

## ॐ साईराम प्रश्नोत्तरे ७८

प्रश्नोत्तरांचे हे सत्र तुमचे स्वागत करत आहे. चिंतनशील होऊन दिलेल्या अवधानांबद्दल तुमचे खूप आभार. येणाऱ्या काही आठवड्यांत, खंड पडू न देता अशाच प्रकारची कळकळ स्पष्टपणे दर्शवा. आजचा प्रश्न आहे ध्यान किंवा चिंतन, हा धर्म किंवा धर्मपंथ आहे का? धर्मसंप्रदाय आहे का? हा प्रश्न, अगदी प्रामाणिकपणे विचारला आहे. तेव्हा त्याबद्दल चर्चा करण्याचा प्रयत्न करूया.

अनेक लोक असे म्हणतात की धर्माचे अधिष्ठान हे श्रद्धेवर, विश्वासावर आधारित आहे. याच्या उलट काही लोकांचे असे प्रतिपादन आहे की जेथे श्रद्धा नाही, विश्वास नाही, तेथे धर्मच नाही. मग हे लोक काही जणांना श्रद्धाळू, आस्तिक असे संबोधतात, तर उरलेल्यांना नास्तिक, अश्रद्ध असे समजतात. तेव्हा, ध्यान म्हणजे, अशाच प्रकारची श्रद्धा आहे असे समजायचे का? ध्यान म्हणजे नेमके काय? असा हा प्रश्न आहे.

वास्तविक बोलायचे झाले तर संपूर्ण जीवन हे एक प्रकारे अखंड ध्यानच आहे. याबाबतीत भगवान बाबा काय म्हणाले होते याची आठवण करू या. भगवान बाबा म्हणत, की संपूर्ण जीवन ही एक प्रकारे ध्यानावस्थाच आहे. त्यामध्ये खाणे, पिणे, बोलणे, चालणे, फिरणे, वाचन वगैरे सर्व क्रियांचा समावेश होतो. तेव्हा स्वाभाविकपणेच आपण अशा निर्णयाप्रत येतो की आपण नेहमीच दैनंदिन जीवनातसुद्धा ध्यानमग्न स्थितीत असतो. या अवस्थेशिवाय, या अवस्थेविना जगणे म्हणजे जणू काही जिवंत स्थितीच नसणे, असा याबाबतीत भगवान बाबांचा दृष्टीकोन आहे.

तेव्हा, ध्यानमग्न न होता चिंतनशील न होता, आयुष्य व्यतीत करणे अवघड आहे. कारण समग्र जीवन हेच अखंड ध्यानामध्ये व्यतीत करायचे आहे.

यावर काही लोक असा वाद घालतील की नाही, नाही. तसे काही नाही. परमेश्वर प्राप्तीसाठी आम्ही ध्यान करतो. त्याच्या दिव्य स्वरूपाचे प्रगटीकरण आम्हाला स्पष्टपणे पाहायचे आहे. तसेच त्याच्या निकट पोचण्यासाठी आम्ही ध्यान करतो. काहीजण अशा प्रकारची चर्चा करत असतात.

आपण आपल्या धार्मिक ग्रंथांचे परिशीलन केले, विशेषतः उपनिषदांचा अभ्यास केला, तर आपल्याला असे कळेल की परमात्मा हा आपल्या अंतर्दामीच आहे, अगदी विनाशर्त आणि विनाप्रयत्न. ही आपल्याला मिळालेली ईश्वरी देणगीच आहे. तेव्हा जो आपल्या अंतर्दामी आहे, त्याला मिळवायचा आणखी वेगळा मार्ग नाही.

