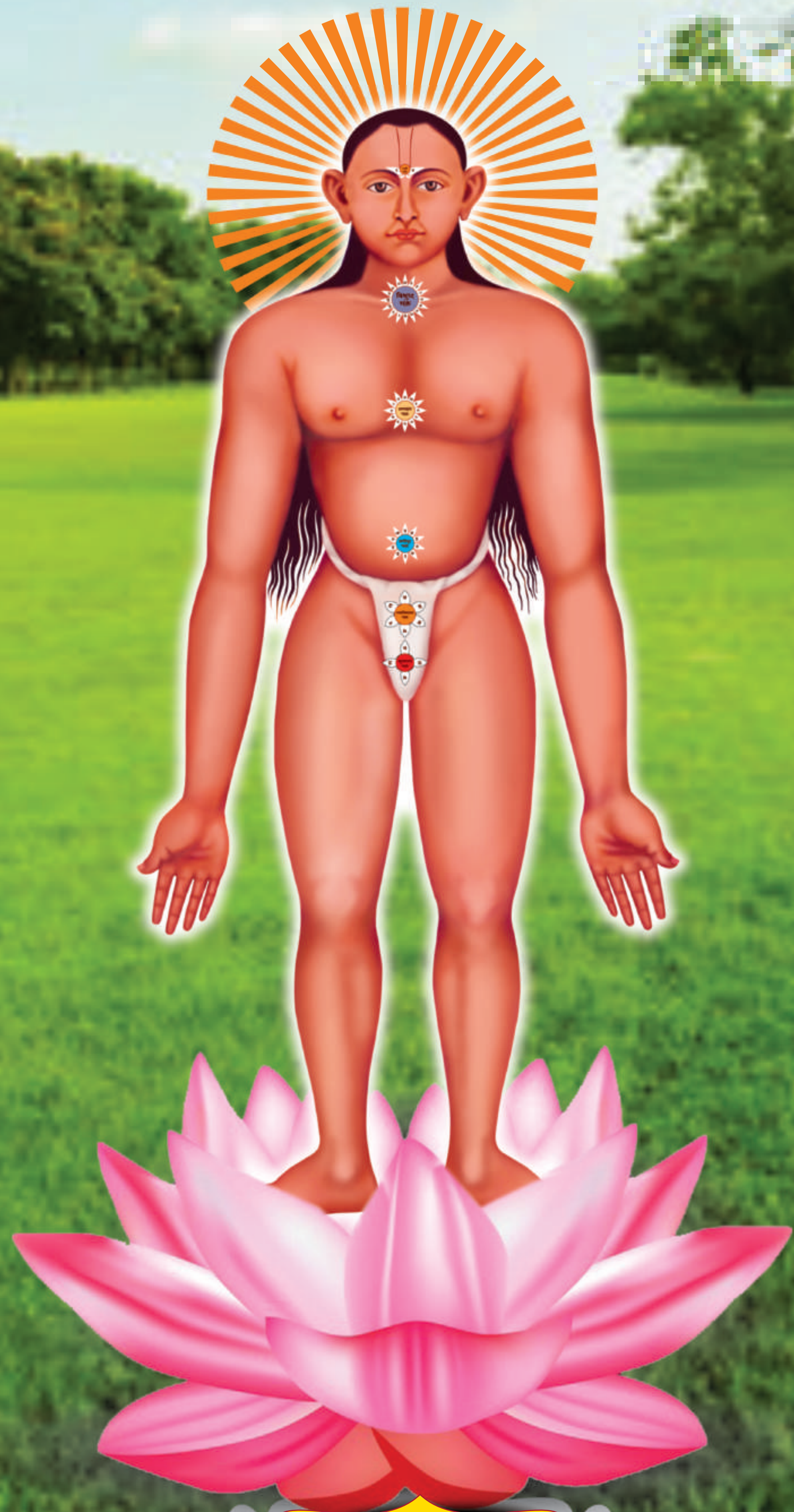
|| सबका मालिक आत्मा ||

सदगुरु वंदना महोत्सव निमित्त

हार्दिक शुभेच्छा!



आत्मचिंतनाद्वारे

विश्वशांतीचा संदेश देणारे मासिक

|| ॐ गुरुदेव ||

आत्मा मालिक

सप्टेंबर - 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 ०९ वा सप्टेंबर 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 - सद्गुरू वंदना - संत परमानंद महाराज ४

अवगुण व सद्गुण -डॉ. विजय बाणकर ६

ज्ञानेश्वरीचे सहज स्मरण ६ - नामदेव सदावर्ते १३

ध्यान धरा हरी.. -बंडोपंत कुलकर्णी १६

ज्ञानेश्वरीतील आत्मादर्शक सौंदर्यस्थळे : भाग : ७ मीं आत्मा ऐसें तो जाणें! - डॉ. सुनील शिंदे २२

सुख-दुःख आणि ईश्वरभक्ती -बी. के. गायकवाड २४

मन वृन्दावन - नरेश यादव २५

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

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

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

सद्गुरू वंदना

संपादकीय

सद्गुरू माऊलींनी येवल्याच्या सोमगिरी मठात अकरा महिने कठोर, निराहार तपश्चर्या केली. या तपश्चर्येदरम्यान त्यांना आत्मज्ञान झाले. अनंत चतुर्दशीच्या दिवशी त्यांची तपश्चर्या फळाला आली, त्यांना अनंताचे दर्शन झाले म्हणून या दिवशी सद्गुरूवंदना दिन साजरा केला जातो. सद्गुरूंनी सांगितलेल्या मार्गावर चालून, म्हणजेच ध्यान करून या मानवजन्माचे सार्थक करू या. आत्मप्राप्ती करून घेऊ या.

–संत परमानंद महाराज

ब्रह्मांड अनंत आहे आणि पृथ्वी ही त्यातील एक जणू धूलीकणच. पृथ्वीवर असंख्य जीवजाती आहेत, त्यात मनुष्य खरेतर निर्बल प्रजात. पण, या एकाच प्रजातीला विधात्याने विशेष वरदान दिले आहे, ते या विश्वाला जाणण्याचे, अर्थात ब्रह्मांडाला, त्याच्या निर्मात्याला जाणण्याचे. जसे एखाद्या भुलभुलैय्यात असंख्य खोल्या असतात, ज्यातून आपण इकडून तिकडे भटकत असतो. पण त्यातील एकच खोली अशी असते, जिच्यात या भुलभुलैयातून बाहेर पडण्याचा मार्ग दडलेला असतो. हा मनुष्यजन्म म्हणजे अशीच खोली, जिच्यात या जन्मफेऱ्यांतून बाहेर पडण्याची वाट दडलेली आहे. परमेश्वराचे अस्तित्व केवळ मनुष्यच जाणू शकतो. कुत्रा, मांजर, माकडे आदींना ध्यान, नामस्मरण करणे शक्य आहे का, या सृष्टीचा निर्माता कोण हे त्यांना ठाऊक असण्याची शक्यता आहे का? आपल्या ज्ञानानुसार तरी उत्तर नाही असेच येईल. निर्मात्याला, त्याने निर्माण केलेल्या ब्रह्मांडाला केवळ मनुष्यच जाणू शकतो. पण, इतका दुर्लभ असा मनुष्यजन्म आपण भौतिक सुखांच्या मागे लागून अक्षरशः वाया घालवत आहोत.

प्रत्येक प्राण्याला आपल्या निर्मात्याचा विसर पडतोच. त्यासाठीच परमेश्वर वेळोवेळी अवतरित होतो किंवा आपले दूत पाठवतो. हे दूत म्हणजे तुमच्याआमच्यासारखे सामान्यच असतात. जन्माने जरी ते सामान्य असले, तरी ते कर्माने महान बनतात. त्यांच्या जीवनाचे ध्येयच परमेश्वरप्राप्ती, इतरांना आत्मप्राप्तीप्रत घेऊन जाणे, हे असते. असेच एक महापुरुष म्हणजे आपले सद्गुरू आत्मा मालिक माऊली. आत्मा हाच सर्व देवांचा देव असून, ध्यान केल्याने त्याची प्राप्ती होते, हे साधेसोपे तत्वज्ञान प्रत्यक्ष अनुकरणातून आपल्या शिष्यांना देणाऱ्या सद्गुरूंना आत्मज्ञान झाले ते अनंत चतुर्दशीच्या दिवशी. म्हणूनच या दिवशी आत्मा मालिक परिवाराच्या वतीने सद्गुरू वंदना महोत्सव मोठ्या उत्साहात साजरा केला जातो.

सद्गुरूंच्या गुरूदेवांनी आदेश दिल्यानुसार सद्गुरू माऊलींनी येवल्याच्या सोमगिरी मठात अकरा महिने कठोर, निराहार तपश्चर्या केली. या तपश्चर्येदरम्यान त्यांना आत्मज्ञान झाले. अनंत चतुर्दशीच्या दिवशी त्यांची तपश्चर्या फळाला आली, त्यांना अनंताचे दर्शन झाले म्हणून या दिवशी

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

सद्‌गुरूवंदना दिन साजरा केला जातो. प्रत्येक मानवाच्या, प्राण्याच्या हृदयात परमेश्वर आत्म्याच्या रुपात वास करतो आणि ध्यान केल्याने तो प्राप्त होतो, असा सद्‌गुरूंचा संदेश आहे. कुणी म्हणेल, सद्‌गुरूंना आत्मसाक्षात्कार झाला म्हणजे टीव्हीवर दाखवितात तसे शंख, चक्र, गदाधारी चतुर्भुज परमेश्वर प्रकटला का? ग्रंथांमधून, टीव्हीमधून आपल्या मनात परमेश्वराचे विशिष्ट असे चित्र उभे केलेले असते. पण, वास्तविक, परमेश्वर, परमात्मा हा निर्गुण-निराकार आहे. त्याचा साक्षात्कार होणे म्हणजे तो प्रत्यक्ष तुमच्यासमोर प्रकट होईल, असे थोडेच आहे. त्याच्या साक्षात्काराची केवळ तुम्हाला अनुभूती होईल, शरीर-आत्म्यात चैतन्याची जागृती होईल. हा सगळा अनुभवाचा भाग. ज्यांची तपश्चर्या थोर, त्यांनाच हा अनुभव येऊ शकतो. सद्‌गुरू माऊलींनी अशी थोर तपश्चर्या केली म्हणून त्यांना हा अलौकिक अनुभव आला. त्यांना पुढील कार्याची दिशा मिळाली, जीवनाचे ध्येय सापडले.

आपल्याप्रमाणेच प्रत्येक मनुष्यमात्राने या आत्म्याची अनुभूती घ्यावी, अशी सद्‌गुरूंची तळमळ आहे. जन्मांच्या या भुलभुलैय्यातून बाहेर पडण्यासाठी प्रत्येक जीवाला हा मनुष्यजन्म ही शेवटची संधी आहे. यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग, जो की आत्मचिंतन तो प्रत्येकाला सापडावा हा त्यांचा उद्देश आहे. म्हणून आत्मा मालिक ध्यानपीठाच्या वतीने सद्‌गुरूवंदना दिनाचे आयोजन केले जाते. चला तर मग, या पावनपर्वावर सद्‌गुरूंनी सांगितलेल्या मार्गावर चालून, म्हणजेच ध्यान करून या मानवजन्माचे सार्थक करू या. आत्मप्राप्ती करून घेऊ या.

|| आत्मा मालिक ||

- संत परमानंद महाराज,
संपादक

***

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

अवगुण व सद्गुण

'रुणुझुणु रुणुझुणु रे भ्रमरा' या 'उपदेशपर' अभंगांत संत ज्ञानदेवांनी आपल्या जीवाला भ्रमराची उपमा दिली आहे. भ्रमर जसा फुलांमधील मकरंद सेवन करण्यासाठी विहरत असतो तसा जीवही इंद्रियांच्याद्वारें विविध विषयांचा स्वाद घेत वावरत असतो, विविध गोष्टींविषयी 'मी माझे'पणाची भावना उरीं बाळगून आजीवन जगत असतो. जोपर्यंत 'मी माझे' या भावाने त्या गोष्टींकडे आकर्षित होऊन त्यांच्या विचारांतच त्याचे मन गुंतलेले असते तोपर्यंत तो निवांत नसतो. मी-माझे-भावयुक्त कृती करणे थांबले की तो निवांत होतो, असे त्यांनी सूचित केले आहे.

- डॉ. विजय बाणकर

योगिराज संत श्रीज्ञानदेव यांनी 'रुणुझुणु रुणुझुणु रे भ्रमरा' या अभंगाच्या पहिल्याच चरणात म्हणजे सुरुवातीसच 'सांडी तूं अवगुणुरे भ्रमरा' असे म्हटले आहे आणि नंतरच्या चरणांमध्ये चरणकमळदळ, निश्चळ, सुमनसुगंध, परिमळ विद्गद, सौभाग्यसुंदर आणि बापरखुमादेवीवर हे शब्द योजिले आहेत. त्यांचे हे शब्द म्हणजे 'यौगिक अनुभवाच्या खुणा' आहेत.

