

# seamless generations

मानवी पिढ्यांमध्ये  
शिवण नसते



suresh m. deo  
सुरेश मधुसूदन देव

**Also by Suresh M. Deo**

Lightning Bugs

Seamless Generations (e-Book Edition 2011)

Copyright © 2011 by Suresh M. Deo

Published by: Suresh M. Deo

Contact: [sureshdeo32@yahoo.com](mailto:sureshdeo32@yahoo.com)

1231 Scarlet Drive

Addison, IL 60101

U.S.A.

6/A, Vrindavan (2) C.H.S.

Panchavati, Pashan Road

Pune (M.S.) – 411008, INDIA

Font: Garamond

Shree Lipi - 708

Size: 12 pt

Size 15 pt.

Editing : Deepak S. Deo

Formatting (English) : Deepak S. Deo

Formatting (Marathi & Hindi) : Sai Samarth Printers,

Pune, India

Cover : Vikas S. Deo

## **DEDICATION**

This book is dedicated to the life energy within each one of us.  
This is the energy that prompts us to desire and dare to climb mountains.  
Mountains whose peaks have never had their Silence broken.  
In that Silence, we seek our true self-identity.

Also dedicated to the man who patiently sat  
by his pet dog and fed him twice a day for nine years.  
The name of the dog was Moti.  
The man was my maternal grandfather,  
Dr. Purshottam Ganesh Nakhare.

## **Gratitude**

I have always felt Royalty within because of the love and attention that I have received during childhood from my parents, maternal grandparents and high school teachers.

For these privileged childhood experiences,  
I am eternally grateful.

## Table of Contents

Introduction	8
<b>Generation – 1</b>	11
मी कोण आहे ?	17
मन निश्चल करण्याचा अभ्यास	27
<b>Generation – 2</b>	59
सुखी और सफल जीवन बनाने का मार्ग	63
Simple Reminders	100
गीता (सुबोध मराठी अनुवाद)	147
अध्याय पहिला (अर्जुनविषादयोग)	
अध्याय दुसरा (सांख्ययोग)	
अध्याय तिसरा (कर्मयोग)	
अध्याय चौथा (ज्ञानकर्म संन्यासयोग)	
अध्याय पाचवा (संन्यासयोग)	
अध्याय सहावा (ध्यानयोग)	
अध्याय सातवा (ज्ञानविज्ञानयोग)	
अध्याय आठवा (अक्षरब्रह्मयोग)	
अध्याय नववा (राजविद्या राजगुह्ययोग)	
अध्याय दहावा (विभूतीयोग)	
अध्याय अकरावा (विश्वरूपदर्शनयोग)	
अध्याय बारावा (सगुण भक्तियोग)	

अध्याय तेरावा (क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोग)	
अध्याय चौदावा (गुणत्रय विभागयोग)	
अध्याय पंधरावा (पुरुषोत्तमयोग)	
अध्याय सोळावा (देवासुरसंपद्धिभागयोग)	
अध्याय सतरावा (श्रद्धात्रयविभागयोग)	
अध्याय अठरावा (मोक्ष संन्यासयोग)	

<b>Generation – 3</b>	176
Glimpses of Spirituality	177
देवा मी आणि तू	179
वैश्विक शक्ती : रूप आणि स्वरूप	182
त्रिवेणी संगम	187
प्रभात संकल्प	188
ध्यान	195
समजणं आणि उमजणं	197
आत्मा और परमात्मा	200
ईश्वर और ॐ	202
On Becoming A Brahmin	204

<b>Generation – 4</b>	207
Mouse On A Wheel...An American Conspiracy	

- Mouse on a Wheel
- Bigger Treats for a Bigger Wheel
- To Mouse around or not to Mouse around
- A Darwinian Conspiracy
- To Play Tag at thirty-nine
- Rounding
- One without the other ?
- The Exceptions
- What you are is what you do

- To be a Fireman
- United we stand

<b>Concluding Remarks</b>	216
मालिक मेरे	217
<b>Acknowledgements</b>	219
<b>About the Author</b>	220

# Introduction

A few words about this book:

In consecutive generations of any one family tree, there appears to be an invisible continuous link that ties its members together. The link represents more than the blood relationship, biological identity (DNA sequence), common language, social traditions, and food habits. This subtle link is symbolic of the ways in which fundamental thoughts about life are entertained and experienced by members of each generation.

Individual members of each generation articulate their thoughts through the medium of speech, writing, social/religious traditions, arts and scientific disciplines. Thoughts and actions silently broadcast an individual's fundamental belief systems.

Life experiences gradually condense into philosophical thoughts at the individual level to better understand our own self. Presented in this book are the philosophical reflections of one member from each consecutive generation of a single family tree. The invisible and subtle link that seems to connect these writings appears to be a common thought "what is my real identity in the seemingly limitless and ever changing universe"





The members of the four consecutive generations of one family tree whose writings are included in this book are:

Generation 1 – Dr. Purshottam Ganesh Nakhare.  
Born 1879

Generation 2 – Mrs. Ramabai Deo. Born 1909  
(daughter of Dr.P.G.Nakhare)

Generation 3 – Mr. Suresh M. Deo. Born 1932  
(son of Mrs. Ramabai Deo)

Generation 4 – Mr. Sagar S. Deo. Born 1976  
(son of Mr. Suresh M. Deo)

