।। आत्मा मालिक ।।

ध्यान म्हणजे नि:शब्द ज्ञानाचा अभ्यास

नि:शब्द ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान

आत्मचिंतनाद्वारे
विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक

।।ॐ गुरुदेव।।

आत्मा मालिक

जून -२०२४

॥ सबका मालिक आत्मा ॥

।। अमृतवाणी ।।

या जगात एकच सत्य आहे आणि ते म्हणजे आत्मा. जगातील सर्व वस्तू नष्ट होतील, सृष्टीत असंख्य घडामोडी होतील, पण आत्मा हा चिरकाल टिकेल. कारण त्याला आदिही नाही आणि अंतही नाही. अनादि कालापासून आत्मतत्त्व चालत आलेले आहे आणि अनंतकाळापर्यंत असेच चालत राहील. कारण तो अमर आहे. सर्व देवांच्या उत्पत्तीपूर्वी आत्मा अस्तित्वात होता म्हणून आपण आत्म्याची पूजा केली पाहिजे. आत्म्यावर प्रेम केले पाहिजे. तसेच क्षणभर केलेले आत्मचिंतन कितीतरी श्रेष्ठ आहे. आत्म्याची पुजा केल्यास ती सर्व देवांची पूजा होते.

ईश्वरप्राप्तीचा सर्वात साधा, सोपा आणि सहज मार्ग म्हणजे आत्मचिंतन. कारण ईश्वर आत्म्याच्या स्वरुपात प्रत्येकाच्या, हृदयात बसलेला आहे. नुसतं रुपाला न पाहता 'स्व-रुपाला' पहा आणि ईश्वर प्राप्ती करुन घ्या.

आत्मा हा निर्गुण आणि निराकार आहे. त्याला पाहण्यासाठी कोणत्यातरी सगुण साकार रुपाची आवश्यकता असते. म्हणून कोणत्याही आकारात निराकाराचे ध्यान करावे. सद्‌गुरुचे आत्मरुपात ध्यान करा. आत्म्याला जात, धर्म नसतो. हिंदू, मुस्लिम, शीख, पारसी सर्वांना आत्मचिंतनाने ईश्वरप्राप्ती होते. भगवान श्रीकृष्ण, येशुख्रिस्त, मोहंमद पैगंबर, गुरूनानक, भगवान महावीर, भगवान गौतम बुध्द या सगळ्यांनी आत्म्याची ओळख करुन घेऊन त्याचे चिंतन केले म्हणूनच ते ईश्वररुप झाले.

॥ आत्मा मालिक ॥

''आत्मचिंतनाद्वारे विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक''

मासिक ॐ गुरुदेव

वर्ष २३ वे अंक ६ वा जून २०२४ ● RNI-MAHMAR/2001/4853

संस्थापक संपादक

हृदयनिवासी संत सच्चिदानंद महाराज
हृदयनिवासी संत देवानंद महाराज

संपादक

संत परमानंद महाराज
मो. ९५९५९७०२२०, ९९२२०७०२२०

संपादकीय सल्लागार

श्री. नंदकुमार सूर्यवंशी
श्री. भगवान दौंड
श्री. हनुमंत भोंगळे

मार्गदर्शक

संत निजानंद महाराज
संत विवेकानंद महाराज

प्रसादालय विभाग (अखंड अन्नदान छत्र)

श्री. प्रकाश भट, मो. ८६०५४६४५५५
श्री. बाळासाहेब गोर्डे, मो. ७५८८६९४०७४
श्री. प्रकाश गिरमे, मो. ९८५०३३८०५५

धर्मशाळा (निवास व्यवस्था)

कुमार पाटील, मो. ९९२२२२८६५५
विलास गायकवाड, मो. ९९२२१७४२११

जनसंपर्क

पराग धुमाळ (ध्यान योग मिशन कार्यालय)
मो. ७५८८६९४०८४, ८३८००३९३०५

संपादकीय - सत्पुरुषांचा सहवास - संत परमानंद महाराज ४

हरिपाठाच्या गाभाऱ्यात-३ भाव बळे आकळे एऱ्हवी नाकळे! - नामदेव सदावर्ते ६

जन्म अनुभूती, तर मृत्यू सत्य -बंडोपंत कुलकर्णी ११

सोपान सलगी न बोलता उगा! - डॉ. सुनील शिंदे १६

जीवनातील शाश्वत आनंद -बी. के. गायकवाड १९

अंतिम फाँस -नरेश यादव २०

या अंकात प्रसिध्द झालेल्या लेखांतील मतांशी संपादक, प.पू. गुरुदेव माऊली, आश्रम संत, पदाधिकारी, मुद्रक आणि प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही. (वादप्रतिवाद कोपरगांव न्यायकक्षेत.)

ॐ गुरुदेव हे मासिक संपादक, मालक व प्रकाशक संत परमानंद महाराज, विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, मु.पो. कोकमठाण यांनी मुद्रक संतोष दत्तात्रय माळी, श्री ग्राफिक्स, गांधीनगर रोड, कोपरगांव, जि. अहमदनगर-४२३६०१ येथे मुद्रीत करुन विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, मु.पो.कोकमठाण, ता. कोपरगांव, जि. अहमदनगर-४२३६०१ येथे प्रकाशित केले.

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

सत्पुरुषांचा सहवास

संपादकीय

आत्मदर्शी सद्‌गुरू आपल्या शिष्याला आत्मप्राप्तीप्रत जाण्याचे गुह्यतम ज्ञान वेळोवेळीच्या सत्संगातून देत असतात. अशा सिद्ध सद्‌गुरूंच्या सान्निध्याला, संगतीला सत्संग असे म्हणतात. या विश्‍वात एकच शक्ती सत् आहे ती म्हणजे आत्मा होय. या दिव्य सत्‌शक्तीचा संग म्हणजेच खरा, शाश्‍वत सत्संग होय. माता जसे आपल्या तान्हुल्याला मोठ्या मायेने दुग्धपान करवते, तद्वत संत, सद्‌गुरूही शिष्याला सत्संगरूपी प्रेमपान्हा निरंतर पाजत असतात. अशा वेळी ते शिष्याची आर्थिक स्थिती, जातपात, त्याचे समाजातील स्थान, पद, प्रतिष्ठा आदी कुठल्याही गोष्टींचा विचार

-संत परमानंद महाराज

सुसंगती सदा घडो, सृजनवाक्य कानी पडो', असे मराठीत सुभाषित आहे. ही सुसंगती म्हणजे सत्पुरुषांचे सान्निध्य होय. म्हणजेच सत्संग होय. 'सत्' म्हणजे ईश्वर किंवा ब्रह्मतत्त्व आणि 'संग' म्हणजे सहवास. प्रत्यक्ष ईश्वराचा सहवास आपल्याला मिळणे अशक्य आहे; म्हणून संत ज्यांना ईश्वराचे सगुण रूप असे म्हणतात, अशा आत्मदर्शी सद्‌गुरू व संतमहात्मे यांचा सहवास लाभणे हा सर्वश्रेष्ठ सत्संग असतो. प्रत्येक वेळी आपल्याला संतांचा सहवास म्हणजे संतसंग मिळेल, असेही नाही. त्यामुळे जे साधना करणारे साधक आहेत, त्यांचा सत्संग महत्त्वाचा असतो. सत्संग म्हणजे ईश्वर, धर्म, अध्यात्म आणि साधना यासंबंधीची सात्त्विक चर्चा. सत्संग म्हणजे ईश्वराच्या किंवा ब्रह्मतत्वाच्या अनुभूतीच्या दृष्टीने अनुकूल असे वातावरण होय. तर सत्संग म्हणजे अध्यात्माला पोषक असे वातावरण. सत्संग आपल्याला वेगवेगळ्या माध्यमातून मिळू शकतो. कीर्तनाला किंवा प्रवचनाला जाणे, देवळात जाणे, तीर्थक्षेत्री राहणे, आध्यात्मिक ग्रंथांचे वाचन करणे, इतर साधकांच्या सान्निध्यात येणे, संत किंवा सद्‌गुरूंकडे जाणे ही सगळी सत्संगाचीच वेगवेगळी रुपे आहेत.

सत्संग मिळाला तरी त्याचा अपेक्षित लाभ घेता येण्यासाठी आपला आंतरिक भावही तितकाच महत्त्वाचा असतो. सत्संगाचे महत्त्व सांगणारी एक कथा आहे. एकदा वसिष्ठ आणि विश्वामित्र ऋषी यांच्यात वाद झाला की, सत्संग श्रेष्ठ कि तपश्चर्या? वसिष्ठ ऋषी म्हणाले, 'सत्संग श्रेष्ठ'; तर विश्वामित्र ऋषी म्हणाले, 'तपश्चर्या श्रेष्ठ'. या वादाचा निकाल लावण्यासाठी ते देवांकडे गेले. तेव्हा देव म्हणाले, 'भगवान शेषनाग हेच तुमच्या प्रश्नाचे उत्तर देऊ शकतील!' तेव्हा दोघेही शेषनागाकडे गेले. त्यांनी शेषनागाला प्रश्न विचारला, 'सत्संग श्रेष्ठ की तपश्चर्या श्रेष्ठ?' त्यावर शेषनाग म्हणाले, 'माझ्या डोक्यावरचा पृथ्वीचा भार थोडा तुम्ही हलका करा, मग मी विचार करून उत्तर देईन'. शेषनागाच्या डोक्यावरचा पृथ्वीचा भार हलका करण्यासाठी विश्वामित्रांनी संकल्प केला, 'माझ्या सहस्त्र वर्षांच्या तपश्चर्येचे फळ मी अर्पण करतो. पृथ्वीने शेषाच्या डोक्यावरून थोडे वर जावे'. त्यानंतर पृथ्वी थोडीही हलली नाही. मग वसिष्ठ ऋषींनी संकल्प केला, 'मी अर्धा घटकाभराच्या सत्संगाचे फळ अर्पण करतो. पृथ्वीने भार हलका करावा'. त्यानंतर मात्र पृथ्वी लगेच वर उचलली गेली. यावरून सत्संगाचे महत्त्व आपल्या लक्षात येईल. सत्संगामुळे व्यक्तिची वृत्ती सात्त्विक होते. सत्संग विविध प्रकारचा असू शकतो. सत्संग चांगल्या मित्रांचा असू शकतो. आई-वडील, गुरुजनांचा असू शकतो. परंतु, दिव्य

सत्संग मात्र आत्मदर्शी महापुरुष, आत्मज्ञानी संत सिद्ध सद्‌गुरूंचा असतो.

आत्मदर्शी सद्‌गुरू आपल्या शिष्याला आत्मप्राप्तीप्रत जाण्याचे गुह्यतम ज्ञान वेळोवेळीच्या सत्संगातून देत असतात. अशा सिद्ध सद्‌गुरूंच्या सान्निध्याला, संगतीला सत्संग असे म्हणतात. या विश्वात एकच शक्ती सत् आहे ती म्हणजे आत्मा होय. या दिव्य सत्शक्तीचा संग म्हणजेच खरा, शाश्वत सत्संग होय. माता जसे आपल्या तान्हुल्याला मोठ्या मायेने दुग्धपान करवते, तद्वत संत, सद्‌गुरूही शिष्याला सत्संगरूपी प्रेमपान्हा निरंतर पाजत असतात. अशा वेळी ते शिष्याची आर्थिक स्थिती, जातपात, त्याचे समाजातील स्थान, पद, प्रतिष्ठा आदी कुठल्याही गोष्टींचा विचार करीत नाहीत. सद्‌गुरूंच्या दृष्टीत सगळे शिष्य एकसमान असतात. ते सर्वांना सारखीच माया लावतात. त्यांच्या मायेतून आपण या मोहमायामयी जीवनातून तरून जाण्यास सक्षम होतो. मात्र, त्यासाठी त्यांच्या चरणी नितांत श्रद्धा, समर्पण असणे अनिवार्यच.

