|| सबका मालिक आत्मा ||

आत्मा (SOUL)

|| हृदयामध्ये आत्म्यावरती प्रेम करण्याची कला म्हणजे ध्यान ||

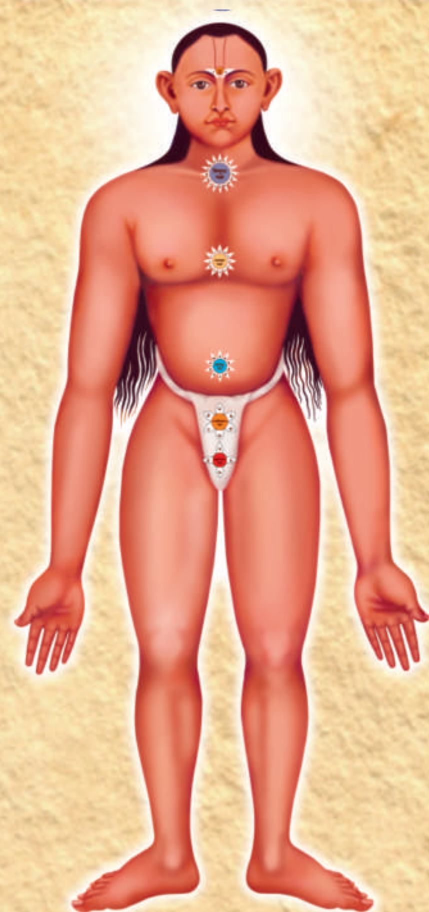
आत्मचिंतनाद्वारे
विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक

|| ॐ गुरुदेव ||

आत्मा मालिक

फेब्रुवारी-२०२६

॥ 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 २५ वे अंक २ रा फेब्रुवारी २०२६ ● 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

आत्मा मालिक ध्यानपीठ

दीपक टिळेकर, मो. ८३८००३९३०५
सुखदेव मोरे, मो. ७०५८०५९६६१

प्रसादालय विभाग (अखंड अन्नदान छत्र)

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

धर्मशाळा (निवास व्यवस्था)

विलास गायकवाड,
मो. ९९२२१७४२११

संपादकीय - आत्मजागृतीसाठी ध्यानसाधना - संत परमानंद महाराज ४

नाम महात्म्य -डॉ. विजय बाणकर ६

संत नामदेवांचे अभंग-आत्मचरित्र भाग- ४ - नामदेव सदावर्ते ११

देह देवाचे मंदिर -बंडोपंत कुलकर्णी १६

ऐसी कर्मगती : ऐसा ध्यानी ज्ञानिया : भाग २ - डॉ. सुनील शिंदे १९

ज्ञानेश्वरीतील ज्ञान-विज्ञान -बी. के. गायकवाड २२

आत्मबोध - नरेश यादव २५

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.

संपादकीय

आत्मजागृतीसाठी ध्यानसाधना

शांत आणि एकाग्र चित्त परमात्म्याच्या सानिध्यात वास्तव्य करू शकतात. जोपर्यंत शरीरस्वास्थ्य नाही, शरीर सक्षम नाही, तोपर्यंत मनःशांती असंभव आहे. जोपर्यंत मनःशांती नाही तोपर्यंत आत्मशांती अशक्य आहे. आत्मजागृतीसाठी ध्यानसाधना नितांत गरजेची आहे. त्यातून परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो. ध्यानस्थ जीवनासाठी प्राणायाम, मंत्रजप, प्रार्थना, धारणा, समाधिस्त होणे यांचे अनन्य महत्त्व आहे.

-संत परमानंद महाराज

ध्यानसाधना आत्मविकासाची व आध्यात्मिक विकासाची पहिली पायरी आहे. आध्यात्मिक संवर्धनाशिवाय निरोगी जीवन जगणे अशक्यच आहे. जीवनात सफलता प्राप्त करण्यासाठी ध्यान साधना अत्यंत उपयुक्त आहे. ध्यान आणि सत्य स्थितीचे ज्ञान, अंतर्मुख मनाने, चित्त एकाग्रतेने मिळू शकते. ध्यान-ज्ञानातूनच शरीर आणि मनाला चैतन्याचा साक्षात्कार होऊ शकतो. ध्यान केल्याने आत्मा-परमात्म्याचे संबंध परिचय, प्राप्ती आणि स्नेहभाव जोडले जातात. सफलतापूर्वक ध्यान साधनेसाठी मनःशांती आवश्यक आहे. मनाची ओढ बाह्यजगतातील भौतिकतेकडे न राहता अंतरजगातील आत्म्याकडे, सार्वभौमत्वाकडे आणि परमात्म्याकडे असणे आवश्यक आहे. मनाचे स्वास्थ्य शारीरिक अवस्थेवर आणि शरीराचे स्वास्थ्य मानसिक अवस्थेवर अवलंबून असल्याने शरीर व्याधीमुक्त आणि मन विकारमुक्त ठेवून संयुक्त पद्धतीने ध्यान साधनेतरत राहिले पाहिजे. त्यातूनच चित्त एकाग्र होऊन चैतन्य निर्माण होते, चेतना निर्माण होते, जीवन आरोग्यदायी व सचेतन होते.

शांत आणि एकाग्र चित्त परमात्म्याच्या सानिध्यात वास्तव्य करू शकतात. जोपर्यंत शरीरस्वास्थ्य नाही, शरीर सक्षम नाही, तोपर्यंत मनःशांती असंभव आहे. जोपर्यंत मनःशांती नाही तोपर्यंत आत्मशांती अशक्य आहे. आत्मजागृतीसाठी ध्यानसाधना नितांत गरजेची आहे. त्यातून परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो.

ध्यानस्थ जीवनासाठी प्राणायाम, मंत्रजप, प्रार्थना, धारणा, समाधिस्त होणे यांचे अनन्य महत्त्व आहे. देह आणि मन यांची पूर्वतयारी करूनच नियमित प्रातःकाली ध्यानाला बसावे आणि मगच प्राणायाम, मंत्रजप, प्रार्थना, धारणा या मार्गाने मन शीघ्र गतीने एकाग्र, शांत, समाधिस्त होऊ शकते. तेथेच ध्यानसाधनेचा शुभारंभ होतो. सातत्याने मंत्रजप केल्याने मन शांत, एकाग्रचित्त तर होतेच शिवाय व्याधी, विकार कमी कमी होऊन नष्ट होतात आणि परमात्म्याच्या सानिध्याचा अनुभव येऊ लागतो. प्राणायाम केल्याने माणसाची प्राणज्ञान ज्योत प्रज्वलीत होते. प्राण आत्म्याचे निवासस्थान असल्याने आत्मज्योतही प्रकाशमय, तेजस्वी होते. मनाची एकाग्रशक्ती वाढते. ऊर्जा निर्माण होते. या सर्व बाबी आरोग्यदायी जीवनासाठी निकडीच्या आहेत.

विकसित व विकसनशील देशांमध्ये ध्यानसाधनेची रूची, आवड निर्माण होत आहे. परमात्मा ही

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

एक अद्वितीय शक्ती आहे, हे सर्वमान्य होत आहे. त्याला समजून घेण्यासाठी प्रयत्न चालू आहेत. कारण संपूर्ण आरोग्याच्या व्याख्येप्रमाणे परंपरागत धार्मिक संस्कार कार्यातून त्यांची आध्यात्मिक तहान भागत नाही. मन उत्साही करण्यासाठी, जीवनात नाविन्य प्राप्त करण्यासाठी ध्यानसाधना उपयोगाची ठरत आहे. आध्यात्मिक क्षेत्र असो वा वैज्ञानिक,ध्यानसाधना आवश्यकच आहे.

परमेश्वराच्या ध्यानामुळे सद्भाव, स्नेहभाव, ज्ञान, बंधूभाव, आत्मविश्वास वाढतो आणि सत्याचे ज्ञान होते. ध्यानसाधनेच्या बीजापोटी सिद्धीची स्वादिष्ट फळे येतात. पण मनाच्या एकाग्रतेशिवाय पेरलेले ध्यानसाधनेचे बीज निकामी ठरू शकते. म्हणून केवळ ध्यानसाधनेचे बीज सक्षम असून चालत नाही तर त्याबरोबरच मनाच्या एकाग्रतेची भूमिही सुपीक असावी लागते. यातून व्यक्तिविकास होऊन सिद्धिची मधूर फळे लागतात.

ध्यानसाधना करताना सुरुवातीच्या काळात अरुंद वाटणारी जीवनाची वाट अवघड, अडचणीची, काट्याकुट्यांची, दगडधोंड्यांची असते. संयमाने, सहनशीलतेने मार्गक्रमण केल्यास पूर्णत्वाकडे व मुक्तिकडे जाणाऱ्या महामार्गाला जोडली जाते. हे ध्यानसाधनेचे फलित होय. अंतर्मनात दडून बसलेली आसुरी वृत्ती ध्यानसाधनेचा दृढ निश्चय करून वेळीच पळवून लावली पाहिजे. जे दैवी प्रकृतीला व प्रवृत्तीला धरून आहेत, तेच महात्म्ये होऊ शकतात. इतरांनी नुसता मानवी शरीराचा अंगरखा घातला आहे, असे समजावे.

ध्यानसाधनेसाठी लहान-मोठा कुणीही नाही. जात, पंथ, संप्रदाय, मत-मतांतरे यांचा ईश्वराच्या दरबारात काडीमात्र संबंध नाही. आध्यात्मिकता खरी मानवतावादाची प्रतीक आहे. माणूस जेव्हा संपूर्ण आरोग्यदायी मार्गावरून चालू लागतो, तेव्हा संसाररूपी महासागरातील मोठा मासा लहान माशाला खाण्याचे प्रमाण कमी होत जाईल. याला अजून बराच वेळ आहे.

आपले विचार सदैव इश्वरी सानिध्याचेच असावेत. अशा महात्म्याकडून स्वतःच्या व इतरांच्या आरोग्याला कधीच धोका होऊ शकत नाही. कारण त्याला मानवतेच्या अस्तित्वाचे आणि वास्तविकतेचे दर्शन झालेले असते. ज्ञान किंवा ध्यानसाधना करणे म्हणजे कर्मयोगापासून वंचित राहणे नव्हे. ते तर पंचपक्वान्न पोटभर खाऊन पचन न झाल्यासारखे होईल. कर्मफळाची आशा न बाळगता कर्मयोगी व्हावे. जीवात्मा आणि परमात्मा यांच्यातील समन्वय, एकीकरण ध्यानसाधनेने साधले जाते आणि ध्यानयोग सफल होतो. पैशा आडक्यांतून विकत न घेता येण्यासारखी बाब, ध्यानयोगातून साध्य होते. आजकाल लोक देवालाही बाजारात आणत आहेत. आत्मज्ञान, आत्मपरिचय, परमात्मा साक्षात्कार, परमानंद, जीवनाची सद्गती, संपन्नता, अलौकिकता, उत्साह, इत्यादी ध्यानाने प्राप्त होते. आत्मा मालिक.

-संत परमानंद महाराज,
संपादक

***

नाम महात्म्य

आपला जीव हा परमेश्वराचा अंश आहे. म्हणजे, आपण मूळात वा स्वरूपतः देवच आहोत. म्हणूनच देहभाव घालवून देवभाव प्राप्त करून घेणे, हे आपले साध्य आहे. हा विवेक 'साधका साध्य तूचि आहेसी' या अभंग वचनातून समर्थ श्रीरामदासांनी सांगितला आहे. ज्या गावाला जायचे असते त्याच गावाच्या दिशेने वाटचाल करावयाची असते. हा 'साध्य-साधन-विवेक' होय. म्हणून आपल्या मूळ देवस्वरूपाचे आकलन होण्यासाठी साधकाने 'आपण देव आहोत' हा ध्यास घ्यावयाचा असतो, कोणतीही हालचाल व उच्चार न करता केवळ श्वासोच्छ्वासमय असा सोऽहंभाव जपावयाचा असतो.

