।। सबका मालिक आत्मा ।।

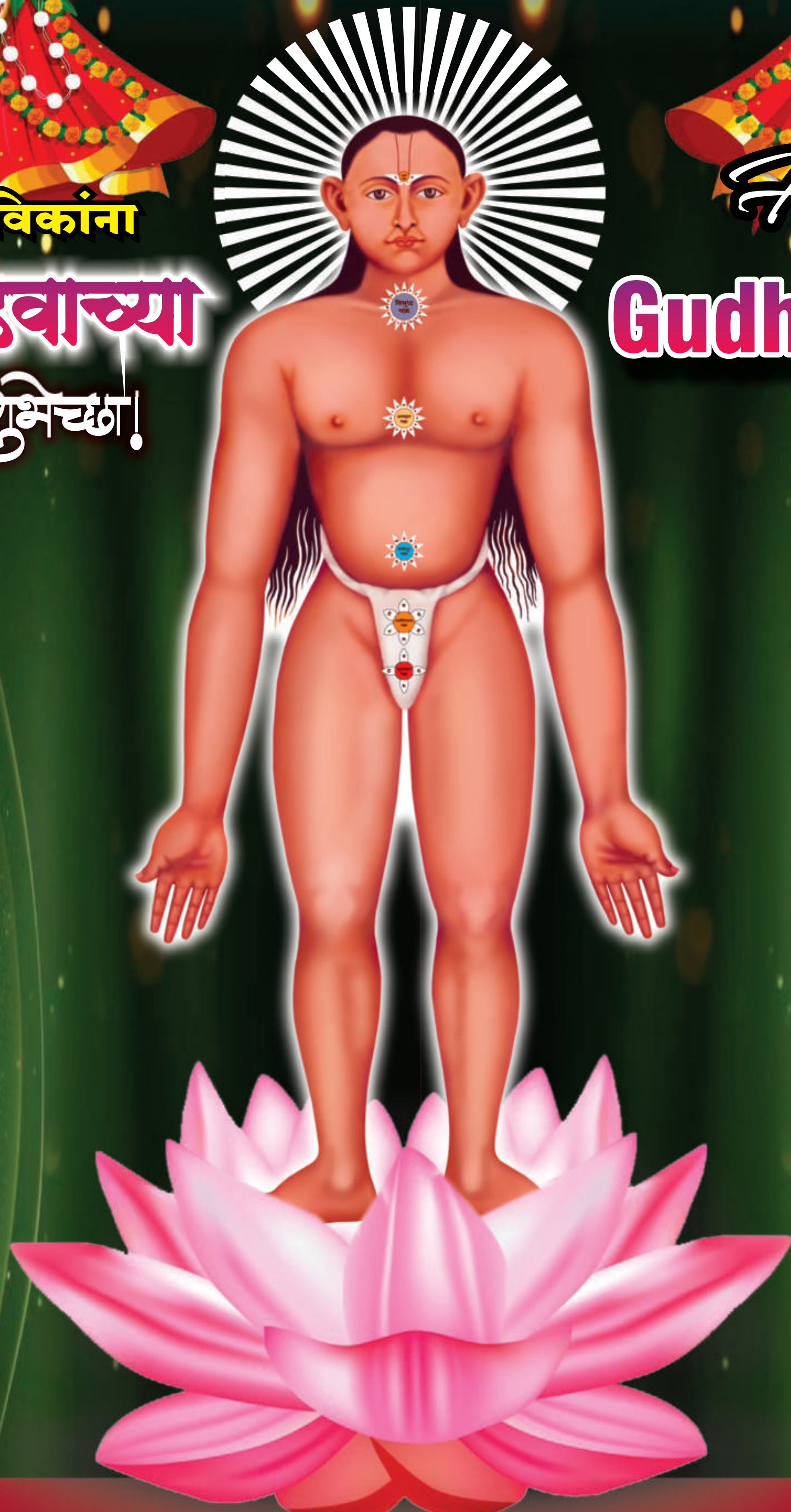
सर्व भाविकांना

गुढीपाडव्याच्या

हार्दिक शुभेच्छा!

Happy

Gudhipadva



आत्मा (SOUL)

।। हृदयामध्ये आत्म्यावरती प्रेम करण्याची कला म्हणजे ध्यान ।।

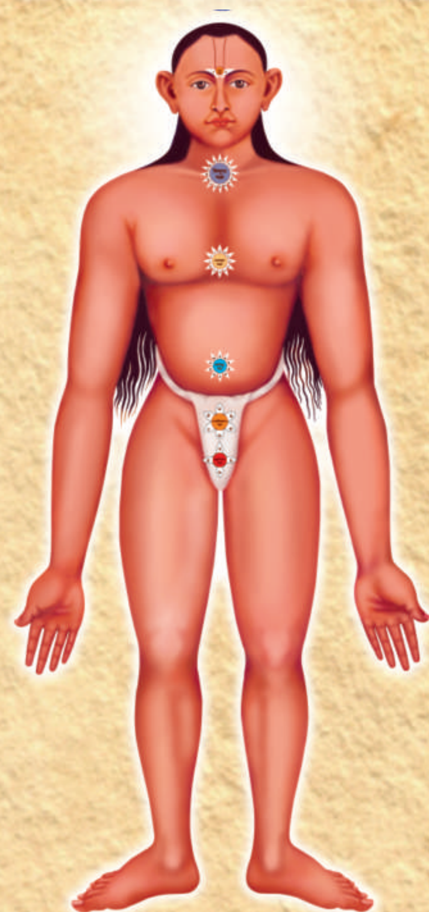
आत्मचिंतनाद्वारे
विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक

।।ॐ गुरुदेव।।

आत्मा मालिक

मार्च-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 ३ रा मार्च 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 - सृष्टीचे मूळ आत्ममत्त्व - संत परमानंद महाराज ४

मन शुद्ध नि तेजस्वी -डॉ. विजय बाणकर ६

नामदेवांचे अभंग (आत्मचरित्र)- ५ - नामदेव सदावर्ते १०

मन बंधन -बंडोपंत कुलकर्णी १६

ऐसी कर्मगती ऐसा 'ध्यानी ज्ञानिया' : भाग ३ - डॉ. सुनील शिंदे १९

श्रीरामांचे जीवनकार्य -बी. के. गायकवाड २२

धन्यवाद - नरेश यादव २६

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.

सृष्टीचे मूळ आत्ममत्त्व

संपादकीय

या सृष्टीचे मूळ तत्त्व हे आत्मतत्वच आहे. आत्मतत्त्व हेच सत्य आहे, नित्य आहे. आत्मा नाशरहित आहे. आत्मा संपूर्ण सृष्टीला व्यापून उरलाय. जगात अशी कुठलीच जागा नाही, जिथे आत्मतत्त्व नाही. या अविनाशी आत्म्याचा नाश कोणीच करू शकत नाही. जीवात्मा हा आत्म्याचेच स्वरुप असल्यामुळे तोही नाशरहित आहे. नित्य आहे. चिरंतन आहे. जीवात्म्याचे देह नष्ट होतात. जेव्हा देह मरतो, तेव्हा असं म्हटलं जातं की, सगळं नष्ट झालं. पण, हे असत्य आहे. आत्मा ना कोणाला मारू शकतो, ना मरतो.

-संत परमानंद महाराज

ज्याप्रमाणे सूर्य या संपूर्ण सौरमंडळाला प्रकाशित करतो, त्याप्रमाणे एक आत्मा संपूर्ण देहाला जीवन प्रदान करतो. केवळ इतकेच नाही तर आत्मा मनुष्याला ज्ञानवान आणि क्रियाशिल बनवतो. या सृष्टीचे मूळ तत्त्व हे आत्मतत्वच आहे. आत्मतत्त्व हेच सत्य आहे, नित्य आहे. आत्मा नाशरहित आहे. आत्मा संपूर्ण सृष्टीला व्यापून उरलाय. जगात अशी कुठलीच जागा नाही, जिथे आत्मतत्त्व नाही. या अविनाशी आत्म्याचा नाश कोणीच करू शकत नाही. जीवात्मा हा आत्म्याचेच स्वरुप असल्यामुळे तोही नाशरहित आहे. नित्य आहे. चिरंतन आहे. जीवात्म्याचे देह नष्ट होतात. जेव्हा देह मरतो, तेव्हा असं म्हटलं जातं की, सगळं नष्ट झालं. पण, हे असत्य आहे. आत्मा ना कोणाला मारू शकतो, ना मरतो. आत्मा हा अक्रिय अर्थात् क्रियारहित आहे. आत्मा स्वतः कुठलीच क्रिया करीत नसल्यामुळे तो कोणाला मारू शकत नाही. आत्मा हा नित्य अविनाशी आहे. जेव्हा एखादा आत्महत्या करतो, तेव्हा ती आत्महत्या नसते, तर देहाची हत्या असते. आत्मा तर अमर आहे. तो कोणत्याच काळात मरू शकत नाही. जसा आत्मा मरू शकत नाही, तसा आत्मा जन्मही घेऊ शकत नाही. आत्मा प्रत्येक वेळी नित्य स्वरुपात स्थित असतो. आत्म्याला जो पुरुष नित्य, अजन्मा, अव्यय जाणतो, त्याला आत्मबोध होतो. जीवात्म्याचं शरीर म्हणजे आत्म्याची वस्त्रे. भगवान श्रीकृष्ण गीतेत म्हणतात, जसे मनुष्य जुनी वस्त्रे त्यागून नवीन वस्त्रे परिधान करतो, त्याप्रमाणेच आत्मा हा एक शरीर त्यागून दुसऱ्या नवीन शरीरात प्रवेश करतो. आत्म्याला शस्त्राने कापता येत नाही, आत्म्याला अग्निने जाळता येत नाही. आत्म्याला पाणी ओलं करू शकत नाही. आत्म्याला वायू वाळवू शकत नाही. आत्मा हा निर्लेप, नित्य, शाश्वत आहे. आत्म्याला व्यक्त करता येत नाही. आत्मा हा केवळ अनुभूतीचा विषय आहे. आत्मा बुध्दीच्या पलिकडे आहे. आत्मा विकाररहित आहे. आत्मतत्व हे एक आश्चर्य आहे. कारण, अक्रिय असूनही आत्मा सगळं काही करताना आपल्याला जाणवते. अर्थात हे सर्व देहाच्या माध्यमातून शक्य होते. आत्मा हाच विश्वात्मा आहे. या शरीरात आत्मा हाच अधिदैव अधियज्ञ अशा दोन्ही रुपांत आहे. अधिदैवाच्या रुपात तो कर्ता, भौता आहे, तर अधियज्ञाच्या रुपाने तो द्रष्टा आहे. आत्मशक्तीच्या आधारावरच हे संपूर्ण

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

जग चालते. ब्रह्मदेव आणि विष्णू हे आत्मशक्तीच्या आधारावरच उत्पत्ती आणि जगाचं पालनपोषण करतात. आत्मा हाच सृष्टीचा आदि, अंत आणि मध्य आहे. अर्थात् संपूर्ण सृष्टी आत्म्यापासूनच जन्मते आणि आत्म्यातच ती स्थित असते. सृष्टीचा लय अर्थात नाशही आत्म्यातच होतो. पण, आत्मतत्व मात्र चिरंतन राहते. आत्मा हेच सृष्टीचे बीज आहे आणि हे संपूर्ण जग हे आत्म्याचंच एक रूप आहे. आत्म्याची ज्ञानशक्ती हीच क्रियाशक्तीला निर्माण करते. याद्वारे प्रकृतीची सर्व तत्वे, बुद्धी, मन, इंद्रिये आदि कार्य करू लागतात. मात्र, आत्मा सदा अकर्ता, अक्रिय आहे.