सद्‌गुरू आत्मा मालिक माऊलींच्या कृपादृष्टीतही भाविकांसाठी असेच निःस्सीम आत्मप्रेम ओतप्रोत भरलेले असते. गुरुदेवांच्या पुढ्यात बसून, त्यांची कृपादृष्टी पडली तरी तोच भाविकांसाठी-साधकांसाठी दिव्य सत्संग असतो. कारण, सद्‌गुरूंमध्ये असणाऱ्या महादिव्य शक्तीमुळे त्यांच्या सहज मुद्रेतून देखील आत्मामृताचा कृपावर्षाव अखंड होत असतो. सन्मुख बसलेला साधक आपसुकच अंतर्मुख व्हायला सुरुवात करतो व आपल्या हृदयस्थ विराजित आत्म्याच्या चिंतनासाठी त्यांच्या आत्मसंस्काराने संक्रमित होतो. हा विश्वातील व मानवी जीवनातील सर्वोत्तम सत्संग असतो. ‘सहज बोलणे हाचि उपदेश।’ या उक्तीप्रमाणे गुरुदेव मोजक्याच शब्दांतून भाविकांना सर्व तत्वज्ञानांच्या पलीकडचे, जे आत्मज्ञान आहे, ते अगदी साध्या-सोप्या शब्दांत देत असतात. यापेक्षाही गुरुदेवांची अखंड ध्यानमुद्रा भाविकांना दिव्य आध्यात्मिक अनुभूती देत असते.

या विश्वात मनुष्यत्व, मोक्षाची इच्छा व साक्षात्कारी महापुरुषाचा आश्रय तथा सत्संग या तीन गोष्टी अत्यंत दुर्लभ असून त्या केवळ दैवयोगानेच मिळतात. या गोष्टी स्वतंत्रपणे सहजच आढळतात, पण जिवाला त्या तिन्हींचा एकत्र लाभ क्वचितच होतो. दंभ, दर्प, अभिमान, राग, द्वेष, काम, क्रोध आदी विकारांनी ग्रासलेला असेल, तर त्याला मनुष्य म्हणणे उचित ठरणार नाही. आपण शरीर, मन, बुद्धी आहोत असे अज्ञान त्याच्याजवळ असते. आपण सच्चिदानंदघन आत्मा आहोत, याची त्याला विस्मृती असते.

आत्मानात्म, सारासार, नित्यानित्य असा चौफेर विवेक करून शाश्वत अशा स्वस्वरूपापर्यंत पोहोचावे. सत्-चित्-आनंद ही स्वस्वरूपाची म्हणजेच आत्म्याची म्हणजेच ब्रह्मवस्तूची लक्षणे आहेत. ही लक्षणे ज्याची आहेत ते ‘ब्रह्म मी आहे’, ‘अहं ब्रह्मास्मि’ असा अपरोक्ष बोध होणे, हाच मोक्ष आहे. नरजन्माचे सार्थक ब्रह्मरूप होण्यातच आहे. सद्‌गुरू माऊली भाविकांना अशा ब्रह्मरूप होण्याच्या राजमार्गावर चालण्यासाठी आपल्या खडतर साधनेच्या कृतीतून प्रेरीत करतात.

- संत परमानंद महाराज
संपादक

***

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

हरिपाठाच्या गाभाऱ्यात-३

भाव बळे आकळे एऱ्हवी नाकळे!

श्रीहरीचे अखंडपणे म्हणजे नामस्मरण करणाऱ्याकडे कळिकाळ पाहू शकत नाही. म्हणजे, नामस्मरणकर्त्या भाविकाचे विषयांकडे, जगताकडे लक्ष नसते. देहातित अवस्था प्राप्त झाल्यावर त्यास काळाचे भय राहत नाही. मृत्यूला जे घाबरत नाहीत त्यांच्याकडे काळही पाहत नाही. काळाप्रमाणे पापेही त्या महात्म्यापासून दूर पळतात. अशा प्रकारे नामस्मरण करणाऱ्या भक्ताला मोक्षप्राप्ती होते. त्यास आत्मस्वरूपस्थिती प्राप्त होते. आपली चंचल बुद्धी समत्वाच्या ठिकाणी स्थिर केली म्हणजे आपोआपच सर्वत्र समत्वाने विस्तारलेल्या श्रीहरीच्या ठिकाणी तो भक्त एकरूप होतो. मग त्या साधकभक्ताला शमदमादि साधने करावयाची गरजच राहत नाही.

-नामदेव सदावर्ते

श्रीव्यास महर्षींनी श्रीमद्भगवद्गीता नावाचा विशाल प्रासाद या भारतभूमीवर निर्माण केला. हजारो वर्षांपासून या प्रासादावरील विजयध्वज जगतास मानवताधर्माचा संदेश देत आहे. तसेच या महाराष्ट्र प्रांतात संत ज्ञानराजांनी सामान्य भोळ्या भाविकांसाठी 'भावार्थदीपिका' या नावाचे भव्य मंदिर उभारले आहे. ज्ञानेश्वरी पारायण सप्ताहात हजारो भक्त भागवत या भव्य मंदिराची बाहेरून प्रदक्षिणा करतात. कोणी श्रवणाच्या निमित्ताने येऊन या मंदिराच्या सावलीत विश्रांती घेऊन संसारतापातून शांततेचा अनुभव घेतात. कोणी वाचनाच्या निमित्ताने जीभ ओली करतात त्यांनाही ब्रह्मामृताची चव अनुभवास येते. त्याचप्रमाणे 'हरिपाठ' हेही एक ज्ञानराजांनी मराठी मनासाठी उभारलेले प्रकाशाचे ज्ञानमंदिर आहे. या हरिपाठाचे रोज नियमित वाचन करणारे भाविक या मंदिरास बाहेरून प्रदक्षिणा करतात. गुरुकृपेने काही भाविक अर्थज्ञानरूपी गाभाऱ्यात जाऊन परमात्म्याचे दर्शन अनुभवतात. एकदा ते दर्शन होताच अमृतज्ञानाची चव सतत ओठांवर रेंगाळते.

हरिपाठात आत्मज्ञानाची गूढता कमी करून अधिकाधिक सोपे करून सांगण्याचा माऊली प्रयत्न करतात. कलिसंतरणोपनिषदात हिरण्यगर्भ महर्षी नारदांना त्यांच्या विचारण्यावरून कलिकल्मष धुवून टाकणारे नारायणाचे षोडश कलात्मक नाम म्हणून पुढील ऋचा सांगतात -

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।।

संध्येतील चोवीस नावांत 'हरी' हे नाव आहे. वेदपठण सुरू करण्यापूर्वी हरीओम या शब्दाने सुरुवात करतात. हरी या नामाचा अर्थ दुःख हरण करणारा असाही होतो. ज्ञानराज म्हणतात-

हरि उच्चारणी अनंत पापराशी। जातील लयासी क्षणमात्रे।।

कितीही तीर्थयात्रा केल्या व अनेक व्रतनियमांचे आचरण केले, तरी श्रीहरीवर दृढ श्रद्धा असल्याशिवाय ती सफल होणार नाही, यासाठी तुम्ही हा व्यर्थ शीण का करता? हरीच्या ठिकाणी विश्वास ठेऊन त्याचे भजन केल्याने तो परमात्मा तळहातावर ठेवलेल्या आवळ्याप्रमाणे आपल्या हस्तगत होतो.

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

अन्य उपायांनी तो प्राप्त होत नाही. पारा जमिनीवर पडताच त्याचे बारीक बारीक कण जमिनीवर विखुरले जातात. ते पाऱ्याचे कण एके ठिकाणी जमवून हातात घेण्यासाठी खूप परिश्रम प्रयत्न करावे लागतात. त्याप्रमाणे श्रीहरी प्राप्तीसाठी इतर साधने केली तर खूप कष्ट पडतात. इतर प्रयत्न करण्यापेक्षा हरीनामोच्चाराने सहज हरीप्राप्ती होते. ज्ञानराज म्हणतात- माझे गुरु निवृत्तीनाथ हे गुणत्रयापलीकडील निर्गुण आहेत. त्यांनी आपला सर्व आत्मबोध माझ्या स्वाधीन केला आहे.

भाव बळे आकळे येऱ्हवी नाकळे। करत की आवळा तैसा हरि।।

आत्मज्ञान प्राप्तीसाठी देव भाव पाहतो. देव भावाचा भुकेला आहे.

मनी नाही भाव, म्हणे देवा मला पाव। देव बाजारचा भाजीपाला नाही हो।

भावाचे-प्रेमाचे बळ हेच परमात्मप्राप्तीसाठी आवश्यक आहे. भगवंताविषयी आपल्या मनात प्रेम-भक्ती असेल त्याच्यासाठी तीर्थयात्रादि बाह्यरंगी कर्मकांडी उपासना करण्याची गरज नाही. ज्ञानामुळे आत्मा कळतो, तर भक्तिप्रेमामुळे तो आत्मा आकळतो! आकळणे म्हणजे तो देव भक्ताच्या स्वाधीन होतो.

तो देव मागे पुढे उभा राहे सांभाळीत। आलिया आघात निवाराया।।

ज्याप्रमाणे तळहातावर ठेवलेला आवळा सर्व बाजूंनी दिसतो. आपल्या स्वाधीन राहतो. भक्तासाठी नामस्मरणाने देव सगुण होतो. आपल्यातील द्वैतभावनेने समाधी कधीही प्राप्त होणार नाही. समाधी-स्वरूप आत्मस्थितीचा लाभ होण्यासाठी श्रीहरीचे समबुद्धिनेच ग्रहण केले पाहिजे. परमेश्वराचे ज्ञान प्राप्त करण्याविषयी बुद्धिची दुसरी महती नाही. परमेश्वराचे ज्ञान हेच बुद्धिचे वैभव होय. त्यायोगेच सर्व सिद्धी प्राप्त होतात. जोपर्यंत श्रीहरीच्या ठिकाणी मन रममाण होत नाही, तोपर्यंत जरी अष्टमहासिद्धी, ऋद्धि प्राप्त झाल्या तरी त्या त्रासदायक होतात. आत्मस्वरुपात रममाण होणारे समाधान माझ्यात स्थिर झाले असून, त्यामुळे माझे हरिचे चिंतन अखंडपणे चालू असते, असे ज्ञानराज सांगतात.

आपल्या मनात आप-पर भाव नसेल, द्वैतबुद्धी नसेल तरच मनात समत्वभाव, अद्वैतबुद्धी निर्माण होईल. चित्ताचे समत्व हाच योग. ही अभेदबुद्धी जर आत्मस्वरूपी स्थिर झाली, तरच समाधीसुख, चित्ताचे एकाग्र अनुसंधान प्राप्त होते.

समाधि हरिची समसुखेविण। न साधेल जाण द्वैतबुद्धी।।

जर बुद्धीतील भेद गेले नसतील तर हरीची समाधी प्राप्त होणार नाही. समाधी म्हणजे सहज-स्थिती. द्वैतभाव असेल तर समसुख नाही आणि समसुख नसेल तर समाधी नाही. समसुख म्हणजे सर्वत्र समदर्शन, जीवशिव समान असणे म्हणजेच आत्मा-परमात्म्याचे एकरूप होणे. आत्मा एकच असून तो जीवशिवात समरूप आहे. असे समत्व अंगी बाणल्यावर हरि दिसे जनी वनी आत्मतत्वी या प्रमाणे चित्तात स्थिरता आणि समता आल्यावर दशदिशांत आत्माराम दिसू लागतो.

बुद्धिच्या ठायी भेदभाव नसणे हेच बुद्धिचे वैभव आहे. जी बुद्धी प्रवृत्ती, निवृत्ती, कार्य, अकार्य, भय, अभय, बंध, मोक्ष यांना यथार्थपणे जाणते, ती सात्विक बुद्धी होय. तसेच विपरितपणे जी जाणते, तिला राजस बुद्धी मानतात. जी बुद्धी धर्माला धर्म, अज्ञानाला ज्ञान, असत्याला सत्य समजते ती बुद्धी तामस समजावी. बाह्य विषयांचा त्याग करून जी बुद्धी अभेदपणे आत्म्याशी समरस होते, हेच तिचे वैभव होय. ज्ञानराज म्हणतात-

अर्जुना समत्व चित्ताचे। तेचि सार जाण योगाचे।
जेथ मना आणि बुद्धिचे। ऐक्य आधी।। ज्ञा. २/२७३

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

केशवराजाचा बुद्धिशी संबंध आला असता त्या बुद्धिला सर्व सिद्धी प्राप्त होतात. ब्रह्मा, विष्णू, महेशांचे प्रतीकात्मक नाम म्हणजे केशव होय. त्या केशवाशी ऐक्य झालेल्या बुद्धिला सकळ सिद्धी प्राप्त होतात.