- डॉ. विजय बाणकर

'अवधान एकले दीजे । मग सर्वसुखासि पात्र होईजे । हे प्रतिज्ञोत्तर माझे । उघड ऐका ।।' ही ज्ञानेश्वरीच्या नवव्या अध्यायारंभीची ओवी आहे. या ओवीतून ज्ञान आणि भक्तिभाव यांचा सुरेख संगम साधून सच्चिदानंद देवाशी एकरूप होण्यासाठीची म्हणजे खऱ्या अर्थाने सर्वसुखी होण्यासाठीची राजविद्या आत्मसात करण्याचा राजमार्गच संतश्रेष्ठ श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनी प्रतिज्ञापूर्वक सांगितला आहे. अर्थात, आपल्या सर्वांच्या श्वासोच्छ्वासातच अखंडपणे चालू असलेल्या 'गुप्त' नामाकडे एकले अवधान देत रहा, हा उत्तमोत्तम म्हणजे तारक उपदेश या ओवीत अनुस्यूत आहे.

देवाचे ते जे तारक नाम आहे ते जपून साधावयाचा परम अर्थ म्हणजे आत्मरूप देव होय. नामाहून म्हणजे आत्मरूप देवाहून वेगळे वा श्रेष्ठ असे तत्त्व जगात नाही, असे श्रीज्ञानदेवांनी 'हरिपाठात' म्हटले आहे. या नामावरच सर्व जीव तरले आहेत. अर्थात, नामच सर्व जीवांना आधारभूत आहे. म्हणूनच मूळात अनाम व अरूप असलेल्या आत्मरूप देवाला 'आधार' व 'सर्वाधार' ही दोन विशेषनामेदेखील दिली गेली आहेत. (पहा श्रीविष्णुसहस्रनामावली) 'कृत त्रेता द्वापाराचे अन्तीं । नामाची ती ख्याती नामा म्हणे ।।', अशा शब्दात श्रीनामदेवांनी नामाची महती गायिली आहे. ते नाम संत श्रीज्ञानेश्वर 'ज्ञानेश्वरीत' व 'हरिपाठात' सांगतात त्याप्रमाणे एकले अवधान देत जपत राहिले' की जप, तप, प्राणायामयुक्त संयम व खरे योगी करतात व साधतात ती 'जीवनकलेची साधना'देखील आपोआप होते. हे संत व सुजाण भक्त जाणत असतात. म्हणूनच नाम सर्वोत्तम होय, असे संत श्रीकबीर यांनी एका दोह्यात म्हटले आहे. त्या दोह्याचा भावानुवाद असा आहे -

नाम जपिता जप तप संयम साधना होते ।
म्हणे कबिरा भक्त जाणती, नामचि उत्तम ते ।।

प्रस्तुत लेखात संत श्रीकबिरांच्या या दोह्याचा मथितार्थ जाणून घेण्याचा प्रयत्न आपण करीत आहोत. परिणामी, संत जपतात त्या नामाचे माहात्म्यही जाणवत राहील, असे वाटते.

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

१) जप -

'नामजप जो सहज देहीं दाविती गुरुराव । श्वासोच्छ्वासीं नाम जपितां भेटे देवराव ।।', असे दुसऱ्या एका दोह्यात श्रीकबिरांनी म्हटले आहे. तरी पण लोक इतर अनेक नामांचा जप करीत असतात. उदा. राम, कृष्ण, हरी इत्यादी नामे ते उच्चारीत असतात. त्यामागील कारण **'ते नाम सोपे रे रामकृष्ण गोविंद । वाचेसी सद्‌गद जपे आधी ।।'**, हे श्रीज्ञानदेवांचे वचन असल्याचेही ते सांगत असतात. तथापि, ज्ञानेश्वरीत म्हटल्याप्रमाणे रामकृष्णादी अवतारी पुरुषांचे मूळरूप आत्मारूपी हरी असल्याने ते अनुभवास आल्याशिवाय म्हणजे आत्मानुभवाशिवाय राम, कृष्ण, हरी किंवा इतर कोणत्याही नामांचा जप सद्‌गदितपणे, सद्भावयुक्ततेने होऊ शकत नाही. जगद्‌गुरू श्रीहंबीरबाबांनी राम, कृष्ण, नारायण, गोपाळ इत्यादी नामांचे अर्थ अनुक्रमे रोमारोमात रममाण होणारा तो राम, कलेवराचा कर्ता म्हणून कृष्ण, नर हे ज्याचे अयन म्हणजे घर आहे तो नारायण व दशेंद्रियेरूपी गायी वळतो तो आत्मारूपी गोपाळ असे असल्याचे 'जीवनकलेची साधना' या स्वधर्मग्रंथात विशद केले आहे. 'नामचि केवळ आत्मसत्ता' या विधानातून श्रीनामदेवांनीदेखील तसे सूचित केले आहे. ज्ञानेश्वरीच्या पहिल्या ओवीत म्हटल्याप्रमाणे देवांचा देव आत्मरूप आहे आणि श्रीएकनाथांनी 'हरिपाठात' म्हणल्याप्रमाणे छत्तीस तत्त्वांनी बनलेल्या आपल्या देहाचे तो मूळ आहे. अर्थात, एक आत्मदेवच सत् आहे व नष्ट होऊन जाणारी बाकी सारी तत्त्वे असत् आहेत. असत् सोडून सत्पर्यंत जाता येणे म्हणजे सद्‌गती प्राप्त होणे होय. म्हणजेच, वैखरी, मध्यमा, पश्यन्ती व परा या चारी लय पावणाऱ्या वाणींच्या पलीकडे असलेल्या परमेश्वराकडे जाणे होय. श्रीज्ञानदेवांनी 'हरिपाठात' उल्लेखिलेले बुद्धीने प्राप्त करून घ्यावयाचे खरे वैभवदेखील हेच होय आणि या वैभवाची प्राप्ती हीच खरी प्रगती होय.

आपला जीव हा परमेश्वराचा अंश आहे. म्हणजे, आपण मूळात वा स्वरूपतः देवच आहोत. म्हणूनच देहभाव घालवून देवभाव प्राप्त करून घेणे, हे आपले साध्य आहे. हा विवेक 'साधका साध्य तूचि आहेसी' या अभंग वचनातून समर्थ श्रीरामदासांनी सांगितला आहे. ज्या गावाला जायचे असते त्याच गावाच्या दिशेने वाटचाल करावयाची असते. हा 'साध्य-साधन-विवेक' होय. म्हणून आपल्या मूळ देवस्वरूपाचे आकलन होण्यासाठी साधकाने 'आपण देव आहोत' हा ध्यास घ्यावयाचा असतो, कोणतीही हालचाल व उच्चार न करता केवळ श्वासोच्छ्वासमय असा सोऽहंभाव जपावयाचा असतो. हेच, सर्व प्राण्यांच्या शरीरात अखंडितपणे चालू असलेला 'सोऽहं' हा अजपा जप जपूनच आपला 'आत्माच देव आहे' असे ज्ञान होते व व्यक्ती सर्व बंधनापासून मुक्त होत असते, या अर्थाच्या विधानातून श्रीशंकराचार्यांनी सांगितले आहे. (पहा, 'सदाचार', श्लोक क्र. १०)

थोडक्यात, एकाग्र मनाने सोऽहं-नामाचा जप करणे, हेच सर्व धर्मकृतींचे सार आहे. हे सोपे नाम श्रीसद्‌गुरुंकडून जाणून घेतल्याशिवाय तीर्थव्रतादी अवघड गोष्टी करीत राहणे व्यर्थ आहे, अनेक नामे असलेल्या त्या एका सद्वस्तुचा अनुभव घेणे यातच खरे स्वहित होय, हे नाम जाणून घेऊन जपत राहणे हाच खरा तरणोपाय आहे, देवाने जन्माबरोबरच प्रत्येक जीवाला २१६०० श्वासोच्छ्वासरूपी मण्यांची माळ दिलेली आहे. हीच खरी माळ जपल्याने देव भेटतो व हेच नाम एकधार म्हणजे अखंडपणे

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

जपून अनेक जीव उद्धरून गेले आहेत व जातील, असे संत श्रीकबिरांनीदेखील उद्‌घोषिले आहे.

२) तप -

ईश्वरविषयक निर्णय सदैव चित्तीं वाहणे म्हणजे तप होय. (ज्ञानेश्वरी, १८.८३७-८३८)परमेश्वराची प्राप्ती कशी करून घ्यावयाची याबाबतचा निर्णय 'अहं ब्रह्मास्मि', 'तत् त्वं असि' इत्यादी महावाक्यांतून वेदांनी व्यक्त केला आहे. अर्थात, आपला आत्माच ब्रह्म म्हणजे परमेश्वर आहे, असे अनुभवावयाचे असते. त्यासाठी महावाक्यांचा मथितार्थ सांगणारा 'सोऽहं' हा अजपामंत्र सदैव चित्तीं वाहणे व त्याचाच जप करीत राहणे म्हणजे तप करणे होय. प्रारब्धभोगानुरूप शरीरपोषण व शरीरशोषण करणे म्हणजेही तप, असे म्हटले जाते. पण ते शारीरिक म्हणजे बहिर्निष्ठ तप होय; तर, अंतःकरणात अहोरात्र हरिनाम जपणे व स्वस्वरूपाचे चिंतन करणे ही खरी पारमार्थिक म्हणजे अंतर्निष्ठ तपोनिष्ठा होय. श्रीसद्‌गुरुंनी मार्गदर्शिल्याप्रमाणे साधकाने हे सर्वश्रेष्ठ तप अखंडितपणे करावयाचे असते. विशेष म्हणजे ब्रह्मदेवालादेखील हेच तप करावयास देवाने सांगितले होते. (पहा, श्रीएकनाथकृत 'चतुःश्लोकी भागवत) सोने शुद्ध करण्यासाठी त्याला अग्नीत घातले जाते. परिणामी सोन्यातील अशुद्ध घटक नष्ट होतात व ते शुद्ध होते. याप्रमाणेच सोऽहंभावयुक्त नामस्मरण करताना शरीर तप्त होऊन शुद्ध होत जाते.देहभावरूपी अशुद्धता लय पावून देवभावरूपी शुद्धता प्राप्त होते. नामावर एकले अवधान दिल्याने शरीर, मन, प्राण वगैरेंची शुद्धी होत जाते, असे संत श्रीएकनाथ यांनी पुढील ओव्यांतून सांगितले आहे -

नामासरिसाच हरी । रिघे हृदयामाझारी ।
तेणें धाकें अभ्यंतरीं ।हो लागे पुरीं हृदयशुद्धी ।।
प्रचंड सांडोनि वासना । जडोनि ठाके जनार्दनां ।
अहंकार सांडोनि अहंपणा । सोऽहंसदनामाजी रिघे ।।
- ए. भागवत, २.५५.७७०-७७१

३) संयम -

श्रीसद्‌गुरुंनी सांगितल्याप्रमाणे सोऽहं-नामस्मरण करताना संयमही साधला जातो. सहजासनात बसून राहिल्याने शरीराच्या हालचाली थांबणे म्हणजे शारीरिक संयम साधला जाणे होय. नासाग्रावर वा भ्रूमध्यावर दृष्टी केंद्रित करीत राहिल्याने व श्वासावरच लक्ष देत नाम जपत राहिल्याने बाहेरच्या विश्वातील घडामोडींकडे लक्ष जाणे थांबते, मनात येणारे वेगवेगळे विचारही कमीकमी होत जातात. अष्टांग योगात ज्याला प्रत्याहार म्हणतात तो अशाप्रकारे केवळ एक नाम जपत राहिल्याने साधला जात असतो. ज्ञानेंद्रियांना व मनाला त्यांच्या विषयांपासून परावृत्त करून आत नामाकडेच लक्ष केंद्रित करणे म्हणजे प्रत्याहार होय. 'एकले अवधान देत' नाम जपत राहिल्याने त्याग, संन्यास, क्षेत्रसंन्यास, अनासक्तता या स्वहितावह गोष्टीही साधल्या जातात. जितका वेळ नाम स्मरत राहतो तितका वेळ तो साधक बाह्य व मनातल्या गोष्टींपासून आपल्या शरीराला व मनाला दूर ठेवीत असतो. हा त्याने स्वेच्छेने केलेला वा त्याच्याकडून घडणारा त्याग होय. नाम स्मरताना शरीर व मन यांना घर,

शेती, उद्योग, कार्यालय तसेच कुटुंबीय व इतर संबंधित लोक या सर्वांपासून अलिप्त ठेवण्याचा प्रयत्न होत असतो. मनाला आवडणाऱ्या व इंद्रियांना सुखदुःख देणाऱ्या गोष्टींपासून स्वतःला दूर राखत नाम जपत राहणे म्हणजे मनाने अनासक्त होण्याचा व राहण्याचा प्रयत्न करणे होय. ज्याचे अंतःकरण मी माझे करणे व आठवणे हे विसरलेले असते तो संन्यासी असतो. (ज्ञानेश्वरी, ५.२०) नामस्मरण करताना देह, मन, बुद्धी यांच्या व्यापारांपासून साधक लांब राहतो, त्या व्यापारांना विसरून नामाकडेच लक्ष देण्याचा प्रयत्न करतो, म्हणून त्यावेळेपुरता तो संन्यासी झालेला असतो. तीर्थक्षेत्री राहणे म्हणजे क्षेत्रसंन्यास, असे लोक समजतात. एकप्रकारे साधकाकडून हा बहिर्निष्ठ क्षेत्रसंन्यासही घडत असतो.