या खुणा असलेला सदर अभंग असा आहे -

रुणुझुणु रुणुझुणुरे भ्रमरा। सांडीं तूं अवगुणुरे भ्रमरा।।१।।
चरणकमळदळुरे भ्रमरा। भोगीं तूं निश्चळुरे भ्रमरा।।२।।
सुमनसुगंधुरे भ्रमरा। परिमळु विद्गदुरे भ्रमरा।।३।।
सौभाग्यसुंदरुरे भ्रमरा। बापरखुमादेविवरुरे भ्रमरा।।४।।

या 'उपदेशपर' अभंगांत त्यांनी आपल्या जीवाला भ्रमराची उपमा दिली आहे. भ्रमराला जसे सहा पाय असतात तसे जणू आपल्या जीवालाही डोळे, कान, नाक, रसना व त्वचा ही पाच ज्ञानेंद्रिये आणि मन हे सहावे अंतरेंद्रिय असे एकूण सहा पाय असतात. भ्रमर जसा फुलांमधील मकरंद सेवन करण्यासाठी विहरत असतो तसा जीवही इंद्रियांच्याद्वारें विविध विषयांचा स्वाद घेत वावरत असतो. भ्रमर रुणुझुणु रुणुझुणु म्हणजे गुंजारव करीत एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर जात असतो आणि जीवही विविध गोष्टींविषयी 'मी माझे'पणाची भावना उरीं बाळगून आजीवन जगत असतो. जोपर्यंत 'मी माझे' या भावाने त्या गोष्टींकडे आकर्षित होऊन त्यांच्या विचारांतच त्याचे मन गुंतलेले असते तोपर्यंत तो निवांत नसतो. मी-माझे-भावयुक्त कृती करणे थांबले की तो निवांत होतो, असे 'मी माझे मोहित राहिले निवांत' या अभंगातून त्यांनी सूचित केले आहे. योगाभ्यासक्रमाची स्थिती सुरू होते तेव्हा मनाच्या चंचलतादि धर्मांचे बळ नाहीसे होते म्हणजे कल्पना खुंटते, मनाची बाह्य विषयांकडील धाव थांबते आणि सहजच शरीर व मन शांत होते, असे ज्ञानेश्वरीमध्येही त्यांनी म्हटले आहे.१ 'मी-माझे'भावाने होतात त्या 'द्वैताच्या गोष्टी हारपल्या'नंतर म्हणजे निवांत झाल्यानंतर 'एकरूप तत्त्वाचे' म्हणजे परमेश्वराचे दर्शन घडले, असे त्यांनी या अभंगारंभी म्हटले आहे आणि कुणाही जीवाचे मी-माझे करणे पूर्णत: थांबले की त्याला 'हरि विश्वरूपें मिठी' देईल म्हणून ज्ञानदेवाकडे पहा व (त्याच्याप्रमाणे) ॐ तत्सदाकार परमेश्वरास सोऽहंभावाने आळवीत रहा, असा उपदेशही अभंगान्तीं केला आहे.

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

श्रीज्ञानदेवांचे हे दोन अभंग समजून घेताना त्यांना व संतांना अभिप्रेत असलेले 'अवगुण' व 'सद्‌गुण' या शब्दांचे परम अर्थ स्पष्ट होत जातात.

जीवग्राम म्हणजे जीवाचे राहण्याचे ठिकाण होय. देह सत्त्व, रज व तम या तीन गुणांनी युक्त असतो. गुणप्रभावाधिक्यानुसार व्यक्ती वागत असते. सत्त्वगुणामुळे सदाचारी वागणूक, रजोगुणामुळे व्यवहारी वागणूक आणि तमोगुणामुळे दुराचारी वागणूक घडत असते.२ सत्त्वगुणामुळे मी सुखी, मी ज्ञानी असे विचार व्यक्तिच्या मनांत येत राहतात, रजोगुणामुळे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सुखाबाबतची तृष्णा व आकांक्षा वाढत राहते आणि तमोगुणामुळे आळस वा निद्रा येऊन प्रमाद घडू लागतात. अशाप्रकारे सत्त्व, रज, तम हे तीन गुण अंगीं असतात तोपर्यंत व्यक्ती 'मी-माझे' करीत म्हणजे 'अहंता'युक्त व 'ममत्व'युक्त असते. अहंतेचे खंडण व ममत्वरहित असे समतायुक्त (म्हणजे गीतेच्या सोळाव्या अध्यायारंभींच्या तीन श्लोकांमध्ये वर्णिले आहे तसे दैवी संपत्तीयुक्त३) आचरण करणारालाच मुक्ती प्राप्त होत असते, असे श्रीनिवृत्तीनाथ म्हणतात४ आणि 'मी देह' हा दृढ भाव व त्रिगुणयुक्त असताना मृत्यु पावलेल्या जीवाला चौऱ्यांशी लक्ष योनींमध्ये भटकत रहावे लागते म्हणजे तो वाया जात असतो, असे श्रीतुकाराम म्हणतात,

'रजतमसत्त्व आहे ज्याचे अंगीं। याच गुणें जगीं वाया गेला।।'५

केवळ मानवदेहातच परमेश्वरप्राप्तीसाठीची 'थोर भक्ति'योगसाधना करणे शक्य असते. मानवदेहात असूनही त्रिगुणरहित होत नाही तोपर्यंत जीवाला परमेश्वराचे दर्शन घडून मुक्ती मिळत नसते, हा विचार श्रीज्ञानदेवांनी अन्य काही अभंगांमधूनही मांडला आहे. उदा. (१) 'सत्त्व रज तमीं गुंफो नको एकतत्त्वीं आहे भाव। नानातत्त्वीं धरिसी व्यर्थ मग तुज न पवे देव।...' व (२) 'सत्त्व हे रज तम तुज लाविती चाळा। काम क्रोध मद मत्सर तुज गोंविती खेळा।' म्हणून त्यांच्यासवें तू जाऊ नकोस, त्यांनीच तुला जन्ममरणाच्या फेऱ्यांत गुंतवून ठेवले आहे व त्यामुळे तुला मोक्षद्वार चुकले आहे, हा माता मदालसाने आपल्या पुत्राला केलेला उपदेश त्यांनी उल्लेखिला आहे.६ त्रिगुणाधीन व्यक्ती वाया जात (येत) असते, हे सत्य 'किती वेळां जन्मां यावें। नित्य व्हावें फजीत।।१।।' आणि 'तरींच जन्मा यावें। दास विठोबाचे व्हावें।।१।। नाही तरी काय थोडी। श्वान शुकरें बापुडी।।२।।' या अभंगातूनही श्रीतुकाराम सांगून गेले आहेत. काम व क्रोध हे विकार रजोगुणापासून उत्पन्न होत असतात.७ 'काम क्रोध मद लोभ ययांची मनीं जोंवरी खाण। कोण मूर्ख नि कोण पंडित, दोन्ही एकसमान।।' या अर्थाच्या दोह्याद्वारें श्रीकबीरही ते सत्य व्यक्त करून गेले आहेत.८ थोडक्यात, अध्यात्मशास्त्रविशारद संताच्या मतें, सत्त्व-रज-तम-गुणयुक्त साभिमान आचरण करीत मरून जाणारी व्यक्ती 'अवगुणयुक्त' असते. म्हणूनच 'सांडी तूं (हे) अवगुणुरे (त्रिगुणरे) भ्रमरा' हा योगिराज श्रीज्ञानदेवकृत सदुपदेश नीट समजून घेणे आवश्यक ठरते.

'मानव देहाचे दोन भाग असतात. पायापासून ते भुवयींपर्यंतच्या देहभागाला पिंड म्हणतात. भुवयीपासून वर असलेल्या मस्तकरूपी अंडाकृति घुमटाला ब्रह्मांड म्हणतात. देव 'वर' ब्रह्मांडांत राहतो तर जीव 'खाली' पिंडांत अंत:करणाचे पोकळीत राहतो. पिंडांत गुण, विषय, विकार, इंद्रिये यांचे व्यवहार चालत असतात.'९ जोपर्यंत जीव ब्रह्मांडातील देवाशी एकरूप होत नाही व पिंडात चालू असलेल्या व्यवहारांत मी-माझे-भावनेने गुंतलेला असतो तोपर्यंत तो त्रिगुणयुक्त म्हणजे 'अव'गुणयुक्त असतो आणि श्रीसद्‌गुरुकृत मार्गदर्शनानुसार साधना करीत सदैव 'सत्' असलेल्या देवाशी एकरूप होतो तेव्हा तो खऱ्या अर्थाने म्हणजे अध्यात्मशास्त्रदृष्ट्या 'सद्‌गुणयुक्त' होत असतो. हा विचार सदर अभंगातील व लेखारंभीं उल्लेखिलेल्या चरणकमळदळ वगैरे यौगिक खुणांच्या आधारे समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

चरणकमळदळुरे भ्रमरा :

आत्मरूप गणेश हे श्रीगुरूंचे चरण असल्याचे ज्ञानेश्वरीच्या तेराव्या अध्यायाच्या पहिल्याच ओवीत उल्लेखिले आहे१० आणि हा 'भ्रूमध्यसंस्थितकरः' म्हणजे भुवयांच्या मध्यभागी स्थित सोंड असलेला गणेश 'भ्रूमध्यगोचरः' म्हणजे भ्रूमध्याचे ठिकाणी गोचर वा प्रगट होत असल्याचे श्रीगणेशसहस्रनामावलीत म्हटले आहे.११ अर्थात ब्रह्मांडात म्हणजे सहस्रदलकमलात असलेल्या गुरुदेवांचे चरण आपल्या भ्रूमध्याच्या किंचित वर असलेल्या दशवेद्वाराजवळ आलेले असतात. हे योगसाधकाला अनुभवास येणारे सत्य 'दशमद्वारीं गुरू आहे,' असे म्हणत संत श्रीजनाबाई यांनीही उल्लेखिले आहे.१२ केवळ ज्ञानदृष्टीला दिसणाऱ्या त्या चरणकमळदळाचे तू अखंड स्मरण ठेव, असे श्रीज्ञानदेवांनी योगसाधक असलेल्या आपल्या जीवरूपी भ्रमराला म्हटले आहे. सहस्रदळकमळदळावर स्थिर असणे म्हणजे संत श्रीतुकाराम म्हणतात तसे देवाच्या जवळ त्याच्या पायाशी जडून राहणे होय.१३

भोगीं तूं निश्चळुरे भ्रमरा :

खाली पिंडांत इंद्रिये व मन यांच्यामार्फत व्यवहार करणारा जीव चंचल झालेला असतो. सोऽहंसाधना करून ब्रह्मांडातील देवाशी एकरूप होतो तेव्हाच तो देवाप्रमाणे 'निश्चल' होत असतो. देवाच्या निश्चलपणाचा तू अनुभव घेत रहा किंवा देवस्वरूपांत निश्चल होऊन रहा, अशी विनवणी मी-माझेरूपी रुणुझुणु रुणुझुणु करीत चंचल असलेल्या जीवरूपी भ्रमराला श्रीज्ञानदेवांनी केली आहे.

सुमनसुगंधुरे भ्रमरा :

सत्त्व, रज, तम या गुणांमुळे अनेक विषयांमध्ये रमणारे मन हे 'कु-मन' असते. नासिकाग्रावर वा भ्रूमध्यावर चित्त एकाग्र केल्यास सुरुवातीला साधकाला अत्यंत मधुर सुगंध येऊ लागतो.१४ योगसाधनेच्या सुरुवातीस येणारा तो सुगंध साधकाचे मन 'सु-मन' होत आहे, याचे सूचक होय; पण, तोच सुगंध (व विविध सिद्धी प्राप्त होणे) हे आपले अंतिम वा चरम लक्ष्य नाही अशी दृढ मनोधारणा असणे हे खरे त्या साधकाचे मन 'सु-मन' राहिले असल्याचे लक्षण होय. परमेश्वरस्वरूपाशी एकरूप होऊन मुक्ती प्राप्त झाल्यानंतर प्रारब्ध असेपर्यंत 'थोर भक्ती' करीत राहणेरूपी ते सर्वोत्तम अंतिम लक्ष्य तू मनांत कायम ठेव, असा सन्मार्गदर्शक उपदेश 'सुमनसुगंधुरे भ्रमरा' या शब्दांनी श्रीज्ञानदेवांनी केला आहे.

परिमळु विग्दधुरे भ्रमरा :

सदर अभंगात योगिराज श्रीज्ञानदेवांनी यौगिक अनुभवातील प्रगतीचे मुख्य टप्पे उल्लेखिले आहेत. त्यासाठी या अभंगात अगोदर सुगंध हा शब्द आणि नंतर परिमळ (मधुर सुवास) हा शब्द त्यांनी योजिला आहे. साधनेच्या सुरुवातीस येणारा सुगंध हा जणू त्या साधकापुरताच मर्यादित असतो. ब्रह्मांडातील सहस्रदलकमलाचा साधकाला सदैव ताजे व प्रफुल्लित ठेवणारा दिव्य परिमळ विश्वव्यापी देवाप्रमाणे सर्वत्र पसरला वा दरवळला आहे, असा सदोदित अनुभव येऊ लागतो तेव्हा आपल्याला होत असलेला परमेश्वरप्राप्तीचा तो परिमळयुक्त परमानंद इतर लोकांनाही मिळावा व विश्वातील सर्वांचे कल्याण व्हावे ही पारमार्थिक भूमिका तयार होते. देवाशी एकरूपता पावून संतयोगी झालेल्या हे जीवरूपी भ्रमरा तू तो दिव्योत्तम परिमळ आपल्या सहवासाने सर्वत्र पसरवीत रहा, हा सर्व संतयोग्यांनाही मार्गदर्शक ठरणारा विचार श्रीज्ञानदेवांनी व्यक्त केला आहे. 'संतांची संगतीं मनोमार्गगती। आकळावा श्रीपती येणेंचि पंथें।।' या हरिपाठातील अभंगचरणातून त्यांनी सर्व भाविकांना केलेल्या आवाहनातही तो अनुस्यूत आहे.