ऋद्धी, सिद्धी, निधी अवघीच उपाधि। जव त्या परमानंदी मन नाही ।।

ऋद्धी म्हणजे ऐश्वर्य. अप्राप्त वस्तूंचीही प्राप्ती होणे. अष्टमहासिद्धी पुढीलप्रमाणे आहेत. अणिमा, महिमा, लघिमा, प्राप्ती, प्राकाश्य, ईशिता, वशिता, कामपूर्ती. अशा या ऋद्धी-सिद्धीचा ठेवा जरी प्राप्त झाला तरी, त्या परमानंदी चित्त स्थिर नसेल, तर त्या ऋद्धी-सिद्धीचा ठेवा त्रासदायक उपाधी आहेत. जगातील इतर सर्व आनंद हा परमात्म्याच्या नामस्मरणाने होणाऱ्या आनंदापुढे तुच्छ आहे.

सुखप्रद आनंदापुढे मन स्थिर झाले व तेथे रमले तर आत्मानंद प्राप्त होतो. सम-सुखात्मक समाधी प्राप्त झाल्यामुळे मी सदासर्वकाळ हरिचे चिंतन करीत असतो.

ज्ञानदेवा रम्य रमले समाधान। हरिचे चिंतन सर्वकाळ ।।

हरिचा नित्य, सत्य व अपरिमित जप करणाऱ्याकडे कळिकाळदेखील वक्रदृष्टीने पाहत नाही. वाचेने निरंतर रामकृष्ण नामाचा जप करण्याने तपाच्या अनंत राशी घडतात व त्यायोगाने पापाचे समुदाय पुढे पळून जातात. हरी हरी हा शिवाचा नित्यजप करण्याचा मंत्र आहे. त्या मंत्राचे जे कोणी वाचेने ग्रहण करतील, त्यांना मोक्षप्राप्ती होईल. ज्ञानराज म्हणतात- मी निरंतर नारायणाचा जप करतो. त्यामुळे मला आत्मस्वरुपाची प्राप्ती झाली आहे. नामस्मरण करणाऱ्याकडे कळिकाळ पाहू शकत नाही.

श्रीहरीचे अखंडपणे म्हणजे नामस्मरण करणाऱ्याकडे कळिकाळ पाहू शकत नाही. म्हणजे, नामस्मरणकर्त्या भाविकाचे विषयांकडे, जगताकडे लक्ष नसते. देहातित अवस्था प्राप्त झाल्यावर त्यास काळाचे भय राहत नाही. मृत्यूला जे घाबरत नाहीत त्यांच्याकडे काळही पाहत नाही. काळाप्रमाणे पापेही त्या महात्म्यापासून दूर पळतात. अशा प्रकारे नामस्मरण करणाऱ्या भक्ताला मोक्षप्राप्ती होते. त्यास आत्मस्वरूपस्थिती प्राप्त होते.

आपली चंचल बुद्धी समत्वाच्या ठिकाणी स्थिर केली म्हणजे आपोआपच सर्वत्र समत्वाने विस्तारलेल्या श्रीहरीच्या ठिकाणी तो भक्त एकरूप होतो. मग त्या साधकभक्ताला शमदमादि साधने करावयाची गरजच राहत नाही. राम म्हणजे मनोनिग्रह व दम म्हणजे इंद्रियांचे दमन करणे. समबुद्धीच्या बाबतीत संत एकनाथ महाराजांचा एक प्रसंग प्रसिद्ध आहे. रामेश्वराच्या पूजेसाठी आणलेले काशीचे तीर्थ त्यांनी तहानेने तळमळणाऱ्या गाढवाला पाजले व त्या गाढवाच्या ठिकाणी आपला श्रीहरि रामेश्वर पाहिला. अशी समबुद्धी सर्व भूतांचे ठायी असावी.

समबुद्धी घेता समान श्रीहरी। शमदमावरी हरी झाला ।।

अतिशय सुलभ असे रामकृष्णहरिनाम वाणीने जपणारा मनुष्य दुर्लभ व विरळा असतो. रामकृष्ण या नामातच लय साधणारा मनुष्य त्याला सर्वसिद्धी प्राप्त होतात. सिद्धी, बुद्धी आणि धर्म ही हरिनामस्मरणाने प्राप्त होतात. संसारी जीवाला सज्जन-संत सहवासाने सिद्धी, धर्म प्राप्त होतात. ज्ञानराज म्हणतात- नामस्मरणाने रामकृष्ण ठसा माझ्या हृदयात पूर्ण उमटला असल्यामुळे मला दाहीदिशांत एकच परमात्मा भरलेला दिसतो.

हरिनाम जपे तो नर दुर्लभ । वाचेसी सुलभ रामकृष्ण।।

अगदी सोपा, सुलभ असा राम कृष्ण हरी हा जप करणारे दुर्लभ का असतात? नामस्मरणासारखे सोपे साधन संसारीजन का करीत नाहीत? याचे उत्तर संत देतात.

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

जे प्राणिया कामी भरू। देहाचि वरी आदरू।
म्हणोनि पडिला विसरू। आत्मबोधाचा।

ज्या बुद्धीने नामस्मरण करून आत्मबोध मिळवावा, पण लोकांची बुद्धीच आडमार्गाला जाते. देहादिकाचा प्रपंच, विषयसुख, कामवासना याकडे बुद्धी ओढली जाते. त्यामुळे संतविचारांकडे दुर्लक्ष करणारी सामान्य माणसे ज्ञान, विवेक, वैराग्य, नामस्मरण यात लक्ष देत नाहीत. संसारसुखाकडे धावणारी माणसं सोपा हरिनामाचा जप करीत नाहीत. नामस्मरणाने उन्मनी अवस्था प्राप्त होते. जग हे कार्य व अविद्या हे कारण या दोहींचा नाश होऊन सर्वत्र देवाची प्रतिती येणे याला उन्मनी म्हणतात. जागृती, स्वप्न, सुषुप्ति व उन्मनी या चार मनाच्या अवस्था आहेत. मन हे परमात्मस्वरूपी लीन होणे याला उन्मनी अवस्था म्हणतात. संतप्रवृत्तीचे लोक सतत सर्वकाळ नामघोष, हरिकथा करतात. त्यामुळे त्यांच्या चित्तात सदा समाधान असते. आत्मसिद्धी हीच परमसिद्धी असून, इतर सर्व सिद्धी गौण आहेत.

सकळ धर्मांचे कारण। नामस्मरण हरिकीर्तन।
दया क्षमा समाधान। संतजन साधिती।।

यज्ञ-यागादि अनंत साधने आहेत. त्यापैकी मुख्य साधन श्रीहरिचे कीर्तन, नामस्मरण, दया, क्षमा व समाधान ही आहेत. संतजन हे साधन संपादन करतात. त्रिविध ताप संतसंगतीने जातात. नामस्मरण भक्तीने आत्मबोध प्राप्त झाल्यावर संतांचे दारी अष्टमहासिद्धी हात जोडून उभ्या असतात.

जीवांचे कल्याण व्हावे म्हणून वेद, शास्त्रे व पुराणे जीवाचे ठायी श्रीहरि भगवंताचे नामस्मरण करा असे ओरडून सांगतात. पण कोणीच साधे कानानेही ऐकत नाही. वेदशास्त्राच्या म्हणण्याकडे कुणीही लक्ष देत नाही. त्यामुळे नामस्मरण ही उपासना सोपी असूनही सर्वत्र दुर्लक्षीत आहे. नामस्मरण घेणाराही दुर्लभ असतो. ज्यांचे पूर्वसुकृत चांगले आहे, अशा भाग्यवंतानाच संतसहवास व नामस्मरण घडते.

वाजतसे बोंब कोणी नायकती कानी।
हरिहरि न म्हणती तथा थोर झाली हानी।।

हरिचे पठण तसेच भगवंताचे गुणवर्णन, त्याचे चरित्रलिला कथन, त्याच्या ठिकाणी असणारी दया, उदारता, आदि कीर्ति जो गाईल त्याचा देह पवित्र होईल. हरिचा जप करून वाणीचे तप निर्माण होते. हरिनामसंकीर्तनरूपी तपसामर्थ्याने तो अनंतकल्प वैकुंठात वास्तव्य करतो. आई, बाप, भाऊबंद तसेच त्याचे अनेक गोत्रज हे सर्व पुरुष चतुर्भुज होऊन वैकुंठी राहतात. म्हणजे त्यांना सरूपता मुक्तिचा लाभ होतो. भगवंतनामाचे गूढ रहस्य हे माझे गुरू श्रीनिवृत्तीनाथ यांनी माझे हाती दिले, असे ज्ञानराज सांगतात-

हरिपाठकीर्ती मुखे जरी गाय। पवित्रची होय देह त्याचा ।।

श्रीहरिचे नामस्मरण करणारा जो भक्त आहे, तो केवळ स्वतःच वैकुंठाला जातो, असे नाही. तर त्याचे आईबाप, भाऊबंद तसेच त्याचे सर्व गोत्रज हे सर्वजण चतुर्भुज होऊन वैकुंठात राहतात. म्हणजे त्यास सरूपता मुक्ती प्राप्त होते. सर्वसामान्य मनुष्यास हरिच्या चिंतनात एवढे सामर्थ्य आहे, याचे ज्ञान नसते. म्हणून ते एवढ्या सुलभ साधनास मुकतात. त्यासाठी गुरुकृपा झाली पाहिजे. भगवन्नाम व प्रेमभक्ती ही अध्यात्मातील गूढरहस्ये आहेत. ज्ञानराजांना निवृत्तीनाथांनी हे गूढ ज्ञान दिले, म्हणून कृपाळू ज्ञानराज माऊलीने भोळ्या भाविकांसाठी मराठी भाषेत हे गुह्यज्ञान सांगितले. हरिपाठाचे चिंतन केल्यास हरिपाठातील हे गूढ आत्मज्ञान समजू शकते-

देहाहंकार व त्यातून निर्माण होणारे काम-क्रोधादि षडविकारांमुळे आपले शरीर अपवित्र झालेले

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

असते. रक्त, रेत, अस्थी, मज्जा यांपासून शरीर बनते. कामक्रोधादि विकारांमुळे शरीरास आलेले अपवित्रपण अखंड नामस्मरणाने दूर होते. भगवंताच्या गुणकीर्तनाने, नामस्मरणाने आपले शरीर पवित्र होते. भगवंताचे नाम सुंदर व पवित्र असल्याने ते शरीरास पवित्रता देते.

जो हरिवंशपुराणाचे पठण करतो, हरिनामाचे कीर्तन करतो आणि ज्याला श्रीहरिवाचून दुसरे काहीही प्रिय नाही, अशा मनुष्यास वैकुंठवास घडतो. तसेच त्याला तीर्थाटन केल्याचे पुण्य लाभते. परंतु जो केवळ मनाला वाटेल तसे वागतो, तो या लाभाला वंचित राहतो. श्रीहरिनामस्मरणात ज्याने आपली बुद्धी स्थिर केली आहे, तोच खरोखर धन्य होय. ज्ञानराज म्हणतात, की मला हरिनामाची गोडी असून, सदासर्वकाळ रामकृष्ण नामाचीच मला आवड आहे.

भक्ताला हरिवंशाचे वर्णन करणारी पुराणे आवडतात. हरिवंश पुराण म्हणजे परमात्म्याच्या अवतार कार्याचे वर्णन करणारे पुराण. भक्ताला भगवंताचे चरित्र वर्णन करणे, त्या रुपाचे ध्यान करणे, नामस्मरणात तल्लीन होणे आवडते. जो असे वागत नाही व आपल्या इंद्रियांचे व मनाचे सतत लाड पुरवितो, त्यास भगवंताचे ज्ञान, भक्ती, ध्यान, प्रेम व भक्ती लाभत नाही. मनाला आले तसे वागणे म्हणजे काय? तर त्या मनाला कोणाचाही धाक न राहणे. हत्तीला अंकुशाची गरज असते, अन्यथा तो उन्मत्त होऊन इतरांना त्रास देतो. त्याप्रमाणे मनालाही अंकुश असावा लागतो. हरिपाठ, हरिनामाचा छंद त्या मनाला लावणे, हाच अंकुश होय. तरच तो हरिभक्तपरायण होतो. श्रीहरीस्वरुपी एकरूप होतो. संतांना नामस्मरण आवडते. संताना जे आवडते ते देवांनाही आवडते.

