|| सबका मालिक आत्मा ||

ध्यान म्हणजे नि:शब्द ज्ञानाचा अभ्यास

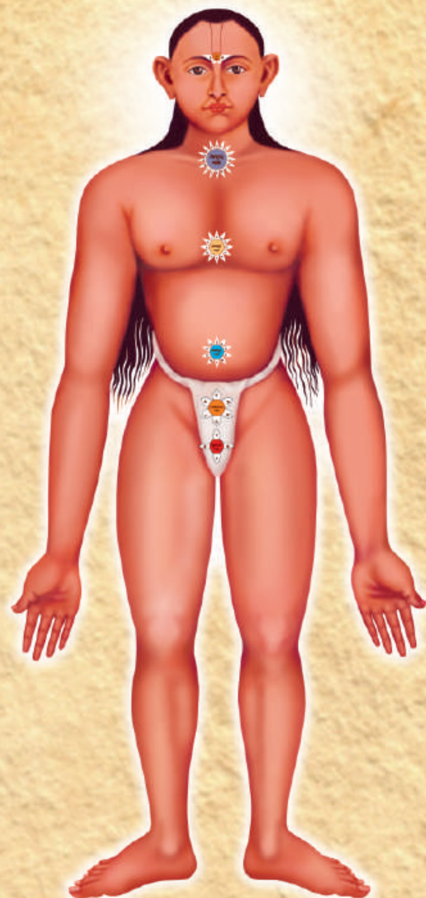
नि:शब्द ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान

आत्मचिंतनाद्वारे
विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक
||ॐ गुरुदेव||

आत्मा मालिक

नोव्हेंबर-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 ११ वा नोव्हेंबर 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

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 - आत्मप्राप्ती - संत परमानंद महाराज ४

'मी'चे स्वरूप जाणणे हा खरा परमार्थ -डॉ. विजय बाणकर ६

संत नामदेवांचे अभंग-आत्मचरित्र -भाग १ - नामदेव सदावर्ते ११

सुखी संसाराचे गुपित -बंडोपंत कुलकर्णी १६

ज्ञानेश्वरीतील आत्मादर्शक सौंदर्यस्थळे : भाग ८ - डॉ. सुनील शिंदे २२

आत्मप्रेम हीच ईश्वरभक्ती -बी. के. गायकवाड २४

आनंद - नरेश यादव २७

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.

आत्मप्राप्ती

संपादकीय

ध्यान म्हणजे मनाला एका केंद्रबिंदूवर स्थिर ठेवण्याची आणि त्याद्वारे अंतर्मनाच्या गाभ्यात जाण्याची प्रक्रिया. ध्यानाद्वारे आपण आपल्या विचारांना, भावनांना आणि प्रतिक्रियांना निरपेक्षपणे पाहू लागतो. हळूहळू मनातील गोंधळ शांत होतो आणि चेतना स्वच्छ आरशासारखी होते. जेव्हा मन शांत होते, तेव्हा आत्म्याचा प्रकाश त्या मनात प्रतिबिंबित होतो.

–संत परमानंद महाराज

मानवाचे आयुष्य केवळ श्वासोच्छ्वास, आहार-विहार आणि सामाजिक व्यवहार यापुरते मर्यादित नसते. मानवाला इतर प्राण्यांपेक्षा जे वेगळे करते ते म्हणजे त्याची चेतना, विवेकबुद्धी आणि स्वतःविषयी जाणून घेण्याची क्षमता. हाच आत्मप्राप्तीचा शोध आहे. आत्मप्राप्ती म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वाचा, स्वभावाचा, आणि परमसत्याशी असलेल्या नात्याचा अनुभव. हा अनुभव केवळ बौद्धिक चिंतनाने किंवा वाचनाने मिळत नाही; त्यासाठी आवश्यक आहे ध्यान आणि आत्मचिंतन.

'आत्मप्राप्ती' या संकल्पनेचा अर्थ समजून घेणे हे पहिले पाऊल आहे. आत्मा म्हणजे आपल्या अस्तित्वाचे मूळ, जे शरीर, मन, बुद्धी या सर्वांपेक्षा सूक्ष्म आणि शाश्वत आहे. जेव्हा मनुष्य आपल्या बाह्य ओळखी-नाव, रूप, व्यवसाय, नाती यांच्या पलीकडे जाऊन स्वतःच्या खऱ्या स्वरूपाची अनुभूती घेतो, तेव्हा तो आत्मप्राप्ती करतो. उपनिषदे सांगतात, तत्त्वमसि- तूच ते आहेस, म्हणजेच तुझ्या आत परमात्माच वसलेला आहे. आत्मप्राप्ती म्हणजे या सत्याची अनुभूती. परंतु हे तात्त्विक सत्य प्रत्यक्ष अनुभवात आणणे कठीण आहे, कारण आपले मन बाह्य जगात इतके गुंतलेले असते की आत पाहण्याची सवयच राहत नाही.

ध्यान म्हणजे मनाला एका केंद्रबिंदूवर स्थिर ठेवण्याची आणि त्याद्वारे अंतर्मनाच्या गाभ्यात जाण्याची प्रक्रिया. ध्यानाद्वारे आपण आपल्या विचारांना, भावनांना आणि प्रतिक्रियांना निरपेक्षपणे पाहू लागतो. हळूहळू मनातील गोंधळ शांत होतो आणि चेतना स्वच्छ आरशासारखी होते. जेव्हा मन शांत होते, तेव्हा आत्म्याचा प्रकाश त्या मनात प्रतिबिंबित होतो.

भगवद्गीतेत श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात :

युज्यतेऽनन्तरात्मना, शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।

(गीता ६.१५)

- ध्यानाद्वारे आपले मन शांत झाल्यास मनुष्य परमशांती, म्हणजेच आत्मसाक्षात्कार, प्राप्त करतो.

ध्यानाच्या अनेक पद्धती आहेत - प्राणायामावर आधारित ध्यान, मंत्रजप, विपश्यना, सूक्ष्मध्यान, भक्ति-ध्यान इत्यादी. परंतु सर्व ध्यानपद्धतींचा मूळ हेतू एकच असतो - मनाला अंतर्मुख करणे. जेव्हा ध्यानात आपण दीर्घकाळ टिकतो, तेव्हा 'मी' आणि 'माझे' यातील भेद विरघळतो. निरीक्षक आणि निरीक्षण या दोन्हींचे एकत्व अनुभवले जाते. हा क्षण म्हणजे आत्मप्राप्तीचा झलक. ध्यान हे मन शांत करते, पण आत्मचिंतन हे मनाला योग्य दिशेने नेते. आत्मचिंतन म्हणजे स्वतःच्या विचारांचा, कृतींचा, आणि जीवनाच्या हेतूंचा सखोल विचार. आजच्या धावपळीच्या युगात माणूस सतत बाह्य यशाच्या मागे धावत असतो- पैसा, प्रतिष्ठा, सुखसोयी. पण थोड्याच वेळाने त्याला जाणवते की बाह्य

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

यशाने अंतर्गत समाधान मिळत नाही. इथे आत्मचिंतनाची गरज भासते.

माझ्या आयुष्याचा उद्देश काय आहे, मी जे करतोय त्यात खरा आनंद आहे का, माझे मन नेहमी अस्वस्थ का असते, मी इतरांशी वागताना कोणत्या भावनेतून वागतो, या प्रश्नांची प्रामाणिक उत्तरे शोधताना माणूस स्वतःच्या अज्ञानाचा, अहंकाराचा आणि आसक्तीचा सामना करतो. ही प्रक्रिया सुरुवातीला कठीण वाटते, कारण ती आपल्या अहंकाराला आव्हान देते. पण याच आत्मचिंतनातून आत्मप्राप्तीचा मार्ग प्रशस्त होतो. ध्यान आणि आत्मचिंतन या दोन गोष्टी वेगळ्या दिसतात, पण त्या एकमेकांना पूरक आहेत. ध्यानाने मन शांत होते आणि आत्मचिंतनाने मन शुद्ध होते. शांत आणि शुद्ध मनच आत्मज्ञानासाठी पात्र ठरते. आत्मचिंतनाशिवाय ध्यान हे केवळ मानसिक विश्रांतीचे साधन ठरते; त्यातून अध्यात्मिक प्रगती होत नाही.

मनाच्या आरशावरील धूळ अर्थात विचारांचा कोलाहल ध्यानाने थांबवली जाते, आणि आत्मचिंतनाने ती साफ केली जाते. जेव्हा आरसा पूर्ण स्वच्छ होतो, तेव्हा आत्म्याचे प्रतिबिंब त्यात प्रकट होते. आत्मप्राप्ती ही पुस्तकातून मिळणारी वस्तू नाही. ती प्रत्येकाने स्वतःच्या आतच शोधायची असते. हा प्रवास अंतर्मुखतेचा आहे. या प्रवासात काही टप्पे ओलांडावे लागतात. स्व-निरीक्षण अर्थात आपल्या विचारांचे आणि भावनांचे निरीक्षण करणे, त्यांना निःपक्षपातीपणे पाहणे. स्व-स्वीकार अर्थात स्वतःमधील त्रुटी आणि गुण यांना स्वीकारणे. वैराग्य अर्थात क्षणभंगुर सुख-दुःख यांपासून अलिप्त राहणे. साधना, ज्यात ध्यान, जप, प्रार्थना, सत्संग यांच्या माध्यमातून मन शुद्ध करणे. समर्पण म्हणजे 'मी'पणा परमात्म्यास अर्पण करणे. या टप्प्यांमधून जाताना मनुष्य बाह्य जगाच्या बंधनांपासून मुक्त होतो. त्याला समजते की खरे सुख बाहेर नाही, तर आपल्या अस्तित्वाच्या मुळात आहे.

ध्यान आणि आत्मचिंतन या साधना केवळ आध्यात्मिक नव्हे, तर मानसिक आरोग्याचीही साधने आहेत. अनेक मानसशास्त्रीय संशोधनांत असे दिसून आले आहे की नियमित ध्यान करणारे लोक अधिक स्थिर, आनंदी आणि करुणामय असतात. आत्मचिंतन केल्याने निर्णयक्षमता वाढते, आत्मविश्वास दृढ होतो. गौतम बुद्धांनी 'विपश्यना' साधनेद्वारे आत्मनिरीक्षणाचा मार्ग दाखविला. त्यांच्या मते, दुःखाचे मूळ अज्ञान आहे, आणि अज्ञानाचा नाश आत्मसाक्षात्कारानेच होतो. श्रीरामकृष्ण परमहंस म्हणत, जेव्हा मन स्थिर होते, तेव्हा आत्मा स्वतःला प्रकट करतो. स्वामी विवेकानंदांनी ध्यान आणि आत्मशोध यांचा संगम साधून युवकांना अंतर्बल दिले. श्री अरविंद यांनी सांगितले की ध्यान म्हणजे केवळ शांत बसणे नव्हे, तर चेतनेचा उत्क्रांत प्रवास आहे. या सर्व महापुरुषांच्या जीवनात आत्मचिंतन आणि ध्यान ही केवळ तत्त्वे नव्हती, तर त्यांच्या अनुभूतीचे साधन होती.

ध्यान आपल्याला आत नेते, आत्मचिंतन आपल्याला स्पष्टतेकडे नेते. दोन्ही मिळून ते आपल्याला त्या परमशांतीकडे नेतात जी कोणत्याही भौतिक संपत्तीपेक्षा श्रेष्ठ आहे. आजच्या वेगवान जगात, जिथे बाह्य आवाज वाढला आहे, तिथे स्वतःच्या अंतःकरणाचा आवाज ऐकणे हेच खरे क्रांतिकारी पाऊल आहे.

आत्मप्राप्ती म्हणजे त्या आवाजाशी पुन्हा जोडले जाणे होय. सद्‌गुरू आत्मा मालिक माऊली आपल्या दिव्य वाणीतून हेच अमृत साधक-भाविकांना पाजतात आणि त्यांच्या जीवनात आत्मप्राप्तीचा आनंदघन रीता करून देतात. म्हणून, ध्यान करा, ध्यानी बना.

|| आत्मा मालिक ||

- संत परमानंद महाराज,
संपादक

***

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

'मी'चे स्वरूप जाणणे हा खरा परमार्थ

सर्वव्यापी आत्मदेव हेच आपल्या सर्वांच्या 'मी'चे खरे म्हणजे अविनाशी स्वरूप आहे, असे जाणतो तो स्वानुभवी महात्मा, गीतेत म्हटल्याप्रमाणे, दुर्मिळ असतो. त्याच्याप्रमाणे स्थूल देहरूपी 'मी'मध्ये वास करीत असलेल्या जीवरूपी 'मी'ने निष्काम व निरहंकार अशा सोऽहंभावाने देवरूपी 'मी'ची भक्ती करून 'मी' सर्वव्यापी आत्मदेव आहे, असे सानुभव जाणले की, श्रीचांगदेव म्हणतात त्याप्रमाणे, आपण खरे 'गुरुपुत्र' होतो व आपल्या जन्माचे सार्थक होते.

- डॉ. विजय बाणकर

'रियलायझेशन इज द रियल रिलीजन, ऑल द रेस्ट इज ओन्ली प्रिपरेशन.'

- स्वामी श्रीविवेकानंद

संत श्रीमुक्ताई व संत श्रीज्ञानदेव यांनी श्रीचांगदेवांना केलेला सदुपदेश श्रीमहिपतिबोवांनी 'श्रीभक्तलीलामृत' या ग्रंथामध्ये वर्णिला आहे.१ ते वर्णन वाचताना, अज्ञानी म्हणजे देहाभिमानी माणूस ज्याला मी समजून वागत असतो तोच आपल्या सर्वांच्या 'मी'चा खरा अर्थ नसून सर्वव्यापी आत्मस्वरूप हाच 'मी'चा खरा म्हणजे अविनाशी परम अर्थ असतो, असे संत का म्हणतात ते स्पष्ट होते.