Dr. P.G. Nakhare (Generation 1) lived his entire life in India. He visited Ceylon (Sri Lanka) twice during his retirement years. Mrs. Ramabai Deo (Generation 2) lived in India during the entire working life of her husband, Mr. M. N. Deo. After Mr. Deo's retirement from the Government Service of Madhya Pradesh (M. P.) in India, both Mr. and Mrs. Deo lived in Gondar, Ethiopia for four years, and then in Valley View, Alberta, Canada for two years where Mr. Deo pursued his teaching career. Finally, they settled in Nagpur,

Maharashtra. Mr. Suresh M. Deo (Generation 3) has lived in India for the first 25 years of his life and has subsequently lived for 50+ years in U.S.A. Mr. Sagar S. Deo (Generation 4) was born in U.S.A. and lives in the country of his birth.

Minimum changes have been made to the respective manuscripts of each writer mentioned above in order to preserve the spirit of their individual philosophical thoughts. Each writer has chosen a suitable language (English, Marathi or Hindi) to express his or her respective thoughts. The writing of each generation naturally represents a different time frame mostly separated by several decades from each other.

This book represents a biography of individual consciousness seamlessly linking four consecutive generations of one family tree. Hopefully this book engages its readers to identify the common links that run through the fabric of their own family trees. In doing so, unconsciously we are all addressing the family tree of humanity and its conscious awareness through generations.

Life experiences prompt that the past gives us the present, and the present will give us the future that we deserve. Simplicity and openness of mind in experiencing life enables an individual to blossom, which bears the fruits of universal wisdom.

**Suresh M. Deo**

# Generation 1

**Dr. Purushottam Ganesh Nakhare**



Dr. Nakhare's Bungalow, Dhantoli, Nagpur

## **Introducing Dr. P. G. Nakhre**

At different stages of life and depending upon natural abilities and limitations, individuals experiment with various physical activities for improving muscle tone, stamina, body and mental balance. Some extend their experiments and experiences with yogasana, pranayam, vipashana and similar time proven techniques for enhanced mental faculties and related benefits. Each learning experience in this direction cumulatively adds an enlightening dimension to life, without subtracting anything.

Dr. Nakhare's writing provides useful avenues of self-inquiry for further enhancing inner-experiences. Dr. Nakhare appears to have journeyed extensively in his quiet kingdom of "Dhyan" and openly shares personal experiences in his hand written notes under the simple title "Who am I?" It is a biography of individual consciousness which helps to understand and experience the progression from conventional meditation (ekagra-chintan, dharana, ekagrata) to an effortless state of meditation (dhyan), the reason for pursuing dhyan, and the supreme importance of patience in pursuit of self-inquiry. The progressive technique of self-inquiry alludes to unique inner experiences, which can only be experienced and not described in any words. He stresses on the importance of experiencing rather than understanding.

Dr. Nakhare was born in 1879 at Ujjain in Central Provinces

& Berar ( C.P), which is now Madhya Pradesh. (M.P). Since he lost his father at an early age of six, he had to pursue his entire education through assistance from relatives, tuition-free grants and merit scholarships. His mother was his guiding light during his entire educational career and experiences. In spite of these hardships, he completed his medical studies at Lahore Medical College and subsequently started serving in the Government Service of Central Provinces. Soon he married Miss Tikekar and their first and only child, a daughter, was born in Ujjain. After being posted in several cities in C.P. including Ujjain, Damoh, Mandla, and Chindwada, he finally retired in 1928 as Civil Surgeon from Hoshangabad. This was all during the British Raj of India. Dr. Nakhare's contemporaries described him as simple, quite, kind, tolerant, empathetic, and philosophically inclined.

After retiring from the Government Service of C.P., Dr. Nakhare and his wife settled in their newly built spacious bungalow in Dhantoli, Nagpur. He chose his house location in Dhantoli to become next door neighbor to his older sister (Mrs. Deshpande), and his wife's brother Mr. Ganpatrao Tikekar who lived within a walking distance of 15-minutes. At that time, Nagpur was the capital city of C.P. and offered good education facilities at school and college levels. Dr. Nakhare's spacious bungalow warmly welcomed and hosted all of their five grandchildren for their entire school and college years. We five siblings were lucky to be those five grandchildren.

During his retirement years at Nagpur, Dr. Nakhare actively pursued his broad range of cherished hobbies. He broadened his knowledge base of healing therapies including Ayurveda, Homeopathy, and Naturopathy while offering medical treatment to his patients absolutely free of charge. He engaged a private music teacher to learn playing Sitar and practiced it regularly during early morning hours. A Chattisgadi couple was

employed full time for performing all household chores. This couple with their three daughters lived in the servant's quarters located on the same premises. Dr. Nakhare patiently taught their daughters to read, write and do math. Lovingly and patiently, Dr. Nakhare also oversaw the education of his five grandchildren from their elementary thorough college years.

Notably, every day after his lunch and dinner, he fed the house pet dog named Moti for nine years. Holding a thick Jawari-bhakri (Tortilla) in hand, he would tear off one piece of Bhakri at a time, dip it in milk, and then feed it to Moti. This feeding lasted 15 to 20 minutes during which Dr. Nakhare patiently sat close to Moti. While eating the Jawari-bhakri, Moti would often wag his tail with an expression of happiness and gratefulness. Moti was a lucky dog in full care of his Master.