सौभाग्यसुंदरु रे भ्रमरा :

अष्टधा प्रकृतिरूपी स्त्रीशी तादात्म्य कल्पून जीव स्वतःला स्त्रीच समजत असतो. ती/तो जीव आत्मारूपी श्रीपतीशी एकरूप होते/होतो तेव्हा ती/तो स-नाथ होत असते/असतो. श्रीपतीसहचे म्हणजे देवासहचे जीवन हेच खरे जीवाचे अखंड म्हणजे सदैव टिकून राहणारे सौभाग्य होय. देव कधीही मरत

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

नसतो म्हणून त्याच्याशी एकरूप झालेला जीव सदैव स-धवा म्हणजे अखंड सौभाग्यवती राहतो. जोपर्यंत जीवाचे देवाशी लग्न होत नाही तोपर्यंत तो वि-धवा असतो. देवाशी एकरूप असलेल्या स-धवा साधक व्यक्तिलाच देवाचा अखंड ध्यास लागत असतो. म्हणूनच जिच्या किंवा ज्याच्या चित्ताला भगवंताचा अखंडित म्हणजे जागृती, स्वप्न व सुषुप्ती या तिन्ही अवस्थेत टिकून राहणारा ध्यास लागलेला असतो ती स्त्रीच किंवा तो पुरुषच पतिव्रता असते/असतो, हे पुरुष-मानवांनीही समजून घ्यावे असे पातिव्रत्याचे अध्यात्मशास्त्रसंमत विधान संत श्रीबहिणाबाई यांनी व्यक्त करून ठेवले आहे.१५ त्यांच्या मतें म्हणजे योगशास्त्रदृष्ट्या श्रीपतीची पतिव्रता असणे हेच खरे अखंड सौभाग्याचे लक्षण होय.

'बापरखुमादेविवरु विठ्ठल', असे श्रीज्ञानदेव म्हणतात,१६ आणि 'सत्य तूं! सत्य तूं!! सत्य तूं विठ्ठला!!!' असे श्रीतुकाराम म्हणतात.१७ अर्थात, एक आत्मारूपी विठ्ठलच त्रिकालाबाधित सत्य होय. त्याच्याशिवाय बाकी सारे असत्य म्हणजे कालांतराने नाहीसे होणारे असते. जे सत्य असते तेच सदासर्वदा शिव म्हणजे चांगले वा कल्याणकारी आणि सुंदरही ठरत असल्याचे अनुभवास येते. पांडुरंगकांती, दिव्यतेजयुक्त व अगणित लावण्याचा सागर असलेल्या त्याच्या स्वरूपाचे वर्णन करणे कठीण आहे, असे विधान श्रीज्ञानदेवांनी केले आहे. अप्रतिम असे ते त्याचे सौंदर्य आहे. या अर्थाने सत्यम्, शिवम्, सुंदरम् ही तिन्ही विशेषणे फक्त आत्मारूपी विठ्ठलालाच लागू पडतात.

स्थूल, सूक्ष्म, कारण व महाकारण या चार देहरूपी 'विटेवर कर कटावरी ठेवुनिया' तो आत्मारूपी विठ्ठल 'दशवे द्वारीं' उभा असल्याचे योगीभक्तांच्या व संतांच्या दिव्यचक्षुंना दिसत असते.१८ आत्मारूपी विठ्ठलाचे ते ध्यान 'सुंदर' असल्याचे संत श्रीतुकाराम म्हणतात१९ तर 'बापरखुमादेवीवराचे' ते 'ध्यान आपल्याला लागो' असे संत श्रीज्ञानदेव अपेक्षितात.२० थोडक्यात, त्याचे अखंड ध्यान लागलेला जीवच पतिव्रता म्हणजे अखंड सौभाग्यवती असतो. पतिव्रता जशी आपल्या पतीशी एकनिष्ठ असते तसा तू बापरखुमादेवीवराशी म्हणजे आत्मारूपी विठ्ठलाशी अखंडितपणे संलग्न होऊन रहा, असे आवाहन 'सौभाग्यसुंदरुरे भ्रमरा' या श्रीज्ञानदेवकृत उपदेशामध्ये अभिप्रेत आहे.

बापरखुमादेवीवरुरे भ्रमरा :

योगिराज संत श्रीज्ञानदेवांचे अभंग वाचताना लक्षात येते की काही अभंगांचा शेवट त्यांनी 'ज्ञानदेव म्हणे' असा स्वाक्षरीयुक्त केला आहे; तर, काही अभंगांच्या शेवटच्या चरणांत 'बापरखुमादेवीवरु' हा शब्द त्यांनी योजिला आहे. त्यांच्या वडिलांचे नांव विठ्ठल व आईचे नांव रखमाबाई होते. हा त्यांच्या व्यावहारिक जीवनातील योगायोग होय. अध्यात्मशास्त्रदृष्ट्या विठ्ठल हा विश्वनिर्माता परमेश्वर होय व विश्व निर्माण करण्याची त्याच्याशी अभिन्न असलेली शक्ती म्हणजे माया ही पत्नी रुक्मिणी होय. माता रुक्मिणीदेवीचा वर म्हणजे पती विठ्ठल हा आपल्या सर्वांचाच बाप म्हणजे पिता होय, असे 'निश्चित निश्चितीयुक्त' सानुभव ज्ञान झालेल्या किंवा ज्ञान व अज्ञान या दोन्हींच्या अतीत असलेल्या त्या बापरखुमादेवीवराच्या म्हणजे श्रीविठ्ठलाच्या वा परमेश्वराच्या स्वरूपातच पूर्णतः विरून गेलेल्या महात्म्याच्या भूमिकेतून ते लिहीत आहेत. 'येणें वरें ज्ञानदेवो सुखिया जाला' या शब्दांत ज्ञानेश्वरीतील पसायदानाच्या शेवटापर्यंत टिकून असलेला साक्षीभावही लय पावून आता सर्वकाही एक बापरखुमादेवीवरच करीत आहे या भूमिकेत आपण स्थिरावलो आहोत, हा आपला सर्वोच्च अनुभवच त्यांनी 'बापरखुमादेवीवरुरे भ्रमरा' असे म्हणत व्यक्त केला आहे. या त्यांच्या उद्गारांत बापरखुमादेवीवर या सर्वांसाठीच्या सर्वोत्तम ध्येयाशी एकरूप होऊन निरहंकारपणे परमार्थ करीत राहण्याचा आपला विचार समजून घेऊन वागण्याचे सर्व भाविकांना केलेले आवाहनही अनुस्यूत आहे.

थोडक्यात, पिंडनिवासी असलेल्या त्रिगुणयुक्त म्हणजे 'अवगुण'युक्त जीवरूप भ्रमराला

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

सोऽहंभावयुक्त 'थोर भक्ति' करीत ब्रह्मांडातील सहस्त्रदलकमलात राहणाऱ्या सदैव 'सत्'गुणयुक्त असलेल्या आत्मारूपी देवाशी एकरूप होऊन संतांप्रमाणे पूर्णतः निरहंकारपणें आजीवन रहावयाचे आहे, हा सर्वोत्तम मार्गदर्शक विचार योगिराज संत श्रीज्ञानदेव यांनी 'रुणुझुणु रुणुझुणुरे भ्रमरा' या अभंगाद्वारे व्यक्त करून ठेवला आहे.

..

संदर्भसूची -

१. ज्ञानेश्वरी, ६.२११-२१२;

२. पृष्ठ क्र. ५०-५१, जीवनकलेली साधना, ११वी आवृत्ती (जुलै २०२२);

३. श्लोक क्र. ५ : दैवी सम्पद्विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता।..;

४. अभंग : 'समता वर्तावी अहंता खंडावी। तेणेंचि पदवी मोक्षमार्ग।।१।।;

५. संत तुकाराम यांचे बारा अभंग, अभंग क्र.१;

६. अभंग : 'उपदेश अगोचर' व 'श्रीगुरुदेवराया...';

७. गीता, ४.३७;

८. मूळ दोहा : काम क्रोध मद लोभ की जब लग मन में खान। कह मूरख कह पंडित, दोनो एक समान।।;

९. पृष्ठ क्र.३१, जीवनकलेली साधना, ११वी आवृत्ती (जुलै २०२२);

१०. आत्मरूप गणेशु केलिया स्मरण। सकळ विद्यांचे अधिकरण। तेचि वंदू श्रीचरण। श्रीगुरुंचे।।;

११. श्रीगणेशनामावली, श्लोक क्र. २९ व नाम क्र. १६१ आणि श्लोक क्र. १०५ व नाम क्र. ५८०;

१२. अभंग : रक्तवर्ण त्रिकुट स्थान...;

१३. श्रीतुकाराम यांनी 'जाऊं देवाचिया गांवा ..' या अभंगात पुढे 'राहों जवळीं देवापाशी । आतां जडोनि पायासीं।।' असे म्हटले आहे.

१४. पृष्ठ क्र. २७, राजयोग, रामकृष्ण मठ, धंतोली, नागपूर-१२, (१९८४);

१५. संत श्रीबहिणाबाई यांनी पतिव्रता या शब्दाची 'अखंडित ध्यास भगवंताचा चित्तां। तेचि पतिव्रता बहिणी म्हणे।। ऐसी स्थिती जया स्त्रीशीं वा पुरुषा। धन्य तेचि देखा पतिव्रता।।', अशी व्याख्या केली आहे. अभंग : 'पतिव्रता धर्म..' आणि 'धन्य त्रिभुवनीं वंद्य पतिव्रता...';

१६. अभंग : अंबुला माहेरीं ...;

१७. अभंग : सत्य तूं सत्य तूं सत्य तूं विठ्ठला।..।।१।।;

१८. पृष्ठ क्र. ३०, पूर्वोक्त जीवननकेलेची साधना;

१९. अभंग : सुंदर ते ध्यान...;

२०. अभंग : रंगा येई वो ...

--

- डॉ. विजय बाणकर,

बी-११०९, ग्रासलँड हाऊसिंग सोसायटी,

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

सिंहगड रोड, पुणे - ४११०२४

(९३२५५८८०९५)

***

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

अत्यंत स्वच्छ काच जमिनीवर ठेवलेली असेल तर स्वच्छ दिसते, पण त्या काचेखाली जर केसांचा पुंजका असेल तर ती काच फुटलेली आहे, असे वाटेल. पण ती फुटलेली नसते. पुन्हा तो केसांचा पुंजका दूर केला की काच अखंड दिसेल. हा दृष्टांत ज्ञानदेव एका ओवीत देतात.

पै केसांचा गुंडाळा। वरी ठेविली स्फटिकशिळा।
ते वरी पाहिली डोळा। तव भेदली गमली।।

काच अखंडच असते. पण केसांच्या संपर्कात येताच ती फुटलेली दिसते. ते केस दूर करताच ती काच सांधायची गरज नसते. तसेच अहंकारामुळे सर्वत्र अद्वैत असूनही सर्वत्र द्वैतच भासते. अहंकार दूर होताच अभेदत्व, अखंडत्व, अद्वैत प्रकट झालेले दिसते.

कोणाच्याही अंगात ताप आलेला दिसला की ही ओवी आठवते. ज्ञानराज म्हणतात- शरीरात कफ व वात यास मागे सारून जेव्हा संपूर्ण शरीरात पित्त पसरते. ते पित्त संपूर्ण देहाला तापविते. संतप्त करते.

परि हरूनि कफ वात। जै देही आटोपे पित्त।
तै करी संतप्त। देह जेवी।।

सावकार कर्ज देताना प्रथम व्याज कापून घेतो व मग उरलेले कर्ज देतो. तीर्थस्थानी गेल्यावर प्रथम पूजेचे साहित्य, दक्षिणा द्यावी लागते, मग पुजाऱ्याकडून तीर्थप्रसाद मिळतो. तसेच वैद्यही अगोदर द्रव्य घेतो व मग रोग्यास औषधे देतो. हा व्यवहार पाहताच ज्ञानराज सांगतात ते आठवते.

पै कळांतर गाठी बांधिजे। मग पुढिलांचे काज किजे।
पूजा घेऊनि रसू दिजे। पीडितांसी।।१७/२८७

बऱ्याच महिला आपल्या सुना-मुलाबद्दल गाऱ्हाणे करताना नेहमी म्हणतात- सून आल्यापासून मुलगा चांगला वागत नाही. सुनेच्या इच्छेनुसार वागतो. सतत कष्ट करतो. नातेवाईक, मित्रांपासून दूर राहतो. भांडतो. कुणाशी धड बोलत नाही. दानपुण्य करीत नाही. फक्त बायकोला जे हवे असेल ते आणून देतो. देवधर्म मानत नाही. आईबापाला गरीबी दाखवतो. असे ऐकून ज्ञानराजांची ओवी आठवते-

तैसा दानपुण्यें खांची। गोत्र कुटुंबा वंची।
परा गारी भरी स्त्रियेची। उणी हो नेदी।।१३/७९४

पत्नीच्या ओढीने आईवडिलांकडे दुर्लक्ष करून त्यांना छळणाऱ्या बाईलवेड्या पुरुषास ज्ञानराज अनेक उपमा देतात. नवगंध केशरीतील भ्रमर, साखरेच्या राशीवर बसलेली माशी, डबक्यातील बेडूक, शेंबडात अडकलेला चिलट, चिखलात अडकलेले ढोर, साप, मधमाशी, बायकोच्या छंदाप्रमाणे नाचणारे माकड ज्ञानराज, हे सगळे अज्ञान लक्षणे सांगतात-

ठेला बेडुक कुंडी। मशक गुंतला शेंबुडी।
जैसा ढोरू सबुडबुडी। रुतला पंकी।।

जगात चांगल्या आणि वाईट वागणुकीची माणसे असतात. खून, बलात्कार, दरोडे, घातपात होत असलेले आपण दररोज वृत्तपत्रात वाचतो. ही सारी दुष्ट प्रवृत्तीची माणसे असतात. ती प्रवृत्ती शक्यतो बदलत नाही. आसुरी आणि दैवी संपत्तीचे दर्शन सर्वत्र घडते. ही दुष्ट प्रवृत्तीची माणसे कधी बदलत नाहीत. यावर ज्ञानराज खूप दृष्टांत देतात-

काळिमा सांडील कोळसा। वरी चोखी होईल वायसा।

ज्ञानेश्वरीचे सहज स्मरण ६

एखादी वस्तू आपल्याला मिळाल्यावर तिचे महत्त्व न समजल्यामुळे ती वस्तू आपण कुणालातरी देऊन टाकतो किंवा फेकून देतो व नंतर कालांतराने त्या वस्तूचे महत्त्व व अमोलपण समजल्यावर ती वस्तू फेकल्याचे दुःख होते. एखादा माणूस आपल्या सहवासात येतो. आपण त्या व्यक्तीकडे दुर्लक्ष करतो. नंतर त्या माणसाचे मोठेपण, श्रीमंती, ज्ञानाची जाणीव झाल्यावर आपण त्या व्यक्तीकडे दुर्लक्ष केल्याचे दुःख होते. असा प्रसंग दिसताच ज्ञानेश्वरीच्या ओव्या आठवतात.

