वृत्त्यंतरप्रकाश

डॉ. सुहास पेठे



।। श्री ।।

वृत्त्यंतरप्रकाश

(खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा करण्यासाठी मोलाची मदत)
(सामूहिक परमार्थासाठी उपयुक्त टिपणांसह)

डॉ. सुहास पेठे
एम्.ए., पीएच्.डी. (तत्त्वज्ञान)

वृत्त्यंतरप्रकाश

पुस्तकरूपाने प्रकाशित सातवी आवृत्ती : ऑगस्ट २०१९
डिजिटल आवृत्ती : डिसेंबर २०२१

© डॉ. सुहास पेठे , सातारा, महाराष्ट्र

डॉ. सुहास पेठे यांच्या अन्य साहित्यासाठी पहा :

वेबसाईट : www.pethekaka.com
युट्यूब चॅनेल : Shri Pethe Kaka
अँड्रॉईड ॲप : SadhanNandadeep (साधननंदादीप)

आपल्या नित्याच्या उपासनेला
वृत्त्यंतर-विचार व प्रत्यक्ष प्रयोगांची
प्रामाणिक जोड देणाऱ्या
सर्व साधकांना -

कृतज्ञतापूर्वक सादर अर्पण

- सुहास पेठे

अनुक्रमणिका...

* खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा ...८
* वृत्त्यंतराची मूळ कल्पना ...१४
* वृत्त्यंतर - काही प्रातिनिधिक प्रश्न ...१७

१. आपण आपली नित्याची साधना करीत असताना असे वेगळे प्रयोग करण्याची गरज आहे का व ती कोणती ? ...१८

२. जर वृत्त्यंतर हे परमार्थाचं ध्येय असेल व त्यासाठी प्रयोगांची आवश्यकता असेल तर उपासना न करता केवळ हे प्रयोग केले तर चालतील का ? ...१९

३. या प्रयोगासाठी वयाचं बंधन आहे का? ...२०

४. अशा प्रयोगांनी स्वभावात बदल होतात का? ...२०

५. स्वभाव व वृत्ती या गोष्टी एकच आहेत का ? ...२१

६. आपलं आजचं चित्त कसं निर्माण झालं आहे ? ...२२

७. चित्त आपल्या प्रगतीला अनुकूल आहे की प्रतिकूल आहे हे कसं ओळखता येईल ? ...२४

८. चित्ताचा बदल करण्याचे मार्ग कोणते ? ...२४

९. वृत्त्यंतराचे प्रयोग करण्यानं चित्ताचा पालट वा नाश कसा होईल? ...२६

१०. चित्ताचा बदल हा एकदा झाल्यास पुरेसा व कायम असतो का? ..२७

११. चित्ताचा बदल कायम टिकवण्यासाठी काय करावं ? ...२९

१२.'बुद्धीचा पालट धरा रे काही' – श्री तुकोबा
'चित्त चैतन्य करी एक । तेचि माझे ब्रह्मसुख'
–श्री गोंदवलेकर महाराज
अशा अनेक संतवचनांचा वृत्त्यंतराशी काही संबंध आहे का व तो कोणता? ...३१

१३. श्री गोंदवलेकर महाराजांच्या परमार्थ मार्गात या वृत्त्यंतर प्रयोगांचं स्थान किती व कोणतं? ...३३

१४. वृत्त्यंतर प्रयोगाची सूत्रं कशासाठी निर्मिली आहेत ? ...३४

१५. या सूत्रातील एक सूत्र दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ–कनिष्ठ किंवा कमी–अधिक प्रभावी आहे का ? ...३५

१६. ही सूत्रं प्रगतीशी चढत्या श्रेणीनं निगडित आहेत का ? ...३६

१७. वृत्त्यंतरासाठी इथं सुचवलेली सूत्रंच निवडणं आवश्यक आहे का? ...३७

१८. एका वेळी एकापेक्षा जास्त किंवा सर्व सूत्रांचा प्रयोग केला तर चालेल का? ...३८

१९. काही वेळा ही सर्वच सूत्रं स्वत:ला लागू होतात, असं का वाटतं ? ...३९

२०. सूत्र निवडण्याच्या पद्धती कोणत्या ? ...४०

२१. सूत्रांचा प्रत्यक्ष प्रयोग कसा करावा ? ...४१

२२. या सूत्रांचा प्रयोग किती काळ करावा ? ...४५

२३. या सूत्रांच्या प्रयोगावर लक्ष देणं किंवा त्यासाठी वेळ देणं म्हणजे 'मूळ उपासने'पासून दूर जाण्यासारखं किंवा उपासनेचा वेळ कमी करण्यासारखं आहे का ? ...४७

२४.या प्रयोगांचा साधनेच्या प्रगतीशी कसा व किती प्रमाणात संबंध आहे ? ...४८

२५. हे प्रयोग महत्त्वाचे असतील तर ते करणारे लोक कमी का आढळतात ? ...४९

२६. या प्रयोगांसंबंधी किंवा त्यांतल्या अनुभवांसंबंधी इतरांशी चर्चा करणं कितपत योग्य व उपयुक्त ठरतं ? ...५१

२७. या प्रयोगांत अनेकदा अपयश व निराशा येते, त्याला काय करावं ? ...५३

२८. या प्रयोगांत आपलं बरोबरच आहे किंवा आपल्याला चांगलं यश येतं आहे,असं वाटल्यास त्यानं अहंकार होणार नाही का ? ...५६

२९. या सूत्रांचा उपयोग फक्त पारमार्थिक प्रगतीसाठीच आहे का?...५७

३०. आम्हाला ही सूत्रं, त्यांचा अर्थ, प्रयोग याचं महत्त्व वाटतं, पण हे सारं नीट कळत नाही. समजून घेण्यात बौद्धिक क्षमता, अभ्यास कमी पडतो या बाबतीत आम्ही काय करावं; की आमच्यासाठी हा मार्गच नाही? ...५९

३१. या प्रयोगांपेक्षा गुरूंनीच आपल्या वृत्तीत बदल घडवावा अशी त्यांना प्रार्थना करणं अधिक सोपं व रास्त होणार नाही का? ...६१

* वृत्त्यंतरप्रयोगांसाठी काही सूत्रं व त्यांचं विवरण ..६३

१. आपल्या अनावश्यक कृती शोधून त्या टाळण्याचा प्रयत्न करणे. ...६४

२. अमुक एक घडल्याने सुखाचे होईल या कल्पनेचा अभ्यासपूर्वक त्याग करणे. ...६७

३. भगवंत खरा कर्ता आहे याची जाणीव जागृत ठेवण्याचा दैनंदिन अभ्यास करणे. ...७०

४. जुन्या बऱ्यावाईट आठवणींत न रमणे व तो वेळ नामाला देणे. ...७४

५.	इच्छेविरुद्ध होणाऱ्या गोष्टींचा मनावर परिणाम होऊ न देण्याचा अभ्यास करणे.	...७८
६.	आपला प्रपंच देवाचा आहे असे मानून तसा दैनंदिन व्यवहार करणे.	...८२
७.	रोज किमान एक तास मौन पाळणे व त्याच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.	...८६
८.	वाट्याला आलेली माणसे ही भगवंताची देणगी समजून त्यांच्याशी आनंदाने राहाणे.	...९०
९.	प्रपंचातल्या चिकाटीने परमार्थातले साधन करतो का ते पाहाणे व करणे.	...९४
१०.	प्रसंगांवरील मनाच्या पहिल्या प्रतिक्रियांचा सावध राहून साधनेसाठी अभ्यास करणे.	...९७
११.	अनुसंधानात राहून कर्तव्य योग्य करण्याचा अभ्यास करणे.	..१०१
१२.	साधन म्हणून संतोषवृत्ती टिकवणे.	..१०५
१३.	नामाव्यतिरिक्त गुंतण्याच्या मनाच्या जागा हुडकून त्या कमी करणे.	..१०९
१४.	आपल्या कृती गुरूंना आवडणाऱ्या होण्यासाठी प्रयत्न करणे.	..११३
१५.	शाश्वत आनंदप्राप्तीतील स्वत:कडून निर्माण होणारे अडथळे शोधणे व दूर करणे.	..११६
१६.	आपल्या साधनेच्या बाह्यांगाचा अभ्यास करणे व ते कमीतकमी ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.	..११९
*	वृत्त्यंतरासाठी उपयुक्त प्रार्थना	..१२२
*	वृत्त्यंतराच्या सामूहिक प्रवासाची रूपरेषा तसेच त्या संदर्भातील नवी दहा सूत्रे	..१२५

खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा ...

सर्वसामान्य माणसाच्या दृष्टीनं परमार्थ म्हणजे देवधर्म, पाठ-पारायणं, यात्रादर्शनं, गुरू-गुरुमंत्र इत्यादी गोष्टी होत. तो प्रपंचाची कामं जशा पद्धतीनं उत्साहानं करतो, तशाच पद्धतीनं तो ही परमार्थाची कामंही करून मोकळा होतो. ही झाली परमार्थ करणाऱ्यांची परिस्थिती. त्याच्याशी परिचित नसलेले किंवा त्याला विरोध असलेले लोक तर या सर्वांपासूनच दूर असतात. वर सांगितलेल्या गोष्टी म्हणजेच परमार्थ असतो, अशी त्यांची समजूत असली तर ते स्वाभाविकच आहे. कारण त्यांनी खऱ्या परमार्थाची ओळख करून घेतलेली नसते. आश्चर्य हे आहे की, जी माणसं वर म्हटल्याप्रमाणं वर्षानुवर्षं परमार्थ करीत असतात, त्यांनाही खरा परमार्थ कशात आहे याची ओळख नसताना अनेकदा आढळते. वर म्हटलेली काही सात्त्विक कामं केली म्हणजे परमार्थ झाला अशाच समजुतीत अनेक जण आढळतात, हे विचार करण्यासारखं आहे.

वास्तविक, परमार्थ ही माणसाचं अंतरंग समतोल, शांत व समाधानी करण्याची विद्या आहे. या साऱ्या परमार्थाच्या साधनांची परिणती माणसाच्या अंतरंगाचा विधायक पालट होण्यात झाली नाही तर माणसाचं मुख्य कामच झालं नाही, असं म्हणावं लागेल ना ? प्रत्येक माणसाला जसं देह, परिस्थिती यांनी बनलेलं बहिरंग आहे तसंच दृश्य नसलेलं मन, अधिक खोल असलेलं चित्त आणि प्रत्येकाला जाणवणारं चैतन्यमय आत्मस्वरूप यांनी बनलेलं अंतरंगही आहे. ते नुसतंच आहे असं नसून माणसाच्या बाह्य कृती आणि त्यांचे बरेवाईट परिणाम यांना खरी प्रेरणा व दिशा या अंतरंगाकडूनच मिळत असते. त्यामुळं अंतरंग संकुचित, अविकसित असेल तरकृती तशाच

होतील आणि त्याचे परिणाम म्हणून त्या व्यक्तीचं व त्याच्या समाजाचं जीवन अविकसित व दु:खी राहील, हे उघड आहे.

सध्या मनुष्य बहिरंगाची जास्तीत जास्त काळजी घेण्याचा प्रयत्न करतो आहे, हे खरं. पण अंतरंगाकडं पुरेसं लक्ष न दिल्यानं तो शांत, स्वस्थ, समाधानी दिसत नाही हेही सत्य आहे. परमार्थविद्या ही माणसाला निरपेक्ष, शाश्वत समाधान देणारी प्रधान विद्या आहे. या अंतरंगविद्येचं मुख्य ध्येय माणसाच्या संकुचित, अविकसित मनाला, चित्ताला विशालतेचं परिमाण देणं, हे आहे. त्यासाठी परमार्थाचा प्रधान मार्ग 'वृत्त्यंतर' हा आहे. वृत्त्यंतर म्हणजे साध्या भाषेत 'समाधान देऊ शकणारा स्वभावातला विधायक बदल' होय. तो स्वत:च्याच मनात करायचा असल्यानं ते काम स्वत:लाच करावं लागतं. वर उल्लेखलेली साधनं किंवा गुरू वा ग्रंथ यांच्याकडून होणारं मार्गदर्शन ही बाह्य मदत परमार्थात मिळू शकते. पण वर उल्लेखल्याप्रमाणं ही सारी साधनं किंवा प्रयत्न हे वृत्त्यंतराचं ध्येय गाठू शकतात की नाही, हे सतत पाहाणं आवश्यक असतं.

याच दृष्टीनं पुढं पाहिलं तर ही अंतरंगाची विशालता यायला प्रथम स्वत:च्या अंतरंगाची कल्पना येणं, त्याचे घटक समजणं, त्यातले नकारात्मक घटक दूर करण्याचे प्रयत्न करणं गरजेचं असतं. तसंच इतर घटकांची उदा., श्रद्धा, निष्ठा, शुद्ध प्रयत्नवाद, कृपा, कृतज्ञता, आदर, नि:स्वार्थी प्रेम, सामंजस्य, शांती, विकाररहितता, सहजीवनाचं उच्च महत्त्व, निसर्गाची जिज्ञासू जाणीव, नम्रता - अशा अनेक आवश्यक घटकांची प्रयत्नपूर्वक वाढ करावी लागते. ते घटक स्थिर व्हावेत यासाठी निश्चित स्वरूपाचे प्रयत्न करावे लागतात. यानं कोणत्याही माणसाचं, अंतरंग समृद्ध, विशाल आणि त्यामुळं सदैव आनंदी व समाजयोग्य बनणं शक्य आहे, हे समोर येईल.

त्यासाठी मनाची-चित्ताची असलेली संकुचितता,अपरिपक्वता

कमी करणं व त्याला पुढच्या खऱ्या विकासाची दिशा देणं - यांसाठी करण्याचे पद्धतशीर प्रयत्न म्हणजे या पुस्तकात मांडलेलं 'वृत्त्यंतर' म्हणजे 'अंतरंगातला बदल' होय. भजन-पूजन -नाम अशा कुठल्याही पारमार्थिक उपक्रमाचं ते खरं व अंतिम ध्येय असतं, असावं. बाह्यतः समाज घडवण्याचे काही प्रयत्न मग ते समाजवाद, समतेच्या चळवळी, कायद्याच्या रचना, प्रबोधनं - असे अनेक प्रयत्नही अखेर या वृत्त्यंतरावर येऊन थांबतात, हे लक्षात येईल. पण त्यांचं स्वरूप बाह्य असल्यानं त्या प्रयत्नांना प्रबोधन, वेळी कायदा-दंड-शिक्षा अशा चौकटीत काम करून अखेर थांबावं लागतं.

परमार्थाचे, वृत्त्यंतराचे प्रयत्न मात्र थेट याच मुद्याला हात घालतात. मनाच्या बदलाला आवश्यक असलेलं उपासनेचं बळ देतात व त्या साहाय्यानं परिवर्तन साधतात. निदान हे तरी स्पष्ट होऊ शकेल की, परिवर्तनाच्या बाह्य प्रयत्नांशी, चळवळींशी मूळ परमार्थाचा विरोध तर नाहीच, उलट ते प्रयत्न पूरकच आहेत. त्यांचं मूळ ध्येय माणसाचं विधायक व हितकारी परिवर्तन हेच आहे. फक्त परमार्थाचा भर हा मुख्यपणे अंतरंगाचा बदल साधावा, यावर आहे. या वृत्तीतल्या बदलामुळं बाहेरच्या आवश्यक त्या आदर्श कृती व जीवन आपोआपच निर्माण होतं, असं परमार्थ मानतो, एवढंच.

पारंपरिक परमार्थ हा वेगवेगळी भजन-नाम-पूजन-यात्रा-वाचन-पारायण यांसारखी थोडी बाह्यांगप्रधान सात्त्विक साधनं देतो. त्यातून हळूहळू अंतरंगातला बदल अपेक्षित करतो, हा परमार्थाचा इतिहास आहे. पण अंतरंगात बदल झाल्याशिवाय, वृत्तीत पालट झाल्याशिवाय खरा परमार्थ नाही, हे ग्रंथांतून, पदांतून, अभंगांतून, उपदेशांतूनही स्पष्टपणे आलेलं आपल्याला दिसेल.

मात्र मनुष्यस्वभावाप्रमाणं एक वेळ काही सामाजिक चळवळ, घोषणा, कार्यक्रम सोपे वाटतात, पण स्वतः निःस्वार्थी,

त्यागी होणं नको वाटतं तसं, परमार्थातही अभंग, पारायण सोपं पण स्वत:त बदल घडवणं नको अशी सार्वत्रिक वृत्ती आढळते. म्हणूनच 'वृत्त्यंतर' किंवा साध्या भाषेत 'माणसाच्या स्वभावातील विधायक बदल' हेच प्रधान ध्येय धरून काम करणारे संख्येनं कमी असतात. तरीही वृत्त्यंतर हे काम खरं प्रधान काम होय, यात दुमत असायचं कारण नाही. कारण असा वृत्तीनं बदललेला माणूसच 'विकसित माणूस-देवमाणूस' होतो, स्वत:च्या आयुष्याचंही समाधानी, आनंदी परिवर्तन करतो आणि सहवासात येणाऱ्या समाजाचंही. हा तर 'संतजीवना'त आढळणारा प्रत्यक्ष अनुभवच आहे.

म्हणून या वृत्त्यंतराच्या प्रधान मुद्याला हात घालणारं हे पुस्तक लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्या दृष्टीनं हे पुस्तक तसं सर्वांसाठीच आहे. अनेक संतवचनात, उपदेशात, सामाजिक-व्यक्तिगत निरीक्षणात त्याची मुळं आहेत. स्वत:चं काही तपांचं वाचन-चिंतन, प्रयोग ही त्याची पार्श्वभूमी आहे. चर्चा-प्रयोग-संकल्प-आढावे अशा मार्गांनी प्रयत्न करणाऱ्या साधकांची यात ईश्वरकृपेनं लाभलेली मदतही याला साहाय्यभूत झाली आहे. वरवरचा सोपा परमार्थ सर्वत्र प्रसृत आहे. तो करणं प्रतिष्ठेचं आहे. शिवाय ते स्वत:च्या स्वभावावर न येता सुरक्षितपणे करता येण्यासारखं असतं. बरेच लोक तेच करतात. असं असतानाही नामासारख्या निरुपाधिक साधनाचा सातत्यानं संकल्प व त्याला वृत्त्यंतर संकल्प, अभ्यास व प्रयोगाची विधायक जोड देणाऱ्या या साधकबंधुभगिनींचे आभार मानावे तेवढे थोडेच आहेत. म्हणून हे पुस्तक त्यांनाच अर्पण केलं आहे.

वस्तुत: वृत्त्यंतर साधून विकसित माणूस म्हणजे पर्यायानं देवमाणूस होण्याची सुप्त क्षमता प्रत्येक माणसाकडं आहे. प्रयत्नशील व परिपक्व होऊन एखाद्या झाडानं खूप कष्ट मनापासून घेऊन फुलासारख्या निसर्गातल्या अद्वितीय, रम्य चमत्काराचं ध्येय गाठावं

तसं माणसालाही शक्य आहे. हेच या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठात सौम्यपणे पण सूचकतेनं मांडलं आहे. यात मानवी प्रयत्नांची तांत्रिक बाजू आलेखाच्या प्रतीकानं आली आहे. त्यात वय-प्रयत्न यानुसार वाढ, सातत्य, प्रगती असे संकेत मिळू शकतील. मनापासून हे सारं केलं तर काटेकुटे, पानं अशी धडपड करीत उमलणाऱ्या फुलाची आनंदप्रक्रियेची नैसर्गिकता आणि मानवी प्रयत्नांतील सहेतुकता, विविध टप्पे व अंतरंगविकासाची उत्तम उंची यांची सांगडही हे मुखपृष्ठ आपल्यासमोर ठेवण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

जाताजाता इथल्या विविध उपासनाउपक्रमांशी परिचित नसलेल्या वाचकांसाठी हा खुलासा करणं उचित होईल की, संतछाया हे कुठल्या संस्थेचं, प्रकाशनाचं नाव नसून आमच्या घरच्या खासगी उपासनेच्या हॉलचं ते प्रतीकात्मक नाव आहे. इथं असणाऱ्या व कुठेही असू शकणाऱ्या संतांची सूक्ष्म कृपा ते नाव सूचित करतं. त्यामुळं कुठल्या विशिष्ट संत-संप्रदायाचं वा उपासनात्मक मार्गाचं बंधन इथं नाही. माणसांच्या विकासासाठी उपयोगी पडू शकणारी, माणसांच्या काल-परिस्थिती-ठेवणीनुसार विविध प्रकारे व्यक्त झालेली व संतांनी जगून दाखवलेली कुठलीही विकाससूत्रं इथं आदरणीय व अनुकरणीय मानली जातात, अभ्यासली जातात, अंमलात आणण्याचे नम्र प्रयास केले जातात.

त्यामुळेच इथं रूढ अर्थाच्या पारंपरिक परमार्थसाधनांबरोबरच अवडंबरांचा त्याग, साधनांचं नावीन्य, वृत्त्यंतरासारखे प्रयोग हेही केले जातात. प्रपंचव्यवहारात परमार्थसूत्रं प्रत्यक्ष अंमलात आणताना येणाऱ्या अडीअडचणींच्या चर्चा, शंकासमाधान, त्यात लहानमुलांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांचा मनमोकळा सहभाग हे सारं श्रीकृपेनं इथं वर्षानुवर्षं घडत आहे.

श्रींच्या आज्ञेनुसार येथील प्रकाशनं पेठे कुटुंबियांच्या व

इतरांच्या सहकार्यानं अत्यल्प किमतीत प्रकाशित केली जातात. सर्व थरांतल्या वाचकांपर्यंत ती पोचावीत म्हणून स्वेच्छेनं धडपडणाऱ्या साधकांचा मी मनःपूर्वक ऋणी आहे. पुस्तकाचा दर्जा कायम ठेवण्यासाठी मदत करणाऱ्या सर्वांचाही मी अतिशय आभारी आहे.

श्री समर्थ, श्री तुकोबा, श्री गोंदवलेकर महाराज अशा असंख्य प्राचीन, अर्वाचीन संतांनी माणसाच्या अंतरंगाचा पालट घडून आला पाहिजे,हे अत्यंत तळमळीनं सर्वत्र सांगितलेलं आहे. इतकंच काय, सर्व रूढ अध्यात्म बाजूला ठेवून स्वतंत्र मार्गानं सत्यदर्शनापर्यंत जाणाऱ्या जे. कृष्णमूर्तींसारख्या आधुनिक जीवनवादी संतांनीही माणसाच्या अंतरंगात विधायक बदल व्हावा, हेच तळमळीनं सांगितलं आहे. या पुस्तकाची पहिली आवृत्ती २००८ साली ११ मे रोजी कृष्णजींच्या जन्मदिनी निघण्यातही सूचक औचित्य आहे. हे लक्षात घेता,'वृत्त्यंतर'विषयाचा विचार जरी इतर परमार्थी तसंच अन्य सर्वसाधारण वाचकांत सुरू झाला,तरी या अल्प प्रयत्नाचं सार्थक होईल, असं वाटतं. हा विषय एवढ्या छोट्या पुस्तकमर्यादेचा नाही, याची जाणीव होते, पण सुरुवात म्हणून तरी आपण वाचकांनी हे सहृदयपणे स्वीकारावं, ही वाचकांना, जिज्ञासूंना प्रार्थना.

यातील वृत्त्यंतराची तळमळीनं मांडलेली कल्पना असंख्य वाचक व साधकप्रयोगासाठी आजही स्वीकारीत आहेत. त्यांचा मी ऋणी आहे. त्यांच्या प्रतिसादामुळंच या पुस्तकाच्या आवृत्त्या प्रकाशित झाल्या आहेत. वृत्त्यंतराच्या सामूहिक प्रयोगासंबंधीचं टिपण ही भरही जिज्ञासू वाचकांना उपयोगी ठरेल, असं वाटतं.या साऱ्याचा अधिकाधिक वाचकांना उपयोग होईल, अशी नम्र आशा बाळगतो.

सातारा - *सुहास पेठे*

* वृत्त्यंतराची मूळ कल्पना...

आपल्या स्वभावात काही दोष नसून इतरांमुळं किंवा परिस्थितीमुळं आपल्याला दुःखं भोगावी लागतात, अशी अनेकांची समजूत दिसते; पण ही समजूत थोड्याच अंशी खरी असते. बरंचसं दुःख हे आपली कर्मं व त्याला कारणीभूत असलेला आपला स्वभाव यामुळंच आपल्या वाट्याला येत असतं. भरपूर पैसा, आरोग्य, माणसांची अनुकूलता, सोयीची घरंदारं किंवा गावं, चांगले व्यवसाय वा नोकऱ्या, छंद, विद्वत्ता, कला - अशा अनेक गोष्टी सुखाला आवश्यक असतात, अशी एक सर्वसाधारण समजूत असते. या गोष्टींनी व्यावहारिक सुकरता येते, हे खरं; पण समाधानाचा यांतलं काही असण्यानसण्याशी संबंध असतोच असं नाही. अशा गोष्टी नसलेली किंवा आपल्यापेक्षा त्या कितीतरी कमी असलेली माणसं खऱ्या आनंदात असताना दिसतात, त्यावेळी याची सत्यता पटते. ही आनंदाची स्थिती वृत्तींतल्या बदलावर अवलंबून आहे, याची खात्री होते. सर्वसाधारण मनुष्य ज्याला स्वभावातला बदल किंवा वृत्तीतला बदल म्हणतो, त्यालाच इथं 'वृत्त्यंतर' असं म्हटलं आहे.

'वृत्त्यंतर' याचा अर्थ ढोबळ मानानं 'वृत्तीतला बदल' म्हणजेच 'स्वभावातला विधायक बदल' असा आहे. आपल्या वाट्याला येणारी दुःखं, भीती, काळजी, चिंता, संघर्ष आदींना आपली स्वभावाची ठेवण मुख्यत्वानं कारणीभूत असते. अर्थातच, हा स्वभाव आहे तसाच राहिला तर हे हानिकारक परिणामही आयुष्यभर तसेच अनुभवायला येत राहतात. या स्वभावाच्या ठेवणीत बदल होणं हाच त्यावरचा उपाय आहे.

असा वृत्तीतला बदल झाला तर मात्र कोणत्याही परिस्थितीत

'समाधानी' राहता येतं. कोणतीही परिस्थिती येण्यानं वा जाण्यानं समाधान घडत वा बिघडत नाही. केवळ अभ्यासासाठी तुलना म्हणून पाहिलं तर, श्री ज्ञानेश्वर माउलींपासून आजवरच्या असंख्य संत-सत्पुरुषांच्या ठायी असलेल्या विलक्षण समाधानाचं कारण बाह्य प्रापंचिक अनुकूलता हे नाही. कित्येकदा तर, ते आपल्याहूनही प्रतिकूल प्रपंचात राहातात वा राहात होते असं दिसतं. या समाधानाचं कारण, त्यांच्या ठिकाणी असलेलं 'पूर्ण वृत्त्यंतर' हे असतं. लौकिकदृष्ट्या व्यवहार, परिस्थितीशी आवश्यक संघर्ष, बदल हे सारं सुरू राहिलं, तरी 'समाधान' या बाह्य घटकांवर अवलंबून नाही. उलट, बाह्य घटक घडवणं, मोडणं, बदलणं यांसाठी आपण जसा वेळ देऊन, अभ्यास करून, कौशल्यं शिकून प्रयत्न करतो, तसेच प्रयत्न या आंतरिक घटकांसाठी करण्याचीही नितांत गरज आहे.

लौकिकदृष्ट्या जीवन सुखाचं, सोयीचं, अनुकूल व्हावं म्हणून मनुष्य सुनियोजित प्रयत्न करतो. प्रारंभी शिक्षण घेतो, व्यावसायिक प्रशिक्षण, कौशल्यं संपादन करतो. त्यांचा वापर करून नोकरी-उद्योग करतो, त्यातून आर्थिक सुबत्ता मिळवतो. मग वस्तू, घरदार अशा गोष्टींद्वारे कौटुंबिक सुखाची साधनं निर्माण करतो; बाह्यतः सुस्थिर होण्याचा प्रयत्न करतो. असेच प्रयत्न त्यानं आपल्या अंतरंगाबद्दल करायला हवेत. आपलं अंतरंग सुस्थिर,सुयोग्य व समाधानप्राप्तीसाठी अनुकूल असं घडवायला हवं. हे सारे 'अंतरंग सुव्यवस्थापना'चे प्रयत्न म्हणजेच इथं अभिप्रेत असलेले 'वृत्त्यंतराचे प्रयोग' होत.

परमार्थविद्या ही या 'अंतरंग व्यवस्थापनाची'च शास्त्रीय विद्या आहे. तिचं एक अंग हे उपासनात्मक आहे. त्यात प्राधान्यानं नामसाधना, प्रार्थना, शरणागती, अनुग्रह, नित्य वाचन, पारायण - अशा स्वरूपाचे उपक्रम आहेत. दुसरं अंग अभ्यासाचं आहे. त्यात

स्वत:ची वृत्ती, स्वभाव आणि आपल्या परस्परसंबंधांमध्ये पडणारं त्यांचं प्रतिबिंब यांचं निरीक्षण करणं यांचा अंतर्भाव होतो. या अंतरंगाच्या ठेवणीची एकदा कल्पना आल्यानंतर त्यातल्या कोणत्या घटकांत बदल आवश्यक आहेत, याचं आकलन व त्यानंतर असे बदल घडवण्यासाठी काही निश्चित कार्यक्रम हाती घेणं, असं या अभ्यासाचं स्वरूप आहे.

या विवेचनावरून हे लक्षात येईल की, हे सर्व लक्षात येणं काहीसं सोपं वाटलं तरी बदलाचा निश्चित कार्यक्रम ठरवणं, त्याची अंमलबजावणी करणं व प्रत्यक्ष बदल होणं हे तितकं सोपं काम नाही. या सर्व कामाला, त्यातल्या कार्यक्रमाला निश्चित दिशा असणं, हीच यातली खरी कठीण गोष्ट आहे. हा कठीणपणा घालवण्यासाठी चिंतन, निरीक्षण, प्रयोग या टप्प्यांनी केलेल्या अभ्यासाचं फलित म्हणजेच हे 'वृत्त्यंतराचे प्रयोग' होत.

या वृत्त्यंतराच्या प्रयोगांच्या संदर्भात जिज्ञासूंकडून सर्वसामान्यपणे उपस्थित होणारे प्रश्न व त्यांची थोडक्यात उत्तरं हा या पुस्तकाचा पहिला भाग आहे. त्यातून वृत्त्यंतराच्या या मार्गाचं आकलन,त्याचे विविध पैलू स्पष्ट होतील,अशी आशा वाटते. दुसऱ्या भागात वृत्त्यंतराचा निश्चित कार्यक्रम म्हणून सोळा सूत्रं प्रयोगार्थ दिली आहेत. ती देताना त्यांची पार्श्वभूमी, त्यांचा अंमल करण्यासाठी हाती घेता येतील असे काही प्रयोग, त्या बाबतीत बाळगण्याची सावधानता व संबंधित बाबी मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

शेवटी सर्व साधक बंधुभगिनींना खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा करण्यासाठी शुभेच्छा व वृत्त्यंतराच्या या साधनमार्गात यश लाभो, ही श्रीचरणी प्रार्थना ! *

वृत्त्यंतर : काही प्रातिनिधिक प्रश्न

परमार्थाच्या रूढ कल्पनेमध्ये वृत्त्यंतर व त्यासाठी प्रयत्न या गोष्टींना गौण स्थान असल्याचं दिसून येतं. वस्तुतः वृत्त्यंतर हे परमार्थाचं ध्येय आहे, हे अनेक संतांनी आवर्जून सांगितलं आहे. म्हणून त्यासाठी प्रयत्न करणं, हे परमार्थातलं एक प्रधान काम आहे. मात्र हे प्रयत्न करताना वृत्त्यंतरात एका अर्थानं स्वतःशीच सामना करायचा असल्यानं त्या बाबतीत अनेकांना अनेक प्रकारच्या अडचणी भासू लागतात. वृत्त्यंतराविषयीच्या कल्पनाही अनेकांच्या मनात स्पष्ट नसतात. त्या स्पष्ट व्हाव्यात, त्या कल्पना अंमलात आणताना येणाऱ्या अडचणींवरील उत्तरं स्पष्ट व्हावीत, म्हणून काही प्रातिनिधिक प्रश्न व त्यांविषयीचं स्पष्टीकरण पुढं दिलं आहे.

१. आपण आपली नित्याची साधना करीत असताना असे वेगळे प्रयोग करण्याची गरज आहे का व ती कोणती ?

* साधनेचा परिणाम म्हणून माणसाच्या स्वभावात किंवा वृत्तीत काही बदल घडत असतात. उपासनेच्या मार्गानं वर्षानुवर्षं काही साधन केल्यावर स्वत:च्या स्वभावातल्या दोषांची जाणीव होऊ लागते, त्यासाठी काही करावंसं वाटू लागतं, हे खरं. पण ही सर्वच जाणीव साधारणत: मंद स्वरूपाची असते व त्या जाणिवेपर्यंत पोचणारे साधकही कमीच आढळतात. म्हणूनच प्रास्ताविकात उल्लेखलेली पहिल्या अंगातली साधना वर्षानुवर्षं करणारे अनेक लोक स्वभावानं पूर्वी होते तसेच राहताना आढळतात, हा सार्वत्रिक अनुभव आहे.

आपलं ठरलेलं साधन - मग ते नामस्मरण असो, यात्रा असो, दर्शन असो - केलं की, आपलं परमार्थातलं काम संपलं अशीच अनेकांची समजूत असल्याचं दिसतं. आपल्या स्वत:च्या वृत्तीत कुठला बदल होण्याशी या साधनेचा काही संबंध आहे, हे अनेकांच्या गावीही नसतं. त्यामुळं परमार्थाच्या साधनेचा परिणाम म्हणून त्यांचे व्यक्तिगत, कौटुंबिक, सामाजिक संबंध स्वास्थ्याचे किंवा सुरळीत चालताना दिसत नाहीत. परमार्थाकडं न वळणाऱ्या लोकांच्या 'परमार्थ करून काही उपयोग नाही किंवा परमार्थाची माणसाच्या विकासाला काहीही आवश्यकता नाही' अशा ज्या प्रतिक्रिया ऐकायला मिळतात, त्याचंही एक कारण हेच आहे.

यावरून, साधनेच्या बाजूबरोबरच स्वभावातल्या बदलांसाठी काही वेगळे प्रयोग करण्याची आत्यंतिक आवश्यकता आहे, हे

लक्षात येईल. या प्रयोगांचं स्वरूप कोणतं असावं, ते कसे करावेत यांविषयी मतभिन्नता असू शकेल. पण प्रयोग करण्याच्या गरजेविषयी दुमत असण्याचं कारण नाही.

निश्चित स्वरूपाचे प्रयोग आखण्यानं व करण्यानं 'स्वत:त बदल घडवण्याच्या कार्यक्रमाला' गती मिळते व उपासनेनं नकळत पण हळूहळू होणाऱ्या प्रगतीला लक्षणीय हातभार लागतो, यासाठी हे वेगळे प्रयोग करण्याची गरज आहे.

