# राजयोग शिबीर प्रवचन माला

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

# राजयोग शिबीर - प्रवचन माला

**परमपिता शिव परमात्म्याने स्वतः**
**प्रजापिता ब्रह्मा यांच्याद्वारे जी**
**ज्ञानदृष्टी दिली तीच्या**
**आधारे हे पुस्तक**
**लिहिण्यात**
**आले आहे.**

**प्रकाशक** : मराठी साहित्य विभाग
**प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय**
इंद्रप्रस्थ भवन, 8-अ, वसंत नगर,
नागपूर-440 022
☎ 2246793, 2245178, 2225746

**मुख्यालय** : पांडव भवन, माऊंट आबू, राजस्थान

# अमृत – सूची


| क्रमांक | विषय | पृष्ठ |
|---|---|---|
| १. | भूमिका .... .... | ३ |
| २. | प्रवचन – १<br>राजयोग शिबिराचा उद्देश, नियम व प्राप्ती –.... | ५ |
| ३. | प्रवचन २<br>राजयोगासाठी आत्म्याचा परिचय ... .... | ११ |
| ४. | प्रवचन–३<br>राजयोगासाठी परमात्म्याचा परिचय. .... | २१ |
| ५. | प्रवचन–४<br>राजयोगाचा आधार आणि विधी.... .... | ३१ |
| ६. | प्रवचन–५<br>राजयोगाद्वारे मनोविकारांवर विजय.. .... | ३७ |
| ७. | प्रवचन–६<br>राजयोगाद्वारे अष्ट शक्तींची प्राप्ती<br>तसेच दिव्यगुणांची धारणा .... .... | ४६ |

# भूमिका

'योग' हा शब्दच माणसाला अलौकिकतेकडे प्रेरित करतो. योग विद्येच्या अभावामुळेच आज जगात बेचैनी, मनस्ताप, तणाव इत्यादींचा क्षोभ वाढत चालला आहे. भारताच्या प्राचीन योगाची ख्याती साऱ्या जगभर पसरलेली आहे. म्हणून जगातील अनेक लोकांत योगाभ्यास शिकण्याची इच्छा निर्माण झालेली आहे.

योगाच्या प्रख्यातीमुळे कालांतराने त्याची विविध रूपे पुढे आली. पण योगाभ्यासाचा विधी एकच आहे. आत्मा आणि परमात्मा यांच्या निरनिराळ्या स्पष्टीकरणांमुळे लोकांनी अनेक प्रकारच्या योगांचे प्रतिपादन केले आहे. हळूहळू योगाभ्यास कठीण होत गेला आणि योगाचे स्थान हठयोग व योगासनांनी घेतले. सध्या लोक योग केवळ शारीरिक स्वास्थ्यासाठीच हितकारक असल्याचे मानतात. पण योग ही पूर्णतया आध्यात्मिक विद्या आहे हे ते साफ विसरून गेले आहेत.

योग विद्या लोप पावण्याबरोबर जगातून सत्य धर्मही लोप पावत गेला आणि आज धर्म-ग्लानीची स्थिती प्राप्त झाली आहे. जगात आज खरा धर्म व आध्यात्म उरलेले नाही आणि मानवतेचे भवितव्य पूर्णतया अंधारात असल्याचे नजरेस पडत आहे. आपण सर्व कलियुगाच्या अंतिम चरणापाशी येऊन पोहोचलेलो आहोत. तेव्हा योगेश्वर, ज्ञान-सागर परमात्म्याने स्वतः प्रजापिता ब्रह्मा यांच्या मुखारविंदाद्वारे जो सत्य व संपूर्ण योग शिकविला आहे त्यालाच **'राजयोग'** असे नाव देण्यात आले आहे. कारण या योगाद्वारे मनुष्यात्मा प्रथम आपल्या कर्मेंद्रियांचा राजा बनतो आणि नंतर त्याला स्वर्गाचे संपूर्ण सत्वप्रधान राज्य प्राप्त होते. परमात्म्याने शिकविलेल्या या सहज राजयोगाचा उल्लेख या पुस्तिकेत करण्यात आलेला आहे.

परमात्म्याने अति सुलभ योग शिकविला आहे. म्हणून या योगात मंत्र, प्राणायाम, आसने इत्यादींची आवश्यकता लागत नाही. या योगाचा अभ्यास लहानापासून थोरापर्यंत कोणीही करू शकतो.

हा राजयोग वास्तविक माणसाला कर्म-कुशल बनवितो आणि कलियुगाच्या या दूषित वातावरणात समतोल जीवन जगण्याची कलाही शिकवितो. या राजयोगाच्या अभ्यासाने अंतरात्म्याच्या गुप्त शक्ती जागृत होतात व त्यात अनेक सद्गुण, कला व वैशिष्ट्ये प्रकट व्हावयास लागतात. हा राजयोग माणसाला कुशल प्रशासनाची कलाही शिकवितो आणि मनात घर करून बसलेल्या विकारांचे कीटाणू नष्ट करण्यास कार्यक्षमही बनवितो. जर जिज्ञासू या राजयोगाचा एकाग्रतेने अभ्यास करील आणि जीवन अंतर्मुखी करून, सांगितलेले नियम काटेकोरपणे पाळील तर त्याला जीवनात परमानंद व खऱ्या सुखाची अनुभूती होईल.

शेवटी आम्ही ही आशा व्यक्त करतो की, या योगाच्या अभ्यासाने मनुष्यात्मे आपल्या परमपिता परमात्म्याला भेटल्याचा अनुभव करतील आणि या योगाग्नीत आपली जन्मोजन्मींची पापे नष्ट करून एक स्वच्छ व निर्विकारी जीवन व्यतीत करू लागतील व अंती कर्मातीत अवस्था प्राप्त करतील.

# राजयोग शिबीर – प्रवचन माला

**प्रवचन –१**

## राजयोग शिबिराचा उद्देश

### नियम व प्राप्ती

राजयोगच अविनाशी सुख-शांतीचा एकमात्र उपाय –

आजच्या या आधुनिक युगात राजयोग शिकण्याची नितांत गरज आहे कारण प्रत्येक माणूस आपल्या जीवनात सुख-शांती इच्छितो आणि शांती केवळ भौतिक पदार्थांपासून कधीही मिळू शकत नाही हेही तो जाणतो. पाश्चिमात्य देशांत आधिभौतिकवाद शेवटच्या टोकापर्यंत जाऊन पोहोचलेला आहे तरीही तेथील लोक योग शिकण्यासाठी भारतातच येतात, कारण ते जाणून आहेत की, योगच एकमात्र साधन आहे ज्यामुळे मानसिक तणाव दूर होतो तसेच तन व मन या उभयतांना सुख-शांती व शक्तीची प्राप्ती होते. पण खेदाची गोष्ट ही आहे की, भारताच्या अति प्राचीन राजयोगाच्या नावाखाली आज अनेक प्रकारचे हठयोग वा फक्त शारीरिक आसने शिकविली जात आहेत. त्यांपासून शरीराला फायदा जरूर होतो पण मनाच्या गहन शक्ती जागृत करण्यात पूर्ण सफलता काही मिळत नाही. मन शक्तिशाली करण्यासाठी तर राजयोगाचीच आवश्यकता आहे. कारण प्रत्येक गोष्टीचा प्रारंभ मनापासून होतो. तसे पाहिले तर ८० टक्के शारीरिक रोग हे मानसिक तणावामुळेच उत्पन्न होतात. येथे जो राजयोग शिकविला जातो त्यात कोणतेही शारीरिक आसन करावयास सांगण्यात येत नाही पण प्रत्येक गोष्ट आध्यात्मिक व मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनाच्या आधारे व्यावहारिकरित्या समजावून देण्यात येते. राजयोग हा असा एक सुलभ व विश्व-प्रिय योग आहे ज्याचा अभ्यास कोणतीही व्यक्ती करू शकते ती मग कोणत्याही जाती, धर्म, पंथ, वर्ण, वय, लिंग, व्यवसाय, देश इत्यादींची का असेना, कारण राजयोग या सर्व बंधनांपलिकडे घेऊन जातो.

**योगाचा अर्थ** – राजयोग समजण्यापूर्वी 'योग' या शब्दाचा अर्थ जाणणे आवश्यक आहे. योगाचा शाब्दिक अर्थ आहे – जोड, संबंध वा मिलन. प्रत्येक व्यक्तीचा कोणत्या ना कोणत्या अन्य व्यक्ती, वस्तू वा वैभवाशी योग हा

असतोच. पिता-पुत्र, पती-पत्नी यांचा आपसातील लौकिक संबंधही एक योगच तर आहे. ज्या प्रकारे अलग होण्याला 'वियोग' शब्द वापरण्यात येतो त्याच प्रकारे मिलनाला 'योग' शब्द वापरला जातो.

**राजयोगाचा अर्थ –** राजयोगाचा आध्यात्मिक अर्थ आहे आत्म्याचा परमात्म्याशी जोड, संबंध वा मिलन. आत्मा व परमात्मा यांचे मिलन सर्वश्रेष्ठ असल्याने याला राजयोग म्हणतात. राजयोग हा सर्व योगांचा राजा आहे. स्वतः परमात्माच आपला परिचय देऊन आत्म्याला आपल्याशी योगयुक्त होण्याचा विधी सांगतो. या योगाचा शिक्षक सर्वश्रेष्ठ, योगेश्वर प्रत्यक्ष परमात्माच असल्याने याला '**राजयोग**' असेही म्हणण्यात येते. या योगाद्वारे आपले संस्कार उच्च किंवा 'राजोचित' (रॉयल) होतात म्हणूनही याला राजयोग हे नाव देण्यात आले आहे. राजयोगच विद्यमान जीवनात कर्मांत श्रेष्ठता आणून आपल्याला कर्मेंद्रियांचा राजा बनवितो आणि भावी सत्ययुगी नव्या विश्वाचा महाराजाही करतो.

## राजयोगाची विभिन्न नावे

(१) **ज्ञान-योग –** हा राजयोग अनेक रहस्ये उघड करतो उदा. "मी कोण आहे ? मी कोठून आलो आहे ? मला कोठे जायचे आहे ? मी या जगात का आलो ? मी येथे कधी आलो ? परमात्मा कोण आहे ? त्याच्याशी माझा काय संबंध आहे ? मला त्याच्याकडून काय प्राप्ती होणार आहे ? आदी, आदी...." म्हणून या राजयोगाला ज्ञान-योगही म्हटले जाते. जेव्हा आत्म्याला परमात्म्याचे खरे स्वरूप, स्वभाव, धाम, गुण व कर्तव्य यांचे ज्ञान होईल तेव्हाच राजयोगाचा अभ्यास करणे शक्य होईल. दुसऱ्या शब्दांत असे म्हणता येईल की, या राजयोगाद्वारे अनेक आध्यात्मिक प्रश्नांची उत्तरे मिळतात.

(२) **सहजयोग, बुद्धियोग –** राजयोगाला सहजयोग किंवा बुद्धियोगही म्हणू शकतो कारण हा योग प्रत्येकजण करू शकतो. हा योग कधीही आणि कोठेही करता येतो कारण यात कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक आसनाची आवश्यकता लागत नाही. उलटपक्षी बुद्धिबळाद्वारे मन नियंत्रित करून आणि इश्वरी ज्ञानाचा आधार घेऊन ते परमात्म्यावर एकाग्र करणे म्हणजेच राजयोग होय.

(३) **भक्ती-योग** – राजयोगात केवळ परमात्म्याचा खरा छंद व त्याच्याबद्दल खरेखुरे प्रेम वा भक्ती असणे नितांत आवश्यक आहे. म्हणून या राजयोगाला **भक्ती-योग**ही म्हणता येईल. परमात्म्याचे प्रेमपूर्ण स्मरण म्हणजेच यथार्थ भक्ती होय.

(४) **कर्म-योग** – राजयोगच आपल्याला खरा कर्मयोग शिकवितो. कित्येकांना वाटते की, योग शिकण्यासाठी संसाराचा त्यांना त्याग करावा लागेल, जबाबदाऱ्या सोडाव्या लागतील, भगवी वस्त्रे चढवून जंगलात जावे लागेल तेव्हाच ते योगी म्हणवू शकतील. पण असे काहीही नाही. राजयोगी खरा कर्मयोगीही आहे. कर्मयोगी म्हणजे कर्म-योगी, कर्म करीत असतानाही परमपिता परमात्म्याच्या स्मृतीत मन मग्न करणे म्हणजेच खरा कर्मयोग होय. कर्मयोगी प्रत्येक कर्म परमात्म्याच्या स्मृतीत राहून करतो. आपल्या जबाबदाऱ्या संभाळीत तो संसारात राहून स्वतःचे जीवन कमळाच्या फुलासारखे ठेवतो. ज्याप्रमाणे कमळाचे फूल चिखलात उगवूनही अलिप्त राहते, त्याचप्रमाणे राजयोगी प्रतिकूल वातावरणात राहूनही स्वतः आपल्याला त्यापासून अलिप्त ठेवून प्रत्येक कर्म परमात्म्याचे स्मरण करीत ते श्रेष्ठ करीत जातो.

(५) **संन्यास योग** – काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादी मनोविकार जे आत्म्याचे महाशत्रू आहेत त्यांवर राजयोगी सहजपणे विजय प्राप्त करतो किंवा त्यांचा संन्यास करतो. म्हणून राजयोगाला **'संन्यास योग'** म्हणू शकतो. भौतिकरीत्या राजयोगी काहीही संन्यास करीत नाही पण मानसिकरीत्या तो साऱ्या भौतिक जगाचा संन्यास करतो आणि हा संन्यासही तितकाच सहज होतो.

(६) **राजयोग एक मानसशास्त्र** – आज माणूस भगवंतापुढे जाऊन प्रार्थना करतो की, "हे देवा ! मी तुझा दासा नु दास आहे, सेवक आहे, गुलाम आहे, तुझ्या पायांची धूळ आहे...." वगैरे वगैरे, पण खरी गोष्ट अशी आहे की, तो आपल्या इंद्रियांचा दास होऊन बसला आहे कारण जेथे ही इंद्रिये माणसाचे मन घेऊन जातात तेथेच मन जाते. म्हणूनच मनाला नीच, पापी, कपटी व

चंचल घोडा वगैरेंची उपाधी देण्यात येते. पण परमात्म्यानुसार मन ही एक प्रबळ शक्ती असून ती ईश्वराकडे वळविणे म्हणजेच राजयोग होय.

तसे पाहिले तर प्रत्येकजण परमात्म्याचे स्मरण करतो, पण त्याची सदैव हीच तक्रार असते की, जेव्हा जेव्हा तो ईश्वराचे ध्यान करतो तेव्हा त्याचे मन एकाग्र होत नाही. आता याचे मूळ कारण काय आहे ? सर्वप्रथम ईश्वराचे ध्यान करणारा मी स्वतः कोण आहे हेच तर तो जाणत नाही. इतकेच नव्हे तर ईश्वराचा खरा परिचयही त्याला नसतो. म्हणून मनाची शक्ती बराच वेळ कित्येक व्यर्थ गोष्टींमागे भरकटत गेल्याने क्षीण होते. भगवंताने म्हटले आहे –

"मन्मनाभव" म्हणजे "मन माझ्या ठायी ठेव." मन मारण्याऐवजी ते ईश्वराकडे वळविणे यालाच राजयोग म्हणतात. जेव्हा मन परमात्म्यावर एकाग्र केले जाते तेव्हाच त्याची शक्ती व्यर्थ न जाता तिचा संचय करणे शक्य होते. राजयोग हा एक विधी आहे ज्यामुळे मन परमात्म्यावर एकाग्र करून स्थायी रूपाने त्याच्या गुणांचा – सुख, शांती, आनंद, प्रेम इत्यादींचा अनुभव घेता येतो.

आत्म्याचा संबंध परमात्म्याशी जोडण्यासाठी कोणत्याही भौतिक शक्तीची आवश्यकता लागत नाही. स्वतःची तसेच परमात्म्याची ओळख यांच्या आधारे हा संबंध जोडणे सुलभ होते.

## राजयोगासाठी नियम

संयम व नियमच मानवी जीवनाचा मूळ श्रृंगार आहे. नियमांशिवाय मानवी जीवन हे पशू जीवनापेक्षाही हीन होईल. ईश्वरावर मन एकाग्र न होण्याचे हेही एक कारण आहे. जर मनात विकारांनी ठाण मांडलेले असेल तर ईश्वराला तेथे जागा कशी मिळू शकेल ? ज्याचे मनरूपी पात्र शुद्ध असेल त्याच्याच मनात परमात्म्याची स्मृती राहू शकेल. तेव्हा मनाच्या शुद्धिकरणासाठी किंवा राजयोगाचा श्रेष्ठ अनुभव घेण्यासाठी काही नियम पाळणे आवश्यक आहे. ते नियम खालील प्रमाणे आहेत.