-नामदेव सदावर्ते

आपल्या दैनंदिन जीवनात अनेक सुखदुःखाचे प्रसंग घडत असतात. त्या-त्या प्रसंगी संयुक्तिक अशी ज्ञानेश्वरीतील ओवी आठवणे हे मनःशांतीसाठी लाभदायी ठरते. संसारात क्षणिक झालेला आनंद हसून, शब्दांनी, भेटवस्तू देऊनही व्यक्त करता येतो. पण, अगदी थोडासा आनंद झाला तरी डीजे लावून, दारू पिऊन बेफामपणे बायकापोरांसह घामाघूम होईपर्यंत नाचत राहणे हे कोणाच्याही मनाला खटकते. तसेच आपले दुःख व्यक्त करतानाही रडून रडून आकांत करताना अनेक स्त्री पुरुष दिसतात. अशा वेळी ज्ञानेश्वरीतील ही ओवी आठवते-

सुखी संतोषा न यावे। दुःखी विषादा न भजावे।
लाभालाभ न धरावे। मनामाजी।।

पालथ्या किंवा छिद्र असलेल्या मडक्यात पाणी टाकताना पाहून गंमत वाटते. अर्जुन भगवंताला अनेक प्रश्न विचारीत होता व भगवान त्याला न कंटाळता उत्तरे देत होते. एखादा विद्यार्थी लक्षपूर्वक ऐकत असेल तर शिक्षक आनंदाने त्याच्या प्रश्नांची उत्तरे देतात. अर्जुन भगवंताचे विचार जीवाचे कान करून ऐकत होता. यासंदर्भात ज्ञानराज गंमतीदार दृष्टांत देतात-

घटी थोडेसे उदक घालिजे। तेणे न गळे तरी वरता भरिजे।
तैसा परिसौनि पाहिलासि तव परिसविजे। ऐसेचि होतसे।।

भगवंत म्हणतात, अर्जुना तू लक्षपूर्वक ऐकतोस, ऐकून तसे आचरणही करतोस. मग आम्हालाही तुला सांगावेसे वाटते. प्रथम घटात थोडेसे पाणी टाकावे. ते गळाले नाही तर त्यात आणखी पाणी टाकावे. तसे तुला थोडे ज्ञान सांगितल्यावर तू मन लावून ऐकतोस म्हणून तुला आणखी ज्ञान सांगावेसे वाटते.

हातातला चेंडू जमिनीवर जोरात आपटून पुन्हा तो हातात झेलण्याचा खेळ खेळणारा मुलगा पाहून ज्ञानेश्वरीची ही ओवी आठवते-

आता चेंडुवे भूमी हाणिजे। हें नव्हे तो हाता आणिजें।
की शेती बी विखुरिजे। परी पिकी लक्ष।।

चेंडू रागाने जमिनीवर फक्त न आपटता तो पुन्हा हातात यावा म्हणून आपटावा लागतो. शेतकरी शेतात बी विखरून टाकतो, ते केवळ वाया जाण्यासाठी नव्हे, तर त्या बीजापासून कणसे मिळावीत म्हणून.

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

राक्षसही मांसा। विटो शके।।

एक वेळ विंचू आपल्या नांगीने न डसता गुदगुल्या करील. धुराड्यातून धूर बाहेर पडतो, तसे त्याच्या तोंडातून घाण विचारच बाहेर पडतील. कधीही संस्कृती, देव धर्माबद्दल चांगले बोलणार नाही.

अपानाचेनी तोंडे। जरी सुगंधां येणे घडे।
तरी सत्य तया जोडे। आसुरांते।।

ह्या दुष्ट प्रवृत्तीची माणसे चांगल्या विचारांचा व सज्जनांचा द्वेष करून आपण केलेल्या कार्यासच चांगली कार्ये म्हणतात. ही आसुरी माणसे काम, दंभ, मानाची हाव धरतात. मत्त हत्तीला दारू पाजल्याप्रमाणे हे सतत वागतात. आपण केलेले दुष्ट कार्य चांगले आहे, असे सांगत फिरणे हाच यांचा धंदा. दुसऱ्यांची निंदा व मनास हवे ते पाप करण्याकडे यांचा ओढा असतो.

स्त्रिया गाइले आइकावे। स्त्रीरुप डोळा देखावे।
सर्वेंद्रियी आलिंगावे। स्त्रियेतेचि।।

अशा प्रकारची दृष्टी असलेली दुष्ट माणसे सर्वत्र आढळतात. अशा लोकांकडे बेसुमार धनदौलत, मालमत्ता असल्यामुळे सर्व दुर्गुणांचे ते पुतळे असतात. त्यांच्याजवळ फुकटचे खाणाऱ्या-पिणाऱ्यांची फौज असते. यांची संख्याही प्रचंड असते. दैवी संपत्ती असलेले संत सज्जन अगदी थोड्या प्रमाणात असतात. ते सहजपणे ओळखू येत नाहीत. देवधर्म करणारे, कीर्तन-प्रवचने देणारे, देवाचे पुजारी, उच्च पदस्थ, सत्ताधारी, पुरस्कारांचे मानकरी हे सारे दैवी संपत्ती प्राप्त सज्जन असतात, असे नाही.

ज्यांच्या अंगी अहिंसा, शांती, सौजन्य, सत्याचरण, दया, क्षमा, शांती, त्याग, प्रेम, दातृत्व असते व ज्यांचे मन अत्यंत शुद्ध व निर्भय असते, जे आत्मज्ञानी, योगी, संयमी, स्वाध्यायी, तत्वनिष्ठ, न्यायी, तेजस्वी असतात. हे गुण अंगी असलेले लोक थोडेच असतात. या गुणांना दैवी गुणसंपत्ती म्हणतात. दैवी व आसुरी गुणसंपत्तीचे सविस्तर वर्णन ज्ञानराजांनी केले आहे.

मळ्यात शेतकरी पिकाला पाणी देताना दिसला की, ही एक ओवी आठवते. निराभिमानी वृत्तीचे लोक आपले काम निष्ठेने करीत असतात. माळ्याने जिकडे नेले तिकडे काहीएक तक्रार न करता जाणाऱ्या पाण्याप्रमाणे आपले कर्म असावे. आपले जीवन कुशलपणे सत्कार्य करीत जगावे, असे ज्ञानराज सांगतात.

माळिये जेउतें नेलें। तेउतें निवांतचि गेलें।
तया पाणिया ऐसे केलें। होआवे गा।।१२.१२०

दुपारच्या जेवणानंतर चार माणसं गप्पा मारीत बसलेले असताना एकाला तरी सुस्ती येते. कुणी आळस देत अंग मोडतो. एकसारख्या जांभया देत असतो. अशा प्रसंगी ज्ञानेश्वरीतील ही ओवी आठवते.

आंगे आंग मोडामोडी। कार्य जाता अनावडी।
नुसती परवडी। जांभयाची।।

तमोगुणी माणसांची इंद्रिये जड पडतात. मनात मूर्खपणा असतो. अंगी आळस दाटतो. सारखे अंग मोडीत असतो. कष्टाचे काम करणे त्यास आवडतच नाही. डोळ्यांवर सारखी झोप असते. कुणी हाक मारली नाही तरी ओ देत उठतो. पृथ्वी पाताळात जावो की आकाश खाली पडो, हा झोपेतून उठणार नाही. झोप मिळाली म्हणजे त्याला स्वर्गाचा आनंद मिळतो.

अगदी थोडेसे ज्ञान प्राप्त झाल्यावर अहंकाराने दुसऱ्या ज्ञानवंत सत्पुरुषाला मूर्ख समजून त्याची

मानहानी करणारे सर्वत्र आढळतात. तसेच अनेक लोक कणभर समाजसेवा करून मणभर प्रसिद्धी मिळवतात व इतर खूप समाजसेवा करणाऱ्यांना कमी लेखवतात. ज्ञानराज म्हणतात-

मग आपुले केले फोकारती। आणि जगाते धिक्कारिती।
दाही दिशा पसरती। स्पृहा जाळ।।

तबेल्यात बांधलेला मरतुकडा घोडा असतो, त्या ऐरावत तुच्छ वाटावा. सरड्याने कुंपणावर बसून स्वर्गाला तुच्छ मानावे व माशाने आपल्या डबक्याच्या भरवशावर समुद्राची थट्टा करावी, तशा त्या अल्पज्ञानी दुर्बळ माणसाचे असते. थोड्याशा संपत्तीच्या जोरावर तो जगाला तुच्छ मानतो.

तैसे आपणपया आपण। मानिता महंतपण।
फुगती असाधारण। गर्वे तेणे।।

सप्तशृंगी मातेच्या, तुळजामातेच्या किंवा कोणत्याही देवी-मंदिरात दर्शन घेताना ही ओवी सहज आठवते. आपल्यावर असलेली सद्‌गुरुंची कृपादृष्टी हीच माता आहे, अशी कल्पना करून ज्ञानराज म्हणतात-

जय जय वो शुद्धे। उदारे प्रसिद्धे।
अनवरत आनंद। वर्षतियें।।१२.१

हे जगदंबे माते, तू अत्यंत पवित्र आहेस, तू उदार आहेस आणि तू दाही दिशांत प्रसिद्ध आहेस. तू सतत आनंदाचा वर्षाव करणारी आहेस. तुझा जयजयकार असो. विषय हा विषारी नाग. तो चावला, तर माणसाची धडगत नाही, पण माते, ती विषबाधा तुझ्या कृपादृष्टीने दूर होऊ शकते. जर तुझे प्रसादरसाचे आशीर्वाद मिळाले, तर ताप आणि शोक हे दोन्ही साधकाला छळणार नाही. माते, तू साधकाची आई आहेस. तू योगसुखाचे सोहळे करतेस. सोहंसिद्धीचा हट्ट पूर्ण करतेस. हे माते, तुझ्या चरणाजवळ ज्ञानाचे, विद्येचे मळे पिकतात. म्हणून मी तुझा आश्रय सोडून कुठेही जाणार नाही. देवी मंदिरात ही ओवी सहज ओठी येते.

म्हणोनि साधकां तूं माऊली। पिके सारस्वत तुझिया पाऊलीं।
या कारणें मी साऊली। न संडी तुझी।।१२.८

एखादी वस्तू आपल्याला मिळाल्यावर तिचे महत्त्व न समजल्यामुळे ती वस्तू आपण कुणालातरी देऊन टाकतो किंवा फेकून देतो व नंतर कालांतराने त्या वस्तूचे महत्त्व व अमोलपण समजल्यावर ती वस्तू फेकल्याचे दुःख होते. एखादा माणूस आपल्या सहवासात येतो. आपण त्या व्यक्तीकडे दुर्लक्ष करतो. नंतर त्या माणसाचे मोठेपण, श्रीमंती, ज्ञानाची जाणीव झाल्यावर आपण त्या व्यक्तीकडे दुर्लक्ष केल्याचे दुःख होते. असा प्रसंग दिसताच ज्ञानेश्वरीच्या ओव्या आठवतात.

भगवंताचे विराट स्वरुप पाहिल्यावर अर्जुनाला भगवंताचे अलौकिकत्व समजले व अर्जुन भगवान

श्रीकृष्ण केवळ आपला सारथी, नातेवाईक समजत होता. याचे अर्जुनास दुःख झाल्यावर तो म्हणतो-

खेळें निजें स्वैर चि खात बैसें। चेष्टा करी सर्व तुझ्यासमोर।

जनी मनी वा तुज तुच्छ लेखें। क्षमा करी भान तुझे कुणास।।

ज्ञानराज म्हणतात, देवा, तू आम्हाला आमचा केवळ सोयराच आहे, असे वाटले. युद्धात तुला सारथी केले. कौरवांकडे शिष्टाईसाठी तुला पाठविले. तू जगाचा आदिपुरुष असून, आम्ही तुझा मोठेपणा न जाणल्यामुळे क्षुल्लक कामासाठी तुला वापरले. आमच्या हाती अमृत आले पण आम्ही त्याचा सडा घातला. आम्हाला कामधेनू लाभली पण आम्ही वासरू समजून दुसऱ्यास देऊन टाकली. कल्पतरू तोडून शेताला कुंपण केले. शेतामध्ये परिसाचे बांध घातले. चिंतामणी रत्न ओढाळ जनावरांवर फेकून मारले. तुझ्याशी खेळताना भांडलो. खेळलो.