Besides the above listed activities during his retirement years, Dr. Nakhare was also quietly pursuing his philosophical interest about the identity of self in the broader context of life. This interest was undoubtedly seeded in his consciousness much earlier in life and only he would have known when, how or by whom. Dr. Nakhare lived as a Brahmin by his deeds. He was a man of few words and ever willing to extend his hands unconditionally to anybody genuinely needing or seeking help.

Earlier in his thirties, Dr. Nakhare had read and got interested in the philosophical ideas of Sri Raman Maharshi who emphasized Self-inquiry as a path to seeking universal wisdom. This interest had led him to personally visit Sri Raman Maharshi at his ashram in Tiruvannamalai in Madras State (now Tamil Nadu) during the summer of 1940. Accompanying him on that trip was his wife and five grandchildren (we five siblings). It was summer and all of us had spent the summer vacation in Ooty, which is situated amidst the beautiful Nilgiri mountain ranges. On the return journey from Ooty to Nagpur, we visited Sri

Raman Maharshi at his ashram in Tiruvannamalai located in the beautiful hills of Arunachal.

We had stayed in the peaceful ashram for four days and I still have clear memories of that visit. The unassuming Sri Raman Maharshi was not Dr. Nakhare's Guru in the traditional sense, nor did Sri Raman Maharshi entertain the idea of making anybody his disciple. They related to each other in a non-dual relationship of a teacher and taught. During that visit (1940), I was ten and experienced Sri Raman Maharshi as a kind man with a very pleasant demeanor and a disarming smile. In his warm presence everyone felt instantly accepted and welcomed.

Three decades after Dr. Nakhare's peaceful death in 1953, one of his cousins (Mrs Dwarka Sarwate, wife of Justice V.B.Sarwate) who had known Dr. Nakhare closely since childhood casually commented that Dr. Nakhare had considerably advanced himself in the practice of Dhyan. After hearing and absorbing Mrs. Sarwate's comments, I started connecting the dots and dashes of my personal interactions and experiences with Dr. Nakhare (my mother's father). I had lived with him in his house for almost 20 years until his death in 1953. That experience was the basis of my poem dedicated to him under the title "Glimpses of Spirituality".

Although I was aware of an old notebook in which Dr. Nakhare had penned his writing, I read it in its entirety for the first time in January 2009. The notebook bears no name. The writing is dedicated to Sri Raman Maharshi (Om Raman Maharshiyena Maha) and at the end of the writing appear the words "Om Tat Sat" July 1935. The color of the notebook has turned yellowish and edges of its pages are fragile due to aging. My eldest brother, Satchit Deo, had accidentally found this notebook in a built-in wall cabinet in Dr. Nakhare's bungalow in Dhantoli, Nagpur. Although the notebook bears no name, all

family members know too well that the handwriting is that of Dr. Nakhare. The contents of the notebook bear full witness to Dr. Nakhare's experiments and experiences in seeking a kind of universal wisdom that is accessible through the progressive discipline of Self-inquiry. . After reading through the yellowish fragile pages, I could tell that my Grandfather had initially hand-written the notes on loose papers and then bound them personally in the form of a notebook. When he wrote, he barely allowed for margins at either end of the paper. As a result, some written words along the center of the notebook got swallowed up during the binding process. As a child, I had seen him developing his bookbinding skills at home. He would prepare Layee (sticky glue) at home by boiling and concentrating a mixture of wheat flour and water into a thick workable paste. He would then patiently bind the pages together into a notebook and dry it in the sun.

Although my grandfather authored this handwritten notebook with anonymity, I chose and feel honored to put his name on it. The entire contents of Dr. Nakhare's writing from this notebook are presented in this book without making any changes or modifications in order to retain its spirit and message. Dr. Nakhare freely sprinkled Hindi, Bundelkhandi and English words in his Marathi writing and wrote as if he was speaking into the notebook. Hopefully, Dr. Nakhare's writing will induce in the reader a useful dimension of life to explore and experience.

**- Suresh M. Deo**



॥ श्री रमण महर्षये नमः ॥

**मी कोण आहे ?**

**Who Am I ?**

( Self Interogative Reflection )

**The Technique of Self-inquiry  
A Progressive Experience  
Why and How**

**डॉ. पुरुषोत्तम गणेश नाखरे**

## मी कोण आहे ?

मनुष्यमात्रास नेहमी आनंद प्राप्तीची इच्छा असते व ते स्वतःवरच सर्वापेक्षा अधिक प्रेम करतात. यावरून असे कळते, की आनंद हेच त्याचे स्वरूप आहे. या गोष्टीचा अनुभव प्रत्येकास सुषुप्तीतील आनंदात येतो. सुषुप्तीत इंद्रियांचे विषय नसतात आणि आत्मा निजानंद भोगीत असतो. त्या आनंदाचा निरंतर उपभोग घ्यावयाचा असल्यास स्वतःच्या आत्म्यास जाणले पाहिजे. आत्म्यास जाणण्याचा सर्वात उत्कृष्ट मार्ग ' मी कोण आहे ? ' याचा शोध घेणे हा आहे.

१. मी स्थूल शरीर नव्हे : ते सप्त धातूंचे बनलेले आहे.

२. मी सूक्ष्म शरीर नव्हे : ते पंच ज्ञानेंद्रिये, पंच कर्मेंद्रिये, पंचप्राण, मन व बुद्धी यांनी बनलेले आहे.

