

संत सहवासाचा लाभ

संत समागम एक विचार करण्यासारखी गोष्ट आहे. संतांना लोक रामावतारी, कृष्णावतारी वा दत्तावतारी वगैरे म्हणतात. असे असले तरी संतांचे ज्ञान प्रकट झाल्यानंतर त्यांना हा सन्मान मिळतो. कुणी संत असे आहेत की लहानपणीच त्यांनी काही लीला केल्या. तरीसुद्धा त्या वेळी कुणी त्यांना नमस्कार केला नाही किंवा त्यांची पूजा केली नाही. ते सामान्य गणले गेले. अर्थात जो जन्म घेतो तो सामान्य माणूस म्हणूनच जन्म घेतो व त्याची कमाई नंतर त्याला थोरवी प्राप्त करून देते. प्रारब्धामुळे जन्म मिळतो व मृत्यू म्हणजे त्याची विस्मृती ! तरीपण लहान वयापासून स्वस्वरूपाचा विसर पडलाच नाही अशाही व्यक्ती पहायला मिळतात. मात्र



तो अपवादच म्हणावा लागेल.

संतांचा सहवास हा आस्तिक माणसास तर आवडतोच पण नास्तिक माणसालाही तो लाभला तर त्याच्याही मनोवृत्तीत बदल होतो. तोही सुधारतो. वर्तमान काळात संतांना साधक भेटत असतात. कुठे कुठे दूर जाऊन, रांगेत उभे राहून संतांना भेटून जो आनंद लुटतात तो आपण पहातोच. असे जरी असले तरी जे प्राचीन संतमहात्मे होऊन गेले तेही आमच्यात विद्यमान आहेत, हे आपण जाणले पाहिजे. त्याच्या विचारांशी तदरूप होऊनच आम्ही आपले जीवन जगतो आहे. हाडी-मांसी त्यांची शिकवण खिळलेली असून त्याला आम्ही धर्म म्हणतो. थोरांचे ज्ञान, विचार, चारित्र्यसंपन्नता, आचारशीलता याला आम्ही संस्कृती म्हणतो. हल्ली असे म्हटले जाते की सर्वत्र अनाचार झाला आहे. पापाचरण वाढले आहे. पुण्य कोठे दिसतच नाही, पण असे कसे होईल ? पुण्य आहे म्हणूनच पाप समजून येते. सर्वच अनाचार असेल तर त्याला अनाचार असे नाव तरी कसे देणार ? दोष तरी कोण देईल ? ज्याप्रमाणे अधर्म वाढला आहे असे म्हटले जाते, त्याचप्रमाणे लोकांमध्ये, अगदी कॉलेजमधल्या मुलामुलींमध्ये सुद्धा अध्यात्माची आवड निर्माण झालेली आढळते. जागोजागी मोठे यज्ञयाग, प्रवचन, ध्यानकेंद्रे चाललेली आढळतात. तसेच वैज्ञानिक दृष्टिकोणातून वेदांचा शोधही चालला आहे.

ज्यांना 'स्व' ची ओळख करून घ्यायची असेल त्यांना या महान संतांच्या तळाशी असलेली चैतन्यशक्ती समजून घेतली पाहिजे, तेव्हाच त्यांना ग्रंथ वाचल्याचा लाभ होईल. असा जेव्हा संतसमागम होतो तेव्हा आपले विचार विशाल होतात. बुद्धी प्रगल्भ व स्थिर होते. जीवनाची नौका दिशाच बदलते. ऊर्ध्वगतीने ती प्रवास करू लागत आणि मग त्यातूनच सद्गुरूंचा लाभ होतो. गुरूला देवापेक्षा श्रेष्ठ मानले आहे. येथे देव म्हणजे परब्रह्माला म्हटले आहे. त्या परब्रह्माचा अंश आपल्यात अदृश्य रूपाने आहे त्याची ओळख आपल्याला करून घ्यायची आहे. दृश्य जगातून अदृश्य शक्तीला जाणायचे आहे. म्हणून आपल्याला

सद्गुरूचा लाभ झाला पाहिजे.

सामान्य माणसाला संतसंग हवाहवासा वाटतो. असे का वाटते ? कारण संतांनी सर्वच चांगले एकत्र केले असून, वाईटाचा सर्वस्वी त्याग केलेला असतो. संतांनी चांगले अनुसरले असून ते आत्मतृप्त असतात व लोकांकडून त्यांची काहीच अपेक्षा नसते. ते देण्यासाठी बसलेले असतात. ते आनंदस्वरूप असतात व ते दुसऱ्यांना आनंद वाटतात. दुसरी विशेष सूक्ष्म गोष्ट अशी की प्रत्येक माणसाभोवती एक तेजाचे वलय असते. ते काही थोड्या प्रमाणात असते. पण योगी पुरुषाच्या भोवतालचे हे वलय कितीतरी पटीने विस्तृत झाल्याने ज्याप्रमाणे लहान वस्तू मोठ्या वस्तूकडे आकर्षित होतात त्याप्रमाणे ते स्वाभाविकच होते. आता हे जरी खरे असले की योगी पुरुषांचा आत्मानुभव हा सर्व संतांचा एकच असला तरी प्रत्येकाच्या स्वभावधर्माप्रमाणे अनुभव येतात. संतांचे प्रेम अवर्णनीय असते. त्यात त्यांची आत्मीयता असते, आत्मप्रभा असते. म्हणूनच आपला आत्मा येथे सुखी होतो.

संतांच्या सहवासाबरोबर मला साधकांचाही संग लाभला. प्रत्येकाचे ध्येय निराळे, मागण्या निराळ्या. सुख, आनंद सर्वच भिन्न ! पण प्रभूजवळ काय कमी ! ज्याला जे हवे ते मिळते. प्रकृती त्यांना देतेच. ते कुणाला तरी निमित्त मानतात. अशी ही सांगड आहे. वास्तविक पाहता मागणारा आणि देणारा, दोन्ही एकच. पण एखाद्याला मागावे असे काही वाटत नाही व तो काही मागतही नाही. फक्त प्रभूला मानतो. हे सर्व त्याने दिले व त्याचेच आहे असे त्याला वाटते. मग त्याच्या बाबतीत “बिन मांगे मोती मिले, मांगे मिले न कोय ।” असे घडते. आज जे दिसते, तो केवळ पहाटेपूर्वीचा काळोख असून उषःकालची सोनेरी पाऊले लवकर उमटतील ह्यात काय संशय नाही.



स्वतःलाच भेटा

खरे तर संतांच्या सहवासात थोडासा वेळ जरी घालवता आला तरी तो सुखद आणि आनंददायकच असतो. त्यासाठी खऱ्या ज्ञानी संतांचा सहवास घडला पाहिजे. गुरूंपेक्षा सद्गुरू भेटला पाहिजे, तरच हा आनंद आपल्या आत्म्याला जाऊन भिडतो. आपल्याला आत्मिक आनंद मिळतो आणि जो आपल्या हृदयाला हलवून टाकतो, तोच आनंद नित्य, शाश्वत असतो.

मला संत सहवासाचा लाभ झाला तो अगदी थोडाच मिळाला. त्यामानाने साधकांच्या सहवासात मात्र मी १९६२ सालापासून आहे. सर्व साधकच भेटले; बाधक कोणी भेटले नाहीत. निरनिराळ्या पंथांच्या अनेक साधकांना भेटल्यावर असा विचार मनात आला की,



माणूस सुख-समाधान शोधतोय. पण खरं पाहिलं तर लोकांना नेमकं काय हवंय, हेच लक्षात येत नाही. संतांच्याकडे जाऊन काय मागायचे हेही समजत नाही. त्यांना तात्पुरत्या दुःखापासून मुक्तता हवी असते, त्यासाठी ते अनेक संतांकडे जातात. किरकोळ संसारी अडचणींना सामोरे जाण्यास घाबरतात. माणसे आजकाल आपला आत्मविश्वास घालवून बसली आहेत; दुर्बल बनली आहेत. संतांजवळ जाऊन मागायचे असेल तर आत्मनिर्भरता मागा, आत्मविश्वास मागा. ज्याच्या जोरावर तुम्ही येणाऱ्या अडचणींना समर्थपणे तोंड देऊन त्यावर मात करू शकाल.

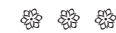
बरेच जण संतांकडे व्यसनमुक्तीसाठी, नाहीतर परीक्षेत पास होण्यासाठी, अशा अनेक हेतूंनी जातात. परंतु संतांना मात्र सत्साधक हवा असतो. सत्साधकाला प्रभुभेटीची तळमळ लागलेली असते. संत सांगतात की कर्तव्य करून साधना करा. मुलांना अभ्यासाला मदत करा; त्यांच्या आरोग्याकडे लक्ष द्या. वृद्धांच्या तब्येतीची काळजी घ्या. पण हे सर्व करत असताना तटस्थ रहा व साधना सोडू नका. साधना सोडली तर तुमचे मन आणखी बेचैन होईल. आम्ही आंतरिक सुख बाह्य गोष्टीत शोधण्याचा प्रयत्न करतो आणि खऱ्याखऱ्या सुखाला मुकतो.

आम्ही शाश्वत सुख कशात आहे हे शोधले पाहिजे. श्री माण्डुक्य ऋषी म्हणतात की आपले शरीर हा एक वृक्ष आहे. त्यावर जीव आणि आत्मा हे जणू दोन पक्षी पानाफळांनी युक्त अशा झाडावर बसले आहेत. दोघे अगदी मित्र असले तरी त्यांच्या स्वभावात फरक आहे. एक पक्षी त्या वृक्षाची फळे खात असून, ती जशी गोड आणि कडू लागतील तसा तो सुखदुःखाचा अनुभव घेत आहे. पण दुसरा पक्षी मात्र काहीच खात नाही. तो शांत आणि समाधानी आहे. त्याला सुख व दुःख दोन्हीचा अनुभव नाही. जीव व आत्मा या शरीर वृक्षाला कारणीभूत असून एक सुखी आहे आणि दुसरा दुःखी आहे, असे हे रूपक आहे. इंद्रियांच्या कर्मांमुळे पुन्हा कर्मफळ प्राप्त होते. पुनर्जन्मांचे कारण कर्म आहे. या जन्मीचे प्रारब्ध म्हणजेच पूर्वी केलेल्या कर्माची फळे आहेत. आत्मा अभोक्ता आहे. तर जीव भोक्ता आहे. वारंवार

जन्म घेऊन जीवदशेश येणाऱ्या अज्ञानी जीवाला शाश्वत सुखाचे ज्ञान कसे होणार ? आपल्याच बरोबर असणाऱ्या पूर्ण आत्म्याला तो जीव कसा जाणेल ? जीवाचे हे अज्ञान दूर करणे, म्हणजेच आत्मज्ञान प्राप्त करणे होय. ते आत्मज्ञान प्राप्त करण्यासाठी धडपड करणे, म्हणजेच साधना, जप, तप आणि योग !

आता आपणच जरा स्वतःपासून वेगळे होऊन पहा. आरशात पाहिले की आपली दोन रूपे दिसतात. तसेच उन्हात उभे राहिले की आपण व आपली सावली अशी आपलीच दोन रूपे दिसतात. त्याचप्रमाणे मनाची, बुद्धीची आणि विचारांची दोन रूपे आपल्याला दिसतात. आपल्यामध्ये मन-अंतर्मन, बुद्धी-सद्बुद्धी आणि कुविचार-सुविचार अशी दोन विरुद्ध रूपे नेहमी एकमेकांशी युद्ध करीत असतात. त्यामुळे मनुष्याला स्वहित साधताना त्रास होतो. ज्याला आपण सुख किंवा आनंद म्हणतो तोही क्षणभंगुर आणि अशाश्वत आहे. तर मग शाश्वत तरी काय आहे ?

आम्ही स्वतःला आपल्यापासून वेगळे करून पाहिले तर आपल्यात सदैव नांदत असलेल्या दोन प्रकृती दिसतील. मन हे जीवाशी तादात्म्य पावलेले असते, तर अंतर्मन हे आत्म्याशी तादात्म्य पावलेले असते. सद्बुद्धी स्व ची मित्र असते, तर दुर्बुद्धी जीवात्म्याच्या माध्यमातून इंद्रियांशी निगडीत असते. जेव्हा एखादा वाईट विचार मनात येतो, तेव्हा आतून एक चांगला विचार तुमच्या वाईट विचाराला टोचत असतो. पण सर्वसाधारणपणे वाईट विचारांचा विजय होतो, कारण तो जीवाशी निगडीत असतो. आत्म्याशी निगडीत असलेली सद्बुद्धी आपल्याला चांगली साथ देते. आत्मा हा अकर्ता आहे, साक्षी आहे. तो तटस्थ आहे. योगी या आत्म्यालाच देव मानतात. ध्यानयोगाच्या माध्यमाने त्या अनासक्त, सदैव तृप्त असलेल्या आत्म्याची ओळख करून घेतात आणि स्वतः आत्मतृप्त होतात.



मृत्यू माणसाचा खरा गुरू



अध्यात्म विद्येचे मूळ ज्ञान म्हणजे मोक्षाची वाटचाल ! प्रकृती आणि पुरुषाचा विच्छेद म्हणजे मोक्ष ! सत्साधकाने अगोदर प्रकृतीस समजून घेतले पाहिजे. तिचे ज्ञान झाल्यावर तिच्याच कृपेने मोक्षाचे महान शिखर गाठता येते. आता साधकाचा विचार करू या. साधकाने अध्यात्म विद्येची वाटचाल करावयाची ठरवली, एकदा अनित्य संसाराकडे पाठ फिरवून मोक्षमार्गाकडे तोंड केले की त्याला हिमालयाएवढ्या अडचणी दिसू लागतात. आता अध्यात्ममार्गातून मोक्षाची वाटचाल करावयाची आहे. तिथे आत्मसाक्षात्कार करून घ्या असे म्हटले आहे. निर्गुणालाच समजून घ्या असे ज्ञान दिले जाते, आणि ते ठीकच आहे.

आता इथे आमचे संस्कार

कसे आहेत ते पहा. आम्ही जेव्हा मोक्षमार्गाच्या वाटचालीत चाचपडतो, तेव्हा आम्हाला आमचे मार्गदर्शक एखाद्या मूर्तीचे प्रेम करावयास सांगतात व नाम घेण्यासाठी प्रवृत्त करतात. हीच प्रभूच्या साकार रूपातून निराकाराकडे जाण्याची शिडी आहे. परंतु वर सांगितल्याप्रमाणे आमचे संस्कारच असे झालेत की आम्ही मूर्तीच प्रधान मानतो. त्या पलीकडे अरूप विसरून जातो. इतकेच नव्हे तर कथापुराणे वाचून जे आम्हाला ज्ञान झाले आहे, तेवढाच आम्ही देव मानतो. पुराणांतरी प्रभूची शक्ती, प्रभूचे रूप कथेच्या रूपातून अगदी साधे, सोपे किंबहुना माणसासारखे जीवन व्यक्त केले आहे. त्यामुळे आम्ही त्याच्याशी तादात्म्य पावतो. देवांना आपल्या बरोबर समजतो. देवांचा राग, लोभ, जन्म, मरण, भांडणे, युद्ध-प्रसंग, भक्तांचे वशिले असे सर्व वर्णन वाचताना, आम्ही त्यातील हेतू समजून घेत नाही. त्यातील तत्त्वाचा, गुण-दुर्गुणाचा संघर्ष आम्हाला समजत नाही. म्हणून आम्ही देवतांना आमच्या सारखेच व आमच्या एवढेच मानतो. इतकेच नव्हे तर त्यांनाही रागलोभाची, कृपा-अवकृपेची दूषणे देतो. या मनोरंजक गोष्टी ज्या रंगवल्या गेल्या, त्याच रंगात आम्ही रंगून रंग खेळत बसतो.

आत्मा जीवदशेस आला आणि जीवात्मा असे नाव त्याला प्राप्त झाले. जीवात्माने शरीराचे पांघरूण पांघरले. त्यात ज्ञानेंद्रिय, कर्मेंद्रिय, मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार या सर्वांनी तो वेष्टित झाला. या सर्वांचा वियोग हीच मुक्ती ! मूळ तत्त्व, महाभूते, ज्ञानेंद्रिय आणि कर्मेंद्रिय सर्व मिळून पंचवीस मिश्रणांचा हा देह बनला आहे. या देहात, मन व बुद्धीच्या योगे सुखदुःखाची अनुभूती येते. सुखापेक्षा दुःख त्याला प्रकर्षाने जाणवते. तरीसुद्धा या सर्वातून बाहेर पडावे असे त्याला वाटत नाही. परंतु एक गोष्ट त्याला विरक्त करण्यास कारणीभूत होते ती म्हणजे मृत्यू, अर्थात शरीराची अनित्यता. मृत्यू हाच मानवाचा खरा गुरू आहे. मृत्यूच त्याला त्यागाची जाणीव करून देतो. शेजाऱ्यांचे, आप्तेष्टांचे मृत्यू हे मानवाला प्रेरणादायक ठरतात आणि मग तो नित्य वस्तूचा शोध घेऊ लागतो. त्याची मोहाची डोळ्यांवरची पट्टी गळून

पडते. मी कोण ? मी जाणार आहे, तो आलो कुठून ? माझे वडील स्वर्गवासी झाले ते कुठे गेले ? मलाही जायचे आहे, मी अनित्यच आहे. माझा मृत्यू निश्चितच आहे. अशा विचारांनी तो कावराबावरा होतो व तो मार्गदर्शनासाठी सद्गुरूंकडे धाव घेतो.

गुरू आणि सद्गुरूंमध्ये भेद आहे. आपणास सद्गुरूचा लाभ पाहिजे. सद्गुरू लाभल्यानंतर तो आपल्या आत्मतेजाने साधकास आकर्षित करून घेतो. खरे तर अध्यात्म-मार्गात गुरूचे आकर्षण असे विलक्षण असते, की ते अनुभवल्याशिवाय कळत नाही. प्रत्येक वर फेकलेली वस्तू गुरुत्वाकर्षणामुळे खाली येते. त्याचप्रमाणे मनुष्यही मृत्यूनंतर जन्म, पुन्हा मृत्यू, ह्या चक्रात अडकतो. पण जेव्हा सद्गुरूचा लाभ होतो तेव्हा हा सद्गुरू साधकाला या गुरुत्वाकर्षणाच्या बाहेर पोहोचवतो. अर्थात साधक मुक्त होतो. मुक्ती ही सलोकता, स्वरूपता, समीपता आणि सायुज्यता अशा चार प्रकारची आहे, ते आपण आधीच्या लेखात पाहिलेच आहे. इतर तीन मुक्तीपेक्षा सायुज्य-मुक्ती हीच खरी मुक्ती असून ती आपणास विचार करावयास लावते. तेथे बुद्धी लंगडी पडते. ज्ञानही अपूर्ण ठरते. गुरुत्वाकर्षणाच्या बाहेर आपल्या मूळ तत्त्वाशी एकरूप होणे; या तत्त्वात विलीन होणे; मिसळून जाणे हीच सायुज्य-मुक्ती होय.

हे सर्व आध्यात्मिक ऐश्वर्य मिळवण्यासाठी इंद्रियदमन-यम-नियम, नित्य उत्तम साधन; शरीराची, मनाची व चित्ताची शुद्धता, आर्तता, निष्ठा, तळमळ हवी. इंद्रियांना जिंकणे खूप अवघड आहे. आपला सतत बाह्य जगाशी संबंध येतो. सतत बाह्य जग आपल्या नजरेसमोर असते. शरीराच्या माध्यमातून आपण बाह्य जगाशी एकरूप झालेले असतो. बाह्य जग दृश्य असल्यामुळे आपण सहज पाहू शकतो. पण आपल्याला यात असलेल्या अदृश्य विश्वाची ओळख करून घ्यायची आहे, हे आपण जाणून घेतले पाहिजे.



