

प्रशांती संदेश

भाग ८०

प्रशांती संदेशच्या ८० व्या भागामध्ये आपले सर्वांचे मनापासून स्वागत. तुम्ही जो वेळ देत आहात त्याबद्दल खूप खूप धन्यवाद. यापुढेही तुम्ही तेवढ्याच उत्साहाने ऐकाल अशी आशा मी करतो आणि तेवढा विश्वासही मला वाटतो. आजचा विषय आहे 'मिक्स अँड फिक्स.' 'ध्यानयुक्त व्हा आणि आत्मानुभूती घ्या.' पुन्हा सांगतो, 'ध्यानयुक्त व्हा आणि आत्मानुभूती घ्या.'

जगामध्ये सर्वत्र सध्या आपण ऐकतो की अनेक गुरु ध्यानावर बोलतात. ध्यानाच्या अनेक पद्धती आपल्याला सांगितल्या आहेत. तयारी, सुरुवात कशी करावी, ध्यान कसे करावे? पद्धत कोणती? ध्यानाचा अंतिम हेतू साध्य करण्याचा मार्ग कोणता? अनेक पद्धती सुचविल्या गेल्या आहेत आणि वास्तविकपणे पाहता अनेक भक्त या पद्धतींचा अवलंब करताना दिसतात. आपल्याला सांगितलेल्या पद्धतींमध्ये फरक आहेत. ध्यानाच्या पद्धतींमध्ये असणाऱ्या फरकांवर मी सविस्तर बोलणार नाहीये. या भाषणाचा तो हेतूही नाही.

मी सुरुवातीला हे स्पष्ट करतो की आपल्यामध्ये जे दिव्यत्व आहे, तो साक्षी आहे, तो आत्मा आहे त्याला तुम्ही काहीही म्हणा, त्याला अनुभवणे, त्याला जाणणे. म्हणजे ध्यानामुळे आपल्याला आपला खरा अनुभव येतो. आपले जे चैतन्य आहे, आपल्यामधील जो साक्षी आहे त्याच्यापर्यंत पोहोचण्याचा हा एकच मार्ग आहे.

बाबा सांगतात, आपण जे काही करतो वाचन, लिखाण, बोलणे, चालणे, गाडी चालवणे हे सर्व ध्यानच आहे. हे बाबांचे विधान आहे हे विधान आपण कसे समजून घेतले पाहिजे?

आपण जेव्हा चालतो तेव्हा जाणीवपूर्वक चालावे! जेव्हा गाडी चालवतो तेव्हा निश्चितपणे गाडीच चालवावी. परंतु जाणीवपूर्वक! जेव्हा जेवतो तेव्हा जाणीवपूर्वक जेवावे! म्हणजे जाणीवपूर्वक केलेले कोणतेही कार्य म्हणजेच ध्यान! खोली बंद करून बसणे, ठरावीक वेळ नेमून देणे, शरीर विशिष्ट अवस्थेमध्ये ठेवणे. असे करणे म्हणजे ध्यान नव्हे. जाणीवपूर्वक केलेले कोणतेही कार्य किंवा कृती म्हणजे ध्यान! लक्ष केंद्रित करणे, मन एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान. आपले सत्य स्वरूप म्हणजेच आपले चैतन्य जाणण्यास, ते अनुभवण्यास याची मदत होते.

ढोबळ मानाने सांगायचे झाले तर आपल्यामधील 'स्व'चा अनुभव घेणे हा ध्यानाचा हेतू आहे आणि आपल्या गन्तव्य स्थानापर्यंत पोहोचण्याचा तो एक भाग किंवा प्रक्रिया आहे. वास्तविक पाहता 'स्व' चा किंवा चैतन्याचा अनुभव हीच ध्यानाची परिणती होय! आपल्या वृत्तीमध्ये, जीवनाच्या दिशेमध्ये परिवर्तन झाल्याचा अनुभवही आपल्याला येतो. योग्य अशा ध्यानप्रक्रियेने सर्व काही बदलते. ध्यान हे एक प्रकारे चैतन्याच्या अनुभवाकडे नेणारे वाहनच म्हणावे लागेल.

