

आत्मसाक्षात्कार

तुमच्या अलौकिक असीम ईश्वरी स्वरूपाची ओळख

Self Realization-knowing your infinite nature

श्री श्री परमहंस योगानंद (पूर्वार्ध)

* * * * *

अनुवाद- सौ. हेमलता सुधाकर जोशी

असीम शांतीचा वर्षाव तुमच्यावर होतो. शांती तुमच्यात शाश्वत राहते. आनंद तुमच्यामध्ये अंतर्बाह्य झिरपू लागतो.

शाश्वत चिरंतन शक्तीचा सागर तुमच्याभोवती आणि तुमच्या अंतरात निर्माण होतो. बुचाची बाटली जशी अथांग सागरात तरंगत राहते, तसे तुम्ही ईश्वरी सत्तेने आणि शांततेने वेढले जाता. जेव्हा तुम्ही जीवनाच्या अथांग सागरात तरंगत असता, तेव्हा तुम्ही सतत त्या परमेश्वराच्या महान शक्तीमध्ये आणि दिव्य जीवनात विलीन होता. तुमचे विसर्जन सदैव त्या ईश्वरी शक्तीतच होते ही गोष्ट पक्की लक्षात ठेवा. त्याची जाणीव असू द्या!

जसजशी तुम्हांला ईश्वराची आणि तुमच्यात असणाऱ्या चिरंतन दैवीशक्तीची जास्तीत जास्त जाणीव व्हायला लागते तसतसा, तुमचा जीवनविषयक दृष्टिकोन आणि केंद्रबिंदू संपूर्ण बदलतो. उलट होतो. शरीरांतर्गत असणाऱ्या प्रक्रियांच्या जाणिवांपेक्षा त्या देहातील मांसापलीकडे नांदणाऱ्या शाश्वत शांतीचा प्रत्यय येऊ लागतो. त्या शांतीची जाणीव तुम्हांला व्हायला लागते. साक्षात्कार झालेल्या, आत्मज्ञान झालेल्या व्यक्तीला आपण निराकार, आकृतिविहीन झालो आहोत आणि तरीही आकारयुक्त आहोत असे जाणवते.

आजपर्यंत तुमचे लक्ष फक्त तुमच्या शरीराच्याच एकमेव निराळ्या लाटेवर आणि त्यातील मर्त्य, मर्यादित जीवनावर केंद्रित झालेले होते. एकाग्र झाले होते. त्याचा परिणाम म्हणजे तुम्ही त्या परमेश्वराचे अमर्याद, अनंत, सर्वव्यापी अस्तित्व विसरून जाता; पण जेव्हा तुम्हाला सर्व शरीरातील चैतन्याची आणि निसर्गातील सर्व गोष्टींमध्ये व्यक्त होणाऱ्या त्या प्रकटीकरणाची जाणीव होते, तेव्हा ते चैतन्य म्हणजे दुसरे-तिसरे काही नसून ईश्वरी जागृतीचे

स्फोट आहेत, उद्रेक आहेत हे तुमच्या ध्यानात येते. अशावेळी तुम्ही खऱ्या अर्थाने त्या दिव्य ईश्वरी चिरंतन शक्तीच्या उपस्थितीला जाणता. तिच्या अस्तित्वाच्या जवळ येता. त्या ईश्वरी अस्तित्वाची अनुभूती घेता.

परमेश्वरी अस्तित्व जसे सतत ताऱ्यांमध्ये आहे, तसेच पृथ्वीवरील मातीच्या ठेकळातही नांदते. ते ईश्वरी अस्तित्व आपल्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये आणि इच्छाशक्तीतही सतत उपस्थित असते. हे सत्य जेव्हा तुम्ही जाणता, त्याचे तुम्हांला आकलन होते तेव्हा त्या अनंतत्वाशी, असीम ईश्वरी शक्तीशी असलेला तुमचा संबंध, तुमचे नाते तुम्हांला खऱ्या अर्थाने जाणवू लागते. त्यालाच आत्मसाक्षात्कार (Self Realization) म्हणतात. 'तुम्ही जीवनाचा एक छोटासा तरंग, लाट नसून सागरच आहात' अशी तुम्हांला तुमची जाणीव होते!

संपूर्ण दिवसभर तुम्ही सतत शरीरामधून, शरीराद्वारे कार्य करीत असता. त्यामुळे 'ते शरीर म्हणजे मीच' असे तुम्हांला वाटायला लागते. हे शरीर म्हणजे मी अशी तुम्ही तुमची ओळख करून घ्यायला लागता. पण परमेश्वर मात्र प्रत्येक रात्री तुम्हांला त्या बंधनात्मक मायाजालाच्या आभासातून मुक्त करीत असतो. काल रात्री अगदी गाढ स्वप्नविरहित निद्रेत बुडालेले असताना तुम्ही कोण होता? एक स्त्री? एक पुरुष? का अमेरिकन अथवा हिंदू? श्रीमंत का गरीब? नाही तुम्ही यांपैकी कोणीच नव्हता. तुम्ही फक्त एक शुद्ध, पवित्र चैतन्य (आत्मा) होता! दिवसकाळात तुम्ही तुमच्या शरीराच्या मांस आणि हाडांच्या अनेक पौंड वजनाविषयी, मज्जातंतू, शिरा आणि स्नायूंच्या गाठोड्याबद्दल जागृत असता. तीच तुमची जाणीव असते; पण गाढ झोपेतील अर्धजागृत स्वातंत्र्यात

ईश्वर तुमची सर्व भौतिक बिरुदे काढून घेतो आणि तुम्हांला अशी जाणीव देत असतो की तुम्ही तुमच्या शरीरापासून पूर्ण अलग आहात. त्या शरीराच्या सर्व मर्यादांपासून तुम्ही विलग आहात. तुम्ही म्हणजे एक शुद्ध चैतन्याची जाणीव आहात आणि अवकाशात शांतपणे विश्रांती घेत आहात. तुम्ही म्हणजे फक्त एक शांत, विश्रांती घेणारे चैतन्य आहात. ती प्रचंड अफाट विस्तीर्णता म्हणजेच तुमचे खरेखुरे सत्यपूर्ण आत्मत्व (Self) असते! ध्यान ही अशी प्रक्रिया आहे की ज्याच्याद्वारे तुम्हाला तुमच्या त्या विसरलेल्या आत्मत्वाची, स्वातंत्र्याची पूर्ण जाणीव होते.

‘ध्यान करण्यासाठी तुम्ही पूर्णपणे शांत व्हा’ असे मी तुम्हांला का सांगतो? तुमच्या शांत वृत्तीमुळे तुम्हाला त्या प्रचंड, अफाट विस्तीर्णतेची आणि स्वातंत्र्याची तुलना शरीराशी जखडलेल्या मर्यादित जागृतीच्या जाणिवेशी करता यावी म्हणून! ध्यानाच्या वेळी डोळे बंद केल्यानंतर तुम्ही तुमच्या शरीराकडे न्याहाळून पाहत नाही तर मिटलेल्या बंद डोळ्यांपलीकडे असणाऱ्या अंधाराच्या गोलाकाशाला न्याहाळत असता.

जसे तुम्ही शांत होता आणि तुमचे ध्यान अधिक खोलवर होते तशा तुमच्या लहानशा शरीराच्या संवेदना आणि जाणिवे मागे हटायला लागतात. तुमचे व्यक्तित्व तुमच्या भौतिक, मर्त्य आकाराच्या मर्यादेपलीकडे जाऊन अधिक विस्तृत, अधिक अमर्याद झाल्याचे तुम्हाला जाणवायला लागते. ते प्रचंड, अफाट अंतरिक अवकाश आणखी जास्त, अधिकाधिक मोठे होऊ लागते. तुम्हांला वाटायला लागते की, तुम्ही म्हणजेच ते प्रचंड अवकाश आहात. तुमची अमर्याद जाणीव सतत वृद्धिंगत होणाऱ्या सुखाच्या, आनंदाच्या आणि शांततेच्या प्रत्ययाने वेढली जाते, व्यापली जाते आणि मग त्या क्षणी तुमच्या लक्षात येते की तुम्ही तुमच्या शरीरापेक्षा खूप मोठे आहात! भव्य आहात!