(१) **ब्रह्मचर्य** – ब्रह्मचर्य म्हणजे मन, वचन व कर्माची शुद्धी. काम विकार हा योग्याचा सर्वांत मोठा शत्रू होय. राजयोग हा आत्म-स्मृतीवर

आधारलेला असून काम विकार हा देह-अभिमानावर आधारलेला आहे. आत्म-स्मृती ही अमृतासमान तर देह अभिमान विषतुल्य आहे. तेव्हा 'अमृत' व 'विष' यांप्रमाणे 'योग' व 'भोग' ह्या दोन विरोधी गोष्टी एकत्र चालणे शक्य नाही. अमृताच्या घड्यात विषाचा एक थेंब जरी पडला तर अमृताचे विष होते. एका म्यानात एकच तलवार राहू शकते, दोन नव्हेत. जीवन एक तर रामाच्या किंवा कामाच्या हवाली असू शकते. ज्या मनरूपी पात्रात काम विकार भरलेला असेल त्यात परमात्म्याला स्थान कसे घेता येईल? शुद्ध वस्तूला स्थान देण्यासाठी पात्रही तितकेच योग्य व शुद्ध असावे लागते. 'वाघीणीचे दूध सोन्याच्या पात्रातच राहू शकते' अशी एक प्रसिद्ध म्हण आहे. राजा व राजकीय नेता ब्रह्मचर्य पाळणाऱ्यांच्या पुढे नतमस्तक होतात. लहान कुमारी मुलींची पूजाही करण्यात येते कारण त्या पवित्र असतात. देवी-देवता तन-मनाने पवित्र आहेत म्हणूनच पूज्य आहेत.

(२) **शुद्ध अन्न** – माणूस ज्या प्रकारचे अन्न ग्रहण करतो, त्याचा गहन परिणाम त्याच्या मनःस्थितीवर होत असतो. म्हणही आहे की, "जसे अन्न, तसे मन." म्हणून राजयोग्याला शुद्ध अन्नाचा नियम पाळणे आवश्यक आहे. त्याचे अन्न सात्विक म्हणजे शुद्ध शाकाहारी, साधे, ताजे असावे. त्यात तमोगुणी, मांसाहारी, रजोगुणी मादक व उत्तेजक पदार्थ नसावेत. अन्न शिजविणाराही ब्रह्मचर्य पाळणारा असावा. अन्न ग्रहण करण्यापूर्वी योग्याने ते प्रथम परमात्म्याला अर्पण करावे आणि प्रसाद म्हणून ते ग्रहण करावे. त्यामुळे त्याची मानसिक शुद्धी होईल. राजयोगी खाण्यासाठी जगत नाही, जगण्यासाठी खात असतो. तो तंबाखू, दारू इत्यादी मादक पदार्थ सेवन करण्यापासून दूर राहतो.

(३) **सत्संग** – माणसाची पारख त्याच्या मित्रमंडळीवरून करता येते. राजयोगी रोज ईश्वरी ज्ञान प्राप्त करीत राहतो. पहाटे स्नान केल्यानंतर माणसाला जसे ताजेतवाने वाटते तसेच आत्म्याला वाईट विचारांपासून दूर ठेवण्यासाठी आणि आनंदित व उत्साहित राखण्यासाठी रोज ज्ञान-स्नान करणे

आवश्यक आहे. सत्संगाचा अर्थ आहे सत्याचा संग म्हणजे परमात्म्याशी मानसिक स्मृतीद्वारे निरंतर संपर्क कायम ठेवणे. पावन परमात्म्याचा संग केल्याने आत्मा पावन होतो. राजयोगी अश्लील साहित्य, नाटके, सिनेमा यांच्याकडे चुकूनही आपली बुद्धी वळवित नाही.

**(४) दिव्य गुणांची धारणा** – राजयोगाचे अंतिम उद्दीष्ट आहे देवत्वाची प्राप्ती करणे. म्हणून राजयोगी आपल्या जीवनात सद्‌गुणांचीही धारणा करतो. राजयोगी स्वतःला परमात्म्याचे सुयोग्य संतान समजून अंतर्मुखता, हर्षितमुखता, मधुरता, सहनशीलता, प्रसन्नता, संतुष्टता, निर्भयता, धैर्य इत्यादी गुणांच्या धारणेला प्रथम स्थान देतो.

## राजयोगाद्वारे प्राप्ती

राजयोगाद्वारे अनेक लाभांची सहज प्राप्ती होते जे अन्य कोणत्याही योगाद्वारे प्राप्त होणे शक्य नाही. हा सर्व दुःखांवर एकमात्र औषधी आहे ज्यामुळे अत्यंत दृढमूल झालेले वाईट संस्काररूपी रोग नष्ट होतात. राजयोग अग्नीप्रमाणे सर्व पापे दग्ध करून टाकतो. राजयोगाद्वारे माणूस अधिक क्रियाशील, कार्यकुशल व जागरूक बनतो कारण त्याची एकाग्रतेची शक्ती वाढते. राजयोग माणसाच्या जीवनविषयक दृष्टिकोनात मूलभूत परिवर्तन घडवून आणतो. तो संसारी असूनही विदेही असतो. कर्मरत असतानाही तो कर्मबंधनांपासून मुक्त राहतो. तो सांसारिक व सामाजिक कार्यांत सक्रिय भाग घेऊनही निर्लिप्त राहतो, अर्थात परिस्थितींत तटस्थ राहून कमलपुष्पसमान न्यारे व प्यारे जीवन व्यतीत करतो. याचमुळे तो समाजाचा एक लाभदायक अंश होऊन बसतो. थोडक्यात म्हणजे राजयोग त्याला जीवनात प्राप्त करण्यायोग्य असे सर्व काही देतो आणि आपण सर्व काही प्राप्त करीत आहोत असा अनुभव तो करीत जातो. हीच जीवनाची पूर्णता होय.

## अभ्यास

आता आपण काही वेळ परमात्म्याच्या स्मृतीत अखंड शांतीच्या स्थितीत आपापल्या रीतीने बसूया, आणि त्याने मदतगार बनून आपल्यास श्रेष्ठ प्राप्तीचे अधिकारी करावे म्हणून राजयोगाच्या अभ्यासासाठी नियम पाळण्याचा श्रेष्ठ संकल्प त्या परमपित्यापुढे ठेवूया.

प्रवचन – २

# राजयोगासाठी आत्म्याचा परिचय

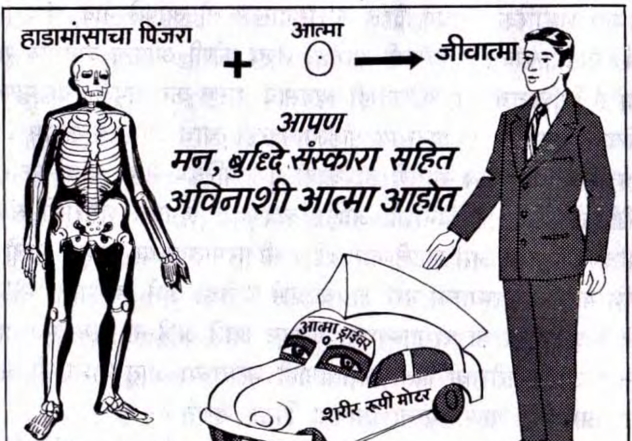
**रा**जयोगाची साधना करणारा मी साधक कोण आहे? हे प्रथम जाणून घेणे राजयोग्याला नितांत आवश्यक आहे. "आपण कोण आहात?" हा प्रश्न जितका सरळ आहे तितकाच तो गहन आहे. गीतेत भगवंत अर्जुनाला म्हणतात, "हे अर्जुना, तू स्व-स्थितीत राहशील तर तुझे कल्याण होईल." सॉक्रेटिससारख्या महान विचारवंतानेही म्हटले आहे, "स्वतः आपणास ओळखा". माणूस काय स्वतः आपल्याला जाणत नाही? जर जाणत असता तर हा प्रश्न शतकानुशतके चालत आला नसता.

"आपण कोण आहात?" असा प्रश्न विचारल्यावर प्रत्येक माणूस आपला शारीरिक परिचय देईल. उत्तरादाखल तो आपले नाव, गाव (पत्ता), धर्म, जाती, व्यवसाय इत्यादी सांगेल. जेव्हा कोणी आपला व्यवसाय सांगतो तेव्हा हे निश्चितच की, कोणताही व्यवसाय प्रारंभ करण्यापूर्वी त्या माणसाचे अस्तित्व असते आणि व्यवसाय सोडल्यानंतरही त्याचे अस्तित्व कायम असते. तेव्हा केवळ व्यवसाय सांगणे हा काही पूर्ण परिचय नव्हे. याच प्रकारे सर्व शारीरिक परिचय हे विनाशी आहेत कारण ते विनाशी शरीराशी संबंधित आहेत. पण जेव्हा असे म्हटले जाते की, "मी परमात्म्याच्या घराहून आलो आहे आणि मला परमात्म्याच्या घरी जायचे आहे," तेव्हा असे म्हणणारा 'मी' कोण आहे? शरीर तर ना परमात्म्याच्या घराहून आले आहे ना परमात्म्याच्या घरी जाणार आहे. शरीराचा पिता असतानाही शरीराच्या आत अशी ती कोणती सत्ता आहे जी परमात्म्याला आपला पिता म्हणते?

जेव्हा आपण म्हणतो की, "आम्हास शांती हवी," तेव्हा शांतीची इच्छा बाळगणारा तरी मी कोण आहे? जर केवळ शरीरालाच शांती हवी असेल तर एखाद्याच्या मृत्यूनंतर शरीर शांत होते तेव्हा मग आत्म्याला शांतीची इच्छा करता कामा नये. एखाद्याचा मृत्यू झाल्यावर जर कोणी रडत असेल तर आत्मा अशांत होऊ नये म्हणून त्याला रडू नको असे सांगतात. परमात्म्याची प्रार्थना करतानाही असेच म्हणतात की, "हे ईश्वरा! ह्याच्या आत्म्याला शांती दे."

मृत देहापुढे दिवा पेटवून ठेवतात कारण अंधारात न भटकता आत्म्याने योग्य दिशेने जावे.

यावरून स्पष्ट होते की, 'मी' असे म्हणणारा आत्मा आहे, शरीर नव्हे. मी आत्मा साधक तर शरीर माझे एक साधन आहे. आत्मा आणि शरीर यांमधील मूळ भेद 'मी' आणि 'माझे' या दोन सर्वनामांचा उपयोग करून स्पष्ट करता येतो. तेव्हा 'आपण कोण आहात ?' याचे खरे उत्तर हेच आहे की, "मी आत्मा आहे आणि हे माझे शरीर होय." 'मी' हा शब्द आत्म्याकडे तर 'माझे' हा शब्द आत्म्याचे साधन असलेल्या शरीराकडे संकेत करतो. याच प्रकारे शरीराच्या भिन्न भिन्न अवयवांसाठी 'माझे' हा शब्द वापरला जातो, 'मी' हा शब्द नव्हे. उदा. माझे तोंड, माझे हात, माझे डोळे, माझे कान इत्यादी आणि संपूर्ण शरीरासाठी–माझे शरीर.




आत्मा आणि शरीर यांचा संबंध ड्रायव्हर व मोटार यांच्याप्रमाणे आहे. मोटारीत बसून ड्रायव्हर जसा ती चालवितो आणि आपले वेगळे अस्तित्व ठेवतो तसे आत्माही शरीरात राहून त्याचे संचालन करतो आणि शरीराहून आपले

वेगळे अस्तित्व ठेवतो. जेव्हा आत्मा व शरीर यांचा संबंध असतो तेव्हा आत्मा 'जीवात्मा' म्हणवितो आणि मगच 'मनुष्य' किंवा 'माणूस' हा शब्द बोलण्यात येतो. आत्माच शरीराच्या इंद्रियाद्वारे कर्मे करतो आणि त्याच कर्मांची फळे सुख वा दुःखाच्या रूपाने शरीराच्या इंद्रियांद्वारेच भोगतो. म्हणूनच म्हणतात की, "आत्मा हा आपलाच मित्र आणि आपलाच शत्रू आहे." आत्माच जीवात्म्याच्या रूपात कर्मांच्या लेपविक्षेपात येतो आणि मग 'महात्मा', 'पुण्यात्मा', 'दुरात्मा' 'पापात्मा' या शब्दांचा वापर आत्म्याला उद्देशून करण्यात येतो. शरीराला उद्देशून नव्हे. शरीरात जोपर्यंत आत्म्याचा निवास असतो तोपर्यंत शरीराचे महत्व वा मूल्य असते. ज्याप्रमाणे बीजाचे महत्व तेव्हाच असते जेव्हा त्याला माती, पाणी, हवा व प्रकाश या गोष्टी दिल्या जातात, त्याचप्रमाणे आत्म्याचेही महत्व तेव्हाच असते किंवा तो कर्म तेव्हाच करू शकतो जेव्हा त्याला शरीर प्राप्त होते. म्हणून आत्मा आणि शरीर या सृष्टीरूपी कर्मक्षेत्रात एकमेकांना नितांत आवश्यक आहेत पण अनुभव करणारा मात्र आत्मा असतो आणि शरीर त्याचे साधन वा माध्यम असते.

## आत्मा काय आहे?

आत्मा ही एक अजर, अमर अविनाशी सत्ता आहे. तो सत्य आहे, चैतन्य आहे आणि तलवारीने कापला जाऊ शकत नाही, पाण्याच्या स्पर्शाने ओला होऊ शकत नाही, हवेच्या स्पर्शाने सुखु शकत नाही, आगीत जळू शकत नाही अर्थात प्रकृतीच्या स्पर्शाने त्याचे कसलेही बाह्य परिवर्तन होऊ शकत नाही. पण आत्म्याचे स्वरूप तरी काय आहे? चर्म-चक्षूंना न दिसणाऱ्या आत्म्याचा परिचय अल्पज्ञ आत्मा स्वतः देऊ शकत नाही. ज्याप्रमाणे मुलाचा परिचय त्याचा पिता देतो, त्याचप्रमाणे आत्म्याचा परिचयही सर्वज्ञ परमपिता परमात्माच देऊ शकतो. परमपिता परमात्म्याने प्रजापिता ब्रह्मा यांच्याद्वारे आम्हास आत्म्याचा जो परिचय करून दिला आहे तोच येथे देण्यात आला आहे.

**आत्म्याचे स्वरूप** – आत्मा हा एक अति सूक्ष्म, दिव्य, चैतन्य ज्योति-बिंदू आहे. मन, बुद्धी व संस्कार ह्या आत्म्याच्या तीन मुख्य शक्ती असून त्या त्याच्या चैतन्यतेच्या आधार आहेत.

**मन** – हे आत्म्याच्या विचार शक्तीचे नाव होय. मन रूपी शक्तीद्वारे आत्मा कल्पना व विचार करतो. विचार प्रक्रियाच समस्त इच्छा, लालसा व अनुभूती यांचा आधार आहे. ध्वनी व प्रकाश यांच्या गतीपेक्षाही मनाची गती अधिक तीव्र आहे. मन एक क्षणापेक्षाही कमी वेळात कितीही दूरवर जाऊन पोहोचू शकते. सूक्ष्म शक्ती असल्याने मनाला स्थळ व काळाचे बंधन नाही. मन आणि हृदय यांत फरक आहे कारण हृदय हा शरीराचा एक भौतिक अवयव आहे. ते साऱ्या शरीराला रक्त पुरविण्याचे कार्य करते. पण मन तर आत्म्याची शक्ती आहे. मनात अनेक प्रकारचे विरोधी संकल्पही उद्‌भवत असतात ज्यांचा निर्णय बुद्धी करते.

**बुद्धी** – ही आत्म्याची तर्क व पारखण्याची शक्ती होय. बुद्धीचे कार्य आहे ओळखणे, समजणे, स्मृतीत ठेवणे, तर्क, विश्लेषण व निर्णय करणे. बुद्धी व मेंदू यांतही फरक आहे कारण मेंदू हा शरीराचे नियंत्रण करणारा भौतिक अवयव आहे तर बुद्धी ही आत्म्याची निर्णय करण्याची शक्ती आहे.

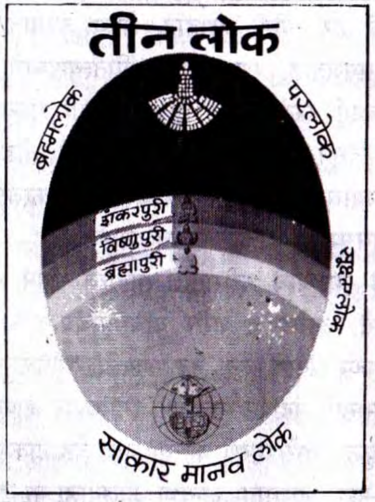
**संस्कार** – हा आत्म्याने केलेल्या कर्मांचा प्रभाव होय. संस्कार आत्मा आपल्याबरोबर पुढील जन्मासाठी घेऊन जातो. संस्कारांच्या आधारेच मनात संकल्प उत्पन्न होतात. अशा रीतीने हे चक्र फिरतच राहते. संस्कारच धारणा, अभिरुची, आवेग, भावना, दृष्टिकोन, स्वभाव, व्यक्तिगत वैशिष्ट्ये, तसेच सवयी यांचा समूह असून त्यावर आत्म्याचे विचार आधारित असतात. माणसाचे सारे व्यक्तिमत्व त्याच्या संस्कारांचेच प्रतिबिंब असते.

