप्रेम हे गुण घेतले नाहीत. त्यांना भारतीय भाषा येत नाही म्हणून आपण त्यांची भाषा शिकून घेतली. कोणतीही नवीन गोष्ट, नवीन भाषा शिकणे चांगलेच आहे. पण ते करत असताना आपण आपल्या मातृभाषेकडे दुर्लक्ष केले, उपेक्षा केली. खाण्या-पिण्याच्या इंग्रजांच्या सवयी आपल्या हवामानाला योग्य आहेत किंवा नाही याचाही विचार कधी केला नाही.

यासाठीच आपण आता संस्कृती म्हणजे काय, खऱ्या धर्माचा, नीतीचा अर्थ काय, शील, चारित्र्य म्हणजे काय याचा सविस्तर विचार करणे आवश्यक आहे. शास्त्रे, उपनिषदे, वेद हे सर्व अत्युच्च धर्मग्रंथ धर्माचा आधारस्तंभ आहेत. ही आमच्या भारत देशाची अमोल संपत्ती आहे. परंतु मध्यंतरीच्या काळात परकीयांचे आक्रमण, संस्कृत भाषेच्या ज्ञानाचा अभाव यामुळे जो धर्म, संस्कृती, आचार सोपा सोपा म्हणून गोष्टीरूपाने पुराणातून सांगितला गेला त्या ज्ञानाचे स्वरूपच लुप्त झाले. म्हणून मूळ वेद, उपनिषदे, मनुस्मृती, शांकरभाष्य ह्यांचा शोध घेऊन धर्माची नवनिर्मिती करणे अत्यावश्यक आहे. आपला धर्म, संस्कृती व त्याचे आचरण सद्यःकाळात, धावत्या यांत्रिकी जीवनात कसे स्वीकारता येईल याचा आपण विचार करायला हवा. या दोन्हींचा समन्वय करणे ही काळाची गरज आहे.



कालाय तस्मैः नमः

अनादिकालापासून कालचक्र अविरत गतीने चालू आहे. काळाला वाटत असावे बुद्धिमान समजल्या जाणाऱ्या माणसाबरोबर मी युगानुयुगे वाटचाल करतो आहे. पण त्याने अद्याप माझे महत्त्व जाणले नाही म्हणूनच तो कालगतीच्या मार्गे राहिला. न थांबणाऱ्या या गतीला समजण्यास असमर्थ ठरला. हे सत्य आहे. त्या काळाबरोबर मैत्री करण्याची कला साध्य केली पाहिजे. आदिकालापासूनच माणसाने सुखाचा शोध घेण्याचा प्रयत्नातच जीवन व्यतीत केल्याचे इतिहास पाहता जाणवते. त्या प्रयत्नांतीही सुख न गवसल्याने तो अशांतच राहिला. विज्ञान-साहाय्याने अनेक सुख साधने प्राप्त करूनही सुख त्याला हुलकावणीच देत राहिले. वेदकाळात स्त्रीपुरुषांना



समान प्रतिष्ठा होती. जी रामायण काळापर्यंत आढळून येते. रामाने पत्निव्रत पाळले होते. पण नंतर...? स्त्री कितीही शूर, विदुषी असली तरी तिची उपेक्षाच होत गेली. खरं तर ती सहधर्मिणी व सहचारिणी होती.

शंकराचार्यांनी तिची योग्यता या शब्दांत केली आहे. त्यांनी आपल्या सौंदर्य लहरीत पहिल्याच श्लोकात म्हटले आहे

शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवितुं ।

न चेदेवं देवो न खलु कुशलः स्पन्दितुमपि ॥

अर्थात पुरुष स्त्रीविना शक्तिहीन आहे. स्त्री ही अमर्याद विश्वाची रचना करणारी आदिमाया आहे. निराकार ब्रह्माला साकार करणारी ती विश्वजननी आहे. पुरुषांमध्ये विश्व ऊर्जेची शक्ती विशेष प्रमाणात असते. जी विश्वऊर्जा वरून येते ती पुरुषांच्यात अधिक प्रमाणात सामावते व स्त्रीला ही ऊर्जा भूमीतून जास्त प्रमाणात प्राप्त होते. म्हणून स्त्रीमध्ये भूमीचे गुण सामावलेले आढळतात. त्याग, लीनता, सहनशीलता, दया, क्षमा हे गुण होत. स्त्रीला आदिशक्ती, माता, आई, जननी अशी पवित्र नावे दिली आहेत. ती आपल्या सुगंधाने घरीदारी सर्वांना आपलेसे करते पण तो सुगंध ती गुप्त ठेवते. स्त्रीच्या अस्तित्वाशिवाय घर सुने सुने वाटते. कारण तिच्यात दातृत्व, मातृत्व व समुद्राची विशालता असते. समुद्राप्रमाणेच ती मर्यादा सोडत नाही. त्यासाठी प्राण द्यायचीही तिची तयारी असते. अशी स्त्री - ती कशी पुंगीच्या तालावर एखादी नागीण नाचते, डोलते, पण त्यातून बदसूर आला तर ती कडकडून गारुड्याला दंश करते. पवित्र स्त्री ही अशीच असते. ती अशीच हवी.

तर पुरुषाचे श्रेष्ठत्व अनेक गुणांबाबत निर्विवाद आहे. तो धैर्यवान, बलवान असल्याने योगयुक्त होऊ शकतो. त्याचा एक ठळक दोष म्हणजे अहंकार. त्याला तो आवश्यक असला तरी त्या पायी इतरांना कमी लेखणे अनुचित आहे. सद्गुणी स्त्रीचा मान राखणे, आदर करणे, सहचारिणी म्हणून तिची कदर करणे हे प्रत्येक पुरुषाचे कर्तव्य आहे.

स्वाभिमान हा गुण असला तरी दुरभिमान नसावा.

कालचक्र थांबत नाही. पृथ्वी फिरतच राहते. पुढे स्त्री ना सहधर्मिणी राहिली ना सहचारिणी. ती झाली पतीच्या पायाची दासी. पण भारतमाता झोपली नव्हती. तिने स्त्रीला जागे केले व अण्णासाहेब कर्वेसारखे महर्षी, रमाबाई रानडे, लक्ष्मीबाई टिळक यांसारखी कन्यारत्ने भारताला प्रदान केली. स्त्री परित्यक्ता राहिली नाही. ती विदुषी झाली. खऱ्या अर्थाने तिने सर्व क्षेत्रांत पदार्पण केले. वाढत्या महागाईत आपल्या पतीची ती वास्तविक सहचारिणी झाली. तिने आपले गृहकृत्य सांभाळले तसेच मातेचे कर्तव्यही ती पार पाडत आहे. पण पिढ्यान्पिढ्या स्त्री दुर्बल, बुद्धिहीन आहे हा समाजाचा झालेला दृष्टिकोण पूर्णपणे न गेल्यामुळे तिची बरोबरी बोकू लागली. संघर्ष, अज्ञान, वादविवादातून घटस्फोटाचे प्रमाण वाढत गेले. विवाह संस्थेचे महत्त्व व पावित्र्य नष्ट होऊन गेले. एकत्र कुटुंब पद्धती नष्ट झाल्यामुळे आपल्या मुलांवर उच्च संस्कार होऊ शकले नाहीत. आज प्रत्येक घरात सुखसोयी असून समाज दुर्बल झाला आहे. सुखापासून तो वंचित झाला आहे. व्यसनाधीन व रोगग्रस्त होत चालला आहे. म्हणून पति-पत्नी उभयतांनी हा विचार केला पाहिजे की, आपल्या धर्मांमध्ये गृहस्थधर्म सर्वश्रेष्ठ मानला आहे. त्या धर्माची पति-पत्नी ही दोन चाके आहेत. या दोन्ही चाकांना जोडणारी विचारांची धुरा बळकट करावी व सुखी व उज्ज्वल जीवन जगावे. हा विचार म्हणजेच विवेक आणि त्याग. त्यामुळे तुम्ही सर्व संघर्षातून मुक्त व्हाल व आनंदी जीवन जगाल.



संत निंदेला जबाबदार कोण ?

गोस्वामी तुलसीदास यांच्या श्री रामचरितमानस मधील हिंदी काव्याचा प. पू. प्रज्ञानंद सरस्वती यांनी केलेला मराठी अनुवाद असा आहे –

वंदे संत असंत पदांही ।

दुःखद उभय भेद परि काही ॥

हरुनि वियोगी प्राणा नेती । एक

मिळत दारुण दुःख देती ॥

वरील मराठी दोह्यामधील संतांच्या निंदेस जबाबदार कोण ? संत की समाज ? तसे पाहता दोघेही जबाबदार आहेत. ही निंदा जुन्या काळापासून होत आलेली आहे. ज्ञानेश्वर, तुकाराम, रामदास, एकनाथ, सखूबाई, जनाबाई, मीराबाई हे कुणीही त्यातून सुटले नाहीत. असे वाटते ती निंदा चुरशीची होती. जातीयतेची होती, संस्कृत प्राकृत भाषेची होती. पण आता ही निंदा काही संतांच्या



व्यक्तिगत वागण्यांमुळे होते. समाज आता धर्माचरण करत नाही, त्यांना संस्कृती माहीतच नाही असे लोक म्हणतात. पण धर्माचरण का केले जात नाही ? कर्मकांडांमुळे धर्माला विकृत स्वरूप आले. सत्य धर्माचे मूळ, परंपरा त्याचे ज्ञान लोकांना समजेनासे झाले. कारण मधल्या एका काळात धर्म वेगळ्याच कारणांनी जनतेसमोर आला. हे समजून घेऊन ज्ञानी लोकांनी सद्यः काळाला अनुसरून नवीन धर्म जनतेसमोर मांडायला पाहिजे.

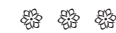
सध्याचा समाज अत्यंत असुरक्षित, दुर्बल, भीतिग्रस्त, रोगग्रस्त, व्यसनी झाल्यामुळे घरोघर लोक अत्यंत त्रस्त झाले असून उदास आणि असहाय्य झालेले आहेत. असे लोक संतांकडे धाव घेतात. लोकांना ठाऊक असते की संतांना शरण गेले की आपल्याला सर्व काही मिळते. ते संतांना म्हणतात, 'आम्ही तुम्हाला शरण आलो आहे. आमच्यावर कृपा करावी.' त्यांना ज्या समस्या असतात त्याची मागणी ते संतांकडे करतात. परंतु त्यांना नेमके आपल्याला काय पाहिजे हे भांबावलेले असल्यामुळे सांगता येत नाही. त्यांचे मागणे काय असते तर - मुलीचे लग्न होत नाही, दूरची बदली रद्द व्हावी, मुलांना कॉलेजमध्ये प्रवेश, पति-पत्नींचे कलह, घरातल्या कटकटी अशा निरनिराळ्या लोकांच्या असंख्य मागण्या संतांकडे असतात. ह्या त्यांच्या दुःखावर संतांकडे उपाय असतातच असे नाही. तरी पण दयेपोटी संत काही उपाय सांगतात. रंजलेल्या व गांजलेल्यांना सुख-शांती देणे हे संतांचे कर्तव्य आहे, असे मानतात. संतांनी सांगितलेले उपाय केल्यानंतर मुलीचे लग्न होते. मग ते लोक संतांकडे येणे सोडतात आणि दोन वर्षांनी पुन्हा येतात. मुलीला मूल नाही, काय करावे ? एकंदर काय तर मनुष्याची दुर्बलता आणि अधीरता ह्यामुळे त्याची मागणी कधीही संपत नाही.

२५-३० वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे. एक महिला कुठेतरी यात्रेला गेल्या होत्या. त्यांनी येऊन मला सांगितले, "मी तिथे गुरू केला. गुरूंनी आम्हाला सांगितले की, पगारापैकी काही हिस्सा गुरुदक्षिणा म्हणून दर

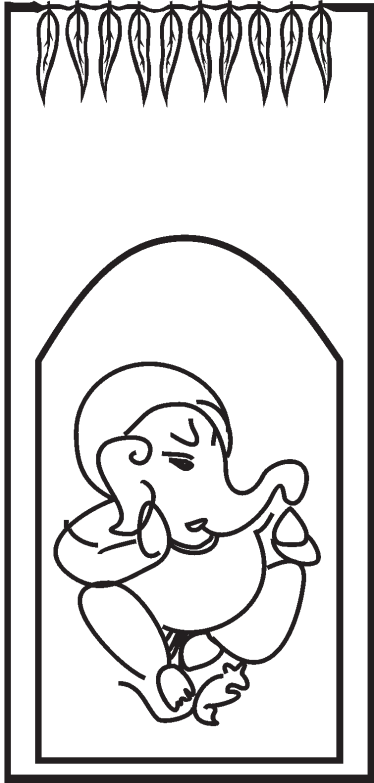
महिन्याला येथे पाठवत जा. आम्ही तो पाठवतही होतो. परंतु घरच्या काही अडचणींमुळे गेल्या पाच-सहा महिने आम्ही तो पाठवू शकलो नाही. त्यामुळे की काय आमच्या घरात आजारपण व भांडणतंटे होत आहेत. घरात शांती नाही. गुरूंकडे जायला तोंड नाही." हा मनुष्याचा दुबळेपणा आहे. भावुकता म्हणजे भिणे नव्हे. श्रद्धा म्हणजे दुबळेपणा नव्हे. श्रद्धा म्हणजे अटळ विश्वास. भक्ती म्हणजे भावनेच्या आहारी जाणे नव्हे. भाव, भक्ती, श्रद्धा ह्यांचा अर्थ त्या विश्वातल्या अमोघ, अद्वितीय शक्तीला समर्पित होणे हा होय. हे सर्व अगोचर असल्यामुळे आपल्याला गुरूंच्या माध्यमातून मिळते. म्हणून गुरू करणे आवश्यक आहे.

तसे पाहता संतांनी गुरू होण्याची घाई करू नये. पूर्ण साक्षात्कार झाल्यानंतरच समाजसेवा करणे योग्य आहे. म्हणजे तो संत प्रतिष्ठा, धनिष्ठा ह्यात अडकणार नाही. वास्तविक संत आपले जीवन तपामध्ये तापवून सिद्ध होतात आणि त्या मिळालेल्या धनाच्या माध्यमातून ते सर्व लोकांतून मुक्तही होतात. व्यवहारात पूर्ण भिकारी होतात पण अध्यात्मामध्ये मात्र ते राजा झालेले असतात. त्यांनी आता मिळवलेली पुंजी चोरीला जाण्याची त्यांना भीती नसते. उलट ती कुणीतरी चोरून घ्यावी व या आध्यात्मिक संपत्तीचा कुणीतरी वाटेकरी व्हावा असे त्यांना वाटते. पण ह्या बाबतीत मात्र त्यांच्या पदरी बरेचदा निराशाच येते.

सदर लेखात साधक व संतांचा मी केवळ मागोवा घेतला आहे. तरीपण प्रत्यक्षात माझ्या विराट गुरुदेवांनी मला निंदा व स्तुतीच्या दूर ठेवून ह्या क्षणापर्यंत शक्तीच्या कवचात बंदिस्त ठेवले आहे. माझे गुरुदेव कोणालाही पत्र लिहित त्या पत्राच्या खाली "आपकाही आत्मा - शिवानंद" अशी सही करीत.



गणेशोत्सवाचे उद्दिष्ट काय ?



आता गणेशोत्सवाची तयारी धूमधडाक्यात सुरू झाली. असे उत्सव साजरे करताना समाजामध्ये एका उत्साहाचे जण वादळच निर्माण होते. संपूर्ण महाराष्ट्रामध्ये ठिकठिकाणी मोठ्या प्रमाणात गणेशोत्सव साजरा होतो. परंतु याचे महत्त्व काय ? गणेशोत्सव साजरा करण्याचे उद्दिष्ट काय, हे आपण जाणून घेतले पाहिजे. गणपती विघ्नहर्ता आहे म्हणून का सुखकर्ता म्हणून, बुद्धिदाता म्हणून, का पार्वतीचा पुत्र म्हणून ? प्रत्येकाची धारणा कदाचित या बाबतीत वेगवेगळी असेल. परंतु गणेश हा सर्व देवतांच्याहून अनादी, अरूप, प्राणाचा अधिपती असा आहे.

खरोखर विशिष्ट साधनेच्या अवस्थेतून पाहता हे समजते की, गणेश ही देवता सर्व

देवतांच्यापेक्षा श्रेष्ठ, अनादी, अनाकलनीय अशी आहे. गणेश हा अरूप आहे. सृष्टीची जेव्हा निर्मिती झाली तेव्हा दोन गोष्टी प्रत्ययाला आल्या – एक नाद व दुसरे कंपन. नाद हा ॐकार व कंपन हा आनंद आहे. गणपतीचे असे अरूप स्थान असून हा ध्वनी म्हणजेच ॐकार आणि हेच गणपतीचे मूळ स्वरूप आहे. निर्गुणाचे ज्ञान नसल्यामुळे, असे म्हटले जाते की, गणपती हा विघ्नहर्ता आहे म्हणून त्याची पूजा प्रथम केली जाते. पण ते खरे कारण नसून गणपती हा प्राण आहे. प्राण जोपर्यंत स्थिर असेल तोपर्यंतच आपण कुठलेही कार्य करू शकतो. म्हणून गणपतीची पूजा प्रथम केली जाते. परंतु पूर्ण ज्ञानातून पाहता गणपतीच्या पुढे कुठल्याही देवतेच्या अस्तित्वाचा संभव नाही. ना तो पार्वतीचा पुत्र म्हणून पूजा केली जाते, ना सुखकर्ता, ना विघ्नहर्ता म्हणून – तो एक स्वयंसिद्ध आहे.