याबद्दल काही लोक असे म्हणतात की त्या परमात्म्याला जाणण्यासाठी आपण विशिष्ट योग्यतेला असायला हवे. पण असे म्हणणेसुद्धा वेडगळपणाचे आहे. ईश्वरच तुमच्या अंतर्दामी आहे, तेव्हा तुम्ही तुमची लायकी कशी सिद्ध करणार? तसेच, यासाठी तुम्ही अगदीच अपात्र आहात असे तरी तुम्ही कसे म्हणू शकणार? इथेच आपण चुकतो. मनात उद्भवणाऱ्या अशा भलत्याच कल्पनांमुळे मग आपण नेहमीच नाऊमेद होतो. खिन्न होतो आणि वैफल्यग्रस्त होतो. भगवान बाबा जेव्हा सांगतात की तुम्ही पण ईश्वर आहात, तेव्हा त्याच्या प्राप्तीचा वेगळा प्रश्नच येत नाही. तसेच, त्यासाठी आपण लायक असायलाच हवे असे म्हणणे पण उचित नाही. थोडक्यात सांगायचे झाले तर ईश्वर ही काही ऐहिक जगातील एखादी मालमत्ता किंवा मालकीची चीजवस्तू नव्हे. तुम्हीच ईश्वर आहात आणि ईश्वर तुमच्यात आहे. त्यामुळे चीजवस्तूच्या मालकीचा प्रश्नच येत नाही.

आता आणखी एक चमत्कारिक गोष्ट म्हणजे, पुष्कळ लोक सांगतात की आम्ही ध्यान करतो. पण हे म्हणणे पण बरोबर नाही. तुम्ही ध्यानावस्थेतच जगता आणि म्हणून वेगळेपणाने ध्यान करण्याची जरूरी नाही. या विषयावर आधीच्या प्रश्नात आपण सविस्तर चर्चा केली आहेच. ध्यान करायचे नसून ते दैनंदिन जीवनातसुद्धा अखंडपणे आचरणात आणायला हवे. याबाबतीत त्याचे मानवी प्रेमाशी साम्य आहे. आपण फक्त प्रेम करतो. त्या प्रेम करण्यामागे काही कार्यप्रक्रिया नसते. कार्यप्रणाली नसते. प्रेम, ज्याप्रमाणे स्वाभाविक, उत्स्फूर्त आणि तत्कालिक असते, त्याचप्रमाणे ध्यानाबद्दल सांगता येईल.

आता याबाबत आणखी एक बाजू मांडली जाते. ध्यान शिकण्यासाठी जर तुम्ही एखाद्या पद्धतीचा किंवा कार्यप्रणालीच्या शोधात असाल तर ती एक निरर्थक चेष्टाच होईल. ध्यानाबद्दल तुमची जी एक कल्पना आहे, समजूत आहे, त्यामध्ये शरीराच्या महत्त्वपूर्ण हालचाली येतात. परंतु ध्यान तसे नसते. भगवान बाबांनी सांगितल्याप्रमाणे संपूर्ण मानवी जीवन हे एक प्रकारे ध्यानच आहे. ते जर सिद्ध होत नसेल तर माणसाचे संपूर्ण जीवन एखाद्या वरवरच्या मुखवट्याप्रमाणे किंवा दर्शनी भाग असलेल्या सोंगाप्रमाणे होते. तेव्हा प्रेम ही जशी जन्मजात प्रक्रिया आहे ते जसे सहज, उत्स्फूर्त आणि तत्कालिक असते, त्याप्रमाणे माणसाचे संपूर्ण जीवन अशा प्रकारच्या उत्स्फूर्त ध्यानावस्थेत असायला हवे. या प्रश्नावर याआधी पण आपण सखोल चर्चा केली

आहे. तेव्हा ध्यान ही केवळ एक क्रिया नसून ती मानवी जीवनातील जन्मभर राहणारी स्थिती आहे.

आता मला आठवण होते आहे, उपनिषदांतील एका कथेची. एक अत्यंत विद्वान गृहस्थ याबद्दल बोलले होते. ही कथा मोठी मनोरंजक आहे. एक उंच वृक्ष आहे. त्यावर दोन पक्षी आहेत. एक पक्षी सर्वात वरच्या फांदीवर बसला आहे आणि दुसरा पक्षी खालच्या फांदीवर आहे. वरच्या फांदीवरचा पक्षी शांत स्थितीत आहे. निःस्तब्ध राहून तो फक्त सावधपणे पाहण्याचे काम करत आहे. याउलट, खालच्या फांदीवरचा पक्षी सतत गडबड करत इकडून तिकडे उड्या मारतोय, खातोय. त्याच्या इतर कृती चालूच आहेत.

