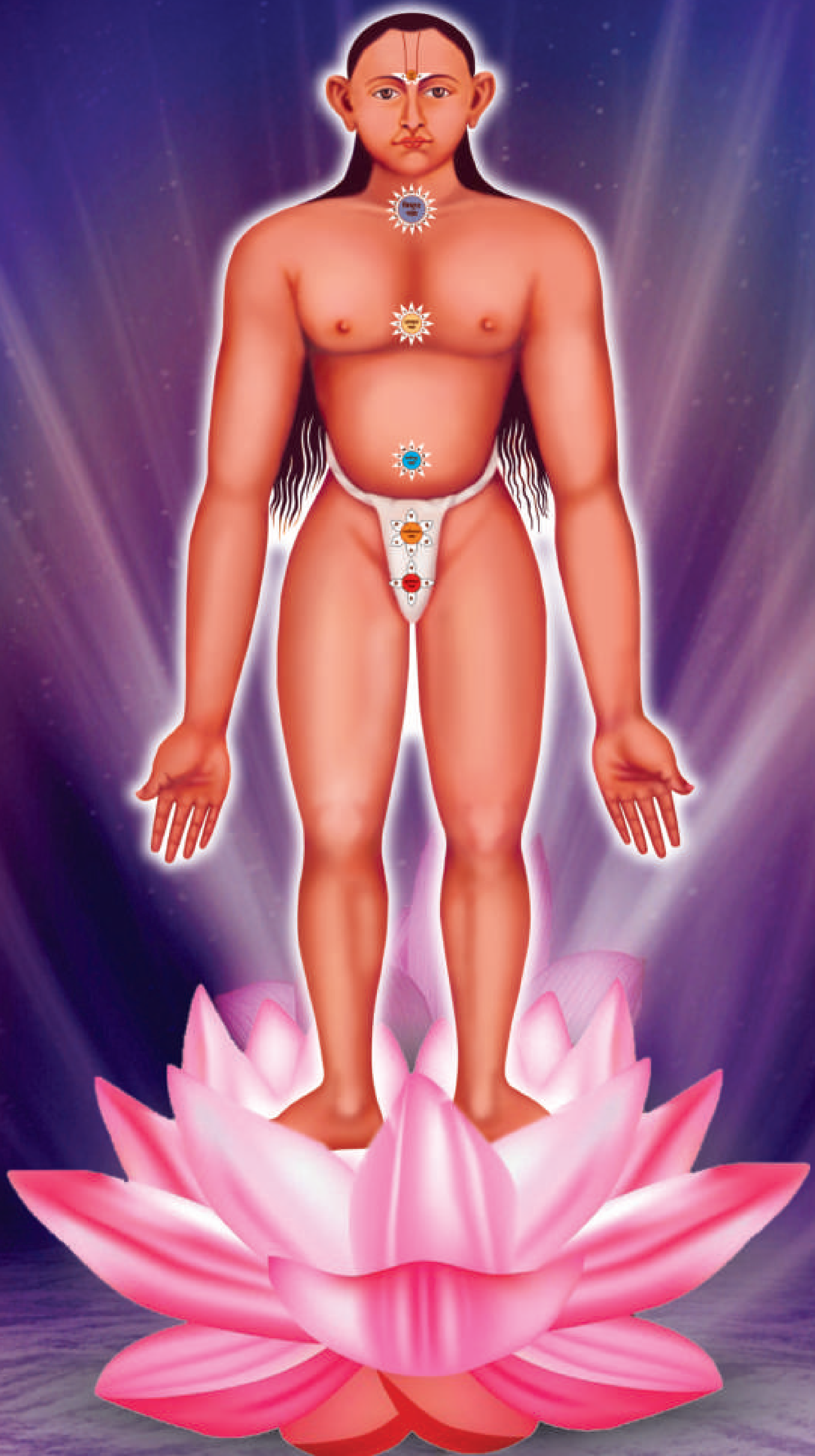
।। सबका मालिक आत्मा ।।

सर्व देवांचा देव आत्मा ! आत्मा प्रत्येक हृदयात असतो.



आत्मा (SOUL)

।। हृदयामध्ये आत्म्यावरती प्रेम करण्याची कला म्हणजे ध्यान ।।

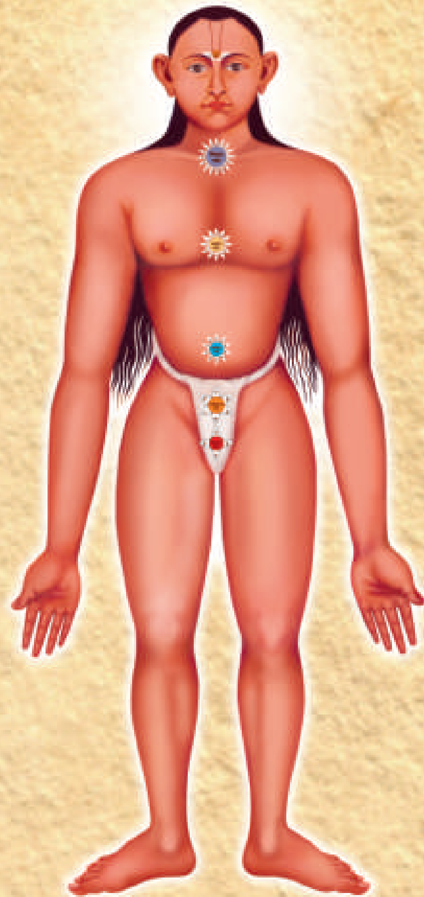
आत्मचिंतनाद्वारे
विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक

।।ॐ गुरुदेव।।

आत्मा मालिक

फेब्रुवारी - २०२५

॥ 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 २४ वे अंक ०२ रा फेब्रुवारी २०२५ ● RNI-MAHMAR/2001/4853

संस्थापक संपादक

हृदयनिवासी संत सच्चिदानंद महाराज
हृदयनिवासी संत देवानंद महाराज

संपादक

संत परमानंद महाराज
मो. ९५९५९७०२२०, ९९२२०७०२२०

संपादकीय सल्लागार

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

मार्गदर्शक

संत निजानंद महाराज
संत विवेकानंद महाराज

प्रसादालय विभाग (अखंड अन्नदान छत्र)

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

धर्मशाळा (निवास व्यवस्था)

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

जनसंपर्क

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

संपादकीय - साधकावस्था - संत परमानंद महाराज ४

सोऽहं-साधनाच साध्य-साधन-विवेक -डॉ. विजय बाणकर ६

हरिपाठाच्या गाभाऱ्यात : संत नामदेवांचा राम हरीपाठ : भाग-९ - नामदेव सदावर्ते १२

ज्ञानेश्वरीतील 'आत्मा' दर्शक सौंदर्यस्थळे - डॉ. सुनील शिंदे १७

आठवणीतील तीर्थयात्रा : चारधाम सत्संगयात्रा (२००८) -बी. के. गायकवाड १९

आध्यात्मिक जीवन - नीता एवं नरेश यादव २२

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.

साधकावस्था

संपादकीय

साधकांच्या अनुभवास येणाऱ्या अवस्थेचा विचार आत्मपरीक्षण, परमात्म्याच्या भेटीविषयी तळमळ व त्याच्याशी प्रेमकलह अशा तीन संदर्भात करता येईल. पैकी, संतांनी त्यांची परमार्थावरील वाटचाल चालू असताना केलेले आत्मपरीक्षण साधकांना विशेष मार्गदर्शक असून, भक्तिमार्गातील खाचखळगे व चढउतार जाणून घेण्याच्या दृष्टीने अत्यंत उद्‌बोधक ठरणारे आहे.

-संत परमानंद महाराज

परमार्थ मार्गावरील साधकावस्थेत नाना प्रकारचे विकल्प, बिकट प्रसंग व शंका साधकाच्या मनात उद्‌भवतात. अशा वेळी मृगजळाप्रमाणे साध्य (परमात्मा) लांबच आहे, असे वाटून क्षणोक्षणी साधकाची निराशा होत असते. तथापि, ही साधकाच्या मनातील निराशेची स्थिती म्हणजे आत्मरुपी सूर्यादयापूर्वीची भिन्न काळोरवी रात्र असते. या स्थितीत जो जागृत राहून सूर्योदयापूर्वीची वाट पाहतो, त्यालाच आपले अंतिम साध्य गाठता येते. साधक या निराशेच्या स्थितीत असताना त्याच्या मनाची जी भयंकर तळमळ चालू असते, तिलाच पाश्चिमात्त्य तत्वज्ञान्यांनी द डार्क नाइट ऑफ द सोल म्हणजेच आत्म्याची काळोरवी रात्र असे म्हटले आहे. ही अवस्था बहुतेक सर्वच संतांना जड गेलेली असून, त्यांच्या अभंगवाणीतून तिचे स्पष्ट प्रतिबिंब पडलेले आढळते. फरक इतकाच की, कोणास या अवस्थेची तीव्रता कमी दिसते, तर कोणास अधिक दिसते. अर्थातच, हा फरक त्या संतांचा प्रकृतीस्वभाव भोवतालची परिस्थिती अशा कारणांमुळे पडणे शक्य आहे. विशेष हे की, अशा कठीण अवस्थेतही या संतांना आपल्या ध्येयाचा म्हणजे देवाचा विसर पडला नाही. त्यांची भक्तीपंथावरील वाटचाल चालूच राहिली, ही खरी त्यांची थोरवी होय.

साधकांच्या अनुभवास येणाऱ्या या अवस्थेचा विचार आत्मपरीक्षण, परमात्म्याच्या भेटीविषयी तळमळ व त्याच्याशी प्रेमकलह अशा तीन संदर्भात करता येईल. पैकी, संतांनी त्यांची परमार्थावरील वाटचाल चालू असताना केलेले आत्मपरीक्षण साधकांना विशेष मार्गदर्शक असून, भक्तिमार्गातील खाचखळगे व चढउतार जाणून घेण्याच्या दृष्टीने अत्यंत उद्‌बोधक ठरणारे आहे. या संदर्भातील आपल्या अभंगात नामदेव म्हणतात :

काय गुणदोष माझे विचारिसी,
मी तो आहे राशी अपराधांची।
अंगुष्ठापासोनि मस्तकापर्यंत।
अखंड दुश्चित आचरलों।।

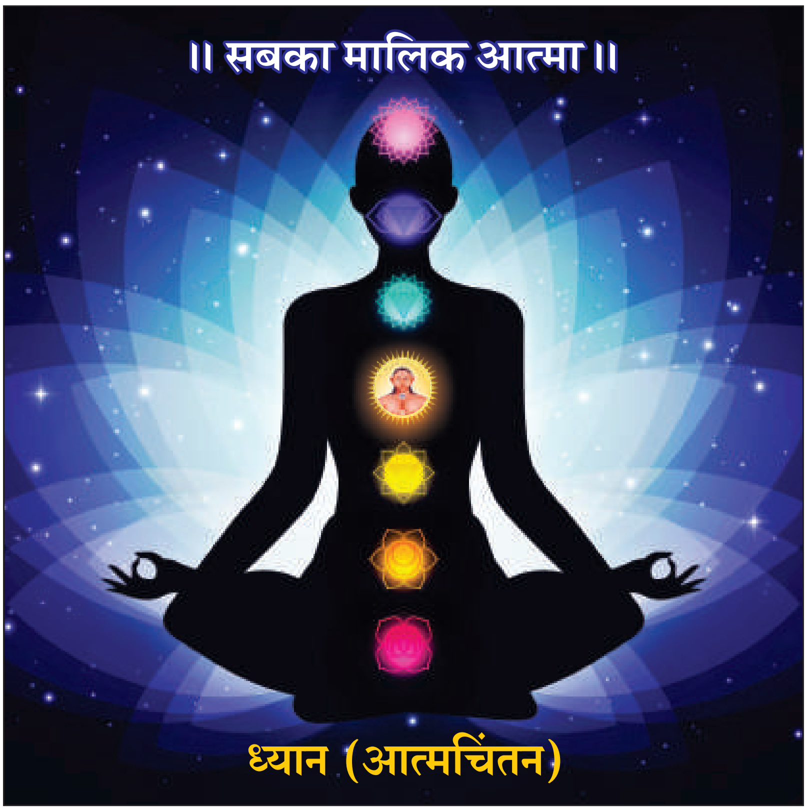
सर्व देवांचा देव आत्मा! आत्मा हा प्रत्येकाच्या हृदयात निवास करतो व तो ध्यानाने प्राप्त होतो.