३. मी पंच प्राणही नव्हे : त्यांच्या क्रिया श्वास, पचन, रक्ताभिसरण, घाम येणे, मलोत्सर्जन.

४. मी पंच कर्मेंद्रियेही नव्हे : ( तोंड, हात, पाय, गुदा, जननेंद्रिय.)

५. मी मनही नव्हे.

६. या सर्वांचा समूहही मी नव्हे किंवा त्यातील कःपदार्थही नव्हे.

७. मी आनंदकोशही नव्हे : आनंदकोश म्हणजे गाढनिद्रेतील अचेतन स्थिती. ज्यात वरील सर्व इंद्रियादिकांच्या क्रिया स्तब्ध असतात.

वरील सर्व वस्तूंचा निरास केल्यानंतर जो उरतो, तो सत् चित् आनंद रूप मी आहे. जर आपले मन, ज्यामुळे आपणास सर्व ज्ञान होते व सर्व कामे होतात, ते लुप्त झाले, तर त्या बरोबरच सर्व बाह्य जग नाहिसे होते. अंधारात

पडलेली दोरी साप आहे, असे आपणास वाटले तर तो भ्रम नाहिसा तेव्हाच होतो, जेव्हा ती दोरीच आहे, असे आपण पाहून घेतो. त्याचप्रमाणे जगद्भ्रमाचा निरास तेव्हाच होतो, जेव्हा आपणास आत्म्याचे खरे ज्ञान होते. ( अनुभवजन्य ज्ञान )

मन ही आत्म्याची अजबशक्ती आहे. जर मनातून सर्व विचार घालवून दिले, तर मन असे काहीच राहत नाही. म्हणून विचार हेच मन आहे. तसेच जग हे विचारांहून वेगळे किंवा स्वतंत्र असे नाही. गाढनिद्रेत विचार नसतात, म्हणून जगदेखील नसते. जागोपणी आणि स्वप्नांत विचारांचा खेळ चाललेला असतो, म्हणून त्या दोन्ही स्थितीत जग भासते. जसा कोळी स्वतःच्या पोटातून जाळे बाहेर काढतो व काही काळानंतर स्वतःमध्येच नाहिसे करतो, त्याचप्रमाणे मनातूनच जग उत्पन्न होते व त्यातच नाहिसे होते. ज्यावेळी मन स्वतःच विचाररूपाने प्रगट होते, त्यावेळी हे जग उत्पन्न होते व ते आत्म्यास झाकून टाकते. म्हणून जेव्हा आपणास जग दिसते, तेव्हा आत्मा दिसत नाही आणि ज्यावेळी आपणास आत्मा दिसतो, म्हणजे अनुभवास येतो, त्यावेळी जग अदृश्य होते.

मनाचे स्वरूप काय, याचा नेहमी विचार करित राहिल्यास असे अनुभवास येते, की मन हे शेवटी आत्माच आहे. मी म्हणजे खरोखर आत्माच आहे. मन हे नेहमी कोणत्यातरी स्थूल वस्तूस चिकटते. ते स्वतः आधाराशिवाय ( निरालंब स्थितीत ) राहू शकत नाही. मनच सूक्ष्म शरीर, जीव किंवा अहंकार ( अहंभाव ) आहे. या शरीरात 'मी' असे जो म्हणतो, ते मनच आहे. जर 'मी' या कल्पनेचा उद्भव कोटून आहे, याचा पूर्ण शोध केला, तर असे स्पष्ट दिसून येते, की हृदय ( स्थूल हृदय नव्हे ) हे मनाचे उगमस्थान आहे. एकाग्रतेने विचार केल्याने किंवा ध्यान केल्याने आपले मन आत्म्याच्या निवासस्थानी जाते. अगदी प्रथम 'मी' या विचाराचा उद्भव होतो. त्यानंतर मग तू, तो किंवा दुसऱ्या कोणत्याही विचाराचा उदय होऊ शकतो. 'मी' या विचाराचा उद्भव झाल्याखेरीज तू किंवा तो याचा उद्भव होऊ शकत नाही. मनास शांती तेव्हाच मिळू शकते, जेव्हा 'मी कोण आहे' याचे उत्तर मनास मिळते. एखादा पदार्थ जाळून टाकावयाचा असल्यास,

आपण लाकडे पेटवून तो पदार्थ त्यांच्या साहाय्याने जाळून टाकतो. परंतु तो पदार्थ जळून गेल्यानंतर ती लाकडेदेखील जळून नाहिशी होतात. त्याचप्रमाणे 'मी कोण आहे' हा शोध करणारे मन प्रथम सर्व विचारांचा नाश करते (म्हणजे 'मी कोण' याचा विचार करित असता, मनात कोणतेच विचार उरत नाहीत ) व शेवटी मन स्वतः नाहिसे होते.