देवेसि कोलकाठी करू। आखाडा झोंबी लोंबी करू।

सारी खेळता अस्करू। निकरेंही भांडो।।

देवा, आता मला कळले की, तू चराचराचे जन्मस्थान आहेस. तू वेदांचा गुरू, तू हरिहरांचाही देव आहेस. असे म्हणून अर्जुनाच्या अंगी सात्विक भाव दाटले. अर्जुन देवास दंडवत घालू लागला.

धार्मिक विधी करीत असताना ब्राह्मण आपल्याला म्हणावयास सांगत असतो. व्यानाय स्वाहा, उदानाय स्वाहा, अपानाय स्वाहा..

यावेळी ज्ञानराजांची ओवी आठवते-

एवं वायूची हे चेष्टा। एकिची परी सुभटा।

वर्तनास्तव पालटा। येतसे जे।।

किंवा कुणालाही जांभई, शिंक आली, ढेकर आला की ही ओवी आठवते-

आणि जांभई शिंक ढेंकर। ऐसैसा होतसे व्यापार।

नाग कूर्म कृकर। इत्यादि जे।।१८.३५१

ज्ञानराज सांगतात, आपल्या शरीरात क्रियाशक्ती, प्राणशक्ती, वायूरुपात वास करते. बेंबीपासून हृदयापर्यंत, नखांपासून केसांपर्यंत, वायूरूप प्राणशक्ती शरीरात कार्यरत असते. मद्यधुंद अशा व्यसनी माणसाला पाहून ज्ञानराजांची ही ओवी सहज आठवते.

तयाचे आम्हा व्यसन। तो आमुचे निधीनिधान।

किंबहुना प्रसंगानुसार। तो मिळे तै।।१२.३३७

क्षणोक्षणी प्रसंगानुसार ज्ञानेश्वरीच्या ओव्यांचे स्मरण करून देणाऱ्या योगीराज ज्ञानदेवांना वंदन!

- **नामदेव सदावर्ते,**

नाशिक

***

ध्यान धरा हरी..

स्थायी व चिरंतन आनंद हा आपल्या आत दडलेला आहे. मनुष्य विषयाची अपेक्षा करतो. जर परमात्म्याने हे सर्व ब्रह्मांड निर्माण केले आहे, तर त्यातील विषय हे सुद्धा त्यांनीच निर्माण केले आहेत, म्हणून तर जळी, स्थळी, काष्ठी अन् पाषाणी भगवंत आहे, असे म्हंटले आहे. मग भगवंत विषयात आहे तर आपण विषयात शाश्वत आनंद शोधणे आवश्यक आहे. पण तसे घडत नाही.

-बंडोपंत कुलकर्णी, पुणे

ध्यान धरा हरी विश्रांती नामाची। विठ्ठलींच साची मनवृत्ति।।
ध्यानविण मन विश्रांतिविण स्थान। सूर्याविण गगन शून्य दिस।।
नलग साकार विठ्ठल मनवृत्ति। प्रपंच समाप्ति ती अक्षरीं।।
निवृत्ति समता विठ्ठल कीर्तन। करितां अनुदीन मन मळ।।

संतांनी जे अभंग लिहिले, ते साधक व भक्तांना परमात्म प्राप्तीसाठी मार्गदर्शक व्हावेत, यासाठी स्वानुभव व अनुभूतीतून त्यांना जे प्राप्त झाले, ते त्यांनी अभंगाद्वारे सांगितले आहे. ते उपाधीपासून दूर होते. त्यांना पद, पत, प्रतिष्ठा यांची गरज नव्हती. त्यांना पद, प्रतिष्ठा हवी असती, तर त्यांनी आपले जीवन संजीवन समाधी अवस्थेत संपविले नसते. ज्या संतांनी नैसर्गिक मृत्यूने आपले जीवन संपविले, ते सुद्धा विदेही अवस्थेत होते. संतांच्या मुखात अभंग आपोआप उद्गत व्हायचे व त्यांच्यासोबत असलेले, त्यांच्यावर प्रेम करणारे शिष्य वा सहकारी ते लिहून काढायचे. यात त्यांचा सहभाग नाहीच, पण ती त्यांची वचने आहेत.

या अभंगात निवृत्तिनाथ महाराजांनी एकाच वेळी ध्यान व नाम यांची चेतन स्तरावरील प्रक्रिया व त्याचे परिणाम उकल करून सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. या अभंगात विठ्ठल अवस्थेला प्राधान्य दिले आहे. जेव्हा विठ्ठल कळेल, तेव्हाच ध्यान कळेल, तेव्हाच पांडुरंग कळेल व तेव्हाच चेतन व अचेतन उलगडा होऊन या देहातील चैतन्य समोर येईल.

कधीकधी असे घडते, जे हवे असते ते मिळत नाही व जे हवे नसते ते मिळत असते. जे हवे असते ते मिळाल्यावर सुखानुभव होतो व तो क्षणिक असतो. कधीकाळी एखाद्या वस्तूची इच्छा केलेली असते, पण ते आपण विसरून जातो. कालांतराने ती प्राप्त होते, पण त्याबाबत इच्छा संपल्याने पूर्वी केलेली इच्छा अस्तित्वात नसल्याने स्मरणातून लुप्त होते व जे नको आहे ते मिळाले, ही भावना तयार होते. यात मनुष्य गुरफटून जातो. त्याला स्वतःची खरी इच्छा काय, हेच कळत नाही. हाच तो मायावी संसार असतो. पण यात संस्कार व आध्यात्माची मूळे रूजलेली आहेत. इच्छा ही सुख व आनंद प्राप्तीसाठीच असते. मग इच्छा केल्यानंतर कधीतरी प्राप्त होते, हे यावरून कळून येते. मग माझी इच्छा कुठून प्राप्त होते, हे जाणण्याची इच्छा होणे, हे अध्यात्मातील पहिले पाऊल आहे. देहात परमात्म्याचा अंश आत्मरूपात स्थित आहे, हे लक्षात येत नाही. मनुष्य देह सुखासाठी धडपडतो व प्राप्तीनंतर क्षणिक उपभोगून समाप्त झाल्यावर दुःखी होतो. पण मनुष्याला क्षणिक सुख वा आनंद नको असून, स्थायी व चिरंतन आनंद हवा आहे.

स्थायी व चिरंतन आनंद हा आपल्या आत दडलेला आहे. मनुष्य विषयाची अपेक्षा करतो. जर परमात्म्याने हे सर्व ब्रह्मांड निर्माण केले आहे, तर त्यातील विषय हे सुद्धा त्यांनीच निर्माण केले आहेत, म्हणून तर जळी, स्थळी, काष्टी अन् पाषाणी भगवंत आहे, असे म्हंटले आहे. मग भगवंत विषयात आहे तर आपण विषयात शाश्वत आनंद शोधणे आवश्यक आहे. पण तसे घडत नाही. त्यामुळे रामदास स्वामी म्हणतात-

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

आधी प्रपंच करावा नेटका। मग घ्यावें परमार्थविवेका।
येथें आळस करूं नका। विवेकी हो।।
प्रपंच सांडून परमार्थ कराल। तेणें तुम्ही कष्टी व्हाल।
प्रपंच परमार्थ चालवाल। तरी तुम्ही विवेकी।।

लग्न, मुले जन्माला घालून, त्यांचे पालन पोषण करून, त्यांना त्यांच्या संसारी लावणे, हा नेटका संसार नाहीतर तर संसारातील शाश्वत आनंद शोधून तो करणे म्हणजे नेटका संसार होय.

साधना करून साध्य व संसार करून साध्य करता येते, हेही या अभंगातून अभिप्रेत होते. कारण संतांचे अभंग ब्रह्मचारी व संसारी या दोघांसाठी आहेत. संतांनी संसार करू नका, असे कुठेही म्हंटले नाही. उलट संसार नेटका करायला सांगितले आहे. हा देहच मूळात संसार आहे. या देहाविणा इच्छित प्राप्त कसे होणार? या देहाच्या सहाय्याने साध्य प्राप्त करून देहाला राम राम म्हणायचे आहे. याच कारणांमुळे संत ज्ञान माऊली, निवृत्ती महाराज, संत तुकोबाराय, संत एकनाथ महाराज वगैरे सर्व संतांनी देहाला राम राम केले.

ध्यान धरा हरी विश्रांति नामाची।
विठ्ठलींच साची मनवृत्ति।।

ध्यान म्हणजे चित्त, विश्रांती म्हणजे श्रमाच्या पलिकडे जाणे, विठ्ठल म्हणजे स्थायी अवस्था, साची म्हणजे सत्य व मनोवृत्ती म्हणजे मनाची मूलभूत व सनातन वृत्ती.

संसारात विश्रांती नाही. कारण त्यात नित्य बदल अपरिहार्य आहे. हरी हा तो ईश्वर यास आपल्या चित्तात धारण केले असता मन हे विठ्ठल अवस्था प्राप्त करून संसारापलिकडे जाऊन परमात्म्यात स्थित होते. ही खरी व सत्य मनाची सनातन प्रवृत्ती आहे, हे निवृत्ती महाराज सांगतात. या देहात आत्मरूपात अंशात्मक ईश्वर स्थित आहे. पण मनुष्य आपल्या अंतरंगी दडलेल्या आत्म्यापेक्षा ईश्वरावर लक्ष केंद्रित करतो. म्हणून तुझे आहे तुजपाशी, परि तू जागा चुकलासी। असे घडते.

नाम हे फक्त नावाशी संबंधित नाही. आपण लल्लाटी गंध धारण करतो त्यालाही नाम म्हंटले जाते. सुप्रसिद्ध व्यक्तीला नामी व्यक्ती म्हंटले जाते. वादात तुझ्या नावाला सुद्धा येणार नाही, असे उद्‌गार येतात. म्हणजे नाम ही इतरांनी प्राप्त केलेली उपाधी नसून एखाद्या गोष्टीबाबत सांगत असताना सांगणाऱ्याने त्या गोष्टीबाबत आपल्या मनात त्या गोष्टीबाबत केलेली धारणा आहे. नाम म्हणजे नाव. लल्लाटीचे नाम ईश्वर दास्यत्व, नामी म्हणजे इतरांसाठी आदरयुक्त, नावाला न जाणे म्हणजे इतरांचा आपल्यावरील विश्वास न गमविण्याची इच्छा व त्याचे आपल्या जीवनात महत्त्व असल्याचे लक्षण होय. हे सर्व एकच दर्शवितात, बोलावा विठ्ठल म्हणजे बोलण्यात संशय विरहित सत्य व निर्भयता हवी, पाहावा विठ्ठल म्हणजे मनाला सत्याला बांधील करून समोर येणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीत सत्य शोधावे अन् करावा विठ्ठल म्हणजे सत्य तेच आचरणात आणावे. बोलावा विठ्ठल, पहावा विठ्ठल व करावा विठ्ठल हेच ते नाम. नाम म्हणजे परमात्म्या विषयी वापरलेले शाब्दिक संबोधन, हे संतांना अपेक्षित नाम आहे. म्हणून त्यांनी

हरी मुखे हरी मुखे म्हणा।
अनंत पुण्याशी घडे ज्या प्राण्याशी।
तरीच मुखाशी नाम येती।।

असे सांगितले आहे. नाम हा ईश्वर व भक्त यांना सांधणारा दुवा आहे. ते मनाच्या अवस्थेवर अवलंबून आहे. नाम ही भक्ती असून ते दास्योहऽम पासून सुरू होऊन सोऽहम ने संपते. जेव्हा ईश्वर वा हरीचे ध्यान धरता चित्त विठ्ठल म्हणजे स्थायी म्हणजेच स्थिर अवस्था धारण करते व त्या स्थिर अवस्थेत हरीशी तादात्म्य पावतो व स्वतः हरिमय होतो, तेव्हा संसाराच्या परे जाऊन भक्त व ईश्वर एकरूप झाल्याने ईश्वर अन् भक्त एकात्म झाल्याने नामाला विश्रांती मिळते. प्रत्येक जीवाने विठ्ठल अवस्था धारण करणे अपेक्षित आहे.