२. जर वृत्त्यंतर हे परमार्थाचे ध्येय असेल व त्यासाठी प्रयोगांची आवश्यकता असेल तर उपासना न करता केवळ हे प्रयोग केले तर चालतील का ?

* उपासना न करता नुसते हे प्रयोग करणं योग्य व शक्य नाही. कारण असं की, दोन्ही मार्गांचं साध्य तेच असलं, तरी वृत्त्यंतर प्रयोगांत 'कळलेलं' सर्व अंमलात आणण्यासाठी लागणारी वैराग्याची शक्ती सर्वांकडं पुरेशी असतेच असं नाही; सर्वसाधारणपणे ही शक्ती कमीच पडते. म्हणून प्रयोग ठरवूनही सातत्य न राहणं, अपयश येणं, अपेक्षित प्रगती न होणं, असं घडताना आढळतं.

जे कळतं ते अंमलात आणण्यासाठी कमी पडणारी शक्ती किंवा आत्मबल उपासनेनं पुरवलं जातं. या दृष्टीनं नुसते प्रयोग करण्यापेक्षा त्याला उपासनेची योग्य जोड असणं आवश्यक ठरतं. म्हणून साधकांना आपापल्या उपासनेत दोन्ही संकल्प - नामाचा व वृत्तीचा - जोडीनं करण्याची शिफारस आहे.

३. या प्रयोगांसाठी वयाचं बंधन आहे का ?

* आपण सुरुवातीला या प्रयोगांची जी पार्श्वभूमी पाहिली, ती समजण्याइतपत वय असणं योग्य ठरेल. या बाबतीतसमजशक्तीचा विकास हा निकष असल्यामुळं त्याला शारीरिक वयाचं बंधन घालणं योग्य होणार नाही. स्वत:च्या स्वभावातल्या दोषांचं आकलन व त्यातल्या दुरुस्तीची गरज ही वयानं लहान असलेल्या मुलाच्या ठिकाणी जेवढी आढळेल, तेवढी कदाचित वयानं मोठ्या असलेल्या व्यक्तीच्या ठिकाणीही आढळणार नाही. त्यामुळं असा प्रयोग करण्याचं महत्त्व ज्याला पटतं, त्यानं तो करणं, हे योग्य होईल. तात्पर्य, या प्रयोगांसाठी वयाचं बंधन नाही.

४. अशा प्रयोगांनी स्वभावात बदल होतात का ?

* आपण नेहमी असं ऐकतो की, काहीही झालं तरी माणसाच्या स्वभावात फरक पडत नाही. पण, हे मत सुभाषितांसारखं अर्धसत्य आहे. त्याचा 'वापर' करून आपल्या चुकीच्या स्वभावाचं समर्थन करण्याचेच अनेकदा प्रयत्न होताना दिसतात. दुसरं असं की, बदलाची तळमळ असणाऱ्या व त्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न करणाऱ्या लोकांचं हे मत आहे किंवा काय, याचाही कुठं विश्वासार्ह उलगडा झालेला नाही. त्यामुळं प्रयत्न केला तर स्वभावात बदल होतील, हे म्हणणं अधिक ग्राह्य मानावं लागतं. याला आणखीही एक कारण असं आहे की, थोडे प्रयोग व प्रयत्न करून पाहिले तर, अभ्यास केला तर माणसाला स्वभावातले दोष कळू शकतात. निरंतर प्रयत्नानं त्यात, एकदम पूर्ण नसलं तरी, काही प्रमाणात यश येऊ शकतं, हा अनुभव अनेकांना येतो.

इतकंच नव्हे, तर स्वभावाच्या एका चुकीच्या टोकाला असलेली अनेक माणसं स्वभावाच्या दुसऱ्या व योग्य बाजूला वळलेली व स्थिर झालेली दिसतात. सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, आपल्यासारखेच विविध प्रकारचे, स्वभावाचे गुणदोष घेऊन जन्माला आलेली सामान्य माणसं निरंतर उपासना, तळमळ व प्रयोग या मार्गानं 'याचि देही' संतत्वाला म्हणजे एका अर्थानं 'पूर्ण वृत्त्यंतराला' पोचलेली दिसतात. या सर्व गोष्टींवरून असं म्हणता येतं की, तळमळीच्या प्रयत्नांनी, अभ्यासानं, आवश्यक तिथं शरणागतीनं, उपासनेची पुरेशी जोड देऊन स्वभावात बदल होऊ शकतात.

५. स्वभाव व वृत्ती या गोष्टी एकच आहेत का?

* इथंपर्यंतचं विवेचन करताना, सर्वांना परिचित असलेला 'स्वभाव' हा शब्द वृत्ती या अर्थानं वापरला असला तरी, त्यांत फरक आहे. इथल्या प्रयोगांच्या संदर्भात त्यांचा अर्थ व त्यांतील फरक आपण समजून घेतल्यास ते उपयोगी होईल. मनाची सर्वसाधारण जाणवणारी ठेवण व वरवरच्या होणाऱ्या प्रतिक्रिया यांना आपण स्वभाव मानतो. त्यावरून, एखाद्याचा स्वभाव आपण प्रेमळ, रागीट, समंजस असा ठरवतो. स्वभाव म्हणजे काय, याची एवढी माहिती सामान्य माणसाला त्याचा व्यवहार करण्यासाठी पुरेशी असते. तरीही परमार्थमार्ग चालून,आनंद,समाधान वा देव गाठू इच्छिणाऱ्यानं थोडं खोल जाणं अपेक्षित व आवश्यक आहे.

अंतरंगातल्या वरच्या व जाणवणाऱ्या थराला आपण ढोबळ मानानं मन म्हणतो, तर खालच्या व विशेष करून लक्षात न येणाऱ्या थराला चित्त असं म्हणतो. हेच चित्त मनाच्या, प्रतिक्रियांच्या व पुढं आपल्या कर्मांच्या ठेवणीला कारणीभूत होत असतं. चित्त अधिक

सूक्ष्म, त्यामुळं प्रभावी व चिरकाल टिकणारं असतं. कर्मांच्या प्रतिक्रिया मन लगेच देतं; पण कर्मांपासून निर्माण होणारे भलेबुरे परिणाम सूक्ष्मरूपानं चित्तात दाखल होतात. आपल्या पुढल्या कर्माला दिशा द्यायला ते कारणीभूत होतात.

एखाद्या मोठ्या जलाशयाच्या तळाशी झालेल्या छोट्याशा हालचालीनं पाण्याच्या वरच्या थरावर येईपर्यंत मोठ्या बुडबुड्याचं किंवा लाटेचं स्वरूप धारण करावं, तसं चित्ताच्या हालचालीमुळं मनाचं व पुढं कर्मांचं होतं. चित्ताच्या अशा हालचालीला किंवा प्रतिक्रियांना 'वृत्ती' असं म्हणतात. काटा लागला तर होणाऱ्या जखमेला वरून मलमपट्टी करावी किंवा वेदनाशामक औषध लावावं आणि तात्पुरतं बरं वाटावं, तसं मनाच्या स्वभावामध्ये बदल करण्याचं काम आहे; तर काट्याच्या मुळाशी जाऊन, मूळ काटाच नाहीसा करून वेदना कायमची थांबवणं, हे वृत्त्यंतराचं स्वरूप आहे.

६. आपलं आजचं चित्त कसं निर्माण झालं आहे ?

* आपण आजवर केलेल्या कर्मांच्या संस्कारांनी आपलं आजचं चित्त निर्माण झालं आहे. नेहमी कर्माचा परिणाम म्हणून एक असतोच; पण कर्मांचा संस्कार ही एक परिणामवजाच, थोडी वेगळी गोष्ट आहे. एक उदाहरण पाहू, एखादा अत्यंत उद्योगशील माणूस आहे. एक काम संपलं की, लगेच तो दुसरं काम हातात घेतो. समजा, त्यानं झाडाला पाणी घातलं, मग मोकळ्या हवेत फिरून आला, लगेच त्यानं वृत्तपत्र वाचलं, त्यानंतर लगेच आंघोळ केली... अशा तऱ्हेनं रात्री झोपेपर्यंत त्याची कामं अविश्रांतपणे सुरू आहेत.

त्यांतल्याकर्मांचे परिणाम पाहिले तर पहिल्यामुळं झाडं जगली, दुसऱ्यानं शरीराला व्यायाम घडला, वृत्तपत्रांतल्या बातम्यांनी

त्याची माहिती वाढली, चौथ्या कर्मानं शरीर स्वच्छ झालं - अशा तऱ्हेचा प्रत्येक कर्माचा परिणाम स्वतंत्रपणे घडत आला आहे. अशाच पद्धतीनं दिवसभर, दिवसेंदिवस, वर्षानुवर्षं तो काम करीत राहिला तर कर्मांच्या परिणामांव्यतिरिक्त सतत कार्यरत राहण्याचा एक संस्कार नकळत चित्तात दाखल होतो. तो जरी या कर्मांशीच संबंधित परिणाम असला तरी, त्या त्या कर्मांपेक्षा तो वेगळा आहे. शिवाय, ही कर्मं हा परिणाम व्हावा म्हणून केलेली नाहीत, तरीही तो निर्माण झाला आहे; हे यावरून कळू शकेल.

वरील उदाहरणातली सर्व कर्मं सामान्यतः चांगली आहेत म्हणून त्यांचे परिणाम ठीक व समजायला सोपे वाटतात. पण जेव्हा आपल्या पंचवीस-तीस वर्षांतल्या कर्मांमुळं चित्तावर झालेल्या संस्कारांचा विचार करू, त्यावेळी चित्त अशा सततच्या कर्मांनी किती वेगवेगळ्या प्रकारच्या परिणामांनी भरून जात असेल, याची थोडी कल्पना येऊ शकेल. त्यात आपल्या कर्मांचे सात्त्विक, राजस, तामस असे विविध प्रकार व ती करतानाचा बेसावधपणा लक्षात घेतला तर, चित्तात दाखल होणारे संस्कार किती प्रबळ व भिन्न प्रकारचे असतील, याची कल्पना येईल.

वर वर्णन केलेल्या उदाहरणात, चित्तावर 'सतत काही तरी करीत राहण्याचा' एक संस्कार घडला तर, पुढं एका जागी शांत बसायचं ठरवलं तरी ते माणसाला बसू देणार नाही. उद्योग नसला तरी निर्माण करायला लावील. त्यापोटी त्याच्या शरीर व मनाच्या शक्तींचा अनेकदा अकारण व्ययही घडवील.अनावश्यक कर्मांनी पुन्हा त्याच चित्तावर नको असलेले भार टाकील - हे आणि असं बरंच काही घडू शकतं. यांसारख्या असंख्य, अक्षरशः अगणित कर्मांनी आयुष्यभर मनुष्य चित्तात काय व किती गोळा करीत असेल, याची कल्पना करणंही कठीण ठरेल.

वस्तुतः, असे संस्कार एका देहापुरतेच मर्यादित नसतात. चित्ताचं वय सांगता येत नाही. ते अनेक जन्मांचं असू शकतं; किंबहुना आधीचं चित्त शिल्लक राहतं म्हणूनच जीवाला पुन्हा देह धारण करणं भाग पडतं.

७. चित्त आपल्या प्रगतीला अनुकूल आहे की प्रतिकूल आहे हे कसं ओळखता येईल ?

* आपल्या अंतिम हिताची किंवा प्रगतीची एखादी गोष्ट मनाला पटली, तर आपण ती करण्याचे प्रयत्न सुरू करतो. अशा वेळी चित्ताची साथ मिळत असली तर चित्त अनुकूल आहे, हे ओळखता येतं. ती साथ नसली की, एकाग्रता होत नाही, प्रयत्नांत सातत्य राहात नाही, मार्गाबद्दल, मार्गदर्शकाबद्दल अकारण शंका-संशय निर्माण होतात, प्रगतीचा मार्ग, ठरवलेल्या कृती सोडून इतर आवडणाऱ्या गोष्टी किंवा कर्मंच करीत राहावंसं वाटतं, प्रगतीचे निश्चय - तसंच त्यासाठी ठरवलेले प्रयोग, पूर्ण विसरून जातात. हे प्रयोग सोडून द्यावेसे वाटतात, यश येईल की नाही याबद्दल सारखी काळजीच वाटू लागते - या साऱ्यांवरून चित्ताची प्रतिकूलता ओळखता येते.

८. चित्ताचा बदल करण्याचे मार्ग कोणते ?

* चित्ताचा बदल हा मुख्यतः दोन प्रकारांनी होतो. एक तर त्याचा नाश करून किंवा त्याच्यात अनुकूल पालट करून.

चित्ताचा नाश करण्याच्या मार्गाचा प्रथम विचार करू. ज्या वस्तूचा नाश करायचा, त्या वस्तूची प्रथम माहिती असावी लागते,

तिच्या नाशाचा मार्ग माहिती असावा लागतो आणि तिसरं म्हणजे तो अंमलात आणण्यासाठी लागणारी शक्ती असावी लागते. असं झाल्यास चित्ताचा नाश शक्य आहे. त्याला चित्तनाश किंवा साध्या भाषेत मनोनाश म्हणता येईल.

पण या तिन्ही गोष्टी सामान्य माणसाच्या दृष्टीनं थोड्या कठीण आहेत. चित्तावरच्या साऱ्या संस्कारांची कल्पना येण्यापूर्वीच अनेक माणसं मृत्यू पावतात. आपल्या चित्तावर काही संस्कार झाले आहेत आणि त्यामुळं आपण विशिष्ट पद्धतीनं - विशेषत: चुकीच्या पद्धतीनं - वागत आहोत, विचार करीत आहोत, हेही अनेकांच्या ते प्रौढ झाले तरी लक्षात येत नाही. तेव्हा मग नाशाचे मार्ग किंवा त्यांचा अंमल किती दूर राहात असेल ?

त्यामुळं या मार्गाच्या तपशिलांत जाण्यापेक्षा चित्ताच्या पालटाच्या मार्गाचा आपण विचार करू. समजा, एखाद्या माणसाचा आपल्याला त्रास होतो,अडथळा होतो, आपल्या प्रगतीला त्याच्यामुळं खीळ बसते. असा अडथळा निर्माण करणारं शत्रुत्व, असूया किंवा काही प्रवृत्ती त्या व्यक्तीच्या ठिकाणी असतील. आता ती व्यक्तीच नसेल किंवा ती मृत्यू पावली तर हा अडथळा दूर होईल, हे खरं, पण त्याचबरोबर त्या व्यक्तीच्या ठिकाणचं शत्रुत्व किंवा अशा तऱ्हेच्या विघातक प्रवृत्ती नष्ट झाल्या किंवा पालटल्या तर मात्र ती व्यक्ती असूनही अडथळ्याची किंवा आपल्या प्रगतीच्या दृष्टीनं त्रासदायक ठरणार नाही. चित्ताचा नाश आणि पालट यांमध्ये हा फरक आहे.

यात हे लक्षात घेण्यासारखं आहे की, नाश हा कठीण व निर्णायक मार्ग आहे, तर पालट हा तसा आटोक्यातला, तुलनेनं सोपा व स्वीकार्य मार्ग आहे. चित्तातल्या किंवा वृत्तीतल्या विधायक बदलाच्या, पालटाच्या या कार्यक्रमात वृत्ती त्याच आहेत, हे गृहीत धरलेलं आहे. फक्त त्यांची दिशा बदलण्याचे प्रयत्न सातत्यानं केले

जातात.

अगदी सोपं उदाहरण पाहायचं झालं तर, मनाला रोज बाहेर जायची सवय आधीचीच आहे. त्याला सक्तीनं घरात बसवणं व बाहेर जाऊ न देणं, कालांतरानं त्याची ती सवय मोडणं हा 'नाश' आहे ; तर रोज उठून बाहेर जाणारं मन अकारण मंडईत, बाजारात वा अन्य कुणाकडं जाऊ इच्छितं, त्याऐवजी त्याला रोज देवाकडं-मंदिरात नेणं किंवा रोज वेगवेगळ्या देवाला जाऊ देणं व हळूहळू त्याच्या व्यग्रतेचे इतर विषय कमी करणं म्हणजे 'पालट' आहे.

९. वृत्त्यंतराचे प्रयोग करण्यानं चित्ताचा पालट वा नाश कसा होईल ?

* अनेकदा, अनेकांची तक्रार असते की,पूजेत, विशेषत: नामस्मरणात एकाग्रता होत नाही. एकाग्रता न होणं हे चित्ताच्या व्यग्रतेचं लक्षण असतं. चित्तावर इतके विषय आधीच नकळत साठलेले असतात की त्यांचा विचार सोडून ते नाम कसं घेऊ शकेल? किंवा त्यात त्याचं लक्ष कसं लागेल?

क्षणभर कल्पना करू की, सकाळी उठल्यानंतर रोजचं वृत्तपत्र येऊन पडलेलं आहे. सकाळी जपाला बसण्यापूर्वी आपण ते वाचलं. दुर्दैवानं, आज अतिरेकाच्या,भोगवादी संस्कृतीच्या कृतींच्या, आंधळ्या अनुकरणाच्या - असंख्य अस्वस्थ करणाऱ्या घटना आपल्याला ठळकपणे सकाळीच वाचायला मिळतात. त्यानंतर जपाला बसल्यावर एकाग्रता होईल, सात्त्विक विचार येतील की,अशा गढूळ घटनांवरचे विचार मनात येतील? उत्तर सोपं आहे.

चित्ताला अस्वस्थ करणाऱ्या इतक्या असंख्य विघातक गोष्टी आपण अनेकदा अकारण गोळा करीत असतो किंवा होऊ देत असतो

की, आतला साठा लक्षात येणार नाही, एवढा मोठा होत जातो. कदाचित असह्य होईल एवढा मोठा होतो. दिशाहीन आणि अभिरुचिहीन मालिका, बातम्यांतली अस्वस्थता आणणारी दृश्यं, विषय यांचे रतीबच चित्तावर पडतात. अनेक जण त्या त्या विषयांवर टाळण्यासारख्या चर्चा करून त्यांचं चिंतन आणखीच वाढवतात. मग नामस्मरणासारखं साधन करताना, चित्ताच्या या साठ्याचा परिणाम अशा वेळी न झाला तरच नवल !

एखादा भयपट किंवा रहस्यपट पाहिल्यावर दिवसभरच्या नेहमीच्या कृती करतानाही माणसाला सतत संशय व भीतीनं पछाडावं, तसं या अशुद्ध चित्तानं आपलं आयुष्यभर होत असतं, पण त्याची कल्पना येत नाही.

वृत्त्यंतराच्या जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रयोगांमुळं चित्तात साठलेल्या अनिष्ट विषयांच्या चिंतनाला आळा बसतो. तसंच, असे नवे विषय अकारण चित्तात शिरणंही थांबतं. या मार्गानं, प्रयोगानं हळूहळू चित्ताचा नाश वा पालट होतो.

१०. चित्ताचा बदल हा एकदा झाल्यास पुरेसा व कायम असतो का ?

* चित्ताच्या बदलाबद्दल एक गोष्ट प्रथम समजून घ्यावी लागेल की, चित्ताचा पालट पूर्णपणे व्हायला अनेक गोष्टींत बदल व्हावा लागतो. त्यातल्या एखाद्या गोष्टीतला बदल हासुद्धा आपल्या दृष्टीनं एक महत्त्वाचा बदल असतो. यामुळं आपली चित्ताच्या बदलाविषयीची कल्पना स्पष्ट असायला हवी.

उदाहरणार्थ, एखादं घर घेतलं आणि त्यात खूप केरकचरा झाला आहे, असं आढळलं. आपण केरसुणी घेऊन एखादी खोली

स्वच्छ केली तरी 'मी घरचा केर काढला' किंवा 'मी घर स्वच्छ केलं' असं मोघमपणे आपण म्हणत असतो. वास्तवात, इतर खोल्यांत अजून केर तसाच पडलेला असतो. अशा वेळी 'घर स्वच्छ केलं'म्हणणं बोलीत ठीक असलं, तरी वस्तुस्थितीत घरातली एखादी खोलीच स्वच्छ झालेली आहे, असं म्हणणं योग्य होईल; तेच चित्ताच्या बदलाचं असतं.

हेच उदाहरण पुढं चालवायचं तर जी कुठली खोली आपण स्वच्छ केली असं म्हणतो, ती आता कायमची स्वच्छ झाली असं म्हटलं तर ? तर तसं म्हणणं, म्हणजे चित्ताचा बदल कायमचा झाला असं म्हणण्यासारखं आहे. एकदा स्वच्छ केलेली खोली, स्वच्छ अवस्थेत टिकवणं आता सोपं व शक्य झालं आहे, हे जसं खरं; तसं चित्ताचा एखादा भाग घेतला, उदाहरणार्थ, अकारण जाणारा वेळ वाचवणं व तो नामाला देणं - हा प्रयोग यशस्वी झाला, एक महिना त्यानुसार वर्तन झालं, तर असा वेळ वाचल्याचा व त्याच्या प्रमाणात नामातही खूप भर पडल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येईल. चित्ताचा त्यापुरता पालटही अनुभवाला येईल, हे खरं आहे.

पण म्हणून पुढच्या महिन्यात हेच घडेल असं म्हणणं धाडसाचं होईल. कारण चित्ताला आकर्षून घेणारे, पण अनावश्यक असलेले असे कुठले तरी कार्यक्रम पुढल्या महिन्यात बाहेर सुरू झाले तर चित्त त्यापासून दूर राहीलच याची खात्री कशी देणार ? ते कदाचित पुन्हा त्याकडं वळेल. म्हणून जोपर्यंत चित्तात हा बदल त्या बाबतीत पूर्ण स्वरूपात स्थिर होत नाही, तोपर्यंत तो बदल प्रशंसनीय असला तरी तात्पुरता आहे, हे सावधपणे लक्षात ठेवावं.

उत्तम सत्संगात, सात्त्विक शिबिरात वृत्तीतले असे अनुभवाला येणारे बदल खरे असतात, पण ते शिबिर संपवून घरी गेल्यावर टिकत नाहीत. यावरून आपल्यात असे बदल झाले आहेत, अशा भ्रमात

राहणं धोकादायक का असतं, ते आपल्याला कळू शकेल.

वरील उदाहरणात,'अकारण जाणारा वेळ वाचवणं' हे एक वेळ जमलं तरी तो वेळ नामाला देण्याचं दुसरं काम जमेलच असं नाही. अशी बरीच कामं चित्ताच्या बाबतीत आहेत. म्हणून त्याची व्याप्ती लक्षात घ्यावी व त्यानुसार प्रयोगशील असावं.

११. चित्ताचा बदल कायम टिकवण्यासाठी काय करावं ?

* चित्ताचा बदल कायम टिकवण्यासाठीचं साधन- समर्थांसाठी सावधानता, असमर्थांसाठी प्रार्थना आणि आपली स्वत:ची खरी स्थिती ओळखू न शकणाऱ्यांसाठी दोन्हीही, असं सूत्ररूपानं म्हणता येईल.

आता इतर पायऱ्या व मार्ग यांची चर्चा करू या. चित्ताच्या एखाद्या भागात वर म्हटल्याप्रमाणं बदल घडला; समजा अकारण जाणारा वेळ हुडकता आला, तरी प्रपंच काही थांबलेला नसतो. नवनवे व्यवहार, माणसं, व्याप, संपर्क, कार्यक्रम सतत माणसासमोर येत असतात. अशा वेळी त्यांतलं गरजेचं, अपरिहार्य तेवढं ठेवणं, स्वीकारणं ही प्रक्रिया सततच करीत राहावी लागते. लहान-मोठ्यांना,प्रौढांना हे गरजेचं आहेच, पण निवृत्तांनाही गरजेचं आहे.

अकारण जाणारा वेळ समजणं हा एक प्रारंभिक टप्पा आहे. टाळण्यासारख्या गोष्टी, अकारण केल्या जाणाऱ्या गोष्टी सातत्यानं ठरवाव्या लागतात व बाजूला साराव्या लागतात. तरच हा अकारण जाणारा वेळ समजण्याचा चित्तातला एक प्रारंभिक टप्पा टिकून राहू शकतो. हीच गोष्ट इतर टप्पे व बदलांच्या बाबतीत असते.

चित्तातला बदल कायम स्वरूपाचा होण्यासाठी ध्येयाचं सतत भान राहाणं अत्यंत आवश्यक आहे.काहीही करून सातत्यानं

सत्संगातजाऊन, गुरूंचं दर्शन घेऊन, प्रवचन ऐकून, पदं म्हणून, नित्य देवदर्शन करून, स्मरण करून - कुठल्या तरी निमित्तानं मला वृत्त्यंतर टिकवायचं आहे, गाठायचं आहे; देवस्वरूप, आनंदस्वरूप व्हायचं आहे, हे भान टिकवता येईल.

यासाठी आणखी एक मदत होते, ती या बदलाची आध्यात्मिक वा व्यक्तिविकासाची दैनंदिनी ठेवण्याची. बदल ठरवणं एक दिवसात शक्य असलं तरी अंमलात आणायला, विशेषत: यशस्वीपणे अंमलात आणायला, बहुधा अनेक दिवस किंवा महिनेही लागतात. त्या काळात जर या बदलाच्या संकल्पापासून येत जाणाऱ्या अडीअडचणी, घटना, मार्ग, पर्याय - या साऱ्यांची केवळ व्यक्तिगत स्वरूपाची खासगी नोंद ठेवली तरी त्यानं काही प्रमाणात झालेले बदल पुन्हा मूळपदावर येत नाहीत ना, याची निश्चित स्वरूपाची कल्पना येते व ते बदल टिकवायला व वाढवायला मदत होते.

आणखी एक पारंपरिक पण प्रभावी स्वरूपाचा मार्ग म्हणजे आवश्यकतेनुसार केल्या जाणाऱ्या प्रार्थनेचा. आपल्या मनानं आर्ततेनं आपल्या गुरूंना, देवाला, श्रद्धास्थानाला केलेली प्रार्थना, असे झालेले बदल टिकवण्यात किंवा पुढं आणखी चांगल्या बदलांची भर घालण्यात उपयोगी पडते, असा अनुभव आहे.

यासाठी या पुस्तकात शेवटी दिलेल्या छोट्या प्रार्थनांचे अर्थ समजून घेऊन आपापल्या गरजेनुसार त्यांतल्या प्रार्थना सातत्यानं म्हणणं उपयुक्त ठरू शकेल.

१२. 'बुद्धीचा पालट धरा रे काही'- श्री तुकोबा
'चित्त चैतन्य करी एक । तेचि माझे ब्रह्मसुख'
-श्री गोंदवलेकर महाराज
अशा अनेक संतवचनांचा वृत्त्यंतराशी काही संबंध आहे का व तो कोणता?

* वरील संतवचनांचा आणि या वृत्त्यंतर प्रयोगांचा घनिष्ठ संबंध आहे. श्री तुकोबांनी 'बुद्धी' हा शब्द वापरला असला तरी अभंगातली, सांगण्यामागची दिशा व तळमळ ही वृत्तीतल्या बदलाविषयीचीच आहे.

माणसातला बदल म्हणजे बाह्यांगातला बदल असता तर, ते काम एखादा सामान्य नटही करू शकेल, कसलेला नट तर आणखी उत्तम करू शकेल. साधूचा वेष घेऊन साधू दिसता येतं, होता येत नाही. वेषानं वृत्तीवर थोडाफार परिणाम होण्याची शक्यता असते, पण ते खरं काम नव्हे. खरं काम आतला, अंतरंगातला म्हणजेच चित्तातला बदल हे आहे, हे निर्विवाद.

आजचं चित्त जडाला, स्थूल शरीराला, स्थूल जगाला, त्यासंबंधीच्या सुखदु:खांना खरं मानणारं आहे. परंतु प्रत्येक मनुष्याच्या ठिकाणी वावरणारं चैतन्य हेच खरं आहे. तो माणसाचा खरा प्राण आहे. त्याचा विचार या बाबतीत करणं आवश्यक आहे. हे चैतन्य यातल्या कुठल्याही जडाला, स्थूलाला चिकटून नाही, त्याच्यावर अवलंबून नाही. त्या चैतन्याचं साधं, सामान्य माणसाला कळणारं स्वरूप म्हणजे 'प्राण'.

मनुष्याचा प्रत्येक अवयवच महत्त्वाचा आहे. डोळे नसले तरी अडतं, कान नसले तरी अडतं, पाय नसले तरी अडतं; म्हणून या बाबींचा म्हणजे त्या प्रत्येक अवयवाचा किंवा त्याच्या सुखाचा व

पर्यायानं शरीरसुखाचा विचार माणूस आयुष्यभर करतो, त्यासाठी आटापिटा करतो.

पण खरं तर पाय नसले तरी माणूस जिवंत राहू शकतो; कमी प्रमाणात का होईना, पण व्यवहार करू शकतो. तीच अवस्था थोड्याफार फरकानं इतर अवयवांची आहे; पण प्राणाचं तसं नाही. हे लक्षात न येता अनेकांचं अवघं आयुष्य जातं. वास्तविक, यांतला कुठलाही अवयव नसला तरी माणसाचं चालेल, पण हा न दिसणारा, सूक्ष्म प्राण नसला तर मात्र माणसाचं क्षणभरही चालत नाही.

तेच त्याचं चैतन्याबद्दल, भगवंताबद्दल आहे. तो सूक्ष्म आहे म्हणून नसूनही चालत नाही. इतर अवयव त्रास झाला की दुःख आणि त्रास नसेल तर सुख असं करतात, प्राण तसं करीत नाही. पण म्हणून तो प्राण दुर्लक्षित करूनही चालत नाही. खरं पाहिलं तर, तोच खरा अपरिहार्यआहे आणि चित्त तर त्याचा विचार करण्याच्यासुद्धा अवस्थेत नाही. ते जडाच्या, शरीराच्याच सुखाचा विचार करतं आहे. ते जड तर मर्यादित, स्थूल, नाशिवंत, अपूर्ण आहे. त्यामुळं दुःख वाट्याला येतं, यात नवल नाही.

म्हणून हेच जडमय झालेलं चित्त खऱ्या अर्थानं चैतन्यमय करणं म्हणजे पालटणं हे याच देहातलं ब्रह्मसुख,शाश्वत आनंद आहे -हा या अभंगाचा अभिप्राय, तसंच अन्य अनेक संतांच्या तळमळीच्या सांगण्याचा अभिप्राय आपण लक्षात घेण्यासारखा आहे. वृत्त्यंतर प्रयोगात त्याचीच जाणीवपूर्वक वाटचाल करण्याचा प्रयत्न आहे.

१३. श्री गोंदवलेकर महाराजांच्या परमार्थमार्गात या 'वृत्त्यंतर प्रयोगां'चं स्थान किती व कोणतं ?

* श्री महाराजांचा मार्ग म्हणजे अन्नदान, नामस्मरण व सगुणोपासना असं समीकरण प्रसृत झालं असून अनेकांची समजूत - श्रींचा मार्ग तेवढाच आहे- अशीही झालेली आहे. श्रींची बोधवचनं, प्रवचनं, चरित्र - आदी सर्वांचा शांत चित्तानं, बारकाईनं, मनापासून अभ्यास करणाऱ्याच्या हे लक्षात येईल की, वृत्तीतला बदल, स्वभावातला बदल व त्यामुळं वागण्यातला बदल हे त्यांच्या परमार्थाचं प्रधान सूत्र आहे. इतर मार्ग चालायचे आहेतच; पण ते शेवटी या मुक्कामाला जातात की नाही, हे महत्त्वाचं आहे.

जसं दान करणं हे महत्त्वाचं असतं, ते मुळात 'लोभ व अतिरिक्त संचयाची वृत्ती' बदलावी म्हणूनच; तसं नसेल तर तो एक प्रापंचिक कार्यक्रम होऊन बसेल. नामसुद्धा घ्यायचं तर ते 'वृत्तीपर्यंत'पोचलं पाहिजे असं श्री महाराज म्हणतात, ते लक्षात घेण्यासारखं आहे.

श्री महाराज देहात असताना असो, पू. तात्यासाहेबांच्या रूपानं उपदेश करीत असताना असो वा पू. बेलसरेबाबांच्या अधिकारी सांगण्यातून असो - हे स्वत:तल्या बदलाचं सूत्र अबाधित आहे. पू. बाबादेखील शिबिरात, ज्ञानेश्वरीवरील व अन्य प्रवचनांत म्हणत,'आपण इतकी वर्षं इथं येतो, हे नाम घेतो, आपल्यात काही तरी फरक दिसला पाहिजे'- हे अनेकांना माहिती असेल. श्री महाराजांनी परमार्थाची व्याख्या करतानाच 'परमार्थ वेषांतरात नसून वृत्त्यंतरात आहे' अशी केली आहे.

यावरून श्री महाराजांच्या परमार्थमार्गात या वृत्त्यंतराचं स्थान किती जिव्हाळ्याचं व प्रधान आहे, हे ध्यानात येईल.

१४. वृत्त्यंतर प्रयोगाची सूत्रं कशासाठी निर्मिली आहेत ?

* आत्तापर्यंतच्या चर्चेवरून कल्पना आली असेल की, चित्ताचा पालट होणं आवश्यक आहे, पण ते काम तितकंच अवघडही आहे, कारण ते अंतरंगातलं आहे. ती काही घरातली एखादी अडगळीत पडलेली वस्तू नव्हे की जी उचलून फेकून द्यावी. 'वृत्ती सुधारायची आहे', 'चांगलं वागायचं आहे' या कल्पना बरोबर असल्या तरी त्या ढोबळ आहेत. त्यांत निश्चित स्वरूपाचा असा काही कार्यक्रम किंवा काम नाही की जे करायला सुरुवात करता येईल.

अनेकांना वाटतं की, आपली चटकन रागावण्याची वृत्ती आवरली पाहिजे. हे वाटणं कौतुकास्पद असलं तरी त्यात त्याच्या अंमलबजावणीची निश्चिती नाही. तशी निश्चिती देण्याच्या दिशेनं त्यांच्याकडून फारसे प्रयत्नही होत नाहीत, असं आढळून येतं. ही सूत्रं लिहिण्यामागं या चित्ताच्या, वृत्तीच्या पालटाकडं नेणारा थोडा निश्चित स्वरूपाचा मार्ग आखण्याचा हेतू आहे. मूळ कामाचं स्वरूप पाहता, असा निश्चित कार्यक्रम सार्वत्रिक पातळीवर करणं कठीण आहे, हे खरं आहे; पण कुठंतरी ठोस प्रयत्नांची सुरुवात करणंही आवश्यक आहे, हेही खरं.

या सूत्रांत भर पडू शकते. ती असंख्य असू शकतात. पण जसं एखाद्या गावाला जायचे मार्ग खूप आहेत हे कळलं, दोनपाच मार्ग दिसले, समजले, तरी उरलेले मार्ग किती हे शोधत बसण्यापेक्षा एखाद्या मार्गानं थोडं चालून ते गाव जवळ करणं जास्त महत्त्वाचं असतं, तसं इथंही करणं योग्य ठरेल.