'मी'च्या परम अर्थाची उकल व्हावी म्हणून त्याबाबत आधी श्रीचांगदेवांची थोरवी व त्यांना श्रीमुक्ताईंनी केलेल्या उपदेशाचा मथितार्थ, नंतर जगद्गुरु श्रीहंबीरबाबाकथित 'स्व'चे तीन अर्थ आणि शेवटी स्वानुभवी महात्माकृत त्याच्या 'मी'च्या स्वरूपाचे वर्णन समजून घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

१. श्रीचांगदेवांची थोरवी व त्यांना श्रीमुक्ताईंनी केलेल्या उपदेशाचा मथितार्थ -

संत श्रीनिळोबालिखित चांगदेवचरित्र वाचताना चांगदेवांच्या मोठेपणाची कल्पना येते.२ चांगदेवांना चार वेद, सहा शास्त्रें, अठरा पुराणें, उपवेद व उपशास्त्रें अवगत होती. चौदा विद्या, चौसष्ट कला व सप्त कोटी मंत्र ते जाणत होते. व्रतें, उद्यापनें, कथानकें, इतिहास, क्षुल्लक विद्या या सर्वांतही ते निपुण होते. त्यांच्याकडून अभ्यासावयाचा राहिला असा एकही ग्रंथ उरला नव्हता. तथापि योगाभ्यास काय तो तेवढाच करावयाचा बाकी होता. म्हणून कोणी योगी माहीत आहे काय असे ते विचारतात. 'वेदाध्ययनांत रत' व 'यज्ञाचार आम्हां षट्कर्मांचा धंदा' असल्याने योगाभ्यास आम्हांस माहीत नाही; परंतु, एका परम गुप्त व भयंकर महाविवरामध्ये एक योगिराज असल्याचे आमच्या ऐकीवांत आहे, असे त्यांना भेटलेले ब्राह्मण सांगतात. त्या योगिराजास भेटावयास जातो, असे चांगदेव म्हणतात तेव्हा त्यांचे मन वळविण्याचा प्रयत्न ते ब्राह्मण करतात. पण त्यांचे न ऐकता चांगदेव त्या विवरांत जातात, त्या योगेश्वराच्या चरणीं लागतात व समाधीपर्यंतचा अष्टांगयोग शिकतात. नंतर रसायने, मंत्र, यंत्र, नाना उपासना, ज्योतिष, जारणमारणादि प्रयोग वगैरे ते लोकांना शिकवू लागतात. गावोगावीं आपला

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

शिष्यसंप्रदाय वाढावा असे त्यांच्या मनात येते. मनात आले तिथे ते समाधी लावून बसत व गुप्त होऊन दुसऱ्या ठिकाणी प्रगट होत असत. तापीनदीतीरावरील त्यांच्या मठात गावोगावींचे राजे, श्रीमंत, 'लहान थोर स्त्रिया बाळे' प्रजाजन त्यांच्या दर्शनास येत असत. अशाप्रकारे चौदाशें वर्षांचा काळ ते अतिक्रमितात.

एक दिवस, एका मुलाने एका रेड्याला ऋग्वेद म्हणावयास लावले व एका गृहस्थाचे स्वर्गवासी पितर भोजनास बोलावले होते व नंतर त्यांना परत स्वर्गांत पाठवले, असे वृत्त त्यांच्या कानीं पडते. ज्योतिषशास्त्रानुसार ते वृत्त खरे असल्याचे ते समजून घेतात. रेड्याला वेदोच्चार करावयास समर्थ करणे व स्वर्गवासी पितरांना जेवावयास मृत्युलोकांत आणून परत स्वर्गांत पाठवून देणे, हे केवळ तपाचे सामर्थ्य नसून ते सामर्थ्य असलेली ही चार मुले मूर्तिमंत देवच आहेत, अशी त्यांची खात्री होते. त्या मुलांचे इंद्रायणीतीरीं अलंकापुरीं वास्तव्य असल्याचे ब्राह्मण त्यांना सांगतात.

त्यानंतर, येथून पुढे कोणीही आपले पूजन करू नये, असे चांगदेव आपल्या शिष्यांना सांगतात. खरे पूजेचे अधिकारी असलेले पृथ्वीवर आले आहेत व ते असतांना आपण पूजा करून न घेणे हेच योग्य, असे प्रमाण वेदशास्त्रांत असल्याचे सांगतात. नाहीतर आपले अध:पतन होते, असेही पूर्वीचे काही दाखले देऊन ते त्यांना समजावून सांगतात. श्रीज्ञानदेवांच्या ठिकाणी असलेले ते सामर्थ्य चौदाशे वर्षे जिवंत राहिलेल्या आपल्या ठिकाणी नाही आणि तेच खरे सिद्ध पुरुष असून त्यांना भेटावयास जाऊन आपल्या जन्माचे सार्थक करून घ्यावयाचा विचार चांगदेव व्यक्त करतात.

परंतु त्या सिद्धमहात्म्यांना भेटावयास गेल्यास आपल्या सिद्धाईला कमीपणा येईल म्हणूनही त्यांचा जीव तळमळतो. सिद्धाई वापरली गेली की ती संपत जाते. म्हणून श्रीज्ञानदेवादिंकडे ते सिद्धीसामर्थ्य अद्याप शिल्लक आहे की नाही ते जाणून घेण्याची आज्ञा ते एका शिष्याला करतात. नंतर शिष्यांच्या विनंतीनुसार वाघावर बसून व सर्परूपी चाबूक हातांत घेऊन ते आपल्या सर्व शिष्यांसह श्रीज्ञानदेवादिंना भेटावयास जातात. समोरून श्रीचांगदेव मोठा लवाजमा असलेल्या शिष्यगणासह येत आहेत असे पाहून आपण त्यांच्याकडे जाणे उचित होय, असे श्रीनिवृत्तीनाथ श्रीज्ञानदेवांना म्हणतात. म्हणून त्यावेळी ती चार भावंडे ज्या भिंतीवर बसलेली असतात त्या भिंतीला श्रीज्ञानदेव 'चला' अशी आज्ञा करतात. निर्जीव भिंत आपल्याकडे येत असल्याचे पाहून चकित व गलितगात्र झालेले चांगदेव वाघावरून खाली उतरतात व श्रीज्ञानदेवादिंच्या चरणांपुढे लोळण घेतात. श्रीज्ञानदेव त्यांना आलिंगन देतात व श्रीमुक्ताईंकडे प्रबोधित होण्यासाठी निरवितात. चरणीं लागलेल्या चांगदेवांच्या माथ्यावर श्रीमुक्ताई आपला हात ठेवतात. परिणामी आतापर्यंत ज्यांनी अनेकवेळा मृत्यु हटविला होता त्या चांगदेवांच्या द्वैतजन्य अहंभावयुक्त कर्मसंचिताची होळी होते, 'मुक्ताईचा गुरुपुत्र झालेल्या' त्यांना आत्मज्ञानरूपी खरा शुभलाभ होतो व आपल्या 'मी'चे चराचरव्यापक स्वरूप अनुभवास येऊन ते पूर्णत: सुखी होतात.

संत श्रीमुक्ताई यांनी श्रीचांगदेवांना केलेला उपदेश थोडक्यात असा आहे : श्रीमुक्ताई चांगदेवांना म्हणतात की, तू तुझ्या 'मी'चे स्वरूप ओळखून घे. स्वत:च्या स्वरूपाविषयीची असलेली भ्रांति सोडून

दे. वेद, शास्त्रें, पुराणे, चौदा विद्या व चौसष्ट कला जाणणारा असा मी कोणी एक विशेष मानव आहे, हा भाव सोडून दे. कारण मनात हा भाव असणे म्हणजे स्वतःला स्थूल देह समजून त्याचा अभिमान बाळगून असणे होय. विविध सिद्धींचा वापर करीत राहणे म्हणजे लोकांमध्ये आपला मोठेपणा मिरवत राहणे होय. योगसामर्थ्याने जीवात्मा ब्रह्मांडीं नेऊन मृत्युला टाळीत राहणे म्हणजेही नाशिवंत स्थूल देहाचा व स्वसामर्थ्याचा अभिमान बाळगून असणे होय. देहाभिमानयुक्त असलेले हे तुझे आचरण त्रिगुणात्मक असून आत्मा मात्र त्रिगुणातीत असतो. म्हणून निर्गुण म्हणजे निष्कलंक होऊन तू सुखी हो. तुझ्यासह हे सर्व चराचर आत्मस्वरूपच आहे, असे मानत रहा व ते आपले 'स्व'रूप अनुभवास येण्यासाठी मन सोऽहंकार कर म्हणजे चित्तांत मीपणाची भावना न ठेवतां अखंडित सोऽहंसाधना कर. परिणामी मी-तू हा द्वैतभाव लय पावेल व तू तो सर्वव्यापी आत्मा आहेस, ही 'सोऽहंतेची निजखूण' बाणेल. अर्थात, तू आत्मज्ञानी होशील व द्वैताची भ्रांति तुझ्या ठिकाणी पुन्हा निर्माण होणार नाही. आतापर्यंत आपला आत्मा अमर आहे, हा स्वरूपविषयक बोध तुला झाला नव्हता म्हणूनच अहंभावयुक्त योगसामर्थ्याचा वापर करून तू मृत्यू टाळून चौदाशे वर्षे जिवंत राहिला आहेस.

श्रीमुक्ताईंनी असा उपदेश केल्यानंतर, आत्मा जो भूमिगत म्हणजे माझ्यातच गुप्त होता त्याचे ज्ञान मला नव्हते व ऋद्धिसिद्धिंचा वापर करून मी स्वतःला इतरांहून थोर मानीत होतो, असे श्रीचांगदेवांना स्पष्ट होते. ते म्हणतात, की तुमचे दर्शन झाले व परिणामी माझे मन दंभधर्मयुक्त आसुरी गुणसंपत्तीचे कूजन करणारे होते, असे मला आज उमगले. देहाभिमानामुळे संतप्त असलेले माझे मन तुम्ही शांत करा, अशी विनंती ते श्रीज्ञानदेवांना करतात व त्यांच्या कृपेने संतत्व पावतात.[३]

थोडक्यात, चांगदेवांप्रमाणे अहंतायुक्त वा देहाभिमानी असणाऱ्या कोणत्याही वर्णाच्या वा जातीच्या माणसाला आपण सर्वव्यापी आत्मा असल्याचे सानुभव ज्ञान होत नसते. सर्वव्यापी आत्मा हाच 'मी'चा परम अर्थ होय, हे स्वहितकारी अंतिम सत्य चांगदेवचरित्रवर्णनात संत श्रीनिळोबा यांनी सूचित केले आहे तर श्रीमहिपतिबोवा यांनी स्पष्ट करून ठेवले आहे.

२. श्रीहंबीरबाबाकथित 'स्व'चे तीन अर्थ :

आपल्या खऱ्या धर्माचे म्हणजे स्वधर्माचे स्वरूप स्पष्ट करताना श्रीहंबीरबाबा यांनी 'आपण'चे म्हणजे 'मी'चे क्षर पुरुष, अक्षर पुरुष व उत्तम पुरुष हे तीन अर्थ विशद केले आहेत. देहरूपी मी हा क्षर पुरुष होय. तो देह बाल्य, तारुण्य, वृद्धापकाळ या अवस्थांतून जातो. तो प्रतिक्षणी बदलत असतो व नाश पावतो. म्हणून देह हा 'मी'चे अविनाशी स्वरूप वा परम अर्थ ठरू शकत नाही. जीवरूपी 'मी' हा अक्षर पुरुष होय. जीव अक्षर म्हणजे अविनाशी असतो. गीतेत म्हटल्याप्रमाणे त्याला शस्त्रे कापूं शकत नाहीत, अग्नि जाळू शकत नाही, वारा वाळवू शकत नाही व पाणी भिजवू शकत नाही. तिसरा उत्तम पुरुष म्हणजे देवरूपी मी म्हणजे आत्माराम होय. तो सर्व प्रणिपदार्थांत व्यापून राहातो.[४]

देहरूपी 'मी' म्हणजे क्षर पुरुष द्वैतजन्य अहंभावयुक्त सत्त्वगुणामुळे सदाचार, रजोगुणामुळे व्यवहार व तमोगुणामुळे दुराचार करीत असतो. अर्थात त्याला आपल्या मूळ स्वरूपाचे ज्ञान नसते. म्हणूनच उदा. श्रीज्ञानदेवांनी

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

'रजोगुण तूं सांडी सकळ। तमाचेंही खांडावें मूळ।
शुद्ध सत्त्व मांडोनि केवळ। पाहे निश्चळ आपणातें।।५२।।'[५]

ह्या चांगदेवांना केलेल्या सदुपदेशाचा, त्रिगुणातीत व निर्गुण होऊन शुद्ध सत्त्वगुणयुक्त वा पूर्णतः निरहंकार व निष्काम आचरण कर, हा परम अर्थ असल्याचे समजून घेणे इष्ट ठरते आणि पंचमहाभूते व तीन गुण यांनी बनलेली अष्टधा प्रकृति म्हणजे नाशिवंत स्थूल देह हे आपले परम वा खरे स्वरूप नसल्याचे निश्चित होते. गीता-ज्ञानेश्वरीमध्ये म्हटल्याप्रमाणे परमेश्वराचा अंश असलेला आपल्या सर्वांचा जीवरूपी मी हा पराप्रकृति आहे. 'जीवरूपी 'स्व'ने (जीवरूपी 'मी'ने) देवरूपी 'स्व'ची (देवरूपी 'मी'ची) ध्यानधारणा करणे व देव बनणे (आपण सर्वव्यापी आत्माराम आहेत असे सानुभव जाणणे) हाच खरा जीवरूपी 'स्व'चा धर्म म्हणून तो स्वधर्म!', असे श्रीहंबीरबाबांनी समजावून दिले आहे.६ श्रीमुक्ताईंनीदेखील चांगदेवांना केलेला नेमका हाच 'स्व'रूपविषयक बोध व्यक्त करणाऱ्या त्या ओव्या अशा आहेत -

'मुक्ताबाई म्हणे चांगया। सावध हो तूं लवलाह्या।
आत्मबोधाची सकळ क्रिया। ते तुज सखया निरोपूं।।३६।।
तूं जें जें देखसील दृष्टीं। तें आत्मवत मानी सकळसृष्टी।
अनुभवें खूण येतां पोटीं। मग भेददृष्टी दिसेना।।३७।।
सोहंकार मन सर्व करी। मीपण चित्तीं न ठेवी उरीं।
तेव्हां तूंपणही होईल दुरी। न राहे उरी दोघांची।।३८।।
अहंभाव तो मीपण जाण। सोहंतेची निजगुज पूर्ण।
मुक्ताबाई चांगयासिं म्हणे। खूण समजणें अंतरीं।।३९।।'[७]

चांगदेवांना केलेला हा उपदेश आपल्या सर्वांसाठीही आहे. संत श्रीमुक्ताई यांच्याप्रमाणे सकळसृष्टी आत्मवत म्हणजे आत्मस्वरूपच आहे, असे सानुभव ज्ञान झाले की मी 'सर्वव्यापी आत्मदेव' आहे म्हणजे मी भगवान श्रीकृष्णाप्रमाणे 'उत्तमपुरुष' आहे, अशी खूण बाणते. थोडक्यात, मी नाशिवंत स्थूल देह नसून चराचरव्यापी अविनाशी देवच आहे, अशी अभंग अनुभूति येणे म्हणजेच 'मी'चा खरा परमार्थ जाणून घेणे होय.