सृष्टीचे मूळ तत्त्व आत्माच आहे. आत्मा हेच सत्य आहे. तोच नित्य आहे. तोच चिरंतन आहे. असत् ज्याला जड किंवा माया म्हणतात, वास्तवात ते अस्तित्वातच नाही. जोपर्यंत मनुष्याला आत्मज्ञान होत नाही, तोपर्यंत त्याला सत्य आणि असत्य वेगवेगळे भासतात. ज्ञान झाल्यानंतर असत्य लोप पावते आणि ते ब्रह्मात विलीन होते. अशा वेळी ना द्रष्टा राहतो, ना दृश्य. केवळ आत्मतत्वच शिल्लक राहते, जे नित्य, चिरंतन, शाश्वत आहे. म्हणूनच सद्गुरूंच्या सहवासात राहून या आत्मतत्वाची ओळख करून घ्या.

||आत्मा मालिक||

- संत परमानंद महाराज,

संपादक

***

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

मन शुद्ध नि तेजस्वी

श्रीमुक्ताई सांगतात तेच श्रीतुकारामही 'तुका म्हणे मन मुरे । मग जे उरे, तेचि तू ।।'[४] अशा वेगळ्या शब्दात सांगतात. मन मुरते व आपले स्वरूप उरते. मन मुरते म्हणजे ते संकल्पविकल्परहित वा वृत्तीविरहित होते. मन वृत्तीविरहित झाले की विशुद्ध जाणीवयुक्त असे केवळ आपण उरतो. डोळे, कान, नाक, त्वचा व जीभ या ज्ञानेंद्रियांनी अनुभवलेले काहीही आठवत नाही, मनात कुणाचाही व कशाचाही विचार येत नाही, कोणतेही ज्ञानेंद्रिय वा कर्मेंद्रिय किंचितही हालत नाही, त्यांची हालचाल करण्याची वृत्तीही होत नाही, अशा पूर्णतः स्थिर आसनस्थ स्थितीत सूक्ष्म अतिसूक्ष्म होत चाललेल्या श्वासोच्छ्वासाकडेच अविचल लक्ष राहणे म्हणजे मन शुद्ध राहणे होय.

- डॉ. विजय बाणकर

जगातली सर्वात मोठी व जगाहूनही मोठी असलेली 'सद्वस्तू' म्हणजे देव होय. देवाच्या स्वरूपाबाबत व त्याच्या भक्तिबाबत विविध मते आहेत. आपापल्या मतांचा प्रसार व प्रचारही लोक करीत असतात. त्यामुळे, देव हा बहुतेकांच्या जिव्हाळ्याचा व विद्वानांनाही महत्त्वाचा वाटणारा पण कधीही न संपणारा असा एक अभ्यास-विषय (सब्जेक्ट) झाला आहे. तथापि, 'ब्राईट अँड क्लीअर माईंड - दॅट वुई कॉल गॉड,'[१] या विधानात अभिप्रेत असलेली कृती करू शकेल त्या व्यक्तीच्या दृष्टीने या विषयाला पूर्णविराम मिळेल, असे मला वाटते. कारण प्रार्थना, पूजाअर्चा, उपवास, व्रत, उद्यापन, अनुष्ठान, मंत्रजप, नामजप, ध्यानधारणा, तीर्थयात्रा, यज्ञयाग, तपश्चर्या, धर्मग्रंथांचे वाचन व पारायण, भजन, कीर्तन, प्रवचन, सत्संग इत्यादी गोष्टी करताना मन शुद्ध असेल तरच त्यांचे सार्थक होते.[२] म्हणजे, आपला आत्मा हाच खरा देव असल्याची प्रचीति येते व व्यक्ती धन्यता पावते.

१) एक शुद्ध होता मन । प्राप्त होते देवपण ।।

'शुद्ध ज्याचा भाव झाला । दुरी नाही देव त्याला ।।', असे श्रीमुक्ताई म्हणतात. म्हणून, प्रथम मन शुद्ध होणे व देव पावणे म्हणजे काय ते समजून घेऊयात. मन संकल्पविकल्पात्मक असते.३ संकल्पविकल्प करीत असणे हे मनाचे स्वरूप होय. संकल्प म्हणजे विचार वा कल्पना होय. संकल्पाप्रमाणे कृती करण्याची इच्छा-भावना असणे म्हणजे भाव होय. संकल्प बदलतात तसे भावही बदलतात. एक देव सोडून बाकी कोणताही चांगला वा वाईट भाव मनात असणे म्हणजे ते तत्त्वतः अशुद्ध (डहुळलेले वा गढुळलेले) असणे होय. याउलट, एक देवच हवा व व्हावा, बाकी कोणीही व काहीही नको, हा एकनिष्ठ भाव असणे म्हणजे मन शुद्ध असणे होय. अशाप्रकारे, भाव शुद्ध झालेला असतो त्याला देव दूर नसतो, असे श्रीमुक्ताई म्हणतात. दूर नाही म्हणजे जवळ आहे, असे सामान्यतः समजले जाते. पण, साध्या साध्या शब्दातूनही संत 'आत्मानुभवाच्या खुणा' सांगत असतात. हे लक्षात घेतले,

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

की शुद्ध भाव झालेल्या ज्या जीवापासून देव दूर राहिलेला नसतो तो जीवच आता देव झालेला असतो, हा अर्थ आपल्याला लागतो.

श्रीमुक्ताई सांगतात तेच श्रीतुकारामही **'तुका म्हणे मन मुरे । मग जे उरे, तेचि तू ।।'**[४] अशा वेगळ्या शब्दात सांगतात. मन मुरते व आपले स्वरूप उरते. मन मुरते म्हणजे ते संकल्पविकल्परहित वा वृत्तीविरहित होते. मन वृत्तीविरहित झाले की विशुद्ध जाणीवयुक्त असे केवळ आपण उरतो. डोळे, कान, नाक, त्वचा व जीभ या ज्ञानेंद्रियांनी अनुभवलेले काहीही आठवत नाही, मनात कुणाचाही व कशाचाही विचार येत नाही, कोणतेही ज्ञानेंद्रिय वा कर्मेंद्रिय किंचितही हालत नाही, त्यांची हालचाल करण्याची वृत्तीही होत नाही, अशा पूर्णत: स्थिर आसनस्थ स्थितीत सूक्ष्म अतिसूक्ष्म होत चाललेल्या श्वासोच्छ्वासाकडेच अविचल लक्ष राहणे म्हणजे मन शुद्ध राहणे होय. 'निर्वात जागी तेवत असलेल्या निष्कंप ज्योतिप्रमाणे' संकल्पविकल्परूपी हालचाल न होता केवळ जाणीव राहणे म्हणजे मन मुरणे होय. मन मुरून उरते 'तेच तू' म्हणजे 'आत्मा आहेस', असे ते सांगतात; आणि, 'हा आत्मा ब्रह्म आहे' व 'ते ब्रह्म म्हणजे तो देव तू आहेस', असे वेद म्हणतात.[५] अशाप्रकारे, मन मुरले की आत्मज्ञान होते, हे वेदान्तींचे सूत्र ते अगदी सहजपणे सांगून जातात.

'मन मुरे मग जे उरे । ते तू कारे सेवीसीना ।।', अशा आर्जवयुक्त भाषेत श्रीज्ञानदेवदेखील तेच सत्य सांगतात.[६] कल्पनारूप मनामुळे देवाला जीवदशा प्राप्त झालेली असते.[७] देवच द्वैत कल्पून जीव झालेला असतो. कल्पना करीत असलेला जीव देवपणाला मुकलेला असतो. मन मुरते म्हणजे त्याचे कल्पना करणे थांबते. ते निर्विकल्प होते म्हणजे त्याचे मनपण संपते. मनपण संपते तेव्हा जीवास स्वरुपाचे ज्ञान होते म्हणजे आपण देव असल्याचा अनुभव येतो. अर्थात, मन मुरले की जीवाला देवपण प्राप्त होते. अशा त्या तुझ्या देवस्वरूपाचा म्हणजे आत्मरूपाचा तू कां बरे अनुभव घेत नाहीस', असा अनाग्रही उपदेश ते करतात. थोडक्यात, मन शुद्ध झालेला माणूस देव असतो, हे सत्य तेही सूचित करतात.

२) मन असे तेजस्वी । तैं जीव तो देवचि ।।

जी कृती केली की आत्मारूपी आपण देवाप्रमाणे तेजस्वी असल्याचे अनुभवास येते ती कृतीही संत सांगतात.

'सांडिली त्रिपुटी । दीप उजळला घटीं ।।' या अभंगचरणातून श्रीतुकारामांनी ती सांगितली आहे.[८] ध्याता, ध्येय व ध्यान ही एक त्रिपुटी होय. ध्यान करताना ही त्रिपुटी सांडणे म्हणजे वृत्ती ध्येयाकार होणे होय. किंवा, ध्यान करणाऱ्याच्या मनात कोणताही विचार व 'मी ध्यान करतो आहे' अशी जाणीवही न राहता केवळ अवधानमय होऊन राहणे म्हणजे त्रिपुटी सांडलेली असणे होय. त्रिपुटी सांडणे म्हणजे ती ओलांडून पुढील अवस्थेत जाणे होय. देव होणे हे आपले ध्येय होय. त्रिपुटी सांडूनच देवरूप प्राप्त होते. या ध्येयाचा ध्यास घेऊन तद्रूप होता यावे म्हणून देवानेच सर्वांच्या देहात अजपाजप गुप्तपणे चालू करून ठेवला आहे. भक्तियोगसाधकाने त्याकडे फक्त साक्षीभावाने लक्ष द्यावयाचे असते. श्रीज्ञानदेवांनी 'हरिपाठात' उल्लेखिलेला 'अजपाजप'[९] जपून श्रीतुकारामांनीदेखील आपल्या देहातील 'अरूप' देवास 'जागविले' होते.[१०] त्यांच्याप्रमाणे श्रीसद्गुरुकृपेने आपली वृत्ती ध्येयाकार झाली की आपल्याही देहरूपी

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

घटात आत्मदीप उजळतो. आकाशातील ढग विरून गेल्याने जसा सूर्याचा प्रकाश सर्वत्र पडतो तसा आत्मरूपाला झाकोळून टाकणारे संकल्पविकल्परूपी ढग विरून गेल्याने (श्रीज्ञानदेव व श्रीतुकारामांच्या भाषेत मन मुरून गेल्याने) आत्मदेवरूपी सूर्याचा प्रकाश देहरूपी घटाकाशात सर्वत्र पडतो. श्रीज्ञानदेव आपल्या दुसऱ्या एका अभंगात म्हणतात तसा आपल्या मेंदूच्या पोकळीत असलेल्या सहस्त्रदळकमळात जणू सूर्यच उगवला आहे, असा अनुभव येतो.[११]

आत्मारूपी देवाचे दर्शन आपण कसे घेतले ते श्रीज्ञानदेवदेखील जणू श्रीतुकारामांच्याच शब्दात सांगतात. 'द्रष्टा दृश्य दर्शन' या त्रिपुटीतील 'द्रष्टा' व 'दर्शन' याऐवजी 'पाहता' व 'पाहणे' हे साधे शब्द त्यांनी श्रीमुक्ताईंना उद्देशून लिहिलेल्या अभंगात योजिले आहेत. त्रिपुटीतील 'पाहता व पाहणे हे घटक सांडून मी जो श्रीहरी पाहिला' तो म्हणजे 'ज्योतींची निजज्योती' होय, असे ते म्हणतात. या ध्यानयोगात्मक अभ्यासात 'जीवाचे व शिवाचे ऐक्य झाले' व 'कोटी सूर्यकळा प्रकाशल्या'चेही ते नंतरच्या अभंगात म्हणतात.[१२] जीवशिवाचे ऐक्य साधलेली व्यक्ती अर्थातच योगी असते.

