

सुक्ष्म योग वासिष्ठ



मराठी अनुवाद :

श्री. अशोक कोठारे

ॐ

- सुक्ष्म योग वासिष्ठ -

लेखक अशोक कोठारे

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सुक्ष्म योग वासिष्ठ

मराठी अनुवादक : श्री. अशोक कोठारे

ashokkothare@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क अनुवादकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी अनुवादकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

ई साहित्य प्रतिष्ठान

G1102, Eternity, Eleventh floor
Eastern Express Highway. Thane, 400604

www.esahity.com

esahity@gmail.com

©esahity Pratishtan®2018

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे पुस्तक वेबसाइटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचना व्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

अनुवादकाचे दोन शब्द -

हिंदू धर्माच्या अभ्यासात नितीशास्त्र, अध्यात्म विद्या आणि कर्मकांड असे तीन विषय शिकावे लागतात. त्यातील अध्यात्म विद्येत योग वासिष्ठ महत्वाचा आहे. ह्या ठिकाणी मी योग वासिष्ठाच्या सुक्ष्म भाष्याचे रूपांतर मराठीमध्ये दिले आहे. ते साध्या भाषेत असल्यामुळे सामान्य बुद्धी असलेल्याला सुद्धा सहज समजू शकेल असे आहे.

ई-साहित्य त्याचे विनामुल्य वितरण करणार आहेत म्हणून त्यांना शतशः धन्यवाद.

अशोक कोठारे



माझा ई-मेल –

ashokkothare@gmail.com

ashokkothare@yahoo.co.in

ह्या वरून आपण माझ्याशी संपर्क करू शकता.

ह्या पुस्तकाचे मुद्रण करण्यासाठी अनुवादकाची आधी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. न घेतल्यास तो गुन्हा ठरेल व त्यावर योग्य कारवाई होईल.

ह्या ई-पुस्तकाचे विनामुल्य वितरण ई-साहित्य करणार आहेत परंतु, हे ई-पुस्तक कोणीही कोणालाही विनामुल्य भेट देऊ शकतो.

- सुक्ष्म योग वासिष्ठ -

बृहद्योगवासिष्ठ हे वाल्मिकीनी रचले आहे. त्यात एकंदर ३२००० कवन आहेत. ते प्रभू रामचंद्र आणि त्यांचे गुरू वसिष्ठ ह्यांच्यातील संवादाच्या स्वरूपात आहे. त्यात अद्वैत विचार सांगितला आहे. त्याप्रमाणे हि सृष्टी एकातून उत्पन्न झाली आहे, असे एक जे स्वयंभू आहे. त्या आधी कांहींही नव्हते. स्वयंभू हा अध्यात्मिक शक्तिचा एकमेव स्रोत आहे. अशी अध्यात्मिक उर्जा किं, जी विचार करू शकते. म्हणून तिला चैतन्य असेसुद्धा म्हणतात. मूळचे बृहद्योगवासिष्ठ रूपक कथांच्या स्वरूपात आहे. पुढे काश्मिरी पंडित अभिनंद ह्याने त्याचे लघू योगवासिष्ठ केले. त्यात ६००० कवन आहेत. त्याचे स्वरूपसुद्धा कथांचेच आहे. तेसुद्धा वाचण्याचा त्रास वाटू लागला म्हणून त्यानंतर सुक्ष्म योग वासिष्ठ तयार झाले ते मी येथे देत आहे. ते मात्र केवळ तत्त्वज्ञानाच्या स्वरूपात आहे. आत्मानंदाने ते भाष्य केले आहे.

त्याची अनुक्रणिका अशी आहे

१. वासना नाश
२. सृष्टी एक भ्रम आहे
३. मुक्त माणसाची लक्षणं
४. मनाची वासनांतून मुक्ती
५. गुप्त वासनांचा नाश कसा करावयाचा
६. स्वतावर ध्यान कसे करावयाचे
७. स्वशुद्धि कशी करावयाची
८. स्वताची तपस्या कशी करावयाची
९. स्वताला ओळखणे
१०. निर्वाण
११. ज्ञानी आणि सिद्ध ह्यातील फरक
१२. पाप व पुण्य ह्यांचे व्यवस्थापना बाबतची माहिती -

१. वासना नाश

मी त्या अनंत, नित्य, तेजस्वी चैतन्यास प्रणाम करतो जे काळ आणि आकाश ह्यांच्या मर्यादांच्या पलिकडे आहे. जे केवळ अनुभवाने समजता येते. जे अनुभव दुसऱ्याला सांगता येत नाहीत. ज्याला वासनांच्या बंधनातून मुक्त होण्याची प्रामाणिक इच्छा आहे त्यालाच ह्या पुस्तकातील माहितीचा उपयोग होईल.

जेव्हां विधात्याला समजते कि, तू खरोखरच वासनांच्या बंधनांतून बाहेर येऊ इच्छित आहेस तेव्हां त्याच्या प्रेरणेने तुला खरा गुरु सापडतो. तो गुरु तुला ह्या संसाराच्या सागरातून कसे बाहेर पडावयाचे ते दाखवील. म्हणून हे लक्षात घे कि, विधाता तुझ्याकडे सदैव पहात असतो. तुझ्या सगळ्या हालचाली तो पहात असतो. त्याच्या दृष्टीतून कांहीं सुटत नाही. कारण, तो तुझ्यात असतो, तो तुला आतून व बाहेरून पहात असतो. तूला वाटते कीं, तो तुझा गुरु मनुष्य रूपात असेल तर तो तुझा गैरसमज असेल कारण तो तुझ्या कुलदैवताच्या रूपात सुद्धा असू शकतो. तो अनेक रूपांने तुझ्यावर लक्ष देत असेल.

तुला पहिला प्रश्न पडला पाहिजे की, मी कोण आहे व मी येथे काय करत आहे? हि सृष्टी का आहे? तीचा धनी कोण आहे? त्या शोधासाठी तू चांगल्या ऋषींना भेटशिल व त्यांच्याशी बोलशिल जरी ते तुझ्याशी बोलले नाही तरी. ते जर बोलले तर ते तू नीटपणे ऐकशिल. कारण त्यात शहाणपण असेल. खरा गुरु तुझी परिक्षा घेईल, त्याला तू सामोरी जाशील. त्याचे समाधान करशिल. खरा गुरु तुझ्या शरीराला त्रास न देता तुझ्या बुद्धीची परीक्षा घेऊन पाहिल. जर त्यात तू त्याला योग्य वाटलास तर तो तुला शिकवण्यास तयार होईल.

त्याला खात्री झाली कीं, तू खरोखरच जिज्ञासू आहेस तर तो तुला सगळे सांगू लागेल. खरा जिज्ञासू संयमी, शांत, नम्र, चौकस असेल. त्याला तुझ्या बदल आपुलकी वाटेल असे तुझे वागणे असले पाहिजे.

असे आहे कारण ज्ञान अयोग्य माणसास जाऊ नये अशी परंपरा आहे. असे असले तरी तो तुला फक्त त्याबद्दल माहिती देत असतो. खरे ज्ञान तुला स्वानुभवानेच मिळवावयाचे

असते. त्यासाठी तुला तपस्या करावी लागते. तपस्येची सवय करावी लागते. परंतु, एकदा तुला त्याची आवड लागली कीं, सगळे सोपे होते. कोणीही जन्मतः तयार नसतो. त्यासाठी तयारी करावी लागते. ते सोपे नसते. शरीराच्या वासनांत शरीराच्या गरजे पुरते रमावयाचे असते जास्त नाही हे तुला समजले पाहिजे. त्यांपासून तुझ्या आत्म्याला दूर ठेवणे तुला जमले पाहिजे. ते तुला सवयीने शक्य होईल. ते लोक खरोखरच मोठे दुर्दैवी जे त्यांच्या वासनात अडकून घेण्यात आनंद मानतात. शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्त त्यात रमणे मूर्खपणाचे असते. जसे वीष खाण्यात रमणे असे ते होते. वीष गोड लागले म्हणून ते खावे असे ते होते. आपल्या वासना मर्यादित ठेवणे तुला जमले पाहिजे. वासना तुला नियंत्रित करता आल्याच पाहिजेत. शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्त त्या होणार नाहीत असे तू लक्ष दिले पाहिजेस. तुझ्या साठी म्हणजे आत्म्यासाठी ते तू करशिल. जसे स्वप्नात आपण कांहीं सेकंदात शंभर वर्षांचा अनुभव घेतो तसे हे असते. तो त्या मायेचा प्रभाव असतो. ज्याने त्याच्या वासना काबूत ठेवल्या तो खरा सुखी मनुष्य असतो. कशाचीच गरज नाही तो खरा सुखी असतो. अशा अवस्थेत असलेला ज्याने शरीराच्या गरजांच्या मर्यादा जाणल्या त्याला खरी शांतता मिळत असते. अशासाठी मोक्षाचा मार्ग सुरू होतो. शरीर टाकल्यानंतर तो जीव सुद्धा संपतो. पण तू म्हणजे आत्मा शाबूत असतो. लोक तो जीव (शरीराची कार्यकारी व्यवस्था) मेला म्हणून रडतात. त्यांना माहित नसते कीं, तू अजून तसाच शाबूत आहेस. आत्मा म्हणजे अध्यात्मिक शक्ति कधीच नष्ट होत नाही ते लोकांना समजत नाही. ब्रह्माचा हा खेळ अज्ञानी लोक समजू शकत नाहीत. आत्मा त्या अवकाशापेक्षा जास्त व्यापक असतो. तो चैतन्य आहे, निरंतन आहे. तो कधी जन्मत नाही व मरतसुद्धा नाही. त्याला सुरूवात नसते व अंतसुद्धा नसतो. ते तुला चांगले समजले तर तू खर्या अर्थाने सुखी झाला असे म्हणता येईल. अरे रामा, त्याला कधी रोग होत नाही. त्याला विषबाधा होत नाही. ते सगळे शरीराचे दोष असतात. आत्म्याला ते बाधत नाहीत. अज्ञानी समजतात कीं, ते आत्म्याचे आहेत व नाहक दुःख करत असतात.