देव पहावयासी गेलो। देव होऊनिया ठेलो।।

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

ही संतांची अनुभूती तेच सांगते. म्हणून निवृत्ती महाराज येथे म्हणतात,

ध्यान धरा हरी विश्रांति नामाची।
विठ्ठलींच साची मनवृत्ति।।

महाराज विशेषण वापरून फक्त लौकिक संसारात गुरफटलेल्या जीवाच्या अवस्थेचे वर्णन करतात. जोपर्यंत जीवनात प्राप्तीसाठी निर्धार व संकल्प केल्याशिवाय काहीच प्राप्त होत नाही. तसे अध्यात्म मार्गात अगर भक्तीमार्गात ईश्वर प्राप्ती हे एकमेव उद्दिष्ट आहे. ईश्वरप्राप्तीचा निर्धार व संकल्प केल्याशिवाय प्राप्त होणार नाही आणि जीव हा संसारातच भटकत राहणार. संसारात भटकत राहणे म्हणजे अस्थिर मन व व्यर्थ विषयी कर्म अन् फक्त संसार व्यथांचा अंधार दिसतो. जे काही केले ते निष्फळ होते याची जाणीव होते. मन हे ईश्वराठायी लावून जीवन व्यतीत करावे. अन्यथा जीवन निरर्थक व वाया आहे. हे सांगण्यास संत म्हणतात,

ध्यानविण मन विश्रांतिविण स्थान।
सूर्याविण गगन शून्य दिस।।

पुढील चरणात महाराजांनी प्रपंच या शब्दाने संसाराचा उल्लेख केला आहे. मन चार अवस्था धारण करते. अतंत्र, परतंत्र, कुतंत्र आणि स्वतंत्र अशा चार अवस्थेत मनाचे कार्य आहे. या सर्व अवस्था प्रत्येकाच्या ठायी असल्या तरी काहींची त्यातील एक अवस्था प्रबळ असते व ती इतर तीन अवस्थांवर अंकुश ठेवते. यात स्वतंत्र ही शुद्ध अवस्था आहे. आता या चार अवस्थांचे गुणधर्म पाहू. अतंत्र म्हणजे त्याला स्वतःला काहीच कळत नाही वा ज्ञान नाही आणि इतरांनी सांगितलेलेही त्याला कळत नाही. परतंत्र म्हणजे स्वतःला काहीच ज्ञान वा समज नाही अन् इतरांनी सांगितलेले बरोबर असो वा चुकीचे, खातरजमा वा अनुभव न घेता ते मान्य करून तसेच वागणे. कुतंत्र म्हणजे स्वतः अक्कलशून्य, पण माझेच खरे व इतरांनी सांगितलेल्या गोष्टीत वेडेवाकडे प्रश्न विचारून खोड काढणे व समोरच्यांना कमी लेखणे. स्वतंत्र म्हणजे स्वतःला थोडेबहुत ज्ञान असणे व वरिष्ठांचे मार्गदर्शन घेऊन स्वानुभवाने ज्ञानात वृद्धी करून सत्यापर्यंत पोचणे व सार्थ जीवन जाणून प्राप्तीसाठी मार्गक्रमण करणे. मनाला स्वतंत्र अवस्थेत ठेवून सद्गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली साधना करून मनाला स्थायी विठ्ठल अवस्था प्राप्त करून दिल्यावर भक्त हा ईश्वररूप होतो. जेव्हा ही अनुभूती येते, तेव्हा त्याला प्रत्येक साकार ईश्वराची अपेक्षा उरत नाही. त्या ठिकाणी संसार वा प्रपंच समाप्त होतो. कारण अक्षर म्हणजे नित्य व निरंतर आहे, त्याच्याशी तादात्म्य पावता प्रपंच म्हणजे संसारात रमलेली ज्ञानेंद्रिय व कर्मेंद्रिये यांचे कार्य समाप्त होते. म्हणून महाराज म्हणतात, नलगे साकार विठ्ठल मनवृत्ति। प्रपंच समाप्ति ती अक्षरीं।।

निवृत्ति समता विठ्ठल कीर्तन। करितां अनुदीन मन मळ।। या चरणात निवृत्तिनाथ महाराजांनी आपल्या नावाचा उपयोग द्विअर्थी केला आहे. एक आपले नाव वा अभंग रचेता म्हणून केले आहे. दुसरे निवृत्त वा वैराग्य सांगण्यासाठी केला आहे. प्रबळ वैराग्य, ध्यानाने विठ्ठल अवस्था, त्याने विदेही अवस्था प्राप्त केल्यानंतर या देहातील सर्व तत्त्वे व षड्रिपू हे साम्य गुण धारण करणार व विदेही अवस्था त्या देहाला ईश्वररूपात नेणार. म्हणजे कायम ईश्वर चिंतनातच रमणार व ईश्वरी कार्यच करीत राहणार. हे सर्व नित्य साधना करून विठ्ठल अवस्था प्राप्त केल्यावर घडणार व त्यासाठी मनाला स्वतंत्र अवस्थेत ठेऊन मनाला गोंजारून अनुदिनी करीत राहावे. तेव्हा ते प्राप्त होते, असे महाराज सांगत आहेत.

|| कृष्णार्पणमस्तु ||
|| आत्मा मालिक ||

- बंडोपंत दि. कुलकर्णी,
सोलापूर
जिल्हा न्यायाधीश, पुणे

***

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

ज्ञानेश्वरीतील आत्मादर्शक सौंदर्यस्थळे : भाग : ७

मीं आत्मा ऐसें तो जाणें!

शारीरिक क्रिया, भजन पूजन भाविकाकडून होते. अनुभवाने तर तो भगवंताशी तद्रूप असतो. ज्ञानप्राप्तीमुळे तो ईश्वराला आत्मा समजतो. ज्ञानी हाच आपला आत्मा असे भगवंतही जाणतो. जीवाच्या पलीकडील व्यवहार आणि देहाचे वेगळेपण यावरही माउली भाष्य करताना दिसतात. ज्ञानी केवळ आपला आत्माच ही त्या भगवंताचीही पावन भावना. मीच ब्रह्म ही स्थिर चित्त जाणीव भगवंतापर्यंत पोचते.

-डॉ. सुनील शिंदे

सर्वभावाने भगवंताची भक्ती, पूजा आवश्यक आहे हे सांगताना माउली संत ज्ञानोबा मायारुपी नदीचे तरणे समजावून देतात. साधकांचा आत्मानुभव विशद करतात. तारणारा नावाडी म्हणजे साक्षात सद्गुरू असे स्पष्टीकरण देतात. अहंभावाचे ओझे त्यागण्यास सांगतात. विकल्पाच्या आहारी जाऊ नये असेही मार्गदर्शन होते. आत्मानुभवाचे विवरण करणारे माउली अर्थातच सर्वश्रेष्ठ आत्म्याचे मोल (ज्ञानेश्वरीच्या ७ व्या अध्यायात) नजरेस आणून देतात. कसे, ते पहा-

येथ एकचि लीला तरले। जे सर्वभावें मज भजले।
तयां ऐलीच थडी सरलें। मायाजळ।।९७।।

(अशा स्थितीत जे सर्वभावाने मला भजले, ते एकच ही मायानदी सहज तरून गेले व त्यास मायानदीच्या अलिकडच्या काठावरच मायानदीचे जल संपले.)

(अ. ७-९७)

जयां सद्गुरुतारूं फुडें। जे अनुभवाचे कांसे गाढे।
जयां आत्मनिवेदन तरांडे। आकळलें।।९८।।

(ज्यास सद्गुरु हा पुढे तारणारा नावाडी आहे, ज्या साधकांनी आत्मानुभावरूपी कासोटा घट्ट बांधला आहे व ज्यांना आत्मनिवेदनरूपी ताफा (होडी) हस्तगत झाला आहे.७-९८)

जे अहंभावाचें वोझें सांडुनी। विकल्पाचिया झुळका चुकाउनी।
अनुरागाचा निरुता होउनि। पाणिढाळु।।९९।।

(जे अहंभावाचे ओझे टाकून विकल्परूपी वाऱ्याच्या झुळुका चुकवून, संसारावरील प्रेमाच्या ओहोटीचे पाणी तपासून ७-९९)

वैराग्याची थोरवी अपार आहे. आपल्यातील, आत्म्यातील परमात्मा तत्व समजून घेणे आवश्यक असते. निवृत्तीरुपी काठावर मिळतो तो आधार. मायेतून सावरणे गरजेचे असते, ही भावना समजून उमजून घेणारे भाविक विरळाच असतात, असेही ते नमूद करतात .

ते उपरतीच्या वांवीं सेलत। सोऽहंभावाचेनि थावें पेलत।
मग निघाले अनकळित। निवृत्तितटीं।।१०१।।

(वैराग्यरूपी हातांनी पाणी तोडीत व मीच परमात्मा आहे अशी समजूत हेच कोणी एक बळ, त्याने तोल सांभाळीत अशा रीतीने कसल्याही अडचणीत न पडता, निवृत्तिरूपी काठावर ते बाहेर आले. ७-१०१)

येणें उपायें मज भजले। ते हे माझी माया तरले।
परि ऐसे भक्त विपाइले। बहुवस नाहीं।।१०२।।

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

(या उपायाने जे मला भजले ते ही माझी माया तरून गेले. परंतु, असे भक्त थोडे आहेत, फार नाहीत. ७-१०२)

शारीरिक क्रिया, भजन पूजन भाविकाकडून होते. अनुभवाने तर तो भगवंताशी तद्रूप असतो. ज्ञानप्राप्तीमुळे तो ईश्वराला आत्मा समजतो. ज्ञानी हाच आपला आत्मा असे भगवंतही जाणतो. जीवाच्या पलीकडील व्यवहार आणि देहाचे वेगळेपण यावरही माउली भाष्य करताना दिसतात. ज्ञानी केवळ आपला आत्माच ही त्या भगवंताचीही पावन भावना. मीच ब्रह्म ही स्थिर चित्त जाणीव भगवंतापर्यंत पोचते.

तैसें शरीरीं हन कर्में। तो भक्तु ऐसा गमे।
परी अंतरप्रतीतिधर्में। मीचि जाहला।।११६।।

(त्याप्रमाणे ज्ञानी पुरुष जेव्हा शारीरिक क्रिया करतो (भजनपूजनादिक) त्यावेळी तो भक्त आहे असा वाटतो, पण आतील अनुभवाच्या अंगाने तो तद्रूपच झालेला असतो. ७-११६)

आणि ज्ञानाचेनि उजिडलेपणें। मी आत्मा ऐसें तो जाणें।
म्हणौनि मीही तैसेंचि म्हणें। उचंबळला सांता।।११७।।

(आणि ज्ञानाचा उदय झाल्यामुळे तो मला आपला आत्मा समजतो. म्हणून मी आनंदयुक्त होऊन ज्ञानी हा माझा आत्मा आहे असे म्हणतो.७-११७)

हां गा जीवापैलीकडिलीये खुणे। जो पावोनि वावरों जाणें।
तो देहाचेनि वेगळेपणें। काय वेगळा होय? ।।११८।।

(अरे अर्जुना, जीवाच्या पलीकडील वर्माच्या ठिकाणी प्राप्त होऊन, जो व्यवहारही कसा करावा हे समजतो, तो देहाच्या वेगळेपणाने खरोखर वेगळा होईल काय? ७-११८)

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्वात्मैव मे मतम्।
आस्थितः स हि युक्तात्मा मामेवानुत्तमां गतिम्।।१८।।

(हे सर्वही भक्त उत्कृष्टच आहेत, पण त्यापैकी ज्ञानी तर केवळ माझा आत्माच होय, असे मी समजतो. कारण 'मीच ब्रह्म' अशा बुद्धीने चित्त स्थिर झालेला तो ज्ञानी अत्यंत श्रेष्ठ प्राप्तव्य जो मी त्या मलाच प्राप्त झालेला असतो. ७-१८)

अंत:करण रुपी गुहा आणि अनुभवाची गंगा या भावनेचा विस्तार होतो. ज्ञानी म्हणून कोणी तो आपलाच आत्मा अर्थात भगवंती आत्मा हे शब्दात नाही कथन करता येत. तरीही अर्जुनास श्रीकृष्ण स्पष्टीकरण देताना दिसतात.

तैसी अंतःकरणकुहरीं जन्मली। जयाची प्रतीतिगंगा मज मीनली।
तो मी हे काय बोली। फार करूं?।।१२५।।

(त्याप्रमाणे अंत:करणरूपी गुहेमध्ये उत्पन्न झालेली, ज्याची अनुभवरूपी गंगा मला मिळाली आहे ते मी आहे हे शब्दाने विस्तार करून काय सांगू?७-१२५)

एऱ्हवीं ज्ञानिया जो म्हणिजे। तो चैतन्यचि केवळ माझें।
हें न म्हणावें परि काय कीजे। न बोलणें बोलों।।१२६।।

(वास्तविक पाहिले तर ज्ञानी म्हणून जो म्हणतात, तो माझा केवळ आत्माच आहे, ही गोष्ट शब्दांनी सांगण्यासारखी नाही. परंतु काय करावे? ही न बोलण्यासारखी गोष्ट पण तुला सांगितली.७-१२६)

शरीर, प्राण हे दोन्ही घटक तर भिन्न. भजनाच्या ओघाने देहाचे अंती ईश्वरमय अवस्था पोचते.