स्वर्गीय देवांचे देह दिव्य, ज्योतिरूप वा विद्युल्लतेसारखे असतात, असे श्रीरामदास म्हणतात१३ आणि जीवशिवांचे ऐक्य साधलेला 'योगी हा देवांचा देव असतो,'[१४] असे श्रीज्ञानेश्वर म्हणतात. यावरून, योगी महात्मा स्वर्गवासी देवांपेक्षा तेजस्वी वा प्रकाशमान असणार, हे स्पष्ट होते. अर्जुनाला योगी व्हावयास सांगितले जाते, तो योगी होतो व देवांचा देव असलेल्या श्रीकृष्ण-परमात्म्याच्या विश्वरूपाचे दर्शन त्याला घडते. देव 'प्रकाशाचे आगर'[१५] व 'ज्योतींचीही ज्योत म्हणजे परमज्योत'[१६] असून त्याच्या स्वयंप्रकाशी स्वरूपात सूर्याचीदेखील सावली पडत असल्याचे[१७] त्यास दिसते. देवाधिदेवाशी एकरूपता पावून अर्जुनही सूर्याहून अधिक तेजस्वी झाला होता. श्रीज्ञानदेवांनी सनद-अभंगात उल्लेखिले आहे तशा 'कोटी सूर्यकळा प्रकाशल्याचे' त्याने अनुभवले होते.

कुणीही खरा संतयोगी कोटी सूर्यांहून अधिक तेजस्वी होणे कसे शक्य आहे, अशी शंका श्रीरामदासस्वामींचे सत्शिष्य श्रीदिनकरस्वामी आपल्या 'स्वानुभवदिनकर'मध्ये उपस्थित करतात व तिचे सोपपत्तिक निरसनही करतात. ते असे : 'गीतेत' म्हटल्याप्रमाणे जीव हा देवाचाच एक अंश होय. त्याला पिंडातील स्थूल, सूक्ष्म, कारण व महाकारण या देहचतुष्टयामुळे संकुचितपण आलेले असते. ते जीव-शिवाच्या ऐक्यानुभवाने किंवा मी ईश्वर आहे असे ज्ञान होते तेव्हा नष्ट होते. परिणामी, जीवाला आपल्या विराट स्वरूपाचे ज्ञान होते व परमेश्वराचे सर्वव्यापकपण प्राप्त होते. आपणच विश्वरूप धारण केले आहे किंवा आपला आत्माच विश्वरूपाने नटला आहे, असा दिव्य अनुभव त्यास प्राप्त होतो.[१८] अर्थात, परमेश्वराच्या विश्वरूपाचे दर्शन म्हणजे त्याच्या विराटदेहाचे दर्शन होय. श्रीकृष्णाने अर्जुनाला घडविले तसे सर्व समर्थ सद्गुरू आपल्या सत्शिष्यांना विश्वरूपाचे दर्शन घडवीत असतात.

थोडक्यात, श्रीज्ञानेश्वर म्हणतात त्याप्रमाणे भक्तियोग्याला आपल्या विराट देहात कोटीसूर्यकळा प्रकाशल्याचा अनुभव येतो. कोटी सूर्याहूनही तेजस्वी असे आपले आत्मस्वरूप आहे, असे अतींद्रिय ज्ञान त्याला दिव्यदृष्टीने प्राप्त होते.

म्हणूनच, अशा दिव्यज्ञानानुभवाने ज्यांचे मन शुद्ध नि तेजस्वी झालेले असते त्या संत-योगी-

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

महात्म्यांना देव म्हणणे व या अर्थाचे सुरुवातीला उद्‌धृत केलेले इंग्रजी विधान मला उचित वाटते.

संदर्भ व टिपा -

१. पृष्ठ क्र. १५८, १००१ पर्ल्स ऑफ स्पिरिच्युअल विज्डम, एडिटर किम लि, स्काय शोर पब्लिशिंग, न्यू यॉर्क

२. स्वानुभवदिनकर, १५.१.१००, प्रकाशक - सत्कार्योत्तेजक सभा, धुळे,

३. ज्ञानेश्वरी, १३.११०

४. अ.क्र.१६०९, श्रीतुकाराम गाथा, ज्ञानेश्वरी प्रेस, ८३८, पुणे-२

५. 'अयमात्मा ब्रह्म ।' व 'तत् त्वं असि ।' ही महावाक्ये.

६. अ. क्र. ५६६, श्रीज्ञानदेव गाथा, वरदा बुक्स, पुणे -१६

७. ज्ञानेश्वरी, १३.११०

८. श्रीतुकाराम अभंग : अणुरणीया थोकडा ....

९. हरिपाठ, अ. क्र. २३

१०. अभंग : सहज मी आंधळा....

११. श्रीज्ञानदेव, अभंग : कोणाचे हे घर....

१२. श्रीज्ञानेश्वराची सनद, अ.क्र. ३ व १५

१३. दासबोध, ४.१०.२१

१४. ज्ञानेश्वरी, ६.४८२

१५. ज्ञानेश्वरी, १५.५०९

१६. गीता, १३.१७

१७. ज्ञानेश्वरी, ११.३००.

१८. स्वानुभवदिनकर, १२.१.३३-४१

- डॉ. विजय बाणकर,

बी - ११०९, ग्रासलँड हाऊसिंग सोसायटी,

मु. कोल्हेवाडी, पो. खडकवासला (आर. एस.),

सिंहगड रोड, पुणे -४११०२४

(९३२५५८८०९५)

***

नामदेवांचे अभंग (आत्मचरित्र)- ५

नामदेवांचे पांडुरंगावर प्रेम होते. त्यांची भक्ती प्रेममयी होती. त्यांच्या अंगी प्रेमपिसे भरले होते. ते अखंड देवाचे नामस्मरण करीत होते. देवाचेच कीर्तन करीत होते, कीर्तनात ते नाचत होते. कीर्तनातून अध्यात्मज्ञान सर्वांना वाटीत होते. सामान्य जनतेला आत्मज्ञान समजून सांगत होते. कीर्तनाच्या माध्यमातून ते ज्ञानप्राप्तीसाठी भक्ती-उपासना सांगत होते. नामस्मरण हा चित्तशुद्धीचा व विठ्ठलप्राप्तीचा मार्ग आहे. तसेच ते सर्वत्र ज्ञानदीप प्रकाशमान करीत होते. संत नामदेव विठ्ठलाचा धावा करून त्यास हाका मारीत असत. ते म्हणतात, हे देवा, मी संसारातील षड्चक्राच्या महाडोहात पडलो आहे. मला सोडविण्यासाठी धावत ये.

-नामदेव सदावर्ते

संत नामदेवांनी विठ्ठलास अनेक प्रसंगी आर्ततेने प्रार्थना करून, या मायानदीच्या महापुरातून मला वाचव असे मागणे मागितले. जन्ममरणाचे फेरे चुकव. या भवसागरातून मला वाचव. तसेच नामदेव भगवंताकडे आत्मज्ञान दे, असेही मागणे मागतात. नामस्मरण भक्ती, देवावर प्रेम, श्रद्धा असूनही जीवाला प्रपंचातील सुखदुःखाची तीव्रता जाणवतेच. याचे कारण माणसाला या जगाची, संसाराची आसक्ती सुटत नाही. प्रपंचातील नातेगोते न मायामोहात अडकतो. अगदी सामान्य माणसांनाही मरणाविषयी स्पष्ट समजावे असे विचार मांडताना नामदेवराय म्हणतात. हा देह नश्वर आहे, आत्मा हे ईश्वरतत्व आहे. एका अभंगात ते मरणाचे सत्यरूप प्रकट करतात- शेवटी मरण आल्यावर हे शरीर सोडावेच लागते. म्हणून हे देवा, मी तुला शरण आलो आहे. ज्या माझ्या आईने मला गर्भवासाच्या काळात नऊ महिने पोटात सांभाळले. तिने माझ्या जन्माचे दुःख सहन केले. ती आईसुद्धा मला मरण आले तेव्हा माझ्याजवळ नव्हती. माझ्यावर खूप प्रेम करणारी माझी माता शेवटी अशी निष्ठुर का झाली असेल? तिने मला अन्न खाऊ घालून माझे लाड केले. पण मला जेव्हा यम ओढ लागली, तेव्हा आई जवळ नव्हती.

ते म्हणतात-

नवमास गर्भवासी । कष्ट झाले त्या मातेसी।
ते निष्ठुर जाली कैसी। अंती दूर राहिली ।।

तसेच बहीण भावांचे खूप प्रेम असते, देवा हे तुला माहीतच आहे. पण मला मरण आले, तेव्हा बहीण-भाऊही दूर राहिले. तसेच कन्या-पुत्र आदि बाळेही खूप प्रेमाची न स्नेहाची असतात. पण त्यांचे दर्शनही न होता मला मरण येते. तसेच देहरूप घराची मालकीण, जी माझी बायको ती मी गेल्यावर घरीच राहते व त्याच वेळी मी एकटाच स्मशानात अग्नीसोबत जळत असतो. मला स्मशानात पोहचविण्यासाठी आलेले मित्र, गणगोत, नातेवाईक सारे येतात व मला जळत ठेवून स्मशानातून आपापल्या घरी परत जातात. असे

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

सर्व कटुसत्य सांगून नामदेवराय म्हणतात-

ऐसा जाणोनि निर्धार । मग मज आला गहिवर।

तंव दाही दिशा अंधकार। मग मज का ही न सुचे।।

ऐसे जाणोनिया पाही। मनुष्य जन्म मागुता नाही।।

नामा म्हणे तुझे पायी। ठाव देई विठोबा।।

अशा या नश्वर शरीराचा व संसारातील माया मोहाचा खरेपणा समजूनही त्या अधिन राहणे दुःखदायी आहे. आणि का काळरूपी वैरी आपला आत्मघात करणार, हे निश्चित आहे. म्हणून मी या संसारास उबगलो आहे. भावेविण भक्ती करू नये. माया, मोह, क्रोध, काम हे सारे वैरी शरीरातच आहेत.

तुझे नाम दिव्य रस जिव्हें स्वाद।

नाश काम क्रोध करीती माझा।।

भगवंताच्या अमृताहून गोड नामाचा दिव्य रस जिभेवर येताच, नामस्मरण करताच काम, क्रोध, मोह माया नष्ट होतात. ते म्हणतात-

हे देवा, आशा, मनिषा, तृष्णा हे माझ्या पाठिशी लागले आहेत. तू मला आधार देण्यासाठी धावत ये. तू थोडासा जरी दूर गेलास, की हे दुष्ट वैरी माझ्या मनात संभ्रम निर्माण करतात. नामदेव म्हणतात-

कलियुगी जन मूर्ख शून्यवृत्ति। तारिसी श्रीपती नाम होता।

नामा म्हणे आता नको भागाभाग। सखा पांडुरंग स्वामी माझा।।

भगवंताचे नाम अमृताहूनही गोड आहे. असे एका अभंगात नामदेवराय म्हणतात. असे हे गोड नाम माझे मन का उच्चारित नाही? तुझे रूप माझ्या ध्यानात का येत नाही? तुझ्या नामस्मरणासाठी आम्ही कीर्तनास येऊन बसावे, तर तेथे झोप येते. माझे मन विषयसुखातच रमते. हरिदास कीर्तनात हरिनामाचा गजर करतात, पण माझ्या चित्तात नामस्मरण येत नाही. हे देवा मी संसारसागरात बुडालो आहे, मला यातून सोडविण्यासाठी तुम्ही या. तुमच्या नामस्मरणाची होडी मला द्या व माया नदीच्या महापुरातून मला सोडवा. त्यातील काम, क्रोधरूपी मगरी माझा घास घेतील, म्हणून हे देवा, मी सतत तुझे नाम घेईन.