२ सृष्टी एक भ्रम आहे

तुझे मन शांत झाले कीं, ह्या संसाराची माया तुला विचलित करू शकणार नाही. मनाच्या अस्थिरतेमुळे तुझ्यात वासना उत्पन्न होतात. तुझ्या मनात ते सगळे असते जे तुला दिसू लागते. त्यातून तुझ्या वासना जागृत होतात. जर तू त्यांचा विचार करण्याचे सोडून दिले तर त्या नाहीशा होतात. आपण ते जगतो जे आपण मनात खेळवत असतो. जसे चित्रातला साप आपली करमणूक करतो पण खरोखर साप आला तर आपली घाबरगुंडी उडते तसे ते असते. सगळा मनाचा खेळ आहे. प्रत्यक्ष जग आणि आपल्या मनातील जग वेगळे असतात. आपले आनंद व दुःख आपल्या कल्पनांचा खेळ असतो. प्रत्यक्षात ते तसे नसतात. खरे तर कोठेही आनंद वा दुःख असे कांहींही नसते. सगळा भ्रम आहे हे तू लक्षात घे. ही माया मोठी मजेशीर आहे. म्हंटल तर आहे म्हंटल तर नाही. ह्या मायेमुळे आपण जे खरे ते पहाण्याचे विसरतो. जे पहातो ते खरे नसते. सगळे मृगजळासारखे असते. मनुष्य त्या दृष्टीभ्रमात फसलेला आहे. जे आपल्याला (चर्मचक्षूंना) दिसत नाही, ते आपल्यात असते. पण ते दिसत नाही म्हणून ते नाही असे आपण आपल्या अज्ञाना मुळे मानत असतो. ते जे खरोखर असते त्याला सत्य म्हणतात. ते नश्वर असते. हे असे असते जसे पाण्यात पडलेले प्रतिबिंब. आपल्या मनात ते असतात ते दिसतात. परंतु, जेव्हां खरे ज्ञान होते तेव्हां खरे काय ते समजते. त्याला भ्रम निरास असे म्हणतात. आपल्या मनाच्या भ्रमामुळे नसलेल्या गोष्टी आपण आहेत असे समजून तसे वागतो. त्यातून आपल्या इच्छा उत्पन्न होतात. त्यातून आपले आनंद व दुःख उत्पन्न होतात. ते सगळे तुझ्या कल्पनेचा खेळ असतो. जर तुझे मन त्या कल्पना करण्याचे थांबते तर त्यांतून तू सहज बाहेर येऊ शकतोस. जशा समुद्रात लाटा उठतात तशा ह्या इच्छा असतात. जर ते नियंत्रित केले तर त्या आपसूकपणे नाहीशा होऊ शकतात. जरी हे जग एक भ्रम असले तरी ते आहे व त्याला नियंत्रित करणे ह्यालाच साधना म्हणतात. अज्ञानी मनुष्य विविध गोष्टी वेगवेगळ्या समजतात जसे, घर, डोंगर, साप वगैरे. परंतु, त्या सगळ्या एकाच स्वयंभू मधून निघाल्या आहेत. त्या एकाच स्वयंभू मधून आल्या आहेत म्हणून ह्या सृष्टीमध्ये अद्वैत आहे. जेव्हां ते तू समजशिल तेव्हा तुझे दुःख नाहीसे होते.

मी व ते एकच आहेत ह्याची जाणीव होणे अंतिम सौख्यासाठी आवश्यक असते. त्या तशा वेगळ्या निर्माण केल्या आहेत मायेने त्यामागील उद्देश समजणे आवश्यक असते. जसे कापड पाहिले ते अनेक धाग्याचे बनवलेले असते म्हणजे कापड म्हणजे धागे आहेत. म्हणून कापड आणि धागे एकच आहेत. त्यातून अद्वैत तत्त्व समजते. मी व परमेश्वर एकच आहोत. त्यातून स्वध्यान करण्याची कल्पना आली. मायेच्या कृपेने एकाच माध्यमातून अनेक गोष्टी तयार होत होत्या. अध्यात्मिक शक्ती त्यातून व्यक्त होत असते. कारण माया त्यातून उत्पन्न झाली आहे. म्हणून माया व स्वयंभू एकच आहेत. जसे झाड व त्याची पानं, फुलं, खोडं हे सगळे मुलतः एकच आहेत. जसे मातीची भांडी व ज्या मातीतून बनते ते एकच आहे. अशी अनेक उदाहरणं अद्वैतची देता येतील. साप दोरखंडा सारखा दिसतो हा मायेचा प्रभाव असतो. जेव्हां आत्मा विचारात घेतला जातो तेव्हां हे फरक नाहीसे होतात. हि सगळी उदाहरणं अद्वैतची आहेत. तसेंच हि भ्रमाची उदाहरण आहेत. आरशात आपण पहातो आपल्याला पण आपण तेथे नसतो असे भ्रम ही मायेची उदाहरणं आहेत.

३. मुक्त माणसाची लक्षणं

आत्म्याचे खरे ज्ञान एकाद्या अग्नी प्रमाणे अज्ञान संपवण्याचे काम करत असते. ह्या सृष्टीचे खरे स्वरूप चैतन्यमय आहे. त्यालाच ब्रह्म म्हणून ओळखले जाते. जो त्या योग्यतेला पोहोचला आहे तो स्थितप्रज्ञ समजला जातो. असा मनुष्य कोणत्याही कारणाने उत्तेजित होत नाही. त्याला संसारापासून न लगाव असतो न तिरस्कार असतो. अशा ज्ञानीसाठी कशाचाही लोभ नसतो. हा त्या सर्व परिस्थितीत शांत असतो. त्यासाठी फायदा तोटा ह्यात फरक नसतो. काही वेळा असे ज्ञानी स्वताची परीक्षा घेण्यासाठी दुसऱ्याला चिडवतात हे पहाण्यासाठी की, त्याचावर त्यांच्या रागाचा काय परिणाम होतो. परंतु, ती फक्त एक चाचपणी असते. जसे सापाला पाहिल्यावर भिती वाटते व साप गेल्यावर ती भिती थोडावेळ असते तसे ज्ञानी झाल्यावर सुद्धा मायेचा प्रभाव कांहींकाळ असतो. आरशावर पडणार्या प्रकाशाने त्याला डाग पडत नाही तसे ज्ञानी माणसावर त्याच्या वागण्याचा परिणाम होत नाही. ज्ञानी जरी काही कामात शरीराने गुंतला असला तरी तो त्यात आत्म्याने गुंतलेला नसतो. त्याचा अद्वैतात पूर्ण विश्वास असतो. योगी जगात असे वावरतात की, ते स्वप्नात वावरत आहेत. ज्ञानी मृत्यूला घाबरत नाही. तो कोठे आहे, ब्राह्मणाकडे कां शुद्राकडे त्याचा त्याला कांहीं फरक नसतो. तो काय खातो, शाकाहार कां मांसाहार त्याला त्यात कांहीं फरक नसतो. इच्छा नसलेला ज्ञानी जे मिळेल त्यात समाधानी असतो.