अशाप्रकारे, शरीर, मन, बुद्धी यांचे व्यापार पूर्णतः थांबवीत सोऽहं-नाम जपीत राहणे हा खरा संन्यास होय व तो घडला की जीव योगी होतो. शरीर, मन, बुद्धी यांच्या धर्मांचा त्याग करून एक नाम जपत राहणे म्हणजेच आत्मदेवाला शरण जाणे होय. गीता-ज्ञानेश्वरीच्या शेवटी भगवान श्रीकृष्ण यांनी अर्जुनाला 'मला एकट्याला शरण ये' असा जो उपदेश केला आहे तोच जणू आपल्या आचरणात उतरविण्याचा प्रयत्न म्हणून साधक सोऽहं-नामस्मरण करीत असतो. सर्व इच्छावासनांपासून निःस्पृह झालेला व आत्म्यातच (निर्विकल्प स्थितीत) स्थिर असलेला साधक युक्त असतो. त्याने शरीर, मन, इंद्रिये, वर्ण, आश्रम, जात, धर्म वगैरे सर्व बाबींचा अभिमान पूर्णतः सोडून (परित्यागून) फक्त स्व-आत्म्यातच स्थिर राहणे म्हणजे आत्मारूपी कृष्णास शरण जाणे होय. देवाला शरण जाण्याची देवाने सांगितलेली ही रीत संत श्रीतुकारामांनीही नेमकेपणाने सांगितली आहे. ते देवाला उद्देशून म्हणतात,

'सर्वभावें आलो तुजचि शरण । कायावाचामनसहित देवा ।।१।।

आणिक दुसरे नये माझ्या मना । राहिली वासना तुझ्या पायीं ।।२।।'

श्रीतुकारामांप्रमाणे व अर्जुनाप्रमाणे कायावाचामनें देवाचे ठिकाणी आपला अहंभाव समर्पित करून व्यक्ती देवाशीच एकनिष्ठ होते व केवळ अशाचप्रकारे, निरहंकार होऊन सर्व पापांपासून मुक्त होते.

४) साधना -

'नामामृत गोडी वैष्णवां लाधली । योगिया साधली जीवनकला ।।', असे श्रीज्ञानदेवांनी 'हरिपाठात' उल्लेखिले आहे. आपल्या घरी वा अन्यत्र कुठेही एकचित्त होऊन सोऽहंभावाने देवाला आळवीत राहिले की श्रीसद्‌गुरुकृपा होऊन आपला 'आत्मा हाच खरा देव' आहे, अशी अनुभूती येते; शरीराच्या व शरीरांतर्गत होणाऱ्या ऐच्छिक व अनैच्छिक क्रियांचा कर्ता-करविता एक आत्मदेवच आहे, हे उमगते; जीवाला ज्ञान पुरविणारा व देहाचा कारभार चालविणारा देव हाच खरा देहरूपी विश्वाची जीवकला आहे, याचा प्रत्यय येतो आणि स्वतः विष्णुरूप झालेला व सभोवतालचे सारे विश्वही विष्णुरूप असल्याचा अनुभव घेणारा तो वैष्णव आत्मसत्तारूप परमामृताची गोडी अखंडपणे चाखत राहतो. जगद्‌गुरू श्रीहंबीरबाबा यांनी 'जीवनकलेची साधना' या ग्रंथाच्या प्रारंभी पटवून दिल्याप्रमाणे आपले शरीर ज्या जीवामुळे जिवंत असते त्या जीवालाही मेंदूतील सहस्रदलकमलनिवासी देव हा ज्ञान पुरवीत असतो, हे श्रीसद्‌गुरुकृपेमुळे सत्शिष्यांना समजून येते; अर्थात, अण्वी म्हणजे सूक्ष्मातिसूक्ष्म 'जीवनकलेची साधना' म्हणजे नेमके काय, ते त्यास अनुभवास येते.

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

५) सुजाण भक्त -

'भक्त हा (देवापासून, देवाहून) विभक्त नसतो' अशी भक्ताची व्याख्या आहे. (पहा दासबोध, ४.९.६) जीव हा स्वरूपाला विसरून देह, मन, बुद्धी यांच्याशी जणू एकरूप झालेला असतो व म्हणून जणू तो देवाहून वेगळा, विभक्त झालेला असतो. पण, खरे तर, देव होऊनच देवाची खरी भक्ती करता येते. अशा भक्तिला श्रीज्ञानेश्वरांनी 'परमभक्ती' म्हटले आहे. (ज्ञानेश्वरी, १८.११३३) यावरून, आधी देवाशी एकरूप व्हावयाचे असते व त्यासाठी आपण देव आहोत हा भाव जपावयाचा असतो. याला 'कीटकभृंगीन्यायाने ध्यान करणे' म्हणतात. यापूर्वी उल्लेखिलेला 'साध्य-साधन-विवेक'देखील हाच होय.

शिष्य सुजाण भक्त व्हावेत म्हणून खरे सद्‌गुरू देवरूप होण्यासाठीच्या 'थोर भक्ती'ची रीत शिकवितात व योगीराज श्रीज्ञानेश्वरांनी म्हटल्याप्रमाणे यापूर्वी ऋषी, मुनी, साधु व संत गेले त्या राजमार्गावरून त्यांना घेऊन जात असतात. (ज्ञानेश्वरी, ६.१५६) अशाप्रकारे, देवाशी एकरूप झाल्यानंतर पुन्हा 'तू देव, मी भक्त' या भावाने म्हणजे अद्वैतातील द्वैत कल्पून देवाची भक्ती करीत राहणे, हे सुजाण भक्तांचे म्हणजे संतांचे सर्वोत्तम लक्षण होय. जीवाने देवाची सोऽहंभावयुक्त भक्ती करणे हे स्वधर्माचरणाचे सारलक्षण होय. आत्मज्ञानप्रधान स्वधर्माची शिकवण देणारे सद्‌गुरू हे स्वतः सुजाण भक्त असतात व शिष्यांनाही तसे म्हणजे 'आपणासारिखे' होण्यासाठीचे मार्गदर्शन करीत असतात.

स्वसंवेद्य आत्मदेव सदैव सन्मुख आहे, या सद्भावाने त्याची भक्ती करणे हाच खरा परमार्थ होय, असे श्रीज्ञानदेवांनी एका अभंगात म्हटले आहे. हा परमार्थ शिष्यांच्या अंगी उतरविण्यासाठी अथक व अविरत परिश्रम करणाऱ्याश्रीसद्‌गुरुंच्या श्रीचरणीं 'धर्म जागो श्रीसद्‌गुरुंचा!' या विचारासह हे विचारपुष्प समर्पित करतो. जय गुरुदेव!

- डॉ. विजय बाणकर,

फ्लॅट क्रं. ११०९, ग्रासलँड,

कोल्हेवाडी, सिंहगड रोड, पुणे ४११ ०४१

***

संत नामदेवांचे अभंग - आत्मचरित्र - ४

पंढरीनाथांची प्रेम भक्ती करणारे विठ्ठलाचे एकनिष्ठ भक्त संत नामदेव हे पांडुरंगाचे लडिवाळ भक्त होते. ते विठ्ठलाकडे जो हट्ट धरीत, तो विठ्ठल पूर्ण करीत असत. संत नामदेवांची पूर्वी अनेक हट्ट केले व देवाने ते पूर्ण केले. लहानपणी नित्याप्रमाणे घरून आणलेला नैवेद्य खाण्याचा हट्ट केला. देवाने मूर्तीतून प्रत्यक्ष सगुण रूपात प्रकट होऊन नामदेवांनी आणलेला नैवेद्य खाल्ला. तसेच ज्ञानदेवाच्या संजीवन समाधी सोहळ्यानंतर ज्ञानश्वरांची प्रत्यक्ष दर्शन घेण्याची इच्छा देवाने पूर्ण केली. ज्ञानदेवांच्या समाधीनंतर ज्ञानेश्वर-नामदेव भेट अलौकिक होती.

-नामदेव सदावर्ते

संत नामदेवांना सद्‌गुरूप्राप्ती झाली. मुक्ताईने नामदेवाठायी असलेल्या अज्ञानरूप अहंकाराचा वारा दूर करून सद्‌गुरूप्राप्ती करून दिली. केवळ पंढरीस विटेवर उभा असलेलाच माझा देव आहे, असे म्हणणारे नामदेव सर्वत्र पांडुरंग पाहू लागले. ते आपल्याला आत्मज्ञान प्राप्तीनंतर सर्वत्र ईश्वरतत्व अनुभवू लागले. आपल्या अभंगरूप आत्मचरित्रात ते एक प्रसंग सांगताना म्हणतात-

नामा स्वयंपाक करूं बैसला। केशव श्वान रूपे आला।
रोटी घेऊनि पळाला। सर्वांभूती केशव ।।१।।
हाती घेऊनि तुपाची वाटी। नामा लागला श्वानापाठी।
तूप घे गा जगजेठी। कोरडी रोटी का खाशी।।२।।
तव श्वान हांसोनि बोलिले। नामया तुज कैसे कळले।।
येरू म्हणे खेचरें उपदेशिले। सर्वांभूती विठ्ठल।।३।।

संत नामदेव या अभंगात एका प्रसंगाचे वर्णन करतात. सर्व प्राणीमात्रांत ईश्वराची अनुभूती केवळ सद्‌गुरू उपदेशप्राप्तीनंतरच मला मिळाली. या अभंगातील प्रसंग मार्मिक आहे. देवच कुत्र्याच्या रूपात येऊन नामदेवाची परीक्षा घेत आहे. सर्व जीवांत शिवाचे दर्शन घडते, ही सद्‌गुरूकृपाच आहे.

सद्‌गुरूरूनाथांनी माझ्यावर पूर्ण कृपा केली. माझी मूळ वस्तू मला दाखविली. माझे आत्मसुख माझ्याच डोळ्यांनी मला दाखविले. सर्वत्र भगवंताचे रूप दाखवून सर्व वस्तूमात्रांवर प्रेम करण्याची ज्ञानशक्ती मला सद्‌गुरूंमुळे प्राप्त झाली. सर्वांभूती विष्णूरूप दाखविणाऱ्या गुरूंचे कसे उतराई व्हावे? सद्‌गुरू उपदेशामुळे पुन्हा जन्माला येणे चुकले. त्या सद्‌गुरुंचे माझ्यावर अगाध उपकार आहेत. मी विठोबाचे पाय न विसरण्याची कृपा त्यांनी माझ्यावर करावी.