आत्मपरीक्षण करताना नामदेव म्हणतात, देवा, मी अपराधांची रास असून, पायाच्या अंगठ्यापासून मस्तकापर्यंत अखंड दुराचार, पाप आचरित आलो आहे. तुकारामांनी तर याहून कठोर आत्मपरीक्षण केले आहे. ते म्हणतात, माझे अवगुण मला कळतात. पण, मन अनावर असल्याने मी इंद्रियांच्या अधीन झालो आहे. देह देवाला देऊनही त्याची चिंता मी असून वाहतच आहे. अशा या विश्वासघातक्याला दंडच केला पाहिजे. कारण माथ्यावर फजितीचा घाव बसल्यावाचून त्याच्या मनाची धाव खुंटणार नाही. माझी भक्ती म्हणजे बळे बाह्यात्कारे संपादिलेले सोंग आहे. कारण त्याग आतून व्हायला पाहिजे. तो झाला नाही. चित्त प्रपंचाबाहेर आले नाही, असे माझेच मन मला सांगते. ते म्हणतात की, पूर्वी माझ्या ठिकाणी एकविध भाव तरी होता. पण आता परदोषदर्शनाची वृत्ती वाढली असून, भाव कमी झाला आहे. त्यामुळे भक्तीच्या मूळ मुदलातच तूट येत आहे. वाचेच्या चापल्याने मी बहुकुशल झालो खरा, पण अनुभवाचे बीजमूळ काही हाती आले नाही. त्यामुळे पुढील मार्ग खोळंबून राहिला आहे. माझे हे शिकल्या शब्दाचे ज्ञान म्हणजे दर्पणीचे धन असल्याप्रमाणे असून, ते सर्वस्वी निरुपयोगी असल्याने मी अनुभवाच्या भुकेने तळमळत आहे. मढे श्रृंगाराचे, तशी माझी अवस्था झाली आहे. देवा मी एकांतीच्या सुखाला भुकेला आहे. त्यात मी निरंतर ध्यानीरुप आणि वाचेनाम आठवून राहीन. पण ते होत नाही. तेव्हा पांडुरंगा, तूच माझ्या बुद्धीचा जाणिता हो आणि माझ्या या अनावर चित्ताला आवर, असे साकडे तुकोबा घालतात. अशा प्रकारे संतांनी साधकावस्थेचे अनुभव कथन केलेले आहेत. साधकावस्था खरे तर खूप कठीण. पण गुरुकृपेने ती सहजसोपी होते.

||आत्मा मालिक||

- संत परमानंद महाराज,

संपादक



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

सोऽहं-साधनाच साध्य-साधन-विवेक

आपले दिवसातून एकवीस हजार सहाशे श्वासोच्छ्वास होत असतात. आपल्या श्वासोच्छ्वासांत अखंडपणे (म्हणजे जन्मापूर्वीपासून ते मृत्युपर्यंत) चालू असलेल्या सोऽहंजपाकडे शांतपणे, एकाग्र मनाने फक्त लक्ष द्यावयाचे असते. स्वतः परमेश्वरानेच सर्व कर्मांना म्हणजे शारीरिक, वाचिक व मानसिक हालचालींना या श्वासोच्छ्वासमय अनिच्छावर्ती कर्माचे (क्रियेचे) अधिष्ठान देऊन ठेवले आहे. म्हणूनच या अजपाजपाचे अनुसंधान राखणे (त्याकडे अ-भंग लक्ष देणे) हे देवभेटीचा योग घडवून आणणारे सत्कर्म ठरते. अर्थात सोऽहं-साधना हाच साध्य-साधन-विवेक होय.

-डॉ. विजय बाणकर

*

''जेव्हा ईश्वर हे साध्य असते आणि जग हे केवळ ते प्राप्त करून घेण्याचे साधन असते तेव्हा 'आध्यात्मिकतेला' प्रारंभ होतो.''

(स्वामी विवेकानंद)

*

संतमहात्म्यांनी व ऋषीमुनींनी सोऽहं-जप केल्याचे मार्गदर्शक उल्लेख :

कृत, त्रेता, द्वापार या पूर्वी होऊन गेलेल्या युगांतील आणि वर्तमान कलियुगातील अनेक आत्मतत्त्वज्ञानी संतमहात्म्यांनी सोऽहंसाधनेचा उल्लेख केला आहे. अर्थात, पंथराज म्हणून ज्याचे स्वरूप संत श्रीज्ञानेश्वर यांनी ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात सविस्तर वर्णिले आहे तो देवाशी एकरूप होण्यासाठीचा राजमार्ग, संत श्रीनिळोबा म्हणतात त्याप्रमाणे, आपल्यानंतरच्या मुमुक्षुंना म्हणजे आपल्या सर्वांना, ते दयानिधी महात्मे दावून गेले आहेत.

सोऽहंसाधनेचा उल्लेख असणारी त्यांची काही वचने अशी आहेत :

१. सोऽहंसिद्धमंत्रें प्रोक्षिला संसार। मरणाची येरझार खुंटियेली।। - श्रीज्ञानेश्वर[१]
२. ऊर्ध्वमुखें आळविला सोऽहं-शब्दाचा नाद। अरूप जागविला दाता घेऊनिया छंद।। - श्रीतुकाराम[२]
३. श्वासोच्छ्वासांचे गमनागमन। सोऽहं-ध्यान त्याठायी।। स्वभावें स्मरणादर। या नांव आत्मसंस्कार। हा सत्त्ववृद्धीचा प्रकार। सारंगधर बोलिला।। - श्रीएकनाथ[३]
४. देव जाणुनी पिंडीं ब्रह्मांडीं, मानसरोवरीं स्नान करी। पाप, पुण्य न स्पर्शी त्यां जो अखंड सोऽहं जप करी।। - श्रीकबीर[४]
५. सोऽहंबीज तत्त्व गुरुनाम मंत्र। ज्ञानी उपासित हरिराज।। - श्रीनिवृत्तीनाथ[५]
६. नामा म्हणे मनां होई रामरूप। अखंडित जप सोऽहं सोऽहं।। - श्रीनामदेव[६]
७. सोऽहं हंसा म्हणिजे तो मी तो मी ऐसे। हे वाक्य विश्वां विवरावे। अर्थबोध रामीं रामदासां जाला। निर्गुण जोडला निवेदनें।। - श्रीरामदासस्वामी[७]
८. सोऽहं-हंसमंत्र अखंड उच्चार। समाधि साचार अखंडत्व।। - श्रीबहिणाबाई[८]

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

९. सोऽहं शब्दें मारा केला। विठ्ठल काकुलती आला।। - श्रीजनाबाई[९]

१०. मुक्ताई सोऽहंभावें भरले दिसे देवें। मूर्तामूर्त सोऽहंभावें हरि घोटी।।- श्रीमुक्ताबाई[१०]

११. सोऽहं सोऽहं सोऽहं हाचि धरी छंदु। सुखें निद्रा करी अद्वैतीं रे।। -श्रीचांगदेव[११]

१२. मी तोच आहे, मी तोच आहे, मी आत्मा आहे! तुमच्या हृदयात हेच अहर्निश एखाद्या संगीतासारखे झंकारत राहो. अगदी मृत्युसमयींदेखील 'सोऽहं' असा घोष करीतच प्रयाण करा. - श्रीविवेकानंद[१२]

१३. सर्व प्राणिनां देहे जपो भवति सर्वदा। हंस सोऽहमिती सर्वबन्धैः प्रमुच्यते।।- श्रीशंकराचार्य[१३]

१४. सोऽहं हंसानुसंधान। साधलिया शुद्ध आत्मनिवेदन। श्रवणमनननिजध्यासें पूर्ण। ब्रह्मसाक्षात्कार पाविजे।। - श्रीदिनकरस्वामी[१४]

१५. सोऽहं आणि हंस। घोष होय रात्रंदिवस। मारोन देहाभिमान पशूस। पुरोडाश मन अर्पिती।। ऐसा हा ज्ञानयज्ञ। नव्हे सद्‌गुरुदास्याविण। हा यज्ञ न करिता जाण। न होय समाधान देवाचे।। - श्रीरामानंद[१५]

१६. जप होय श्वासोच्छ्वास। सोऽहं उच्चारी चाले निजध्यास। ही खूण कळे गुरुभक्तास। नेणे निर्गुरू अज्ञान।। - श्रीशहामुनी[१६]

१७. विश्वातीत आत्मा, एकमेव एकत्व, एकमेव पुरुषोत्तम जो आहे त्याचे ज्ञान, 'सोऽहं' 'तो मी आहे' या सूत्राच्या अभ्यासाने जीवात्म्याने आत्मसात् करणे आणि या ज्ञानाच्या बळावर सर्व अनेकता (विश्व) आपल्यात समाविष्ट करता येईल अशाप्रकारे, आपले जाणीवयुक्त अस्तित्व विस्तारणे हे कार्य जीवात्म्याने, मानवाने अवश्यमेव केले पाहिजे. - श्रीअरविंद[१७]

१८. देह, इंद्रिये, मन व बुद्धी या चार कोशांच्या पलीकडे आनंदमय कोश आहे. त्याच्यापलीकडे असणारा जो अधिष्ठान आत्मा-ब्रह्म, तेच मी आहे, असे जेव्हा जीव ध्यान करतो तेव्हा तो मुक्त होतो. सर्व भूतांमध्ये आत्म्याला व आत्म्यामध्ये सर्व भूतांना जीव जेव्हा अभेदाने पाहतो तेव्हा तो मुक्त होतो. - श्रीवाल्मीकि[१८]

१९. ब्रह्म आणि आत्मा ह्यांच्या ऐक्याचा बोध ठसावा, यासाठी हंस-मंत्राचा अभ्यास (जप) नेहमी करावा; हा हंस-मंत्र सर्व मंत्रांपेक्षा उत्तम होय. - श्रीराम[१९]

२०. सो'मधील 'ओ'चे मनातल्या मनात दीर्घ स्मरण करणे म्हणजे 'सो'चे सो ऽ ऽ असे दीर्घ स्मरण करणे होय. सो (सः) म्हणजे आपले मूळस्वरूप असलेला तो परमात्मा होय आणि 'हं' (अहम्) म्हणजे 'मी' जीवात्मा होय. (अर्थात सोऽहं जप करणे म्हणजे तो परमात्मा मी जीवात्मा आहे, असे स्मरण करीत राहणे वा जपणे होय.) श्वास आत घेताना सो आणि श्वास बाहेर सोडताना हं, असे हे दोन्ही ध्वनी आपल्या श्वासोच्श्वासरूपी प्रवाहात होत असतात. या दोन्ही ध्वनींकडे वा स्वरांकडे श्वासाबरोबरच लक्ष देत राहिले की परिणामी आपल्या आत (नाभिकमल ते भ्रूमध्य) एक शीतल प्रवाह केंद्रित होऊ लागतो. श्वास आत घेताना सो आणि श्वास बाहेर सोडताना हं, असे मनातल्या मनात स्मरण करीत राहिले म्हणजे सोऽहं या मंत्रावर निरंतर लक्ष देत राहिले की आपले मन बलवान, शांत, निश्चिंत व एकाग्र होते. - श्रीनानक[२०]

२१. सोऽहं हेच परमेश्वराचे नाम आहे व तेच नाम आमच्या ऋषीमुनींनी जपले आणि तेच नाम आपण जपले पाहिजे असे आपले दयाळू कृपाळू साधुसंत आपल्या अभंगांतून सांगतात. हेच सोऽहं ध्यानरूपी नामस्मरण अगदी निराकार आहे व ते निराकार जीवाची निराकार देवाशी भेट घडवून देते.-श्रीहंबीरबाबा[२१]

'सोऽहं'च का?