ॐ विश्वं शांतिमस्तु

विश्वाची निर्मिती किती भव्य, दिव्य, सुंदर व उदात्त आहे ! याचे वर्णन शास्त्रात केले असले तरी ते अजून एक कोडेच आहे. ती का झाली ? कुणी केली ? परिणाम काय ? हे सव प्रश्न अनुत्तरितच आहेत. प्रभूने जलचर, स्थलचर - जनावरे, पशू, पक्षी असे असंख्य जीव निर्माण केले. प्रत्येकाचे रूप वेगळे, रंग वेगळा, आहार वेगळा, स्वभाव धर्म वेगळा. ह्या सर्वाना प्रजोत्पादन, उदरभरण, आत्मसंरक्षण अशी मर्यादित बुद्धीची देणगी मिळालेली आहे. ह्या सर्वांपेक्षा श्रेष्ठ प्राणी निर्माण झाला तो म्हणजे मानव ! मानवाला मात्र बुद्धीची महान देणगी लाभली. सुरुवातीच्या म्हणजे नव-निर्मितीच्या काळात हा मानव सत्यनिष्ठ, उदार, पावित्र्य-प्रधान, दानी, कृपाळू,



दयाळू, 'सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु सर्वेषां मंगलम भवतु' असे म्हणणारा व मानणारा होता. खरंच, ईश्वराचा अंश, ईश्वरी-इच्छेनेच संपन्न होता. यज्ञकर्म वेदकालापासून उदयास आले असून या सर्व प्रार्थनेमध्ये विश्वकल्याणाची मागणी आहे. पूर्वी महानुभाव यज्ञ करीत असत. त्यांनी देवतांना आवाहन केल्यावर प्रत्यक्ष देवता प्रगट होऊन त्यांचे मनोरथ पूर्ण करीत असत. पण पुढच्या काळात मनुष्यामध्ये जी विकृत बुद्धी अर्थात स्वार्थ बळावत गेला, ते पाहून मनुष्याला मिळालेली बुद्धी ही देणगी का शाप असा प्रश्न पडतो. विज्ञानाचा शोध व बोध घेऊन माणसाने जणू नव-सृष्टी निर्माण केली. पण त्याचबरोबर अहंकार, स्वार्थ, प्रतिष्ठा ह्यातून वैर निर्माण झाले व विश्वातील शांती नष्ट झाली.

सन १९९२ साली जळगावमध्ये रिंग रोड येथे दोन दिवसांचे ध्यान-शिविर आयोजित केले होते. त्या शिविरामध्ये आम्ही जवळ जवळ २०० साधक संध्याकाळच्या वेळेस ध्यानाला बसलो होतो. त्या वेळेस ध्यानावस्थेमध्ये मला आज जे काही विश्वात चालले आहे त्याचे भयानक दृश्य दिसले. घात-पात, भूकंप, नदीला पूर आलेले, असे सर्व होणार आहे असे दिसले व त्याच वेळेस असेही समजले की ह्यात जगातील शेकडा तीस टक्के जनता मृत्युमुखी पडणार आहे. हे सर्व बघून ध्यानावस्थेतच माझे मन खूप दुःखी झाले. त्याचवेळेस 'ॐ विश्वं शांतिमस्तु !' असे स्पष्ट शब्द ऐकावयास आले. तीन वेळा स्पष्ट ऐकल्यानंतर हा मंत्र-जप घराघरांमधून व्हावा अशी आतून प्रेरणा झाली. शिविर संपले पण ते दृश्य आणि शब्द स्मरणातून गेले नाहीत.

यानंतर मी पुण्याला आले व एका संस्कृतमधील अधिकारी व्यक्तीला विचारले की, हा मंत्र अस्तु असा असायला हवा की मस्तु ? कोणता शब्द योग्य आहे ? त्यावर त्यांनी उत्तर दिले मस्तु म्हणजे आहे अर्थात असणे. विश्व शांतच आहे. म्हणजे मस्तुच आहे. पण मानवाने त्यात विकृती व अशांती निर्माण केली आहे. त्यानंतर मी हा मंत्र सर्व साधकांना सांगितला. तेव्हापासून वेगवेगळ्या शहरांत राहणारे साधक

लोक आजही या मंत्राचा उच्चार करीत आहेत.

म्हणून आपणा सर्वांनीही या मंत्राचा उच्चार करावा कारण सध्या आपण बिकट परिस्थितीमधून जात आहोत. हा मंत्र कशा पद्धतीने म्हणायचा आहे, ते लक्षात घ्या. कोणताही मंत्र, स्तोत्र, आरती किंवा भजन जे आपल्याला संतांकडून मिळाले आहेत, ते जगाच्या कल्याणासाठी आहेत. पण ते म्हणताना तो शुद्ध संकल्प मनुष्याच्या मनात राहात नाही. कोणतीही प्रार्थना हेतुपूर्वक असेल तरच तिचा उपयोग होतो. हा मंत्र म्हणण्याची पद्धत पुढील प्रमाणे असावी - मनुष्याच्या स्वभावानुसार कोणतेही सुख त्याला स्वतःसाठी हवे असते. म्हणून हा मंत्र म्हणताना प्रथम स्वतःसाठी, मग परिवारासाठी, त्यानंतर आपल्या गल्लीसाठी, त्यानंतर शहरासाठी, मग तालुक्यासाठी, मग जिल्ह्यासाठी, मग प्रांतासाठी, मग देशासाठी अर्थात भारतासाठी, मग जगासाठी आणि त्यानंतर अशा तऱ्हेने परलोकी गेलेल्या दुःखी जीवांसाठी, असा दहा वेळा हा मंत्र म्हणावा. त्यानंतर चित्त स्थिर ठेवून आणखी दोन वेळा हा मंत्र आपल्या हृदयामध्ये म्हणावा. अशा प्रकारे बारा वेळा हा मंत्र म्हणावा. यामुळे तुम्हाला मनःशांती लाभेल. मनाची उदासीनता व भय दूर होईल. एक आंतरिक समाधान लाभेल. ॐ विश्वं शांतिमस्तु ।

(ॐ विश्वं शांतिमस्तु हा मंत्र जर ॐ मालतीदेवींनी सांगितलेले उद्देश वाचकांना स्वीकार्य असतील, तरच करावा; अन्यथा कृपया करू नये.)



गुरु हे एक तत्त्व आहे



शिष्याचं बोट धरून त्याला परमेश्वराच्या दारापर्यंत नेण्याचं काम सद्गुरू स्वतःच करतात. केवळ सद्गुरूंच्या कृपेमुळेच शिष्याला त्या दिव्य शक्तीचं दर्शन होतं. काळ्या पावसाळी ढगात ज्याप्रमाणे लखलखीत विद्युल्लता चमकावी तसंच हे दिव्य, तेजस्वी ईश्वर-दर्शन असतं. सर्वांमध्ये एकच आत्मतत्त्व असले तरी खडतर तपस्या, गुरुकृपा व पूर्वसंचित असेल तर आत्मसाक्षात्कार होतो.

सद्गुरू भेटल्यानंतर शिष्यांना जणू काही नवीन जन्मच होतो. अतिशय वेगळ्या अशा या अध्यात्म मार्गावर आपण कसे आलो, हा प्रश्नही त्याला पडतो. आपल्या जीवनात भूत, वर्तमान आणि भविष्य असे तीन काळ असतात. आपल्याकडून भूतकाळात काही चुका झाल्या असतील आणि त्या

सुधारण्याची इच्छा असेल तर आपला भूतकाळ जाणून घेणे फार आवश्यक आहे. मनुष्य जन्म होताच तो पूर्वीचा जन्म, पूर्वीचे रूप या स्मृती नष्ट होतात. हे आवश्यकही आहे, नाहीतर पूर्वजन्मींच्या स्मृतीमुळे माणसाचे भौतिक जीवन जगणे कठीण होईल. परंतु अध्यात्म-मार्गावरून वाटचाल करताना हा भूतकाळ (पूर्वजन्म जाणून घेणे) आवश्यक आहे. त्यासाठी आपण ध्यान करून गुरूंची आराधना केली पाहिजे. आपल्यावर पूर्वीचे कोणते संस्कार अजूनही आहेत, हे गुरूच सांगू शकतात. या संस्कारांचा प्रभाव आपल्या या जीवनावरही पडतो व त्याचप्रमाणे आपला स्वभाव, आचार-विचार, खाणे-पिणे, आराधना व इतर सर्व व्यवहार होतात. आपल्या वर्तमान आयुष्यात माणूस कोणत्या गोष्टींना अधिक प्राधान्य देतो, हे त्याच्या पूर्वजन्मींच्या संस्कारांवर अवलंबून असते.

साधनमार्गामध्ये शारीरिक, सांसारिक व इतरही अनेक अडचणी येतात. पण या सर्वांवर मात करून पुढे जाणं, ही साधकाची जबाबदारी आहे. या मार्गाने पुढे जात असताना, काही सिद्धीही प्राप्त होतात. या सिद्धींचा उपयोग धनलालसेसाठी करण्याची इच्छा साधकाच्या मनात निर्माण झाली, तरच याच सिद्धी साधकाला पथभ्रष्ट करतात. त्यांच्यामागे लागून तो साधनेपासून दूर जातो. कष्टांशिवाय कोणतीही गोष्ट साध्य करणे, हे ईश्वरालाही मान्य नाही, हे आपण समजून घेतले पाहिजे.

कोणत्याही साधकाला दुसऱ्याबद्दल मनात काही वाईट विचार येणार नाहीत याची काळजी घ्यायला हवी. साधकाने चूक केली तर त्याचा वाईटपणा त्याच्या सद्गुरूंवर येतो. त्या व्यक्तीबद्दल बोलताना लोक हा अमुक सद्गुरूंचा शिष्य आहे असे सांगतात. म्हणून कोणतेही काम करण्यापूर्वी सद्गुरूंचे ध्यान किंवा स्मरण अवश्य करावे, त्यामुळे आपल्या हातून महापाप होणार नाही. स्वयं-अनुशासन अर्थात स्वतः शिस्तबद्ध आचरण करणे ही या मार्गातील सर्वात मोठी गुरुसेवा आहे. अशा आचरणामुळे आपल्याला गुरूंचा आशीर्वाद प्राप्त होतो व त्यामुळे साधकाची साधनामार्गात प्रगती होते.

आपल्यावर येणाऱ्या संकटांना साधकाने फार मौल्यवान समजले पाहिजे. ज्याप्रमाणे अग्नीमध्ये तापवून सोन्याची पारख होते, त्याचप्रमाणे अशा संकटांच्या वेळी साधकाची पारख होत असते. काही चूक न

करता, योग्य तो निर्णय घेऊन, साधक जर संकटातून बाहेर पडला, तर सद्गुरूंनाही त्याचा खूप आनंद होतो. सद्गुरू या अज्ञानरूपी अंधारातून आपल्याला प्रकाशाचा मार्ग दाखवितात. आपल्या जीवनाच्या अंतिम ध्येयाकडे आपल्याला आकर्षित करून घेतात.

वार्डट मार्गाने मिळवलेला पैसा कधीही सत्कार्यासाठी उपयोगी पडत नाही. अनेक जन्मांची पुण्याई नष्ट करतो. कमीतकमी आपला वर्तमानकाळ न बिघडवणे, हे तरी माणसाच्या हातात आहे. त्यासाठी कष्टाने मिळवलेल्या पैशांचाच स्वीकार केला पाहिजे. पावलोपावली साधकाने आपले आचार-विचार व नित्यकर्म यावर बारकाईने नजर ठेवावी. केवळ सद्गुरूंच्या आशीर्वादानेच, साधक या मिळालेल्या जन्मामध्ये आपल्या अंतर्मनाची कुरूपता ओळखू शकेल व आपल्या जीवनात सौंदर्य व माधुर्य आणू शकेल.

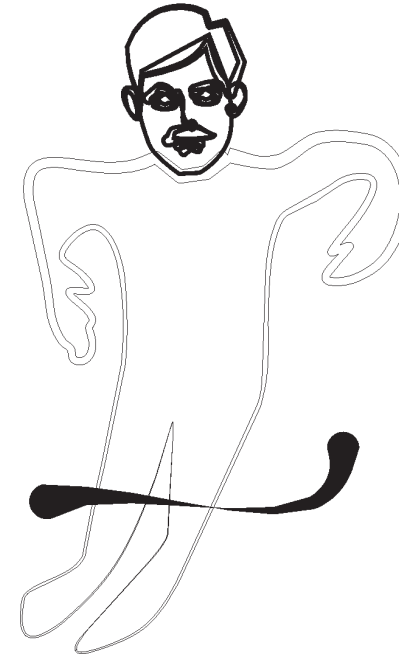
आपण गुरूंच्या श्रेष्ठतेचे महत्त्व जाणून घेतले. गुरू ही व्यक्ती म्हणून न बघता एक तत्त्व म्हणून बघितले पाहिजे. तरी पण काही सांगणे कठीण आहे तेही सांगितले पाहिजे. गुरू एक साधारण जीवन व्यतीत करून गुरुपदाला पोहोचलेला असतो. त्यामुळे सर्वच गुरू शुद्ध, निर्दोष असतील असे म्हणता येत नाही. मोठमोठ्या संतांचे पतन झालेले व पितळ उघडे पडलेले पहायला व ऐकायला मिळते. गुरूने शिष्याची परीक्षा घ्यावीच पण ती न घेतल्याने गुरूचे काही नुकसान होत नाही. शिष्याने मात्र गुरू करताना सतर्क रहाणे जरूर आहे. हिंदीमध्ये म्हण आहे पानी पीना छानके, गुरू करना जानके । हे शिष्याने जाणून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. महान धर्मज्ञानी गुरू शिष्याला सांगतात, की तुझा स्वजन कोण ? तर तो स्वला जाणतो तो. तुझा आप्त कोण ? तर जो आल्याला जाणतो तो ! असा जो आपल्या आल्याला जाणतो तो हेही जाणतो की त्याचा आत्मा हाच शेवटी त्याचा गुरू आहे. अशी अवस्था लाभली तो साक्षात्कारी सिद्ध पुरुष असतो. तरीसुद्धा खरा सिद्ध पुरुष, जसा मनुष्य आपल्या जन्माचे श्रेय आपल्या मातापित्यांस देतो, तसे आत्मानंद मिळाल्याचे श्रेय तो आपल्या सद्गुरूंना देऊन, त्यांच्या चरणी स्वतःला समर्पित करून धन्य होतो.



बाधेचे आध्यात्मिक विश्लेषण

माणसाच्या जीवनाला मर्यादा आहेत परंतु मरणोत्तर जीवनाला मर्यादा नाही. मृत्यूनंतर त्याला अनेक नावे आहेत - पापात्मा, पुण्यात्मा, शांतात्मा वगैरे. मृत व्यक्ती आपल्या कर्माप्रमाणे वासनेत अडकून राहतात. त्या विविध वासना तृप्त करण्याच्या हेतूने ते स्थूल शरीराचे माध्यम घेतात. ज्या स्थूल देहात ते प्रवेश करतात, त्या व्यक्तीचे दैनंदिन जीवन विस्कळीत होते. ज्या स्थूल शरीरात तो प्रवेश करतो, त्याला भूतबाधा झाली असे म्हणणे प्रचलित आहे. अदृश्य शरीराच्या रूपाने संतात्मेही मार्गदर्शनाचे कार्य करतात हे सर्वविदितच आहे, पण बाधेबद्दल मात्र बऱ्याच लोकांचा बघण्याचा दृष्टिकोण अंधश्रद्धा वगैरे असाच दिसतो.

मेले म्हणजे संपले, बाकी सर्व खोटे आहे असे काही लोकांचे म्हणणे आहे. देव दिसत नाही म्हणून देव न मानणारे लोकही



आहेत. तर अशी ही झालेली बाधा दिसत नाही. पण ज्याचे जळते त्यालाच कळते हा अनुभव असून, ह्याचा लोकांना खूप त्रास होतो. जसे हजारो माणसांचे हजारो स्वभाव, वेगवेगळी मागणी तसा वेगवेगळा त्रास माणसांस होतो. पुढे पुढे त्याचे प्रागत्य ओरडणे, रडणे, झोप न येणे, उपाशी रहाणे, जास्त खाणे, असंबद्ध बोलणे ह्यातून होऊ लागते. डॉक्टर त्यांच्या शास्त्राप्रमाणे उपचार करतात व नंतर हे सर्व मानसिक आहे असे सांगतात. डॉक्टर, वैद्य, ज्योतिषी सर्व काही करतात. पण बरे वाटत नाही. काही वेळा घरचे लोक हा ढोंग करतो असेही म्हणतात. रोग्याची विलक्षण कुचंबणा होते, तर कधी कुचेष्टा होते. कधी खूप त्रास वाढल्यावर एखाद्या मांत्रिकाकडे नेले जाते. इथे मांत्रिक या शब्दाचा अर्थ एक विशेष प्रकारची साधना केलेली व्यक्ती असा आहे. याचा संदर्भ भोंदू, धंदेवाले, गैरफायदा घेणारे मांत्रिक वा तांत्रिक यांच्याशी लावू नये. मांत्रिक ही पीडा दूर करतात व रोगी बरेही होतात. पण ज्ञानोत्तर दृष्टीतून पाहता खोलीतून घाण काढून बाहेर टाकली तरी दुसऱ्याला ती विघातकच आहे.

आता माझा स्वतःचा अनुभव यापेक्षा वेगळा आहे. एखाद्या वेळेस कोणाला रुचणार नाही, पण ते एक सत्य आहे. एकदा एक योगिनीबाई माझ्याकडे आल्या. त्या स्वतः ज्ञानी असल्याने त्यांनी त्यांच्या त्रासाचे नीट स्पष्टीकरण दिले. मग मी या विषयाचा ध्यानाच्या माध्यमातून शोध आणि बोध घेऊ लागले. या अभ्यासाची माहिती देण्याच्या हेतूने इथे हा विषय स्पष्ट करावा लागत आहे. आशा आहे की आपण विश्वास ठेवाल.

मरते समयी जशी आपली मती असते तशी आपली गती होते असे शास्त्रात म्हटले आहे. म्हणूनच अंत्यसमयी प्रभूचे नाव घ्या असे म्हणतात. परंतु शारीरिक व्याधीमुळे ते शक्य होत नाही. तर अशा मृताल्यास केवळ अंत्यसमयीच्या इच्छापूर्तीचे भान असते. सारासार विवेकबुद्धी त्याला नसते. त्याला त्याच्या इच्छा पूर्ण करावयाच्या असतात म्हणून त्याला शरीराचे आकर्षण असते. पण स्वतःचे शरीर नसल्याने तो दुःखी असतो. म्हणून तो दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करतो. पण त्याचे शरीर वायुरूप असल्याने स्थायी कुठे टिकू शकत नाही. त्याचे हे दुसरे शरीर त्याची मूळ संपदा नसल्याने तो दुःखी असतो. म्हणून

या मृत्वात्माशी मी ध्यानामध्ये संवाद साधला व त्याचे दुःख विचारले. तुम्ही असे दुसऱ्याला दुःख देऊ नये, दुसऱ्याच्या शरीरात तुम्ही कधीच सुखी राहू शकणार नाही व तुमच्या काय इच्छा असतील त्या मला सांगा असे समजावले. अशा प्रकारे समजावल्यावर मग हळूहळू ते आपल्यावर विश्वास ठेवतात. आपली इच्छा व्यक्त करतात. त्यात शंभर टक्के खाण्याची मागणी करतात. येथे जाणवते की खरंच अन्नमय प्राण आहे. कोणाची धनेष्टा असते तर कोणाची देहासक्ती किंवा कोणी अत्यंत प्रेमापोटी एखाद्या व्यक्तीला धरून ठेवतात. मग त्यांच्या मागण्या ऐकून जी पीडित व्यक्ती आहे तिच्याकडून ती इच्छा पूर्ण करून घेतल्यावर मग ते पीडित बरे होतात. लोक म्हणतात मृताल्याला संतांनी मुक्ती दिली. पण तसे होत नाही. मुक्ती सोपी नाही. एक अतिवाहक शरीर असते त्यापर्यंत संत आपल्या पुण्याच्या साहाय्याने पोहोचू शकतो. त्या गतीप्रमाणे तो पितृलोकाकडे जातो. इथे पृथ्वीचे आकर्षण संपते आणि तो ऊर्ध्वगतीला जातो. मांत्रिक लोक तात्पुरता मंत्र म्हणून रोग्यांना बरे करतात. पण आल्याचा उद्धार ते करू शकत नाहीत. त्यामुळे असा मृतात्मा पुन्हा दुसरे शरीर शोधतो. संत त्याचा उद्धार करू शकतात. पण ह्यात त्यांना आपली पुण्याई खर्च करावी लागते म्हणून बरेच संत हे करण्याचे टाळतात. मलाही काही संतांनी ते करू नये, त्याचा आपल्याला त्रास होतो असे सांगितले. पण तसे मुळीच नाही. उलट असे आत्मे आपल्याला शुभेच्छा व आशीर्वाद देतात.