३. स्वानुभवी महात्माकृत त्याच्या 'मी'च्या स्वरूपाचे वर्णन -

नाशिवंत स्थूल देह म्हणजे मी असे समजून अर्जुन स्वतःला क्षत्रिय वर्णाचा सदाचारी माणूस समजत होता. तू हा नाशिवंत देह नसून त्या देहांत असणारा अविनाशी जीव आहेस, असे त्याला भगवान श्रीकृष्ण समजावून सांगतात. परंतु अर्जुनाचा स्थूल देहाभिमान लय पावत नव्हता म्हणून ते त्यास विविध प्रकारचा उपदेश करतात. तरीही त्याचा स्थूल देहाभिमान जात नाही असे पाहून ते त्याला आपल्या विश्वरूपाचे दर्शन घडवितात. त्या विश्वरूपात स्वतःची द्विभुज मूर्ती, चतुर्भुज मूर्ती व व चराचर विश्वातील सर्वकाही सामावले असल्याचे अर्जुनास दिसते. नंतर आपल्या हृदयींचे ज्ञान त्याच्या हृदयीं संक्रमित करून तू व मी एकरूपच आहे असे त्यांनी त्याच्या अनुभवास आणून तर दिलेच पण त्याशिवाय

त्यांच्याशी एकरूप झालेला महात्मा आपले स्वरूप कसे असल्याचे अनुभवत असतो, तेही संत श्रीज्ञानेश्वरांच्या मुखातून निरुपिले आहे. देवस्वरूपाशी एकरूप झालेला व अद्वयभक्तिभावयुक्त असलेला तो स्वानुभवी महात्मा जाणत असतो की, 'मी जन्मरहित, जरारहित, नाशरहित आहे. मी अपूर्व म्हणजे ज्याच्यापूर्वी काही नव्हते, नाही व नसेल असा आहे. मी अनंत व आनंदस्वरूप आहे. मी स्वरूपापासून कधीही च्युत न होणारा, त्रिविध परिच्छेदरहित अद्वैत, सर्वांचा मूळ आद्यकारण, निराकार व साकारही आहे. मी सर्वांचा आधार आहे आणि आश्रित असे सर्वही मीच आहे. मीच सर्वांचा स्वामी व सदोदित असणारा व सतत सर्वव्यापी आहे. मी सर्वांहून मोठा व सर्वांहून लहानही आहे. हे सर्व व्याप्य विश्व व त्याला व्यापक असाही मीच आहे. कार्यकारणोपाधिरहित उत्तम पुरुष मी आहे. सर्वांहून श्रेष्ठ जे परब्रह्म तेही मीच आहे.'[८]

थोडक्यात, सर्वव्यापी आत्मदेव हेच आपल्या सर्वांच्या 'मी'चे खरे म्हणजे अविनाशी स्वरूप आहे, असे जाणतो तो स्वानुभवी महात्मा, गीतेत म्हटल्याप्रमाणे, दुर्मिळ असतो. त्याच्याप्रमाणे स्थूल देहरूपी 'मी'मध्ये वास करीत असलेल्या जीवरूपी 'मी'ने निष्काम व निरहंकार अशा सोऽहंभावाने देवरूपी 'मी'ची भक्ती करून 'मी' सर्वव्यापी आत्मदेव आहे, असे सानुभव जाणले की, श्रीचांगदेव म्हणतात त्याप्रमाणे, आपण खरे 'गुरुपुत्र' होतो व आपल्या जन्माचे सार्थक होते.[९]

संदर्भसूची :

१. श्रीमहिपतिबोवा ताहराबादकरलिखित 'श्रीभक्तलीलामृत' ;

२. श्रीनिळोबा महाराज यांच्या अभंगांची गाथा, चित्रशाळा प्रेस, पुणे - २, (१९६७) ;

३. पहा, भक्तलीलामृत, अध्याय क्र. ५ ;

४. जीवनकलेची साधना, ११ वी आवृत्ती, पृष्ठ क्र. ४९-५१ ;

५. पहा, भक्तलीलामृत, अध्याय क्र. ५ ;

६. जीवनकलेची साधना, ११वी आवृत्ती, पृष्ठ क्र.५५ ;

७. पहा, भक्तलीलामृत, अध्याय क्र. ५ ;

८. ज्ञानेश्वरी, अध्याय १८वा, ओव्या क्र. ११९३ ते ११९९ ;

९. पहा श्रीनिळोबा महाराज यांच्या अभंगांच्या गाथेतील चांगदेवचरित्र

- डॉ. विजय बाणकर,

बी - ११०९, ग्रासलँड हाऊसिंग सोसायटी,

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

सिंहगड रोड, पुणे -४११०२४

(९३२५५८८०९५)

***

संत नामदेवांचे अभंग-आत्मचरित्र -भाग १

देवळात नैवेद्य दाखवून घरी आलेल्या नामदेवाने रिकामी वाटी माता गोणाईच्या हाती दिली. रिकामी वाटी पाहून नामदेवानेच देवळात स्वतः नैवेद्य खाल्ला असा आरोप तिने नामदेवावर केला. मायलेकाचे हे बोलणे चालू असता नामदेवाचे वडील घरी आले. नामदेवाची आई म्हणते, अहो, आज नामदेवाने देवळातून रिकामी वाटी घरी आणली आणि देवाने स्वतः नैवेद्य भक्षण केला असे नामदेव म्हणतो. आपण तर असे कधी ऐकले व पाहिले नव्हते.

-नामदेव सदावर्ते

संत नामदेव हे थोर लेखक व कवी होते. त्यांनी अनेक संतांची चरित्रे, तीर्थावळी हे प्रवासवर्णन, ज्ञानदेवादि भावंडांच्या समाधी प्रसंगाचे सविस्तर वृतांत या सर्व वाङ्मयीन प्रकारांत अभंगरचना केली आहे. तसेच त्यांनी आपले आत्मचरित्रही अभंगबद्ध केले आहे. महाराष्टाबाहेर पंजाब प्रांतात जाऊनही त्यांनी अभंगरचना केली आहे. आपले जन्म कुलवृतांत आदि सांगताना ते म्हणतात-

शिंपियाचे कुळी जन्म माझा जाला।
परि हेतु गुंतला सदाशिवी।
रात्रिमाजी सिवी दिवसामाजी सिवी ।
आराणूक जीवी नोव्हे कदा।
सुई आणि सुतळी कात्री गज दोरा।
मांडिला पसारा सदाशिवी।।
नामा म्हणजे सिवी विठोबाची अंगी।
म्हणोनिया जगी धन्य जालो।।

माझा जन्म शिंपी कुळात झाल्यामुळे मला अहोरात्र शिवण काम करावे लागते. नामदेव हे ईश्वराकडे आकर्षित होतात. सर्वत्र ईश्वराचेच रूप पाहण्याचा त्यांचा स्वभाव होता. ते म्हणतात, मी विठ्ठलाची भक्तीरूप अंगी शिवत असल्यामुळे मी जगात धन्य झालो आहे. रात्री शिव, दिवसा शिव यामुळे मला जराशीसुद्धा विश्रांती, स्वास्थ्य, रिकामपणा मिळत नाही. त्यामुळे सदाशिव हेच माझे स्वरूप बनले आहे. सुई, सुतळी, कात्री, गज, दोरा ह्या पाच वस्तूंचा पसारा मांडून सदाशिव सर्वत्र व्यापला आहे.

आणखी एका अभंगात ते अधिक सविस्तरपणे जन्मकुळाची माहिती सांगतात. कल्याणचे गोमाशिंपी हे हरिभक्त होते. त्यांची पत्नी उमा ही नरसिंह अवतारातील ईश्वराची भक्त होती, नरसी या गावी हे जोडपे राहात होते. सत्कार्याची वाहती नदी असलेल्या दाम्पत्याच्या पोटी गोणाई या मुलीचा जन्म झाला. पुढे गोणाई या मुलीचे पंढरपूरच्या दामाशेटी या हरिभक्ताशी लग्न झाले. भारद्वाज आणि गाधिज या गोत्राची ही शिंपी कुळे होती. गोणाईस आऊबाई नावाची कन्या झाली. नंतर ती पुत्रासाठी नवस करू लागली. संत जनाबाई म्हणते.

गोणाईने नवस केला । देवा पुत्र देई मला ।।
ऐसा पुत्र देई भक्त । ज्याला आवडे पंढरीनाथ।।
शुद्ध देखोनिया भाव। पोटी आले नामदेव।।

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

दामाशेटी हरुषला। दासी जनीने ओवाळिला।।

नामदेवांच्या जन्माविषयी संतचरित्रकार महिपती यांनी भक्त-विजय' या आपल्या ग्रंथात नामदेव हे एका शिंपल्यातून जन्मास आल्याची दंतकथा सांगितली आहे. अलौकिक भक्तजन्माचे वर्णन त्यांनी भक्तविजयात केले आहे. पण नामदेवांनी स्वतः जन्मपत्राच्या अभंगात मातेच्या पोटी जन्म झाल्याचे स्पष्टपणे सांगितले आहे. ते म्हणतात, बाबाजी ब्राह्मणाने माझे जन्मपत्र लिहिले आहे. शालिवाहन शके ११९२ प्रभवनाम संवत्सरात कार्तिक शुद्ध एकादशीला रविवारी सूर्योदयी माझा जन्म मातेच्या पोटी झाला. या पुत्रास ऐंशी वर्षे आयुष्य असून, हा नामसंकीर्तनाची थोरवी वाढवील.

माझे जन्मपत्र बाबाजी ब्राह्मणे ।
लिहिले त्याची खूण सारु ऐका।।
अधिक ब्याण्णव गणित अकराशते ।
उगवता आदित्य रोहिणीसी।।
शुक्ल एकादशी कार्तिक रविवार।
प्रभव संवत्सर शालिवाहन शके।।
प्रसवली माता मज मळमुत्री ।
तेव्हा जिव्हेवरी लिहिले देवे।
शतकोटी अभंग करील प्रतिज्ञा।
नाममंत्र खुणा वाचुनी पाहे।।
ऐंशी वर्षे आयुष्य पत्रिका प्रमाण।
नामसंकीर्तन नामया वृद्धी ।।

नामदेवाच्या जन्मापूर्वी अनेक पिढ्यांत विठ्ठलभक्ती होती. पंढरीच्या विठ्ठल मंदिरात रोज नैवेद्य नेऊन दाखविण्याचा नेम नामदेवाचे वडील पाळत होते. नामदेवाच्या वडिलांच्या अनुपस्थितीत नामदेव ही नैवेद्य दाखविण्यास मंदिरात नेत असे. देवापुढे नैवेद्य ठेवून डोळे मिटून बाल नामदेव म्हणत असे -

केशवा माधवा गोविंदा गोपाळा ।
जेवी तूं कृपाळा पांडुरंगा।।
अच्युता वामना दशरथ नंदना ।
जेवी तूं गा कृष्णा पांडुरंगा ।।
कृष्णा विष्णू हरी मधुसूदन मुरारी।
जेवी तू नरहरी पांडुरंगा ।।
ऐशी ग्लानि करिता विठ्ठल पावला।
नैवेद्ये जेविला नामयाचा।।

आपल्या आत्मचरित्रात नामदेव पुढे सांगतात. एके दिवशी नामदेवाचे वडील घरी नसताना आईने नामदेवाच्या हाती देवळात नैवेद्य पाठविला. देवळात नैवेद्य दाखवून नामदेव घरी आला. नामदेवराय म्हणतात,

जेऊनिया हाती देवे दिधली वाटी।
आला उठाउठी नामा घरा।।
गोणाई म्हणे रे एक नामदेवा।
नैवेद्य जाणावा माझे हाती।।

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

तेव्हा नामदेवे हाती दिधली वाटी ।
पाहू गेली दृष्टी रिकामी ते।।
काय तुज घरी उणे होते अन्न।
नैवेद्य आपण तेथे खावा।।

देवळात नैवेद्य दाखवून घरी आलेल्या नामदेवाने रिकामी वाटी माता गोणाईच्या हाती दिली. रिकामी वाटी पाहून नामदेवानेच देवळात स्वतः नैवेद्य खाल्ला असा आरोप तिने नामदेवावर केला. मायलेकाचे हे बोलणे चालू असता नामदेवाचे वडील घरी आले. नामदेवाची आई म्हणते, अहो, आज नामदेवाने देवळातून रिकामी वाटी घरी आणली आणि देवाने स्वतः नैवेद्य भक्षण केला असे नामदेव म्हणतो. आपण तर असे कधी ऐकले व पाहिले नव्हते. यावर दामाशेटी म्हणतात-

दामाशेटी म्हणे आता असो द्यावे।
सकाळी पाहावे प्रचितीस।।

दामाशेटी म्हणतात, आम्ही हाटा बाजाराला जाऊन लवकर घरी येऊ व नामयाचे हाती देवळात नैवेद्य पाठवू. नैवेद्य घेऊन जाणाऱ्या नामदेवाच्या मागे दामाशेटी गेले. नैवेद्य घेऊन नामा देवापुढे उभा राहिला व देवास जेवण्यासाठी विनवू लागला. तो देवास म्हणाला, हे देवा, आपण जेवा.