प्रत्येकाच्या चित्ताच्या, वृत्तींच्या ठेवणीतही फरक असतो. जसं सहाही विकार प्रत्येकाच्या ठिकाणी असले, तरी सर्वच सर्वांच्या ठिकाणी सारख्याच प्रमाणात असतात, असं नाही; ते थोड्याफार

कमीजास्त प्रमाणात असतात, तसंच वृत्तींचंही आहे. मागचे संस्कार, पूर्वजन्मांचं संचित यांच्या एकत्रीकरणावर चित्त अवलंबून असतं व ते चित्त अर्थातच प्रत्येकाच्या आयुष्याप्रमाणं वेगवेगळं असतं. तरीही भगवंताकडं जायला आड येणाऱ्या गोष्टी हुडकणं व त्या दूर करणं हे सर्वांना सारखंच असतं. त्यासाठी करावी लागणारी पूर्वतयारीही खूपदा सारखीच असते.

उदाहरणार्थ, वृत्त्यंतर म्हणजे काय, चित्त म्हणजे काय, बदल का आवश्यक असतात हे सारं समजून घेणं हे प्रत्येक जिज्ञासूला आवश्यक असतं. या सूत्रांतून सर्वांना आवश्यक असे काही किमान घटक निश्चित स्वरूपात एकत्र करून देण्याचा इथं प्रयत्न केलेला आहे.

या प्रयत्नांतून समोर आलेलं एखादं सूत्र घेऊन त्याचा सातत्यानं अभ्यास, पाठपुरावा केला, त्याला अनुरूप असे प्रयोग केले तर स्वत:तले दोष लक्षात येणं, हळूहळू ते दूर करणं हे घडू शकतं. यासाठी ही सूत्रं निर्माण केली आहेत.

१५. या सूत्रांतलं एक सूत्र दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ-कनिष्ठ किंवा कमी-अधिक प्रभावी आहे का?

* नाही. हे ज्याच्या त्याच्या आजारावरच्या औषधासारखं आहे. सर्व औषधं उपयोगी असली तरी ज्या त्या आजाराला जे ते औषध मिळणं हे जसं गरजेचं असतं तसं, जे मला प्रगतीला, मुक्तीला, शुद्धतेला नडतं ते मी दूर करणं महत्त्वाचं असतं. यात एखादं औषध जसं दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ वा कनिष्ठ नसतं, तसंच एखादं सूत्रही त्या अर्थानं कमीजास्त महत्त्वाचं नसतं; जे अडतं ते दूर होणं गरजेचं असतं. उदाहरणानं पाहायचं झालं तर, अनावश्यक कामं

करण्यामुळं साधनेला वेळच न मिळून ती घडली नाही काय; आणिकेलेली साधना - तिच्याविषयी बोलून, तिचा अहंभाव बाळगून वाया घालवली काय- दोन्ही परिणामाच्या दृष्टीनं सारखीच आहेत. अशा वेळी अनावश्यक कृती हुडकून त्या टाळणं व तो वेळ नामाला देणं आणि रोज एक तास मौन पाळून परिणामांचा अभ्यास करणं ही सूत्रं वाटताना श्रेष्ठ-कनिष्ठ वाटली, कमी-अधिक प्रभावी वाटली, तरी ती तशी नसून परिणामाला एकच व योग्य आहेत.

त्यामुळं दुसऱ्यापेक्षा माझं सूत्र कमी वा जास्त प्रभावी वाटणं हे आपला वेळ वाया घालवण्यासारखं आहे व त्यामुळं ते टाळणं आवश्यक आहे.

१६. ही सूत्रं प्रगतीशी चढत्या श्रेणीनं निगडित आहेत का ?

* नाही. कारण मुळात आध्यात्मिक प्रगतीच्या श्रेणी ठरवणं कठीण आहे. दहा अधिक नव्वद बरोबर शंभर आणि ऐंशी अधिक वीस बरोबरही शंभर. शंभर हे निश्चित असले तरी परमार्थात वरचे कमी पडणारे नव्वद किंवा वीस हे पूर्णतेला कमी म्हणून आहेत. इतकंच नव्हे, तर मनुष्याच्या अंतरंगातल्या विलक्षण तळमळीनं कदाचित वीस पूर्ण करायला लागणाऱ्या वेळेपेक्षा, अशी तळमळ असलेला व ऐंशी कमी पडणारा मनुष्य कमी वेळात हे अंतर गाठू शकेल.

त्या अर्थानं पाहता ही भौतिक प्रगती नव्हे. त्यामुळं अंतरं, वेळ, वेग असल्या गोष्टी पारमार्थिक प्रगतीत आहेत, पण त्यांची परिभाषा वेगळी आहे. जातपात, गरीबश्रीमंत, विद्वानअडाणी, दुबळाबलिष्ठ -असले घटक कदाचित भौतिक प्रगतीत महत्त्वाचे असू शकतील पण ही आध्यात्मिक प्रगती अशा घटकांशी निगडित नाही.

१७. वृत्त्यंतरासाठी इथं सुचवलेली सूत्रंच निवडणं आवश्यक आहे का ?

* नाही. पूर्वी उल्लेख केल्याप्रमाणं वृत्त्यंतर हा मुळातच खूप मोठा विषय असल्यानं अपेक्षित बदल असंख्य असतील. ते घडवून आणण्यासाठी लागणारी सूत्रंही अगणित असू शकतील. प्रत्येकाला नडणाऱ्या गोष्टीही विविध असू शकतील. श्री महाराजांनी दिलेलं एक उदाहरण स्पष्टतेसाठी विचारात घेऊ. श्री महाराज म्हणत, 'वाटेत भेटलेल्या मित्राशी बोलण्यात वेळ गेल्यामुळं गाडी चुकली काय आणि वाटेत शत्रू भेटला म्हणून त्याच्याशी भांडण्यात वेळ गेल्यामुळं गाडी चुकली काय - शेवटी गाडी चुकली हे महत्त्वाचं व ते कसं टाळता येईल ते पाहायचं आहे.'

आता या उदाहरणावरून वृत्त्यंतराच्या बाबतीत विचार केला, तर चित्ताचा पालट करण्याची गाडी चुकू नये, हे महत्त्वाचं; मग मित्र भेटला तरी, गाडी चुकू नये अशा बेतानंच त्याला वेळ द्यावा - हे सूत्र मिळेल. तसंच गाडी चुकत असेल तर शत्रूशी भांडण्यातही वेळ घालवू नये, हे दुसरं सूत्रही मिळेल.

पण हेच उदाहरण पुढं चालवलं तर, वाटेत चांगली व स्वस्तात दिसलेली एखादी वस्तू घेण्यात वेळ घालवू नये हेही सूत्र मिळेल. तशी गाडीच्या वेळेच्या आड येणाऱ्यांना नुसता हात करण्याचा, नजरेनंच भेटण्याचा परिपाठ ठेवावा,वाटेत काम असल्यास गाडी चुकू नये अशा बेतानं वेळेपूर्वी तेवढा वेळ आधीच निघावं- अशी असंख्य सूत्रं निर्माण होऊ शकतील. याच उदाहरणापुरतं जर एवढं घडू शकतं, तर मूळ वृत्त्यंतराबद्दल काय घडू शकेल व किती सूत्रं मिळतील, याची कल्पनाच केलेली बरी.

कुठंतरी निश्चित कार्यक्रमापर्यंत येणं व ते काम प्रत्यक्ष सुरू

करणं महत्त्वाचं आहे, म्हणून ही सोळा सूत्रं आहेत. तीच निवडली पाहिजेत असं नाही. कदाचित आनंदप्राप्तीसाठी, मूळ वृत्त्यंतराच्या कामासाठी, एखाद्याला येणारी अडचण वेगळी असेल. ती त्याच्या लक्षात आली आणि त्यासाठी एखादं नवं सूत्र त्याला सुचलं व त्यानुसार त्यानं काम केलं तरी अर्थातच चालू शकेल.

१८. एका वेळी एकापेक्षा जास्त किंवा सर्व सूत्रांचा प्रयोग केला तर चालेल का ?

* चालेल. पण हा प्रश्न - एकाच गाभाऱ्याला अनेक दारं असताना एकाच वेळी वेगवेगळ्या दारांतून आत गेलं तर चालेल का - असं विचारण्यासारखा आहे. आत जायला कुठल्याही एका दारातून जाणं पुरेसं असतं. याचं कारण असं की, ही सर्व सूत्रं मनाच्या कुठल्या तरी आड येणाऱ्या भागाशी निगडित आहेत. तो भाग दूर झाला की, चित्ताचा बाकीचा पालट आनुषंगिक असतो, तो आपोआपच होऊ लागतो.

मात्र एखाद्या सूत्राची उपयुक्तता वाटून ते पूर्णपणे अंमलात आणलं तरीही चित्तात विशेष पालट घडला नाही किंवा चित्ताची आणखी एखादी नडणारी बाजू नव्यानं समोर आली, असंही काही वेळा घडू शकतं. त्यासाठी दुसरं एखादं सूत्र उपयोगी पडेल असं वाटलं व ते प्रयोगाला घेतलं तरी चालू शकेल.

एकाच वेळी सर्व सूत्रांचा प्रयोग करणं मात्र नुसतंच अवघड नव्हे, तर अनेकदा अशक्य, अनावश्यक आणि कदाचित स्वत:ची फसवणूक करणारंही ठरू शकतं. सर्वसामान्य माणसाच्या दृष्टीनं एखाद्या सूत्राचा अभ्यास करणं, प्रयोग करणं व तो यशस्वी होणं ही गोष्ट वाटते एवढी सोपी नाही, वाटते तेवढ्या कमी वेळात होणारीही

नाही. अर्थात, हे विचारान्ती व प्रयोगान्ती प्रत्येकानं आपली कुवत पाहून ठरवणं योग्य होईल.

१९. काही वेळा ही सर्वच सूत्रं स्वत:ला लागू होतात असं का वाटतं ?

* असं वाटण्याचं मुख्य कारण म्हणजे आपण स्वत:च्या मनाबद्दल पूर्वी कधी विचार केलेला नसतो, तो या निमित्तानं करायला लागतो. हे सारे स्वत:च्या मनाला, अंतिमत: चित्ताला बदलण्याचे मार्ग आहेत म्हणून ते कोणत्याही चित्ताला लागू होतातच. त्यातही मूळ मन म्हणून सर्वांची रचना सारखीच असते. त्यामुळं हे सर्व आपल्याला लागू होतं असं वाटतं.

सूत्रांत मांडलेल्या अडचणी व त्यावरचे मार्ग हेही तसे सार्वत्रिकच असतात. त्यामुळंही हे सर्व लागू होतं असं वाटतं. ही सूत्रं मनांच्या ठेवणीनुसार विशिष्ट अडचणींशी निगडित आहेत. तरीही काही लोक मनाची विशेष काळजी घेत नाहीत. मनातले दोष घालवण्यासाठी कोणतेही विशेष प्रयत्न करीत नाहीत. त्यांना त्याची तशी गरजही पूर्वी कधी वाटलेली नसते. अशा लोकांच्या मनाच्या अडचणी जास्त असल्यानं व त्या तशाच टिकून असल्यानं ही सोळा सूत्रं म्हणजे त्यांच्या मनाचं प्रतिबिंब वाटणं व त्यावरचे सर्व उपाय या ना त्या प्रकारे आपल्याला लागू होतात, असं वाटणं स्वाभाविक आहे. तशा परिस्थितीत ते खरंही असू शकतं. असं असलं तरी, अर्थातच सर्व सूत्रं एकदम अंमलात आणण्याची आवश्यकता नाही.

२०. सूत्र निवडण्याच्या पद्धती कोणत्या ?

* सूत्र निवडण्यासाठी मुख्यत: दोन पद्धती समोर ठेवता येतील.

१ - आपण स्वत:च्या मनाचा अभ्यास करावा. आपल्याला मुक्त व्हायला म्हणजेच ईश्वरप्राप्तीला जे आड येतं ते, आत्मपरीक्षण, सल्लामसलत अशा मार्गांनी शोधून काढावं. अशी आड येणारी गोष्ट दूर करणारं सूत्र बनवावं व त्याचा अभ्यास, प्रयोग करावा.

२ - इथं दिलेली सोळा सूत्रं स्वीकार्य वाटली तर त्यांतलं एक सूत्र खालीलपैकी एका प्रकारे निवडावं.

२.१) आपल्या स्वत:च्या स्वभावाचा व अडीअडचणींचा विचार करून आपली अडचण दूर होईल, असं सूत्र स्वत: निवडावं.

२.२) आपला ज्याच्या हितबुद्धीवर विश्वास आहे, अशी व्यक्ती आपल्यासाठी जर असं सूत्र निवडून द्यायला किंवा सुचवायला तयार असेल तर त्या व्यक्तीला असं सूत्र निवडून देण्याची विनंती करावी व ते सूत्र स्वीकारावं. अशी सूत्र निवडून देणारी व्यक्ती आई, वडील, सासू, पती, पत्नी, जाणता मुलगा, मुलगी, सून, मित्र, नि:स्पृह मार्गदर्शक, गुरू - अशी कुणीही असू शकेल.

२.३) वरील दोन्ही मार्गांत अडचणी वाटत असतील, स्वत:च्या किंवा इतरांच्या देहबुद्धीचा, हितसंबंधांचा प्रश्न वाटत असेल तर हा तिसरा मार्ग सर्वोत्तम. १ ते १६ क्रमांकांच्या चिठ्ठ्या तयार कराव्यात व श्री महाराज किंवा आपल्या उपास्य दैवतासमोर त्या ठेवाव्यात. एक माळ जप करून,'माझ्या प्रगतीच्या व स्वास्थ्याच्या आड येणारी माझ्या स्वभावातली अडचण दूर व्हावी, असं सूत्र कृपया या चिठ्ठीद्वारे आपण द्यावं 'मनोमन प्रार्थना करावी व डोळे मिटून

चिठ्ठी उचलावी. त्यात लिहिलेल्या क्रमांकाचं सूत्र आपलं प्रयोगासाठीचं सूत्र धरून त्यानुसार अभ्यास, प्रयोग करावेत.

२१. सूत्रांचा प्रत्यक्ष प्रयोग कसा करावा ?

* ही सारी सूत्रं आपल्या म्हणजेच सर्वसाधारण मानवी स्वभावाच्या ठेवणीशी निगडित असल्यानं ती आपल्या स्वत:शी संबंधित आहेत, हे समजून घेणं आवश्यक असतं. अनेकदा तर, हे सूत्र आपल्या प्रगतीला नडणाऱ्या स्वभावाच्या एखाद्या पैलूवर किंवा चुकीच्या ठेवणीवर बोट ठेवणारं ठरत असतं. हा अनुभव विशेषत: आपण जेव्हा चिठ्ठी उचलून (प्र.क्र. २०/२.३) सूत्र निवडतो, तेव्हा येतो. परंतु आपल्या स्वभावात काही दोष असू शकेल, हेच बऱ्याच जणांना आतून मान्य होत नाही. त्यातही मुळात सूत्रात दर्शवलेल्या प्रकारचा दोष आपल्या स्वभावात असेल, हे मनोमन पटत नाही. काहींना आपला स्वभाव अगदी निर्दोष नाही, हे पटतं; पण सूत्रातला विशिष्ट दोष आपल्यात नाही, असंही वाटतं. वस्तुस्थिती मान्य करण्यातल्या किंवा आत्मपरीक्षणात येणाऱ्या, या साऱ्या स्वनिर्मित अडचणीच आहेत, हे प्रथम समजून घ्यावं; तरच प्रयोगासाठी योग्य मनोभूमिका तयार होऊ शकते.

दुसरा टप्पा म्हणजे या सूत्राचा निश्चित अर्थ समजून घेणं. त्यासाठी या सूत्रांविषयी दिलेलं विवरण उपयोगी ठरेल. आपापल्या अभ्यासानुसार त्याच्या अर्थाचा अधिक विस्तारही आपण करू शकू.

तिसरा टप्पा आपल्या स्वत:च्या स्वभावाशी, सध्याच्या वर्तनाशी या सूत्राचा असलेला संबंध जाणून घेणं व त्या सूत्राच्या अंमलबजावणीचा किंवा कृतींचा कार्यक्रम ठरवणं, हा होय. अनेक कृती करण्याचं ठरवण्यापेक्षा अनेक कृती जाणून घेणं, त्यांची नोंद

करून ठेवणं व प्रयोगासाठी त्यांतली एकच कृती घेणं; ती समजल्यानंतर पुढची कृती घेणं हे अधिक उपयोगी ठरतं. याचं कारण मानसशास्त्रीय आहे.

ते असं की, प्रत्येकाचं स्वत:वर कळतनकळत प्रेम असतं. स्वत:वरच्या या प्रेमाचं एक स्वरूप म्हणजे स्वत:च्या स्वभावावर, सवयींवर, ठेवणीवर असलेलं प्रेम. या सूत्रांच्या रूपानं त्यात बदल घडवण्याचा कार्यक्रम सुरू होतो. बदल जरी विधायक असला, चांगल्या हेतूनं आरंभलेला असला तरीही, मन त्या बदलाच्या विरोधात नकळत काम करू लागतं. त्याचाच एक भाग म्हणजे हे प्रयोग यशस्वी होण्यासाठी आपल्याच मनाकडून सहकार्य न मिळणं.

एखाद्या उनाड वासराला चुचकारून वळणाला लावण्यातलं कौशल्यच या ठिकाणी गरजेचं आहे. त्याचा एक मार्ग म्हणजे मन स्वीकारील एवढंच ओझं एका वेळी त्याला देणं. म्हणून एखादीच कृती प्रयोगासाठी घेतली, तर त्यासंबंधीचं काम मनाकडून करून घेणं सोपं जातं. अनेक कृती एकदम दिल्यास मन बंड करतं आणि कुठलीच कृती करीत नाही. म्हणून एक कृती पचनी पडल्यावर दुसरी घेणं व्यवहार्य ठरतं, उपयोगीही पडतं.

त्यानंतरचा चौथा टप्पा सातत्याचा. अशा प्रयोगांचं ध्येय अखेर मनाचा नाश किंवा पालट हेच असल्यानं, मन अशा प्रयोगांतल्या सातत्याच्या विरोधात काम करीत असतं. सातत्य हा साधनेचा काय, प्रगतीचा काय किंवा व्यावहारिक ध्येयांचा काय, अक्षरश: प्राण आहे. सातत्य गेलं की, परिणाम आपोआपच फिके होतात, प्रवास बंद पडतो. त्यातून पुन्हा निरुत्साह होतो आणि गाडी मूळपदावर येते. म्हणून सातत्यावर अगदी बारकाईनं लक्ष देणं अत्यंत आवश्यक आहे. सातत्य टिकवण्याचे पुढीलप्रमाणे अनेक मार्ग आहेत.

पहिला मार्ग:आपण ठरवलेल्या सूत्राचं किंवा कृतिकार्यक्रमाचं दैनंदिन स्मरण. हे मनानं झालं, होऊ शकत असलं तर उत्तमच. पण तितकं स्मरण राहात नसेल तर त्यासाठी काही अगदी सोपे मार्ग अवलंबणं सोयीचं ठरतं. या प्रयोगांची चर्चा होऊ नये असं वाटत असलं तर आपण निवडलेल्या सूत्राचा केवळ क्रमांक किंवा त्याचं स्मरण देईल अशी कोणतीही खूण, प्रतीक आपल्या नित्याच्या वावराच्या जागी लावून ठेवावं.

उदा. स्वयंपाकाचा कट्टा, देवघर, हॉल, गॅलरी, जेवणासाठी बसण्याची आपली नेहमीची जागा, भिंती, शयनगृहात सहज लक्ष जाईल असं ठिकाण, शक्य असल्यास ऑफिसमधल्या टेबलाच्या काचेखाली किंवा मशीनसमोर, व्यवसायात काउंटरवर, भिंतीवर, ज्या फोटोला रोज नमस्कार करतो त्याजवळ, सतत संगणकावर काम करावं लागत असल्यास स्क्रीनवर - अशा असंख्य जागा असू शकतील. त्यानं कृतीचं रोज स्मरण व त्यामुळं सावधता व आचरणसातत्य टिकेल.

घरात आपण एकटेच असू किंवा जे असतील त्या सर्वांचं याला सहकार्य असेल, घरी फारशी ये-जा नसेल किंवा असलीच तर ती यातल्या माणसांचीच असेल आणि त्यांच्यात अशा प्रयोगांची निदान चेष्टात्मक चर्चा होणार नसेल अशी खात्री असेल तर अशा भाग्यवान व्यक्तींनी सूत्र किंवा प्रयोगही एखाद्या खोलीत बोर्डवर लिहून ठेवला तरी चालेल. त्यानं स्वत:वर एक प्रकारचं सात्त्विक दडपण राहतं, जे अंतिमत: प्रगतीला उपयोगी पडतं.

दुसरा मार्ग : या प्रयोगाच्या सुरुवातीनंतर रोज रात्री आपल्या गुरूंना, देवाला सातत्यानं आजच्या प्रयोगाचा अनुभव मनानं सांगणं, तो प्रयोग टिकण्यासाठी उद्याही बळ द्यावं अशी प्रार्थना करणं.

यासाठी इथं शेवटी दिलेल्या किंवा तत्सम प्रार्थनांचा उपयोग होऊ शकेल.

तिसरा मार्ग : या प्रयोगाचा साप्ताहिक, मासिक आढावा स्वत:च घेणं. त्यासाठी, स्वामी शिवानंद म्हणत तशी आध्यात्मिक दैनंदिनीसारखी वृत्त्यंतराची दैनंदिनी ठेवणं. मात्र तिचं स्वरूप स्वत:ला पास करण्याचं असू नये ; अडीअडचणी, अपयश, त्यावरचा उपाय - यांचीही नोंद व आढावा असावा. हे काम खासगी असावं.

चौथा मार्ग : आपल्या घरातली जवळची व्यक्ती हे सारं सत्कार्य समजून घेऊन साथ देणारी असेल, तर स्वत:चं भाग्य व आपल्यावरची परमेश्वरी कृपा ओळखावी व त्या व्यक्तीचं, उदा. पतीचं, पत्नीचं सहकार्य घ्यावं. त्यांना आपल्या प्रयोगांचं, त्यांत आपण कितपत सावध, यशस्वी होऊ शकतो याचं तटस्थ निरीक्षण करणं सोपं असतं. त्यांची निरीक्षणं आदरपूर्वक समजून घ्यावी, त्यानुसार आवश्यक ते बदल करून किंवा भर टाकून सातत्य टिकवावं. अशा वेळी 'यांना काय कळतं !' अशी अनादराची भावना ठेवू नये किंवा कुणी वयानं, शिक्षणानं लहान असल्यास त्यामुळं त्यांना तुच्छ लेखू नये किंवा कमी अधिकारीही समजू नये.

पाचवा मार्ग : सातत्य अधिक टिकवण्यासाठी, व्यवहारानं शक्य व गरजेनं आवश्यक वाटलं तर, दर महिन्याला गावातल्या एखाद्या शांत ठिकाणच्या दैवतासमोर किंवा गुरुगृही जाऊन, थोडा वेळ शांत बसून, आपला संकल्प आणि त्याचा आढावा यांचं मूक चिंतन करून यावं.

२२. या सूत्रांचा प्रयोग किती काळ करावा ?

* हे काम मूळ स्वभावाचं, चित्ताचं आहे. त्यातला बदल कधीच इतका सोपा नसतो. तो होणं, त्यात आपण स्थिर होणं आणि तो बदल चित्तात चिरस्थायी होणं यांसाठी खूप काळ लागतो. आठ-पंधरा दिवस केलं आणि काम झालं असं या प्रयोगांत शक्य नसतं. एक आठवडा राग आवरता आला की, जिंकलं असं वाटलं तरी, आठव्या दिवशी तो एखाद्या शब्दानं, फोननं, साधी दाराची बेल अवेळी वाजण्यानंसुद्धा उफाळून येऊ शकतो.

त्यामुळं एक सूत्र घेतल्यावर किमान एक वर्ष तरी प्रयोग करण्याची प्राथमिक गरज आहे. त्या दरम्यान, महिन्यानं किंवा तीन महिन्यांनी तरी त्याचा आढावा घ्यावा. वर्षभराच्या प्रयत्नांनंतर काही ठोस बदल हाती येऊ शकतील. आवश्यक वाटल्यास, तेच सूत्र आणखी एक वर्ष अभ्यासता येईल आणि खरं तर, अगदी आयुष्यभरसुद्धा अभ्यासासाठी पुरेल.

या अभ्यासासाठी इतका दीर्घ कालावधी आवश्यक आहे याला, स्वभावाला सुधारणेची असलेली सखोल गरज हे जसं कारण आहे तसं एक दुसरंही कारण आहे. यांतली अनेक सूत्रं द्विविध आहेत. उदाहरणार्थ, पहिल्या सूत्राप्रमाणं आपल्या अनावश्यक कृती शोधून काढणं ही अभ्यासाची सुरुवात आहे. अशा कृती यथाकाल सापडत जातात. कटाक्षानं वर्षभर प्रयत्न केले तर त्या टाळताही येतात. पण हा या सूत्राच्या प्रयोगाचा पूर्वार्ध आहे व तो थोडा नकारात्मक आहे.

त्याची दुसरी बाजू सकारात्मक आहे. ती म्हणजे, अशा तऱ्हेनं मोकळा झालेला वेळ आवश्यक कृतींना देणं. त्यात आपण कमी पडलो तर, एक तर पोकळी निर्माण होईल किंवा दुसऱ्या

कुठल्या तरी कमी आवश्यक कृती घडू लागतील. म्हणून आपल्या चित्ताच्या पालटासाठी आवश्यक अशा - पारायण, वाचन, सत्संग, दर्शनं, यात्रा, नामस्मरण, ध्यान यांसारख्या पारमार्थिक स्वरूपाच्या अनेक विधायक कृती शोधून ठेवाव्या लागतील.

त्याचबरोबर, पूर्वी कधी केली नसल्यास घरच्या कामात आवश्यक ती मदत, सल्लामसलत, घरच्यांना योग्य वेळ देणं, सर्वांची सामुदायिक स्वरूपाची काही कामं करणं अशा चांगल्या प्रापंचिक विधायक कृतीही निवडता येतील. या साऱ्या कृतींना अनावश्यक कृतींचा मोकळा झालेला वेळ देता येईल.

उपासनेचं बाह्यांग टाळण्याबद्दलच्या सूत्राविषयीही असंच काहीसं सांगता येईल. बाह्यांग टाळलं तर वेळ वाचेलच, पण त्याबरोबर अकारण आरास, फुलं, माळा, रोषणाई असले खर्च व त्यावरचा वेळही वाचेल. हा वाचलेला वेळ अंतरंगातील उपासनेला म्हणजे मौन पाळण्याला, नाम घेण्याला अधिक प्रमाणात दिला, तसंच वाचलेला पैसा सत्कार्य, गरजूंना मदत, ज्ञानदान- अशांसारख्या सत्कर्मांसाठी खर्च केला तर, त्या सूत्राचा प्रयोग खऱ्या अर्थानं होईल व जीवनच बदलून जाईल, आनंदी होईल.

वरील उदाहरणांवरून हे लक्षात येईल की, हे सर्व प्रयोग खऱ्या अर्थानं घडायचे असतील तर त्यासाठी लागणारा काळ हा व्यक्तिपरत्वे वेगळा राहील. त्याचप्रमाणं बदलांच्या अपेक्षित प्रमाणावर व टिकाऊपणावरही तो काळ अवलंबून राहील. मात्र किमान वर्षभर तरी प्रयोग करून त्यात स्थैर्य व निश्चितता आणावी, हे बरं.

२३. या सूत्रांच्या प्रयोगावर लक्ष देणं किंवा त्यासाठी वेळ देणं म्हणजे 'मूळ उपासने'पासून दूर जाण्यासारखं किंवा उपासनेचा वेळ कमी करण्यासारखं आहे का ?

* आपण 'मूळ उपासना' कशाला समजतो त्यावर हे अवलंबून आहे. खरं तर उपास्याच्या निकट, जवळ जाणं, टिकणं हा उपासनेचा खरा अर्थ आहे. तसं टिकायला जे करायचं ती 'मूळ उपासना'; बाकीची 'आनुषंगिक किंवा गौण उपासना' असं म्हणता येईल. यात आपलं मूळ उपास्य म्हणजे उदाहरणार्थ, श्री महाराज, अन्य संत किंवा एखादं दैवत असं जे कुणी असेल त्यांच्याजवळ देहानं जाणं, राहणं हे अपेक्षित नाही व व्यवहारानं शक्यही नाही. त्या अर्थानं सद्गुरू किंवा संत हे सद्गुणांचं मूर्तिमंत जगणं असतात. म्हणजे त्यांची अंत:स्थिती, सद्गुणांचं प्रत्यक्ष आचरण यांतलं काहीतरी आपल्या अंगी येणं ही खऱ्या अर्थानं उपासना होईल.

आता कुणी पूजेला, कुणी ध्यानाला, कुणी जपाला, तर कुणी यात्रेला मूळ उपासना समजत असेल. पण उपास्याचे गुण अंगी येणं, आपलं अंतरंग-परिवर्तन होणं, ते शुद्ध व आनंदमय होणं हे उपासनेचं निर्विवाद फलित वा ध्येय आहे. ते साध्य व्हायचं तर अंतरंगाचा बदल घडवणारी उपासना हीच 'मूळ उपासना' होय, हे ध्यानात यायला हवं. वृत्त्यंतराचे प्रयोग म्हणजे, हे जे साध्य करायचं आहे, ते करण्याचा थेट मार्ग आहे. अर्थात, स्वत:ला झेपेल, जमेल, मान्य होईल तसं ते करीत जाणं, त्यात यशापयश येणं हे सर्व स्वाभाविक आहे. पण ती मूळ उपासनाच ठरेल व वृत्त्यंतर हे त्या उपासनेचं फलित असेल.

तेव्हा हे प्रयोग करणं म्हणजे 'मूळ उपासने'पासून दूर जाणं तर नव्हेच; पण 'मूळ उपासना'करायला लागणं आहे. आता, त्यासाठी

आवश्यक अशा ताकत, क्षमता, वैराग्य, सत्संग या गोष्टी पुऱ्या पडत नसतील तर प्रार्थना, नाम, यात्रा, पारायणं यांची जोड देणं, हे मूळ कामाला अधिक पूरक ठरेल, प्रभावी ठरेल.

या विवेचनात एक मुद्दा अधिक स्पष्ट केला पाहिजे की, हे वृत्त्यंतर प्रयोग म्हणजे आपल्या रोजच्याच वागण्यात एक वेगळी पद्धत किंवा सावधानता आणण्याचा मार्ग आहे. त्यामुळं त्यासाठी कुठला वेगळा वेळ आपल्या रोजच्या दैनंदिन कार्यक्रमातून देण्याची आवश्यकताच नाही. एक वेळ एखादी नवी उपासना करायची ठरवली उदाहरणार्थ, रोज तीन हजार जप जादा करायचा ठरवला तर त्यासाठी रोजच्या वेळेतून एक तास तरी जादा द्यावा लागेल किंवा इतर कामांचा किंवा उपासनेचा तेवढा वेळ कमी करावा लागेल. पण वृत्त्यंतर प्रयोगात तसं काहीच अभिप्रेत नाही. त्यामुळं या प्रयोगांत मूळ उपासनेतून दूर जाणंही घडत नाही. उलट वृत्त्यंतरप्रयोग करणं म्हणजे खरी मूळ उपासना करणंच आहे. या प्रयोगांमुळं इतर कामं किंवा उपासनेचा वेळ कमी होण्याचाही प्रश्न नाही.

२४. या प्रयोगांचा साधनेच्या प्रगतीशी कसा व किती प्रमाणात संबंध आहे ?

* खरं तर, हे प्रयोग ही एक महत्त्वाची, खडतर व पूरक साधनाच आहे. त्यामुळं या प्रयोगांमुळं एकूण साधनेची प्रगती वाढते.अनेकदा, साधनेची प्रगती मंद असते, साधनेला वेळ देता येत नाही, तिची तीव्रता किंवा निकड वाटत नाही, अशा अडचणी अनेकांना येतात. वृत्त्यंतराचे प्रयोग सुरू केले की, अकारण बोलणं, अनावश्यक चर्चा, संबंध, चिंतन, फिरणं, व्याप, कामं ही सारी कमी होतात आणि त्या मार्गानं साधनेला किंवा प्रपंच-कर्तव्याला मिळणारा

वेळसुद्धा वाढतो. त्यामुळं अंतिमतः साधना वाढून प्रगतीला ते पोषक ठरतं.

दुसरं असं की, अनेकदा हे प्रयोग साधे, सोपे वाटले तरी ते करताना - मग ते मौन पाळणं असो, इच्छेविरुद्ध होणाऱ्या गोष्टींचा मनावर परिणाम होऊ न देण्याचं असो, जुन्या बऱ्यावाईट आठवणींत न रमणं असो - त्यांचा खरा कठीणपणा लक्षात येतो. सातत्य टिकवणं कठीण जातं, अनेकदा गुरूंच्या किंवा भगवंताच्या कृपेशिवाय ही वाटचाल अवघड आहे अशी काकुळती चित्ताला येते. त्यामुळं नामात किंवा आपल्या एरवीच्या साधनेत व्याकुळता व भावांची तीव्रता येते. ती साधन म्हणून प्रगतीला अतिशय पोषक असते. त्यामुळं, स्मरणच- पण अधिक मनापासून, भजनच - पण अधिक भावानं, प्रार्थनाच-पण अधिक आर्ततेनं घडू लागतात. तेव्हा अशाही तऱ्हेनं वृत्त्यंतराच्या प्रयोगांमुळं नेहमीच्या साधनेची खोली व व्याप्ती वाढून साधनेला गती मिळते आणि असे प्रयोग प्रगतीला पोषक ठरतात, असा अनुभव आहे.

२५. हे प्रयोग महत्त्वाचे असतील तर ते करणारे लोक कमी का आढळतात ?

* ही वस्तुस्थिती आहे. तिची काही कारणं अशी आहेत. पहिलं, हे प्रयोग किंवा वृत्त्यंतर नावाचा काही प्रकार ही खरी साधना आहे, हेच अनेकांना माहीत नसतं. अनेक लोक भक्ती किंवा साधना हे एखाद्या प्रापंचिक कामासारखं उत्साहानं तडीला लावण्याचं काम समजतात व ते 'करून मोकळे' होतात. अशा साधनेनंतर फक्त साधना 'केल्याचा' नकळत अहंकार राहतो. बाकी स्वभावाच्या दृष्टीनं, साधना करणारी माणसं आहेत तशीच असतात. कारण साधनेमुळं

आपल्या स्वभावात काही फरक पडणं अपेक्षित आहे, याचीच कल्पना अनेकांना नसते.

दुसरं असं की, वृत्तीत बदल म्हणजे स्वत:च स्वत:ला सुधारण्याचं काम आहे. त्याची सुरुवातच आपलं कुठंतरी चुकतं आहे व ते सुधारायचं आहे इथंपासून आहे. यांत, हे सारं स्वत:वर येत असल्यानं अनेकांची ती मानसिक तयारीच होत नाही. ते स्वत: बरोबरच असल्याची त्यांची एवढी खात्री असते की, 'स्वत:ची चूक' हा विषयही त्यांना पटणारा किंवा पटला तरी सहन न होणारा असतो. त्याच्यात सुधारणेचा विषय तर मग दूरच राहिला. असे लोक अर्थातच त्यामुळं असे प्रयोग करीत नाहीत.