ही प्रचंड आनंदाच्या अफाटतेची जाणीव शरीराच्या भ्रांतीत पुन्हा न गमावता जर तुम्ही जास्त काळ टिकवू शकलात, तगवू शकलात तर तुम्हांला तुमच्या खऱ्याखऱ्या सत्यपूर्ण स्वत्वाची ओळख पटेल. आपण कोण आहोत, हेच माहीत नसणे ही किती विचित्र गोष्ट आहे नाही? तुमच्या शरीराला चिकटलेल्या, लागू पडणाऱ्या निरनिराळ्या शीर्षकांनी, बिरुदावल्यांनी आणि तुमच्या भौतिक भूमिकेवरून तुम्ही तुमची स्वतःची व्याख्या, ओळख देता. पण तुम्ही म्हणजे शरीर आहात? नाही. कारण शरीराशिवाय तुमचे अस्तित्व असते. शरीराशिवाय तुम्ही राहू शकता. प्रत्येक रात्री तुम्ही ते करता. प्रगाढ निद्रेत तुम्हांला तुमच्या शरीराची जाणीव होत नसली तरी तुम्हांला माहीत असते की तुम्ही अस्तित्वात आहात. तुमच्या ‘अहं’च्या संवेदनेची जाणीव न गमावता तुमच्या जाणिवेतून वजा केलेली कुठलीही गोष्ट म्हणजे तुम्ही नसता. तुमच्या आत्म्यावरील, तुमच्या चैतन्यावरील ही शीर्षके, ही बिरुदे

तुम्ही सोलूनच काढली पाहिजेत. मी विचार करतो, पण मी म्हणजे विचार नाही, मला वाटते पण मी म्हणजे भावना नाही, मी इच्छा करतो पण मी म्हणजे इच्छा नाही.” असे झाले तर मग काय उरले? काय शिल्लक राहिले? अंतर्ज्ञान आणि आत्म्याच्या अस्तित्वाला बिनशर्त ज्ञानातून तुमच्यातील तुम्हांला नक्की माहीत असते की तुम्ही अस्तित्वात आहात. तुमच्यातील तुम्हांला नक्की ठाऊक असते की तुम्हाला वाटत असते. भावना असतात.

‘ते मी भारतात शिकलो.’ स्वतःत, स्वमध्ये स्वतःला एकाग्र करणे, केंद्रित करणे आणि सतत त्या अमर्याद, अफाट मनाच्या भूमिकेत राहाण्याची कला, विद्या मी भारतात आत्मसात केली. माझ्या ओळखीच्या सर्वश्रेष्ठ महान गुरूंनी स्वतःला स्वतःच्या शरीराशी कधीच निगडित केले नव्हते. स्वतःची ओळख शरीरावरून कधीच केली नव्हती. दैवी ईश्वरी साक्षात्कारी व्यक्तीचे शरीर हे त्याच्या अमर्याद, शाश्वत स्वरूपाचे केवळ एक प्रगट व्यक्त झालेले भौतिक, मर्त्य स्वरूप असते. सामान्य माणसांना जसे वाटते तसे त्यांना त्यांच्या शरीराबद्दल वाटत नसते. तुम्ही जेव्हा चालत असता तेव्हा तुमचा एखाद्या विशिष्ट भागाशी, तुमचे केस अथवा बोटोशी संबंध नसतो. आपण एक शरीर नेत आहोत, वाहत आहोत एवढीच एक सामान्य भावना तुम्ही करता. तसेच माझे शरीर आहे. पण मला हे नक्की माहीत आहे की मी एक चैतन्य आहे. आत्मा आहे (मी स्वतःला ‘आत्मा’ म्हणून ओळखतो, जाणतो). असा बदल त्या महान सर्वश्रेष्ठ गुरूंनी माझ्यात घडवला. आता फक्त एकुलती एकच जाणीव शिल्लक आहे.

“माझ्या सत्य, नैसर्गिक, खऱ्याखऱ्या ‘स्वत्वा’ची, आत्मत्वाची जागृती, जाणीव माझ्यात आहे. माझ्या आत्म्याच्या अफाट, विस्तीर्णतेचे पंख प्रत्येक ठिकाणी पसरले आहेत आणि मला सर्व गोष्टींची जाणीव आहे. जागृती आहे.

या जगामध्ये मी कसा राहतो आणि कार्य करतो याबद्दल मी तुम्हाला सांगणार आहे. माझे शरीर आणि हे जग माझे कार्यालय आहे तर माझे आंतरिक स्वत्व हे माझे गृह (घर) आहे. माझे मन सदैव त्या अंतर्गृहात राहते. मी दैनंदिन जगतो. त्यामध्ये भूतकाळ अथवा भविष्यकाळाची जाणीव नसते. मी चिरंतन शाश्वत अशा सुखमय वर्तमानकाळात जगत आहे. पण ते सुख म्हणजे व्यावहारिक जीवनातील भौतिक सुख नव्हे, कारण ते जगताना काही काळानंतर तुम्हांला त्याचा इतका कंटाळा येतो की काही तरी बदल म्हणून तुम्ही एखाद्या छोट्याशा समस्येचे स्वागतच करता. मला जो आनंद मिळतो तो या भौतिक सुखापेक्षा लक्षावधी पटीने बेहोषी आणणारा, नित्य नवीन आणि न बदलणारा शाश्वत स्वरूपाचा आहे. त्या जाणिवेत तुम्हाला सतत असे वाटते की या जगतातील सर्व आनंद, सर्व सुख तुमच्यामधून भरभरून वाहत आहे. तुमचे प्रेम सर्व काही वेढून टाकणारे, व्यापक असते. ती अनुभूती साक्षात

स्वर्गीय ईश्वरी प्रेमाची असते. आजारपणामुळे, दारिद्र्य आणि सर्वप्रकारच्या दुःखाने त्रासलेले लोक मी जेव्हा पाहतो, तेव्हा त्यांना मी ज्या ठिकाणी आहे तेथे आणण्याची तीव्र इच्छा, तळमळ लागते. मला त्यांना या सुखात नेण्यासाठी मी अतिशय आतुर होतो. उत्सुक होतो. अधीर होतो.

या ऐहिक, भौतिक जीवनाच्या नात्यातील प्रसंग पाहताना मी रडतो अथवा हसतो. पण त्यावेळी माझ्या बाह्य जाणिवेखाली अत्यंत आनंदाचा, शाश्वत सुखाचा प्रवाह नित्य वाहत असतो. सुरुवातीला हे सर्व थोडेसे निराळ्या स्वरूपाचे होते. मी आनंदी राहण्याचा प्रयत्न करित असे. पण नंतर एक प्रकारच्या खिन्नतेने, दुःखाने मी अंतर्मनात अस्वस्थ व्हायचो. एक खिन्नता अंतरात सतत जाणवायची. पण त्यानंतर मी ध्यानात ईश्वराला जाणण्याचे प्रयत्न सुरू केले आणि आता मात्र सदासर्वकाळ सुखाची, आनंदाचीच अनुभूती होते. माझ्या हृदयाला जे वाटते, जे भावते, त्याला माझे शरीर आणि मन प्रतिसाद देतात. लोकांशी मी शांतीविषयी अगर व्यवसायाबद्दल अथवा व्यावहारिक गोष्टींबद्दल बोललो काय किंवा नाही? माझे हृदय सतत स्वर्गीय प्रेमाने भरलेले असते. ईश्वरी प्रेमाचे बुडबुडे सदैव माझ्या अंतरंगात बुडबुदत असतात. वर खाली होत असतात.