जेव्हा तुमच्या मनात तुम्हास बाहेर नेणारे विचार येतात, तेव्हा त्या विचारांच्या मागे न लागता ( म्हणजे ते विचार बंद करून ), मन अंतर्मुख करा. असा विचार करा, की हा विचार कोणास आला ? तुमच्या मनात किती विचार आले, याचा विचार करू नका. परंतु कोणताही विचार तुमच्या मनात आला, की लगेच असा विचार करा, की हा विचार कोणास आला ? मग उत्तर हेच येईल, की हा विचार मला आला. जर असे प्रत्येक वेळी करित गेले, तर मन प्रत्येक वेळी आपल्या उगमस्थानी हाकलले जाते व अंतर्मुख होते. आणि याप्रकारे सर्व विचार उत्पन्न होताच नष्ट होतात. तर याप्रमाणे नेहमी करित जावे व नेहमी अंतर्मुख व्हावे व खात्री ठेवावी, की असे केल्याने मन आपल्या उगमस्थानीच खिळून जाते. मग लवकरच मन त्या स्थितीतच संतुष्ट राहते व त्याची धडपड बंद होते.

जेव्हा मन इंद्रियांतून बाहेर जाते, तेव्हा स्थूल जगाचा म्हणजे नामरूपाचा उदय होतो व मन जेव्हा हृदयात विलीन असते, त्यावेळी नामरूपे लयास जातात.

**अंतर्मुख दृष्टी :** जेव्हा मनाच्या बहिर्वृत्तीचा अवरोध होतो आणि मन एकाग्र करून हृदयात साठविले जाते, त्यास 'अंतर्मुख दृष्टी' म्हणतात.

**बहिर्मुख दृष्टी :** जेव्हा मन हृदयातून निघून बाहेर जाते आणि स्थूल सृष्टी निर्माण करिते, त्यास 'बहिर्मुख दृष्टी' म्हणतात.

जेव्हा मन हृदयात लीन होते, त्यावेळी 'मी' हा विचार हळूहळू नाहिसा होतो व मग जे उरते तो आत्मा होय. ही ती स्थिती असते, जेथे 'मी' या कल्पनेचा तिळमात्र देखील मागमूस लागत नाही. यास 'स्वरूप दृष्टी' म्हणतात. यासच 'मौन' असे म्हणतात. या निश्चल स्थितीसच वेदांतात 'ज्ञानदृष्टी' म्हणतात. ही निश्चल वृत्ती म्हणजे मनाची ती स्थिती आहे,

ज्यात मन आत्मस्वरूपात विलीन असते. ही स्थिती दुसऱ्याच्या मनातील गोष्ट जाणणे, दूर घडलेली गोष्ट पाहणे, त्रिकालज्ञान इत्यादी गोष्टींपासून अगदी निराळी आहे. खरे तर केवळ आत्मस्वरूप आहे. बाह्य जग ( सर्व जीव व ईश्वर यांसहित ) केवळ आत्म्यावर दिसत असलेला दृष्टिभ्रम होय. जसा शिंपी व रुप्याचा भास ( भ्रम ) होतो. जग, जीव व ईश्वर हे एकाच वेळी उत्पन्न होतात व यांचा लयदेखील एकाच वेळी होतो. जगत् जीव व ईश्वर जे दिसते, ते सर्व आत्मरूप किंवा शिवस्वरूपच असते.

मनात अनेक विचार न येऊ देण्याकरिता उत्कृष्ट साधन कोणते ?

उत्तर : विचार म्हणजे मी कोण याचा विचार करणे. याच्या तोडीचे दुसरे साधन नाही. दुसऱ्या उपायांनी, मन ताब्यात येते, परंतु ते पुनःपुन्हा उसळते. उदाहरणार्थ : प्राणायामाने, मन ताब्यात आणले जाऊ शकते. प्राणायामाच्या वेळी, मन शांत राहते, पण प्राणायाम संपला, की पूर्व जन्मातील कर्मांमुळे, आत अनंत वासना दडून बसलेल्या असतात व त्यामुळे मन पुन्हा

उसळून इकडेतिकडे भटकत फिरते.

मन व प्राण या दोघांचे उगमस्थान एकच आहे. विचार हे मनाचे प्रगट रूप आहे. 'मी'हा विचार मनात प्रथम उद्भवतो. हाच अहंकार म्हणजे अहंभाव होय. 'मी'पणाचा जेथून उदय होतो, तेथूनच प्राणांचा उद्भव होतो. म्हणून प्राणांचा निरोध केला असता, मनाचाही निरोध होतो, तसेच मनाचा निरोध केला असता, प्राणांचा निरोध होतो. प्राण किंवा श्वास, हा मनाचे स्थूलरूप आहे. आपण जिवंत असतो, तेव्हा मन हे प्राणास शरीरात ठेवते आणि मरण समयी मन प्राणास आपल्याबरोबर नेते.

प्राणायामाने मन ताब्यात येते, परंतु त्याचा नाश होत नाही. त्याचप्रमाणे मूर्तिध्यान किंवा मंत्रजप यानेदेखील मन ताब्यात आणता येते. मनास ताब्यात आणण्याच्या या मधल्या पायऱ्या होत. सात्विक अन्नग्रहणाची यास जोड लागते. जशी हत्तीची इकडेतिकडे हलत असलेली शूंड, साखळदंडाने बांधली असता स्थिरावते; तद्वत् मूर्तिध्यान किंवा मंत्रजपाने मन एका ठिकाणीच खिळून जाऊन स्थिर होते व त्याचे इकडेतिकडे भटकणे बंद