तिसरं असं की, अनेकजण परमार्थ, साधना या गोष्टी एक कार्यक्रम (ॲक्टिव्हिटी) म्हणून पाहतात. त्यांची झेप कार्यक्रम पार पाडण्याची असते. गाण्याचा कार्यक्रम व भक्तीत अभिप्रेत असलेलं भजन यांतला फरक जसा एखादा समजू शकत नाही, तसं - भजन, पूजन, यात्रा, नामस्मरण एवढं यशस्वीपणे केल्यावर आणखी ते काय करायचं किंवा स्वभावबदलाचं वगैरे वेगळं ते काय करायचं -असं अनेकांना वाटतं. त्यामुळं असेही लोक हे प्रयोग करीत नाहीत किंवा त्यांचं स्थान, महत्त्व, गरज ओळखू शकत नाहीत.

चौथं असं की, अनेकांना स्वत:पेक्षा, जगाच्या, म्हणजे इतरांच्या सुधारणेत रस असतो, त्यांच्यातल्या चुका त्यांना दिसतात. स्वत:च्या बहुधा दिसत नाहीत किंवा दिसल्या तरी त्या नगण्य, क्षम्य वाटतात. त्यापेक्षा जगाला सुधारण्यानं स्वास्थ्य लाभेल, अशी त्यांची समजूत असते. वृत्त्यंतर हा स्वत:त स्वत:च करायचा बदल असल्यानं असं जगाला सुधारू इच्छिणारे, मार्गदर्शन करू इच्छिणारे लोकही या प्रयोगांपासून दूर राहतात. खरं तर, कदाचित, जगाला सुधारण्याची गरज असतेही; पण स्वत:ला सुधारलेल्यांचं किंवा निदान स्वत:ला

सुधारण्याचे प्रामाणिक प्रयत्न करणाऱ्यांचं ते काम असतं, हे लक्षात घेण्याची खरी गरज असते. पण ते लक्षात न आल्यानं असेही लोक या महत्त्वाच्या मार्गात नसतात. म्हणून हे प्रयोग महत्त्वाचे असूनही ते करणारे लोक कमी आढळतात.

२६. या प्रयोगांसंबंधी किंवा त्यांतल्या अनुभवांसंबंधी इतरांशी चर्चा करणं कितपत योग्य व उपयुक्त ठरतं ?

* ज्यांच्याशी चर्चा करायची ते प्रामाणिक, तळमळीचे साधक असतील तर अशी चर्चा अत्यंत योग्य व उपयुक्त ठरते. कारण आपल्याला आलेल्या व न सुटलेल्या अनेक अडचणी अनेकदा इतरांना पूर्वीच आलेल्या असतात. त्यांतल्या काही अडचणींवर त्यांनी संशोधन केलेलं असतं, उत्तरं शोधलेली असतात, त्यांचे यशस्वी प्रयोग केलेले असतात. अशा साऱ्या अनुभवांचा आपल्याला अत्यंत सहजपणे,आयता,त्वरित लाभ होऊ शकतो. शिवाय अनेक अडचणी आपल्याला पुढं येऊ शकतात. त्यांवरची तोड, मार्ग आपल्याला वेळीच कळल्यानं पुढचे अडथळे, संभ्रम टळतात व आपली वाटचाल सुकर होते. हीच मदत कदाचित आपल्याकडून इतरांनाही काही बाबतींत होऊ शकते.

मात्र एकत्र येणारी मंडळी प्रामाणिकपणे, प्रत्यक्ष स्वत: प्रयोग करणारी नसतील, प्रांजळपणे खरं सांगणारी, खरं ऐकू शकणारी नसतील तर अशी चर्चा मात्र पोकळ, वेळ दवडणारी व दिशाभूल करणारी - क्वचित दिशाहीन करणारी आणि म्हणून निरुपयोगी ठरते. तेव्हा तशी खात्री वाटली तरच अशी चर्चा करावी. अन्यथा स्वत:एकटं किंवा एखाद्या जवळच्या व्यक्तीच्या सहकार्यानं प्रयोग करीत राहणं हेच अधिक उचित आणि फलदायी ठरेल.

अशा चर्चेच्या उपक्रमासाठी एकत्र यायचंच असल्यास पुढील प्रकारच्या व्यक्तींपासून सावध व दूर राहावं -

शब्दांचा छल करणारे, चिकित्साप्रिय, असंबद्ध मुद्दे उपस्थित करणारे, तेच तेच सांगणारे, उगीच कुठले तरी ग्रंथांतले संदर्भ अकारण देऊन पांडित्यदर्शन करणारे, मोठमोठ्या योजना - कल्पना नुसत्याच मांडणारे, चर्चेला केवळ चर्चा रंगावी-घडवावी म्हणून फाटे फोडणारे, अशक्य कोटीतल्या गोष्टी किंवा प्रयोग सुचवणारे,अनिश्चित स्वरूपाची व दिशाहीन चर्चा करणारे, स्वत:च परस्परविरोधी मुद्दे मांडणारे, स्वत:चं महत्त्व प्रस्थापित करू पाहणारे, मूळ कामाचा विसर पडेल अशी चर्चा व विषय मांडणारे, स्वत: कोणताही प्रयोग न करणारे, स्वत: पोचलो आहोत किंवा आपल्याला कुठल्या प्रयोगाची गरज उरलेली नाही असं मानणारे, मार्गदर्शनाची हौस वा खुमखुमी असलेले, सर्वच मुद्यांना- ते मुद्दे कसेही असले तरी-मान डोलवणारे, कुठलीही शंका न येणारे इत्यादी- अशा व्यक्ती एकत्र येत असल्यास त्याचा प्रगतीच्या दृष्टीनं फारसा उपयोग होत नाही.

'संतछाये'च्या माध्यमातून या सूत्रांवर प्रयोग करणाऱ्या सोळांपैकी सुमारे चौदा गटांनी एकत्र येऊन, एकत्र येण्याचा विधायक उपयोग करून वृत्त्यंतर प्रयोगांचं एक अभ्यासवर्ष चांगल्या अर्थानं यशस्वीपणे पुरं केलं, एवढा अनुभव मात्र या पार्श्वभूमीवर लक्षात घेण्यासारखा आहे.

२७. या प्रयोगांत अनेकदा अपयश व निराशा येते, त्याला काय करावं ?

* अशा प्रयोगांत सुरुवातीला किंवा काही काळानंतरहीयश येत नाहीसं वाटून अनेकदा निराशा येते, त्यावेळी खालील मुद्दे जरूर लक्षात ठेवावेत.

२७.१ : आपण वृत्तीला, स्वभावाला, चित्ताला हात घालतो तेव्हा आपण खूप मोठ्या व खूप काळ म्हणजे, शब्दशः, अनेक जन्म घडलेल्या संस्कारांच्या चुकीच्या ठेवणीला(सेटअपला)हात घालीत असतो.त्यात आपण विधायक बदल करू इच्छितो तेव्हा, स्वाभाविकच त्यात एकदम यश येणार नाही, लक्षणीय यश तर येणारच नाही. त्यामुळं अशा कमी यशानं, सावकाशपणे येणाऱ्या यशानं किंवा काही वेळा वाटणाऱ्या अपयशानं निराश होण्याचं खरंच काही कारण नाही. साधनेत बारा-बारा वर्षं तपश्चर्या करूनही अनेकांना काही हाती लागत नाही, असं आढळतं. अशा वेळी आपल्या काही दिवसांच्या किंवा महिन्यांच्या अभ्यासानं मोठ्या बदलाची किंवा यशाची मुळात अपेक्षाच न ठेवणं हे योग्य आहे. चित्ताला थोडी शांतता, अस्वस्थतेला थोडा आवर, राग आल्यावर होणारी त्याची जाणीव, अकारण वेळ घालवल्यानंतर तरी सावध होणं - हे अनुभवही या प्रयोगांच्या प्रक्रियेतलं चांगलं यशच समजणं आवश्यक आहे.

२७.२ : आपण ज्या वेळी वृत्तीचा प्रयोग करतो, त्या वेळी रूढ अर्थानं आध्यात्मिक मानलं जाणारं काम करीत नसतो. खरं पाहाता हे प्रयोग हेच मूळ आध्यात्मिक काम आहे. सर्वसामान्य माणसाच्या परमार्थाच्या कल्पना - म्हातारपणी करण्याच्या देवधर्माच्या गोष्टी,

श्रद्धाळू माणसांची कामं, बुद्धी गहाण टाकणाऱ्या माणसांचा उद्योग, तीर्थं-व्रतं-यात्रा, लौकिक अपयशं असल्यास करण्याचा एक उपाय- या आणि अशा स्वरूपाच्या असतात. वृत्त्यंतर हा तसा पारंपरिक मार्गात न बसणारा प्रयोग आहे. तो प्रयोग आजच्या प्रापंचिक जीवनाची ठेवण कायम ठेवून, खऱ्या अर्थानं परमार्थ जाणून करण्याचा व परमार्थाचं खरं सुख देणारा मार्ग आहे. तो अनेकांना माहीत नसल्यानं, आपण नक्की काय करतो आहोत हे त्यांच्या ध्यानात न आल्यानं, त्याला पाठिंबा मिळणं कठीण जाणार, हे गृहीत धरणं आवश्यकच आहे. त्याचबरोबर प्रयोग करताना आपल्या स्वतःच्या कल्पना स्पष्ट नसतील किंवा आपल्याला त्या दुसऱ्याला पटवून देता येत नसतील तर त्यामुळंही प्रतिकूल प्रतिक्रिया येऊ शकतात व त्यामुळं निराशा येऊ शकते हे गृहीत धरावं. अशा पुस्तकाच्या साहाय्यानं कल्पना स्पष्ट करून घ्याव्या, प्रतिकूल प्रतिक्रिया समजून घ्याव्या व वेळी त्या प्रतिक्रिया सोडूनही द्याव्यात.

२७.३ : 'माणसाच्या स्वभावातला विधायक बदल'-असं वृत्त्यंतराचं साधं स्वरूप असलं तरी लोकांच्या दृष्टीनं, आपल्या स्वभावामुळं त्यांना होणारा त्रास कमी होणं हे त्याचं त्यांना अपेक्षित स्वरूप असतं. अर्थात ही त्यांची अपेक्षा म्हणजे केवळ त्यांचा स्वार्थ पुरवणं आहे. आपलं वृत्त्यंतर करताना लोकांच्या अपेक्षा किंवा स्वार्थ पुरे करणं हे आपलं ध्येय नाही. त्यांना अपेक्षित असं वागत राहणं म्हणजेही वृत्त्यंतर नाही. त्यामुळं वृत्त्यंतर काही प्रमाणात साधूनसुद्धा, अशा इतर लोकांना आपल्यापासून होणारा त्रास कमी झाला नाही, तर 'हे कसले प्रयोग', 'यानं काय होणार' असल्या निराशाजनक प्रतिक्रिया त्यांच्याकडून येऊ शकतात. त्या ओळखून, त्यानं आपण स्वतःला नाउमेद होऊ देऊ नये. कारण त्या केवळ त्यांना सुखाचं न झाल्याच्या

सामान्य स्वार्थी प्रतिक्रिया आहेत. त्या एरवी प्रपंचात येतात तशाच प्रेरणेतून येत आहेत, हे समजून तेवढंच महत्त्व त्यांना द्यावं.

२७.४ : आपल्या स्वभावातल्या बदलांचं महत्त्व वाटून ते करायला आपण प्रवृत्त होतो. पण त्या वेळी त्यात इतरांचाही संबंध येऊ लागतो. आपल्या स्वभावाची एक ठेवण त्यापूर्वी त्यांच्या परिचयाची झालेली असते.ती सरावानं त्यांनी गृहीतही धरलेली असते; त्यानुसार ते आपल्याशी वागत असतात. आपण स्वभावातला एखादा दोष दूर करण्याचं ठरवलं आहे, हे एक तर त्यांना माहीत नसतं आणि माहीत असलं तरी त्यावर त्यांचा विश्वास बसणं बऱ्याचदा कठीण असतं. अनेकदा तर, त्यांना ती 'नाटकं' वाटतात किंवा आपली काहीतरी 'नवी' मतलबी युक्ती वाटते. अशा वेळी ते आपल्याशी पूर्वीप्रमाणंच वागतात.

उदाहरणार्थ, आपण पूर्वी लोभी, रागीट असू आणि या प्रयोगानंतर तशा कृती टाळण्याचे आपण खरंच प्रयत्न करीत असू, तरीही वरील कारणांनी ते मात्र आपल्याशी पूर्वीच्या आपल्या लोभी किंवा रागीट स्वभावाला गृहीत धरूनच वागतात. त्यामुळं 'आपण बदलून काय उपयोग' - अशा अर्थाची एक निराशा येऊ शकते. यासाठी या ठिकाणी दिलेली वस्तुस्थिती आपण समजून घेतली आणि आपल्यातला बदल सतत टिकला आणि त्या बदलावर त्यांचा विश्वास बसला तर तेही मग अशा प्रयोगांना योग्य असा उत्साहवर्धक प्रतिसाद देऊ शकतात, हे समजून घ्यावं.

त्याचबरोबर हेही लक्षात ठेवावं, की 'लोभा'सारख्या बदलण्याची आवश्यकता असलेल्या एखाद्या घटकाचा प्रयोग आपल्याला कळला, महत्त्वाचा वाटला, आपण तो प्रत्यक्ष करीत असलो तरी त्यांनाही तो पटावा, त्यांनीही तो करावा असं मानणं

चुकीचं होईल. त्यांची तशी वेळ आल्याशिवाय त्यांना बदलावंसं वाटणार नाही, हे गृहीत धरलं तर त्यामुळं येणारी निराशा कमी होऊ शकेल.

२७.५ : परमार्थ हा जर वृत्त्यंतरात आहे, तर मग अर्थातच हे प्रयोग किंवा अशा स्वरूपाचे प्रयत्न माणसाला खऱ्या अर्थानं परमार्थ, खरं आत्मस्वरूप, भगवंत, निरुपाधिक आनंद यांची प्राप्ती करून देणारेच असणार.आपले प्रयत्न कितीही अपुरे, अयशस्वी, कदाचित बाळबोध असले तरी ते भगवंताला प्रिय आहेत, हे अगदी पक्कं लक्षात ठेवावं. श्री महाराज म्हणत तसं, स्वत:ला सुधारण्याच्या आपल्या धडपडीचं त्यांना कौतुकच वाटतं व ते त्याला मदतही करीत असतात, याची खात्री बाळगावी म्हणजे ही निराशा कमी होईल, दूरही होईल.

२८. या प्रयोगांत आपलं बरोबरच आहे किंवा आपल्याला चांगलं यश येतं आहे, असं वाटल्यास त्यानं अहंकार होणार नाही का ?

* होऊ शकेल. पण त्यासाठी आपण प्रथम प्रयोग करावेत व यश तरी यावं; मग अहंकाराचं पाहाता येईल. आता अहंकाराबद्दलच विचार करायचा तर, तो तर आपल्या पाचवीलाच पुजलेला आहे. तो या प्रयोगातल्या यशानंच काय, प्रपंचातल्या कुठल्याही यशानं येऊ शकतो. तो घातक आहे, त्याबद्दल सावध राहायला हवं, याबद्दल दुमत नाही. त्यातही सात्त्विक अहंकार म्हणजे तर शुद्ध विषवत् आहे. त्यामुळं हे सारे प्रयोग करायचे त्याच्या मुळावरच तो येऊ शकतो, हेही खरं. तरीही त्याबद्दल पुढीलप्रमाणं विचार करता येईल.

हे प्रयोग तसे वृत्तीबद्दलचे, मनाबद्दलचे असल्यानं मनानंच मनाविरुद्ध उभं राहण्याचा हा प्रकार आहे. त्यातही गोष्टी कळल्या, पटल्या तरी त्या अंमलात आणण्याची ताकत असे प्रयोग करताना कमी पडल्याचा अनुभव खूपदा येतो. तसं अगदी तात्त्विकदृष्ट्या पाहिलं तर, हे काम स्वत:च्या कर्तृत्वानं यशस्वी करण्यासारखं नाही, हे विचारानं लक्षात आलं नाही तरी अनुभवानं लक्षात येण्यासारखं आहे.

त्यामुळं एखाद्या प्रयोगात आपल्याला जर थोडंफार यश मिळालं, तर ते भगवंताच्या किंवा आपल्या गुरूंच्या कृपेमुळंच मिळणं शक्य झालेलं असतं; आणि ही जाणीव खऱ्या अर्थानं झाली तर मात्र आपल्याला यशात ज्यांची खरी मदत आहे त्यांच्याविषयी कृतज्ञताबुद्धी वाटेल. पुन्हा पुढं जावं, आणखी यश मिळवून खरं समाधान प्राप्त करून घ्यावं अशी प्रेरणा मिळेल. त्यावेळी अहंकार बाळगणं क्षुद्रतेचं वाटेल, अकारण वाटेल, अपराधीपणाचं वाटेल.

२९. या सूत्रांचा उपयोग फक्त पारमार्थिक प्रगतीसाठीच आहे का ?

* नाही. कारण मुळात वृत्त्यंतराचे प्रयोग हे मनाची चुकीची ठेवण किंवा रचना बदलणं किंवा मनच नष्ट करण्याचे प्रयोग असून, ते यशस्वी होतील तसा मनाचा वापर एक शक्ती म्हणून आपल्याला आपल्या इतर कामांसाठीही करता येईल. समजा, मनाची एकाग्रतेची ताकत वाढली, तर ती एकाग्रता आता ज्ञानेश्वरी समजून घेण्यासाठी वापरावी, नामस्मरण करण्यासाठी वापरावी की आपल्यासमोर असलेला एखाद्या विशिष्ट विषयाचा अभ्यास करण्यासाठी वापरावी - हे आपल्याला ठरवता येतं. एकाग्रतेचा

उपयोग पारमार्थिक कामांसाठी करणं अधिक हिताचं, अंतिम कल्याणाचं असलं तरी, गरजेनुसार काही किमान स्वास्थ्याची - शिक्षण, नोकरीसारखी प्रापंचिक कामंही तिच्या साहाय्यानं करता येतील.

ही गोष्ट उदाहरण म्हणून यांतल्या एखाद्या सूत्राच्या प्रयोगाला लावून पाहू. अनावश्यक कृती शोधल्या व त्या दूर करण्याचा प्रयत्न केला तर, त्या कामातून येणाऱ्या यशाबरोबर आपला मोकळा वेळ हळूहळू वाढत जातो. त्याचा उपयोग नामस्मरण, वाचन, पारायण, ध्यान वाढवण्यासाठी जसा करता येऊ शकतो, तसाच तो त्या वेळात होऊ शकणारा एखादा अभ्यासक्रम शिकण्यासाठी, एखाद्या कलेच्या सरावासाठी, इतकंच काय, वेळेअभावी एरवी न जमणारं काम करण्यासाठी - अगदी घरकामात मदत करून घरातल्यांचे श्रम, दु:ख कमी करण्यासाठीसुद्धा - करता येऊ शकेल. त्यामुळंच या प्रयोगांचा संबंध खरं तर सर्वांशीच आहे; तोही अनेक प्रकारचा आहे. उदाहरणार्थ, अनावश्यक कृतींत अनावश्यक बोलणंही येतं. आपण बेसावधतेनं अकारण बोलत असू तर त्यात आपला वेळ, शक्ती तर जात असेलच पण ऐकणाऱ्याला त्रासही होत असेल, चुकीच्या गोष्टी बोलल्या जात असतील, विघातक गैरसमज होत असतील. अशा अनेक गोष्टी या अनावश्यक कृती टाळण्याच्या प्रयोगातून समोर येतील. त्यातून हा प्रयोग आपण नेटानं करीत राहिलो तर स्वत:ची शक्ती, वेळ तर आपण वाचवूच पण त्याचा आनुषंगिक परिणाम म्हणून इतरांनाही त्याचा फायदा होईल; त्यांच्या स्वास्थ्यात भर पडेल, आपले-त्यांचे परस्परसंबंध अधिक आनंदाचे, निदान कमी तणावाचे होतील.

असा प्रत्येक सूत्रावर व या प्रयोगामागच्या भूमिकेवर विचार केला, तर ही सूत्रं प्रपंच, परमार्थ, व्यक्तित्वविकास, सामाजिक

स्वास्थ्य, विधायक कृती, परस्परसंबंध अशा अनेक पातळ्यांवर उपयोगी ठरणारी आहेत, हे लक्षात येऊ शकेल.

३०. आम्हाला ही सूत्रं, त्यांचा अर्थ, प्रयोग यांचं महत्त्व वाटतं. पण हे सारं नीट कळत नाही. समजून घेण्यात बौद्धिक क्षमता, अभ्यास कमी पडतो. या बाबतीत आम्ही काय करावं; की आमच्यासाठी हा मार्गच नाही?

* हा प्रश्न थोडा विचारपूर्वक लक्षात घेऊ या. ज्या वेळी आपल्याला परीक्षेत पास होण्याचं महत्त्व कळतं, तेव्हा काय घडतं? आपल्याला त्या यशाला असलेलं सामाजिक महत्त्व, मान्यता, त्यामुळं निर्माण होणाऱ्या नोकरी-व्यवसायाच्या संधी अशांसारखे लाभ कळतात.त्यामुळं एखादी विशिष्ट परीक्षा दिली पाहिजे हे कळतं. मग तिचा अभ्यास पाहिला की, त्यातला अवघडपणा कळतो. अशा वेळी आपण काय करतो? आपण ती परीक्षा पूर्णपणे सोडून तर खचितच देत नाही. उलट कितीतरी मार्ग अवलंबतो. पदव्युत्तर पदवी शक्य नसली तर निदान एखादा प्रमाणपत्राचा अभ्यासक्रम करून - 'तेवढं का होईना', असा विचार करून - त्यापासून मिळणारे लाभ घेतो.

खरं तर, आपण इथंही थांबत नाही. थोडी अनुकूलता आली, विषय समजला, फी भरण्याची कुवत प्राप्त झाली की, पदविका मिळवली असली तरी पुन्हा पदवीसाठी प्रवेश घेतो. कालांतरानं तीही पुरी करतो. हे झालं एखाद्या विशिष्ट शाखेच्या शिक्षणाचं. तेही शक्य नसलं तर आपण त्याऐवजी दुसरं तसाच लाभ देऊ शकणारं शिक्षण, तात्पुरतं का होईना, घेतो. मग पुढील उन्नतीचे प्रयत्न करतो.

याचं कारण असं की, कुठलीच कुवत नसलेला माणूस निसर्ग

जन्माला घालीत नाही. बौद्धिक कुवत कमी असेल पण शारीरिक कुवत असते, सेवेची असते, श्रवणाची असते; अगदी सांगेल तेवढंच काम करण्याची असते; हीदेखील एक महत्त्वाची कुवत आहे. असंख्य कुवतींपैकी कुठली तरी कुवत माणसाजवळ अवश्य असते.प्रश्न वृत्तीच्या पालटाचा असला तरी, तो करण्याचा एकच एक मार्ग नाही. नुसतं समर्थ सद्‌गुरूंचं आज्ञापालन हेसुद्धा हा पालट घडवून आणू शकतं. अगदी मंदिराचं आवार मनापासून, आनंदानं स्वच्छ ठेवणारा आणि आपली वाणी मधुर ठेवणारा व भगवंताच्या नामात स्वत:ला जास्तीत जास्त गुंतवून ठेवणारासुद्धा वृत्तीनं पालटू शकतो.

त्यामुळं क्षमता आहेत की नाही यापेक्षा 'वृत्तीचा पालट' हे 'आपलं' ध्येय आहे की नाही हे महत्त्वाचं आहे. 'वृत्तीत बदल होऊ शकतो आणि भगवंत भेटू शकतो, त्यासाठी मला वृत्तीत बदल घडवायचा आहे'- एवढं ध्येय हीसुद्धा माणसाची कुवत आहे, ती सर्वांजवळ असू शकते; इतकंच नव्हे, ती आहेच. प्रश्न आहे तो त्यासाठी कुठला मार्ग चालावा, हे ठरवण्याचा! असा मार्ग चालायचा ठरला, तर आपापल्या कुवतीनुसार कुठलाही मार्ग चालता येईल. कारण मार्ग तर प्रत्येकासाठी आहेच.

हा वृत्त्यंतराचा मार्ग प्रथमदर्शनी जरा अभ्यासाचा, अवघडपणाचा वाटतो खरा, पण नीट पाहिलं तर तो फारसा कठीण नाही, हेही लक्षात घेण्यासारखं आहे. वर्षाच्या सुरुवातीलाच वार्षिक परीक्षेची प्रश्नपत्रिका हातात घेऊन पाहिली तर दडपण येतं, त्यातलाच हा प्रकार आहे. एकेक करीत धडे अभ्यासत जाणाऱ्याला हळूहळू ते प्रश्न सोपे वाटू लागतात; क्षमता वाढते, जागी होते, आत्मविश्वासही वाढू लागतो. इतकंच काय, सातत्यानं अभ्यास करणारा वर्षाच्या अखेरीला तीच प्रश्नपत्रिका सहजपणे सोडवून उत्तम गुणांनी वरच्या वर्गात जातो. हेही काहीसं तसंच आहे.

उदाहरणार्थ, आपल्या अनावश्यक कृती कोणत्या आहेत हे हुडकणं या प्रयोगांकडं तसं पाहिलं, तर कोणत्याही सामान्य बुद्धीच्या माणसालाही त्यांचं आचरण शक्य आहे. थोडं अवघड वाटलं तर, व्यवहारात जेवढी आपण शिक्षकाची, जाणकाराची मदत घेतो तेवढी तरी, एखाद्या साधकाची, गुरूची, ग्रंथाची, घरातल्या जवळच्या माणसाची मदत घेऊन बघायला काय हरकत आहे ? ती एरवी घेतो तशीच यात घेतली तरी हे अवघड वाटणारं काम सोपं होईल.

शेवटी असं गृहीत धरू की, खरोखरच आपल्याला यांतली कोणतीच बाजू शक्य नाही. तरीही 'हे काम हे माझं ध्येय आहे आणि ते मला माझ्या ताकतीनं गाठणं अशक्य आहे'- एवढं काकुळतीनं गुरूला, भगवंताला सांगणं हे तरी शक्य आहे ना ? मग तेवढं तरी करावं. तिथं तरी ती प्रार्थना ऐकली जाते व मदत होते, याची खात्री बाळगावी.

३१. या प्रयोगांपेक्षा गुरूंनीच आपल्या वृत्तीत बदल घडवावा अशी त्यांना प्रार्थना करणं अधिक सोपं व रास्त होणार नाही का ?

* मागील प्रश्नाच्या उत्तरात शेवटी म्हटल्याप्रमाणं प्रार्थनेचा मार्ग जरूरच आहे. पण तो प्रयत्नांच्या अखेरीस किंवा प्रयत्नच शक्य नसतानाचा आहे, हे लक्षात घेणं जरूर आहे.

प्रार्थना म्हणजे प्रयत्न टाळण्याचा मार्ग नाही. मला दिलेली शक्ती-बुद्धी मी वापरावी, प्रयत्नांची शिकस्त करावी, त्यातूनच ध्येयप्राप्ती करावी- अशीच निसर्गाची, गुरूंची वा परमेश्वराची रास्त इच्छा असते. चालू शकणाऱ्या मुलानं चालावं असंच आईलाही वाटतं, दमलं-भागलं तर ती कडेवर घेतेच. पण 'ती कडेवर घेतेच,

तर तिनंच कडेवर घ्यावं, मी कशाला चालू ?' असं मुलानं म्हणणं रास्त होईल का ? उलट, आपण असं पाहातो, जर एखादं जाणतं-चालतं मूल असं म्हणू लागलं व अडून बसलं तर कडेवर घेतलं जाण्याऐवजी त्या मुलाला आईचे धपाटे खायची वेळ येते; आणि आपल्याला ते योग्यही वाटतं. तेच साधकाचंही होऊ शकतं. म्हणून अशा अपेक्षा बाळगणं उचित नाही.

या संदर्भात आणखीही एक गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे. परमेश्वरानं अथवा गुरूंनी सारा भार घ्यावा ही अपेक्षा मनुष्य केवळ परमार्थातच करतो; तिथंच या अपेक्षा मनुष्य नकळत बाळगतो. भूक लागली तर स्वत: उठून स्वत:च्या हातानं जेवण्याचे कष्ट घेतो, तहान लागली तर कुणीतरी पाणी द्यावं म्हणून व्याकुळ होऊन बसत नाही; स्वत: उठून पाणी पितो - असे असंख्य व्यवहार तो प्रपंचात करतो, तर मग परमार्थातच अशी अपेक्षा त्यानं का बाळगावी ? अशा अवास्तव अपेक्षा बाळगणं ही पळवाट आहे.

त्याचबरोबर, श्री महाराज म्हणत तसं, 'मनाला शक्यतो नको असलेलं काम असलं की, मनुष्य त्याची टाळाटाळ करतो, त्याच्यात शंका काढतो, त्याची चिकित्सा करतो', तसंच हे ठरतं. म्हणून आपण स्वत: कष्ट करणं, प्रयत्न करणं हेच अधिक योग्य व रास्त आहे. गुरू हा निर्वाणीचा आधार होय.

***

वृत्त्यंतरप्रयोगांसाठी काही सूत्रं व त्यांचं विवरण

खऱ्या पारमार्थिक प्रगतीसाठी वृत्त्यंतराचं महत्त्व एकदा लक्षात आलं की, स्वत:चा स्वभाव बदलण्यासाठी काही करावंसं वाटू लागतं. काही साधक प्रामाणिकपणे त्यासाठी -आता आपण चांगलं वागलं पाहिजे - अशासारखे काही प्रयोग निवडतात. परंतु असे प्रयोग मोघम व खूप मोठ्या स्वरूपाचे असतात. त्यामुळं त्यांना निश्चितता देणं व त्यांत लक्षणीय प्रगती होणं हे थोडं कठीण जातं. प्रयोगांची तर आवश्यकता असतेच. या अडचणींचा विचार करून प्रयोगासाठी काही सूत्रं निर्माण करण्यात आली आहेत. अशी सोळा सूत्रं व त्यामागची मानसशास्त्रीय पार्श्वभूमी, उद्देश, प्रयोग, टप्पे, प्रयोग करताना बाळगण्याची सावधानता अशा मुद्यांचं विवरण पुढं करण्यात आलं आहे.

सूत्र क्र. १

आपल्या अनावश्यक कृती शोधून त्या टाळण्याचा प्रयत्न करणे.

पार्श्वभूमी :

सर्वसामान्य माणसाच्या जीवनात सावधानतेचा बराच अभाव दिसून येतो. अशा बेसावधपणे जगणाऱ्या व्यक्तीकडून घडणाऱ्या कृतींनी त्या व्यक्तीचं पाच प्रकारे नुकसान होतं.

एक - वेळेचा अपव्यय होतो.

दोन - कृती अनावश्यक असल्यानं त्यातून सर्व प्रकारच्या शक्तींचा ऱ्हास होतो.

तीन - साधनेला वेळ व शक्ती, दोन्हींचीही कमतरता पडते.

चार - अनावश्यक व चुकीच्या कृतींनी अनावश्यक कर्मं, समज-गैरसमज गोळा होतात.

पाच - त्यामुळं योग्य कृतींना, एकाग्रतेला आणि साधनेला अडथळा निर्माण होतो.

उद्देश व स्वरूप :

१. अशा कृतींचे मनावरचे व पुढे चित्तावरचे अकारण भार, त्रास दूर करणं.

२. अनावश्यक कृती टळल्यामुळं आता निर्माण झालेलं अनुकूल मन व त्याची शक्ती यांचा अधिक वेगानं प्रगतीला उपयोग करून घेणं.

प्रयोग :

१. रोज सकाळी उठल्यापासून झोपेपर्यंत होणाऱ्या आपल्या कृतींचं निरीक्षण करावं, आवश्यक वाटल्यास त्यांची नोंद करावी. त्यासाठी नेहमीचे, सुटीचे, रजेचे, प्रवासाचे असे वेगवेगळ्या प्रकारचे दिवस निवडावे.

२. विविध कृतींची आवश्यकता ठरवावी. उदाहरणार्थ - बोलणं, फिरणं, घरातली स्वच्छतेसारखी कामं करणं - अनेकदा केवळ सवय म्हणून पुन्हापुन्हा ही कामं अकारण केली जातात. बाजारहाट करतानासुद्धा एका दुकानात काम होण्यासारखं असताना चार दुकानं हिंडणं असंही घडताना दिसतं. अकारण ओळखी करून घेणं, माहिती विचारणं, अनावश्यक वाचन करणं, विविध प्रकारची अकारण खरेदी करणं, गुरूंनी सांगितल्यापलीकडं वाचन, साधन वा विचार करणं, घडून गेलेल्या-घडायच्या गोष्टींची काळजी करणं, सामाजिक कामं वा उपक्रम ओढवून घेणं अशा अगणित कृती या अनावश्यक ठरण्याची शक्यता आहे. हे निरीक्षण एखादा ठरावीक काळ-आठवडा, पंधरवडा, महिनाभर करावं.

३. जसजशी अनावश्यकता लक्षात येईल तसतशी ती कृती टाळण्याचा प्रयत्न सुरू करावा.

४. अनावश्यक म्हणून लक्षात आलेल्या कृतींची नोंद ठेवावी. ती यादी पुढील प्रयोगांसाठी, आपली प्रगती अजमावण्यासाठी उपयोगी ठरते.

सावधानता :

१. आपल्या अनेक कृतींचा इतरांशी संबंध येत असतो. इतरांविषयी असलेल्या जबाबदाऱ्या जेव्हा अनावश्यक ठरतात, तेव्हा

त्या जबाबदाऱ्या कौशल्यानं टाळाव्यात. त्यातून या प्रयोगाबद्दल अकारण गैरसमज निर्माण होऊ नयेत व आपल्या कौटुंबिक - सामाजिक संबंधांवर विपरीत परिणाम होऊ नयेत याची काळजीही घ्यावी. आवश्यक त्या ठिकाणी आपल्या अनावश्यक कृती टाळण्याच्या निर्णयाचं स्पष्टीकरण किंवा खुलासा अवश्य करावा आणि गैरसमज टाळावे. त्या बाबतीत इतरांशी विश्वासाचं, आनंदाचं वातावरण टिकवावं.

२. अशा तऱ्हेनं रिकाम्या झालेल्या शक्ती व वेळाचं कटाक्षानं नियोजन करून तो वेळ मौन किंवा जप वाढवण्यासाठी वापरावा लागेल. अन्यथा रिकामा वेळ नकळत दुसरीकडं गुंतला तर पुन्हा अनावश्यक संबंध-कृती निर्माण होण्याची शक्यता आहे.