रिकामे भांडे आतून अवकाशाने भरलेले असते आणि पाण्यात बुडवडलेले पाण्याने भरलेले असते. अज्ञानी रिकामे भांडे समज आणि पाण्याने भरलेले भांडे म्हणजे ज्ञानी मनुष्य समज. दोघे कशाने तरी भरलेले असतात. एक अज्ञानाने व दुसरा ज्ञानाने असे ते भरलेले असतात. शरीराला एकादी गोष्ट आवडणे ही त्या शरीराची गरज असते त्यात त्या आत्म्याने लक्ष घालावयाचे नसते. तुझ्या आत्म्याला शरीराच्या आवडी नावडीशी कांहीं संबंध असणार नाही. ज्याला असे करणे जमते तो त्याच्या आत्म्याला समजू लागला असे समजावयाचे असते. लहान मुलाला खेळवणारी माता त्या मुलाच्या खेळात रमत

असूनही खर्या अर्थाने रमत नसते तसे शरीर (जीव) आणि आत्मा ह्यांचे नाते असले पाहिजे. ज्याला ते जमले तो खरा साधक समजावा. असा साधक शरीराच्या (जीवाच्या) गरजांकडे असा पहातो जसे आई तिच्या बाळाच्या गरजांकडे पहाते. त्यात ती पुरवते पण त्यात स्वताला गुंतवून ठेवत नाही. शरीराच्या आवश्यक गरजा ते शरीर जीवंत रहाण्यासाठी पुरवणे जरूरीचे असते हे ओळखून तेवढेच त्यात गुंतणे ज्या आत्म्याला जमले तो ज्ञानी होऊ शकतो. ते माझ्या शरीरासाठी आहे मला त्याची गरज नाही अशाप्रकारे जो समजून ते करतो तो ज्ञानी होऊ शकतो. ज्याने अहंकार सोडला आहे व ज्याला ध्यानसाधना सुद्धा करण्याची गरज उरली नाही तो खर्या अर्थाने मुक्त असतो जरी तो देहधारी असला. आंधळा जसा साप आणि दोरखंडात फरक समजत नाही तसा ज्ञानी सुरक्षित आणि असुरक्षित ह्यात फरक करत नाही कारण त्याच्यासाठी सगळे सारखेच असते. त्याच्यासाठी सुख आणि दुःख सारखेच असते. त्याला स्त्री संग रोगासारखा असतो. त्याच्यासाठी मित्र आणि शत्रू समान असतात. असा ज्ञानी सदैव चिरंतन सुखात असतो. तो जीवंत असून मेल्यासारखा असतो. तो जे काम करतो ते करूनही करत नसतो. खाऊन ही खात नसतो, पिऊनही पीत नसतो. भोग घेऊनही भोग घेत नसतो. पाहून ही पहात नसतो. असा कधी पाप करत नाही. असा तो वासनाबंधातून मुक्त झालेला ज्ञानी समजला जातो.

ज्याला काही मिळवावयाचे नसते पण तो आळशी नसतो, कामं करूनही त्यात अडकला नाही तो मुक्त समजला जातो. अरे राघवा, आळशी माणसात व अशा ज्ञानी माणसात वरकरणी बरेच साम्य असते त्यामुळे तू फसू नकोस. असा ज्ञानी ध्यान करो अगर न करो त्याच्यासाठी कांहीं फरक नसतो. तो सदैव जागृत समाधीत असतो.

त्याच्यात "मी", नसतो. त्याच्यासाठी तू व मी एकच असतात. असा मनुष्य सदैव अद्वैतात असतो.

त्याला माहीत असते कीं, तो जे पहात आहे ते सत्यात नाही पण भ्रमात मात्र आहे. असा ज्ञानी असतो.

शरीराच्या इच्छा त्याच्या पुरत्या ठेवतो व त्यापासून त्याचा आत्मा दूर असतो तो खरा

ज्ञानी असतो.

सर्व इच्छांचा आत्म्याने त्याग करण्याला मुक्ती म्हणतात. तरी त्याचे शरीर विविध कामांत व्यस्त असते.

अरे रामा, खरोखरच ह्या जगात बुद्धी नाही, मन नाही, कांहीं शास्त्र नाही, केवळ ब्रह्म आहे असे जो समजला तो ज्ञानी समजावा.

ज्याला समजले की, प्रत्यक्षात कांहीं नाही फक्त अद्वैतात एक ब्रह्म आहे तो ज्ञानी समजावा.

अरे रामा, तुझे मन कां कल्पनांत स्वताला अडकवून घेत आहे त्याला मुक्त कर. म्हणजे तू ज्ञानी होशिल.

४. मनाची वासनांतून मुक्ती

तुझ्या मनाची जागृती सगळ्या वासनांना कां थारा देते ते सांग. ते असे चंचल कां आहे? ते शाश्वत आणि सर्वशक्तिमान ब्रह्म त्याच्याच विचारसागरात त्यांच्याच लहरी कां उठवत असते? त्या जशा उठतात तशाच निवळतात हे कां होते? त्या कोणाच्या कल्पनांचा खेळ असतो? त्यातून मन उत्पन्न झाले. तसेंच चंचल. त्या विचार लहरी जशा उठतात तशाच नष्ट होतात हा मनाचा स्वभाव आहे. जसे समुद्रातील लाटांचे होते. तुझ्या इच्छांचे तू निरीक्षण करण्याची सवय कर म्हणजे त्यांच्या उगमाचा तुला पत्ता लागेल. त्यानंतर त्या कशा नष्ट करावयाच्या ते तू स्वतः समजशिल.

सगळे स्वप्नवत असते. ते सगळे खरे न समजल्यामुळे होत असते. ज्याच्यात तो नाही त्याच्यात तो असल्याचे तो समजतो हे अज्ञानामुळे किंवा गैरसमजामुळे होत असते. त्यामुळे जे नाही ते असल्याच्या समजामुळे मन त्यात अडकते. ते तो आहे, मी असा आहे, ते माझे आहे, अशा विचारांनी मन बहकत असते. परंतु जेव्हां आत्मा त्यावर विचार करतो त्याची बुद्धी वापरून त्याला वेगळे दिसते. असा गोंधळ होतो कारण शरीर मायेचा भाग आहे त्याच्या प्रभावामुळे माये बाहेरचा आत्मा शरीराच्या बंधनांना खरे समजू लागतो. ते अद्वैतातील द्वैत आहे जे आत्म्याला झुलकावत असते. अशा बंधनात अडकलेले मन कांहीं गोष्टी स्वीकारते व कांहीं नाकारत असते. एका बाजूला सत्यातील अद्वैत व दुसऱ्या बाजूला वास्तविकातील द्वैत असते. अशा परिस्थितीत मन त्याचे जग निर्माण करू लागते. जसं ते समजते तसे ते काल्पनिक जग असते व त्यात आत्मा अडकत जातो. त्यातून माणसाचे काल्पनिक जग बनू लागते. मनाला जे बरोबर वाटेल ते खरे ठरू लागते. ते मन शरीराचे असते. म्हणून शरीराच्या गरजेनुसार सगळे विचार वाढू लागतात. त्यात आत्मा गुरफटला जात असतो. म्हणजे शरीराच्या गरजां पूर्ण करण्यासाठी आत्मा अडकत असतो. मन जे मानेल ते खरे ठरते. अशी परिस्थिती सुधारावी लागेल जर आत्मा शुद्धीवर आणावयाचा असेल तर.

मन शरीराच्या निजी गरजा पूर्ण करण्यासाठी असते. त्यासाठी शरीराच्या वासनाची पूर्ती करावयाची असते. जर गोष्टी तेवढ्यावर थांबल्या तर ते योग्य असते. परंतु, दुर्दैवाने त्या

वासनांत अज्ञानी आत्मा अडकला तर मात्र परिस्थिती बिघडते. जसे लहान मुलगा नको त्या गोष्टींना तोंडात घालतो. त्या लहान मुलाला तसे करण्यापासून रोकावयाचे असते. आत्म्याची बुद्धी जर ते करेल तर चांगले असते. पूर्व जन्माचे भाग्य असेल तर ते होत असते.

शरीराच्या गरजांपेक्षा जास्त वासनांत अडकावयाचे नाही असे पक्के ठरवले कि, आत्म्याचा उद्धार करणे सोपे होते. तसे करण्याची सवय करावी लागते. जागृतावस्थेत मन खादाड असते. स्वनात ते मध्यम असते. गाढ झोपलेला असला तर ते असून नसल्यासारखे असते. गाढ झोप ही एक समाधी अवस्था असते. त्याकाळात मन आत्म्यात विलीन झाल्या सारखे असते. मन हे संसाराचे एक रूप आहे. त्याशिवाय ती एक विचारांची अवस्था असते. त्याच प्रमाणे ते एक प्रकारचे बंधन सुद्धा आहे. ते आत्म्याच्या उद्दारात एक अडचण सुद्धा आहे त्याच्या चंचलते मुळे. मनात येणारे विचार दुर्लक्ष करून टाळता येतात. शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्तचे विचार ज्यांना "बिनकामाचे विचार", म्हणतात, ते वाढवण्यात मनाला उत्तेजन द्यावयाचे नसते. सवयीने ते जमते. मन सवयप्रधान असते. त्याला जसे वळण लावाल तसे ते काम (विचार करण्याचे) करत असते. ते जमले म्हणजे मोक्षाची अर्धी लढाई जिंकली असे समजावे. त्यासाठी मनात बिनकामाचे विचारांसाठी औदासिन्य निर्माण करणे जमले पाहिजे. सर्व औदासिन्यानी मोक्षमार्ग सोपा होतो. अशाप्रकारे मनाला नियंत्रित करणार्या बुद्धीला शिपाई बुद्धी असे समजले जाते. कारण शिपायाप्रमाणे ती मनाला वळण लावत असते. खरोखरच जे मोक्षमार्गी आहेत त्यांच्या सहवासात रहाण्याने ते शक्य होते. सतत प्रयत्न करणे त्याकरतां आवश्यक असते. मनात सुखभोगांपेक्षा ब्रह्माचेच विचार येत असले पाहिजे. मोक्षाचा ध्यास लागला पाहिजे. मनाच्या अशा कल्पकतेतून सवयीने मोक्षमार्ग सुरू होत असतो. त्याच वेळी शरीराच्या आवश्यक गरजांकडे तुच्छतेने न पहाता सतत ब्रह्माचाच विचार मनात असला पाहिजे. शरीराला त्याचे काम करू द्यावे व आत्म्याने त्यांकडे दुर्लक्ष करावयाचे असे धोरण असले पाहिजे अशा प्रकारे मोक्ष मार्गात रमलेला शुद्ध ज्ञानाच्या वाटेने जाऊ लागतो. तो मृत्यू जिंकतो.