आणि ज्ञान? शहाणपण? सुज्ञता? एखादे पुस्तक उचलताक्षणीच मला ताबडतोब त्याच्या सत्यतेचे आकलन होते. थोडक्यात म्हणजे ते खरोखरीच सत्यदायी आहे का चुकीच्या कल्पनाविलासाची निर्मिती आहे याचे ताबडतोब ज्ञान होते. दुसऱ्या कुणीतरी सांगितले अथवा म्हटले म्हणून कुठलीही गोष्ट स्वीकारित नाही. ते सत्य असेल तर ताबडतोब मला तशी जाणीव होते. ते तसे नसेल तर मी त्याचा त्याग करतो. विश्वाची संपूर्ण लायब्ररी, ग्रंथालय आत्म्याच्या अंतरात सापडेल. मी पुस्तक क्वचितच वाचतो. पण तरीसुद्धा ज्या गोष्टी मला दिल्या जातात त्या चटकन माझ्यावर मात करतात. मला संतुष्ट करतात. आता मी तुमच्याशी जे बोलत आहे त्या ज्ञानाचा मूलस्रोत, आंतरिक मूलस्थान वैश्विक ज्ञानच आहे. मला प्रयत्न करावे लागत नाहीत. त्या वैश्विक ज्ञानाचातुर्याच्या आधारावरच मी बोलत असतो. मी फक्त त्याच्या मार्गामध्ये येणारे मानसिक अडथळे दूर करतो इतकेच!

वैश्विक आकलनशक्तीसाठी तुमची जाणीव शुद्ध करणे (सूक्ष्म करणे) :

सर्व सत्य परमेश्वरात आणि त्याच्या वैश्विक जागृतीत (जाणिवेत) आहे. सत्य म्हणजे या पृथ्वीतत्त्वावरील प्रत्येक गोष्टीची नैसर्गिक स्वरूपता आणि इतिहास होय. पृथ्वीतत्त्वाप्रमाणेच विश्वातील आणि विश्वापलीकडील प्रत्येक गोष्टीचाही त्यात अंतर्भाव होतो. मनुष्याच्या निसर्गदत्त शक्तीमध्ये फार मोठ्या प्रमाणावर विस्तार पावण्याचे,

वाढ होण्याचे सामर्थ्य आहे. तरीसुद्धा संपूर्ण ज्ञानाला वेढण्यासाठी आणि जाणण्यासाठी त्या अनुषंगाने प्रचंड आणि अमर्याद मानसिक विकासाची गरज असते. मनुष्याचे शरीर आणि त्याच्या ज्ञान जाणण्याच्या आणि आकलन शक्तीच्या साधनांच्या नैसर्गिक उत्क्रांतिद्वारा सर्व प्रकारच्या शारीरिक रोगांपासून आणि मानसिक असंतुलनांपासून पूर्णपणे मुक्त असलेले आरोग्यपूर्ण जीवन जगण्यासाठी आणि मेंदूच्या रासायनिक आणि पेशीयुक्त घटकांच्या व्यवस्थित शुद्धीकरणासाठी (सूक्ष्मीकरणासाठी) अक्षरशः लक्षावधी वर्षांचा काळ लागेल. तसेच भौतिक (मर्त्य) विकास प्रगतीच्या पद्धतीद्वारा त्यात असणाऱ्या नकारात्मक आणि अटळ पद्धतीच्या आघातांमुळे न सांगता येणारे असंख्य अगणित भौतिक, पुनर्जन्माचे फेरे या भूतलावर घ्यावे लागतील. परंतु स्वर्गीय दिव्य शक्तीच्या मार्गाने शरीराला आणि मनाला वैश्विक जागृतीचे योग्य पाय (भांडे) बनवणे केवळ एकाच जन्मात सहज शक्य होते. मी शिकवित असलेल्या आत्मज्ञान (आत्मओळख) देणाऱ्या सर्वश्रेष्ठ क्रियायोग कलेचा हाच महत्त्वपूर्ण हेतू आहे.

निसर्गाच्या गोगलगायीच्या गतीने होणाऱ्या उत्क्रांतीच्या प्रक्रियेने शारीरिक विकास होतो आणि त्याचबरोबर मेंदूचा पण विकास होतो. पण भारतातील श्रेष्ठ महात्म्यांना प्राचीन काळापासून हे माहीत होते की मेंदूपासून सुरुवात होऊन शरीरापर्यंत होणारा कोणताही विकास अथवा प्रगती प्रचंड आणि अफाटरीत्या जलद परिणाम घडवून आणते. मेंदू आणि पाठीच्या कण्यातील बौद्धिक प्राणप्रवाह (जीवन प्रवाह) त्याचबरोबर त्यांची दैवी (स्वर्गीय) सूक्ष्म जीवनकेंद्रे आणि जाणीव, तसेच मुख्य मज्जासंस्थेतील त्यांच्या शारीरिक प्रतिकृती यांच्यावर प्रभुत्व (नियंत्रण) मिळवून तीन ते सहा, बारा ते चोवीस, चोवीस ते अठ्ठेचाळीस वर्षांच्या कालावधीत शरीर आणि मेंदूचे शुद्धीकरण आणि आकलनशक्तीचा (तल्लखतेचा) विकास होतो. क्रियायोग ध्यानपद्धतीने तुम्हांला पाठीच्या कण्यावरील चक्रांचे रहस्य समजते. त्या ठिकाणी विश्वाचे नियंत्रण करण्याऱ्या शक्ती शरीरातील विश्वाच्या लहान प्रतिकृतीचेही नियंत्रण करण्यासाठी जतन केलेल्या असतात. हे लक्षात आल्यानंतर तुम्ही कोणताही इच्छिलेला परिणाम साधण्यासाठी प्रयत्न केला की ताबडतोब शरीर आणि त्याच्या जाणिवेत बदल घडवू शकता.

अशा रीतीने क्रियायोग-पद्धतीच्या तंत्राने, अतिहुषार व्यक्ती थोड्याच वर्षांत वैश्विक जाणीव (जागृती) प्राप्त करू शकते.

मी जे पाहू शकतो ते तुम्ही पाहू शकलात आणि जो आनंद मला वाटतो तसा आनंद तुम्हांला वाटला तर! तुम्ही ध्यान केले तर तुम्हांलाही ते साध्य होऊ शकेल. मी या आध्यात्मिक शास्त्राचा सराव केलेला आहे आणि मी काय बोलतो आहे हे मला नक्की माहीत आहे.

ईश्वराकडे नेणारा शास्त्रशुद्ध राजमार्ग :-

सर्वश्रेष्ठ महान धर्माची शिकवण ईश्वराकडे घेऊन जाण्यासाठी असते. परंतु त्यांची विविध प्रकारची बाह्य निरीक्षणे ही पायवाटांसारखी असतात. त्याचा शेवट साधकाला ध्यानाच्या आंतरिक राजमार्गावर नेण्यातच व्हायलाच हवा. देहाची आणि भौतिक जगाची मर्यादित जाणीव काढून ती ईश्वरात विलीन करणे हाच परमेश्वरी मुक्तीचा, खराखुरा मार्ग होय. जीझसने ध्यान केले. सर्वसामान्य लोकांच्या गर्दीला त्याने नैतिक आणि आध्यात्मिक सत्याची शिकवण दिली. उपदेश केला. परंतु त्याच्या अत्यंत जवळच्या (निकट) शिष्यांना मात्र त्याने परमेश्वराशी प्रत्यक्ष एकरूप होण्यासाठी सर्वोत्कृष्ट ध्यानमार्गाचे शास्त्रच शिकवले.