उपरोक्त सर्व महात्म्यांनी सोऽहं या मंत्राचा जप का केला, या प्रश्नाचे असा सयुक्तिक उत्तर श्रीरामदासस्वामीकृत 'दासबोध' या ग्रंथात मिळते. आपल्या श्वासाधिष्ठीत जिवंतपणाशी संबंध असलेल्या 'सोऽहं'-सिद्धमंत्राचे अजपा-त्व व जन्मसिद्धत्व स्पष्ट करणारे ते समर्थ विवरण असे आहे :

'एकवीस सहस्त्र साहाशे जपा। नेमून गेली ते अजपा।
विचार पाहता सोपा। सकळ काही।।
उच्चारेविण जे शब्द। ते जाणावे सहज शब्द।
प्रत्यया येती परंतु नाद। काहीच नाही।।
एकान्तीं मौन धरून बैसला। तेथे कोण शब्द झाला।
सोऽहं ऐसा भासला। अंतर्यामीं।।
धरितां सो टाकितां हं। अखंड चाले सोऽहं सोऽहं।
याचा विचार पाहता बहु। विस्तारला।।
देहधारक जितुका प्राणी। स्वेदज उद्भिजादिक खाणी।
श्वासोच्छ्वास नसतां प्राणी। कैसे जगती।।
ऐसी अजपा सकळांसि। परंतु कळे जाणत्यासी।
सहज सांडून सायासी। पडोच नये।।'[२२]

सृष्टीकर्त्या परमेश्वरानेच सहज म्हणजे आपल्या जन्माबरोबरच हा मंत्र आपल्या सर्वांच्यात ठेवून दिलेला असताना इतर कोणत्याही मंत्राचा जप करण्याच्या कष्टप्रद भानगडीत पडोच नये, असा निर्णय समर्थ श्रीरामदासस्वामींनी देऊन ठेवला आहे.

आपले दिवसातून एकवीस हजार सहाशे श्वासोच्छ्वास होत असतात. आपल्या श्वासोच्छ्वासांत अखंडपणे (म्हणजे जन्मापूर्वीपासून ते मृत्युपर्यंत) चालू असलेल्या सोऽहंजपाकडे शांतपणे, एकाग्र मनाने फक्त लक्ष द्यावयाचे असते. स्वत: परमेश्वरानेच सर्व कर्मांना म्हणजे शारीरिक, वाचिक व मानसिक हालचालींना या श्वासोच्छ्वासमय अनिच्छावर्ती कर्माचे (क्रियेचे) अधिष्ठान देऊन ठेवले आहे. म्हणूनच या अजपाजपाचे अनुसंधान राखणे (त्याकडे अ-भंग लक्ष देणे) हे देवभेटीचा योग घडवून आणणारे सत्कर्म ठरते. अर्थात सोऽहं-साधना हाच साध्य-साधन-विवेक होय.

आपली साधना साध्यानुरूप असली तरच ती फलद्रूप होते. साध्य-साधन-विवेकाचे एक परिपूर्ण रूप म्हणजे सोऽहं-साधना होय. मुळात आत्म(देव)रूप असलेले आपणच आपले साध्य आहे तर देह, मन, बुद्धी, इंद्रिये तसेच प्रापंचिक व सांसारिक गोष्टींचा अभिमान बाळगून असणारे जीवरूपी आपणच साधक असल्याचे म्हणजे पर्यायाने सोऽहंसाधना हाच साध्य-साधन-विवेक असल्याचे 'साधका रे साध्य तूंचि तू आहेसी'[२३] अशा सुस्पष्ट अभंग-शब्दात समर्थ श्रीरामदासस्वामी यांनी उद्घोषित करून ठेवले आहे. आपणरूपी सर्व दासांना देवाच्या स्वरूपाचा व देव भेटावा म्हणून करावयाच्या अनुरूप साधनेचाही बोध त्यांनी करून दिला आहे.

'सोऽहं आत्मा स्वानंदघन। अजन्मा तो तूचि जाण।
हेचि साधुचे वचन। सदृढ धरावे।।'
या दासबोधातील ओवीत[२४] तसेच,
'मनीं धरी सोऽहं आत्मा हे वचन। तेणें समाधान पावसील।।'[२५]

या अभंगात त्यांनी तोच बोध म्हणजे साध्य-साधन-विवेक जणू पुनरुक्त केला आहे. आपल्याला ज्या

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

गावाला जायचे आहे तो गावच आपल्याला होऊन जायचे आहे; तू योगाभ्यास करू लागलास म्हणजे ते आपोआप जाणशील, या अर्थाच्या ओवीतून संत श्रीज्ञानेश्वर महाराज यांनीदेखील तो साध्य-साधन-विवेक उद्घोषिला आहे.[२६] हरिपाठातही त्यांनी साध्य-साधन-विवेकाचा म्हणजे सोऽहं-साधनेचा अद्वय-वाट म्हणून सूचक निर्देश केला आहे. मनुष्यजन्माला येऊन जो देव व आपण एकरूप असल्याचा अनुभव घेण्यासाठीची ही अद्वय-वाट जाणत नाही त्याला त्यांनी करंटा म्हटले आहे. अर्थात, त्यांच्या या म्हणण्यात सोऽहंसाधना करण्याबाबतची सूचना अनुस्यूत आहे.[२७]

कीटकभृंगीन्याय म्हणजेही साध्यसाधनविवेकयुक्त सोऽहंसाधना होय -

भृंगीला म्हणजे गांधीलमाशीला घाबरलेली आळी (कीट) तिच्या ध्यासाने तद्रूप म्हणजे तीच होऊन जाते, असे संतांनी वारंवार उल्लेखिले आहे. उदाहरणार्थ :

'ते ब्रह्म मी यया स्मरणें जीव। ब्रह्मत्वासी येती।।

जेवि भृंग अळिकेसी दंश करितां।

अळिका वेधेंचि भृंग होय तत्त्वतां।

तेवि ब्रह्मानुसंधानें जीव स्वभावतां।

ब्रह्मत्वासी येती निश्चयें।।',

असे समर्थ श्रीरामदासस्वामी यांचे सत्शिष्य श्रीदिनकरस्वामी यांनी म्हटले आहे,[२८]

'भिंगुरटी कीटकीतें धरी। कोंडी भिंतीमाजिले घरीं।

ते मरणभयें ध्यान करी। निरंतर भ्रमरीचे।।

तेणें तीव्रध्यानें ती कीटी। होऊनि ठाके भिंगुरटी।

गगना चढे उठाउठी। प्रत्यक्ष दृष्टीं देखिजे ।।

असे संत श्रीएकनाथ यांनी म्हटले आहे;[२९]

तर, **'कीटकीतें भयें स्वयें भृंगी ध्याता। तैसा तू अनंता करी आता।।१।।'** आणि **'पैल कीटकीये भृंगिये जैसी जाले तैसे कां न करिसी आम्हां रे।।',**[३०] असे म्हणजे देवा! तू आम्हाला तुझाच ध्यास लावून तुझ्याप्रमाणे करून घे किंवा कां बरे करून घेत नाहीस, अशा भाषेत अनुक्रमे श्रीनामदेव व श्रीज्ञानदेव यांनी देवाला विनविले आहे.

विशेष म्हणजे, **'भ्रमरीच्या ध्यासें भ्रमरीच होय। कीटकत्व जाय पालटोनी।।१।। ब्रह्मध्यासें स्वयें ब्रह्मचि होईजे। जीवत्व लोपिजे सहजची।।२।।'**, अशा सुस्पष्ट भाषेत तुम्ही 'ब्रह्माचा ध्यास घेऊन ब्रह्मच व्हा'वयास संत श्रीज्ञानदेव यांनी सांगितले आहे; तर, भ्रमरीचा ध्यास घेऊन भ्रमरीच होण्याला अभ्यासयोग असे संबोधून, रावण जसा रामाचा द्वेषयुक्त ध्यास घेऊन रामच होऊन गेला व कंस जसा कृष्णाचा भीतीरूपी ध्यास घेऊन कृष्णच होऊन गेला त्याप्रमाणे तुम्हीही या अभ्यासयोगाद्वारे म्हणजे सोऽहंभावरूपी ध्यास घेऊन देवरूप होणेरूनी चांगला लाभ करून घ्या,[३१] असा उपदेश संत श्रीनिळोबादेखील करून गेले आहेत.

थोडक्यात, 'तत् त्वं असि' व 'अहं ब्रह्मास्मि' या वेदांच्या महावाक्यांचा सार असलेल्या सोऽहं या अजपाजपाची दीक्षा श्रीसद्गुरू शिष्याला देतात, साध्यसाधनविवेक असलेली सोऽहंसाधना निरहंकारपणे तो करतो तेव्हा, साक्षात देव असलेले सद्गुरू, संत श्रीतुकाराम म्हणतात त्याप्रमाणे, शिष्याला आपल्यासमानच म्हणजे देवस्वरूपच करून घेत असतात.

सोऽहं-सिद्धमंत्रानुसंधानानेच चार योगतत्त्वांचे ज्ञान होते -

भगवान श्रीशंकर यांनीदेखील देवी पार्वतीला 'सोऽहं'सिद्धमंत्राचा उपदेश केला होता, असे श्रीगोरक्षनाथ म्हणतात.[३२] त्या उपदेशाचा भावार्थ असा : 'हं'कार असा उच्चार करीत प्राणवायू बाहेर जातो व

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

'स'कार असा उच्चार करीत तो आत प्रवेश करतो. हंस हंस या अजपा गायत्री मंत्राचा जप सर्व जीव करीत असतात. गुरूकृपा झाली की हंसमंत्रजप सोऽहं सोऽहं असा सुलट होऊन सुषुम्नेमध्ये त्याचा जप होऊ लागतो. यालाच मंत्रयोग म्हणतात. सोऽहं-सिद्धमंत्राच्या अनुसंधानानेच मंत्रयोग, हठयोग, लययोग व राजयोग या सिद्धयोगात सामावलेल्या चार योगतत्त्वांचे ज्ञान होते.