५. गुप्त वासनांचा नाश कसा करावयाचा

अरे रामा, मी कोण आहे असे विचारण्याने मनातील पाप शक्ती संपतात. मी देह आहे कां आत्मा हा प्रश्न आहे. जसे चित्रातील वेलाची पानं वायाने हलत नाहीत तसे, ज्याचा निर्धार पक्का आहे त्याच्या मनाला कोणी फसवू शकत नाही. खरे जाणणारे ओळखतात की, मी देह नाही. कारण मी बोलतो कीं, हे माझे शरीर आहे म्हणजे मी शरीरापेक्षा वेगळा आहे. अशा प्रश्ना नंतर इतर प्रश्न विचारले जातात. हे जग कसे झाले? असे अनेक प्रश्न उपस्थित होतात. जेव्हां मी ओळखतो की, मी देही (आत्मा) आहे, व शरीर मी धारण केले आहे, तेव्हां समजते की, हे जगसुद्धा एक भ्रम आहे. जसे कोणाचे स्वप्न आहे व मी त्यात गुंतलो आहे. हे असे असते की, ज्याला माहित आहे की, मृगजळ आहे तर त्यात कोणी पाणी असेल अशी अपेक्षा करत नाही. सगळे ब्रह्म आहे व त्याच्या स्वप्नातील भ्रमाने ग्रासले आहे तेव्हां गोष्टी स्पष्ट होतात. अशारितीने गैरसमजातून बाहेर आलेला प्राणायाम करून मनाला शांत करत असतो.

अशारितीने सावध झालेला सात्त्विक लोकांच्या सहवासाने मोक्षमार्गाने जाऊ लागतो. तरी त्याला बराच कालावधी लागत असतो. तरी तो समजतो की, शरीर जरी भ्रमाचा भाग असले तरी त्याच्या शिवाय मोक्ष साधता येणार नाही कारण शरीर हे आत्म्याचे मोक्ष साधनेसाठीचे एक साधन आहे ते सांभाळलेच पाहिजे. जरी अद्वैत खरे असले तरी ज्याअर्थी आपण ह्या मायेत राहून काम करत आहोत ते द्वैत सुद्धा आपल्याला स्वीकारावे लागते. म्हणून रामा, द्वैतात राहून आत्म्याचे अद्वैती ज्ञान करून घ्यावयाचे आहे. ध्यान करतांना विसरावयाचे असते की, मी शरीर सुद्धा आहे. त्यामुळे तुझा अहंकार मरेल. मी सर्वत्र आहे अशी भावना बाळगली तर द्वेष भाव, अहंकार नाहीसे होतील. तरी जोवर त्याचा अनुभव नाही तोवर तसे समजणे हा एक मिथ्याचार ठरेल. प्रपंचात राहून तुला ते करावयाचे आहे म्हणून ते सोपे नाही. तुझ्या मनाला वळण लावणे असें की, ते "बिनकामाचे विचार" करण्याचे बंद करेल. तो काळ तू ध्यानात घालवशील. असे केले की, तुझ्या मनातील गुप्त वासना त्यांना उत्तेजन न मिळाल्याने संपुष्टात येतील. तसे होण्यास बराच काळ तुला प्रयत्न करावे लागतील. त्यात औदासिन्यचे धोरण उपयोगाचे

असेल. अरे रामा, तू निजतांना ध्यान करत रहा म्हणजे तुझ्या मनात "बिनकामाचे विचार" आणि त्याच्या चिंता येणे बंद होईल.

६. स्वतावर ध्यान कसे करावयाचे

अशी मनाची धारणा असली पाहिजे की, मी शुद्ध चैतन्य असून मायेच्या बंधनातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करणार आहे. माझ्या शरीराच्या निव्वळ गरजांकडे त्रयस्थाच्या नजरेने ह्यापुढे पहाणार आहे. शरीर खात असतांना मी (आत्मा) त्यात गुंतणार नाही. भोग घेताना त्यात गुंतणार नाही. कोठलेही इतर काम शरीर करत असतांना त्यात मी गुंतणार नाही. मी माझ्या शरीराच्या कोणत्याही कामात गुंतणार नाही. शरीर व त्याचा जीव त्यांचे कार्य त्यांच्या प्रेरणेने माझ्या शिवाय करत असतील.

शरीराच्या सुख व दुःखात मी भाग घेणार नाही. तरी मी त्यांबद्दल सहिष्णू राहीन. मला माहित आहे कीं, हे शरीर माझ्या अध्यात्मिक उर्जेने प्रेरित होत आहे तरी त्यांच्या कोणत्याही कामात मी भाग घेणार नाही. अशा रितीने शरीरात राहून त्यापासून अलिप्त रहाण्याचा मी प्रयत्न करीन. त्यालाच तपस्या म्हणतात.

माझ्यातील स्वयंभूला मी सतत स्मरत राहीन. त्याचे सतत ध्यान करत राहीन. माझ्या भोवतीच्या होणार्या गोष्टींनी मी प्रभावित होणार नाही. माझ्या उर्जेच्या मदतीने अनेक जीव वाढतात व नंतर नष्ट होतात. तरी मी त्यांच्या कामात लक्ष घालणार नाही. मी फक्त स्वयंभूचा विचार करत असेन. कारण ते माझे खरे रूप आहे.

७. स्वशुद्धि कशी करावयाची मनची

अरे राघवा, शरीराच्या इच्छांत मी रमणार नाही. शरीराला भूक लागली तर त्यात मी भाग घेणार नाही. त्यामुळे माझे शरीर मिताहारी, मितभाषी असेल. इतरांना वाटेल की मी खात आहे, भोग घेत आहे पण वस्तुतः तसे नसेल. वस्तुतः माझे शरीर ते भोग घेत असते. मी व माझे शरीर ह्यांचे व्यवहार भिन्न आहेत हे समजणे त्यासाठी जरूरीचे असते. शरीराच्या सगळ्या व्यवहारांकडे मी त्रयस्थाच्या नजरेने पाहू शकलो पाहिजे.

मी शरीराच्या इच्छांत जास्त मागणार नाही. जरी मी शरीराच्या कामात भाग घेतला नाही तरी त्याला सर्वतोपरी मदत करणार आहे कारण शरीर सुखरूप असणे माझ्या मोक्ष साधनेसाठी आवश्यक आहे. मी माझ्या शरीरापासून मुक्त आहे असे कोणाला जाणवणार नाही असे माझे वागणे असेल. जगाकडे मी त्रयस्थाच्या दृष्टीने पहात असेन. तरी ते कोणाच्या लक्षात येणार नाही. मी माझ्या शरीराबरोबर आहे असेंच दिसत असेल. त्यामुळे माझी साधना कोणाला समजणार नाही. साधनेच्या नांवाखाली मी माझ्या शरीराला छळणार नाही. इतर लोकांशी वागताना मी चांगुलपणा, माणूसकी आणि भूतदया अशा प्रकारे वागीन. त्यामुळे माझी नैतिकता राखली जाईल. शरीराच्या गरजांत मी भाग घेणार नाही. मी ब्रह्मचर्य पाळीन त्यासाठी, मी स्त्रियांकडे पहाताना त्यात माता, भगिनी व कन्या पाहीन.

माझ्या अशा कांहीं गरजा नसतील. त्यामुळे मी समाधानी असेन कारण मला कांहीं नको असेल. मी माझ्यातच गुंतलेला राहीन. स्वानंदात मी सदैव असेन. मी एक चैतन्यमय अस्तित्व म्हणून असेन जे जगाकडे निरिच्छपणे पहात असेन.

जागृती अथवा स्वप्न अशा कोणत्याही अवस्थेत मी नसतो. कारण मी कधी झोपत नाही. मला कोणी नातेवाईक नसणार किंवा शत्रू नसणार. जे आहेत ते शरीराचे आहेत असे त्यांच्या बदल मी समजेन. मी जीवंत असून मेल्यासारखा असेन.

मला कोणी समजू शकणार नाही किंवा तसे कांहीं होणार नाही.

मला समजण्याच्या अनेक तर्हा ते शोधतील पण मला कोणी ओळखणार नाही. माझ्या बुद्धीचा उपयोग करून माझे मन चंचल होण्यापासून थांबवीन.

अरे राघवा, तुझ्या शरीरात तू का जास्त लक्ष घालत असतोस? ते व्यवस्थीत आहे एवढे पुरेसे असते त्यापेक्षा जास्त काही नको. त्याचे लाड कां करतोस? त्यात तुझा समय कां तू वाया घालवत असतोस? ते मातीचे बनले आहे तू तसा नाहीस हे तुझ्या लक्षात येत नाही कां? तू शुद्ध चैतन्य आहेस ते तू विसरू नकोस. अरे राघवा, हे तुझे शरीर लाकडाच्या तुकड्यासारखे आहे. त्यातून तू निघून जा, पहा काय होते ते. आत्म्याच्या अध्यात्मिक उर्जेच्या प्रभावाखाली ते जीवंत झाल्यासारखे दिसत आहे नाहीतर तो एक हाडामांसाचा गोळा आहे. मनुष्य खरे सत्य (ब्रह्म) बाजूला ठेवून खोट्या अविद्येत मायेच्या प्रभावामुळे फसत असतो. ते त्याला जास्त खरे वाटू लागते. त्याच्या नादात तो रमतो. ते माझे आहे असे वाटते केवळ अज्ञानाच्या प्रभावाखाली, त्यात ते रमतात. त्याचा ते आग्रह धरतात. कोणाचे ऐकत नाहीत. ह्या जगात तू काम करतांना त्या कामात असा गुंतणार नाहीस कीं, त्यात कायमचा अडकशिल. तुला तुझ्या जगण्यासाठी ह्या जगात काम करावे लागते ते करत असतांना अद्वैत विसरू नकोस. तसे केलेस तर तू पुण्याचे काम करशिल. त्यासाठी चांगुलपणा, माणूसकी आणि भूतदया आचरण्यात ठेवशिल.