आपल्याला हे माहित आहे की रोग-निवारण हे ध्यानाचे मूल्य आहे. सुरुवातीला आपली ध्यान करण्याची तयारी नसेलही; परंतु रोगनिवारक असल्याने ते केले तर पाहिजेच. जेव्हा एखादे कडू औषध घेण्याची आपली तयारी नसते तेव्हा आपण काय करतो? आपण ते औषध पाण्यामध्ये किंवा मधामध्ये मिसळतो आणि तसेतरी गिळून टाकतो.

त्याचप्रमाणे आपला मार्ग कोणताही असू दे, तो रोगनिवारक असलेल्या ध्यानामध्ये मिसळून टाका आणि मग तुमचे रोग निवारण होईल म्हणजेच तुम्हाला चैतन्याचा अनुभव येईल. यामध्ये काय घडते? ध्यानामुळे मन अंतर्मुख होते. ते निष्क्रिय होते. यानंतर अहंकार पूर्णपणे गळून पडतो. आपल्याला अजून काय पाहिजे? हे ध्यानाचे फायदे आहेत. हे ध्यानाचे उपयोग आहेत.

आणि मग ध्यानाच्या शेवटी आपल्याला कशाचा शोध लागतो? आपल्याला हा शोध लागतो की ते तत्त्व आपण आहोतच. 'ते' आपण आहोतच आणि आपल्याला हे समजते की आपण ध्यानाच्या परमोच्च बिंदूपर्यंत पोहोचलो आहोत. यात नवीन काहीच नाही. आपल्याला हेही समजते की जे आपण शोधत आहोत ते

आपल्याला प्राप्त झाले आहे. ज्याचा शोध तुम्ही घेत होता ते तुम्ही स्वतःच आहात. हीच एक विस्मयकारक गोष्ट आहे. यामध्ये आपण काही नवीन किंवा काही वेगळं असं प्राप्त करून घेतले नाही, जे तुमचे सत्य स्वरूप आहे त्याचा अनुभव तुम्हाला येतो. ध्यानाच्या आधी मन अस्थिर असते; ध्यानामुळे हे भटकणारं मन एका जागी स्थिर होतं आणि अंतर्मुख होतं.

एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की दूरचे लोक किंवा दूरच्या, कठीण अवघड पद्धती तुम्ही त्याला खडतर, उग्र साधनाही म्हणू शकाल, अशा गोष्टी आपल्याला आकर्षित करतात. ते साधे असते, आपल्या आसपास असते त्याचे आकर्षण आपल्याला वाटत नाही. आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. ही शोकांतिका आहे. स्वामींनी आपल्याला सर्वात सोपी पद्धत दिली आहे. अत्यंत साधी पद्धत. अधिक तंत्रशुद्ध सांगायचे झाले तर त्यांनी आपल्याला ज्योती-ध्यान सांगितले आहे. स्वामींनी आपल्याला अतिशय सोपी पद्धत सांगितली आहे. आपण त्याच पद्धतीचा अवलंब करूया. त्यांनी असेही सांगितले की जाणीवपूर्वक केलेली कोणतीही कृती म्हणजे ध्यान. कोणी यापेक्षा अधिक सोपे करून सांगेल का? शक्यच नाही... शक्य नाही...

आज आपण पाहतो ते सर्व धार्मिक मार्ग, वेगवेगळ्या गुरुंच्या शिकवणुकी किंवा आपण अंगिकारतो त्या काही पारंपरिक पद्धती हे सर्व ढोबळमानाने तीन भागांमध्ये विभागता येईल.