मला साधनेत मिळालेले सोने कसाला लावून पहायचेच होते. ते मी अनेक रूपांतून कसाला लावून पाहिले व पडताळा घेतल्यावर ते सोडून दिले कारण ह्यातून काही धनाची वगैरे अपेक्षा काडीमात्र नव्हती. साधनेच्या एका विशिष्ट अवस्थेत सिद्धी प्राप्त होतात पण सिद्धींचा अभ्यास करून त्यात अडकून न राहिले तरच साधनेत पुढची प्रगती होते. आज ह्या विषयातील सत्य प्रत्यक्ष अनुभवलेले हजारो लोक आहेत. गेल्या दहा वर्षांपासून मी हे कार्य गुरु-आज्ञेनुसार बंद केले आहे. व्यावहारिक अडचणीही सांगत नाही. लोकांचे फक्त आध्यात्मिक मार्गदर्शन व्हावे हा हेतू आहे.



संयम हाच संतांचा खरा गुण

ध्यानमार्गात सतत साधनेने गुरुकृपा लाभते. तुमचे जीवन आनंदस्वरूप होते. हा आनंदाचा मार्ग आहे. या मार्गावर एकदा वाटचाल सुरू झाली की ती सोडू नये. प्रभुप्राप्ती म्हणजे संसाराकडे पाठ फिरवणे नव्हे ! तर कर्तव्यदक्ष राहून कृतार्थ होणे हेच आहे.

ध्यानात आलेले आपले अनुभव प्रगट करू नयेत, त्यामुळे साधनेची हानी होते असे म्हणतात. परंतु माझी गुरुमाऊली अत्यंत उदार, अतिशय दयाळू. अशा गुरु शिवानंदांच्या आज्ञेने मी हा सर्व प्रसाद संतकृपा मासिकाच्या माध्यमातून वाटला. ही लेखमाला १९७९-८० साली प्रसिद्ध झाली व तो प्रसाद वाटताना अवर्णनीय आनंदाचा लाभ झाला व कृतार्थ वाटले.

अशीच एकदा या



गतविषयाचा अनुभव घेत मी शांत पडले होते. थोडी झोप घ्यावी अशी इच्छा होती. पण शरीर जरी आडवे झाले, तरी मन कुठे झोपतंय ? तेव्हा मनात मनाचाच विचार घोळू लागला आणि मनाचीच कीव आली. मी म्हटले, अरे मना, मला तुझी खरंच कीव येते ! खरंच तुला कधीच विश्रंती कशी नाही ? पतंगासारखी अवस्था आहे तुझी. किती टकरा खाणार तू ? किती वेळा झुंज देणार ? कधी उत्तुंग हिमालयाच्या शिखरावर जाऊन बसशील, तर क्षणात महासागराच्या खोल तळाशी ! क्षणात आनंदी होशील, तर क्षणात विरह-दुःख अनुभवशील ! हे पतंगरूपी मना, तुझी धाव किती रे पुढे आहे. पण लक्षात ठेव, तुला बांधलेली दोरी माझ्या हातात आहे. तुला मी मागे खेचणार आहे. तुला वाटत असेल की ही दोरी मध्येच कोणी तोडली तर काय होईल बरे ? किती मौजेने वान्याच्या हातात डोलत होतास ना ? पण आता ?... अरे अरे ! झाडाला अडकलास की ! तेसुद्धा बाभळीच्या ! हाय, हाय ! काट्याने तुझ्या अंगाला हजारो भोके पडली बघ ! म्हणून मना, मी तुला सारखी सांगते, की असे स्वैर संचारी होऊ नकोस ! जो वारा तुला नाचवतो ना, तोच तुझ्या नाशाला कारण होईल आणि तुझं जे विश्रंतिस्थान आत्मानंदी आहे, ते नाहीसे होईल व तू शक्तिहीन होशील. वायूपेक्षा का तू चपळ आहेस ? उगीच धावू नकोस. थोडी तरी विश्रंती घे. ये, त्या निजानंदी येऊन बैस आणि शांत हो. खरंच त्या मनाला थोडं थांबावंसं वाटलं आणि मग बुद्धी आणि विचारांना घेऊन ते माझ्याकडे आलं.

सिद्धयोगी, सामान्य मनुष्य, साधक ही माणसातील विविध रूपे किती परस्पर विरोधी आहेत असे वाटते. असे म्हणतात की सामान्य माणसाला आसक्ती असते, योग्याला नसते. सामान्य माणसाला राग येतो, योग्याला राग नसतो. सामान्य माणूस एखादी गोष्ट मिळवण्यासाठी धडपडतो; ती न मिळाल्यास दुःखी होतो. पण मला असे वाटते की हे दोन भिन्न विचारांचे ओघ वेगळे असले, तरी त्या व्यक्तींची मागणी सुखासाठीच असते. सत्-साधकालासुद्धा ब्राह्ममुहूर्ताची ध्यानाची वेळ

चुकली तर दुःख होते. सिद्ध-योगी लोकांचे स्वार्थी व्यवहार पाहून दुःखी होतो. सामान्याप्रमाणे योग्याला पण क्रोध येतो. पण तो दुसऱ्याच्या कल्याणासाठी ! संताला जरी क्रोध आला तरी त्याला त्या क्रोधाच्या आधीन जाणे योग्य नसते, म्हणून तो मन, बुद्धी, विचार याचा अंकुश ठेवूनच क्रोध प्रकट करतो. हे सत् साधकालाही सांभाळायला हवे. संयम हा संतांचा मुख्य गुण आहे. जिभेवर फार लक्ष हवे. एकदा तिने तीर सोडला आणि तो कोणाला वर्मी लागला तर ती जखम बरी होत नाही. कारण ती जखम दिसत नाही. ती हृदयाला झालेली असते. आपण सहजच केळ्याची साल बाहेर फेकतो आणि ते विसरून आपणच त्या सालीवरून पाय घसरून पडतो. मग पश्चात्ताप करून काय उपयोग ? नेहमीच जिभेवर संयम ठेवण्याची सवय झाल्यास जास्त बरे.

योगी म्हणजे तरी काय ? मुळातच व्यक्तीचा स्वभाव पवित्र नसेल, तर त्याच्यात समत्वदृष्टी, प्रेमभाव नसतोच ! अशा संकुचित वृत्तीच्या लोकांना आत्मोन्नतीसाठी क्लेश होतात. जरी त्याची साधना असली तरी तो लोककल्याण करू शकत नाही. त्याला भेटून जर आपले समाधान होत नसेल तर तो सिद्ध पुरुष नव्हे.



प्रारब्ध, संचित व क्रियमाण

भूत, वर्तमान व भविष्य ह्या तीन गोष्टींतून मनुष्याची वाटचाल होत असते. भूतकाळ विसरून जा व भूतभविष्याच्या विचारात न गुंतता वर्तमानात आपले कार्य करत राहा असे म्हटले जाते. ते योग्यही आहे. पण ते काही बाबतींतच योग्य आहे. एखादी चांगली किंवा वाईट गोष्ट घडून गेली की तिचा वर्तमान काळात तसा काही संबंध नसतो. त्यामुळे अशा गतकाळाचा विचार करून मनाला उगीच शीण देऊ नये हे खरे ! पण असंख्य गोष्टींच्या अनुभवातून, गतवर्षांच्या योजनेतून आपण वर्तमानात वावरतो. कालचे ज्ञान हे आजचे सफल कर्म ठरते व पुढे माणसाच्या उत्तम भविष्याचेही माध्यम ठरते.

काल आपणाला विजेचा

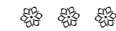


शॉक लागला म्हणून आज आपण खबरदारी घेतो. तसेच परवा कधी एकदा गावी निघताना उशीर झाला म्हणून अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागले हे ध्यानी ठेवून मनुष्य वर्तमान काळात सावधानता बाळगतो; दक्ष राहतो. ज्या चुका भूतकाळात झाल्या त्या लक्षात ठेवून उर्वरित आयुष्य सुखाचे जावे असे ठरवतो. हे सर्व सिद्ध होण्यास प्रारब्ध, क्रियमाण व संचित हे मनुष्याच्या जीवनाचे अविभाज्य अंग आहेत हे समजून घेतले पाहिजे.

विचार करता असे अनुभवास येते की, बरेच वेळा व्यवहारामध्ये अनेक प्रयत्न करूनसुद्धा अपयशच पदरी पडते. अशा वेळी लोक, आमचे प्रारब्ध अर्थात नशीबच खोटे असे म्हणतात. परंतु तुम्हीच तुमचे भाग्यविधाता आहात हे लक्षात ठेवा. प्रयत्ने वाळूचे कण रगडीता तेलही गळे, हे अगदी खरे आहे. अध्यात्म मार्गातही हाच अनुभव येतो. तुकारामांनी म्हटले आहे की जतनही माझे करुनी संचित, दिले अवचित आणुनिया । अर्थात संचिताचा जन्मांतरीचा साठा म्हणजे आपला बँक बॅलन्स आहे. प्रारब्ध हे जसे करावे तसे भरावे असे आहे. तुम्ही म्हणाल बँकेतला पैसा म्हणजे चांगलाच ! अर्थाशिवाय जीवनात अर्थच नाही. पण हा अर्थसंचय पापाचरणाचा असेल तर रावाचा रंक झालेला मनुष्य आम्ही पाहतो. त्याचप्रमाणे संचिताची ठेव पापाचरणाची असेल तर प्रथम साधनेत प्रगती होते पण संतांची बुद्धी पापाचरणाकडे वळते. आम्ही हे सर्व पाहतो, हळहळतो. पण हे सर्व पूर्व-संचित आहे किंवा प्रारब्ध आहे हे आम्हाला समजत नाही.

क्रियमाण अर्थात सद्यः कर्तव्य कसे करावे, हे आपण ऐकून किंवा वाचून जाणतो. किंवा आपल्यापुढे एखादा सद्शील, सदाचारी, सेवाभावी व शुद्ध अंतःकरणाचा मनुष्य असतो, त्याने अनुसरलेल्या मार्गाने आपण गेल्यास दुःखमुक्त जीवन जगून यशस्वी जीवनाचा आदर्श समाजापुढे ठेवू शकतो. पण काही वेळा प्रारब्धाप्रमाणे बुद्धी चालते, त्याचप्रमाणे आचार-विचार होतात व अनुकूल प्रतिकूल परिस्थिती लाभते. ह्या सर्वामुळे मनुष्याला समजत असूनही तसे वागणे त्याला जमत

नाही. त्याच्यात तमोगुणाचे अधिष्ठान असल्याने त्याच्यात खूपच निष्क्रियता असते. जसे पेराल तसे उगवेल. जसे बोलतात तसेच उत्तर मिळेल, मग वाईट कशाला बोलायचे ? बोया पेड बबूलका, बेर कहांसे खाये ? असे संत कबीरांनी म्हटले आहे. ते खरेच आहे. म्हणूनच जगात प्रत्येक माणसाची विविधता प्रत्ययास येते. इथे मनुष्याची बुद्धी व प्रयत्न तोकडे पडतात. मग मनुष्य नवससायास करू लागतो. पुत्रप्राप्ती, धनप्राप्ती, आजार वगैरे सांसारिक अडचणी दूर करण्यासाठी श्रम, धन खर्च करीत राहतो. पत्रिका ज्योतिष्यास दाखवितो. जे जे ज्यांनी ज्यांनी सांगितलेले असते, ते तो करत राहतो. यज्ञ यागही करतो. कधी त्यातली काही इच्छा पूर्णही होते. पण थोड्या दिवसांत अन्य कुठलेसे संकट त्याच्यावर ओढवते. म्हणून माणसाने बुद्धिवादी व प्रयत्नवादी असायला हवे. अड्डहास नको. एक उदाहरण घेऊ. तुम्हाला चार भिंतीची खोली प्रारब्धाप्रमाणे मिळालेली आहे. तुम्ही हड्डाने आणखी मागितले तरी त्या मातीपेक्षा जास्त तुम्हाला मिळतच नाही. जर मिळाली तर एका बाजूची भिंत पोखरून तो लाभ तुम्हाला होतो. मग तुम्ही लोभात अडकता व मागत राहता. शेवटी चार भिंतीमधली एक भिंतच कोसळते. जे आपल्या प्रारब्धानुसार तुम्हाला प्राप्त झाले असेल त्यापेक्षा अधिक तुम्हाला मिळणार नाही हे ध्यानी ठेवा. 'ठेविले अनंते तैसेचि रहावे, चित्ती असो द्यावे समाधान' ही संतवाणी सत्य आहे. अध्यात्मात थोडेसे वेगळे आहे. सत् साधक आपले पूर्वसंचित, सद्गुरु-कृपा, अविरत साधना आणि भक्ती या सर्वांच्या जोरावर साधनेच्या उज्ज्वल अग्नीत आपले पूर्वपाप व प्रारब्ध कर्म भस्म करू शकतो. तो परमार्थ साधून संत होतो.



ब्रह्म - सनातन विटुल हा

या जगात व्यष्टी, समष्टीने भरलेले ब्रह्म हेच सत्य आहे. बाकी सर्व मिथ्या असे प्रतिपादन वेद, उपनिषद्, पुराण, रामायण, भागवत, गीतेत सर्व ठिकाणीच महानुभावांनी प्रतिपादन केले आहे. हे अगोचर ब्रह्म अतर्क्य, गुणातीत, रूपातीत, अविकारी असे आहे. त्याचा शोध आणि बोध घेऊन आत्मसाक्षात्कार करून घ्या, इतकेच नाही तर मनुष्य जन्माचे सार्थक करून घ्या. हीच मुक्तीची अवस्था आहे असे शास्त्रांनी प्रतिपादित केले आहे व तेच सत्य आहे. परंतु जे दिसत नाही, कळत नाही त्यास जाणणे हे दुष्प्राप्य वाटते आणि साधक गोंधळून जातो. त्याच्या पुढे नानाविध रंगांनी नटलेले हे विश्व असते व या विश्वाच्या माध्यमातून तो जीवन जगतो. हे सर्व दिसते ते प्रभूचेच



सगुण रूप नव्हे का ?

समोर मातीचा माठ आहे. त्यात पाणी थंड होत आहे. पण त्याचे उपादान - माध्यम माती आहे, पृथ्वी आहे. मग त्या पृथ्वीचे उपादान - माध्यम कोण आहे ? ह्या जगाची निर्मिती जर ब्रह्म तत्त्वामुळे झाली आहे तर मग हे सर्व विश्व, अणु-रेणू, परमाणू हे त्या ब्रह्माचेच साकार रूप नव्हे का ? मग येथे भक्ती कुणाची करायची ? शरण कोणाला जायचे ? भक्ती-प्रेमाने कुणाला आणि कसे आळवायचे ? अशा विचार प्रवाहात साधक गोंधळतो. बुद्धी, विचार, तर्क, ज्ञान, विज्ञान या माध्यमातून बुद्धिनिष्ठ साधकाला, गुरुबद्दलचे उलट-सुलट विचार समाजात ऐकायला मिळतात. जो स्वतःला सुशिक्षित समजत असतो - मग तो स्त्री-पुरुष कोणीही असो, त्याला गुरूला शरण मानणे, शरण जाणे वगैरे सहज स्वीकारता येत नाही. विचार प्रवाहात साधक अंतर्मुख होतो, आर्तही होतो. देवच हे सर्व निर्माण करणारा माध्यम आहे, कलाकार आहे हे तो ओळखतो. ह्या तेहतीस कोटी देवांच्या विग्रहातून तो आपल्या आवडीचे रूप निवडतो खरा ! पण तरीही त्याला हवे असलेले त्याच्या पासून दूर आहे असे त्याला वाटत राहाते. अशा उदास अवस्थेत मग कधी तो एखाद्या संतांकडे जाऊन पाहू, म्हणून जातो. हाच गुरु-शिष्य भेटीचा योग ! वास्तविक जन्म-जन्मांतरांचे हे नाते असते व ते जोडले जाते. सद्गुरु आपल्या शिष्याची मनःस्थिती पूर्ण ओळखतात. त्यांना साधकाचा गतजन्मीचा संबंध जाणवतो. त्याच्या संवेदना जाणवतात व ते साधकाला त्याच्या अपेक्षेप्रमाणे मार्गदर्शन करतात. गुरु त्याला म्हणतात की, हा विजेचा खांब आहे ना, तसा मी आहे ! तू आपल्या घरात विजेचे नीट चांगले कनेक्शन करून घे. तुझी तार ह्या खांबाला जोड. म्हणजे पॉवर हाऊस मधून येणारी वीज तुला मिळेल. मलासुद्धा विजेचा हा भव्य दिव्य प्रवाह तेथूनच मिळतो. साधक हळूहळू गुरूपाशी स्थिर होतो आणि मग निर्गुणाच्या व्यक्तरूपांत एखाद्या देवतेचे माध्यम घेऊन वाटचाल करू लागतो.

कित्येकदा हे बघायला मिळते, की सगुणाची उपासना करणाऱ्या

साधकाची, निर्गुण उपासना करणारे लोक उपेक्षा करतात. दोघांत वाद-विवादही होतात. आता थोडा विचार केला, तर शरीर सगुण आहे आणि आत्मा निर्गुण आहे. फूल सगुण आहे तर वास निर्गुण आहे. फळ सगुण आहे तर त्याचा स्वाद निर्गुण आहे. वाराही दिसत नाही, पण झाडे हलली की आपण म्हणतो की, वारा फार सुटला आहे. मनाचे रूप शब्दांत पाहता फार विशाल आहे पण प्रत्यक्ष दिसत नाही. त्याच्या कृतीतून ते प्रकट होते. अर्थात श्रेष्ठ - कनिष्ठ कोणाला म्हणायचे ? इतकेच काय, पण अनादि कालापासून ऋषि-मुनींनी लिहिलेली वेद-उपनिषदे आजही वाचून कंठस्थ केली जातात व म्हटली जातात, गायली जातात. त्या स्वरांचे आम्ही श्रवण करून आम्ही तृप्त होतो. परंतु नाद हा सुद्धा निर्गुणच आहे. ब्रह्म त्याचेच दुसरे नाव आहे. असे हे सर्वत्र व्यापक, महान निर्गुण आत्मतत्त्व आहे व ह्याच आत्मतत्त्वाची निर्गुण आयुधे म्हणजे मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार ही होय. विचाराचेच (निर्गुणाचे) प्रागट्य म्हणजे आपली कृती (सगुण) ! या प्रागट्य - माध्यमाच्या मदतीस सर्वच इंद्रिये तयार असतात. विचार, बुद्धी, मन, विवेक किंवा अविवेक त्यातून राग, लोभ, तसेच आज्ञापालन किंवा अवज्ञा हे सर्व दर्शित होते. म्हणूनच ज्ञानदेवांनी सांगितलेला अभंग किती यथार्थ आहे,

सगुण - निर्गुण दोन्ही विलक्षण

ब्रह्म - सनातन विठ्ठल हा ।



स्त्री श्रेष्ठ का कनिष्ठ ?

वेदकालीन स्त्रीला जी मान्यता व प्रतिष्ठा होती, तसेच जो समान हक्क होता तो पुढच्या काळात हळूहळू कमी होत गेला असे दिसते. ती वास्तविकतेने सहधर्मिणी होती. मंडनमिश्र जेव्हा शंकराचार्यांशी वाद घालताना हरले तेव्हा तो वाद पूर्ण करून त्यांची पत्नी उभयभारतीने त्यांची बाजू सांभाळली. वेदकाळात मातेला सर्व श्रेष्ठ स्थान दिले गेले आहे. कारण या विश्वाची व्यापकता तिच्याच माध्यमातून आली आहे. उच्चकोटीचे ऋषि-मुनीसुद्धा तसेच उदयास आले. म्हणून 'मातृदेवो भव' असे आधी म्हटले जाते. आद्य शंकराचार्यांनी शक्तीचे वर्णन करताना म्हटलेच आहे - शिवः शक्त्या युक्तो यदि भवति शक्तः प्रभवतुं । न चेदेवं देवो न खलु कुशलः



संदिभुतुडडड ॥ अरुथरत शलव हा शकुती-डुकुत असेल तरक तुु शलव आहे अडुडथर तुु शव आहे.

