

ॐ श्री साईराम ! प्रश्नोत्तरांच्या सत्रात आपले स्वागत असो. आज आपण मिळालेल्या दोन प्रश्नांवर चर्चा करणार आहोत.

“पहिला प्रश्न ध्यानावर आहे. प्रश्न असा आहे – आपल्याला खूप पद्धती शिकवल्या जातात. बऱ्याच गुरुजनांनी विविध ध्यानाच्या पद्धती आपल्याला शिकवल्या आहेत. म्हणूनच आपण विविध पद्धतींनी ध्यान करतो. कृपया आपण याविषयावर बाबांनी काय भाष्य केले आहे याबद्दल थोडक्यात सांगू शकाल का? दुसऱ्या शब्दात बाबांची याबद्दल काय मते होती? त्यांचे या आजच्या विविध पद्धतींबद्दल काय म्हणणे होते? असा मला समजलेला प्रश्न आहे.”

बाबांची याबद्दलची मते मी सांगतो. तुम्ही कुठलीही पद्धत वापरा. कुठल्याही गुरुचे मार्गदर्शन घ्या. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवा की जी पद्धत तुम्हाला मनापासून आवडते, तुम्हाला सोईची वाटते. त्याक्षणी सुरुवात करून त्यात पुढे जा. यालाच ध्यानाची सुरुवात म्हणतात.

स्वामींनी आपल्याला ज्योतीर्ध्यान शिकवले. त्यांना आपण ज्योतीवर लक्ष केंद्रित करावे आणि नंतर ज्योती आपल्या भ्रूमध्यात आहे अशी कल्पना करावी अशी अपेक्षा होती. त्यानंतर ज्योती हृदयात आहे अशी कल्पना करून पुढे संपूर्ण शरीरभर आहे असा विचार करावा. शेवटी ज्योतीचा प्रकाश आपल्या सभोवती आहे असा अनुभव घ्यावा. याला ज्योतीर्ध्यान म्हणतात.

काही जणांना ही पद्धत आवडते. उदा. काही लोकांना संगीत आवडते. म्हणून ते ध्यानासाठी संगीताचा वापर करतात. काही जणांना निसर्ग आवडतो ते निसर्ग बघताना देहभान विसरतात. थोडक्यात हे सगळे तुमच्या आवडीनिवडीवर अवलंबून आहे.

शेवटी काय की जिथे तुम्ही आहात तिथून सुरुवात करा. कुणाकडून उसने घेऊ नका, कुणाची नक्कल करू नका, कुणाचे अनुकरण करू नका. जिथे आहात तिथून सुरु करा. तुमच्या क्षमतेप्रमाणे तुम्ही निवडलेल्या मार्गावर तुमची प्रगती होईल. शेवटी ध्यान आपोआप सुटते. का? कारण ते सहज व्हायला लागते. तुमचे जीवन ध्यानामध्ये परिवर्तित होते. त्या क्षणी बाबा म्हणतात त्याप्रमाणे चालणे, बोलणे, वाचणे, लिहिणे, गाडी चालवणे सगळेच ध्यान होऊन जाते. तुम्ही प्रत्येक कार्य करताना ध्यानात असता. अशा प्रकारे ध्यान आपल्याला सावलीसारखे सोबत राहते. बाबांच्या मताप्रमाणे हे खरे ध्यान होय.

आजच्या काळात ध्यानाला व्यापारी मूल्य प्राप्त झाले आहे. लोक त्याची जाहिरात करून त्यासाठी मोठे मूल्य आकारतात. याला ध्यान म्हणतात का? नाही! याबद्दल स्वामींचे मत असे आहे, “फक्त पैशासाठी लोक हे ध्यान करतात. खरे म्हणजे पैसा आणि ध्यान याचा एकमेकांशी काहीही संबंध नाही. अजिबात नाही! पण हे लोक ध्यान, व्यापारी दृष्टिकोनातून घेतात. ते नमस्कार करतात, दंडवत घालतात, ते कशासाठी? फक्त पैशासाठी. ते सगळे नाटकी आहे, खोटे आहे. त्यातून शेवटी समाजाची फसवणूक होते. ते खरे ध्यान मुळीच नसते. सद्गुणांशिवाय, सत्विचारांशिवाय, ध्यानावर लक्ष केंद्रित करणे शक्य आहे का?”