नामदेव म्हणतात-

नाम गाऊ नाम ध्याऊं । नामे विठोबासी पाहूं ।। १।।

आम्ही दैवाचे दैवाचे। दास पंढरीरायाचे।।२।।

टाळ दिंडी घेऊनि हाती। केशवराज गाऊं प्रिती ।।३।।

नामा म्हणे लाखोली सदा। अनंत नामे गावूं गोविंदा ।।४।।

जप, तप, यज्ञ, याग, दान, व्रत, उद्यापन, तीर्थाटन ही सर्व साधने उपासना करणे मला गरजेचे वाटत नाही. गयेला पिंडदान करणे, प्रयाग संगमात स्नान आदि कर्मे, अनुष्ठान मी कधी करणार नाही. पृथ्वीचे भ्रमण मी करणार नाही. माझ्याजवळ पुण्य नाही. संचित तर पापाचे आहे. त्यामुळे मी पतित आहे, असे मला वाटते. ते म्हणतात-

नामाविण काही आम्हापाशी नाही।

विचारोनि पाही पांडुरंगा ।।

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

धन वित्त सर्व आमुची हे जोड़ी।
नामा म्हणे गोडी नामी तुझे ।।

टाळ दिंडीसह नामदेव महाद्वारी उभा होता, नामदेवांनी विठ्ठलाचे नामस्मरण सुरू केले, भगवंतावरील प्रेमामुळे नामा पांडुरंगाचे गुण गात होता, अभिमान सोडून नामा कान धरून नाचू लागला. अंतःकरणात विठ्ठलाचे ध्यान करीत नामा नामस्मरणात तल्लीन झाला. संत नामदेव आपल्या अभंग आत्मचरित्रात भगवंताजवळ खूप आर्ततेने आपके मनदुःख व्यक्त करतात. सामान्य जीवाच्या भूमिकेतून ते आर्ततेने देवाची प्रार्थना करतात. सामान्य जीव अज्ञानाने अहंकार-आदि षडरिपूंच्या आहारी जाऊन दुःख भोगतो. भगवंताच्या मायाजाळामुळे जीवाला हे दुःख भोगावेच लागते. अज्ञानामुळे अविद्या येते. व अविद्येच्या प्रबळतेमुळे देवाची खोटी माया खरी वाटते. ते म्हणतात-

जळी बुडबुडे देखतां देखतां।
क्षण न लागता दिसेनाती ।।१।।
तैसा हा संसार पाहता पाहता।
अंतःकाळी हाता काई नाही।।२।।
गारुड्याचा खेळ दिसे क्षणभर ।
तैसा हा संसार दिसे खरा ।।३।।
नामा म्हणे तेथे काही नसे बरें।
क्षणाचे हे सर्व खरे आहे ।।४।।

सामान्य अज्ञानी जीवाला अगदी सोप्या रूपकाच्या आधाराने ते सांगतात. पाण्यावर हवेच्या योगाने बुडबुडे येतात व हवा स्थिर होताच बुडबुडे नष्ट होतात. तसा हा संसार व त्यातील प्रसंग, सुख, दुःख हे सर्व खरे वाटते. पण अंतःकाळी त्याचे क्षणभंगूरत्व सहज जाणवते. तेव्हा हा संसार मायाजन्य व क्षणिक आहे, हे समजते. गारुड्याच्या खेळातील कसरती, हातचलाखवी हे क्षणभर पाहून बरे वाटते, तसा हा सारा संसार क्षणभर खरा भासतो. संसार मायिक व दुःखदायी आहे.

नामदेवांचे हे बोल सर्वांना मार्गदर्शनपर आहेत. संतांच्या सांगण्यावर विश्वास असेल, तरच जीवन शांत, समृद्ध, अहंकाररहित, सुखदायी होते. नामदेवांनी आपले सर्वस्व पांडुरंगाच्या चरणी अर्पण केले. पांडुरंगासाठी प्रेमपिसे झालेले त्यांचे मन त्यांच्या अभंगात प्रकट होते. नामदेवराय म्हणतात- आम्ही असे बोल बोलू की, ते ऐकून विठ्ठलासही आनंद वाटेल, ते म्हणतात- आम्ही असे बोलू की देव डोलेल व नाचेल.

बोलू ऐसे बोल। जेणे
बोले विठ्ठल डोले।।१।।
प्रेम सर्वांगाचे ठायी।
वाचे विठ्ठल रखुमाई।।२।।

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

परेहूनि परते घर।

तेथे राहू निरंतर ।।३।।

सर्वांचे जे अधिष्ठान ।

तेंचि माझे रूप पूर्ण ।।४।।

नाचू कीर्तनाचे रंगी।

ज्ञानदीप लावू जगी ।।५।।

सर्व सत्ता आली हाता।

नामयाचा खेचर दाता ।।६।।

पक्षिणी अंतराळात उडत गेली तरी मात्र, तिचे चित्त बाळाजवळ ठेवलेले असते, तसे माझे मन ईश्वरचरणी राहो. मी जरी या संसारात असलो, तरी माझे चित्त अखंड ईश्वराजवळ राहो. गाय रानावनात चरण्यासाठी फिरते. पण तिचे वासरू घरी बांधलेले असते. गायीचे चित्त घरी वासराकडे ओढ घेत असते. तसेच पाण्यासाठी नदीवर गेलेल्या दोघी स्त्रीया डोक्यावर पाण्याने भरलेले दोन हंडे घेऊन घराकडे येतात. त्यावेळी त्या दोघी एकमेकींशी बोलतात, पण त्यांचे लक्ष डोक्यावरील हंड्याकडेच असते. नामदेवराय म्हणतात-

दुडीवरी दुडी सखिसी गोष्टी करी।

चित्त दुडीवरी ठेऊनियां ।।

नामदेवांचे पांडुरंगावर प्रेम होते. त्यांची भक्ती प्रेममयी होती. त्यांच्या अंगी प्रेमपिसे भरले होते. ते अखंड देवाचे नामस्मरण करीत होते. देवाचेच कीर्तन करीत होते, कीर्तनात ते नाचत होते.

कीर्तनातून अध्यात्मज्ञान सर्वांना वाटीत होते. सामान्य जनतेला आत्मज्ञान समजून सांगत होते. कीर्तनाच्या माध्यमातून ते ज्ञानप्राप्तीसाठी भक्ती-उपासना सांगत होते. नामस्मरण हा चित्तशुद्धीचा व विठ्ठलप्राप्तीचा मार्ग आहे. तसेच ते सर्वत्र ज्ञानदीप प्रकाशमान करीत होते. संत नामदेव विठ्ठलाचा धावा करून त्यास हाका मारीत असत. ते म्हणतात, हे देवा, मी संसारातील षड्चक्राच्या महाडोहात पडलो आहे. मला सोडविण्यासाठी धावत ये. ते म्हणतात-

येई वो विठ्ठले मजलागी झडकरी।

बुडतो भवसागरी काढी मज ।।

हे पांडुरंगा, तूच माझी माता आहेस. हे विठाई तू एक वेळ मला भेट दे. संसारात मी खूप थकलो आहे. या प्रपंचात जीवाला विश्रांती नाही. तू माझ्याकडे कृपादृष्टीने पहा व येऊन माझ्या हृदयात राहा.

वासनेच्या संगे शिणले माझे मनचित्त।

विषयाचे आघात पडती भारी।।

हे देवा, मी तुझी मनोभावे सेवा केली नाही. संसारात मी संभ्रमित झालो. तुझे नाम मी कधी आवडीने गायिले नाही. मी प्रपंचात सतत दुःखे भोगत होतो. त्रिविध तापाने मी प्रपंचात संतप्त झालो.

नामा म्हणे आई धावे लवलाही।

बुडतो चिंताडोही तारी मज ।।

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

हे पांडुरंगा, माझ्या सख्या, तू मला केव्हा भेटशील? माझे चित्त सतत तुझ्या मंदिरात, महाद्वारी असते. पंढरी सतत माझ्या हृदयात असते. कमरेवरी हात, विटेवरी समचरण पाहण्यासाठी माझे मन आतूर झाले आहे. तुझी वाट पाहत माझ्या डोळ्यांत अश्रू येत आहेत. रात्रंदिवस मी तुझीच वाट पाहत आहे.

डोळे माझे शिणले पाहता वाटोली ।

अवस्था दाटली हृदयामाजी ।।

हे देवा, तुझ्या भेटीसाठी माझे मन उत्कंठित झाले आहे. माझे चित्त अस्थिर झाले आहे. माझे मन एका ठायी निवांत राहत नाही. दसरा-दिनाळीत जशी माहेराची वाट पाहता तसे ती विठाई माझी वाट पाहत आहे. हे देवा, मला ज्ञान नको, मुक्ती नको. चतुरपणाही नको.

भावापाशी देव उभा सर्वकाळ।

खेचराने बळे दाखविला।।

नामा म्हणे मज सद्गुरूंची सत्ता।

आम्हासि मुक्तता नको बापा ।।

संसाररूपी हिंस्त्र वाघ पाहून माझे डोळे घाबरले. चित्त व्याकुळ झाले. तू भक्तांचा कैवारी असून कृपाळू आहे. नामदेव म्हणतात-

गरुडावरी हरी बैसोनियां यावे।

आम्हासी रक्षावें दीनबंधु।।

अच्युता केशवा मुकुंदा मुरारी।

येई लवकरी नारायणा ।।

ऐकोनिया धावा धावला अनंत।

उभा गरुडासहित मागे पुढे।।

माहेरची आठवण काढून माझे डोळे आता कोरडे पडलेले आहेत. विठ्ठलाचे ते चतुर्भुज रूप माझ्या डोळ्यांनी पहावे असे वाटते. माझा जीव भक्ति-भावाने चिंब झाला आहे. श्रीहरीच्या आठवणीने माझे शरीर वाळले आहे. केव्हा तो पांडुरंग येईल व मला चारी भुजांनी उचलून पोटाशी धरील व मला तो कुरवाळील, असे झाले आहे. त्यास आठवता माझे हृदय जणू फुटत आहे. नामदेवराय म्हणतात.

त्यांसी आठविता हृदय वो फुटे।

तो कै मज भेटें बाप माझा ।।

वामांगी रुक्मिणी कैं दोन्ही नयनी।

फेडिन पारणी डोळियांची।।

माझा भगवंत गरुडावर आरूढ झाला. तो आता मला नेण्यासाठी येईल. या हर्षामुळे माझ्या मनात आनंद मावत नाही. कारण माझा देव रुक्मिणी मातेसह मला भेटेल.

नामा जातसे माहेरा एकला पंढरपुरा।

हरी दातारा संसारा वेगळा करी।।

नामदेवराय म्हणतात- माझ्या डोळ्यांना विठ्ठलदर्शनाची भूक लागली आहे. मला विठोबाचे मुख पाहू द्या.

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

या देवाला आपण नमस्कार करण्यापूर्वी तो आपल्याला भेटतो. नामदेव आर्ततेने देवास प्रार्थना करतात-

नामा म्हणे आधी भेटी। मग चरणा घालीन मिठी।।

हे पंढरीच्या माऊली, माझ्या डोळ्यांना तहान लागली आहे. लेकरू झोळीत रडत आहे. माते तुलाही झोप येत आहे. जागी हो माते, माझा प्राण जात आहे. असे वाटते.

नामा म्हणे चक्रपाणि। चरणी घातली लोळणी।।

पक्षिणी पहाटे चारा शोधण्यासाठी जाते आणि तिची उपवासी पिले मातेची वाट पाहात आहे. तसे माझे मन तुझी सतत वाट पाहात आहे. तसेच लहान वासरू घरी दाव्याला बांधलेले असते, पण ते वासरू माता घरी येण्याची वाट पाहात असते.

नामा म्हणे विठो जालो कासावीस।
पुरवी माझी आस मायबापा।।

संत नामदेवांची विठ्ठलावर अविचल भक्ती होती. त्याचे प्रेमळ नामस्मरण, अभंगातून भावमधुर प्रगटीकरण पाहता नामदेवांचे अद्वितीयत्व सिद्ध होते. ते म्हणतात माझी विठ्ठलावर दृढ श्रद्धा आहे. प्रेमभाव आहे. विठ्ठलाचे चरण मी कधीही सोडणार नाही.

देह जावो अथवा राहो। पांडुरंगी दृढ भावो।।
चरण न सोडी सर्वथा। तुझी आण पंढरीनाथा।।
वदनी तुझे मंगल नाम। हृदयी अखंडित प्रेम।।
नामा म्हणे केशवराजा। केला पण चालवी माझा।।
संत नामदेवांस वंदन!