आमच्या महान पुरुषांनी पूजेच्या मागची सांगितलेली संकल्पना अगाध आहे. पूर्वी आषाढ व श्रावण महिन्यात नदीला पूर येऊन गेल्यानंतर त्याच्या गाळापासून गणेश मूर्ती बनविली जात होती. ती गणेश मूर्ती पूजनानंतर विसर्जित केली जात असे. म्हणजेच निराकार मातीला आकार देऊन मूर्ती तयार करणे व नंतर ती विसर्जन करून परत तिचे रूपांतर निराकारात करणे म्हणजेच उत्पत्ती, स्थिती व लय हा सिद्ध सिद्धांत त्यांनी पूजेच्या माध्यमातून मांडला व मनुष्याचे निराकार व साकार, अर्थात जन्म, मृत्यू या संदर्भात त्याचा लय कसा होतो हे दाखवून दिले. म्हणजे मनुष्य जेथून आला तेथे जातो. महाज्ञानी पुरुषांनी फार सोपे करून आम्हाला आमच्या धर्माचे मूळ ज्ञान प्रतिपादन केले. पण कसे घडले पहा. जणू एका एम. ए. पीचडी. प्राध्यापकाने पहिली-दुसरीतल्या मुलांना समजण्यासाठी खूप सोपे करून सांगितले पण त्या मुलांना काहीच कळले नाही ! अशीच आमची अवस्था आहे. आम्ही स्वतःला फार बुद्धिमान समजतो म्हणून गणपती आणून त्याची प्राणप्रतिष्ठा करून स्थापना करतो. त्याला चैतन्यात किती दिवस ठेवायचे हेही आम्हीच ठरवितो. त्यानंतर त्याचे चैतन्य काढून त्याचे विसर्जन

करतो. पण आपले जीवनही असेच आहे, हे आपण समजून घेत नाही. श्रीज्ञानेश्वरांनी श्रीगणेशाचे वर्णन विश्वरूपातच केले असून पहिलीच ओवी आहे, ॐ नमो जी आद्या । वेद प्रतिपाद्या । जय जय स्वसंवेद्या । आत्मरूपा ।

आता आम्ही गणपतीची पूजा करतो त्यामागे उद्देश किंवा शिकवण काय हे माझ्या तरी कुठे वाचण्यात आलेले नाही, करिता येथे देत आहे. आपल्या भारतभर वेगवेगळी भाषा, आहार, वेशभूषा असूनही आपण देवाची भक्ती ह्या सूत्रात एकत्र बांधले गेले आहेत. प्रत्येक ठिकाणी वेगवेगळी कार्यपद्धती असली तरी सर्वत्र त्या पूजाविधीला सखोल अर्थ आहे. पूजा करण्याचा विधी ब्राह्मण सांगतात पण त्याचा उद्देश सांगत नाहीत. रोज पूजा करित असताना देवास स्नान घालतो तेव्हा असा भाव असावा की जे तुझे हे सर्व तुला देत आहेत, माझे काहीच नाही, इदं न मम । आम्ही चंदनाप्रमाणे स्वतः झिजून इतरांना सुख देऊ. आम्ही फुले वाहतो. फुलांचे जीवन म्हणजे समर्पण. मग तुम्ही देवाला घाला, प्रेताला, संतांना घाला, त्यांचे जीवन सफल ! तसेच निरांजन हे आत्म्याचे प्रतीक आहे. आरती करताना आर्त व्हा. आरतीच्या शब्दांशी समरस व्हा. प्रभूने खाद्य पदार्थ निर्माण केले ते त्याला समर्पण करून मग ते स्वीकारा. अशा पूजेत खरा आनंद आहे. पूजा करून टाकली असे नको.

अशा या स्वयंसिद्ध गणेश देवतेचा उत्सव सार्वजनिकरीत्या लोकमान्य टिळकांनी सर्व प्रथम सुरू केला. त्यांचा उद्देश मुख्यत्वे धार्मिक कार्यक्रमांतून राष्ट्र जागृती हा होता. सध्या ह्या सार्वजनिक गणेश उत्सवाला खूपच विकृत स्वरूप आले आहे. विविध तऱ्हेच्या गणेश मूर्ती, मूर्तीसाठी वापरलेले साहित्य, उत्सवासाठी जबरदस्तीने वर्गणी मागणे, विसर्जन मिरवणुकीत दारू पिऊन सामील होणे इत्यादी गैर प्रकार संघटितपणे थांबविणे अत्यंत आवश्यक आहे.



परंपरावादामूळे सणांचा खरा अर्थ लुप्त

पूर्वापार चालत आलेल्या रूढी, धार्मिक विधी व मानवी भावना ह्या तिन्हीच्या माध्यमातून आपण प्रवास करित असतो. कुठलेही सण साजरे करताना त्यामागचा मूळ उद्देश काय हे आपण समजून घेतले पाहिजे. म्हणून त्याबाबतीत इथे काही गोष्टी विशद कराव्याशा वाटतात.

वर्षाची सुरुवात गुढी पाडव्यापासून होते. गुढी का उभी करायची ? तर ते एक विजयाचे प्रतीक आहे. आपल्या आर्य धर्माची विजयपताका भगवा ध्वज हा प्रेम, त्याग शांतीचे प्रतीक आहे.

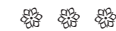
जुन्या काळी स्त्रियांना बाहेरच्या जगाची हवा जणू माहीतच नव्हती. त्यांनी स्वयंपाकघर ते माजघर ह्यातच वावरायचे ही स्थिती होती. त्यांना



थोडा बदल मिळावा म्हणून हळदीकुंकू ! मग ऋतूप्रमाणे आरोग्याला चांगले अशी आंब्याची डाळ व कैरीचे पन्हे हा बेत असे. आता वेळेअभावी ही प्रथा कालबाह्य झाली. वटपौर्णिमेला स्त्रिया वडाच्या झाडाची पूजा करतात. हा रूढिवाद असून ह्यात धर्माचे प्रयोजन कुठेच नाही. या कथेमध्ये सावित्रीने सत्यवानाचे प्राण वाचविले. त्या काळी देवतांशी संवाद होण्याइतकी विद्वत्ता, पात्रता, पुण्याई लोकांच्यात होती. सावित्रीने आपल्या पुण्य संचयाच्या आधारे त्याचे प्राण परत करण्याची यमराजास विनंती केली, जी त्यांनी नाकारली. मग तिने धर्मराजापुढे अनेक प्रश्न उभे केले. त्यांचा जो वाद झाला त्यात सावित्रीचा विजय झाला व तिने सत्यवानाचे प्राण परत मिळविले. सावित्रीची केवढी तपश्चर्या असणार ह्याचा विचार करायचे सोडून वडाच्या झाडाला दोरा का बांधतात, देव जाणे. वड, पिंपळ ह्या पवित्र मानल्या गेलेल्या वृक्षांच्या फांद्या सत्यवान तोडेल का ? वटवृक्ष दीर्घायू म्हणून पूजा करायची तर ती वर्षातून वटपौर्णिमेलाच का ? दर पौर्णिमेला का नाही ? तात्पर्य इतकेच की आम्ही रूढिवादी, परंपरावादी झालो आहोत. डोक्याला ताण न देता आपण मागील पानावरून पुढे चालू करतो. श्रावण महिन्यात नागपंचमी साजरी केली जाते. त्याचेही तथ्य विशद होत नाही. परंपरेप्रमाणे केली जाते इतकेच म्हणावे लागेल. कृष्णजन्मोत्सव हा महत्त्वाचा धार्मिक विधी मानला जातो. ह्या मागचा हेतू केवळ धार्मिक विधी नसून आपल्यातील 'आत्मतत्त्वाची कृष्णरूपाने' पूजा करणे हा आहे. त्यामुळे विधी योग्यच वाटतो व तो तसाच असावा. तसेच मंगळागौरी हा स्त्रियांचा आवडता सण आहे. गणपती उत्सवानंतर पौर्णिमेपासून पंधरा दिवस पितृपक्ष असे म्हटले जाते. आपल्या स्वर्गवासी पितरांच्या स्मरणार्थ लोक दानधर्म, जेवण वगैरे असे आपापल्या परीने करतात व त्याला शास्त्राचा आधार आहे. ह्यानंतर नवरात्र. नऊ दिवसांचा हा मोठा देवीपूजेचा सण ! देवीच्या सान्निध्यात राहून नऊ दिवस आपल्या आत जे नऊ असुर किंवा दुर्गुण आहेत त्यांची हत्या करण्याचा प्रयत्न करणे ही नवरात्रीची उचित पूजा आहे. असा

आपल्यातील असुरांवर विजय मिळवून मग विजयादशमी साजरी करावी. मोठ्यांना प्रेमपूर्वक नमस्कार करून त्यांचे आशीर्वाद संपादन करावेत. मार्गशीर्षात दत्तजयंती येते. त्याची कथा ही सर्व विदीतच आहे. पण पुराणातून गोष्टीरूपातून या कथेला विकृत स्वरूप दिले आहे. म्हणून त्याचा खरा अर्थ इथे विशद करावासा वाटतो. ज्या देवतांना आपण सर्व श्रेष्ठ मानतो त्यांच्या मनात अनसूयेबद्दल असूया निर्माण झाली असे लिहिले गेले आहे. मग त्या आपल्या पतीदेवांना अर्थात मूळ देवांना आजच्या भाषेत सांगायचे तर आज्ञा देतात की अनसूयेला विवस्त्र होऊन भिक्षा वाढावयास लावावे म्हणजे तिचे पातिव्रत्य भंग होईल. पुढची कथा आपल्याला माहीतच आहे. इथे विवस्त्र या शब्दाचा अर्थ वस्त्रांशी नसून अनसूया देहातीत अवस्थेत पोहोचलेली एक महान पतिव्रता होती हा खुलासा करणे भाग आहे. अनसूया व अत्री ऋषी हे देवत्वस्पर्श होते. जगावर होणारा अन्याय दूर होण्यासाठी कोणी सत् पुरुषाने जन्म घ्यावा अशी अनसूयेने प्रार्थना केली. मग ब्रह्मा विष्णू महेश ह्या तीन तत्त्वांच्या माध्यमातून दत्तात्रेयांचा अवतार झाला.

मनुष्य हा काही गोष्टी जाणत असूनही खूप मोठमोठ्या चुका करतो त्याचे आणखी एक उदाहरण म्हणजे सत्यनारायणाची पूजा. पूजेची मांडणी, पद्धत सर्वांना विदीत आहे. पण आम्ही माणसे नारळ, बाळकृष्ण ठेवतो आणि भटजींना बोलवून त्याच्यात प्राण घालतो, अर्थात आवाहन करतो. भटजींना वेळ नसल्याने उत्तरपूजाही लगेच करून टाकतात. अर्थात देवात प्राण घालतात आणि लगेच काढूनही टाकतात. मग मोठा समारंभ होतो. पुष्कळ लोक दर्शनाला येतात व ज्यातून नारायण काढून टाकला आहे, अशा तांब्याचे दर्शन घेतात. ही स्वतःची व लोकांची फसवणूकच नाही का ? अशा पूजांचे, कथांचे विकृत स्वरूप बघता धर्माची, पुराणांची नवनिर्मिती करणे आवश्यक आहे, असे वाटते.



श्राद्ध व भ्रूण हत्या

व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर त्याचं श्राद्ध करणं आवश्यक आहे असं आपल्या शास्त्रात सांगितले आहे. पण हल्लीच्या लोकांना ते पटत नाही, निरर्थक वाटते. मृत व्यक्ती थोडेच आपण बनवलेले अन्न खातात ? ज्या काही थोड्या लोकांचा या गोष्टींवर विश्वास आहे ते श्राद्ध न करता काही पैसे उचलून दान देतात व आपली जबाबदारी पूर्ण झाली असे समजतात. श्राद्ध न केल्यामुळे पितृलोकातील पितरांची अन्नाची वासना तृप्त होत नाही व ते असंतुष्ट राहतात. पितृलोक पुष्ट होत नाही. त्याचा परिणाम स्वरूप पुढील पिढी अपंग, दुबळी किंवा मंदबुद्धी निपजते. ह्याचे कारण शास्त्राच्या आधाराने, थोडे विस्तारपूर्वक समजून घेऊ या. मृत्यूनंतर मनुष्य अन्नमय



कोशामध्ये प्रवेश करून वासनादेहात फिरत राहतो व त्याची मागणी तशीच राहते. अशी एखादी मृत व्यक्ती नातेवाईकांच्या स्वप्नात येऊन अन्नाची मागणी करते, हा अनुभव बऱ्याच लोकांना असेल. श्राद्धतिथी जवळ आल्यावर तर नातेवाईकांना तो वरचेवर दिसतो. बहुतांशी लोकांचा असा समज असतो की मृत्यूनंतर सगळं संपतं, पण प्रत्यक्षात तसं होत नाही. मरणोत्तर जीवन हा मोठा प्रवास आहे. या मृत्युलोकावर जेवढं आयुष्य मनुष्य जगतो त्यापेक्षाही हा पुढचा प्रवास दीर्घ असतो. शास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे श्राद्धविधी केले तर पितर शांत व समृद्ध होतात. आपल्या मुलांना आशीर्वाद देतात.

काही वेळा सत्तर वर्षांचा वृद्ध माणूस आपल्या पित्याचे श्राद्ध करतो. त्याच्या पित्याचा आतापर्यंत पुनर्जन्मही झाला असण्याची किंवा पितृलोकाशिवाय दुसऱ्या लोकात प्रवेश केला असण्याची शक्यता असते. अशा वेळी त्याच्या ऐवजी साक्षात विष्णुभगवान स्वयं येऊन श्राद्धासाठी तयार केलेल्या अन्नाचे सूक्ष्मरूपाने सेवन करतात व श्राद्धकर्त्याला आशीर्वाद देतात. श्री विष्णू जगाचे पालन कर्ता आहेत, त्यामुळे ही जबाबदारी त्यांचीच आहे. या गोष्टींवर विश्वास ठेवून अवश्य श्राद्ध करावे. हल्लीच्या बदललेल्या परिस्थितीत काही लोकांना इच्छा असूनही काही वेळा श्राद्धविधी करणे कठीण झाले आहे. कधी हे करणारे ब्राह्मण मिळत नाहीत तर कधी घरची स्त्री नोकरीसाठी बाहेर पडते त्यामुळे श्राद्ध करण्याची दुपारी बाराची वेळ साधणे तसेच त्याची इतर बंधने पाळणे अवघड पडते. म्हणून हा विधी करणे अशक्य असेल तर विचारपूर्वक गरीब, भुकेल्यांना जेवण द्यावे. त्यांना जेवण वाढत असताना श्रद्धापूर्वक आपल्या पितरांचे स्मरण करावे. त्यामुळे आपले पुढचे जीवन सुखी व संपन्न होईल.

आज आमचा समाज धनतृष्णा, सुखलोलुपता व इतर अनेक कामनांच्या अती लोभामुळे आंधळ झालेला आहे. सिंहीण किंवा मांजरी आपल्या पिलांचा जीव घेते ही गोष्ट सर्वज्ञात आहे. पण मनुष्यही आपल्या सुखामध्ये अडचण ठरणान्या मुलांचे प्राण घेतो ही भयंकर

गोष्ट आहे. भ्रूण हत्या करणे हे फार मोठे पाप आहे. सुशिक्षित लोकही जनावरांप्रमाणे हे क्रूर कृत्य करतात. त्याचे दुष्परिणाम काय होतात याची त्यांना कल्पनाच नसते. सर्व सुखसोयी, ऐश्वर्य प्राप्त असूनही मनुष्य आतून पोखरल्यासारखा झाला आहे. भ्रूण हत्या करून घेणारा व करणारा, दोघांनाही त्या जीवाचे शाप भोगावे लागतात. मृत्यूच्या वेळी त्या लहानशा जीवाला ज्या यातना भोगाव्या लागतात, त्यामुळे त्याच्या हृदयातून शाप निघतोच. अशा असंख्य हत्या सर्रास होत असतात. त्याचा दुष्परिणाम म्हणून पुढची पिढी निपुत्रिक तर होणार नाही ना ? आताच आपल्याला संतती प्राप्त होत नाही म्हणून दुःखी असणारी अनेक कुटुंबं दिसतात. हे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढतच जाईल, पण लोकांना या विषयाचे ज्ञान नाही. हल्ली अनेक उच्च विद्याविभूषित किंवा थोर शास्त्रज्ञही जुन्या काळात आपल्या ऋषि-मुनींनी प्राप्त केलेल्या ज्ञानाबद्दल, त्यातील बारकाव्यांबद्दल अनभिज्ञ आहेत. ते स्वतःला सुशिक्षित व पुरोगामी समजतात व पूर्वजांना मागासलेले समजतात. या लोकांनी वेद, उपनिषदे वाचली नसल्यामुळे त्यातील विश्वाचे सूक्ष्म व गुह्य ज्ञान त्यांना कळलेले नाही. त्या ज्ञानाच्या तुलनेत आजची वैज्ञानिक प्रगती फार तोकडी आहे.

विज्ञान श्रेष्ठ आहे याबद्दल दुमत नाही. सर्वच संत महात्त्यांनी विज्ञानाला मानलं आहे. पण आपल्या ऋषि-मुनींनी अथक परिश्रम घेऊन केलेलं ज्ञान दिव्य होतं. समाजाच्या आजच्या ढासळलेल्या अवस्थेत त्या ज्ञानाची आवश्यकता आहे. पण त्या ज्ञानाचं महत्त्व व उपयोग न समजल्यामुळे आपण त्या दिव्य ज्ञानापासून वंचित राहिलो आहोत. जर मनुष्य धर्माचरण करेल, नियमांचे पालन करेल, त्याचे रक्षण करेल तर धर्मही मनुष्याचे रक्षण नक्कीच करतो. **धर्मो रक्षतिः रक्षितः ।**



जगन्माता आदिशक्तीचे महत्त्व

भारताच्या जवळ जवळ सर्व प्रांतांत साजरा होतो असा सण म्हणजे नवरात्र !