८. स्वताची तपस्या कशी करावयाची

तू ध्यान समाधी करतांना तुझ्या शरीराला विसरून एकचित्ताने ब्रह्माचे ध्यान करशिल. जेव्हां तुझे शरीर त्याचे काम करत असेल. त्यासाठी तू विचारशून्य अवस्थेत तुझे मन ठेवशिल. विशेष म्हणजे त्याचवेळी तुझी बुद्धी कामात व्यस्त असेल. हे असे असेल जसे गाडी चालवणारा एकाच वेळी सुकाणूचे चाक सांभाळत असतांना क्लच सांभाळत असतो व त्याच वेळी गाडीचा वेगसुद्धा नियंत्रित करत असतो. त्याचवेळी आजू बाजूला पहात गाडी सुरक्षितपणे नेत असतो. तुला त्याची चिंता नसेल. ह्या जगाचा फोलपणा तुला समजेल. तेव्हां तुला खरा मार्ग मिळेल. ज्यामुळे तुला विविध जाणीवा होतात त्यातून तुला ह्या सृष्टीचे ज्ञान होते. ते सगळे ब्रह्माच्या कृपेमुळे होत असते. ज्यामुळे गोष्टी घडतात त्यामागे ब्रह्म असते हे तुला समजेल. परंतु त्यासाठी तुला सतत ध्यान साधना करावी लागेल. ते सोपे नाही. स्वानुभवानंतर अविद्येचा त्याग केल्यानंतर जे अनुभवाला येते ते सत्य आहे हे तू समजशिल. तेंच अंतिम चैतन्य आहे. त्यासाठी तुला माझी मदत लागेल. कारण त्याठिकाणी पोहोचण्यासाठी जाणकार गुरूची आवश्यकता असते. त्याच्या मदतीने तू तुझा पुढचा प्रवास करू शकशिल. जसे उंच चढण्यासाठी शिडी लागते तसे ते असते. तुझ्या आधी ब्रह्माने, विष्णूने, शीवाने, इंद्राने तेंच केले आहे. तसेच तूसुद्धा करशिल आणि मोक्षाला जाशिल.

हे सगळे जग माझ्यातून आले आहे. मी नित्य चिरंतन चैतन्य आहे. मला आदि अंत नाही. अशा रितीने स्वतःला समजत रहा.

हे सगळे ब्रह्ममय आहे, शूद्ध चैतन्य जे सगळ्या सृष्टीचे कारण आहे हे सत्य नित्य लक्षात घेऊन ध्यान करत रहा. अशा ब्रह्मावर तुझे ध्यान एकचित्ताने करत रहा.

पहाणारा आणि दिसणारे हे एकच आहेत असे अनुभवणे ज्याला जमते तो खरा वैरागी समज. त्यात अद्वैत आहे, रघू नंदना.

९. स्वताला ओळखणे

जेव्हां शरीराचे अवयव त्यांची काम करतात जीवाच्या मदतीने तेव्हां त्यांत अहंकार प्रवेश करतो. तो जीवाचा असतो. तो जीवाच्या अज्ञानाचा हिस्सा असतो. परंतु जसे अद्वैताचे ज्ञान होते तसा जीवाचा अहंकार संपुष्टात येतो.

भ्रष्ट ब्राह्मणासारखा शरीराचा जीव शुद्धाप्रमाणे शरीराची काळजी वहात असतो.

एकादे बाळ त्याच्या कल्पना जगात खेळत असते, तसा जीव मायेच्या जंजाळात अडकलेला शरीराचा गाडा हाकत असतो.

जसे बाळ मातीचा हत्ती बनवून त्याच्याशी खेळते तसा जीव मायेच्या अज्ञानमय जगात शरीराला घेऊन खेळत असतो.

मला हे पाहिजे, ते पाहिजे असे करण्याने जीव त्यात अडकत असतो. जरी ते सगळे भ्रम असले तरी तो त्यात रमत असतो. जीवाने तसें त्यात रमणे शरीरासाठी आवश्यक असते. त्यात आत्मा म्हणजे तू गुंतून जाऊ नकोस. मायेच्या जंजाळात अडकलेले हाराला साप समजून घाबरतो तसे जीव त्याच्या कल्पना जगात वावरत असतो.

दागिने अनेक असतात पण ते असतात एका सोन्याचेच. ते एक असून अनेक भासतात. मायेचे रचना तत्त्व एका लाकडाच्या कितीतरी गोष्टी करत असतात. ते अनेक वाटतात. पण त्या एकच असतात.

आरशाच्या अनेक पैलूंमध्ये तुझ्या अनेक प्रतिमा दिसतात जरी तू एकच असतोस. त्याप्रमाणे मनाला तू अनेक वाटू लागतोस जरी तू एकच असतोस. जसे आकाश नीळे असले तरी त्यात असलेल्या ढगांमुळे त्यात डाग पडले आहेत असे भासते तसे आत्म्याचे होत असते. आपण देहाच्या चर्मचक्षूंनी सभोवार पहात असतो.

जसे तू ध्यान साधना करत रहातोस यथावकाश तुझ्या इंद्रियांना तुझी जाणीव होऊ लागते. असे झाले की, तुझ्या शरीराचे मनसुद्धा तुला ओळखू लागते. तुझी त्यांच्याबद्दलची त्रयस्थतासुद्धा त्यांना जाणवू लागते. असे होत असतांना त्यांना तुझी ओळख होऊ लागते. त्यानंतर ती तुझी इंद्रिय तुझ्या म्हणजे आत्म्याच्या कलाने कामं करू लागतात. त्यानंतर ती इंद्रिय सुद्धा त्यांच्या वासनांत रमणे कमी होऊ लागते. तुझे

शरीर तुला साथ देऊ लागते. असे बरीच वर्षे होत असते. सावकाशपणे तुझे शरीर इंद्रिय संयमनाने जगू लागते. तुझी साधना सोपी होत जाते. असे झाले कीं, शरीराची ज्ञानेंद्रिये आत्म्याला साथ देऊ लागतात. अशावेळी तुझ्या आत्म्याच्या व शरीराच्या गरजा समान होतात. त्यांच्यात तारतम्य येते. अध्यात्म साधना आणखीन सोपी होते. तुझे शरीरसुद्धा तुझ्यासारखे निरिच्छ होते. आजू बाजूच्या गोष्टी शरीराला (जीवाला) गरजेपेक्षा जास्त आकर्षित करू शकत नाहीत. शरीर स्वतः चैतन्यमय झाले आहे असे होते. त्यासाठी मनाची प्रामाणिक प्रेरणा मात्र असावी लागते सातत्यानी.

तसे झाले किं, आत्मज्ञान प्राप्त होते. म्हणजे आत्मज्ञान होण्यासाठी शरीर (जीव) व आत्मा ह्यांत तादात्म्य यावे लागते.

शरीराला म्हणजेच जीवाला आत्मज्ञानाचा अनुभव येणे शक्य होते. त्यानंतर अदृश्य सृष्टीतील दिव्य शक्ती तू जाणू शकतोस. त्या तुला संपर्क करू शकतात आणि तू त्यांना करू शकतोस. असे अनुभव तू तशा अवरस्थेत घेतोस जे एरव्ही शक्य नसतात. परा वाणी तू ऐकू शकतोस. तुझ्या प्रभा इतरांना जाणवू लागतात. तू इतरांचे विचार समजू शकतोस व तुझी जाणण्याची क्षमता तुझ्या इंद्रियांच्या पेक्षा जास्त शक्तिमान झालेली तुला जाणवू लागते. ह्या मायाने भरलेले जगाचे ज्ञान तुला सूझ करते.

त्या अनादी अनंत ब्रह्माचे तुला ज्ञान होते. जे शरीराच्या इंद्रियांना शक्य नसते. त्याचे विलक्षण सामर्थ्य तू समजू लागतोस. त्याच्या तेजाचा तुला अनुभव येतो. ते अंतिम चैतन्य तुझ्या ज्ञानात भर घालते जे इंद्रियानी शक्य नव्हते.

मायेचे स्वरूप, मर्यादा, अंत असे सगळे तुला समजू लागते.

जसे हवा सगळे व्यापते तसे तुझे ज्ञान सगळे व्यापत असल्याचे तुला समजते.

ते चैतन्य सगळ्या अणू रेणूत असल्याचे तू समजतोस. सगळे ब्रह्माने व्यापलेले तू जाणतोस.