सद्‌गुरूंकडून ज्ञानप्राप्ती झाल्यावर नामदेवात कसे परिवर्तन झाले! ते म्हणतात. दगडाचा देव बोलतसुद्धा नाही. मग माझी भवव्यथा तो कशी दूर करील? दगडाच्या मूर्तीला आपण देव मानले. पण खरा विश्वचालक भगवंत वेगळाच आहे. दगडाचा देव जर भक्तांच्या इच्छा पुरवितो, तर मग त्यावर आघात झाल्यावर भंगतो, फुटतो कसा? पाषाणाच्या देवाजवळ जे मागतात, भक्ती करतात, ते मूर्खपणामुळे सर्वस्वाला मुकतात. नामदेव म्हणतात -

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

प्रस्तराचा देव बोलत भक्तांते। सांगते ऐकते मूर्ख दोघे।।

अशा दगडाच्या देवाचे गुणगान करून जे स्वतःला मोठे भक्त समजतात, ती सामान्य, अज्ञानी माणसे मानावीत. दगडात घडवून देव बनवला व त्याची भक्तिभावाने अनेक वर्षे जरी पूजा केली, तरी तो कुणाला पावेल का?

नामदेवराय म्हणतात-

धोंड्यापाण्याविण नाही देव कोठें।
होता सान मोठे तीर्थक्षेत्र ।।
बाराशीचे गावी जाहला उपदेश।
देवाविण ओस स्थळ नाही।।
तो देव नामया हृदयी दाविला।
खेचराने केला उपकारू हा।।

संत नामदेव आपल्या श्रीगुरुंचा भक्तिभावाने गौरव करतात. ते म्हणतात- खेचरमाऊली मला भेटल्यापासून त्यांच्या कृपेची अखंड सावली मला मिळाली. आता मला कोणाचे भय नाही. माझे जन्ममरणाचे दुःख गेले. मला बद्ध-माक्षाची काळजी नाही. खेचरचरण मी कधीही सोडणार नाही.

सूर्याचा प्रकाश सर्व सृष्टीवर पडतो. तोच प्रकाश आपल्या सर्वांच्या अंतरीही प्रकाशतो आहे. सूर्य, पाताळादि सर्वत्र जळ असते. पण चातकाला मेघ आल्याशिवाय जळाचा एक थेंबही मिळत नाही, तसाच तो नारायण सर्व भूतांचे ठायी आहे. पण अभाग्याला तो तिन्ही लोकी दिसत नाही.

नामा म्हणे गुरूकृपेचे अंजन।
पायाळासी धन दिसे जैसे।।

सद्गुरूचरणांचे सतत ध्यान करणे क्षणभरही विसरू नये. चित्त, वृत्ती, मन सतत श्रीगुरुचरणाकडे वळवावे. ज्या सद्गुरूंनी आपणास आनंदाचे दागिने दिले आहेत, तसेच आत्मज्ञान देऊन आपल्या डोळ्यांचेही डोळे गुरूंनी उघडले आहेत. ज्यांच्या कृपेने जन्म-मरणाचे चक्र सुटले, कैवल्याचे दर्शन घडविले-

नामा म्हणे स्वामी खेचर माऊली। कृपेची साउली केली मज।।

सद्गुरू प्राप्तीनंतर नामदेवाला सर्वत्र ईश्वरतत्वाचा अनुभव येत असे. पण ईश्वर चरणावरील त्यांची श्रद्धा अतूट होती. सर्वत्र परमेश्वर दिसत असला तरी 'विटेवरील समचरणांवर त्यांची दृढ श्रद्धा होती. सद्गुरूचे महात्म्य वर्णन करताना ते म्हणतात-

नाशवंत देता, ब्रह्म येई हाता। ऐशी ज्याची कथा पुराणात।।

सद्गुरूंच्या पायी देह अर्पण केल्यावर जीवाला मोक्ष प्राप्त होतो. माया देऊन ब्रह्म हाती येते. अशा सद्गुरूंना शरण जावे, त्यामुळे जीवाला ब्रह्मत्व प्राप्त होते. सद्गुरू विसोबा खेचर हे नामदेवास आत्मज्ञान देणारे सद्गुरू होत.

पंढरीनाथांची प्रेम भक्ती करणारे विठ्ठलाचे एकनिष्ठ भक्त संत नामदेव हे पांडुरंगाचे लडिवाळ भक्त होते. ते विठ्ठलाकडे जो हट्ट धरीत, तो विठ्ठल पूर्ण करीत असत. संत नामदेवांची पूर्वी अनेक हट्ट केले व देवाने ते पूर्ण केले. लहानपणी नित्याप्रमाणे घरून आणलेला नैवेद्य खाण्याचा हट्ट केला. देवाने मूर्तीतून प्रत्यक्ष सगुण रूपात प्रकट होऊन नामदेवांनी आणलेला नैवेद्य खाल्ला. तसेच ज्ञानदेवाच्या संजीवन समाधी सोहळ्यानंतर ज्ञानश्वरांची प्रत्यक्ष दर्शन घेण्याची इच्छा देवाने पूर्ण केली. ज्ञानदेवांच्या समाधीनंतर

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

ज्ञानेश्वर-नामदेव भेट अलौकिक होती.

चंद्रभागे तिरी आयकिल्या गोष्टी।
वाल्मीकें शतकोटी ग्रंथ केला ।।
तेणे माझ्या चित्ता बहु जाले क्लेश।
व्यर्थ म्यां आयुष्य गमाविलें।।
जाउनि राऊळा विठोसी विनविले।
वाल्मीके केले रामायण।।
असेन मी खूश तुझा भक्त देवा।
सिद्धीस हा न्यावा पण माझा।।
शतकोटी तुझे करीब अभंग।
म्हणे पांडुरंग ऐक नाम्या।।
तये वेळी होती आयुष्याची वृद्धी।
आतांचि अवधि थोडी असे।।
नामा म्हणे जरी न होता संपूर्ण।
जिव्हां उतरीन तुजपुढे।।

या अभंग आत्मवृत्तात नामदेवांनी एक प्रसंग शब्दचित्रीत केला आहे. वाल्मीक ऋषींनी शतकोटी श्लोकांचा, रामायण या नावाचा श्रीरामाचे चरित्र असलेला ग्रंथ लिहिला आहे. हे वाळवंटावरील एका कीर्तनात नामदेवांनी ऐकले. आपण आपले सर्व आयुष्य व्यर्थ गमावले असे संत नामदेवास वाटले. त्यांनी विठोबाकडे शतकोटी अभंगाची रचना करण्याचा प्रतिज्ञापूर्वक हट्ट धरला. यावर देवाने नामदेवाला समजावून सांगताना म्हणाले, हे नामा, आता आयुष्य कमी आहे. पूर्वीच्या काळी आयुष्य जास्त होते. पण नामदेव हट्ट सोडीत नाही.

शतकोटी अभंग करण्याची नामदेवाने केलेली प्रतिज्ञा ऐकून व नामदेवाचा निश्चय पाहून पांडुरंगास नामदेवाची दया आली. ते म्हणतात, नामा हे माझे लाडके बाळ आहे. त्यालाही माझ्याशिवाय दुसरे कोणी नाही. त्याचे सर्व हट्ट मला पुरवाने लागतात. नामा माझ्या अनेक जन्मापासूनचा भक्त आहे. माझ्यावर त्याचे खूप उपकार आहेत. म्हणून त्याची ही प्रतिज्ञा पूर्ण करण्यासाठी मला प्रयत्न करावे लागतील, असा विचार करीत देव भीमा नदीच्या तीरावर आले. तेथे त्यांनी माता सरस्वती देवीस बोलाविले व तिला सांगितले. हे शारदे, माझ्या नामदेवाला शतकोटी अभंगांची रचना करावयाची आहे. संत नामदेव अभंग-आत्मचरित्रात म्हणतात-

निश्चय पाहुनि उपजली दया।
स्वामी देवराया पांडुरंगा।।
सारजेशी सांगे भीमातीरी हरी।
बैस जिव्हेवरी नामयाच्या।।
नामा म्हणे हाती बांधोनिया वह्या।
बैसे लिहावया पांडुरंग।।

ज्यांनी शतकोटी अभंगरचनेची प्रतिज्ञा केली अशा नामदेवांच्या जिभेवर श्रीशारदेने निवास केला आहे व स्वतः पांडुरंग नामदेवांच्या मुखातून येणारे अभंग लिहून घेत आहेत. नामदेवांची विविध विषयांवरील

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

अभंगरचना पाहता नामदेवांची ही प्रतिज्ञाही देवांनी पूर्ण केली आहे. शतकोटी अभंगरचनेचा हट्ट पांडुरंगांनी पूर्ण केला आहे. नामदेवांच्या अभंग आत्मचरित्रातील पुढील प्रकरण 'आत्मसुख प्राप्तीविषयी आर्तोद्‌गार' नावाचे आहे. या प्रकरणात सामान्य जीव ईश्वरभक्ती, नामस्मरण आदि उपासना न करता काळ सारल्याचे दुःख व्यक्त करतात. आत्म्याचे अमरत्व, देहाचे क्षणभंगुरत्व, नश्वरत्व, संसारातील सुखदुःख प्राप्ती व भोग विषयवासनेमुळे, तृष्णेमुळे होते. जीवाला शेवटच्या क्षणापर्यंत षड्‌विकार छळतात. बालपण, तरुणपण व म्हातारपण या देहाच्या तीनही अवस्थांमध्ये ईश्वर चिंतनाविण कालोपव्यय केल्याचे दुःख नामदेवराय व्यक्त करतात.

आयुष्य मार्गावर वाटचाल चालू असताना बाळपणानंतर मला तरुणपणाचे मोठे जंगल लागले. मी त्यातूनही वाट काढीत चाललो होतो. या जंगलात मद, मत्सरादि हिंस्र प्राणी खूप होते. आधीच ती हिंस्र श्वापदे भुकेली होती. मी घाबरत चालत होतो. ती जंगली जनावरे माझ्या मागे धावू लागली. पुढे विषय वासनेची खोल दरी दिसली. काम, क्रोध, वासनारूप वाघांना पाहून मी अधिकच घाबरलो.
मग स्वधर्म मार्गाने मी हळूहळू निघालो. तर त्या मार्गावरही अहंकार, मोह आदि चोरांनी मला पकडले. माया-मोहादि सर्पांनी मला डंख मारले. नंतर मी माझे डोळे उघडले. पाहतो तो काम, क्रोध, वासना, मोह-मद-मत्सरादि विषारी सर्पांनी माझ्या कंठाला वेढे दिले होते. पण भगवंताचे नामस्मरण सुरू करताच माझे धावणे संपले, भय संपले. कारण माझा कैवार घेणारा हरी माझ्याजवळ होता.

नामदेवराय म्हणतात, मी गर्भवासात आलो म्हणजे आंधळा जीव खोल अंधाऱ्या विहिरीत पडला आहे. त्या जीवाला रात्र-दिवस वेगळे नाहीत. मायारूप नदीत जीव सापडतो. मी मात्र या माया नदीतून पार जाण्यासाठी हरिनामस्मरणरूप होडी माझ्यापासून दूर जाऊ दिलीच नाही. या होडीत बसून मी माया नदीतून पार गेलो. या मायारूप नदीत कामक्रोधादि अनेक जलचर असतात. त्यांच्या बंधनात सापडताच जीव व्याकूळ होतो. दुःखाचे अनेक भोवरे या नदीत असतात- कल्पना रूप वेलीत पाय अडकून जीव बद्ध होतात. विषयरूप खडे डोहात पडताच चिंतारूप असंख्य लहरींनी जीव व्याकूळ होतो. मायानदीच्या महापुरात सापडून जीव दुःख व्याप होतो. आता गर्भवास नको असे जीवास वाटू लागते. देवाच्या भक्तीने गर्भवासाचे संकट टळते. जन्ममरणाचे फेरे चुकतात. नामदेवराय म्हणतात-

वासना ही संकल्परूप असते. संपूर्ण विश्व हे भोगवासना, तृष्णा, कल्पना भोग, इच्छा, माया, क्रोध यांनी व्यापलेले आहे. विषयभोगात लाचार जीव तर असतातच, पण इंद्रादिकसुद्धा यांचे खेळणे असते. इंद्रादिक देव, असूर या विषय वासनेचे बळी ठरतात. इच्छेने माझ्या मनास मुक्त करावे. थोर विद्वानही ही वासनेचे बळी असतात.