यानंतर हे पंडित म्हणाले की हे दोन्ही पक्षी तुमच्यामध्ये समाविष्ट झालेले दिसतात. जेव्हा, तुम्ही शांत असता, दक्ष असता, सावध असता, आणि साक्षीभावाने सर्व गोष्टींकडे पाहत असता, तेव्हा तुम्ही तो वरचा पक्षी असता. याउलट जर तुम्ही इकडे तिकडे उड्या मारू लागलात, निरनिराळ्या प्रकारच्या मनोरंजक क्रीडांमध्ये गुंतलात तर मग तुम्ही केवळ ऐहिक आणि सांसारिक जगांतील एक सामान्य माणूस असता.

म्हणून, साक्षीभावाने पाहणारा आणि ऐहिक जगात रमणारा, असे दोन्ही प्रकारचे दृष्टीकोन असणारे व्यक्तिमत्त्व आपल्यात असते. आपण जेव्हा मनाच्या मर्कटचेष्टा थांबवतो आणि मौनावस्थेत राहतो तेव्हा आपल्याला शांत आणि स्तब्ध स्थिती प्राप्त होते. यालाच साक्षीभाव म्हणायचे. आपल्याला हे उमगायला हवे की जन्मतःच आपली ध्यानावस्था सुरू होते. त्याचप्रमाणे संपूर्ण सृष्टी पण ध्यानमग्न अवस्थेत असते, हे पण समजायला हवे.

जेव्हा तुमच्या मनात साक्षीभाव निर्माण होतो, तेव्हा संपूर्ण मानवी जीवन हे चिंतनशील आणि ध्यानमग्न स्थितीत आहे, याचा बोध होतो. मग प्रश्न निर्माण होतो की हे कशामुळे? तसेच ही संपूर्ण सृष्टी पण ध्यानमग्न आहे हे कशामुळे?

याचे उत्तर अगदी सोपे आहे. संपूर्ण सृष्टी ही ध्यानमग्न अवस्थेत आहे. हा बोध मला जेव्हा होतो, तेव्हा माझे मन प्रकाशमय होते. याबद्दलची शुद्ध जाणीव निर्माण होते. मग हेही लक्षात येते की या ज्ञानाशिवाय जगणे हे संपूर्णतया निरर्थक व चुकीचे आहे.

यावर तुम्ही विचाराल की अशा प्रकारच्या जाणीवेमुळे मन जर प्रकाशित झाले तर मग काय घडते? संपूर्ण आयुष्य ही पण एक ध्यानमग्न अवस्था आहे, हे मला जेव्हा उमगते, तेव्हा माझ्या मनाचा कल कसा असेल? तसेच, माझा स्वभाव आणि स्वभाववैचित्र्य कसे असेल?

अशा वेळी आपल्या मनाचा कल आणि स्वभाव, हे साक्षीभावाने पाहणाऱ्याचा असेल. घटना जशा आपोआप घडतील, त्याप्रमाणे त्या आपण घडू देतो. त्यात ढवळाढवळ करत नाही. या घटना घडताना माझा विरोध नसतो, प्रतिकार नसतो. त्यावर माझी उलटसुलट प्रतिक्रिया आणि विचारमंथन पण नसते. म्हणून या घटना जशा घडत आहेत तशा स्थितीत मी त्यांना न्याहाळतो, सजगपणे पाहतो. एरवी, काय होते, आपल्या मनाची प्रक्षुब्धता किंवा आंदोलने, संकटाचे भय आणि मनात येणारे विकल्प वा प्रश्न, आपल्याच प्रतिक्रियांमुळे उद्भवतात. जेव्हा मी या सर्व गोष्टींकडे पूर्ण कानाडोळा करतो आणि त्यांकडे केवळ साक्षीभावाने पाहतो तेव्हा या सर्व बाह्य गोष्टींचा माझ्यावर परिणाम होत नाही. मग आयुष्य व्यतीत करताना आपण चिंतनशील आणि ध्यानमग्न अवस्थेत सदासर्वदा राहतो.