सर्वप्रथम म्हणजे आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना काहीतरी करायचे असते. मनाला सतत काहीतरी करायचे असते. अशा प्रकारे मन गुंतलेले राहते कारण कर्म करत राहून उद्देश्य साधण्याची आशा त्याला असते; उद्दिष्ट गाठण्याचे स्वप्न ते पाहत असते. म्हणून मन आपल्याला हे कर, ते कर, करत राहा असे पुनःपुन्हा सांगत राहते. यालाच आपण कर्म म्हणतो. म्हणजेच मन बहिर्मुखी आहे. या क्षणी मी तुम्हाला ही विनंती करतो की ते तुमचे कर्म ध्यानाने युक्त करा. प्रत्येक कर्म ध्यानयुक्त करूया. मग काय होईल? मी कर्ता आहे असा दावा तुम्ही कधीही करणार नाही आणि कर्माच्या फळांची अपेक्षाही करणार नाही. निष्काम कर्म! तुमच्याकडे कर्तेपणा राहणार नाही आणि कर्तृत्वभावही राहणार नाही. म्हणजेच जेव्हा मी ध्यानयुक्त कर्म करतो तेव्हा कर्तेपणाचा भाव आणि भोक्तृत्व भाव पूर्णपणे निघून जातात. मग काय होते? हे कर्म योग्यच बनते... कर्मयोग! खऱ्या अर्थाने ते योग्यच आहे.

आता आपण दुसऱ्या मार्गाकडे वळू. आपल्यापैकी बरेच जण या मार्गाचे आचरण करतात. मी महाराष्ट्रात काही ठिकाणे पाहिली आहेत. दक्षिण भारतातही जास्त करून तमिळनाडूमध्ये काही ठिकाणे पाहिली आहेत. आपण पाहतो लोक पवित्र ग्रंथांचे वाचन करतात, पारायण करतात, रोज वाचन करतात, गीता म्हणतात, सुंदरकाण्ड म्हणतात. ललितासहस्रनाम म्हणतात किंवा ज्ञानेश्वरांच्या ओव्यांचे वाचन करतात पवित्र ग्रंथांचे वाचन करणे त्यांना भावते. पवित्र ग्रंथावे वाचन हा आध्यात्मिक मार्ग आहे. त्यामुळे आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त होते किंवा आध्यात्मिक जागृती येते. याला ज्ञानमार्ग म्हणतात. अधिकाधिक माहिती मिळविण्यासाठी या ज्ञानाची आपल्याला मदत होते.

अनेक लोकांना वाचनाची आवड असते. त्यांना पुस्तके वाचायला खूप आवडते. अशा प्रकारे अधिकाधिक माहिती गोळा करायला त्यांना आवडते. हे ज्ञान आहे. मग आता काय करायचे; ते ध्यानाने युक्त करूया. या प्रक्रियेमध्ये ज्ञान आणि ध्यान याचे एकीकरण करूया. ज्ञानामध्ये ध्यान मिसळून टाका. यामुळे काय होते? ते केवळ पुस्तकी ज्ञान राहत नाही. ती केवळ गोळा केलेली माहिती म्हणून राहत नाही. ते ज्ञान आता तसे नसते. जेव्हा ज्ञान ध्यानाने युक्त होते तेव्हा तुम्ही केवळ साक्षी आहात ही जाणीव तुम्हाला होईल.

ज्याप्रमाणे आपण बाहेर उभे राहून रस्त्यावरील 'बिझी ट्रॅफिक' पाहत असतो. भरधाव वेगाने गाड्या येत जात असतात- आपण ट्रॅफिक केवळ पाहत असतो त्याचप्रमाणे आपण अजून एक ट्रॅफिक पाहत असतो, भरधाव वेगाने गाड्या येत जात असतात, ट्रॅफिक जॅम असतो आणि हा ट्रॅफिक दुसरा कुठलाही नसून आपले

विचार, आपले संकल्प यांचा असतो. संकल्प-विकल्प, उलट-सुलट विचार, तुम्ही तुमच्या विचारांकडे पाहण्यास, विचारांचे निरीक्षण करण्यास सुरुवात करा. याचा अर्थ काय? आतापर्यंत आपण आपल्या विचारांशी एकरूप होतो. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर आपण म्हणजे मन असा आपला समज होता. जेव्हा आपण आपल्याला मन समजतो तेव्हा अहंकार डोके वर काढू लागतो. तो आपला कुरूप फणा उभारतो आणि मग तुमचे अधःपतन होणार हे निश्चितच आहे.