ब्रह्मदेवानेही सोऽहंजपयुक्त तप केले होते -

परमात्म्याने हंसरूप धारण करून ब्रह्मदेवाला उपदेश केला तेव्हा 'सोऽहं-साधनारूपी तप करण्यास त्यास सांगितले व ब्रह्मदेवाने ते तप केल्याचे श्रीएकनाथांनी सविस्तर वर्णिले आहे.३३ ब्रह्मदेवकृत तपवर्णनात इंद्रियविकार, शम दम, मन पवन, मनाची चंचलता, मनाचे अमन होणे, चित्त चैतन्यस्वरूप होणे, निरहंकार होणे, सोऽहंभाव दृढ होणे, प्राणस्पंद कमी होणे (=प्राण स्फुरद्रूप राहणे), दशप्राण एकवटणे, कुंडलिनीयोगातील पश्चिम पंथाने जाणे, अनुहातध्वनी ऐकू येणे, देहींच आत्मा प्रगट होऊन देहालिप्तता जाणवणे, या यौगिक बाबींचा समावेश आहे. योगिराज संत श्रीज्ञानेश्वर यांनी योगभक्तिपंथाचे जे स्वरूप विशद केले आहे ते समजून घेताना ब्रह्मदेवाला तप करताना जे अनुभव आले ते कोणाही योग्याला येतात, असे स्पष्ट होते. अर्थात हंसावताराात देवाने ब्रह्मदेवाला सांगितलेला पंथराजच ज्ञानेश्वरांनी 'भावार्थदीपिकेत' सविस्तर वर्णून ठेवला आहे. त्या राजपंथाहून भगवान श्रीशंकरदेखील अद्याप प्रवास करीत आहेत, अशा शब्दांत त्यांनी सोऽहंसाधनेचे महत्त्व सांगितले आहे.३४

श्रीज्ञानदेवांनी मुक्ताईंना साद्यंत सोऽहं-साधना शिकविली होती -

'सर्वातुनी वेगळा' म्हणजे 'इंद्रियां वेगळा मनबुद्धी निराळा' असलेला तो (सर्वव्यापी) आत्मारूपी देव आपल्या हातीं कसा येईल, अशी विनंती धाकटी बहीण असलेल्या लडिवाळ मुक्ताईंनी आपल्या मोठ्या भावाला म्हणजे श्रीज्ञानदेवांना केली होती. तेव्हा मुक्ताईंना सोऽहंनामस्मरणरूप अभ्यास व योगभक्तिमार्गावरील मुख्य टप्पे त्यांनी सांगितले होते. त्यानंतर 'मी तुला जे हे गुह्य ज्ञान दिले आहे तेच गुरुपुत्र (सत्शिष्य) जाणतात, योगीजन त्याचे सदैव ध्यान करतात, नामदेवाला लाभले, कबीरांनी चार युगीं जन्म घेऊन लोकांना सांगितले व शिवादिकदेखील हेच ध्यान जपत आहेत', अशा भाषेत सोऽहं-साधनेचा महिमाही त्यांनी मुक्ताईंच्या निमित्ताने आपल्यालादेखील सांगितला आहे.[३५]

सोऽहं हाच सर्वश्रेष्ठ मोक्षकारी मंत्र व सोऽहं हीच सर्वश्रेष्ठ विद्या होय -

सोऽहं हा अजपा गायत्री मंत्र मोक्षद आहे, या मंत्राचा नुसता संकल्प केला तरी माणूस पापमुक्त होतो, या सोऽहंविद्येसारखी दुसरी विद्या नाही, सोऽहंमंत्रासारखा दुसरा जप नाही आणि सोऽहंजपाने होणारे पुण्य केवळ अद्वितीयच होय, अशा शब्दांत सोऽहंसाधनेचा महिमा ध्यानबिंदूपनिषदामध्ये सांगितला गेला आहे.[३६]

सोऽहंसुकृताच्या सोडोनिया गाठी। ज्ञानदेवें केली ज्ञानेश्वरीनिर्मिती।। -

'सोऽहंसुकृताच्या सोडोनिया गाठी। केलीसे मराठी गीतादेवी।।' असे श्रीनामदेव महाराज यांनी म्हटले आहे.३७ सोऽहं सुकृताच्या गाठी सोडूनच 'महाविष्णुचा अवतार' असलेल्या श्रीज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरी सांगितली आहे. म्हणूनच जगद्गुरू श्रीहंबीरबाबा म्हणतात, 'ज्ञानेश्वरी फक्त दोनच अक्षरांमध्ये सामावलेली आहे. ती दोन अक्षरे कोणती? तर 'सोऽहं'! त्या सोऽहंचे अखंडित ध्यान करणे तया नाम ज्ञानेश्वरी आचरणात आणणे होय. ज्ञानेश्वरी कशी आचरणात आणावी म्हणजे सोऽहंचे ध्यानरूप नामस्मरण कसे करावे ते म्हणजे सोऽहं-साधनेची साद्यंत रीतही त्यांनी उघडपणे 'जीवनकलेची साधना' या ग्रंथांत सांगून ठेवली आहे.[३८]

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

* * * * *

संदर्भग्रंथ, संदर्भसूची व टिपा :

* वेदान्त हा भावी जगाचा धर्म आहे काय? प्रकाशक : रामकृष्ण मठ, नागपुर-१२, (१९८६), पृष्ठ क्र. १४९; (१) अभंग : अवेवी सेवेस; (२) अभंग : सहज मी; (३) श्रीएकनाथी भागवत, १३.११६-११७; (४) श्रीकबीरकृत मूळ दोहा : ब्रह्मंडे सो प्यंडे जांनि, मानसरोवर करि असनांन। सोहं हंसा ताकौ जाप, तहि न लिपै पुन्य पाप।।; (५) अभंग : तंत आणि वितंत; (६) अभंग : धरी रे मना; (७) अभंग : सोऽहं हंसा; (८) अभंग : पिंडब्रह्मांडासी; (९) अभंग : धरिला पंढरीचा; (१०) अभंग : सर्वीं सर्व सुख; (११) अभंग : आपुलिया मारुनी; (१२) ज्ञानयोग, रामकृष्ण मठ, धंतोली, नागपूर-४०००१२, (१९८७), पृष्ठ क्र.४७; (१३) सदाचार, पब्लिश्ड बाय सेंट्रल चिन्मय मिशन ट्रस्ट, पोवई पार्क ड्राईव्ह, बॉम्बे-४०००७२, (१९८८), श्लोक क्र.१०; (१४) स्वानुभवदिनकर, सत्कार्योत्तेजक सभा, धुळे, प्रकाशक : शंकर श्रीकृष्ण देव, श्रावण (१९८३), १५.५.२९; (१५) दीपरत्नाकर, जगदीश्वर मुद्रणालय, मुंबई-४, (१९६०), ११.७६-७७; (१६) सिद्धान्तबोध, यशवंत प्रकाशन, पुणे-३०, (१९७२), ३४.१६; (१७) ईश उपनिषद्, श्रीअरविंद, प्रकाशक श्रीअरविंद आश्रम, पाँडिचेरी-६०५००२, द्वितीय आवृत्ती (१९८२), पृष्ठ क्र.६२; (१८) श्रीयोगवासिष्ठ, यशवंत प्रकाशन, पुणे-३०, (१९८०), निर्वाणप्रकरण, पूर्वार्ध, पृष्ठ क्र.११८९; (१९) श्रीरामगीता, प्रकाशक मे. ग. वि. चिपळूनकर आणि कंपनी, (१९२५), १५.६७; (२०) जपजी : मेडिटेशन इन सिख्खिझम्, आर.आर.१, बॉक्स ४००, होन्सडेल, पेनसिल्व्हानिया १८४३१ (१९८७), पृष्ठ क्र.११; (२१) जीवनकलेची साधना, प्रकाशक : श्री. सुमंतराव गणपतराव हंबीर, अध्यक्ष, विश्वव्यापी मानवधर्म आश्रम, मु. पाटेठाण, पो. राहु, ता. दौंड, जि. पुणे; १०वी आवृत्ती, (२०१६), पृष्ठ क्र.४५; (२२) दासबोध, १७.५.१ ते १३मधील काही ओव्या; (२३) अभंग : राघवाचे घरी, श्रीरामदासस्वामींचे अभंग, श्रीसंत वाङ्मय प्रकाशन मंदिर, १००६, सदाशिव पेठ, पुणे-२, (१९६७); (२४) दासबोध, ८.८.३३; (२५) अभंग : संसार; (२६) ज्ञानेश्वरी, ६.१६०; (२७) हरिपाठ, अभंग क्र.९; (२८) स्वानुभवदिनकर, १४.१.५१-५२; (२९) श्रीएकनाथी भागवत, ९.२३९-२४०; (३०) अभंग : सर्व जीव तू; (३१) अभंग : गुरुचे पदीं रंगले : 'जसा रावणें द्वेषिला राम चित्तीं। समरीं स्वयें राम झाला देहान्तीं। तसाचि स्वयें कंसही कृष्ण झाला। मनीं ध्यासितां तोचि होवोनि ठेला।। जसी कीटकी भृंगुटीलागि पाही। भयें चिंतितां तेचि जाली स्वदेहीं। म्हणोनी भला हाचि अभ्यासयोगू। नसे घातु येथें करी लाभ चांगु।।'; (३२) श्रीगोरक्षनाथविरचित योगबीज, प्रकाशक : के. रा. जोशी, श्रीवासुदेव निवास, ४२/१७, एरंडवन, कर्वे पथ, पुणे - ४, (१९७४), श्लोक क्र. १४४-१४५; (३३) चतुःश्लोकी भागवत, ओव्या क्र. ११९-१५४८; (३४) ज्ञानेश्वरी, ६.१५६; (३५) श्रीज्ञानेश्वराची सनद, अभंग : हेचि गुह्यज्ञान; (३६) 'अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ।। अस्याः संकल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते। अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।। अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति।', पहा : दि योग उपनिषद्स, दि अडियार लायब्ररी अँड रिसर्च सेंटर, मद्रास - २०, फर्स्ट एडिशन, (१९८३), पृष्ठ क्र. २००-२०१; (३७) अभंग : तिन्ही देव; (३८) पृष्ठ क्र. ४७.

* * * * *

डॉ. विजय बाणकर,

बी-११०९, ग्रासलँड हाऊसिंग सोसायटी,
मु. कोल्हेवाडी, पो. खडकवासला (आर.एस.),
सिंहगड रोड, पुणे - ४११०२४,
(९३२५५८८०९५)

***

हरिपाठाच्या गाभाऱ्यात : संत नामदेवांचा राम हरीपाठ : भाग-९

नामदेवरायांचा हरिपाठही तत्त्वज्ञानाचे व आत्मज्ञानाचे स्पष्ट प्रकटीकरण करणारा आहे. नामदेवांच्या हरिपाठातील सुरुवातीच्या कांही अभंगांत नामस्मरणासाठी रामनामाचा आग्रह धरला आहे. ते म्हणतात- नामाची परिसीमा कोणीही सहज गाठू शकत नाही. नामाचे महात्म्य अगाध आहे. म्हणून केवळ एकनिष्ठेने श्रीरामनामाचा जप करावा. देवावर एकनिष्ठ प्रेम असावे. चित्तभंग न करता, द्वैतभावना न ठेवता श्रद्धा ठेवून भगवंताचे नामस्मरण करावे, त्यालाच अनन्य भक्ती म्हणतात. ऐक्यभावाने भगवंतांचे स्मरण करणे हा नामभक्तीचा मूळ पाया आहे.

-नामदेव सदावर्ते

संत शिरोमणी नामदेव महाराज हे नामविद्येचे प्रणेते होते. त्यांनी वारकरी संप्रदायाचा विस्तार करण्यासाठी भागवत धर्माची पताका खांद्यावर घेऊन ज्ञानदेवांबरोबर भारतभ्रमण केले. नामस्मरण भक्तीचा प्रचार करीत त्यांनी आपले उत्तर आयुष्य पंजाबात व्यतीत केले. संत नामदेवांचा हरिपाठही वारकरी संप्रदायात लोकप्रिय आहे. नामदेवांनी विविध विषयांवर अभंगरचना केली आहे. निवृत्ती-ज्ञानदेवादि भावंडांचे चरित्र व त्यांच्या समाधी प्रसंगांचे वृत्तांत त्यांनी अभंगबद्ध केले आहेत. नामस्मरण, प्रेमभक्तीची परिसीमा नामदेवांनीच गाठली. नामदेवांची अभंगवाणी नितांत प्रेमळ आहे.

निरक्षरांनासुद्धा नामस्मरण भक्ती करण्याचा अधिकार आहे. प्रेम-भक्तीसाठी ज्ञानाची आवश्यकता नाही. वेदशास्त्रसंपन्न शास्त्री-पंडितांइतकाच नामस्मरण करणारा अडाणी भाविकसुद्धा भगवंताचा लाडका होऊ शकतो. ज्ञानोबांनीसुद्धा ज्ञानापेक्षा नामजपाची थोरवी हरिपाठात सांगितली आहे. नामदेव ही आपल्या हरिपाठात भोळ्या भाविक-भक्तांना नामसामर्थ्य पटवून देत अध्यात्म सांगतात. सर्वांभूती असलेले परब्रह्म अनुभवास येण्यासाठी फक्त भगवंताविषयी एकनिष्ठ प्रेम असणे आवश्यक आहे. नामजपातूनच प्रेमभक्ती निर्माण होते.