अशा वेळी रिकाम्या वेळेच्या वापराबद्दल मार्गदर्शन घ्यावं. ते उपलब्ध नसल्यास, आजवर वेळेअभावी न जमलेली एखादी आवश्यक, विधायक कृती (वाचन, पारायण, अभ्यास) किंवा गुरूंनी सुचवलेली साधनं हाती घ्यावीत.

उदाहरण म्हणून हे लक्षात घेण्यासारखं आहे की, श्री रमणमहर्षींसारख्या अत्यंत थोर सत्पुरुषांनी लोकांच्या कल्याणासाठी उपदेश करणं किती गरजेचं आहे, हे आपण समजू शकतो. तरीही त्यांनी मुख्यत्वे मौन पाळलं. वेळ पडल्यासही दीर्घ प्रवचनं करण्यापेक्षा छोटी प्रश्नोत्तरं करणं किंवा दोनचार वाक्यांत मुद्दा सांगणं पसंत करून त्यांनी प्रवचनाचा परिणाम आजन्म कसा साधला, हे उद्‌बोधक आहे. अनावश्यक कृती त्यांनी यातही कशा टाळल्या, ते शिकण्यासारखं आहे.

*

सूत्र क्र.२

अमुक एक घडल्याने सुखाचे होईल या कल्पनेचा अभ्यासपूर्वक त्याग करणे.

पार्श्वभूमी :

प्रत्येक माणसाला सुखाची ओढ आहे आणि तो सातत्यानं त्यासाठी प्रयत्नशील असतो. यात फारसं चूक नाही. त्यात अडचण ही आहे की, सुखाचं काय हे आपलं मनच ठरवीत असतं. ते ठरवणारं आपलं मन कसं, केवढं आहे, याची कल्पनाच येत नाही. किंबहुना हे मन सुखाच्या कल्पना ठरवतं आहे याचीच जाणीव होत नाही.

ती झाली तर हे लक्षात येईल की, या कल्पना ठरवणारं, त्यानुसार पुढं कृती करणारं मन जर अपरिपक्व, चुकीचं सुचवणारं असेल तर त्या कल्पनाही चुकीच्या ठरतील. पुन्हा प्रत्यक्ष असा अनुभव येतो की, आजन्म असं मनाच्या मार्गानं जाऊनसुद्धा दु:खच पदरात पडतं. याचा अर्थ या मनाच्या घडणीत काहीतरी त्रुटी, अपुरेपण आहे. त्यामुळं ही कृतींची सुरुवातच चुकते;मग पुढं परिणाम चुकीचे आले तर त्यात नवल नाही.

स्वाभाविकच, यासाठी दोन मार्ग असतात. एक तर मनाला योग्य, पूर्ण कल्पना करायला लावणं; अन्यथा मनाचा आधार सोडणं, त्यापासून मुक्त होणं. विवेक, विचार, गुरुआज्ञा, संतवचनं यांच्या साहाय्यानं कृती ठरवणं. त्यातला पहिला मार्ग मनाच्या सदोष रचनेमुळं शक्य नाही. म्हणून दुसऱ्या मार्गाला जावं. त्याची पहिली पायरी म्हणून 'अमुक एक घडल्यानं सुखाचं होईल' या मनाच्या कल्पनेचा त्याग करण्याचा प्रयत्न करता येतो.

उद्देश :

१. मनाच्या सुखाच्या कल्पना बरोबर असतातच असं नाही, हे लक्षात घ्यावं. तसा आपल्याला अनेकदा प्रत्यक्ष अनुभवही आलेला असतो, पुढं येऊ शकतो.

२. त्यासाठी या कल्पना व त्यावर आधारलेल्या कृती हळूहळू नाहीशा करणं व मनाचं आपल्यावर अकारण असलेलं दडपण कमी करणं.

३. मनाच्या अपेक्षेपेक्षा वेगळ्या कृती करून, घडूनसुद्धा ते सुखाचं ठरू शकतं, हे प्रयोगपूर्वक अभ्यासणं.

प्रयोग :

गेल्या काही वर्षांत मनानं केलेल्या सुखप्राप्तीच्या कल्पना, त्यानुसार आपण केलेल्या कृती व त्यानंतर आलेले अनुभव यांचा स्मरणपूर्वक आढावा घेणं.

प्रयोगाचा पहिला टप्पा - अशा कल्पना पुढीलप्रमाणं असू शकतील:

१. आजारावर विशिष्ट औषध घेऊन तो बरा होईल.

२. विशिष्ट अभ्यासक्रम घेऊन त्याद्वारे यश, पैसा, स्थैर्य व सुख मिळेल. इ. या साऱ्यांचा अभ्यास करावा, परिणाम पहावे. ते जर मनावर अवलंबून ठेवल्यानं दु:खाचे झाले असतील, तर त्यामागची मनाची घटना लक्षात घ्यावी, तिचं अपुरेपण लक्षात घ्यावं.

प्रयोगाचा दुसरा टप्पा - त्याच बरोबर, आपलं ज्या अनेक गोष्टींनी अधिक भलं झालं असेल अशा, आपल्या मनानं न ठरवलेल्या गोष्टींचीही नोंद घ्यावी.

तसंच तिसरा टप्पा - इतरांनी वेगळ्या पद्धतीनं जाऊनही

अधिक यश मिळवलं असेल, अधिक कल्याण साधलं असेल तर त्याचीही नोंद घ्यावी. त्यांतून हळूहळू हे लक्षात येऊ लागतं की, अमुक एका पद्धतीनं जाऊन आपल्याला सुखाचं होईल अशी, आपलं मन आपली केवळ समजूत करून देतं व बरोबर वागण्यापेक्षा, त्याच्याप्रमाणं म्हणजे मनाप्रमाणं वागायला आपल्याला भाग पाडतं. मन संस्कारबद्ध असल्यानं ते कधीच पूर्ण, योग्य कृतीला प्रेरणा देऊ शकत नाही. हे सत्य एकदा लक्षात आलं की, हळूहळू मनावरची भिस्त व त्याचं अकारण बंधन टाळणं, झुगारणं शक्य होऊ लागतं.

सावधानता :

आपण बरोबर आहोत, यशस्वी आहोत,आपण सुखाचं केलं आहे, अशी आपलीच फसवणूक मन करीत असतं, त्याबद्दल सावध रहावं लागतं. आपण किती बरोबर, चांगले आहोत याचं खरं गमक असं सांगता येईल की, जसं दुसरी तटस्थ, नि:स्वार्थी माणसं सांगू शकतात, तसं आपल्याला जोपर्यंत स्वत:बद्दल सांगता येत नाही, तोपर्यंत स्वत:ला यशस्वी समजू नये. तसंच तोपर्यंत जाणत्यांचं, विशेषत: नि:स्वार्थी जाणकारांचं मत घ्यावं. अन्यथा आपण बरोबरच आहोत,आपलं 'मनाप्रमाणं' वागण्यात काहीच चुकलं नाही, मला कुठं अपयश आलंच नाही- असले समज मन करून देण्याची शक्यता असते; त्याबद्दल सावध असावं. नाहीतर प्रगतीचा मार्गच खुंटतो.

जर सूत्राचा बरोबर प्रयोग करता आला, तर जाणत्यांसमोर तरी नम्रता येते, मनावरची भिस्त व त्याचं दास्यत्व कमी होतं, सुखाच्या चुकीच्या कल्पना व त्यावर आधारलेल्या कृती टळतात, मुक्ततेची व खऱ्या आनंदाची वाटचाल सुरू होते; वृत्त्यंतर साधतं.

*

सूत्र क्र. ३

भगवंत खरा कर्ता आहे याची जाणीव जागृत ठेवण्याचा दैनंदिन अभ्यास करणे.

पार्श्वभूमी :

माणसाच्या वृत्त्यंतरातला सर्वांत मोठा अडथळा त्याच्या अहंकाराचा आहे. तो अहंकार काही गोष्टींना धरून चिवटपणे टिकून असतो.त्यांतली एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे माणसाचं स्वत:चं कर्तृत्व!

मनुष्य सतत कर्मशील असल्यानं कर्म करण्याच्या शक्तीचा, त्यातून निर्माण होणाऱ्या कर्मांचा, त्यामुळं चालणाऱ्या संसारव्यवहाराचा, त्यातल्या यशस्वीपणाचा त्याला 'कर्ता' म्हणून अभिमान असतो. वास्तविक, त्याचं कोणतंही कर्म जगाच्या मूळ कर्मव्यापाराचा एक नगण्य घटक असतं. त्याच्या कर्माला साहाय्यभूत होणारे घटक, जगाचा एकूण कर्मव्यापार आणि कर्मांचं फळ देणारी सृष्टिव्यवस्था, अशा साऱ्या घटकांचं ते कर्तृत्व असतं. शरीरानं तो कर्म करतो. त्याच्या कर्मामागं हेतूही असतो. हे जग कर्मभूमी असते आणि अनेक वस्तू, व्यक्ती, निसर्ग हे त्याच्या कर्माला साहाय्यभूत ठरतात. त्याचं पूर्वकर्म, प्रारब्ध हेही त्याच्या कर्माशी निगडित असतं.

पण आश्चर्य म्हणजे, या साऱ्याची एक तर त्याला कल्पना नसते किंवा स्वत:ला कर्ता मानताना त्याचा त्याला विसर पडतो. हे कर्तृत्व वरच्या असंख्य घटकांचं असून, त्यांतला कुठलाच घटक त्याच्या हातातला नाही, हे त्याच्या गावीही नसतं. मग या साऱ्या कर्मव्यापाराचा खरा नियंत्रक कर्ता जो भगवंत,त्याची आठवण अहंकारी किंवा बेसावध माणसाला वा त्याच्या मनाला कशी होणार?

उद्देश :

१. वरील सर्व कर्मव्यापाराची मनाला कल्पना आणून देणं. संसारात, अगदी आपल्या स्वत:च्या खासगी कर्मांतही आपण अनेक गोष्टी 'केल्या'चं वाटत असलं, तरीही आपण खरोखर निमित्तमात्र कर्ते असतो. खरं कर्तृत्व भगवंताचं असतं, हे लक्षात घेणं.

२. यशानं वाढणारे अहंकार, त्यामुळे वाढणाऱ्या मानमान्यतेच्या अपेक्षा, तो मान देणाऱ्यांचं वाटणारं कौतुक तर तो न देणाऱ्यांबद्दल वाटणारा राग, तिरस्कार, इतर अपयशी लोकांबद्दल वाटणारी तुच्छता, त्यांना कमी लेखण्याच्या कृती, आपल्यापेक्षा यश मिळवणाऱ्या, कर्तृत्ववान असलेल्या लोकांबद्दल वाटणारी असूया, मत्सर, त्यापोटी घडणाऱ्या त्यांच्याबद्दलच्या चुकीच्या कृती - अशामनाच्या असंख्य तापांपासून आणि व्यापांपासून मनाला मोकळं व हलकं करणं.

प्रयोग :

आपल्या आयुष्यातल्या महत्त्वाच्या यशाच्या प्रसंगांची आठवण, नोंद करणं, त्याच बरोबरीनं महत्त्वाच्या अपयशांची नोंद करणं, दोन्ही पुरेशी असतात.

आपल्याला असं आढळून येईल की, यशाचे अहंकार दिसतील तर अपयशाच्या वेळेला दैव, प्रतिकूलता, दुसऱ्या व्यक्ती, त्यांच्या चुका त्या अपयशाचं कारण वाटतात.खरं म्हणजे तसाच विचार यशाच्या बाबतीत करणं आवश्यक आहे.

उदाहरणार्थ, ज्या यशाबद्दल मनाला अहंभाव वाटतो, त्यापोटी भगवंताचा विसरही पडतो त्या यशाच्या वेळी साहाय्यभूत झालेल्या घटकांची नोंद केली तर, अनेक गोष्टी घडल्यानं ते यश

मिळालेलं असतं, तसंच त्याच वेळी अनेक नकारात्मक गोष्टी न घडल्यानंही ते मिळालेलं असतं, हे ध्यानात येईल.

उदाहरणार्थ, ज्या परीक्षेत उत्तम यश मिळालं, त्यामुळं पुढं मान,मान्यता, नोकरी, पैसा मिळाला त्याला केवळ आपला अभ्यासच कारणीभूत नाही; तर वाचलेलंच आलं, शिकवणारे चांगले होते, उत्तम नोट्स्, पुस्तकं, सरावपुस्तिका मिळाल्या, तपासणारे जाणकार होते, या व अशा असंख्य गोष्टी कारणीभूत झालेल्या दिसतील.

तसाच दुसऱ्याही बाजूचा विचार करावा. या अभ्यासवर्षात आपल्याला प्रकृतीनं साथ दिली, घरी कोणतेही त्रासदायक प्रसंग उद्भवले नाहीत, परीक्षेला जाताना वाटेतील इतरांनी वाहनं व्यवस्थित चालवून आपल्याला अपघात घडू दिला नाही, अभ्यासलेलं सर्व आपल्याला व्यवस्थित आठवलं, लिहिण्याला हातानं सहकार्य दिलं - अशा एक ना दोन असंख्य घटना आठवतील !

यांतली एखादी जरी घडली असती तरी आपलं सारं तथाकथित कर्तृत्व, यश त्या वेळी तरी, धुळीला मिळवू शकली असती आणि हे लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, ही काही काल्पनिक संकटं नव्हेत. अनेकांच्या वाट्याला या घटना आलेल्या आपण कितीतरी वेळा पाहिल्या असतील. तेही सारं आठवावं. मग या साऱ्या नोंदींनंतर 'खरा कर्ता' कोण, याचं आकलन होईल.

सावधानता :

हा सारा कर्तृत्वाचा अभ्यास स्वत:साठी आहे, हे विसरू नये. इतरांना सांगून ते खरे कर्ते नव्हेत, हे पटवून देऊ नये. यशाचं कर्तृत्व भगवंताचं आहे; पण 'अपयशात' मात्र ते बरेचदा स्वत:चं असतं. त्यातला तेवढा भाग आत्मपरीक्षणानं ओळखून स्वीकारावा. त्यानुसार

वर्तनबदल करावा.

उदाहरणार्थ, सर्व अनुकूलता असून अभ्यासाची वर्षभर हेळसांडकरणं, अभ्यासेतर गोष्टी करणं हे अनेकदा परीक्षेतल्या अपयशाचं कारण असतं. अशा बाबतीत 'अपयशाची खरी जबाबदारी, खरं कर्तृत्व' स्वत:कडं घ्यावं, भगवंतावर ढकलू नये. 'यशाचा खरा कर्ता' कोण हे कळल्यावर त्याची ओळख, स्मरण या साऱ्या अभ्यासाचा परिणाम म्हणून - किती वाढतं, ते सतत पाहावं, अनुसंधान वाढवावं अशा अनेक गोष्टी लक्षात येऊ शकतील.

यशाचा काय, अपयशाचा काय - चित्तावरचा भार हलका झाल्याचं अनुभवायला येईल. 'खऱ्या कर्त्या'चं कृतज्ञतेनं स्मरण केलं जाईल. परमार्थाचं पाऊल पुढं पडेल.

*

सूत्र क्र. ४

जुन्या बऱ्यावाईट आठवणींत न रमणे व तो वेळ नामाला देणे.

पार्श्वभूमी :

माणसाला लहानपणापासून अनेक अनुभव येत असतात. त्यांचे तीव्र असलेले अंश मनात खोलवर साठत राहातात. काही जास्त दु:खद म्हणून, काही जास्त सुखद म्हणून. या दोन्ही दृष्टींनी विशेष न वाटणाऱ्या घटना घडून जातात आणि लगेच विस्मृतीत निघूनही जातात. पण या विशेष दु:खद व सुखद घटना मात्र मनुष्य साठवीत राहातो. इतकंच नव्हे, तर एखादी डब्यात, पेटीत, कपाटात ठेवलेली आवडती वस्तू पुन्हा पुन्हा काढून पाहावी व ठेवावी तसा या आठवणींचा प्रकार असतो. काही वेळा, त्या नकळत येत असल्या तरी, माणसाच्या रमण्याच्या बेसावध स्वभावामुळं माणूस त्या माहीत असूनसुद्धा पुन्हा पुन्हा आठवतो.

क्वचित एखाद्या घटनेपासून मिळणारी प्रेरणा, काही शिकण्याचा भाग सोडला तर अशा आठवणींत रमण्याचा चित्ताला चाळाच होऊन बसतो. त्यामुळं माणसाचा आजचा महत्त्वाचा, उपासनेचा, कर्तव्याचा कितीतरी वेळ वाया जात असतो, हे अनेकदा त्याच्या लक्षातही येत नाही.

याचा दुसरा दुष्परिणाम म्हणजे, अशा दु:खद आठवणींनी जुनी दु:खं, नैराश्यं पुन्हा ताजी होतात. आजचा बराच वेळ तेच दु:ख पुन्हा तीव्रतेनं करण्यात जातो. एवढंच नाही, तर त्या संबंधित माणसांबद्दल, वस्तूंबद्दल, घरादारांबद्दलही द्वेष, राग, असूया, तिरस्कार अशा भावनाही अकारण तीव्र होतात.

उद्देश :

१. हा सर्व मनोव्यापार जाणून घेणं. त्यात आपला व्यर्थ जाणारा वेळ टाळणं, वाचवणं.

२. जुन्या माणसांबद्दल, घटनांबद्दल, संबंधित वस्तू, विषयांबद्दल आज नकारात्मक भावना तीव्र करण्यानं मनाला येणारा गढूळपणा टाळणं व अकारण जाणारी शक्ती वाचवणं.

३. चांगल्या आठवणी परमार्थपर, प्रगतीपर, प्रेरणापर असतील तर त्यांची उजळणी उपयोगी असते. ती वगळता अन्य लौकिक सभा-समारंभ, सत्कार, चांगली कृत्यं, घटना अशा असंख्य आठवणींवर जाणारा आजचा वेळ वाचवणं.

४. अशा वेळेचं जाणीवपूर्वक नियोजन करून हा उपलब्ध होणारा वेळ नामाला, साधनेला देणं.

प्रयोग :

१. दिवसभरात आपला अशा आठवणींवर वेळ जातो आहे का, ते पाहाणं. तो जायला कारणीभूत ठरणाऱ्या भेटीगाठी, वस्तू, माणसं असे काही घटक लक्षात येतात का, ते पाहाणं. ते घटक कटाक्षानं टाळण्याचा प्रयत्न करणं.

२. अशा आठवणींनंतर मनाची स्थिती, जाणारी शक्ती, वेळ यांची शक्य तेवढी जाणीव ठेवणं, नोंद करणं.

३. एखाद्यानं बोललेले, वापरलेले, लिहिलेले शब्द किंवा केलेला अपमान, दुर्लक्ष, अवहेलना, मनाला लागणारी एखादी कृती - अशा अनेक गोष्टी मनात अडगळीसारख्या साचून राहिलेल्याया अभ्यासात दिसून येतात. त्यांचं पुन्हा किंवा वारंवार स्मरण करण्यानं आपल्याला काय फायदा होतो याचा मनापासून विचार करावा. त्या

वेळी, आपल्या वाट्याला आलेल्यात्या घटना, ते शब्द, त्या कृती कदाचित अनुचितही असतील, पण त्यांच्या तपशिलांत आज अक्षराचाही फरक करता येणं शक्य राहिलेलं नसतं, हे लक्षात घ्यावं.

अशा गोष्टींचं स्मरण झालं तर त्यापासून बोध घेऊन चूक सुधारणं हे वेगळं आणि नुसत्याच अप्रिय घटना आठवून दुसऱ्याबद्दल तिरस्कार, राग, येणं हे वेगळं. अनेकदा हे सारं स्वत:बद्दलही असू शकतं. पण त्याही बाबतीत जुन्या चुकांची, कृतींची, उच्चारलेल्या शब्दांची, आज ते सारं आठवून वारंवार खंत करण्यानं आजची सुधारण्याची संधी इकडं वाया जाते, हे लक्षात घ्यावं.

चुकांचे परिणाम होत असतात. ते अनेकदा प्रतिक्रिया, भोग, फळं या रूपानं भोगून झालेले असतात, नसतील तर ते सहन करणंच योग्य असतं, हे लक्षात घ्यावं. त्या विषयांत रमण्यात काहीच लाभ घडत नाही, हे सारं प्रत्यक्ष सावधानतेनं, विचारपूर्वक पाहावं. ठरावीक काळ, उदाहरणार्थ, एक महिना, तीन महिने हे करावं. कारण रोजच्या व्यापात असं रोज घडेल, असं नसलं तरी, जरा वेळ मिळताच, कुणी जुनं भेटताच, सुट्टीचा दिवस येताच असं घडतं, हे लक्षात येईल. हे लक्षात आलं की, त्यासंबंधी प्रयोग म्हणून अशी माणसं, प्रसंग टाळता येतात का, ते पहावं.

मोकळा दिवस किंवा वेळ मिळणार हे लक्षात येताच त्याचं नियोजन विधायक कामांसाठी, वाचन, पारायण, अभ्यास, जप यांसाठी आधीच करून ठेवावं. त्या त्या वेळेला हे नियोजन लक्षात ठेवून अंमलात आणावं.

सावधानता :

कधीतरी सहा महिन्यांतून, वर्षांतून एखादी आठवण होणं, काढणं, त्यात वेळ जाणं, हे मनुष्यस्वभाव म्हणून सोडून द्यावं. खरा

प्रश्न आपला नित्याच्या व्यवहारातला जाणारा वेळ हुडकण्याचा आहे. अशा प्रयोगांत आपण स्वतः प्रामाणिक असलो किंवा प्रयोग करीत असलो तरी, इतर त्यात सहभागी असतातच असं नाही. अशा वेळी आपण आठवणीत रमायचं नाही, असं ठरवलं तरी, त्यांच्याबरोबर रमावं लागतं, ते अत्यावश्यक असलं तरच व सावध राहूनच करावं. शक्यतो असे प्रसंग टाळता येतात का, ते पहावं.

गुरूंच्या सहवासातील क्षण, संवाद, शब्द, उपदेश, मार्मिक भाष्य या साऱ्यांच्या आठवणींना साधनेचं व साधनेला प्रेरणा देण्याचं मूल्य असतं, हे ओळखून त्यांना मात्र आवश्यक त्या प्रमाणात स्थान ठेवावं.

प्रयोगाच्या सुरुवातीच्या काळात, आठवणींत रमण्यात अकारण वेळ गेल्याचं खूप उशीरा लक्षात आलं व ते टाळता आलं नाही, तरी निराश होऊ नये. कारण स्मरणानंच स्मरणावर नियंत्रण ठेवण्याचं हे कठीण काम आहे. यश मिळायला थोडा अवधी लागणं शक्य आहे.

E

सूत्र क्र. ५

इच्छेविरुद्ध होणाऱ्या गोष्टींचा मनावर परिणाम होऊ न देण्याचा अभ्यास करणे.

पार्श्वभूमी :

मनुष्य काम करतो तेव्हा, त्याची सुरुवात ही एका अर्थी त्याच्या इच्छेपासूनच होते, व्हावी. काही वेळा दुसऱ्यांच्या रास्त इच्छांनुसार, परिस्थितीनुसार कामांची सुरुवात होते, तेही चुकीचं नसतं. कारण त्यातही तसं करावं, करणं योग्य आहे, ही 'आपली इच्छा'च असते. अशा तऱ्हेनं वरवर पाहाता आपण आयुष्यभर आपल्या इच्छेप्रमाणं वागण्याचा प्रयत्न करूनसुद्धा, त्याप्रमाणं सर्व घडत नाही. एवढंच नाही, तर बरंचसं आपल्या इच्छेविरुद्धच घडताना दिसतं. घडणाऱ्या गोष्टी हिताच्या ठरणं, अहिताच्या ठरणं या गोष्टी वेगळ्याच असतात.त्यातही इतरांच्या आयुष्याबद्दल,इतर घटनांबद्दलही आपल्या इच्छा असतात.त्या घटना किंवा त्या व्यक्तींची आयुष्यं हीसुद्धा वेगळ्या पद्धतीनं घडत असल्याचं दिसतं.

इच्छा हा कृतींचा प्रेरणास्रोत आहे, हे खरं असलं तरी आपल्यात जे कुणी इच्छा करणारं मन आहे, ते कसं घडतं हे पाहाणं, त्यासाठी आवश्यक आहे. त्यातही आपल्या इच्छेप्रमाणं घडून दु:खाचं व इच्छेविरुद्ध घडूनही सुखाचं किंवा हिताचं घडताना दिसतं, तेव्हा हा विचार करण्याची गरज आणखीच वाढते. कारण, ज्या आपल्या इच्छेनुसार आपल्या कृती होणार ती आपली इच्छाच जर चुकीची निघाली तर पुढं कृती चुकीच्या होणार, हे ठरतंच. त्यात पुन्हा 'इच्छे'नुसार घडलं आणि त्यामुळं सुख वाटलं तरी तेवढं कल्याणासाठी पुरत नाही.

'इच्छे'विरुद्ध होण्यानं दु:ख होतं हेही खरं. पण असं दु:खहोऊनसुद्धा जर त्यामुळं आपलं पुढं हित झालं तर या दु:खाला अर्थ नव्हता, त्यावेळी आपण मनावर परिणाम होऊ देणं योग्य नव्हतं, असंही आढळून येतं. उदाहरणार्थ, एखादी नवी वैज्ञानिक वस्तू बाजारात येते, ती घ्यावी अशी आपल्याला इच्छा होते. काही कारणानं ती आपल्याला घेता आली नाही तर त्यामुळं त्याविषयी आपल्याला खेद वाटतो. दरम्यान ती वस्तू कुणी शेजाऱ्यानं घेतली असं कळलं की, आपल्याला ते न जमता त्याला जमलं, याचं लगेच मनाला दु:ख होतं. आणखी चार दिवसांनी त्याच्या घरात त्या वस्तूचा तांत्रिक दोषांमुळं स्फोट झाला व त्यांचं नुकसान झालं असं कळलं की, ती वस्तू आपण घेतली नाही, म्हणजेच आपल्या इच्छेनुसार त्या वेळी झालं नाही, याचं सुख वाटतं.

ही सारी रचना लक्षात घेतली, तर मग मुळात 'इच्छा' कशी निर्माण होते व तिच्यातच मूलत: काही त्रुटी कशा असतात हे लक्षात येईल. आजच्या जैविक गरजा, या जन्मातले इतरांनी व परिस्थितींनी घडवलेले संस्कार व पूर्वजन्मातलं वासनात्मक संचित, सध्याच्या प्रत्येक कर्माचे होणारे संस्कार, आपली जीवनध्येयं या साऱ्यांवर ही इच्छा अवलंबून आहे, हे लक्षात येईल. यांतल्या प्रत्येक अपूर्ण, बदलत्या घटकामुळं इच्छा आकार घेत असल्यानं, ती मुळात बदलणारी, अपुरी, अनिश्चित स्वरूपाची राहाते. त्यातही या घटकांचा त्या त्या वेळचा भावनिक दबाव हाही विशिष्ट इच्छेला आकार द्यायला, प्राधान्य द्यायला कारणीभूत होतो. या साऱ्यांत आपलं कल्याण नेमकी कोणती इच्छा धरण्यात व पुरी करण्यात आहे, ते बाजूलाच राहातं. म्हणूनच असंख्य इच्छा आकाराला येऊन व पुऱ्या होऊनसुद्धा मनुष्याला समाधान मिळत नाही.

यांतून आपल्या इच्छेला आपण जेवढं पूर्ण, योग्य समजतो,

जेवढं अंतिम महत्त्व देतो तेवढं देण्याचं कारण नाही, हे लक्षात येऊ शकेल. त्यामुळं निदान आपल्या इच्छेविरुद्ध होणाऱ्या घटनांनी अस्वस्थ होण्याचं कारण नाही, हे मनाला पटू शकेल. एखादी गोष्ट कमी महत्त्वाची आहे हे कळल्यावर, ती टाकायला व दुसरी जास्त महत्त्वाची गोष्ट धरून ठेवायला जसं एखाद्यानं तयार व्हावं, तसं आपलं होईल.

प्रयोग :

१. इच्छेचा हा सारा व्यापार पाहिला की, रास्त इच्छा, कल्याणाची इच्छा, भगवंताची इच्छा, संतांची इच्छा, गुरूंची इच्छा, निसर्गाची इच्छा असे इच्छांचे अधिक आदर्श व हिताचे प्रकार समोर येतात व आपल्या मनात त्यांना स्थान मिळू लागतं.

या पार्श्वभूमीवर, मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटनांकडं पाहावं. सध्याच्या घटनांकडं पाहाणं अधिक कठीण असतं. अशा वेळी, प्रयोग म्हणून पूर्वीच्या घटनांकडं पाहावं. आपल्या इच्छा कोणत्या होत्या, त्या वेळी त्यानुसार कितपत घडलं, त्याविरुद्ध किती घडलं, या दोहोंमुळं आपलं खरं कल्याण किती झालं, इच्छेविरुद्ध घडलं त्यावेळी मनाला झालेल्या त्रासाचं, त्यात गेलेल्या वेळेचं, इतरांना दिलेल्या दोषांचं, त्यांच्याशी केलेल्या प्रतिक्रियात्मक चुकीच्या वर्तनाचं प्रमाण किती होतं - हे सारं मनानंच आढावा घेऊन ठरवावं.

२. मग आज मनाविरुद्ध घडणाऱ्या गोष्टी - रोज एखादी - याप्रमाणं अभ्यासासाठी घ्याव्यात. पहिल्या प्रयोगाच्या पार्श्वभूमीवर तिला किती महत्त्व द्यायचं, ते ठरवावं. असं महत्त्व पारा उतरावा तसं आपोआप कमी झालेलं दिसून येतं. मनावर येणारा ताण, प्रतिक्रियांची तीव्रता, त्रासही कमी झाल्याचं आढळतं. त्यामुळं एका

बाजूनं नामात मन लागण्यात येणारे अडथळे कमी होतात, एकाग्रता वाढते तर दुसऱ्या बाजूनं घटनांचं महत्त्व बदलतं, त्यांचे नक्की परिणाम लक्षात येण्यासाठी शांतपणे थांबण्याची मनाची तयारी होते.

३. जवळजवळ रोजच कुठल्या ना कुठल्या कारणानं मनाविरुद्ध घडत असल्यानं हा प्रयोग दररोजच अनेकदा करण्यासारखा आहे. तीव्रता कमी झाल्यावर प्रयोगाची आवश्यकताही कमी कमी होत जाते, दुसरीकडं भगवंताच्या इच्छेची जाणीव व प्रतीक्षा राहाते.

सावधानता :

१.इच्छेविरुद्ध घडताना पाहता येण्याइतपत तटस्थता ठेवावी.

२.इतरांच्या मनाविरुद्ध आपण वागत असलो तर त्याचं समर्थन करण्यासाठी हा प्रयोग त्यांना करायला सांगू नये.

३.इच्छाच न करण्याचं ठरवणं व त्यामुळं इतरांचा गोंधळ उडवून देण्याचं टाळावं.

४.काही वेळा आपल्याला काहीच मत, इच्छा नाही, असं म्हणणं धोक्याचं व दंभाचंही असू शकतं. तेव्हा आवश्यकतेनुसार इच्छा दाखवणं व ती पुरी होण्यात न अडकणं हे खरं महत्त्वाचं आहे, हे लक्षात ठेवावं.

*

सूत्र क्र. ६

आपला प्रपंच देवाचा आहे, असे मानून तसा दैनंदिन व्यवहार करणे.

पार्श्वभूमी :

आपला प्रपंच हा 'आपला' आहे, याची माणसाला इतकी नकळत व सूक्ष्म जाणीव असते की, स्वत:ला तसं वाटतं असंसुद्धा कुणी स्वत:शी कबूल करीत नाही. आपला प्रपंच दोन प्रकारचा आहे. एक बाह्य आहे, त्यात-शरीर, माणसं, परिसर, स्थावर, जंगम इ. येतं तर दुसरा अंतर्गत आहे. त्यात-मतं, आग्रह, कल, कुवती, ध्येयं असतात. अशा दोन्ही बाजूंनी प्रपंच सुरू असतो.

तो 'माझा' वाटतो, याचं कारण त्यातल्या सर्व गोष्टी स्वनिर्मित, स्वावलंबी, स्वतंत्र आहेत असं वाटतं. त्याचा परिणाम म्हणून त्याची काळजी घेणं, त्याप्रमाणं होण्याचे प्रयत्न करणं, झाल्याचा अहंकार व न होण्याचं दु:ख करणं, इतरांपुढं प्रौढी मिरवणं, तुलनेनं इतरांएवढं नसण्याची खंत बाळगणं, नैराश्य येणं-हे सारं घडतं. वास्तविक पाहिलं तर, अगदी शरीरापासून हे सर्व वाटतं तितकं 'माझं' नाही. त्याचं येणंजाणं, हालचाली, व्यवहार-पूर्णपणे आपल्यावर कधीच अवलंबून नसतात. आपली मतसुद्धा आपल्याला फार प्रिय वाटतात. पण ती अनेकदा ऐकण्यावर, वाचण्यावर, कुठल्या तरी वातावरणावर, प्रभावावर ठरलेली असतात.ती बदलक्षम असतात. हे बदलसुद्धा कुठलीही जरा जोराची दुसरी बाजू आली की, त्यामुळं पुन्हा बदलतात. ते बदलसुद्धा आपल्या हातात नसतात.

प्रपंच ही वस्तू मी निर्माण करीत नाही, तिच्यावर माझं निर्णायक नियंत्रण नाही, ती मला दुसऱ्यांशिवाय चालवता येत नाही,

ती मी नाहीशीही करू शकत नाही, इतकंच नव्हे तर, मी नाहीसा झालो तरी ती शिल्लक राहाते, ती वस्तू 'आपली' म्हणणं किती विपरीत आहे हे विचारी व प्रामाणिक माणसाच्या लक्षात येईल. म्हणून प्रपंच हा इतरांचा आहे, निदान माझ्याप्रमाणं इतरांचाही आहे असं मानणं व खरं तर, या इतरांचा अंतिम प्रतिनिधी असलेल्या देवाचा आहे, असं मानणं हेच वस्तुस्थितीला धरून आहे.

प्रपंच आपला आहे, असं मनुष्य मानतो की नाही हे, ज्यावेळी त्याच्या बाह्य व आतल्या प्रपंचानुसार घटना घडत नाहीत, तेव्हा येणाऱ्या प्रतिक्रियांवरून कळतं. मनाप्रमाणं, मताप्रमाणं झालं नाही आणि त्यामुळं दुःख झालं, राग आला की कळतं की, मन आहे, मत आहे. प्रपंच आपण 'आपला'मानतो की नाही हे जेव्हा आपलं सुरळीत चालतं तेव्हा जाणवत नाही, कुणी कबूलही करीत नाही किंवा विचार करण्याची गरजही कळत नाही. पण जेव्हा विरुद्ध परिस्थिती, घटना घडतात व त्यामुळं समाधान बिघडतं, तेव्हा आपण प्रपंच 'आपला' मानत होतो हे कळतं, मान्य होतं आणि तो 'देवाचा'मानण्याची गरजही तेव्हा समजते.