म्हणून जेव्हा ज्ञान ध्यानाने युक्त होते तेव्हा काय घडते? तुम्ही साक्षी बनता; तुम्ही म्हणजे मन नसता. तुम्ही आता मनापासून वेगळे आहात. तुम्ही तुमच्या विचारांपासून वेगळे आहात. तुम्ही विचारांच्या प्रवाहाचे निरीक्षण करत आहात आणि तुमच्यावर त्याचा काहीच परिणाम होत नाहीये... तुम्ही आता एक साक्षी आहात. म्हणजेच ज्ञान ध्यानाने युक्त होते तेव्हा तुम्ही एका विशिष्ट आध्यात्मिक उंची गाठता.

आपल्यापैकी बरेचजण तिसऱ्या मार्गाचाही अवलंब करतात. आपल्याकडे भजन, संकीर्तन, नामस्मरण, पारायण अशा अनेक प्रकारच्या आध्यात्मिक साधना आहेत. या साधना, तसेच यज्ञ-यागादी विधी हे सर्व भक्ती या प्रकारामध्ये मोडतात. भजन, पठण, वेदमंत्रांचे पठण या गोष्टी आपण आस्थेने करतो. बरेचदा लोक भजन गाताना, नामस्मरण करताना, मंत्रपठण करताना इतके तल्लीन होतात की त्यांच्या डोळ्यातून अश्रू वाहतात. ते त्या संकीर्तनामध्ये इतके तल्लीन होतात की ते स्वतःला विसरून जातात, स्वतःचे अस्तित्व विसरतात. हीच भक्ती होय! आता भक्ती ध्यानाने युक्त होऊ द्या. जेव्हा भक्ती आणि ध्यान एकत्र येतात तेव्हा काय घडते? तुमचे जे प्रमुख दैवत आहे किंवा कुलदैवत आहे किंवा इष्टदैवत आहे ते प्रत्येकामध्ये आहे याची जाणीव तुम्हाला होईल.

दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर तुम्ही जर भगवान व्यंकटेश्वराचे भक्त असाल तर तुम्हाला शिवलिंगामध्ये देखील त्याचे दर्शन होईल. तुम्ही जर शिवभक्त असाल, शैव असाल तर तुम्हाला भगवान व्यंकटेश्वरामध्ये भगवान शिवाचे दर्शन घडेल. सर्वच रूपे शिवाची आहेत हे तुम्हाला जाणवेल. अशा तऱ्हेने जेव्हा भक्ती ध्यानाने युक्त होते तेव्हा सर्व सजीव निर्जीवांमध्ये आपल्याला आपल्या इष्ट दैवताचे दर्शन घडते. मग ती भक्ती केवळ भक्ती म्हणून राहत नाही तर तो भक्तीयोग बनतो.

म्हणजेच कर्म जेव्हा ध्यानाने युक्त होते तेव्हा तो कर्मयोग होतो. जेव्हा ज्ञान ध्यानाने युक्त होते तेव्हा तो ज्ञानयोग होतो आणि जेव्हा ध्यान आणि भक्ती एकत्र येतात तेव्हा तो भक्तीयोग होतो. ही खरंच आश्चर्यकारक गोष्ट आहे. जर गोष्टींमध्ये ध्यान आणले नाही तर या गोष्टी यांत्रिक बनतील, नित्य क्रमाच्या गोष्टी किंवा पुनरुक्ती होत असलेली प्रक्रिया बनेल.