ज्ञानदेवा गोडी हरिनामाची जोडी। रामकृष्णी आवडी सर्वकाळ।।

श्रीहरिच्या नामस्मरणावर दृढ भाव ठेवणे हाच भक्तांचा स्वधर्म आहे. मनात भाव नाही, भगवत्प्रेम नाही आणि केवळ मुखाने नामस्मरणाचे ढोंग करणे देवाला आवडत नाही. अनंत जन्मात केलेल्या तपाचे फळ म्हणजे एक हरिनाम आहे.

बहुता सुकृताची जोडी। म्हणोनि विठ्ठली आवडी।।

भगवंत म्हणतात, माझे नाम एकवेळ मुखासी यावयासाठी हजारो जन्म सेवाव्रत करावे लागते. अनेक गतजन्मांत पुण्यकर्म केल्यावर नरजन्मात हरीनामस्मरणाची गोडी लागते. अष्टांगयोग, यज्ञयाग, धर्म किंवा अधर्मरूप माया ही सर्व हरिचिंतनाने लयास जातात. ज्ञानराज म्हणतात- आमच्या ठिकाणी यज्ञ, याग, क्रिया, सर्वधर्म सर्वकाही श्रीहरी आहे. हरिवाचून दुसरा नेम नाही- तुझ्या नामाचा उच्चार करणे हाच माझा धर्म, हेच माझे कर्म, हाच माझा नित्यनेम. तुझे नामचिंतन हाच माझा योग व यज्ञ असून, तप व ध्यान तेच आहे.

ज्ञानदेवी यज्ञयाग क्रिया धर्म। हरिवीण नेम नाही दूजा।।

परमात्म्यावाचून जपतपादि सर्व साधने व्यर्थ आहेत. म्हणजे श्रवण वेदांताचे, मनन प्रपंचाचे आणि साक्षात्कार दुःखाचा अशी गत होते. म्हणून जीवनाचे सार असलेल्या रामकृष्णहरी नामाचा जप करावा. त्यात श्रवण श्रीहरीनामाचे, मनन घडते तेही नामामृताचे आणि साक्षात्कार घडतो आत्मज्ञान सुखाचा. श्रीहरि-परमात्म्यास व ज्ञानराजांना वंदन!

- नामदेव सदावर्ते,

'पसायदान' बंगला, मखमलाबाद, नाशिक

***

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

जन्म अनुभूती, तर मृत्यू सत्य

मृत्यूचा विचार होतो त्यावेळी काल मृत्यू, अकाल मृत्यू असे भेदात्मक उच्चार येतात. शिवाय परमेश्वराने आपणाला काही ठराविक श्वास दिलेले आहेत व त्या श्वासांची संख्या संपल्यानंतर मृत्यू येणे म्हणजे नैसर्गिक वा कालमृत्यू आणि श्वास संपण्यापूर्वी मृत्यू येणे म्हणजे अकाल मृत्यू होय, असे काहीजण सांगत असतात. परमेश्वराने जीवाला अमूक इतके श्वास दिले वा देतात, हे कोणत्याही आध्यात्मिक ग्रंथ वाचनात आले नाही.

याशिवाय अकाल मृत्यू टाळता येतो, असेही सांगितले जाते. त्यांच्या भाषेत युद्ध, अपघात यात मृत्यू हे अकाल मृत्यूच म्हणावे लागतील. आपल्याला आपल्या मृत्यूची निश्चित तारीख वा काल माहीत नाही, तर मग त्याला अकाल मृत्यू म्हणायचे कसे?

- बंडोपंत कुलकर्णी

वैचारिक चिंतनातून परिमित झालेली बुद्धी आणि अनुभवातीत अनुभूतीतून विकसित बुद्धी भिन्न स्तरावर अनुभव देतात. मला पूर्वीपासून मानदुखी आहे. त्यामुळे पाठीत दुखते. विश्रांतीनंतर आराम मिळतो. मानदुखीमुळे वेदना असाव्यात म्हणून थोडे पाठदुखीकडे दुर्लक्ष करीत होतो. दि. २१ एप्रिल २०२४ रोजी माझ्या पाठीत असह्य वेदना झाल्या. या वेदना भिन्न वाटत होत्या. त्यामुळे दि. २२ एप्रिल २०२४ रोजी विवेकानंद हास्पिटल लातूर येथे दाखविले. ईसीजी केले. तथापि त्याचा अहवाल संध्याकाळी डाक्टरांच्या वाचनात आला. तो अहवाल हृदयाच्या कार्यात अनियमितता दर्शवित होता. त्यामुळे दिनांक २३ एप्रिल २०२४ हनुमान जन्मोत्सवाच्या दिवशी डॉ. शीतलकुमार गटागट यांनी माझ्या हृदयाची गती व रक्ताभिसरण कार्याबद्दल संशय व्यक्त केला. ईसीजी टेस्ट करावी असा आग्रह धरला. ईसीजी टेस्ट केली. त्यात हृदयाच्या तीन धमन्यांमध्ये ६० टक्क्यांपेक्षा जास्त प्रमाणात रोध तयार झाल्याचे व त्यापैकी एक १०० टक्के रोध होऊन हृदय व त्याची गती अपुऱ्या रक्ताभिसरणामुळे खंडित झाल्याचे आढळून आले. त्यावर हृदय शस्त्रक्रियेशिवाय अन्य पर्याय नाही, असे डॉ. गटागट व अहवाल पाठवून इतर संपर्क साधलेल्या डॉक्टरांचे एकमत झाले. मग पुणे येथील रूबी हॉस्पिटलमध्ये प्रसिद्ध हृदयरोग तज्ज्ञ डॉ. रणजीत जगताप यांच्याकडून पुढील सोपस्कार करण्याचे ठरले. विवेकानंद हास्पिटल लातूर येथील श्री. अंधोरीकर, श्री. गटागट, डॉ. कुलकर्णी, श्री. अंबुलगे व इतर यांनी माझ्यावर उपचार कसे आवश्यक आहेत, हे मनातून व्यक्त करीत होते. पण त्यांच्या त्या भावना माझ्यावरील प्रेम व्यक्त करीत असल्याचे मला दिसत होते. त्यांच्या त्या प्रेमापोटी व त्यांनी दिलेल्या धैर्याने मला पुढील निर्णय सोपा झाला. त्यांचे हे प्रेमऋण कायम असावे. त्यांचे प्रेमऋण फेडण्याइतपत माझी ऐपत नाही.

त्याच दिवशी रात्री ॲम्ब्युलन्सने पुणे गाठून रूबी हास्पिटलमध्ये ॲडमिट झालो. तेथे माझे मित्र सुधीरकुमार बुके यांनी व्यवस्था लावून ठेवली होती. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी माझे सद्‌गुरू आत्मा मालिक माऊली यांच्याशी दूरध्वनीवरून संवाद साधला. घडलेली सर्व हकीकत विस्तृत कथन केली. त्यांनी मला मार्गदर्शन केले. भय, चिंता, काळजी सोडून देह डॉक्टरांच्या ताब्यात दे आणि मनाला

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

हिरण्यगर्भाशी जोडून परमात्म्याच्या ध्यानात रममाण हो, हा मोलाचा संदेश दिला. येथे माझे भय संपले. मृत्यूविषयी चिंतन सुरू झाले. मला अचानक थंडी वाजून ताप आल्याने शस्त्रक्रिया दोन दिवस पुढे ढकलण्यात आली. माझे द्वय अवस्थेत चिंतन घडले. शस्त्रक्रियेपूर्वी आणि शस्त्रक्रियेनंतर असे हे चिंतन. एक वैचारिक पातळीवर, तर एक अनुभवजन्य होते. प्रथम शस्त्रक्रियेपूर्वी घडलेले चिंतन पाहू. जगद्‌गुरू संत तुकाराम म्हणतात-

एकाच स्वामीचे पाईक सकळ।
जैसें बळ तैसें मोल तया।।
तुका म्हणे मरण आहे या सकळां।
भेणें अवकळा अभयें मोल।।

या पृथ्वीवर जन्मलेला प्रत्येक जीव मरणार आहे. ज्याचे जेवढे बल म्हणजे भाग्य, तितकाच तो राहणार आहे. त्याला घाबरणे हे अवलक्षण, तर निर्भय होणे ही त्याची किंमत वा सार्थकता आहे. निर्भय होणे सोपे आहे का? खरंच संत महात्म्यांना मृत्यूची भीती वाटत नाही? संत वचनाप्रमाणे वैचारिक पातळीवर तसेच वाटते. मृत्यूत भेद पाहिला जातो.

मृत्यूचा विचार होतो त्यावेळी काल मृत्यू, अकाल मृत्यू असे भेदात्मक उच्चार येतात. शिवाय परमेश्वराने आपणाला काही ठराविक श्वास दिलेले आहेत व त्या श्वासांची संख्या संपल्यानंतर मृत्यू येणे म्हणजे नैसर्गिक वा कालमृत्यू आणि श्वास संपण्यापूर्वी मृत्यू येणे म्हणजे अकाल मृत्यू होय, असे काहीजण सांगत असतात. परमेश्वराने जीवाला अमूक इतके श्वास दिले वा देतात, हे कोणत्याही आध्यात्मिक ग्रंथ वाचनात आले नाही.

याशिवाय अकाल मृत्यू टाळता येतो, असेही सांगितले जाते. त्यांच्या भाषेत युद्ध, अपघात यात मृत्यू हे अकाल मृत्यूच म्हणावे लागतील. आपल्याला आपल्या मृत्यूची निश्चित तारीख वा काल माहीत नाही, तर मग त्याला अकाल मृत्यू म्हणायचे कसे? मृत्यू हा केव्हाही येऊ दे, तो मृत्यूच असतो असे मला वाटते. मृत्यू स्वभाव काल वा अकाल असा नसतो. युद्धात लढताना सैनिक मृत्यू पावला तर त्याला काल मृत्यू म्हणायचे की अकाल मृत्यू म्हणायचे? अकालमृत्यू परमेश्वर नामसंकिर्तनाने टाळता येत असेल, तर भगवान श्रीराम रावणाशी युद्ध करताना एकही सैनिक मरायला नको होता. कारण श्रीरामाचे नामस्मरण करीत ते लढत होते. श्रीकृष्ण पांडवांच्या बाजूने तर त्यांचे सैन्य कौरवांच्या बाजूने लढत होते. मग श्रीकृष्णाच्या एकाही सैनिकाचा मृत्यू व्हावयास नको होता, कारण त्यांना प्रत्यक्ष श्रीकृष्णाने पाठविले होते. असे अनेक प्रश्न अनेकांच्या मनात सुप्तावस्थेत घर करून आहेत आणि राहणार आहेत. येथे आणखी प्रश्न निर्माण होतो, जेथे देहावस्था, तेथे व्याधी, आजार आहेत. यापासून देवही अलिप्त नाहीत. कारण देवांनाही आजार-व्याधी असल्याने सर्वात्मकाने वैद्य अश्विनीकुमार यांच्याकडे देवतांवर उपचार करण्याचे दायित्व सोपविले. म्हणून आजार-व्याधी व मृत्यू या भिन्न गोष्टी असून, कार्यात्मक परिणामाशी निगडीत आहेत. आजार वा व्याधीने मृत्यू होऊ शकतो, तर मृत्यूने आजार वा व्याधी कायमच्या संपुष्टात येतात. जर देहच नसेल तर आजार-व्याधींचा प्रश्न कुठे येतो, हा भाव येतो. म्हणून मृत्यूकडे लौकिक आणि अध्यात्मिक दृष्टीने पाहण्याची आवश्यकता आहे.

अध्यात्म हे मृत्यूनंतरच्या प्रवासाचा अभ्यास वर्तमान आचरणाने ठरविण्याचा विषय आहे. आपणास संत जन्म आणि मरणाचा फेरा चुकविण्यास सांगतात. तसेच आपले सध्याचे वर्तन आणि आचरण भविष्यात

कसे कार्य करते, हे सांगतात. शिवाय कोणते आचरण पुढील प्रवास कसा सुखकर करते, हे सांगतात.