विजयादशमीच्या आधी नऊ दिवस नव्हे तर नऊ रात्रीही हा सण साजरा केला जातो. हा धार्मिक विधी आहे. मूळ आदिशक्तीचे रूप म्हणजे साकार जगत, ब्रह्म हे महान आहे, सर्वत्र व्याप्त आहे, सर्व शक्तिमान आहे. परंतु आदिशक्तीच्या शिवाय ते क्रियाहीन जाणणार तरी कोण ? तर या आदिमायेच्या शक्तीपासून ब्रह्माचे प्राकट्य झाले. त्या दिव्य प्रकाशाच्या किरणांच्या माध्यमातून तिने या जगाचा विस्तार केला. सृष्टीतील भव्यता, दिव्यता, सौंदर्य, अनेक जीवांची निर्मिती असे अपार भव्य-दिव्य कार्य आदिमायेचे आहे. मनुष्याच्या बुद्धीप्रमाणे तिला



आपण जगत् जननी, आदिमाया, मूल प्रकृती वगैरे म्हणतो. पण चराचरात असलेल्या अणू-रेणू-परमाणूंची ती आदिमाया आहे, म्हणून म्हटले जाते

‘जननी जन्मभूमिश्च । स्वर्गादपि गरीयसी !’

तिच्या शक्तीचे वर्णन करायला शब्द अपुरे आहेत. ती नाना रूपाने जगतामध्ये कार्य करते. असुरांच्यामुळे मानवाला त्रास निर्माण झाला, तेव्हा या नवरात्रीच्या नऊ दिवशी तिने आपले कालीचे रूप प्रकट करून असुरांचा नाश केला आणि मानवाला संकटातून वाचविले. आतापर्यंत श्री रामाच्या व श्री कृष्णाच्या अवतारात जी युद्धे झाली ती सूर्यास्तानंतर थांबविली जात असत. परंतु या मातेने आपल्या लेकरांसाठी सतत नऊ दिवस व नऊ रात्री युद्ध करून दुष्टांचा नाश केला. सुष्ट असोत की, दुष्ट, दोन्ही पुत्र तिचेच होते ना ? असे असूनही तिने नीती, धर्म यांचे रक्षण करण्यासाठी आपल्या दुष्ट पुत्रांची हत्यासुद्धा केली. असे मातेचे श्रेष्ठत्व आहे.

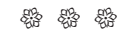
पण हाय ! आजचा भारत आपल्या धर्मापासून, आपल्या ध्येयापासून, आपल्या संकृतीपासून किती खाली गेला आहे. हे बघायचे झाले तर काही ठिकाणी पहायला मिळते की, कर्ता पुरुष बारा-बारा तास कष्ट करून, अर्थ संचय करून आणतो आणि इकडे आपल्या व्यसनी मुलाला आजची स्त्री चोरून पैशाची मदत करते. अशा स्त्रियांना भारतीय माता म्हणायचे काय ? असे म्हणताच येणार नाही. कारण मुलाच्या अधोगतीला ती कारणीभूत होते. हा मोह टाळून सत्यपथावर चालणे हा भारतीय स्त्रीचा धर्म आहे. तेव्हा नवरात्र कसे साजरे करावे ? तर पूजा-अर्चा आपल्या प्रतिष्ठेप्रमाणे करावी. पण जर तुमच्या घरात असूर निर्माण झाले असतील तर त्यांना कठोरपणे शिक्षा करा. नवरात्रात नऊ दिवस उपवास करतात. उपवासाचा खरा अर्थ उप + वास ! दैवी शक्तीच्या सान्निध्यात राहाणे आणि नऊ दिवस आपल्या आतील जे अनेक असूर आहेत, दुष्ट शक्ती आहेत त्यांचा नाश करणे.

आपल्या आतील नव असूर म्हणजे, काम, क्रोध, मत्सर, लोभ,

द्वेष, तिरस्कार, लबाडी इत्यादी. ह्या असूरांना नष्ट करण्याचा प्रयत्न करणे, ही नवरात्रीची उचित पूजा होय.

नवरात्र संपले की दसरा येतो. या दिवशी आपट्याची पाने सोने म्हणून वडिलधाऱ्यांना देतात. याचा उद्देश काय हे समजत नाही. कोणतीही गोष्ट हेतुपूर्वक केली पाहिजे. सोने देण्यामागे हेतू हा आहे की, लहानांनी आपण कष्ट करून कमावलेले द्रव्य मोठ्यांनाही द्यावे, त्यांचा सन्मान करावा, वडिलधाऱ्यांनीही आपले अंतःकरण उदार करून आलेल्या सर्व लहानांना प्रेमाशीर्वाद द्यावेत, असे या दिवशी एकमेकांना भेटावे, प्रेम व्यक्त करावे असा आनंदाचा सण साजरा करायचा आहे. त्यासाठी नऊ दिवस आसुरी शक्तींवर आघात करून मात केली पाहिजे. विजय मिळवला पाहिजे. तरच विजयादशमीचा सण साजरा करणे उचित ठरेल व आपण विजयादशमीचा खरा आनंद लुटू शकू.

आता असुरांचा वध झाल्याने सर्व समाज जो गांजलेला, भयभीत झालेला होता तो आता निर्भय, सुखी व आनंदी झाला आहे. महान शक्ती देवीची नऊ दिवस उपवास पूजा-अर्चा झाली. तिने आपल्या पुण्यवान धर्माचरण करणाऱ्यास मार्ग मोकळा केला. तेव्हा सर्व मलिनता गेली. वर्षा ऋतूमुळे पृथ्वी धुऊन पवित्र झाली. आता सर्वजण आपापली घरे, वस्त्रे स्वच्छ करण्यात गुंतले. घरे शृंगारली, आता आनंदात दिवाळी साजरी होणार. नवरात्रानंतर आंतरबाह्य असुरांचा वध झाला. माणूस कोणीही असो, त्याला एकट्याने आनंद लुटायला आवडत नाही. हे खरेच आहे. त्यागात खरा आनंद आहे. म्हणून आप्त स्वजन एकत्र जमू लागले, पक्कान्नांनी पाने सजली, सनईचे स्वर घुमू लागले. लक्ष्मीपूजनाच्या अमावास्येसही पृथ्वी प्रकाशाने उजळली आणि जगन्मातेच्या लाभलेल्या आनंदाची आरती झाली.



संतांचे मनोगत

गत जन्माचे धागे दोरे, याही जन्मात ।

जोडी माया भगवंताची

त्यास नसे अंत ॥

शास्त्रे वदति प्रीती ज्यावर

घडते या जन्मी ।

गत जन्माच्या संस्काराची

अघटित ही करणी ॥

या गोपींनी जणू गतजन्मीचे धागे दोरे घेऊन प्रभूच्या अवतार कार्यात योग साधला. म्हणून त्या अधिकारवाणीने उद्धवास म्हणतात -

आलासी वा सांग सख्या तू,

कुशल वदण्या श्रीकृष्णाचे ।

सांग उद्धवा ध्यान कराय,

उरले कोटे मन या गोपींचे ॥

खरंच गोपी या विदेह स्थितीला पोहोचल्या होत्या. त्यांनी भक्तीची परिसीमा गाठली होती व भक्तिमार्ग पूर्ण साधला होता. त्या कृष्ण स्वरूपी लीन झाल्या होत्या. म्हणून श्रीकृष्णाला भेटायला त्या कधीही द्वारकेला



राहोच पण मथुरेलाही गेल्याचा उल्लेख कुठे आढळत नाही. कारण जिथे योग आहे तिथे वियोगच नाही. मग वियोगाचे दुःख तरी कसे असणार ? त्यामुळे त्यांना सांत्वना घायला आलेल्या उद्धवालाच त्यांनी नवी दृष्टी दिली. जिथे अद्वैत आहे तिथे ध्यान तरी कसे आणि कुणाचे करायचे ? उच्च स्थानाला पोहोचलेल्या अशा संतांची श्रेष्ठता ह्याच गुणांनी पाहायला मिळते. त्यांचा जन्म एक साधारण माणूस म्हणून होतो. तो सामान्य माणसासारखा रडतो-हसतो, खातो-पितो, शिकतो वगैरे. ह्या जीवनात तो पूर्वजन्मीचे संस्कार घेऊन आलेला असतो. त्यांचे हरवलेले मूळ स्थान तो शोधू लागतो. त्याला ते सापडते, लाभते. आपले घर, आपले माणूस म्हणजेच त्याचे सद्गुरू ! मग तो शिष्य होतो, साधक होतो, साधना करतो व सिद्धही होतो, पण कसा ? तर आपल्या सद्गुरूंच्या चरणी पूर्ण समर्पित होऊन. आपले जीवन त्या गुरुकृपेच्या महासागरात झोकून देतो आणि गुरुकृपेचे ज्ञानरूपी सुकाणू हाती धरून सागराच्या तळाशी जातो व आपलेच स्वप्रकाशित आत्मरत्न तो प्राप्त करून घेतो.

असेच ऋणानुबंधाचे धागे साधकाच्या जीवनात गुरुशिष्याच्या माध्यमातून जोडले जातात आणि सत् साधकाला अमृतमय असा उपदेशाचा लाभ मिळतो. अमृतमय उपदेश तर कधी चुकल्यावर लागलेले छिन्नीचे घाव. हे घाव म्हणजे साधकाला मोलाचे दागिनेच जणू. ते तिजोरीत ठेवायचे असतात. ते धन तो कोणाला दाखवीत नाही. सद्गुरू घाव मारून मारून आणि गोड अमृत पाजून साधक शिष्याला मूर्त रूप देतो. आपली प्रतिमूर्ती बनवून पूजेसाठी समाजासमोर ठेवतो. तेव्हा सद्गुरू कृतकृत्य होतो. पण... मूर्ती जेव्हा बाहेर पडून समाजाच्या समोर येते तेव्हा ती बाहेरच्या झंजावाताने थरथरू लागते. ही अमोल ठेव शिष्याला फार जपून ठेवावीशी वाटते. ती ठेवण्यासाठी तो गुप्त जागा शोधू लागतो आणि आपल्या हृदय-कमलात अत्यंत निष्ठेने त्या ठेवीची प्रतिष्ठापना करतो. हृदय-मंदिराच्या गाभाऱ्याला मग तो मोठी शिळा लावून स्वतःलाही स्वस्वरूपाच्या अंतर्गृहात कोंडून घेतो. मग ती

मूर्ती दगडाची बनते. सत्साधक मूर्तीचे मूळ दगडपण विसरत नाही. त्याने विसरूही नये. हे आपले स्वरूप स्मरणात ठेवूनच ऊन-पाऊस, आघात-प्रघात सोसत वावरतो. बाहेरच्या झंझावाताला तो आत शिरू देत नाही. स्तुति सुमने, हार-तुरे ह्या प्रलोभनात तो ना अडकता; सत्साधक आपल्या भोवती काटेरी कुंपण घालून तटस्थ राहतो. तेव्हा त्याला त्याज्य काय आणि ग्राह्य काय ह्याची उठाठेव करावी लागत नाही. ज्या प्रमाणे माघ-फाल्गुन महिन्यांमध्ये वृक्षाची वाळलेली पाने आपोआप खाली गळून पडतात त्याचप्रमाणे योगाच्या योगाग्नीत सर्व विकारांची पाने सहज गळून पडतात. वठलेला वृक्ष स्थिर उभा असतो त्यावेळी त्या वृक्षावर सद्गुरूंच्या कमंडलूतील शीतल जलाचा वर्षाव होतो व त्या वृक्षाला सुकोमल नवी पालवी फुटते. वृक्ष चांगला डवरतो आणि वाऱ्याबरोबर सुखाने डोलत राहतो. या वृक्षाची कोमल पाने कधी जून व राठ होत नाहीत आणि मग सत्साधकाच्या जीवनातील कृष्णपक्षच जणू संपून जातो. अमावास्या जणू त्याला माहीतच नाही. पौर्णिमेच्या पूर्ण चंद्राच्या सुखद चांदण्यात तो स्थिरावतो. तो बाहेर जनासारखा व अंतरी स्वमनासारखा जगत असतो. शरीराचा रथ व त्याला जोडलेले सैरावैरा धावणारे घोडे, त्या घोड्याचा लगाम प्रभूच्या हाती देऊन तो स्वस्थचित्त होतो.



एकमेव पूर्ण समर्पण गोपींचेच



सामान्य माणूस साधक होतो. साधकाचा सिद्ध व त्याचा सत्संत होतो. असा प्रभुनिष्ठ, गुरुनिष्ठ, निरभिमानी संत भक्तिरसाच्या आनंदात पोहत असतो आणि बाहेर तटस्थपणे गुरुआज्ञेनुसार समाज सेवा करत असतो. तटस्थपणे कसे तर -

तुका म्हणे उगी रहावे ।

जे जे होईल ते ते पहावे ॥

गोपींनी उद्धवाला समजावून दिले होते की, आमचे मन श्रीकृष्ण घेऊन गेला आहे तर आम्ही कोणाचे ध्यान करावे ? पण प्रभूसुद्धा ह्या विश्वाचे प्रेम आहे आणि त्या प्रेमाच्या मोहात तोही स्वार्थी होतो. प्रभू ज्याचा होतो त्याला तो सर्व देतो हे खरे आहे. पण संतांच्या माध्यमातून तो जगाचे कल्याण करून घेत असतो. आपण गुप्त राहतो. संतांना पुढे करून नाना

चमत्कार करतो. संतांना शारीरिक व मानसिक डॉक्टरांची उपाधी बहाल करतो, सल्लागारही बनवतो. तर कधी कुणाच्या मनात शिरून 'जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती' अशी पदवीही त्याला बहाल करतो.

आता येथे मात्र योग्याला अत्यंत दक्ष राहावे लागते. ज्याने ही पदवी दिली त्याचा आहेर त्यालाच परत करण्यात क्षणाचाही विलंब करू नये. कुणाच्याही हातून फुले, वस्तू स्वीकारताना 'इदं न मम् ।' म्हणावे. हे माझे नाही त्याचे आहे, असे सतत मनी स्मरण असावे. प्रभूला स्वार्थी ह्याच्यासाठी म्हणावे लागते की त्याच्या जगताचे कालचक्र तो गाडीला जोडून टाकतो. आसक्तीचे चाक जोराने पुढे धावते तर विरक्तीची चाल मंद पडते. त्यामुळे आसक्तीच्या गतीला थोडी खीळ बसते आणि त्रास होतो. क्लेश, संघर्षही होऊ शकतात. मग त्या प्रवासात दोन चाकांची सांगड घालण्यास बुद्धीचेच रूळ मांडावे लागतात. जर जीवनात प्रपंच आणि परमार्थ ह्याची सांगड घालायची असेल तर ह्या जीवनाच्या रंगमंचावरची भूमिका नीट समजावून घेऊन स्वीकारावी लागते. हा एक हटयोगच म्हणावा लागेल. ह्या मार्गात साधकाची फार तारांबळ उडते. एका भूमिकेत अनेक नाती-गोती, समाज, विविध कर्तव्ये तर दुसऱ्या मार्गावर तो एकाकी प्रवास करीत अंधारातून प्रकाश शोधित असतो.

या मार्गातील मार्गदर्शक फार कठोर आहे आणि त्यालाच पुन्हा दयेचा सागर म्हटले आहे. हा सागर तर खरा, पण तो खारट असल्याने तृष्णा शांत करत नाही. इथे व्याकुळता, भक्तीची तृष्णा खूप वाढते आणि साधक व्याकूळ होतो. पण ही भूमिका यशस्वी करायची असेल तर प्रयत्न, कष्ट, सोशिकता, संयम, कर्तव्यनिष्ठा, कर्तव्यपरायणता हवी; तरच या नाटकातील भूमिका नीट होणार. नटाने नाटकातील भूमिका वास्तव असल्याचे प्रेक्षकाला भासवावे लागते. हे नटाचे कौशल्य आहे. म्हणून सतत साधकाने कवचाच्या आवरणात लपणे योग्य. साधनेत भावावेश नको, चमत्कार नकोत, कोरडा भाव व नमस्कार नको. भावयुक्त स्वीकारलेला शुद्ध नमस्कार सुद्धा संत गुरुदेवाला अर्पण

करतात. तसेच युक्ती नको, मुक्ती नको, मागणी कशाचीच नको, कशाचा त्याग नको. कारण जे स्वीकारले आहे ते आपले नाही, जे टाकायचे आहे तेही आपले नाही. भावनामय व्हायला नको, भावनाशून्यही नको. भावनाप्रधान असून स्वस्वरूपी प्राधान्य असावे.

गोकुळातल्या गोपी देहातच राहून विदेही झाल्या होत्या. कृष्णमय झाल्या होत्या. पण कुठे प्रतिष्ठा नव्हती. अंकाच्या पुढे शून्य आल्यास त्याची किंमत होते, अन्यथा नाही. या महान योगिनी गोपींना कुणी हार घातले नाहीत, कोणी त्यांची पूजा केली नाही. असे हे एकमेव पूर्ण समर्पण गोपींचेच ! परमात्मा रूपात विलीन होऊनही मृत्यू येईपर्यंत, नीतीची मर्यादा सांभाळत त्या देह धारण करून राहिल्या. सूर्य अस्ताला गेला की तो आपली प्रभाही आपल्यातच सामावून घेणार हे गोपींना विदित होते. अशा स्थितप्रज्ञ व गूढगंभीर ज्ञानाची ठेव हृदयात ठेवून त्या गुप्त नि तटस्थ राहिल्या. उच्च कोटीच्या अवस्थेत विहार करणाऱ्या धन्य त्या दिव्य गोपी आणि त्यांचा तो लाडका श्यामसुंदर, चित्तचोर, पूर्णावतारी पूर्ण पुरुष, पुरुषोत्तम, श्रीकृष्ण !