खरं तर प्रपंच देवाचा 'मानणं' हीसुद्धा आपली मानसिक तयारी व्हावी म्हणून मधली पायरी आहे. कारण तो मानण्याचा प्रश्न नाहीच, प्रपंच 'देवाचाच' आहे, हे खरं सत्य आहे. ते सत्य मान्य करण्याची तयारी होत नाही तोपर्यंत, 'मानून' काय होतं ते पाहायचं आहे.

प्रयोग :

एकदा ही वस्तुस्थिती मान्य करण्याची गरज लक्षात आली की, प्रयोग पुढं येतात. अशा अनेक प्रयोगांपैकी एक उदाहरणादाखल घेऊ. माझ्या मताबद्दल जगाला आदर वाटावा, त्यानं त्या मतानुसार

वागावं, अशी माझी अपेक्षा चुकीची असते, हेही कळतं. ते मत प्रयोगाला घ्यावं. या प्रयोगाचे दोन टप्पे करता येतील.

१. माझं मत हेही मुळात कुणा तरी दुसऱ्याचं, मला आदर्श वाटणाऱ्याचं मत असतं. ज्याचं मत आपल्याला विरुद्ध, चुकीचं वाटतं तेही तसंच घडलेलं आहे व ते बरोबर असू शकतं असा विचार करण्याची सहिष्णुता आपण बाळगू शकतो का, याचा विचार करावा.

२. या पुढच्या टप्प्यात आपलं मत असेल, पण दुसऱ्याच्या मताचा, अनुभवाचा आदरही असेल, बहुमतानं जाण्याची तयारी असेल, आता आपल्या मताप्रमाणं व्हावं असं वाटलं तरी आग्रहही नाही व न झाल्यानं दु:खही नाही, असं होतं का, ते पहावं.

शरीर स्वास्थ्यात असलं तर बरं हे खरं, पण ते बिघडलं तरी त्याच्यावर आपलं पूर्ण नियंत्रण नसल्यानं, 'उपचार केले तरी हा त्रास का?' असा प्रश्न मनात येणार नाही किंवा आजाराबद्दल तक्रार असणार नाही. हेच इतरांच्या आजाराबद्दलही होईल.

अशा रीतीनं, बाह्य व अंतर्गत प्रपंचाची एकेक गोष्ट घेऊन प्रतिक्रिया पाहाण्याचा, बदलण्याचा अभ्यास करणं शक्य आहे. इतरांची पर्यायी मतं, वर्तनं, विचार, दृष्टिकोन, कामं, ध्येयं अशा अनेक गोष्टींना आपल्या आयुष्यात योग्य स्थान राहील. यांतून एरवी प्रपंच 'आपला' वाटल्यानं होणाऱ्या प्रतिक्रियांतून, विशेषत: त्रासातून, आपण कितपत मुक्त होऊ शकलो याचाही प्रयोग करणं, आढावा घेता येणं शक्य आहे.

अपेक्षित परिणाम :

प्रपंचात तटस्थता येणं, अलिप्तता निर्माण होणं, विविध घटनांच्या परिणामांबद्दलच्या सुखदु:खाची तीव्रता कमी होणं, घटनांनंतर लगेच पुढच्या कर्तव्याला, उपासनेला लागणं, अशा काही

खुणा, हे प्रयोग बरोबर व यशस्वी होत चालल्यास आपल्याला दिसू शकतील. अशा संघर्षांत, मनाविरुद्ध झाल्यानं वाटणाऱ्या दुःखांत, इतरांबद्दल नकारात्मक विचार, कृती होण्यात जाणारी आपली शक्ती आता वाचते आहे, याचा अनुभव येईल.

सावधानता :

प्रपंच'देवाचा' मानणं म्हणजे आपल्यावर त्याची कुठलीही जबाबदारी नसल्यासारखं निष्क्रिय किंवा बेपर्वा राहाणं नव्हे. गाडीचा मालक चालकाकडं गाडी चालवायला देतो. ती गाडी आपली नाही याची त्या चालकाला जाणीव असते, पण त्यामुळं तो ती बेदरकारपणे चालवीत नाही उलट तिची काळजी घेतो, मालकाच्या अपेक्षेप्रमाणं चालवतो, दुसऱ्याची वस्तू असल्यानं जपून वापरतो - इतकंच नाही तर, या पद्धतीनं वागण्यावर मालकाची मर्जी व चालकाचा पगार अवलंबून असतो.

हे जसं खरं, तसं देवाच्या मालकीचा असलेला प्रपंच दक्षतेनं करण्याबद्दलचं आहे. केवढाही प्रवास यशस्वीपणे करून आला तरी चालक गाडी मालकाकडं लावून स्वतःच्या घरी मुक्कामाला जातो, तसंच केवढीही प्रपंचकर्तव्यं पार पाडली तरी ती 'त्यांच्या' प्रपंचाची समजून आपण आपल्या 'नामाच्या घरी' परत मुक्कामाला येणं, ही सावधानता हा प्रयोग करताना अभिप्रेत आहे.

*

सूत्र क्र. ७

रोज किमान एक तास मौन पाळणे व त्याच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.

पार्श्वभूमी :

माणसाच्या अनेक वैशिष्ट्यपूर्ण शक्तींतली त्याची शब्दशक्ती ही अत्यंत महत्त्वाची शक्ती आहे. माणसाचा कितीतरी व्यवहार त्या शब्दांवर अवलंबून आहे. शब्दव्यवहारांत मौखिक, लिखित, प्रेषित, कल्पित, अकल्पित, सूचित, अध्याहृत, अभ्यस्त, अनुच्चारित, उपदेशित, सिद्ध, प्रायोगिक, रूढ, गुळगुळीत, प्रेरक, क्रांतिकारक, भ्रामक, तळमळीचे, मोजके, उथळ, पोकळ - अशा असंख्य प्रकारच्या शब्दांना स्थान आहे. शब्दव्यवहाराचा लाभ आहे, तितकीच शब्दव्यवहारानं होणारी हानीही आहे. शब्दव्यवहाराचं व्यवस्थित भान असलेला मनुष्य परमार्थातच नव्हे, प्रपंचातही यश मिळवू शकेल, ध्येय गाठू शकेल. पण यासाठी या व्यवहारासंबंधी प्रथम सावधानता, मग ध्येय, प्रयोग - हे करण्याची गरज आहे.

उद्देश :

आपल्या स्वत:च्या शब्दवर्तनाचं निरीक्षण व ध्येयप्राप्तीसाठी त्याचा अधिक प्रभावी वापर साधणं.या व्यवहाराला दोन अंगं आहेत - प्रापंचिक शब्दव्यवहार व पारमार्थिक स्वरूपाचे शब्दव्यवहार. प्रपंचातल्या कर्तव्यांसाठी बोलणं गरजेचं आहेच. परंतु त्याचं आजचं प्रमाण, शब्दांचे प्रकार यांचं निरीक्षण करणं आवश्यक आहे. पारमार्थिक स्वरूपाच्या शब्दव्यापारातही परमार्थ शिकण्यासाठी करतो

ते ग्रंथवाचन, निरूपण-प्रवचन श्रवण, पारायण, चर्चा-अभ्यासानिमित्त होणारा शब्दांचा व्यवहार, दुसऱ्यांना हाच परमार्थ पोचवण्यासाठी केलेला शब्दांचा वापर, नाम-मंत्र यासारखा साधनेतला शब्दांचा वापर- या साऱ्यांचं निरीक्षण करावं व औचित्य पाहावं. ध्येयप्राप्तीसाठी आवश्यक ते बदल स्वत:पुरते करावेत, त्यांचं सातत्य टिकवावं.

प्रयोग :

या पार्श्वभूमीवर या सूत्राप्रमाणं 'रोज किमान एक तास मौन', या प्रयोगाचा विचार करावा. यात मौन हा प्रयोग आहे व त्या प्रयोगाची मौन पाळणं व त्याचा परिणाम अभ्यासणं, ही दोन अंगं आहेत, हे लक्षात घ्यावं. मौन म्हणजे एक तास गप्प बसणं किंवा त्या काळात नामस्मरण करणं नव्हे. नामस्मरण करताना मौन अनायासे होतं तो एक तास म्हणजे हा प्रयोग नव्हे, हे लक्षात घ्यावं.

हा एक वेगळा तास मौनाच्या प्रयोगासाठी घ्यावा. त्यातही मौन पाळण्याची वेळ ठरवावी. या प्रयोगात व्यवहाराचा, इतर घटकांचा संबंध असल्यानं, वाटतो एवढा हा प्रयोग साधा नाही. व्यवहार नडू न देता, इतरांचा गैरसमज- रोष न पत्करता, हे मौन साधणं हे कौशल्य आहे. यासाठी,'शब्दाचा उच्चारही न करणं म्हणजे मौन',असली कोरडी व्याख्या करण्यापेक्षा किंवा तसा निष्प्रेम व्यवहार करण्यापेक्षा जे न बोललं तर चालेल ते कटाक्षानं न बोलणं व हे प्रेमपूर्वक तटस्थतेनं ठरवणं - अशी व्यवहार्य व्याख्या अभिप्रेत आहे.

प्रयोग व व्यवहार यांची सांगड घालण्याच्या दृष्टीनं प्रथम सर्वांना त्रास न होईल, अशी मौनाची वेळ ठरवावी, पाळावी. उदाहरणार्थ, सकाळी खूप लवकरची किंवा रात्री उशिराची वेळ ठरवावी. इतरांना त्याची थोडीथोडी सवय घडवावी. मग ती वेळ

हळूहळू महत्त्वाच्या वेळेकडं, जिथं मौनामुळं आपल्या प्रतिक्रिया आवरण्याचा आपल्याला अभ्यास करावा लागतो, अशा वेळेकडं न्यावी. उदा. सकाळी किंवा संध्याकाळी एकत्र येण्याच्या वेळा.

वरील वेळांमध्ये आपल्या मनावर या प्रयोगाचे कोणते परिणाम होतात ते खरं कळेल. उदाहरणार्थ, आपण बोलतो त्यातलं निम्मं-अर्ध अनावश्यक असतं, संबंधित क्रियासुद्धा अनावश्यक असतात, अनेकदा आपण न बोललो तर इतरांचं अडेल वा नुकसान होईल, असं वाटणं हा केवळ आपला गैरसमज आहे, हे लक्षात येतं. आपल्याला बोलायचं झालं तरी कितीतरी पर्यायी, चांगलं, विधायक, प्रेमळ, मोजकं बोलणं आवश्यक आहे, अभ्यासानं ते शक्यही आहे, हे लक्षात येतं. नामाला वापरायची वाणी अनिष्ट चर्चा, अपशब्द, बेसावध बोलणं अशा कामी वापरणं चुकीचं वाटू लागतं. वाणीची, शब्दांची शक्ती शक्यतो नाम किंवा सात्त्विक कामी वापरावी, असं वाटतं.

सावधानता :

वर म्हटल्याप्रमाणं या प्रयोगात इतरांचा संबंध असल्यानं हा प्रयोग काळजीपूर्वक करावा; निदान हानिकारक पद्धतीनं करू नये. हानी होते आहे असं वाटल्यास तो बदलावा किंवा थांबवावा. जरूर तिथं अवश्य बोलावं. संवाद हे माणसाला दिलेलं सुखाचं साधन आहे. त्या कामी शब्द फार मोलाचे आहेत हे जाणून मौन साधताना संवाद सुटत नाही ना, याची काळजी घ्यावी. इथं किमान एक तास याचा अर्थ, एकच तास असा घेऊ नये; निदान एक तास असा घ्यावा. चांगल्या तऱ्हेनं, शांतपणे मौन वाढवता आल्यास ते वाढवावं, हे उघडच आहे.

यांतल्या मौनाच्या प्रयोगाच्या परिणामांचा अभ्यास ही महत्त्वाची बाजू आहे.त्यातून आपण काय साधलं याचं निरीक्षण अत्यंत आवश्यक आहे. काही साधत नाहीसं वाटलं तर कुणा श्रेष्ठ साधकाचं मार्गदर्शन घ्यावं. प्रयोग-निरीक्षणांत आवश्यक बदल घडवावे. या प्रयोगामुळं जे साधायचं, तो वृत्तीचा पालट साध्य होतो आहे असं दिसल्यावर तेच साधन करीत राहाण्याचा प्रापंचिक अट्टाहास नसावा. आता जे लक्षात आलं, साध्य झालं ते मौनाशिवायसुद्धा एरवी कसं पाळता येईल व परिवर्तन कसं साधता येईल, हे महत्त्वाचं आहे.

मग राहिलेल्या गोष्टींसाठी इतर कुठलं सूत्र किंवा प्रयोग आवश्यक आहे का, ते पाहावं.

*

सूत्र क्र. ८

वाट्याला आलेली माणसे ही भगवंताची देणगी
समजून त्यांच्याशी आनंदाने राहाणे.

पार्श्वभूमी :

माणसाच्या मनाकडून होणाऱ्या प्रतिक्रियांत मोठी तक्रार वाट्याला आलेल्या माणसांबद्दल असते. ही वाट्याला आलेली माणसं-कुटुंबीय,कार्यालयातले सहकारी, वरिष्ठ-कनिष्ठ, व्यवसायातले नोकरचाकर, गिऱ्हाइकं इ. कोणत्याही स्वरूपाची असतात.

जिथं बदल शक्य वाटतो, उदाहरणार्थ, एखाद्या कार्यालयाच्या विभागातल्या, शाखेतल्या माणसाबद्दल त्रास वाटला व शक्य असलं की, माणूस तो विभाग, ती शाखा बदलून दुसरी मागतो असं आढळतं. पण आईवडिलांसारखी वाट्याला आलेली माणसं आपल्या हातातली नसतात. एक वेळ सासूसासरे असतील, पण तिथंही माणूस त्यांना लांब ठेवून किंवा स्वतः लांब राहून संबंध टाळण्याचे प्रयत्न करीत असतो. पतीपत्नीच्या नात्यात तर घटस्फोटापर्यंत हे बदल घडवून आणले जातात, असंही आढळेल. पण हे अनेक मार्ग वापरूनसुद्धा त्रास कमी झाल्याची उदाहरणं मात्र विरळाच असतात. नव्या ठिकाणी, नव्या माणसांबरोबर, नवे मुद्दे, नवे मतभेद, नवे त्रास उद्‌भवतात, असंच सर्वसाधारणपणे आढळतं.

याचं कारण इतर माणसांना आवडती-नावडती, चूक-बरोबर, त्रासाचं-सुखाचं ठरवणारी यंत्रणा आपल्या मनात असते. ती जोपर्यंत कार्यरत असते किंवा तिची घटना किंवा कार्यपद्धती बदलत नाही, तोवर गाव बदलतं, शाखा बदलते, दुसरं लग्न होतं, आईवडिलांपासून

वा सासूसासऱ्यांपासून बिऱ्हाड वेगळं होतं पण प्रश्न वा तक्रारी तशाच राहातात, असं आढळून येईल.

यांत दुसऱ्या माणसांच्या स्वभावाचा, वागण्याचा संबंध नाही असं नाही. पण ती बदलत राहाणं अनेकदा शक्य नसतं, व्यवहार्य नसतं. अशा काळात, त्या संबंधांचा विचार करण्यात मनाची अपरिमित शक्ती व आपला बहुमोल वेळ मात्र वाया जातो. ही शक्ती व हा वेळ आपण वाचवण्यासारखा असतो. यासाठी थोड्या शांतपणानं मनाचं, त्यामागच्या चित्ताचं निरीक्षण करणं आवश्यक असतं.

प्रयोग :

ज्या परिस्थितीत बदलांची शक्यता नाही, अशा परिस्थितीत आपल्याशी संबंधित असणाऱ्या माणसांना 'वाट्याला येणारी माणसं' समजावी. उदाहरणार्थ, आईवडील. ते, त्यांचे स्वभाव, त्यांची वैशिष्ट्यं ठरलेली असतात. अशा वेळी आपणही आपला स्वभाव, जडणघडण, वैशिष्ट्यं पाहावीत. त्याचा इतरांना होणारा त्रास अजमावावा. त्यांत आपण जाणीवपूर्वक किती बदल करू शकतो, ते पहावं. त्या प्रमाणात दुसऱ्यांकडून बदलाची अपेक्षा करावी. माझ्यावरच्या संस्कारांनी, कर्मांनी मी घडलो तसंच त्यांच्या बाबतीतही आहे, हे लक्षात घ्यावं. संस्कारांत, कर्मांत फरक असू शकतात. म्हणून त्यानुसार स्वभावांतही फरक असणार, हे समजून घेऊन हे फरक गृहीतच धरावेत; साम्य हा योगायोगच. सुसंवाद हा मध्यममार्ग.

दुसरी गोष्ट म्हणजे, आपल्या संबंधांत आलेल्या माणसांचा एक आढावा घेऊन पहावा. असं आढळेल की, त्यांतील कित्येक माणसं माझ्याशी अजिबात संबंधित नव्हती, कधी संपर्कात येतील असंही वाटत नव्हतं, आपण त्यांचा संबंध जोडायलाही गेलो नव्हतो,

पण काहीतरी निमित्त होऊन ती वाट्याला आली. याचाच अर्थ आपले काही पूर्वीचे ऋणानुबंध, देणंघेणं असल्याशिवाय असे संबंध येत नाहीत.

त्यातही ज्या कर्मांचे परिणाम म्हणून जी माणसं जवळ येतात, ती कर्मं आपलीच असतात. आपल्याच कर्मांच्या राहिलेल्या परिणामांचा भोग पुरा करून घेण्यासाठी ती येतात. कर्मांची योग्य व पुरेशी फळं देणं हा तर न्यायच आहे, ती विश्वव्यवस्था आहे. त्यातही दुसऱ्या बाजूनं आपल्या कल्याणाची काळजी घेतली जात असते. खरं म्हणजे, आपला परिणाम भोगून पुरा करून आपल्याला मुक्त केलं जात असतं. तसंच त्याही जिवाला मोकळं केलं जात असतं. शिवाय हे सारं करताना मन:स्थिती टिकवण्याचं, तपासण्याचं एक प्रशिक्षण आपल्याला दिलं जात असतं. ते पुढची कर्म योग्य तऱ्हेनं करण्यासाठी आपल्याला उपयोगीच पडणारं असतं. फक्त त्यासाठी आपली तशी शिकण्याची दृष्टी असावी लागते.

म्हणून या दृष्टीनं या माणसांकडं रोज पाहाता येतं का, त्याचा अभ्यास करावा. ती माणसं भगवंताची देणगी म्हणून स्वीकारली तर त्याच माणसांकडं बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो, त्रासाची तीव्रता कमी होते. योग्य पद्धतीनं सहन करू शकलो तर, एक तर, त्या माणसांच्या स्वभावात बदल होतो व त्रास कमी होऊ लागतो किंवा ती माणसं दूर होतात व त्रास वाचतो - असा अनुभव येईल.

बोध :

आपल्याला माणसांचा त्रास किंवा दु:ख का होतं, तर ती आजच्या माझ्या अपेक्षांशी जुळत नाहीत म्हणून ! पण माझ्या अपेक्षा कायम नसून त्याही रोज बदलत असतात. मग पूर्वीसारखी, माझ्या बदलत्या अपेक्षांनुसार पालटणारी माणसं कशी मिळतील?

त्याचबरोबर हेही लक्षात घेण्यासारखं आहे की, आजची माणसं आजच्या अपेक्षांशी जुळत नसतात तर आपल्या कालच्या कर्मांशी जुळत असतात.

हे एकदा लक्षात आलं, तर आजचं आपलं त्यांच्याशी होणारं वर्तन हे आवडीनिवडीचं न राहाता, कर्तव्यकर्माचं, एखादं कर्ज फेडण्याच्या वेळी होणाऱ्या आनंदाचं, संबंध पुरा करण्याचं, विश्वव्यवस्थेला सहकार्य करण्याचं राहील.मग आपोआपच न अडकता कर्मं होतील, तक्रारी कमी होतील. उलट, हे सारं करायला मिळून आपण मुक्त होणार म्हणून, त्या माणसांशी आनंदानं राहाता येईल.

उपयोग :

हा प्रयोग घडला तर रोजचे विसंवाद, माणसं टाळण्याचे, बदलण्याचे अनाठायी प्रयत्न हे सारं वाचतं. मनावरचे ताण कमी होतात. अशा प्रत्येक माणसामुळं भगवंताचं स्मरण होऊन भगवंताचं अनुसंधान वाढतं. मनाचा व्याप, ताण कमी झाल्यानं, वेळ-शक्ती वाचल्यानं ती सत्कर्माला, नामाला, उपासनेला लावता येते.

*

सूत्र क्र. ९

प्रपंचातल्या चिकाटीने परमार्थातले साधन करतो का ते पाहाणे व करणे.

पार्श्वभूमी :

परमार्थातलं साधन करताना आपल्याला बऱ्याच अडचणी येतात अशी अनेकांची प्रामाणिक तक्रार असते. जपाला बसलं तर लक्ष लागत नाही, त्याच वेळी फोन येतो, दारावरची बेल वाजते, पाहुणे येतात. यात्रेला जायचं ठरवावं तर त्याच वेळी कुणाचं तरी आजारपण उद्‌भवतं. गुरू शोधावे तर खरे गुरू सापडत नाहीत; काही ठिकाणी फसवणूक होते. परमार्थाच्या कामाला प्रपंचापुढं वेळच उरत नाही. सर्वांची कर्तव्यं पार पाडताना इतकं थकून जायला होतं की, वाचन, जप कशालाच मनात उमेद राहात नाही. इच्छा असून प्रकृतीची साथ नसते. तासन्‌तास बसणं होत नाही - अशा असंख्य अडचणी साधना करताना येत असल्याचं सांगितलं जातं.

या अडचणी खऱ्या आहेत असं गृहीत धरूनही आपण आपल्या प्रपंचाच्या कामांकडं, कामं करण्याच्या पद्धतीकडं, त्यांत येणाऱ्या अडचणींकडं, त्यावर मार्ग काढण्याच्या आपल्या पद्धतींकडं, प्रयत्नांकडं-साऱ्यांकडं पहावं.

त्यावेळी आपल्या हे लक्षात येईल की, प्रपंचातल्या अडचणींचं प्रमाण साधनेतल्या अडचणींपेक्षा जास्त आहे. पण आपल्याकडं असलेल्या विलक्षण चिकाटीनं आपण प्रपंचातल्या अडचणी सोडवून आपली प्रापंचिक कामं, उद्दिष्टं वर्षानुवर्षं साध्य करीत आलो आहोत. लग्नाला जायला निघालो असलो व बस चुकली, तर 'योग' नाही म्हणून परत येत नाही, नाइलाज आहे म्हणून

रिक्षा करतो, पैसे खर्च करतो. प्रपंचातल्या कामाला बाहेर पडताना कुणी पाहुणे आले तर त्यांना चहापाणी देऊन,'जरा बसा, अर्ध्या तासात हे काम करून येतोच' असं सांगून निघतो. कितीही अपुरी, अडचणीची जागा असली तरी, त्यातच कार्यक्रम, सणवार, प्रसंग सारं साजरं करतो.

या पार्श्वभूमीवर, आपल्या साधनेतल्या चिकाटीकडं पाहावं. जपाला बसलो, बेल वाजली की, अन्य कुणी दार उघडायला उठायचीही वाट बघत नाही, स्वत:च जप थांबवून उठतो. इतकंच नाही तर, घरातलं दुसरं कुणी उठलं तरी, 'काय झालं?' म्हणून उठून जातो. अशा असंख्य घटना घडतात. याला कारण आहे, ती मनाची ठेवण, प्रपंच व परमार्थाचं मनात नकळत ठरलेलं स्थान !

उद्देश :

१. आपण प्रपंचातल्या अनेक कामांना जे स्थान देतो, त्यांसाठी जशी धडपड करतो, अडचणींतून मार्ग काढतो तसा परमार्थाच्या कामांसाठी काढतो का, याचा अभ्यास करणं.

२. परमार्थातल्या आपल्या अडचणी कितपत खऱ्या आहेत ते ठरवणं, खऱ्या नसल्यास त्या प्रपंचातल्या चिकाटीनं दूर करणं.

३. परमार्थाला आपल्या आयुष्यात प्रपंचाएवढंही स्थान नाही, हे समजून घेऊन ते कसं मिळेल, हे पाहाणं.

प्रयोग :

पूर्वीच्या काही प्रापंचिक कामांतल्या, अडीअडचणींच्या प्रसंगांची नोंद करावी. त्यावेळी दिलेला वेळ, खर्च केलेला पैसा, घेतलेले शारीरिक कष्ट, अपमान, गिळलेले शब्द - या साऱ्यांच्या

पार्श्वभूमीवर आपण ठरवलेल्या परमार्थाच्या कामांतल्या अडचणींचा विचार करावा. त्यासाठी जपाचा संकल्प पुरा करणं, यात्रा करणं, पारायण करणं, गुरूंनी सांगितलेलं साधन त्या पद्धतीनं व तेवढं करणं-अशी काही पारमार्थिक कामं नमुन्यादाखल घ्यावीत, म्हणजे प्रयोग करणं सोपं पडेल. याच पद्धतीनं पुढं येणाऱ्या प्रपंचातल्या कामांच्या वेळी व परमार्थातल्या कामांच्या वेळी सावध राहून योग्य त्या पद्धतीनं वागण्याचा प्रयत्न करावा.

सावधानता :

आपण परमार्थही फार प्रामाणिकपणे, तळमळीनं करतो आहोत अशी बऱ्याच जणांची स्वत:चीच समजूत असते, त्यापासून सावध राहावं. कुणा जवळच्या व्यक्तीचं मत घ्यावं. परमार्थात प्रयत्नानं न साधलेल्या गोष्टी, परमार्थातल्या अडचणी, शक्य असेल तर, त्या व्यक्तीशी बोलाव्यात. आपल्याला त्या त्या परिस्थितीत काय शक्य होतं, हे त्या व्यक्ती चांगल्या प्रकारे सांगू शकतात. या ठिकाणी, चिकाटीनं वर्षानुवर्षं निश्चित ध्येय ठेवणं, सातत्यानं प्रयत्न व प्रयोग करीत राहाणं, सतत निरीक्षण-अभ्यास सुरू असणं, आवश्यक तिथं योग्य माणसांकडून मार्गदर्शन घेणं, काम करताना होणारे विरोध, टीका, संघर्ष यांची तयारी ठेवणं, त्यांना तोंड देणं, वेळी कर्जवेच करूनसुद्धा खर्च निभावणं, अपार शारीरिक कष्ट सहन करणं, सातत्यानं आपल्या प्रगतीचा आढावा घेणं व त्यानुसार प्रयत्नांत आवश्यक त्या सुधारणा करणं, हे सारं अभिप्रेत आहे. आपण कळत-नकळत प्रपंचाच्या बाबतीत हे सारं करीत असतोच, हे अभ्यासाच्या दृष्टीनं पाहिलं तर लक्षात येईलच.

*

सूत्र क्र. १०

प्रसंगांवरील मनाच्या पहिल्या प्रतिक्रियांचा सावध राहून साधनेसाठी अभ्यास करणे.

पार्श्वभूमी :

परमार्थ हा मुख्यतः मनाचा आहे. आपल्याला सुखदुःखं भोगावी लागतात,ती मुख्यतः या मनाच्या घटनेनुसार वा ठेवणीनुसार. ती ठेवण जशी असेल तशा प्रमाणात सुखदुःखं होत असतात. ती ठेवण (सेटअप्) बदलता आली, तर त्याप्रमाणं अर्थातच सुखदुःखंही बदलतील. त्यामुळंच दोन सारख्याच परिस्थितीतली काही माणसं अत्यंत दुःखात तर काही अत्यंत सुखात असताना दिसतील.

खऱ्या परमार्थानं मिळवायचा आनंद हा मात्र या सुख-दुःखांपलीकडचा आहे, हे लक्षात ठेवावं. प्रपंचात वाटणारं सुख म्हणजे त्या खऱ्या निर्भेळ आनंदाचा फार तर भास म्हणता येईल. तरीही हे दुर्मीळ वाटणारं सुख ही ठेवण बदलण्यानं मिळू शकतं, वाढू शकतं, हळूहळू खऱ्या आनंदाची त्यातून जाणीव होते, ओढ लागते, वाढते व नंतर खरा आनंद प्राप्तही होतो.

ही ठेवण बदलायची तर ती कशी आहे, हे प्रथम कळावं लागतं. एखाद्या यंत्रातला बिघाड दुरुस्त करण्यासाठी त्या यंत्राची रचना, मूळ घटना कळावी लागते, तसं या ठेवणीचं स्वरूप कळलं तर त्यातला बिघाड लक्षात येऊन ते दुरुस्त करणं, ठाकठीक करणं, योग्य करणं शक्य होतं.

मन दृश्य वस्तू नसल्यानं, हे काम वाटतं एवढं सोपं नाही. आपण तर चित्ताच्या पातळीपर्यंत बदलाची अपेक्षा धरतो आहोत. अशा वेळी या अदृश्य वस्तूचा अंदाज देणारी, जाणवण्यासारखी जर

कोणती बाब असेल तर ती प्रसंगांत होणाऱ्या मनाच्या प्रतिक्रिया ही होय. बाहेर घडलेल्या प्रत्येक घटनेवर मनाच्या नकळत प्रतिक्रिया होत असतात. या प्रतिक्रिया मनाच्या ठेवणीच्या निदर्शक असतात.

त्यांतही ज्या पहिल्या प्रतिक्रिया येतात, त्या मनाचं स्वरूप कळायला अधिक उपयोगी ठरतात. कारण पुढच्या प्रतिक्रिया बहुधा बदलत जातात, सावध होत जातात. इतरांचा विचार करून बऱ्या वाटतील अशा किंवा गरजेनुसार मुद्दाम विरोधी वाटतील अशा दिल्या जातात. म्हणून पहिल्या प्रतिक्रिया पाहिल्या, अभ्यासल्या तर आपापल्या मनाची ठेवण, त्यावरचे संस्कार, ध्येयं, मूल्यं, अपरिपक्वता, बद्धता - अशा अनेक गोष्टींची कल्पना येऊ शकते.

संतांच्या दृष्टीनं परमार्थाची व्याख्या, 'प्रतिक्रिया बदलण्याचा अभ्यास' अशीही आहे. यात लोकांना बरं वाटावं म्हणून कृत्रिम प्रतिक्रिया देणं अभिप्रेत नसून मनाची ठेवण बदलल्यानं आदर्श प्रतिक्रिया येणं अभिप्रेत आहे. त्या दृष्टीनंही हे सूत्र आपल्याला उपयोगी पडू शकतं.

उद्देश :

पहिल्या प्रतिक्रिया अनेकदा भावनिक असतात. मनाच्या विशिष्ट ढाच्यानुसार त्या व्यक्त होतात. मन त्या परिस्थितीचं आकलन करून आपल्या अपेक्षा व्यक्त करतं. त्या अपेक्षा कळाव्यात म्हणून त्या प्रतिक्रिया कोणकोणत्या होतात, ते पाहावं. आपण त्यावेळी भावनिकतेत असण्याची शक्यता असते. अशा वेळी सावध राहाण्याचा प्रयत्न करावा. प्रतिक्रियेची मनानं किंवा प्रत्यक्ष नोंद करावी. ती मनाची कोणती ठेवण दर्शवते, ते पाहावं.

उदाहरणार्थ, परीक्षेत यश मिळाल्याचं कळताच 'मी तसे कष्ट केलेच होते' अशी प्रतिक्रिया, मनाची कोणती ठेवण आहे हे दाखवते,

तर 'ही गुरूंची कृपा आहे' किंवा 'यश देऊन श्रींनी आपली परीक्षा पाहिली आहे' अशी पहिली प्रतिक्रिया येण्यात ठेवण कोणती आहे, याचा उलगडा होऊ शकतो. यांतून आपल्या मनाच्या ठेवणीतला अपेक्षित पारमार्थिक बदलही घडवता येऊ शकेल.

प्रयोग :

मनाच्या प्रतिक्रिया तर प्रतिक्षणी होत असतात. एवढं लक्ष ठेवणं शक्यही नाही व आवश्यकही नाही. म्हणून निदान मोठमोठे प्रसंग आठवावे व त्यांतल्या प्रतिक्रियांची नोंद करावी. अशा नुसत्याच नोंदी करण्यात अर्थ नाही. म्हणून त्या प्रतिक्रिया पारमार्थिकदृष्ट्या कशा असणं आवश्यक होतं किंवा आहे, याचा विचार करावा.

त्यासाठी मनावरचे पूर्वसंस्कार, आपले लोभमत्सरादी विकार, स्वार्थाच्या अपेक्षा - यांतलं काय आड आलं, ती ठेवण कशी बदलता येईल, त्यासाठी साधनेत भर घालणं, नाम जास्त घेणं, अनुसंधान वाढवणं, प्रार्थना करणं - असे कोणते मार्ग स्वतःच्या परिस्थितीनुसार अवलंबता येतील, याचा विचार करावा. यासंबंधी काही प्रयोग ठरवावेत, करावेत. ते केल्यावर या प्रतिक्रिया बदलतात का हे पाहावं. यांतून साधनेसाठी पहिल्या प्रतिक्रियांचा अभ्यास करता येईल. साधनेत पुढं जाण्यासाठी पुढील उपाय करावेत -

१. प्रतिक्रियांतली भावनिकता नियंत्रित करावी.

२. कुठल्याही घटनेनं एकदम सुखी किंवा दुःखी होऊ नये. कारण ती प्रतिक्रिया मनाची वरची ठेवण दर्शवते.

३. घटनेच्या इतर बाजू, त्याला जोडून घडणाऱ्या घटना,त्यांचे मनावर होणारे परिणाम, त्या त्या घटनांचं औचित्य अशा गोष्टी लक्षात घेण्याचा प्रयत्न करावा.

यांतून मनाला हळूहळू समग्रतेची सवय लागते. मनाची

केवळ पूर्वसंस्कारांकडून घटनांकडं बघण्याची, प्रतिक्रिया देण्याची सवय कमी होते. गुरूंच्या इच्छेचं, त्यांच्या कर्तृत्वाचं स्मरण वाढतं, मनाचा वावर कमी होतो. मग प्रतिक्रिया पालटून, वृत्तींचं परिवर्तन साधतं.

सावधानता :

इथं हे लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, दुसऱ्याच्या यशानं आनंदित होणं, निर्भेळ, नि:स्वार्थीपणे सुखी वा दु:खी होणं - अशा प्रतिक्रिया उत्स्फूर्त व भावनिक असल्या तरी त्या मनाची प्रगल्भ, प्रगत अवस्था दाखवतात. त्यामुळे तशा प्रतिक्रियांच्या बदलाची आवश्यकता नाही. तसंच हा प्रयोग करणं म्हणजे कठोर किंवा प्रतिक्रियाहीन होणंही नव्हे, हेही लक्षात घ्यावं.

*

सूत्र क्र. ११

अनुसंधानात राहून कर्तव्य योग्य करण्याचा अभ्यास करणे.