हा प्रश्न भगवान बाबांनी विचारला. जर तुमच्यात सद्गुण नसतील, सत्विचार नसतील तर तुम्ही एकाग्र कसे होऊ शकाल? अशक्य! कसे ध्यान करू शकाल? अशक्य! “जर तुम्हाला घर बांधायचे असेल तर तुम्हाला विटांची गरज आहे, सिमेंट लागते. याच्याशिवाय छोटे घर बांधणे शक्य नाही.” हे शक्य आहे का? अशक्य! बांधकाम विटा आणि सिमेंटशिवाय होणे अशक्य आहे. प्राणायाम, आपल्या श्वासावर संपूर्ण नियंत्रण, निरपेक्ष भाव, कुणाकडूनही कुठलीही अपेक्षा नाही आणि सद्सद्विवेकी विचार, काय शाश्वत

आहे, काय क्षणभंगुर आहे यातील फरक ओळखणे. काय शाश्वत आहे आणि काय अशाश्वत आहे याची चौकसपणे चिकित्सा करणे. जेव्हा तुम्ही नाम घेता तेव्हा तुम्ही स्वामींचे नाव घ्या, स्वामींचा मंत्र म्हणा, 'साईराम'! आणि तो सतत जपत राहा आणि तुम्ही त्या नावावर स्थिर राहा. त्याला तुम्ही समाधी म्हणता ही अत्यंत काळीपूर्वक करा आणि त्यावर स्थिर रहा, अढळ रहा. आदी शंकराचार्यांनी भजगोविंदम् हे पद रचले आहे. स्वामींनी या सगळ्या श्लोकांचे तेलगूत भाषांतर केले आणि संपूर्ण एक महिनाभर त्यावर प्रवचने केली. मला आठवते त्याप्रमाणे बहुतेक उन्हाळी वर्गामध्ये उटीला केली. हे मी तुमच्या माहितीसाठी सांगत आहे. पुढे स्वामी म्हणाले, **“जर तुमचे नियंत्रण नसेल तर तुमच्या साधनेचा काय उपयोग?”**

समामु म्हणजे नियंत्रण, जर तुमचे नियंत्रण नसेल तर आध्यात्मिक साधना किंवा कुठल्याही प्रकारच्या साधनांचा अभ्यास करण्याचा काय उपयोग? तुम्ही योगाच्या दोन वेगळ्या पद्धतींचा अभ्यास करता पण तुमच्याकडे संयम नाही का? कशासाठी? लोक सांगतात की, ते पूजा करतात, नामजप करतात पण तरीही त्यांच्या मनाला शांतता प्राप्त होत नाही. का बरे? त्याच्यात काय मजा आहे? ते आपण का करत राहायचे? असे करणे म्हणजे वाळवंटात जाण्यासारखे आहे. ती जमीन शेतीसाठी निरुपयोगी आहे. तुम्ही तिथे काही पेरू शकाल का? ती जमीन नांगरता येईल का? त्यातून काही धान्याचे उत्पादन घेता येईल का? अशक्य? म्हणून आध्यात्मिक साधनांसाठी नियंत्रणाची आवश्यकता आहे. योगीक साधनेमध्ये संयमाची आवश्यकता आहे आणि जप, ईश्वराचे नामस्मरण तुम्हाला मनःशांती देईल. पण असे केले नाही तर वाळवंटामध्ये पीक घेण्याचा प्रयत्न केल्यासारखे होईल असे भगवान म्हणाले होते.

पुढे स्वामींनी सांगितले की, जेव्हा तुम्ही मंत्र म्हणता, उदा. साईराम किंवा त्यासारखा दुसरा कुठलातरी तेव्हा काय होते? तर विचारांची शृंखला तुटते, थांबते आणि तुमचे लक्ष, चित्त एकाग्र होऊन तुम्ही शांत होता. ही प्राथमिक स्थिती आहे. नंतर मात्र मी आधी सांगितल्याप्रमाणे ध्यान तुमच्या जीवनाचा भाग बनून जातो. असे स्वामी ध्यानाबद्दल बोलले होते. ते मला तुम्हाला सांगायचे होते.

आता आपण पुढच्या प्रश्नाकडे वळूया.

प्रश्न असा आहे की, “सर आम्ही खूप सारी पुस्तके वाचली आहेत आणि खूप साऱ्या गोष्टी विद्वान-पंडितांकडून ऐकल्या आहेत. तुमचे त्याबद्दल काय मत आहे? अर्थ असा होतो की मी या सगळ्या पुस्तकांवर, पवित्र शास्त्र पुराणांवर तुम्ही ऐकलेल्या, वाचलेल्या गोष्टींवर माझे मत व्यक्त करू! याबद्दल आता मला काहीही मत द्यायचे नाही.” पण आपण जरा पाहूया!

