

## सुखाचा शोध!



बदलापूर येथील प्रकाश ज्ञानशक्ती केंद्र आणि बोरिवलीतील ओम सद्गुरू प्रतिष्ठान यांच्या वतीने नियमितपणे विविध संस्कारक्षम उपक्रम राबविले जातात. सद्गुरू वासुदेव वामन बापट गुरुजी यांनी सुखी जीवनाचा मार्ग यावर केलेले विवेचन -

जे त्रिकालाबाधित असते, तेच सत्य अशी सत्याची व्याख्या अध्यात्मात सांगितली जाते. जेथे द्वैताचा निरास होतो, ती काळाची सीमा असते, त्यापलीकडे कालातीत अशा त्या सत्याचं स्वरूप आपल्या कर्मचक्षूंसमोर आणि चर्मचक्षूंसमोर यावं, यासाठी ज्या काही प्रतिकोपासना किंवा साधना सांगितल्या आहेत, त्या सर्व म्हणजे

सत्याचीच उपासना होत. मग त्याला कोणी ईश्वर म्हणो, कोणी सत्यदत्त म्हणो, कोणी सत्यविनायक म्हणो, कोणी सत्यनारायण म्हणो की आणखी काही म्हणो.

परंतु जोपर्यंत जीवनात अलिप्तता साधली जात नाही, तोपर्यंत हे सत्य हाती गवसत नाही. कारण मनुष्य मायेमध्ये सतत गुरफटत राहिलेला असतो. मायेच्या सामर्थ्याने त्याच्या जीवनात सतत पाप आणि पुण्य यांचा संचय होत असतो. हा संचय भोगांना जन्म देतो आणि हे भोग म्हणजेच क्लेश.

दुःख अतिशय क्लेशकारक असते हा तर सर्वांचाच अनुभव आहे, पण सुखोपभोगालासुद्धा अध्यात्म क्लेशच म्हणते याचे उत्तर विज्ञानात आहे. सुख किंवा दुःख भोगताना देहावर होणारे परिणाम एकच असतात हा विज्ञानाचा निष्कर्ष आहे.

अध्यात्म असे सांगते की, सुख आणि दुःख या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणजेच सुख काय किंवा दुःख काय, दोन्ही माणसाच्या मनाचा खेळ आहे. यासंदर्भातील वैज्ञानिक परीक्षणप्रमाणे अत्यंत सुखाच्या क्षणी किंवा नुसत्या सुखाच्या कल्पनेनेही 'उ' मशीनवर त्याच प्रकारचे परिणाम नोंदवले जातात, जे दुःख भोगताना होतात. मनुष्य जीवनात अविरत सुख वाट्याला येत नसलं तरीही जीवनाचा बराचसा भाग आपण सुखाच्या कल्पनेत व्यतीत करीत असतो. अमुक झालं तर किती छान होईल वगैरे वगैरे. ही सर्व दिवास्वप्नेसुद्धा शरीरावर तेच परिणाम घडवतात, जे दुःख भोगताना होतात.

हा प्रयोग घरच्या घरीसुद्धा करता येतो. सुखाच्या कल्पना मात्र व्यक्तिपरत्वे भिन्न असू शकतात. कोणाला संततीचं कल्याण व्हावं असं वाटेल, कोणाला संपत्ती हवीशी वाटेल किंवा कोणाला आणखी काही सुख हवेसे वाटेल. आजच्या घडीला जी काही अतिउच्च सुखाची इच्छा किंवा हव्यास असेल ते प्राप्त झाल्याची कल्पना करा. ही कल्पना करण्याअगोदर आपली नाडीगती घ्या आणि इच्छापूर्तीच्या कल्पनेनंतर पुन्हा आपली नाडीगती तपासा. असे आढळेल की सुखाच्या प्राप्तीच्या कल्पनेनेही नाडीगतीत फरक पडला आहे. आधीपेक्षा नाडीगती जलद झाली आहे.