**आत्म्याचे शरीरातील स्थान**

आत्मा हा प्रकाश व शक्ती यांनी युक्त एक अत्यंत सूक्ष्म बिंदू असून तो मस्तकात 'भृकुटी'मध्ये निवास करतो. याच स्थानाबद्दल असे म्हटले जाते की, "भृकुटीमध्ये चमकतो एक अजब तारा." विज्ञानानुसारही हलकी वस्तू नेहमी वर राहते. या तथ्याचे प्रतीक म्हणून मस्तकी या विशेष जागी लाल बिंदी वा टिळा लावण्याची सर्वसाधारण प्रथा आहे. योगी या स्थानाला 'आज्ञाचक्र' असे म्हणतात. स्वानुभूतीचे चिन्ह 'तिसरा नेत्र' ही याच ठिकाणी दाखविण्यात

येतो ज्याला दहावे द्वार असेही म्हणतात. आत्मा हृदयात निवास करतो असे कित्येक लोक समजतात. पण पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे हृदय तर केवळ रक्ताभिसरणाचे कार्य करते आणि आत्मा मेंदूद्वारे साऱ्या शरीराचे नियंत्रण करतो. आपणास दिसून येईल की, कान, नाक, डोळे, तोंड व मेंदू ही शरीराची महत्वपूर्ण इंद्रिये ज्यांच्याद्वारे आत्मा कर्म व अनुभव करतो, ती सर्व मस्तकात आत्म्याच्या निवासस्थानाच्या आसपासच आहेत.

भृकुटी हे आत्म्याचे शरीरातील तात्पुरते स्थान होय. ते केवळ एक जन्मापुरतेच असते. आत्मा व शरीर यांचा संबंध एक नट व त्याचे वस्त्र यांप्रमाणे आहे. ज्या प्रमाणे एक नट आपल्या भूमिकेनुसार वस्त्र बदलतो, त्याचप्रमाणे आत्मारुपी नट या सृष्टीरुपी रंगमंचावर आपल्या कर्मांनुसार एक देहरुपी वस्त्र टाकून, दुसरे धारण करतो. याच देह टाकण्याच्या व घेण्याच्या प्रक्रियेलाच जन्म-मरण म्हणतात, अन्यथा आत्म्याला ना जन्म ना मरण असते. ज्या प्रमाणे रंगमंच हा काही नटाचे घर नसते. पण भूमिका करण्यासाठी तो आपल्या घराहून येतो, त्याचप्रमाणे सृष्टीरूपी रंगमंच काही आत्म्याचे घर नव्हे. आत्म्याविषयी असे म्हटले जाते की, तो एका प्रवाशाप्रमाणे देवाघरून या सृष्टीरुपी धर्मशाळेत एकटा येतो व एकटाच त्याला परतावे लागते. दुःखाच्या प्रसंगी आत्माच आपल्या खऱ्या धामाचे स्मरण करतो आणि ईश्वराची प्रार्थना करतो की, "हे देवा ! मला तू आपल्यापाशी बोलावून घे." तेव्हा हे नक्कीच की, अनादी-अविनाशी आत्म्याचे कायमचे स्थान कोठे दुसरीकडे असावे. आपल्या खऱ्या घराचे स्मरण करते वेळी आत्मा वर आकाशाकडे डोळे वळवितो. आता परमात्म्याने दिव्य-दृष्टीद्वारे आम्हास आत्म्याच्या खऱ्या निवासस्थानाचाही परिचय करून दिला आहे. आत्म्याचे हे निवासस्थान म्हणजे 'परमधाम' होय. ते पृथ्वी, चंद्र, सूर्य, तारे व आकाशाच्या तसेच सूक्ष्मवतनाच्याही (जेथे ब्रम्हा, विष्णू, शंकर ह्या सूक्ष्म देवता निवास करतात) पार पलिकडे आहे. याच धामाहून आत्मे या साकार सृष्टीवर येतात. या धामाची कित्येक नावे आहेत. उदा:




(१) **परमधाम** – कारण ते सर्वांत श्रेष्ठ धाम आहे.

(२) **मुक्तिधाम** – कारण तेथे सर्व आत्मे मुक्तीच्या अवस्थेत अर्थात जन्म-मरण, सुख-दुःखापासून अलिप्त स्थितीत निवास करतात.

(३) **निर्वाणधाम** – कारण तेथे आत्मे वाणीपलिकडील स्थितीत असतात.

(४) **शांतिधाम** – कारण तेथे सर्वत्र शांतीच शांती असते. प्रकृतीचे कोणतेच तत्व नसल्याने आवाजच नसतो.

(५) **मूळवतन** – कारण हे आत्म्यांचे मूळ खरे घर आहे.

(६) **निराकारी जग** – कारण येथे आत्मे आपल्या निराकारी ज्योति-बिंदू स्वरुपात निवास करतात.

(७) **ब्रह्मलोक** – कारण येथे पाच तत्वांहून वेगळे असे सोनेरी लाल रंगाचे सहावे अखंड ज्योती महतत्व आहे ज्याला ब्रह्मतत्व म्हणतात.

(८) **परलोक** – जे सर्व लोकांच्या पार पलिकडे आहे.

परमधामात कोणतेही स्थूल पदार्थ नाहीत त्यामुळे तेथे कोणत्याही

प्रकारची क्रिया होत नाही. तेथे आत्मे सूप्त अवस्थेत निवास करतात. कारण प्रकृतीच नसल्याने चैतन्याची अनुभूती होत नाही. आत्मे तेथे परम शांतीच्या स्थितीत निवास करतात. म्हणून प्रत्येक मनुष्यात्मा मुक्ती वा परम शांतीची कामना करतो.

## आत्म्याचे कर्तव्य

हा एक सर्वसाधारण प्रश्न प्रत्येकाच्या मनात उद्‌भवतो की, जर आत्मा शांतिधामात शांतीच्या स्थितीत निवास करीत असेल तर त्याला या सृष्टीवर येण्याची काय गरज आहे? पण हे निर्विवाद सत्य आहे की आत्मा एक नटाप्रमाणे आहे. जो रंगमंचावर येऊन भूमिका करतो त्याला नट हे नाव देण्यात येते. जेव्हा आत्मा शरीररुपी वस्त्र धारण करून या सृष्टीरुपी रंगमंचावर वा कर्मक्षेत्रावर उपस्थित होतो तेव्हाच त्याची चैतन्यता प्रकट होते किंवा तेव्हाच तो अनुभूती करू शकतो. आत्म्याचे हे स्वाभाविक कर्तव्य आहे की त्याने सृष्टीरुपी रंगमंचावर शरीररुपी वस्त्र धारण करून कर्म करीत रहावे कारण तो स्वतः अनादी-अविनाशी आहे, त्याचे कर्तव्यही अनादी-अविनाशी आहे. त्याचबरोबर ज्या कर्मक्षेत्रावर तो कर्म करतो तेही अनादी व अविनाशी आहे. म्हणून तो कायमचा कर्मापासून सुटू शकत नाही.

## आत्म्याचा मूळ स्वभाव

**मूळ संस्कार** – प्रत्येक आत्मा अनादी स्वरुपाने आपल्या मूळ संस्कारांत ज्ञानस्वरूप, पवित्रस्वरूप, शांतिस्वरूप, प्रेमस्वरूप, सुखस्वरूप, आनंदस्वरूप, शक्तिस्वरूप इत्यादी आहे. कोणतीही व्यक्ती अशांती, दुःख वा घृणा इच्छित नाही, कारण हे काही आत्म्याचे मूळ गुण नाहीत.

**मूळ गुण गमाविण्याचे कारण** – आत्मा जेव्हा परमधामाहून पहिल्यांदा या सृष्टीरुपी कर्मक्षेत्रावर उतरतो, तेव्हा तो आपल्या आदी स्वरुपात किंवा संस्कारांत पवित्र व सत्वप्रधान असतो. पण वारंवार पुनर्जन्म घेतल्याने आत्म्याला शरीराबद्दल आसक्ती निर्माण होते. त्यामुळे देह-अभिमानाची उत्पत्ती होते. देह-अभिमानामुळे मग आत्मा काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार ह्या पाच मनोविकारांच्या वशीभूत होतो. परिणामतः तो आपले मूळ

सात्विक गुण गमावून बसतो. हे मनोविकारच (माया) आत्म्याच्या दुःखाचे व अशांतीचे मूळ कारण होते.

आज प्रत्येक आत्मा आपले स्वरूप व स्व-लक्षण, आपला स्व-देश, स्व-धर्म आणि परमपिता ह्या सर्वांना विसरून गेला आहे आणि विषय-विकारांचा दास होऊन बसला आहे. अशी स्थिती पाहून परमात्मा आम्हा आत्म्यांना पुन्हा राजयोगाद्वारे आत्म्याच्या अनादी व आदी स्वरुपाची ओळख करवून स्व-अनुभूती करवीत आहे.

शांती हा आत्म्याचा स्व-धर्म वा मूळ गुण आहे, म्हणून तिचा बाहेर शोध करणे निरर्थक आहे. बाह्य जगात शांतीचा शोध करणाऱ्यांची तुलना गळ्यात मौल्यवान मोत्याचा हार असतानाही तो साऱ्या महालात शोधणाऱ्या राजकन्येशी किंवा स्वतःच्या नाभीत कस्तूरी असतानाही अजाणतेपणे त्याच्या मोहक सुगंधामागे धावणाऱ्या मृगाशी करता येईल. मनाची शांती हा आत्म्याचा स्वतःचाच मूळ गुण आहे. जेव्हा आत्म-स्थितीचा अभ्यास दृढ होतो तेव्हा ती स्वतः आतूनच प्रकट होते. खरी गोष्ट ही आहे की, गुण कधीही नष्ट होत नाहीत पण देहाभिमान वा अज्ञानाच्या पडद्यामुळे ते झाकले जातात आणि पडदा दूर केल्यावर पुन्हा अनुभवास येतात.

'मी आत्मा आहे'', हे शाश्वत सत्य ओळखल्याने आत्मा इतरांकडेही आत्म्याच्या रुपात भाऊ-भाऊच्या दृष्टीने पाहतो. हीच भाऊ-भाऊची दृष्टी आत्म्याला पवित्रतेची अनुभूती करवून देते आणि पवित्रता हीच सुख व शांतीची जननी आहे. पवित्रतेच्या आधारे सर्व आत्म्यांविषयी आत्मिक प्रेमाची आणि स्वतःला आनंदाची अनुभूती होते. आत्मा जितके हे गुण धारण करीत जातो तितका शक्तीचा अनुभव करीत मनोविकारांवर सहज विजय प्राप्त करू शकतो.

## राजयोगाची प्रथम अवस्था - आत्म-स्थिती

आत्म्याचा परिचय प्राप्त केल्यानंतर आत्म-स्मृतीच्या आधारे राजयोगाची प्रथम अवस्था असलेल्या आत्म-स्थितीचा अनुभव करणे अत्यंत सुलभ होते. राजयोगात हठयोगाची कष्टदायक आसने करण्याची आवश्यकता लागत नाही, मन पद्मसमान अलिप्त ठेवणेच राजयोगाचे पद्मासन होय. बाह्य

आसन हे सुखदायी ठेवा, बसण्यात कसलाही कष्ट होता कामा नये.

राजयोगात डोळे मिटून घेण्याची आवश्यकता लागत नाही. याची कारणे खालीप्रमाणे आहेत.

(१) हा राजयोग आपल्याला कर्मयोगाची प्रेरणा देतो त्यामुळे तो डोळे मिटून करणे योग्य नाही. राजयोगी चालता-फिरताना, उठता-बसताना प्रत्येक वेळी आपली आत्मिक स्थिती कायम ठेवतो.

(२) मिटलेले डोळे झोप, आळस किंवा थकवा आल्याचे दर्शवितात. म्हणून डोळे मिटण्यापेक्षा आपले मन बाह्य विचारांपासून बंद करून एकाग्रतेने मनन करणे हे अधिक लाभदायक आहे. हा एक सामान्य अनुभव आहे की, जेव्हा एखादी व्यक्ती गहन विचारात पार बुडून गेलेली असते तेव्हा तिचे डोळे उघडलेलेच असतात पण आपल्या आसपास काय चालले आहे याचे तिला भानच नसते.

(३) डोळे उघडे ठेवून योगाभ्यास केल्याने दृष्टी पवित्र होते कारण त्या वेळी आपण इतरांकडेही आत्मे म्हणून पाहतो. कोणत्याही व्यक्तीकडे पाहताना तिच्या भृकुटीमध्ये आत्मा पाहिल्यास दृष्टीची चंचलता समाप्त होते.

## राजयोगासाठी श्रेष्ठ वातावरण

राजयोगाच्या अभ्यासासाठी पहाटेचा ब्रह्ममुहूर्त अर्थात ४ ते ५ वाजण्याची वेळ सर्व श्रेष्ठ होय. या वेळी चारही दिशांचे वातावरण अत्यंत शांत असते आणि मनही ताजेतवाने असते. आपल्या घरातील कोणतीही स्वच्छ व शांत जागा योगाभ्यासासाठी निश्चित करा. खोलीत लाल रंगाचा दिवा लावू शकता. तो परमधामातील सोनेरी लाल रंगाच्या ब्रह्म महतत्वाची आठवण करून देण्यास सहाय्यक ठरेल. अगरबत्ती लावल्यास उत्तमच, जर मन अस्थिर असेल तर एकाग्रतेसाठी एखाद्या वाद्य-संगीताची किंवा ईश्वर-प्रेमाच्या गीताची रेकार्ड हळू आवाजात लावा. याने योगानुकूल मनोदशा बनण्यास सुलभ होईल. ह्या बाह्य साधनांची तशी काही जरूरी नाही पण कित्येक वेळा ती साधनेत मदत करतात.

## स्व-स्वरूपात स्थित होण्याचा विधी

प्रथम स्वतःला देहापासून वेगळे करून एक ज्योति-बिंदू असे निश्चित करा. नंतर मन व बुद्धीला इहलौकिक जगापासून वेगळे करून आत्म्यांच्या जगात घेऊन जा आणि तेथे स्वतःस आपल्या खऱ्या स्वरुपात स्थित करून निम्नलिखित मनन-चिंतनाच्या आधारे आत्म-स्थिती बनवा –

मी एक आत्मा आहे..... हे शरीर चालविणारा, डोळ्यांद्वारे पाहणारा, मुखाद्वारे बोलणारा, कानांद्वारे ऐकणारा, मी एक चैतन्य शक्ती आहे.... मी आत्मा अतिसूक्ष्म ज्योतिर्बिंदू आहे.... चमकणारा दिव्य तारा आहे.... मी अविनाशी, सत्य व ज्ञानस्वरूप आहे... हे शरीर माझा रथ आहे... त्यावर आरूढ झालेला मी आत्मा रथी आहे.... हे शरीर माझे वस्त्र आहे... हे धारण करून मी आत्मा नटाप्रमाणे या सृष्टीवर भूमिका करीत आहे... मी आत्मा भृकुटीत विराजमान होऊन शरीराच्या कर्मेंद्रियांद्वारे कर्मे करतो आणि कर्मेंद्रियांद्वारेच सुख वा दुःखाचा अनुभव करतो....

मी आत्मा वास्तविक या आवाजाच्या जगापासून दूर..... चंद्र, सूर्य, तारे व आकाशाच्याही पार पलिकडील अखंड ज्योती ब्रह्म महतत्व, शांतिधाम, परमधामाचा निवासी आहे.... तेथून या सृष्टीरुपी रंगमंचावर येऊन मी जन्म-जन्मांतर येथे अनेक नावरुपांची शरीरे धारण करून भूमिका केल्या... आता मला परत माझ्या त्या खऱ्या घरी जावयाच आहे... पण आता मी आत्मा बुद्धीच्या बळाद्वारे माझ्या घरी जात आहे... अहाहा ! पाच तत्वांपलिकडील या घरात सर्वत्र शांती आहे... पवित्रता आहे... प्रकाश आहे... निस्संकल्पता आहे... बेहद्द शांती आहे... ओहोहो ! ही कशी अगदी न्यारी व प्यारी अवस्था आहे... येथे मी आत्मा मूळ स्वरुपात स्थित आहे... मी आत्मा माझ्या अनादी स्वरुपात स्थित आहे... मी शुद्ध स्वरूप आहे... सुखस्वरूप आहे... प्रेमस्वरूप आहे... आनंदस्वरूप आहे.. शक्तिस्वरूप आहे... आता मी आत्मा माझ्या मूळ शांत स्थितीचा अनुभव करीत आहे...