सदैव ध्यानमग्न असणे हे केव्हा शक्य होईल? जेव्हा आपण इतरांच्या प्रश्नात, ते आपलेच प्रश्न आहेत असे समजून त्यात गुरफटत नाही, तोपर्यंत. इतरांच्या समस्यांचा आणि आपला प्रत्यक्ष संबंध नसतो. माझ्या म्हणण्याचा असा हेतू नाही की इतरांच्या प्रश्नांबद्दल आपण उदासीन आणि बेपर्वा असावे. प्रश्नांना प्रत्युत्तर देण्यासाठी आपण त्यात गुंतू नये. कारण जेव्हा तुम्ही प्रत्येकाच्या प्रश्नात समरस होता, निमग्न होता, तेव्हा तुमचे स्वतःचे मनःस्वास्थ्य बिघडते, मन चिंतनशील राहत नाही. दुसऱ्यांच्या प्रश्नांचा विचार करताना, तुम्ही तुमची मनःशांती गमावून बसता. तेव्हा असे करू नका. पूर्ण एकाग्रतेने, मनःशांती प्राप्त करून मला ध्यानावस्थेत राहायचे आहे हे उमगणे, माझ्या दृष्टीने सर्वात महत्त्वाचे आहे. यानंतर ध्यानावस्था ही किती सुंदर आहे याची प्रचिती येते, तसेच परमेश्वराकडून मिळालेल्या या दैवी देणगीची पण अनुभूती येते.

काही लोक दुसऱ्या बाजूने असेही बोलतात की मला ध्यान करण्याची खूप इच्छा आहे, तर काही जण असे म्हणतात की अजूनही मला ध्यान जमतच नाही, मी पुनःपुन्हा प्रयत्न करतो तरीसुद्धा हे दोन्ही दृष्टीकोन चुकीचे आहेत. जेव्हा तुमचे संपूर्ण आयुष्यच ध्यानावस्थेत आहे, तेव्हा यासाठी वेगळी इच्छा कशासाठी? याचाच मतितार्थ असा की ध्यान म्हणजे नेमके काय हेच आपल्याला समजले नाही, उमगले नाही. याबद्दलची शुद्ध जाणीव आपल्यात निर्माणच झाली नाही.

अशीही काही मंडही आहेत की जी नेहमी या विषयावर वादविवाद करतात. तुम्ही ध्यान करताना एका विशिष्ट रीतीनेच करावे किंवा करू नये. तसेच ध्यानप्रक्रियेमध्ये या बाबीच हव्यात आणि या बाबी आजिबात नकोत. तुम्ही अशा प्रकारे ध्यान

केले तर असे घडेल आणि अशा प्रकारे केले नाही तर त्याचा परिणाम असा होईल. असे विचार मनात येणे, म्हणजे भविष्यकाळातील घडामोडींवर लक्ष जाणे. ध्यान म्हणजे भविष्यकाळात जाणे नव्हे तर ध्यान म्हणजे वर्तमानकाळात सजगपणे जगणे. त्यामुळे त्यात भविष्यकाळ येत नाही.

आता आपण निसर्ग कशाप्रकारे आनंद निर्भर होतो, ते पाहूया. या निमित्ताने ख्रिश्चन धर्मातले एक स्तोत्र मला आठवते. त्यामध्ये म्हटले आहे की संपूर्ण सृष्टी आनंदोत्सव साजरा करत आहे आणि तालबद्ध नृत्य करत आहे. यावेळी निसर्गाचे सुंदर, भव्य आणि उदात्त स्वरूप मला दिसते. याचे कारण तो वर्तमान जगत असतो. त्याला भविष्याची काळजी नसते. भविष्यात माझी स्थिती कशी असेल, याची आपल्याला जशी चिंता असते, तसे निसर्गाला नसते. निसर्गातली आनंदमयी स्थिती ही अशी विनाशर्त असते, त्याचे कारण निसर्गामध्ये दैवीशक्तीचा पूर्णतया आविष्कार असतो. हे सर्व आपण जाणायला हवे.