थोडक्यात म्हणजे, या जीवनात शाश्वत सुख असं काही नाहीच. ज्या सुखाला आपण पूर्वी शाश्वत समजत होतो की हे अमुक अमुक मिळाल्यावर मी चिरंतन सुखी होईन, तर ते सुखसुद्धा शाश्वत राहत नसतं, कारण काही वर्षांतच त्यातील सुखाचं सामर्थ्य निघून गेलेलं असतं आणि ज्याला सुख समजत होतो, तेच आता दुःख म्हणून वाट्याला यायला लागतं.

भगवान पतंजलींनी यालाच परिणाम दुःख असे म्हटलेले आहे. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः। (पातंजल योगसूत्रे २.१५)

अर्थ : विषयोपभोगाचा परिणाम, त्यामुळे होणारा ताप व विषयोपभोगाचा संस्कार या तिन्हीमुळे होणारे दुःख आणि सत्त्व, रज, तमादी गुणांमुळे उत्पन्न होणारा विरोध यामुळे विवेकी पुरुष जाणून असतो की प्रत्येक गोष्ट ही दुःखाकडेच घेऊन जाते.

उदाहरणार्थ एखाद्या घरात संतती नसते, त्याकरिता उपाय केले जातात व संतती होते. घरात सर्वांना फार मोठा आनंद होतो. मुलाचा नामकरण समारंभ दणक्यात साजरा होतो. त्यावेळी त्या संततीइतका मोठा आनंद दुसरा नसतो. काही वर्षांनी तो मुलगा मोठा होतो. स्वतः अधिक चांगल्याप्रकारे अर्थार्जन करू लागतो आणि आईबाबांना विचारीनासा होतो. अशाप्रकारे संततीचे परिणाम दुःख आई-बाबांच्या वाट्याला येते.

जीवनातील घर, दार, कुटुंब, संपत्ती याबाबत असलेली लिप्तता हासुद्धा क्लेशच आहे. त्यातून सुटण्यासाठी दुःखातील दुःखपण आणि सुखातील सुखपण काढून टाकता आलं पाहिजे. म्हणजे हसूसुद्धा नये असंही नाही. सर्वांमध्ये असावं, पण त्या असणेपणात नसणेपणसुद्धा असावं. सगळ्यात असूनही



गुरुजी

शोध

कशातच नसावं. जो, जीवनातला आनंदसुद्धा अलिप्तपणे भोगतो, तो या सर्व प्रतिक्रियांपासून लांब राहतो. त्याला उलट प्रतिक्रियांची बाधा 'चिकटत' नाही व काही 'न चिकटल्यामुळे' तो काढून टाकण्याचा प्रश्नही उद्भवत नाही.

भगवान पतंजलींनी वर्णिलेला दुःखाचा दुसरा प्रकार म्हणजे ताप दुःख. प.प. श्रीमद् वासुदेवानंद सरस्वती महाराजांच्या 'अथोरकष्टोद्धरण स्तोत्रावर' विवरण करताना मानवी जीवनातील आधिभौतिक, आधिदैविक आणि आध्यात्मिक अशा तीन प्रकारच्या तापांचे सविस्तर वर्णन केले आहे. भोगावे लागणारे ताप हे आपण स्वतःच कशा कशा पद्धतीने पापांद्वारे निर्माण करत असतो आणि पाप म्हणजे तरी नक्की काय याचा विचार तेथे केला आहे.

ताप भोगत असतानासुद्धा मनुष्य कित्येक वेळेस भावनेच्या भरात कोणाला तरी दुखावणारे वक्तव्य करतो, त्याचे विपरीत परिणाम जसे ऐकणाऱ्यांवर होतात, तसेच स्वतःच्या शरीरावरही निश्चितपणे होतात.

अशाप्रकारे आपण स्वतःच स्वतःवर आजारपण ओढवून आणतो आणि म्हणतो की, मी कोणाचं वाईट करणं तर सोडाच, पण वाईट चिंतीलंसुद्धा नाही मग मला आजारपण कसे आले? खरी गोष्ट अशी आहे की कोणी अपशब्द बोलला तर उघडपणे नसले, तरी मनातल्या मनात आपण त्यांना हजारो शिव्या देत असतो आणि मग म्हणतो की वाईट चिंतीलंसुद्धा नाही. मत्सराचा, तिरस्काराचा, द्वेषाचा, सुख-दुःखाचा प्रत्येक विचार हा देहावर आणि मनावर वाईट परिणाम करित असतो.