जीवनदर्शी अनुभव

आजचा क्षण होता - जीवनातला नवी दिशा देणारा, अननुभूत, परमोच्च सुखदायी केवळ शब्दातीत-अपूर्व दर्शन घडवणारा. संकटाचा आधार भेदून आयुष्यातील सोनेरी प्रभात आणणारा, अगोचराला गोचर बनविणारा; तो मी अनुभवला व स्वतःला झोकून देऊन प्रकाशाकडे धाव घेतली.

घरचे सर्वजण मुलांच्या उन्हाळ्याच्या सुट्टीत गंगाकिनारी बसले होते. मी एकटीच फिरत हिमालयाकडे गेले. वरती निळे आकाश, खाली सोबतीला गंगेचा घनगंभीर प्रवाह, ह्यांच्या विलक्षण आकर्षणात मी स्वतःला हरवून बसले. बघता बघता रात्रीचा काळोख दाटला. निरभ्र आकाशात स्वच्छ चांदणे पडले होते. वाटले मनुष्य दुःख दुःख असे का म्हणत असतो? सृष्टीने



सर्वानाच हे ऐश्वर्य प्रदान केले आहे. येथे दुःख आहेच कुठे? तितक्यात ढगाने चंद्राला ग्रासले आणि अंधार पसरला. मला जाणवले की आता आपण परत फिरायला हवे. पण वाट दिसेना. बावरले आणि पाय घसरून खोल दरीत जाऊन पडले. अज्ञात गुहेत अडकले. मनाने बुद्धीशी नाते सोडून दिले. अनेक जखमा झाल्या होत्या. त्यातून रक्त येऊ लागले. वेदनेने कळवळले. वाटले, आपण हा आनंद स्वतः लुटून इतरांना वाटणार होतो. पण आता मीच संपले की जगाला दिसणार ते माझे कलेवर. हाय ! हाय ! मनुष्य जीवनाची केवढी ही करुण कथा ! तेवढ्यात ग्लानी आली. पण मी या मार्गात नवखी असल्याने ती ध्यानाची अवस्था होती, हे समजणे शक्य नव्हते. तोच मला अद्वितीय, नयनमनोहर, वर्णनातीत असे प्रभुदर्शन घडले. त्या दुःखद अवस्थेतही मला खूप आनंद झाला. वाटले बस ! आता अधिक काही पहायचे नाही. क्षणात ते दिव्य रूप अदृश्य झाले. मी भानावर आले तेव्हा दरीतून वर आले होते. जखमांवर जणू कोणीतरी मलमपट्टी केली होती. त्याच वेळी खणखणीत आवाजात शब्द कानी पडले - 'उठ, चालायला लाग. अंधारातून प्रकाशाकडे, अज्ञानातून ज्ञानाकडे. दुःखातून सुखाकडे, चालत रहा.' ही अमृतवाणी स्रवत होती. अज्ञान-अंधकारात जोवर मनुष्य वावरतो, तोपर्यंत अशाच गटांगळ्या खातो, पडतो. पण ज्ञानसूर्याचा प्रकाश पडल्यावर चालायला हवे. उठून जीवनाच्या भव्य-दिव्य वाटचालीस आरंभ करायला हवा. माझा जणू पुनर्जन्म झाला. दर्शन क्षणिक होते पण ती दिव्यवाणी दीर्घकाळ कानात गुंजत राहिली. सापाने कात टाकली.

मी वायुवेगाने शिवानंद आश्रमातील मंदिरात परत आले. मग आम्ही दिल्लीला परतलो. पण तो अपूर्व दिवस मनःपटलावर तेवत राहिला.

काही दिवसांनी ग्रहणपर्वकाळी गंगास्नानासाठी एक दिवसापुरती पुन्हा हरिद्वारला निघाले. माझ्या डब्यात एक साध्यासुध्या बाई होत्या. डब्यात बसल्यावर जणू त्यांनी माझा ताबाच घेतला. मला वरच्या बर्थवर झोपायला लावून पहाटे साडे तीनला उठवले. म्हणाल्या, 'उठो. यह

सोनेका समय नहीं । प्रभुस्मरण करो ।' मी त्यांच्याबरोबर भजन करू लागले. डोळ्यांसमोर विष्णूची मूर्ती आणण्याचा मी प्रयत्न करत होते. मूर्ती कधी डोळ्यांसमोर येई; कधी नाही. मूर्ती डोळ्यांसमोर आली की त्या बाई एकदम म्हणत पकडो उसको । छोडना मत ।' मी म्हणाले, 'कोणाला पकडणार ?' त्यावर त्या म्हणाल्या, जो तुम्हारे सामने आता है, उसको पकडो । ध्यान करो । मग त्यांनी मला विचारले तुझे नाव काय ? तू कुठे जाणार आहेस ? त्यांच्या प्रश्नातला गूढार्थ लक्षात न आल्याने मी म्हणाले, 'मी मालती, मी हरिद्वारला चालले आहे.' त्या म्हणाल्या, 'बेहेन, तुम कहाँ जाओगी, यह उसके हाथ में है ।' त्यानंतर त्यांनी माझ्यावर बरेच तोंडसुख घेतले. त्या म्हणाल्या, 'क्या यही तुम्हारा जीवन है ? घरबार संभालना, बच्चोंको बढाना ? अभीतक गृहस्थीसे तुम्हारा मन उब नहीं गया ? यह काम तो पशुभी करते हैं ।' माझ्या डोळ्यांत अश्रू उभे राहिले. ते पाहून त्या म्हणाल्या, 'आँसू मत गिराओ । तुम्हारे आँसू किमती हैं । सिर्फ भगवान के प्रेम में और वियोगमें तुम आँसू बहा सकती हो ।' त्यानंतर बराच वेळ त्या दारातच उभ्या होत्या. हरिद्वारला उतरून त्या क्षणार्धात दिसेनाशा झाल्या. मी व डब्यातल्या काही बायकांनी खूप शोधले पण त्या कोणालाच पुन्हा दिसल्या नाहीत. माझ्या अंगातली शक्तीच जणू निघून गेली. मी बसूनच राहिले. गाडी हलली आणि मी हषिकेशला पोहोचले. शिवानंद आश्रमात मी धावतच पोहोचले कारण प. पू. स्वामी शिवानंद साडेअकराला आपल्या कुटीमध्ये परतत असत. त्यापूर्वी पोहोचायला हवे होते. त्वरेने मी स्वामीजींपुढे जाऊन चरणवंदना केली. ते म्हणाले, 'जाओ । स्नान करो और ध्यान करो ।'

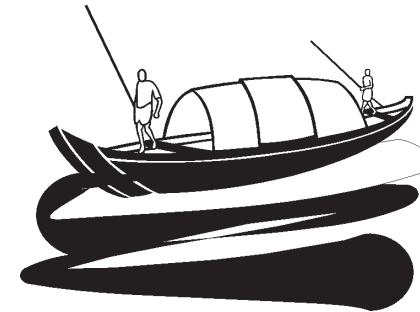
अशी ही अपार ईश्वरी कृपेची उदात्त देणगी मला लाभली. प्रपंच व परमार्थ दोन्हींचा समन्वय साधण्याची माझी जिद्द मी पुरी करू शकले.



गुरु-शिष्य संबंध

भारतात अनादिकालापासून चालत आलेली, अती उज्वल अशी ही सनातन गुरुशिष्य परंपरा आहे. ह्या आध्यात्मिक परंपरेचे आद्यगुरु श्री शिवशंकर मानले जातात. ह्या अगोचर, आत्मसाक्षात्काराच्या बिकट वाटचालीत केवळ गुरु हाच आधारस्तंभ असतो. तोच साधकाला अज्ञानरूपी अंधकारातून ज्ञानरूपी प्रकाशाकडे नेतो.

प्रभूला दयेचा सागर म्हटले आहे, पण त्याची कृपा प्राप्त करण्याचा मार्ग समजत नाही. प्रभुप्राप्तीच्या तृष्णेने व्याकुळ झालेला मुमुक्षू या सागराजवळ जातो, पण सागराचे तळ त्याची तहान शमवू शकत नाही. पुढे अमर्याद जलप्रवाह असूनही तो तहानेने तडफडत असतो; कासावीस होत असतो. मग खरे



दयाळू, कृपाळू, संत जणू याच जळाने बाष्पीकरण करून घेतात. त्यातील खारटपणा दूर करून मेघरूपात मुमुक्षू शिष्यावर वर्षाव करतात. सद्गुरु-कृपेच्या या वर्षावात शिष्य सुखावतो, स्थिरावतो.

गुरु-शिष्य संबंध अती कोमल असून या रेशमाच्या पक्क्या गाठी जन्मजन्मांतरीच्या संस्कारांनी मारल्या जातात. यात रक्ताचे नाते किंवा इतर काहीच माध्यम नसून आत्म्या-आत्म्याचीच एकरूपता होते. इथे लहान-मोठा, जात-पात, स्त्री पुरुष असे कोणतेच बंधन नसते. ते धागे असतात शुद्ध तत्त्वाच्या मार्गदर्शनाचे ! ती ओढ, ती गुरुभक्ती, ते प्रेम, तिथे तर हृदयच हृदयाशी एकरूप होते.

गुरुचरणाची सेवा, सतत गुरुचे आचार-विचार, गुरुचे ध्यान व गुरुचेच अनुसंधान हीच शिष्याची भूक असते. गुरुही वारंवार आपल्या शिष्याची परीक्षा घेतो. त्याचे सदैव आपल्या शिष्यावर लक्ष असते. शिष्य कुठेही असला तरी गुरु त्याचे निरीक्षण करतो. शिष्य दिव्य विचारांच्या माध्यमातून वावरतो की नाही ? काही अनुचित गोष्टींच्या मागे लागून तो या अमूल्य गोष्टींपासून दूर तर जात नाही ना ? ह्या गोष्टी गुरु गुप्तरूपाने अवलोकन करित असतो.

गुरु व शिष्य या दोघांमध्ये अशी क्षमता हवी, की देणान्याचे हात वर झाले की शिष्याची झोळी खाली पसरलेली आहेच. गुरुच्या एकेक शब्दाचा स्वीकार करून त्याचे अनुसरण करणे हे शिष्याचे कर्तव्य आहे. शिष्याने यम-नियमांचे पालन करून आपले कर्तव्य उत्तम करावे, सतत साधना करावी; अशी गुरुची इच्छा असते. या भावनेने गुरु अलिप्त राहतो. असे म्हटले जाते की, गुरुच सर्व काही करतो म्हणून शिष्याने निश्चिंत राहावे. पण हे योग्य नाही. गुरु आपल्या अनुभवातून तुम्हाला मार्गदर्शन करतो हे खरे, पण साधना तुम्हालाच करायला हवी. आपण जेवल्याशिवाय आपले पोट भरणार नाही. तृप्तीचा आनंद मिळणार नाही.

कथा, पुराणे सांगून तुमच्या मनात भक्ती-भावना निर्माण करतो तो गुरु. पण सद्गुरु हा मोक्षदाता गुरु असतो. सर्व खल्विदं ब्रह्मम्.

निरुपाधिक, सर्वत्र व्याप्त अशा त्या अगोचर, शाश्वत शक्तीला, सत्ला जाणतो तो सद्गुरु ! त्यांच्या गुरूला साधारणपणे परमगुरु म्हणतात.

तुम्हाला ध्यान करायला शिकायचे आहे, पण कशासाठी ? कोणी म्हणतात मनःशांतीसाठी; कोणी म्हणतात मुक्तीसाठी; पण स्पष्ट सत्य सांगायचे तर हा खरा हेतू शंभरात एखाद्याच व्यक्तीचा असतो, आणि तो साहजिकच आहे. कारण संसाराच्या अनेक चिंतांनी तो व्यथित झालेला असतो. त्याचे तात्कालिक जे संकट असेल ते दूर व्हावे अशी त्याची इच्छा असते. पण गुरुही हे कर्मभोग संपवू शकत नाहीत. कर्मभोग ज्याचे त्याला भोगावेच लागतात, हे ध्यानी घ्या. संतांनाही ते भोगावे लागतात. दयेपोटी, प्रेमापोटी प्रभू तुमच्या दुःखावर मलमपट्टी करतो हे अगदी खरे. पण त्या वेळी संत त्यांनी प्राप्त केलेली दिव्य शक्ती तुम्हालाही देतात. तुमच्यातला विवेक जागृत करून दुःखाला सामोरे जाण्याची शक्ती तुम्हाला देतात.

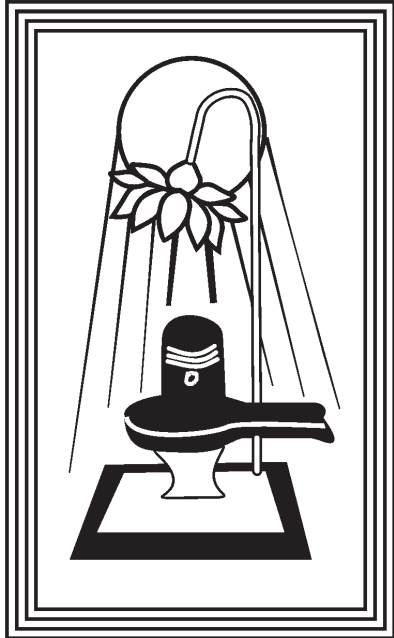
माझी तुम्हाला विनंती आहे की सद्गुरूकडे जाऊन लिंबाच्या झाडाची सावली मागू नका तर कल्पवृक्षाच्या सावलीखाली बसण्याची इच्छा ठेवा. ध्यानाला सुरुवात करताना **गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।** हा श्लोक म्हणतात. यात सर्वसंपन्न सगुण रूप सद्गुरूंचे वर्णन आहे. त्यानंतर ब्रह्मानंद परमसुखदं... सद्गुरूं तं नमामि । या श्लोकाचा अर्थ जाणून घ्या. पूर्णतः ऐहिक सुखाचा त्याग करून परमानंद प्राप्तीच्या अनुभवात डुंबलेल्या महान आणि शुद्ध सद्गुरूंचे हे वर्णन आहे. हा सद्गुरु गुणातीत व निर्गुण आहे.

वारंवार पारायणे करण्यापेक्षा प्रत्येक शब्दाचा अर्थ व त्या पलीकडे असलेला गूढार्थ समजून घ्या. वाचन करा, मनन करा, ते गळी उतरवा, पचवा. ध्यानासाठी गुरुचा शोध आणि बोध घ्या. तुम्ही गुरु करू नका गुरु तुम्हाला शिष्य करू दे. तुमची झोळी स्वच्छ असावी, फाटकी नसावी. या नंतरच अध्यात्म जीवनाची खरी सुरुवात व्हावी. आपल्याला याचि देही याचि डोळा आत्मसाक्षात्कार व्हावा, नव्हे होईलच !



योग म्हणजेच अध्यात्मविद्या

योग शिकायचा किंवा करायचा नाही, तर तो आहेच ! प्रभूशी आपला योग असतो तोपर्यंत आपले जीवन असते व प्रभूशी वियोग झाला तर आपले जीवन संपते. योग हे जीवन व वियोग हा मृत्यू आहे हे पक्के जाणले पाहिजे. हा योग समजून घेणे म्हणजेच अध्यात्मविद्या ! सर्व शास्त्रे, पुराणे, उपनिषदे हेच सांगतात की, तुम्हाला शांती हवी असेल तर मन एकाग्र करा आणि ध्यानाला बसा. कोणी म्हणते की, स्वतःला समजून घ्या. योगाचे अधिकारी पातंजलमुनी पहिल्याच श्लोकात म्हणतात, **योगः चित्तवृत्ती निरोधः**। सर्वसामान्य माणूस इथेच अडकतो. मनाचा स्वभाव अतिशय हावरट असतो. त्याला जे दिसेल ते हवेच असते. खाणे, पिणे, कपडा, ऐकण्याचे सुख, बघण्याचे सुख, जगातील सर्वच



गोष्टींचा त्याला हव्यास असतो. हा हव्यास फक्त मनालाच नाही तर सर्व इंद्रियांनाच असतो. मनाचे पहिले काम हेच आहे की, प्रत्येक गोष्ट, मग ती आवश्यक असो किंवा अनावश्यक, बाहेरून आणून आत टाकायची. मग विचार, बुद्धी, इच्छा, वासना सर्वच तेथे कामाला लागतात. अमुक गोष्ट कधी मिळेल, कशी मिळेल, ती आपल्याला शक्य आहे की अशक्य या विचारचक्रात तुम्ही छान फिरत राहता. आशा-निराशेमध्ये गिरक्या घेता. मध्येच तुमचे अंतर्मन तुम्हाला बोचणी देते की विचार करायचा नाही; आपल्याला शांत बसायचे आहे; योग शिकायचा आहे. अहो, जिथे साक्षात् श्रीकृष्णाच्या सहवासात राहणारा त्याचा सखा अर्जुन गीतेत श्रीकृष्णाला विचारतो, हे प्रभो, हे मन एकाग्र करणे हे तर फारच अवघड आहे. वायूची गतीच थांबवावी इतके हे कठीण काम आहे. मला जमेल असे वाटत नाही. हे अगदी खरेही आहे. यावर मी तर म्हणेन की मन एकाग्र होत नाही तर त्याला दुसरे काम द्या. ध्यानयोगासाठी प्रथम गुरुप्राप्ती हवीच. कोणतीही विद्या शिकायची तर शिक्षकाची आवश्यकता असते. ध्यानयोगाच्या आठ पायऱ्या आहेत. पातंजल मुनींनी आपल्या योगसूत्रात या अष्टांग योगाचा क्रमही दिला आहे. यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, प्राणायाम, धारणा, ध्यान आणि समाधी असा हा क्रम आहे. या क्रमाने वाटचाल केली, तर पुढील मार्गप्राप्ती सहज होईल. अध्यात्ममार्गात सवलत नाही.