-नामदेव सदावर्ते, नाशिक
पसायदान बंगला, मानकर मळा,
मखमलाबाद, नाशिक

***

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

मन बंधन

ध्यान आणि नामस्मरण ही मनासाठी सर्वात मोठी कसोटी असते. कारण या प्रक्रियेत मनाला स्वतःशी सामना करावा लागतो. बाह्य जगात मन सतत पळत राहते, त्यामुळे त्याला स्वतःची पोकळी जाणवत नाही. पण ध्यानात बसल्यावर विचारांचा गोंधळ उघड होतो. जुन्या आठवणी, दडपलेले भाव, अपूर्ण इच्छा यांचे तरंग वर येतात. साधकाला वाटते की ध्यानामुळे विचार वाढले, पण प्रत्यक्षात ते आधीपासूनच होते. फक्त आता ते दिसू लागतात. ही जाणीव मनाला अस्वस्थ करते. म्हणून मन साधनेपासून दूर जाण्याचे कारण शोधते.

-बंडोपंत कुलकर्णी, पुणे

मन नेहमी त्याला इष्ट नसलेली गोष्ट टाळणे व स्वतंत्र वावरण्याचा प्रयत्न करते. कारण जन्मल्यापासून मन एका विशिष्ट अंगाने विचार करीत आले आहे. ही गोष्ट साधकाच्या अंतर्मनातील अत्यंत सूक्ष्म संघर्षाला स्पर्श करणारी आहे. मन आणि आत्मा यांच्यातील हे द्वंद्व अनादि काळापासून चालत आलेले आहे. मनाला बाह्य जगात रमण्याची, तर आत्म्याला अंतर्मुख होण्याची ओढ असते. या दोघांच्या प्रवाहात साधक अडकलेला असतो. बाह्य जग आकर्षक, रंगीबेरंगी आणि तात्कालिक आनंद देणारे असल्याने मन तिकडे झुकते. पण अंतर्मुखतेत स्थैर्य, शांती आणि परमसत्य दडलेले असते. त्यामुळे साधना ही प्रत्यक्षात बाह्यतेकडून अंतर्मुखतेकडे जाण्याची एक दीर्घ, संयमी आणि जाणीवपूर्वक केलेली यात्रा आहे. या यात्रेत सर्वात मोठा अडथळा मनाचा स्वभावच असतो.

मनाची जडणघडण ही अनुभव, संस्कार आणि आसक्ती यांच्या थरांनी बनलेली असते. जन्मानंतर बालकाला बाह्य जगाशी ओळख होते ती इंद्रियांमार्फतच. जे दिसते, ऐकू येते, चाखता येते, स्पर्श करता येते, तेच खरे वाटते. हळूहळू मन सुख-दुःखाच्या अनुभवांवर प्रतिक्रिया देऊ लागते आणि त्यातून आवड-नावड तयार होतात. ही आवड-नावड पुढे वृत्ती बनते आणि वृत्तीपासून स्वभाव. त्यामुळे मनाला जे सुखद वाटते ते धरून ठेवण्याची आणि जे कठीण वाटते ते टाळण्याची सवय लागते. साधना मात्र याच्या उलट दिशेने नेणारी असते. ती मनाला सुखाच्या बाह्य स्त्रोतांपासून दूर नेऊन अंतर्मनातील शांततेकडे नेते. म्हणूनच साधना मनाला सहज स्वीकारार्ह वाटत नाही. पूर्वसंस्कारांचा प्रभाव येथे अत्यंत महत्त्वाचा ठरतो. केवळ या जन्मातील नव्हे तर अनंत अनुभवांचे ठसे मनावर असतात. या संस्कारांमुळे मनाला भौतिक जगात सुरक्षितता वाटते. परिचित गोष्टींमध्ये मनाला स्थैर्य वाटते, जरी त्या अस्थिर असल्या तरी. त्यामुळे मनाला वाटते की स्वैरपणे वागणे म्हणजे स्वातंत्र्य. परंतु आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून हे स्वातंत्र्य नसून आसक्तींची गुलामगिरी असते. मन जिथे आकर्षित होते तिथे ते बांधले जाते. त्यामुळे जेव्हा साधना मनाला बांध घालते असे वाटते, तेव्हा मन बंड करते. हे बंड प्रत्यक्षात स्वभावाचा प्रतिकार

असतो, सत्याचा नाही.

जबाबदारी आणि स्वातंत्र्य यातील गैरसमज हा मनाच्या भ्रमांचा मुख्य स्रोत आहे. मनाला वाटते की नियम म्हणजे बंधन आणि बंधन म्हणजे दुःख. पण प्रत्येक उच्च मूल्य शिस्तीतूनच प्राप्त होते. जसे नदीला काठ असतात म्हणून ती प्रवाही राहते, तसेच जीवनाला नियम असतात म्हणून ते अर्थपूर्ण होते. साधना ही नियमबद्धतेची मागणी करते. दररोज ठराविक वेळी ध्यान, नामस्मरण किंवा आत्मपरीक्षण करणे ही मनासाठी एक शिस्त असते. पण मनाला अस्थिर राहण्यातच सुख वाटत असल्याने ते या शिस्तीपासून पळ काढते. येथे साधकाने समजून घेतले पाहिजे की शिस्त ही स्वातंत्र्य हिरावणारी नसून योग्य दिशेने नेणारी असते. ईश्वर ध्यान आणि नामस्मरण ही मनासाठी सर्वात मोठी कसोटी असते. कारण या प्रक्रियेत मनाला स्वतःशी सामना करावा लागतो. बाह्य जगात मन सतत पळत राहते, त्यामुळे त्याला स्वतःची पोकळी जाणवत नाही. पण ध्यानात बसल्यावर विचारांचा गोंधळ उघड होतो. जुन्या आठवणी, दडपलेले भाव, अपूर्ण इच्छा यांचे तरंग वर येतात. साधकाला वाटते की ध्यानामुळे विचार वाढले, पण प्रत्यक्षात ते आधीपासूनच होते. फक्त आता ते दिसू लागतात. ही जाणीव मनाला अस्वस्थ करते. म्हणून मन साधनेपासून दूर जाण्याचे कारण शोधते.

तात्काळ फळाची अपेक्षा ही आधुनिक मनाची मोठी अडचण आहे. जगातील बहुतांश गोष्टींमध्ये प्रयत्न आणि परिणाम यांचा थेट संबंध दिसतो. पण आध्यात्मिक प्रगती सूक्ष्म असते. ती बाह्य यशाप्रमाणे मोजता येत नाही. साधना म्हणजे बी पेरण्यासारखी असते. सुरुवातीला काहीच बदल दिसत नाही, पण आत खोलवर प्रक्रिया सुरू असते. मनाला मात्र दृश्यमान बदल हवा असतो. म्हणून ते अधीर होते. येथे श्रद्धा आणि सातत्य या दोन गोष्टी अत्यावश्यक ठरतात. श्रद्धा दिशा देते आणि सातत्य गती देते. नामस्मरणाचा प्रवास विशेषतः अद्भुत आहे. सुरुवातीला ते जाणीवपूर्वक करावे लागते. जिभेवर नाव आणावे लागते, मन परत परत ओढावे लागते. पण हळूहळू या पुनरावृत्तीमध्ये एक लय तयार होते. जसे एखादा संगीताचा स्वर वारंवार ऐकला की मनात रेंगाळतो, तसेच नाम मनात स्थिरावते. एक टप्पा असा येतो की नाम जाणीवपूर्वक घ्यावे लागत नाही, ते आपोआप मुखात वास करते. हीच साधनेतील गोडीची सुरुवात असते. जे कर्तव्य वाटत होते तेच आनंदाचा स्रोत बनते.

मनाला साठवण्याची प्रवृत्ती असते. ते अनुभव, दुःख, अभिमान, अपेक्षा सगळे साठवत राहते. पण या साठवणीमुळे मन जड होते. नामस्मरण ही साठवण शुद्ध करण्याची प्रक्रिया आहे. नाम म्हणजे एक प्रकारचा अंतर्गत प्रकाश. जसे प्रकाश आल्यावर अंधार निघून जातो, तसे नाम आल्यावर मनातील गाठी सुटू लागतात. हळूहळू मन हलके वाटू लागते. हा हलकेपणा म्हणजेच अंतःशांती. बाह्य परिस्थिती बदलत नसतानाही आतून स्थैर्य जाणवू लागते. साधनेचा प्रवास हा जबाबदारीतून प्रेमाकडे जाणारा असतो. सुरुवातीला साधक कर्तव्य म्हणून साधना करतो. त्यानंतर ती सवय बनते. सवयीमुळे विरोध कमी होतो. मग एक दिवस साधकाला जाणवते की साधना केल्यावर तो अधिक शांत, स्थिर आणि आनंदी होतो. त्या क्षणापासून साधना ओझे राहत नाही. ती आत्मिक गरज बनते. जसे श्वास घेणे नैसर्गिक असते तसे नामस्मरण नैसर्गिक होते. हा टप्पा साधनेतील मोठा वळणबिंदू असतो. येथे

वैराग्याची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. वैराग्य म्हणजे जग सोडणे नव्हे, तर जगावर अवलंबून राहणे सोडणे. जेव्हा साधकाला कळते की बाह्य सुख क्षणभंगुर आहे, तेव्हा तो त्याला अंतिम सत्य मानत नाही. ही जाणीव मनाला स्थैर्य देते. मग साधना पळवाट वाटत नाही, तर निवड वाटते. ही निवडच साधकाला परिपक्व बनवते. वैराग्य आणि प्रेम यांचा संगम झाला की साधना सहज होते. शेवटी, मनाचा विरोध हा शत्रू नसून शिक्षक आहे. तो साधकाला त्याच्या मर्यादा दाखवतो. मन जितके अस्थिर, तितकी साधनेची गरज अधिक. म्हणून मनाशी युद्ध करण्याऐवजी त्याला समजून घेणे आवश्यक आहे. संयम, करुणा आणि सातत्य यांच्याने मन हळूहळू बदलते. जसे एखादा रानटी घोडा प्रेमाने वळतो तसे मनही प्रेमाने स्थिर होते. साधना म्हणजे स्वतःला जिंकण्याची प्रक्रिया आहे-आणि स्वतःला जिंकणे म्हणजेच खरे स्वातंत्र्य.

जबाबदारी ही साधनेची सुरुवात असते, पण तिचा शेवट आनंदात होतो. जेव्हा साधकाला समजते की शिस्त ही बंधन नसून मुक्तीचा मार्ग आहे, तेव्हा त्याचा दृष्टिकोन बदलतो. बाह्य स्वैराचार सोडून अंतर्मनातील स्थैर्याकडे तो वळतो. नामस्मरण, ध्यान आणि आत्मचिंतन या केवळ आध्यात्मिक क्रिया नसून अंतर्गत उत्क्रांतीची साधने आहेत. मनाचे स्वतंत्र वावरणे थांबून जेव्हा ते परमसत्याशी एकरूप होते, तेव्हा साधकाला जाणवते खरे स्वातंत्र्य बाहेर नव्हतेच, ते आतच होते.

कृष्णार्पणमस्तु।। आत्मा मालिक।। हरि ॐ।।

- बंडोपंत दि. कुलकर्णी, सोलापूर

जिल्हा व सत्र न्यायाधीश पुणे

***

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

ऐसी कर्मगती ऐसा 'ध्यानी ज्ञानिया' : भाग ३

मम एक हरि आत्मा जीवशिव सम

आत्मदेव अर्थात् आत्मदेवालयी मनोभावे चिंतनशील असणे, ध्यानी असणे, लीन होऊन असणे हा तो भाव अधिक विस्ताराने माउली कमीतकमी शब्दांत, रचनेतून अप्रतिम स्वरुपे मांडतात. 'देह देवाचे मंदिर। आंत आत्मा परमेश्वर!' हे चरण एका लोकप्रिय भावगीतात आपण ऐकले आहेच की. आत्मा जाणणे, तो आत्मा ईश्वर समजून घेणे. आत्मा मालिक जाणून घेणे. ध्यानी ज्ञानिया होणे हे ते मूळ तत्व होय. क्षणभरी जरी भगवंत तल्लीन होऊन समजला, आत्मलीन होता आले, अपार भावभक्तीने 'आत्मदेवो' समजला तरी भरुन पावणे ठरेल. मग समीपता, सरुपता, सलोकता, सायुज्यता अशा चारी मुक्ती दूर नाहीत!