**प्रवचन – ३**

# राजयोगासाठी परमात्म्याचा परिचय

**रा**जयोगाचा खरा अर्थ आहे आत्म्याचा परमपिता परमात्म्याशी संबंध, आत्म्याचे परमापिता परमात्म्याशी मिलन. या मिलनाद्वारे आत्म्याला परमात्म्याकडून सर्व प्रकारच्या सद्‌गुणांची व शक्तींची प्राप्ती होते. आत्म्याविषयी माहिती मिळविल्यानंतर परमात्मा कोण आहे ? हे राजयोग्याला जाणून घेणे नितांत आवश्यक आहे. कारण त्याला परमात्म्याशी योगयुक्त व्हावयाचे आहे किंवा संबंध जोडावयाचा आहे.

आज प्रत्येकाची ही तक्रार आहे की, ईश्वराचे ध्यान करते वेळी त्याचे मन भटकत राहते किंवा एकाग्र होऊ शकत नाही अशा प्रकारची तक्रार माणसाशी योगयुक्त होण्याबाबतीत कोणी कधी करीत नाही. कोणतीही पत्नी ही तक्रार करणार नाही की जेव्हा ती पतीची आठवण करते तेव्हा तिचे मन भटकत राहते. कोणताही मुलगा असे कधीच म्हणणार नाही की, तो आपल्या पित्यावर आपले मन एकाग्र करू शकत नाही. तेव्हा मग ही तक्रार परमात्म्याबद्दलच का ? एकीकडे माता-पिता संबोधून परमात्म्याचे स्मरण केले जाते. त्याच्या बरोबरच्या सर्व संबंधांचेही वर्णन करण्यात येते –

त्वमेव माताश्च...................।
.....................।
.....................मम देव-देव।

परमात्म्याचा महिमा करताना हे गायले जाते. पण दुसरीकडे मग ही तक्रारही कायम राहते की, इश्वराकडे मन लागत नाही. याचे मूळ कारण म्हणजे परमात्म्याशी असलेल्या संबंधाची पूर्ण अनुभूती नाही. एका पत्नीला आपल्या पतीचा किंवा मुलांना आपल्या पित्याचा पूर्ण परिचय असतो पण परमात्म्याच्या बाबतीत मात्र माणूस अगदीच अनभिज्ञ आहे.

आज परमात्म्यासंबंधी अनेक मते व श्रद्धा प्रचलित आहेत. ही मते व श्रद्धा बहुधा परस्पर विरोधीही आहेत. त्यामुळे माणूस समजू शकत नाही की,

अखेर परमात्मा आहे तरी कोण? याच कारणाने कित्येक लोक त्याचे अस्तित्वच मानण्यास तयार नाहीत.

कोणी परमात्म्याला नावरूपापासून वेगळा मानतात तर कोणी सर्वजण ईश्वराचीच नावरुपे आहेत या मताचे आहेत. कोणी श्रीराम, श्रीकृष्ण, गौतम बुद्ध, येशू खिस्त यांना परमात्म्याचे अवतार समजतात तर कोणी हे मान्यच करू इच्छित नाहीत की परमात्म्याचा कधी अवतारही होतो. कोणी आत्म्यालाच परमात्मा मानतात तर कोणी आत्म्याला परमात्म्याचा अंश मानतात. कोणी जग मिथ्या आणि ब्रह्म सत्य मानतात तर कोणी जगातील प्रकृतीलाच ईश्वराचे स्वरूप समजतात. कोणी स्वतःला ईश्वराचे दास म्हणवितात तर कोणी स्वतःला शिवोऽहम् वा भगवान म्हणवून स्वतःचीच पूजा करवितात. कोणी परमात्म्याला हृदय मानतात तर कोणी त्याला सर्वव्यापी समजतात आणि त्याचे स्थान सातवे आकाश असे सांगतात. आता शेवटी परमात्मा कोण आहे, कसा आहे व कोठे आहे ?

वरील अनेक मतांचे कारण म्हणजे परमात्मा काही चर्म-चक्षूंना दिसेल किंवा स्थूल इंद्रियांनी अनुभवता येईल अशी एखादी स्थूल वस्तू नाही. चैतन्य परमात्म्याचे खरे स्वरूप तर बुद्धीद्वारेच जाणता वा अनुभवता येऊ शकते. हर प्रकारे परमात्म्याचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केल्यानंतर प्राचीन ऋषी-मुनी याच निष्कर्षाला येऊन पोहोचले की, ईश्वराला ओळखणे ही माणसाच्या आवाक्यातील गोष्ट नाही. म्हणून त्यांनी ईश्वराविषयी नेति-नेति असे म्हणून पुढे बोलावयाचे सोडून दिले.

### परमात्म्याचा सत्य परिचय

आता हे तर सार्वभौमिकरीत्या अवश्य मान्य करण्यात येते की, परमात्मा एक आहे आणि तो सत्य आहे. यावरून स्पष्ट होते की, परमात्म्याचा परिचयही एकच असू शकतो.

परमात्म्याला खरे ओळखावे तरी कसे ? ज्या प्रमाणे एखाद्या डॉक्टराला त्याचे गुण, अनुभव, ज्ञान व कर्तव्ये यांच्या आधारे ओळखता येणे शक्य होते

त्याचप्रमाणे परमात्म्याचे खरे स्वरूप **पाच गोष्टींच्या** आधारे ओळखता येणे शक्य आहे.

(१) परमात्मा त्यालाच म्हणता येईल जो **सर्वमान्य** होईल अर्थात ज्याला सर्व धर्मांचे आत्मे मान्य करतील, कारण तो सर्व धर्मांच्या आत्म्यांचा परमपिता आहे. त्याला वेगवेगळ्या भाषेत आणि धर्मांत वेगवेगळ्या नावांनी स्मरण्यात येते, उदा. ईश्वर, परमेश्वर, देव, ओंकार, अल्लाह, खुदा, गॉड, नूर इत्यादी परंतु तो आहे एकच.

(२) परमात्मा त्यालाच म्हणू जो **सर्वोच्च, सर्वश्रेष्ठ, सर्वोत्तम** असेल म्हणजे त्याच्यावर कोणी वरीष्ठ नसेल. परमात्म्याला कोणीच माता-पिता-शिक्षक, गुरु वा रक्षक नसतो उलटपक्षी तोच सर्व आत्म्यांचा परमपिता, परमशिक्षक, परम सद्‌गुरु आणि परम रक्षक आहे म्हणून त्याचा महिमा गाताना म्हणतात की, ‘उच्च तुझे नाम, उच्च तुझे धाम, उच्च तुझे हर काम, उच्चाहून उच्च भगवान. तेव्हा ज्याचे नाम, धाम, गुण, कर्तव्ये सर्वांत उच्च आहेत तोच परमात्मा होय.

(३) परमात्मा त्यालाच म्हणता येईल जो **सर्वांहून वेगळा** असेल. परमात्मा जन्म-मरण, कर्म-फळ, पाप-पुण्य, सुख-दुःख सर्वांपासून वेगळा आहे. परमात्मा या प्रकृतीच्या परिवर्तन-क्रियेपासून म्हणजे सत्व, रज, तम यांपासूनही वेगळा आहे. तो सर्व प्राकृतिक बंधनापासून मुक्त आहे. म्हणूनच त्याला सर्वांहून वेगळा व सर्वांचा मानला गेला आहे. ईश्वराहून श्रेष्ठ तर सोडाच पण त्याच्या समानही कोणी नाही.

(४) परमात्मा त्याला म्हणू जो **सर्वज्ञ** असेल अर्थात सर्व काही जाणणारा असेल. कोणत्याही संदर्भात जर एखादी गोष्ट कोणाला समजून येत नसेल तर तो ईश्वराला स्मरून अवश्य म्हणेल, “देव जाणे वा अल्लाह जाणे.” परमात्म्याला कोणतीही गोष्ट अनभिज्ञ नाही कारण तो सर्वज्ञ आहे.

(५) परमात्मा त्यालाच म्हणतात जो सर्व सद्‌गुण व शक्तींचे भांडार किंवा त्यांचा दाता असेल. परमात्मा कधीही कोणाकडून काहीही घेत नाही, पण सागर वा सूर्याप्रमाणे आपले गुण व आपल्या शक्ती देतच राहतो. म्हणून

त्याच्याबद्दल म्हटले जाते की, "देणारा जेव्हा कधी देतो तेव्हा तो अकस्मात देतो".

आता कोणाही साकार देहधारी माणसाला परमात्मा म्हणता येणार नाही कारण सर्व धर्मांच्या आत्म्यांना साकार माणूस कधीही सर्वमान्य होणे शक्य नाही. साकार देहधारी माणसाचे माता-पिता, शिक्षक, गुरु अवश्य असतील म्हणून त्याला सर्वोच्चही म्हणू शकणार नाही. साकार माणूस सर्वांहून वेगळाही असू शकणार नाही, कारण साकाराबरोबर जन्म-मरण, कर्म-फल, पाप-पुण्य, सुख-दुःख आदी संलग्न असतात. साकार माणूस सर्वांचा ज्ञाता तसेच दाताही बनणे शक्य नाही. तो तर स्वतःच ईश्वराकडे ज्ञान, सुख, शांती संपत्ती, शक्तीची याचना करतो. या सर्व गोष्टींवरून सिद्ध होते की, कोणीही साकार देहधारी माणूस परमात्मा होऊ शकणार नाही.

आता आम्ही परमात्म्याविषयी त्या सत्यज्ञानाचा उल्लेख करीत आहोत जे स्वतः परमात्म्याने आपले साकार माध्यम प्रजापिता ब्रह्मा यांच्याद्वारे आम्हास ऐकविले आहे.

परमात्मा आपला परिचय स्वतःच देतो की मी 'निराकार' आहे. कित्येक लोक 'निराकार' या शब्दाचा हा चुकीचा अर्थ घेतात की, परमात्म्याचे कोणतेही रूप नाही. जर परमात्म्याला कोणतेच रूप नसेल तर राजयोग अगदी निरर्थक ठरतो कारण तेव्हा मग परमात्म्याचे स्मरण करणे अशक्य होऊन बसेल. आपण कोणाचे व कोठे स्मरण करावे? अस्तित्वात असलेल्या प्रत्येक वस्तूला आपले रूप व आकार अवश्य असतो, मग ते रूप कितीही सूक्ष्म का असेना. गुण आणि वैशिष्ट्ये यांना कोणतेच रूप नसते पण ज्या विभूतीत वा वस्तूत हे गुण वा वैशिष्ट्ये असतात तिला आकार अवश्य असतो. उदा. सुगंध आकारहीन आहे पण ज्या फुलापासून वा पदार्थापासून तो निघतो त्याला आकार अवश्य असतो. ज्ञान, प्रेम, शांती, आनंद इत्यादी परमात्म्याच्या गुणांना आकार नाही पण या गुणांचे स्त्रोत, सागर वा दाता असेलला परमात्मा आकार रहित असूच शकणार नाही.

## परमात्म्याचे सत्य स्वरूप.

ज्याप्रमाणे 'निर्गुण' हा शब्द 'सगुण' या शब्दाच्या तुलनेत वापरला जातो त्याचप्रमाणे 'निराकार' हा ही एक सापेक्ष शब्द आहे जो 'साकार' या शब्दाच्या तुलनेत वापरण्यात येतो. परमात्मा हा देहधारी मनुष्य किंवा सूक्ष्माकारी देवता ब्रह्मा, विष्णू व शंकर यांच्या तुलनेत निराकार आहे. 'परमात्मा' या शब्दाचा संधिविच्छेद केल्यास दोन शब्द मिळतात, परम आणि आत्मा. परमात्मा हासुद्धा एक अति सूक्ष्म आत्माच आहे जरी तो अन्य सर्व आत्म्यांच्या तुलनेत आपल्या गुणांत व **कर्तव्यांत परम अर्थात सर्वश्रेष्ठ आहे.** आत्मा जसा ज्योतिर्बिंदू आहे तसा परमात्माही ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे पण दोघांमध्ये फरक हा आहे की, **परमात्मा** जन्म-मरण, कर्मफल, सुख-दुःख इत्यादींपासून अलिप्त आहे तर मनुष्यात्मे जन्म-मरणाच्या फेऱ्यात येणारे असून आपल्या कर्मांच्या आधारे सुख वा दुःख अनुभवितात. गणितात बिंदूला कोणतेच मोजमाप नाही, यामुळेही परमात्म्याला निराकार म्हणू शकतो. परंतु त्याला स्वरूप अवश्य आहे मग ते सूक्ष्मातिसूक्ष्म का असेना. खरे पाहता आत्मा तथा परमात्मा यांच्या आकारात काहीच फरक नाही. दोन्हीही ज्योतिर्बिंदू स्वरूपच आहेत.

## परमात्म्याचा अपार महिमा.

आत्मे अनेक तर परमात्मा एकच आहे. आत्म्यांचा महिमा सीमित आहे पण परमात्म्याच्या महिम्याविषयी असे म्हणतात की, जर सागराची शाई केली, पृथ्वीचा कागद केला, सर्व वृक्षांचे कलम केले आणि साक्षात विद्येची देवी सरस्वती लिहावयास बसली तरीसुद्धा त्याच्या महिम्याचा अंत होऊ शकणार नाही. इतका अपरंपार आहे त्या परमपिता परमात्म्याचा महिमा, जो रूपाने ज्योतिर्बिंदू असला तरी गुणांचा सिंधू आहे, अनंत आहे. म्हणून त्याच्या महिम्याची तुलना सागराशी केली जाते. परमात्मा हा ज्ञानाचा सागर, सुखाचा

सागर, शांतीचा सागर, प्रेमाचा सागर, आनंदाचा सागर, पवित्रतेचा सागर, सर्वशक्तिमान, सर्व आत्म्यांचे कल्याण करणारा, गती-सद्‌गती दाता आहे.

**परमात्म्याचे शाश्वत नाव**

जसे प्रत्येक वस्तूला एखादा स्थूल वा सूक्ष्म आकार असणे आवश्यक असते तसे तिला एखादे नाव असणेही आवश्यक असते.परमात्म्याचे नाव अद्‌भूत आहे. जेव्हा एखादा मनुष्यात्मा शरीर धारण करतो तेव्हा शरीराचेच नामकरण होते, आत्म्याचे नव्हे. आत्म्याच्या शरीराचे नाव प्रत्येक जन्मी बदलत राहते. परमात्मा मनुष्यात्म्यांप्रमाणे गर्भाद्वारे जन्म घेत नाही. म्हणून परमात्म्याला ना आपले काही शरीर आहे आणि ना शारीरिक नाव आहे. परमात्म्याचे नाव शाश्वत आहे आणि ते त्याचे गुण व दिव्य कर्तव्ये यांवर आधारित आहे. लोक त्याला आपापल्या भाषेत विविध गुणवाचक नावांनी संबोधितात पण परमात्म्याचे स्वयंकथित नाव आहे 'शिव'. शिव याचा अर्थ आहे सदैव व सर्वदा कल्याणकारी. शिव म्हणजे बिंदू. "सत्-चित्-आनंद स्वरूप आणि सत्यम् शिवम्-सुंदरम्" – त्याच सत्य स्वरूप, सदा सुंदर, कल्याणकारी परमपिता परमात्म्याचाच हा महिमा आहे. शिव पवित्रता तथा शांतीचाही सूचक आहे. शिव परमात्म्याला शंभू किंवा स्वयंभू असेही म्हणतात कारण त्याचे कोणीही माता-पिता नाहीत. त्याला सदाशिव भोलानाथही म्हणतात कारण तो सदैव लवकर प्रसन्न होणारा कल्याणकारी परमपिता परमात्मा आहे.

**प्रत्येक धर्मात परमात्म्याचे स्मारक.**

निराकार परमात्म्याचा ज्योतिस्वरूप आकार सर्वमान्य आहे,, कारण जगात याचेच स्मारक वेगवेगळ्या धर्मांत वेगवेगळ्या नावांनी आढळून आलेले आहे. भारतात ज्योतिर्लिंग हे प्रतीक त्याच ज्योतिस्वरूप शिव परमात्म्याचे स्मृतिचिन्ह असून त्याची मंदिरे जागोजागी आढळतात. अमरनाथ, सोमनाथ, विश्वनाथ, केदारनाथ, पशुपतिनाथ, महाकालेश्वर, मुक्तेश्वर, रामेश्वर, ओंकारेश्वर, पापकटेश्वर, गोपेश्वर वगैरे वगैरे. ही सर्व शिव परमात्म्याच्या दिव्य कर्तव्यांची व गुणांची आठवण करून देतात.

भारतातील बारा प्रमुख शिव मंदिरांना ज्योतिर्लिंगम् मठ (ज्योतीच्या प्रतीकाचा आवास) म्हटले जाणे हे सर्वस्वी सिद्ध करते की, परमात्मा

ज्योतिस्वरूप आहे. येथे लिंग या शब्दाचा अर्थ 'चिन्ह' असा आहे. शिवलिंग हे परमात्म्याच्याच ज्योतिस्वरुपाचे स्मृतिचिन्ह होय.