होते. प्रत्येक विचार अतिशय निःशक्त असतो, कारण मन पुष्कळ व पुष्कळ प्रकारच्या विचारांनी इकडेतिकडे ओढले जाते. ज्यामानाने, विचारांना आळा बसेल, त्या मानाने मनाची एकाग्रता होईल आणि म्हणून ते अधिक बलवान व सामर्थ्यवान होईल. आत्मविचाराची जर मनास तालीम दिली तर सिद्धी अवश्य मिळते. या कार्यात सात्विक अन्न नेमस्त प्रमाणात घेणे, इतर सर्व नियंत्रणापेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे. याने मन अधिकअधिक सात्विक होत जाते आणि आत्मविचार, अधिकाधिक परिणामशाली होत जातो. आपल्या मनात अनंत वासना वास करतात. त्या पूर्वकर्मांनी उत्पन्न झालेल्या असतात. या वासना अनंत समयापासून, अनंत जन्मात साठलेल्या असतात. समुद्रावरील लाटांप्रमाणे या मनात एकानंतर एक उठत असतात. जसजशी स्वरूप ध्यानाची प्रगती होत जाते, तसतश्या त्या वासना दबत जातात आणि शेवटी नाहिशा होतात. त्या कितीही जुन्या व खोल दडलेल्या असोत. मनुष्याने स्वरूप ध्यान नेटाने व निश्चयाने चालवावे. अशी शंका करू नये, की या सर्व साठलेल्या वासना कधी नाहिशा होतील काय? किंवा मनाचे कधी आत्मस्वरूपात रूपांतर होऊ शकेल काय?

माणसाची पापे कितीही पुष्कळ किंवा मोठी असोत, परंतु शोक करीत बसू नये, की मी पापी आहे, मजसारख्या पाप्यास मुक्ती कशी मिळणार? मी पापी आहे, हा विचार त्याने अगदी सोडून द्यावा आणि स्वरूप ध्यान, कळकळीने व उत्कटतेने करावे म्हणजे तो त्यात पूर्ण होईल. जोवर वासना मनास चिकटून असतात, तोवर 'मी कोण आहे' याचा शोध करीत जावा. याचा शोध करीत असता, प्रत्येक विचार जो जो येत जाईल, तो तो लगेच दाबून टाकीत जावा.

**वैराग्य :** म्हणजे प्रत्येक बाह्य वस्तूच्या आकर्षणापासून मोकळे राहणे. कोणत्याही बाह्य वस्तूत राग नसणे म्हणजे वैराग्य किंवा निरीच्छपणा.

**ज्ञान :** म्हणजे आत्मस्वरूपात अढळ वास्तव्य म्हणजे आत्मस्वरूपातच निरंतर स्थिर राहणे.

वैराग्य व ज्ञान शेवटी एकाच पदास नेतात.

ज्याप्रमाणे समुद्रातून मोती शोधून काढणारा मनुष्य, आपल्या पायास

भारी दगड बांधून, समुद्राच्या तळापर्यंत डुबकी मारतो तेव्हा त्यास अमूल्य मोती प्राप्त होतात, त्याचप्रमाणे मनुष्याने पक्का निश्चय करून आत बुडी मारावी व अमूल्य हिरा जो आत्मा प्राप्त करून घ्यावा. जोवर आत्मज्ञान होत नाही, तोवर मनुष्याने सतत स्वरूपध्यान करीत राहिले पाहिजे म्हणजे पुरे आहे. जर तुम्ही किल्यास वेढा दिला आणि त्यात राहणाऱ्या शत्रूंची उपासमार केली, तर ते कधीतरी किल्ल्याबाहेर येतीलच, मग तुम्ही प्रत्येकास जसजसा तो किल्याच्या बाहेर येईल, मारू शकता. याप्रकारे किल्ला सहज हस्तगत होतो. असेच एक एक विचार जो येत जाईल त्यास नाहिसा करीत गेल्यास विचार सर्व नष्ट होतात.

गुरू आणि ईश्वर एकच. जर मनुष्याने गुरूस आत्मसमर्पण केले तर खात्रीने मनुष्याचे रक्षण होईल, त्यात कधी दगा किंवा विश्वासघात होणार नाही. मनुष्याने निःसंशयपणे, गुरूने दाखविलेल्या मार्गाने चालावे. स्वतःला ईश्वरार्पण करणे आणि मनात दुसरे विचार न येऊ देता आत्म्यावर एकाग्र चित्त करणे, या दोन्ही गोष्टी एकच, यांत काही फरक नाही. ईश्वर आपल्या भक्तांचा सर्वभार आपणावर घेतो. जगाच्या सर्व गोष्टी, त्याच्याच अचाट शक्तीने होत असतात, मग आपण हे करावे किंवा ते करावे या विचारांनी उगाच काय म्हणून त्रास करून घ्यावा. आपण स्वतःला ईश्वरार्पण करून द्यावे व सर्व भार त्याच्यावर टाकावा. रेल्वेत बसलेल्या माणसाने, आपल्या सर्व सामानाचे ओझे आपल्या डोक्यावर न ठेविता, गाडीतच ठेवावे. ते सर्व ओझे गाडीच नेईल. ते ओझे कितीही असो. असाच मनुष्याने आपला सर्वभार ईश्वराच्या हवाली करावा, ते ओझे आपल्या डोक्यावर वाहून घेण्याचे व्यर्थ कष्ट करू नये.