काहींचे अभिमानामुळे चित्त भ्रमिष्ट होते. ते इंद्रियास दुबळेपणाने भजतात. शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध यांच्या प्रबळ पाशात जीव गुदमरतात. वासनेच्या प्रभावाने वेदशास्त्रवक्तेही तृणासमान हीनदीन होतात.

माझे मन चोरटे लागले कुसंगी।
बांधिले षड्‌वर्गी धरोनि त्याते।।
केउता गेलासि माझ्या कृपावंता।
ये गा पंढरीनाथा मायबापा।।
वासनेची बेडी घालोनि माझे पायी।
विषय वज्रघायी त्रासिताती।।

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

आशा तृष्णा माया आणिक कल्पना।
करिताती कामना नानाविध।।
काम-क्रोध-दंभ लाविताती कळा।
ये माझ्या गोपाळा सोडवणे।।
नामा म्हणे माझे घेऊनिया चित्तवित्त।
करि बंधनमुक्त संसाराचे।।

आणखी एका अभंगात नामदेव आपली व्यथा मांडताना म्हणतात- हे देवा, विषयवासनेत माझे मन आसक्त झाले आहे. त्यामुळे तुझे ध्यान, नामस्मरणही मी करू शकत नाही. अशक्य, अगम्य, अनावर असे अनेक संकल्प माझे मन करीत असते. आपले आयुष्य संपेल, पण विषयवासना तृप्त होणार नाहीत. शिवाय अनेक यातना वासनेमुळेच भोगाव्या लागतात. जन्ममरणाचे संकट तर मस्तकावर टांगलेले असतेच.

माया मोहे सदा भ्रांत माझे चित्त।
चुकले निजहित नारायणा।।
तू अनाथा कैवारी ब्रीदावळी हरि।
सोडवी मुरारी म्हणे नामा।।

हे देवा, मी अपराधी, दुराचारी आहे. पण कोणत्या मार्गाने तू मला प्राप्त होशिल? आशा, तृष्णारूपी वाघ पाहून माझे मन भयग्रस्त होते. चित्त व्याकूळ होते. तू भेटण्यासाठी व तुझे होण्यासाठी मी कशी भक्ती करू? मला प्रबंध संसार तापत्रय आवडत नाही. भवभयाने मी खूप घाबरलो आहे.

सत्कथा श्रवण नाम संकीर्तन।
न घडे भजन मज देवा।।

देवा, हा प्रपंच छोटा आहे, पण खोटा आहे. तू एवढा सर्वत्र व्यापलेला पण या प्रपंचाने तुला झाकून टाकले आहे. मी आयुष्यभर तुझे नामस्मरण नामजप करीन. तू माझी वाचा बंद केली तर मी नामस्मरणाचे श्रवण करीन. श्रवण जमले नाही तर नयनाने तुझे दर्शन घेईन. शेवटी तुझे चिंतन, मनन, व ध्यान करीन. पण तुझ्या सगुण रूपाचे गुणगान मी सतत करीत राहीन.

आम्हां सापडलें वर्म। करू भागवत धर्म।।
अवतार हा भेटला। बोलू-चालू विसरला।।
अरे हा भावाचा लंपट। सांडूनि आला से वैकुंठ।।
संत संगतीने साधावा। धरूनि हृदयी बांधावा।।
नामा म्हणे केउता जाय। आमुचा गळा त्याचे पाय।।
संत नामदेवरायांना वंदन

-नामदेव सदावर्ते,
नाशिक

***

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

देह देवाचे मंदिर

मायेचा प्रभाव मोठा असतो. जे मूलतः अस्तित्वात नाही पण स्वतःचे अस्तित्व असल्याचे दाखविणे, ही माया होय. ज्ञानेश्वर माऊलींनी ज्ञानेश्वरीत चकाकणाऱ्या शिंपल्याला रजत समजले जाते, हा दृष्टान्त सांगून मायेची व्याप्ती, अज्ञान व ज्ञानाने अज्ञान नष्ट कसे होते, हे समजावून सांगितले आहे. जोपर्यंत मायेचे अस्तित्व व त्याची व्याप्ती लक्षात येत नाही, तोपर्यंत हा जीव देह, देहाधिन होऊन, देहासक्त सुख व्यापार। हेची गा सार संसार।। असे म्हणत व मायेला कवटाळून बसतो, त्यात उत्कट होऊन बुडून जातो.

-बंडोपंत कुलकर्णी, पुणे

आंतु बाहेरी सर्वांपासी।
परि हा कोणासी नाढळे।।
मोहियेली मायाभ्रमे।
संसार संभ्रमे म्हणोनिया।।
विस्मरणेंचि हा न पडे दिठी।
स्वार्थ पोटीं विषयाचा।।
निळा म्हणे गेली वाया।
ऐसा पावोनियां नरदेह।।

हा अभंग फारच सर्वांगव्याप्त आहे. पहिल्या चरणात देह देवाचे मंदिर, हे सांगितले आहे. दुसऱ्या चरणात आपण संसाराला सर्वस्व मानतो, मोह होतो व अशा कोणत्याही गोष्टीला संसाराला जोडून आपलेसे करतो, त्यातून सुटण्याचा मार्ग आहे-

हीच थोर भक्ती आवडते देवा।
संकल्पावी माया संसाराची।।

तिसऱ्या चरणात-

रे मन मूरख, जनम गँवायो।
करि अभिमान विषय-रस गीध्यौ।
स्याम सरन नहिं आयौ।।

या सूरदास रचनेनुरूप सांगितले आहे. खरे तर मुळात हा देह पवित्र आहे.

पवित्र तो देह वाणी पुण्यवंत।
जो वदे अच्युत सर्वकाळ।।

मोह, माया, स्वार्थ वाहणाऱ्या देहाला व मनाला स्वतःचे महत्त्व कळत नाही व ज्ञानाच्या अभावात त्याचा जन्म असून नसल्यासारखा असतो व वाया जातो.

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

जगद्‌गुरू तुकाराम महाराज म्हणतात-

नारायण भूती न कळे जयांसि। तयां गर्भवासी येणे जाणे।।

देव ऐसा जया कळला सकळ। गेली तळमळ द्वेषबुद्धी।।

बुद्धीचा पालट नव्हे कोणे काळी। हरि जळी स्थळी तया चित्ती।।

या अभंगातून तेच सांगितले आहे.

आत्मा सर्वव्याप्त आहे हे गीता सांगते म्हणजे प्रत्यक्ष भगवान श्रीहरी सांगतात. ज्या आत्म्याला कशानेच झळ लागत नाही, त्यावेळी तो अखंड आहे. तो अवकाशरूपी आहे. जसे समुद्रात समुद्रातील पाण्याशिवाय सूर्यासह काही दिसणार नाही, अशा मध्यभागी उभे केल्यावर दिशा अगर आपले निवास ओळखण्यास सांगितले असता जी अवस्था होते, तशी अवस्था या जीवाची झालेली आहे. वरील अवस्थेत जसा समुद्र बाहेर आहे, तसा त्यातून बाहेर पडण्यासाठी तो देहातसुद्धा दडलेला आहे. जोपर्यंत मनुष्य त्या समुद्रातील पाण्याशी तादात्म्य पावत नाही व तद्रूप होत नाही, तोपर्यंत त्याला पोहता येत नाही. तादात्म्य व तद्रूप होऊन पोहता येत असतानादेखील तो स्वतःची ओळख पाणी म्हणून करून देऊ शकत नाही. कारण तो पोहताना पाण्यासम होता, याचे ज्ञान त्याला झालेले नसते. तसा जीव ब्रह्मरूप असूनही देहाने बद्ध होऊन स्वतः ब्रह्मरूप आहे, याचे ज्ञान त्याला होत नाही. हे ज्ञान त्याला नसल्याने तो देहालाच आपले अस्तित्व समजतो. म्हणून निळोबाराय म्हणतात-

आंतु बाहेरी सर्वांपासी।

परि हा कोणासी नाढळे।।

मायेचा प्रभाव मोठा असतो. जे मूलतः अस्तित्वात नाही पण स्वतःचे अस्तित्व असल्याचे दाखविणे, ही माया होय. ज्ञानेश्वर माऊलींनी ज्ञानेश्वरीत चकाकणाऱ्या शिंपल्याला रजत समजले जाते, हा दृष्टान्त सांगून मायेची व्याप्ती, अज्ञान व ज्ञानाने अज्ञान नष्ट कसे होते, हे समजावून सांगितले आहे. जोपर्यंत मायेचे अस्तित्व व त्याची व्याप्ती लक्षात येत नाही, तोपर्यंत हा जीव देह, देहाधिन होऊन, देहासक्त सुख व्यापार। हेची गा सार संसार।। असे म्हणत व मायेला कवटाळून बसतो, त्यात उत्कट होऊन बुडून जातो. जीवन म्हणजे जगणे, जगणे म्हणजे देहसुख, देहसुख म्हणजेच सार्थ व परमार्थ जीवन असा समज मायेमुळे घडतो व तशीच वाटचाल करून जीव संसारात टिकून राहतो. म्हणून निळोबाराय म्हणतात

मोहियेली मायाभ्रमे। संसार संभ्रमे म्हणोनिया।।

मायेमुळे जीव आपली ब्रह्मरूप ओळख विसरतो. जीवन म्हणजे जगणे, जगणे म्हणजे देहसुख, देहसुख म्हणजेच सार्थ व परमार्थ जीवन या समजामुळे विषयाला परमार्थात स्थान देऊन वागत असतो. देवाला नवस बोलणे, पूजा, अर्चना, यज्ञ, हवन वगैरे तत्सम कर्मे हे त्यातलेच प्रकार आहेत. याचा अर्थ ही सर्व कर्मे निरर्थक आहेत, असे नाही. जेवायला बसल्यावर ताटात मीठ वाढण्याचा प्रगात आहे. आता हा प्रकार ९० टक्के कुटुंबात बंद आहे. स्वंयपाक करताना स्वंयपाक्याशिवाय अन्य जेवणाऱ्यांना काय लागते, याचा अनुमान करून भाजी वगैरेत मिठाचा वापर केला जातो. मिठाची चव सर्वांना सारख्या प्रमाणात लागते, यात तथ्य नाही. देहाचे लाड पुरविताना प्रमाण बदलेले असते. शिवाय शारीरिक व्याधींमुळे कोणाला ते कमी लागते. मधुमेहाच्या रूग्णांच्या बाबतीत काहीवेळा साखर नाइलाजाने खावी लागते. ज्यांना जितके हवे तितके मीठ घ्यावे व वरून स्वतःला आवश्यक प्रमाणात मीठ घेतल्यास अन्नाची मूळ

चव बदलत नाही. शिवाय आवश्यक तेवढे घेतल्यास अन्न तृप्ती देते. असू दे. विषयाकडे येऊ.

ताटात मीठ वाढल्यावर अगर फक्त मीठ खाल्ल्याने उदरभरण होत नाही. फक्त भाजीने पोट भरत नाही. उदरभरणांने संतृप्ती हवी असेल तर संपूर्ण जेवण व अन्न हे सत्वयुक्त सर्वांगसुंदर हवे. ज्येषठ वा वरिष्ठ यांना आपल्या घरी आदरतिथ्य करणे चुकीचे नाही. पण या चांगल्या प्रथेला वाईट वळण लागले. ज्येष्ठ व वरिष्ठ यांना प्रसन्न करून व आपल्या चुकांकडे दुर्लक्ष करण्यास भाग पाडून हवे ते मिळविण्याची प्रथा त्यामुळेच प्रचलित झाली. भ्रष्टाचार येथूनच सुरू झाला. असो. जप, जाप्य, देवाला नवस बोलणे, पूजा, अर्चना, यज्ञ, हवन वगैरे तत्सम कर्मे ही ताटातल्या मीठ व भाजीचे कार्य करतात. हे परमार्थात आवड निर्माण करतात व त्यात साध्य केलेली एकाग्रता ही ब्रह्माची ओळख करून देण्यास माध्यम ठरते. जसे जेवताना निरनिराळ्या भाज्या व पक्वान्ने जेवणानंतर उदरात एकत्र येतात व स्वतःची स्वतंत्र ओळख संपुष्टात आणतात, तसे जप, जाप्य, देवाला नवस बोलणे, पूजा, अर्चना, यज्ञ, हवन वगैरे तत्सम कर्मे ही ब्रह्माच्या ओळखीच्या स्थानी स्वतःचे अस्तित्व संपवून टाकतात. त्यावेळी फक्त आणि फक्त ब्रह्म उरते. म्हणून कनिष्ठ काही नाही.