नामदेवांना विसोबा खेचर यांच्याकडून गुरुपदेश प्राप्त झाल्यावर सर्वांभूती ईश्वर साक्षात्कार झाला. केवळ ईश्वरमूर्तीतच ईश्वर पाहणारे नामदेवराय आत्मानुभवी झाले. तेच अनुभवज्ञान ते हरिपाठात प्रकट करतात. प्रथम नाम आणि मग ज्ञान असा नामदेवांचा अध्यात्मप्रवास आहे. ज्ञानदेव व नामदेव हे मराठी सारस्वताचे मानबिंदू आहेत. नामदेवाची प्रेमभक्ती पाहून ज्ञानदेवांना नामदेवांच्या सहवासात राहून तीर्थयात्रा कराविशी वाटली. या तीर्थयात्रेचे वर्णनही नामदेवांनी केले आहे.

नामदेवरायांचा हरिपाठही तत्त्वज्ञानाचे व आत्मज्ञानाचे स्पष्ट प्रकटीकरण करणारा आहे. नामदेवांच्या हरिपाठातील सुरुवातीच्या कांही अभंगांत नामस्मरणासाठी रामनामाचा आग्रह धरला आहे. ते म्हणतात- नामाची परिसीमा कोणीही सहज गाठू शकत नाही. नामाचे महात्म्य अगाध आहे. म्हणून केवळ एकनिष्ठेने श्रीरामनामाचा जप करावा. देवावर एकनिष्ठ प्रेम असावे. चित्तभंग न करता, द्वैतभावना न ठेवता श्रद्धा ठेवून भगवंताचे नामस्मरण करावे, त्यालाच अनन्य भक्ती म्हणतात. ऐक्यभावाने भगवंतांचे स्मरण करणे हा नामभक्तीचा मूळ पाया आहे. एकनिष्ठेने रामनामाचा जप करावा, असे संत नामदेव सांगतात-

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

नामाचा महिमा कोण करी सीमा।
जपावे श्रीरामा एक्याभावे।।१।।
न लगती स्तोत्रे नाना मंत्र तंत्रे।
वर्णिजे बा वक्त्रें श्रीरामनाम।।२।।
अनंत पुण्यरासी घडे ज्या प्राण्यासी।
तरीच मुखासी नाम येत।।३।।
नामा म्हणे राम हा जप परम।
तो देह उत्तम मृत्युलोकी।।४।।

नामोच्चार करण्यासाठी इतर स्तोत्र, मंत्र अथवा यंत्राची गरज नाही. केवळ मुखाने रामनामाचे वर्णन करावे. ज्या प्राण्याच्या पदरी अनंत पुण्याचा ठेवा असेल, तोच मुखाने नाम घेईल. जो रामनामाचा जप करतो त्याचा देहसुद्धा पवित्र-पावन होतो. स्तोत्र, मंत्र, यज्ञतंत्र यांची आवश्यकता नाही, असे नामदेवराय सांगतात. कारण स्तोत्र मुखपाठ करावे लागते. त्यातील प्रत्येक शब्दाचा अर्थ जाणून घ्यावा, तरच ते स्तोत्र समजते. ते संस्कृतमध्ये असते, म्हणून त्याचा उच्चार अचूकपणे तंतोतंत करावा लागतो. त्यासाठी अक्षरओळख, वाचन, लेखन आदि ज्ञानाची गरज लागते. पण मनात केवळ ईश्वरभाव असेल तर भाविकाने केवळ नामजप करावा. त्यासाठी ज्ञानाची गरज नाही.

नारदांसारखे सद्‌गुरु भेटताच वाल्या कोळ्याला पापाची जाणीव झाली. नारदांनी रामनामाचा जप करण्यास सांगितले. त्या अडाणी वाल्याला राम शब्द उच्चारता येत नव्हता. रामऐवजी मरा असा उलटा मंत्र पुन्हा पुन्हा उच्चारू लागला. म्हणून रामनामाच्या जपासाठी ज्ञानाची नव्हे तर केवळ श्रद्धा-भक्तिभावाची गरज असते.

दो अक्षरी राम हा जप परम।
न लगे तुज नेम नाना पंथ।।

जन्मास आल्यावर जर मनुष्य रामनामाचे पठण करील, तर तो एकाच फेरीत वैकुंठास प्राप्त होईल. या इहलोकात जो रामराम असे जिव्हेने उच्चारण करील, त्याच्या जिभेवर रामनामाचा ठसा उमटेल तो आपोआप उद्धरून जाईल. राम या दोन अक्षरी रामजपाला इतर धार्मिक नेमनियम आणि विविध पंथ याची आवश्यकता नाही. श्रीरामाचे चरित्र पवित्र असून, ते आपल्या गोत्रातील पूर्वजांचा उद्धार करते.

विषयांचे गोड कां करिसी कोड।
होईल तुज जाड इंद्रिय बाधा।।

रामनामावाचून जीवाची सुटका होणार नाही. इंद्रियांच्या मोहाने मायाजाळात अडकून नामभजन मार्गाकडे मनाची ओढ धरत नाही. विषयवासनेच्या गाडीची इच्छा करून केवळ तिचे लाडच पुरवशील तर हे जीवा तुला इंद्रियबाधा होईल. इंद्रियापासून मिळणारे सुख खोटे असते. दुःखच सुखाचे रूप घेऊन ते आलेले असते, हे जाणून तू रामनाम स्मरण कर.

जेव्हा कासवीच्या नजरेसमोर तिची पिले येतात, तेव्हा त्या सर्वांसच जग अमृताप्रमाणे भासते. कासवीच्या केवळ नजरेनेच पिले तृप्त होतात. त्याप्रमाणे मनात श्रीरामाचे ध्यान करून वाणीने नारायणाचे नाम घेणे हे भजन कासवीच्या दृष्टीप्रमाणे अमृतवर्षाव करणारे असते. दिवसेंदिवस आणि क्षणोक्षणी रामनामाचा जप करणाऱ्यांचे कुळ धन्य समजावे. जो अखंड व सहजसुलभ असे रामनाम गातो तो शुद्ध आणि उत्तम भक्त जाणावा. नामदेवराय म्हणतात-

नामा म्हणे चोखडा भक्त तो उत्तम।

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

वाचेसी सुगम रामनाम।।

जो आपल्या मुखाने सतत परमेश्वराचे गोपाळ असे नाम उच्चारतो त्याला कळिकाळही वंदन करतो, असे शास्त्र सांगते. ज्याला ब्रह्मांडाचा स्वामी म्हणतात, तोच हा श्रीकृष्ण. अशा या भगवंताला आदि आणि अंत दोन्ही नसून तो स्वतःच अमृताची नदी आहे. अशा या अनंताने युगानुयुगे पापी जनांचा उद्धार केला आहे. त्याचे नाव उच्चारण्यास उगाच विचार का करीत बसावा?

नामा म्हणे कां करिसी संकेत।
उद्धरिले पतित युगायुगी।।

आपण सर्व तीर्थयात्रा केल्या असतील, तपश्चर्या केली असेल, अनेक कर्मकांडी उपासना केल्या असतील तरीही मुखाने हरिनाम सतत गावे. सर्व तीर्थांपेक्षा नामजप हे श्रेष्ठ तीर्थक्षेत्र समजून रामजप करावा. राम नाम जपानेच जीवन सार्थक होईल. नामजपाने संसारबंधन तुटेल. संसार सुखाचा होईल.

पुरती सर्व काम वाचे रामनाम।
न लगती नेम कर्मजाळ।।

संत नामदेव म्हणतात, माझ्या दृष्टीसमोर नामाशिवाय दुसरे काही दिसत नाही. नामस्मरण-जप करणाऱ्याला दुसरी सृष्टीच दिसत नाही. नाम हेच सार आणि नाम हेच समर्थ असून, श्रीशंकराचा हेतू रामनामीच जडला होता. वाणीने रामनाम घेणाऱ्यांचे सर्व मनोरथ पूर्ण होतात, त्यासाठी कर्मकांडी कर्माचा पसारा आवश्यक नाही. नामजप नाना योनींतील जन्ममृत्यूंचे फेरे चुकतील.

रामनामजप हे सर्वश्रेष्ठ तप आहे. यमपाश तोडणारे रामनामजप केल्याने कोटी यज्ञसाधना घडतात. एकचित्ताने व भक्तिभावाने रामनाम जप करणे हेच तप होय. संत नामदेवराय हरिपाठातील अभंगात म्हणतात-

नामा म्हणे राम आम्हां हाचि नेम।
नित्य तो सप्रेम जप आम्हां।।

श्रीहरी, मुरारी, अच्युत अशा देवाच्या नावाचा जप करण्याचा नेम करा. म्हणजे श्रीहरी भेटेल. निरतिशय प्रेमाने रामनामजप करा. राम, कृष्ण, हरी, गोविंद, यादव ही राघवाचीच दुसरी नावे आहेत. सर्व जगतात जनार्दन भरला आहे, असे मानून रामनारायणाचे कीर्तन करा. सर्व जगताचा पिता एक रामकृष्णच. रामस्मरणाने संसारातील यातना आणि सर्व इंद्रियांचे मायाजाळ तुटेल. नामस्मरण केल्याने संसारात विघ्नबाधा होणार नाही.

सत्व, रज, तम या त्रिगुणात्मक मायाजाळातून रामनामच केवळ या जीवाची मुक्तता करील. रामनामजप हेच स्नान, राम हेच ध्यान असे मानून राहिले असता त्यायोगे कोटी यज्ञाचे पुण्य प्राप्त होते. या रामनामासाठी अनेक मंत्र, विचार आणि साधने लागत नाहीत. पौर्णिमेला ज्याप्रमाणे चंद्र सोळाही कलांनी पूर्ण असतो, त्याप्रमाणे रामनामाचे वचन आम्ही परिपूर्ण मानतो. नामदेवराय म्हणतात-

नामा म्हणे श्रीराम हेचि वचन आम्हां।
नित्य ते पौर्णिमा सोळा कळी।।

मी, माझे असे म्हणण्यात दिवस निघून जातात. परंतु, मनुष्याचा रामनामावर मात्र विश्वास नाही. रामकृष्णहरी या नामस्मरणाने जीवांचा अंतकाळीसुद्धा उद्धार होतो. कारण राम हा पंचाक्षरी मंत्राचा म्हणजे नमः शिवाय या शिवमंत्राचा सार आहे. जीव प्रपंचाचा विस्तार व साठा करतो. परंतु, राम-नामाशिवाय जन्ममरणाचे फेरे चुकणार नाहीत. जो रामनामाचे ठायी वेडा होऊन रामनाम सतत घेईल, त्याचाच इहलोकी उद्धार होईल.

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

नामा म्हणे कैसे रामनामी पिसे।

तो उद्धरेल अपैसे इहलोकी।।

हे जीवा, त्वरीत मायेचा त्याग करून मुक्तीसाठी रामस्मरणाची उपासना कर. संसाराचे बंधन तुटून तू मुक्त होशील. नामपठणाने पतितांचा उद्धार होतो. रामनाम कानी पडताच यमधर्म पळू लागतो. रामनाम पठणाने ऋद्धिसिद्धीही साह्यकारी होतात. दुसऱ्या उपाधी न करता जे साध्य करायचे, ते साध्य होण्यासाठी रामनामजप करावा. जन्मोजन्मीच्या व्याधी-उपाधी नाहीशा होण्यासाठी रामनाम जपावर श्रद्धा ठेवावी.