आनंद हा आत्मस्वरूपाचाच अंश आहे, एवढेच नव्हे पण पूर्णानंद व आत्मा हे दोन्ही एकच. आनंद कुठेही असो, तो आत्म्याचाच अंश आहे. जगातील कोणत्याही पदार्थमात्रात आनंद नाही. जगातील पदार्थांपासून आपणास आनंद होतो, असे समजणे शुद्ध अज्ञान होय. जेव्हा मन बाह्य पदार्थांच्या मागे जाते, तेव्हा आपणास दुःख होते. ज्यावेळी आपल्या इच्छा तृप्त होतात, त्यावेळी मन आपल्या उगमस्थानी जाते आणि तेथे आत्मसुखाचा

उपभोग घेते. त्याचप्रमाणे गाढनिद्रेत, मूर्च्छित समाधीत इच्छित वस्तू प्राप्त होते तेव्हा व तिरस्कृत पदार्थाचा परिहार होतो तेव्हा मन अंतर्मुख होऊन आत्मसुखाचा उपभोग घेते. याप्रकारे, मन नेहमी भटकत असते. ते कधी आत्म्याजवळून लांब जाते, तर कधी आत्म्याजवळ परत येते. अशी कल्पना करा, की एका झाडाखाली थंडगार छाया आहे व त्याच्या पलिकडे कडक ऊन पडले आहे. एखादा मनुष्य, उन्हात भटकत असता, उष्णतेने त्रस्त होऊन, त्या वृक्षाच्या छायेत येतो व त्या सावलीत त्यास आनंद प्राप्त होतो पण काही वेळाने पुन्हा त्यास पलीकडील उन्हात जाण्याचा लोभ सुटून उन्हात जातो. ती उष्णता असह्य व दुःखद वाटून पुन्हा त्या छायेत येतो. याप्रमाणे तो सतत उन्हातून छायेत व छायेतून उन्हात भटकत फिरल्यास आपण त्यास अज्ञानी किंवा मूर्ख म्हणू. शहाणा मनुष्य छायेतून हलणार नाही. त्याचप्रमाणे अज्ञानी मनुष्याचे मन जगाच्या कामकाजात मोहित होते, परंतु त्यास दुःख प्राप्त झाले म्हणजे आत्मस्वरूपात परत फिरते व तेथून पुनःपुन्हा जगात भटकत असते. परंतु ज्ञानी पुरुषाचे मन ब्रह्माच्या छायेतून, कधीच ढळत नाही. तेथेच परमानंदाचा उपभोग सतत घेत असते.

हे जग म्हणजे एक कल्पना किंवा विचार आहे. जेव्हा मन विचार करणे बंद करते, तेव्हा जग नाहिसे होते व अवर्णनीय आनंद प्राप्त होतो. परंतु जेव्हा मन विचार करावयास लागते, त्याचवेळी जग पुन्हा प्रगट होते व दुःखाचा उदय होतो.

सूर्याचा उदय होतो तेव्हा त्यास काही इच्छाही नसते व तो काही करीतही नाही. परंतु त्याच्या उदयामुळेच काही गोष्टी आपोआप घडतात. उदा. सूर्यकांताने अग्नी तयार होतो. कमळे प्रफुल्लित होतात, पाण्याची वाफ होते, लोक आपले उद्योग करावयास लागतात. तसेच लोहचुंबकाच्या सान्निध्यानेच सुई नाचावयास लागते, त्याचप्रमाणे ईश्वर स्वतः निरीच्छ आहे व त्यास कसलीही गरज नाही, पण तो विद्यमान असल्यामुळेच जीवात्मे, उत्पत्ती, स्थिती, लय या तिन्ही ईश्वरीसत्तेच्या आधीन, आपापली कामे करीत असतात. ईश्वर संकल्पपरहित आहे, त्यास कर्माचे फळ भोगावे लागत नाही. जगाच्या कोणत्याही व्यवहाराचा संबंध सूर्याशी मुळीच नसतो. पृथ्वी,



जल, अग्नी, वायू या कोणत्याही तत्त्वाचा परिणाम आकाशावर होत नाही. ज्यात ही चारी तत्त्वे राहतात.

सर्व धर्मग्रंथ एकस्वराने स्पष्ट सांगतात, की मुक्ती मिळविण्याकरिता मनोजय अगदी अवश्य आहे. म्हणून मनोजय हे ध्येय असले पाहिजे. जर मन शांत झाले नाही तर पुस्तकांचे कितीही वाचन केले तरी काही उपयोग नाही. मन ताब्यात आणण्याकरिता मी कोण आहे? याचा शोध नेहमी घेत गेले पाहिजे. पुस्तकाचा या कामी काय उपयोग होणार? ज्ञानचक्षूने आत्म्याचा अनुभव येऊ शकतो. मी राम आहे, हे जर मला जाणून घ्यायचे आहे तर मला आरशाची गरज लागते काय? आत्मा या शरीरात वास करतो. शरीर पंचकोशाचे बनलेले आहे आणि पुस्तके पंचकोशाच्या बाहेरची वस्तू आहे. असे जर आहे तर आत्म्याचा शोध पंचकोशाच्या आत जाऊन करावयाचा असतो. त्याचा शोध पुस्तकात लागायचा नाही. कारण पुस्तकेतर पंचकोशाच्या बाहेरचा पदार्थ आहे. म्हणून त्याचा शोध पुस्तकातून करणे व्यर्थ आहे. आत्मा जो बंधनात असल्यासारखा भासतो, त्याचे खरे स्वरूप जाणून घेणे म्हणजे अनुभवून घेणे म्हणजे मुक्ती. मनाला नेहमी आत्मस्वरूपात एकाग्र करून ठेवणे यास 'आत्मविचार' म्हणतात.