पार्श्वभूमी :

मनाच्या स्वभावानुसार त्याला गुंतून राहायला आवडतं. परमार्थाच्या दृष्टीनं आपण राजस किंवा तामस गुंतवणुकीपेक्षा सात्त्विक स्वरूपाची गुंतवणूक म्हणजेच भजनपूजन श्रेयस्कर समजतो, हे खरं. पण त्यानं मन नष्ट होत नाही. कारण मनाचं अस्तित्व ज्यावर अवलंबून आहे अशा इच्छा, आसक्ती, कल्पना, चिंतन, भय नष्ट झालं की मगच मन नष्ट होतं. हे सकारात्मक मार्गानं करायचं झालं तर ते भगवंतमय झालं की नष्ट म्हणजे निष्क्रिय (डिसेबल) होते.

ज्यांना पहिला मार्ग जमतो, त्यांनी तो करावा. पण दुसरा मार्ग सर्वांना जमण्यासारखा, म्हणूनच सर्वांनी अवलंबण्यासारखा आहे. हा मार्ग वापरणं म्हणजेच भगवंताचं अनुसंधान सतत टिकवण्याचा प्रयत्न करणं होय. या मार्गात मनाचं मुख्य काम भगवंताचं स्मरण कायम ठेवणं हे आहे. त्यासाठी साधनं अनेक असली तरी मुख्य व सोपं साधन नाम हेच आहे.

मनाला आटोक्यात ठेवण्याचा दुसरा एक मार्ग म्हणजे सातत्यानं स्वधर्मरूप कर्तव्य करीत राहाणं. पण त्यात कर्म करणं असल्यानं मन त्यांत गुंतून राहातं व त्याचं अस्तित्व थोडं बळकट होतं. म्हणून मनुष्य थोडा बेसावध झाला, तरी मन कर्तव्य म्हणून हळूहळू माणसाला मनासारख्या गोष्टी करायला लावतं व त्याला 'कर्तव्या'चं नाव देतं.

वास्तविक, स्वधर्म म्हणून केलेली कर्तव्यं एकीकडं अपरिहार्य

तर असतातच, पण त्याचबरोबर ती तशी कठोर व तटस्थ असल्यानं ती मनाला नकळतच मुरड घालून मनाला हळूहळू नाहीशी करीत असतात. त्यात जर आसक्ती, लोभ, इच्छा - यांचा शिरकाव झाला तर ही कर्तव्यं, कर्तव्यं न उरता ती माणसाला अडकवू लागतात. म्हणून कर्तव्य करण्याचा अभ्यास तर अपरिहार्य आहेच, पण तो करताना ती 'योग्य' होतात की नाही याचाही अभ्यास करीत राहाणं गरजेचं आहे.

यासाठी कर्तव्य म्हणजे काय व ते योग्य करणं म्हणजे काय हे समजून घेणं आवश्यक आहे. 'देह धारण केल्यावर प्रारब्ध व कृतिस्वातंत्र्य यांनुसार, जडचेतन सृष्टीशी असलेले संबंध पूर्ण करण्याच्या कृती म्हणजे कर्तव्यं होत.' दुसऱ्यांची कामं, ओढवून घेतलेले संबंध, त्यांचं समर्थन, अपूर्ण कर्म, कर्मांत रेंगाळणं- अशा गोष्टी कर्तव्यं नसून कर्मं असतात, आडवाटा असतात, हे लक्षात येऊ शकेल.

मग एकदा 'कर्तव्य' ठरलं की, ते 'योग्य' होतं की नाही याचा विचार करावा. कर्तव्य 'योग्य' घडतं आहे की नाही हे बघताना, वेळ, व्यक्ती, कार्यपद्धती, कृतीमागील भूमिका, त्यानंतरची अलिप्तता, त्यातील मन:पूर्वकता, परिणामांकडं बघण्याची दृष्टी, कर्मानंतरचा चित्तावरचा लेप, कर्मातलं कौशल्य - अशा अनेक बाजूंकडं पाहावं. या बाबतीत शास्त्र किंवा आपल्या सद्गुरूंचं मार्गदर्शन यांची मदत होऊ शकेल.

विशिष्ट संत, सद्गुरू यांना मानून जगणाऱ्यांना कर्तव्यं 'योग्य' आहेत की नाहीत, हे ठरवताना थोडं सोपं असतं. आपण कर्तव्यं जशा पद्धतीनं करतो आहोत, ती पद्धत गुरूंना आवडेल का याचा विचार केला, तरी ते 'योग्य-अयोग्य' ठरवता येईल. या कामी संतांचं

प्रत्यक्ष वागणं किंवा चरित्रातलं वागणं समोर ठेवून त्यानुसार कर्तव्य करण्याची पद्धत 'योग्य' पद्धत असते, हे लक्षात घेता येईल.

उद्देश :

१. आपण करतो ती कर्मं खरीच आपली कर्तव्यं आहेत की नाही हे ठरवणं.

२. कर्तव्यं नसूनही आपण करीत असलेली इतर कामं म्हणजे आसक्ती, हौस, आवडी आहेत हे ओळखून ती कमी करणं, त्या प्रमाणात चित्त हलकं करणं, वेळ, शक्ती वाचवणं.

३. कर्तव्यं करतानाही ती योग्य पद्धतीनं होत आहेत ना, हे तपासणं व त्याला अचूकता आणणं.

४. हे सर्व करताना अनुसंधान ठेवण्यासाठी जास्तीत जास्त नामस्मरण किंवा आपल्या मनाच्या ठेवणीनुसार योग्य साधन करणं.

प्रयोग :

वरील उद्देश लक्षात ठेवून आपल्या कृतींचा आढावा घ्यावा. कर्तव्यं सोडून इतर गोष्टी न करण्याचा दैनंदिन कार्यक्रम आखावा. त्याचा रोज रात्री आढावा घ्यावा. सातत्यानं आठवडाभर हे केल्यावर मिळणारा मोकळा वेळ, चित्ताची स्थिती यांची नोंद घ्यावी. त्या वेळेचा उपयोग वाढावा म्हणून व अनुसंधान वाढावं म्हणून नित्य नामस्मरणाचा संकल्प त्या प्रमाणात वाढवून घ्यावा. या साऱ्याचा पाठपुरावा करीत राहावं आणि शेवटी या साऱ्याचा आपल्या वृत्तीवर विधायक परिणाम होतो आहे ना, ते पाहावं.

सावधानता व मदत :

कामं कमी करण्यामध्ये इतरांचाही संबंध असतो. त्यामुळं कामं कमी करताना किंवा वाढवताना आपली दृष्टी, कर्तव्य योग्य करण्याची असली तरी, ती अचूक असेलच असं नाही.तसंच या प्रयोगात इतर सहभागी असतीलच असंही नाही. अशा वेळी त्यांचं सहकार्य मागावं, शक्य असल्यास त्यांना यात सहभागी करून घ्यावं किंवा निदान त्यांचा काही सल्ला मिळत असल्यास तो घ्यावा. ते शक्य नसल्यास किंवा पूर्ण विरोध असल्यास निदान आपल्या कुठल्या प्रयोगामुळं त्यांना काही उपद्रव होणार नाही एवढ्या प्रमाणात प्रयोग सुरू करून पुढं अनुकूलतेप्रमाणं तो व्यापक करावा.

अपेक्षित परिणाम :

१. आपल्या आसक्ती, लोभ कळल्यामुळं कर्तव्यं सोडून करीत असलेल्या गोष्टी टाळता येतात.
२. त्यामुळं वेळ, शक्तीची बचत होते.
३. चित्ताचे अकारण भार कमी होतात.
४. सर्वांशी असलेली कर्तव्यं कळतात व पार पडतात. त्यामुळं इतरांना स्वास्थ्य लाभतं.
५. कर्तव्यं आदर्श किंवा योग्य होतात की नाही हे पाहात गेल्यामुळं स्वत:ची सावधानता वाढते.
६. कर्तव्यं योग्य पद्धतीनं केल्यानं एकीकडं गुरूंना संतोष होईल, तर दुसरीकडं समाधानाच्या मार्गात प्रगती होईल. श्रींच्या अनुसंधानात वाढ होईल. या साऱ्यांमुळे वृत्तीत पालट साधेल.

*

सूत्र क्र. १२

साधन म्हणून संतोषवृत्ती टिकवणे.

पार्श्वभूमी :

माणसाचं मन काही ना काही कारणानं बहुतेकदा असंतुष्ट असतं असा सार्वत्रिक अनुभव आहे. त्याच्या मागण्या अनंत आहेत. त्यांतली कुठलीही पुरी केली तरी ते तात्पुरतं संतुष्ट होतं. म्हणजे गप्प बसतं, नाहीसं होतं. काही वेळातच पुन्हा दुसरी मागणी घेऊन मन हजर होतं. पुन्हा ती मागणी पुरी होईपर्यंत एखादी जखम ठणकत राहावी तसं ठणकत राहातं, असंतुष्ट राहातं.

या मनाच्या बाबतीत अडाणी-ज्ञानी, गरीब-श्रीमंत, स्त्री-पुरुष, जात-धर्म, स्वदेशी-परदेशी असा कुठलाही भेद नाही. मागणीच्या वस्तू, असंतुष्टतेची कारणं वेगळी असतील, पण मनाचा असंतोष इथूनतिथून सारखाच असतो. म्हणूनच याला कुठली सामाजिक परिस्थिती, कुठला अभाव, कमतरता, कसली विपुलता कारणीभूत नसून, याला मनाची ठेवण कारणीभूत आहे, हे लक्षात घ्यावं.

उद्देश :

मनाच्या असंतोषाचे प्रसंग पाहावेत, त्यांची कारणं पाहावीत. पूर्वीची व आत्ताची असंतोषाची कारणं यांत काही भेद आहेत का ते पाहावं. त्यातून असं लक्षात येईल की, ते प्रसंग मनाच्या ठेवणीला प्रतिकूल असले की मन असंतुष्ट होऊ लागतं. मग ही ठेवण कशी घडते ते शोधावं. १. जन्मतः असलेली, २. शारीरिक गरजांप्रमाणं

असलेली, ३. नकळत होणाऱ्या संस्कारांप्रमाणं असलेली, ४. आपण जाणीवपूर्वक केलेल्या संस्कारांप्रमाणं असलेली, ५. आपल्यावर लादल्या गेलेल्या संस्कारांप्रमाणं असलेली, ६. अशा संस्कारांचा एकत्रित परिणाम होऊन झालेली, ७. आपली ध्येयं-उद्दिष्टं-मूल्यं अशा अनेक कारणांनी निर्माण होणारी - अशी ही ठेवण म्हणजे, अनेक तुकडे जोडून बनवलेली, सतत बदलणारी, सतत अपुरी राहणारी वस्तू आहे, हे लक्षात येईल.

श्री महाराज म्हणत तसं, शंभर वेडे एकत्र करून एक शहाणा तयार करता येणार नाही; तसंच असे अनेक तुकडे जोडून पूर्ण वस्तू घडवता येणार नाही. ती सदैव अपुरी राहील. ती अपुरी आहे, अस्थिर आहे, त्यामुळं नेहमी चिंतेत आहे. सदैव अधिक तुकडे आणून पूर्ण होण्याचा ती प्रयत्न करीत असते, हे लक्षात घ्यावं. यासाठी आपापल्या मनाचं, त्याच्या आजवरच्या कल्पनांचं, वागण्याचं, मागण्यांचं, त्या पुऱ्या झाल्यावर किंवा पुऱ्या न झाल्यास नंतर होणाऱ्या स्थितीचं निरीक्षण केलं तर, अपूर्णतेमुळं येणारी असंतुष्टता हा मनाचा अंगभूत गुणधर्म आहे, हे लक्षात येईल. यावर अधिक विचार केला, तर हेही लक्षात येईल की, परिस्थितीला व मनाला पूर्णत्व देणं कधीच शक्य नाही. म्हणून मनाचं समाधान ही गोष्ट तात्त्विक व व्यावहारिकदृष्ट्याही शक्य नाही.

यासाठी आपण मनाचा हात धरून अस्थिर, अपूर्ण होण्यापेक्षा त्याचा हात सोडून स्थिर होणं हा योग्य मार्ग आहे, हे लक्षात घ्यावं.

प्रयोग :

हे प्रत्यक्षात येण्यासाठी आपण स्थिर राहण्याचा एक मार्ग म्हणजे, आपणच आपली संतोषवृत्ती टिकवण्याचा प्रयत्न करणं. मनाच्या ताब्यातून सुटण्याचा किंवा मनाला ताब्यात आणण्याचा तो

एक मार्गच होय. आपलं मन घडवणाऱ्या किंवा मनामुळं ज्याची आपल्याला जाणीव होते त्या चित्ताचा पालट करण्याचा हा मार्ग आहे. आपण संतुष्ट राहायचंच ठरवलं तर अखेर मनाचं काही चालत नाही, हे या प्रयोगातून कळून येईल. प्रपंचव्यवहार, व्यवसाय, नोकरी सर्व सदैव चालूच राहील. कधी मनाप्रमाणं,तर कधी मनाविरुद्ध गोष्टी घडतील - हे अपुरेपण कायमच असेल; पण त्यावर माझं समाधान अवलंबून असणार नाही, हा निर्धार मी करणं आवश्यक आहे.

तसंच हे सारं करण्याचं साधन म्हणून संतोषवृत्ती टिकवणं आवश्यक आहे. कारण मला मनाचा हा सर्व व्यापार, कार्यपद्धत, त्यातल्या त्रुटी लक्षात आल्या आहेत, अशी मनाची धारणा सतत टिकवून ठेवणं, हे या प्रयोगाचं सार आहे, असं म्हणता येईल.

मार्ग :

हे करताना सुरुवातीला काहीसं जड जातं, कारण आपल्या मनासारखं झालेलं नसताना संतोष कसा टिकवायचा, संतुष्ट कसं राहायचं, असं वाटतं. आपणच आपला संतोष टिकवणं म्हणजे जणू आपली फसवणूक आपणच करणं असं आहे की काय, अशीही उगाचच शंका येते. पण याचा विचार करू नये. कारण आजवर मनाप्रमाणं म्हणजेच ज्याला आपण 'बरोबर' समजतो, त्यानंच संतुष्ट व्हायची सवय असते.

आपण त्यावर थोडा विचार केला, तर ज्यामुळं आपण संतुष्ट राहातो, तेच आपल्याला एरवी सतत असंतुष्ट करायला कारणीभूत होतं, हे लक्षात येईल. कारण एरवी मनाविरुद्ध झालं की, जी असंतुष्टता येते, तिचं प्रमाणच वर दिलेल्या कारणांसाठी जास्त असतं. त्यामुळं मनाप्रमाणं होण्यावर किंवा न होण्यावर संतुष्टता अवलंबून ठेवण्यातला धोका ओळखून योग्य मार्ग ठरवावा.

हा मार्ग ठरवताना आपल्या प्रारब्धानुसार, कर्मांनुसारच गोष्टी घडतात, याची जाणीव ठेवावी. प्रत्येक घटनेत गुरूंचा हात आहे, एवढंच नव्हे तर त्यांची त्यावर नजर आहे, याची जाणीव ठेवावी. रोज सुखदु:खाच्या वाटणाऱ्या सर्व घटना त्यांना निवेदन करून अर्पण कराव्यात - या गोष्टी या सूत्राचा प्रत्यक्ष अंमल करताना संतोषवृत्ती टिकवायला खूप उपयोगी होतात.

सावधानता :

संतोषवृत्ती टिकवणं म्हणजे आपल्या कर्तव्यात किंवा व्यवहारात कसूर करणं नव्हे; किंवा लौकिकदृष्ट्या निर्विकारपणे वागणंही नव्हे, याचं भान ठेवावं.

संतोषवृत्ती टिकवणं याचा अर्थ मात्र कुठलंही काम कसंही, निकृष्टपणे करणं किंवा केलेलं चालणं असाही नव्हे. तसंच ही वृत्ती टिकवणं म्हणजे परिस्थिती बदलण्याचे, प्रगती करण्याचे प्रयत्न सोडून देणंही नव्हे.

शिवाय प्रतिक्रिया म्हणून गरजेनुसार बाहेर असंतोषही दाखवावा लागेल. तो दाखवताना मात्र सावधानता असावी. अन्यथा व्यवहार अडचणीचा होतो किंवा लोकांना ही पार्श्वभूमी नसल्यानं त्यांचा गैरसमज होतो, तेवढं टाळून प्रयोग करावे.

*

सूत्र क्र. १३

नामाव्यतिरिक्त गुंतण्याच्या मनाच्या जागा हुडकून त्या कमी करणे.

पार्श्वभूमी :

मनाला गुंतून राहायला आवडतं. गुंतण्याची जागा सारखी बदलणं हेही आवडतं. त्यामुळं त्याला एखादा विषय गुंतायला, विचार करायला, चिंतन करायला, काळजी करायला सारखा हवा असतो; तो मिळाला नाही की, ते बेचैन होतं. सतत काम करणाऱ्या माणसाला जसं काही काम नसलं की दिवस कसा घालवावा, याचा प्रश्न पडतो, कंटाळा येतो, तसंच मनाचं आहे.

मनाचं वैशिष्ट्य असं की, त्याला या कामासाठी कुठलाही विषय चालतो. कुणी उत्तुंग यश मिळवलं तरी ते चालतं, कुणी अपघातात सापडला, कुणाचा खून झाला, कुणी कुणाला वाचवलं, कुणी निवडून आला तरी चालतं, कुणी पडला तरी चालतं. कुठला तरी विषय त्याला सतत चर्चेला, विचार करायला लागतो. त्यामुळंच सुखाच्या गोष्टींतच मन गुंततं असं नाही, तर दु:खाच्या, निराशेच्या, अपयशाच्या गोष्टींतही मन तितकंच गुंतलेलं असतं. म्हणजेच मन सतत गुंतलेलं असतं.

परमार्थातसुद्धा गुंतायला त्याला काही विषय लागतात, उपाधी लागतात. फोटो, मूर्ती, मंदिरं, यात्रा, गुरू, पुस्तकं - असं काही ना काही असल्याशिवाय मन तिथं गुंतायला तयार होत नाही. अनेकांचा परमार्थसुद्धा विचारपूर्वक घडत नाही, त्यामुळं मनाच्या गुंतण्याच्या स्वभावाप्रमाणंच त्यांचा परमार्थ घडतो. ते परमार्थातही वेगवेगळ्या गोष्टींत गुंतत असतात. त्यामुळं त्यांचं परमार्थाचं मूळ

काम म्हणजेच वृत्त्यंतर घडत नाही व निरुपाधिक अखंड आनंदाची प्राप्तीही होत नाही. उदा. दोन तास चित्रपट पाहाण्याऐवजी प्रवचन, एवढाच बदल झालेला असतो. त्यातही बदलाची ओढ असल्यामुळं मंदिरदेखील एक पुरत नाही, पुस्तक एक पुरत नाही, त्यात बदल लागतो. गरज म्हणून दुसरं पुस्तक वाचणं वेगळं आणि मनाचं दास्यत्व व स्वभाव म्हणून वाचणं वेगळं.

उद्देश :

या पार्श्वभूमीवर खरा बदल हवा असेल, वृत्त्यंतर हवं असेल तर आपल्या मनाच्या गुंतण्याच्या जागा हुडकून काढाव्यात. त्याच्या बदलाच्या स्वभावापोटी मन काय करतं आहे, ते हुडकून काढावं.अशा सर्व जागा व बदल त्याला थांबवायला लावून, तिथं नाम ठेवावं.

प्रयोग :

मनाच्या गुंतण्याच्या स्वभावामुळं करावा लागणारा बदल नाकारावा. त्याऐवजी नामाला बसावं किंवा प्रत्यक्ष बसणं शक्य नसलं तर नामाचं स्मरण, गुरूंचं अनुसंधान, स्मरण ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. केवळ बदल हवा, गुंतायला जागा हवी म्हणून मन काही गोष्ट मागत असेल व एरवी ती गोष्ट गरजेची दिसत नसेल तर त्याला नाम किंवा नामाची आठवण देईल, नामाला पूरक होईल अशी कुठली तरी गोष्ट तात्पुरती घ्यावी.

उदाहरणार्थ, कारण नसताना, केवळ बदल म्हणून बाजारात जाऊन यावं असं वाटलं, तर त्यासाठी लागणाऱ्या तासभर वेळाएवढं एखादं वाचन, सीडीवरील प्रवचन ऐकायला बसावं. बाहेरच जायचं

झाल्यास तेवढा वेळ एखाद्या शांत मंदिरात, निसर्गात जाऊन बसून यावं. हे करताना नामाला मुळात स्वत:ची गोडी, चव नसल्यानं आणि त्याला कुठली उपाधीही नसल्यानं मन एकदम नामात गुंतायला तयार होणार नाही. दरम्यान मनाच्या अशा स्वभावामुळं अकारण जाणारा आपला वेळ शोधणं, त्याची नोंद ठेवणं, शक्य असेल तेव्हा त्या त्या गोष्टी टाळणं, तो वेळ वाचवणं, अशा टप्प्याटप्प्यानं काम करणं हिताचं ठरतं.

ते करताना मग हळूहळू हे लक्षात येऊ लागतं की, मन म्हणत असताना एखादी गोष्ट आपण केली नाही, तरी त्यानं काही फारसं बिघडत नाही. उलट, एखादा अकारण मागं लागणारा व्याप टळतो, काही कामं परस्पर योग्य तऱ्हेनं होत जातात. आपण समजतो तेवढं त्यात गुंतण्याची गरज नसते. उलट, हा वेळ वाया जाण्यापेक्षा दुसरं एखादं विधायक, पारमार्थिक काम आपण करू शकतो.

मग तात्पुरतं त्याला एखाद्या पारमार्थिक गोष्टीत, कामात गुंतू द्यावं. त्याची सवय सांभाळून पण हानिकारक कामांऐवजी विधायक कामं करू द्यावीत आणि हळूहळू नामावर यावं.

म्हणजे मग तेच मन, या इतर गुंतण्याच्या जागा कमी करून नामात राहायला तयार होईल व हळूहळू आपल्या ध्येयानुसार त्याचं रूपांतर, वृत्त्यंतर साधेल. त्यामुळं कृतीही योग्य, आवश्यक त्याच घडतील आणि अनुसंधानही अधिक टिकू लागेल.

सावधानता :

गुंतण्याच्या जागा टाळताना कर्तव्याकडं दुर्लक्ष होत नाही ना, हे दक्षतेनं पाहावं, त्यामुळं नुकसान होऊ नये याची काळजी घ्यावी. बदल किंवा गुंतणं ठरवताना स्वत:ला झुकतं माप देऊन ती गोष्ट

गरजेची, आवश्यक ठरवणं, त्याचबरोबर मुद्दाम मनाविरुद्ध वागून उगाच फार त्रास ओढवून घेणं, हे टाळावं.

अनेकदा, बाजूची प्रपंचातली माणसं या प्रयोगात नसतात. त्यांचं नेहमीचं वागणं सुरू असतं. त्यात त्यांचं चूकही नसतं. अशा वेळी त्यांना उपदेश करणं टाळावं. उदाहरणार्थ, त्यांच्याबरोबर एखाद्या कार्यक्रमात आपण सहभागी व्हावं असं जर त्यांना वाटत असलं तर त्यांचं गुंतणं लक्षात घेऊन अकारण संघर्ष ओढवून न घेता आणि आपण न गुंतता त्यात सहभागी व्हावं.

शक्य असल्यास, या प्रयोगात कौशल्यानं, समजुतीनं, आनंद राखून जवळच्यांचा सक्रिय सहभाग मिळवावा, हे अधिक आदर्श व उपयोगी होईल.

*

सूत्र क्र. १४

आपल्या कृती गुरूंना आवडणाऱ्या होण्यासाठी प्रयत्न करणे.

पार्श्वभूमी :

अनेक जण गुरूंना श्रद्धास्थान मानतात, त्यांच्या उपदेशाचं वाचन-मनन करतात. त्यांनी दिलेल्या नामाचं स्मरण करतात व त्यांनी सांगितलेल्या मार्गानं साधना करतात. त्यांमध्ये येणारा एक मुद्दा म्हणजे, गुरूंच्या आवडीनिवडींचा अभ्यास करणं, शक्यतो त्यांना आवडणाऱ्या कृती करण्यासाठी प्रयत्न करणं. जे अशा तऱ्हेनं गुरूंना आवडणाऱ्या कृती थेट करू शकतात किंवा तेवढ्याच कृती करू शकतात ते श्रेष्ठच होत. कारण त्यासाठी लागणारं आकलन, स्वत:च्या कृती तशा घडवण्यासाठी लागणारं स्वत:वरचं नियंत्रण त्यांच्याकडं असतं. फक्त त्या आधीची व ज्यांना थेट हे जमण्यासारखं वाटत नाही त्यांच्यासाठी उपयोगी पडणारी एक दिशा या सूत्रात आली आहे. तीही अखेर त्याला अपेक्षित वृत्तिपालटाकडं घेऊन जाते.

प्रत्येक मनुष्य कृती करतो ती त्याच्या मनाच्या गरजा, ठेवण, संस्कार, मूल्यं - अशा आधारांवर. दुसऱ्यानं काही सांगितलं तरी माणूस, ते 'त्याला स्वत:ला' पटलं तरच करतो. म्हणजे एका अर्थी, मनुष्य दुसऱ्यानं सांगितल्याप्रमाणं वागला तरी, ते त्याच्या ठेवणीला पटतं म्हणूनच वागतो. गुरूंना आवडतात म्हणून कृती करणं हे 'आज्ञापालना' सारखं थेट साधन आहे, पण ते एकदम जमत नाही ते यामुळंच. कारण गुरू सांगतील ते हिताचंच असतं, पण ते आपल्या मनाप्रमाणं नसण्याची शक्यता असते. किंबहुना, तसं ते अनेकदा नसतंच. कारण आपण प्रापंचिक ठेवणीप्रमाणं ठरीव, बद्ध करीत

जाणाऱ्या कृती करीत असतो. गुरू मात्र परमार्थात प्रगती होईल अशा मुक्त करणाऱ्या, म्हणजेच नि:स्वार्थी कृती करायला सांगतात. यातली तफावत कमी करून आपल्याला प्रगती साधायची आहे.

प्रयोग :

यातला एक मध्यम मार्ग म्हणजे सध्याच्या माझ्या दिनक्रमातल्या कृती तशाच सुरू ठेवणं. त्या तर माझ्या मनाला आवडणाऱ्या पद्धतीनंच घडत जातात. त्याचबरोबर सातत्यानं गुरूंच्या आवडीनिवडींचा अभ्यास करावा, त्यांना आवडणाऱ्या कृती कोणत्या यांचं सतत मनन करावं, तसंच आपल्या कृती त्यांना आवडतील का याचा विचार करावा.

आपल्याला आपल्या गुरूंच्या म्हणण्याची जाणीव ठेवून स्वत:शी प्रामाणिक राहाता आलं, तर आपल्या काही कृती गुरूंना आवडल्या नसत्या, हे लक्षात येईल. कदाचित काही वेळा त्या करण्याची पद्धत, कृतींच्या निवडीची पद्धत, करण्याची वेळ, त्यावेळची आपली वृत्ती - अशा अनेक बाबतीत गुरूंना आपण वेगळ्या पद्धतीनं वागणं आवडलं असतं, हे आपल्या लक्षात येऊ शकेल.

उदाहरणार्थ, सकाळी उठण्याची क्रिया घेऊ. श्रींचा किंवा अन्य गुरूंचा विचार समोर ठेवला तर उठण्याची वेळ, त्यानंतर आवरण्याच्या दैनंदिन क्रिया, त्या वेळी इतरांशी येणारा संबंध, त्या वेळच्या आपल्या अपेक्षा हे गुरूंना आवडलं नसतं किंवा वेगळ्या पद्धतीनं केलेलं आवडलं असतं, हे आपल्या लक्षात येईल. उदाहरणार्थ, पहाटे, ब्राह्ममुहूर्तावर उठणं चांगलं असलं, तरी त्यात इतरांना त्रास न होता उठणं, आवरणं हे अपेक्षित आहे. सारे झोपेत असताना मोठमोठ्यानं आंघोळ-स्तोत्रं-उपासना करणं,इतर लोकांनीही

पहाटेच उठावं असा आग्रह धरणं, ते न केल्यास त्यांच्यावर चिडचिड करणं किंवा त्यांना आपण कसे श्रेष्ठ आहोत हे सांगण्याचा किंवा जाणवून देण्याचा प्रयत्न करणं - या साऱ्यांत मूळ कृती चांगली असली तरी, त्याचे असे पैलू किंवा ती कृती अंमलात आणण्याची पद्धत गुरूंना नावडणारी ठरेल.

यात प्रयोग म्हणून यातलं काय गुरूंना आवडलं नसतं ते समजून घेऊन ते ते कसं टाळता येईल, हे ठरवावं. रोज त्या त्या कृती करताना आपल्याला त्या संकल्पाचं स्मरण कितपत राहातं, स्मरण झाल्यावरही त्यांतल्या किती कृती आपण गुरूंना आवडणाऱ्या पद्धतीनं अंमलात आणू शकतो, ते प्रमाण वाढवण्यासाठी काय करावं - असे टप्पे घेऊन आपल्या सर्वच दैनंदिन कृतींकडं आपण वृत्तींच्या परिवर्तनाचं साधन म्हणून पाहू शकतो.

सावधानता व इतर मुद्दे :

गुरू देहात असले तर गुरूंना आवडणाऱ्या कृती ठरवणं सोपं जातं. पण गुरू देहात नसतील, तर त्यांचं चरित्र, त्यांचा उपदेश यांतून त्यांना अपेक्षित वर्तन, कृती ठरवाव्या लागतात. हे सारं काम करताना स्वत:ला सोयीचा अर्थ घेणं, सांगण्यातला काही गैरसोयीचा, अवघड वाटणारा भाग गाळणं असं होऊ नये याची दक्षता घ्यावी. प्रयोगात आपल्या दैनंदिन कृतींचं परीक्षण होणं, त्यांची प्रत बदलत जाणं-यांवर भर आहे, हे लक्षात घ्यावं. या सूत्रात गुरूंना आवडणाऱ्या कृती करणं अभिप्रेत नसून आपल्या कृती गुरूंना आवडणाऱ्या कशा होतील, ते पाहाणं असं उद्दिष्ट आहे. एकदम आदर्श कृतींची, पुढं अवघड ठरणारी, झेप घेण्याचा मोह टाळावा.

*

सूत्र क्र. १५

शाश्वत आनंदप्राप्तीतले स्वतःकडून निर्माण होणारे अडथळे शोधणे व दूर करणे.

पार्श्वभूमी :

चित्त शांत असलं म्हणजे आनंद असतो. मनाच्या हालचाली नसल्या म्हणजे शांतता असते. हालचाली सुरू झाल्या की मन अशांत होतं. त्या त्या इच्छा, हालचाली, वृत्ती याप्रमाणं कृती कराव्या लागतात. त्यात मनाला अपेक्षित ते घडलं की सुख व अनपेक्षित घडलं की दुःख, असं सारखं सुरू राहातं. मनाच्या हालचाली नसणं म्हणजे आजच्या रूढ अर्थानं 'निर्विकार' असणं नव्हे. अशा निर्विकारपणात बेपर्वाई, दूरस्थता, कोरडेपण आहे. त्यानं एक वेळ बधिरता येईल, शांतता नाही.खऱ्या अर्थानं 'निर्विकार' (विकाररहित) राहाता आलं, तर मात्र हालचाली थांबून शांतता राहील.

वृत्ती थांबल्यानं, बदलल्यानं येणारी शांतता ही शाश्वत, टिकाऊ असते. इतर सर्व प्रकारचे प्रयत्न हे, वर्गात शिक्षक आल्यावर किंवा त्यांनी शिक्षा केल्यावर 'शांत' राहाणाऱ्या मुलासारखे असतात. ते मूल शांत केलं गेलेलं असतं, ते संधीची फक्त वाट पाहात असतं. ज्याचा धाक आहे ते दूर व्हायची वाट पाहात असतं. ते दूर झालं की, ते परत अशांत होतं, खोड्या सुरू करतं. वृत्त्यंतरानं येणारी मनाची, चित्ताची शांतता ही, मूल मुळातच स्वभावानं शांत व्हावं तशी असते. त्याचं शांत राहणं कुणी पाहण्यावर, येण्या-जाण्यावर, शिक्षा किंवा धाक असण्या-नसण्यावर अवलंबून नसतं. आपल्याला अशी शाश्वत, शांत व त्यामुळं आनंदी अवस्था मिळवायची आहे.

अर्थात, हे सांगण्यापुरतं खरं असतं. कारण मुळात सारं शांत, नित्य आनंदीच असतं. फक्त हा जो चित्ताचा साठा, मनाचा थर आहे त्यात गोळा केल्या गेलेल्या गोष्टींमुळं, आपल्या चुकीच्या कृतींमुळं अशांतता अनुभवाला येते. अशा चुकीच्या कृती आपण शोधू शकलो व टाळू शकलो तर निदान चुकीच्या कृती साठून अशांतता येणार नाही; पूर्वीचे राहिलेले परिणाम, वृत्तीसुद्धा भोगून, शांततेनं संपवून मूळ शांत अवस्थेला पोचता येईल. आता या चुकीच्या कृती शोधायच्या, तर आपल्या काही कृती तरी चुकीच्या असतात, हे स्वीकारायची तयारी हवी. अनेक जण स्वत:च्या वागण्याला पूर्ण बरोबरच समजतात. तिथं सुधारणेचा, पर्यायी कृतींचा, निवडीचा प्रश्नच उद्‌भवत नाही. एवढं शिकण्याची वृत्ती, त्यासाठी लागणारी नम्रता, चुका स्वीकारण्याची मनाची तयारी असेल, तर या सूत्राप्रमाणं पुढील प्रयोग करून प्रगती साधता येऊ शकते.

प्रयोग :

आपल्या दैनंदिन कृती स्वत:च पाहाणं आवश्यक असतं. उदाहरणार्थ, मनुष्याला दैनंदिन व्यवहाराशी संबंधित काही बातम्या समजून घेणं आवश्यक असतं. त्यासाठी एकच वृत्तपत्र वाचणं पुरेसं असूनही काही अनावश्यक वाचन केलं जातं. अशा वाचनामुळं काही जरूरी नसलेल्या तसंच जादा वाचलेल्या बातम्यांवरही त्याच्याकडून विचार, चिंतन सुरू होतं; परिणामी चित्त अशांत होतं. हीच गोष्ट अकारण दूरदर्शन पाहाणं, जनसंपर्क, भ्रमण, खाणंपिणं यांच्या बाबतीतही घडते. अशा तऱ्हेनं आपल्या आनंदाच्या, शांततेच्या आड आपणच येत असतो, हे लक्षात येईल.

हीच वस्तुस्थिती इतर अनेक गोष्टींत असल्याचंही कळेल. उदाहरणार्थ, माणूस शिकतो ते अनुकरणातून. हे मूलत: खरं

असलं तरी त्यातून अनेकांच्या 'अनुकरणा'ची इतकी सवय लागते की, सर्वच कृती इतरांसारख्या केल्या जातात. कृती कदाचित चांगली असली, तरी आपल्याला ती शक्य नसल्यानं आपल्यावर ताण येतो, अपयश येतं, आत्मविश्वास जातो आणि अशांतता येते. ती कृतीही अनेकदा आपल्या दृष्टीनं अनावश्यक असते. या पार्श्वभूमीवर असं नकळत,अंध, अविचारी अनुकरणसुद्धा असल्या आनंदात आपणच आणलेला अडथळा ठरतं. अशा कृती समजून घेऊन आधीच टाळल्या तर आपल्या आनंदातला एक अडथळा आपणच दूर केल्यासारखं होईल.