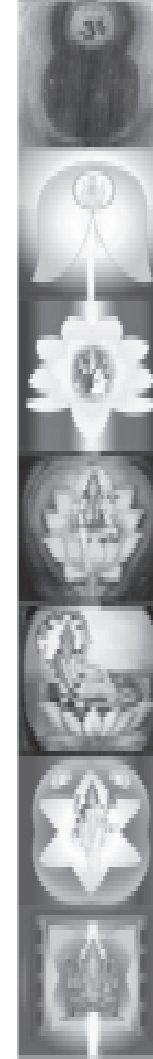
१) **यम** - मनावर संयम ठेवणे. सतत धावणाऱ्या मनाला एका विषयाकडे वळविणे. चारित्र्यसंपन्नता राखणे. २) **नियम** - नित्य नियम पाळणे. जीवनात नियमितपणा आणणे. ३) **आसन** - शरीर व मनाच्या आरोग्यासाठी योग्य ती आसने करणे. ४) **प्रत्याहार** - आवश्यक तेवढेच घेणे. मागण्या कमी करणे. ५) **प्राणायाम** - जाणकार व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली प्राणायाम शिकून घ्यावा. त्यामुळे शरीरातील विविध नाड्या शुद्ध होतात. ६) **धारणा** - ज्यावर आपली भक्ती आहे अशा आपल्या आवडत्या मूर्तीवर मन विचारांसहित केंद्रित करून, त्याचे चिंतन करावे, ७) **ध्यान** - या पायऱ्या क्रमबद्ध चढून ध्यानाला सुरुवात केली, तरच ध्यान साधेल व सिद्ध होईल.

ध्यानासंबंधी पाच गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत, १) ठराविक वेळ २) ठराविक जागा ३) ठराविक आसन ४) ठराविक देवता ५) ठराविक देवतेचे ध्यान. पहाटे चार ते सहा ही वेळ ध्यानाला सर्वोत्कृष्ट असते. तोंड उत्तर दिशेला करून यावेळेत ध्यानाला बसावे. प. पू. स्वामी शिवानंदजी म्हणतात, ध्यानाला असे बसले पाहिजे की, शरीराचा कमीत कमी भाग जमिनीला लागावा. बसण्याच्या निश्चित जागेसमोर ज्या देवतेचे ध्यान करायचे तिची मूर्ती ठेवावी. मनामध्ये त्याच देवतेचे नाव घेऊन, डोळे बंद करून ध्यानाला सुरुवात करावी. प्रथम हजारो विचार मनात गर्दी करतील, त्यावेळी त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करून ध्यानदेवतांच्या गुणगानाचा विचार करावा. समजा तुम्ही श्रीकृष्णाचे ध्यान करीत आहात तर त्याचे चरित्र आठवा. मथुरा, वृंदावन, गोकुळ, कुरुक्षेत्र आठवा. गीतेचे मनन करा; मधुर बासरीचे स्वर आठवा. समजा तुम्ही गुलाबाच्या फुलावर मन एकाग्र करीत आहात तर त्याचे रंग, रूप, गंध हे सर्व आठवा. हे करीत असताना पुरुषांना ऑफिस, ऑफिसर इत्यादी आठवेल, तर स्त्रियांनाही घरचे काम, सण-वार, मुले सर्वच आठवेल. पण तुम्ही हे विचार बाजूला सारून पुन्हा श्रीकृष्ण किंवा गुलाबाच्या फुलाचा विचार करा. मन हे अत्यंत चंचल आहे. तरीही एकाच विचाराशी संलग्न राहिल्यास मन जरा शांत होते. पाण्याच्या एका प्रवाहाला दहा पाट काढले तर पाण्याचा जोर कमी होतो, पण तो एकच पाट असेल तर जास्त जोराने वाहतो. मनाचेही तेच आहे. ते दाही दिशांना धावले तर त्याची शक्ती कमी होते, पण एकाच गोष्टीवर केंद्रित केले तर त्याची शक्ती वाढते आणि मग आपण आत्मनिर्भर होतो.

असे प्रारंभिक ध्यान सुरुवातीला तुम्ही रोज पहाटे फक्त पंधरा मिनिटे करा. मग हळूहळू वेळ वाढवा. असे नियमित ध्यान केले तर शांत झोप लागेल, मन प्रसन्न राहिल व शारीरिक आरोग्य प्राप्त होईल यात शंका नाही.



समाधिचक्रे आणि कुंडलिनी



समाधिचक्र व कुंडलिनी ह्या विषयीची माहिती व प्रत्येकाचे अनुभव वेगवेगळे असू शकतात. गेल्या लेखात ध्यान, मनावर संयम हे विषय झाले. मनाचा निरोध म्हणजे प्राणाचा निरोध का, असा प्रश्न साधकांना येतो. पण तसे नाही. प्राण विषय गूढ आणि गहन आहे. प्राण म्हणजे विश्वात्मक शक्तीच ! प्राण हा व्यष्टी-समष्टीत सामावला आहे. प्राणवायूच्या माध्यमातूनच मूलाधारापासून ते मेंदूपर्यंत सर्व शरीरभर संचालन, चलन-वळण घडते. गती देणारी, संयमन करणारी सात चक्रे शरीरात असून त्यांनाच समाधिचक्रे असेही म्हणतात. याची माहिती पुढीलप्रमाणे आहे.

पहिले चक्र मूलाधार चक्र हे होय. ते त्रिकोणी असून आपल्या पाठीच्या कण्याला जेथे सुरुवात

होते तेथे आहे. त्याला चार पाकळ्या असून त्यावर गं, वं, षं, सं अशी बीजाक्षरे आहेत. तेथील देवता श्रीगणेश आहे आणि ते रक्तवर्ण आहे.

दुसरे चक्र स्वाधिष्ठान चक्र होय. ते नाभीखाली चार बोट आहे. त्यास उत्पत्तिस्थान मानले आहे. त्याला सहा पाकळ्या असून रं, यं, मं, लं, बं, भं अशी बीजाक्षरे आहेत. येथील देवता आदिशक्ती असून ते पिवळे आहे.

तिसरे चक्र मणिपूर हे होय. त्याचे स्थान नाभीत आहे. ते दहा पाकळ्यांचे असून डं, ढं, जं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं अशी बीजाक्षरे आहेत. तेथील देवता विष्णू आहे व ते निळे आहे. त्याला अग्निस्थानही म्हणतात.

चौथ्या चक्राला (हृदय) अनाहत चक्र म्हणतात. त्याला दहा पाकळ्या असून कं, खं, गं, घं, चं, छं, जं, झं, टं, ठं ही बीजाक्षरे आहेत. तेथील देवता शिव आहे आणि रंग गुलाबी आहे. त्या चक्राला अष्टदल कमल असे अनुभवी संतांनी म्हटले आहे.

पाचव्या चक्राला (कंठचक्र) विशुद्ध चक्र असे नाव आहे. ते सोळा पाकळ्यांचे असून त्यावर अ, आ, इ, ई, उं, ऊं, ए, ऐ, ओ, औ, ऋ, ॠ, लं, लूं, अं, अः हे सर्व स्वर आहेत. येथील देवता सरस्वती असून ते राखी रंगाचे आहे.

सहाव्या चक्राला (भूमा) आज्ञाचक्र असे म्हणतात. त्याची देवता बृहस्पती आहे. हं व क्षं ही बीजाक्षरे असून ते पांढऱ्या रंगाचे आहे.

सातवे चक्र मेंदूच्या जागी असून त्याला हजार पाकळ्या आहेत. त्याचे बीजाक्षर ॐ असून ते प्रकाशाचे स्थान आहे.

या योगमार्गामध्ये कुंडलिनी जागृतीला फार महत्त्व आहे. कुंडलिनी-शक्तीचे स्थान मूलाधार व स्वाधिष्ठान चक्र यांच्यामध्ये आहे. ती निद्रित अवस्थेत असते. योगाभ्यासाच्या तपाचरणाने कुंडलिनी जागृत होते. तिला जागे केल्याने ती रागावते. असे वर्णन करतात की ती सर्पिणीच्या आकारात वेटोळे घालून बसलेली असते. ती जागृत झाली असता कार्यरत होते व विजेंसारखी चमकते. ज्ञानदेवांनी तिचे वर्णन सोनसळी असे केले आहे. या अवस्थेत साधकाला निष्ठेने अभ्यास

करावा लागतो. ज्यावेळी कुंडलिनी मूलाधारातून पाठीच्या कण्यातील सुषुम्नेतून वर जाऊ लागते त्यावेळी योग्यास उष्णतेचा बराच त्रास होतो व काही रोगही उद्भवतात. त्याच वेळेस ती शक्तिमाता योग्यास दूर-दर्शन, दूर-श्रवण अशा काही सिद्धीही बहाल करते. सत्-साधकाला ज्ञानाची लालसा निर्माण होते आणि ते त्याला मिळू लागते. साधकाला अनेक दर्शने होतात. खूप आनंदाचा अनुभव येतो.

अर्थात हे सर्व मिळविण्यासाठी योग्याला अत्यंत कष्ट करावे लागतात. काही वेळा रोगांमुळे व उष्णतेमुळे साधक त्रस्त व ग्रस्त होतो. जर धैर्य नसेल तर या मार्गावरून तो घसरतो व साधन सोडून देतो. गृहस्थाश्रमी राहून साधन करणाऱ्याला हा मार्ग व ही स्थिती सहन करणे फार अवघड आहे. घर सोडून गेलेल्या अथवा एकांतात राहणाऱ्या साधकाची किंवा संन्याशाची गोष्ट वेगळी असते. त्यांना बाकीची कोणतीच बंधने किंवा अडचणी नसतात. पण गृहस्थाश्रमात राहून साधना करणाऱ्यांसाठी ही तारेवरची कसरत असते आणि ती तारही काटेरी असते. अशा वेळी साधकाला व्यवहाराचे भान ठेवणे कठीण जाते. त्याचा आनंदाचा अनुभव स्वतःपुरता सीमित असतो. व्यावहारिक जगात त्याला कोणी क्षमा करत नाही; याउलट त्याची उपेक्षाच होते. अशा या कठीण परीक्षेत तो टिकला, तसेच त्याने चिकाटी आणि निष्ठा ठेवली; तर गुरुकृपेच्या आणि कुंडलिनी शक्तीच्या सहाय्याने तो अमर्याद महासागरात सुकाणूविना निर्भय होऊन पोहत राहतो. आत-बाहेर आनंदाच्या डुबक्या घेऊन ओलचिंब होतो व म्हणू लागतो -

काय तुझे उपकार पांडुरंगा, जतन हे माझे करुनी संचित ।

दिले अवचित आणूनिया ।

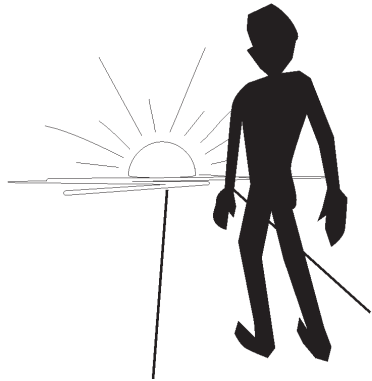
तुका म्हणे तुझ्या उपकारासाठी, नाही माझ्यापाशी काही एक ॥

खरंच अशा दैवी, अपार व अमोल संपत्तीचे उतराई तरी कसे व्हावे ? अशा अमोल कर्जात सदैवच नव्हे तर जन्मोजन्मी अडकून राहावे असे वाटते. अशा तऱ्हेने साधकाने पुढे प्रगती करून सहज समाधीचा लाभ घ्यावा.



योग आणि ज्ञान

वेदांताच्या प्रत्येक ग्रंथामध्ये ज्ञानयोगाचे वर्णन आहे. वेदांत ग्रंथामध्ये व्यवहारज्ञान तर आहेच परंतु ज्ञानयोगाचेही विवेचन आहे. ज्ञानयोग हा आत्मसाक्षात्काराचा राजमार्ग आहे. हा प्रपंच प्रकृतीची एक रंगभूमी आहे. विविध प्रकारांनी आपल्या आत्म्याचा आविष्कार होतो. भौतिकतेमध्ये अन्नमय पुरुष, चेतनेमध्ये प्राणमय पुरुष, मानसिकतेमध्ये मनोमय चेतनपुरुष, सत्प्रधान अति मानसिक चेतनेमध्ये विज्ञानमय पुरुष प्रकट होतो. योगमार्गातील प्रवास खडतर आहे. जसे पर्वतमय गड चढताना दम लागतो; पाय थकल्यासारखे होतात. मागचा रस्ता मागे राहतो; पुढचा रस्ता खूप कठीण वाटू लागतो. असे वाटते, आता



खूप झाले. पुढे पाऊल टाकण्यास मन धजावत नाही. तेव्हा आपण परमेश्वराला शरण जातो. अशा वेळीच सद्गुरूंची प्रचिती येते. कंठचक्रातून भ्रमरगुंफेतून बाहेर निघणे तर फार कठीण आहे. बाहेर निघण्यासाठी वेळही फार लागतो. आज्ञा चक्र आणि ब्रह्मरंध्र यांच्यातील अंतर कमी आहे पण प्रवास फार खडतर आहे. जसा कोणी प्रवासी खूप मोठे सामान घेऊन प्रवास करित आहे. पण अंतिम ठिकाण खूप दूर आहे, असे वाटताच थोडं थोडं सामान ठेवत पुढे चालत राहतो आणि त्याची गती वाढत जाते. याप्रमाणेच आज्ञाचक्राच्या पुढचा प्रवास आहे. तेथूनच ज्ञानप्राप्तीला सुरुवात होते. इथेच ज्ञानोत्तर भक्ती निर्माण होते. परमेश्वराविषयी ज्ञानप्राप्ती होऊ लागते. सगुण काय आणि निर्गुण काय हे समजू लागते. सर्व आनंदांमध्ये परमानंद, पूर्ण पुरुष, परमसुख पूर्ण पुरुष, चित्तामध्ये चेतना, ब्रह्मांडाचा अधिपती चैतन्यपुरुष, शुद्ध दिव्य सत् मध्ये सत्पुरुष, अशा दिव्य अनुभूती प्राप्त होतात. संपूर्ण विश्व-पुरुषाचे ज्ञान प्राप्त होते. साधकासाठी अप्राप्य असे काहीच रहात नाही. तोच अद्वैताचा अधिकारी होतो.

ज्या व्यक्तीचा उद्देश धनार्जन आहे; ज्याचे विचार स्त्रीविषय-भोगामध्ये केंद्रित झाले आहेत; ज्याचे विषय संस्कार प्रबल आहेत; ज्याची वृत्ती बहिर्मुख आहे; जो कामासक्त आहे; ज्याला क्षुद्र ऐहिक जीवनाची लालसा आहे; त्याला सुधारणे कठीण आहे. त्याला कोणताही विवेकचूडामणी दिला तरी त्याला पण तो कचऱ्याच्या पेटीमध्ये फेकून देतो. मध्यवयीन व्यक्तीच्या व्यावहारिक जीवनात एका पाठोपाठ एक संकटे आली तर अशा दुःखी जीवनात त्याला ज्ञानाची आवश्यकता असते. त्याला थोडे थोडे ज्ञानामृत मिळाले तर अंधारातून प्रकाशाकडे त्याचे मार्गक्रमण होऊ लागते. परंतु, बहुसंख्य लोक विशेषतः श्रीमंत लोक अनावश्यक समृद्धीच्यामागे लागतात; लालसाग्रस्त होतात. भरपूर शक्ती येण्यासाठी नुसत्या भरपेट जेवणाची आवश्यकता नाही. त्यासाठी नियमित थोड्या थोड्या पौष्टिक आहाराची आवश्यकता आहे. डॉक्टरपण अनावश्यक व जास्त व्हिटॅमिन्स घ्यायचा सल्ला देतात.

पण ते चूक आहे. जास्त मीठ खाल्ल्यामुळेही मानसिक संतुलन बिघडते. मनोबल वाढण्यासाठी मीठ वर्ज्य करणे आवश्यक आहे, असा उपदेश शांडिल्य मुनींनी केला आहे. डॉक्टरांना हे मान्य नाही. डॉक्टरांना सूक्ष्म यौगिक क्रियांची माहिती नसते. मीठ न खाणाऱ्या असंख्य लोकांचे प्रकृतिस्वास्थ्य चांगले आहे. स्व. महात्मा गांधी आणि बंगालचे संत योगानंद स्वामीजींनी पण मीठ खाणे सोडून दिले होते.