-डॉ. सुनील शिंदे

माउली संत ज्ञानदेव हरिपाठातून ध्यानी अवस्थेचे अर्थात् स्वरूपाचे सुरेख विवेचन करताना दिसतात. देवाचिया द्वाराची संकल्पना व्यापक आहे. देवाचिया द्वारी क्षणभरी उभे असण्याची, राहण्याची भावना केवळ वाच्यार्थाने अन् मर्यादित आशयाने नक्कीच नव्हे!

आत्मदेव अर्थात् आत्मदेवालयी मनोभावे चिंतनशील असणे, ध्यानी असणे, लीन होऊन असणे हा तो भाव अधिक विस्ताराने माउली कमीतकमी शब्दांत, रचनेतून अप्रतिम स्वरुपे मांडतात. 'देह देवाचे मंदिर। आंत आत्मा परमेश्वर!' हे चरण एका लोकप्रिय भावगीतात आपण ऐकले आहेच की. आत्मा जाणणे, तो आत्मा ईश्वर समजून घेणे. आत्मा मालिक जाणून घेणे. ध्यानी ज्ञानिया होणे हे ते मूळ तत्व होय.

क्षणभरी जरी भगवंत तल्लीन होऊन समजला, आत्मलीन होता आले, अपार भावभक्तीने 'आत्मदेवो' समजला तरी भरुन पावणे ठरेल. मग समीपता, सरुपता, सलोकता, सायुज्यता अशा चारी मुक्ती दूर नाहीत! हरिनाम मोलाचे. मुखे हरि जप असणे उत्तम. अधिक प्रयत्नाने नंतर 'अजपा जप' साधला जाणे हा तो भाव. अशा पुण्याची गणना ती कशी व्हावी? त्या पुण्याईचे मोजमाप ते काय होऊ शकते? संसारी राहूनही जिव्हेने वेगु धारण करणे किती सुरेख सुंदर कल्पना! वेदशास्त्रांचा संकेत माउली देतात. साक्षात वेद व्यासांची खूण सांगतात. द्वारकेच्या राणा ची महती जेवढी थोर तेवढीच पांडवांची पुण्याई अनमोल.. हरिनामाची अशी ही थोरवी!

देवाचिया द्वारीं उभा क्षणभरी।
तेणें मुक्ति चारी साधियेल्या।।१।।
हरि मुखें म्हणा हरिमुखें म्हणा।।२।।

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

पुण्याची गणना कोण करि।।३।।
असोनि संसारी जिव्हे वेगु करी ।
वेदशास्त्र उभारी बाह्या सदां।।४।।
ज्ञानदेव म्हणे व्यासाचिये खुणें।
द्वारकेचे राणे पांडवां घरीं।।५।।

चारी वेदांची जाणीव. सहा शास्त्रांचे कार्यकारण. अठरा पुराणांनाही हरी नामाची ती मातब्बरी देवा! नवनीत मंथन करुन प्राप्त व्हावे तसे भगवंती मोल आणि 'एक हरी तोचि आत्मा'. जीव शिव समान तत्व जाणावे. दुर्गम अशा विचलित करणाऱ्या ठिकाणी मन गुंतवून तो काय लाभ? हरिनाम हे वैकुंठ आणि आत्मा हाचि भगवंत! तोच घनदाट आणि अंतिम सत्य. हरिपाठ असावे. हरिनाम घ्यावे. हरिनाम जपावे. हरिनामात निमग्न असावे. लीन व्हावे. आत्मतत्वी असावे.

चहूं वेदीं जाण साही शास्त्र कारण।
अठराहीं पुराणे हरीसी गाती।।१।।
मंथुनी नवनीता तैसे घे अनंता।
वायां व्यर्थ कथा सांडी मार्ग।।२।।
एक हरि आत्मा जीवशिव सम।
वायां तुं दुर्गमा न घालीं मन।।३।।
ज्ञानदेवा पाठ हरि हा वैकुंठ।
भरला घनदाट हरि दिसे।।४।।

(आशय : चारी वेद, सहा शास्त्रे (षट्शास्त्र) आणि अठरा पुराणे हे सर्वजण एकाच हरीचे अर्थात भगवंताचे गुणगाण गात आहेत, हे समजून घे. जसे दही घुसळून (मंथन करून) त्यातील साररूप लोणी (नवनीत) काढावे आणि असार ताक टाकून द्यावे, त्याप्रमाणे वेद-शास्त्रांचा अभ्यास करून हरीनामाचे सार घ्यावे आणि इतर व्यर्थ कथेच्या मार्गाचा त्याग करावा.

या ब्रह्मांडी 'हरी' हा एकच आत्मा आहे. जीव (मनुष्य) आणि शिव (देव) हे दोन्ही एकाच हरीचे रूप आहेत. या सोप्या मार्गाला सोडून तू अन्य कठीण (दुर्गम) मार्गात मन का घालतोस? माउली ज्ञानदेव म्हणतात, जो नित्यनेमाने हरीचा पाठ (नामस्मरण) करतो, त्याच्यासाठी हे जग साक्षात वैकुंठ आहे, त्याला सर्वत्र घनदाट (भरून राहिलेला) हरीच दिसतो.)

हरिनाम घेतल्याने विवेक प्राप्त होतो. चराचरी भगवंत व्यापलेला आहे. तो अव्यक्त आहे. निराकार आहे. त्यासी आकार नाही. आकारी बद्ध का करावे त्यासी?

त्रिगुण असार निर्गुण हे सार।
सारासार विचार हरिपाठ ।।१।।
सगुण निर्गुण गुणाचे अगुण।
हरिविण मन व्यर्थ जाय ।।२।।

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

अव्यक्त निराकार नाही ज्या आकार।

जेथुनी चराचर हरिसी भजे।।३।।

ज्ञानदेवा ध्यानीं रामकृष्ण मनीं।

अनंत जन्मोनी पुण्य होय।।४।।

(आशय : त्रिगुणातील संसार हा असार, तोच निर्गुण परमात्मा साररुप आहे. विचार आणि विवेक हा हरिनामाने लाभतो. सगुण निर्गुण ह्यात न अडकता त्या आत्मारामाला कोणतेच गुण अडवू शकत नाहीत. म्हणून हरिनामाशिवाय असलेले मन व्यर्थ आहे. तो व्यक्त आहे की अव्यक्त आहे हे ठाऊके नाही आणि त्यास एका आकारात देखील पाहता येत नाही. चराचरात तो व्यापला असला तरीही ते चराचरात त्याचे नाम जपत आहेत. सातत्याने रामकृष्ण ध्यानी-मनी असणाऱ्यास जन्मोजन्मीचा पुण्यलाभ ह्याच जन्मी होतो अशी माउलींची भावना.)

निर्गुण निराकार असा हा परमात्मा परमेश्वर खऱ्या अर्थाने आत्मस्वरुपी आहे, आत्मस्थित आहे. चिंतनातही आहे, ध्यानतत्वी आहे, तसा तो सर्वसामान्य भाविकांसाठी नामजपी देखील आहेच आहे. माउली संतश्रेष्ठ ज्ञानदेव ध्यानिया रुपात अशा रीतीने नजरेस आणतात. आत्मा मालिक.

-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)

***

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

श्रीरामांचे जीवनकार्य

भगवान विष्णू यांनी धारण केलेल्या दहा सगुण अवतारातील 'श्रीराम' अवतार साधारण दहा हजार वर्षांपूर्वी झाला, अशी मान्यता आहे. अयोध्या नगरीत राजा दशरथ आणि कौशल्या यांचे सुपूत्र श्रीराम. कैकयीचा भरत व सुमित्राचे लक्ष्मण-शत्रुघ्न अशी भावंडे. राजा दशरथ अत्यंत पराक्रमी, शूर, देव-देवतांना युद्धात सहाय्य करून सर्वाथाने कीर्ती संपादीत केलेले होते.

-बी. के. गायकवाड

श्रीराम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न या चारही भावंडांनी माता-पित्यांच्या छत्राखाली ऋषी वशिष्ठ यांच्या गुरूकुलांत विद्या संपादन करून शस्त्रविद्येचे शिक्षण घेऊन युद्धकौशल्य प्राप्त केले. ऋषी विश्वामित्र यांनी राजा दशरथाकडे येऊन विनंती केल्यानंतर ऋषी वशिष्ठ यांच्या संमतीने श्री राम-लक्ष्मण यांना ऋषी विश्वामित्र यांच्या यज्ञाचे राक्षसांपासून रक्षण करण्यासाठी पाठविले. ऋषी विश्वमित्रांनी श्रीरामास आपल्याकडील अस्त्रविद्येचे ज्ञान दिले. श्रीराम-लक्ष्मण यांनी यज्ञाचे रक्षण केले. यज्ञ सुखरूप पार पडला.

ऋषी विश्वामित्र श्रीराम-लक्ष्मण यांच्यासमवेत राजा जनक यांच्या मिथिलानगरीला आले. वाटेत एका निर्जन आश्रमी श्रीरामांनी गौतम ऋषींची पत्नी अहिल्याचा उद्धार केला. ऋषी गौतम व अहिल्येने आशीर्वाद दिला. राजा जनकाने सर्वांचे यथोचित आदरपूर्वक स्वागत केले.

राजा जनकाची उपवर कन्या सीतेशी श्रीरामांचा विवाह निश्चित झाला. राजा जनकाने राजा दशरथाला बोलावून घेतले व श्रीराम-सीता व आपली अन्य कन्या उर्मिला हिचा विवाह लक्ष्मणासोबत, तर आपल्या बंधूंच्या दोन उपवर कन्यांचा विवाह शत्रुघ्न व भरतासोबत लावून दिला. लग्नकार्याचे पौरोहित्य गौतम ऋषींचे पुत्र शतानंद यांनी पार पाडले. विश्वामित्रांनी सर्वांचे आभार मानले. राजा दशरथ आपले विवाहित पुत्र व नववधू यांसह श्री जनकाचा निरोप घेऊन मिथिलेतून अयोध्येस परतीसाठी निघाले. प्रवासांत श्री परशुरामांची भेट झाली.

अयोध्यानगरी सजविली. सर्वत्र तोरणे-गुढ्या उभारून रस्त्यावर सडासंमार्जन करून सुंदर रांगोळ्या काढल्या. श्री राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न यांनी आपले भार्येसह मातादर्शन केले. अयोध्यावासियांना खूप आनंद झाला. काही काळ लोटला. राजा दशरथास वार्धक्याची जाणीव झाली. त्यांनी वशिष्ठ ऋषी व सर्व अमात्यांच्या अनुमतीने पुत्र श्री राम यांस राजगादीवर बसविण्याचे ठरविले. श्रीराम अयोध्यानगरीचा राजा होत असल्याचा प्रजेसह सर्वांना आनंद झाला. श्रीराम पराक्रमी होते. सर्वगुणसंपन्न व श्रेष्ठ धनुर्धारी होते. त्यांचे प्रजेवर अत्यंत प्रेम होते.

राणी कैकयीने आपला पुत्र भरत यांस राज्याभिषेक करावा यासाठी राजा दशरथाकडे आग्रह धरला व तिला पूर्वी प्राप्त वरांच्या जोरांवर तो हट्टाने राजास मान्य करण्यास भाग पाडले. श्रीरामास चौदा वर्षे वनवासात जाण्यास सांगितले. पितृवचनाचा आदर ठेवून श्रीराम-लक्ष्मण वनवासास गेले. सोबत सीता होती. सर्व अयोध्यानगरीत अतीव दुःख झाले. राजा दशरथास या प्रसंगी पुत्रशोक होऊन देहांत झाला. वशिष्ठांनी आजोळी गेलेल्या भरतास तातडीने बोलावून घेऊन दशरथाने अंतिम संस्कार केले.

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

झालेल्या सर्व घटनेस माता कारणीभूत आहे, असे समजल्यावर भरताने मातेचा धिक्कार करून तो श्री रामास परत आणण्यासाठी सैन्यासह निघाला. सोबत तिन्ही माताही व गुरू वशिष्ठ होते.श्री राम-लक्ष्मण सीता गंगा किनारी आल्यावर तेथील गुहा निषादाधिपति भेटीस आला. त्यांच्या सहकार्याने पुढे प्रवास करून ते भरद्वाज मुनींच्या आश्रमी आले. त्यांच्या भेटीनंतर सर्वजण चित्रकुट पर्वतावर पोहचले.