मुसलमान बंधूही हाज यात्रेसाठी मक्केस जातात तेव्हा तेथील काळ्या अंगुष्टाकार पाषाणाला श्रद्धा वाहतात. त्या पाषाणाला ते 'संग-ए-असवद्' किंवा 'काबाचा पाषाण' असे म्हणतात. हा पाषाण भारतातील शिवलिंगासारखा आहे. त्यांची ही श्रद्धा आहे की अल्लाह एक 'रूह' (आत्मा) वा एक 'ज्योती' (नूर) आहे.

यहूदी असे मानतात की मोझेस याला सिनाई पर्वतावर परमात्म्याचा साक्षात्कार ज्योतीच्या रुपाने घडला होता. ते परमात्म्याला 'जिहोवा' असे म्हणतात. सर्व धर्मसंस्थापकांनी एक निराकाराचाच महिमा केला आहे. येशू ख्रिस्ताने म्हटले की, "परमात्मा एक ज्योती आहे" (गॉड इज लाइट). गुरु नानकाने त्याला 'एको उंकार' म्हटले आहे. विभिन्न योग्यांनाही याच ज्योतीची प्रचीती आलेली आहे. आज पावेतो मंदिरांत दीपक तसेच चर्चमध्ये मेणबत्ती पेटविण्याची प्रथा चालत आलेली आहे कारण प्रकाशाची ज्योत परमात्म्याच्या स्वरुपाचे प्रतीक आहे.

जपानमध्ये एक पंथ आहे. त्याचे अनुयायी एका अंगुष्ठाकार दगडावर आपले ध्यान केंद्रित करतात. त्याला ते 'चिन्कोनसेकी' (शांती दाता) असे म्हणतात.

शिव परमात्मा सर्व आत्म्यांचा परमपिता आहे. तो देवी-देवता आणि धर्मसंस्थापकांचाही पिता आहे कारण तो शाश्वत, सदासंपन्न आणि अपरिवर्तनशील आहे.

### परमात्म्याचे दिव्य धाम

निराकार परमपिता शिव परमात्मा सर्व आत्म्यांमध्ये परम आत्मा असल्या कारणाने त्याचे निवासस्थान आत्म्यांच्या निवास स्थानासमान या सृष्टीच्या चंद्र, सूर्य, तारे आणि पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश या पाच तत्वांच्या पार ब्रह्मा, विष्णू, शंकर यांच्या सूक्ष्म लोकांच्याही पार असलेले परमधाम अथवा परलोक आहे. शिव परमात्म्याचे तेथे निवास असल्यामुळे त्या

धामाला 'शिवपुरी' असेही म्हणतात. तेथील सोनेरी लाल अखंड ज्योती ब्रह्म महतत्वात परमात्म्याचा निवास असल्याने परमात्म्याला पारब्रह्म परमेश्वर असेही म्हटले जाते.

कित्येक लोक अखंड ज्योती ब्रह्म महतत्वालाच परमात्मा समजतात. पण पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे ब्रह्म हे तर परमात्म्याचे अविनाशी दिव्य धाम आहे. शरीर व आत्मा जसे वेगवेगळे आहेत तसे ब्रह्म व शिव परमात्मा वेगवेगळे आहेत. हे जड ब्रह्म महतत्व आम्हा आत्म्यांचेही धाम आहे आणि चैतन्य शिव परमात्मा आम्हा आत्म्यांचा परमपिता असून त्याला आम्ही प्रेमाने 'शिवबाबा' म्हणतो.

परमात्मा सर्वव्यापी आहे असे काही लोक मानतात. हे मत भावनात्मकदृष्ट्या तर मोठे सुंदर आहे कारण त्याच्या आधारे आपण सदैव परमात्म्याच्या बरोबर असल्याचा अनुभव आत्मा करतो. ज्याप्रमाणे एखाद्या प्रेमिकेला आपला प्रियकर सर्वत्र दिसू लागतो त्याप्रमाणे जेव्हा ईश्वराबद्दल अति आस्था व प्रेम वाटू लागल्याने भक्तही त्याला जेथे तेथे साक्षात्कारात पाहत होते तेव्हा वरील भावनेचा जन्म झाला. दुसरे एक कारण हेही आहे की, महापुरुषांनी पापकर्मांपासून परावृत्त करण्यासाठी सामान्य लोकांत ही भीतीची भावना निर्माण केली की, परमात्मा प्रत्येकाचे कर्म पहात असतो कारण तो सर्वत्र आहे, म्हणून पापकर्म करता कामा नये. पण आज ईश्वराबद्दलची भावना व भीती कोणाला उरलेली नाही. केवळ हा एक पोकळ सिद्धांत तेवढा राहिलेला आहे की, परमात्मा कणाकणात व्यापक आहे. कोणताही पिता जसा आपल्या मुलांत व्यापक नसतो तसे परमात्मा जो सर्व आत्म्यांचा परमापिता आहे, त्यांच्यांत विद्यमान असू शकत नाही. जर असता तर विश्वबंधुत्वाची वा 'वसुधैव कुटुंबकम्'ची गोष्ट सार्थकी लागली नसती. परमात्माही चैतन्य परम आत्मा आहे जो आत्म्यांच्या धामातच निवास करतो.

परमात्म्याला परमधाम निवासी समजल्याने आत्मा सहजपणे आपली बुद्धी त्या धामी आपल्या परमपिता परमात्मा शिवबाबापाशी घेऊन जाऊ शकतो आणि त्याच्याकडून अनंत प्राप्तींचा अनुभव घेऊ शकतो.

## परमात्म्याची दिव्य कर्तव्ये

परमात्म्याचे वचन आहे की –

"यदा यदा........भारत।

अभ्युत्यानम्.......सृजाम्यहम्॥

जेव्हा जेव्हा जगात धर्माची अति ग्लानी होते, तेव्हा-तेव्हा परमात्मा परमधामाहून अवतरित होऊन अधर्माचा विनाश करतो आणि सत्यधर्म स्थापन करतो. परमात्मा अवतरित होऊन जी कर्तव्ये करतो ती कोणीही मनुष्यात्मा करू शकत नाही. परमात्मा, आत्मे आणि प्रकृती या तिघांचे अस्तित्व अनादी आणि अविनाशी आहे. आत्म्यांना निर्माण करतो म्हणून काही शिव परमात्म्याला परमपिता म्हणत नाहीत तर जेव्हा सर्व आत्मे तमोप्रधान, पतित, विकारी झाल्याने निर्बल होतात तेव्हा शिव परमात्माच येऊन सर्व आत्म्यांना सतोप्रधान, पावन, निर्विकारी व शक्तीशाली करतो आणि परत परमधामास घेऊन जातो. परमात्मा सर्व आत्म्यांना मुक्ती व जीवन्मुक्ती देत असल्याने परमपिता म्हटला जातो. परमात्मा स्वतः अकर्ता आहे पण सूक्ष्म देवता ब्रह्मा, विष्णू व शंकर यांच्याद्वारे अनुक्रमे स्थापना (उत्पत्ती) पालन (स्थिती) व विनाश (लय) ही कर्तव्ये करवितो म्हणून त्याला त्रिमूर्ती म्हणतात.

थोडक्यात परमात्म्याचा परिचय असा आहे –

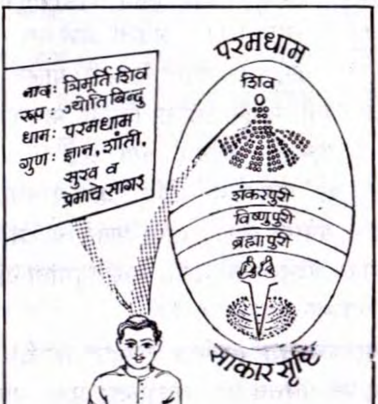
नाव-कल्याणकारी शिव, स्वरूप-ज्योतिर्बिंदू, धाम-परमधाम, गुण-ज्ञानाचा सागर, शांतीचा सागर, प्रेमाचा सागर, पतित-पावन, कर्तव्ये-अधर्माचा विनाश व सत्यधर्माची स्थापना अवतरणाची वेळ :– कलियुगाचा अंत व सत्ययुगाचा प्रारंभ यांमधील संधिकाल.

## परमात्म्याच्या स्मृतीचा अभ्यास (विधी)

परमात्म्याचा पूर्ण परिचय प्राप्त केल्यानंतर आता आत्म्याला त्याच्याशी बुद्धियोग जोडणे फार सुलभ होऊ शकते.

स्वतःला आत्मनिष्ठ करून आणि बुद्धिबळाद्वारे त्या ज्योतिर्बिंदू व गुणांचा सिंधू असलेल्या परमापिता शिव परमात्म्याचे मनात श्रेष्ठ चिंतन करून अत्यंत प्रेमाने त्याचे स्मरण करा –

**विधी**—मी आत्मा परमपिता परमात्म्याचे संतान आहे... मी आत्मा जसा ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे तसेच माझा परमपिता परमात्माही अति सूक्ष्म ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे... रूपाने बिंदू असूनही तो सर्व गुणांचा सिंधू आहे.... सागर आहे... तो सर्व आत्म्यांचे कल्याण करणारा आहे, म्हणून त्याचे गुणवाचक नाव कल्याणकारी शिवबाबा आहे.... तो सदैव जन्म-मरणापासून मुक्त आहे.... दुःखापासून अलिप्त आहे... एकरस व अपरिवर्तनीय आहे... शिवबाबा ज्ञानाचा सागर आहे... पवित्रतेचा सागर आहे.... शक्तीचा सागर आहे... सुखाचा सागर आहे... सर्वशक्तिवान आहे. आता मी आत्मा त्याच्या अगदी जवळ आहे...शिवबाबा प्रेमाचा सागर आहे... आनंदाचा सागर आहे... शांतिधाम, ज्योतिच्या देशात मी आत्मा आपल्या परमपिता शिव परमात्म्यासंगे सर्व गुणांचा अनुभव करीत आहे...



**प्रवचन –४**

# राजयोगाचा आधार आणि विधी

**यो**गाचा अति सरळ अर्थ आहे – एखाद्याची आठवण. एखाद्याची आठवण होणे किंवा एखाद्याची आठवण काढणे हा माणसाचा स्वाभाविक गुण आहे. मन ज्या विषयावर विचार करते, त्याच्याशी त्या आत्म्याचा योग आहे, मग तो व्यक्ती, वस्तू, वैभव वा परिस्थिती असो किंवा परमात्माही असेना का? आता मन कोठे कोठे बरे जाऊ शकते? मनाचा कोठेही जाण्याचा आधार काय आहे? जगात कोट्यवधी लोक आहेत पण मन काही सर्वांचाच विचार करीत नाही. ज्याच्याशी त्याची ओळख असेल त्याच्याच बद्दल तो विचार करील. तेव्हा पहिला आधार आहे ओळख वा परिचय. नंतर ज्याच्याशी संबंध (नाते) असतो तेथे मन सहज जाऊ शकते. तेव्हा दुसरा आधार आहे संबंध. तिसरा आधार आहे स्नेह. ज्याच्याशी स्नेह असतो त्याच्यापाशी मन आपोआप जाते. चौथा आधार आहे प्राप्ती. जेथून एखाद्याला प्राप्ती होईल तेथून तो आपले मन हटविण्याचा विचार तरी का करील? तेव्हा कोणाच्याही आठवणीसाठी मुख्य चार आधार आहेत – परिचय, संबंध, स्नेह आणि प्राप्ती. याच चार आधारांमुळे माणसाची आठवण सदैव बदलत राहते वा परिवर्तनशील होते. एका बालकाचा योग आपल्या आईशी असतो कारण त्याला केवळ आईचाच परिचय असतो. आईकडूनच त्याला प्रेम मिळते, खावयास मिळते. आई न दिसल्यास तो रडू लागतो आणि आईने जवळ घेतल्यास तो चूप होतो. यावरून सिद्ध होते की, त्याचा योग आपल्या आईशी असतो. तो जरा मोठा झाल्यावर खेळण्याबागडण्यास रस घेऊ लागतो तेव्हा त्याचा योग आईपासून परिवर्तित होऊन आपल्या सवंगड्यांशी व खेळाशी जुळतो, आणि आईचे घरी बोलावणेही तो टाळावयाचा प्रयत्न करतो. विद्यार्थी जीवनात त्या मुलाचा योग आपली शाळा, अभ्यास व शिक्षकाकडे वळतो. व्यावहारिक जीवनात प्रवेश केल्यानंतर त्याचा योग धन, संपत्ती, पदवी, प्रतिष्ठा, संपर्कात येणाऱ्या अन्य व्यक्ती यांच्याशी जडतो. लग्न झाल्यावर काही काळ त्याचा योग आपल्या बायकोशी

असतो आणि मुले झाल्यावर तो बायकोपासून हटून मुलांकडे वळतो. आजारीपणात त्याचा पुरा योग डॉक्टराकडे असतो कारण त्याच्याकडून इलाज चालू असतो. अशा रीतीने योग परिवर्तनशील आहे तर मग देहधाऱ्यांपासून तो हटवून परमात्म्याकडे वळविण्यास कठीण का वाटावे ? जेथे परिचय, संबंध, स्नेह व प्राप्ती या गोष्टी असतात तेथे योग जोडणे फार सुलभ जाते. आता हे चारही आधार परमात्म्याशी जोडले गेले तर राजयोग काही कठीण विधी नाही.

सर्वप्रथम राजयोगासाठी स्वतःचा व परमात्म्याचा परिचय असणे आवश्यक आहे. मी कोण आहे आणि मला कोणाशी योगयुक्त व्हावयाचे आहे? अगर आपण स्वतःला देह समजू तर आपण परमात्म्याशी कधीही योगयुक्त होऊ शकणार नाही. देह समजल्याने हे विचार येतील – "मी बाप आहे" तर मुले आठवतील, "मी शिक्षक आहे" तर विद्यार्थी आठवतील, "मी व्यापारी आहे" तर गिऱ्हाईके आठवतील. पण जेव्हा स्वतःला आत्मा समजाल तेव्हा परमात्माच आठवेल. अशा प्रकारे राजयोगाची पहिली पायरी आहे – आत्मा आणि परमात्मा यांच्या पूर्ण परिचयाच्या आधारे उभयतांवर विश्वास. दोघांचाही परिचय दुसऱ्या व तिसऱ्या प्रवचनांत मिळालाच आहे.

आता परमात्म्याशी आत्म्याचा कोणत्या प्रकारचा संबंध असावा व त्याचे स्मरण करण्याचा विधी काय आहे – यावर विचार करू या.

**तीन प्रकारची लौकिक आठवण** – आपल्याला या जगात विशेष रीत्या तीन प्रकारच्या आठवणी आढळून येतात. एक आहे स्वार्थावर आधारलेली आठवण. कोणाकडून एखादे काम करवून घ्यावयाचे असेल तेव्हा प्रथम आपण त्याची आठवण काढतो. तेव्हा स्वार्थावर आधारलेली आठवण झाली **करावयाची वा काढावयाची आठवण.** दुसरी आहे **येणारी आठवण** जी एखाद्याची वैशिष्ट्ये वा गुण किंवा त्याने केलेल्या उपकारामुळे आपोआप येते. तिसरी आहे **सतावणारी आठवण** जी विशेष संबंध आणि स्नेहावर आधारित असते. ही अशी आठवण आहे जी विसरू म्हटले तरी विसरता येत नाही. मुलाचा मृत्यू झाल्यावर आई-बाप जाणतात की, मुलगा काही परत येणार नाही, पण ते त्याला विसरू शकत नाहीत कारण त्याच्याशी त्यांचा घनिष्ट संबंध होता. तेव्हा

प्राप्तीच्या आधारावर आपण एखाद्याची **आठवण काढतो**;स्नेहाच्या आधारावर एखाद्याची **आठवण येते** आणि संबंधाच्या आधारावर एखाद्याची **आठवण सतावते**

## परमात्म्याची आठवण सर्वांहून भिन्न

मनुष्यात्म्यांच्या आठवणी शेवटी दुःखच देतात असे आढळते. स्वार्थाच्या आधारे आलेली आठवण कधीही माणसाला सुख देऊ शकणार नाही. आज कोणी आपल्याला काही प्राप्ती करवून देऊ शकला तर त्याची आठवण सुख देईल. उद्या जर तो तसे करू शकला नाही किंवा फसवील तर त्याची आठवण दुःख देईल. आज एखाद्याचे गुण वा वैशिष्ट्यांच्या आधारे त्याची आठवण आल्यास ती आठवण सुख देईल पण जर उद्या त्याचा एखादा अवगुण ध्यानी आला तर त्याचीच आठवण दुःख देईल, कारण मनुष्यात्म्यांत काही गुण असले तरी काही अवगुणही असतात. संबंधाच्या आधारे मोह वश सतावणारी आठवणही दुःखी करते, कारण सर्वांचे देह विनाशी आहेत तेव्हा त्यांच्यांशी जे दैहिक संबंध आहेत तेही विनाशीच आहेत.