ब्रह्माची जाणीव हींच एकमेव गोष्ट जाणावयाची असते हे तू समजतोस. सगळे ब्रह्ममय असल्याचे तू समजतोस. चैतन्याची जाणीव आणि त्याचे बंधन माणसाला जगाच्या बंधनातून मुक्त करत असते. तेंच मुख्य ज्ञान आहे, राघवा.

हे जग म्हणजे केवळ चैतन्य आहे हे तू समजलास कीं, तुझे ज्ञान पूर्ण झाले असे समज.
जाणणारा व जाणलेले हे एकच आहेत हे तुझ्या लक्षात येईल तेव्हां तू सगळे समजलास
असे होईल. त्याला अद्वैत म्हणून आपण ओळखतो.

१०. निर्वाण

शरीराच्या माध्यमातून चिरानंदाचा अनुभव मिळत नसतो. तो अध्यात्मिक आहे. त्यासाठी माणसाला मनातील शंकांचे निरसन करावयाचे असते. मन खूप शंकाखोर आहे. त्याचे समाधान करावे लागते. जी सुख इंद्रियांच्या माध्यमातून मिळतात ती मर्यादीत असतात. वस्तुतः सुखाची अभिलाषा बाळगणे हेंच दुःखाचे कारण आहे हे जेव्हां तुझ्या लक्षात येते तेव्हां मनात खरी शांतता प्राप्त होत असते. सुखाची अभिलाषा न बाळगणे हांच सुखाचा मंत्र असतो. ज्याला कांहीं नको त्याला कांहीं न मिळाले म्हणून दुःख होत नाही. तसा आत्मा चिरंतन सुखात रहातो. तो असण्याच्या व नसण्याच्या पलिकडे गेलेला असतो. शरीराच्या संवेदना नियंत्रित करून अंतर्दामी जी शांतता मिळते त्यातून चिरंतन सुखाचा मार्ग सुरू होत असतो. जाणणारा व जाणलेले ह्यातील बंध अज्ञानाचे कारण असते. जे आणि जेवढे समजले त्याचे बंधन तेथे असते. परंतु जसे ज्ञान पूर्ण होते ते बंध संपुष्टात येतात. कांही जाणण्याची इच्छा नाहीशी झाल्यानंतर त्याबद्दल तो साधक फक्त स्वतावर ध्यान करू लागतो. जगाबद्दल जाणण्याची इच्छा हेसुद्धा एक बंधन असते. ते नष्ट झाले कीं, खर्या अर्थाने तो शांत होतो. अशा वेळी अस्तित्व आणि नास्तित्व ह्यामधील फरक रहात नाही. स्वताच्या चैतन्यावर तो ध्यान करू लागतो. त्याच्या मनाच्या कल्पनाविश्वात तो निव्वळ अस्तित्वाचे दर्शन घेण्याचा प्रयत्न करत रहातो. तेथे त्याला त्याचे दर्शन होऊ शकते.

त्यापुढे जाण्यासाठी त्याला सद्गुरुची मदत घ्यावी लागते. त्याच्या मदतीने तो आत्मा उरलेला अंधक्कार काढू शकतो. जर तो जागृतावस्था आणि निद्रा ह्या मधील अवस्थेवर ध्यान करू लागेल तर त्याला त्वरित चिरानंद मिळतो. ते कसे करावयाचे ते गुरु त्याला दाखवू शकतो. त्या अवस्थेत मनात कोणतेही विचार नसतात. मन हलके झालेले असते. त्या अवस्थेत तो बराच काळ राहून चिरानंद प्राप्त करत असतो.

अशा अवस्थेत मनाच्या विचार लहरी त्यातून निघून सृष्टीचे वेगळे ज्ञान त्यातून तुला प्राप्त होईल. अशावेळी जीव आत्म्यात विलीन झालेले असतो.

त्यावेळी तुला विचारसागराचा अनुभव येईल जे खरे अस्तित्वाचे स्वरूप असते. असंख्य

विचार तुझ्या भोवती भ्रमण करत असल्यासारखे तुला वाटेल. तेंच खरे विश्वदर्शन असेल. ब्रह्म व आकाश एकच असल्याचा तुला अनुभव येईल. त्या अनुभवाचे वर्णन करता येणार नाही.

सगळे आकाश शांत असेल, निस्तब्धता तुला जाणवेल. त्या अवस्थेत तू समजशील की, ब्रह्म हेंच सर्वस्व आहे, त्याच्या शिवाय दुसरे कांहीं नाही. तू ब्रह्ममय होशील. ह्या अवस्थेत तू ज्ञानी होशील. जर त्याअवस्थेचा तू अनुभव घेऊ शकलास तर. असंख्य शक्ति तुझ्या भोवती फिरत असतील परंतु, त्यासाठी तुला तसे ध्यान करतां आले पाहिजे.

तशा अवस्थेत तू स्वतामध्ये वासुदेव पहाशील जर ते नाही जमले तर तू अज्ञानी रहाशील व तुला पुन्हा पहिल्यापासून तुझी साधना सुरू करावी लागेल. सगळ्या गोष्टी नाकारत नाकारत तू अखेरीस ते स्वीकारशील जे ब्रह्म असेल. तेव्हां तुला चिरानंदाचा खरा अनुभव येईल. आत्माच ब्रह्म आहे हे तू समजशील. तू व ब्रह्म एकच आहेत हे तू समजशील. जे सत्यात अभंग आहे त्यापासून असे भंगणारे विश्व कसे तयार झाले ते लक्षात येऊ लागते. त्याचा शोध घेण्याच्या विचारात तू ध्यान करू लागशील. तशा सततच्या ध्यानातून तुला त्या प्रश्नाची उत्तरं मिळू लागतील. असे सतत करत राहिल्यामुळे तुझ्या ज्ञानात सतत भर पडत असेल. तशा समाधीला संप्रज्ञा समाधी म्हणतात एकादा विद्यार्थी जसा सतत अभ्यास करत असतो तसा तू साधना करत रहाशील. जसे कांहीं तुला त्याचे व्यसन लागले आहे.

मनाचा नाश झालेला असल्यामुळे जगात कशाही प्रकारचा गोंधळ झाला तरी तू शांत असशील. मनाचा नाश म्हणजे तुझ्यात फक्त बुद्धी काम करत असणार, बुद्धी कल्पना रंगवत नाही. ती केवळ तर्कशुद्ध विचार मांडत असते. त्यामुळे गोंधळ उरत नाही. सगळे स्वच्छ दिसू लागते. विचारांत स्थैर्य निर्माण होते. शंकाकुशंका रहात नाहीत. त्यामुळे दिसणार्या चराचर गोष्टींत जे द्वैत मनाला जाणवते ते बुद्धीला जाणवत नाही. तू त्यामुळे अद्वैतात सगळे पाहू शकतोस. तुझी पहाण्याची व समजण्याची पद्धत गोंधळ विरहीत होते. शुद्ध चैतन्याचा तुला अनुभव येऊ लागतो. त्यात कांहीं बदल होत नसतो. ते नित्य स्वरूपात तुला समजू लागते. तुझ्या स्थीर झालेल्या बुद्धीने तू त्याचे आकलन करू

लागतोस.

जसे सापाची कात त्याच्या अंगाचाच भाग असतो परंतु, ती टाकल्यानंतर ती वेगळी दिसू लागते तसे कांहींसे ते होते.

त्या अवस्थेत असलेला पाप व पुण्य ह्यातील भेद जाणत नसतो. तो वास्तविक जीवन जगत असतांना त्यात अडकलेला असतो तसा आता अडकलेला नसतो. त्याची अध्यात्मिकता अशा अवस्थेत असते की, तो लहान मुलासारखा निष्पाप झालेला असतो. त्याला कशाचे कांहीं देणे घेणे उरलेले नसते.

जसा एक पुतळा दगडाच्या खांबात लपलेला असतो पण जोवर कोरला नाही तोवर तो दिसत नाही. तसें ते असते. ब्रह्म खांबा सारखे असते. जणू माया तो ब्रह्मरूपी खांब कोरून त्यातून हे द्वैताने भरलेले जग निर्माण करत असते.

स्थीर पाण्यात तरंग नसतात पण त्यात तरंग केव्हांही उत्पन्न होऊ शकतात जर हवा हलली. ते स्थीर पाणी म्हणजे ब्रह्म व हवा म्हणजे माया असे समजले की अद्वैतातून द्वैत कसे उत्पन्न होते ते समजते.