देव म्हणे नामया बैसावे दारात।
लवकरी जेवितो पाहे आता।।
जेऊनिया देव हाती दिधली वाटी।
तेव्हा दामाशेटी काय बोले।।
बारा वर्षे तूज उपवासी मारिले।
आजि जेवविले नामदेवे।।
देव म्हणे आता ऐका दामाशेटी।
हे तो गुह्य गोष्टी बोलू नका।।

आपल्या नामदेवाने आणलेला नैवेद्य देव स्वतः खातो हे पाहून दामाशेटीस समाधान वाटले. पण आपण आजपर्यंत देवाला उपाशी ठेवले आहे याचे दुःख दामाशेटीला असते. मी नामदेवाच्या हातचा नैवेद्य खातो, हे कुणालाही सांगू नका असे देव नामयास व दामाशेटीस सांगतात. कारण सध्या मी पंढरीतील मौन अवतारात आहे. या अवतारात मी कोणाशी बोलत नाही. मग मी जेवेल कसा?

नामदेवाने दाखविलेला नैवेद्य देव स्वतः प्रगट होऊन खातो, हे पाहून आनंदीत झालेले दामाशेटी नामयाचा हात प्रेमाने हाती धरून घरी घेऊन जातात. ते म्हणतात-

धन्य माझे भाग्य धन्य माझा वंश ।
परब्रह्म वेष प्रगटले।।

बौद्ध मौन अवतारात आम्ही संतही जन्माला आलो आहोत. ते केवळ भगवंताचे गुणवर्णन करण्यासाठीच. आपण शिंपी जातीत जन्माला आलो आहोत. याचा नामदेवांनी अनेक अभंगांतून उल्लेख केला आहे. अनेक अभंगात ते म्हणतात- मी विठ्ठलाचा लाडका भक्त आहे. हरिनामजप व देवाचे गुणवर्णन करणे हाच माझा व्यवसाय आहे. हरिकीर्तन हाच माझा जीवन हेतू आहे. भगवंताचे गुणसंकीर्तन करणे हेच माझे जीवनकार्य. आपल्याला विठ्ठलभक्तीचेच महत्त्व आहे. जातीला महत्त्व नाही. घाणेरड्या जागेवर तुळशी उगवली तरी तुळस कुणी अपवित्र समजत नाही. दासीपुत्राला राज्यपद मिळाल्यावर दासीपण गौण ठरते. मी सतत

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

विठ्ठलभक्तीत रमलेला असतो. मी केवळ शिंपी जातीचा आहे असे कोणी म्हणू नये.

नामा म्हणे तैसा जातीचा मी शिंपी।
उपमा जातीची देऊ नये।।

पंढरीनाथाचे एकनिष्ठ भक्त नामदेव सतत पंढरीनाथाचे गुणवर्णन करतात. भक्ताच्या श्रद्धेमुळे-प्रेमामुळे ऋणाईत असलेला पांडुरंग केवळ भक्तांसाठीच पंढरीत उभा आहे. या पंढरीनाथापुढे पृथ्वीवरील सारे वैभव अतिसामान्य आहे. श्रीविठ्ठलाचे प्रेम हेच सुख आहे. नामदेवराय म्हणतात-

म्हणोनि पांडुरंग मौनचि राहिला।
नाम्याने धरिला दोन्ही चरणी।।

एका अभंगात नागदेव कार्तिकी यात्रेचे महत्त्व वर्णन करताना म्हणतात. कार्तिकी यात्रेचा महिमा अगाध आहे. नामदेव पंढरीस आला. श्रीपंढरीरायाचा लाडका भक्त शिरोमणी. बालकास जशी आई कृपाळू असते, तसे पंढरीनाथ भक्तांसाठी कृपाळू आहेत. हृदयी असलेल्या देवाला क्षणभरही न विसरणारा भक्त नामदेव भाग्यवान आहे. त्याच्याप्रमाणेच लाखो प्रेमळ भक्त येथे एकत्र येऊन हरिनामाचा गजर करतात. कीर्तनात रंगून गेलेल्या भक्तावर ब्रह्मादिक सूरवर पुष्पवृष्टी करतात. नामघोष श्रवणाने सर्व भक्तांना आनंद व समाधान मिळतेच. शिवाय जन्म मरणाचा फेरा चुकतो आणि मोक्षप्राप्ती होते. नामदेव म्हणतात-

नामा म्हणे जीव निवाला बा तेथे।
पाहता विठोबाते श्रम गेला ।।

भगवंताचे कीर्तन करणे हाच आमचा मुख्य व्यवसाय आहे. तीच आमची शेतीवाडी. आमची वाचा त्यामुळे समृद्ध झाली. आम्ही हरिनामाचे व कीर्तनाचे जेवण करून सदा समाधानी व तृप्त असतो, एकादशीच्या दिवशी तर कीर्तनात कैवल्याच्या राशी असल्याचा संत सतत अनुभव घेतात.

संत म्हणती नामयाला । हरिनामाचा सुकाळ जाला ।।

संत नामदेव म्हणतात- आज संतांचे आमंत्रण आले आहे. हे भोजनाचे आमंत्रण सर्व जीवांना आहे. हरिनामोच्चार, हरिस्मरण, हरिचिंतन व हरिभजनाचे हे आमंत्रण आले आहे. आम्ही हे जेवण करून तृप्त झालो आहे. वैष्णवांची अपार गर्दी होते तरी हरिनामाचे जेवण सर्वांना मिळत आहे. या भोजनामुळेच तो हरी माझ्या हृदयात आहे. भगवंताच्या सगुण दर्शनाने आपल्यात काय परिवर्तन झाले हे सांगताना नामदेव म्हणतात-

गरुडपाराजवळी नामदेव आला ।
सन्मुख देखिला पांडुरंग।।
मेघशाममूर्ती डोळस सावळी।
ते ध्यान हृदयकमळी धरोनि ठेला ।
धन्य नामदेव भक्त शिरोमणी ।
ज्याचा चक्रपाणि वेळास्तु ।।

प्रत्यक्ष भगवान चक्रपाणी हा माझ्या संकटप्रसंगी मदतीस धाऊन येतो. अध्यात्मिक पूर्ण सहजस्थितीचा मी अनुभव घेतला आहे. त्यावेळी माझे सकळ देहाभिमान नष्ट झाले आहे. माझे मन शांत होऊन स्वरूपात स्थिर झाले. त्यामुळे माझे बोलणे थांबले. मी प्रीतिमौन धरले आहे. आत बाहेर सर्वत्र परब्रह्मस्वरूप भरले आहे. असा अनुभव मी घेतो. द्वैत नष्ट होऊन सर्वत्र अद्वैताचा प्रत्यय मला आला आहे. अंतर्मनात नीजरूप पाहून माझ्या डोळ्यांत पाणी आले. अंगी रोमांच दाटले. आकाशात आनंदाचा मेघ आला, त्याने अमृताचा वर्षाव केला. मला आनंद व मोक्ष मिळाला. जन्म-मरणाचे फेरे चुकले. ते म्हणतात-

सहज सुखे निवाला भवदुःख विसरला।
विसावा भेटला पांडुरंग ।।
नामा म्हणे दृष्टी लागेल या झणी ।
धन्य पुंडलिकाचेनि जोडले सुख।।

देवळात गेलेला नामदेव अजून घरी कसा आला नाही म्हणून नामदेवाची माता वाट पाहत होती. त्या विठ्ठलास पाहता नामा भुलला असेल, म्हणून त्याला घरदार आठवत नसेल, मोहिनीमुळे त्याला तहानभूक लागत नाही. देवाच्या मायाजाळामुळे त्याचे मन विठ्ठलात गुंतले आहे. नामदेवाची माता नामाला शोधण्यासाठी धावतच विठ्ठलाच्या मंदिरात आली. नामा पांडुरंगासमोर तिला दिसला. पुतळ्यासारखा तो स्तब्धच होता. नामदेवाचे शरीर निश्चेष्ठ झाले होते. शरीरात कसलेही चलनवलन नव्हते. नामा पूर्ण तटस्थ उभा असलेला पाहून मातेला संताप आला. तिने नामदेवास हाताने जवळ ओढले.

तव प्रेताचियेपरी पडिला भूमिवरी।
देखोनि सुंदरा रुदना करी ।।

मग मातेने त्यास उचलून पोटाशी घरले. हे नामदेवा, तू आईवर रुसलास का? त्याला पोटाशी धरून आई रडू लागली. नामदेवाने डोळे उघडले. नामा सभोवती पाहू लागला. त्याला स्वतःची आई समोर रडत असलेली दिसली. आईने नामाला मिठी मारली. नामदेव आपल्या मातेस म्हणाला, हे माते, मी पांडुरंगाच्या चिंतनात मग्न होतो. त्याच्या चिंतनाने मला परमसुख मिळते. तू मध्ये येऊन चिंतनात अडथळा आणला. तू माझे सुख माझ्यापासून तोडले. तू देवात व माझ्यात अंतर पाडले. नामदेव गोणाईस म्हणतात-

नामा म्हणे माते जाई हो येथुनी।
मज जाई निरवूनि विठोबासी।।

मला विठ्ठलास अर्पण करून तू येथून घरी जा. असे नामदेव आईस विनवणी करतात. हे ऐकून मातेस खूप दुःख झाले. ती आपला तो असह्य राग व्यक्त करीत म्हणते.

नव मासवरी म्यां वाहिलासि उदरी।
आस केली थोरी होसी म्हणोनि ।
कां रे नामदेवा जालासी निष्ठुर।
न बोलसी उत्तर मजसी काही।।

या विठ्ठलाने तुला वेड लावले. त्याने तुला रूप दाखविले व तुला स्वरूप करून घेतले. त्याचे वेड लागल्यावर आई-वडील व संसार दूर जातात. हा सर्वव्यापक आहे. सनकादिकांनाही याने असेच वेड लावले. आई बोलत होती. नामा तन्मयतेने आईकडे पाहत होता. तो मातेस म्हणाला-

साधावया आत्मसुख। तै हे विटेवरी देख।।
नको जाऊ परदेशी । वास करी पंढरीसी।।
भाव धरी बळकट । सुखी नाम एकनिष्ठ।।
नामा म्हणे गोणाबाई । सर्व सुख त्याचे पायी।।

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

***

सुखी संसाराचे गुपित

संसार कसा असावा? वडीलधाऱ्यांचा मान राखा, कुटुंबातील इतर स्त्रियांशी सखीभाव ठेवा, रागावले तरी एकमेकांची अवज्ञा करू नका, परिजनांशी नम्र राहा, नशिबाचा गर्व करू नका, हीच खरी सुखी संसाराची शिदोरी आहे. विवाह ही केवळ दोन व्यक्तींची संधि नसून दोन कुटुंबांची, दोन संस्कृतींची आणि दोन हृदयांची एकात्मता आहे. त्याला पवित्र ठेवण्यासाठी परस्पर आदर, संयम आणि प्रेमाची आवश्यकता असते.

-बंडोपंत कुलकर्णी, पुणे

मूल जन्माला येणे हा क्षण प्रत्येक वैवाहिक दाम्पत्यासाठी जीवनातील सर्वांत आनंददायी, पवित्र आणि अविस्मरणीय अनुभव असतो. संसारात कितीही चढउतार आले, कितीही दुःखद प्रसंग आले, कितीही मतभेद झाले तरी मूल जन्माला आले की आई-वडिलांना त्या क्षणी साऱ्या दुःखद आठवणी, ताणतणाव, मनःस्ताप विसरले जातात. नवजात बाळाचे चिमुकले रडणे म्हणजे एक प्रकारे आनंदाचा अखंड झरा आणि त्याचे निरागस हास्य म्हणजे जणू ईश्वराचे प्रत्यक्ष दर्शनच. त्या क्षणी आईवडिलांना वाटते की जग जिंकले नसेल तरी जीवन जिंकलं आहे, कारण त्यांच्या हातात भविष्यातील आशा आणि आनंदाचा दीपक पेटलेला असतो. पण या आनंदासोबतच एक मोठी आणि गंभीर जबाबदारी त्यांच्या खांद्यावर येऊन पडते. ती जबाबदारी म्हणजे संसार सुखाचा, स्थिर, संयमी, प्रेमळ आणि पवित्र ठेवण्याची. कारण मुलाचा जन्म म्हणजे केवळ रक्तसंबंध निर्माण होणे नव्हे, तर एक नवीन समाज, एक नवीन संस्कार आणि एक नवीन प्रवाह जन्माला येणे होय.