संत हे दीनांची माऊली असतात. परमार्थात कनिष्ठ वा अज्ञानी असतो त्याला संत दीन म्हणतात. संपत्ती वा धन याचा संबंध नाही. घर बांधण्याची इच्छा झाल्याशिवाय पाया खोदता येत नाही व पाया भरल्याशिवाय बांधकाम होत नाही. पहिलीच्या विद्यार्थ्यांना दहावीचा पेपर सोडव म्हणून सांगता येत नाही. तसे आध्यात्माची शिकवण व ते प्राप्त करण्यासाठी दीनांच्या हृदयात परमार्थाचा पाझर निर्माण व्हावा म्हणून संतांनी जप-जाप्य, पूजा, अर्चना, यज्ञ, हवन वगैरे तत्सम कर्मे हे अष्टांगयोग रूपात सांगितली आहेत. एकदा जेवायला बसल्यावर जेवणारा पोट भरल्याशिवाय जेवण बंद करणार नाही किंवा यजमानाकडील अन्न संपणे आवश्यक आहे. येथे माया यजमान आहे. पोट भरल्यावर जेवण संपणे, हा मायेवर विजय तर यजमानाकडील अन्न संपणे म्हणजे मायेतील ब्रह्म लुप्त होऊन अवकृपा होणे. त्यामुळे संतमन ओळखून आपण निम्न स्तरावरून विचार करणे आवश्यक आहे. संसारामुळे हे अशक्य ठरते. म्हणून निळोबाराय म्हणतात,

विस्मरणेंचि हा न पडे दिंठी। स्वार्थ पोटीं विषयाचा।।

देह जर परमार्थाच्या कारणी लागला नाही, तर त्याला आध्यात्माचे ज्ञान दुर्लभ नव्हे तर अशक्य आहे. मूळ स्वरूप ओळखीत आनंद आहे. जगात या देहाला तीन गोष्टीची भीती आहे. या देहाला मरणाची व जगण्याची भीती, जीवाला अन्न व जल अपुरे पडण्याची भीती व मनाला स्थिर व अस्थिरतेची भीती असते. हा देह नाममात्र असून, त्यातील जीवात्मा अकाल, त्रिकाल व सर्वकालीन आहे, याचे ज्ञान झाल्यावर हा देह असो अथवा नसो, काहीही परिणाम होणार नाही, याचे ज्ञान होताच सर्व भीती नष्ट होते. त्यामुळे ज्ञान आवश्यक आहे. जर हे ज्ञान करून घेतले नसेल तर हा देह निरर्थक ठरतो. म्हणून निळोबाराय म्हणतात निळा म्हणे गेली वाया। ऐसा पावोनियां नरदेह।।

आत्मा मालिक।

-बंडोपंत कुलकर्णी, सोलापूर
जिल्हा न्यायाधीश पुणे

***

ऐसी कर्मगती : ऐसा ध्यानी ज्ञानिया : भाग २

मम 'करुं हरिध्यान सोहंभावें..'

विज्ञान संपत्ती साधली जाते तेव्हा अंधकारपट सहजी लोटतो, दुरावतो असा दाखला देतात. समतेज स्थिती सांगतात. 'दीपज्ञान' असा अप्रतिम शब्द प्रयोग करताना माउली दीपज्ञान ते कसे आणि कोणते यावर भाष्य करताना 'रामरुपी पैज' ते दीपज्ञान असा खुलासा करतात. शांत स्थितीचा ठसा ते वर्णितात. कृष्णरुपी दिशा सांगतात. तेजोमय अवस्था समजावून सांगतात. अलक्ष लक्षिते तेच 'अगोचर' असा भाव व्यक्त करतात आणि खऱ्या अर्थाने अलख निरंजनी अवस्थेवर भाष्य करतात.

-डॉ. सुनील शिंदे

कर्मगतीचा साधार विस्तार आणि विचार मांडताना माउली संत ज्ञानोबाराय ध्यानी अवस्था देखील तेवढ्याच आस्थेने प्रकट करतात. ज्ञान, उन्मनी स्थिती, एकूणच ज्ञान वृत्ती यासंदर्भात विवेचन करताना 'स्थिरावलेल्या ध्यानी' अवस्थेचे आपल्या अभंगातून सुरेख विश्लेषण करताना दिसतात. विज्ञान संपत्ती साधली जाते तेव्हा अंधकारपट सहजी लोटतो, दुरावतो असा दाखला देतात. समतेज स्थिती सांगतात. 'दीपज्ञान' असा अप्रतिम शब्द प्रयोग करताना माउली दीपज्ञान ते कसे आणि कोणते यावर भाष्य करताना 'रामरुपी पैज' ते दीपज्ञान असा खुलासा करतात. शांत स्थितीचा ठसा ते वर्णितात. कृष्णरुपी दिशा सांगतात. तेजोमय अवस्था समजावून सांगतात. अलक्ष लक्षिते तेच 'अगोचर' असा भाव व्यक्त करतात आणि खऱ्या अर्थाने अलख निरंजनी अवस्थेवर भाष्य करतात. चित्ती निरंतर तोच परम आनंद, परमानंद हा धागा पकडून ते 'सुखी जाली विश्रांती' असा आपला अनुभव अधोरेखित करतात. हीच ती खरी ध्यानी अवस्था प्रकट करतात-

आधींच तू ज्ञान वरी जालें।
उन्मन हरि हें जीवन हृदयी आलें ।।१।।
स्थिरावलें ध्यान ज्ञानाचीये वृत्ति ।
विज्ञानसंपत्ति साधलिया।।२।।
अंधकारपट नासला समतेज।
रामरुपी पैज दीपज्ञान।।३।।
संत शांतशांति उलथिचा ठसा।
कृष्णरुपीं दिशा तेजो तेज।।४।।
अलक्ष लक्षिते अगोचर पर।
तेथेंही गव्हर संचलें।।५।।

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

ज्ञानदेव सुखी जालीसे विश्रांति।

परमानंद चित्तीं निरंतर।।६।।

कृष्णरुपी दिशा ती तरी कशी? तेजो तेज अशा अनुभवी अवस्थेला पोचते. जेथे सुखाचा विसावाही आहे आणि चित्ती परमानंद देखील! यापेक्षा ते आणखी काय हवे!

दुधावरल्या सायीचे रुपक देताना माउली उदार अशी सब्रह्म स्थितीगती वर्णितात. अशावेळी 'अनुदिनी प्रेमे डुल्लतसे' असे आवर्जून नजरेस आणतात. देहावरी असलेली उदास आशा आता मात्र 'नाठवे' असेदेखील वर्णितात . विठ्ठली मुरोनि असणे हीच खरी ध्यानी भावावस्था माउली कथन करतात. संतसज्ञनी असलेला, प्राप्त झालेला आनंद त्यांनी सांगितलेला दिसतो-

दुधावरिली साय निवडुनि दिधली।

तैसी परी जाली आम्हां तुम्हां।।१।।

धालों मी ब्रह्में उदार सब्रह्में।

अनुदिनीं प्रेमें डुल्लतसे।।२।।

नाठवे आशा देहावरी उदास।

मीतूंपण भाष चोजवेना।।३।।

रखुमादेविवर विठ्ठलीं मुरोनि राहिला।

तो आनंदु देखिला संतजनीं।।४।।

विठोरायाचे चरणी मुरोनि असणे हेच तर ध्यानी चिंतनी असण्याचे रुपक! सब्रह्म असणे अथवा होणेही अर्थात् तेच .

'म्या व्योम कवळिले' हा माउलींचा अपार विश्वास. हृदयी अरुपी असल्याची त्यांची सश्रद्ध भावना देखील व्यक्त होते. माउली तदाकार पावतात ही त्यांची विलक्षण प्रत्ययकारी अनुभूती. नहोनिया (न होवोनिया) एक होणे काय असते याचेही स्पष्टीकरण ते विश्वासाने देतात. म्हणूनच तर ते 'कांही नहोनियां कांहीं एक जाले' अशी पुष्टी देतात. मग उरते ते तरी काय किंवा उपलब्धी तरी ती काय? उपलब्धी हीच की, 'अवघा शोषिला ब्रह्मरसु' ही स्थिती माउली सांगतात.

अवघ्या बाहीं म्यां व्योम कवळिलें।

अवघां हृदयीं अरुप धरिलें।।१।।

अवघेपणें मी त्याचीच जालें।

तेंचि पावलें तदाकारें।।२।।

कांहीं नहोनियां कांहीं एक जाले।

अवघाचि शोशिला ब्रह्मरसु।।३।।

रखुमादेविवरु अवघाचि धरिला।

अवघाचि गिळिला अवघेपणें।।४।।

ब्रह्मरस अवघा धरिला, स्वीकृत केला, अवघेपणे 'अवघाचि' गिळिला अशीही गती ते आवर्जून

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

सांगतात.

आदिमध्य अंतःकरणी ठसवल्याने श्री हरिचे ध्यान सोहंभावनेतून घडते ही माउली ज्ञानोबाराय यांची धारणा. त्यांची सद्भावना. तो हरी तर साक्षात आपला सपरिवारु की अशी ज्ञानदेवांची अनुभूती प्रकटते. अशावेळी आपला खराखुरा कुळधर्म तो हरीच असल्याचे माउली परम विश्वासाने कथितात. जाती विजाती अन्य काही कुळधर्म कुळाचार अर्थातच नाही असेही ते म्हणतात. तुमचा आमचा विचार तर वेदशास्त्रासह स्वयं ज्ञानदेव महाराजच विश्वासपूर्वक सांगू शकतात. कसा काय? तो त्यांच्याच शब्दांत पुढील अभंगातून व्यक्त केला गेला आहे-

आदि मध्य आंत टाकोनि अवसान।
करुं हरिध्यान सोहंभावें।।१।।
दिवसा कामान रात्रीचा बडिवारु।
हरिसपरिवारु हरि आम्हां।।२।।
जातीची विजाती नाहीं पैं कुळधर्म।
कुळींचा कुळधर्म हरी आम्हां।।३।।
ज्ञानदेव सांगे वेदशास्त्र थोर।
सांगतसे विचार आम्हां तुम्हां ।।४।।

ध्यानी ज्ञानियाची हीच ती कर्मगती ते सोहंभावे हरिध्यानासह साधार विवेचनपूर्वक सांगतात.

- डॉ. सुनील शिंदे

'दत्त सुकृत', 'व्हेलेन्सिया रेसेडेन्सी',
बी- विंग, फ्लॅट नं. १०४, पहिला मजला,
अगस्ती सहकारी साखर कारखाना रोड,
अकोले, जि. अहिल्यानगर
(मो. ९४२३०४५३४२/९०७५९९४३३२)

***

ज्ञानेश्वरीतील ज्ञान-विज्ञान

उत्पत्ती, स्थिती, प्रलयकाळ ईश्वराच्या अधीन आहे आणि संपूर्ण विश्व अंतर्बाह्य परमात्मा धारण करतो. सर्व संत सांगतात, मानव जन्म हा परमभाग्याने मिळतो व दुर्लभ आहे. मानवाला ईश्वराने इतरांपेक्षा अधिक बुद्धी आणि विचारशक्ती दिली आहे. मानव देह प्राप्त झाल्यावर आपले निज स्वरूप आत्म्याची ओळख करून घेऊन आत्मा जाणून घ्यावा. भगवंत श्रीकृष्णाने त्यांचा परमभक्त अर्जुनास महाभारत युद्धाप्रसंगी सांगितलेली श्रीमद् भगवद्गीता, जी चार वेदांचे सार आहे. सर्वांना जीवनात मार्गदर्शक आहे.