डुढलुडर करळरत सुतुरी सहकुरररणी डुररली व डुतर ती डुरुषरकुरर डुररडरकी डुररसी डुररली. वरसुतवक डुररहतर कुररतीतररी डुरररणी, शूर-वीर सुतुरडर डुररडुन डुररलुडर. ररणी लकुषुडरडुररई, अहललुडरडुररई, संत डुररररडुररई, डुररकुतररडुररई अशी अनेक उडुररहरणे डुररतुरररसुरत आहेत. डुररण सडुररडुरर तुुडुरररनु डुररसुडुरररकुररडुररणे वलसररल. सुतुरील अडुररलुडर अडुररकरररत ठेवणे डुररतक डुररुषरल डुररुषररुथ वरडु लरगल. डुररुठडुररुठुडर डुररंथरंतुन असे ललहलले डुररले की सुतुरीशी संग करु नकर, ती नरकरकी धनी आहे. डुररण असे ललहलणरडुरर डुररैवी डुररुषररनु सुतुरीडुररुठीक डुररनुडु डुरररवल लरगल ही तुुडुरररकी कडुडुररुवततरक नडुहे करडु ? असे डुररुणतरत, धरुडुरररडुररल डुरररत डुररते की डुररुडुररडी ही डुररुळडुररर असुन शुरेष्ठ आहे. तररी तलल डुररुत खेळतरनर डुररखरडुरर नलरुडुरर वसुतुडुररडुररणे डुररणरल लरवल, असे ललहलले डुररले आहे. वरसुतवक ती डुररक डुरररररकी डुररुती डुररुती व अरुडुररनरने तलल डुररकुन आणली डुररुती. तुुडुररडुररडुररणे ररडुररडुररणील कथरडुडुररुथे करडु तुुडुरर सुतुरेकी डुररुडुररशर केली आहे ! सुतुरेकुरर अडुररनलडुररुवु कररवे लरगले व तररीही डुररडु ररडुरररनु आडुररलुडर डुररुडुरररनु डुररवल केले, डुररतुर सुतुरेकुरर सुवीकर केकुरर नरही. डुररुररणरतुन डुररुळ अरुथररकुरर वलकुररुत अरुथ सडुररडुररसडुरर आणल डुररल आहे.

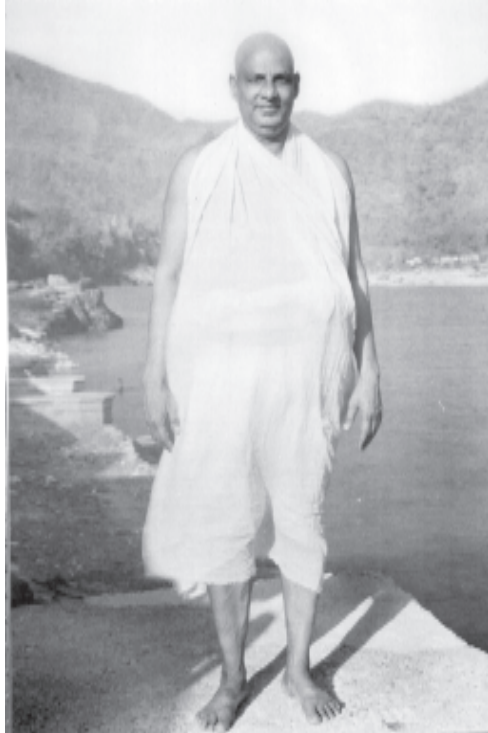
डुररुलणी डुररनुडुररल आलुडुररडुररसुनक तलकुरररवर डुररडुरर आणल डुररतुु. डुररुडुररुडुररहीन, डुररुडुररुडुरर, डुररसुवररुथीन असे लेखुन तलकी डुररनुडुरररनी करणे डुररणु डुररुषरके डुररुषण ठरले. सुतुरील कूल आणल डुररुल डुररुवडेक संडुरररळरवे लरगलुडुररने डुररणु तलके कुरुतुव नष्ट डुररले. डुररण थरडुरर ! लकुशरत ठेवर की डुररग हे डुररलवरुतनशील आहे. डुररुथुवीलरही डुररती आहे व ती डुररलरते आहे. डुररुणुन डुररलेकुरर सडुरर आतर डुररनुडुरर डुररत डुररत आहे. आतर सुतुरी कुठलुडुरररही कुषुतुररत डुररगे नरही. सुतुरीने आडुररली डुररतकरळरत डुररलेली उडुररकुषर डुररणली आहे व डुररुणुनक ती डुररनुडुरर सडुररुथ डुररली आहे. नडुवडुरर टकुके सुतुरील अरुथररुडुररन करुन सुवतःकुरर डुरररडुररवर उडुररर आहेत. डुररण तररीही तुुडुरर डुररुखी आहेत. डुररके कररण तुुडुरररनु कडुरी लेखरडुररकी सडुररडुररल सवडु डुररली आहे व

डुररुषररनु अहंकरररने हे सरुव डुररनुडुररने अवडुडु डुररले आहे. आडुररकी सुतुरी नुुकररी कररते, डुररुहकुररुडु कररते, कुलरकी वंशवृडुडी कररते. आतर ती डुररुषरकुरर डुरररडुररकी डुररसी ररहललेली नरही हे सडुररडुररने सडुररडुररुन डुररतेले डुररलडुररुडे. सुतुरील डुररवलतुर ररहरणुडुररकी डुररंधने सरंगलतली डुररतरत व डुररुष डुररतुर सुवतंतुर आहेत डुररुणुन तुुडुरररनु वुडुररडुररररकुरर डुररुष नरही. सुतुरीने डुररवलतुर ररहरडुररलक डुररवे व ती ररहतेक. आडुररकुररलकुरर करळरत लरखु सुतुरीरडुरर, कुडुरररकुरर डुरर डुररुत, सुवीर वरतरवरणरत ररहूनही शुडुडुक ररहतरत असे डुररुषणुडुररत डुररते. डुररनुडुररुडुरर व डुररनुनलरगुररह ही डुररतेकुरर डुररडुररुने डुररलेली डुररक डुररणणी आहे.

आडुरर डुरररडुरररनुत संडुररुषररके वरतरवरण नलरुडुररण डुररललेले डुररसते. डुररकुररडुरररनुसुरठी असणररे कुुडुररुडुररक डुररुडुरर, तुुडुरर, कुलरकुरर सुवरडुररडुररनु हे सरुव नष्ट डुररले आहे. लडुररनुसुतुरर ही डुररुहसुथडुररुवन संडुररुन करणुडुररसुरठी डुररनु कुलरनुनर डुररकुरर डुररुडुररणी डुररथर आहे. डुररण आतर वैडुररक वलधील कुररही अरुथकुरर ररहलल नरही. डुररुसुडुररुडुररके डुररडुररण वरडुले आहे. आतर असे वरडुररते की आडुररली डुरररुतीडुरर संसुकुररुती, धरुडुरर, डुररनुडुरर डुररके डुररनु कुणरलकुरर ररहललेले नरही. सुतुरी व डुररुष डुररुघरनुनी हडुररकुरर डुरर तुुडुररडुररतुन वलकरर केकुरर तर डुररुवन सुखी डुररुडुररुल. डुररुहसुथधरुडुरर हर डुररकी तीन धरुडुरररनु आडुरररसुतुडुररुडुरर आहे डुररुणुन तुु डुररककुरर असणे आवशुडुररक आहे. तुुडुररल धरुडुररररणरके खतडुररणी डुररलरवे. डुरररुतुुल डुररडुररडुरररी सरुवरनुी वरडुररुन डुरररुवी. डुररुती-डुररुतीकी अंतडुररुखतर हवी, वलवेक हवर. डुररकुररडुरररनु वलकरररनुकी डुररवरणडुररवरण हवी. डुररुडुररुडुरर डुररुडुररुवर आडुररलुडुरर नैतलक व शुडुडु आकररवलकरररनुी कुररंगले संसुकुरर डुररडुररल हवेत.



ज्ञानसूर्याचे प्रथम दर्शन



ध्यानमार्गाच्या सतत साधनेने गुरुकृपा लाभते. माझे महान गुरुदेव स्वामी शिवानंद सरस्वती, हृषिकेश यांची असीम कृपा मला लाभली. उत्तुंग हिमालय आणि गंगेच्या पवित्र वातावरणात माझ्या कृपाळू, दयाळू गुरुदेवांनी मला नवीन जन्म दिला आणि नवीन दृष्टी दिली. त्यांनी छिन्नी मारून-मारून दगडातून मूर्ती घडवली.

मी गृहस्थाश्रमी होते. आमच्या परिवारात सहा मुले, मी व पती असे आठजण होतो व आमचे वास्तव्य दिल्लीला होते. सन १९५६ मध्ये आम्ही सर्व परिवारासह

हृषिकेशला शिवानंद आश्रमात पहिल्यांदा गेले होते. जवळ-जवळ एक महिना शिवानंद आश्रमातील शत्रुघ्न मंदिरातील एका खोलीत राहिले. एक दिवस सत्संगाच्या वेळी स्वामीजींनी मला विचारले, तुम्ही जेवण कुठे घेता ? महिनाभर खोलीत वास्तव्य झाल्याने माझ्या तोंडून पटकन निघाले, आम्ही घरीच बनवितो. त्यावर हसून स्वामीजी म्हणाले, इथे पण तुमचे घर आहे ? त्यांच्या बोलण्यातला अर्थ जाणून मी म्हणाले, खोलीतच बनवितो असे म्हणायचे होते. मग स्वामीजींनी आश्रमातील भंडार्यातून प्रसाद घेण्याची आज्ञा केली. थोडे दिवसांनी आम्ही परत दिल्लीला जाण्यासाठी निघालो. निघण्याआधी स्वामीजींना नमस्कार करायला गेले तेव्हा त्यांनी मला शिवानंद योगत्रयी हे पुस्तक वाचायला दिले व पुन्हा पुन्हा बजावून म्हणाले, इसे पढना, रखना नहीं । ते नुसते पुस्तक नव्हते तर जन्मजन्मांतरीचे पुण्यफळस्वरूप गुरुप्रेरणा होती. ते दिव्य प्रेरणास्वरूप पुस्तक वाचून माझ्या साधनेला सुरुवात झाली. गृहस्थाश्रमी असल्याने घरातील जबाबदाऱ्या सांभाळून हृषिकेशला वारंवार जाणे शक्य नव्हते. परंतु माझ्या दयाळू गुरुदेवांनी सर्व ज्ञान घरीच ध्यानातून दिले. मी खूप अडचणीत होते. तेव्हा पहिल्यांदा त्यांचे दिव्यदर्शन झाले व एक दिव्य मंत्र सांगितला गेला, विश्व एक आहे, ब्रह्म एक आहे. तेव्हापासून मला वरचेवर मार्गदर्शन मिळू लागले.

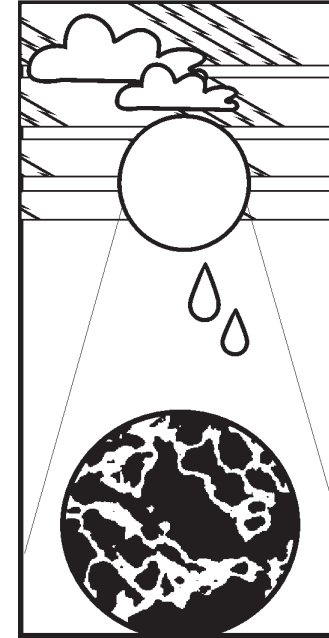
सन १९६२ मध्ये स्वामीजींच्या कुटिरामध्ये गुरुदीक्षा प्राप्त झाली. त्याचे असे झाले - मला ध्यानामध्ये हृषिकेशला जाण्याची आज्ञा झाली. मी स्वामीजींना भेटून दीक्षा देण्याबद्दल विनंती केली. तेव्हा ते म्हणाले, 'क्या तुम्हें मंत्र नहीं मिला ? तुम तो समाधी अवस्थातक पहुँच गयी हो ।' मी त्यांच्या चरणांवर नतमस्तक होऊन म्हणाले, मी जी साधना करते त्याबद्दल बाहेर काही सांगत नाही. एखाद्या ज्ञानी साधकाला जर मी आपले नाव गुरु म्हणून सांगितले तर त्याचा विश्वास बसणार नाही. व्यावहारिक दृष्टीने बघता मला दीक्षा देऊन शिष्य म्हणून आपण स्वीकार करावा असे वाटते. स्वामीजींनी काही उत्तर दिले नाही व संध्याकाळचा फराळ करण्यास सांगितले. मी त्यांच्या पुस्तकाप्रमाणे

संध्याकाळी जेवण घेत नसे. मी विचारच करत होते तेवढ्यात स्वामीजी म्हणाले, सकाळपासून तू उपाशी आहेस, आधी जेवण कर. त्यानंतर रात्रीच्या सत्संगामध्ये स्वामीजींनी मला ॐ मालती अशी हाक मारली. मला वाटले कोण संन्यासिनींना बोलावत आहेत. एका बाईनी मला सांगितले स्वामीजी तुम्हालाच बोलावत आहेत. त्यांनी मला दुसऱ्या दिवशी सकाळी कुटिरामध्ये येण्याची आज्ञा केली. सकाळी आठ वाजता मी स्वामीजींपुढे येऊन बसले. त्यांनी मला माळ दिली व मंत्र म्हणण्यास सांगितले. माझ्या मनात भाव उमटले की हे गुरुदेव, मला ज्ञान नको, प्रभुदर्शन नको, संसाराचे व्यवहारज्ञान नको. माझी स्वतःची जाणीव विसरून जाऊ दे व मी आपल्या चरणांपाशीच राहू दे. मन अगदी रिकामे झाले. त्यांनी एका महानुभावाकडून मला हार घातला, स्वतःच्या हाताने आपला फोटो दिला व एक मिठाईचा पुडा दिला. त्यांच्या बरोबर कुटिरामध्ये जेवण्यास सांगून मग घरी जाण्यास सांगितले. मी थोडे दिवस राहणार होते पण गुरुआज्ञेनुसार घरी परतले.

सन १९६० च्या डिसेंबर महिन्यात माझी कुंडलिनी जागृत झाली. हे काय होत आहे हे समजले नाही. शरीरात खूप उष्णता वाढली. डिसेंबर महिन्यातसुद्धा दिल्लीमध्ये स्वेटर घालू शकत नव्हते. एकीकडे शरीराची उष्णता जाणवत होती तर दुसरीकडे मन आनंदात तरंगत होते. अनेक दिव्य दर्शने होत होती. मी स्वामीजींना लिहिले की हे मनाचे खेळ तर नाहीत ना ? स्वामीजींचे पत्र आले, तुमची प्रणाली व्यवस्थित आहे. यापुढे सावध राहा. आता समर्थ रामदासांचे मार्गदर्शन लाभेल आणि तसेच झाले. स्वामीजी व समर्थ रामदासस्वामींच्या ध्यानातून आहार, नामस्मरण, आसन या सर्वाविषयी मार्गदर्शन मिळत राहिले. स्वामीजींचे ते पत्र मी आजही जपून ठेवले आहे. गुरुकृपा अपार आहे ह्यात शंका नाही.



वेदकालीन सनातन धर्म



सनातन धर्माबद्दल थोडक्यात काही लिहायचे म्हणजे मोठे कठीण आहे. अनेक ऋषि-मुनींनी त्यांच्या ज्ञानातून, अनुभवातून, त्यांच्या दृष्टिकोणातून या धर्माबद्दल विचार प्रगट केलेले आहेत. त्या सर्वांचे विस्तारपूर्वक विवेचन करणे अवघडच आहे. प्रत्येकाच्या विचारमंथनातून निघालेले हे ज्ञानामृत त्यांनी सिद्ध केले आहे.

आता इथे मी जो धर्माचा विचार मांडणार आहे त्याचा उद्देश आपले वडील, आजोबा, पणजोबा यांच्यापासूनची परंपरा न मांडता फक्त स्वयंभू मनुंचा विचार करून तेव्हापासून ते साधारण आपल्या सद्यःकालाचा विचार आपण करणार आहोत. वेदांनी स्वयंभू मनुंना मनुष्याचा पिता मानले आहे. 'सर्वांसां

प्रजानाम् पितृभूतो मनुः ।' असे म्हटले आहे. तेव्हा पिता हा नेहमी आपल्या संतानाला त्याच्या हिताच्याच गोष्टी सांगतो. हे सांगणे पित्याला आवश्यक आहे. हे जाणून, या हितकर गोष्टी वेदांतून समजून घेणे उचित आहे असे समजून मनुंनी आपले वडील ब्रह्मा यांना वेदांचे सार विचारले. ब्रह्मांनीही मनु, भृगू, नारद इ. आपल्या दहा मानसपुत्रांना हे ज्ञान दिले. पुढे अनेक ऋषि-मुनींनी ते आपल्या वेगवेगळ्या विचारांतून प्रकट केलेले आढळते. आजही नारदीय-स्मृती, भृगु-स्मृती या उपलब्ध आहेत. या संहितेमध्ये धर्माची सर्व माहिती असून व्यावहारिक ज्ञानही विस्तारपूर्वक सांगितलेले आहे.

विश्वाला धारण करतो तो धर्म अशी धर्माची उदात्त व्याख्या केलेली आहे. ॐ च्या पोटी अकार, उकार व मकार अशी अक्षरे उत्पन्न होतात. त्यांच्यातून ऋक्, यजु व साम असे तीन वेद निर्माण झाले. चौथा वेद हा अथर्व वेद आहे. अशा या वेदांमध्ये असणारे ज्ञान हे शाश्वत सत्य असणारे यात शंका नाही. बदलत्या परिस्थितीप्रमाणे आपण योग्य तो अर्थ समजून घेतला पाहिजे.

वेदकालामध्ये देवाची सगुण उपासना नसून यज्ञ हेच अग्नीचे सुख मानून सर्व देवतांना याच माध्यमातून आवाहन केले जात असे व देवता प्रत्यक्ष प्रकट होत असत हे सर्व ज्ञातच आहे. ऋषि-मुनी या देवतांना, हे वरुणदेवा, हे वायुदेवा, हे नारायणा आपण यज्ञास यावे. आम्ही दिलेल्या आहुतीचा स्वीकार करावा व आपणासाठी आम्ही सिद्ध करून ठेवलेल्या सोमरसाचे सेवन करावे. अशी प्रार्थना करीत. खरे तर सोमरस हा विशिष्ट वनस्पतीचा रस आहे. देवतांचे शरीर स्थूल नसून सूक्ष्म आहे, त्यामुळे त्या अन्न प्राशन करीत नाहीत असा उल्लेखही वेदांमध्ये आहे. पण या सोमरसाला गैरसमजामुळे मदिरा असे संबोधले जाऊ लागले. माणसाने आपल्याला जे आवडते ते देवाच्या नावावर खपवून अभक्ष्य भक्षण करण्यास सुरुवात केली. साक्षात देवच जर सोमरस प्राशन करतात तर आम्ही मदिरा प्राशन करण्यात चूक नाही असा युक्तिवादही माणूस करतो. हे करीत असताना वेदकालाप्रमाणे

देवांना सदेह पृथ्वीवर आणणे हे मात्र कलियुगात कोणाला जमले नाही. या सत्याकडे मात्र आपण सोईस्करपणे दुर्लक्ष करतो.

मनूने परमपिता ब्रह्माची आज्ञा घेऊनच आपल्या धर्माची व्याख्या सांगितली आहे. धर्म हा संकुचित विचार नसून ती एक विश्वव्यापक संकल्पना आहे. मनुस्मृतीमध्ये नीति-अनीती, सत्य-असत्य, पाप-पुण्य यांच्याही व्याख्या विशद करून सांगितल्या आहेत. वेदांचे आचरण करण्याचे नियमही सांगितले आहेत. जर सामवेदाचा शब्द कानी पडला, तर दुसऱ्या वेदांचे अध्ययन सोडून सामवेदाचे स्वागत करावे. जर सोसाट्याचा वारा वाहत असेल, पशु-पक्ष्यांचा कोलाहल असेल, रक्तस्राव होत असेल तर वेद पठण करू नये असे नियम वानगीदाखल देता येतील. मनुंनी हा विषय विशद करून सांगताना साहजिकच त्या काळानुसार सांगितला आहे.