भगवान पतंजलींनी वर्णिलेलं आणखी एक दुःख म्हणजे संस्कार दुःख. जन्मल्यापासून अनेक प्रकारचे संस्कार आपल्या मनावर झालेले असतात. सकाळी लवकर उठावे, स्नान करावे, देवपूजा करावी वगैरे आपण लहानपणापासून ऐकलेले असते. त्याप्रमाणे जीवन जगण्याचा आपण प्रयत्न करत असतो, परंतु काही संस्कार पूर्वजन्मींचेसुद्धा असतात. एखादा श्रीमंत माणूस कुठल्या तरी मोठ्या दुकानात जातो. तेथे त्याच्यासमोर अनेक किमती वस्तू ठेवल्या जातात. त्याला काय बुद्धी होते माहित नाही. पण तो त्यातली एक वस्तू चटकन आपल्या खिशात टाकतो. या घडलेल्या गोष्टी आहेत.

दुःखे टाळण्याचा उपाय आपल्या पूर्वसुरींनी उच्च कंठरवाने सांगितला आहे. तो म्हणजे सतत सत्संगतीत राहावे. सत्पुरुष जसे सांगतात त्याप्रमाणे आचरण जरी जमले नाही तरी त्यांच्या संगतीत राहण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांचे नुसते शब्द ऐकण्यानेही जुने संस्कार बदलू शकतात आणि परिणामतः संपूर्ण जीवनच बदलू शकतं. हे शब्दांचं सामर्थ्य असते. त्याकरिताच सत्संगतीमध्ये शब्दांना फार महत्त्व दिले आहे.

सत्पुरुषांनी सांगितलेली जी साधना असते, उदा. नाम, जप, मंत्र, यंत्र इ. या सर्व साधना म्हणजे आधी सांगितलेल्या सर्व दुःखांपासून सुटण्याचा इलाज आहेत. यामुळे आध्यात्मिकदृष्ट्या जे काही फरक पडायचे ते पडतीलच, परंतु व्यावहारिकदृष्ट्या विचार केला तरी या इलाजांमुळे आपण या सर्व दुःखांपासून अनंत मैल लांब राहतो हेच दिसून येईल. उदा. 'नमो गुरवे वासुदेवाय' हा स्थानावर म्हटला जाणारा मंत्र आहे. या मंत्राचा जप एकाग्रतापूर्वक आणि वासुदेवनामक सद्गुरूंना शरणागत होऊन म्हटला तर निदान तेवढ्या काळाकरिता तरी सर्व सुख-दुःखाचे विचार लांब राहतील आणि कमीत कमी तेवढा भविष्यकाळ तरी आपण या परिणाम, ताप व संस्कार दुःखांपासून लांब राहू.

जय, यज्ञ, पूजा किंवा इतर कोणतीही आपल्या आवडीची जी काही एकाग्रतेची साधना असेल ती केली नाही आणि तेवढा वेळ नुसताच विचार करत बसला तर विचार हे असेच चालू राहतील आणि ते विचार निश्चितपणे केवळ सुखाचेच असतील. हेच सुखाचे विचार म्हणजे भविष्यकाळातील आपल्या दुःखाची बेगमी असेल. निदान तेवढे तरी आपण निश्चित टाळू शकतो. जेवढा वेळ साधना करू, निदान तेवढा वेळ तरी भविष्यकाळाची बेगमी समपातळीवर असेल. सम-आधानाच्या म्हणजेच समाधानाच्या अशा क्षणांचे कण कण वेचीतच पुढे जायचं आहे. कोठेतरी, कधीतरी अशा दोन क्षणांतील अंतर कमी होऊ लागेल आणि शेवटी अशा प्रत्येक क्षणांमध्ये क्षणाचेही अंतर राहणार नाही. याप्रमाणे जेव्हा बाह्य जगतातील द्वैताचे अंतर संपलेले असेल, तेव्हा आपोआप 'अंतरा'त, म्हणजेच स्वतःच्या आतही सत्याची, सद्गुरू तत्त्वाची किंवा ईश्वराची जाणीव आपोआप होऊ लागेल.