महामृत्युजंय मंत्र व पूजेच्या वेळी अकाल मृत्यू हरणं हे मंत्र म्हंटले जातात व त्याच्या आश्रयाने काल मृत्यू वा अकाल मृत्यू असे भाग करून सांगितले जाते. कोणताही जीव येथे चिरंजीव नाही. त्याला मृत्यू निश्चित आहे. मग मृत्युंजय मंत्राने चिरंजीव राहता येईल का, यावर तुम्हीच विचार करा. या प्रश्नाचे उत्तर नक्कीच नकारात्मक असणार आहे. मृत्युंजय मंत्र काय आहे? मृत्युंजय मंत्रावर माझी पूर्ण श्रद्धा आणि विश्वास आहे. मृत्युंजय मंत्र हा मृत्यूवर विजय प्राप्त करण्याचा म्हणजे आता मरणार पण पुन्हा मरणार नाही, यासाठीचा आहे. याचा अर्थ पुन्हा जन्म घेणार नाही व त्यावेळी मृत्यूचा स्पर्श नसल्याने मृत्यूवर विजय ठरतो व त्यासाठी तो मृत्युंजय मंत्र आहे. आता राहिला अकाल मृत्यू हरणं मंत्र. मनुष्य हा विषयाला भूलणारा प्राणी आहे, विषयातच सुख शोधत असतो आणि सुखाची व्याख्या त्याने तयार केलेली असते. शिवाय काही जीव इतरांवर अवलंबून असतात किंवा इतर जीवांबाबत स्वतःच्या अनुमानाने त्या जीवाकडून कार्य अपेक्षित केलेले असते. त्यांनी तयार केलेल्या काळानंतर मृत्यू येणे, हे त्यांच्या दृष्टीने काल मृत्यू आणि त्या कालाच्या आत मृत्यू येणे अकाल मृत्यू असतो. मनुष्य नेहमीच ईश्वराकडे काही ना काही आपल्या मनातील मागत असतो. त्यामुळे प्रत्येक जीवाने आपला आयुष्यकाळ आपल्या मनाने निश्चित केलेला असतो. म्हणजेच ठराविक कार्य केल्यावर आपले जीवन सार्थक होईल, असे त्याला वाटत असते. ते कार्य वा त्याच्या समजुतीप्रमाणे ठरविलेल्या जीवनसार्थक काळापूर्वी मरण येऊ नये, अशी प्रार्थना जीव करीत असतो. जीवाने ठरविलेल्या काळापूर्वी मृत्यू हा अकाल मृत्यू आणि त्यानंतर काल मृत्यू होय. पण मृत्यू हे अबाधित व सत्य आहे. त्यात काल वा अकाल असा प्रकार नसतो. फक्त मानवी मनाने मृत्यूचा काल व प्रकार स्वतःच्या समाधानासाठी ठरविलेला असतो. तसे प्रकार असते तर जन्म घेण्यापूर्वी मृत बाळ जन्माला आले नसते. त्याला एकही श्वास दिला नव्हता असे म्हणायचे का? अपघाती मृत्यू पावलेल्या मनुष्याबाबत सहज बोलताना त्याचे आयुष्यच तितके म्हणायचे असे आपण म्हणतो आणि पुन्हा अकाल मृत्यूही म्हणतो, हे मानवी मनाचे समाधान नाही, तर काय आहे? मृत्यू हे अटळ सत्य आहे. ते त्याच्या सुकृतावर अवलंबून आहे. त्यावरूनच जीवाच्या मृत्यूची नोंद विधात्याच्या डायरीत होत असते. त्यामुळे ती तारीख महत्त्वाची असते. मग त्या तारखेप्रमाणे जन्म होऊन पृथ्वीवर श्वास घेण्यापूर्वी वा शंभर वर्षे श्वास घेतल्यानंतर वा मध्येच कधीही ती तारीख असू शकते. म्हणून संत सांगतात, या जीवाचा भरवसा नाही. त्यामुळे सत्संग करा व जीवनाचे सार्थक करा. तुकाराम महाराज म्हणतात-

तेथें काय मी तें माझें। कोण वागवी तें ओझें।

देह केवीं रिझे। हें काळाचें भातुकें।।

जीव न देखें मरण। धरी नवी साडी जीर्ण।

संचित प्रमाण। भोग शुभा अशुभासी।।

संचिताप्रमाणे जीवाचे आयुष्यही ठरते व ते देह बदलत जातो. येथे जीर्ण म्हणजे जुना असा अर्थ घ्यावा लागतो. कारण जन्म होताच मरण पत्करणाऱ्या जीवाच्या देहाला जीर्ण कसे म्हणणार?

हे ऐकायला वा पचायला थोडे कठीण असले तरी मृत्यू हा केव्हाही आला, तरी तो फक्त मृत्यू आहे व त्यात प्रकार नाहीत. त्यामुळे कालमृत्यू येईल की अकालमृत्यू याचा विचार सोडून त्याची आठवण ठेवून स्वतःला नामसंकिर्तनात झोकून द्या व ईश्वरप्राप्ती करून जीवन सार्थ करावे, यावर मन स्थिर झाले.

दि. २९ एप्रिल २०२४ दिवस उजाडला. आज तुमच्या हृदयाची शस्त्रक्रिया होणार आहे. तयारीत राहा. निरोप

आला की लगेच तुम्हाला ऑपरेशन थिएटरकडे शिफ्ट करू, असा निरोप सकाळी सिस्टरने दिला. आम्ही तयारीत होतो. दुपारी १२.३० वाजता तीन सिस्टर्स आल्या. इन्फेक्शन टाळण्यासाठी माझे सर्वांग बेटाडिन क्रिमने भरून टाकले. माझा देह एका हिरव्या कपड्यात गुंडाळून स्ट्रेचरवरून ऑपरेशन थिएटरकडे प्रवास सुरू झाला. त्यावेळी माझी लाडकी मुलगी समोर येता क्षणभर भावनावश झालो. त्याचवेळी सद्‌गुरूंचे शब्द, संवाद आणि मार्गदर्शन मनःचक्षूंसमोर तरळले. मी लगेच सावरलो. मला ऑपरेशन थिएटरमध्ये नेण्यात आले. स्थानिक भूल देत काही प्रक्रिया माझ्या देहावर राबविण्यात आल्या. शेवटी मला ऑपरेशन टेबलावर ठेवत असल्याचे मला तेथील डॉक्टरांनी सांगितले. या सर्व प्रक्रिया होत असताना मी डोळे बंद करून परमात्म्याचे अस्तित्व शोधत होतो. सद्‌गुरूंनी सांगितल्याप्रमाणे मी देहातील लक्ष काढून मन हिरण्यगर्भाशी जोडण्याचा अभ्यास करीत होतो. आता आम्ही तुम्हाला पूर्ण बेशुद्ध करीत आहोत, असे सांगितले. मी ध्यानावस्थेत होतो. मान हालवली. पुढे काय घडले मला माहिती नाही. दुसऱ्या दिवशी सकाळी ११.०० वाजता शुद्धीवर आलो. माझ्या हृदयावर शस्त्रक्रिया झालेली होती. प्रचंड वेदना होत्या. शस्त्रक्रियेवेळी टाके घातल्याने छातीवर प्रचंड जड वस्तू ठेवल्याप्रमाणे वाटत होते. यात आश्चर्य ते काय? पण मी एक नवल अनुभवले होते. ते म्हणजे मला भूल देऊन पूर्ण बेशुद्ध करताना मी ज्या ध्यानावस्थेत होतो, तीच अवस्था शुद्धीवर आलो त्यावेळी होती, याचे मला पूर्ण भान होते व आहे. यावर माझ्या मनात मृत्यू, मृत्यूचे भय आणि पुनर्जन्म याबाबत आध्यात्मिक चिंतन सुरू झाले. माझ्यावर शस्त्रक्रिया झाली, हेच विसरून चिंतनात रममाण झालो. त्यावेळी मनात अनेक प्रश्न निर्माण झाले. शस्त्रक्रिया होण्यापूर्वीच्या चिंतनात आलेल्या काही गोष्टींचे तारतम्य शस्त्रक्रियेनंतर निर्माण झालेल्या प्रश्नांशी लागत नव्हते.

माझ्या मनात तयार झालेले प्रश्न असे होते : आत्मा अमर आहे तर मृत्यूचे भय कोणाला? मृत्यूचे नेमके स्वरूप काय? खरंच संत महात्मे यांना मरणाचे भय वाटत नाही का? मृत्यूच्या भयापसून मुक्त होता येईल का? या प्रश्नांची उत्तरे मला शस्त्रक्रियेपूर्वी धारण केलेली अवस्था ते शस्त्रक्रियेनंतर शुद्धीवर येण्यापर्यंतच्या प्रवासात व शुद्धीवर येताक्षणी जाणिवेत उतरलेल्या आणि अनुभवजन्य गोष्टींतून हवी आहेत. अर्थातच शस्त्रक्रिया होण्यापूर्वीची आध्यात्मिक साधना व अभ्यास त्याला आधार असणार आहे.

मृत्यू म्हणजे काय? मृत्यू म्हणजे चीरनिद्रा असे अध्यात्म सांगते. हे अध्यात्मवचन सार्थ वाटते. आपण वैद्य नसल्याने मानवी देहाची संरचना जाणत नाही. प्रत्यक्ष शस्त्रक्रिया होताना पूर्ण बेशुद्ध असल्याने शस्त्रक्रियेच्या वेळी वैद्य वा डॉक्टर यांनी कोणती प्रक्रिया केली हे माहिती नाही. युट्यूबवर हृदय शस्त्रक्रिया प्रात्यक्षिक दाखविणारी अनेक चलचित्रे आहेत. इतकेच काय, तर प्रत्यक्ष शस्त्रक्रिया करतानाचीही चलचित्रे उपलब्ध आहेत. शस्त्रक्रियेच्या वेळी हृदयाचे कार्य पूर्ण थांबविले जाते. हृदय निद्रिस्त होते व शस्त्रक्रिया होईपर्यंत एक यंत्र हृदयाचे कार्य करते. शस्त्रक्रियेनंतर निद्रिस्त केलेल्या हृदयाला चुंबकीय विद्युतधक्का देऊन पुन्हा कार्यरत केले जाते. म्हणजे बंद हृदय पुन्हा कार्यरत होते. याचा अर्थ हृदयाला स्वतःचे आयुष्य आहे. हृदयाचे आयुष्य हेच मनुष्याचे आयुष्य म्हटले, तर वावगे होणार नाही. हृदय पूर्ण बंद पाडणे म्हणजे एक प्रकारचा मृत्यूच आहे. मग हृदय बंद करणे व पुन्हा कार्यरत करणे यादरम्यानचे अंतर व त्या जीवाची अवस्था चीरनिद्रा नव्हे काय? कारण पूर्ण बेशुद्ध करण्यापासून ते शुद्धीवर येण्यापर्यंत आणि हृदयकार्य बंद पाडण्यापूर्वीपासून ते पुन्हा हृदय कार्यरत करण्यापर्यंत एक प्रकारे मृत्यू वा चीरनिद्राच आहे. कारण पूर्ण शुद्ध गेली त्यावेळी माझी मानसिक अवस्था जी होती, तीच शुद्धीवर येताना असणे याला काय म्हणावे? तथापि या अवस्थेला मृत्यू म्हणण्याचे धाडस मानव करत नाही. कारण यशस्वी शस्त्रक्रियेनंतर पुन्हा देह प्राप्त होत

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

असल्याने हे घडत असते. पुन्हा देह प्राप्त होणे हे चीरनिद्रा भंग पावल्याने घडत असते. अन्यथा ती चीरनिद्रा म्हणजे मृत्यूच होय.