माझ्या स्वतःच्या मताप्रमाणे नुसते ऐकणे, पुस्तके वाचणे पुरेसे नसून त्यावर आपण मनन-चिंतन करणे आवश्यक असून ते नीट समजून घेऊन, आत्मसात करणे गरजेचे आहे, जास्त महत्त्वाचे आहे. माझ्यात ते समजून घेण्याची क्षमता नसेल तर नुसत्या वाचण्याने, ऐकण्याने गैरसमज होईल. कारण अभ्यासू व्यक्ती किंवा पंडित हे कुठल्यातरी संदर्भात बोलत असतात. जर मी संदर्भच विसरलो आणि वाचत सुटलो तर ते अर्थहीन होऊन जाईल. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाले तर विषयाला संपूर्ण समजण्याची क्षमता आपण विकसित केली पाहिजे. कारण विषय, संदर्भ समजण्याची दृष्टी ही स्वतःची असते आणि ती कमी-जास्त असू शकते. पण आजच्या काळात माहिती खूप असते. पण स्वतःबद्दल जाणीव मात्र फारच कमी असते. स्वतःबद्दलची जाणीव वाढवा. माहिती कमी असली तरी चालेल. जे वाचले ते नीट पचवा, समजून घ्या नाहीतर माहितीच्या भाराने एकतर तुम्हाला अपचन होईल किंवा बद्धकोष्ठता. त्याचा तुमच्या डोक्याला जडभार होईल. तो भार अगदी निरर्थक आहे.

म्हणून मी सुचवीन की तुम्हाला आवडेल, पचेल, समजेल असे एखादे पुस्तक किंवा प्रवचन निवडा. तो ईश्वराचा प्रथम दृष्टिकोन असेल. तिथे तुम्ही स्वतः असाल. तिथून तुमचा प्रवास सुरू होईल म्हणून नुसते ऐकत रहाणे किंवा वाचत रहाणे पुरेसे नाही. आपली आकलनशक्ती विकसित करणे, वाढवणे, सखोल करणे अतिशय महत्वाचे आहे.

भगवान म्हणत, “तुम्ही सगळ्या शाखांचे वाचन केलेत तरी तुम्ही अज्ञानाच्या अंधःकारात असू शकाल. तुम्ही त्या अज्ञानाच्या अंधःकारातून कितीही वाचन केले, ज्ञान मिळवले तरी बाहेर पडू शकत नाही. का बरे? जोपर्यंत तुम्ही जमा केलेले ज्ञान आचरणात आणत नाही तोपर्यंत त्याचे फळ शून्य आहे, असे स्वामी म्हणत असत. पुढे स्वामी म्हणत, बरेच लोक त्यांच्या ज्ञानाचा उपयोग करतात पण तो कशासाठी? तर वादविवाद स्पर्धा जिंकण्यासाठी. ज्ञानाचे प्रदर्शन करण्यासाठी. हा उद्देश योग्य आहे का? तुम्ही म्हणू शकता का की तुम्हाला संपूर्ण ज्ञान आहे? नाही ना! कारण तुम्ही तुमचे ज्ञान वाद घालण्यासाठी, वाद वाढवण्यासाठी मिळवता, कशासाठी?

शेवटी स्वामी म्हणत, तुम्ही कितीही वाचन केले तरी मृत्यू अटळ आहे. आपण हे सगळे नुसते जमा करून काय उपयोग? उसन्या ज्ञानाचे काय करायचे? नाही. आपण अमर होण्यासाठी ज्ञानार्जन करायचे. अमृतस्यपुत्रा, चिरंजीव. जे ज्ञान आपल्याला अमरत्व देईल ते महत्वाचे. नुसता माहितीचा जडभार उपयोगाचा नाही.

ओ! मी वाचतो आहे. का तर दुसऱ्याशी वाद घालण्यासाठी. तो म्हणू शकत नाही की त्याला संपूर्ण ज्ञान झाले आहे. नाही.

वाचत राहा. वाचत राहा आणि शेवटी मृत्यूला सामोरे जा. फक्त मृत्युसाठी वाचन करायचे आहे का? नाही.

जे सगळे ज्ञान आपण मिळवतो, संपूर्ण आयुष्यभरात मिळवतो त्याने आपल्याला अमरत्वाकडे नेले पाहिजे असा भगवान बाबांचा दृष्टिकोन होता.

तुम्ही दिलेल्या वेळाबद्दल खूप खूप धन्यवाद

पुन्हा आपण भेटूया

साईराम