येर तनुमनुप्राणी। जे अनुसरले माझेयाचि वाहणीं।
ते देहाच्या निर्वाणीं। मीचि होती।।१५०।।

(दुसरे जे शरीराने व प्राणाने अखंड माझ्या भजनाच्या ओघात आहेत ते देहाचे अंती मीच होतात. ७-१५०)

फळाच्या अपेक्षेचा पिंजरा जो, त्याचा त्याग आवश्यक. आत्मानुभव तो तर श्रेष्ठच. चिदाकाशात संचार सहजी

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

होतो हा झाला दाखला. चिदाकाशात जितके उंच पोचाल तितके सौख्य ओघानेच आले. याविषयी माऊलींचे स्पष्टीकरण विचारात घेण्यासारखे -

तैसा फळहेतूचा पांजरा। सांडूनियां धनुर्धरा।
कां प्रतीतिपाखीं चिदंबरा। गोसाविया नोहावें?।।१५४।।

(अर्जुना त्याप्रमाणे फलाशेचा पिंजरा टाकून आत्मानुभवरूप पंखाने चिदाकाशात हवा तसा संचार करण्यास का समर्थ होऊ नये? ७-१५४)

जेथ उंचावलेनि पवाडें। सुखाचा पैसारु जोडे।
आपुलेनि सुरवाडें। उडों ये ऐसा।।१५५।।

(त्या चिदाकाशात जितके जितके आपण उंच जाऊ त्या मानाने आपणाला सुखाने संचार करण्याला हवा तसा विस्तार मिळतो. ७-१५५)

वाऱ्याचा स्पर्श तर सर्वव्यापी. आकाशाचे व्यापलेपण तेही सर्वत्र. एवढेच काय पण अंतिम सत्य तेच की परमेश्वर सर्वत्र व्यापलेला आहे. भूतकालीन, प्राप्त स्थितीतील तसेच भविष्यातील सर्वच प्राणी सृष्टीला भगवंत जाणतात, तथापि त्या भगवंतास मात्र जीव सहजी नाही जाणत हे स्वच्छ सत्य! होऊन गेलेले, तत्कालीन हयात असलेले तसेच पुढे जे उदयासी येणारे प्राणी ते ही भगवंताचेच अस्तित्व. ते प्राणी म्हणजे भगवंतच हा दाखला खुद्द भगवान श्रीकृष्ण साधार स्पष्टीकरणासह देतात-

पवनु कवणातें न शिवेचि। आकाश कें न समायेचि।
हें असो एकु मीचि। विश्वीं आहें।।१६०।।

(वारा कोणाला शिवत नाही? आकाश कोठे व्यापीत नाही? हे बोलणे राहू दे, मीच एक सगळ्या विश्वास व्यापून आहे ७-१६०)

वेदाहं समतीतानि वर्तमानानि चार्जुन।
भविष्याणि च भूतानि मां तु वेद न कश्चन।।२६।।

(हे अर्जुना, मागे झालेल्या सध्या असलेल्या व पुढे होणाऱ्या सर्व प्राण्यांना मी जाणतो, पण मला कोणी जाणत नाहीत. ७-२६)

येथें भूतें जियें अतीतलीं। तियें मीचि होऊनि ठेलीं।
आणि वर्तत आहाति जेतुलीं। तींही मीचि।।१६१।।

(ह्या जगात जितके प्राणी होऊन गेले तितके ते मीच होऊन राहिले आहेत. आणि हल्ली जितके प्राणी हयात आहेत तेही मीच आहेत. ७-१६१)

कां भविष्यमाणें जियें हीं। तींहीं मजवेगळीं नाहीं।
हा बोलचि एर्हवीं कांहीं। होय ना जाय।।१६२।।

(पुढे जे प्राणी होणार आहेत तेही माझ्याहून निराळे नाहीत. हे सर्व फक्त म्हणावयाचेच. वास्तविक काही होत नाही व जात नाही. ७-१६२)

सर्वव्यापी भगवंत तोचि आत्म्याठायी आणि जीवात्मा तोच भगवंत याविषयीचा साधार विस्तार भगवंत करतात. हे विश्लेषण विलक्षण प्रत्ययकारी आहे, सत्य आहे, शाश्वत आहे, अजरामर 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)

✻✻✻

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

सुख-दुःख आणि ईश्वरभक्ती

श्री सद्गुरूंची निष्ठेने सेवा करणाऱ्या भक्ताला सायुज्य मुक्ती प्राप्त होते. सदगुरु हे परब्रह्मस्वरूप ईश्वराचे सगुण अवतार आहेत. मानवाला जीवनात होणाऱ्या दुःखाचे कारण त्याचे अज्ञान हेच आहे. या अज्ञानाचा अंधार दूर करून ज्ञानाचा प्रकाश देणारे श्रीगुरू आहेत. देह नश्वर आहे. श्रीगुरू संसार भवसागरातून भक्ताची जीवन नौका सुखरूपपणे पैलतीरी लावतात. श्री गुरूभक्ती हीच ईश्वरभक्ती. भक्तांच्या जीवनात गुरू जीवनमुक्तीचा आनंद देतात.

-बी. के. गायकवाड

मानवास आयुष्यातील प्रारंभिक काळापासून जीवनातील घटनांतून सुख-दुःखाचा अनुभव येत असतो. संत सांगतात, मानवाचे जीवन हे संघर्षमय आहे. सुखाच्या नाही, पण दुःखाच्या प्रसंगी मनुष्य परमेश्वराला हाक देतो, स्मरण करतो, दुःख दूर करण्यास्तव प्रार्थना करतो. शारीरिक पीडा, दैन्य, नजीकच्या अनुयायांचा वियोग, अशी दुःखामागील अनेक कारणे असतात. काळापरत्वे सर्व दुःखांचे निरसन होते व आपले जीवनकार्य व आयुष्य क्रमित होत राहते. जीवनात सुख-दुःखे येतात आणि जातात. संत तुकाराम महाराज आपल्या अभंगांमधून सांगतात,

'जन्माचे ते मूळ पाहिले शोधून।
दुःखाचे कारण जन्म घ्यावा ।।१।।'

प्रकृती मायेच्या रज, तम, सत्व गुणातील सत्व गुणाच्या आचरणाबाबत ते म्हणतात,

तुका म्हणे ऐका सत्वाचे सामर्थ्य।
करवी परमार्थ अहर्निशि।।५।।

संत सांगतात, सुख-दुःखे देहाच्या बाबतीत प्रारब्धयोगे, संचित कर्माच्या अनुषंगाने येतात. ती देहाकडे सोपवावीत. त्याचा परिणाम परमार्थात, ईश्वरभक्तीत होऊ देऊ नये. विहित कर्म आचरताना सात्विकता ठेवून मनात ईश्वरभक्ती ठेवावी.

दुःखात ईश्वराचे स्मरण होते. पांडवांची माता कुंती कृष्णाची भक्त होती. महाभारताचे युद्ध संपुष्टात आल्यावर श्रीकृष्णांनी प्रसन्न मुद्रेने कुंतीमातेस काही हवंय का, म्हणून प्रश्न केला. तेव्हा कुंतीमाता म्हणाल्या 'देवा तुझी कृपा आम्हावर सदैव असू दे. संकटे आली की मला नित्य तुझे स्मरण होते. संकट समयी मदतीला धावून येणे तुझे ब्रीद आहे.'

जगाला शांततेचा संदेश देणारे गौतम बुद्ध मानवाची विविध दुःखे पाहून व्यथित झाले. दुःखाने ग्रासलेल्या मानवास त्यापासून मुक्ती मिळावी यासाठी त्यांनी एकांतात आत्मध्यान केले, त्यांना ज्ञान प्राप्त झाले. ते म्हणतात 'शारीरिक दुःख हे आजारपण, शरीर आणि मन वेदनेने त्रस्त झाल्याने होते. वस्तूची आसक्ती मोह निर्माण करते. इच्छेपासून अनासक्त राहिल्याने मनाला शांती मिळते. दुःख मुक्तीसाठी उपयोगी होते. सुखी, शांत जीवनासाठी मानवाने संतांना शरण जावे. संत सद्गुरू यांच्या सहवासात राहून ध्यानधारणा करावी.' अहिंसा पालन करून सर्वांभूती प्रेम ही शिकवण बुद्धांनी दिली.

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

सुख दुःखात मनाचे समत्व महत्त्वाचे असते. संत तुकाराम महाराज सांगतात,

'ठेविले अनंति तैसेचि रहावे। चित्ती असु द्यावे समाधान।।

जीवनात लहानपणपासून झालेले संस्कार, मिळालेली संगत याचा संबंध आपल्या स्वभाव गुणावर होतो. त्रिगुणात्मक प्रकृतीत सर्वत्र सत्व, रज, तम या त्रिगुणांचा कमी-अधिक प्रभाव असतो. संस्कार मनाला वळण देतात. संतसंगती जीवनात अत्यंत महत्त्वाची असते. त्यामुळे जीवनात परमार्थाची आवड निर्माण होते. मन-बुद्धीची ओढ ईश्वर भक्तीकडे लागते.

ईश्वर भक्तीत मनातील संसारभय दूर होते. मन निर्भय होते. श्री समर्थ रामदास स्वामी मनाचे श्लोकमधून प्रबोधन करतात.

मना सज्जना भक्ती पंथेची जावे।
तरी श्रीहरी पाविजे स्वभावे।।
सदा सर्वदा प्रीती रामी धरावी।
सुखाची स्वये सांडी जीवी करावी।।
देह दुःख ते सुख मानित जावे।
विवेके सदा सस्वरूपी भरावे।।
देहबुद्धीचा निश्चयो दृढ झाला।
देहातीत ते हित सांडीत गेला।।
देहबुद्धी ते आत्मबुद्धी करावी।
सदा संगती सज्जनांची धरावी।।

ईश्वर भक्तिमार्गात भगवंताची भक्ती महर्षी नारद यांनी सांगितलेल्या नवविधा भक्तीद्वारे अर्थात परमेश्वराचे चिंतन, स्मरण, भजन, कीर्तन, पादसेवन, आत्मनिवेदन यानुसार करण्यात येते. भक्तीत नामस्मरणाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. नामाचे अनुसंधान सातत्याने ठेवावे लागते. नाम हे ईश्वरस्वरूप आहे. संत संगतीत आपले मन ईश्वर भक्तीत राहाते. गुरूकडून मिळालेले नाम अहंकार मुक्त ठेवते.

नाम संकीर्तन साधन पैं सोपे।
जळतील पापे जन्मांतरीची।।१।।
न लगती सायास जावे वनांतरा।
सुखे येतो घरा नारायण ।।२।।
ठायीच बैसोनि करा एकचित्त।
आवडी अनंत आळवावा।।३।।

- संत तुकाराम

संत ज्ञानेश्वरांनी भगवान श्रीकृष्णांनी सांगितलेल्या श्रीमद्भगवद्गीतेचा भावार्थ सांगताना म्हटले आहे, श्रीमद्भगवद्गीता ही सर्वांसाठी दीपस्तंभासारखी आहे, मार्गदर्शक आहे. गीता जीवनदायीनी आहे. जीवाच्या आत्मोद्धारासाठी मनुष्याने जीवनात सात्विक निष्काम कर्माचरण करावे. कर्तेपणाचा अहंकार न

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

ठेवता ती ईश्वरास समर्पित करावीत. हृदयी ईश्वरभक्ती ठेवावी. अशा निष्काम कर्माचे सुख-दुःखाचे बंध निर्माण होत नाहीत व जीवाला जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त होऊन आत्मिक आनंद, सुख-समाधान मिळते.

भगवंत म्हणतात 'मला ईश्वराला अनन्यभावाने श्रद्धा-भक्तीयुक्त अंतःकरणाने शरण आलेल्या भक्ताचे योगक्षेम मी वाहतो.

परमात्म्याच्या त्रिमूर्ती दत्तात्रेय अवतार कार्यात त्यांनी लोकांत ईश्वरभक्तीचा प्रसार केला. शरणागत भक्ताचे अज्ञान दूर करून त्यास ज्ञान दिले. भक्तांची दुःख-दारिद्र्ये निवारण केली. श्रीगुरू भक्ताच्या हाकेला तात्काळ धावून येणारे आहेत. म्हणून त्यांना स्मृतगामी म्हणतात. त्यांची अंतःकरणपूर्वक, श्रद्धेने भक्ती करणाऱ्यास सर्वकाही प्राप्त होते.

श्री सद्‌गुरूंची निष्ठेने सेवा करणाऱ्या भक्ताला सायुज्य मुक्ती प्राप्त होते. सदगुरु हे परब्रह्मस्वरूप ईश्वराचे सगुण अवतार आहेत. मानवाला जीवनात होणाऱ्या दुःखाचे कारण त्याचे अज्ञान हेच आहे. या अज्ञानाचा अंधार दूर करून ज्ञानाचा प्रकाश देणारे श्रीगुरू आहेत. देह नश्वर आहे. श्रीगुरू संसार भवसागरातून भक्ताची जीवन नौका सुखरूपपणे पैलतीरी लावतात. श्री गुरूभक्ती हीच ईश्वरभक्ती. भक्तांच्या जीवनात गुरू जीवनमुक्तीचा आनंद देतात.

गुरू हरिहर विरंची जाण स्वरूप तोची।
नारायण मन करूनी निर्वाण सेवा करवी भक्तीने।।

साधारणतः आपण जीवन जगताना जी सुख-दुःखे अनुभवतो ती प्रामुख्याने शारीरिक, ऐहिक स्वरूपाची असतात. देहबुद्धीचे जोवर प्राबल्य असते, तोपर्यंत देह सुखासाठी मनुष्य राबतो. यापासून मनाला मिळणारा आनंद हा कारणपरत्वे तात्पुरता राहतो. जीवनातील प्रापंचिक शारीरिक सुख, दुःख भोगून संपवायची असतात. संत ती सहजतेने पेलण्यास सहनशीलता देतात. ईश्वरभक्तीत श्रीगुरू भक्ताचा उद्धार करीत देहबुद्धीतून आत्मबुद्धीत आणतात व आत्मसुख मिळावे यासाठी भक्तीमार्गातून आत्मोद्धार करतात.

आत्मा हेच आपले नीजस्वरूप आहे. आत्मा आनंदरूप आहे. नित्य शाश्वत आनंद हा आत्मानंद असतो. हा आत्मसुखाचा आनंद बाह्य वस्तूंच्या प्राप्तीत नसून, तो आपल्या नीजस्वरूप आत्म्याची ओळख झाल्याने मिळतो. हेच आपले मानवजन्माचे ध्येय आहे. त्यासाठी श्रीगुरूचरणी अनन्यभावे शरण जावे.

सद्‌गुरू सांगतात, जीवाला शाश्वत सुख समाधानाच्या प्राप्तीसाठी 'सर्वांच्या हृदय मंदिरी असलेल्या आत्म्यावर प्रेम करा व ध्यानाच्या माध्यमातून आत्मचिंतन करून आत्म्स्वरूपाची ओळख करून घ्या. त्यातून आत्मज्ञान प्राप्त होऊन जीवाला शाश्वत सुख, समाधान मिळेल.' आत्मा मालिक.