दुयच्या शब्दात पुन्हा सांगायचे झाले तर ध्यानमग्न स्थिती हा आपला जन्मसिद्ध हक्क आहे. त्यासाठी आपल्याला खास धडपड करण्याची, झगडण्याची आवश्यकता नाही. जर आपण स्वतःला शांत आणि विश्रांतीपूर्वक स्थितीत ठेवले तर ध्यानाबद्दलचे वास्तविक सत्य आपल्याला उमगेल. मग ध्यान करणे हे माझे लक्ष्य आहे किंवा त्यामागे माझा काही उद्देश आहे, या दोन्ही गोष्टी चुकीच्या ठरतात.

आपले संपूर्ण आयुष्य ही एक ध्यानमग्न अवस्था आहे हे चांगल्या प्रकारे जाणून घ्या. मग यासाठी तुम्हाला कुठे जायला नको किंवा कोणतीही विशिष्ट गोष्ट करायला नको. हे सर्व जाणण्यासाठी तुम्हाला तुमच्या अंतर्दुःखपर्यंत पोचायला हवे. जेव्हा तुम्ही चिंतनशील असता, शांत असता, निःस्तब्ध स्थितीत असता, तेव्हाच तुम्हाला तुमच्या अंतर्दुःखी असलेल्या दिव्य आत्म्याशी अनुसंधान साधता येते. त्यानंतर लाभलेल्या परमशांतीने, तुम्हाला तुमच्या सत्य स्वरूपाचे आकलन होते, तुम्ही अद्वैत स्थितीत जाता आणि ब्रह्मानंदात रमता.

जेव्हा, ध्यानमग्न अवस्था ही उत्स्फूर्त आहे. तात्कालिक आहे. त्यामुळे तुम्ही असे म्हणूच शकत नाही की मी उद्यापासून ध्यान करणार किंवा निवृत्त झाल्यावर इ.स. २०२२ पासून ध्यान करेन असे म्हणणे वेडगळपणाचे आहे. पुन्हा सांगतो, ध्यानावस्था जशी उत्स्फूर्त आहे, तशीच ती लगेच ताबडतोब होणारी स्थिती आहे. कशी? यात तुम्ही काहीच करायचे नाही. स्वामींच्याच शब्दात पुन्हा सांगायचे झाल्यास, संपूर्ण जीवन ही ध्यानावस्थाच आहे. खाणे, पिणे, फिरणे, बोलणे, वाचणे वगैरे सर्व गोष्टी या अवस्थेत येतात. मग, घडणाऱ्या घटनांसाठी आपण झगडत नाही, प्रयत्न करत नाही, किंवा त्यांचा प्रतिकार करत नाही. कारण ही सर्व नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, जिच्यावर आपला जन्मजात अधिकार आहे.

तेव्हा, ध्यान, मनाची चिंतनशील अवस्था हा केवळ एक धर्मपंथ नव्हे, किंवा श्रद्धेचा प्रकार पण नव्हे. ध्यान ही एक सत्यस्थिती आहे. तिच्यात वास्तव आहे, खरेपणा आहे. वर्तमानकालात, तुम्ही कसे आहांत, यावर ही स्थिती प्रकाश टाकते. तुम्ही भूतकाळात कसे होता किंवा भविष्यकाळात कसे असणार, याबद्दल सुचवत नाही. तसेच, यामध्ये काही विशेष प्रक्रिया किंवा कौशल्य नाही. ही अवस्था जन्मभर आपल्याला सोबत करणारी आहे.

तेव्हा, ध्यान हा एक धर्मपंथ आहे का? श्रद्धेचाच एक प्रकार आहे का? या तुम्ही विचारलेल्या प्रश्नावर हे माझे उत्तर दिले आहे.

आपणां सर्वांचे खूप आभार.