ज्याच्याजवळ पूर्ण मानसिक शुचिता आहे; ज्याची निश्चयात्मक बुद्धी आहे. ज्याला विवेक आहे; ज्याला संसार-उपभोगांमध्ये वैराग्य आहे, मुमुक्षुत्व आहे, असे लोक आपोआप व हळूहळू या संसारचक्रापासून अलग होत जातात. हे गुण ज्यांच्याजवळ नाहीत अशा लोकांनी संसाराचा त्याग करण्याचा अतिरेकी निर्णय घेतला आणि अमलात आणला तर त्यांची अवस्था त्रिशंकूसारखी होते. संत एकनाथांनी प्रपंचात राहूनही सायुज्य मुक्ती मिळवली. राजा जनक यशस्वी राज्यकारभार सांभाळूनही ज्ञानयोगी बनू शकले. प्रयत्नाने सर्व काही साध्य होते. योगसाधनेमध्ये बाहेरची विघ्ने कमी असतात आणि आंतरिक विघ्ने जास्त असतात. आपल्या ध्येयाशी एकनिष्ठ राहून प्रत्याहाराचा अभ्यास सातत्याने केल्यास साधना यशस्वी होते. प्रपंचामध्ये राहून कठोर योगसाधना करणे अशक्य आहे. काही योगभ्रष्ट आत्म्यांनाच ते साध्य होते. असावधानता आणि विस्मृती या माणसाच्या जन्मजात दुर्बलता आहेत. त्याच्या तमोगुणाचे लक्षण आहे. स्मृतीचा रोज अभ्यास करून स्मृती वाढते. प्रबळ व्यक्तींचा आदर्श समोर ठेवल्याने प्रबळता प्राप्त होते. नैतिक सुसंस्कृतपणा, विवेक आणि वैराग्य हे सुखाचे मूलभूत प्रवाह आहेत. हे आत्मसात करा आणि सुखी व्हा.



आत्मज्ञान ही अनुभवायची गोष्ट आहे

परब्रह्म, आत्मा, जीव, शरीर, मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार, पंचमहाभूते, पंचप्राण, पंचकर्मेन्द्रिये, पंचज्ञानेन्द्रिये ही सर्व तत्त्वं मिळून जेव्हा व्यक्त स्वरूपात ब्रह्म स्वरूपात ब्रह्म हे जीव दशेला येते म्हणजेच क्रिया प्रवृत्त होते, तेव्हा त्याला जीवात्मा म्हणतात. या मिश्रणांनी बनलेल्या घटकांचा शरीरात जेव्हा प्रवेश होतो तेव्हा ते ब्रह्मरूप क्रियारूप होते.

ब्रह्माला स्थूल माध्यम असल्याशिवाय त्या ब्रह्माचे प्रागट्य जे दृष्टिगोचर होते, ते सर्व प्राणिजात पशू, पक्षी, वनस्पती, जलचर, स्थलचर या सर्वांमध्ये आहे. शरीराच्या माध्यमाने ते कार्य करित असते. अध्यात्म मार्गामधे ब्रह्म आणि चराचर विश्व यांचा शास्त्रशुद्ध विचार केला आहे. जगाची उत्पत्ती जाणून घेण्याची जिज्ञासा



मानवालाच आहे, कारण तो एक विशेष देणगी घेऊन आला आहे. ती देणगी म्हणजे बुद्धीचे लेणे त्याला लाभले आहे. सर्व प्राणिमात्रांमध्ये जी बुद्धी आहे ती अप्रगत आहे, स्थूल आहे. त्यांची बुद्धी ही जीवरक्षण, त्यांचे उदरभरण आणि प्रजोत्पादन यापुरती मर्यादित आहे. परंतु माणसाला जी तीव्र सूक्ष्म बुद्धी लाभली आहे, ती प्राणिमात्रांना नाही. आपल्या प्रगल्भ बुद्धीतून मनुष्य या विश्वाची निर्मिती शोधण्याचा प्रयत्न अनादिकालापासून करीत आहे. तसेच तो स्वतःचाही शोध घेत आहे की, मी कोण आहे ? मी प्रथम कुठे होतो ? कुठे जाणार आहे ? हे शरीर टाकून जाणारा असा हा कोण बलशाली आहे ? तो कसा असेल ? या सर्व गोष्टी जाणण्याची जिज्ञासा वाढत जाते. तसेच त्याला या सृष्टिकर्त्याची अगाध शक्ती, करुणा आणि कृपा यांचे ज्ञान होते. दृढ श्रद्धा व भक्तीने त्याचे मन भरून जाते व तळमळ वाढते. त्याच तळमळीतून तो अध्यात्माच्या अभ्यासाला सुरुवात करतो.

एकीकडे त्याला शोधण्याची तीव्र जिज्ञासा, तळमळ आहे पण प्रयत्न करूनही तो मार्ग सापडत नाही म्हणून काही वेळा निराशा निर्माण होते. मग साधनेत चाल-ढकल होते. कुठेतरी प्रयत्नांची जोड त्याला मिळायला हवी तशी मिळत नाही व मन उद्विग्न होते. मग ध्यानाच्या वेळेस पाठ दुखते किंवा अमुक खाल्याने शरीर जड झाले वगैरे कारणे शोधली जातात किंवा मग आपल्यावर गुरुकृपाच कमी आहे असे स्पष्टीकरण तो देऊ लागतो.

खरं तर गुरू हे एक तत्त्व आहे. ते सर्वव्यापी व सर्वत्र आहे. प्रत्यक्ष व्यक्तिशः उपस्थिती म्हणजे गुरूंचे दर्शन हे मानता कामा नये. माझे परमप्रिय गुरुदेव हे या सिद्धांताचे उत्तम उदाहरण आहे. माझ्या गुरुदेवांनी देह ठेवला तेव्हा मी रडले नाही. ते एकातून अनंतात विलीन झाले असे वाटले. मला वाईट वाटले पण गुरुदेवांनी माझी धारणा पक्की केली होती की जन्माला येणे-जाणे हे सर्वांचेच झाले, होत आहे आणि होत राहणार. ही विधात्याची रचना आहे. वास्तविक पाहता गुरुदेव आजही माझे मार्गदर्शक आहेत. या परमेश्वराच्या राज्यात अनेक गुरू आहेत. ते मार्गदर्शन करीत आहेत. या काल-प्रवाहात असंख्य

गुरू आणि शिष्य येत आहेत आणि जात आहेत.

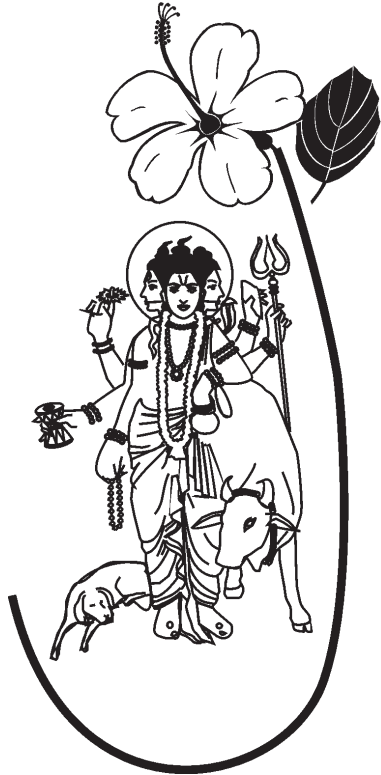
गुरूला अनन्य भावाने शरण जाणे, या गोष्टीची आमच्यामध्ये कमतरता आहे. गुरू आपल्या हाकेला येणारच अशी अतूट श्रद्धा पाहिजे, म्हणजेच आपल्याला आत्मतत्त्वाची ओळख होईल. आत्मा हा सूर्याप्रमाणे आहे. आपल्यासमोर येऊन उभा ठाकणारा सूर्यनारायण हा या जगताचा आत्माच आहे. आत्म्याचे सर्व गुण सूर्यनारायणात आहेत. शरीरात असलेला आत्मा हा जसा ब्रह्माचा एक घटक आहे तसा सूर्यही ब्रह्माचा एक घटक आहे. तोही परब्रह्मातून प्रकाशित झाला आहे. मात्र तो दृश्य आहे.

आत्मा जसा गुणाने, रूपाने लिप्त न होता साक्षी राहून कार्य करीत असतो तसा सूर्य कार्य करीत असतो. तो कशातच नसतो तरीही त्याच्याच योगाने सर्व चराचर चालले आहे. मानव, पक्षी, वनस्पती, जलचर, स्थलचर, सर्व त्याच्याच योगाने जीवन जगतात. सूर्य हा सर्व विश्वाचा चालक आहे. तो समस्त जीवसृष्टीस चालना देतो; क्रियाशील करतो. हा सूर्यनारायण प्रत्येक दिवशी आपल्याला उत्पत्ती, स्थिती आणि लय यांचे ज्ञान देतो. प्रातःसमयी सर्व चराचराला उठवून तो कार्याची स्फूर्ती देतो; कर्मबद्ध करतो. तर रात्री अस्ताला जाऊन तो सर्वांना विश्रांती घ्यायला लावून कर्मफल त्याग करण्यासाठी आम्हाला शिक्षण देतो.

अध्यात्माचा अभ्यास करताना अनेक अनुभवांनंतर साधकाला असे कळू लागते की मी म्हणजे शरीर नसून मी सत् + चित् + आनंद स्वरूप आहे. हेच माझे खरे स्वरूप आहे. तो आत्मा, तो स्व, हा गुह्यातिगुह्य आहे. तो निर्गुण, निराकार, रूपरहित, गंधरहित, अदृश्य, अतिमहान, अतिलघू, सर्व करून अकर्ता, सर्व व्यापून अगोचर आहे. असे अतिशय गुप्त, समजायला दुर्लभ आणि दुर्गम असे आत्मज्ञान आहे. म्हणूनच आत्मज्ञान ही सांगायची गोष्ट नाही, तर ती प्रत्यक्ष अनुभवायची गोष्ट आहे. हा मार्ग अवघड, दुर्लभ असला, तरी तो शोधण्याची परंपरा आमच्या पूर्वजांनी चालू ठेवली आहे.



जग परिवर्तनशील आहे



ब्रह्म-सत्यं जगत् मिथ्या ।
असे आचार्यांनी म्हटले आहे आणि बऱ्याच ज्ञानी, योगी मुर्तींनीही हे सांगितले आहे. तसेच ब्रह्म कसे सर्वव्यापक आहे, त्यापासून जग कसे निर्माण होते व नाश पावते, उत्पत्ती, स्थिती, लय कसा होतो, असे नानाविध रीतीने प्रतिपादन केले आहे. तरीसुद्धा जगाच्या उत्पत्तीपासून अर्थात अनादिकालापासून आजपर्यंत तो प्रश्न तसाच्या तसाच आहे की, ब्रह्म कसे आहे ? वेदही त्याचा शोध घेऊन दमले आणि नेति नेति म्हणत बसले. जे समजत नाही; जाणता येत नाही; मांडता येत नाही; दाखविता येत नाही असे ब्रह्म आहे तरी कसे ?

ब्रह्म अविकारी, निर्गुण, पूर्ण, अक्षय, अविनाशी सर्वत्र

व्याप्त आहे असे आपण म्हणतो आणि त्याच ब्रह्माचे प्रकट रूप म्हणजे हे नाशवान जग असेही म्हणतो. तर मग जग हे ब्रह्माचे विकृत स्वरूपच मानायला हवे. ब्रह्माने जग निर्माण केले, हा ब्रह्मावर आरोपच नव्हे काय ? ब्रह्म पूर्ण, अविकारी, संकल्प-विकल्प-रहित असता जग निर्माण करण्याची इच्छा त्याला का व कशी होईल ? ब्रह्माने हे जगत् निर्माण केले नाही तर त्याच्या पासून ते निर्माण झाले. एको अवग्रह चिन्ह हं बहस्याम् असे त्याला वाटले हे म्हणणे चुकीचे आहे. ब्रह्माला असे वाटणे संभवतच नाही. पूर्णाच्या संकल्पाने अपूर्ण गोष्ट कशी निर्माण होईल ? इच्छेशिवाय संकल्प नाही; वासनेशिवाय इच्छा नाही; कारणाशिवाय वासना नाही; द्वैताविना पृथक्तेची इच्छा होणार कोठून ? काही विशेष अंतःप्रेरणेतून अवलोकनात आलेले ब्रह्माचे ज्ञान हे पुढीलप्रमाणे आहे - याचा आकार आडव्या रताळ्यासारखा आहे. हा गोळा सारखा जळत आहे. ब्रह्मातून सतत असंख्य ठिणग्या बाहेर पडत आहेत. त्यात कधीच खंड पडत नाही. या ठिणग्या मूळ तत्त्वापासून दूर दूर होत जातात. बऱ्याच दूर गेल्यानंतर या ठिणग्यांना स्फुल्लिंग नाव द्यावेसे वाटते. इथे त्यात स्फुरण भासते. असंख्य ठिणग्या कधी एकत्र येतात तर कधी एकमेकांपासून वेगळ्या होतात. एकत्र येणे व पुन्हा अलग होणे या त्यांच्या प्रक्रियेनंतर इथे तीन तत्त्वांचा आविष्कार जाणवतो. ह्या तत्त्वांना मा-प्र-मा अशी संज्ञा आहे. सत्त्व-रज-तम किंवा मा-प्र-मा ही तीन तत्त्वे एकत्र येतात, तेच त्रिमूर्ती दत्तात्रेय होत. सत्त्व-गुण स्त्रियांमध्ये प्रधान आहे तर पुरुषांमध्ये रज-तम-गुण प्रधान आहेत. येथून पुढे घनत्व येऊन व असंख्य घटक मिळून एक क्रियात्मक चैतन्यशक्ती उदयास येते. श्रीदत्तप्रभू हे त्या शक्तीचे आश्रयस्थान आहेत. त्यानंतर हळूहळू अनेक घटकांच्या मिश्रणातून मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार, क्रियाशक्ती, मूलतत्त्व हे सत्त्व-रज-तम गुण एकत्र येतात. येथे सत्त्व गुण विष्णू, रजोगुण ब्रह्मा व तमोगुण महेश अशी या तत्त्वांची साकार रूपे मानली गेली आहेत. या सर्वांची मिळून जी चैतन्यशक्ती (मा) आहे तीच जगाच्या निर्मितीला कारणीभूत

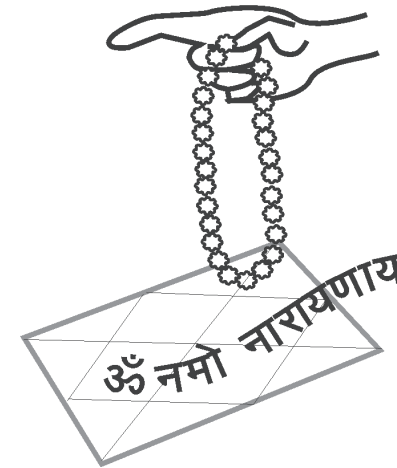
आहे किंवा आधार आहे.

आध्यात्मिक वाचन-मनन करणारे स्वाध्यायी, जगत अनित्य आहे, नाशवान आहे असे म्हणताना दिसतात. हा संगतीचा दोष आहे. जन्मानुजन्मांची शरीराशी आमची निकट संगत असते. शरीर-सुखासाठी जगातील प्रत्येक गोष्ट आम्हाला आवश्यक वाटते. त्याच्याशी मनुष्य निगडीत असतो. मनुष्य केवळ शरीरात प्राण आहेत तोपर्यंत जिवंत असतो असे आपल्याला वाटते. हे जरी खरे असले तरी मनुष्याचे जीवन शरीरातच नसून बाहेरही आहे, बाहेरच्या वायूवरच त्याचे जीवन अवलंबून आहे. आपण जातो पण जग आहे तसेच राहते. जगात नाशवान काहीच नाही. जग हे परिवर्तनशील आहे. जन्म आणि मृत्यू, हेसुद्धा एक परिवर्तन आहे. जे उपजे ते नासे आणि जे नासे ते उपजे, असे असताना शरीराकडे बघण्याची आमची उपेक्षा का ? लपंडाव खेळताना अंधान्या खोलीत कोणी लपून बसला तर आपण खोली पाडत नाही तर दिवा लावतो. तसेच जेव्हा चतुर साधक आपल्या शरीरातील चैतन्यप्रकाशाचे बटन सद्गुरुकृपेने लावायला शिकून घेईल तेव्हा त्याला आपल्या मूळ स्वरूपाचे ज्ञान होईल आणि मग ह्या शरीरानंतरचे चैतन्यमयी जीवन त्याला समजेल आणि ह्या जगताशी असलेली मैत्री तो कमी करेल. शरीरानंतरच्या प्रवासाची तयारी आम्हाला करायची आहे. म्हणून उगीच 'जगत् मिथ्या' आहे असे म्हणत बसू नका. आहे त्याचा स्वीकार तसाच्या तसा करा. तुमच्या दैवाप्रमाणे सामोरे आलेल्या गोष्टीला हसत सामोरे जा कारण सुखदुःखाचा स्वीकार अनिवार्य आहे.



मन, मंत्र आणि रोग

मन हे मानवाला मिळालेले एक मोठे इंद्रिय असून ते अजिंक्य आहे असे मानले जाते. **मन एव मनुष्याणां कारणो बंधमोक्षयः ।** असे म्हटले आहे. पण आपण मनाला दूर न लोटता त्याच्याशी मैत्री करून पाहूया की त्याला एवढी शक्ती कोठून मिळते ? वायूपेक्षा ते वेगवान आहे असे गीतेत अर्जुनानेही म्हटले आहे. ध्यानयोगात तर त्या मनाला गप्प करण्याची किमया सांगितली आहे म्हणून योगी याच मनाला कसे जिंकून घेतात याचा विचार करू या. मन द्राड आहे, वांड आहे असे म्हणतात. खरंच ते सर्व इंद्रियांना कार्यान्वित करत असते. विचार बुद्धीच्या माध्यमातून तुम्हाला ते स्वस्थ बसून देत नाही. प्राणायामाच्या अभ्यासाने कुंभक साधला की मन शांत बसते. अर्थात मनाला प्राणवायूच्या शक्तीची



आवश्यकता असते. मन पतंगासारखे आहे. वारे सुटले की पतंग आकाशापर्यंत उडतो आणि वारे थांबले की खाली पडतो. मनाला शत्रू न समजता मित्र मानले की, त्याच्याकडून कामे करून घेता येतील. चार दिवस तुम्ही एक ठराविक वेळी गॅलरीत जाऊन उभे राहा. पाचवे दिवशी ते तुम्हाला नकळत तेथे नेऊन उभे करते. ह्याचा अर्थ आपण मनाला जसे वळण लावू तसे ते वळते. त्याचे आधीन तुम्ही होऊ नका. त्याला तुमचे आधीन ठेवा. त्याला इंद्रियांकडे वळू न देता स्वस्वरूपाकडे वळवा. एकदा त्याला आपले घर मिळाले की ते सुखरूप होते. मग आत्मानंद, ब्रह्मानंद, शांता, समाधान हेही मनाच्या माध्यमातूनच लाभते हे लक्षात घ्या.