- बी. के. गायकवाड

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

***

मन वृन्दावन

आत्मा की खोज और आत्म-ध्यान के पीछे मनुष्य का सबसे बड़ा प्रश्न सदियों से यही रहा है-मैं कौन हूँ? देह, मन, बुद्धि, अहंकार-इन सबके पार जाकर जो शाश्वत सत्ता है, वही आत्मा है। उपनिषद कहते हैं- आत्मा नित्य है, अविनाशी है, और आनंदमय है। जब यह साधना गहराई से होने लगती है, तो मन अपने-आप शांत, निर्मल और आनंदमय हो जाता है। यही अवस्था मन वृन्दावन है।

- नरेश यादव

मन वृन्दावन यह एक ऐसा नाम या वाक्यांश है, जहाँ हर व्यक्तित्व एक ख़ुशनुमा आभा में रमा हुआ पाया जाता है। यह उस भूमि का प्रताप है जहाँ पर कभी हमारे अस्तित्व की मूल आत्मा को शिरोधार्य समझाने वाले श्री कृष्ण ने अपने जीवन का सबसे मधुर और रसपूर्ण काल वृन्दावन (गोकुल-नन्दगांव-बरसाना-वृन्दावन क्षेत्र) में बिताया। यह समय मुख्य रूप से उनके बाल्यावस्था से लेकर किशोरावस्था के पूर्व (लगभग जन्म से १०-११ वर्ष तक) का माना जाता है। जिसमे सभी लीलाएँ लोगों के चहरे पर छा जाने वाली खुशियों के लिए कीं, चाहे वह अपने कार्यों से मुग्ध करने वाली लीलाएँ हों या दुष्ट प्रावित्यों से मुक्त कराने वाली लीलाएँ। हम इधर हमारे मन व चित्त को उस खुशनुमा अवस्था में रखने की बात कर रहे है, जो इस कहावत को ना केवल चरितार्थ करे बल्कि आत्मा की दिव्यता के अनुभव को भी समझे, कि ५000 से अधिक वर्ष बीत जाने के बाद भी उस क्षेत्र की दिव्यता में कमी नहीं आयी, जहाँ मूल आत्मा को शिरोधार्य समझाने वाले श्री कृष्ण ने अपने जीवन का थोड़ा समय बिताया। हर इंसान वहाँ जाकर इतना प्रसन्नचित रहता है, कि यह क्षेत्र मन की प्रसन्नता का पर्याय बनकर एक कहावत में परिवर्तित हो गया। आज हम भी कोकमठाण में उतने ही भाग्य शाली है, जितने श्री कृष्ण के समय के की ग्वाल टोली या वहां के वसिंदे। पर यह अनुभव शर्त विहीन नहीं है, अगर हमने हमारी आत्मा को मस्तिष्क से आगे रखा हो, अगर ऐसा पा लिया तो समझो आप कृष्ण के साथ और आपका मन वृन्दावन होकर जीवन की उपलब्धि और पूर्णता के उत्साहित है; अन्यथा संसार तो सभी जीवों पास है, कुछ भी सोचें, कुछ भी करें, फिर कभी किसी ना किसी रूप में मिल ही जाएगा। पर इस अनुभव के बिना इसकी सार्थकता नहीं है।

श्रीकृष्ण का बाल्यकाल की अवस्था तक उन्होंने अद्भुत लीलाएँ कीं। कभी बन्सी वादन से गोपियों को आकर्षित किया, कभी होली-जलक्रीड़ा में आनंद फैलाया, कभी कालिया नाग के फन पर नृत्य करके ब्रजवासियों को भयमुक्त किया। ये लीलाएँ केवल मनोरंजन या चमत्कार नहीं थीं। इनके पीछे गहन आध्यात्मिक संकेत छिपे हैं।

बन्सी वादन : आत्मा की पुकार, जो साधक को भीतर बुलाती है।

रासलीला : जीव और आत्मा का प्रेममय मिलन।

असुर वध : मन की दुष्ट प्रवृत्तियों का अंत।

वृन्दावन का महत्व इसी में है कि यह स्थान आत्मा को उसकी पूर्णता और प्रेम के वास्तविक स्वरूप से जोड़ता है।

यह केवल एक काव्यमय या भावनात्मक उपमा नहीं है, बल्कि यह उस परम सत्य की ओर संकेत

है, जहाँ मन की चंचलता, अस्थिरता और तृष्णाओं का नाश होकर वह पूर्ण आनंद और प्रेम का केंद्र बन जाता है। वृन्दावन की धरती, जहाँ श्रीकृष्ण ने अपने बाल्य और किशोर काल की लीलाओं के माध्यम से संसार को प्रेम, माधुर्य और आत्मा की महिमा का अनुभव कराया, वही वृत्तांत आज हमारे अंतर्मन के लिए मार्गदर्शक है। वृन्दावन का अर्थ है, वृक्षों का वन और वृत्तियों का वन। बाह्य वृन्दावन तो ब्रजभूमि में है, परंतु वास्तविक और शाश्वत वृन्दावन हमारे भीतर के मन में ही बसता है। जब मन आत्मा की ओर स्थिर होता है, तो वह एक ऐसा आनंदवन बन जाता है जहाँ दुख, राग-द्वेष और अज्ञान प्रवेश नहीं कर सकते। जब हम बाहरी वृन्दावन की यात्रा करते हैं, तो केवल स्थान का दर्शन करते हैं, पर जब आत्मा की ओर यात्रा करते हैं तो आंतरिक वृन्दावन का अनुभव करते हैं। आत्म-ध्यान इसी यात्रा का माध्यम है।

आत्म-ध्यान का पहला चरण है-मन की चंचलता को देखना।

दूसरा चरण है-उस चंचलता से तादात्म्य तोड़ना।

तीसरा चरण है-मैं आत्मा हूँ इस भाव में स्थित होना।

आत्मा की खोज और आत्म-ध्यान के पीछे मनुष्य का सबसे बड़ा प्रश्न सदियों से यही रहा है-मैं कौन हूँ? देह, मन, बुद्धि, अहंकार-इन सबके पार जाकर जो शाश्वत सत्ता है, वही आत्मा है। उपनिषद कहते हैं-आत्मा नित्य है, अविनाशी है, और आनंदमय है। जब यह साधना गहराई से होने लगती है, तो मन अपने-आप शांत, निर्मल और आनंदमय हो जाता है। यही अवस्था मन वृन्दावन है।

ध्यान द्वारा मन का रूपांतरण: सांसारिक वृत्ति से दिव्य वृत्ति तक हो जाता है मन स्वभाव से चंचल है। वह कभी भूतकाल में भटकता है, कभी भविष्य में दौड़ता है। उसकी वृत्तियाँ इच्छाओं और भय से संचालित होती हैं। यही कारण है कि मनुष्य दुखी रहता है। राक्षसी प्रवृत्तियों का अंत: आंतरिक युद्ध श्रीकृष्ण ने पूतना, बकासुर, अघासुर, कंस जैसे असुरों का वध किया। ये केवल ऐतिहासिक चरित्र नहीं, बल्कि हमारे भीतर छिपी प्रवृत्तियों के प्रतीक हैं-

पुतना - दिखावटी प्रेम, स्वार्थी भाव।

बकासुर - कठोरता, हिंस्रता।

अघासुर - लोभ और वासना।

कंस - अहंकार और भय का संगम।

परंतु जब मन को आत्मा की ओर मोड़ा जाता है, तो उसकी वृत्तियाँ दिव्यता में परिवर्तित हो जाती हैं।

लालसा का स्थान भक्ति ले लेती है।

भय का स्थान विश्वास ले लेता है।

असंतोष का स्थान आनंद ले लेता है।

यही रूपांतरण मन को वृन्दावन बना देता है।

जब साधक आत्म-ध्यान करता है, तो ये सारी प्रवृत्तियाँ धीरे-धीरे समाप्त होने लगती हैं। यह वास्तविक आंतरिक युद्ध है, और विजय का अर्थ है मन का वृन्दावन बन जाना। मन को वृन्दावन बनाने के लिए तीन साधन आवश्यक हैं, साधना, भक्ति और आत्मप्रेम की भूमिका

१. **साधना (आत्म-ध्यान, योग, प्राणायाम) - यह मन को स्थिर करता है।**

२. **भक्ति (कृष्ण भावनामृत, जप, कीर्तन, सेवा) - यह हृदय को प्रेममय करता है।**

३. **आत्मप्रेम - यह हमें स्मरण दिलाता है कि आत्मा शुद्ध है, पूर्ण है, और दिव्य है।**

जब ये तीनों मिलते हैं तो मन स्वाभाविक रूप से आनंदमय हो जाता है।

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

आधुनिक जीवन में 'मन वृन्दावन' की प्रासंगिकता - आज की दुनिया तणाव, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या और भय से भरी है। हर व्यक्ति सुख चाहता है, परंतु सुख बाहर खोजता है। नौकरी, संबंध, धन, प्रतिष्ठा-इनमें क्षणिक आनंद मिलता है पर स्थायी नहीं। यदि हम मन वृन्दावन की ओर रमें, तो हमें पता चलता है कि वास्तविक आनंद बाहर नहीं, भीतर है।

ध्यान हमें वर्तमान में स्थिर करता है।
भक्ति हमें प्रेम की अनुभूति कराती है।
सेवा हमें दूसरों से जोड़ती है।

मन वृन्दावन ही अंतिम सत्य, इस प्रकार जीवन तनावमुक्त, आनंदमय और सार्थक बन जाता है।

अंततः यही कहा जा सकता है कि वृन्दावन केवल एक भौगोलिक स्थान नहीं है, बल्कि यह एक आंतरिक अनुभव है। जब मन आत्मा की सेवा में लग जाता है, जब उसमें केवल प्रेम, माधुर्य और आनंद बस जाता है, तब वह स्वयं वृन्दावन हो जाता है।

मन वृन्दावन से हमारा पर्याय

भीतर का हर विचार बन्सी की धुन बन जाए।
हर भावना गोपियों का प्रेम बन जाए।
हर क्रिया रासलीला का नृत्य बन जाए।
और हर कठिनाई पर विजय श्रीकृष्ण का साहस बन जाए।

संक्षेप में कहें तो, वृन्दावन काल को श्रीकृष्ण के जीवन का सबसे मधुर और प्रेममय काल माना जाता है। यही कारण है कि वृन्दावन आज भी कृष्ण प्रेम और लीला भूमि के रूप में जग प्रसिद्ध है। और यह प्रसिद्धि और सच्चाई आज की भी बनी हुई है कि उस भूमि पर रहने वाले या पहुँचनेवाले पूर्ण प्रसन्नचित रहते है, कहने का मतलब जहाँ भी आत्मा की पूर्णता वाले परम वयक्तिव ने काम किया वह क्षेत्र हमेशा के लिए मन और मस्तिष्क के लिए आनंद का पर्याय वन गया और सब राक्षसी प्रवृत्तियों को समाप्त करते हुए हमेशा के लिए आनंदमय हो जाता है। इन प्रवृत्तियों को समाप्त करने की लीलाएँ समय काल और परितिथियों के हिसाब से भिन्न हो सकती हैं पर वह आत्मा के प्रभाव के सामने कभी टिक नहीं सकता ; अतः आत्मप्रेमियों को आत्मा की सेवा में ज़्यादा से ज़्यादा ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जिससे वह कृष्ण के साथियों की तरह हमेशा की लिए स्थापित हो जाएगा और उनका मन मस्तिष्क जन्म जन्म के लिए आनंदित होकर वृन्दावन हो जाएगा। तब साधक का जीवन ही आनंद, प्रेम और आत्मिक शांति का सजीव वृन्दावन बन जाता है। आज हम भी कोकमठाण में उतने ही भाग्य शाली है, जितने श्री कृष्ण के समय के की ग्वाल टोली या वहां के वसिंदे। ध्यान बना रहे तो यही हमारी अंतिम साधना का चरण है, और यही अंतिम उपलब्धि, अतः ध्यान के पश्चात जो भी समय बचे वह मन वृन्दावन की तरह प्रेममय रहना चाहिए, तो अपने कृष्ण के साथ रहना सार्थक है।

आत्मा मालिक।
सच पाए सच होत है, आत्म प्रेम की बात।
ध्यान साधकर जान ले, कृष्ण हमारे साथ।।

-नरेश यादव,
आत्मा मालिक परिवार, इंदौर

***

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

|| आत्मा मालिक ||

आत्मा मालिक ध्यानपीठ, अघई - शहापूर

||सादर आमंत्रण||

सकल आत्मप्रेमी परिवार,
सप्रेम आत्मा मालिक !

विश्वात्मक कार्यात परमपूजनीय सद्‌गुरु माऊलींच्या सानिध्यातील सद्‌गुरु वंदना महोत्सव म्हणजेच आत्मसाक्षात्कार प्रकटोत्सव प्रत्येक वर्षी अनंत चतुर्दशी च्या पर्वकाळावर साजरा होत असतो.

परम सौभ्याग्याने या वर्षीचा सद्‌गुरु वंदना महोत्सव, दि.६ सप्टेंबर २०२५ रोजी अघई- शहापूर आश्रमात संपन्न होत आहे.

या अविस्मरणीय क्षणाचे साक्षी होण्यासाठी आणि सद्‌गुरुच्या सानिध्यातील दिव्य सत्संग व दर्शनाच्या अमृतलाभासाठी आपल्याला हे सादर आमंत्रण ...

परमपूज्य सद्‌गुरु माऊलींच्या कृपाशीर्वादासह....!

ठिकाण

आत्मा मालिक ध्यानपीठ
शाखा मोहिली (अघई), ता. शहापूर, जि. ठाणे

*** प्रेषक ***

संपादक, मासिक ॐ गुरुदेव

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