११ ज्ञानी आणि सिद्ध ह्यातील फरक

तू ज्ञानी झाला आहेस परंतु, तरी तू देवतांना प्रसन्न नाही केलेस तर तू माया खेळवू शकत नाहीस ह्याचे कारण काय ते सांगतो. ज्या विद्येने ते साध्य होते त्या शास्त्राला आगम शास्त्र असें बोलतात. आगम म्हणजे सनातन अथवा ज्याची उत्पत्ती कधी झाली ते माहित नाही असे शास्त्र. त्याचा रचयिता भैरवनाथ आहे ज्याला शंकर असे सुद्धा म्हणतात. ब्रह्माने जगाचे कार्य चालवण्यासाठी अनेक देवता उत्पन्न केल्या. त्यांच्या मदतीने मनुष्य त्याचे जीवन सुधारू शकतो. त्या देवतांना जागृत करण्यासाठी कांहीं मंत्र ब्रह्माने दिले जे सगळे वेदांत आहेत. प्राचीन ऋषी त्यांचा उपयोग करत असत. पुढे कृतयुगाच्या सुमारास त्यांचा विसर पडला. त्यांना पुन्हा जागृत करण्याचे कार्य भवाने केले. त्यावेळी त्यांनी आगम शास्त्र दिले. आगम शास्त्रातून हिंदूंचे कर्मकांड सुरू झाले. आपले भाग्य सुधारण्यासाठी मनुष्य कर्मकांड, यज्ञ इत्यादी विधी करू लागला. त्या कामात त्याला ते वेदातील मंत्र वापरावे लागतात. त्यांचा कसा उपयोग करावयाचा ते सांगणारे शास्त्र आहे त्याला आगम शास्त्र असे म्हणतात. त्या कर्मकांडातून पुढे हिंदूंच्या विविध संस्कृती तयार झाल्या.

आपले भाग्य आपणच रचत असतो. जे कर्म करतो अथवा जे विचार करतो त्यामुळे जे पाप अथवा पुण्य मनुष्य त्याच्यासाठी वाढवत असतो त्यातून त्याचे पुढील जन्माचे भाग्य ठरत असते. त्याला माणसाचे प्राक्तन असे समजले जाते असे वेदांत सांगितले आहे. ह्या व्यवस्थेनुसार जे भोग तुमच्या नशीबी येतात ते तुम्हाला भोगावेच लागतात. परंतु जर मनुष्याला त्या त्याच्या प्राक्तनात बदल करावयाचे असतील तर ते करण्याकरतां मनुष्याला प्राक्तन नियंत्रित करणार्या देवतांना तशी विनंती करावी लागते. जर ती देवता तुम्ही केलेल्या विधींनी प्रसन्न झाली तर तुमचे भाग्य ती बदलत असते असे आगम शास्त्र सांगते. त्या विधी कशा करावयाच्या ते आगम शास्त्रात दिलेले आहे. सगळी कर्मकांड अशा वशिलेबाजीच्या कामासाठी दिली गेली आहेत. त्या देवतां अनेक आहेत. त्या देवतांची कार्ये पद्धती समजण्यासाठी आपल्याला हल्लीची संगणक प्रणाली कशी काम

करते ते पहावे लागेल कारण त्यांच्या कार्यपद्धतीत व देवतांच्या कार्यपद्धतीत बरेच साम्य आहे. संगणक तंत्रात हार्डवेअर आणि सॉफ्टवेअर असे दोन भाग असतात. त्या तुलनेत ही सृष्टी म्हणजे हार्डवेअर अथवा कार्यावली आणि देवता म्हणजे सॉफ्टवेअर अथवा मराठीमध्ये आज्ञावली असे समजता येईल. त्याप्रमाणे देवता एक प्रकारच्या अध्यात्मिक उर्जेचे स्रोत असतात. असे समजू कीं, ब्रह्माने तयार केलेल्या सृष्टी चालवण्यासाठीच्या त्या चैतन्यमय आज्ञावल्या असतात ज्यांना देवता म्हणून आपण ओळखतो. त्या त्यांच्या क्षमते नुसार ठरलेले काम करतात जसे आज्ञावली संगणकात करत असते. देवता अध्यात्मिक उर्जा असल्यामुळे चैतन्यमय असतात व त्या स्वता निर्णय घेण्याची क्षमता राखून असतात. हा महत्वाचा फरक संगणकात व आपल्या सृष्टीमध्ये असतो. आगमाच्या सुचनेप्रमाणे कोणी कर्मकांड करतो त्याला अपेक्षित फळ मिळते. ते करणारा पुरोहित त्या योग्यतेचा मात्र असला पाहिजे. सिद्धी साठी सुद्धा तशाच प्रकारच्या विशिष्ट साधना आगम शास्त्रात सांगितल्या आहेत. जो ती करतो त्याला त्या प्रकारची सिद्धी प्राप्त होत असते. असा योगी सिद्ध झाला असे समजतात. जर ज्ञानी मनुष्य तशी आगम शास्त्राप्रमाणे साधना करणार नाही तर त्याला जरी ब्रह्माचे ज्ञान झालेले असले तरी कोणतीही सिद्धी प्राप्त करू शकणार नाही हा ज्ञानी व सिद्ध ह्यांच्यातील फरक असतो.

ज्ञानी जरी सिद्ध झाला नसला तरी त्या देवता त्या ज्ञानीला स्वाभाविकपणे अनुकूल होत असतात. कारण तसे ब्रह्माने ठरवलेले आहे. ह्याचा अर्थ ज्ञानी सिद्धि साधना न करतासुद्धा कांहीं चमत्कार क्वचित प्रसंगी करत असतो.

१२ पाप व पुण्य ह्यांचे व्यवस्थापना बाबतची माहिती -

ते समजण्यासाठी अध्यात्मिक उर्जेची माहिती झाली पाहिजे. सुरुवातीला फक्त ही अध्यात्मिक उर्जा होती. त्याचे गणिती मोजमाप करणे शक्य नसते. जसे समुद्रातील पाण्याचे मोजमाप करता येत नाही कारण ते अथांग चिरंतन असते. अध्यात्मिक उर्जा चैतन्यमय असल्याने ती विचार करू शकते. त्यामुळे तिच्यामध्ये कधी काळी इच्छा उत्पन्न झाली स्वताला अजमावण्याची. त्या प्राथमिक इच्छेतून हे सृष्टीचे चक्र अव्याहतपणे जे सुरु झाले ते चिरंतन चालू आहे. असे ब्रह्म सांगते कीं, त्या इच्छेतून सर्वप्रथम पहिले परिमाण निर्माण केले गेले ज्याला "रचना" असे म्हणतात. जसे अध्यात्मिक उर्जेला गणिती बंधन नसते तसे ह्या रचना परिमाणाला सुद्धा गणिती मोजमाप नव्हते. त्या रचना परिमाणामुळे अद्वैत अध्यात्मिक उर्जेतून द्वैत रूपी असंख्य गोष्टी निर्माण होऊ लागल्या. म्हणजे रचना परिमाण हे द्वैताचे मूळ आहे. जसे लाकूड एक आहे परंतु, त्यापासून असंख्य विविधता असलेल्या गोष्टी बनू शकतात. जर रचना काढून टाकली तर त्या विविध गोष्टी होणार नाहीत व लाकडातून द्वैत निर्माण होणार नाही. म्हणून रचना परिमाण हे मायेचे सुद्धा मूळ आहे. साधा धागा केवळ रचना परिमाणामुळे कापड बनतो. अशी असंख्य उदाहरणं आपण पाहू शकतो. पुढे जाण्याआधी अध्यात्मिक उर्जेचे इतर स्वभाव कोणते ते पहावे लागतील.

अध्यात्मिक उर्जा सतत स्पंदन पावत असते. कारण उर्जा कधी स्थीर असू शकत नाही. ते स्पंदनं म्हणजेच प्रणव असतो. म्हणून ॐ कार हा अध्यात्मिक उर्जेचा ध्वनी असतो. तो त्याचा पहिला आवाज असतो. त्यानंतर त्या स्पंदनांतून अनेक विचार लहरी निघत असतात. त्या विचारांचा जणू सागर तयार होतो. हे असंख्य विचार जगाची रचना करण्यात गुंतलेले असतात. म्हणून ते विचार हेसुद्धा एक परिमाण आहे. ज्याचेसुद्धा गणिती मुल्य नाही. अशारितीने रचना आणि विचार ही दोन मूलभूत परिमाणं सृष्टीच्या निर्मितीत महत्वाचे योगदान करत असतात. त्या स्पंदनातून जे असंख्य विचार उत्पन्न होतात त्यांच्या जणू लाटा त्या विचार सागरात उठत असतात. ते त्या अध्यात्मिक उर्जेच्या म्हणजे स्वयंभूच्या भोवती भ्रमण करत असतात. स्पंधन होण्यासाठी काळाची