कुंभक जितका साधेल तितके मन शांत होते. त्यासाठी प्राणायाम वाढविला पाहिजे. प्राणायाम तज्ज्ञाकडून समजून घ्यावा. त्याच्याही पद्धती व नावे खूप असून प्राणायाम-वर्ग खूप झालेत. तरी आजच्या या यांत्रिक युगात वेळेचा अभाव व शरीराची दुर्बलता ह्यामुळे सर्व आसने व सर्व प्राणायाम करणे शक्य नसले तरी काही ठराविक आसने व प्राणायाम करणे अत्यावश्यक आहे. ते असे, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, पवनमुक्तासन, ताडासन व काही विशिष्ट प्राणायाम, सहज प्राणायाम, डाव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन किंचित कुंभक करून उजव्या नाकपुडीने सोडणे. उजव्या नाकपुडीने घेऊन डाव्याने सोडणे. तसेच भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली, शीतकारी, जेवढे शक्य असेल तेवढे करावे. साधनेचा मूळ हेतू आत्मसाक्षात्कार करून घेणे हा असावा. त्या आधी कुंडलिनी जागृत होणे आवश्यक आहे. शक्ती-जागृतीशिवाय मुक्ती तर नाहीच, पण साधनेचा खरा आनंदही प्राप्त होत नाही. कुंडलिनी जागृतीचा विषय नंतर विशद करू या. पण जसे डॉक्टर मोतीबिंदू पूर्ण पिकेपर्यंत ऑपरेशन करत नाहीत तसेच योगसाधनेत योगाभ्यास झाल्याशिवाय कुंडलिनी जागृत करणे उचित नाही. त्यासाठी पुढे दिलेली पथ्ये पाळायला हवीत. एका आसनात दोन-तीन तास न बदलता बसण्याचा अभ्यास करावा, आहार शुद्ध असावा. खूप मसालेदार, जळजळीत, तिखट, खूप तेल स्वयंपाकात नसावे. आहार कमी घ्यावा. दोन पोळ्यांची भूक असल्यास दीडच खावी. आचार-विचारांची शुद्धता

ठेवावी. चित्त शुद्धीसाठी सेवा, दान, सर्वाभूती प्रेम हे गुण वाढवावे. मग ध्यान चांगले जमू लागल्यानंतर सद्गुरूंकडून त्यांच्या आज्ञेनुसार कुंडलिनी जागृत करून घ्यावी. एकंदरीत सर्वांनीच गुणांचा गुणाकार व दुर्गुणांची वजाबाकी करित असावे.

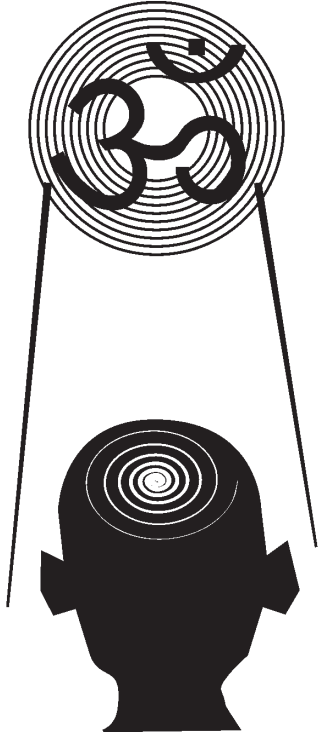
आता आपण पाहू या, मंत्राने रोग बरे होतात का ? आणि ते कसे ? मंत्राने रोग बरे होतात किंवा ते बरे होण्यास मदत होते. ह्याचा अर्थ तुम्ही डॉक्टरकडे जायचे नाही किंवा औषध घ्यायचे नाही असे मुळीच नाही. तरी सुद्धा शरीराशी निकट संबंध असलेले मन रोगाशी आणि वेदनेशी लवकर व सतत चिकटून राहते. रोगीही सतत रोगाचे चिंतन करित राहून चिंतेत राहतो; विचारानेच दुबळा होतो. तसा आपल्या शरीराशी, ग्रहांचा संबंधही आहेच. आपल्या राशीप्रमाणे त्या त्या ग्रहांवरून येणारी किरणे आपल्याला प्रतिकूल व अनुकूल असू शकतात. अशा वेळी तुम्ही पत्रिका दाखवून भविष्य जाणण्यासाठी भविष्यकार आणि ज्योतिष्याकडे धावता. तेही गुरूचा जप करा, शनीचा जप करा, दान द्या वगैरे सांगतात. आपल्याला ग्रहावरून येणारी किरणे व त्यावेळी ती स्वीकारणारे आपले शरीर ह्यामुळे येणारी अस्वस्थता मंत्रजपाने दूर होते. जपाच्या उच्चाराच्या माध्यमातून जी स्पंदने बाहेर पडतात त्यामुळे रोग्याच्या भोवती एक वलय कवच तयार होते व त्याचा त्याला उपयोग होतो. तसेच मंत्रजप करताना तो अत्यंत लयबद्ध सुरात केल्यास आतील निष्क्रिय झालेल्या स्नायूंना योग्य तऱ्हेने व्यायाम मिळतो व ते स्नायू क्रियारत होतात. तसेच मन सुद्धा त्यात गुंतते. अशा तऱ्हेने शरीरास आरोग्याचा लाभ होऊन शरीर स्वस्थ होते.

काही साधकांच्या पाहिलेल्या अनुभवावरून ध्यानात क्रिया होणे, रडणे, ओरडणे, क्रियाहीन होऊन पडून राहणे, नाना अंगविक्षेप करणे, हे सहजावस्थेच्या ध्यानपद्धतीत संभवत नाही. साधकाने ध्यानाला बसल्यावर शांत बसावे. चेहऱ्यावर शांत, मृदू हास्य असा भाव असावा हे उचित आहे. हां, कधी कधी मान मागे जाणे व हलकीशी भस्त्रिका होणे असे होते. ध्यानावस्थेतही सतर्कता हवीच.



समाधी म्हणजे बुद्धीचे समत्व

मागील लेखात समाधि-चक्रे व कुंडलिनी ह्यांची माहिती दिली आहे. त्यानंतर आता सर्व चक्रांतील साधकाला येणारे अनुभव, समाधी व मुक्ती याबद्दल आपण विचार करू या. पहिली तीन चक्रे - मूलाधार, स्वाधिष्ठान, नाभी. ह्यांत ध्यानाला योग्य सुरुवात झाली असली तरी साधकास तशी जाणीव होत नाही. पण जेव्हा चौथ्या चक्रात मन जाते तेव्हा प्राणवायू व विचार यांसहित तेथे साधक जातो. तेव्हा त्याच्या बुद्धीला ते जाणवते व हळूहळू त्याला आनंदाची अनुभूती येते. येथे आनंदात त्याचे मन खूप रंगते व रमते. साधनेचे सातत्य छान असेल तर पाचव्या चक्रात तो प्राणवायूसह प्रवास करू लागतो. येथे आनंद नसतो. पाचवे चक्र म्हणजे कंठचक्र -



याला भ्रमर-गुंफा असे नाव आहे. साधकास येथे अंधाराचा अनुभव येतो. मग उदास वाटू लागते. मान मागे जाते व दुखते. मन शांत असते पण ते तंद्रीत, मूढावस्थेत का निद्रेत जाऊन शांत झाले आहे असे ही स्थिती साधकाला न समजल्याने तो घाबरून जातो. म्हणून त्याला येथे सतर्क राहिले पाहिजे. इथे प्राणायामाचा अभ्यास वाढविणे आवश्यक असते. नंतर सहावे भूमा-चक्र. हे स्थान गुरुभूमी म्हटले आहे. हे दोन्ही भुवयांमध्ये आहे. वास्तविक पाहता असे आढळते की इथेच खरी ध्यानाची सुरुवात होते. तिथे ज्ञानोत्तर भक्तीचा उदय होतो. इथे साधक भावनेच्या भरात न येता सावध होतो. ज्ञानोत्तर भक्तीच्या माध्यमातून परमेश्वर प्राप्तीचा प्रयत्न करतो व खऱ्या अर्थाने ध्यानास सुरुवात होते. मी कोण ? कोठून आले ? मी कुणाचा आहे ? माझे कोण आहे ? - ह्या शोधात तो बुडून जातो. ज्ञानाची लालसा तीव्र होते आणि पुढचे पाऊल पुढेच टाकावे असे वाटते. यानंतर चक्र सातवे चक्र सहस्रदल, याची माहिती आलेली आहेच.

मनुष्य जन्माचा हेतू मुक्ती मिळवणे हाच आहे. मुक्ती चार प्रकारच्या आहेत - स्वरूपता, सलोकता, समीपता व सायुज्य मुक्ती. अर्थात सायुज्य मुक्तीलाच मुक्ती म्हणणे योग्य वाटते. इतर मुक्ती म्हणजे दूर प्रवासाला जाऊन परत येण्यासारखे आहे.

समाधी खूप प्रकारच्या आहेत. उदा. सर्बीज, निर्बीज, सविकल्प, निर्विकल्प, काष्ठी समाधी, संप्रज्ञात समाधी, असंप्रज्ञात समाधी, भाव समाधी, जलसमाधी, संजीवन समाधी. ज्ञान समाधीत शून्य, महाशून्य, निरुपाधिक असेही प्रकार असून इथे विशुद्धपणे तारतम्यांतून त्यांचा शोध लावणे कठीण असले तरी सुद्धा इंद्रियातीत अवस्थेत बोध होणेच संभव आहे आणि तो होतो. ह्या उन्मनी अवस्थेचे वर्णन ऋषि-मुनी, संत ह्यांच्या ग्रंथात आहे. कोणत्याही आध्यात्मिक विषयांचे ज्ञान म्हटले म्हणजे त्याचा आधारस्तंभ ग्रंथच.

आता समाधी म्हणजे बुद्धीची समता. ज्ञानेश्वरांनी म्हटले आहे, अर्जुना, समस्त बुद्धीचे तेचि सार जाण योगाचे ! अशा महान ज्ञानी

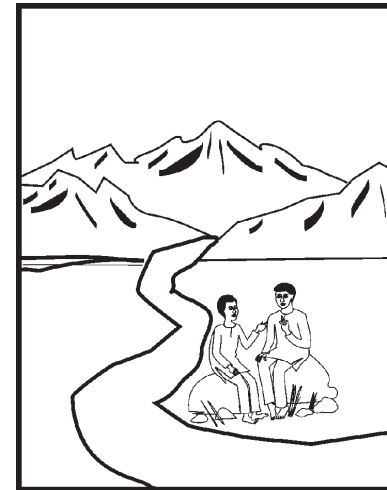
संतांनी गागर में सागर भरून ठेवला आहे. समाधीमध्ये आनंद झाला म्हणजे ते समाधीच्या आनंदात आत्ता बसलेत म्हटले जाते. पण समाधी म्हणजेच द्वैत संपले. मन, बुद्धी, विचार - सर्वच कुठे दडी मारतात समजत नाही. असे सर्व संत म्हणतात आणि समाधीचा आनंद वेगळाच असतो असेही म्हटले जाते. तर ही गोष्ट निर्विवाद सत्य आहे की द्वैताशिवाय आनंद नाही आणि द्वैतानंद असेल तर समाधीच नाही. जिथे प्रवास संपतो व आपण अंतिम स्थानाला पोहोचतो तिथे पुन्हा कोण चालत राहिल ? असो.

समाधीचे अनेक प्रकार आहेतच. एक विशेष स्थिती प्राप्त झाल्यावर संत जिवंत असूनही सहज-समाधीचा अधिकारी असतो. शून्य, अतिशून्य, महाशून्य ह्या पहिल्या तीन अवस्थांमध्ये उपादान कारण असते. अर्थात येथे कार्य-कारण-कर्ता ह्याचे भान योग्याला असते. पण ह्यापुढे निरूपाधिक शून्य भावामध्ये सर्वच अवलंबन संपते आणि योगी पुरुष स्वस्थित असतो. तरी त्याच्याकडून मोठे कार्य घडत असते. तो स्वतः तसा साक्षीभावाने असतो. हीच सहज समाधी असून फार मोलाची वाटते. काही वेळा असेही आपण ऐकतो अमुक योगी अगदी देहभान विसरतात. त्यांना ना भूक ना तहान. त्यांना आपल्या शरीराच्या मर्यादा-कर्तव्याचे भानसुद्धा नसते. म्हणजे ते फारच पोहोचलेले असतात. या बाबतीत सर्व समाज अनभिज्ञच असतो. परंतु योगः कर्मसु कौशलम् हा श्रीकृष्णाचा उपदेश फार प्रभावी वाटतो आणि तो पटतोही. समाधीच्या कोणत्याही माध्यमातून मृत्यूला स्वीकारणे जरी उत्तम मानले असले तरी देहाचा अंत करून तो प्रभू स्वरूपात मिसळतो आणि मानव सेवा करत म्हणतो, तुझे तूच देवा घेऊनि जा दान. खरं तर योगी हे तरी कुणाला सांगणार ? कारण, तो ही प्रार्थना तरी कोणाला करणार ? जो भक्त तो विभक्त असूच शकत नाही ना ?



सद्यःकाळातील गीता

श्रीमद्भगवत् गीता हे महाभारतातील एक रत्न मानले गेले आहे. आम्ही भारतीय लोक १९१४ तसेच १९४२ ची संपूर्ण जगाला हादरवून टाकणारी महायुद्धे विसरतो; १९७१ चे युद्धही विसरतो; पण पाच हजार वर्षापूर्वी धर्मभूमी मानल्या गेलेल्या कुरुक्षेत्रावरील, महाभारत काळातील कौरव-पांडव युद्धाची स्मृती मात्र आमच्या मनःपटलावर अजून आहे. त्या कुरुक्षेत्रावर, धर्मक्षेत्रावर भगवान श्रीकृष्णांनी आपल्या प्रिय भक्त अर्जुन याला उपदेशलेली गीता हा आमच्या धर्माचा विजयस्तंभ आहे. विश्वाचे कल्याण व्हावे या हेतूने सातशे वर्षापूर्वी आमच्या ज्ञानेश्वर माऊलींनी भगवद्गीतेचा अनुवाद त्या वेळेच्या मराठी भाषेमध्ये केला. समाजाचा कठोर जाच व विरोध सोसूनही केवळ बहुजन-हिताय, बहुजन-सुखाय या भावनेतून माऊलींनी हे मोठे कार्य केले.



अशी ही गीता वाचून दोन आध्यात्मिक, अभ्यासू जिवलग अशा दोन मित्रांची याविषयी जिज्ञासा निर्माण झाली. एकाचे नाव विवेक व दुसऱ्याचे प्रज्ञानंद. दोघेही गीतेचा शुद्ध गर्भित अर्थ जाणून घेण्यासाठी उत्सुक आहेत. ही गीता जगावी कशी ? आचरावी कशी ? हा प्रश्न विवेकला स्वस्थ बसू देईना. विवेक म्हणाला, अरे प्रज्ञानंदा, गीता तर छानच आहे ! आपलं मन रमूनही गेलं ! मूळ गीता न समजणाऱ्यांना ज्ञानदेवांनी ती मराठीतून सांगितली, लिहूनही ठेवली ही केवढी देणगी आहे. आपल्याला गीतेचा शब्दार्थ कळला, त्याचा गूढार्थही आपण लोकांकडून समजावून घेतला, पण त्याचं आचरण कुठे करता येतयं ? त्यांनी तर ते आचरण्यास सांगितलं आहे ना ! तुला काय वाटतं ? तेव्हा प्रज्ञानंद आणि विवेक याचा शांततेने विचार करण्यासाठी रोजच्या धकाधकीच्या जीवनातून दूर गंगेकाठी जाऊन राहिले. तिथे त्यांचा प्रश्नोत्तरांचा सुखसंवाद सुरू झाला.

प्रज्ञानंद - रणभूमीवर श्रीकृष्णार्जुनाचे असल्या गूढ विषयावर संभाषण ! सर्व अघटितच वाटत नाही का ?

विवेक - तसं, वाटतं खरं ! पण अर्जुनाचे बोलणे आणि प्रश्न काही अज्ञानी माणसाचे विचार वाटत नाहीत. एका सुज्ञ आणि विचारवंत माणसाचेच उदार, कृपाळू, प्रेमळ, त्यागमय विचार वाटतात. श्रीकृष्ण त्याला अज्ञानी म्हणतात, पण देवाला तर दयाळू आणि कृपाळू म्हणतात, तर असे कसे ?