रामकृष्ण माळ घाली कां अढळ।

तुटेल भवजाळ माया मोह।।

होशील तूं साधु न पवसी बाधू।

पूर्ण ब्रह्मानंद पावेल तुज।।

रामकृष्ण नामाची एक अढळ माळ गळ्यात घातल्याने मायामोह आणि संसारयातना नाहीशा होतील आणि जीव साधू बनेल. त्यायोगे संसाराचे भय वाटणार नाही. संसारबाधा होणार नाही व पूर्णब्रह्मानंद प्राप्त होईल.

शरीर, संपत्ती हा केवळ मायेचा खेळ आहे. त्यामुळे उगाचच खोटी प्रतिष्ठा का मिळवितोस? भगवंताचे केशव हे नामच तारक आहे. म्हणून हे जीवा तू सतत हरीहरी, विठ्ठल म्हणत जा. राम हा सर्वमंत्राचे सार आहे, तसेच भगवान श्रीकृष्ण कथेचेही स्मरण, चिंतन, श्रवण कर. नामस्मरणाने जन्ममृत्यूची येरझार तुटेल आणि तू मुक्त होशील. संसारदुःखाचे भय उरणार नाही.

भवाब्धि तारण रामकृष्ण नाव।

रोहिणीची माव सकळ दिसे।

रामकृष्णहरी हे नामस्मरण हीच नौका आहे. संसाररूप सागर तरून जाण्यासाठी हीच एक नाव तारक आहे. संसार हा मृगजळाप्रमाणे मायारूप आहे. मिथ्या, भासमान आहे. रामनाम हेच थोर साधन असून जीवाला त्यामुळे वैकुंठ प्राप्त होते. स्वर्गसुखापेक्षा वैकुंठसुख श्रेष्ठ आहे. संसार अशाश्वत व नाशवंत आहे.

जळाचा जळबिंदु जळीच पै विरे।

तैसे हे विघरे पाचा ठायी।।

ज्याप्रमाणे पाण्यातील बुडबुडा पाण्यातच नाहिसा होतो, त्याचप्रमाणे हे पंचभूतांचे शरीर त्या पंचभूतांतच लय पावते. जीव आणि शिव यांचा विचार केला असता रामनामस्मरणच गोड म्हणून जीभेने त्याचाच उच्चार करावा. शिव-षडाक्षरी मंत्र म्हणजे 'ॐ नमः शिवाय' पवित्र राम नाम हाच शिवाचा मंत्र आहे. नामदेवराय म्हणतात-

नामा म्हणे ध्यान शिवाचे उत्तम।

मंत्र हा प्रम रामनाम।।

हरिस्मरणाने अनंत सुखाची प्राप्ती होते. म्हणून रामनामाने जीवाचा उद्धार होतो. हा मंत्र फलदायी असून, हे जीवा, तू याच मंत्राचा प्रेमाने जप कर. ही उपासना करणारे अनेकजण पावन झाले आहेत. ध्रुव, प्रल्हाद, बळीराजा, हनुमान, बिभीषण, वाल्मिकी हे सारे रामनाम जपानेच भवसागर पार करून अमर झाले आहेत. सच्चिदानंद स्वरूपी एकरूप झाले. या नाममहात्म्याचे वर्णन इंद्र, ब्रह्मदेवादि देव करतात.

देव आणि ऋषीमुनीजन हे रात्रंदिवस कृष्ण-गोविंदाचे नामस्मरण करतात. तोच जनार्दन सर्व सृष्टीत वास करीत आहे, ही आत्मानुभूती नामस्मरणाने होते. हरी या आदिब्रह्मास त्रिपुरारी शिवशंकर आळवित

असतात. ते पार्वतीसही या मंत्राचा उपदेश करतात. नामदेवराय म्हणतात-

आदिब्रह्म हरि आळवी त्रिपुरारी।

उमेप्रती करी उपदेश।।

लटका प्रपंच दूर सारून हरिनामस्मरण करण्यानेच जीवाला सुख मिळेल.

सर्वांभूती भज नमन करी संता।

नित्य त्या अच्युता स्मरण करी।।

सर्वभूतमात्री भगवंताचे रूप पाहून त्यास नमन करा. संतसज्जनांना नमन करा आणि सतत त्या अच्युताचे स्मरण करा. अशा नामस्मरणाने जीवनाची निश्चित वाट सापडेल. वैकुंठात रामकृष्णाची भेट होईल. जीव अज्ञान व शिव ज्ञानी हा भाव ठेवून चराचरी ब्रह्महरी एकच आहे. नामामृताचे सेवन केल्याने यमधर्म जीवास वंदन करील, नामामुळे जीव विष्णूचा जीवलग होईल.

नामा म्हणे होशिल जीवलग विष्णूचा।

दास त्या हरिचा आवडता।।

हे जीवा, तू मायेचा हव्यास धरतोस आणि मायाची आशा करतो. पण नामभक्तीशिवाय सुखप्राप्ती होणार नाही. नाम हा मंत्र अत्यंत पवित्र आहे. स्वर्ग, मृत्यू आणि पाताळ या तिन्ही लोकी नामच सर्वश्रेष्ठ आहे.

पोसिशी शरीर इंद्रियांचा बांधा।

सेखी ते आपदा करील तुज।।

हे जीवा, तू शरीराचे पोषण करशील, पण विषयवासनेच्या छंदाने तुझे हित न होता हरिनामोच्चारानेच तुझा उद्धार होईल. अनेक व्यर्थ गोष्टींची बडबड करतोस, पण नाम उच्चारीत नाहीस. श्रीविठ्ठलाच्या नामजपाने तू तरून जाशील, असे नामदेवराय म्हणतात. प्रेमपूर्वक नामस्मरणाचा नेम धरावा. विषय वासनेच्या पूर्ततेसाठी तू खटपट करीत आत्मप्रौढी सांगतोस, त्यापेक्षा तू नामस्मरण कर. रात्रंदिवस नामस्मरणाचा ध्यास धर.

हे जीवा, तू विनाकारण इतर कर्मकांड-उपासनादि कार्य का करतो? नारायणाचा जप कर म्हणजे तुझे समाधान होईल. रामकृष्णहरी गोविंद ही नामे नित्यनेमाने नामजप कर. मुनीजन हरिनामानेच उद्धरून गेले. रामनामासारखे दुसरे सोपे साधन नाही.

श्रीसंत नामदेवरायांच्या हरिपाठात भगवंताची संध्येतील चोवीस नामे आहेत. चोवीस नावासह नाममहात्म्य वर्णन केले आहे. नामदेवराय स्वतः नामस्वरूपी एकरूप झाले होते. नाम होणे म्हणजेच देव होणे. नाम घ्यावयाचे नसते किंवा द्यावयाचे नसते, तर नाम व्हावयाचे असते. स्वतः भक्ताने, नामस्मरण, जप करणाऱ्याने नामरूप होणे ही नामयोगाची सफलता होय. नामस्मरण म्हणजे महाचैतन्याची अखंड स्फुरणधारा होय. संतांच्या हरिपाठात आध्यामिक मार्गदर्शन, तत्वज्ञान व आत्मज्ञान सांगितले आहे. नामस्मरणाने देह, वाचा, मन व घरदार पवित्र-पावन होते. नाम हाच देव.

संत नामदेवांना वंदन!

- नामदेव वसंत सदावर्ते

'पसायदान' बंगला. मानकर मळा,

मखमलाबाद, नाशिक

***

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

ज्ञानेश्वरीतील 'आत्मा' दर्शक सौंदर्यस्थळे

स्वसंवेद्य आत्मरुपाचा शोध

आत्मज्ञान हेच अध्यात्माचे सार आहे. भगवान श्रीकृष्णापासून ते आजवर होऊन गेलेल्या सर्व संतविभूतींनी विविध रचनांच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या पद्धतीने मानवी मनावर हेच बिंबविण्याचा प्रयत्न केला आहे. संतश्रेष्ठ, माऊली ज्ञानदेव यांच्या विविध अभंगांतील आत्मादर्शक सौंदर्यस्थळे या लेखमालेद्वारे आपण जाणून घेणार आहोत.

-डॉ. सुनील शिंदे

ज्ञानेश्वर माउलींची 'भावार्थदीपिका' अर्थात 'ज्ञानेश्वरी' तुलनेपलीकडील असामान्य कर्मग्रंथ आहे. काय आहे ज्ञानेश्वरीत, हे शोधण्याऐवजी काय नाही, असा प्रश्न पडावा एवढी विषयांची परिपूर्ण समावेशकता या ग्रंथराजरुपी सागरात समाविष्ट आहे.

आत्म्याचे ईश्वरी दर्शन यात आहे. आत्म्याचे प्रतिबिंब आहे, आत्मबल आहे, आत्मबोध आहे, आत्म्याचा अखंड शोध आहे, आत्मभान आहे, एवढेच काय पण आत्मिक समाधानही आहे. जसे ते गीतेवरील नितांतसुंदर भाष्य आहे, तितकेच ते आत्म्यावरील सुरेख-सतेज-परमनिर्मळ असेही भाष्य आहे! प्रत्येक अध्यायात हे आत्मदर्शन सहजी घडते. अगदी पहिल्या अध्यायातील मंगलाचरणातच हा आत्मशोध सुरू होताना दिसतो महाराज! 'ज्ञानेश्वरी'चा प्रारंभच मुळी आत्मरुपाच्या विवेचनातून सुरू होतो-

ॐ नमोजी आद्या। वेद प्रतिपाद्या।
जय जय स्वसंवेद्या। आत्मरुपा।।१।।

वैश्विक सत्याचा आधार असलेल्या आद्य स्वरुपास अर्थात श्री गणेशास वंदन-प्रणाम करताना माउली वेदप्रतिपाद्य ओंकारस्वरुपी आत्मरुपास आवाहन करतात, नमन करतात. ॐ नमोजी आद्या म्हणतात. स्वसंवेद्य अशा आत्मरुपाची केवढी प्रगल्भ जाणीव अभिव्यक्त होते! येथे 'आत्म-स्व-रुपा' साठी माउली अधिक प्राधान्य देतात, हे लक्षात घ्यावे लागेल. आत्मा महत्त्वाचा. आत्मा मूलाधार, आत्मा श्रेष्ठतम.

आत्मदेवाची खरीखुरी ओळख करून देणारे श्री सद्गुरु हे खरे दार्शनिक. सद्गुरुंची सार्थ महतीदेखील माउली संत ज्ञानदेव ओघाने कथन करतात. गुरुकृपेने कळालेले, भावलेले आदिबीज त्यास माउली नमन करतात. आदरे वंदन करतात. ओम्-कारातले अकार, उकार, मकार जे मस्तकी शोभायमान, त्याचे रूप समजावताना-चरणयुगुल ते अकार, विशाल उदर ते उकार आणि महामंडल ते मकार असे गणेश रुपाचे स्वरुपाकार वेगळेपण माउली उलगडून दाखवितात. हे असे एकवटलेपण जेथे शब्दब्रह्माची प्रचिती! अशा आदिबीजाचे वंदन माउलींना करावे वाटते पाहा. वाक्विलासिनी ती अभिनव, जी चातुर्यकलांची दर्शिका, अशी विश्वमोहिनी ती शारदा तिलाही आदरपूर्वक ते नमितात. विशेष बाब म्हणजे हे अवघे विलक्षण रूप घडविते ते सद्गुरु आहेत हृदयी. त्यांनीच तर संसारपुरात तारले म्हणून

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

तर त्यांचा विशेष आदर. (ज्ञानदेवांच्या शब्दांत 'अत्यादर') विवेकाधारे ही साक्ष देतात संत ज्ञानदेव. डोळ्यांची भेट घडताच विशालतम नजर देणारे जसे अंजन, तेच ते महानिधीचे आगळे निदर्शक.