वेदकालामध्ये यज्ञ ही अधिष्ठाता देवता मानलेली आहे. त्यात ब्राह्मण, क्षत्रिय इ. च्या संज्ञा व त्यांनी पाळावयाची दिनचर्या याचीही माहिती आहे. ही झाली वेदकालीन धर्माची आचरण पद्धती. पण नंतरच्या काळात कर्मकांडाचा पसारा फारच वाढला. श्रद्धा बसू नये, बुद्धीला पटू नये अशी कर्मे होऊ लागली. त्यामुळे लोकांचा त्यावरील विश्वास उडाला व ते धर्मापासून दूर जाऊ लागले.

बदललेली जीवन पद्धती व वेळेचा अभाव यामुळे हे सर्व करणे अशक्य होऊ लागले. विज्ञानाच्या मदतीने एवढी प्रगती करूनही आम्ही जातिभेदाच्या व वर्णभेदाच्या दुष्टचक्रातून बाहेर पडू शकलो नाही. हे बघून वाईट वाटते. सनातन धर्माच्या या विशाल वृक्षाच्या फांदीचा नव्हे तर फक्त पर्णाचा आपण विचार केला. या तांत्रिक युगात धावत्या जीवनात सुलभ अशा नवीन धर्माची संकल्पना लोकांपुढे मांडणे आवश्यक झाले आहे. वाचकांना यातून काही प्रेरणा मिळाली तर उतारवयात घेतलेल्या श्रमाचे सार्थक झाल्याचे समाधान मिळेल.



पुराणकालीन धर्माचरण

आधीच्या लेखात आपण वेदकालीन धर्माचा विचार केला. त्याच्यापुढे पुराणकालीन धर्म समजून घेऊ या. खरं तर हा विषय थोडक्यात सांगणं फार कठीण आहे. त्या महान ज्ञानसागरातील एक बिंदूच आपण शब्द रूपाने मांडत आहोत असे म्हणावे लागेल. आपल्याला पारंपरिक जे धर्मशास्त्र उपलब्ध आहे, त्या धर्माचे मुख्य प्रवर्तक पूजनीय वेदव्यास कृष्णद्वैपायन हे आहेत. त्यांनी वेद, उपनिषदे, सहा शास्त्रे, अठरा पुराणे ह्याचे सविस्तर साहित्य आम्हाला उपलब्ध करून दिले आहे. त्यांच्या साहित्यातून धर्माचरण तर आहेच पण त्याचबरोबर नवरसांचा लाभ त्यांनी आपल्यापुढे ठेवला आहे. म्हणूनच म्हटले आहे की व्यासोच्छिष्टं जगत् सर्वम् । अर्थात जगात कृष्ण काही लिहिले तरी ते



व्यासांचे उष्टेच असणार असे मानले जाते. वेदकालामध्ये धर्माचे उद्दिष्ट मुक्ती हेच होते. पण पुराणकालात धर्मात सुखी जीवन जगण्याचा विचार केला आहे असे दिसते. त्यांचे असे सांगणे आहे की धर्माला धरून ठेवले तर मानवाला तो नाशापासून, अधोगतीपासून अभय देतो. धर्माचरण केल्याने मनुष्य सुखी व समृद्ध होतो.

पुढे पुढे धर्माचे स्वरूप बदलत गेले. त्याला अनेक शाखा फुटल्या. बौद्ध, इसाई, पारसी, मुस्लिम, जैन, लिंगायत, हिंदू असे अनेक धर्म निर्माण झाले व आपापसांत वैर व भांडणे होऊ लागली. खरं तर धर्माचा मूळ अर्थ बघता तो मानवजातीचा, मानवजीवनाचा आधारस्तंभ आहे. धर्म आपल्या उच्च संस्कृतीचा पाया आहे. धर्म व संस्कृती हा आमचा अभिमान आहे, गौरव आहे. त्याची व्याख्या करणे कठीण आहे. पण आता असेच म्हणावे लागेल की जे श्रीकृष्णाने सांगितले - सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज, त्याचप्रमाणे सद्यःकालामध्ये मानवता हाच सर्वश्रेष्ठ धर्म मानावयास हवा. सर्व भेदभाव विसरून एकमेकांशी बंधुभावाने राहाणे हाच खरा सत्य धर्म आहे. धर्म हेच सांगतो. सगळ्यांचा विश्वास संपादन करा. वागणूक शुद्ध ठेवा. सगळ्यांशी एकनिष्ठपणाने वागा. आमची कृती सरळ असावी. सदाचार-संपन्न राहावे. मनाने निर्मळ असावे. दुर्बळ, आंधळे, पांगळे, वृद्ध यांची सेवा करावी. त्याचप्रमाणे जीवनात कितीही संकटे आली तरी हताश न होता संकटाला धैर्याने तोंड द्यावे. भेदभाव, दुष्टविचार मनातून काढून टाकावेत. दुसऱ्याच्या धर्माची, गुरूची, देवतांची तसेच दुर्बळ, गरीब, दारिद्र्यात गांजलेल्यांची कधी निंदा करू नये. ईश्वरी अनंत विशाल शक्ती एकच आहे. ती व्यष्टी आणि समष्टीत व्याप्त आहे. ही जगातल्या प्रत्येक मानवाची संपत्ती आहे. त्याने ती दृश्य व अदृश्यातून जाणून घ्यावी व आपले जीवन सुखी बनवावे, हेच धर्म शिकवतो.

पुराणात चार वर्णांचे वर्णन आहे - ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य आणि शूद्र. ब्राह्मण म्हणजे जो ब्रह्म जाणतो तो ! मग जन्माने तो कुठल्याही जातीचा असो. ब्रह्म जाणणे अतिशय कठीण असून त्यासाठी तो अत्यंत कठोर तप करतो. त्याला सुखासीन आयुष्य आचरता येत नाही. जे

सर्वत्र व्याप्त असून दिसत नाही ते तो जाणतो व त्याचा विनियोग आयुष्यभर ज्ञानदानासाठी करतो. म्हणून त्याला श्रेष्ठत्व दिले गेले आहे. शरीररक्षणासाठी भिक्षा मागून जेवढे मिळेल त्यावर तो आपला उदरनिर्वाह करतो. यज्ञयाग व आपल्या धर्माचे ज्ञान तो सर्वांना करून देतो. पीडित, असहाय, दुःखी लोकांना तो शांतिमुखाचा लाभ करून देतो. तर क्षत्रिय क्षात्रधर्मानुसार वागून आपल्या प्रजेचे व राज्याचे रक्षण करतो. हाच त्याचा धर्म आहे. वैश्याने क्रय-विक्रय करून सर्व मानवांना आवश्यक ते धन धान्य व वस्तू पुरवाव्यात. त्यात त्याने अधर्माचरण, खोटेपणा करू नये असे त्या वेळचे नीतिशास्त्र सांगते. त्याचप्रमाणे शूद्र कोण ? तर जो बुद्धीने मंद आहे व शरीराने कमकुवत आहे त्याने बाकी लोकांना शक्य तेवढी सेवा द्यावी असे शास्त्र सांगते. यात श्रेष्ठ-कनिष्ठ असा काही भाव नाही. उच्च-नीच हा भाव माणसाच्या मनोदौर्बल्यापासून निर्माण झाला आहे.

आता पुराणकालीन चार पुरुषार्थ बघू या. धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हे चार पुरुषार्थ आहेत. धर्माचरणाने चारी पुरुषार्थ साधता येतात असे शास्त्र सांगते. धर्म चार प्रकारचे आहेत - ब्रह्मचर्य, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम व संन्यास. अर्थ मिळवून आपल्या कुटुंबाचे पालनपोषण करणे म्हणजे गृहस्थाश्रम होय. गृहस्थाश्रम हा चार धर्मात श्रेष्ठ मानला गेला आहे. बाकी तीन धर्मांचा तो आधारस्तंभ आहे. पुराणकालीन गृहस्थ धर्मावर उच्च प्रतीची जबाबदारी टाकली आहे. जो स्वतः मिळवून फक्त स्वतःच्याच बांधवांना देतो तो कनिष्ठ मानला गेला आहे. प्रथम अतिथी देवो भव, आचार्य देवो भव असे मानले पाहिजे. त्याचप्रमाणे भुकेल्या जीवांना तृप्त करून मग स्वतः अन्न ग्रहण केले पाहिजे. अशा तऱ्हेने अर्थाजनाची विभागणी सांगितली आहे. काम म्हणजे सीमित काम नसून अनेक कामना यात निर्माण होतात. त्या कामना योग्य आहेत का, धर्मानुकूल आहेत का याचा विचार करून मग त्यानुसार त्यांना मान द्यावा. मोक्षाला जीवनाची सार्थकता मानली आहे. मनुष्य, मनुष्यत्व, महानुभावसंग व मोक्ष अशी पुराणकालीन धर्माची व्याख्या होती. आता पुढच्या लेखात सद्यःकालीन धर्माचा विचार करू.



वर्तमानात धर्माचा अभिप्रेत अर्थ



मागच्या दोन लेखांत आपण वेदकालीन व पुराणकालीन धर्माचा अर्थ बघितला. आता सद्यःकाळात धर्माचा थोडक्यात विचार करू. बौद्ध धर्म उदयास आला तेव्हा सनातन धर्म नष्ट होण्याच्या मार्गावर होता. बौद्धधर्मात मनुष्यपूजा होऊ लागली. यातला मूळ अर्थ बाजूला राहून त्याला विकृत स्वरूप प्राप्त झाले. त्याचे खंडन शंकराचार्यांनी बाराशे वर्षापूर्वी केले. समाज महान तत्त्वांची ओळख करण्यास पात्र राहिला नाही हे पाहून त्यांनी मूर्तिपूजेचे ज्ञान समाजाला दिले. त्यांनी सूर्य, शक्ती, गणेश, शिव व विष्णू असे पंचायतन आचरणात आणून समाजाला नवी दिशा दाखविली. धर्माची व्याख्या त्यांना समजेल अशी सोपी करून दिली. सर्व धर्मज्ञ, संतांचे म्हणणे

एकच आहे की मनुष्य धर्माचरण करत नाही म्हणून दुःखी आहे. ते खरेच आहे. आजचा मनुष्यही ते मानतो. पण मागे वळून पाहता पूर्वजांच्या रस्त्यावरून आत्ताच्या काळात जाणे त्याला अशक्यच आहे. पुढे पुढे कर्मकांड इतके अवास्तव वाढले की त्यातला मूळ अर्थच लुप्त झाला. देवाचे जन्म दिवस, त्याच्यासाठी नवीन कपडे, सजावट, त्याच्याही आवडी-निवडी याला आम्ही धर्म म्हणू लागलो. त्या विश्वव्यापक अमोघ शक्तीला आम्ही आपल्याच पंक्तीला आणून बसविले. नवस, तीर्थयात्रा इत्यादी गोष्टी बुद्धिवाद्यांना पटत नाहीत व श्रद्धाळू लोकांना त्या स्वीकारता येत नाहीत हेही खरे आहे. दोघे पति-पत्नी नोकरी करतात. त्यामुळे विधियुक्त पूजाअर्चा करणे अशक्य असते. मग सर्व सोडूनच देतात. तसे न करता यातला मधला मार्ग शोधून काढला पाहिजे. कारण जी विश्वव्यापक अनादिसिद्ध चैतन्य शक्ती आहे त्याचे स्मरण ठेवायलाच हवे. आपल्यात असलेल्या दैवी संपत्तीमुळेच आपण कार्यरत आहोत. योग करायला शिकायला नको. त्या आत्मतत्त्वाचा म्हणजे ब्रह्माचा योग असल्यानेच हे शरीर उभे आहे. योग हे जीवन असून वियोग हा मृत्यू आहे. त्या शरीरातल्या आत्म्याला जाणणे म्हणजेच आत्मसाक्षात्कार करून घेणे आहे. जरी तुम्हाला आत्मसाक्षात्कार वगैरे जमले नाही तरी एवढेच लक्षात ठेवा की आपले हे शरीर आहे कारण आत आत्मज्योत तेवत आहे. म्हणून तुम्ही धर्म सोडू नका. सुलभ मार्गाने स्वीकारा पण टाकू नका. तुम्ही धर्म सोडला तर तुम्हाला आनंद मिळणार नाही. सुख मिळणार नाही.

आज मनुष्याची अवस्था किती वाईट झाली आहे. तो अस्वस्थ आहे. त्रस्त आहे. मानसिक, शारीरिक दुर्बलतेने तो ग्रासला आहे. त्यामुळे नाना रोग, व्यसने यामध्ये समाज पिचला गेला आहे. आत्महत्येचे प्रमाण वाढले आहे. माणसाच्या स्वभावाची विकृतीही प्रत्ययास येत आहे. वास्तविक शिक्षणाने तो ज्ञानसंपन्न झाला आहे आणि त्यायोगे तो अर्थसंपन्नही झाला आहे. घरात सुखाची रेलचेल आहे. पण तो आनंदी नाही. आतून जसा काही तो पोखरला गेला आहे. म्हणून आता पुन्हा आपण मागे वळून पूर्वजांच्या वाटेचा शोध घेत आहोत.

पण पूर्वजांची दिनचर्या आता पाळणे शक्य नाही कारण आता काळ बदललेला आहे.

तुम्हाला खरंच वाटते ना की धर्माचरण करायला हवे, मुलांना चांगले वळण लागावे, घरात शांति-समाधान लभावे ? तर मग सध्याच्या धावत्या जीवनात आपण एका नवीन धर्माची सुरुवात करू या. बस एवढेच करा की दिवसातला फक्त दीड तास स्वतःसाठी जगा. फक्त आपल्यासाठी ! शांत चित्ताने जरा विचार करा. तुम्ही जन्म घेताना एकटे आलात व जाताना कुणी तुमचा सोबती नाही. दिवसातून पंधरा मिनिटांसाठी का होईना पण एकटे बसा. तुमच्या शरीरात डोकावून पाहण्याचा प्रयत्न करा. कोण तुमचे आहे ? तुमचे काम कोण करते ? तुम्ही काही ऐकल्यावर उत्तर देता किंवा काही क्रिया करता, ते कसे होते ? या अवधीत कोण तुम्हाला मदत करते ? हे विचार करत असताना मन चांगल्या विचारात रमेल व तुमच्या दैनंदिन विचारांचा ताण कमी होईल. त्याचप्रमाणे सकाळी किंवा संध्याकाळी योगासने करा. दमलेल्या वेळी केलीत तरी उत्साह येईल. थोडा प्राणायाम करा. धर्म कमाईतून योग्य ठिकाणी, ज्यांना गरज आहे त्यांना थोडे दान करा. फावल्या वेळात लोकांची सेवा करा व लोकांचे व्हा. प्रभाती उठून भूमीला व सूर्याला फक्त नमस्कार करावा. जे जे खातो ते ते ज्याने दिले त्याला मनोमन अर्पण करावे. काही देवाचे वाचत असाल तर त्याची नुसती पारायणे न करता मनन व चिंतन करा. आजकालच्या स्थितीत जर आपले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य टिकवायचे असेल तर त्यावर एक छान उपाय म्हणजे सर्व विचार बाजूला ठेवून मनाला विश्रांती देणे.

अर्थात आज धर्माचा वर दिल्याप्रमाणे आपल्याला वर्तमानात अनुसरणीय व अभिप्रेत अर्थ समजावून घेऊन धर्माचरण करणे हाच चिरकालीन आनंद मिळवण्याचा मार्ग आहे, हे आपण जाणून घेणे आवश्यक आहे.



प्रेम व भक्ती

प्रेम हा शब्द ऐकला की मनाला बरे वाटते. याचे रहस्य काय असावे ? जे सत्य-प्रेम आहे त्याला ओळखणे कठीण आहे. आपण दैनंदिन जीवनात सतत प्रेम ह्या शब्दाचा उच्चार करतो. पण हे खरं प्रेम आहे का ? खरं प्रेम अतूट असते. पण व्यवहारातील त्या प्रेमाचे धागेदोरे इतके तुटून जातात की कधी पुन्हा एकत्र जोडायचे म्हटले तर त्याची टोके दूर गेलेली असतात. मग हे खरं प्रेम कसं असेल ? ज्याने आत्मप्रेम चाखले आहे ज्याने प्रभूशी, आपल्या दैवी संपदाप्राप्त आत्मस्वरूपाशी संबंध जोडला आहे त्याला असे वाटते की जगात घरोघरी, जिथेतिथे प्रेम शब्दाचा उच्चार होतो, हे सत्य-प्रेमाचे विडंबन आहे. केवळ एक नाटक आहे, प्रेम पाण्यापेक्षा तरल आहे,



फुलापेक्षा सुगंधित आहे. सूर्यासारखे प्रकाशमान आहे. सत्य-प्रेम उदात्त असून त्यागाचे प्रतीक आहे. त्यात मोहाच्या जळमटाचा कुठेच स्पर्श नाही. प्रेमाचे शस्त्र हे तलवारीच्या शस्त्रापेक्षा मोठे आहे. जे शस्त्राने जिंकता येत नाही ते प्रेमाने जिंकता येते. प्रेमामध्ये त्यागाची परिसीमा असते. अशा प्रेमालाच प्रेम या शब्दाचा अलंकार शोभतो. उदात्त, शुद्ध, सात्त्विक प्रेमाचे दुसरे रूप म्हणजे भक्ती होय. माणसावर केलेल्या प्रेमास प्रेम म्हटले जाते व प्रभूवर केलेल्या प्रेमाला भक्ती म्हटले जाते. ह्या दोन्हीची दोन रूपे आहेत. अत्यंत मोहापोटी केलेले प्रेम अशुद्धच आहे. प्रेम त्यागाच्या चौकटीतून उजळून निघते. त्याचप्रमाणे भोळी-भाबडी, शुद्ध भक्तीही श्रेष्ठच आहे. परंतु जी ज्ञानोत्तर असूनही भक्तिरसमय आहे ती भक्ती ज्ञानाचा हात धरून पूर्णत्वाला पोहोचविते. ही भक्ती योगत्रयीचे मूळ असून ती योग्याला मुक्तीची ओळख करून देऊन पुन्हा लोककल्याणासाठी व्यवहारात आणून बसविते.

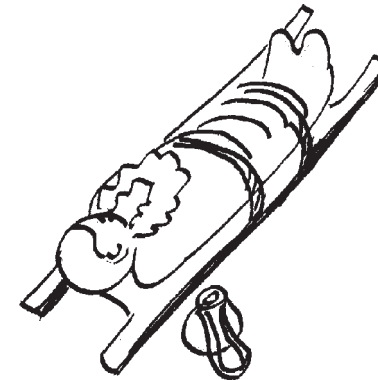
आता प्रेमाचे स्थूल रूप आपण पाहू. शास्त्र म्हणजे जीव जन्माला येईपर्यंत मातेच्या उदरात को S हं को S हं म्हणजे मी कोण आहे ? ह्याचा विचार करत असतो आणि जन्माला आल्याबरोबर तो अहं म्हणतो. म्हणजे नाळ छेदन हे त्या पृथक्तेचे प्रतीक तर नसेल काय ?