आता परमात्म्याची आठवण कशा प्रकारची असावी ? परमात्म्याशी स्वार्थावर आधारित योग असेल किंवा मनात एखादी इच्छा ठेवून आपण त्याची आठवण काढू आणि ती इच्छा आपल्याच कर्मांमुळे जर पूर्ण झाली नाही तर परमात्म्याची आठवण कधीही सुख देणार नाही. परमात्म्यापाशी कधीही काही मागू नका असे राजयोग शिकवितो. हिंदी भाषेत एक म्हण आहे की, "बिन मांगे मोती मिले, मांगत मिले न भीख." भिकाऱ्यासारखे या कलियुगी जगातील लहान-मोठ्या कामना मनी ठेवून परमात्म्याची प्रार्थना करणे हा काही राजयोग नव्हे. उलटपक्षी राजयोगी हा परमात्म्याच्या सर्व प्राप्तींचा अधिकारी बनतो. कलियुगी जगातील अल्पकाळाच्या कामना तर आपल्या सावलीसारख्या आहेत त्यामुळे त्यांच्या मागे धावल्याने त्या कदाचित पूर्ण होऊ शकणार नाहीत. परंतु प्रकाशाच्या दिशेने जाणाऱ्या व्यक्तीची सावली जशी तिच्या पाठून आपोआप येते तसे परमात्म्याशी योगयुक्त होणारी व्यक्ती एका गहन संतुष्टतेचा अनुभव करते कारण तिला प्रकृतीपासूनही सुखाची अनुभूती होते.

केवळ सुखाच्या वेळीही परमात्म्याला आठवणे म्हणजेही राजयोग नव्हे. राजयोगी सदैव सुखाच्या सागरात हेलकावत राहतो कारण दुःख त्याला कधी शिवू शकत नाही. यावर संत कबिराचा एक दोहा प्रसिद्ध आहे –

दुःख में सिमरण सब करें, सुख मे करें न कोय।
जो सुख में सिमरण करें, तो दुःख काहे को होय॥

मनात जर भय असेल की परमात्म्याचे नाव घेतले नाही तर तो श्राप देईल म्हणून त्याची थोडी स्तुती करावयास हवी किंवा पापकर्म केल्यानंतर ईश्वराच्या भयामुळे त्याचे नाव जपावयास हवे म्हणजे मग तो क्षमा करील – हाही काही श्रेष्ठ योग नव्हे.

सतावणाऱ्या आठवणीचा तर प्रश्नच नाही कारण शिव परमात्मा अमर व अविनाशी आहे. आपण त्याला आपल्यापासून दूर करावेच का की ज्यामुळे त्याची आठवण सतावेल!

### परमात्म्याच्या आठवणीचे स्वरूप

राजयोग किंवा शिवपरमात्म्याची आठवण ही स्वार्थ किंवा भीतीवर आधारलेली नसून संबंध व स्नेहावर आधारित आहे, जिला **सामावणारी आठवण** म्हणता येईल. आत्म्याने शिवबाबाच्या आठवणीत स्वतःला असे विसरून जावे किंवा त्याच्या गुणांत असे तल्लीन व्हावे जसे थेंब सागरात सामावून जातात. पण त्यासाठी समानतेची गरज आहे. ज्याप्रमाणे विजेच्या तारा जोडताना त्यांवरील रबरी किंवा तत्सम वेष्टन दूर करावे लागते तेव्हा विद्युत शक्ती मिळते, त्याचप्रमाणे जेव्हा देह–अभिमानरूपी वेष्टन दूर केले जाईल तेव्हा आत्मा परमात्म्याकडून शक्ती प्राप्त करू शकेल. आत्मा आणि परमात्मा यांमधील संबंध जोडण्यासाठी एखाद्या स्थूल तारेची आवश्यकता लागत नाही. केवळ श्रेष्ठ संकल्प–शक्ती जी आध्यामिक शक्ती आहे, तिच्याद्वारेच हा संबंध जोडता येऊ शकतो. परंतु हा संकल्पही समानतेच्या आधारावर असावा. जर आपण स्वतःला नीच, पापी, कपटी व दास मानून सर्वश्रेष्ठ परमात्म्याचे स्मरण करू किंवा स्वतःला साकार समजून परमात्म्याचे निराकार रुपात स्मरण

करण्याचा प्रयत्न करू तर कधीही योग जोडता येणार नाही आणि परमात्म्यापासून शक्तीही प्राप्त होऊ शकरणार नाही –

तेव्हा राजयोगाचा खरा विधी आहे – शिव परमात्म्याशी समानता व स्नेहाच्या आधारे सर्व संबंध जोडणे जेणेकरून आत्मा अधिकारी बनून परमात्म्याकडून सर्व प्राप्तींचा अनुभव करील.

**आत्मा आणि परमात्मा यांमधील समानता**

ज्याप्रमाणे आत्मा ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे त्याचप्रमाणे परमपिता शिव परमात्माही अति सूक्ष्म ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आहे. आत्मा परमधाम निवासी आहे तर शिव पिताही परमधाम निवासी आहे. शिव पिता सर्व गुणांचा सागर आहे तर आत्मा त्याचे संतान सर्व गुणांचे स्वरूप आहे.

तेव्हा राजयोगाचा खरा विधी झाला – स्वतःला परमधाम निवासी अति सूक्ष्म दिव्य ज्योतिर्बिंदू आत्मा निश्चित करून मन-बुद्धीद्वारे निराकार, दिव्य, ज्योतिर्बिंदू-स्वरूप शिव परमात्म्याशी पिता-पुत्राचा संबंध जोडणे आणि त्याच्याकडून सर्व गुणांचे अधिकार प्राप्त करण्याचा अनुभव घेणे.

**योगाभ्यासाच्या वेळी मनन.**

परमप्रिय शिवबाबा, तू किती महान आहेस... सर्वश्रेष्ठ आहेस....तू ज्योति-स्वरूप आहेस...सर्व गुणांचा सागर आहेस...सर्वशक्तिमान आहेस. शिवबाबा, तूच माझे खरे माता पिता आहेस....मी आत्मा तुझे संतानही ज्योतिर्बिंदू रूप आहे....बाबा, तू मला आपले लेकरू बनवून, परमप्रेम देऊन माझा जन्मोजन्मींचा थकवा दूर केला आहेस.... अतींद्रिय सुख व आनंदाचा प्रकाश आणि शक्ती उतरून उतरून चारी दिशांना पसरत आहे....

शिवबाबा, तू माझा परम शिक्षकही आहेस.....बाबा, ज्ञानाचा तिसरा नेत्र तू मला देऊन त्रिनेत्री केले आहेस...तिन्ही लोकांचे ज्ञान देऊन तू मला त्रिकालदर्शी, त्रैलोक्यनाथ केले आहेस...तूच मला ज्ञान दिले आहेस की, सत्ययुगाच्या आरंभी या भारतभूमीवर श्रीलक्ष्मी व श्रीनारायणाचे राज्य होते....सुख, शांती, समृद्धी सर्व काही प्राप्त होते....हा भारत खरा स्वर्ग

होता...आता पुन्हा तू स्वर्गाची स्थापना करून मला त्याचा मालक बनवीत आहेस...तू हेही ज्ञान दिलेस की, आता खरेखुरे पुरुषोत्तम संगमयुग चालू आहे ज्यात तू मला पुरुषोत्तम देवता बनण्यासाठी ब्रह्मा बाबांद्वारे ज्ञान देऊन योगाचे शिक्षणही देत आहेस....

बाबा तू माझा खरा सद्‌गुरूही आहेस....तूच मला मुक्ती आणि जीवन-मुक्तीचा मार्ग दाखविला आहेस... तू मला खरे मार्गदर्शन करीत आहेस... हे जीवनाश्रय बाबा, तू तर मला जीवन दान दिले आहेस...बाबा, तुझ्या दिव्य कर्तव्यांची स्तुती कशी करू....तूच माझ्या मनाचा खरा मित्र आहेस...बंधू व सखा आहेस...स्वामी आहेस....परम हितैषी आहेस....कल्याणकारी आहेस...पतित-पावनही आहेस....तुझ्या स्मरणाने मी आत्मा पावन होत चाललो आहे....माझे जीवन धन्य धन्य झाले आहे....जे मिळवावयाचे होते ते मी तुझ्याकडून सर्व काही मिळविले आहे....तुझ्याकडून सर्व संबंधांचे प्रेम मला मिळत आहे.....हा किती सुंदर अनुभव आहे....किती हलके वाटते...

शिवबाबा, तू मला परमात्म-अभिमानी केले आहेस....आता मी केवळ तुझीच आठवण काढीन....किती दीर्घ काळ मी तुझ्यापासून वेगळा झालो होतो....आता मी तुझा हात आणि तुझी साथ कधीच सोडणार नाही....मी सदैव तुझ्याशी आज्ञाधारक, प्रामाणिक होऊन राहीन....तुझ्या संगतीतील हे क्षण किती अमूल्य आहेत....किती आनंदमय आहेत....साऱ्या कल्पात केवळ एकदाच ही सुवर्णसंधी मिळते....तू मला जी खरी ज्ञान-रत्ने दिली आहेस, ती साऱ्या जगात वाटून मी तुझे नाव प्रख्यात करीन.

**प्रवचन – ५**

# राजयोगाद्वारे मनोविकारांवर विजय

**आ**जच्या युगाला कलियुग असे म्हणतात कारण प्रत्येक मनुष्यात्मा काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार या मनोविकारांनी ग्रासलेला आहे. या विकारांपायीच माणूस दुःखी व अशांत झालेला आहे. मानव कर्मभ्रष्ट झाल्याने जेव्हा विकारांच्या अधीन होऊन विकर्मे (पापे) करावयास लागतो तेव्हा तो दानव म्हणवितो आणि जेव्हा तो राजयोगाद्वारे आपली कर्मे श्रेष्ठ करून पावन बनतो तेव्हा देवता म्हणवितो. शिवबाबा आत्म्यांना म्हणतो, "मुलांनो ! तुम्हीच पावन देवता होता." परमात्म्याने जेव्हा माणूस निर्मिला तेव्हा आपल्याप्रमाणे सर्व गुणसंपन्न स्वरूपात निर्मिला ज्याला आपण 'देवता' म्हणतो. परमात्म्याने निर्मिलेल्या सर्व पावन देवता कोठे निघून गेल्या ? शिवबाबा म्हणतो की, सर्व सत्ययुगी पावन देवता आपल्या श्रेष्ठ कर्मांची कमाई उपभोगून आता कलियुगात विकारी संबंधात आल्यामुळे पापकर्मांचे ओझे वाहत चालल्या आहेत. हे विकार कसे उत्पन्न झाले ? जर खोलपणे विचार केला तर असे आढळून येईल की, सर्व मनोविकारांचे मूळ आहे – **देह-अभिमान.**

### सर्व मनोविकारांचे मूळ आहे देह-अभिमान

माणूस देहाच्या आधारे पुरुषत्वाच्या वा स्त्रीत्वाच्या भानात येऊनच काम विकाराच्या अधीन होतो. याचा परिणाम तो आपले ओज व तेज गमावून शक्तिहीन बनतो आणि अनेक प्रकारच्या शारीरिक रोगांना बळी पडावयास लागतो. नंतर 'काम' विकारवश होऊन तो जी विकारी मुले जन्मास घालतो त्यांच्या दुःखाने स्वतः दुःखी व्हावयास लागतो आणि त्यांच्यांत ममत्व भाव ठेवून सारा दिवस त्यांच्यासाठी कमाई करण्यात घालवितो. मोहाच्या अधीन होऊन आपला विवेक गमावूनही बसतो आणि क्रोधी स्वभावाचा होतो. देहाच्या आधारे ज्यांना तो पत्नी, मुलगा नातू वगैरे मानतो, त्यांच्या इच्छा पूर्ण करण्यासाठी तो अधिकाधिक पैसा मिळविण्याचा यत्न करतो, त्यामुळे तो

लोभालाही वश होतो. पण तरीही लोभी माणसाची तृष्णा काही भागत नाही. जेव्हा तो मुलांना जन्म देतो आणि घर बसवून व पैसा कमावून बसतो तेव्हा "मी एक मोठा शेठ आहे," "चार मुलांचा बाप आहे," "एका उच्च कुळातील व्यक्ती आहे," – मोठ मोठ्या लोकांमध्ये माझे उठणे-बसणे असते' – अशा प्रकारचा अहंकार त्याला वाटू लागतो.

देह–अभिमानच सर्व दुःखांचे कारण आहे. तेव्हा जीवन सुखी व शांतिसंपन्न करण्यासाठी घर-संसार नव्हे तर देह-अभिमान सोडण्याची आवश्यकता आहे. त्यासाठी आत्मनिष्ठ वा योगयुक्त होणे जरूर आहे..

(१) **काम-विकारः**—काम विकार हा आत्म्याचा सर्वांत मोठा शत्रू होय.

कामी पुरुष जगात काम-कट्यार चालवितो।

आदी-मध्य-अंती होऊनी दुःखी नरकवासी बनतो॥

या काम विकाराने माणसाला नरकवासी बनवून टाकले आहे. या विकारापायीच कित्येक राजांची राज्ये लयाला गेली आणि देवताही आपले देवत्व गमावून माणूस बनल्या. हा विकार जिंकल्यास माणूस पुन्हा देवता बनू शकतो.

## काम विकार जिंकण्याच्या युक्त्या

### (अ) भाऊ-भाऊ ची दृष्टी

काम विकार जिंकण्यासाठी आत्म्याला आपले अनादी व आदी स्वरूप लक्षात ठेवावयास हवे. जेव्हा आत्मा हे जाणून घेतो की, "मी एक ज्योतिर्बिंदू स्वरूप आत्मा आहे, हे शरीर तर माझ्याहून भिन्न अशा पाच प्राकृतिक तत्वांनी बनलेले माझे वस्त्र आहे, मी परम पवित्र परमात्म्याचे संतान असल्याने सर्व स्त्री-पुरुष रुपी शरीरांनी कर्म करणारे आत्मे माझे भाऊ आहेत," – तेव्हा त्याची दृष्टी व वृत्ती बदलते. आपण जाणता की, जोपर्यंत एखाद्या पुरुषात आणि स्त्रीत भाऊ-भाऊ किंवा भाऊ-बहीण ही दृष्टी राहते तोपर्यंत कामवासना जागृत होत नसते. म्हणून आपल्या खऱ्या अनादी स्वरुपाचे ज्ञान व त्याची स्मृती असल्यास दृष्टी आत्मिक राहते आणि राजयोगी काम विकार जिंकण्याच्या महान पुरुषार्थात हठ क्रिया केल्याशिवाय सफल होतो.

### (आ) आत्म्याचा खरा धर्म पवित्रता आहे.

आपला हा नेहमीचा अनुभव आहे की, जेव्हा एखादा माणूस आपल्या पत्नीबरोबर मंदिरात जाऊन आपल्या इष्ट दैवतासमोर 'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव,'' किंवा "तू माय-बाप आम्ही तुझी लेकरे'' – असे म्हणतो अथवा एखाद्या देवीच्या मूर्तीपुढे "हे अंबे आई!'' इत्यादी शब्दांनी तिला संबोधितो तेव्हा त्याची दृष्टी व वृत्ती शुद्ध असते. मंदिरात तो कामवासनेपासून मुक्त असतो. स्त्री व पुरुष उभयतांनी परमात्म्याला माता-पिता म्हणण्याचा अर्थ हाच होतो की, उभयता त्याची लेकरे असल्याने आत्मिक रुपाने 'भाऊ-भाऊ' आहेत. जेव्हा ते हे आत्मिक नाते आणि परमपिता परमात्म्याशी असलेला संबंध विसरून जातात तेव्हा त्यांना कामरुपी शत्रूचा बाण लागतो. आत्मा आपले खरे स्वरूप स्मृतीत आणून फार उच्च स्थितीचा अनुभव करू शकतो. हे चिंतन सदैव रहावयास हवे की, मी खरा शुद्ध आत्मा आहे, परमधामरुपी पावन धामाचा मी मालक आहे. परम पवित्र परमपिता शिव परमात्म्याचे संतान आहे. पवित्रता हा माझा खरा धर्म आहे. आता मी हा माझा धर्म सोडून अपवित्रतेला माझ्या मनात थारा देणार नाही. आदी स्वरुपातही मी श्रीलक्ष्मी, श्रीनारायण किंवा श्रीसीता, श्रीराम इत्यादी देवी-देवतांचा वंशज आहे, म्हणून त्यांच्याप्रमाणे मलाही पवित्र राहणे भाग आहे.

### (२) क्रोध विकार

क्रोधही एक मोठा विकार आहे. ज्या घरात क्रोध असतो त्या घरातील पाण्याचे घडेही सुखतात अशी एक म्हण आहे. पण वास्तविक पाणीच काय क्रोधी माणसाचे रक्तही आटते. जेव्हा माणसाला क्रोध येतो तेव्हा तो परिणामाचा विचार करू शकत नाही. या क्रोधापायीच घरे जळून खाक होतात आणि वस्त्या ओस पडतात.