निर्मिती झाली म्हणून काळ हे परिमाण स्वयंभूच्याच इतके प्राचीन आहे. जे स्वयंभू बरोबर नित्य असते. किंबहुना काळ हा स्वयंभूचा एक गुण आहे. अर्थात हा काळ व मायेचा भ्रामक सापेक्ष काळ भिन्न असतात. तो मायेचा सापेक्ष काळ इतर गणिती मुल्य असलेल्या भार, अंतर, दिशा ह्या परिमाणांबरोबर उत्पन्न झाला. स्वयंभूचा काळ हा एक गुण आहे. स्वयंभू म्हणजे अध्यात्मिक उर्जांचे संपूर्ण रूप आहे. त्याचा मुख्य गुणधर्म आहे अस्तित्व, दुसरा गुण आहे अध्यात्मिक उर्जा, तिसरा गुण आहे ते नित्य चिरंतन आहे, चौथा गुण आहे त्यात स्पंदन होत असतात, पांचवा गुण आहे त्याच्यातून वेळोवेळी स्फुलिंगाप्रमाणे लहान मोठे गोळे निघत असतात. असे निघालेले स्फुलिंग पुन्हा त्यात मिसळतात जशा समुद्राच्या लाटा उंच उठून पुन्हा त्याच सागरात पडतात. अध्यात्मिक उर्जा चैतन्यमय असते म्हणजे ते विचार करू शकत असते. मायेत ज्या इतर उर्जा असतात त्या जड उर्जा समजल्या जातात. कारण त्या विचार करू शकत नाहीत, त्यात उष्णता, ध्वनी, प्रकाश, गती आणि विद्युत आहेत. जशा समुद्राच्या लाटांमधून तुषार निघतात व उंच उडून पुन्हा सागराच्या लाटात मिळतात तसेच ते स्फुलिंग अवकाशात फिरून परत स्वयंभूत विलीन होत असतात. ते स्फुलिंग म्हणजेच विविध क्षमतेचे आत्मे असतात. सगळे अवकाश त्यांनी भरलेले असते. ते असे दिसते जसे ज्वालामुखीच्या तोंडातून लाव्हा रसाचे डोंब उठत असतात. त्यातून आगीचे गोळे फेकले जात असतात. त्या आत्म्यात असलेली अध्यात्मिक उर्जा कमी जास्त तीव्रतेची असू शकते. त्याप्रमाणे ते आत्मे निरनिराळ्या प्रजातीच्या जीवांचे आधार असतात. प्रत्येक जीवाच्या आत्म्याची एक विशिष्ट अध्यात्मिक क्षमता असते. जसे माणसाच्या आत्म्याची समजा एक क्षमता आहे व तो मनुष्य पाप करत राहिला तर त्याची क्षमता कमी होत जाते. ती विशिष्ट मर्यादेपेक्षा कमी झाली तर त्या माणसाला पुढचा जन्म खालच्या योनीतील मिळतो. परंतु, जर तो पुण्यकर्मात आपले आयुष्य घालवतो तर त्याची अध्यात्मिक क्षमता वाढल्यामुळे त्याला पुढील जन्म उच्च कुळात अथवा उच्च योनीत (गंधर्व, यक्ष, अप्सरा, देवता, ऋषी इत्यादि) मिळून तो वरच्या दर्जात जातो तेव्हां म्हणतात की, तो स्वर्गात गेला. अशासाठी माणसांने सदैव पुण्यकर्मी असले पाहिजे. पापामुळे आत्म्याची अध्यात्मिक उर्जा कमी

होत असते व पुण्यकर्मांमुळे वाढत असते. पुण्य कर्मांत नितीशास्त्रानुसार तीन नियम पाळावयाचे असतात, चांगुलपणा, माणूसकी आणि भुतदया. अध्यात्मशास्त्राप्रमाणे तपस्या, ब्रह्मचर्य, ध्यानसाधना आणि औदासिन्य हे आचरण्यात असले पाहिजेत. त्याचे पालन न केल्याने पाप वाढते.

आत्म्याची उत्पत्ती कशी होते ते पाहिले. आत्म्याचा विकास कसा होतो ते पाहिले. त्याचप्रमाणे स्वयंभूतून आत्मा कसा तयार होतो तेसुद्धा पाहिले. कसे निरनिराळ्या योनीत जन्म घेतले जातात तेसुद्धा पाहिले. पाप व पुण्य कसे आत्म्याचे जन्म ठरवतात ते पाहिले.

जेव्हां स्फुलिंगा सारखे आत्मे स्वयंभूतून बाहेर फेकले जातात तेव्हां त्याला विसर पडतो की, तो स्वयंभू आहे व त्याक्षणी त्याच्यामध्ये अहंकार उत्पन्न होतो, तो स्वताला स्वयंभूपेक्षा वेगळा समजू लागतो. त्यालाच अज्ञान म्हणतात. पुढे त्या अज्ञानात तो त्याच्या अहंकारामुळे आणखीन अडकत जातो. त्या अज्ञानातून बाहेर पडण्यासाठी त्याला जे सगळे करावे लागते त्याला अध्यात्म साधना असे म्हणतात.

मुख्य म्हणजे ते सगळे होत असताना इतर वस्तु सुद्धा मायेतून एक प्रतिक्रिया म्हणून उत्पन्न होत असतात. त्यातून तारे, ग्रहगोल त्यांच्या घडणीत अनेक असंख्य वस्तु तयार होत असतात. त्यात सगळी पृथ्वी तयार होते. जसे आत्मे त्या स्फुलिंगांतून तयार होतात तसेच देवतासुद्धा तयार होत असतात ज्यांची अध्यात्मिक उर्जा सामान्य आत्म्यापेक्षा कितीतरी जास्त असल्याने त्या देवता होतात. तसेच वेदात सांगितलेले अनेक ऋषी सुद्धा तयार होत असतात ते मोठे स्फुलिंगाचे गोळे असतात.

त्यातून ब्रह्मा विष्णू आणि महेश तयार होतात. तसें अनेक ब्रह्मा, विष्णू व महेश असतात. त्यांचे काम सृष्टीचे कार्य चालवण्याचे असते.

मायेत पंचमहाभूत उत्पन्न झाल्यामुळे त्यानंतर दृष्य सृष्टी वाढत जाते. इतर योनींप्रमाणे मनुष्य योनीसुद्धा त्या दृष्य सृष्टीत वावरू लागली अशा रितीने हे जग तयार झाले. मी तुला सृष्टीच्या निर्मितीतील गौप्य उघडून सांगितले आहे. ह्यापुढे तुला आणखीन काय सांगू ते विचार. असे वसिष्ठ ऋषी रामाला बोलतात.

हे सगळे तुम्ही कसे जाणता ते सांगा.

त्यासाठी तुला ध्यानसाधना करावी लागते. विचारहीन अवस्थेत मन सतत ठेवण्याची ही साधना असते. अशारितीने मनात पोकळी होते. त्या पोकळीत विचार सागराचे जे विचार साधकाच्या विचारांशी साधर्म्य राखून असतात तसे इतर विचार ती पोकळी भरून काढण्यासाठी मनात जोराने घूसतात. अशारितीने साधकाना नवीन विचार प्राप्त होतात. ते विचार साधकाला ज्ञान देत असतात.

अनेक शोध अशारितीने लागत असतात. त्याला अंतर्ज्ञान असे म्हणतात.

प्रथम ते नवीन विचार प्राप्त झाल्यावर त्यांची प्रचिती घेण्यासाठी मनुष्य प्रत्यक्ष संशोधन करून ते तो सिद्ध करत असतो. त्याला सामान्य भाषेत प्रतिभा असे म्हणतात. ध्यान साधना ही अंतर्ज्ञान सिद्धी मिळवण्यासाठी मोठी मदत करत असते.

आइनस्टाईन, न्युटन, गॅलिलीओ अशा अनेक वैज्ञानिकांनी त्यांच्या नकळतपणे ध्यान साधनेने त्यांचे शोध लावले आहेत.

- समाप्त -

ई साहित्य प्रतिष्ठान -

मराठी भाषा आता झेप घेण्याच्या मूड मध्ये आहे. रडणार्याकडे लक्ष नका देऊ. मराठीत कधीच नव्हते इतके वाचक आहेत आता. पुर्वी पुस्तकाच्या एका आवृत्तीच्या हजार न हजार प्रती छापल्या जात. पांच हजार म्हणजे डोक्यावरून पाणी! आता ई पुस्तकांच्या जमान्यात एक एक पुस्तक पाच लाख वाचकांपर्यंत जात आहेत. वर्षाला अर्धा कोटी डाऊनलोड होतात. वाचक एकमेकांना परस्पर ऑर्डर करतात. व्हट्स अप, ई मेल, ऍप्प, ब्ल्यु टुथ, वेबसाईट, पेन्ड्राईव्ह, सिडी अशा असंख्य मार्गांनी पुस्तकं व्हायरल व्हायला लागली आहेत. सुसाट सुटल मराठीचं वारू. खेड्यापाड्यांच्या गल्लीबोळांपासून ते जगाच्या पाठीवरील प्रत्येक देशात. रॉकेटच्या वेगांने सुसाट सुटलेल्या मराठीच्या गाडीला आता कोणी थांबवू शकत नाही. या धूमधडक क्रांतीत साहभागी व्हा. आपल्या ओळखीच्या मराठी साक्षरांना यात ओढा. त्यांचे ई मेल पत्ते, व्हाट्सप नंबर आम्हाला पाठवा. तुम्ही कितीही वाचक आणा. ते शंभर आणतील आणि ते हजार आणतील. तुमच्या व्हाट्सप ग्रुपमधून याची जाहिरात करा. आपल्याला कुठली पुस्तकं वाचकांपर्यंत पोहोचवायची आहेत ते आपल्याला टिक्की, पेपरची जाहिरात परवडत नाही. आमचे वाचक हेच आमचे जाहिरात एजंट. तेच आमची ताकद. मराठी भाषेची ताकद जगाला दाखवून देऊ.

esahity@gmail.com ला कळवून ई-मेलने मांगवा. किंवा 77 1098084 1 हा नंबर सेव्ह करून ठेवा, या नंबरला तुमचे नांवाने Whatsapp करून पुस्तके

whatsapp मार्गे मिळवा. लिंक ई साहित्यचे

app.https://play.google.com/store/apps/details?id=com.

esahity.www.esahitybooks ह्या लिंकवर उपलब्ध आहेत. ते download

करा. हे सर्व मोफत आहेत.

धन्यवाद,