भारतीय परंपरेत या जबाबदारीची पायाभरणी विवाहाच्या क्षणीच होते. सप्तपदी घेताना उच्चारले जाणारे मंत्र हे केवळ औपचारिक मंत्र नसून ते जीवनाचे गहन मार्गदर्शन करणारे सूत्र आहेत. सप्तपदीतील प्रत्येक चरण हा दाम्पत्याच्या भविष्यातील प्रवासाला दिशा देणारा असतो. सप्तपदीत स्पष्ट सांगितले आहे.

शुश्रुस्व गुरुन्कुरु प्रियसखीवृत्तं सपत्नीजने
भर्तुर्विप्रकृतापि रोषणत्या मा स्म प्रतिपं गमः।
भूयिष्ठं भव दक्षिणा परिजने भाग्येष्णुत्सेकिनी
यान्त्येवं गृहिणीपदं युवतयो वामाः कुलस्याध्यः।।

या श्लोकाचा आशय अत्यंत गहन आहे. संसार कसा असावा, गृहिणीचे वर्तन कसे असावे, पतीपत्नीने एकमेकांशी कसे वागावे, कुटुंबातील नातेसंबंधांची उभारणी कशी असावी, हे सारे या मंत्रात सामावलेले आहे. वडीलधाऱ्यांचा मान राखा, कुटुंबातील इतर स्त्रियांशी सखीभाव ठेवा, रागावले तरी एकमेकांची अवज्ञा करू नका, परिजनांशी नम्र राहा, नशिबाचा गर्व करू नका, हीच खरी सुखी संसाराची शिदोरी आहे. विवाह ही केवळ दोन व्यक्तींची संधि नसून दोन कुटुंबांची, दोन संस्कृतींची आणि दोन हृदयांची एकात्मता आहे. त्याला पवित्र ठेवण्यासाठी परस्पर आदर, संयम आणि प्रेमाची आवश्यकता असते.

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

संत परंपरेतही संसाराचे गुपित मोठ्या सौंदर्याने उलगडलेले आहे.

कोणाच्या आधारें करूं मी विचार।

कोण देइल धीर माझ्या जीवा।।

याचाच अर्थ असा की, पती-पत्नीने जर एकमेकांना मनाने स्वीकारले, एकमेकांच्या गुणदोषांना प्रेमाने सामावून घेतले, तर हाच संसारातील खरा आनंद आहे. जिथे माझे-तुझे असा भेद नाही, जिथे स्वार्थाचा डोंगर उभा नाही, जिथे अहंकाराची भिंत नाही, तिथेच सुखी संसार वसतो. अखंड जया तुझी प्रीती। मज दे तयाची संगती। संसारात नेहमीच मतैक्य असतेच असे नाही. दोन व्यक्तींचे विचार भिन्न असणे स्वाभाविक आहे. पण त्या मतभेदांच्या मूळाशी जर प्रीती असेल, तर ते मतभेद तुटणारे नसतात. ते संवादाने, समजुतीने, संयमाने आणि प्रेमाने सोडवता येतात. म्हणूनच मतभेदांना वैमनस्यात रूपांतरित होऊ देऊ नये.

आजच्या काळात आपण पाहतो की किरकोळ वादही न्यायालयापर्यंत पोहोचतात. एकमेकांविषयीचा राग इतका वाढतो की संवाद संपून आरोपांची मालिका सुरू होते. संसाराचा पाया असलेला विश्वास ढासळतो. आजपर्यंत आमच्या समक्ष व न्यायालयात आलेल्या अनेक प्रकरणे पाहता वाद विकोपाला जाण्यास व न्यायालयात जाण्याची परिस्थिती उत्पन्न होण्यासाठी तीन प्रमुख कारणे आहेत. पहिले कारण म्हणजे स्वावलंबनाचा अति अभिमान. स्त्री-पुरुष दोघेही नोकरीत असतात, आर्थिक स्वावलंबन असते, परंतु या स्वावलंबनातून मी किती कमावते किंवा मी किती कमावतो हा अहंकार वाढतो. संसार म्हणजे दोन पगारांची स्पर्धा नाही, संसार म्हणजे दोन हृदयांची, दोन आत्म्यांची, दोन स्वभावांचे एकजिनसी एकत्रीकरण आहे. संसारात माझे-तुझे या भावनेऐवजी आपले हा भाव अंगीकारला की संसार सुगंधित होतो. माझा पगार, माझी कमाई, माझे घर ही संकल्पना आपले घर, आपला संसार या भावनेत रूपांतरित झाली की जीवन सुंदर होते.

दुसरे कारण म्हणजे मुलीच्या आईचा मुलीच्या संसारातील अति सहभाग. मुलगी विवाहानंतर सासरी गेल्यावर तिला नव्या वातावरणात जुळवून घेण्याची आवश्यकता असते. सासू-सासरे, भावंडे, कुटुंबाचे संस्कार यांच्याशी समरस होणे हा संसारातील पहिला टप्पा आहे. येथे संयम, समजूतदारपणा, नम्रता या गुणांची आवश्यकता असते. पण अनेकदा मुलीच्या माहेरी आईकडून उपदेशांचा ओघ सुरू होतो. तू सासरी वरचढ रहा, नवऱ्याला वश करून घे, कोणाला तुला कमी लेखू देऊ नको असे सल्ले दिले जातात. मातृप्रेमाने अंध झालेली मुलगी आईचे प्रत्येक बोल मनावर घेते. परिणामी तिच्या संसारात संघर्ष वाढतो. आईला मुलीचे सुख हवे असते, परंतु सुखाची व्याख्या चुकीची असते. मुलीला वर्चस्व मिळणे, नवरा तिच्या मुठीत राहणे, ही संकुचित सुखाची संकल्पना मुलीच्या आईच्या मनात असते आणि तसा सल्ला मुलीला दिला जातो. पण असा सल्ला संसारात विष पेरतो, वाद निर्माण करतो आणि नात्यांचा पाया हादरवतो. म्हणूनच म्हणतात

आपुलिया हिता जो असे जागता।

धन्य मातापिता तयाचिया।।

काय सुख आहे वाउगें बोलतां।

ध्यातां पंढरिनाथा कष्ट नाहीं।।

म्हणजेच संसारातील प्रत्येकाने आपले कर्तव्य केले पाहिजे, पण दुसऱ्याच्या संसारात हस्तक्षेप करू

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

नये. तिसरे कारण म्हणजे मुलगी स्वतःच्या मनातील आपल्या आईचे नाव पुढे करून बोलते. ती बाब आईपर्यंत गेल्यावर मुलगी खोटी पडू नये म्हणून आई तिचे बोलणे अंगावर घेते. तिथे दोन कुटुंबात गैरसमज होतात. वाद वाढत जातो व मने दुभंगतात. तिथून संसाराची राख रांगोळी सुरू होते. खरे पाहता मुलीचा संसार उभा करताना तिच्या आईने खंबीर भूमिका घेऊन वाद पराकोटीला जाणार नाहीत, याची काळजी घ्यावी. मुलीला पाठीशी घालण्याऐवजी त्यावेळी खरंच मुलीची ूक आहे का तपासून पहावे. जर मुलीची चूक नसेल तर आवश्य तिला साथ आणि धीर द्यावा. विनाकारण बाजू घेऊन तिचा संसार मोडकळीस आणू नये.

वाद हा संसाराचा अलंकार आहे असे म्हटले जाते. वाद म्हणजे संवाद, वाद म्हणजे दोन मतांचा संगम. संसदेत कायदे करताना चर्चा होते, मतभेद होतात, परंतु शेवटी एकमताने लोक कल्याणाचे निर्णय घेतले जातात. त्याचप्रमाणे संसारातही वाद असतात. लहानसहान वादातूनच समज वाढते. वाद म्हणजे दोन व्यक्तींच्या विचारांची देवाणघेवाण. पण वाद जर पराकोटीला गेले, मीच बरोबर ही वृत्ती आली, संवाद संपला तर वाद भांडणात रूपांतरित होतो आणि भांडण म्हणजे संसाराची घसरण.

संत तुकाराम महाराज म्हणतात

अहर्निशी सदा परमार्थ करावा।
पाय न ठेवावा आडमार्गी।।

याला संसार संबंधाने घेता कोणत्याही बोलाचा गैर अर्थ न घेता त्यातून हितकर होईल असा अर्थ घ्यावा. शब्दांच्या वादाने नाती तुटतात. म्हणून शब्दांवर संयम आवश्यक आहे. संसारात भांडण होणारच नाही असे नाही, पण भांडणानंतर क्षमा, समजूत आणि संवाद हा मार्ग खुला ठेवला की नाती टिकून राहतात.

संसारातील सुख हे आपले या भावनेत आहे. अहंकारामुळे माझे-तुझे भिंती उभ्या राहतात. त्या भिंती तोडल्या की आपले हा सुगंध पसरतो. संसार सुखी होण्यासाठी हेच तत्त्व लक्षात ठेवावे. जर पती-पत्नी मनाने एक झाले असतील, तर त्यांच्यात माझे-तुझे असा भेद उरत नाही. संसाराचे निर्णय त्यांनीच घ्यावेत. बाहेरच्यांचा सहभाग शक्य तितका कमी असावा. बाहेरच्या व्यक्ती कितीही जवळच्या असल्या तरी त्यांच्या मतांचा अति प्रभाव संसारावर होऊ नये. संसार हा दोन आत्म्यांचा गुपित प्रवास आहे. त्याचे दार साऱ्यांसाठी उघडे ठेवणे म्हणजे नात्याचा अपमानच आहे. संसारात गोपनीयता, विश्वास आणि एकमेकांवरील निष्ठा हे घटक असायलाच हवेत.

संत ज्ञानेश्वर म्हणतात,

बापरखुमादेविवरा विठ्ठला।
सगुणी सुमन गुंफिली प्रीति।
आवडे तो कोंदाटले सुमन हें विरालें।
जाली नामरुपीं ऐक्य भेटी।
नाम रुप सार जाणोनि जीवन।
संसारा जालिसे तुटी रया।।

संसारातील प्रत्येक क्षण हा फुलांसारखा आहे. त्या फुलांना जपले तर सुगंध पसरतो, न जपल्यास

काटे टोचतात. संसारात प्रीती, संयम, नम्रता, त्याग आणि समजूत यांचा सुगंध फुलला की घर अंगणाचं मंदिर होते. मुलगी जेव्हा विवाह करून सासरी येते तेव्हा ती फक्त सून नसते, तर त्या घराची मालकीण असते. तिच्या वर्तनाने घर फुलते, तिच्या संयमाने घर टिकते, तिच्या नम्रतेने घर सुगंधित होते. पण जर तिने प्रत्येक गोष्ट माहेरी नेली आणि 'आपल्या मुलीला सासरी पूर्ण सत्ता मिळावी, नवरा तिच्या मुठीत राहावा' या संकुचित विचारावर स्थिर राहून संसार चालवला तर संसारात कलह निर्माण होतो. संसाराला स्थैर्य देण्यासाठी स्त्रीच्या समजुतीइतके दुसरे साधन नाही.

सुखी संसारासाठी काही गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात. वाद तिथेच सोडावेत, घरच्या उंबरठा ओलांडून बाहेर नेऊ नयेत. इतरांचे बोलणे ऐकावे पण निर्णय स्वतः घ्यावा. स्वभावाची पारख करावी, अहंकाराला जागा देऊ नये. आईवडिलांची सेवा करावी पण संसाराचे कर्तव्य विसरू नये. संसार ही एक दीर्घ यात्रा आहे. त्यात चढउतार आहेत, वादविवाद आहेत, संकटे आहेत, आनंदाचे क्षण आहेत. पण जर पती-पत्नीने हातात हात घालून, विश्वासाने, प्रेमाने आणि संयमाने ती यात्रा केली तर जीवन नक्कीच आनंदी, सुरेल आणि परिपूर्ण होते.

संसाराचे गुपित काही मोठे तत्त्वज्ञान नाही. ते साधे आहे. एकमेकांना मनाने स्वीकारणे, आपले या भावनेतून जगणे, अहंकार बाजूला ठेवणे, प्रेमाला केंद्रस्थानी ठेवणे आणि जीवनातील प्रत्येक क्षणाला सामोरे जाताना एकमेकांच्या साथीने चालणे. मूल जन्माला आल्यावर संसाराचा आनंद वाढतो, पण त्या आनंदाला टिकवण्यासाठी संयम, समजूतदारपणा आणि त्याग आवश्यक आहे. संसार म्हणजे दोन शरीरांचे नव्हे तर दोन आत्म्यांचे मीलन आहे. त्या मिलनातून सुख, शांती आणि समाधान प्रकट होते. म्हणूनच संत तुकाराम म्हणतात -

आनंदे दाटलीं तिन्ही त्रिभुवनें।
सर्वात्मकपणें भोग जाला।।

संसारात प्रीती, संयम, नम्रता आणि एकात्मता असेल तर खरा आनंद सतत फुलत राहतो. सुखी संसाराचे गुपित म्हणजे प्रेमाच्या माळेत गुंफलेला प्रत्येक क्षण, ज्यात अहंकार नसेल, स्वार्थ नसेल, परंतु परस्पर आदर, विश्वास आणि त्याग असेल.