निश्चित ध्येय नसणं, निश्चित मार्ग, दिशा नसणं, प्रयत्नांत सातत्य नसणं, अनेक प्रकारच्या पंथांचं, गुरूंचं, निष्ठांचं, मार्गांचं एकाच वेळी अनुसरण करण्याची कुवत नसताना ते करायला जाणं, निर्धाराची उणीव असणं, कर्मं केवळ हौसेनं करणं, मूळ ध्येयाला मारक कृती करणं - अशा अनेक प्रकारे असे अडथळे निर्माण होतात. त्या कृती कर्तव्याच्याही ठरत नाहीत व त्या आनंदप्राप्तीतसुद्धा अडथळ्याच्या ठरतात. स्वत:च्या दैनंदिन कामांचं विचारपूर्वक केलेलं वेळापत्रक नसणं, निर्णायकता नसणं, मनाच्या उर्मीप्रमाणं कृती करीत जाणं,अपयश, त्रुटी यांचा मोकळेपणानं स्वीकार करण्याची तयारी न ठेवणं, अशा वेळी समर्थनं व पळवाटा शोधणं - हे सारं त्यावेळी बरं वाटलं तरी अंती अशांततेलाच कारण होतं.

असे असंख्य अडथळे आपल्यालाच या प्रयोगात सापडतील. ते कटाक्षानं दूर केले, तर मन मोकळं होईल, अशांतता कमी होऊन आनंद वाढेल. मग वाचलेला वेळ, विचार,शक्ती हे सर्व योग्य कृतींना, खऱ्या परमार्थाला देता येईल. त्यानं ही प्रगती आणखी स्थिर व शाश्वत होईल.

*

सूत्र क्र. १६

आपल्या साधनेच्या बाह्यांगाचा अभ्यास करणे व ते कमीत कमी ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.

पार्श्वभूमी :

परमार्थ हा मूलतः अंतरंगाचाच विषय आहे. माणूस बाह्यवेषावरून साधुत्व दाखवतो तसा परमार्थ बाह्यांगाचा असतो असा अनेकांचा गैरसमज असतो. अशा तऱ्हेचं साधूपण लगेच आणता येतं. शिवाय लोकांनाही प्रथमदर्शनी बहिरंगच दिसत असल्यानं त्यांनाही ते साधुत्व खरं वाटू लागतं. त्यामुळं हा उथळ व चुकीचा असलेला मार्गच खरा व बरोबर असल्याची अनेकांची समजूत होते. पण खरं साधुत्व हे अंतर्यामीचं आहे. त्यामुळं साधू पटकन 'होता' येतं, पण साधूसारखं 'वागता' येत नाही.तसं वागायला अंतरंग बदलावं लागतं. खरा परमार्थी व्हायला, खरा आनंद मिळवायला अंतरंग तसं व्हावं लागतं. ते खरं लक्ष्य असेल, त्यासाठी मनापासून कष्ट घेण्याची तयारी असेल तरच ते मिळेल.

परमार्थात बाह्यांगाला स्थान नाही असं नाही. पण ते पूरक स्वरूपाचं असतं, साहाय्यक असतं. उदाहरणार्थ, चित्रपटगृहात किंवा मंदिरात बसल्यानंतर मनात विचार येतातच, पण त्यावर बाह्य वातावरणाचा परिणाम असतो. मंदिरात स्वाभाविकपणे तामस, रजोगुणी विचारांऐवजी सात्त्विक विचार येतात. पण म्हणून आपण पूर्ण सात्त्विक झालो असं समजण्यात अर्थ नसतो. टीव्ही पाहाण्यापेक्षा पूजापाठ उपयोगी ठरेल असा त्याचा अर्थ आहे. पण पुढं सारा प्रवास हा अंतरंगाचाच असतो.

या साऱ्या दृष्टीनं, जे परमार्थमार्गी किंवा शाश्वत आनंदाची

वाटचाल करू इच्छिणारे आहेत, त्यांनाही बाह्यांगाचं साधन करावं लागतं, कर्ममय जीवन तर जगावंच लागतं, इतर सामान्य माणसांसारखे बरेच व्यवहारही करावे लागतात. ते करावेत. पण या विविध साधनांचं उद्दिष्ट अंतरंगबदलाची पार्श्वभूमी तयार करणं, त्याला मदत करणं, अनुकूलता निर्माण करणं हे आहे, हे लक्षात घेऊन या बाह्यांगाच्या कृती किंवा साधनं करावीत.

हा विचार वृत्त्यंतरात करण्याचं प्रमुख कारण असं की, अनेक वर्षं पूजापाठ, यात्रा, पारायणं, प्रवचनं करणारी अनेक माणसं स्वभावानं आहे तशीच राहताना दिसतात. ती पूर्वीइतकीच रागीट, पैशाची लोभी, दुसऱ्याचा मत्सर-द्वेष करणारी, असूया बाळगणारी, स्पर्धा करणारी अशी आढळतात. अशा इतर माणसांबद्दल आपली प्रतिक्रिया 'ही अंतरंगानं, वृत्तीनं बदलली नाहीत' अशी असते. त्याचं कारणही हेच असतं की, त्यांची ही साधनं फक्त बाह्यांगानं सुरू असतात. ती ज्या उद्दिष्टानं - अंतरंग, स्वभाव, वृत्ती यांतल्या बदलासाठी - करायची आहेत, त्याचा त्यांना विसर पडल्याचंच आपल्याला म्हणायचं असतं आणि ते योग्यही आहे.

पण त्याची दुसरी अपरिहार्य बाजू अशी आहे की, आपण अशी साधनं अशाच पद्धतीनं करू गेलो तर आपलंही हेच होईल. म्हणून आपल्याला खरी प्रगती हवी असेल, तर साधनेचं बाह्यांग व अंतरंग यांचा विचार, निदान आपल्याला तरी करायला हवा.

यावरचा एक उपाय म्हणजे साधन हे मूलतः अंतरंगासाठी आहे,हे लक्षात ठेवून ते करायचं ठरवणं.बाह्यांग हे कर्मप्रधान व मनाला गुंतवून ठेवणारं व दृश्य असतं. त्यामुळं मनाला ते आवडतं. त्यात काही 'करायला' मिळाल्यामुळं मन खोट्या सुखात राहातं.

पण अंतरंगाचा विचार लक्षात ठेवला की, हेच बहिरंग कमी करावं लागतं किंवा कमी चालतं. आतल्या बदलांवर म्हणजे मनाच्या

पालटावर भर द्यावा लागतो. मग मन त्याला तयार होत नाही, टाळतं, सोयीस्करपणे दुर्लक्ष करतं. पुन्हा त्याचं समर्थन करून आपल्याला बहिरंगात गुंतवून बेसावध ठेवतं.

उदाहरणार्थ, पूजा किंवा देवदर्शन यांचं बाह्यांग मनाला गुंतवून ठेवतं. कारण, मूर्ती, सजावट, मंदिराचं बांधकाम यांमुळं सर्वेंद्रियांना सुख होतं आणि हेच बाह्यांगाचं सुख मनाला बरं वाटतं. वास्तविक, देवदर्शनानंतर दिवसभर देवाचं स्मरण ठेवणं किंवा विधायक कृती करणं असा अंतरंगाचा बदल अपेक्षित आहे आणि तो करणं त्रासाचं वाटतं. बाह्यांगात असा कुठला त्रास नसल्यानं एवढं बाह्यांगच बरं,असं वाटतं. पण त्यामुळं मूळ अंतरंगातल्या बदलाचं काम होत नाही व वृत्त्यंतरातली प्रगतीही साधत नाही, हे लक्षात न आल्यानं आपलंच नुकसान होत असतं.

प्रयोग :

प्रयोग म्हणून आपण परमार्थाची जी जी साधनं करतो त्यांचं बाह्यांग कोणतं, अंतरंग कोणतं, बाह्यांग कसं मर्यादित-कमीत कमी ठेवता येईल व अंतरंगबदलावर कसा भर देता येईल याचे प्रयोग करावेत. श्री महाराज म्हणत,'उपासनेचं बाह्यांग फार वाढवू नये, तुळशीपत्र घातलं तरी पुरतं', ते लक्षात ठेवून हे प्रयोग केले तर आपली आपल्यालाच उत्तरं सुचतील, मार्ग दिसतील, खरं वृत्त्यंतर घडेल व समाधानाची प्राप्ती होईल.

***

* वृत्त्यंतरासाठी उपयुक्त प्रार्थना...

अर्थ कळो

(उपासना पद्धतीत निर्माण होणारे दोष दूर व्हावे म्हणून हा श्लोक मधून मधून म्हणावा व चिंतनासाठी,आत्मपरीक्षणासाठी घ्यावा.)

स्तोत्रे, श्लोक, कवित्व, पाठ, पठणे, अन् आरत्या प्रार्थना ।
मंत्रोच्चार, अभंग, पद्यरचना, ओव्या तशा अर्चना ।।
बोधाची वचने, तशी प्रवचने , चर्चा तसे बोलणे ।
त्यांचा अर्थ कळो, नसेल तरि ते अवघे वृथा कष्टणे ।।

शुद्ध ध्येय

घेऊन चित्त जगती या देहि आलो।
आधी जगून कितिदा नुसताच गेलो ।।
चित्तात पालट घडो वा नष्ट होवो ।
हे शुद्ध ध्येय धरुनी हा जन्म जावो ।।

सकाळची प्रार्थना

ज्यांनी सकाळ घडता मज जागवीले।
शक्तीस्मृती सकळ जे परतोनि दिधले।।
त्या ईश्वरा स्मरुनिया कृति होउ देत ।
ही भावना दिनभरी जगु दे मनात ।।

माध्यान्हीची प्रार्थना

(सकाळी वृत्त्यंतराचे काही आदर्श संकल्प ठरवून आपण दिवसाला सुरुवात केली तरी नोकरी, व्यवसाय या निमित्तानं बाहेरच्या व्यवहाराशी संबंध आल्यानंतर या संकल्पांचं स्मरण व त्यानुसार कृती याची पुन्हा आठवण देण्याची गरज अनेकांना भासते. आहे त्या ठिकाणी ही प्रार्थना मनोमन केली तर ती गरज पुरी होऊ शकेल.)

होता सकाळ ठरवी ज्या निश्चयांस ।
त्यांचे पुन्हा स्मरण हे करु दे मनास ।।
त्या वृत्त्यंतरात मजला नित राहु देत ।
ही प्रार्थना गुरुवरा ! माध्यान्ह होत ।।

सायंकाळची प्रार्थना

(दिवसभराच्या लोकव्यवहारामुळं मनावर अनेक योग्यअयोग्य संस्कार किंवा प्रतिक्रिया साठत असतात.त्यात शारीरिकदृष्ट्याही कामांच्या व्यापामुळं आपण थकून जातो व आपल्या सकाळच्या ध्येयाचा अधिकच विसर पडण्याची शक्यता असते.अशा वेळी ही प्रार्थना मनोमन केली तर ध्येयाचं मनाला स्मरण होऊन जागेपणा येऊन आपली प्रगतीची वाटचाल सुरू राहील.)

हा संधिकाल पसरे सर्वत्र दाट।
श्रमलो जरी थकुन मी भवसागरात ।।
स्मरणात नित्य टिकु दे कृतनिश्चयाला।
नामात वृत्तित तसे टिकु दे मनाला ।।

प्रगतीचे खरे गमक

(प्रगतीसाठी प्रत्येकाचे प्रयत्न चालले असले, ती घडत असल्याचं वाटतही असलं तरी खरी प्रगती कशात आहे याचं आकलन व स्मरण रोज होण्यासाठी ही प्रार्थना सकाळी किंवा रात्री म्हटली तर उपयोगी होऊ शकेल.)

केल्या क्रिया जरि किती सात्त्वीक त्याही ।
मी अंतरात असतो तसलाच राही ।।
कळले खरे गमक हे वृत्त्यंतरात ।
माझे मला बदलणे मम अंतरात ।।

प्रगतीसाठी प्रार्थना

(अनेकदा आपल्यासमोर दिवसाचं किंवा करायच्या व्यावहारिक व पारमार्थिक कामांचं ध्येय निश्चित नसतं. ते ध्येय यशस्वीपणे अंमलात आणण्यासाठी लागणाऱ्या घटकांची जाणीव व अंमल होत नाही. त्यामुळं अनेकदा अपेक्षित यश येत नाही. त्यासाठी ही प्रार्थना नित्यानं शक्यतो सकाळी किंवा कामाला बाहेर पडताना करणं उपयुक्त ठरेल.)

ध्येयास निश्चितपणा असु दे मनात।
श्रद्धा, कृती, कुशलता, सातत्य त्यात ।।
हे सर्व जाणुन मला करु दे प्रयत्ना ।
जोडोनि दोन्हि कर मी प्रार्थी गुरूंना ।।

शरणागती

(ज्या दिवशी आपण सकाळपासून ठरवलेले उपासनेचे, वृत्त्यंतराचे संकल्प तडीला गेले नसतील व त्याची खंत मनाला वाटत असेल अशा दिवशी रात्रीच्या उपासनेच्या वेळी खालील प्रार्थना भावपूर्वक म्हटल्यास उपयोगी ठरू शकेल. जेव्हा संकल्प काही प्रमाणात तरी समाधानकारकपणे तडीला जात असतात त्यावेळी अशा तऱ्हेच्या प्रार्थनेची गरज अर्थातच असणार नाही.)

जे जे मनी ठरविले संकल्प केले ।ते ते कधी न टिकती, यशही न आले
।।आता मनी विनवितो करुणाकरासी ।द्यावी गती, प्रगति या शरणागतासी ।।

खरा आधार

(नेहमीच्या प्रपंचात असो किंवा परमार्थाच्या वाटचालीत असो आपल्या चाललेल्या प्रयत्नांत इतरांची साथ असली तरी तिला अनेक कारणांनी मर्यादा असतात.वृत्त्यंतराच्या आपल्या प्रयत्नांना इतरांची साथ मिळण्यालाही अशाच मर्यादा असतात. हे लक्षात घेऊन आपल्या सर्वच जीवनाला ज्यांचा खरा आधार असतो त्यांचं कृतज्ञतेनं व भावानं स्मरण करणं हीसुद्धा एक अत्यंत उपयुक्त प्रार्थना ठरते.)

आजन्म कास धरुनी बसलो जयांची ।
कोणास ये न करुणा मज पामराची ।।
स्वार्थास तत्पर जगी जो तो तयाच्या ।
श्रीराम अन् गुरु मला आधार यांचा ।।

माझ्यापुरते किमान वृत्त्यंतर

(वृत्त्यंतर महत्त्वाचं असलं तरी त्याची व्याप्ती खूप मोठी आहे. त्यामुळं त्या कामाचे थोडेथोडे, शक्य होण्यासारखे भाग पाडून, ते करू शकल्यास, पूर्ण वृत्त्यंतराकडं जाणं शक्य होईल. म्हणून ही किमान वृत्त्यंतराची प्रेरणा आपल्याला देणारी प्रार्थना रोज म्हणणं, तिचं चिंतन व प्रयोग करीत राहाणं साधकांना उपयुक्त ठरेल.)

श्रींचे निरूपण असो अथवा चरित्र । सारात सार करणे चित्ता पवित्र ।।
नामात राहुन सदा मन पालटावे । वृत्त्यंतरात अवघे परमार्थ यावे ।।१।।

वाटे पवित्रपण हे मजला जमावे । या जन्मि साध्य करुनी श्रीरूप व्हावे ।।
कैसे विशालपण परि मजला जमेल।सर्वत्र वृत्ति जपणे मज ना जमेल।।२।।

वृत्त्यंतरात अवघे जरि सार असले । या रागलोभअसुये पुढती न चाले ।।
म्हणुनी निदान असता मी साधकांत।वृत्तिप्रयोग करणे मज साधु देत।।३।।

वृत्त्यंतराचा पुढचा प्रवासः सामूहिक प्रयोग

वृत्तीतला बदल हा पुस्तकात आधी म्हटल्याप्रमाणं, तसा वैयक्तिक प्रयोगाचा व प्रगतीचा विषय आहे. त्याचा प्रवास २००४ पासून सुरू झाला आणि तो जिज्ञासूंकडून नामाच्या संकल्पाबरोबर वृत्त्यंतराच्या संकल्पाच्यारूपानं अजूनही सुरू आहे.

या विषयाची मूळ बाजू मनाची आहेच पण, समूहात आल्यानंतर या वृत्त्यंतरातल्या प्रगतीची किंवा उणिवांची जाणीव हीसुद्धा तितकीच, किंबहुना जास्त महत्त्वाची बाजू आहे. श्री महाराजांच्या व सर्व संतांच्या कृपेनं, अधिक प्रगती करू इच्छिणाऱ्या अनेक कुटुंबांच्या सहकार्यानं,२०१३ मध्ये आकाराला आलेल्या 'संतनगरी' सोसायटी या साधनक्षेत्राच्या निमित्तानं, ही दुसरी बाजू प्रकर्षानं लक्षात आली. वैयक्तिक प्रगती जेव्हा अनेक प्रकारच्या संस्कारांतल्या कुटुंबांबरोबर राहताना साधायची असते, टिकवायची असते, तेव्हा वृत्त्यंतराच्या अधिक मोठ्या कसोटीला सामोरं जावं लागतं. हे थोडं कठीण असलं तरी,प्रगतीच्या दृष्टीनं सात्त्विक आव्हानासारखं गरजेचं आणि मनापासून करू इच्छिणाऱ्याला अधिक संधी देणारं आहे, हे अनुभवानं लक्षात आलं आहे.

नेहमीच्या सूत्रांची गरज तर आहेच. पण त्याचबरोबर अखंड जप, एकत्रित स्वयंपाकघर, वाढलेल्या अन्य अनेक उपासना, साधनी व्यक्तींचं घरी आतिथ्य, कौटुंबिक पातळीवर स्वतंत्र घरामध्ये पण चोवीस तास बरोबर राहणं - अशा अनेक गोष्टींवर या वृत्त्यंतरासाठी आणखी काही पूरक सूत्रं आकाराला आली. त्यांची गरजही होती. त्यांनी प्रगतीच्या - साधनेच्या नव्या संधीही समोर आल्या. त्या सूत्रांतूनसंतनगरीसारखे लहानमोठे प्रयोग करू इच्छिणाऱ्यांना दिशामिळण्यासाठी उपयोगहोऊ शकेल, म्हणून त्यांतली काही गरजेची सूत्रं पुढं दिली आहेत.

१. एकत्र राहताना, व्यवहार करताना एकमेकांच्या स्वभावाची अडचण येते. त्यावेळी तिच्यात माझ्या स्वभावाचा कुठला तरी दोष, उणीव कारणीभूत असते. असा प्रसंग मला काय शिकवण्यासाठी आत्ता आला आहे, हे शोधून काढून योग्य ती सुधारणा करणं.

२. अशी अडचण येते त्यावेळेला मी दुसऱ्याची बाजू समजून घेण्यात

कमी पडत असतो. माझं आकलनही समग्र नसतं. हे लक्षात घेतलं आणि त्या बाबतीत प्रयत्न केला, तरी अडचण दूर होते.

३. अशी अडचणीची वेळ, माझी उपासना कमी पडते हे दाखवून देते. याचा अर्थ असा की, जो प्रसंग घडतो, त्यामागं श्रीसंतांची इच्छा असल्याशिवाय काहीही घडणार नाही आणि अर्थातच त्यांची ती इच्छा मला याक्षणी समजू शकली नाही, म्हणजेच माझी उपासना कमी पडली. ती भरून काढावी. मग अशा प्रसंगांकडं बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. अडचणींचं प्रमाण कमी होतं, त्या अर्थानं आपली प्रगती होते.

४. अशी अडचण येते याचा अर्थ, संतांच्या इच्छेनं उद्धारासाठी आकाराला आलेल्या व्यवस्थेचे, माझ्यावरचे उपकार मी विसरलो आहे. म्हणून कृतज्ञतेनं ते सारे आजवरचे उपकार आठवले तर, निदान माझ्याकडून तरी इतरांना कुठली अडचण येणार नाही, अशी काळजी घेण्याचा प्रयत्न करणं.

५. माणसं एकत्र आली असली तरी ती वास्तव्याच्या, संस्कारांच्यावेगवेगळ्या प्रकारांतून - उदा. बंगल्यातून, फ्लॅटमधून, बिऱ्हाडातून आलेली असतात, हे प्रथम लक्षात येत नसलं, तरी त्याचं भान ठेवणं गरजेचं आहे. ते भान नसलं तर, चुकीचे प्रतिसाद उमटतात,दिले जातात,वागणं समजून घेता येत नाही- अशा अडचणी येतात. ते टाळण्यासाठीहे भान वाढवण्याचा रोज प्रयत्न करणं.

६. आधीच्या आयुष्यात सगळ्या वस्तूंची वैयक्तिक मालकी, वापर, स्वयंपाकघरातल्या कामांसाठी नोकरवर्गाची, वेळी घरातल्या पुरुषमंडळींच्या मदतीची सवय, कौटुंबिक आवडीनिवडीच्या पदार्थांची सवय व जपणूक - अशा गोष्टी माणसं एकत्र आल्यावरच,त्या वृत्तीच्या आहेत, वृत्त्यंतराच्याही आहेत, याची कल्पना येते. त्यासंबंधी व्यक्तिशः प्रयोग ठरवून तो करणं.

७. साठसत्तर वर्षांच्या काळात अनेक कारणांनी विभक्त कुटुंबाच्या पद्धतीची सवय वाढली. त्यातल्या फायद्यांची सवयही झाली, तोटे मात्र स्वीकारावे लागले. अनेक कारणांसाठी तोटे जास्त आहेत, हे लक्षात आलेलं आहे. आता अशा प्रयोगांत दोन्ही पद्धतींतले तोटे कमी करणं आणि होणारे लाभ वाढवणं, हे विचारपूर्वक करण्यात आलेलं आहे. पण ते स्वीकारताना येणाऱ्या वृत्तीच्या अडचणी सावध राहून दूर करणं.

८. विभक्त कुटुंबांत नोकरी, आर्थिक स्थिती - अशा अनेक कारणांमुळं एकत्र राहण्याची सवय उरलेली नसते. इथं आल्यानंतर मात्र विशेषतः जवळचे नातेवाईक असलेल्या मंडळींना येणाऱ्या अडचणी, त्यांनी आपण उपासनेपुरतं नातं ठेवून, नातं म्हणून इतर अपेक्षा बाजूला ठेवून राहणं.

९. आपापल्यापुरत्या स्वयंपाकाची विशेषतः चवीची पूर्वीची छोट्या कुटुंबातली सवय, त्यातून निर्माण होणाऱ्या अपेक्षा, स्वामित्व - यांमुळं, कॉमन किचनमध्ये येणाऱ्याअडचणी समजून घेऊन त्यासाठी वृत्ती बदलून राहणं.

१०. याशिवाय सहजीवनात, इथल्या सामुदायिक निर्णयांत, प्रश्नांत कुठंही मतभेद असला, अडचण आली तर सर्वांना मान्य असलेला, संतांसमोर चिठ्ठी ठेवून, त्यांच्याकडून येणाऱ्या निर्णयाचा स्वीकार, एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर सर्वांनी आनंदानं करणं, हा वृत्त्यंतराचा आणखी एक टप्पा आहे.

या श्रद्धेच्या मार्गामुळं असंख्य प्रश्न चटकन आणि सर्वमान्य मार्गानं सुटतात. या मार्गाचा सविस्तर ऊहापोह, तर्कशुद्धता आणि माहिती 'कर्तव्याची सश्रद्ध पाऊलवाट' या पुस्तकात दिली आहेच.

वृत्त्यंतराचे व्यक्तिगत प्रयोग हा मूळ आधार तर कायम राहणार आहेच, पण त्या प्रकाशात वाटचाल करताना,हा प्रयोग सामूहिक पातळीवर नेताना येणाऱ्या अडचणी व मार्ग यांवरही भगवंताच्या कृपेनं पडत जाणारा प्रकाश प्रेरणादायी ठरत आहे !

*

डॉ. सुहास पेठे यांच्या दर्जेदार व संग्राह्य साहित्याची सूची

(आता डिजिटल स्वरूपात)

१. **ज्ञानेश्वरी : अध्याय नववा : समओवी** : श्री ज्ञानेश्वरी नवव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

२. **हरिपाठपराग :** श्री ज्ञानेश्वरांच्या हरिपाठातील काही जीवनसूत्रांचे सुबोध विवरण

३. **दर्शन :** आजच्या काळाचे अंतर्मुख करणारे दर्शन घडवणाऱ्या नव्या बोधकथा

४. **कर्तव्याची सश्रद्ध पाऊलवाट :** कर्तव्य निश्चितीसाठी सविस्तर मार्गदर्शन, शंकासमाधानासह

५. **साधनपदावली :** येथे अभ्यास,भजन व चिंतनासाठी घेतली जाणारी निवडक साधनपदे

६. **जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती :** जपाच्या संकल्पांसंबंधी प्रश्नोत्तररूपाने सुबोध, उपयुक्त माहिती

७. **अभंगसाधना :** श्री गोंदवलेकर महाराज यांच्या अभंगांचे साधनदृष्ट्या विवेचन

८. **जाग :** आनंदमय जीवनासाठी सोपी विचारसूत्रे

९. **जीवनजिज्ञासा** : जे. कृष्णमूर्तींच्या विचारांचा सुबोध परिचय

१०. **विचारविश्वाची ओळख :** आपल्या विचारांच्या विश्वाची सर्वांना उपयोगी ओळख

११. **चैतन्यचिंतन :** श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज यांच्या काही बोधवचनांचे सुगम विवरण

१२. **किमया** : प्रकाशमय जीवनासाठी सोपी विचारसूत्रे

१३. **प्रसादकण** : श्री तुकोबांचे नित्योपयोगी चोवीस अभंग व त्यांचे निरूपण

१४. **ठेवा** : उपनिषदांतल्या जीवनदृष्टीचे सुबोध व आगळे विवेचन

१५. **संतबोध : भाग १ :** विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१६. **संतबोध : भाग २** : विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१७. **संतबोध : भाग ३** : विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१८. **वृत्त्यंतरप्रकाश** : खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा करण्यासाठी मोलाची मदत

१९. **नाम** : नामाच्या जिज्ञासूंसाठी सोपी प्रातिनिधिक प्रश्नोत्तरे

२०. **श्री विष्णुसहस्रनाम : एक जीवनशैली** : सहस्रनामांतील निवडक नामांतून उलगडणारी जीवनशैली

२१. **चिंतनक्षण : भाग १ ते १२ (एकत्रित आवृत्ती)** : चिंतनास उपयुक्त अशी एकूण ३६६ बोधवचने

२२. **उपासनेची नोंदवही** : विविध व्यक्तिगत उपासना संकल्पांची पॉकेट साईज नोंदवही

२३. **उत्तरायण - भाग १** : जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

२४. **शोध** : जिज्ञासू साधकांसाठी जे. कृष्णमूर्तींच्या काही विचारांचा सोपा अभ्यास

२५. **दिशा** : वास्तवावर विचार करण्याच्या काही उपयुक्त कथारूप दिशा

२६. **उत्तरायण - भाग २** : जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

२७. **मुलांच्या गोष्टी पण सर्वांच्यासाठी** : मुलांसाठी उद्‌बोधक व रंजक गोष्टी - मोठ्यांनाही उपयोगी पडतील अशा

२८. **बासरी** : जीवनसंगीत सुरेल करण्यासाठी काही कथामय बोध

२९. **उपासना** : खऱ्या उपासनेची गरज, स्वरूप, शंका यांचा सोपा उलगडा

३०. **श्री ज्ञानेश्वरी : अध्याय बारावा : समओवी** : श्री ज्ञानेश्वरी बाराव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

३१. **कृपापदावली भाग : १** : भजन, चिंतन, मनन यांसाठी निवडक अभंग, पदे, नव्या आरत्या, नव्या नमनमाला, नवे नित्यपाठ, श्लोक, प्रार्थना इत्यादी

३२. **कृपापदावली भाग : २** : भजन, चिंतन, मनन यांसाठी निवडक अभंग, पदे, नव्या

आरत्या, नव्या नमनमाला, नवे नित्यपाठ, श्लोक, प्रार्थना इत्यादी

३३. साधनपदावली भाग १ : भजन, चिंतन, मनन यांसाठी संतांचे निवडक अभंग, पदे भूमिकांसह

३४. सारविस्तार भाग : १ : चिंतनक्षण वचन क्र. एक ते आठ वरील ९ निरूपणे

३५. साधनप्रेरणा : नित्योपासनेसाठी संतछायेतील संतप्रतिमा व नमनमाला यांचे डेस्कटॉप कॅलेंडररूपाने दर्शन, गुरुपदपप्रतीक व आरत्यांसह

३६. मेरी यात्रा (हिंदी) : हिंदी कविताओं में निबद्ध साधन-यात्रा

३७. बोधपाठ : आधुनिक नित्यपाठ, २७ अभंग, विवरण, विश्वात्मकाच्या आरतीसह

३८. एकाध्यायी विचारगीता : (विवरणासह) : आदर्श मानवी जीवनासाठी आचरणीय विचारांचे मोजके सार

३९. सृष्टिसंदेश : (विवरणासह) : जीवनाला विधायक दिशा देणारे २७ अभंग सृष्टीच्या आरतीसह

४०. गुरुतत्त्वतरंगिणी : गुरुतत्त्वाच्या कार्याचे तीन अध्यायांत सुबोध श्लोकबद्ध विवरण

४१. श्री ज्ञानेश्वरी : अध्याय नववा : समओवी पारायणप्रत

४२. नाम (इंग्रजी आवृत्ती) : The Simplest Path For Spiritual Liberation

४३ ते ५४. चिंतनक्षण : भाग १ ते १२ (स्वतंत्र छोटी पुस्तके) : डॉ. पेठे यांची चिंतनास उपयुक्त अशी बोधवचने

५५. शिदोरी : व्यक्तिगत, सामाजिक व पारमार्थिक हितासाठी विचारमंथन

५६. विचारविसावा : विसावा देणारी विचारांची विद्या

५७. सारविस्तार भाग २ : चिंतनक्षण वचन क्र. नऊ ते तेरा वरील ७ निरूपणे

५८. महाराजांची शाळा : श्री गोंदवलेकर महाराज यांच्या कल्याणकारी उपदेशाचं लहान थोर सर्वांना उपयोगी ठरू शकणारं सोपं विवरण

५९. साधनपदावली भाग २ : भजन, चिंतन, मनन यांसाठी संतांचे निवडक अभंग, पदे भूमिकांसह

६०. आरतीपुष्पमाला : डॉ. सुहास पेठे रचित विविध नवीन आरत्या

६१. विनवणीची वाणी : चौदा आर्त अभंग प्रास्ताविक व निवेदनांसह

६२. श्रद्धेची पहाट : खऱ्या सुखाचा वास्तवाधार कथारूप बोध..

६३. उपासनामाला : येथे केल्या जाणाऱ्या विविध उपासना

६४. पावनपथ : श्री कृष्णदास महाराजांचा जीवन पावन करणारा उपदेशमार्ग

६५. अनुभवपुष्पे - भाग १ : चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

६६. कृतज्ञतामार्ग : कृतज्ञता या गरजेच्या गुणाचं सार्वत्रिक महत्त्व, जन्मभर व मृत्यूनंतर आचरणासाठी कालोचित, सोप्या, सार्वत्रिक कृती, सर्वांना स्वतंत्रपणे सहभागी होता येण्यासारखे मराठी मंत्र

६७. ज्ञानेश्वरीच्या प्रकाशात : आजच्या जीवनासाठी ज्ञानेश्वरीची सोपी ओळख

६८. श्री ज्ञानेश्वरी अध्याय नववा : समओवी : (मोठ्या आकारातील विशेष आवृत्ती)

श्री ज्ञानेश्वरी नवव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

६९. संतबोध : भाग ४ : विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

७०. श्री रमणमहर्षीकृत उपदेशसार : मूळ श्लोक मराठी समश्लोकीसह

७१. उत्तरायण -भाग ३ : जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

७२. अनुभवपुष्पे - भाग २ : चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

७३. श्रद्धा : श्रद्धा या विषयावरची सोपी प्रातिनिधिक प्रश्नोत्तरे

७४. अनुभवपुष्पे - भाग ३ : चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

७५. अर्घ्य : ज्यांचे उपकार फिटत नाहीत, त्यांच्यासाठी समजून केलेल्या प्रातिनिधिक कृती, काही कथांच्या रूपानं

७६. जीवनचिंतन : दैनंदिन आयुष्यातल्या छोट्या गोष्टींतला मोठा बोध

७७. स्वास्थ्यसंवाद : मनःस्वास्थ्यासाठी सर्वांना उपयुक्त, सोपा सुसंवाद

७८. वचनांजली भाग १ : श्री पेठेकाकांच्या प्रवचने, निरूपणे व साहित्यातील निवडक संपादित वचने

७९. अक्षरायण : आनंदप्राप्तीसाठी 'अक्षर' चिंतनसूत्रं

८०. वचनांजली भाग २ : श्री पेठेकाकांच्या प्रवचने, निरूपणे व साहित्यातील निवडक संपादित वचने

८१. भावगीता : श्रीमद्भगवद्गीतेचा मराठी समश्लोकी भावानुवाद

***

वृत्त्यंतरप्रकाश

स्वऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा ...

परमार्थविद्या ही खरे तर अंतरंगविकासाची प्रधान विद्या आहे.पण विविध पारमार्थिक उपक्रमांपुरते या विद्येचे मुख्य स्वरूप कालौघात राहिलेले दिसते.वास्तविक, सारी पारमार्थिक साधने ही मनुष्य अंतरंगाने विकसित होण्यासाठी म्हणजेच 'वृत्त्यंतरा'साठी आहेत.

'वृत्त्यंतर' म्हणजे 'स्वभावातील विधायक बदल' होय. या 'वृत्त्यंतरा'ची रूपरेषा चिंतन, प्रयोग, प्रश्नोत्तरे व विवरण अशा पद्धतीने स्पष्ट करणारे हे आगळे, महत्त्वपूर्ण पुस्तक.सर्वच वाचकांना स्वत:ला वृत्त्यंतराच्या मार्गाने विकसित करून 'समाधाना'चे ध्येय साध्य करण्याचा प्रयत्न या पुस्तकाच्या माध्यमातून करता येईल.

परमार्थमार्गाचे ज्येष्ठ अभ्यासक व अधिकारी लेखक डॉ. सुहास पेठे यांनी मांडलेला हा वृत्त्यंतरविषय जिज्ञासूंचा जीवनमार्ग प्रदीर्घ काळ प्रकाशित करीत राहील, अशी खात्री वाटते.

■

संतछाया
सातारा