मोहाचे विविध पाश कसे आहेत व त्या मोहातही प्रेमापोटी त्याग कसा केला जातो हे आपण पाहतोच. गृहस्थधर्मात अनेक नातीगोती जोडलेली असतात. माणसाच्या जीवनात अनेक सुखदुःखाचे प्रसंग येत असतात व त्या प्रसंगांतून अनेक प्रेम बंधनात माणसे गोवली जातात. पण हे नाते अखंड टिकून राहते असे क्वचितच होते. कुटुंबातील प्रेम फार चिरकाल टिकणारे असे मानले जाते. पण ते प्रेम खरंच निःस्वार्थी व शुद्ध असते का ? तर नाही. सर्वच नाती व्यवहार, देणे घेणे, करणे किंवा करवून घेणे यातून सुटली आहेत का ? पण हा प्रवाहाचा ओघ अविरतपणे वाहत आहे. कारण समाजाची जगण्याची जणू यंत्रणाच झाली असून त्यात प्रत्येक जीव गुरफटलेला आहे. माता पित्यांचे प्रेम श्रेष्ठ मानले गेले आहे. ते योग्यही आहे. माता कष्ट घेऊन बालकास

जन्म देते व त्या बालकाचे ममतेने पालन पोषणही करते हे खरे. पण त्या प्रेमात तिला स्वार्थ शिवलाच नाही असे होतच नाही. मुलांनी आपले करावे हे तिलाही वाटतेच. अर्थात असे हे जग कुणाचे ? दिल्या-घेतल्यांचे हेच खरे. पण त्यागातच खरे प्रेम असते हे कसे म्हणावे ? त्यासाठी सत्य-प्रेमाची व भक्तीची व्याख्या आपण जाणून घेणे आवश्यक आहे. भक्ती व प्रेमाची गोष्टच वेगळी आहे. भक्तांचे प्रभूशी नाते, त्याच्यावरील शुद्ध प्रेम, आर्तता, कनवाळूपणा सर्वच आगळे ! भक्त ज्ञानी असो वा अज्ञानी, तो प्रभूला प्रेमाचा सागर म्हणतो. त्याला काय मिळते तर कष्ट, दारिद्र्य, अपमान. तरी तो देवाचे भजन-कीर्तन-ध्यान सर्व आनंदाने करित असतो. तो देवाला दाता म्हणतो व स्वतःला भिकारी म्हणतो. मग तो भक्त सगुणाला मानणारा असो वा निर्गुणाला. ह्या भक्तिप्रेमात काय फरक आहे ? काय जादू आहे ? कशाचे आकर्षण आहे ? देव दिसत नाही, काही करत नाही, भक्ताचे कष्ट कमी होत नाहीत. मग हे प्रेम कसे ? हीच अध्यात्माची गुप्त गुरुकिल्ली आहे. आपल्या घरात एक सोडून चार दिवे असले तरी ते काही आपले काम करित नाहीत. ते तुम्हालाच करायचे आहे. तर हा भक्त हे पूर्ण जाणतो की असाच एक बल्ब माझ्या हृदयाच्या खोलीत लावलेला आहे. त्याच्या प्रकाश-झोतात मी काम करतो आहे. तो प्रकाश झोत आहे म्हणून मी काम करतो, खाणे, पिणे, चालणे, झोपणे सर्वच काही करू शकतो आणि त्याच्यावर त्याचे अनन्यसाधारण प्रेम असते. त्या प्रेमात त्याचा पूर्ण त्याग असतो. त्याला देवाने काय दिले असे त्याला विचारले तर तो म्हणतो सर्व काही दिले. मी तर भरून गेलो आहे. मी तृप्त आहे, आनंदी आहे, सुखी आहे असे तो म्हणतो. गीतेच्या बाराव्या अध्यायाच्या बाराव्या श्लोकात म्हटले आहे - त्यागात् शांतिः निरंतरम् । असेच त्यागातून केलेले व अनुभवलेले हे प्रेम हेच खरे शुद्ध प्रेम होय !



मरणोत्तर जीवन



मरणोत्तर जीवन व पुनर्जन्म हे एक गूढच असून न उलगडणारे कोडे आहे. पण आमच्या महानुभावांनी अत्यंत परिश्रम करून, तपाचरण करून दैवी विश्वात्मक शक्तीशी एकरूप होऊन ह्याचे ज्ञान प्राप्त करून घेतले. जगताच्या कल्याणासाठी भूर्जपत्रावर लिहून ठेवले. शिष्यांना ती विद्या शिकवून संपन्न केले. त्यांच्या ह्या उपकाराला कुठल्या शब्दांची उपमा द्यावी ? जो जन्मला त्याला मृत्यू निश्चित आहे. जे जे उपजे ते ते नासे, नासे ते पुनरपि दिसे असे म्हटलेले आहे. हे अविरत फिरणारे कालचक्र आहे.

मृत्यू हा जन्माबरोबरच सोबत येतो. अनेक मृत्यू झालेले आपण पहातो, ऐकतो. ज्या घरात मृत्यू झाला नाही असे एक

तरी घर आहे का ? नाही. इतकेच काय एखाद्या माणसाचा बघता बघता आपल्या समोर मृत्यू होतो. पण आपल्याला नेमके काय झाले ते दिसत नाही, कळत नाही. मनुष्य ह्या बाबतीत पूर्ण अनभिज्ञ आहे. पुनर्जन्माचा कार्यकारणभाव काय हेही समजत नाही.

मनाच्या विशिष्ट अवस्थेत जे जाणवते व त्याचे चिंतन झाल्यावर ते स्पष्ट आकलन होते ते असे - मरतेसमयी माणूस मृत्यूला झुंज देत थकून जाऊन बेशुद्ध होतो. जीवात्मा देहातून निघून जातो पण त्याच्यातील देहभावनेची स्मृती थोडा वेळ राहते. क्षणभर त्या जीवाला वाटते की मी आता चांगला स्वस्थ आहे. मग हे आप्त का रडत आहेत ? क्षणात तो आपले अचेतन शरीर पाहतो. तेव्हा त्याला खूप क्लेश होतात. सूक्ष्म शरीराला तसे ज्ञान असल्याने मरणोत्तर सर्व विधीचे त्याला दुःख होते. शास्त्र सांगते दहा-पंधरा दिवसांपर्यंत तरी आत्मा आपल्या घराच्या भोवती फिरत असतो. नंतर तो हळूहळू ऊर्ध्वगतीला जाऊ लागतो. आता मरते समयी काय व कसे होते ते पाहूया.

शरीरात तसे बारा प्राण आहेत. सर्वात श्रेष्ठ, महत्त्वाचा प्राण म्हणजे धनंजय-प्राण होय. रोगी, भोगी, योगी कोणीही असले तरी या सर्वांच्या क्रिया समानच असतात. आपल्याला अनुभव येतो की ज्या दिवशी माणसाचा मृत्यू होतो त्या दिवशी तो पहिल्यापेक्षा बरा असतो. त्याला हुशारीही वाटते. थोडेफार खातो-पितो. नातल्यांनाही बरे वाटते. पण तो त्याच दिवशी मृत्यू पावतो. कारण असे की माणूस ज्ञानी आहे खरा, तरी ईश्वरनिर्मित रहस्य हे रहस्यच राहते. मरतेसमयी जीवात्मा हा शरीराला सोडून जाणार हे सर्व इंद्रियांना कळते. म्हणून शरीरात पाहुणा म्हणून आलेला रोग प्रथम बाहेर जातो. मग हळूहळू सर्वच इंद्रिये या शरीराला सोडून जातात. कारण त्यांचे घरच पडायला लागले तर ते तिथे कशाला राहतील ? मात्र सर्व प्राणांचा मुख्य धनंजय-प्राण आहे. ज्या प्रमाणे एखादा मनुष्य घर सोडून दुसऱ्या जागी राहावयास जातो तेव्हा सर्व बारीकसारीक सामान टेंपोमध्ये भरतो. तरी एकदा पुन्हा घरात जाऊन काही राहिले नाही ना, हे पाहतो.

त्याचप्रमाणे त्या माणसाची शेवटची स्थिती ही पुढच्या गतीची मालमत्ता असल्याने धनंजय-प्राण हे सर्व गाठोडे बांधून ते जीवात्माबरोबर पाठवायला विसरत नाही. ही जबाबदारी धनंजय-प्राणाची आहे. ह्या विश्वाची रचना अमर्याद असून त्याला सर्व नियमही आहेत. त्याला मर्यादेची चौकटही आहे. विश्वाची रचना, आपल्या शरीराची रचनासुद्धा शिस्तबद्ध आहे. त्याला काळाची मर्यादा आहे, आकाराची मर्यादा आहे. मनुष्य असो वा पशु-पक्षी, त्यांनाही ह्या मर्यादा आहेत. त्यांना अवयवांची वेगवेगळी देणगी असून तीही प्रमाणबद्ध आहे. ह्या कलाकाराचे हात, रूप-रंग, कर्तृत्वाचे माध्यम कोणालाही अजून गवसले नाही. म्हणून येथे आपण म्हणू की, हे ब्रह्मापासून सर्व झाले व प्रकृतीने निर्माण केले. दोन्हीही गोष्टी सिद्धांताने पूर्ण विशद करता येत नाहीत. म्हणून या कर्त्याला शोधायचा छंद ज्याला लागला आहे. त्याला थांबणे नाहीच. पण कुतूहल, उत्सुकता शिगेला जाते आणि त्या शोधांच्या प्रवाहात तो गटांगळ्या खातो पण बोध घेण्याच्या व्यसनाने चांगलाच झपाटलेला असतो. संत एकनाथ महाराज म्हणतात, हे भूत ज्याला लागले आहे त्याला ते सोडत नाही. त्या भुताला कोणताही मांत्रिक काहीही करू शकत नाही.

तर अशा तऱ्हेने मृतात्म्याचे पाप-पुण्याचे गाठोडे धनंजय-प्राण योग्य जागी नेऊन पोहोचवतो. इथे त्याची जबाबदारी संपते. आता आणखी पुनर्जन्माविषयी माहिती आपण पुढील लेखात पाहू.



क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति

मागील लेखात आपण मरतेसमयी मनुष्याची स्थिती व धनंजय प्राण्याचे महत्त्व या विषयी माहिती पाहिली. आता मरणोत्तर गती व पुनर्जन्म याविषयी थोडा विचार करू या.

धनंजय-प्राण आपले कार्य करून तो आपल्या मृतात्मापासून वेगळा होतो. आता हा मृतात्मा सूक्ष्म देहातून प्रवास करीत असतो. त्याला स्थूल शरीर नसल्याचे किंवा आपले शरीर टाकल्याचे दुःख जाणवत असते. त्याचप्रमाणे भोग भोगलेले, अनेक खाण्याच्या वासना, शारीरिक उपभोगाच्या वासना ह्या सर्वांचे त्याला फार दुःख होत असते. खाण्यासाठी जीव तडफडतो पण शरीर नसल्याने खाता येत नाही. आपला ठेवलेला पैसा ह्याची पण त्याला स्मृती असते व तो आपल्याला



घेता येत नाही ह्याचेही त्याला दुःख असते. आपल्या घरच्या लोकांना, मुलाबाळांना त्याला काही सांगावेसे वाटते. पण तेही त्याला करता येत नाही. असा तो सर्व तऱ्हेने दुःखी होऊन वारंवार आपल्या घरामध्ये सूक्ष्म रूपाने वावरतो आणि हे जर घरच्या लोकांच्या लक्षात आले तर ते लोक त्याला दूर करण्याचा प्रयत्न करतात, नव्हे, काहीही प्रयत्न करून दूर करतातच. असे त्याचे मरणोत्तर जीवन जिवंतपणापेक्षाही दुःखद असते. लोक असे म्हणताना आपण ऐकतो की फार आजारी होता तो, मेला, संपला बिचारा ! आम्हाला माहित नसते की मनुष्य मरून संपत नाही. मरणोत्तर जीवन हे फार मोठे आहे. म्हणून संत म्हणतात जोपर्यंत शरीर आहे तोपर्यंत सत्कार्य करा, पुण्य करा. म्हणजे जन्मांती तुम्ही सुखी व्हाल. मरतेसमयी जशी मती तशी गती असेही म्हटले जाते. म्हणून अंत्यसमयी देवाचे स्मरण करा असे म्हणतात. पण बऱ्याच वेळा अनेक व्याधींमुळे ते लोकांना शक्य होत नाही.

सहजपणाने लोक म्हणतात, सुटला बिचारा, मुक्त झाला. पण मेलेली व्यक्ती मुक्त होतच नाही कारण मुक्तीची कल्पना ही कल्पनाच आहे. मुक्ती इतकी सोपी नाही. हा जीवात्मा कितीही भटकला, भटकत राहिला तरी त्याला जन्म घ्यावा लागतो. त्याला जन्म घेण्यासाठी पितृलोकातच जावे लागते. पितृलोकातून जेव्हा त्याला मृत्युलोकात जाण्याची आज्ञा होते तेव्हा मात्र तो आपल्या पूर्वजन्माला पूर्ण विसरलेला असून बराच ऊर्ध्वगतीला पोहोचलेला असतो. पहिल्या वलयातून बाहेर पडलेला असतो. त्यामुळे जेव्हा त्याला समजते की पितृलोकातून आपल्याला मृत्युलोकात पाठविले जात आहे तेव्हा त्याला ते नको वाटते. पण पुण्य संपले की पुन्हा पृथ्वीवर यावे लागतेच. गीतेत म्हटले आहे **क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति** । हा नियमच आहे. या जीवात्माचा जेव्हा जन्म होतो तेव्हा तो पितृलोकातून खाली येतो. तेव्हा त्याला पूर्वजन्माच्या पाप-पुण्याचे गाठोडे आपल्या बरोबर आणावे लागते. ज्याला आपण प्रारब्ध म्हणतो आणि ह्या प्रारब्धानुसारच त्याचा नवा जन्म होतो. जन्म घेणे, कुठे व कधी हे त्याच्या हातात नसते. जीवात्मा

जन्म घेतो असे आपण म्हणतो पण त्याचे सूत्र मात्र त्याच्या हातात नसते. जन्म झाल्यावर तो पूर्व-स्मृतीशी जोडला जातो. हालचाल करणे, रडणे, जन्मल्यावर चाटवलेला मध गिळणे, मोठा आवाज झाल्यावर दचकणे अशा अनेक स्मृती त्यावेळच्या जन्मात अनुसरतो. परंतु गेल्या जन्मी मी कोण होतो याबाबतीत मात्र तो पूर्ण अज्ञानी असतो. पण असे वाटते की तो ही नियतीचा एक नियमच असावा. अन्यथा त्याचा हा जन्म सुकर झाला नसता. ह्या जगातील प्रत्येक गोष्ट सत्य, नीतिमान, भूत, वर्तमान, भविष्य या सर्वांठीय अनुकूल असूनसुद्धा हा बुद्धिमान मनुष्य बुद्धीच्या माध्यमातून तर्क-वितर्कात अडकतो. त्याला आहे तसे स्वीकारताही येत नाही आणि त्याचा तो त्यागही करू शकत नाही.

मूल जन्माला आल्यावर थोड्याच दिवसांत ते आपल्या जीवनाचे धागे मीच्या धाग्यातून विणू लागते. ही माझी आई, माझे वडील, माझे घर, माझे खेळणे, माझे मित्र, माझे नातलग असे धागे सतत विणत असताना तो मोठा होत असतो. मग मृत्यूची भीती वाटू लागते, ती मरेपर्यंत असते. किती आश्चर्य आहे ! मृत्यू ही गोष्ट माहीत नाही, त्याचा अनुभवही नाही, तरी मनुष्य सदैव मृत्यूला भीत असतो. कारण ही गेल्या जन्माची त्याची शेवटची अवस्था त्याच्या कुठेतरी स्मरणात असते. असे जन्म, मृत्यू, मरणोत्तर जीवन आणि पुनर्जन्म याचे कालचक्र अविरत फिरत आहे.



जीव आणि ज्ञान



जीव-जीवात्मा, आत्मा-परमात्मा अर्थात ब्रह्म यापासून सर्व सृष्टीची निर्मिती झाली आणि ते कार्य प्रकृतीने अर्थात महाशक्तीने प्रकट केले. या विश्वाचा विस्तार ब्रह्मदेवाने केला, असे सर्व शास्त्रांमध्ये म्हटले आहे. परमात्मा शिव व चराचरात व्याप्त असलेली क्रियाशक्ती ही आदिशक्ती आहे, असे म्हटले आहे. अर्थात शंकराचार्यांनी म्हटल्याप्रमाणे, शिव हा शक्तियुक्त नसेल तर शवच आहे. अर्थातच अखिल ब्रह्मांडाचा प्रकाशदाता शिव असून तो अकर्ता, अभोक्ता असा आहे. आता इथे हे जगत शिवाने निर्माण केले किंवा विष्णूने केले किंवा ब्रह्माने केले ही शंका आपण बाजूला ठेवू. चराचरामध्ये ब्रह्म हे व्याप्त असून त्याच्याच अंशापासून ही

सृष्टी निर्माण झाली आहे. ब्रह्म एक अगोचर तत्त्व आहे. हे तत्त्व जेव्हा जीव-भावाने कार्यरत होते तेव्हा त्याला जीवात्मा म्हणतात.

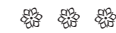
जीव-जीवात्मा याची व्याख्या उपनिषदात थोडक्यात व फार छान मांडलेली आहे. ऋषी म्हणतात की, एका सुंदर झाडावर दोन पक्षी बसले आहेत. ते दोघे अगदी जिवलग मित्र आहेत. परंतु त्यांच्या स्वभावात मात्र भिन्नता आहे. त्यांच्यातला एक पक्षी त्या झाडाची फळे सेवन करीत आहे. ती फळे कधी कडू वा आंबट लागली तर तो दुःखी होतो. दुसरा पक्षी मात्र त्या झाडावरील फळे खात नाही. तो अगदी तटस्थ बसला आहे. त्याला सुख किंवा दुःख काहीच शिवत नाही. जो फळे खाऊन सुख-दुःखाच्या भोवऱ्यात सापडतो तो जीव आहे आणि जो स्थितप्रज्ञ राहतो तो आत्मा आहे.

जीवात्मा जेव्हा जन्म घेतो तेव्हा आपले चांगले किंवा वाईट प्रारब्ध बरोबर घेऊन येतो. कोणी जीवात्मा चारित्र्य-संपन्न, भाग्यवान असतो. तर कोणी जीव नीतिहीन, दुर्भागी, दुष्ट स्वभावाचा असतो. आपल्याबरोबर घेऊन आलेले संस्कार व जन्मांतर घडलेले संस्कार ह्या दोन्हींच्या माध्यमातून तो आपले जीवन व्यतीत करीत असतो. कधीकधी तो आत्माभिमुख होतो. तेव्हा आपल्या वाईट आचरणाचे दुःख होते. तर कधी तो बाह्य जगात स्वैराचाराने वर्तन करतो. मन तर एकच आहे. पण त्याला मित्र व साथीदार पुष्कळ आहेत. बुद्धी, विचार आणि त्यामुळे तर्क, वितर्क, कुतर्क या सर्वांमुळे तो कधी कसाही वाहात जातो. तर कधी त्याची बुद्धी त्याला साथ देते. बुद्धीची अनेक रूपे आहेत सद्बुद्धी, दुर्बुद्धी, निश्चयात्मकबुद्धी इत्यादी. त्यांच्या फेऱ्यात तो सापडतो. मनुष्य जर शांतपणे विचार करून निर्णय घेईल तर त्याचे संकल्पही सिद्ध होतील. पण माणूस एका विचाराशी कधी स्थिर राहातच नाही. काही माणसे खूप चुका करताना दिसतात. व्यवहारदक्षता, समता त्यांच्यात नसते व कोणी काही समजावले तरी ते मानत नाहीत. ही त्यांच्या मनाची दुर्बलता आहे.

मन असे एक इंद्रिय आहे आणि ते आत्मस्वरूपाच्या जवळ आहे. त्याची गती वायूसारखी असून ते माणसाला खूप भटकायला लावते. कारण ते स्वतःच अस्थिर आहे. ते कधी कोणाला चिकटेल ते सांगता येत नाही. ते सत्वगुणांच्या सान्निध्यात असेल तर ते चांगल्या व शुद्ध विचारांशी एकरूप होते. ते तमोगुणांच्या जवळ असले तर आळस, द्वेष, अहंकार हे दुर्गुण त्याच्याजवळ येतात. मन जर रजोगुणांशी चिकटले असेल तर मनुष्याला सतत काम करण्यासाठी प्रवृत्त करते. पण ते कार्य योग्य का अयोग्य, त्याच्यापासून स्वतःला फायदा होईल का तोटा होईल, याचा विचार ते करीत नाही. मन हे स्वतः शांत राहात नाही व तुम्हालाही ते पळवत ठेवते.