जसे पत्नीचे कर्तव्य तसे पतीचीही कांही कर्तव्ये आहेत. सुखी संसाराचे गुपित शोधताना पतीची भूमिका अनन्यसाधारण महत्त्वाची आहे. संसार म्हणजे दोन आत्म्यांचा संगम, पण त्या संगमात पुरुषाची वृत्ती, त्याचा स्वभाव, त्याची समजूतदारपणा आणि त्याचा त्याग यांचा फार मोठा वाटा असतो. विवाहानंतर समाज स्त्रीकडून बऱ्याच अपेक्षा ठेवतो. सासर जुळवून घे, सगळ्यांशी गोड बोल, संयम ठेव, नम्र राहा, वाद वाढवू नकोस. पण पतीची जबाबदारी तितकीच महत्त्वाची आहे, किंबहुना अधिक आहे. कारण स्त्री नवीन घरात, नवीन नात्यांमध्ये प्रवेश करते. तिला सुरुवातीला आधार, समजूत, पाठबळ आणि विश्वास देणे हे पतीचे कर्तव्य आहे.

पती जर संसारात केवळ कमावता पुरवठादार म्हणून स्वतःला मर्यादित ठेवला तर संसार अपूर्ण राहतो. पैसा कमावणे ही जबाबदारी आहेच, पण संसाराचा पाया केवळ पैशावर नाही, तर प्रेमावर आणि समजुतीवर उभा राहतो. पती हा पत्नीचा जीवनसाथी आहे, तिच्या मनाचा आधार आहे, संकटातील खंबीर खांब आहे. म्हणूनच संसार सुखी होण्यासाठी पतीने केवळ कर्तव्यपूर्ती नाही, तर मनापासून साथ दिली पाहिजे. भारतीय परंपरेत पत्नी हिला अर्धांगिनी म्हटले आहे. याचा अर्थ ती पतीच्या शरीराचा, मनाचा

आणि आत्म्याचा अर्धा भाग आहे. पतीने हे लक्षात घेतले पाहिजे की संसार ही दोघांची समान भागीदारी आहे. जर तो मी कमावतो, म्हणून घर माझे या भावनेने वागला, तर संसारात विषमता येते. संसार सुखाचा होण्यासाठी पतीने हे आपले घर आहे, आपली जबाबदारी आहे, आपला प्रवास आहे या भावनेने वागले पाहिजे.

पतीची सर्वात मोठी भूमिका म्हणजे पत्नीच्या व्यक्तिमत्त्वाला आदर देणे. पत्नी घर सांभाळते, मुले वाढवते, नाती जपते, आपली नोकरी किंवा कामकाज सांभाळते. तिच्या कष्टांचे, तिच्या प्रयत्नांचे पतीने कौतुक करणे आवश्यक आहे. संसारात अनेक स्त्रिया तक्रार करतात की आमच्या घरच्यांना आमच्या कष्टाचे मोल नाही. पती जर फक्त बाहेरच्या लोकांकडून कौतुक ऐकतो पण घरी पत्नीच्या मेहनतीकडे दुर्लक्ष करतो, तर संसारात दरी निर्माण होते. पत्नीच्या प्रयत्नांचे मान्य करणे, तिच्या निर्णयांवर विश्वास ठेवणे आणि तिचे योगदान गौरवणे हे पतीचे मुख्य कर्तव्य आहे. याचबरोबर पतीने आई-वडिल, भाऊ-बहीण, पत्नी आणि मुलं यांच्यात समतोल साधणे हे खूप मोठे कौशल्य आहे. अनेकदा संसारातील वाद याच कारणाने निर्माण होतात की पती हा एका बाजूला झुकतो. काही वेळा तो आईच्या प्रेमात, काही वेळा पत्नीच्या प्रभावात अडकतो. पण खरा शहाणा पती तोच जो समतोल साधतो. आई-वडिलांची सेवा, त्यांचा मान, त्यांच्या भावना यांना न्याय देतो आणि त्याच वेळी पत्नीच्या आत्मसन्मानाचे रक्षण करतो. पती जर हा समतोल साधू शकला, तर संसारातील अर्धी समस्या आपोआप संपतात.

पतीने पत्नीला समजून घेणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. स्त्री कितीही बाहेर कामाला जात असली, तरी घर, संसार, मुलं यांची जबाबदारी तिच्या खांद्यावर जास्त येते. त्यामुळे तिच्या थकव्याला, तिच्या भावनांना पतीने ओळखले पाहिजे. कधी तिला विश्रांती द्यावी, कधी तिचे ऐकून घ्यावे, कधी तिच्यासोबत साधे हसावे, फिरायला न्यायला हवे, हे पतीने मनापासून केले तर संसारात गोडवा निर्माण होतो. संसारात वाद झालेच तर त्यात पतीची भूमिका निर्णायक ठरते. पती जर वादात तेल ओतणारा असेल, तर संसार जळतो. पण पती जर वादात पाणी ओतणारा असेल, म्हणजे संयमाने, समजूतदारपणे, शांतपणे परिस्थिती हाताळणारा असेल, तर संसार सुखाचा राहतो. पती हा संसाराचा चालक आहे, पण त्याला सुकाणू दोघांनी मिळून सांभाळले पाहिजे.

जननी हे जाणे बाळकाचें वर्म।
सुख दुःख धर्म जें जें कांहीं।।
अवघाचि संसार सुखाचा करेन।।

पती धर्म केवळ नावे-पुरता नसून पत्नीला सन्मान, प्रेम आणि मायेनं वागवण्यातच खरी पतीची प्रतिष्ठा आहे. संसाराचे गुपित हे केवळ स्त्रीच्या त्यागात नाही, तर पतीच्या समजूतदारपणातही दडलेले आहे. पती जर पत्नीचा मित्र झाला, तिच्या भावना समजून घेतल्या, तिच्या डोळ्यातील पाणी पुसले, तिच्या चेहऱ्यावर हास्य आणले, तर संसारात स्वर्ग उतरतो. कारण संसार टिकवण्याची, वाढवण्याची, बहरवण्याची जबाबदारी ही पती-पत्नी दोघांनी समान वाटून घेतली तरच खरी. संसार म्हणजे एक रथ आहे. त्या रथाला दोन चाके आहेत. त्यातले एक चाक म्हणजे पत्नी आणि दुसरे म्हणजे पती. एकच चाक चालले तर रथ पुढे जात नाही. दोन्ही चाके समांतर, संतुलित आणि एकमेकांच्या साथीनं फिरली तरच रथ सुरक्षितपणे पुढे जातो.

वडिलधाऱ्या लोकांशी चर्चा करून त्यांची भूमिका व मत विचारात घ्यावे व पतिपत्नी संवाद साधून

वडिलधारी यांचे मत पुढे ठेऊन चर्चा करून सुखी संसारासाठी व्यापक कृती निवडावी. सुखी संसाराचे गुपित म्हणजे पती पत्नी यांनी टोकाची भूमिका न घेता आपसात संवाद, चर्चा व निर्णय याचे अनुसरण करावे. तिथे ते घर मंदिर बनते. मंदिर म्हणजे जिथे मनाला धीर मिळते व कुटुंबातील प्रत्येक घटक आत्मविश्वासाने निर्णय घेण्यात निपुण होतो.

फक्त संसार इतक्यावर थांबत नाही. सूनबाई घरी आल्यावर सासू सासरे यांचीही स्वतःप्रती व त्यांच्या संसाराप्रती जबाबदारी वाढते. आईवडील हे प्रत्येक कुटुंबाचे आधारस्तंभ असतात. त्यांच्या संस्कारांवर, मार्गदर्शनावर आणि सहकार्यावरच पुढील पिढीचा संसार उभा राहतो. जेव्हा मुलगा विवाहबद्ध होतो आणि सून गृहप्रवेश करते, तेव्हा कुटुंबातील नाती आणि जबाबदाऱ्या यामध्ये नव्या रूपाने समतोल साधण्याची गरज निर्माण होते. अशा वेळी आईवडिलांची भूमिका अधिक संवेदनशील आणि समंजस होणे आवश्यक असते. सर्वप्रथम, आईवडिलांनी हे लक्षात घ्यावे की आता त्यांच्या मुलाने स्वतःचा स्वतंत्र संसार सुरू केला आहे. सून ही आता त्यांच्या घराचा एक अविभाज्य भाग आहे आणि तिला संपूर्ण सन्मान, प्रेम व आपुलकी देणे हे त्यांचे प्रथम कर्तव्य आहे. केवळ सुनबाई म्हणून न पाहता तिला आपल्या लेकीसारखे मानणे, तिच्या स्वभावाला, सवयींना समजून घेणे, हे सुखी सहजीवनासाठी अनिवार्य आहे.

आईवडिलांनी आपले अनुभव मुलगा आणि सून यांच्यासोबत शेअर करणे आवश्यक आहे, परंतु हे करताना त्यांच्यावर आपले विचार लादणे टाळावे. प्रत्येक पिढीचे विचार, गरजा आणि जगण्याची पद्धत वेगळी असते. त्यामुळे मार्गदर्शन देताना मोकळेपणाने संवाद साधावा, पण अंतिम निर्णय त्यांचाच असू द्यावा. संसाराचे चाक दोघांनीही आपल्या पद्धतीने चालवू द्यावे. मुलगा आणि सून यांच्यात काही मतभेद निर्माण झाले, तर आईवडिलांनी तटस्थ राहून परस्पर संवाद वाढवण्यासाठी प्रेरित करणे आवश्यक आहे. कोणत्याही एकाच्या बाजूने उभे राहून दुसऱ्याला दोष देणे, घरात तणाव वाढवते. अशावेळी दोघांनाही समजावून, त्यांच्या भावना समजून घेऊन शांततेत मार्ग काढणे हे त्यांच्या अनुभवसंपन्नतेचे उदाहरण ठरते.

आईवडिलांनी स्वतःचे आरोग्य, आर्थिक नियोजन आणि स्वतःचे छंद, मित्रमंडळी यांच्याकडेही लक्ष देणे गरजेचे आहे. मुलांच्या संसारात पूर्णपणे गुंतून स्वतःचे जीवन विसरणे, ही चूक अनेक वृद्ध पालक करतात. त्यामुळे स्वतःचा आयुष्याचा समतोल राखून, मुलांच्या संसाराला योग्य तो आधार द्यावा. आजच्या काळात संयुक्त कुटुंबातील नाती अधिक खुली, समंजस आणि परस्पर सन्मानावर आधारित असायला हवीत. घरात आपुलकीचे, प्रेमाचे आणि संवादाचे वातावरण असेल तर कोणतीही पिढी कोणत्याही पिढीशी सहज मिसळते. आईवडिलांनी जुन्या रुढी-परंपरा लादण्याऐवजी काळानुसार लवचिकता दाखवावी. आईवडिलांनी मुलगा आणि सून यांच्या संसारात वडिलधाऱ्यांचे मार्गदर्शन, प्रेमळ सहकार्य आणि समजूतदारपणाचा हात द्यावा. नियंत्रण किंवा अपेक्षांचा बडगा न दाखवता, प्रेम, विश्वास आणि सन्मानाचे बळ द्यावे. त्यांचे ते एक आधारवड असावे.

आत्मा मालिक। कृष्णार्पणमस्तु।।

- बंडोपंत दि कुलकर्णी,
जिल्हा न्यायाधीश, पुणे

***

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

ज्ञानेश्वरीतील आत्मादर्शक सौंदर्यस्थळे : भाग ८

शरीराचे अस्तित्व ते अंतिमतः काय असू शकते? देहाची ओळख ती काय? त्याचे नाव काय असणार अन् उरणार? 'हां घटु जेवेळी फुटे..' ही प्रतिमा अचूकपणे वापरताना माउली समर्पक विवेचन करताना दिसतात. आकार निराकाराची बातच न्यारी आणि अस्तित्वही भिन्न भिन्न. गगनाची मूलतः स्थिती तसेच घटत्वाची अवस्था यावरील सत्यासत्यता पडताळून पाहण्यासाठी शोध आवश्यक आहे. 'मार्गामार्गाचे सांकडें, सोऽहं सिद्धा न पडें योगियांसी' हा चपखल दाखला माउली देतात.

-डॉ. सुनील शिंदे

आत्म्याचे अस्तित्व तसेच थोरवी एकमेव सत्य आहे आणि हेच सत्य खुलासेवार विशेषतः प्राधान्याने सर्वच संत महात्म्यांनी, साधू संन्यस्तांनी तसेच योगी मुनींनी वेळोवेळी मंडित केले आहे, समजावून दिले आहे. माउली संत ज्ञानदेव महाराज भावार्थ दीपिकेत अर्थात् 'ज्ञानेश्वरीत' वारंवार आत्म्याची महती गीतेवर भाष्य करताना विशद करतात. आठव्या अध्यायात देखील विविध उदाहरणे, रुपके, प्रतिमांच्या माध्यमातून माउली शरीरभाव, आत्मा तसेच सोहंसिद्धी संदर्भात सम्यकपणे विश्लेषण करतात, भाष्य करतात.

शरीराचे अस्तित्व ते अंतिमतः काय असू शकते? देहाची ओळख ती काय? त्याचे नाव काय असणार अन् उरणार? 'हां घटु जेवेळी फुटे..' ही प्रतिमा अचूकपणे वापरताना माउली समर्पक विवेचन करताना दिसतात. आकार निराकाराची बातच न्यारी आणि अस्तित्वही भिन्न भिन्न. गगनाची मूलतः स्थिती तसेच घटत्वाची अवस्था यावरील सत्यासत्यता पडताळून पाहण्यासाठी शोध आवश्यक आहे. 'मार्गामार्गाचे सांकडें, सोऽहं सिद्धा न पडें योगियांसी' हा चपखल दाखला माउली देतात.