चिंतामणी लाभताच, हाती येताच जशी विजयी अवस्था अथवा मनोरथ पूर्तता तसे तुलनात्मक बाबतीत आपणास श्री सद्गुरू निवृत्तीनाथ महाराज वंदनीय . ही अशी आत्मदेवाची प्रचिती - साक्षात्कार करुन देणारे औदार्य मूर्ती श्री निवृत्तीनाथ यांची महती सहजी कथन करतात माउली-

अकार चरणयुगुल। उकार उदर विशाल।
मकार महामंडल। मस्तकाकारे।।१९।।
हे तिन्ही एकवटले। तेथ शब्दब्रह्म कवळले।
ते मियां गुरूकृपा नमिले। आदिबीज।।२०।।
आतां अभिनव वाग्विलासिनी। जे चातुर्यार्थकला कामिनी।
ते शारदा विश्वमोहिनी। नमिली मियां।।२१।।
मज हृदयी सद्गुरू। तेणे तारिलो हा संसारपुरु।
म्हणऊनि विशेष अत्यादरू। विवेकावरी।।२२।।
जैसे डोळ्यां अंजन भेटे। मग दृष्टीसी फांटा फुटे।
मग वास पाहे तेथ प्रकटे। महानिधी।।२३।।
का चिंतामणी जालया हाती। सदा विजयवृत्ति मनोरथी।
तैसा मी पूर्णकाम निवृत्ती। ज्ञानदेवो म्हणे।।२४।।
म्हणोन जाणतेनो गुरू भजिजे। तेणे कृतकार्य होईजे।
जैसे मूळसिंचने सहजे। शाखापल्लव संतोषती।।२५।।

जाणतेपणाने गुरुंच्या भजनी असावे, कृतकृत्य व्हावे. मूळाप्रत जसे वनस्पतीला जलसिंचन व्हावे, जलसंजीवनी लाभावी आणि त्या वनस्पतीचे अथवा तरुवराचे शाखापल्लवही आनंदी व्हावेत, तशी आपली स्थिती विदीत करतात संत ज्ञानदेव.

प्रतिमा, प्रतीके, दाखले, रुपके, उपमा-अलंकृतीची माउलींच्या विश्लेषणात अक्षरशः विपुल रेलचेल. स्वसंवेद्य आत्मरुपाचा शोध घेणारे माउली संत ज्ञानदेव असे अनोखे आत्मदेव दर्शन घडवितात. आत्मतत्त्वाची हीच अवस्था, अशी साधार ओळख विलक्षण म्हणावी लागेल.

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

***

आठवणीतील तीर्थयात्रा : चारधाम सत्संगयात्रा (२००८)

प. पू. ॐ सद्गुरू माऊलींच्या समवेत उत्तराखण्डातील हरिद्वार, ऋषिकेश, बद्रिनाथ, केदारनाथ आणि गंगोत्री, यमुनोत्री या तीर्थक्षेत्री स्पेशल रेल्वेने सप्टेंबर २००८ मधील ही सत्संग तीर्थयात्रा अत्यंत स्मरणीय झाली. या सत्संगयात्रेचा हा संक्षिप्त वृत्तांत त्यासमयी 'ॐ गुरुदेव' मासिकातून देण्यात आलेला होता. भाविकांसाठी 'आठवणीतील सत्संग तीर्थयात्रा' म्हणून या लेखातून दिला आहे.

- बी. के. गायकवाड

कोपरगाव रेल्वे स्टेशनवरून राज्यातील वेगवेगळ्या भागांतून शेकडोंच्या संख्येने आलेल्या भाविकांसह सत्संग तीर्थयात्रेच्या स्पेशल रेल्वे गाडीचा शुभारंभ प्रवास सुरू झाला. रेल्वेत नाश्ता, प्रसाद-भोजन तयार करण्यासाठी स्वतंत्र डब्याची सोय करण्यात आलेली होती. प्रवासादरम्यान त्या त्या भागातील सत्संग मंडळाकडून रेल्वे प्रवास काळात आपल्या जागेवर बसून भजने म्हणत प्रवास चालू होता. प. पू. सद्गुरूंसाठी डब्यात विशेष कक्षात बैठक व्यवस्था करण्यात आलेली होती.

मनमाड, भुसावळ, खांडवा, भोपाळ, झाशी, ग्वाल्हेर, आग्रा, मथुरा ही स्टेशन पार करीत एक दिवस, एक रात्रभर (२४ तास) प्रवास करीत सत्संग यात्रा दिल्ली या राजधानी स्थळी आली. दिल्लीला स्थानिक भाविकांनी सत्संग यात्रेतील भाविकांसाठी भोजनाची पाकीटे गाडीत आणून दिली. दिल्लीला तासाभराचा थांबा घेऊन रात्रीचा प्रवास करीत साधारण १० तासानंतर (दि. २१ सप्टेंबर) सकाळी १० वाजता रेल्वेगाडी हरिद्वार तीर्थक्षेत्री आली.

हरिद्वारला येथील अखिल भारतीय माहेश्वरी सेवा सदन व नजीक धर्मशाळेत निवासस्थानी आल्यावर प्रथम गंगा नदीवर जाऊन स्नान केले. गंगा नदीच्या प्रवाहाचा वेग हरिद्वार येथे काहीसा शांत होतो. तेथील गंगामातेच्या मंदिर दर्शनानंतर व आरतीनंतर मुक्कामाच्या स्थळी संस्थेच्या साई मंदिरात प. पू. सद्गुरुंकडून दिलेल्या अनुष्ठानपूर्ततेचा कार्यक्रम झाला.

हरिद्वार येथे उंच डोंगरावर असलेल्या मनसादेवीचे दर्शन रोपवेने जावून केले. हरिद्वार येथील स्थळदर्शन केले. तद्नंतर भाविक स्थानिक वाहनातून हरिद्वारवरुन २३ कि. मी. अंतरावर असलेल्या 'ऋषिकेश' या तीर्थक्षेत्री आले. ऋषिकेश येथे गंगा नदीवरील झुलता पूल, लक्ष्मण झुला, रामझुला पाहिला. तेथील साधु-संतांच्या मंदिरांत दर्शन घेतल्यावर हरिद्वारला परत आलो.

भाविकांसाठी दोन यात्रा विभाग करण्यात आले. पहिला विभाग हरिद्वार-ऋषिकेश-केदारनाथ-बद्रिनाथ तर दुसरा हरिद्वार-ऋषिकेश- गंगोत्री- यमुनोत्री असा होता. त्यानुसार स्थानिक बसगाड्यांद्वारे सत्संगयात्रा प्रवासी वाहनांद्वारे हरिद्वारहून केदारनाथकडे प्रस्थान केले. हिमालय पर्वतातील घाटाच्या रस्त्याने बाजूच्या दाट वृक्षराजी असलेल्या दुर्गम रस्त्याने खाली दरी भागातून वाहणाऱ्या नद्या ऋषिकेच्या पुढे गुप्तकाशी, देवरुद्र, विजयनगर, अगस्ती, श्रीनगर, देवप्रयाग, रुद्रप्रयाग

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

ही तीर्थस्थळे पार करून बस १२ तासांचा प्रवास करीत साधारण २६० कि. मी. अंतर पार करून तीर्थक्षेत्र केदारनाथच्या पायथ्याशी असलेल्या प्रसिद्ध गौरीकुंडावर पोहचलो. गौरीकुंडावर सर्वांची निवासाची सोय विविध धर्मशाळांमध्ये करण्यात आली होती. गौरीकुंडावरील गरम पाण्यात सर्व भाविकांनी स्नान केले. प्रसाद-भोजन झाल्यानंतर रात्रीची तेथेच मुक्काम केला.

दुसऱ्या दिवशी पहाटे लवकर उठून हिमालय पर्वतावरील प्राचीन केदारनाथ मंदिरात दर्शनासाठी काही भाविक पायी तर, काहींनी खेचरांवर स्वार होऊन प्रवासाला आरंभ केला. डोलीचीही सोय होती. १४ कि.मी.ची चढण चढून भाविक केदारनाथ मंदिराजवळ आले. उत्तराखंडातील गढवाल जिल्ह्यात हे मंदिर समुद्रसपाटीपासून ३५८३ मीटर (११७५५ फूट) उंचीवर आहे. प्रवासादरम्यान दरीमधून वाहणाऱ्या ‘मंदाकिनी’ नदीचे सानिध्य होते. केदारनाथच्या भव्य मंदिरामागे बर्फाच्छादित हिमशिखरे अत्यंत नयनमनोहर वाटत होती. हे सौंदर्य न्याहाळताना यात्रेच्या प्रवासाचा शीण उरला नाही. केदारनाथ शिवमंदिरात दर्शन, आरती करून सर्वांची मने तृप्त झाली. येथे अनुकूल हवामानात हेलिकॉप्टरचीही सोय आहे.

केदारनाथ शिवमंदिर १२ ज्योतिर्लिंगांपैकी एक आहे. केदारनाथ, मध्यमेश्वर, तुंगनाथ, रुद्रनाथ व कल्पेश्वर अशी पंचकेदार क्षेत्रे गढवाल जिल्ह्यात आहेत. पौराणिक कथांनुसार युधिष्ठिराने आपल्या भावांसह पापक्षालनासाठी केदारनाथला येऊन शिवआराधना केली व पापमुक्त झाले. केदारनाथवरुन गौरीकुंडावर सुखरूप परतलो. प. पू. सद्‌गुरू माऊलींनी सर्व भाविक यात्रेकरुंच्या सुरक्षेसाठी आश्रमातील तरुण भक्त मंडळी यात्रेकरुंना मार्गदर्शन करीत होती.

दि. २४ सप्टेंबर २०२४ रोजी पहाटे तयार होऊन सर्व यात्रेकरुंनी गौरीकुंडावरून बसने ‘बद्रिनाथ’कडे प्रस्थान केले. श्री क्षेत्र बद्रिनाथचा प्रवास हिमालयातील अत्यंत दुर्गम भागातील घाट रस्त्यावरून होता. बाजूने वृक्षांची दाटी एका बाजूला उंच पर्वतरांगा, तर बाजूला खोल दरी व त्यातून वेगाने वाहणाऱ्या नद्यांचा प्रवाह अतिशय रोमहर्षक कठीण प्रवास होता. बसेस देवप्रयाग फाट्यावरून पुढे मार्गस्थ झाल्या. देवप्रयाग या ठिकाणी अलकनंदा व भागीरथी नदी संगम पवित्र स्थान आहे. सायंकाळी ४.०० वाजता सर्व सत्संगयात्रा बसेस मार्गातील उत्तराखंडातील जोशी मठ या जिल्हा मुख्यालयानजीक आल्या. एव्हाना २२५ कि.मी. अंतर पार केले होते व बद्रिनाथ ४०/४५ कि.मी. पुढे होते. परंतु, जोशीमठला पोहचल्यावर पुढील मार्गात दरडी पडल्याने रस्ता बंद होता. ती रात्र आम्हाला जोशीमठ येथेच काढावी लागली. सकाळी रस्ता नीट झाल्यावर उर्वरीत अंतर पार करून आम्ही ‘बद्रिनाथ’ येथे सुखरुप आलो.

श्री क्षेत्र बद्रिनाथ परिसरात मंदिरानजीक ‘अलकनंदा’ नदी वाहते. तेथील गरम पाण्याचे कुंडात स्नान केले. प्रवासाचा शीण निघून गेला. दुपारी हे पवित्र बद्रिनाथ देवालय दर्शनासाठी खुले झाल्यावर सर्व सत्संग यात्रेकरुंनी रांगेतून मंदिरात जाऊन श्री बद्रिनारायणाचे दर्शन केले. श्री बद्रिनाथ (श्री विष्णू) नजीक श्री लक्ष्मी देवी, नर-नारायण गणेश व गरुड, उद्धवमूर्ती आहे. श्रीबद्रिनाथ अनेक देव-देवतांची तसेच साधु-संतांची तपोभूमी आहे. आध्यात्मिक दृष्टीने या स्थळाचे मोठे महात्म्य आहे. संपूर्ण मंदिर अतिशय सुंदर आहे. पाठीमागे हिमालयाची बर्फाच्छादित उंचच शिखरे उन्हात चमकत होती.