अशा या बलाढ्य, दुस्तर मनाला वेसण घालण्याचे कार्य योगी करतात. ते मनाच्या स्वाधीन न राहता मनाला आपल्या आधीन ठेवतात. साधनेच्या माध्यमातून योगी प्रथम शरीराचा अभ्यास करतो. जीवाशी व आत्माशी मैत्री करतो. आत्मशक्तीला विश्वात्मक शक्तीशी जोडतो. तेव्हाच तो खरा सिद्ध पुरुष होतो.

शरीरांतर्गत मनाची एक खोली आहे किंवा कप्पा आहे. तिथे वेगवेगळी यंत्रणा आहे. त्या आंतरिक कार्यपद्धतीला आपण समजावून घ्यायला हवे. आपले शरीर पंचवीस तत्त्वांनी बनलेले आहे. ह्या शरीररूपी घराचा मालक कोण आहे ? प्राण निघून गेला की सर्व संपले. मनाला तरी एवढी शक्ती मिळते कोठून ? तर ती शक्ती प्राणवायूच्या माध्यमातून मिळते. म्हणून सर्व संत प्राणायाम करण्यास सांगतात. नुसते प्राणायाम करून चालणार नाही तर कुंभक साधायला हवा. ते मुख्य आहे.



संयम व भावना

पातंजल योगसूत्रात अष्टांगयोग सांगितला असून पहिल्यांदा यम-नियम सांगितले आहेत. यम म्हणजे संयम ! योगमार्गात संयमाला मोठेच महत्त्व आहे. संयम हा तर अध्यात्माचा पाया आहे. अध्यात्माचा अभ्यास करणाऱ्याने मनावर संयम ठेवला पाहिजे. त्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास पाहिजे, आहारावर संयम, तसेच झोपेवर संयम अशा प्रकारे बंधने ठेवावी लागतात. हे झाले अध्यात्ममार्गातले नियम.

आता दैनंदिन व्यवहारातही हे सर्व संयम पाळावे लागतात. व्यवहारदक्ष राहून उत्तम कार्य करायचे असेल तर प्रथम वाचेवर संयम हवा. त्यासाठी क्रोधावर संयम हवा. त्याचप्रमाणे आहारावर व झोपेवरही संयम हवाच. तुम्ही अविचाराने कुणाला



थप्पड मारली तर तो एखादेवेळेस विसरून जाईल. पण जर दुसऱ्यास वर्मी बोललात तर ती जखम कायम टिकून राहील. म्हणून वाणी मधुर असावी. माणसाचे मन असे अधाशी आहे की त्याच्या हजारो मागण्या असतात. त्या पुरवल्या की पुन्हा ते जबडा पसरते. बाह्य मनाचे कामच आहे की जे दिसेल ती गोष्ट आत आणून टाकायची. मग लगेच इच्छा, विचार, बुद्धी, वासना ही मंडळी कामाला लागतात व तुम्हाला कामाला लावतात. तुम्ही अस्वस्थ होता. मनात घालमेल सुरू होते. मग ती वस्तू खाण्याची असो किंवा कपडा, दागदागिना, घर, बाग, फुले, शारीरिक मागणी इत्यादी काही असो. मन हे इच्छाशक्तीचे जणू मित्रच आहे. ह्यासाठी मनावर संयम अत्यंत आवश्यक आहे. मानवास वस्तूंची गरज लागते. त्या दैनंदिन जीवन जगण्यासाठी आवश्यक असतात. पण आपण त्यांच्या आहारी जाता कामा नये. त्यासाठी मनाला चांगली सवय लावा, संयमांचा अभ्यास ठेवा. संयम करून दाही दिशांना धावणाऱ्या मनाला सांगा की, अमुक गोष्ट तुला हवी आहे ती तुला आता मिळणार नाही, एक महिन्याने मिळेल. समजा तुम्ही ठरविले की, एक महिना केले खायचे नाही किंवा भात खायचा नाही. बघा मनाची गंमत. ते तुम्हाला सतत केळ्याकडे नाहीतर भाताकडे घेऊन जाईल. समजा तुम्ही ठरविले की एक तास मौन पाळायचे. बस ! आता तुम्ही शंभर वेळा घड्याळाकडे बघाल. आता दहा मिनिटे झाली. आता पन्नास मिनिटे झाली. तुम्ही वेळेचेच चिंतन करीत बसाल. वास्तविक तुम्ही सहज गप्प बसला असता तर एक तास कसा गेला हे कळलेही नसते. पण तुम्ही ठरवून जर मनाला बंधन घातले तर ते त्याला नको असते. अनावश्यक विचार करून मनुष्य थकून जातो, त्रस्त होतो. माणसाला शांती हवी असते. त्यासाठी उगीचच जो शक्तीचा ऱ्हास होतो तो थांबविला पाहिजे.

हल्ली नवीन पिढीत एक नवा रोग निर्माण झाला आहे, तो म्हणजे विस्मरण ! त्यामुळे सर्वानाच त्रास होतो. विद्यार्थ्यांची तक्रार असते, आम्ही अभ्यास करतो पण आमच्या लक्षात राहात नाही. ह्याला दोन

कारणे आहेत. एक म्हणजे डोक्यात विचारांची गर्दी, काम कमी व अनावश्यक चर्चा जास्त. दुसरे कारण म्हणजे हल्लीच्या पिढीला परिस्थितीची व जबाबदारीची जाणीव कमी झाली आहे व त्यामुळे बेपर्वा वृत्ती वाढली आहे. सर्वच तरुण असे असतील असे नाही. पण बरेच विद्यार्थी निष्काळजी असलेले आढळतात. म्हणून मी सर्व लहानांना व मोठ्यांना सांगते की सुट्टीला तुम्ही कुठे नातलगांकडे न जाता एकांतस्थळी जा. ज्यामुळे तुम्ही दैनंदिन विचारांतून बाहेर पडू शकाल. मी नेहमी सगळ्यांना सांगते की दिवसातली पंधरा ते वीस मिनिटे आपल्यासाठी जगा. फक्त आपल्यासाठी ! ध्यान लावायला पाहिजे असेही नाही. जे तुम्हाला आवडत असेल ते करा. संगीत म्हणा, एकांतात फिरणे म्हणा किंवा एखाद्या पुस्तकावर चिंतन किंवा जे काही तुम्हाला आवडते ते करा. पण ह्या अवधीत घरच्या गोष्टींचा, माणसांचा, धंद्याचा, नोकरीचा कसलाही विचार करू नका. हळूहळू मनाला एखादा नवीन विचार आवडू लागेल व त्यात तुमचे मन रमेल. मग तुम्ही रोजच्या विचारांच्या जाळ्यातून दूर व्हाल व तुम्हाला उत्साह वाटू लागेल. मन प्रसन्न होईल. हा संयम करणे आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे.

आता भावनेविषयी विचार करू या. भावना ही आपल्या मनाची अत्यंत नाजूक, खोल व व्यापक संवेदना आहे. आपल्या भावना ह्या संयमाच्या अभ्यासाला विरोध करतात. विचार, मन, बुद्धी ह्यावर घडत असलेले संस्कार ह्यातून भावनांचा बराच विस्तार होतो व आंतरिक शक्ती कमी पडली तर त्या दुर्बलतेकडे वळतात. त्यातून मनुष्य हताश व निराश होतो, उदास होतो. तसे होऊ देऊ नका. मनच खरे तुमचे प्रिय मित्र आहे. त्याला वश करा, गोंजारा, शिकवा व शिस्त लावा. तुम्हाला ते मदत केल्याशिवाय राहणार नाही. त्याला संयमाने जिंक. मन सद्भावनाप्रिय आहे. मन चांगले वा वाईट नाही. खरं तर त्याला स्वभावच नाही. असूच शकणार नाही. मन फक्त भाव-भावनेच्या हिंदोळ्यावर आनंदाने डुलत राहते.



कलियुग

अलीकडच्या काळात जेव्हा चार लोक एकत्र येतात तेव्हा असे बघायला मिळते की, त्यांची नेहमी जगात काय चालले आहे याबद्दल चर्चा चालू असते. जगात भ्रष्टाचार माजला आहे; सगळीकडे अशांतीचे वातावरण पसरले आहे; जीवन असुरक्षित झाले आहे आणि समाज अज्ञानाच्या प्रवाहात वाहात चालला आहे, असे लोक बोलताना आढळतात. वास्तविक हे सर्व बोलणाऱ्या व्यक्ती मुळात प्रामाणिक, सत्यनिष्ठ आहेत काय, हा मुद्दा महत्त्वाचा आहे. खरंच जर समाजाला मनापासून एवढे सत्य हवे असते तर आज भारत देश धर्माच्या प्रकाशात उजळून निघाला असता.

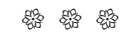
आज आमच्या देशात सर्व राज्यांमध्ये विद्रोह माजला आहे. प्रत्येक व्यक्ती दुसऱ्या

कुठल्यातरी व्यक्तीला फसवताना दिसते. अशा परिस्थितीला आपण भारतवासी जबाबदार नाही का ? हाच आमचा सनातन धर्म आहे का, ज्या धर्माचा आम्ही गर्व करतो ? आज जगाची जी परिस्थिती झाली आहे त्याला भारतच नव्हे तर सारे जग जबाबदार आहे. धर्माचरण करणारे तुरळक आहेत आणि अनाचार करणारे मुबलक झाले आहेत. पैशाशिवाय माणसाला काही दिसत नाही. शुद्धतेने राहिले पाहिजे, लोभ नको, असे उजवा हात वर करून व्याख्यान देणारे डाव्या हाताने पापाचरण करून धन मिळवतात. आज अत्यंत हीनतेने, नव्हे तर नीचपणे लोक दुसऱ्याला दुःखात लोटून स्वतः आनंद घेत आहेत. धर्म, सत्य, विश्वास हे शब्द म्हणजे पुराणातील वांगी म्हणतात तसे झाले आहे. इतके की मुले, आई-वडील, आजी-आजोबा ह्यांच्यात एकमेकांत फसवणूक झाल्याचे पाहायला मिळते. पण एक लक्षात ठेवा की हे सर्व पाहाणारी व त्याचे मूल्यमापन करणारी एक अदृश्य शक्ती अस्तित्वात आहे आणि ती पापाचरणाचे माप तोलून तुम्हाला योग्य तो दंड देऊन रसातळाला पोहोचविल्याशिवाय राहणार नाही.

मला वाटते, की प्रत्येक युगाच्या शेवटी अशी स्थिती उत्पन्न होते. प्रथम धर्मग्लानी, मग भांडणे, मग युद्ध, युद्धात मनुष्य व धनाची हानी आणि शेवटी सर्वनाश. सध्याच्या युगात सत्यवादी, सरळ, धर्माचरणी व्यक्तीला बावळट समजले जाते. एखाद्याजवळ उत्तम गायनकला आहे, चित्रकला आहे किंवा एखादा प्रामाणिक वकील किंवा डॉक्टर आहे किंवा अन्य काही कलेत निपुण आहे, पण त्याच्या जवळ लबाडी नसेल तर त्याला काहीच मान्यता मिळत नाही. वास्तविक धर्मानुसार अनुसरण, आज्ञापालन, मर्यादा, त्याग, प्रेम, परिग्रह हे आमच्या भारताचे भूषण आहे. रामायण, महाभारत, वेद-उपनिषदे हेच आमच्या धर्माची प्रतिष्ठा आहे. रामायणात कैकयीची निंदा केलेली आहे. परंतु त्याचबरोबर यातील दुसरी बाजू बघता तिने केलेला त्याग सर्वश्रेष्ठ त्याग होता हे आपण जाणले पाहिजे. श्रीरामावर असलेले कुटुंबाचे व जनतेचे प्रेम ती जाणत होती. ती विदुषी व ज्ञानी होती.

म्हणूनच योग्य वेळेस तिने श्रीरामांना आपल्या अवतार कार्याची जाणीव करून दिली व नंतर तिचा झालेला अपमान सहन केला. सर्व सुखांपेक्षा रावणवध अत्यावश्यक होता. त्यात विश्वकल्याणाचा भाग महत्त्वाचा होता. संकुचित प्रेमापेक्षा विश्वप्रेम हे उदात्त आहे. रामायणात सांगितलेला प्रत्येक व्यक्तीचा त्याग अत्यंत श्रेष्ठ आहे. काही लोक म्हणतात, रामायणात दुःखच-दुःख आहे. ज्याला त्यागातला आनंद घेता येत नाही त्याला असेच वाटणार. घेण्यापेक्षा देण्यामध्ये जे सुख असते ते अनुभवणारे महामानव तेव्हा होते व त्यांनी तो आनंद घेतला.

ह्या महान विश्वाला विश्वविधात्याने निर्माण केले. ह्यात त्याने मानवाला किती अपार संपत्ती प्रदान केली. अन्नपाणी, फुले, पशू, पक्षी, अपार सृष्टिसौंदर्य या सर्वांची विस्तारपूर्वक नोंद करणेही कठीण आहे. या सर्व संपत्तीचा बुद्धिचातुर्याने अनेकविध आविष्कार करून शोध व बोध घेणारा प्राण म्हणजे मानव. ज्या मानवावर प्रभूने इतके प्रेम करून इतकी अपार संपत्ती प्रदान केली त्या प्रभूला मानव विसरला आहे. प्रभूचे स्मरण करणाऱ्याला तो कमी लेखतो कारण त्याला आपली बुद्धी श्रेष्ठ वाटते. हाच कलियुगाचा महिमा आहे, की मनुष्य देव, धर्म, नीती, देशाभिमान काही जाणत नाही. तो आपले शरीरसुख, वासना, सुखलोलुपता, द्रव्याची हाव, व्यसने, व्यभिचार ह्यात अडकून आत्मकेंद्रित बनला आहे. तुम्हाला पैसा मिळेल तितका कमी वाटतो. तुम्ही आज सुखसाधनांच्या शिखरावर उभे आहात तरी पण सुखी नाही. याचे कारण तुम्ही विश्वविधात्यालाच, नव्हे तर स्वतःलाही विसरला आहात. म्हणून तुम्ही प्रथम स्वतःला जाणा, ओळखा, मैत्री करा. मग तुमचे जीवन आंतरबाह्य सुखी होईल, हे लक्षात ठेवा.



मानवता धर्म

अध्यात्म, स्वाध्याय, साधना असे अनेक शब्द प्रचलित असले तरी सर्वांचा हेतू एकच आहे. त्याचप्रमाणे ध्यानातील अनुभव, अनुभूती, कुंडलिनी-जागृती, आसन, प्राणायाम अशी योगाची अनेक अंगे असली तरी सर्व साधना करून आत्मज्ञान, मनःशांती किंवा समाधान मिळवायचे हा एकच उद्देश आहे. हा सुखाचा शोध घेऊन मनुष्य पूर्णतेला पोहोचतो. आता अध्यात्माबद्दल म्हणावे तर सहजयोग, ज्ञानयोग, क्रियायोग, नामयोग, हठयोग असे योगाचे वेगवेगळे मार्ग आहेत. त्याचप्रमाणे गुरुदीक्षा देण्याच्याही पद्धती वेगवेगळ्या आहेत. या माध्यमातून संतांनी सहज सुलभ मार्ग सुचविले आहेत. त्यात रूपानुसंधान, नामानुसंधान, गुणानुसंधान, नादानुसंधान,



श्वासानुसंधान असे वेगवेगळे मार्ग असले तरी साध्यवस्तू एकच आहे आणि ती म्हणजे आत्मसाक्षात्कार. अर्थात विविध मार्गाने गेले तरी आपले पोहोचण्याचे ठिकाण एकच आहे. आम्ही सर्व मनुष्यप्राणी, इतकेच काय पण पशू, पक्षी एकाच परमेश्वराची लेकरे आहोत. आपण एकाच ठिकाणाहून आलोत आणि एकाच ठिकाणी परत जाणार. परंतु दुःखाची गोष्ट अशी, की ज्याप्रमाणे व्यवहारात मनुष्य आमचे गाव मोठे, आमचे घराणे मोठे, असे वर्गीकरण करतो त्याचप्रमाणे अध्यात्मातही आमची वेगळी गुरुपरंपरा, आमचा पंथ वेगळा आणि तोच चांगला, अशी मते प्रदर्शित करताना दिसतो. अर्थात तो फक्त आपल्या प्रतिष्ठेला जपत असतो. वास्तविक पाहता आत्मज्ञानाचे पृथक्करण अनेक ग्रंथांतून वेगवेगळ्या शब्दांत विशद केलेले आहे. असे असले तरी मानवताधर्म श्रेष्ठ अशीच व्याख्या सगळ्या ग्रंथांतून केली आहे.

पूर्ण ज्ञानी महानुभावांनी सर्वधर्म समन्वयाची संमेलने घेऊन मानवाला एकत्र आणण्याचा प्रयत्न केला आहे. ज्ञानेश्वरांनी तर सर्व प्राणिमात्रांची एकरूपता समजावून देण्यासाठी पशूलाही या ज्ञानयज्ञात स्वीकारले व त्याच्या मुखातून वेद बोलविलेला आहे. चराचरात भरले तत्त्व एकच आहे हेच त्यांनी प्रतिपादन केले आहे. भगवान श्रीकृष्णांनी तर अखेर धर्माला दूर ठेवून सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज । असे म्हटले आहे. विश्वात जळी-स्थळी, काष्ठी-पाषाणी एकच ब्रह्मतत्त्व आहे हे त्यांनी समजाविले आहे. जसे एखाद्या फळाला विविध भाषांत वेगवेगळी नावे असतील पण त्याचा रंग व चव एकच असते. ज्याला आपण मराठीत पेरू म्हणतो त्याला हिंदीमध्ये अमरुद म्हणतात; तर कानडीमध्ये पेरुहन्न म्हणतात. असे असले म्हणून फळात काही फरक पडतो का ? त्याचप्रमाणे या विश्वातल्या ऊर्जेला विविधतेने पाहिले तरी ती शक्ती एकच आहे. हे तत्त्वज्ञान भारतातल्या प्रत्येक माणसाला माहीत असूनही आमचा पंथ, आमचा धर्म असे म्हणून मनुष्य एकमेकांपासून दूर गेला आहे. असे का व्हावे हे समजत नाही.

प्रत्येक मानवाला एकच वस्तू हवी आहे. ती म्हणजे सुख. प्रत्येकाची तहान, भूक, झोप, जन्म, मृत्यू सर्व सारखेच आहे. आपले घर असावे, मुले-बाळे असावी; ती हुशार व संपन्न व्हावी; त्यांनी म्हातारपणी आपली सेवा करावी ही विचारधारा सर्व मानवजातीची आहे. मग अशी प्रतारणा, वैरवृत्ती, द्वेषभावना का ? याची कारणे मनाची दुर्बलता, क्षुद्रता व आर्थिक हाव ही होत. अतृप्तता, सुखलोलुपता वाढल्याने कष्ट न करता अर्थ कसा जमा करता येईल ही हीन वृत्ती वाढली आहे. एकंदर जगच जणू एकमेकाला खायला उठले आहे असे वाटते. या दुःखात निराश झालेले लोक आत्महत्यास प्रवृत्त होत आहेत. या मानसिक व शारीरिक रोगातून मुक्त होण्यासाठी आपल्या महान भारत देशाला देणगी मिळालेली आहे ती म्हणजे आत्मप्राप्तीचे ज्ञान. सर्व विवंचनेतून कसे मुक्त व्हावे, याचे अमृतपान साहित्याच्या रूपाने अनेक महानुभावांनी आपल्याला प्रदान केले आहे. सूर्य पृथ्वीवरच्या कीटकापासून ते मानवापर्यंत सर्वांना सारखाच प्रकाश देतो. त्याच्याच प्रकाशाने धरतीमाता आपल्याला जगण्यासाठी अनेक वस्तू देते. तो विराट पुरुष, शक्ती वाटताना समानतेने वितरीत करतो. अशा आत्मज्ञानाच्या प्राप्तीची गुरुकिल्ली सर्व धर्मात विखुरलेली आहे. ती आम्ही प्राप्त करून सुखी व समृद्ध व्हावे; आमच्या मनातला वैषम्याचा मळ दूर व्हावा हीच विधात्याला आपण प्रार्थना करू या. **दुरितांचे तिमिर जावो । विश्व स्वधर्म सूर्ये पाहो ॥**



प्रेमाविषयी समाजाचा विकृत दृष्टिकोण

राधा व श्रीकृष्ण या पवित्र प्रेमाच्या दोन मूर्ती आहेत. पण समाजात त्याही निंदेला पात्र ठरल्या. त्यांच्या प्रेमाचे अत्यंत हीन स्वरूप समाजापुढे मांडले गेले. वास्तविक कृष्ण म्हणजे एक निरामय, स्वच्छ आकाश-तत्त्व. जगाच्या कल्याणासाठी त्याने पृथ्वीवर जन्म घेतला. त्या अत्यंत पवित्र व तरल तत्त्वाला धरून ठेवणारे पृथ्वीतत्त्व म्हणजे राधा. राधा म्हणजे धारणाशक्ती. इतका पवित्र अर्थ बाजूला ठेवून समाजाने राधा-कृष्णाची वाटेल तशी चित्रे रंगविली. अतिशय वैषयिक व कलुषित भावनेने भरलेल्या ह्या समाजात प्रेमाला किती केविलवाणे व हीन स्वरूप प्राप्त झाले आहे ! प्रेमाची खरी विशालता, अमर्यादता कुंठित झाली आहे.