श्री भरत आपले सैन्य, माता सीतेसह चित्रकुट पर्वतावर येऊन पोहचला. आल्यावर त्यांनी दुःखद अंतकरणाने श्रीरामांना पिता दशरथांच्या निधनाचे वृत्त सांगितले. श्रीरामांनी साश्रु नयनांनी जवळच्या मंदाकिनी नदीत उत्तरक्रिया केली. भरताने श्री रामास अयोध्या परत येऊन राज्य सांभाळावे ही केलेली विनंती श्री रामांनी अमान्य केली व पितृवचन आज्ञा, कर्तव्यपालन करण्याचा निश्चय व्यक्त करून भरतास परत जाण्यास सांगितले. भरताने रामपादुका मागवून घेतल्या व अयोध्या राजगादीवर श्रीराम पादुका ठेवून व्रतस्थ राहून राज्य सांभाळू लागले.

चित्रकुट पर्वतावर दक्षिणेकडील भागात श्री राम-लक्ष्मण, सीता, हे अत्री ऋषी व अनुसया यांच्या आश्रमात आले. उभयंतांनी सीतेचे कौतुक करून तिला दिव्यचंदन उटी, पुष्पमाला भेट दिली व आशीर्वाद दिले.

वनवासातील वाटेत येणारी अरिष्टे दूर करीत पुढे जात असता, शरभंग ऋषींची भेट झाली. श्रीराम दंडकारण्यात आले. तेथे अनेक तापसांचा समूह श्रीरामांच्या भेटीस आला. दंडकारण्यात राक्षसाकडून अतोनात छळ होत असून अनेक तापसांचा अंत झाल्याचे सांगितले व सर्वांनी श्री रामांकडे रक्षणासाठी विनंती केली. ती स्वीकारून श्री राम-लक्ष्मण तापसांसोबत दहा वर्षे राहून सर्व राक्षसांना यमसदनी पाठवून तापसांची मरण भयातून मुक्तता केली. श्रीराम-लक्ष्मण, सीता ऋषी सुतीक्ष्ण आश्रमात आले. दंडकारण्य निर्भय केल्याने ऋषींनी धन्यता व्यक्त केली, आशीर्वाद दिले.

श्री राम-लक्ष्मण, सीता ब्रह्मर्षी अगस्तींच्या आश्रमात आले. ब्रह्मर्षींनी सर्वांचे आदरातिथ्य केले व आपल्या जवळची आयुधे श्रीविष्णुचे वैष्णव महाधनुष्य श्रीरामाकडे भविष्यातील उपयोगासाठी दिली.

वनवासाचा उर्वरित शेषभाग पार करण्यासाठी ते सर्वजण गोदावरीकाठी असलेल्या रमणीय 'पंचवटी' ठिकाणी आले. तेथे पर्णकुटी बांधून राहू लागले. येथील सर्व परिसर निसर्गरम्य होता. या प्रदेशातील राक्षस खर जो रावणाचा भाऊ होता व त्याची बहीण शूर्पणखा यांनी श्रीराम-लक्ष्मणास त्रास देवून युद्ध आरंभिले. युद्धात खर व त्याच्या राक्षसी सैन्याचा निःपात झाला.

शूर्पणखेने लंकेस येऊन हे वृत्त बंधू रावणाला सांगितले. याचा बदला घेण्यासाठी रावणास सीतेचे हरण करण्यास प्रवृत्त केले. राजा रावण याने कपट वेशात येवून श्रीराम-लक्ष्मणाच्या अनुपस्थितीत कपटाने सीतेचे हरण केले. त्यावेळी त्या जटायू पक्षाने तीव्र प्रतिकार केला व श्रीराम आल्यावर वृत्तांत सांगून सीतेला रावणाने दक्षिणेला नेल्याचे सांगून प्राणाचा त्याग केला. दुःखी अंतकरणाने श्रीराम-लक्ष्मणाने आसपास सीतेचा शोध घेतला व ती न मिळाल्याने ते सीतेच्या शोधासाठी दक्षिण पंथाकडे निघाले.

दक्षिणेकडील पंपा सरोवरानजीक मातंग ऋषीच्या आश्रमात आले. त्या स्थळी श्रीरामाच्या आगमनाची वाट पाहत असलेल्या वृद्ध शबरीने रामचरणी वंदन केले. श्रीरामास फलाहार दिला व श्रीरामाचे दर्शन घेऊन शबरी तृप्त मनाने अनंतात विलीन झाली.

ऋष्यमूक पर्वतावर आल्यावर हनुमंताने श्रीराम-लक्ष्मण यांची भेट वानर राज सुग्रीवाशी घालून दिली. श्रीरामाने पत्नी सीतेचे हरण झाल्याचे सांगितले. सुग्रीवाने सीतेच्या शोधासाठी पूर्ण सहकार्य देऊ

केले व आपला भाऊ वाली यांच्यापासून रक्षण करावे, असे विनवले. श्रीरामाने सुग्रीव-वाली युद्धात वालीचा वध करून सुग्रीवाच्या पत्नीस मुक्त करून किष्किंधेचे राज्य सुग्रीवाकडे सोपविले.

सुग्रीवाने हनुमंत व अंगद यांना सिताशोध घेण्यासाठी दक्षिणेकडे पाठविले. श्री हनुमंताने शंभर योजने समुद्र पार करून लंकेत जावून रावणाचे अशोक वनांत असलेल्या सितेचा शोध घेतला. आपण रामदूत असून श्री रामाचे गुणागान गाऊन सितेला ओळख पटण्यासाठी दिलेली रामाची मुद्रिका दिली. सितेने साश्रु नयनांनी आपली स्थिती सांगून श्री रामास तातडीने येवून बंदिवासातून मुक्त करावे असा निरोप दिला. हनुमंत हा निरोप घेऊन निघाले तत्पूर्वी लंका सोडण्याआधी त्यांनी अनेक राक्षसांची घरे पेटवून हाहाकार केला.

श्री हनुमंत सीतेचा शोध घेऊन परतले. श्रीराम व सुग्रीव योग्य वेळ पाहून वानर सैनिकांसह लंकेकडे निघाले. समुद्रदेवतेच्या सांगण्यावरून श्रीरामांनी विश्वकर्माचा पुत्र नील याच्याकरवी १०० योजने सागर सेतू तयार केला व त्यावरून सर्वजण लंकातटी पोहचले.

बिभीषण हा रावणाचा बंधू, त्याने तसेच रावणाकडील वृद्धांनी, रावणाी पत्नी मंदोदरी हीने रावणास परोपरीने सांगून सीतेला आदराने रामाकडे परत पाठवावे व रामाची क्षमा मागावी असे सुचविले. तथापि, गर्विष्ठ, अहंकारी रावणाने कोणाचेही न ऐकता बिभीषणावर क्रोध प्रगट केला. बिभीषण आपल्या काही सहकाऱ्यांसह श्रीरामास शरण गेला व आश्रय घेतला. रामाने लगेच समुद्रजल आणून बिभीषणास अभिषेक घालून भावी लंकापती म्हणून घोषित केले.

श्री रामाच्या सूचनेवरून अंगदाने रावणाकडे येऊन सीतेला सन्मानपूर्वक परत पाठविण्यास बजावले. ही अंगद शिष्टाई रावणाने अमान्य केली. अखेर रावणाकडून युद्धास प्रारंभ झाला. या घनघोर युद्धात प्रमुख राक्षस सेनानी व रावणाचे पुत्र युद्धात कामी आले. श्रीलक्ष्मण शक्ती लागल्याने मुर्च्छित झाल्यावर देवांचे वैद्य सुषेण यांनी पवनपुत्र हनुमानाकरवी संजीवनी वनस्पती आणून उपचार केले. रावण स्वतः युद्धाला आल्यावर श्रीराम व रावण यांच्यात मोठे युद्ध झाले. रावणसेनेचा पराभव होऊन श्रीरामाने रावणाचा वध केला. युद्ध संपले. सुग्रीव, हनुमंत आणि सर्व वीरांनी श्री राम-लक्ष्मणाचा जयजयकार केला.

वनवासाचा चौदा वर्षांचा कालावधी पूर्ण झाला. भरत अयोध्येस श्रीराम आगमनाची आतुरतेने वाट पाहात होते. श्रीराम-लक्ष्मण, सीता पुष्पक विमानाने सर्व अयोध्येस परतले. सर्वांना अतिशय आनंद झाला. श्री भरताने अत्यंत प्रेमाने श्री रामाचे चरणवंदन केले व राज्य रामाकडे सुपूर्द केले. श्री रामांनी आपल्या गुरूंना व मातेंना नम्र वंदन केले.

राम-राज्यांत सर्व प्रजा सुखी होती. सर्वत्र सुबत्ता व शांती होती. काही काळ लोटला. काही आक्षेपांच्या परिमार्जनास्तव श्रीरामाने सीतेला वाल्मीकी ऋषींच्या आश्रमी आणून सोडले. यासमयी सीता गरोदर होत्या. आश्रमांत त्यांचे योग्य संगोपन केले त्यांना आश्रमांत दोन जुळी मुले झाली. वाल्मीकी ऋषींनी हयांची नावे कुश-लव ठेवली. त्यांना सर्व शिक्षण दिले. श्री कुश-लव यांनी श्री वाल्मीकी रचित श्री रामकथा श्री रामाकडून होणाऱ्या अश्वमेध यज्ञाच्या समयी यज्ञमंडपी गायिली. श्रीरामांना आनंदाने आपल्या पुत्रांना जवळ घेतले. श्री रामांचे पत्नी सीतेवर शुद्ध प्रेम होते. तरी लोकोपवादासाठी सीतामाईंनी धरतीमातेला आवाहन करताच ती प्रगटली व सीतेला आपल्या उदरी सामावून घेतले.

कालांतराने रामाची माता कौशल्या तसेच सुमित्रा, कैकेयी स्वर्गवासी झाल्या. श्री रामाने कुश-लव यांच्याकडे राज्य सोपवले. हनुमंत रामाचे सेवक तसेच परमभक्त होते. त्यांना रामाने चिरंजीवी वरदान

दिले. श्रीरामाचे अवतारकार्य पूर्ण झाले. श्रीराम हे विष्णूअवतार होते तर हनुमंत रुद्र अवतार, सीतादेवी श्री लक्ष्मीअवतार होती. श्रीराम-कथा नित्यनूतन आणि सर्वांना प्रेरणादायी आहे. श्रीराम सर्वांना वंदनीय आहेत. श्री संत ज्ञानेश्वर माऊली हरिपाठातून सांगतात -

रामकृष्ण वाचा भाव हा जीवाचा।
आत्मा जो शिवाचा रामजप।।८।।
सर्वाघटी राम देहादेही एक।
सूर्य प्रकाशक सहस्त्र रश्मी।।१५।।
जप तप कर्म क्रिया नेमधर्म।
सर्वाघटी राम भाव शुद्ध ।।२४।।
- हरिपाठ

श्री समर्थ रामदास स्वामी मनाचे श्लोकमधून सांगतात -

जयाते स्मरे शैलजा शूलपाणी।
नुपेक्षी कदा राम दासभिमानी ।।३१।।
निवालास्वये तापसी चंद्रमोळी
जिवा सोडवी राम हा अंतकाळी ।।८४।।
- मनाचे श्लोक

श्री बुधकौशिक ऋषींच्या सार्थ रामरक्षेत सांगितले आहे - 'श्री रामरक्षा नित्य मनोभावे पठण करणारा दीर्घायुषी, सुखी व पुण्यवान होईल. श्री रामाच्या दिव्य नावाची जे स्तुती करतात ते लोक संसारमायेतून मुक्त होतात.''

श्लोक १७,२५ - श्री रामरक्षा, बुद्ध कौशिक ऋषी

श्री देवाधिदेव महादेव श्रीरामाचे परमभक्त असून नित्य रामस्मरण करतात. महादेव पार्वतीस सांगतात 'श्री रामाचे नाम विष्णू सहस्त्रनाम बरोबर आहे.''