#### क्रोधाची कित्येक रूपे आणि ती येण्याची कारणे

क्रोध अनेक रुपांत सामावलेला असतो. उदा. उद्वेग, द्वेष, ईर्ष्या, सूडाची भावना, रुसणे, हिंसा, वैर-विरोधाची भावना इत्यादी. ही सर्व रुपे माणसाला अशांत करणारी आहेत. क्रोध येण्याची अनेक कारणे आहेत.

एखादी कामना पूर्ण न झाल्यास क्रोध येतो. इच्छे विरूद्ध कोणी एखादे काम केले तर राग येतो. आपल्या ज्ञानाविरूद्ध गोष्ट घडल्यासही क्रोध येतो. कधी कधी मान, प्रतिष्ठा न मिळाल्यास क्रोध येतो. कित्येक तर आपले दोष वा उणीवा लपविण्यासाठी भयामुळेही रागावतात. जबाबदार माणसाला राग जास्त येतो कारण त्याला वाटते की वचक नाही ठेवला तर कर्मचारी काम बरोबर करणार नाहीत आणि रागावले नाही तर मुले बिघडतील. आज क्रोधाच्या विक्राळ रुपामुळेच अणूबॉंब बनला आहे.

## क्रोध जिंकण्याच्या युक्त्या

**(अ) योग्याचे जीवन सर्वांहून भिन्न**

सर्वांत पहिली गोष्ट म्हणजे मी राजयोगी आहे हा दृढ निश्चय व्हावयास हवा. योग्याचे जीवन व वर्तन जगावेगळे असते. योग्याचे विचार हे सांसारिक नसतात. रागाने एखादे काम करवून घेतल्याने जे काम होईल त्याच्या दसपट जास्त काम प्रेमाने होऊ शकते. रागाऐवजी स्नेहाने काम घ्या ते मग जास्त चांगले होईल. भयापोटी काम करणारा फार नुकसान करण्याची शक्यता असते.

**(आ) प्रत्येक आत्म्याची आपापली भूमिका आहे**

एखाद्याचे विचार जर पटत नसल्याने क्रोध येत असेल तर त्या वेळी विचार करावयास हवा की, हे जग म्हणजे विभिन्नतेने भरलेले एक नाटक आहे ज्यात प्रत्येक आत्म्याची आपापली भूमिका आहे तसेच आपापली बुद्धी व कर्मे आहेत तेव्हा सर्व एक समान विचार कसे करू शकतील ? हा विचार मनात आल्यास क्रोध कधी येणार नाही, उलटपक्षी दुसऱ्यांच्या विचारांनाही आपण महत्व देऊ.हाही विचार करू शकता की, हा कर्मांचा हिशेब आहे जो चुकतू केला जात आहे.

**(ई) दया-भावना**

कधी कोणाचा दोष पाहून तो सहन होत नसेल तर त्या वेळी क्रोधाविष्ट होण्याऐवजी त्याची दया यावयास हवी. राजयोग तर हे सांगतो की, चूक करण्यारावर रागावू नका उलट त्याला मदत करा. त्याची चूक सुधारा, स्वतः रागावण्याची चूक करू नका. जर इतरांचे रागावणे आपल्याला आवडत नसेल

तर आपण स्वतः रागावता कामा नये, अन्यथा आपण दोषी ठरविले जाऊ.

**(ई) सुख द्याल तरच सुख प्राप्त कराल**

हे लक्षात ठेवा की, दुसऱ्यांना दुःखी करणारा स्वतःही दुःखी होतो. शांत राहणारा स्वतःलाही शांती देतो. म्हणून शांतिपूर्वक कार्य करण्यातच कल्याण आहे. जसे तापलेल्या लोखंडाला थंड लोखंडच कापू शकते, तसेच तापट माणसाशी थंडपणे बोलण्यातच साफल्य आहे. प्रेमपूर्वक कार्य केल्यास कोणतेही विघ्न येणार नाही.

**(उ) स्व-परिवर्तनाने दुसऱ्याचे परिवर्तन**

आपण जर रागावला नाही तर रागावणाऱ्या माणसाला आपली चूक कळून येईल आणि तो स्वतः क्षमा मागण्यास आपल्यापाशी येईल. दुसऱ्यांचा राग घालविणे अर्थात प्रथम आपण राग सोडणे होय. अमूक माणूस कधी बदलूच शकणार नाही या गोष्टीला आपल्या मनात कधीही थारा देता कामा नये. तो जरूर बदलू शकेल अशी शुभ भावना ठेवून स्वतःचे व इतर सर्वांचे परिवर्तन करण्यातच कल्याण आहे.

**(३) लोभ-विकार**

लोभ हा एक असा विकार आहे जो माणसाला फार गोड वाटतो. मुंग्या जशा साखरेच्या पाकाकडे आकर्षित होऊन त्यात रुतून बसतात, तसेच ज्या माणसाला लोभाची चटक लागते तोही त्याचा स्वाद घेण्यातच आपले जीवन व्यर्थ घालवितो. आज या लोभ विकारापायीच भेसळ करणे, लाच घेणे, काळा बाजार करणे, गरिबांचे रक्त शोषण करणे, एखाद्याला ठार मारणे वगैरे पापकर्मे होत आहेत.

लोभी माणूस सदैव अतृप्त व असंतुष्ट राहतो. ज्याची तहान भागत नाही तेव्हा तो जीवनात सुखी आहे असे कसे म्हणता येईल ? तो सदैव एकाचे दोन कसे होतील याच विचारात पडलेला असतो. लोभी माणसात ईर्ष्याही फार असते. आपल्यापेक्षा दुसऱ्याची संपत्ती अधिक होत असल्याचे पाहणे तो सहन करू शकत नाही. ईर्ष्या आणि द्वेषाच्या अशा अग्नीत जळणारा माणूस खरे सुख कसे प्राप्त करू शकेल ? लोभ केवळ पैशाचाच नव्हे तर प्रत्येक प्रकारच्या

सुखसोयीच्या साधनाचाही असू शकतो. एखाद्याला हे साधन जरी मिळाले तरी शांती व संतोषरुपी धन नसेल तर तो थोडाच सुखी ठरणार आहे? म्हणून म्हटले जाते –

"लोभी नर कंगालची, दुःखी होतो दुःख देतो।
निर्लोभी सदा सुखी, ईश्वर सदा त्याला देतो॥"

### लोभ सोडण्याचा अर्थ

लोभ सोडणे म्हणजे पैसा कमावू नये असे नव्हे. पण आजचा माणूस पोटासाठी नव्हे तर पेट्यांत जमा करण्यासाठी कमावितो आणि त्याकरिता सर्व अनैतिक मार्गांचा अवलंब करतो. तेव्हा माणसाने सदा भल्या मार्गाने उचितच कमाई करावयास हवी. याने माणसाला फार आत्मिक बल मिळते आणि परमात्म्यावरील त्याचे प्रेम वाढते.

बहुधा माणूस असा विचार करतो की, आता खूप पैसा कमावू या, म्हातारपणी मग ईश्वराचे स्मरण करू या. सर्वप्रथम, तो म्हातारपण येईपर्यंत जगेल याचा काय भरवसा? नंतर म्हातारपणी काय माणूस लालसा सोडतो? आयुष्यभर लोभाची कास धरीत आल्याने म्हातारपणी लोभाचा संस्कार अधिकच दृढ होतो, म्हणून ही म्हण प्रसिद्ध आहे की, "शरीर म्हातारे झाले तरी तृष्णा तरूणच असते. तेव्हा लोभ आता सोडल्यासच सुटेल. त्याचे पालन केल्यास तो मोठाच होईल.

### लोभ सोडण्याच्या युक्त्या

#### (अ) सृष्टी वानप्रस्थ अवस्थेला येऊन पोहोचली आहे

सदैव हा विचार करावयास हवा की, आता सृष्टी वानप्रस्थ अवस्थेला येऊन पोहोचली आहे. ज्याअर्थी कलियुगाचा अंतीम चरण चालू आहे त्याअर्थी सर्व वृद्धावस्थेतच आहेत म्हणून आता सर्वांना परमपिता शिव परमात्म्याच्या स्मृतीत राहण्याचा अभ्यास करावयास हवा. पैसा तर केवळ एक साधन मात्र आहे, जीवनाची सिद्धी नव्हे. म्हणून सदैव पैशाचाच विचार करीत बसणे आणि जीवनाचा सारा मौल्यवान काळ त्यापायी व्यर्थ घालविणे हा काही शहाणपणा नव्हे.

### (आ) हा पैसा काही बरोबर येणार नाही.

हा पैसा बरोबरही येणार नाही. शिकंदर राजाचे उदाहरण आपण सर्वांनी ऐकलेच असेल. साऱ्या जगाचा राजा होण्याचे स्वप्न तो पहात होता. पण जेव्हा त्याच्या मरणाचा क्षण आला तेव्हा त्याने आपल्या सैनिकांना सांगितले की, त्याचे हात कफनाबाहेर ठेवावेत म्हणजे लोकांना कळू द्या की तो या जगातून काहीही बरोबर घेऊन जात नाही, तो रिकाम्या हातांनी आला होता आणि रिकाम्या हातांनीच जात आहे.

### (इ) ज्ञान-धनच आत्म्याचे खरे अविनाशी धन आहे.

वास्तविक आत्म्यात भरलेली ज्ञान-रत्नेच आत्म्याबरोबर जातील. या एक एक ज्ञान-रत्नाची किंमत अगणित धन-राशी एवढी आहे. याचेच फळ म्हणून शिवबाबा आम्हास सत्ययुगात इतकी धन संपत्ती देतो की, तेथे मग कोणत्याही प्रकारची कामना करण्याचा विचारच कधी येऊ शकत नाही. जेथे साक्षात धन-देवी विराजमान असेल तेथे धन-संपत्तीची वाण कशी असू शकेल? सत्ययुगातील देवी-देवतांनी आपल्या पूर्वजन्मी संगमयुगात आपले जीवन दिव्य व पवित्र करुनच तर ते पद प्राप्त केले होते. तेव्हा आता ज्ञानाचा संचय व योगाची कमाई करण्यास लागले पाहिजे कारण हेच आत्म्याबरोबर जातील.

### (४) मोह विकार

मोह हासुद्धा फार मोठा विकार आहे. परमपिता शिव परमात्मा धर्मग्लानीच्या वेळी अवतरित होऊन मनुष्यात्म्यांना जे गीतेचे ज्ञान देतो, त्याचा उद्देशच मुळी आत्म्यांना नष्ट मोहा व स्मृतिर्लब्धा करणे हाच असतो कारण मोहसुद्धा फार दुःखदायक विकार आहे. मोहाचे धागे फार सूक्ष्म असतात. ते डोळ्यांना दिसत नाहीत परंतु ते स्थूल धागे व बेड्यांपेक्षाही अधिक बळकट व जन्मोजन्मी व तुटणारे असतात. स्थूल धागे तर माणसाला बाहेरून बांधतात पण मोहाचे धागे तर आत्म्याला बांधतात. परंतु आश्चर्य असे की, तरीही माणूस या धाग्यांपासून सुटण्याचा प्रयत्न करीत नाही.

मोहाधीन माणूस ना सत्य-असत्याचा निर्णय करू शकतो ना मृत्यूवर विजय मिळवू शकतो उलट मृत्यूपूर्वीही तो कित्येकदा मोहवश होऊन मरतो.

तेव्हा मोह हा विकार दिसण्यात छोटा का असेना पण वास्तविक तो सर्वांत खोटा आहे.

"मोहाची बंधने कडक, मोहात सर्वांचा श्वास।
एका ईश्वरावर मोह असो; मग सुटेल दुःखाचा फास॥"

अमूक एक वस्तू आपली आहे असे जेव्हा माणूस समजतो तेव्हा त्याच्यात मोह उत्पन्न होतो. दुसऱ्याच्या वस्तूवर मोह असणार नाही. दुसऱ्याची वस्तू हरविल्यास त्याला दुःख होणार नाही पण आपली वस्तू हरविल्यास मात्र त्याला फार दुःख होते.

अमूक एक व्यक्ती माझा आधार आहे किंवा तिच्यामुळे माझे काम होईल असे जेव्हा माणसाला वाटते तेव्हा ममत्वाचे नाते जडते. आपण निर्माण केलेल्या निर्मितीवरही मोठा मोह जडतो.

**मोह सोडण्याच्या युक्त्या**

सदैव हे लक्षात ठेवा की, माझा तर एक शिवबाबा दुसरा ना कोणी. कोणतीही इहलौकिक व्यक्ती वा पदार्थ आपला नाही. माणसाचा आपला स्वतःचा देहही त्याच्यापासून सुटणारा असतो तर ज्यावर त्याने मोह-ममत्व ठेवावे असे उरले ते काय ? जर या जगातील सर्व वस्तू अस्थिर, परिवर्तनशील व विनाशी आहेत तर त्यांवर मोह ठेवणे म्हणजे स्वतःला दुःखी करण्याचा उपाय योजणे होय. आता तसेही सर्व काही सुटणारच आहे तर मग पूर्वीच सर्व बाजूंनी बुद्धी हटवून ती का बरे शिवबाबाकडे वळवू नये कारण तोच सर्वांचा आधार आणि सर्व आत्म्यांना मुक्ती देणारा खराखुरा सद्‌गुरु आहे.

**(५) अहंकार विकार**

स्वतःला देह समजल्यानेच भौतिक गोष्टींचा अहंकार वाटू लागतो. अहंकारी माणूस हा एका खजुराच्या झाडाप्रमाणे होय. ज्याप्रमाणे खजुराचे झाड सुंदर दिसूनही काही कामास येत नाही कारण ते ना प्रवाशांना सावली देऊ शकते ना कोणी त्याच्या फळांपर्यंत पोहोचू शकतो, त्याचप्रमाणे अहंकारी माणसात गुण असूनही त्यांद्वारे तो कोणाला सुख देऊ शकत नाही आणि कोणालाही सुख न देण्यामुळे तो स्वतः अहंकाराखाली लपून राहतो. लोकांच्या दृष्टीला त्याचा अहंकारच खटकतो. अहंकारी माणसात ना ज्ञान टिकू शकते,

ना त्याच्यातर इतर सद्‌गुणांची धारणा होऊ शकते, ना तो इतरांच्या मनात प्रेमाचे व मानाचे स्थान प्राप्त करू शकतो.

## अहंकार घालविण्याच्या युक्त्या

या जगातील प्रत्येक वस्तू अस्थिर आहे आणि कोणाच्या हाती लागणारी नाही तर मग अहंकार तो कोणत्या गोष्टीचा ? पैशाचा अहंकार नाहिसा करण्यासाठी लक्षात ठेवा की –

कोणाचा दबून राही मातीत, कोणाचा राजा करी चट्ट,
कोणाचा लुटून नेती चोर, कोणाचा आग करी गट्ट॥

भस्म होणाऱ्या वस्तूचा अभिमान म्हणजे निव्वळ अज्ञान होय. आत्माभिमानी होऊन जर हे निश्चित केले जाईल की, मी ज्योतिर्बिंदू आत्मा आहे, सर्व आत्मे आपापसात भाऊ-भाऊ आहेत, सर्व आत्म्यांचे धामही एक परधामच आहे, येथे कर्मक्षेत्रावर केवळ कर्म करण्यास आले आहेत तर या क्षणिक देहाचा, कुळाचा, जातीचा आणि देशाचा अहंकार गळून पडेल.

स्वतःला विश्व-सेवाधारी निश्चित केल्यानेही अहंकार वाटणार नाही. सेवाधारी तर सदैव सेवेत मग्न असतो. त्यात अहंकार तो कोणत्या गोष्टीचा ? त्याला तर फारच मधुरतेने व नम्रतेने वागावयास हवे. जो जितका गुणवान असेल तितका तो आम्रवृक्षाप्रमाणे झुकेल. पण त्याचे हे झुकणे, झुकणे नसते तर तो झुकून सर्वांना झुकविण्यास निमित्त बनतो. आज याच अहंकारापायी सारे जग नरक होऊन पडले आहे. जर सर्वांचा अशुद्ध अहंकार मिटेल तर या सृष्टीचा स्वर्ग बनविणे हे काही मोठी गोष्ट राहणार नाही. थोडक्यात सांगावयाचे म्हणजे –

नर ! अहंकार जो देहाचा, नरकात तुज नेईल।
पण अहंकार शुद्ध आत्म्याचा, स्वर्गी घेऊन जाईल।
विकारी मनाला सुख कुठले, ज्ञानाविण ना सुटे विकार।
देह अहंकार जर गळून पडे, ना उरतील बाकी चार॥

परमपिता शिव परमात्म्याशी सर्व संबंध जोडून राजयोगी मनोविकारांवर विजय मिळविण्याची शक्ती प्राप्त करतो. या विकारांवर विजय मिळविल्यास माणूस जगज्जेता, साऱ्या जगाचा मालक, देवता होऊ शकेल.