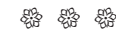


समाजाच्या या संकुचित व हीन वृत्तीमुळेच पौराणिक कथांचा खरा अर्थ लुप्त झाला आहे. एकदा हृषिकेशचे स्वामी रामतीर्थ अमेरिकेत गेले होते व श्रीकृष्णावर प्रवचन देत होते. तेव्हा बऱ्याच लोकांनी अशी टीका केली की कसला तुमचा देव ? त्याच्या बासरीने पशू, पक्षी मंत्रमुग्ध होतात, त्याच्या मागे गोपी आपले देहभान विसरून जातात असे त्याचे वर्णन केले गेले आहे. हे कसे शक्य आहे ? यावर स्वामी रामतीर्थांनी काही उत्तर दिले नाही. त्यांनी दुसऱ्या दिवशी महिलांसाठी विशेष असे कृष्णलीलेवर प्रवचन ठेवले. प्रवचन सुरू झाले. कृष्णलीला सांगत असताना मध्येच त्यांनी स्टेजवरून उडी मारली व ते हॉलच्या बाहेर पळून गेले. ऐकणाऱ्या महिला त्यांच्या मागे धाऊ लागल्या. लोकांना समजेना हा काय प्रकार आहे. विचारणा झाली असता समजले की महिलांचे स्वामी रामतीर्थांना एवढेच म्हणणे होते की, तुम्ही कृष्णलीला सांगत होतात ती आम्हाला फार आवडली व ती पूर्ण करा, मध्येच सोडू नका. तेव्हा स्वामी रामतीर्थ म्हणाले हजारो वर्षांपूर्वी घडलेल्या श्रीकृष्णाच्या नुसत्या कथेने तुम्ही इतक्या भारावून गेल्यात तर प्रत्यक्ष श्रीकृष्णाला पाहाणाऱ्यांची अवस्था काय झाली असेल याची तुम्हीच कल्पना करा. त्याचप्रमाणे या अज्ञानी समाजाने श्रीकृष्ण आणि गोपींच्या स्वच्छ संबंधांनाही काळिमा लावला असे म्हणावे लागेल. वास्तविक गोपींचेच प्रेम खरे होते. त्या देहातीत अवस्थेल पोहोचल्या होत्या. म्हणून त्यांचे सांत्वन करायला आलेल्या उद्धवाला त्या म्हणतात की, दुःख करायला आमचे मन उरलेच नाही. आम्ही आमचे मन केव्हाच श्रीकृष्णाला देऊन टाकले आहे.

समाजाने सर्व बंधने स्त्रीवर घातली. तिने तन, मन व धन आपल्या पतीला अर्पण करावे. ती पतिव्रता आहे म्हणून तिने भावावर, दिरावर, मुलांवर प्रेम करूच नये का ? खरं तर गंगेसारखे स्वच्छ व उदात्त प्रेम करण्याचे सामर्थ्य स्त्रीमध्ये असते. समाजाच्या निंदेच्या भीतीने मध्यंतरी स्त्रिया आपले मुखही कुणाला दाखवीत नसत. माजघरातून सोप्यावर बसलेल्या दिराशी किंवा सासऱ्यांशी बोलायचे. पण अशी

बंधने स्त्रीवर लादून समाज सुधारला का ? नाही. उलट विषयवासना वाढल्या, असे दिसून येते. पतिहीन अबलांना तसेच दुर्बल स्त्रियांना बाहेरच्या जगापेक्षा घरच असुरक्षित वाटू लागले. सीतेसारखी महान पतिव्रताही या समाजाच्या निंदेतून सुटली नाही. तिला अग्निदिव्य करावे लागले. आपल्या पातिव्रत्याची साक्ष देऊन तिने समाजाला पटवून दिले की स्त्री ही पतीने किंवा अन्य कोणी सुरक्षित ठेवू शकले तर सुरक्षित राहू शकते असे नाही, कदापिही नाही. तर स्त्री आत्मसुरक्षित आहे. सीता भूमिगत झाल्यावर श्रीराम जास्तच विरक्त झाले. जणू ते शक्तिहीन झाले. अहिल्येसारख्या पतिव्रतेशी कपट करणारे इंद्र आजही आहेत. ज्याप्रमाणे समाजात ह्या भ्रामक, हीन रीती आहेत त्याचप्रमाणे संस्कृती, नीती यांची मर्यादा ठेवणाऱ्या स्त्रियाही आहेत. पण त्या अपवादच.

स्त्रियांनी आता समर्थपणे, खंबीरपणे उभे राहून समाजाला शिक्षण दिले पाहिजे. पण समाजाला भिऊन नाही, समाजाचा तिरस्कार करूनही नाही तर त्यांनी खऱ्या प्रेमाची श्रेष्ठता पटवून दिली पाहिजे. दूध दिलेला नाग जर गरळ ओकू लागला तर त्याचा अंत करू नका; त्याचा विषारी दात फक्त काढून टाका. त्याच्यातले त्याचे स्वरूप त्याला दाखवा, तर समाज सुधारायची शक्यता आहे. ह्या जगाला शुद्ध, पवित्र व उदात्त प्रेम शिकवण्यासाठी प्रभूला पुन्हा श्रीकृष्णासारख्या महान व्यक्तिरूपातून अवतरावे लागेल.



अध्यात्म हा विज्ञानाचा पाया आहे

सर्वसाधारणपणे असे म्हटले जाते की पुढचे पाऊल पुढेच टाका. मला वाटते हा आदर्श रणक्षेत्रावर लढणाऱ्या वीरांना प्रोत्साहन देण्यासाठी म्हणत असावेत. तसे पाहिले तर माणसाचे जीवन हे एक युद्धक्षेत्रच आहे. म्हणून म्हणतात की, माणसाला यशस्वी व्हायचे असेल तर पुढचे पाऊल पुढेच टाका. माणसाने जे ध्येय ठरविलेले असते ते साकार करण्यासाठी त्याला योग्य शिक्षण घ्यावे लागते व अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते. अशा वेळी विवेक आणि संयम ठेवून धैर्याने पुढे जायला पाहिजे. धर्म या गोष्टीला पूरक असून तो आमच्या उज्ज्वल जीवनाचा आधारस्तंभ आहे. हे लक्षात ठेवून पुढे जायला पाहिजे. भारतीय सनातन धर्मांमध्ये

जीवनाची उत्तम मूल्ये सांगून ठेवली आहेत. प्रथम धर्माचरण करून त्यानंतर अनेक कामनांची पूर्ती ही सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली धर्माने दिली आहे. मोक्ष याचा अर्थ, सर्व सुखे भोगून आपले कर्तव्यकर्म करून विरक्त आणि तटस्थ रहाणे होय. हा या जीवनातील मोक्ष आहे.

आता विज्ञानाने नवीन नवीन आविष्कार करून आश्चर्य वाटावे असे संशोधन केले आहे. पण जरा थांबा ! हे पुढचे पाऊल उचलताना जरा मागच्या पायाचे भान ठेवून, मागे वळून बघा. मग लक्षात येईल की विज्ञान फार तोकडे आहे. कारण मनुष्यासून जी माहिती उपलब्ध आहे, तेव्हापासून ब्रह्मदेवाने व ऋषी, मुनींनी आश्चर्यकारक संशोधन केलेले आढळते. त्यांनी आपल्या संकल्पाने संतती निर्माण केली. त्यांना मातेची गरज लागली नाही. तसेच पुराणकाळात कुंतीने वेगवेगळ्या ऊर्जाशक्तीतून पाच पांडव निर्माण केले. त्यांना पित्याची गरज लागली नाही. शुक्राचार्यांनी तर जणू मृत्यू आपल्या हातातच घेतला होता. ते आपल्या शिष्यांना संजीवनी मंत्र म्हणून जीवंत करित असत. आपण असे म्हणू की, हे सर्व देवाने निर्माण केले पण ऋषिमुनी तर माणसे होती ना ? त्यांच्यासाठी कुठल्या प्रयोगशाळा उपलब्ध होत्या ? पण हे मुनी यज्ञयाग करून देवांना पाचारण करित. तेव्हा देवता प्रत्यक्ष खाली येत असत व त्यांना हवे तसे त्यांची मागणी पुरवित असत. नाना शस्त्रे, अमर, अजिंक्य अशा अनेक महान सिद्धी त्यांना देत असत. ही महान विद्या काय असेल, याचा शोध घेण्यासाठी आपण मागे वळून पाहिले पाहिजे.

आजकाल वेदांचा अभ्यास, शास्त्राचा शोध बरेच विद्वान करित आहेत. तरीपण मूळस्रोत सापडत नाही. देव हा देणारा असे आपण मानतो. हे मानणेच आहे. आम्ही देव स्थूलरूपात पाहिला नाही. तरीसुद्धा आम्ही शेकडो लोक म्हणतो अमुक ठिकाणी अमुक वेळी आम्हाला देवाचे दर्शन झाले. ते खोटे आहे, असेही आपण म्हणू शकत नाही व त्याला पूर्णतः आपण समजूही शकत नाही. कारण ते अनादिसिद्ध

असूनही अगोचर आहे.

आता विज्ञानाबद्दल आदर, औत्सुक्य, कौतुक आहे. जगाच्या बरोबरीने असलेला आमचा भारत देश याचाही आम्हाला गर्व आहे. पण सर्वात उच्च झालेली प्रगती, म्हणजे अणुबॉम्ब तयार करण्याची प्रक्रिया. हा शोध मोठा विनाशकारी आहे. विज्ञानात वैज्ञानिकांनी विपुल सुखसाधने जगाला दिली पण आज मनुष्य सुखी आहे का ? नाही. या नवीन सुखाच्या यंत्रणेत कृठल्याक्षणी त्याचा नाश होईल हे त्याला सांगता येणार नाही. म्हणून आम्हाला धर्मशास्त्राचा शोध व बोध करून घेणे आवश्यक आहे. सत्याचा शोध हेच मनुष्य जन्माचे उद्दिष्ट मानले गेले आहे. तर आम्ही हजारो यंत्रांच्या मागे लागलो तरी आम्हाला प्रथम आमच्या शरीर-यंत्राचा यंत्री कोण हे शोधायला हवे. डॉक्टरकडे किंवा वैद्याकडे जाऊन ते मिळणार नाही. तर वेद-उपनिषदांतच आपल्याला त्याचा शोध घ्यावा लागेल. हे शरीर-यंत्र किती व याची संकल्पना किती गूढ आहे ? या शरीरात आमचे किती नोकर काम करतात ? त्या नोकरांना आज्ञा देणारा कोण व कसा आहे ? एक मनुष्य दुसऱ्याला एखादा प्रश्न विचारतो आणि दुसरा क्षणाचाही विलंब न लावता त्याचे उत्तर देतो. ह्यात श्रवण, ज्ञान, बुद्धी, मन, विचार इ. किती तत्परतेने काम करतात. जोपर्यंत आम्हाला आमच्याच शरीरात असलेला यंत्री समजत नाही तोपर्यंत आपण अज्ञानीच राहणार. म्हणून योगी लोक आपले निजस्वरूप म्हणजे आत्मा ओळखण्याचा प्रयत्न करतात आणि मग व्यष्टी-समष्टीच्या माध्यमातून विश्वात्मक शक्तीचा शोध व बोध घेतात. तेच ज्ञान आणि विज्ञान पूर्णतः जाणू शकतात. त्यांनाच सिद्धयोगी व उत्तम पुरुष मानले गेले आहे.



अन्न हे पूर्ण ब्रह्म

शाकाहाराचे महत्त्व आपल्या पूर्वजांनी विशद केले आहे. अध्ययन संपवून परत आलेल्या श्वेतकेतूस त्यांच्या पित्याने अनेक तऱ्हेने उत्तम व स्वस्थ जीवन कसे व्यतीत करावे याचे ज्ञान दिले आहे. पूर्वकालीन विचारात, आहारात, राहाणीत आता सर्व बदल झाले आहेत. एखाद्या यंत्राप्रमाणे मनुष्य आता त्या यंत्राच्या चाकाच्या गतीने फिरत आहे. त्याचे जीवन म्हणजे चक्रव्यूहात सापडलेल्या अभिमन्यूसारखे झाले आहे. श्वेतकेतूस त्या वेळेस त्याच्या वडिलांनी सांगितलेला उपदेश आत्ताच्या कालापर्यंतच नव्हे, तर पुढेही आचरणे योग्य आहे.

आपण जे अन्न खातो त्याचे तीन तत्त्वांत विभाजन होते. स्थूल जडान्नाचा मळ होतो.

मध्यम घटक शरीराचे पोषण करते व त्यातील उत्तम तरल अंशाने मन तयार होते. असेच वेगवेगळ्या खाद्य पदार्थांपासून प्राण, रक्त व मन बनते. योगी जी फळे व दुग्धसेवन करतात त्याचा हेतू मन शक्तिशाली व प्रसन्न असावे आणि शरीराला जडत्व येऊ नये, असाच आहे. आपले मन, प्राण, वाणी, निरामय शुद्ध ठेवण्यासाठी शुद्ध सात्त्विक आहाराचे फार महत्त्व आहे. म्हणून अभक्ष्य भक्षण अत्यंत वर्ज्य मानले आहे. परंतु काही वर्षांपासून मांसाहार हा गरजेचा आहे, अती श्रम करणाऱ्यांना शक्ती मिळण्यासाठी मांसाहार केला पाहिजे अशी लोकांची भावना झाली. त्यामुळे अनेक लोक त्याचे सेवन करू लागले. मग ह्या प्रसादाबरोबर त्यांना मदिरातीर्थही जरूरी वाटू लागले. अर्थाचा अनर्थाने खर्च होऊ लागला; त्यामुळे शारीरिक हानी, अर्थ हानी आणि मग चारित्र्यहानी होऊ लागली. अनादिकालापासून चालत आलेला आमचा धर्म, सदाचार, देशाभिमान, कुलाभिमानही नष्ट झाला आहे. आमच्या देशाचे वैशिष्ट्य म्हणजे नैतिकता, सत्यता, आध्यात्मिकता हे सर्व नष्ट होऊन मनुष्य फक्त सुखलोलुपतेने पछाडला गेला आहे. वाटेल त्या मार्गाने पैसा मिळवणे हे त्याचे ध्येय राहिले आहे. पण त्यामुळे मनुष्य सुखी नाही.

शुद्ध सात्त्विक आहार घेतल्याने मनाचे उत्तम संतुलन राहते. त्याचबरोबर प्राणायाम व आसनाची अत्यंत आवश्यकता आहे. सध्या स्त्री व पुरुष दोघेही नोकऱ्या करीत असल्याने घरोघरी तणावयुक्त वातावरण आहे. मुलांनाही बालवयापासून ज्याला आपण वळण लावणे म्हणतो ते होत नाही. एकत्र कुटुंबपद्धती नसल्यामुळे एकाच घरातील लोक मनाने एकमेकांपासून दूर जातात. म्हणून आपला आहार तर शुद्ध हवाच पण त्याचबरोबर स्वयंपाक करणाऱ्या स्त्रीचे मन स्वस्थ व प्रसन्न असावे. सद्यःकाळातही कोणत्याही स्त्रीला सुंदर स्वयंपाक करावा, सर्वांनी पोटभर आनंदाने जेवावे असे वाटतेच. पण तिला शांत चित्त ठेवणे अशक्य होते. म्हणून आपली कमाई शुद्ध असावी, आहार शुद्ध असावा व तसेच जेवणाची वेळ ठरलेली असावी. बाहेरचे खाणे जिभेला

चविष्ट असले तरी ते खाऊ नये कारण बाहेरच्या खाण्यातून तुम्हाला अन्नरस मिळतील पण प्रेमरस मिळणार नाही. बाहेरचे खाणे टाळणे अशक्य असेल तर खाण्यापूर्वी प्रभूला अर्पण करून खावे म्हणजे मग त्यातील दोष निघून जातील.

हल्ली घरोघरी सकाळची न्याहारी पोटभर असतेच, पण नंतर मग खाण्यास वेळच नसतो. सकाळच्या खाण्यात एक वाटी मोडाचे धान्य, थोडी वाफ देऊन, त्यावर थोडे लिंबू, तिखट, मीठ घालून खाल्ल्यास फार चांगले. दुपारच्या जेवणात बरेच लोक पोळी-भाजीचा डबा नेतात. संध्याकाळच्या जेवणात भात, वरण वगैरे घ्यावे. दिवसातून एक कप दूध जरूर घ्यावे. कामाचा जास्त थकवा आल्यास मध-पाणी घ्यावे. प्रत्येक जण सांगतात की ध्यानाला बसायला आम्हाला वेळ कुठे असतो ? सर्वांनी ध्यान करायला पाहिजे असा आग्रह मुळीच नाही. पण हल्लीची परिस्थितीच अशी आहे की प्रत्येक घरी अशांती, रोग आहेत आणि मनुष्य त्रस्त आहे. पण ह्यातून सुलभ मार्गही शोधणे आपल्याच हिताचे आहे ना ? वेळ मिळत नाही तर तो काढावा लागतो. वेळ पाऱ्यासारखा आहे. किती वेळ अनावश्यक खर्च होतो ते समजतही नाही. ह्याचा विचार करून कुठल्याही माणसास दिवसातून आपल्यासाठी दोन तीन तास वेळ नक्की काढता येतो. अकारण चर्चा न करणे, आवश्यक तेवढाच टीव्ही पाहणे हे सहज शक्य आहे, तेवढेच करा. वेळेची मर्यादा ठेवा आणि मग पहा हा दिवस तुम्हाला कसा वाटतो. ध्यान वगैरे नको, तर राहू दे पण पहाटे ५.३० ला उठा. तोंड वगैरे धुऊन, थोडे शांत बसा. त्यावेळात घरातली कामे, ऑफीस याचा कसलाही विचार करू नका. त्या वेळेत निसर्गाचा विचार करा किंवा संगीतात मग्न व्हा. पंधरा मिनिटांनी उठून थोडी आसने करा. सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, ताडासन, मकरासन इत्यादी आसने करण्यामध्ये २०-२५ मिनिटे जातील. मग प्राणायाम, भस्त्रिका, भ्रामरी करून पाच मिनिटे श्वासन करा व मग उत्साहित होऊन कामाला लागो. वेळ मिळाल्यास सूर्यासमोर उभे राहून हात वर करून किरणांमधून

ऊर्जा घ्या. मातीवर पायात चपला न घालता ५ मिनिटे उभे रहा. भूमीतून अत्यंत आवश्यक ऊर्जाशक्ती आपल्याला प्राप्त होते. ह्या सर्व दैनंदिनीमध्ये तुम्ही रुळलात की तुम्ही सदैव प्रसन्न राहाल. निराशा, अकारण काळजीच्या रोगातून मुक्त व्हाल. एकदा मन व शरीर प्रसन्न असले की त्याच अवघड परिस्थितीमध्ये तुम्ही मुक्त व आनंदी राहू शकाल. म्हणून शाकाहार, सात्त्विक आहार व नेमस्त वेळी खाणे आवश्यक आहे. जेवणाच्या वेळी मन शांत ठेवावे व वादावादी करून जेवण घेऊ नये, तर ते पूर्ण ब्रह्म म्हणून स्वीकार करावे.