आधी सांगितल्याप्रमाणे आपण ज्याचा शोध घेत आहोत ते आपण स्वतःच आहोत! तुम्हाला हेही समजेल की मनही अस्तित्वात नाही. अहंकारही नाहीये... मन आणि अहंकार या आपण आपल्या कल्पनेमधून निर्माण केलेल्या गोष्टी आहेत, एवढेच! परंतु ही जागृती, ही जाणीव केव्हा शक्य आहे, जेव्हा कर्म, ज्ञान आणि भक्ती हे तीन प्रमुख मार्ग ध्यानाने युक्त होतील आणि त्याचे कर्मयोग, ज्ञानयोग आणि भक्तीयोग बनतील.

काही जण असेही विचारतात; जर आम्ही अहंकाराचा त्याग केला तर ते पुरेसे आहे का? काहीजण हा प्रश्न विचारतात की आम्ही शरणागत झालो तर तेवढे पुरेसे आहे का? मित्रांनो, दोन्ही गोष्टी एकच आहोत. जेव्हा तुम्ही शरणागत होता तेव्हा अहंकाराला जागा राहत नाही. जेव्हा तुम्ही अहंकाराचा त्याग करता याचाच अर्थ तुम्ही शरणागत होता. दोन्हीचा अर्थ एकच आहे कारण अहंकार व शरणागती एकत्र राहू शकत नाही. म्हणून अहंकाराचा त्याग करू का? होय... याचा अर्थ तुम्ही शरणागत झाला. मी शरणागत होऊ का? मग तेथे अहंकाराला थारा उरणार नाही.

परंतु मार्ग भिन्न भिन्न आहेत आणि सनातन धर्म, किंवा इस्लाम किंवा पवित्र बायबल यासारखी काही तत्त्वज्ञाने शरणागत होण्यास महत्त्व देतात. होय, ही तत्त्वज्ञाने शरणागतीचा आग्रह धरतात, तर सनातन धर्म

अहंकाराचा, त्यागाचा आग्रह धरतो. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर अहंकार आणि शरणागती या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. मग याचा परिणाम काय होतो? अहंकाराचा त्याग केल्यावर किंवा शरणागत झाल्यावर तुम्ही निर्भय व्हाल.

भगवान म्हणतात, “मी येथे आहे तर मग भय कशाचे?”

आणि हो... जेव्हा आपण शरणागत होतो तेव्हा विश्वासाचा उदय होतो. मी स्वतःवर विश्वास ठेवतो. आता तेथे अहंकार नसतो. या शरणागतीमुळे आपण आपल्या आयुष्यात एक नवीन स्फुरण, नवा उत्साह, नवीन जोम अनुभवतो. ज्याप्रमाणे एखादा पोहणारा आत्मविश्वासाने नदीच्या प्रवाहाच्या विरुद्ध दिशेने पोहतो त्याप्रमाणे शरणागतीमुळे तुम्ही पुढे जात राहाल. तुमची प्रगती होईल.

यातून काय निष्कर्ष काढता येईल? जेव्हा इतर साधने ध्यानाने युक्त होतात तेव्हा तुम्हाला स्थैर्य लाभते किंवा ‘स्व’ची जाणीव किंवा समाधीचा अनुभव येतो. समाधी म्हणजे त्या स्थिरचित्त अवस्थेमध्ये राहणे, आत्म्याच्या जाणीवेमध्ये राहणे. याला समाधी म्हणतात.

म्हणजेच ही जागृती, सतत स्मरण, जाणीव, साक्षीभाव या सर्वांचा अर्थ एकच आहे.

समाधीमध्ये एकदा चित्त स्थिर झाले की ते आत्म्याच्या जाणीवेमध्ये तसेच स्थिर राहते. हे तेव्हाच शक्य होते जेव्हा आपण तीन मार्गांपैकी आपण स्वीकारलेला मार्ग ध्यानयुक्त करतो.

म्हणून तुमचा आध्यात्मिक मार्ग ध्यानाने युक्त करा आणि त्या स्थिरचित्त, शांत अवस्थेमध्ये, साक्षीभावामध्ये, आत्म्याच्या त्या अनुभवामध्ये स्थिर व्हा.

धन्यवाद.

साईराम.