प्रवचन – ६

# राजयोगाद्वारे अष्ट शक्तींची प्राप्ती तसेच दिव्य गुणांची धारणा

**ब**रेचसे लोक योग म्हणजे तास वा अर्ध्या तासाची एखादी क्रिया समजतात पण योग तर जीवन विषयक एका विशेष दृष्टिकोनाचे अथवा श्रेष्ठ जीवन-पद्धतीचे नाव आहे .राजयोग्याचे जीवन, त्याचा आचार-व्यवहार, त्याची रीतीनीती वगैरे सर्व काही भोगी माणसाहून वेगळे व अलौकिक असते. निस्संशय, राजयोग एका अभ्यासाचे, पुरुषार्थाचे किंवा विशिष्ट क्रियेचेही नाव आहे. राजयोग ही एक अशी महान साधना वा जीवन दिव्य बनविण्याची कला आहे ज्याद्वारे माणूस स्वतः तर महान होतोच परंतु साऱ्या विश्वालाही महान करून सोडतो.

राजयोगी संसाराचा त्याग करून जंगलांत कुटीरामध्ये किंवा गुंफांमध्ये राहून योगाभ्यास करीत नाही तर तो समाजात राहूनच कौटुंबिक, सामाजिक व व्यावहारिक समस्या अतिशय सुंदर रीतीने सोडवीत कमल पुष्पा समान न्यारे (अलिप्त) व प्यारे (प्रिय) जीवन व्यतीत करतो. त्याची स्थिती प्रत्येक परिस्थितीत एकरस राहते. ज्याप्रमाणे विद्युत घटाचा (बॅटरी) संबंध वीजघराशी जोडल्यास त्यात पुन्हा शक्ती भरली जाते, त्याचप्रमाणे सर्व शक्तींचे स्त्रोत असलेल्या सर्वशक्तिमान शिव परमात्म्याशी संबंध जोडल्यास आत्म्याला कित्येक शक्तींची प्राप्ती होते. ह्या शक्ती प्रत्येकाच्या जीवनात अत्यावश्यक आहेत. यांच्या अभावामुळेच घरोघरी भांडणे, तणाव वगैरे वाढत चालले असून परिणामतः मानसिक स्वास्थ बिघडल्याने नवनवे आजार उद्‌भवत चालले आहेत. पण राजयोग या सर्व गोष्टींचे मूळच नष्ट करून टाकतो. ह्या अनेक शक्तींपैकी आठ मुख्य शक्ती खालीलप्रमाणे आहेत.

**(१) सहन शक्ती**

जेव्हा आपण हा निश्चय करतो की, मी शांत स्वरूप आत्मा आहे, शांतीचा सागर परमपिता शिव परमात्म्याचे संतान आहे आणि शांतिधामाचा

निवासी आहे तेव्हा ज्यामुळे अशांती पसरेल असे कोणतेही कर्म आपल्याकडून होणार नाही. या निश्चयाने सर्वप्रथम आपल्यात सहन करण्याची शक्ती येते. एखादा कोणी शिव्या देत राहिला तरीही मी माझा शांतीचा गुण का नष्ट करू ? एक मुलगा एखाद्या आंब्याच्या झाडाला दगड मारतो पण प्रत्युत्तरादाखल ते झाड मुलाला आंबा देते. एका जड वस्तूत जर एवढा गुण आहे मग चैतन्यात तर याहूनही अधिक असावयास हवा. पण आजचा माणूस वीटेला दगडाने उत्तर देतो. राजयोगी या बाबतीत सहनशील राहील कारण तो जाणतो की, दुसरा माणूस अज्ञानामुळे असा वागतो पण तो स्वतः तर ज्ञानी आहे. जर तोही अज्ञानी माणसाप्रमाणे कर्म करील तर अज्ञानी व ज्ञानी यांत फरक तो काय राहिला ? तो स्वतः शांतस्वरूप होऊन शांतीचे दान देईल. तसेही रागावलेल्या माणसाच्या बुद्धीला त्या वेळी कोणतीही गोष्ट पटवून देणे शक्य नसते. तेव्हा राजयोगी सहनशक्ती धारण करून त्याची गोष्ट मनावर घेत नाही त्यामुळे प्रत्युत्तरादाखल काही बोलण्याचा प्रश्नच उद्‌भवत नाही. हे तर प्रसिद्धच आहे की, टाकीचे घाव सोसल्याविना दगडाला देवपण येत नाही. महान आत्म्यांनी आपला महानपणा सहनशक्तीच्या आधारेच तर प्राप्त केला आहे. शिवबाबाही अज्ञानी आत्म्यांच्या शिव्या सहन करतो, तेव्हा मी शिवबाबाच्या लेकराने जर सहन केलेच तर त्यात काय मोठेसे ? एखादा नऊ वेळा सहन करून दहाव्यांदा सहन करू शकला नाही तर त्याला सहनशील म्हणता येणार नाही. म्हणून मला सारे काही सहन करीत चालले पाहिजे.

(२) **सामाविण्याची शक्ती**—राजयोगाद्वारे येणारी दुसरी शक्ती म्हणजे सामाविण्याची शक्ती. सागर जसा आपल्यात सारे काही सामावून घेतो, तसे राजयोग्याचे हृदय सागराप्रमाणे विशाल, खोल आणि स्थिर असल्याने तो मान-अपमान, निंदा-स्तुती, सुख-दुःख हार-जीत इत्यादी प्रसंगी समान राहून सारे काही आपल्यात सामावून घेतो. राजयोग्यात 'वसुधैव कुटुंबकम्' ही भावना वास करीत असते कारण तो जाणतो की, सर्व परमात्म्याची मुले माझे भाऊच तर आहेत. एक माता आपल्या मुलाचे सारे अपराध पोटात घालते. परमात्माही आम्हा सर्व आत्म्यांचा परमपिता असल्याने सर्वांचे अवगुण जाणत असूनही ते आत सामावून घेतो.

जर एखाद्याची चूक दाखवून देणे आवश्यकच असेल तर राजयोगी ईर्ष्येस पेटून त्याच्या किंवा सर्वांच्या समोर तीचे वर्णन करणार नाही पण शुभ-चिंतक होऊन वेळकाळ व परिस्थिती पाहून श्रेष्ठ भावनेने समजावेल. जर चूक करणारा समजून घेत नसेल तर राजयोगी स्वतःची स्थिती बिघडू देणार नाही पण चूक करणाऱ्याचे नशीब समजून सामावून घेईल. तो इतर आत्म्यांचे अवगुण न पाहता केवळ त्यांचे गुण उचलून सदैव हर्षित राहतो.

(३) **पारख शक्ती**–राजयोगाद्वारे पारख शक्तीही सुंदर रीत्या येते. जसे एक जवाहिरी कसोटीच्या आधारे खरे व नकली दागीने पारखतो, तसेच राजयोगीही ज्ञानाच्या कसोटीवर खरी व खोटी व्यक्ती आणि परिस्थिती पारखू शकतो. शिवबाबाच्या स्मृतीने साक्षीभावाची स्थिती बनते जी हर व्यक्ती, वस्तू व परिस्थिती स्पष्टपणे पारखण्यात मदत करते किंवा पारख शक्ती सहजपणे धारण करविते.

(४) **निर्णय शक्ती**–राजयोग्याच्या मनाची व बुद्धीची तार परमात्म्याशी जोडलेली असल्याने तो तराजूप्रमाणे उचित व अनुचित गोष्टीचा शीघ्रतेने निर्णय घेऊ शकतो. त्याला शिवबाबाकडून कित्येक प्रकारच्या प्रेरणाही प्राप्त होतात, ज्यांच्या आधारे कार्य केल्यास त्याला यशही मिळते. बुद्धिमानांतील बुद्धिमान अशा शिवबाबाशी बुद्धियोग जोडल्यास योग्य वेळी निर्णय घेणे सुकर होते किंवा निर्णय शक्ती विकास पावते.

(५) **सामना करण्याची शक्ती**–राजयोगी माणसाशी सामना करीत नाही पण परिस्थितींशी सामना अगदी सहजगत्या करतो. सर्वांत दुःखदायक परिस्थिती जी एखाद्याच्या जीवनात येते ती म्हणजे आपल्या जवळच्या नातेवाईकाचा मृत्यू. राजयोगी या प्रसंगाला कोणत्याही प्रकारचे दुःख व वेदना शिवू न देता समर्थपणे तोंड देतो कारण तो जाणून असतो की, आत्मा तर कधीच मरत नाही, आत्मा एका नटाप्रमाणे या सृष्टीरुपी रंगमंचावर येतो, शरीर तर केवळ एका वस्त्रासमान असते. कोणाच्याही मृत्यू प्रसंगी राजयोगी हाच विचार करतो की, तो आत्मा एक शरीररूपी वस्त्र सोडून आपल्या कर्मांनुसार अन्य देहरुपी वस्त्र धारण करण्यास गेला आहे दुसरी भूमिका

बजाविण्यासाठी. राजयोग्यापुढे जर कौटुंबिक समस्या वादळी रूप धारण करून आल्या तरी तो विचलित होत नाही. त्याने परमात्म्याला आपला साथी केलेले असते. ज्याचा साथी आहे भगवान त्याचे काय करतील वावटळ आणि तुफान? परमात्म्याच्या आश्रयाखाली असल्याने राजयोग्यांचा आत्मा सदैव दिव्याप्रमाणे तेवत असतो आणि इतर आत्म्यांना ज्ञानाचा प्रकाश देत राहतो. अशा रीतीने आत्म्याचे अविनाशीत्व व सृष्टी-नाटकाचे रहस्य लक्षात ठेवून आणि सर्वशक्तिमान पित्याचे संतान असल्याने आपल्या शक्तीस्वरुपात स्थित होऊन राजयोगी शिवबाबाच्या स्मृतीत कोणत्याही परिस्थितीला सहज तोंड देऊ शकतो.

(६) **सहकार शक्ती**—आज सहकार शक्तीच्या अभावामुळे कित्येक समस्या पुढे उभ्या राहतात. आपल्या स्वार्थापायी माणूस सहकार्य देऊ इच्छित नाही. आज जगात तीन प्रकारचे लोक आढळून येतात – १) दानवी वृत्तीचे २) साधारण मानवीवृत्तीचे ३) योगी वा दैवी वृत्तीचे. दानवी वृत्तीच्या लोकांना वाटते – "माझे ते माझे, पण तुझेही माझे" म्हणजे आपले सहकार्य देण्याऐवजी ते दुसऱ्याच्या वस्तूवरही अधिकार सांगतात. मानवीवृत्तीच्या लोकांना वाटते – "माझे ते माझे, तुझे ते तुझे" म्हणजे दुसऱ्याच्या वस्तूबद्दल त्यांना स्वारस्य नाही. त्यांच्यात जरी स्वार्थ नसला तरी परोपकाराची भावनाही नसते. पण राजयोगी म्हणतील – "ना काही माझे, ना काही तुझे. हे सर्व काही परमात्म्याचे आहे. तो केवळ आपल्याच वस्तूबद्दल अनासक्त राहणार नाही तर इतरांनाही अनासक्त राहण्याची प्रेरणा देईल. तो आपले तन-मन-धन परमात्म्याची ठेव समजून विश्वस्ताप्रमाणे (ट्रस्टी) वागेल आणि त्यांचा उपयोग ईश्वरी कार्यासाठी करून सहकार्य देत राहील. तो स्वतः कार्य करून इतरांनाही शिकवील. अशा प्रकारे परमात्म्याच्या कार्यात एकेकाची सहकार्यरूपी करंगळी मिळाल्यास हा कलियुगाचा पर्वत उचलून त्याच्या जागी सत्ययुग आणणे ही काही मोठी गोष्ट नव्हे. बस, हिम्मत दाखवत चला आणि शिवबाबाची मदत घेत चला. "हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा".

(७) **विस्ताराला संकीर्ण करण्याची शक्ती**–कासव जसे आपली कर्मेंद्रिये मनास येईल तेव्हा आत ओढून घेते आणि मनास येईल तेव्हा बाहेर काढते, तसेच राजयोगी जेव्हा वाटेल तेव्हा आपल्या इच्छेनुसार मालक बनून आपल्या कर्मेंद्रियांद्वारे कर्म करतो आणि जेव्हा वाटेल तेव्हा विदेही व शांत अवस्थेत राहू शकतो. अशा प्रकारच्या विदेही अवस्थेत राहून तो स्वतः अनेक बंधनांतून मुक्त झाल्याचे अनुभवतो

(८) **समेटण्याची शक्ती**–राजयोग्यात समेटण्याची शक्तीही अगदी सहजपणे येते कारण तो जाणतो की, सृष्टीचक्राचा अंतिम काळ असल्याने त्याची परमधामी घरी परतण्याची वेळ येऊन ठेपली आहे. ज्या प्रमाणे एक प्रवासी प्रवासाला निघताना आवश्यक तेवढ्या वस्तू आपल्याबरोबर घेतो, त्याचप्रमाणे राजयोगी आपल्या आत्म्यात दिव्य गुण, दिव्य शक्ती, श्रेष्ठ कर्मे वा संस्कार यांचाच संग्रह करतो, कारण तेच आत्म्याचे खरे साथी बनून त्याच्याबरोबर जातात. सर्वबाजूंनी आपला हिशेब चुकता करीत तो जातो. आणि एकच ध्यास लागलेला असतो की त्याला परमधामी परतावयाचे आहे.

आता याकडे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की, कोणत्या वेळी कोणत्या शक्तीचा उपयोग करावयास हवा. सहन शक्ती धारण करण्याच्या वेळी जर सामना करण्याच्या शक्तीचा वापर केला तर आणखी एक समस्या उभी राहण्याचा संभव असतो. सामना करण्याऐवजी जर सहन केले गेले तर यश मिळणार नाही. म्हणून सर्वप्रथम आवश्यक आहेत पारख व निर्णय शक्ती.

राजयोगी आदी, मध्य व अंताचा विचार करूनच पाऊल पुढे टाकतो. त्याच्यात सहनशक्ती असल्याने धैर्याचाही गुण असतो. धीराचे फळ नेहमी गोड असते म्हणून राजयोगी प्रत्येक कर्मात साफल्य अनुभवितो. सदैव आत्म-स्थितीत राहत असल्याने तो अंतर्मुखी होऊन आपल्या अवस्थेचे परीक्षण करीत राहतो. परिणामतः त्याचा प्रत्येक विचार, उच्चार व आचार श्रेष्ठ असतो. त्याचे बोलणे गोड असते. या लहानशा जीभेत हवे ते करण्याची सत्ता असते. तलवारीचा घाव कालांतराने भरून येतो पण जीभेने हृदयावर केलेला घाव कधीच भरून येत नाही. राजयोगी राजहंसाप्रमाणे सर्वांचे गुणरूपी मोती टिपून घेतो, त्यामुळे तो सदैव हर्षित व हर परिस्थितीत स्थिर राहतो.

राजयोग्यात ह्या दिव्य गुणांची व शक्तींची धारणा असल्याने तो समाजाचा एक प्रेरणादायक घटक बनतो आणि आपल्या स्व-परिवर्तनाने प्रथम आपल्या कुटुंबाला पावन व शुद्ध करतो, कुटुंब बदलल्याने समाज बदलतो, समाज बदलल्याने देश व देश बदलल्याने सारे विश्व बदलते. अशा रीतीने राजयोगी स्व-परिवर्तनाने विश्वाचे परिवर्तन करतो.

**शक्तिस्वरूपाचा अनुभव**

मी एक शक्तिस्वरूप आत्मा आहे.... प्रकाश-स्वरूप आहे.... प्रिय बाबा ! तू सर्वशक्तिमान आहेस... सर्व शक्तिंचा दाता आहेस. मी तुझे संतान मास्टर सर्वशक्तिमान आहे... किती हा प्रकाश... ! किती ही शक्ती... ! तुझ्या स्मृतीत राहिल्याने मी आत्मा सर्व शक्ती माझ्यात भरीत आहे.... मी प्रकाशस्वरूप आहे.... शक्तिस्वरूप आहे... मी आत्मा बीजस्वरूप आहे, दीपगृह आहे... शक्तिगृह आहे... विश्व-कल्याणकारी आहे.... मला हा प्रकाश आणि ही शक्ती साऱ्या विश्वात पसरावयास हवी... मी हा प्रकाश आणि ही शक्ती साऱ्या जगाला प्रदान करीत आहे... मी मायाजीत झालो आहे... मी नव्या जगाचा मालक बनणार आहे....मी रूपाने ज्योतिर्बिंदू असलो तरी शक्तीने मी सूर्यसमान आहे... दीपगृह आहे... याच प्रकाशाने व शक्तीने साऱ्या विश्वाचे कल्याण होईल आणि ही सृष्टी स्वर्ग बनेल....

ओम् शांती