फक्त ध्यानाच्या तंत्रानेच अथवा कला साध्य करून तुम्हांला मुक्ती (स्वातंत्र्य) मिळणार नाही. त्यासाठी तुमचे व्यक्तिमत्त्व, तुमचा स्वभाव, वर्तन अतिशय सामर्थ्यशाली आणि शुद्ध हवे. तुमचे संपूर्ण जीवन आणि वर्तणूक सत्याच्या नियमांशी सुसंवादित असली पाहिजे. ध्यानाच्या योगमार्गावरील पहिले महत्त्वाचे पाऊल म्हणजे यम आणि नियम आहेत. दहा आज्ञांमध्ये सांगितल्याप्रमाणे तुम्ही कोणत्या गोष्टी करू नयेत आणि कोणत्या गोष्टी तुम्ही करणे अपेक्षित आहे, उदा. तुम्ही हत्या करणार नाही. तुम्ही खोटे निरीक्षण करणार नाही, व्यभिचार करणार नाही, त्याचबरोबर शुचिता, पावित्र्य, समतोल, समाधान, संतोष, आत्मनिरीक्षण, आत्माभ्यास, परमेश्वरावर श्रद्धा, भक्ती आणि स्वयंशिस्त याही गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. ध्यानामध्ये प्रगती होण्यासाठी तुम्ही अहंकार, राग, हावरटपणा आणि मत्सरासारख्या दुर्गुणांपासून मुक्त झाले पाहिजे. तुम्ही लोकांशी अप्रामाणिक राहू नका. जी गोष्ट तुम्हाला प्रामाणिकपणे भावत नाही, जाणवत नाही त्याबद्दल तुम्ही बोलू नका. दुसऱ्यांच्याकडून स्वार्थीवृत्तीने काहीही मिळवण्याचा प्रयत्न करू नका, जर तुम्हांला कसल्याच अपेक्षा नसतील तर लोक तुमच्याकडून काय घेऊ शकतील? मला कोणीही दुखवू शकत नाही. इजा करू शकत नाही कारण मला परमेश्वराशिवाय दुसरी कसलीही महत्त्वाकांक्षा नाही. मला कोणत्याही माणसाबद्दल राग नाही आणि राग व्यक्त करून कोणीही मला उत्तेजित करू शकत नाही. म्हणून शांतवृत्ती जोपासण्यासाठी, स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि प्रामाणिक होण्यासाठी प्रयत्न करा. मेहनत करा. हे जर झाले नाही तर ध्यानापासून मिळणारे सर्व अनुकूल फायदे नष्ट होतील. प्रतिकूल होतील.

तुमचा प्रत्येक आध्यात्मिक विचार हा तुमचा चिरंतन कालचा मित्र असेल आणि तुम्ही जर दुष्ट वृत्ती संक्षिप्त कराल तर ती तुमची अनंत, दीर्घकाळची शत्रू म्हणून राहील. तुम्ही तिचा समूळ उच्छेद करीपर्यंत मी तुमचा पाठलाग करित राहील हे सतत लक्षात ठेवा. मी तुम्हाला पायरी पायरीने परमेश्वराकडे जाण्याचा मार्ग,

पद्धत सांगत आहे. सर्वप्रथम स्वतःला चुकीच्या विचारांपासून आणि सवयींपासून मुक्त करा. दुसरे म्हणजे चांगल्या सवयी अंगी वाणा आणि चांगली कृत्ये करा.

यानंतरची तिसरी पायरी म्हणजे आसन, ध्यानासाठी आवश्यक असणारी शरीरस्थिती. सखोल आणि गाढ ध्यान करण्यासाठी तुमच्या शरीरावर तुमचे नियंत्रण असले पाहिजे. त्यानंतर शरीर आणि मन शांत करण्यासाठी तसेच श्वासोच्छ्वास आणि हृदयाचे ठोके शांत करण्यासाठी 'प्राणायाम' (प्राणावर अथवा प्राणऊर्जेवर प्रभुत्व, नियंत्रण) करण्याची गरज आहे. तुमच्या मर्त्य (भौतिक) श्वासोच्छ्वासावर प्रभुत्व मिळवल्याशिवाय तुम्हाला ईश्वरप्राप्ती होऊ शकणार नाही. जसा तुमचा श्वास शांत होतो तसे तुमचे मन आत जाते. श्वासरहितता हा परमेश्वराकडे जाण्याचा मार्ग आहे. श्वास माणसाला इंद्रियजन्य पातळीवर बांधून टाकतो. प्राणायामाचा सराव करा आणि मग तुम्हाला ध्यान कसे करावे, ईश्वराला कसे जाणावे, आकलन करावे आणि त्याच्याशी एकरूप कसे व्हावे ते समजेल.

प्राणायामामधून येणाऱ्या मनाच्या अंतर्मुखतेला 'प्रत्याहार' असे म्हणतात. ही प्राणायामानंतरची पुढील पायरी आहे. त्यावेळी जाणीव आत वळते. इंद्रियजन्य संवेदनांपासून दूर जाते आणि मग खरे ध्यान सुरू होते. जेव्हा तुमचे लक्ष श्वास, शरीर आणि बाह्य संवेदनांच्या अडथळ्यांपासून मुक्त होते, तेव्हाच ते एकाग्रचित्ताने केवळ ईश्वरावरच एकमेव पद्धतीने केंद्रित होते. त्या स्थितीला धारणा अथवा एकाग्रता असे म्हणतात. ही अष्टांग योगातील सहावी पायरी आहे.

आंतरिक शांत स्तब्धतेत 'ओम्' अथवा 'आमेन' असा चैतन्याचा सामर्थ्यशाली शक्तिमान आवाज ऐकू येतो. जसजसा तो महान सामर्थ्यशाली आणि सुखदायी वैश्विक तरंग तुम्ही ऐकता आणि त्यात मिसळून जाता, एकजीव होता, तसतशी तुमची जागृत जाणीव त्याच्याबरोबर संपूर्ण अवकाशात प्रसृत होत जाते. विस्तार पावते. परमेश्वराच्या महानतेच्या कल्पनेवर केलेले ध्यान ते हेच होय. ध्यानातील एकाग्रता आणि आकलन जसजसे अधिकाधिक खोलवर होते, तसतसा ध्यानकर्ता 'समाधीच्या' अंतिम अवस्थेप्रत पोहोचतो. त्या समाधी अवस्थेत ध्यानकर्ता ध्यानाची प्रक्रिया आणि त्या ध्यानाचा विषय, ध्येय म्हणजे ईश्वर हे सर्वच एकत्वात विलीन होतात. ते सर्व एक होतात. समाधीमध्ये तुम्हांला तुम्ही आणि ईश्वर एकच असल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येतो.



आत्मसाक्षात्कार -

तुमच्या अलौकिक असीम ईश्वरी स्वरूपाची ओळख

Self Realization-knowing your infinite nature

श्री श्री परमहंस योगानंद (उत्तरार्ध)

* * * * *

अनुवाद- सौ. हेमलता सुधाकर जोशी

ईश्वरी एकरूपतेचा अंतस्वर्ग-

बऱ्याच लोकांची स्वर्गासंबंधीची कल्पना अतिशय मनोरम आणि काव्यमय असते - स्वर्ग म्हणजे देवदूतांची दिव्य, देदीप्यमान भूमी असून तेथील रस्ते सोन्याने मढवलेले आहेत. स्वर्ग म्हणजे अत्यंत आनंदाची, सुखोपभोगाची जागा असून त्याठिकाणी मेजवानीच्या प्रसंगी सुंदर, हसऱ्या डोळ्यांच्या मुली (पऱ्या) सुवर्णाच्या ताटातून सेवा करतात. माणूस त्याच्या इच्छांच्या स्वरूपाप्रमाणे आणि त्याच्या जाणिवेच्या सर्वसामान्य पातळीवरून स्वर्गाविषयी कल्पना करित असतो. मला असे वाटते की, जर मासा आपल्याशी बोलू शकला असता तर त्याची स्वर्गाची कल्पना म्हणजे 'भरपूर पाणी आणि भरपूर खाद्यपदार्थ असलेले प्रवाळयुक्त खडक असलेली जगू' असे त्याने आपल्याला सांगितले असते; पण तुमच्या कल्पनाशक्तीपेक्षाही खरा स्वर्ग हा अतिशय श्रेष्ठ, अलौकिकरीत्या सुंदर आहे. तो स्वर्ग म्हणजे शाश्वत जाणिवेशी एकरूपता, शब्दात व्यक्त न करता येण्यासारखा (अवर्णनीय), चिरंतन, शाश्वत आनंदच आहे. त्या वैश्विक जागृत जाणिवेच्या स्वर्गात परमेश्वर आपल्याला बोलावित आहे. साद घालीत आहे. पण माणूस मात्र चुकीच्या विचारसरणीत आणि भौतिक इच्छांमध्ये, वासनांमध्ये गुरफटलेला असल्याने त्या ईश्वरी सादाला प्रतिसाद देण्यासाठी विरोध करित आहे, नकार देत आहे. आपल्या अंतरात घुमणाऱ्या त्याच्या मधुर आवाजाशी आपला सूर लावणे, त्याच्या सुरात आपला सूर मिसळविणे हे आपल्याच हातात आहे. ते आपल्यावरच अवलंबून आहे.