आत्मा अमर, अविनाशी, व्याधी, आजाररहीत आहे. मन, बुद्धी, चित्त व अहंकारयुक्त अंतःकरणसुद्धा अविनाशी आहे, हे जेव्हा चीरनिद्रेतून बाहेर येतो तेव्हा अनुभवाला येते. कारण अंतःकरण देहीक स्तराला जास्त चिकटून असते. जेव्हा देह पडतो तेव्हा आत्मा व अंतःकरण याचा एकत्रित प्रवास सुरू होतो. आत्मा द्रष्टा असल्याने अंतःकरणाच्या स्वाधीन आहे. त्यावेळी हा आत्मा जीवात्मा असतो. मृत्यू म्हणजे देह मातीशी एकरूप होणे. आत्मा सर्वव्याप्त असल्याने अंतःकरणाशी संलग्न होतो. येथे प्रश्न आत्मा सर्वव्याप्त, तर प्रत्येक जीवाच्या स्थानी स्वतंत्र कसा? उत्तर सोपे आहे. वैश्विक मन ज्याला आपण हिरण्यगर्भ म्हणतो. जेव्हा वैश्विक मन परमात्म्याशी तादात्म्य पावलेले असते. सर्व जीवांच्या स्थानी मन एकच आहे, पण देहाधीन, इष्याधीन होऊन वावरण्याची मुभा त्यास आहे. ध्यान हा वैश्विक मनाशी तादात्म्य पावण्याचा अभ्यास आहे. ध्यान साध्य होता मनुष्य त्रिकालदर्शी बनतो. अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. याचा अर्थ ध्यानी वा साधू हे हिरण्यगर्भाशी तादात्म्य पावल्याने सर्व कार्याच्या स्रोतालाच धरून राहतात. म्हणून त्यांना भूत, वर्तमान आणि भविष्य सारखेच दिसत असते. जरी भिन्न भिन्न ठिकाणी पाणी आढळून येते, पाणी निरनिराळ्या वेगवेगळी चव धारण करते आणि अती वा कमी प्रमाणात असते. इतके असूनही सर्व पाणी पृथ्वीवरील महासागराचेच आहे. भूरचनेतील स्तर स्रोत वा बाष्पीभवन या दोन प्रकाराने पाणी संपूर्ण भूखंडात व्याप्त आहे. त्या त्या भागातील विविध खनिजांच्या संगतीने पाण्याची चव बदलते. तसे अंतःकरण आपला मूळ भाव विसरून विविध संगतीने स्वभाव तयार करते. जर सत्संगतीत असेल तर मूळ भाव म्हणजे सच्चिदानंद अवस्थेत राहतो. सत्संग अंतःकरणाला मूळ भावात ठेवतो. त्यामुळे त्याचे लक्ष देहासारख्या विषयाकडे जात नाही. त्यामुळे तिथे देहरूपात जन्म-मृत्यू चक्र संपते. मृत्यू म्हणजे देह मातीशी एकरूप होणे. म्हणजे आपण अंतःकरणाधिन आत्मरूप धारण करून हिरण्यगर्भाशी तादात्म्यतेत सच्चिदानंद होऊन सदैव येथे वावरणार. बेशुद्ध होताना जी वासना देह आणि आत्मा अशा भिन्न स्तरावर कार्यरत होती, तीच वासना देहाधीन असल्याने शुद्धीवर येताच आपल्या मूळ स्वभावात आली, ही विलक्षण अनुभूती आहे.

संत महात्मे यांना मृत्यूची भीती नसते का? तर, संत महात्मे यांनाही मृत्यूची भीती वाटते. कारण देहाच्या आधीन कित्येक जन्म घालविलेल्या जीवाला अचानक सोबत सोडायची म्हटल्यावर दुःख होणार व भय वाटणार. पण ती भीती त्यांच्या ठायी निमिषमात्र असते. कारण ते लगेच सावरतात व पुन्हा सच्चिदानंद स्वरूपाचा ध्यास घेतात. म्हणून संत जन्म-मृत्यूचा फेरा चुकवून टाकतात. जन्म-मृत्यूचा फेरा चुकविण्याचा व मुक्त होऊन वावरण्यास सत्संग हा एकमेव मार्ग आहे. सद्गुरू आत्मा मालिक माऊली यांचे आशीर्वाद व माउली ज्ञानेश्वर महाराज यांच्या कृपेने जन्म-मृत्यूचे रहस्य अनुभवास आले. जन्म हा अनुभवजन्य, तर मृत्यू सत्य परिणाम आहे व जीवन हे जन्म-मृत्यू जाणून मुक्त घेण्याचा प्रवास आहे.

- बंडोपंत दि. कुळकर्णी, सोलापूर
धर्मादाय सहआयुक्त, लातूर

***

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

सोपान सलगी न बोलता उगा!

भक्ती-मुक्ती पल्याड मनाचा नामपंथ सोपानकाका समजावून देतात. नामाचा पंथ श्रेष्ठ. मनाला हीच एकमेव चाड असे बजावतात. अन्य आस, मोह-माया, आशा मुळी नाहीच, हीच ती भावना. केशवाचे चिंतन असावे यापेक्षा अधिक ते काय मागावे? मनाचे स्थैर्य-स्थिरता ती अनमोल. मग खंत, राग-रुसवा, हेवादावा, रागलोभ तो उरतच नाही. जीवाची जीवलग माता तीच जननी. ही माता जर विठोमाउली असली, तर मग अन्य मातबरी कशाची असावी? याबाबतीत सोपानकाका सांगतात.

-डॉ. सुनील शिंदे

सोपान भावंडांत लहान, निवृत्ती-ज्ञानाला धाकला, चिमुकल्या चित्कळेपेक्षा-मुक्तापेक्षा थोरला. समजूतदारपणा तरी केवढा! तसा तर अपार समजूतदारपणा चारी बहीण-भावंडांत होता... सारं सारं शहाणपण शिकवलं परिस्थितीनं, करुणेनं. विलक्षण बावरुन टाकणाऱ्या आपत्कालीन संकटानं. आईवडीलांच्या निमित्तानं घरात अकस्मात घडलेलं मृत्यूचं थैमान... सारंच अकल्पित, अनाकलनीय. आपत्ती सोसावं लागलेलं वय अजाण. वय कोवळं. कठोर जगाचा कठोर अनुभव.

लोकांच्या तोंडाला नाही हात लावता येत. कसा लावणार? जगात एकाहून एक अतिशहाणे, दीडशहाणे. कोणी उंटावरले शहाणे. टोचणी देणारे, टोचा मारणारे. यांच्यापेक्षा मुके प्राणी-पाखरं-जित्राबं लाख पटीनं बरी! तोंडाला येईल ते बरळणारी टवाळ टगेखोर माणसं 'संन्याशाची पोरं' इथपासून तर अगदी सर्व प्रकारची पातळी सोडून बेलगाम तुच्छतादर्शक अपशब्द वापरुन हिणवत.. तरीही कमालीच्या संयमानं-सोशीकतेनं चारी भावंडांनी अपमान गिळला. जगबोलणे सोसले. हरीरुपाचे ध्यान केले. विठोरायाचे नाम मनी जागवले. 'हरि हरि जाला प्रपंच अबोला' अशी स्थिती आल्याचे सोपानकाका सांगतात.

सोपानकाका प्रसंगी विदेही झाल्याचा निर्वाळा देतात. हरीरुपाचे चिंतन ते श्रेष्ठ मानतात. हे चिंतन म्हणजेच जशी नित्यता ब्रह्मांड जाणीव, अशी दिव्य जाणीवही ते वर्णितात. जीव-शिव ही भावना अशावेळी अलग नसते, हे सांगताना संत सोपानदेव महाराज म्हणतात -

सर्वकाल ध्यान हरिरुप ज्याचे।
तथा सर्व रुप साचे जवळी असे।।
हरि हरि जाला प्रपंच अबोला।
हरिसुख निवाला तोचि धन्य।।१।।
हरि हरि जाला प्रपंच अबोला।
हरिसुख निवाला तोची धन्य।।२।।
हरि हेचि मन संपन्न अखंड।
नित्यता ब्रह्मांड त्याचे देही।।३।।
सोपान विदेही सर्वरूपी बिंबतु।

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

हरि रूपी रतु जीव शिव||४||

अव्यक्त असण्यापरीस प्रकट 'सर्वेश्वरु' ही स्थिती अधिक सरस, ही भावना सोपानकाका जागवतात. विशेष ज्ञानी अर्थातच विज्ञानी असणे ही झाली ज्ञानाची लय अवस्था. अशाच वेळी खऱ्या अर्थाने चैतन्य भावाचे स्वरुप ते प्रकट करतात. नाम मोलाचे. त्याचे प्रकट रुप कोणतेही असो, कोणत्याही ठायी नाम असणे ते अखेरीस रामनामी अंतिमतः ठसते, हेच तर खरे. संसार तो उचित राम नामात भला, ही प्रगल्भता ते जागविताना दिसतात. कशाप्रकारे ते पुढील अभंगी प्रत्यास येते -

अव्यक्ताच्या घरी प्रकृति कामारी|
निषधे माजि घरी दडोनिया||१||
तैसे नका करू प्रगट सर्वेश्वरू|
हरिनाम उच्चार जपा वाचे||२||
विज्ञानी पै ज्ञान आटलेसे संपूर्ण|
उभयता चैतन्य तैसा हरि||३||
सोपान निवांत रामनामी रत|
संसार उचित रामनामे||४||

भक्ती-मुक्ती पल्याड मनाचा नामपंथ सोपानकाका समजावून देतात. नामाचा पंथ श्रेष्ठ. मनाला हीच एकमेव चाड असे बजावतात. अन्य आस, मोह-माया, आशा मुळी नाहीच, हीच ती भावना. केशवाचे चिंतन असावे यापेक्षा अधिक ते काय मागावे?

मनाचे स्थैर्य-स्थिरता ती अनमोल. मग खंत, राग-रुसवा, हेवादावा, रागलोभ तो उरतच नाही. जीवाची जीवलग माता तीच जननी. ही माता जर विठोमाउली असली, तर मग अन्य मातब्बरी कशाची असावी? याबाबतीत सोपानकाका सांगतात -

भी नेणे ती भक्ति नेणे त्या मुक्ति|
तुझ्या नामपंथी मार्गु मना||१||
हेचि मज चाड न करि मी आशा|
तुज हृषीकेशा चिंतितुसे ||२|
तूची माझे धन जोडी हे निजाची|
जननी तू आमुची जीवलगे||३||
सोपान म्हणे तुजविण न कळे|
तुजमानी सोडळे मने केले||४||

खरी सलगी ती पंढरीरायाच्या चरणांशी. अधिक काही बोलणे न उरावे. भगवंतावीणा अन्य काही वेगळा ठाव नाही. रुपाचे रुपस तो प्रकाश खरा श्रेष्ठ. निर्गुणी शोधावा गुण अन् गुणांच्या जाणीवी गुण हीच ती एकमेव भाव जाणीव. सम साजिरे विठ्ठलाचे रुप तेच ते अनमोल. त्याची काय अन्य तुलना होऊ शकेल! सोपानकाका समभावी आहेत, समन्वयी आहेत, समन्यायी आहेत, समध्यानी आहेत. समाधानी अन् विठोच्या समचरणी निमग्न आहेत. कसे? ते पुढील अभंगात दिसेल -

सर्वपटी रुप समसारिखे आहे|
म्हणोनिया ते सोय आम्हा भक्ता||१||
निर्गुणी सगुण गुणामाजी गुण|

जन तू संपूर्ण दिससी आम्हा।।२।।
तेचि रुप रूपस दाविसी प्रकाश।
पंढरीनिवास होऊनी ठासी।।३।।
सोपान सलगी न बोलता उगा।
तुजविण वाउगा ठाव नाही।।४।।

दास असावे खरे तर भगवंताचे. निर्मोही, निरीच्छ. तोच आसरा, तोच निवास, तोच विश्वास आणि तोच सर्वस्व ही सोपानकाकांची उत्कट भावना. सुखदुःख अवघे भगवंत चरणी समर्पित असावे. भगवंती विरावे. नामाने तरावे ते ही तत्कालीन जन्मातच. ईश्वरानिकट अर्थात ध्यानाने-मनाने असावे. प्रसन्न होत्साता तो तर नक्कीच अभय देईल, हा विश्वास सोपान महाराजांचा. नामाचे असामान्य आणि पुरेपूर मोल सोपानकाका जाणतात. यासंदर्भात काय भूमिका आहे त्यांची पहा -

सागरीचे सोय जगा निवारीत।
मागुते भरीत पूर्णपणे।।१।।
तैसे आम्ही दास तुज माजी उदास।
तू आमुचा निवास सर्व देवा।।२।।
तुजमाजी विरो सुखदुःख विसरो।
तुझ्यानामे तरो येची जन्मी।।३।।
सोपान निकट बोलोनी सरल।
तुष्टला गोपाळ अभय देत।।४।।

सोपानदेवांच्या अभंगातील भावना अत्यंत तरल. साध्यासोप्या भाषेत. रुपकांचा वापर मर्यादित असला तरी भाषाशैली सुलभपणे देखील डौलदार बनते.