आतां शरीराचें तयाचिया ठाईं। आडनांवही उरलें नाहीं।
तरि कोणें काळें काई। निमे तें पाहें पां।। २५१।।
मग मार्गातें कासया शोधावें। कोणें कोठूनि कें जावें।
जरी देशकालादि आघवें। आपणचि असे।।२५२।।
आणि हां गा घटु जे वेळीं फुटे। ते वेळीं तेथींचें आकाश लागे नीटे वाटे।
वाटा लागे तरि गगना भेटे। एऱ्हवीं काय चुके।।२५३।।
पाहें पां ऐसें हन आहे। कीं तो आकारूचि जाये।
येर गगन तें गगनींचि आहे। घटत्वाहि आधीं।।२५४।।
ऐसिया बोधाचेनि सुरवाडें। मार्गामार्गाचें सांकडें।
तया सोऽहंसिद्धा न पडे। योगियांसी।।२५५।।
याकारणें पांडुसुता। तुवां होआवे योगयुक्ता।
येतुलेनि सर्वकाळीं साम्यता। आपणपां होईल।।२५६।।

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

(ज्ञानेश्वरी : अ. ८, ओ. २५१ ते २५६)

देहबंध असो अथवा नसो, 'अबंधा नित्य ब्रह्मभावा विघड नाही' हे स्पष्टीकरण माउली ज्ञानोबाराय देतात. माउली बोधाचे नीटपण समजावतात. निज रुपाचे स्पष्टीकरण देतात. इथेच तर आत्म्याची ओळख पटते. आत्म्याचे स्वरूप समजून उमजून येते. कसे ते पाहुयात -

मग भलतेथ भलतेंव्हा। देहबंध असो अथवा जावा।
परि अबंधा नित्य ब्रह्मभावा। विघड नाहीं।।२५७।।
तो कल्पादि जन्मा नागवे। कल्पांतीं मरणें नाप्लवे।
माजीं स्वर्गसंसाराचेनि लाघवें। झकवेना।।२५८।।
येणें बोधें जो योगी होये। तयासीचि या बोधाचें नीटपण आहे।
कां जे भोगातें पेलूनि पाहें। निजरूपा ये।।२५९।।
पैं गा इंद्रादिकां देवां। जयां सर्वस्वें गाजती राणिवा।
तें सांडणें मानूनि पांडवा। डावली जो।।२६०।।
वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम्।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदेत्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम्।।२८।।
जरी वेदाध्ययनाचे जालें। अथवा यज्ञाचें शेतचि पिकलें।
कीं तपोदनांचें जोडलें। सर्वस्व हन जें।।२६१।।

आत्मा, आत्मज्ञान आणि एकूणच आत्मस्थिती यावरील माउली संत ज्ञानदेवांची भूमिका सुस्पष्ट आहे. सजग आहे.

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

***

आत्मप्रेम हीच ईश्वरभक्ती

जीवात्म्याला प्राणशक्ती स्वरूप सोऽहंम हा अहंकार उपजत असतो. परंतु मनुष्य त्याचे आजवरचे अनेक जन्म संस्कारातून स्वतःच्या देहाचा अहंकार समजून देह म्हणजेच 'मी' या देहबुद्धीने वागतो. त्यामुळे जीव प्रकृती मायेच्या बंधनात राहतो. जीवाला आपल्या स्वस्वरूप आत्म्याची ओळख राहात नाही. त्यामुळे आत्मबुद्धीचा विसर पडतो. प्रपंचातून देह सुखाच्या प्राप्तीसाठी केलेल्या कर्मबंधनात जन्म-मृत्यू चक्रातून अडकतो.

-बी. के. गायकवाड

संत सांगतात सर्वांभूती आत्मप्रेम हीच ईश्वरभक्ती आहे. एकच परमात्मा सर्वत्र आत्मरूपात हृदय मंदिरी आहे. आत्मा निर्गुण निराकार, अविनाशी, अमर आहे. आत्म्याचे आत्मतत्व अनादि अनंत आहे. परमात्म्याने एकाच स्वरूपातून देवी-देवतांची अनेक सगुण रूपे साकारली आहेत. ॐकार स्वरूप श्रीगणेश आद्य देवता वंदनीय आहेत. श्री ब्रह्मा, विष्णू, महेश हे त्रिदेव आणि आदिशक्ती अवतार पार्वती, लक्ष्मी, सावित्री या तीन देवी अत्रिऋषी व अनसुया यांच्या आश्रमी त्रिदेवांच्या एकत्रीकरणातून गुरू दत्तात्रेय अवतार, श्रीविष्णूचे राम-कृष्ण आदि दहा अवतार असे देवी-देवतांचे अनेक सगुण अवतार परमात्म्यांनी वेळावेळी सृष्टीचे रक्षण, पालन, पोषण करिता धारण केले.

ब्रह्मांनी विष्णू आज्ञेनुसार वेदांच्या सहाय्याने दिव्य मायेतून समस्त सृष्टी व असंख्य जीवांची निर्मिती केली. ८४ लक्ष योनींच्या असंख्य जीवातील मानव हा एक जीव आहे. संत सांगतात, मानवजन्म दुर्लभ आहे. सर्व प्राणीमात्रांत अधिक बुद्धिमान आहे. ईश्वर स्वरूप जाणून घेण्याची योग्यता त्यात आहे. भगवंत सर्व चराचर व्यापून आहे. आपल्या तसेच सर्वांच्या हृदयमंदिरी निवास करीत असलेल्या स्वस्वरूप आत्म्याची ओळख करून घेणे हेच मानवी जीवनाचे ध्येय आहे.

पिंडी ते ब्रह्मांडी यानुसार देह हा पंचमहाभूते व मन-बुद्धी-अहंकार या अष्टदा प्रकृतीचा आहे. ही परमेश्वराची अपरा प्रकृती या देहातील जीवात्म्याने धारण केलेली ईश्वराची परा (सचेतन) प्रकृती. षडचंक्राकित देह देवतामय आहे. अंतःकरण विष्णू, मन-चंद्र, बुद्धी-ब्रह्मा, चित्त-नारायण, अहंकार रूद्र, पंचप्राण, पंच ज्ञानेंद्रिय, पंच कर्मेंद्रिय देवतांमध्ये चैतन्ययुक्त शरिरातील जीवात्मा जाणण्यासाठी श्रीगुरूंचे मार्गदर्शन आवश्यक आहे.

सद्गुरूंनी आपल्या गुरूआज्ञेने षडचक्रांकित आत्मस्वरूपाची तसवीर भक्तांना आत्मध्यानाच्या अभ्यासासाठी दिली आहे. आत्म्यावर प्रेम करण्याची कला म्हणजेच ध्यान. ध्यानातून आत्मचिंतन केल्याचे स्वस्वरूप आत्म्याची ओळख होते व आत्मज्ञानाची प्राप्ती होते.

संत ज्ञानेश्वर यांनी श्रीमद्भगवतगीता प्राकृत मराठीतून 'ज्ञानेश्वरी' लिहिली. गीता ही जीवनदायिनी, सर्व वेदांचे सार असलेली, दीपस्तंभासारखी मार्गदर्शक आहे. भगवान श्रीकृष्ण सांगतात 'सर्व भूतांच्या हृदयात असलेला आत्मा मी (परमेश्वर) आहे. मला सर्व प्राणीमात्रांत, आत्मस्वरूपांत जाणणारा भक्त माझ्याशी ऐक्य पावतो. शुद्ध अतःकरणाने असा भक्त माझ्या ठायी आत्मा लावून राहातो.

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

माझ्या स्वरूपाचे चिंतन, स्मरण करतो व अभ्यासाने बुद्धीला, मनाला माझ्या ठायी स्थिर करतो. तो मनाने, चित्ताने शांत होतो. मनाला आनंद प्राप्ती होते. (ज्ञानेश्वरी अध्याय ५) त्याचप्रमाणे जे भक्त माझे परमेश्वराचे नित्य चिंतन करतात निष्काम भावनेने मला भजतात, माझी भक्ती करतात त्यांचा योग क्षेम मी वाहतो. (ज्ञानेश्वरी अध्याय ९)

जीवात्म्याला प्राणशक्ती स्वरूप सोऽहंम हा अहंकार उपजत असतो. परंतु मनुष्य त्याचे आजवरचे अनेक जन्म संस्कारातून स्वतःच्या देहाचा अहंकार समजून देह म्हणजेच 'मी' या देहबुद्धीने वागतो. त्यामुळे जीव प्रकृती मायेच्या बंधनात राहतो. जीवाला आपल्या स्वस्वरूप आत्म्याची ओळख राहात नाही. त्यामुळे आत्मबुद्धीचा विसर पडतो. प्रपंचातून देह सुखाच्या प्राप्तीसाठी केलेल्या कर्मबंधनात जन्म-मृत्यू चक्रातून अडकतो.

जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून सुटका म्हणजेच मोक्ष प्राप्तीसाठी संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीतून ज्ञानमार्ग, कर्ममार्ग आणि भक्तिमार्ग सांगितला आहे. त्यातील कर्म आणि भक्तीमार्ग आचरणास सोपा व सहज म्हटले आहे.

नीतीधर्माला अनुसरून केलेली आवश्यक विहित कर्मे, नैमत्तिक कर्मे, विशेष कर्मे प्रकृतीच्या तीन सत्व, रज, तम गुणांनी बद्ध असतात. त्यातील सत्वगुणांनी युक्त सात्विक कर्मे त्याची फलाशा न ठेवता, मी कर्ता हा अहंकार न बाळगता, ईश्वरास समर्पित केल्याने अशा सात्विक निष्काम कर्माचे सुख-दुःखाचे बंधन जीवाला राहात नाही. जीव जीवनमुक्त अवस्था म्हणजेच मोक्ष प्राप्ती करतो. यासाठी 'योगः कर्मसु कौशलम्' म्हटले आहे. संत जगत्गुरू श्री तुकाराम महाराज अशा सात्विक निष्काम कर्माचरणासंदर्भात म्हणतात-

'सत्वाचे ते सामर्थ्य करवी परमार्थ अहर्निशी'

संत ज्ञानेश्वर महाराज माऊली म्हणतात -

'गुरूविण अनुभव कैसा कळे।
तपोविण दैवत दिधल्याविण प्राप्त।
गुजेविण हित कोण सांगे।
ज्ञानदेव सांगे दृष्टांताची मात।
साधुचे संगति तरणोपाय।।५।।

- हरिपाठ

प्रापंचिक माणसाला प्रपंचातून परमार्थाकडे घेऊन जाण्याचे कार्य केवळ संत सहवास, सत्संगती आणि गुरू मार्गदर्शनाने होते. भक्ताला ईश्वर भक्तीची आवड निर्माण होते. प्रपंचातील विषयांची आसक्ती कमी होते. संत संगतीत मन-चित्त निर्मल आणि शुद्ध होते. अशा मुमुक्षु भक्ताची श्रद्धा आणि भक्तीद्वारे त्याची आध्यात्मिक प्रगती होते, आत्मोन्नती होते व देहबुद्धी हळुवारपणे कमी होते. आत्मबुद्धी वृद्धी झाली की, त्याला सत्यस्वरूप जाणून घेण्याची जिज्ञासा उत्पन्न होते. ध्यानातून निजस्वरूप आत्म्याचे चिंतन झाल्याने सद्‌गुरू कृपेने भक्ताला आत्मज्ञानाची प्राप्ती होते व शाश्वत आनंद व सुख मिळते. सद्‌गुरू सांगतात, सर्वाभूती असलेल्या आत्म्यावर प्रेम करा. आत्मप्रेम हीच ईश्वरभक्ती आहे.

' जे जे भेटे भूत, ते ते मानिजे भगवंत.'

संत परमानंद महाराज लिखित अवतार लीला आत्मस्वरूपाची (नित्य नियम साधना) यातून प. पू. सद्‌गुरू अवतार लीलेचे यथार्थ दर्शन श्रीगुरू आज्ञेने वर्णिले आहे. यात अध्याय ३ व ४ मधून स्वस्वरूप आत्म्याला जाणण्यासाठी भक्तांना संबोधित केले आहे.

'हा असे गुप्त चराचरी । हाची व्याप्त सर्वाभरूनी।
विश्वामध्ये तोचि भरला तो विश्वात्मक विश्वात पाहिला।।७।।
ईश सकळाचा एक आत्मा। ईष्ट देवी-देवतांचा आत्मा।
सर्वाचिया हृदयस्थ ध्याता आत्मा। आत्मा तोचि परमात्मा।।१२।।
सद्‌गुरूकृपेविण आत्मा दुर्गम। म्हणोनी करावे हे निवेदन।
अनन्यभावे जावे शरण। हृदय श्रीचरण पूजावे।।४१।।
शरण जो आला श्री गुरूशी। अनन्य भावे आत्म्यासी।
उपदेशी तथा ज्ञान विवेका। गुह्य विज्ञान प्रकटे।।४२।।
आत्मा असे हृदयांतरी। आत्मा वसे चराचरी।
आत्मा दिसे सर्व देशी। सर्वात्मक सर्वव्यापक।।४९।।

- अध्याय तिसरा

गुरूआज्ञे आत्मचिंतन करीता।
ओळख स्वस्वरूपाची होतसे।
आत्मदर्शन घडवोनी आद्यगुरू।
स्वस्वरूपी पाहोचवतसे।।२१।।

- अध्याय चौथा

अवतार लीला आत्मस्वरूपाची (नित्य नियम साधना)

संदर्भ : ज्ञानेश्वरी, संत परमानंद महाराज लिखीत अवतारलीला आत्मस्वरूपाची (नित्य नियम साधना).