सर्व प्राणिमात्रांची निर्मिती करणारा निर्माता अशा माझ्या भव्य, दिव्य, अलौकिक स्वरूपाविषयी अज्ञानी असलेले आणि मला विसरलेले (जाणीव नसलेले) सर्व जण मानवी स्वरूपातील माझ्या अस्तित्वाबद्दल, उपस्थितीबद्दल सुद्धा शंका घेतात. अविश्वास दाखवतात. तुमच्या भ्रामक ममत्वामुळे तुमच्या अंतरात स्थित असलेल्या त्या सर्वश्रेष्ठ चिरस्वरूपी, शाश्वत सम्राटाला (राजाला) तुम्ही दरवाजे बंद करता. त्याला बंदिस्त करता. पिंजऱ्यातील पक्ष्याला पिंजऱ्यातील सुखाची आणि सुरक्षिततेची सवय झाली ११की, त्यातील बंदिवासही त्याला घरासारखाच वाटायला लागतो. त्याच्या पिंजऱ्यापलीकडे असलेल्या विस्तीर्ण क्षितिजामध्ये त्याला कसलाही रस वाटत नाही. त्याचे आकर्षण पण वाटत नाही. आपल्या शरीररूपी पिंजऱ्याबद्दलचे आपले प्रेमसुद्धा यापेक्षा कोणत्याही प्रकारे कमी नसते. आपल्या सुखावर आणि शांतीवर अज्ञानाने आणि रोगाने हल्ला केला, अतिक्रमण केले तरी त्या शरीराबद्दल आपल्याला अतिशय प्रेम वाटते. आपल्या मिटलेल्या, बंद डोळ्यांमार्गे असणाऱ्या अंधारापलीकडे काय आहे, हे जाणण्याची उत्सुकता आपल्याला का वाटू नये? शोध लावण्यासाठी अज्ञात प्रदेशात शिरताना तो सुटकेचा (बचावाचा) मार्ग आहे. 'अंधारात प्रकाश चमकत आहे आणि अंधाराला त्याचे आकलन होत नाही' (God talks with Arjuna. The Bhagwad Gita IX.11). ईश्वराचा अमर्याद आणि अतिदिव्य प्रकाश, तसेच वैश्विक सामर्थ्य (ताकद) त्या अंधारात फिरत आहेत आणि तुमच्या वर येणाऱ्या, उदयाला येणाऱ्या सत्य स्वरूपाच्या अंगेची

वाट पाहत आहेत. ते सर्व काय आहे ते पाहण्याचा, जाणण्याचा प्रयत्न करा. ध्यान करा. शरीराच्या लहानशा पिंजऱ्यात अडकलेल्या जीवनातून तुमच्या आत्मारूपी पक्ष्याला मुक्त करा. त्यामुळे तो आपले पंख पसरून आत्मसाक्षात्काराच्या, आत्मज्ञानाच्या चिरंतन आकाशात मुक्तपणे विहार करेल.

एकदा सियाटलमध्ये मी एका धबधब्याजवळ बसलो हातो आणि माझ्या चेहऱ्यावर चमकणाऱ्या सूर्यप्रकाशाचा आनंद घेत होतो. त्यावेळी मनातल्या मनात मी प्रार्थना केली, 'परमेश्वरा, हा कसला प्रकाश आहे? तुझ्या अस्तित्वाच्या दिव्य तेजाशी त्याची तुलना होईल का?' असा विचार माझ्या मनात आला मात्र तत्क्षणीच स्वर्गीय प्रकाशाचा एक दिव्य किरण माझ्याकडे आला. त्याची अनुभूती अतिशय थंड आणि सुखद होती. त्यामुळे मला अत्यंत विलक्षण सुखाची शिरशिरी, संवेदना अनुभवणारास मिळाली. त्या दिव्य प्रकाशात पाहिलेली सर्व दृश्ये, त्यानंतर भविष्यकाळात सत्य ठरली. तुम्ही सुद्धा ध्यानात जर चिकाटी ठेवली तर तुम्हांलासुद्धा मी सांगत असलेल्या ईश्वराशी नाते जोडण्याच्या आश्चर्यकारक शास्त्राची सत्यता पटेल.

निसर्गसृष्टीत उत्तर ध्रुव प्रदेशात दिसणाऱ्या प्रकाशाच्या पट्ट्यांचे ईश्वरी दिव्य प्रकाशाशी खूप जवळचे साधर्म्य आहे. ध्यानामध्ये तुम्ही थोडा वेळ शांत बसलात आणि तुम्हांला जर थोडासा प्रकाश दिसला तर तुम्हांला वाटते 'वा, आपल्याला सर्व काही दिसले!' पण ते तसे नसते! रात्रीच्या वेळी तुम्ही अधिक जास्त वेळ दिलात आणि 'भौतिक अंधाराच्या अडथळा करणाऱ्या भिंतीपलीकडे काय दडले आहे हे मला समजलेच पाहिजे' असे जाणण्याचा निश्चय केलात तर हळूहळू तुम्हांला शांततेच्या त्या प्रचंड कारखान्यातून प्रचंड, अमर्याद विश्व आणि चिरंतन जीवन उदयाला येत असताना, वर येताना दिसेल! ती झाकलेली, लपलेली फॅक्टरी हीच सर्व निर्मितीचे मूळ आहे. तारे, ग्रह, सर्व गोष्टी, गवताची पाती, सर्व प्राणिमात्र त्या अफाट अंधाराच्या भिंतीपलीकडून उदयाला येतात. निर्माण होतात. ध्यानात दिसणाऱ्या लहानशा प्रकाशावर आणि तात्पुरत्या शांततेवरच केवळ समाधानी राहू नका आणि तुम्हांला जर तुमच्या आत्म्याचे श्रेष्ठत्व आणि महानता जाणायची असेल तर तुम्हांला सतत तुमच्या शरीराशी जखडून ठेवू नका.

ईश्वराबरोबर असणे म्हणजे कोट्यधीशापेक्षाही श्रीमंत असणे, भाग्यवान असणे होय. ईश्वराजवळ असणे, ईश्वराबरोबर असणे, म्हणजे सर्व विश्व आपल्या मालकीचे होणे आणि त्या विश्वाचा मालक होणे! परमेश्वराबरोबर असणे, अनंत शाश्वत कालापर्यंत सर्व प्रकारच्या दुःखापासून आणि भीतीपासून मुक्तता प्राप्त करणे होय. परमेश्वराबरोबर असणे, जे जाणायचे आहे ते सर्व जाणणे. फक्त काही क्षणांच्या शांततेमुळे या सिद्धी, या शक्ती प्राप्त

करता येत नाहीत. त्यासाठी तुम्हांला तुमचे संपूर्ण लक्ष या कार्यासाठीच केंद्रित करावे लागेल!

त्यासाठी ध्यान हाच एकमेव मार्ग आहे. जीझसने शिकवण दिली 'अविरतपणे, न थांबता प्रार्थना करा..' याचा अर्थ काय होतो? 'केवळ पाच मिनिटे प्रार्थना म्हणण्यात घालवून नंतर निघून जा' असा त्याचा अर्थ नाही तर 'तुमच्या आत्म्याला परमेश्वराची ओळख होण्याची लागलेली तीव्र इच्छा, तुमच्या आत्म्याच्या होणाऱ्या रुदनाला ईश्वराचे उत्तर मिळेपर्यंत त्या ईश्वराचे ध्यान करा' असा खरा अर्थ आहे. तो ईश्वर अनादि, अनंत, शाश्वत, अनुभवातीत, व्यक्तित्वरहित, अलौकिक आणि एकमेव जरी असला तरी तो सर्वांचा पिता, माता, मित्र सर्व काही आहे. तो सर्वश्रेष्ठ असला तरी अत्यंत जवळचा प्राणप्रिय, व्यक्तिगत सखा पण आहे आणि म्हणूनच तो तुम्हांला निश्चित उत्तर देईल. सुरुवातीला तो शांत असतो, पण तुम्ही जर तुमच्या मागण्यांचा हट्ट केलात तर मात्र तो तुम्हांला निश्चितपणे उत्तर देतो. मला तर असे जाणवत आहे की, तुमच्यातील काही जण इतक्या जवळ पोहोचले आहेत की, तो तुमच्याशी कुजबूज करायला लागेल.