सगुण स्वरूप श्री रामाचे नित्य ध्यान हेच निर्गुण निराकार आत्म्याचे ध्यान.

प. पू. सद्गुरू सांगतात आत्मा सर्वांच्या हृदयमंदिरी आहे. आत्म्यावर प्रेम करा. ध्यानातून आत्मचिंतन केल्याने आत्मस्वरूपाची ओळख होते. आत्मज्ञान होऊन जीवनांत शाश्वत सुख-शांती समाधान मिळते.

आत्मा मालिक!

संदर्भ : श्री. गो.नि. दांडेकर लिखीत वाल्मीकी रामायण कथा.

- बी. के. गायकवाड
प्लॉट क्र.५, नवमहाराष्ट्र हौसिंग सोसायटी,
पुणे-सातारा रोड, अरण्येश्वर कॉर्नर, पुणे-०९.
मो. नं. ९४०३०२६१६४

***

धन्यवाद

धन्यवाद और स्वीकार्यता आध्यात्मिक जीवन का पहला सूत्र है, जो जीवन को स्वीकार करता है, वही जीवन को समझ पाता है। धन्यवाद स्वीकार की भाषा है। जब आप कहते हैं- जो है, वही ठीक है - तब भीतर संघर्ष शांत हो जाता है। भगवद्गीता में कर्मयोग का मर्म यही है- कर्म करो, फल का आग्रह छोड़ो, और जो मिले उसे प्रसाद समझो। प्रसाद का अर्थ ही है-धन्यवाद।

- नरेश यादव

प्रिय आत्मन्, आज हम जिस विषय पर ठहरने जा रहे हैं, वह सुनने में अत्यंत साधारण है, पर जीने में अत्यंत गहन-धन्यवाद। धन्यवाद केवल शिष्टाचार नहीं है, यह चेतना की अवस्था है। यह वह क्षण है जहाँ अहंकार मौन हो जाता है और आत्मा बोलने लगती है। यह केवल शब्द नहीं, साधना है।

मनुष्य जीवन भर कुछ पाने की आकांक्षा में दौड़ता रहता है, पर विरले ही ऐसे क्षण आते हैं, जब वह ठहरकर कहता है-जो मिला, उसके लिए धन्यवाद। और उससे भी दुर्लभ वे क्षण होते हैं जब वह कह पाता है-जो नहीं मिला, उसके लिए भी धन्यवाद। यहीं से आध्यात्मिक यात्रा आरंभ होती है और कृतज्ञता का जन्म का जन्म होता है।

जब शिशु पहली बार आँख खोलता है, तो वह शब्द नहीं जानता, पर वह कृतज्ञता जानता है। माँ की गोद, पिता की उँगली, प्रकृति का स्पर्श-यह सब धन्यवाद की मौन भाषा है। बाल्यावस्था में धन्यवाद सिखाया नहीं जाता, जिया जाता है। जैसे-जैसे समाज, तुलना और प्रतिस्पर्धा प्रवेश करती है, वैसे-वैसे यह सहज भाव धीरे-धीरे ढकने लगता है। एक दोहे मे कहा गया है-

बच्चा माँगे कुछ नहीं, फिर भी सब कुछ पाय।
धन्यवाद है, उसकी साँस में, सहज भाव समाय।।

यहीं से प्रश्न उठता है-क्या हम बड़े होकर कुछ अधिक समझदार हुए, या कुछ अधिक कृतघ्न? कृतज्ञता सिखाई नहीं जाती, वह विस्मृत हो जाती है। जैसे-जैसे अहंकार बड़ा होता है, धन्यवाद छोटा होता जाता है, और जब अहंकार सर्वस्व बन जाता है, तब धन्यवाद केवल औपचारिक शब्द बनकर रह जाता है। कहा है -

जहाँ अहं का राज है, वहाँ न टिके आभार;
जहाँ झुकी चेतन हुई, वहीं धन्यवाद अपार।

यहाँ उम्र का नया पड़ाव आने पर अधिकार और कृतज्ञता का संघर्ष युवावस्था वह चरण है जहाँ मनुष्य अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होता है। यह जागरूकता आवश्यक है, किंतु यहीं से धन्यवाद और अहंकार के बीच संघर्ष आरंभ होता है।

हम परिश्रम को अपना मान लेते हैं, पर अवसर को भूल जाते हैं। हम सफलता का श्रेय स्वयं को देते हैं,

पर सहयोग, समय और परिस्थिति को विस्मृत कर देते हैं।

युवावस्था का सबसे बड़ा आध्यात्मिक पाठ यही है-अधिकार और कृतज्ञता साथ-साथ चल सकते हैं। एक छंद मे कहा गया है

परिश्रम मेरा, अवसर तेरा, समय तेरा, मैं यात्री;

जो यह समझ गया युवावस्था में, वही सच्चा ज्ञात्री।

धन्यवाद और स्वीकार्यता आध्यात्मिक जीवन का पहला सूत्र है, जो जीवन को स्वीकार करता है, वही जीवन को समझ पाता है। धन्यवाद स्वीकार की भाषा है। जब आप कहते हैं- जो है, वही ठीक है - तब भीतर संघर्ष शांत हो जाता है। भगवद्‌गीता में कर्मयोग का मर्म यही है- कर्म करो, फल का आग्रह छोड़ो, और जो मिले उसे प्रसाद समझो। प्रसाद का अर्थ ही है-धन्यवाद।

एक बार की बात है, एक साधक नदी से प्रतिदिन दो घड़ों में जल लाया करता था। एक घड़ा पूर्ण था, दूसरा टूटा हुआ। टूटा घड़ा आधा जल ही ला पाता। एक दिन उसने साधक से कहा- मैं व्यर्थ हूँ, मुझे बदल दीजिए। साधक मुस्कराया और बोला- क्या तुमने मार्ग के उस किनारे खिले फूल देखे हैं? उन्हें मैंने तुम्हारे रिसते जल से सींचा है। टूटा घड़ा मौन हो गया। उस दिन उसने अपने अपूर्ण होने के लिए धन्यवाद कहा। इसलिए कहा भी जाता है इस संसार मे सब कुछ अच्छे के लिए ही होता है, बस बात केवल हमारी परिस्तिथी की होती है, की हम किस करवट मे हैं।

वेदान्त यह भी कहता हैं, कि दुख के प्रति धन्यवाद भी एक सहज प्रक्रिया होनी चाहिए, यदि सुख के लिए धन्यवाद देना सहज है, तो दुख के लिए धन्यवाद देना साधना है। दुख हमें तोड़ता नहीं- वह हमें नरम करता है। वह हमें उस जगह से मुक्त करता है, जहाँ हम जड़ हो चुके होते हैं। जिसने दुख को धन्यवाद कहना सीख लिया, उसने जीवन का रहस्य पा लिया। एक छंद मे कहा गया है-

जो छीन गया, उसने ही, भीतर का भार उतारा;

दुख ने आकर सिखलाया, जीवन का सत्य दुबारा।

सबसे महत्वपूर्ण क्षण है गुरु के प्रति धन्यवाद, गुरु वह नहीं जो केवल ज्ञान देता है, गुरु वह है जो अज्ञान तोड़ देता है। गुरु कभी-कभी कठोर होता है, मौन रहता है, प्रतीक्षा कराता है- और यही उसकी करुणा है। गुरु के प्रति धन्यवाद कहना, वास्तव में स्वयं के भीतर जागे प्रकाश को नमन करना है।

जब प्रकृति की बात आती है तो- मौन गुरु धरती कुछ कहती नहीं, फिर भी सब सिखा देती है। वृक्ष फल देता है, छाया देता है, और कटने पर भी शिकायत नहीं करता। यदि मनुष्य सच में धन्यवाद समझ ले, तो वह प्रकृति के साथ हिंसा नहीं कर सकता। कवि कहता है-

हे धरती, तेरे मौन चरणों में, मेरा हर शब्द नत है।

तू देती रही, मैं लेता रहा, फिर भी तू अनंत है।।

मौन का धन्यवाद, कभी-कभी धन्यवाद शब्दों से बड़ा होता है। किसी के दुःख में साथ बैठ जाना, बिना कुछ कहे- यह भी धन्यवाद है। किसी के सामने सिर झुका लेना- यह भी धन्यवाद है। इसे एक दोहा मे इस तरह व्यक्त किया है-

शब्द जहाँ चूक जाएँ, हुआ मौन वहीं संपूर्ण।
मौन में बोला धन्यवाद, सबसे पवित्र, पूर्ण।।

ईश्वर से कुछ माँगना प्रार्थना है। ईश्वर को धन्यवाद देना- समर्पण है। जिस दिन साधक कह देता है- जो तूने दिया, वही पर्याप्त है- उसी दिन ईश्वर निकट आ जाता है।

धन्यवाद में जीना, प्रिय आत्मन्, धन्यवाद कहना कोई क्षणिक क्रिया नहीं, यह जीवन शैली है। जो जीवन को धन्यवाद कहकर जीता है, उसके पास शिकायतों के लिए समय नहीं बचता।

धन्यवाद एक शब्द से आगे की यात्रा 'धन्यवाद' सामान्य बोलचाल का शब्द नहीं है, यह मनुष्य की आंतरिक संस्कृति का दर्पण है। जिस समाज में धन्यवाद जीवित रहता है, वहाँ संबंध जीवित रहते हैं; और जहाँ यह शब्द केवल औपचारिकता बन जाता है, वहाँ संवेदनाएँ धीरे-धीरे मरने लगती हैं। आधुनिक मनुष्य प्रगति, सुविधा और उपलब्धि के शिखर पर खड़ा है, फिर भी भीतर कहीं एक रिक्तता अनुभव करता है। उस रिक्तता का एक बड़ा कारण कृतज्ञता का लोप है।

धन्यवाद कहना केवल किसी के उपकार का उत्तर नहीं है, यह उस सत्य की स्वीकृति है कि जीवन हमें स्वयं से अधिक मिला हुआ उपहार है। यह शब्द हमें स्मरण कराता है; कि हम निर्माता नहीं, सहभागी हैं; स्वामी नहीं, यात्री हैं। अतः सदा ही भारतीय सांस्कृतिक चेतना में कृतज्ञता को कभी केवल सामाजिक शिष्टाचार नहीं माना गया, यहाँ इसे ऋण की भावना से जोड़ा गया-देवऋण, पितृऋण, ऋषिऋण, समाजऋण। जीवन को ऋण की शृंखला के रूप में देखने की यह दृष्टि मनुष्य को विनम्र बनाती है। विनम्रता ही धन्यवाद की भूमि है।

संबंधों में धन्यवाद को एक उपेक्षित साधना के रूप मे भी देखा जाता है। हम सबसे अधिक कृतघ्न अपने निकटतम संबंधों के प्रति होते हैं। माता-पिता, जीवनसाथी, भाई-बहन-इनके योगदान को हम 'स्वाभाविक' मान लेते हैं। धन्यवाद वहीं सबसे अधिक आवश्यक होता है, जहाँ हम उसे कहने की आवश्यकता महसूस नहीं करते।

लघु कथा के रूप इसे इस प्रकार समझ जा सकता है, एक वृद्ध माँ प्रतिदिन बेटे के लिए भोजन बनाती थी। बेटे ने कभी धन्यवाद नहीं कहा। एक दिन माँ बीमार पड़ी। भोजन नहीं बना। उस दिन बेटे को पहली बार एहसास हुआ कि चुपचाप दिया गया प्रेम भी धन्यवाद माँगता है। लेख के अंतिम काव्य के रूप मे कहा जा सकता है:

न माँग बची, न डर रहा, न कुछ पाने की प्यास;
जो मिला, उसका धन्यवाद, यही जीवन का प्रकाश।
आत्मा मालिक।

- नरेश यादव,
आत्मा मालिक परिवार, इंदौर

***

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

✻ प्रेषक ✻

संपादक, मासिक ॐ गुरुदेव

विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, कोकमठाण,

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

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