- डॉ. सुनील शिंदे
'दत्त सुकृत', व्हेलेंसिया रेसेडेन्सी
ए-१, फ्लॅट नं. १०४, पहिला मजला,
अगस्ती साखर कारखाना रोड
अकोले : ४२२ ६०१, जि. अहमदनगर
(मो. ९४२३०४५३४२)

***

जीवनातील शाश्वत आनंद

संत सहवास, संतसंगती मिळाल्याने मनुष्याच्या मनात ईश्वरभक्ती उपजते. आपल्या कर्तेपणाचा अहंकार संतसंगतीतून हळुवारपणे कमी होतो. या संतांची भेट जीवास झाली की एक अपूर्व घडते, ते म्हणजे जीवाची जन्मोजन्मीची घट्ट झालेली देहबुद्धी निरसन होऊ लागते व 'मी' म्हणजे देह ही मनातील दृढभावना कमी होते. संत या जीवाला समजावतात, आजवर तू स्वतःला मी एक देह आहे, या समजुतीने राहिलास, देहाची सुखदुःखे तीच जीवाची धारणा झाली. जीवाचे सत्य स्वरूप ते जाणले पाहिजे. मनुष्य देहात आल्यावर या जन्मात आपल्या जीवाचे, आत्म्याचे सत्य स्वरूप जाणून घेणे हे जीवनाचे परमध्येय आहे व ते जाणून घेण्यासाठी संतसंगतीशिवाय पर्याय नाही.

- बी. के. गायकवाड

मानवास अनेक जन्म-मृत्यूंच्या फेऱ्यांनंतर पूर्व सुकृतानुसार, कर्मबंधानुसार मनुष्यदेह प्राप्त होतो. या जन्मात आल्यावर आई-वडील, कुटुंब परिवारातील अन्य सदस्यांकडून लहानपणापासून आपल्यावर संस्कार घडतात. विद्यार्थीदशेत मित्र संगती, श्री गुरुजन, शिक्षक यांच्याकडून विद्यार्जनाच्या काळात काही संस्कार होतात. बाह्यजगात वावरताना ही संस्कार शिदोरी प्राप्त असेल, त्यानुसार उपयोगी ठरते. शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर व्यवसाय, नोकरी, व्यापार याकडे आपले लक्ष लागते आणि त्याप्रमाणे त्याची प्राप्ती होऊन विहित कर्माचरणाचे कार्य चालू होते. कुटुंब परिवारातील वडीलधाऱ्यांकडून वयाच्या एका विशेष टप्प्यावर अनुरूप जोडीदाराचे स्थळ पाहून मनुष्य विवाहबंधनात येतो. आपला प्रापंचिक जीवनकाळ व्यतीत करू लागतो व त्यांच्या ऋणानुबंधनात राहतो. पुढे संततीप्राप्ती, त्यांचे बालपण, शिक्षण इत्यादी यानुसार कौटुंबिक जबाबदारी पार पाडीत मनुष्याचा जीवनातील आयुष्याचा एक मोठा टप्पा पार होतो. प्रापंचिकास कुटुंबाची आर्थिक आमदनी स्थिती, आरोग्य, संतती सौख्य व प्रपंचातील अन्य बाबींची उपलब्धी यानुसार जीवनसौख्य, समाधान व आनंद संचित, क्रियामान व प्रारब्धानुसार मिळत राहते.

हा आनंद देहाच्या अनुषंगाने ऐहिक सुखाच्या वस्तूंपासून असतो. या देहाच्या सुखासाठी आपण अपार कष्ट घेतो. मिळणारा आनंद मर्यादित व काही काळापुरता राहतो. प्रसंगी काही सुखदुःखे येतात-जातात. मनाचे स्थैर्य व धैर्य यातून मार्ग निघतो.

जीवनात कुटुंबात प्रथम पूर्वापार काही पारमार्थिक दृष्ट कार्य होत असली, नित्य देवपूजा अर्चा, तीर्थाटन, संत सहवास, अन्नदान, इत्यादी परोपकारी वृत्तीचे कर्माचरण यामधून प्रपंचासोबत परमार्थ होतो.

संत सहवास, संतसंगती मिळाल्याने मनुष्याच्या मनात ईश्वरभक्ती उपजते. आपल्या कर्तेपणाचा अहंकार संतसंगतीतून हळुवारपणे कमी होतो. या संतांची भेट जीवास झाली की एक अपूर्व

घडते, ते म्हणजे जीवाची जन्मोजन्मीची घट्ट झालेली देहबुद्धी निरसन होऊ लागते व 'मी' म्हणजे देह ही मनातील दृढभावना कमी होते. संत या जीवाला समजावतात, आजवर तू स्वतःला मी एक देह आहे, या समजुतीने राहिलास, देहाची सुखदुःखे तीच जीवाची धारणा झाली. जीवाचे सत्य स्वरूप ते जाणले पाहिजे. मनुष्य देहात आल्यावर या जन्मात आपल्या जीवाचे, आत्म्याचे सत्य स्वरूप जाणून घेणे हे जीवनाचे परमध्येय आहे व ते जाणून घेण्यासाठी संतसंगतीशिवाय पर्याय नाही.

संतसंगतीत संतांकरवी मनुष्याला जीवनात ईष्ट-अनिष्ट कळू लागते. प्रापंचिक जीवाला परमार्थाची ओढ लागल्याने ईश्वरभक्तीची आवड निर्माण होते. महर्षी नारद मुनी यांनी सांगितलेल्या विविध भक्ती प्रकारांनुसार भजन, कीर्तन, श्रवण, आत्मनिवेदन, नामस्मरण याद्वारे केलेल्या भक्तिमार्गातून जीवाला संतसहवासात योग्य वेळी श्री सद्‌गुरूंची भेट घडून येते. मुमुक्षू जीवास ही श्रीसद्‌गुरु भेट आत्मोद्धार करण्यासाठी मार्गदर्शन करते.

वेळोवेळी सज्जनांच्या रक्षणासाठी आणि दुर्जनांच्या संहारासाठी परमात्म्याने अनेक सगुण देवअवतार धारण केले व या सृष्टीतील सृजनांचे रक्षण केले आहे. सगुण अवतार कार्यात मनुष्याला ईश्वरभक्तीचे महत्त्व सांगून भक्तिमार्गाचा सर्वत्र प्रसार केला आहे.

परमात्म्याच्या सगुण अवतारांप्रमाणे संत सद्‌गुरूंचे अवतार ईश्वर परब्रह्मस्वरूप आहेत. श्रीगुरुचरणी परमश्रद्धा ठेवून अनन्यभावे शरण जावे. संत सद्‌गुरू म्हणजे परमेश्वराचा अवतार. सामान्य जीवाला संसारसागरातून तरुन जाण्यासाठी नावेतून सुखरूप पणे पैलतिरी नेतात.

साधारण ७३० वर्षांपूर्वी श्रीसंत ज्ञानेश्वर माऊली यांनी समस्त मानव लोककल्याणासाठी विश्वात्मक महत्‌कार्य केले. त्यांनी परमात्मा श्रीकृष्णाची श्रीमद्‌भगवद्‌गीता, जी सर्व वेदांचे व श्रुतींचे सार असून, मनुष्यास जीवनदायीनी आहे. ती श्रीमद्‌भगवद्‌गीता मराठी भाषेतून लोकांना 'ज्ञानेश्वरी'मधून सांगितली. ईश्वराचे ब्रह्मस्वरूप, परमात्मा, प्रकृती, माया आणि जीव यात जीव आत्मास्वरूप आहे, प्रकृती माया सत्व-रज-तम त्रिगुणाने युक्त आहे. जीव मायेच्या अधीन राहतो आणि प्रकृतीच्या सत्व-रज-तम गुणांनी युक्त कर्माचरण करून त्यानुसार आपले आर्जव संचित करतो व त्रिगुणाच्या प्रभावाखाली केलेल्या कर्मानुसार फळस्वरूप जीवाला सुखदुःखे अनुभवावी लागतात.

संत ज्ञानेश्वर माऊली सांगतात, सात्विक वृत्तीने केलेली सत्कर्मे फळाची अपेक्षा न ठेवता व कर्तेपणाचा अहंकार न बाळगता ईश्वरास समर्पित केल्याने ती निष्काम कर्मे होऊन जीवाला जीवन्मुक्त अवस्था म्हणजेच मोक्षाच्या प्राप्तीस सहाय्यभूत होतात.

संत जगद्‌गुरू संत तुकाराम महाराज सांगतात, यासाठी भक्ताने नित्य सत्वगुणांनी युक्त होऊन सात्विकतेने सदाचरण ठेवावे आणि परोपकारी सत्कर्मे आचारावीत.

सत्कर्माच्या आड येणारे षड्‌रिपू काम, क्रोध, लोभ, पद, मत्सर याचे निर्मूलन संत सहवासात होते. आपल्या शक्तिचा, कर्तृत्वाचा, अहंकाराचा लवलेश मनी असू नये. यासंदर्भात समर्थ रामदास स्वामी आपल्या मनाचे श्लोकमधून प्रबोधन करताना सांगतात, अहंकार हा मानवाचा मोठा शत्रू आहे. त्यापासून पूर्ण दूर राहावे. आपल्या शक्तीचा व कर्तृत्वाच्या अहंकाराचा लवलेश मनी असू नये. कारण कर्ता-करविता श्रीराम आहे, हा भाव मनी दृढ असावा.

महाभारतातील एका प्रसंगी भीमाला आपल्या शक्तीचा अहंकार उत्पन्न झाल्याचे पाहून

रौद्रस्वरूप चिरंजीव हनुमंतराय वृद्ध वानराचे स्वरूप धारण करून भीमाच्या वाटेवर बसतात. रस्ता अडवून असलेली शेपटी प्रयत्न करूनही भीमास हलविता येत नाही. त्यावेळी हनुमंतराय आपले रूप प्रकट करून भीमाला अहंकाराची जाणीव करून देतात. दुसऱ्या एका प्रसंगात महाभारत युद्ध जिंकून आलेल्या अर्जुनास सेनेसह परतत असताना आपल्या शौर्याचा, कर्तृत्वाचा क्षणिक मनी अहंभाव निर्माण होतो. तो दूर करण्यासाठी प्रत्यक्ष महादेव किरात रूप धारण करून अर्जुनाशी युद्ध करून त्यास हरवितात व स्वरूप प्रगट करून अर्जुनाला त्याच्या अहंकाराची जाणीव करून देतात.

संत ज्ञानेश्वर माऊली, संत जगद्गुरु तुकाराम महाराज व इतर अनेक संतांनी सर्व मानवांना आपल्या कल्याणास्तव ईश्वरभक्तीचा मार्ग दाखविला आहे. ईश्वराची, श्रीगुरूंची श्रद्धापूर्वक अंत:करणाने भक्ती करावी. श्रीगुरूंना अनन्यभावे शरण जावे. श्री गुरुआज्ञेचे पालन करावे. सात्विक निष्काम कर्माचरण करून परोपकाराने जीवन पारमार्थिक होते. भगवंत भक्ती, प्रेम येते. जीवाचा आत्मोद्धार होतो. सर्वांठायी भगवंत आत्मस्वरूपात असल्याने सर्वांवर प्रेम करावे. भगवंताची दृढ भक्ती, त्याच्याविषयीचे प्रेम भक्ताला उच्चतम स्थिती व सायुज्य मुक्ती मिळवून देते. 'जे जे भेटे भूत, ते ते मानिजे भगवंत' ही मनाची वृत्ती होते.

श्रीगुरु तसेच ईश्वरभक्तीत सर्वकाही प्राप्त होते. श्रीगुरु भक्ताच्या मनीचा भाव शुद्ध करून चित्त निर्मळ करतात. आपल्या देहमंदिरी वसलेल्या परमात्म्याचा अंश 'आत्मा' हे आपले जीवाचे सत्य निजस्वरूप असून, त्याची ओळख होण्यासाठी सद्गुरूंच्या सगुण स्वरूपाचे ध्यानाद्वारे आत्मचिंतन करावे. गुरुकृपेने आत्मबोध होऊन आत्मज्ञान मिळते. जीवाला शाश्वत सुख, समाधान व आत्मानंदाची प्राप्ती होते.