ईश्वराने प्रतिसाद देईपर्यंत तुमचे प्रयत्न थांबवू नका. 'हे विश्वमाते, तुला माझ्याशी बोललेच पाहिजे. तू जर माझ्याशी बोलली नाहीस तरी मी हजारो वेळा मृत्यू पत्करेन.' जेव्हा तुम्ही तुमच्या संपूर्ण प्रामाणिकपणाने त्या विश्वमातेची खात्री पटवू शकलात, तर मी सांगितल्याप्रमाणे ती तुमच्या इच्छा नक्कीच पूर्ण करेल. तुमचे समाधान करेल!

तुम्ही तुमचे ध्यान इतके तीव्र करा, खोल करा की त्याचा प्रभाव दिवसभरातील सर्व कृत्यांवर प्रदीर्घ काळ टिकेल. ज्याने तुम्हांला निर्माण केले त्या महान ईश्वराचा शोध घेणे महत्त्वाचे असताना तुम्ही स्वतःला इतर गोष्टीत गुंतवू नका. सर्व जगाचे राजे झाल्यानंतर तुम्हांला आणखी काय पाहिजे? तुम्ही सर्व देश जिंकल्यानंतर आणखी काय शिल्लक राहते? एकदिवस आपण मरणार आहोत आणि असहाय्य आहोत. हे एकमेव सत्य असताना भौतिक गोष्टी प्राप्त करण्यासाठी आणि त्यांच्यावर मालकी प्रस्थापित करण्यासाठी का तडफड करता? त्या तुमच्यापासून कधीही हिरावून घेतल्या जातील. विशेष म्हणजे जेव्हा तुम्ही मृत्यूच्या प्रवेशद्वारात जाता, तेव्हा तर त्या भौतिक गोष्टी अगदी निश्चितपणे तुमच्यापासून हिसकावून घेतल्या जातात. म्हणूनच अशा काही गोष्टींसाठी प्रयत्न करू की, ज्या तुमच्यापासून कधीही हिरावल्या जाऊ शकणार नाहीत. जे ध्यान करीत नाहीत त्यांना ईश्वर अतिशय अशक्यप्राय आहे. पण योगी मात्र नक्की जाणतो की, परमेश्वर हीच एकमेव 'निश्चिती' आहे की ज्याच्यावर तुम्ही पूर्णपणे अवलंबून राहू शकता. 'जे त्याला सापडवू शकतात, शोधू शकतात, त्यांना मिळणारे बक्षीस सुद्धा तसेच फार मोठे असते. श्रेष्ठ असते!'

भारत देशातील महान, श्रेष्ठ योगीजनांमध्ये खराखुरा, शुद्ध आणि सत्य आनंद मी पाहिलेला आहे. त्यांचे पृथ्वीतलावरील वसतिस्थान एखाद्या साध्यासुध्या गुहेत असते. पण ईश्वरी आनंद प्राप्त झाल्याने ते सदैव हसतमुख राहणारे राजे असतात, राजांचे राजे असतात आणि संपूर्ण विश्वनिर्मितीवर सत्ता गाजविण्याची शक्ती प्राप्त झाल्याने अतिशय निर्धास्त, सुरक्षित आणि निश्चिंत असतात. अशा प्रकारची ईश्वरी जाणीव, ईश्वरी जागृती प्राप्त करणे हेच तुमचे सर्वोच्च, सुयोग्य आणि अंतिम ध्येय असले पाहिजे! त्या स्थानापर्यंत कसे पोहोचायचे, त्या सर्व पायऱ्या कशा चढून जायचे याविषयी मी तुम्हाला सांगणार आहे, मार्गदर्शन करणार आहे. नुसते थोडावेळ शांत बसून आणि एखादी छोटीशी प्रार्थना म्हणून तुम्हांला ईश्वरी साक्षात्कार, ईश्वराची ओळख होत नसते. ती प्राप्ती होण्यासाठी तुमच्या प्रार्थनेने सर्व शांतता घुसळली गेली पाहिजे. तुमच्या तीव्र ईश्वरी प्रेमाने, इच्छेने ती शांती अधिकाधिक घुसळली गेली पाहिजे. त्यानंतर मात्र झालेला त्याचा परिणाम अतिशय आश्चर्यकारक, चित्तथरारक असेल. तुम्ही प्रयत्न केलेच पाहिजेत. मी तुम्हांला येथे केवळ शब्दांचे खाद्य भरविण्यासाठी आलो नाही, तर ईश्वरी प्रेमाच्या साहाय्याने तुमच्या आत्म्याचे भरण-पोषण आणि समृद्धी कशी प्राप्त करावी, हे सांगायला आलो आहे.

जीवनाच्या प्रयोगशाळेत केलेल्या माझ्या संशोधनात मला शाश्वत, चिरंतन आनंद सापडला आहे. आधुनिक जीवन हे अत्यंत असमाधानकारक बनत चालले आहे. ते तुम्हांला सुख आणि आनंद देऊ शकत नाही. त्या जीवनात खूप गोष्टी आहेत आणि इच्छा आहेत. भरपूर सुंदर गाड्या, उत्तमोत्तम ड्रेसेस आणि भरपूर काळज्या, चिंता यांची अगदी रेलचेल आहे. या आपणहोऊन ओढवून घेतलेल्या 'गरजांपासून' मुक्त व्हा आणि परमेश्वराबरोबर जास्तीतजास्त वेळ राहा. तुमचे जीवन संपूर्ण साधे करा. त्यामध्ये आनंदी राहा आणि तुम्हांला स्वतःला आनंदी करा. तुमच्या स्वतःत राहा. जेव्हा तुम्हांला इतरांच्या सहवासात जावेसे वाटेल, तेव्हा त्यांना केवळ मदत करण्याचीच तुमची स्पष्ट जाणीव असू द्या अथवा ईश्वरासाठीच त्या मैत्रीत सहभागी व्हा. तुमचा वेळ वाया घालवू नका. रिकामटेकड्या सामाजिक जीवनात तासन्तास वेळ घालविण्याऐवजी चांगली पुस्तके वाचा. जे श्रेष्ठ महात्मे त्यांनी लिहिलेल्या पुस्तकातील ज्ञानाच्या जाणिवेत सतत राहतात, अशा श्रेष्ठ संत महात्म्यांच्या सहवासात जास्तीत- जास्त राहण्याचा प्रयत्न करा आणि ध्यान करा. तुमच्या हृदयात झंकारलेले सत्याचे गीत तुम्ही जेव्हा ऐकाल, तेव्हा तुम्हांला ते दुसऱ्या कुठल्याही पुस्तकापेक्षा अधिक मधुर आणि आकर्षक असल्याचा प्रत्यय येईल. जे परमेश्वराशी एकरूप झाले आहेत, अशा सर्वश्रेष्ठ, थोर महात्म्यांची अपूर्व व वैभवशाली गीते जर तुम्हांला ऐकायची असतील, तर तुम्हांला ध्यानाच्या मंदिरात गेलेच पाहिजे. सर्वश्रेष्ठ

संत, महात्मे तिथेच असतात. ते नक्की तुमच्याकडे येतील.