-बी.के. गायकवाड

परमात्म्याला वंदन करताना त्याचे सर्वात्मक व्यापक स्वरूप संदर्भात म्हटले जाते, 'अनंत कोटी ब्रह्मांड नायक राजाधिराज परब्रम्ह सच्चिदानंद स्वरूप.....' या महाकाय विश्वात असंख्य आकाशगंगा आहेत. त्यातील प्रचंड तारका समूह, अनेक तारे-ग्रह सर्व काही गतिमान आहेत. या सर्व विश्व पसाऱ्यात आपली धरती गोल व त्यामानाने लहान आहे. सर्व पदार्थ लहान, सूक्ष्म कणांपासून बनलेले आहेत. अणु-परमाणु तेही अंतर्गत गतीयुक्त असतात. पंचमहाभूतात्मक आप, तेज, आकाश, पृथ्वी, वायू, सृष्टी निर्मितीनंतर ईश्वराचे परम प्रकृतीपासून असंख्य जीवांची निर्मिती झाली. परमात्म्याच्या अपरा (अचेतन), परा (सचेतन) प्रकृतीपासून या सर्वांची, जगताची निर्मिती झाली. पंचमहाभूते आणि मन, बुद्धी, अहंकार यास अष्टदा प्रकृती म्हणतात. ८४ लक्ष प्रकारातील जीव जरायुज, अंडज, स्वेदज, उद्भिज्ञ या चार प्रकारात जन्मतात. त्यात मानव हा एक जीव आहे.

अष्टदा प्रकृतीच्या मानव शरीरांत मुलाधार, स्वाधिष्ठान, माणिपूर, अनहत, विशुद्ध आणि अग्नी या सहा चक्रांकित देवतामय शरीरात जो निवास करतो तो 'जीवात्मा' शरीरातील पंचप्राण, दशइंद्रिये आणि २४ मूलतत्वे या सर्वांचे कार्य जीवात्म्याचे अस्तित्व शरीरात असल्याने चालते. पिंडी ते ब्रह्मांडी.

उत्पत्ती, स्थिती, प्रलयकाळ ईश्वराच्या अधीन आहे आणि संपूर्ण विश्व अंतर्बाह्य परमात्मा धारण करतो. सर्व संत सांगतात, मानव जन्म हा परमभाग्याने मिळतो व दुर्लभ आहे. मानवाला ईश्वराने इतरांपेक्षा अधिक बुद्धी आणि विचारशक्ती दिली आहे. मानव देह प्राप्त झाल्यावर आपले निज स्वरूप आत्म्याची ओळख करून घेऊन आत्मा जाणून घ्यावा. भगवंत श्रीकृष्णाने त्यांचा परमभक्त अर्जुनास महाभारत युद्धाप्रसंगी सांगितलेली श्रीमद् भगवद्गीता, जी चार वेदांचे सार आहे. सर्वांना जीवनात मार्गदर्शक आहे.

श्री संत ज्ञानेश्वर माऊली यांच्या ज्ञानेश्वरीच्या प्रारंभी श्री गणेशाला वंदन करून म्हणतात -

ॐ नमो जी आद्या। वेद प्रतिद्या।
जय जय स्वसंवेद्या। आत्मरूपा।।१।।
देवा तूंचि गणेशू। सकालार्थ मति प्रकाशु।
म्हणे निवृत्ति दासु। अवंधारिजो जी।।२।।

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

संत ज्ञानेश्वर माऊलींनी श्रीमद् भगवद्गीतेतील या आत्मानात्म विचारासंदर्भात ज्ञानेश्वरीच्या सातव्या-आठव्या अध्यायात ज्ञान आणि विज्ञान सोप्या भाषेत समजावून दिले आहे. यातील ज्ञान हे आत्मा व आध्यात्मिक दृष्ट्या जाणले जाते. विज्ञान हे सर्व प्रकृती प्रापंचिक दृष्टीने भौतिक आहे. आत्मज्ञान मिळवण्यासाठी प्रापंचिक विज्ञानाचीही माहिती असावी लागते. सर्व जगाचा आदी, मध्य व अंत परमात्मा आहे. तो सर्वव्यापी आहे. सर्व जग विष्णुमय आहे. भगवंत म्हणतात 'मनुष्यात लाखात एखादाच परम योगयुक्त अंतःकरणात मन ईश्वराशी सर्वभावे ऐक्य होते, मन परात्पर झाल्यावर मला ईश्वराला म्हणजेच आत्म्याला जाणू शकतो.'

प्रकृती त्रिगुणात्मक आहे. सत्व, रज, तम यापासून सात्विक, राजस आणि तामस गुणांच्या प्रभावाखाली जगतातील सर्व प्राणीमात्र, वस्तूमात्र बद्ध आहेत. यालाच भगवंताचे मायेचे बंधन म्हटले आहे. भगवंतावर निरंतर भक्तियुक्त अंतःकरणातून अनन्यभावे शरणागत होऊन भक्ती करणारे मायेपासून मुक्त राहून, संसारसागर तरुन जातात.

जीवनात ईश्वराला स्मरून सात्विक निष्काम कर्मे करणारे जे भक्त आहेत, ते ज्ञानी भक्त मला भगवंताला अत्यंत प्रिय आहेत. कारण असा भक्त सर्वत्र माझ्याच रूपास पाहतो. जे लोक प्रकृतीच्या राजस, तामस, गुणांच्या प्रभावाखाली राग-द्वेषादी विकारात कर्माचरण करतात, ते माया बंधनात राहून सुख-दुःख अनुभवतात व अज्ञानाने मज ईश्वराला जाणत नाहीत, ते जन्ममृत्यूचे चक्रात अडकतात.

भक्त ही अनेक प्रकारे माझी भक्ती करतात, तथापि निरक्षेप भक्ती करणारा भक्त मला अधिक प्रिय असतो. हा ज्ञानी भक्त होय. ।।१७।। (ज्ञानेश्वरी अध्याय-७)

ज्ञानी भक्ताला माझे खरे स्वरूप कळते, असा ज्ञानी भक्त योग्य प्रकारे कर्मे आचरण करून निष्काम कर्मे मला समर्पित केली व त्यांचेवर श्री गुरुकृपा झाली की ते माझे स्वरूपाशी ऐक्य होतात. ।।१९।। (ज्ञानेश्वरी अध्याय-७)

आत्मस्वरूप व आत्मज्ञान या संदर्भात जाणून घेण्यासाठी अर्जुन भगवंत श्रीकृष्णाला ब्रह्म, अध्यात्मज्ञान, कर्म, अधियज्ञ याबाबत काही प्रश्न करतात. भगवंतांनी आपला परमभक्त अजुर्नास या अनुषंगाने त्याबाबत संबोधित केले आहे.

'अध्यात्म' म्हणजेच ब्रह्मतत्त्व, ते स्वयंसिद्ध अवस्थेत निरंतर असते. या ब्रह्म तत्त्वातून सर्व ब्रह्मांडांची, भूतांची रचना होते. या सर्व ब्रह्मांडांच्या ठायी एकमेवाद्वितीय परब्रह्म सर्वत्र असते. सर्व जीवसृष्टी या परब्रह्मातून निपजली आहे.।।४।। (ज्ञानेश्वरी अध्याय ८)

कर्म : सृष्टी रूप कार्य ज्याचे आधारे चालते ते कर्म होय.

अधीभूत : क्षर नाशवंत शरीर.

अधिदैवत : शरीर पिंडातील पुरुष, 'जीव-जीवात्मा'

अधियज्ञ : शरीरात जो देह बुद्धीचा लोप (नाहीशी) करतो तो या शरीरातील अधियज्ञ जाणावा.**(३६, ३७ ज्ञानेश्वरी अध्याय ८)**

अधियज्ञ :- अधियज्ञ म्हणजे मुळापासून शेवटपर्यंत मीच परमात्मा आहे हे जाणणे।।५८।।

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

आत्म्याला जाणून अंतिम समयी परब्रह्म तत्वाशी ऐक्य होण्यासंदर्भात संत ज्ञानेश्वर ज्ञानेश्वरीच्या आठव्या अध्यायाद्वारे पुढे सांगतात, 'देह सोडताना मज परब्रह्माला, आत्म्याला जे जाणतात ते परब्रह्मात विलीन होतात.'

'माणूस मरताना ज्याचे स्मरण करतो, त्याच जन्माला जातो. म्हणून सतत परमेश्वराचे स्मरण करावे ।।७५।।

आपले मन आणि बुद्धी माझ्या आत्मस्वरूपी अर्पण केली तर तो भक्त मजस्वरूप होईल।।७८।।

'ॐ' हे परमेश्वराचे एकाक्षर ब्रह्मस्वरूप आहे. त्या ईश्वर स्वरूपाचे चिंतन अंतिम समय झाले तर तो जीव सोडल्यावर परमात्म्यास जावून मिळतो. ईश्वराचे अखंड चिंतन ठेवावे म्हणजे ते अंतिम समयी येईल.।।११७, ११८।। (ज्ञानेश्वरी अध्याय ८)

श्री संत ज्ञानेश्वर माऊली यांनी सातव्या अध्यायात सांगितल्यानुसार ईश्वर स्वरूपाचे ज्ञान, आत्मज्ञान प्राप्तीसाठी भक्ताला श्रीगुरूकृपा होणे आवश्यक आहे. यासाठी मुमुक्षु भक्ताने सत्संग, संतसहवास, आपल्या गुरूंवर नितांत श्रद्धा व भक्ती ठेवावी व श्रीगुरूंना अनन्यभावे शरण जावे.

प. पू. संत सद्गुरु आत्मा मालिक माऊली सांगतात, आपले नीज स्वरूप आत्मा आहे. आत्म्यावर प्रेम करा. ध्यानाद्वारे आत्मचिंतन करून आत्मस्वरूपाची ओळख करून घ्या. श्रीगुरुकृपेने आत्मज्ञान मिळेल, आत्मदर्शन होईल. जीवनात शाश्वत सुख, शांती आणि समाधान मिळेल.

।।सबका मालिक आत्मा।।

- बी.के. गायकवाड

प्लॉट क्र.५, नवमहाराष्ट्र को. ऑ. हाउसिंग सोसायटी,

सातारा रोड, अरण्येश्वर कॉर्नर, पुणे-९

मो. नं. ९४०३०२६१६४

***

आत्मबोध

आत्मा शरीर नहीं है, मन नहीं है, बुद्धि नहीं है; बल्कि यह वह चेतना है जो इन सभी को संचालित करती है। जैसे बिजली के बिना बल्ब केवल काँच और तार है, वैसे ही आत्मा के बिना शरीर केवल मांस और हड्डियों का ढाँचा मात्र है। पश्चिमी दर्शन में भी आत्मा को कॉन्शसनेस या एसेंस ऑफ बीइंग कहा गया है। प्लेटो, अरस्तु से लेकर आधुनिक दार्शनिकों तक, आत्मा को मनुष्य की वास्तविक पहचान माना गया है।

- नरेश यादव

मनुष्य का जीवन केवल जन्म और मृत्यु के बीच की एक जैविक यात्रा मात्र नहीं है, बल्कि यह एक गहन आध्यात्मिक प्रक्रिया भी है। इस प्रक्रिया के केंद्र में आत्मा स्थित है-वह तत्व जो न दिखाई देता है, न स्पर्श किया जा सकता है, फिर भी जीवन को अर्थ, चेतना और दिशा प्रदान करता है। आधुनिक युग में जहाँ भौतिक उपलब्धियाँ ही सफलता का मापदंड बन गई हैं, वहाँ आत्मा की चर्चा अक्सर अव्यावहारिक या काल्पनिक मान ली जाती है। परंतु सच्चाई यह है कि आत्मा के बिना जीवन केवल एक यांत्रिक क्रिया बनकर रह जाता है।