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

बद्रिनाथपासून साधारण ३ कि.मी. अंतरावर 'माना' ठिकाणी जाऊन सरस्वती नदीचे उगमस्थान, श्री व्यासमुनी व गणेशगुफा पाहिली. असे म्हटले जाते मार्गातून पाच पांडवांनी आपला हिमालयातील पुढील अंतिम (स्वर्गा रोहन) प्रवास केला होता. श्रीव्यास मुनींनी गणेशाच्या मदतीने या ठिकाणी बसून महाभारत, श्रीमद्‌भागवत, वेद पुराणे इ. ग्रंथ रचना लिहून घेतली. त्या रात्रीचा मुक्काम बद्रिनाथला झाला. भाविकांनी शाल-स्वेटर व लोकरीच्या वस्तू खरेदी केल्या. सायंकाळी निवासस्थानाच्या आवारात सत्संग झाला. प. पू. सद्‌गुरुंचे दर्शन घेतले. सर्वांनी प्रसाद भोजन केले.

श्री क्षेत्र बद्रिनाथ हे साक्षात परमात्मा श्री विष्णू देवांची तपोभूमी, अनेक ऋषी मुनींचे तपश्चर्या ठिकाण व भारतवर्षातील प्रमुख चारधामपैकी बद्रिनाथ एक प्रमुख धाम आहे. या स्थळासान्निध्यात अनेक पौराणिक, धार्मिक-आध्यात्मिक घटनांसंदर्भात उल्लेख येतो. दि. २६ सप्टेंबर सकाळी ठिक ६ वाजता बद्रिनाथवरून परतीच्या प्रवासाला निघालो. बद्रिनाथ ते हरिद्वार साधारण ३१० किमीचा हिमालय पर्वतरांगा अंतर्गत कुशीतून अंतर्गत दुर्गम घाट रस्त्याने हिमालय प्रदेश पाहत रात्री ८.३० वा. हरिद्वार येथे सुखरूप आलो.

एव्हाना गंगोत्री-यमनोत्रीकडे गेलेले सत्संग यात्रा भाविकही हरिद्वारला आले. आपआपले यात्रा अनुभव संगितले. सत्संग यात्रा स्पेशल रेल्वेने हरिद्वारवरुन कोपरगावच्या परतीच्या प्रवासाला निघाली. प. पू. सद्‌गुरुंचे दर्शन घेऊन यात्रा भाविक सत्संग यात्रा अत्यंत चांगल्या रीतीने सुखरूपपणे पार पडल्याचा आनंद व्यक्त करून सांगत होते. भजन सत्संगात यात्रा कोपरगावी परतली. सर्वांनी आत्मा मालिक ॐ गुरुदेव माऊलींना नम्रपणे वंदन करून निरोप घेतला.

आत्मा मालिक!

- बी. के. गायकवाड

प्लॉट क्र. ५, नवमहाराष्ट्र को. ऑप. हौसिंग सोसायटी,
पुणे-सातारा रोड, पुणे ९
मो. नं. ९४०३०२६१६४

***

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

आध्यात्मिक जीवन

आज का समय बड़ा ही वैश्विक हो गया है, लोगों का जीवन आर्थिक दौर के कारण पहले की तुलना में कई तरह से अलग रूप में बदल गया है, जिसके हर दिशा में मिश्रित फैलाव नजर आ रहा है, चाहे वह किसी सोच का हो, रहन सहन का हो, संस्कृतियों का हो या फिर अध्यात्म का, हर जगह मिश्रण दिखाई पड़ता है। इससे कई जगह दुष्परिणाम भी आ रहें है।

-नरेश एवं नीता यादव

आत्म बोध को ध्यान रख,
ख़ुद प्रति पल कर विश्वास।
सब कारज बन जायेगें,
रहेगी प्रकृति आपके के साथ।।

इस धरा पर जीवन की शुरुआत शायद धरा के जन्म से ही निहित होगी और एक कोशीय जीवन के सतत्त विकास से लेकर बहुकोशीय जीवन और आज हमारे जीवन तक प्रकृति हमारा समय काल और परिस्तिथियों को ध्यान में रखकर निरंतर विकास कर रही है। इस सब के साथ है जीवन के निर्माण को समझने की प्रक्रिया और उसके लक्ष्य पर हर युग में सतत कार्य भी हुआ है, चाहे वह आप ऋषिमुनियों के दौर को देखें या आज के वैज्ञानिक समय को, यह झलक हमारी सनातन संस्कृति में बहुत ही साफ़ तौर पर दिखाई देती है।

जीवन और संस्कृतियों के विकास के साथ आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु कड़ी मेहनत ने लोगों को सरलता की ओर आकर्षित किया, उसमें जल्दबाजी के कारण कई तरह कीं विकृतियाँ भी पैदा हुईं, जो छीना छपटी से लेकर विस्तारवाद तक जा पहुँची और इसके विकराल रूप में युद्धों के कारण बहुत सी अच्छी बातें और संस्कृतियों को विकृत कर दिया गया। फिर स्वतंत्रता का दौर भी चला जब अधिकांश देश और संस्कृतियाँ अपने इस प्रयास में सफल हुई, पर शताब्दियों के संघर्ष के बाद या बहुत ही लंबे अंतराल के पश्चात संस्कृतियाँ और अध्यात्म पर सामाजिक दिशा में काम करने के पहले मूल उद्देश्य जीवन यापन को बेहतर बनाना था, और फिर इस दौड़ में अर्थ को ही महत्पूर्णता प्रदान कर अधिकांश समाज आगे बढ़ता गया, जो आज हमारे समक्ष है। चुकि, आज का समय बड़ा ही वैश्विक हो गया है, लोगों का जीवन आर्थिक दौर के कारण पहले की तुलना में कई तरह से अलग रूप में बदल गया है, जिसके हर दिशा में मिश्रित फैलाव नजर आ रहा है, चाहे वह किसी सोच का हो, रहन सहन का हो, संस्कृतियों का हो या फिर अध्यात्म का, हर जगह मिश्रण दिखाई पड़ता है। इससे कई जगह दुष्परिणाम भी आ रहें है, जिनको यह अच्छा नहीं लगता वह कट्टरता बढ़ावा देने की तरफ़ काम करने लगे है, जो सामाजिक समरसता को नुक़सान पहुँचा रहा है। सच तो यह है की यह सब सच्चाई के विपरीत अहम को पालने वाली बात है, जो किसी को भी सही आध्यात्म से दूर ले जाती है और जीवन का वास्तविक लक्ष्य इस सब के बीच बहुत धूमिल होने लगता है । वास्तव में आध्यात्म एक बहुत ही सहज और सरल बात है जो प्राकृतिक रूप से

हमारे जीवन लक्ष्य के साथ ही जुड़ी है और आत्मा का पूर्ण विकास इसका अंतिम लक्ष्य है।

जैसे आध्यात्मिक जीवन का संबंध लोग सीधे संत, संन्यासी, योगी, वैरागी जैसे जीवन से जोड़कर देखते हैं, कुछ तो इसे सीधे अपने धर्म से जोड़ देते हैं, अनगिनत जटिल भरे व्यवस्था से इसे लिंक कर देते हैं।

जबकि आध्यात्मिक जीवन का वास्तविक अर्थ है ख़ुद से जुड़ना, ख़ुद को जानना, अपने भीतर के वृत्तियों को जानकर अपने जीवन को सकारात्मक दिशा की ओर ले जाना, अपने भीतर की सत्ता को जानना, जो भीतर है वहीं सत्य है।

हम ख़ुद को कैसे जान सकते हैं, ये केवल हमारी अपनी ख़ुद की यात्रा है, इसमें किसी और की हमको कोई जरूरत नहीं पड़ती, लोग केवल हमारे लिए माध्यम बन सकते हैं, पर हमारे गंतव्य कभी नहीं, इसलिए इस दिशा में जाने के लिए भी ख़ुद को अनगिनत भटकाव से मुक्त रखना है , अपनी अंतर्रात्मा की आवाज सुनना है ,क्योंकि वहीं वास्तविक और सत्य है। अतः आत्म प्रेरणा के भाव से कुछ काव्य आपको समर्पित है :

अंतिम याद

नित नये बनो, नित चोर बनो,
चुराकर समय ख़ुद के लिए,
बस यही याद प्रिय होगी,
जब एक बार जियोगे ख़ुद के लिए।

ध्यान करो अपनी आत्मा का,
जो किया उन सभी ने,
बने जो शंकर, राम, कृष्ण और महावीर आदि,
हम सब भी वही है, बने जब ध्यान के साथी।

सद्गुरू ने भी जन्म लेकर बताया,
आत्मा का सार है,
करलो ध्यान केवल आत्मा का,
यही सच्ची जीत होगी हमारी,
यही सच्ची जीत होगी हमारी ।।

इसलिये, अंत में यही कहना चाहूँगा की इस जगत के भटकाव से ख़ुद को मुक्त करने का नाम अध्यात्म है, जिस पर सतत ध्यान कर कार्य करने में ही जीवन का लक्ष्य जुड़ा हुआ है।

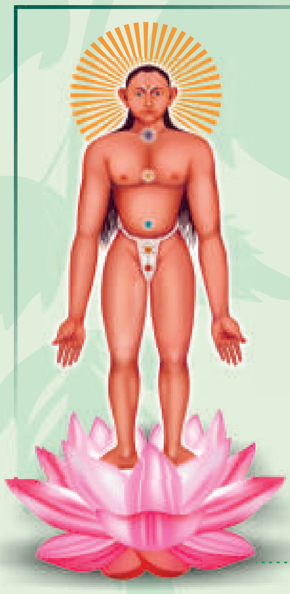
||आत्मा मालिक||

-नरेश एवं नीता यादव,
आत्मा मालिक परिवार, इंदौर

***

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

॥ आत्मा मालिक ॥



हृदयनिवासी लक्ष्मीआक्का

यांचा

आत्मवंदना सोहळा

आम्ही वैकुंठवासी । आलो याचि कारणासी ।
बोलिले जे ऋषि । साच भावे वर्ताया ।

संत तुकाराम महाराजांच्या वरील उक्तीप्रमाणे आपले संपूर्ण जीवन सद्गुरुंनी सांगितलेल्या ध्यानमार्गावर वाहून घेतलेल्या, नाशिकनगरीतील गुरुदेव आत्मा मालिक माऊली यांच्या आद्य कार्यकर्त्या, संत लक्ष्मीआक्का सावंत यांनी नुकताच सद्गुरुचरणी देह ठेवला.

आक्कांच्या या हृदयनिवासी झालेल्या परमपवित्र आत्म्याला वंदन करण्यासाठी देहावसानाच्या सोळाव्या दिवशी शुक्रवार दि. ७ फेब्रुवारी २०२५ रोजी सकाळी ९ ते ११ या वेळेत संत-महंतांच्या उपस्थितीत आत्मवंदना सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. त्यासाठी भाविकांनी खाली दिलेल्या पत्त्यावर उपस्थित राहावे.

॥ आत्मा मालिक॥

शुक्रवार दि. ०७/०२/२०२५

- **सकाळी ८ ते १० - संतपूजन**
- **सकाळी १० ते १२ - सत्संग, प्रवचन व आरती**

*** स्थळ ***

आत्मा मालिक ध्यानपीठ, कोकमठाण

शिर्डी-कोपरगांव रोड, मु.पो. कोकमठाण,
ता. कोपरगांव

*** प्रेषक ***

संपादक, मासिक ॐ गुरुदेव

विश्वात्मक जंगली महाराज आश्रम ट्रस्ट, कोकमठाण,

मु.पो.कोकमठाण (चैतन्यपुरी), शिर्डी-कोपरगांव रोड,
ता. कोपरगांव, जि. अहमदनगर (महाराष्ट्र)-४२३६०१