- बी. के. गायकवाड, पुणे

प्लॉट क्र.५, नव महाराष्ट्र को-ऑप. हौसिंग सोसायटी,
सातारा रोड, अरण्येश्वर कॉर्नर, पुणे-४११००९
मो. नं. ९४०३०२६१६४

***

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

अंतिम फाँस

हम सन्तत्व की तरफ़ देखते हैं; तो समस्त खून के रिश्तों, संबंधों और वैभवों से परे होने की राह का इशारा पाते है, जिसमें रिश्ते और संबंध तो होते हैं, पर सांसारिक ना होकर आत्मिक और पारलौकिक कनेक्शन के रिश्ते तथा संबंध प्राकृतिक रूप से सद्गुरु की कृपा से जुडे पाते हैं, और सगे कहे जानेवाले संबंधों को भी समस्त संसार ही हमारा आत्मिक परिवार है; के क्रम में ही माना जाता है। ना कोई अपना, ना ही कोई पराया, तथा यही बात संतत्व का प्रथम पायदान है, जो सामूहिक आत्मिक विकास के साथ इस संसार में आने के लक्ष्य को प्राप्त करने की राह को ना केवल आसान करता है; बल्कि यह रिश्ते एक दूसरे के साथ आत्मिक सुख के परमानंद का एहसास कराते हैं।

-नरेश यादव

आज की भागमभाग भरी ज़िंदगी में भला कौन ऐसा है; जो सुकून और संबंधों में अपनों के साथ ख़ुशी और आत्मीयता का रिश्ता ओढ़ना नहीं चाहता? पर यह सभी जानते है; कि यह बात सांसारिक है, और हमारे सगे-संबंधी, नाते-रिश्तेदार तथा मित्रगण इस तरह की ख़ुशियों का दायरा है। किंतु; जब हम सन्तत्व की तरफ़ देखते हैं; तो समस्त खून के रिश्तों, संबंधों और वैभवों से परे होने की राह का इशारा पाते है, जिसमें रिश्ते और संबंध तो होते हैं, पर सांसारिक ना होकर आत्मिक और पारलौकिक कनेक्शन के रिश्ते तथा संबंध प्राकृतिक रूप से सद्गुरु की कृपा से जुडे पाते हैं, और सगे कहे जानेवाले संबंधों को भी समस्त संसार ही हमारा आत्मिक परिवार है; के क्रम में ही माना जाता है। ना कोई अपना, ना ही कोई पराया, तथा यही बात संतत्व का प्रथम पायदान है, जो सामूहिक आत्मिक विकास के साथ इस संसार में आने के लक्ष्य को प्राप्त करने की राह को ना केवल आसान करता है; बल्कि यह रिश्ते एक दूसरे के साथ आत्मिक सुख के परमानंद का एहसास कराते हैं। जो अन्य तरह के भौतिक रिश्तों-सम्बंधों से बहुत ऊपर अलौकिक सुख और परमानंद की अनुभूति प्रदान कराते हैं, यह बात केवल सद्गुरू पूरी तरह से समझते है। अतः पूर्ण संतत्व; सद्गुरू के चरणों में अपनी इच्छाओं को समाप्त करके उनके मार्गदर्शन को आत्मिक रूप से अपनाने से ही प्राप्त होता हैं, यही कारण है कि सद्गुरू की प्रेरणा कहती है, कि सुख-दुःख एक इंद्रिय भाव है, जिसे ख़त्म करने के लिए साधुत्व जागता है। इसलिए जब एक सच्चे गुरू का साथ होता है; तो वह हमेशा इससे परे जाने की शिक्षा और प्रेरणा देते है। पर कुछ एक समय ऐसा होता है, जब परिस्थितियां बस साधुत्व बनाये रखने के लिए, इसकी परीक्षा का कठिनतम दौर आता है, तब इसे बनाये रखने के लिए अत्यधिक संयम बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। अभी कुछ समय पूर्व ही हम सब ने आश्रम में इस अनुभव को समझा है, जब सद्गुरुदेव ने श्रीमती पुष्पा उत्तम ओवले, जो हमारे गुरु परिवार में आत्मप्रेमी संत श्री परमानंद महाराज की जन्म दात्री भी हैं; के अस्थिपूजन विधि श्री सद्गुरु देव द्वारा हुआ और इस विधि के दौरान श्रद्धांजलि के समय महाराज के मुख और वचनों में माँ का उद्बोधन शामिल नहीं था। ये ही संतत्त्व को सम्हालने के चरम बिंदु होते है, जब संतत्त्व सफल माना जाता है, अतः सद्गुरु इशारा करते हैं, कि

सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

आत्म प्रेमियों के साथ जीवन में कई बार ऐसे प्रसंग आते है; जब माँ के जैसा करीबी रिश्ता भी सांसारिक रूप से त्यागना पड़ता है, क्योंकि कोई भी सांसारिक रिश्ता पूर्ण मुक्ति की राह में एक बाधा बन के खड़ा रहता है, अतः: माँ के रिश्ते से भी मुक्त होना मतलब उस आख़िरी बंधन से मुक्त होना है, जहाँ हम हमेशा ऋणी रहना चाहते है। क्योंकि भौतिक प्रवृत्तियों में ऋणी रहने से दोबारा मिलन का रास्ता बना रहता है और यही फाँस मुक्ति का रास्ता रोकती है। इसलिए आपके सद्गुरु हर रिश्ते से परे हो जाने की बात करते है, इतना तक की स्वयं से मुक्त कर देते हैं, और यही निर्वाण के रास्ते की पक्की राह बन जाती है।

प्रसंग बस गुरु प्रेरणा से कुछ पंक्तियाँ हृदय निवासी श्रीमती पुष्पा उत्तम ओवले के देह त्यागने के के बाद सद्गुरु ने संतत्व प्राप्त कर आत्म सिद्धि की राह पाने वाले उनके सांसारिक पुत्र श्री परमानंद महाराज को जिस मज़बूती से रिश्तों से बाहर आने के लिए उनके आत्मबल को साधा, मेरे लिये अभूतपूर्व अनुभव था। इस बात और समय को ज़्यादा प्रेरणा देने व समझने के लिए एक कविता जन्मी हैं, जो गुरु कृपा में इस तरह की परिस्थितियों में सन्तत्व को आगे बढ़ाने में संतों को आत्मबल प्रदान कर सकतीं है। शीर्षक और पठन के लिए आगे गौर फ़रमाएँ -

फाँस

ध्यान करो और ध्यान धरो, यह फाँस की फाँस निकालेगा,
इस जग रीति, उस जग रीति, यह ध्यान तुम्हें बतलावेगा।
इस गोचर कथा निराली है, गुरु क़हत नहीं, कुछ रास रचें,
उस जग बीती कुछ बात कहें, कुछ रिश्ते नाते साथ नहीं,
बस जग बीती की बात कहें।
बस गाँठ फाँस से बाकी थी, वह दर्द कसक से बंधा हुआ,
कहीं छुपा हुआ कहीं रुका हुआ, बस इस मौसम को बाकी था।
कई मौसम पग धरती नापे, कई स्वाद ज़िन्दगी ने चाखे,
कुछ खट्टे थे, कुछ खटमिट्ठे, अब तीखा गले लगाया है,
इन क्षणों सभी बेरंग लगे, सो रंग सफ़ेद चढ़ाया था,
सो रंग सफ़ेद चढ़ाया था।
लगता है; सब बेरंग हुआ, तूँ फिक्र छोड़ इस दुनिया की,
लेने देना जब पार हुआ, बस समझ मुक्त व्यापार हुआ,
माता का मान ना बाक़ी था, वह केवल जन्म का साथी था,
वह केवल जन्म का साथी था।
कुछ कराह मिली, वह रोयी थी, तूँ भी रोया, वो भी रोयी,
बस यही हिसाब बकाया था, जो जन्म समय ही चुकाया था,
जो जन्म समय ही चुकाया था।
बस फाँस समझ ना मुश्किल है, कितनी गहरी, कितनी पतली,

अब आंखों- नज़रों से फिसली, सब केवल हिसाब समय का है।
जो सब ज़ख्मों को भर देता, क्योंकि बह तो बस स्थिर है,
क्योंकि बह तो बस स्थिर है।
तुम समय बनो और सब देखो, ना आओ जाओ; ना राह पाओ,
बस स्थिर गले लगा आओ, सब कुछ तुमसे ही गुजरेगा,
पर कुछ ना तुमसे बदलेगा, और कुछ ना तुम्हारा बदलेगा।
यही समय की मर्यादा, यही समय सी मुक्ति है,
ना आस बनो, ना फाँस बनो, गुरुवर सा मुक्त व्यापार बनो,
बस सही समय सिखलाते हैं, ना आस बनो, ना फाँस बनो,
बस मुक्त आत्म सा सार बनो। बस मुक्त आत्म सा सार बनो।

इस तरह के विचार जब गुरु कृपा में जन्मते है, तो यह संदेश हम सब आत्मनों को परमात्मा तक ले जाने की गुरुदेव की द्रण इच्छा शक्ति को दर्शाता है। अतः हम उनके; हमारे प्रति मर्म को समझकर उनकी बात को आत्म साध करें और ध्यान करें तो हमारी मुक्ति की राह की हर फाँस निकल जाएगी। आत्मा मालिक।

- नरेश यादव,
आत्मा मालिक परिवार, इंदौर

***

|| आत्मा मालिक ||

आत्मा मालिक ध्यानपीठ, कोकमठाण

आत्मा मालिक ध्यान योग मिशन आयोजित

आत्मा मालिक गुरुपौर्णिमा महोत्सव - २०२४

दि. १८ जुलै ते २१ जुलै २०२४

सर्व भाविकांना कळविण्यात येते की प्रतिवर्षी प्रमाणे याहीवर्षी परमपूज्य सदगुरू आत्मा मालिक माऊलींच्या पावन सानिध्यात कोकमठाण आश्रमात 'आत्मा मालिक गुरूपौर्णिमा महोत्सवाचे' आयोजन करण्यात आले आहे.

सदर महोत्सवात विश्वात्मक परिवारातील सर्व संत, महंत, साधक व विविध क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित राहणार आहे. तरी आपण या सत्संग सोहळ्यात सहभागी होऊन सदगुरूकृपेचा व संत दर्शनाचा लाभ घ्यावा ही विनंती.

वेळ	दैनंदिन कार्यक्रम
पहाटे ०५ ते ०७	ध्यान व काकड आरती
स. ०७ ते ०८	नाश्ता
स. ०८ ते ०९	भजन सेवा
स. ०९ ते १०	मौन ध्यान
स ११ ते दु.१२:३०	प्रवचन सेवा, भजन सेवा व मध्यान्ह आरती
दु. ०१ ते ०३	महाप्रसाद
दु. ०३:३० ते ०५	हरिपाठ
सायं. ०५ ते ०६	मौन ध्यान
सायं. ०७ ते ०९	सत्संग व आरती
रात्री ०९:००	महाप्रसाद

अनुष्ठान सोहळा

गुरूवार,
दिनांक १८ जुलै २०२४ रोजी
सकाळी १०:०० ते १२:००
या वेळेत होईल.

दिव्य दर्शन व सत्संग सोहळा

चौदस शनिवार दि.२० जुलै २०२४

वेळ	दैनंदिन कार्यक्रम
रात्री ०९ ते ११	भजन सेवा/प्रवचन सेवा
रात्री ११ ते ०१	भजन सेवा/प्रवचन सेवा
रात्री ०१ ते ०३	मुख्य सत्संग ब्रम्हमुहूर्त महाआरती

अनुग्रह (नामदान सोहळा)

चौदस,
शनिवार, दिनांक २० जुलै २०२४ रात्री
०९:०० ते १०:०० या वेळेत होईल.

कार्यक्रमाचे ठिकाण

आत्मा मालिक ध्यान योग मिशन
आत्मा मालिक ध्यानपीठ, कोकमठाण
शिर्डी कोपरगांव रोड, मु.पो. कोकमठाण, ता. कोपरगांव, जि. अहमदनगर

* प्रेषक *

संपादक, मासिक ॐ गुरुदेव

विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, कोकमठाण,
मु.पो.कोकमठाण (चैतन्यपुरी), शिर्डी-कोपरगांव रोड,
ता. कोपरगांव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)-४२३६०१