आत्मा का महत्व समझना, वास्तव में जीवन की सच्चाई को समझना है। यह लेख आत्मा की अवधारणा, उसके आध्यात्मिक स्वरूप, जीवन के यथार्थ से उसके संबंध और मानव जीवन में उसकी अनिवार्यता को गहराई से स्पष्ट करने का प्रयास है। आत्मा के महत्व को समझना वास्तव मे जीवन की सच्चाई की समझना हैं, जिसमे मन भी अंत में आत्मा में समाहित हो जाता है।

आत्मा की जाग्रति स्वयं को जगाने का साहसिक मार्ग है यह शाश्वत सत्य है की भारतीय दर्शन में आत्मा को नित्य, अजर, अमर और अविनाशी माना गया है। उपनिषदों में कहा गया है,

न जायते म्रियते वा कदाचित् - आत्मा न जन्म लेती है, न मरती है।

आत्मा शरीर नहीं है, मन नहीं है, बुद्धि नहीं है; बल्कि यह वह चेतना है जो इन सभी को संचालित करती है। जैसे बिजली के बिना बल्ब केवल काँच और तार है, वैसे ही आत्मा के बिना शरीर केवल मांस और हड्डियों का ढाँचा मात्र है। पश्चिमी दर्शन में भी आत्मा को कॉन्शसनेस या एसेंस ऑफ बीइंग कहा गया है। प्लेटो, अरस्तु से लेकर आधुनिक दार्शनिकों तक, आत्मा को मनुष्य की वास्तविक पहचान माना गया है।

आधुनिक जीवन और आत्मा की उपेक्षा आज का मनुष्य बाहरी सफलता की दौड़ में आत्मा की आवाज़ सुनना भूल गया है। धन, पद, प्रतिष्ठा, सोशल मीडिया की स्वीकृति-ये सब अस्थायी सुख प्रदान करते हैं, पर स्थायी शांति नहीं। मुख्यतः आत्मा की उपेक्षा के कारण: मानसिक तनाव, अवसाद, अकेलापन, जीवन में उद्देश्य की कमी, वर्तमान सभ्यता और आत्म-विस्मृति आधुनिक मनुष्य ने

आत्मा को नकारा नहीं है, बल्कि भुला दिया है। यह विस्मृति अनजाने में हुई है, भौतिक प्रगति, वैज्ञानिक उपलब्धियाँ और उपभोग की संस्कृति ने चेतना को बाह्य दिशा में मोड़ दिया। आज मनुष्य जानता है:

वह क्या खरीद सकता है

वह क्या हासिल कर सकता है

पर वह नहीं जानता:

वह वास्तव में है क्या?

यह आत्म-विस्मृति ही आज के जीवन की सबसे बड़ी त्रासदी है। जब आत्मा भूखी होती है, तब संसार की कोई भी उपलब्धि मनुष्य को तृप्त नहीं कर सकती। आत्मा और दुख: यथार्थ का स्वीकार जीवन में दुख अपरिहार्य है। आत्मा की दृष्टि से दुख दंड नहीं, बल्कि सीख है।

दुख: अहंकार को तोड़ता है, आत्मचिंतन का अवसर देता है, जीवन की अस्थिरता का बोध कराता है।

जो व्यक्ति आत्मा के स्तर पर जीवन को समझता है, वह दुख में भी टूटता नहीं, बल्कि परिपक्व होता है। आत्मा की जागृति: आत्मज्ञान का मार्ग; आत्मा की जागृति के लिए आवश्यक है : ध्यान, आत्मचिंतन, सच्चाई का साहसिक सामना, अहंकार का क्षय।

आत्मज्ञान कोई रहस्यमय अनुभव नहीं, बल्कि स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया है।वस आपका प्रयास होना चाहिए और आप सार्थकता की ओर बढ़ चलेगे; रही मन की बात तो मन को एक स्तर पर ट्रेंड किया जा सकता है, कहने में बड़ा अजीव लगता है, पर आत्म ध्यान में वह शक्ति मौजूद है। भारतीय दार्शनिक परंपरा में मन को प्रायः बंधन का कारण माना गया है, किंतु यह बंधन मन की उपस्थिति से नहीं, बल्कि उसकी दिशा से उत्पन्न होता है। मन स्वयं में न तो शत्रु है और न साधन; वह जिस ओर उन्मुख होता है, उसी के अनुरूप जीवन का स्वरूप निर्धारित हो जाता है। गुरु प्रेरणा से मैंने इस सत्य को अत्यंत संक्षिप्त और प्रतीकात्मक भाषा में व्यक्त किया है-

मन भौंरा, मन बावला, घुमत सब संसार ।

लेकिन जब आतम रमें, वह भी मुक्ति पार।।

इस दोहे में मन की तुलना भौंरे से की गई है-एक ऐसा प्राणी जो निरंतर फूल-फूल पर मंडराता है, किंतु कहीं स्थिर नहीं होता। यही मन का स्वभाव है। वह विषयों, इच्छाओं और अनुभवों के बीच निरंतर भ्रमण करता रहता है। बावला शब्द इस चंचलता के साथ-साथ मन की अविवेकपूर्ण प्रवृत्ति को भी इंगित करता है, जहाँ वह क्षणिक सुखों को स्थायी सत्य मान बैठता है। इस अवस्था में मन ही संसार बन जाता है-एक ऐसा संसार जो निरंतर परिवर्तनशील है और जहाँ स्थिर शांति का अभाव है।

परंतु, गुरु प्रेरणा यहाँ रुकती नहीं, वह समाधान की ओर संकेत करती है; लेकिन जब आतम रमें। यह पंक्ति मन और आत्मा के संबंध की दार्शनिक कुंजी है। जब तक मन बाह्य विषयों में रमण करता है, तब तक वह बंधन में रहता है; किंतु जिस क्षण वही मन आत्मा में स्थिर हो जाता है, उसकी चंचलता का

स्वाभाविक अंत हो जाता है। यहाँ आत्मा कोई कल्पनात्मक सत्ता नहीं, बल्कि वह साक्षी-चेतना है जो मन, शरीर और अनुभवों को देखती है, पर उनसे बंधती नहीं।

इस अवस्था में घटित होने वाली सबसे महत्वपूर्ण घटना यह है कि मन का विरोध नहीं किया जाता, न ही उसका दमन किया जाता है; बल्कि उसे उसके मूल स्रोत-आत्मा-में विश्राम दिया जाता है। परिणामस्वरूप, वह भी मुक्ति पार-अर्थात मन स्वयं भी मुक्त हो जाता है। यह मुक्ति किसी भौगोलिक स्थान या मृत्यु के बाद की अवस्था नहीं, बल्कि यहीं और अभी घटित होने वाली चेतन अवस्था है, जहाँ बंधन का मूल कारण-अज्ञान-नष्ट हो जाता है।

यह उदाहरण स्पष्ट करता है कि आत्मा और मन के बीच संघर्ष नहीं, बल्कि समन्वय ही मुक्ति का मार्ग है। आत्मा जीवन की वह केंद्रीय सत्ता है, जिसमें स्थिरता, शांति और अर्थ अंतर्निहित हैं। जब मन आत्मा से विमुख होता है, तब जीवन भटकाव बन जाता है; और जब वही मन आत्मा से जुड़ता है, तब संसार रहते हुए भी मुक्ति संभव हो जाती है। इस दृष्टि से आत्मा केवल आध्यात्मिक अवधारणा नहीं, बल्कि जीवन की सबसे यथार्थवादी आवश्यकता है, वह आधार जिसके बिना न शांति संभव है, न अर्थ, और न ही सत्य स्वतंत्रता। अतः मन जब अपने मूल स्रोत- आत्मा में रम जाता है तो उसकी चंचलता का स्वाभाविक अंत हो जाता है, साथ ही आत्मा अपने विकास के लक्ष्य की दिशा को प्राप्त कर लेती है। वास्तव मे आत्मा भौतिक जीवन की उपेक्षा नहीं बल्कि उसके केंद्र मे स्तिथ है, और आत्मबोध ही वास्तविक स्वतंत्रता है।

||आत्मा मालिक||

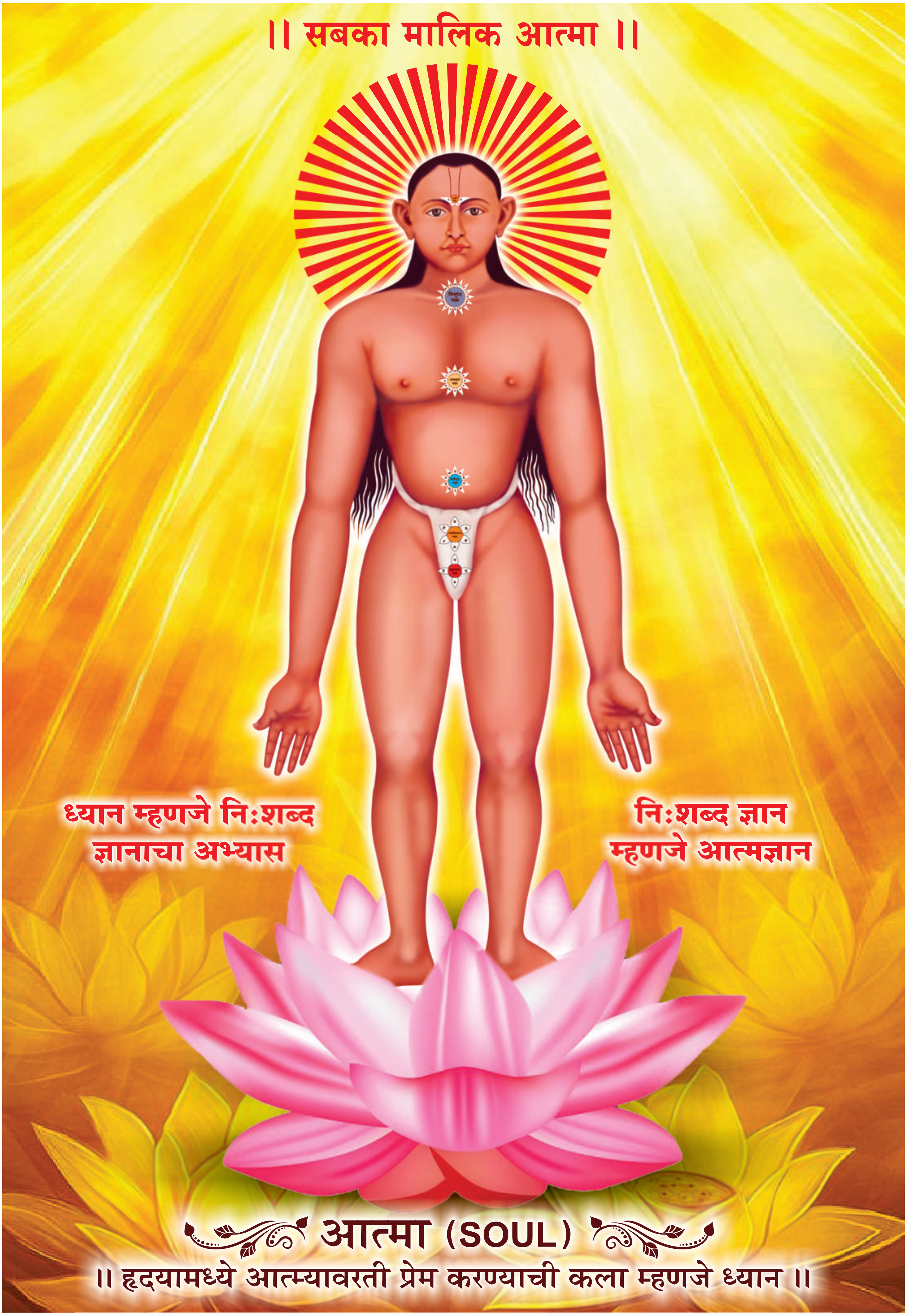
घट में घटना घटत है, जब ध्यान बने संसार।

जीवन बस एक प्यार है, साँसों का उपकार।।

- नरेश यादव,

आत्मा मालिक परिवार, इंदौर

***



✻ प्रेषक ✻

संपादक, मासिक ॐ गुरुदेव

विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, कोकमठाण,

मु.पो.कोकमठाण (चैतन्यपुरी), शिर्डी-कोपरगांव रोड,

ता. कोपरगांव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)-४२३६०१