निर्मिती झालेल्या सर्व गोष्टींमध्ये चैतन्य भरलेले असते आणि त्या चैतन्यामुळेच त्यांना आकर्षकता प्राप्त होते. अशा सर्व प्राणिमात्रांत नांदणाऱ्या चैतन्यांचा सर्वश्रेष्ठ आविष्कार, सर्वश्रेष्ठ चैतन्य म्हणजे परमेश्वर आहे. असे असताना ईश्वराव्यतिरिक्त अन्य दुसऱ्या कुठल्याही गोष्टीची इच्छा कशासाठी करता? परमेश्वराच्या अस्तित्वाशी, उपस्थितीशी तुमच्या मनाचा सूर लागू द्या. ध्यानामध्ये अधिकाधिक खोल खोल जा. त्यामुळे तुम्ही अनंतात विलीन व्हाल. बुडून जाल. जेव्हा मी ध्यान करतो, तेव्हा मी माझ्या देहाच्या जाणिवांचे दरवाजे एकामागून एक बंद करित जातो. 'एखाद्या सुंदर गुलाबपुष्पाच्या मधुर वासाने अथवा नाइटिंगेल पक्ष्याच्या मधुर गायनाने माझे लक्ष विचलित होऊ नये, ईश्वरापासून दूर जाऊ नये' असा त्यामागचा हेतू असतो.

शारीरिक जाणिवेपासून मुक्ती आणि स्वातंत्र्य घेण्याची लाभदायक क्षमता अतिशय खडतर कष्टांनी प्राप्त झालेली आहे. नुसती इच्छा व्यक्त करून ती येत नसते त्यासाठी अमाप आणि दुर्दम्य कष्ट करावे लागतात.

जेव्हा इतर लोक आपला वेळ वाया घालवित असतात, तेव्हा योगी ध्यान करित असतो. प्रत्येक दिवशी तुम्हांला वाटते की, आपल्याला काही महत्त्वाचे काम करायचे आहे. ते काम इतके महत्त्वाचे आहे की ते मी केलेच पाहिजे. ते कार्य संपले की, त्यानंतर पुन्हा दुसरे कर्तव्य उभे राहते. त्यानंतर आणखी तिसरे काम पुढ्यात येत राहते. त्यानंतर आणखी तुम्हांला व्यग्र करणारे चौथे काम...त्याला शेवटच नसतो. अशा रीतीने तुमचा संपूर्ण दिवस संपून जातो. जेव्हा तुमची सर्व कामे संपतात, तेव्हा झोपेने तुम्हांला घेरलेले असते. तुम्ही स्वतःला ईश्वरासाठी राखून ठेवा. त्याच्याशी जवळचे नाते निर्माण करण्यासाठी, मनाच्या आंतरिक गूढ शांततेत त्याच्याशी तादात्म्य पावण्यासाठी त्याच्यासाठी जास्तीत-जास्त वेळ द्या. ईश्वरासाठी अंतर्मनाच्या गुप्त दालनात तुम्ही तुमचा वेळ देत असताना दुसऱ्या कुणालाही तिथे लुडबूड करू देऊ नका आणि मग तुम्हांला या सर्व जीवनात काय आहे, त्याचे काय रहस्य आहे हे समजेल!

तुमच्या काळज्या आणि चिंतांमध्ये राहण्याऐवजी ईश्वरामध्ये गुंतून राहा. एखाद्या कंजुष माणसाला त्याच्या पैशाबद्दल जेवढे ममत्व वाटते अथवा एखाद्या प्रियकराला आपल्या प्रेयसीबद्दल जे तीव्र प्रेम वाटते किंवा एखाद्या बुडणारा माणूस ज्या तीव्रतेने श्वास घेण्याची धडपड करतो; ती तीव्रता, तो उत्साह ईश्वराच्या कारणी लावलात तर तुम्ही त्याला खऱ्या अर्थाने ओळखाल. ईश्वरविषयक प्रेमाची आणि चिंतनाची ओढ अधिकाधिक प्रखर करा. तुम्ही स्वतःला ध्यानामध्ये अगदी बुडवून टाका. स्वतःला विसर्जित करा. सुरुवात करताना ध्यान अर्धा तास करा आणि त्यानंतर तो वेळ एक तास याप्रमाणे वाढवा. जितका जास्त काळ ध्यान

करण्याची सवय तुम्ही लावून घ्याल, तेवढी जास्त गोडी तुम्हांला लागेल. ध्यानातील रुची जास्त वाढेल.

जन्म-मृत्यूच्या असंख्य फेऱ्यांत (चक्रांत) आणि त्यापासून निर्माण होणाऱ्या आणि कधीही न संपणाऱ्या असंख्य दुःखांत तुम्ही स्वतःला का अडकवून घेता? असे किती जन्म तुम्ही असहाय पद्धतीने या सर्वांमधून जात राहणार आहात? तुमचा वेळ वाया घालवू नका. परमेश्वरापासून तुम्हांला दूर ठेवणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीचा मी धक्कार करतो. त्या परमेश्वराचा शोध घेणे हाच शाश्वत सुखाचा मार्ग आहे. हे प्रत्येक पुरुषाने आणि स्त्रीने जाणले पाहिजे. ओळखले पाहिजे.

एखादा माणूस अर्थार्जन करण्यात यशस्वी का होतो? तर त्याच्या ध्येयाप्रत जाण्याच्या साधनांचा अभ्यास करण्यात, ती आत्मसात करण्यात त्याने खूप वेळ घातलेला असतो - त्यानंतर त्यासाठी लागणारी सुयोग्य पद्धत तो स्वीकारतो आणि यश मिळेपर्यंत अतिशय निश्चयपूर्वक त्याचा पाठपुरावा करतो. ईश्वराला शोधण्यासाठी पण असेच पद्धतशीर प्रयत्न करायला हवेत. 'सेल्फ रियलायझेशन' (योगदा सत्संग सोसायटी ऑफ इंडिया) तुम्हांला हा मार्ग, ही पद्धत देते. तुम्ही जर माझा सल्ला घेतलात, आमच्या मुख्य कार्यालयाने पाठविलेल्या स्वाध्यायांचे (Lessons, धडे) अनुसरण केले, अभ्यास केला आणि दिवसा आणि रात्री त्या पद्धतीने ध्यान केलेत तर तुमच्यात घडून आलेले आश्चर्यकारक बदल तुम्हीच पाहू शकाल. ते घडेपर्यंत, तुम्हांला ते मिळेपर्यंत मी तुम्हांला पुनःपुन्हा मार्ग दाखवीत राहीन. आपण या ठिकाणी आत्मसाक्षात्कार, आत्मजाणीव (आत्मओळख) करून घेण्यासाठी आलो आहोत. आता सत्य जाणून घ्यायचे आहे. हे स्वाध्याय आणि त्यातील ध्यानपद्धती आत्मसात करून काही जणांनी त्यात यशही मिळवले आहे. ते कोण आहेत, हे मला माहीत आहे. मग तुम्हांलासुद्धा ते समाधान का प्राप्त होऊ नये?

लक्षात ठेवा, तुम्हांला कसेही वाटू दे, सुख अथवा दुःख वाटू दे, तुम्ही सुखी असा अगर दुःखी असा, तुम्ही फक्त ध्यान करा. त्यामुळे तुमच्यामध्येच असलेला आंतरिक आनंद तुम्हांला सापडेल. त्यानंतर संपूर्ण दिवस त्या ध्यानाचे शांत, निरामय परिणाम तुमच्याबरोबर राहतील. तुम्ही ते स्वतःबरोबर न्याल. तुम्ही म्हणजे फक्त एक देह आहात असा विचार करू नका. त्या देहामागील आनंदमय चैतन्य, जाणीव आणि अमरत्वाचा विचार करा. विशेषकरून रात्री अगदी जीव तोडून भरपूर ध्यान करा. जर तुम्हांला जमले तर महिन्यातून एक वेळा अथवा प्रत्येक आठवड्यातून एक दिवस शांततादिन पाळा. त्या काळात, त्या दिवशी तुम्ही प्रत्येकापासून दूर जा आणि कोणताही अडथळा येऊ न देता तुमची ईश्वराशी जवळीक वाढवण्यात, त्याच्याशी मैत्री प्रस्थापित करण्यातच तो दिवस घालवा.