- बी. के. गायकवाड

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

***

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

आनंद

आनंद को समझने के लिए पहले दुःख को समझना आवश्यक है। बिना अंधकार के प्रकाश का अस्तित्व नहीं, बिना पीड़ा के करुणा नहीं, और बिना त्रासदी के सच्चा आनंद नहीं।यही भारतीय दर्शन का मूल सूत्र है- दुःखं योगेन जयेत्- दुःख को योग से जीतो, भागो मत। क्योंकि जब व्यक्ति दुख के पार देखना सीख जाता है, तभी वह आनंद के वास्तविक स्वरूप को जानता है।

- नरेश यादव

विपत्तियों से उपजा आनंद : मनुष्य का जीवन एक निरंतर मंथन हैं- परिस्थितियों, भावनाओं और विचारों का। यह मंथन कभी कोमल तरंगों-सा लगता है, तो कभी विकराल लहरों-सा; पर अंततः इसका उद्देश्य एक ही होता है-आनंद की प्राप्ति। परंतु यह आनंद किसी बाहरी साधन या सुख से उत्पन्न नहीं होता। यह तो उस व्यक्ति की आत्मा का संगीत है, जिसने जीवन की विपत्तियों को शत्रु नहीं, अनुभव का शिक्षक बना लिया हो।

विपत्तियाँ ही वह भट्टी हैं, जहाँ मनुष्य का कच्चा लोहा तपकर सोना बनता है। जैसे समुद्र मंथन से पहले विष निकला और फिर अमृत, उसी प्रकार जीवन के मंथन से पहले त्रासदी, भ्रम और पीड़ा निकलते हैं-और जब मनुष्य उन विषों को धारण कर लेता है, तब ही आनंद का घी टपकने लगता है।

आनंद को समझने के लिए पहले दुःख को समझना आवश्यक है। बिना अंधकार के प्रकाश का अस्तित्व नहीं, बिना पीड़ा के करुणा नहीं, और बिना त्रासदी के सच्चा आनंद नहीं।यही भारतीय दर्शन का मूल सूत्र है - दुःखं योगेन जयेत् - दुःख को योग से जीतो, भागो मत। क्योंकि जब व्यक्ति दुख के पार देखना सीख जाता है, तभी वह आनंद के वास्तविक स्वरूप को जानता है।

मानव विकास और मानसिक द्वंद्व की उत्पत्ति

जब इस धरती पर मानव ने चेतना की आँख खोली, तो उसने पहली बार प्रेम का अनुभव किया- एक ऐसा भाव जो जोड़ता है, पिघलाता है, जो 'मैं' और 'तुम' के बीच की दूरी मिटा देता है। परंतु सृष्टि में हर सकारात्मक ऊर्जा के साथ एक छाया चलती है। प्रेम के साथ जन्मी उसकी छाया-ईर्ष्या। प्रेम समर्पण की ओर ले गया, ईर्ष्या स्वामित्व की ओर। प्रेम ने सृष्टि को पोषित किया, ईर्ष्या ने संघर्ष और प्रतिस्पर्धा का बीज बो दिया।

यहीं से मानव मस्तिष्क में द्वैत की जड़ें पनपीं। इन द्वैतों ने ही मनुष्य को सोचने, तर्क करने और अनुभव करने की क्षमता दी, पर साथ ही उसे मानसिक पीड़ा, तुलना और असंतोष के मार्ग पर भी ले गए। जैसे-जैसे मस्तिष्क का विकास हुआ, वैसे-वैसे मनुष्य ने बाहरी साधनों से सुख पाने की कोशिश की। परंतु जितना वह बाहर भागा, उतना ही भीतर का संतुलन खोता गया। और यही असंतुलन आज की हर मानसिक त्रासदी का मूल कारण है।

भारतीय दर्शन कहता है- मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः अर्थात मन ही मनुष्य के बंधन का

कारण है, और मन ही मुक्ति का। मन जब इच्छाओं में उलझता है, तो बंधन बनता है; और जब आत्मा में स्थिर होता है, तो आनंद बन जाता है।

मस्तिष्क का विकास और व्यवहार की दिशा

मस्तिष्क का कार्य है सूचना ग्रहण करना, परंतु मन का कार्य है उन्हें अर्थ देना। जब अर्थ शुद्ध होते हैं, तो जीवन सरल होता है; जब अर्थ विकृत हो जाते हैं, तो जीवन त्रासदी में बदल जाता है। वेदांत का यह सिद्धांत गहरा है -

यथा मनः तथा वाचा, यथा वाचा तथा कर्म - जैसा मन, वैसा वचन, और वैसा ही कर्म। जब मनुष्य अपने लक्ष्य को पहचान लेता है, तो एक लय उसके भीतर जन्म लेती है। परंतु कई बार वही लय अहंकार के भार से टूट जाती है। जैसे ध्यान के मार्ग पर चलने वाला साधक, जब थोड़ा अनुभव प्राप्त करता है, तो उसे लगता है कि उसने सब जान लिया। उसके भीतर मैं की सूक्ष्म लहर उठती है-मैं ज्ञानी हूँ, मैं साधक हूँ, मैं पवित्र हूँ - और यही 'मैं' का भाव उसे फिर से अधोमुख बना देता है। ज्ञान तब तक विष है, जब तक वह अहंकार को जन्म देता है। और वही ज्ञान अमृत बन जाता है, जब वह 'मैं' को मिटा देता है। आनंद का अनुभव तभी होता है, जब मनुष्य जानने वाला नहीं, बल्कि केवल अनुभव करने वाला बन जाता है।

ध्यान, अहंकार और आत्मभ्रम

ध्यान का अर्थ है-स्वयं में उतरना, पर स्वयं में उतरने से पहले मन को झुकना सीखना पड़ता है। जब मन अभी तक अपनी उपलब्धियों पर गर्व कर रहा हो, तो ध्यान केवल बाहरी प्रदर्शन बन जाता है।

महर्षि पतंजलि ने कहा- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः - योग का अर्थ है चित्त की वृत्तियों का निरोध। परंतु कितने लोग इन वृत्तियों को पहचान पाते हैं? कभी ध्यान में बैठते ही मन में 'शांति' की इच्छा जन्म लेती है। परंतु जब इच्छा आती है, तो शांति चली जाती है। यही आत्मभ्रम है-ध्यान पाने की चाह स्वयं ध्यान में बाधा है। कई साधक इसी भ्रम में उलझ जाते हैं। वे भीतर झाँकने के बजाय, अपनी आध्यात्मिक प्रगति की तुलना दूसरों से करने लगते हैं और जब साधना प्रतिस्पर्धा बन जाए, तो ध्यान का उद्देश्य खो जाता है। वास्तविक ध्यान वही है जिसमें मैं और मेरा विलीन हो जाए। जब ध्यान साधक को नहीं, बल्कि साधक ध्यान को जीने लगे-तभी भीतर का मंथन शांत होता है, और वही शांति आगे चलकर आनंद का अमृत बनती है।

साधना में विचलन और विघ्न-संतोषी तत्व

यह भ्रम केवल सामान्य लोगों में नहीं, बल्कि उन तपस्वियों में भी आता है जिनकी साधना वर्षों पुरानी हो। पौराणिक ग्रंथों में असंख्य उदाहरण हैं। महर्षि विश्वामित्र ने वर्षों की तपस्या की, परंतु मेनका के सौंदर्य ने उन्हें विचलित कर दिया। यह विचलन केवल कामनात्मक नहीं, मानसिक भी था-क्योंकि उनके भीतर यह भाव था कि वे महर्षि हैं, अजेय हैं। जब मैं तपस्वी हूँ का अहं बढ़ता है, तो ब्रह्मचर्य भी अपने आप में एक बंधन बन जाता है।

इसी प्रकार नारद मुनि की कथा- जब उन्होंने गर्व से कहा, मैं ब्रह्मचारी हूँ, तो विष्णु ने उन्हें माया के जाल में भेजा, जहाँ नारद ने स्वयं विवाह कर लिया और अपने ही अहंकार का स्वाद चखा। यह कथा केवल कथा नहीं, एक गहरा मनोवैज्ञानिक प्रतीक है-कि साधना का सबसे बड़ा शत्रु अहं है, और आनंद का सबसे

बड़ा द्वार विनम्रता।

विघ्न-संतोषी शक्तियाँ सदैव उन तपस्वियों के चारों ओर रहती हैं जो प्रकाश फैलाते हैं, क्योंकि अंधकार प्रकाश को सह नहीं पाता। जब व्यक्ति भीतर प्रकाश का निर्माण करता है, तो बाहरी अंधकार उसके चारों ओर सक्रिय हो जाता है। इसलिए साधक को चाहिए कि वह अपने ध्यान और मस्तिष्क के बीच सेतु का संतुलन बनाए रखे। यही संतुलन विघ्नों को निष्फल कर देता है।

पौराणिक प्रतीक : मंथन और आनंद का रहस्य

भारतीय मिथक संसार में मंथन का विचार सबसे गहरा प्रतीक है। समुद्र मंथन का प्रसंग न केवल देवताओं और असुरों की कथा है, बल्कि मानव मस्तिष्क और आत्मा के संघर्ष का प्रतीक है।

देवता हमारे शुभ विचार हैं - प्रेम, त्याग, करुणा।

असुर हमारे नकारात्मक भाव हैं - ईर्ष्या, क्रोध, वासना।

और समुद्र है हमारा मन - गहराई और अनंत तरंगों से भरा हुआ।

जब साधक भीतर झाँकता है, तो उसे अपने ही मन के भीतर यह मंथन करना पड़ता है। पहले निकलेगा विष-पुराने संस्कार, भय, क्रोध, स्मृतियाँ। पर यदि वह उनसे भागे नहीं, बल्कि शिव की तरह उन्हें धारण करे, तो वही विष आगे चलकर अमृत में बदल जाता है। भगवान शिव ने कालकूट विष को पीकर उसे कंठ में रोका। वह विष अमृत में परिवर्तित नहीं हुआ, पर शिव ने उसे सहन किया। यह सहनशीलता ही आनंद का पहला द्वार है। जब हम अपने भीतर के विष को स्वीकारते हैं -

तो वही स्वीकृति धीरे-धीरे रूपांतर बन जाती है।

राम का वनवास भी इसी मानसिक मंथन का प्रतीक है। राज्य और सुख का त्याग कर उन्होंने विपत्तियों में जीवन बिताया, पर अंत में वही वनवास उन्हें मर्यादा पुरुषोत्तम बना गया। अर्जुन का विषाद योग भी यही कहता है-जब आत्मा भ्रम में डूबती है, तब ही गीता का प्रकाश उत्पन्न होता है।

हर त्रासदी के भीतर एक ज्ञान छिपा है, और हर ज्ञान के भीतर एक आनंद -बस उसे देखने की दृष्टि चाहिए।

आत्मसंतुलन का सेतु : ध्यान और विचार का पुल

मनुष्य का मन दो ध्रुवों पर झूलता रहता है - एक तरफ विचारों की गति, दूसरी तरफ चेतना की गहराई।यदि विचार अधिक हों, तो मन बिखर जाता है; यदि चेतना में डूब जाए, तो जीवन निष्क्रिय हो जाता है। आनंद की प्राप्ति के लिए आवश्यक है कि विचार और ध्यान के बीच एक पुल बने। यह पुल ही संतुलन कहलाता है। जब मन सोचता है, पर स्वयं को देख भी रहा होता है, तो वही साक्षीभाव उत्पन्न होता है।

गीता में श्रीकृष्ण ने यही सिखाया - योगस्थः कुरु कर्माणि -अर्थात योग में स्थित होकर कर्म करो। योग में स्थित होना मतलब यह नहीं कि कर्म त्याग दो, बल्कि यह कि कर्म करते हुए भी भीतर शांति बनी रहे। यही आनंद का रहस्य है-कर्म करो, पर भीतर स्थिर रहो। जब व्यक्ति यह संतुलन पा लेता है, तो किसी भी परिस्थिति में विघ्न संतोषी शक्तियाँ उसे विचलित नहीं कर सकतीं। वह भीतर से प्रकाश बन जाता है- जो न दूसरों के सुख में ईर्ष्या करता है, न अपने दुःख में विलाप।

आनंद का दार्शनिक अर्थ : तृप्ति नहीं, तटस्थता

आनंद का अर्थ केवल तृप्ति नहीं है। तृप्ति वस्तुओं से होती है; आनंद स्थिति से। तृप्ति बदलती है, आनंद स्थायी है। जब मनुष्य हर परिस्थिति में समभाव रखता है, तो आनंद अपने आप प्रकट होता है।

उपनिषद कहते हैं - आनंदो ब्रह्मेति व्यजानात् - अर्थात् आनंद ही ब्रह्म है। ब्रह्म न उत्पन्न होता है, न समाप्त होता है। इसी प्रकार आनंद भी किसी कारण से उत्पन्न नहीं होता, वह तो पहले से भीतर विद्यमान है; बस अज्ञान और अहं की परतें उसे ढँके हुए हैं। जब मानसिक मंथन से ये परतें हटती हैं, तो वही आत्मा आनंद रूप में चमकने लगती है।

बुद्ध ने कहा था-दुःख है, यह जानो। दुःख का कारण है, यह पहचानो। दुःख का अंत संभव है, यह अनुभव करो। और जब यह सब होता है, तो जो शेष रहता है - वही आनंद है।

इस प्रकार, आनंद कोई संयोग नहीं, वह तो मानसिक त्रासदी के मंथन से निकला घी है। जिसने अपने भीतर के विष को पहचाना, जिसने अपनी ईर्ष्या, क्रोध और अहं को पिघलते देखा, वही सच्चे आनंद का स्वाद चख सकता है। विपत्तियाँ, विघ्न, असफलताएँ - ये जीवन के दुश्मन नहीं, बल्कि वे द्वार हैं जो हमें भीतर ले जाते हैं। जब हम उन्हें स्वीकृति और सजगता से पार करते हैं, तो आत्मा के भीतर एक निर्मल प्रकाश फूटता है - जो शब्दों से परे, विचारों से परे है।

वही प्रकाश आनंद है। वह न प्राप्त होता है, न खोता है, वह तो बस अनुभव होता है, जब मनुष्य स्वयं को, अपने संपूर्ण विरोधाभासों के साथ, स्वीकार कर लेता है। और तब जीवन केवल एक संघर्ष नहीं रह जाता,

वह बन जाता है एक अखंड आनंद का उत्सव। 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