प्रज्ञानंद - होय ! शेवटी श्रीकृष्ण हे अर्जुनाचे गुरू व बंधू असल्याने अर्जुनाने आपला विचार बाजूला ठेवून प्रभूच्या आज्ञेचा स्वीकार केला. असे वाटते की, त्यावेळी अर्जुनाला वाटणारा आपल्या शौर्याचा अभिमान की, मी मारणारा व हे मरणारे हा विचार संपला; आणि तो श्रीकृष्णाला शरण गेला व रथात स्वस्थ बसला असा उल्लेख आहे. म्हणजे तो गुरूंना शरण जाऊन स्वस्वरूपी स्थिर झाला असेच वाटते. येथे अर्जुन संपला. उरला तो केवळ गुरू-आज्ञेचे पालन करणारा शिष्य.

विवेक - हे खरं आहे रे प्रज्ञानंदा ! गीतेचे सद्यःकाळात आचरण करणे हे तर बाबा अगदी अशक्य आहे.

प्रज्ञानंद - विवेक हे बघ, जर आपल्याला ही गोष्ट हवी आहे तर

तिच्या प्राप्तीसाठी काही ना काही मार्ग शोधायलाच हवा. पण कोणत्या मार्गाने हे ज्ञान वर्तमान काळात रोजच्या जीवनामध्ये अनुसरता येईल ते कळत नाही. अरे, आपली दोघांचीही स्थिती अगदी त्या उदास, शक्तिहीन, बुद्धिहीन अर्जुनासारखीच झाली आहे. पण या पवित्र गंगेकाठी, हिमालयाच्या संगतीमध्ये आपण बसलोय, तर गीतेच्या उपदेशानंतर श्रीकृष्णांच्या बोधवाक्यांनी अर्जुन जसा युद्धाला प्रवृत्त झाला त्याप्रमाणे आपणही दुसऱ्या अध्यायाला सुरुवात करू या. निराश व्हायचे नाही. संतांनी अनुसरलेल्या पाऊलवाटा आपल्याला निश्चितच कार्य करण्याची योग्य प्रेरणा देतील. बघ पूर्वेला जगत्पिता-सूर्यनारायण आणि ही अविरत ध्येयाकडे धावणारी गंगामाता... ! ही गंगामाता ध्येयाकडे तर धावतेच पण ती किती प्रेमळ, उदार असते. वत्सलतेने जणू आपल्या लेकरांना कुरवाळते; तृषा शमविते आणि कुठेही न अडकता सतत पुढे धावते. ही अलिप्तता असेल का ? संसारात राहून कर्म करायचे आणि दूर राहायचे. कुठे अडकायचे नाही.

प्रज्ञानंद - हो ! पण ते करायचे कसे, ते समजावून घेतले पाहिजे.

विवेक - अर्जुनाने कृष्णापुढे किती विचार मांडले ! त्याच्या बोलण्यातून सहृदयता तर दिसतेच पण युद्धामुळे होणारे विपरीत परिणामही दिसतात. मनुष्यहानी, वर्णसंकर, द्रव्यहानी आणि स्वजनांच्या मृत्यूचे अपार दुःख आणि तेही आपण आपल्या लोभासाठी करणार हे मात्र त्याला रुचत नाही.

प्रज्ञानंद - येथे अर्जुनाला शौर्यातील अभिमान व अहंकार जाणवतो असे मला वाटते. प्रतिपक्षामध्येही मोठे मोठे शूरवीर आहेत. आपण सर्वांच्या घाताला कारणीभूत आहोत, असे त्याला वाटले. ह्या जगाचा सत्ताधारी, कर्ता-करविता कोणी एक आहे असे अर्जुनाला वाटलेच नाही. तेव्हा प्रभूने त्याच्या हृदयात खोलवर रुतलेला अहंकाराचा काटा काढला. अनादिसिद्ध चालत आलेली जगताची रचना आणि आत्माची अमरता त्याला समजावून दिली. हेच आता आपण समजून घ्यायचे. आज एवढेच पुरे.

(क्रमशः)



निष्काम कर्म हेच सुखप्राप्तीचे साधन

प्रज्ञानंद आणि विवेक हे आधुनिक काळातले मित्र आहेत. सद्यः परिस्थितीत गीता कशी अनुसरावी याचे उत्तर शोधत आहेत. त्यांनी आपल्या अंतरंगात उठलेले प्रश्न हिमालयातील संतांना विचारले, ते मागील लेखात आपण पाहिले. त्यांनी आता आपली चर्चा पुढे सुरू केली.

प्रज्ञानंद - अनेक विचारांची गर्दी या मनात खळबळ उठवत आहे, परंतु हिमालयाच्या प्रशांत वातावरणात आता सखोलपणे विचार करायला प्रेरणा मिळत आहे. तेव्हा विवेका, हे आत्मज्ञान प्राप्त करण्यासाठी यमनियम करून जन्मभर साधना करावी लागते असे आपण ऐकतो.

विवेक - ते खरे आहे. पण प्रज्ञानंदा, अरे पोटाची खळगी भरणे; शरीराचे रक्षण करणे; अर्थसंचय करणे यातच दिवसाचे



बारा-तेरा तास जातात आणि त्यात भर म्हणजे आमच्या शरीराची दुर्बलता आहेच. ती स्थितप्रज्ञाची लक्षणे वाचली नसती तर बरे झाले असते, असे वाटते. खरे ना ! तुला काय वाटते ?

प्रज्ञानंद - मन निराश होते हे खरेच ! उलटसुलट विचारांत, निराशेत मन गटांगळ्या खाते पण धीर सोडता कामा नये. तो युगपुरुष, परब्रह्मस्वरूप श्रीकृष्ण आणि युद्धासाठी रणभूमीवर येऊन युद्धाला नकार देऊन अडून बसणारा अर्जुन, हे सारे दृश्य आपल्याला काय आव्हान देते ? याचा विचार करू या. खरं सांगायचे तर हे पूर्ण ज्ञान होणे अवघड तर आहे, पण अशक्य नाही. हा निसर्गरम्य, शांत, शुद्ध हिमालय आणि गंगेच्या चैतन्याने भरलेली ही भूमी, ह्या तेजाची प्रभा मनःपटलावर वारंवार दिव्य संदेशाचा आदेशच जणू देत आहे. आपण इथे आलो आहोत तेव्हा नक्कीच काही तरी घेऊन जाऊ असा विश्वास वाटतो. अनादिकालापासून संतांच्या प्रकाशात आचरणात येण्याजोगी गीता आपल्याला नक्कीच समजेल.

दोघे मित्र अंतर्मुख होऊन बराच वेळ स्तब्ध बसून राहिले. वेळेचे भान त्यांना राहिले नाही. विवेक विचारांच्या तंद्रीतून जागा झाला तेव्हा भुकेची जाणीव तीव्रतेने झाली. तेव्हा त्याच्या मनात विचार आले की, भूक तर केव्हाचीच लागली होती, पण ती इतका वेळ कशी जाणवली नाही ? मन एव मनुष्याणाम् कारणं बंधमोक्षयः ! खरंच ! मन हेच सर्व सुख-दुःखाचं माध्यम आहे. आता मला पोटातल्या भुकेच्या वेदना जाणवू लागल्या. पण त्या वेदना तर होत्याच ना ! पण मन मात्र प्रज्ञानंदाने सांगितलेल्या विचारात गुंतले होते.

प्रज्ञानंद झपाझप पावले टाकू लागला. मध्यान्हाची क्षुधा शांत करण्यासाठी ते दोघे आश्रमात परतले आणि थोड्याच वेळात पुन्हा ते गंगेकाठी आले. जणू गंगेमातेपासून त्यांना दूर व्हावे असे वाटतच नव्हते. मनाच्या माध्यमातून जाणवणाऱ्या सुखदुःखाच्या विचारात विवेक गुंतला होता, तर प्रज्ञानंद आल्याच्या विचारात गुंग होता. त्याच्या मनात विचारांचे अनेक तरंग उठत होते. अयमात्मा ब्रह्म म्हटले आहे तर असा अजर आणि अमर आत्मा आमच्या या अशा तुच्छ शरीरात वास करतो;

आत्म्याचे घर हे जर शरीर आहे, तर शरीर अनित्य, नाशवान, रोग-भोग-जरा याने ते पीडित का असावे ? जीव जे ब्रह्माचाच अंश तर तो दुःखी का ? शरीराच्या आत असलेल्या अदृश्य आत्म्याचा शोध घ्यावा असे शास्त्र सांगते. जीवाला अज्ञानी ही पण संज्ञा दिलेली आहे. प्रभूने सृष्टी निर्माण केली असे पुराणात वर्णन आहे. प्रभू जर दाता आहे तर आम्ही भिकारी का ? प्रभू मुक्तिदाता आहे, तर आम्ही बंधनात का ? प्रभूला लीलानाटकी सुद्धा म्हणतात. मग तो आमची गंमत पाहतो की काय ? का आपले मनोरंजन करून घेतो ? खरंच अलिप्तपणे प्रभूला साक्षी मानणारा संत जर या हिमालयात आम्हाला भेटला, तर किती छान होईल बरे ! या विचाराने प्रज्ञानंद दोन क्षण सुखावला.

आता, हे दोघे साधूंच्या शोधात निघाले. साधूंना जाऊन भेटले. साधुसंतांनी त्यांचा मित्रत्वाने स्वीकार केला. या दोन मित्रांच्या प्रश्नाचा जणू बांधच फुटला. अनेक प्रश्न ऐकून, त्यांच्या प्रश्नांची गूढता समजावून घेऊन बऱ्याच संतांनी त्यांना असे सांगितले की, हे सर्व जाणण्यासाठी तुम्हाला बुद्धी आणि गृहस्थी बाधा आणते. म्हणूनच ऋषिमुनी सर्वस्वाचा त्याग करून प्रभूची कृपा संपादन करण्यासाठी हिमालयामध्ये तपाचरण करतात व ते सिद्ध होतात. तेव्हा प्रज्ञानंद त्यांना म्हणाला, महाराज, प्रत्येक मनुष्य जर सर्वसंग परित्याग करील तर जगाची गतीच थांबेल. गीतेमध्ये तर गृहस्थाश्रमाला बहुमान दिला आहे. कर्तव्याची श्रेष्ठता मानली आहे. ब्रह्मचर्य, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थ व संन्यास असे क्रमाक्रमाने साधण्यास प्रभूने मान्यता दिलेली आहे. आपल्या महानुभावांचे सांगणे उचित असले, सत्य असले तरी आम्हाला ते स्वीकारता येणार नाही. कारण आम्हाला ते पटतही नाही. यात माणसाची स्वतःची स्वार्थबुद्धी व निष्क्रियता आहे असे आम्हाला सातत्याने वाटते. असे म्हणून उभयतांनी त्यांना वंदन केले व निराशेने स्वस्थानी परतले.

(क्रमशः)



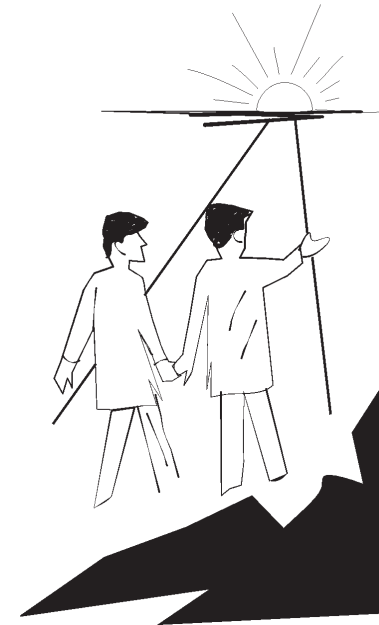
केल्याने होत आहे रे

दुसऱ्या दिवशी हिमालयाचा परिसर, गंगेचे चैतन्यमय अस्तित्व अशा वातावरणामध्ये प्रज्ञानंद व विवेक ह्या जिवलग मित्रांची नवीन दिवसाची सुरुवात झाली. आता पुन्हा एकदा त्यांनी चर्चेला प्रारंभ केला.

प्रज्ञानंद - आपण संतांना भेटलो, पण आपले विचार व संतांचे विचार भिन्न आहेत.

विवेक - तू आणखी काही प्रश्न का विचारले नाहीस ?

प्रज्ञानंद - त्यांना प्रश्न विचारण्यात काही अर्थच नव्हता. कारण त्यांना गीता कळली आहे आणि त्याप्रमाणे ते जगतही आहेत. पण त्यांचे आणि आपले जीवन अगदी भिन्न आहे. त्यांनी गृहस्थ-जीवनाचा त्याग केला आहे कारण त्यांना आत्मज्ञान मिळवायचे आहे म्हणून. विवेक, मग हे सांग की



प्राप्त कर्तव्य जर इतके श्रेष्ठ आहे आणि त्याचे आचरण करणे जर योग्य आहे तर मग ज्या जगन्नियंत्याने हे सर्व निर्माण केले त्याची उपेक्षा का करायची ? जीवनानंद सोडून रूक्ष का जगायचे ?

विवेक - म्हणजे गीता समजून घेण्याचा प्रयत्न सोडायचा आणि भोगविलासात जीवन व्यतीत करायचे ? प्रज्ञानंदा तुला काय म्हणायचं आहे ?

प्रज्ञानंद - अरे ! जरा नावाप्रमाणे विचारात विवेक ठेव. जीवन प्रामाणिकपणे उत्तम जगायला हवे. नव्या-जुन्याचा समन्वय करायला हवा. नवीन विचारांची दिशा शोधायला हवी. त्याला बुद्धिबळ व चिकाटी हवी.

विवेक - तुला काय म्हणायचे आहे ते नीट सांग. मला वाटते, या पवित्र तीर्थांचे स्नान, महात्म्यांचा संग, एकांत यामुळे तुझी प्रज्ञा प्रकाशमान झाली आहे.

प्रज्ञानंद - अरे हो ! कौरव-पांडवांचे युद्ध झाले पाच हजार वर्षापूर्वी ! त्या काळानुसार सांगितलेले ज्ञान, शास्त्र, नीतिमूल्ये, कर्मकांड, यज्ञयाग, जाती, वर्ण हे काहीच आपण आज अनुसरू शकत नाही. तरी सुद्धा मानवता धर्म, सत्य आणि धर्मानुसरण, या सर्वांचे भान ठेवून आपल्याला जीवनाची वाटचाल करून यशस्वी व्हायचे आहे. म्हणजे आपण अंधारातून प्रकाशाकडे जाऊ शकू. आता बघ, आपण एक हजार माणसे कारखान्यात काम करतो. कर्मानुसारच विचार करायचा तर आपली सर्वांची मजूर ही एकच जात निर्माण झाली ना ? ही यंत्रसामग्री उत्तम ठेवणे, प्रामाणिकपणे व सत्याने काम करावे हेच आपले ध्येय आणि सद्यःजीवनात हीच आपल्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. तर विवेक ऐक, आपण गीतेला तर मानतोच; तसे मानूया आणि आपल्या जीवनात तिला प्रत्यक्ष आणू या. भगवंतांनी गीतेत सांगितल्याप्रमाणे आपण बुद्धिनिष्ठ, कर्मयोगी, ज्ञानयोगी, स्थिरबुद्धी व स्थितप्रज्ञ बनू या.

विवेक - स्थितप्रज्ञ जर श्रेष्ठ आहे, ज्ञान जर श्रेष्ठ आहे तर कर्म कशाला करावयाचे ? दिवसभर पोट्यासाठी राबायचे तरी का आणि कर्मात स्वतःला गुंतवायचे तरी कशाला ? असे वाटते.

प्रज्ञानंद - अरे, असे कसे म्हणतोस ? ज्ञानाचा किंवा कर्माचा विचार सोडला तर नित्य जीवनही विस्कळितच होईल. ज्ञान हे केवळ आत्मज्ञानासाठी आहे असे थोडेच आहे ? ज्ञान ही बुद्धीची उच्च अवस्था आहे. ज्ञान म्हणजे जाणणे, हे जीवनाचे माध्यम आहे. प्रत्येक कर्म विचारपूर्वक केले तर ते यशस्वी होईल. उत्तम कर्म करण्यासाठी बुद्धी हवीच आणि त्या बुद्धील ज्ञानाचा पाया हवा. तसे नसेल तर जीवन सुखी होणार नाही. कर्माचा त्याग करणे ठीक नाही. तसे केले तर मनुष्य आळशी व निष्क्रिय होईल. त्याला जगण्याचे साधन काही नको का ? उद्योग हा आवश्यकच आहे. केवळ माणसालाच नव्हे, पशूंनाही उदर भरण्यासाठी धडपडावे लागते, झुंजावे लागते. तेव्हा कर्माचा त्याग उचित नाही.

प्रज्ञानंदाच्या या दीर्घ भाषणाने भारावून जाऊन विवेक एकदम उठला व अत्यंत कृतज्ञ अंतःकरणाने तो प्रज्ञानंदाच्या चरणावर नतमस्तक झाला. प्रज्ञानंदाने अत्यंत प्रेमाने त्याला जवळ घेऊन गाढ आलिंगन दिले, जणू ह्या हृदयीचे त्या हृदयी ओतले गेले. जीवा-शिवाचे मीलन झाले. प्रज्ञानंद म्हणाला, 'काय रे विवेक अजून काही प्रश्न आहेत का तुझे ?' विवेक आनंदून म्हणाला, 'छे ! आता काय मी विचारणार ! केल्याने होत आहे रे, आधी केलेची पाहिजे, हे तुझे सांगणे पूर्ण पटले.'

प्रज्ञानंदाचा हात धरून परतीच्या वाटेवर मार्गस्थ होत विवेक उद्गारला, ही मिठाई आता मी तर सेवन केलीच आहे. पण मी ती इतर सर्वांनाही जरूर वाटीन. चला, ह्या पुण्यभूमीला वंदन करून आपण आता स्वर्गही परत निघू या.