तुमची आध्यात्मिक जागृती तगवून ठेवण्यासाठी, दीर्घकाळ

ठेवण्यासाठी तुमची जाणीव सतत दोन भुवयांमधील (भ्रूमध्यावर) बिंदूवर ठेवा. आत्म्याच्या सर्वोच्च श्रेष्ठ जागृतअवस्थेचा अनुभव घ्या. झोपलेल्या माणसाचे मन अर्धजागृत अवस्थेत असते. अशा वेळी त्याचे डोळे, त्याची नजर खाली असते. ध्यानावस्थेत असलेल्या योग्याचे डोळे नेहमी वर उचललेल्या स्थितीत असतात आणि त्याचा श्वास जवळजवळ स्थिर असतो. थांबलेला असतो. तो जरी बाह्य जगात कार्य करीत असला, तरी त्याचे मन मात्र सतत सर्वश्रेष्ठ जाणिवेच्या उच्च पातळीवर खार्ईस्ट अथवा कूटस्थ चैतन्यावर (बिंदूवर) केंद्रित झालेले असते, म्हणजे भ्रूमध्यावर केंद्रित झालेले असते.

त्या अवस्थेत मी नेहमीच अतिशय आनंदी असतो. सुखी असतो. त्या आंतरिक आनंदाला मृत्यूचे सुद्धा भय नसते. मृत्यूने दूर नेलेल्या कोणत्याही जिवलग व्यक्तीला मी गमावत नाही. कारण ज्यावेळी स्वर्गीय दिव्य सागराच्या पृष्ठभागावर आपल्या व्यक्तिगत लाटांची रूपे, आकृत्या नाचत असतात, त्यावेळी मला माझे अस्तित्व त्या दिव्य सागराच्या खोल तळापर्यंत पसरलेले, विस्तृत झालेले आहे असे जाणवते. मला काय म्हणायचे आहे हे तुमच्या लक्षात आले ना? मी जर सागर असेन तर मला त्यातील सर्व लाटांचे अस्तित्व जाणवते. मृत्यू आल्यानंतर आत्म्यांच्या लाटा त्या दिव्य सागरात नाहीशा झाल्या अथवा दुसऱ्या जीवनाच्या रूपाने वर आल्या, उदयास आल्या तरी मला त्या जाणवतात. जेव्हा मी या आत्म्यांना पुन्हा भेटतो, तेव्हा मला तोच पुनःप्रत्ययाचा अखंड आनंद मिळतो. त्या सर्वश्रेष्ठ, महान, स्वर्गीय चैतन्यात ते कायमच माझ्याबरोबर असतात. ईश्वरी सागराच्या हृदयावर सहसोबती लाटांच्या रूपाने आपण जेव्हा वर-खाली होत असतो, नर्तन करीत असतो, तेव्हा आपणा सर्वांनाच एकत्र असण्याचा आनंद होत असतो. जरी आपण त्या सागराच्या दूर भागात फेकले गेलो, तरी परमेश्वराच्या जवळ आपण नेहमीच एकत्र असतो.

या ठिकाणी मी व्याख्याता, मंत्री अथवा धर्मोपदेशक होण्याच्या इच्छेने आलो नाही. मी तुमच्यातीलच एक आहे आणि तुमच्यामध्ये मंदिराप्रमाणे स्थित असणाऱ्या परमेश्वराला अत्यंत नम्रतेने अभिवादन करीत आहे. मी बोलत असताना तुमच्यातील प्रत्येक व्यक्तीभोवती ईश्वराचा दिव्य प्रकाश पसरलेला असल्याचे दृश्य मला दिसत आहे. त्या चिरंतन, शाश्वत, शक्तिमान ईश्वरी तेजातील तुम्ही छोटे छोटे प्रकाशाचे बुडबुडे आहात. त्या महान तेजस्वी प्रकाशात प्रत्येक गोष्ट विरघळून जाते. सर्व काही परमेश्वरच आहे. ईश्वरच सर्वसर्वा आहे. त्या शाश्वत, चिरंतन जाणिवेत शरीर, श्वास आणि प्रत्येक गोष्ट शांत होते, निश्चल होते, स्तब्ध होते. जसे काही मी मृत झालो होतो आणि तरीही मी जिवंत आहे.

मी तुम्हांला उपदेश करण्यासाठी आलो नाही तर तुम्हांला सत्याची, साक्षात्काराची जाणीव देण्यासाठी आलो आहे. तुमच्या हृदयात श्रद्धेचा वन्ही चेतविण्यासाठी, श्रद्धेची ज्योत जागृत करण्यासाठी

आलो आहे. त्या शाश्वत चिरंतन ईश्वराबद्दल मला जे वाटते, ते मी बोलत आहे. सर्व आत्म्यांचा आनंद माझ्या हृदयात नर्तन करीत असल्याचे मला जाणवत आहे. सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान ईश्वरी आनंद! तसा आनंद तुम्हांला सुद्धा वाटावा असे मला वाटते. एखाद्या दिवशी या मर्त्य शरीराशी जडलेल्या सर्व बंधनांतून मी माझे हात धुऊन टाकीन, या बंधनांतून मुक्त होईन. तेव्हा मी खराखुरा स्वतंत्र झालेलो असेन. त्यावेळी मी म्हणेन, “आता मी जास्त शिकवणार नाही. मीच सर्वकाही आहे!”

प्रिय मित्रांनो, आज मी तुम्हांला अत्यंत पवित्र अशा गोष्टी सांगितल्या आहेत. काहीतरी अतिशय मौल्यवान, पवित्र असे सांगितले आहे. आजच्या सभेत उपस्थित असलेल्या तुम्हां सर्वांच्यामध्ये एका व्यक्तीला जरी या मार्गावर वाटचाल करण्याची तीव्र इच्छा आणि स्फूर्ती उत्पन्न झाली, तर आज सकाळी दिलेले हे उपदेशामृत, हे व्याख्यान म्हणजे तुम्हांला आणि मला मिळालेला परमेश्वराचा आशीर्वादच आहे असे मी मानीन.

लक्षात ठेवा, आपण सर्व जण त्या अलौकिक, असीम, शाश्वत, सर्वश्रेष्ठ ईश्वर राजाचीच अमर आणि दिव्य मुले आहोत. आपल्याला या ठिकाणी खेळण्यासाठी, स्वप्ने पाहण्यासाठी आणि करमणूक करून घेण्यासाठी पाठविण्यात आले आहे. अनुभव घेण्यासाठी आपण आलो आहोत. जीवनाच्या बंधनात, जाळ्यात

गुरफटून घेण्यासाठी नव्हे. तुम्ही जर परमेश्वराला विसरलात तर तुम्हांला शिक्षा देणारा परमेश्वर नसेल. तुम्ही स्वतःच तुमचे दुःख निर्माण करणार आहात. जर तुम्ही ईश्वराला खऱ्या अर्थाने ओळखले, जाणले तर तो तुम्हांला असे दाखवून देईल की, तुम्ही अमर आहात, तुम्ही कधीही आजारी नव्हता, तुम्ही कधीही मृत नव्हता आणि तुम्ही कधीही दुःखी नव्हता. कारण हे तुमचे इहलोकावरचे जीवन म्हणजे केवळ एक नाट्य आहे. ते सर्व जीवन म्हणजे केवळ एक स्वप्न होते. आपल्या महान गुरूंनी शिकविलेल्या पद्धतीने ध्यान करण्याशिवाय दुसरा कोणताही मार्ग ईश्वराला शोधण्यासाठी उपलब्ध नाही. या पद्धतीचे अनुसरण करा. या पद्धतीचे अनुकरण करा. तुमच्या मनावरचा पडदा, बुरखा गळून पडेल, दूर होईल आणि तुमचा प्रत्येक विचार, प्रत्येक गोष्ट एखाद्या खिडकीसारखी बनेल. त्यातून तुम्हांला फक्त त्या सर्वश्रेष्ठ, महान, चिरंतन ईश्वर राजाचाच चेहरा सर्वत्र दिसू लागेल!! -