**ध्यान :** म्हणजे स्वतःचा आत्मा सत्चिदानंदरूप आहे म्हणजे ब्रह्मरूप आहे असे चिंतन करणे. अशी एक वेळ येईल, की जेव्हा आपण जे सर्व शिकलो आहो, ते सर्व आपणास विसरून जावे लागेल. कचरा जो झाडून एकत्र गोळा करून ठेवलेला असतो, तो फेकून देण्याकरिता असतो. त्याचे पृथक्करण करून पाहण्यात काही अर्थ नाही. त्याचप्रमाणे ज्या तत्त्वांनी आत्म्यास झाकून टाकले आहे, त्यांचा सूक्ष्मरितीने तपास करण्यातही काही फायदा नाही. ती तत्त्वे कोणती, त्यांचे गुण काय इत्यादी गोष्टींकडे लक्ष पुरविण्यात काही अर्थ नाही, कारण ती तत्त्वे आपणास एकीकडे झाडून फेकून द्यायची आहेत. जगास स्वप्नवत समजा. जागृतीही बऱ्याचवेळ टिकणारी असते व स्वप्न हे क्षणिक असते, इतकाच फरक या दोघांत आहे. स्वप्नात तुम्हास जे दिसते, ते स्वप्नात असेच खरे वाटते, जसे जागृतीतील पदार्थ जागृतीत, जागृती व स्वप्न या दोन्ही स्थितीत, विचार, नामे व रूपे ही एकाच

वेळी उद्भवतात.

चांगले मन व वाईट मन अशी काही दोन मने नाहीत. मन हे एकच आहे. वासनेने इच्छा होतात, त्या कधी चांगल्या, तर कधी वाईट होतात. मन चांगल्या किंवा वाईट वासनेने प्रेरित झाले म्हणजे त्यास आपण चांगले किंवा वाईट मन म्हणतो. काही लोक कितीही वाईट दिसोत, तरी त्यांचा द्वेष करू नका, त्यांस अप्रिय समजू नका. आणि जे तुमचे मित्र किंवा उपकारी असे वाटतील, त्यांच्याबद्दल चांगला ग्रह करून त्यांच्यावर फार प्रेम करू नका. दोघांसही सारख्याच दृष्टीने पाहा. आपले मन जगातील कार्यात ओढले जाऊ देऊ नका. दुसऱ्याच्या कारभारात लुडबुड करू नका. जसे तुम्ही दुसऱ्याबरोबर वागाल, तसेच दुसरे तुम्हांबरोबर वागतील. तुमचा चांगल्या किंवा वाईट वागण्याचा परिणाम कधीतरी (चांगला किंवा वाईट) तुम्हास अवश्य भोगावा लागेल. ही गोष्ट तुम्ही चांगली ध्यानात बाळगा व जगात सर्वांबरोबर तुम्ही नेहमी चांगले वागा.

‘मी’चा उदय झाला असता, दुसऱ्या वस्तूचा उदय होतो. ‘मी’ नाहिसा झाला असता सर्व अदृश्य होते. जो जास्त दीन असतो, तो जास्त चांगला हे लक्षात ठेवा. अरे, जर मन ताब्यात असले तर तुम्ही कोठेही राहिला व तुम्हास काहीही झाले तरी तुम्हास त्याची फिकीर किंवा पर्वा वाटणार नाही.

॥ ॐ तत् सत् ॥

**मन निश्चल करण्याचा अभ्यास**  
**THE PRACTICE OF MENTAL QUIET**

## मन निश्चल करण्याचा अभ्यास

### THE PRACTICE OF MENTAL QUIET

ज्या वेळी मानवजाती प्रथम निर्माण झाली, त्या वेळी तिला केवळ वैयक्तिक मूल स्वभाव (Underlying nature) म्हणजेच आत्मा हा होता. त्यानंतर पुष्कळ काळ लोटला असता, त्या परमात्म्यावर मानव जातीने एक दुसरा आत्मा लादला ज्यास आपण 'मी' हे म्हणावयास लागलो. हा 'मी' आत्म व जड तत्त्वांच्या संयोगाने बनला आहे. आत्मतत्त्वातील ज्ञानतत्त्वाचे कण, जडतत्त्वातील म्हणजे शरीरातील ज्ञानरहित तत्त्वाचे कण या दोहो तत्त्वांचे कण मिश्र होऊन हा 'मी' बनला आहे. हा जो 'मी' बनला यासच आपण सर्व जाणतो. परंतु आरंभापासून असलेला खरा आत्मा जो विचार व इच्छा यांच्या उद्भवापूर्वीपासून आहे, त्यास कोणी जाणीत नाही. तो अतिसूक्ष्म आहे व 'मी' प्रमाणे तो स्पष्ट नाही. कारण तो खरा ईश्वरी अंश (भाग) आहे. तो नेहमी कल्पनातीत तेजाचा आपल्या शिरावर नांदणारा रक्षक देवच आहे म्हणून मी त्यास महात्मा (ourself) असे नाव देतो. आपणास शरीर दिसते, त्याच्या आत कोणी एक राहतो, जो आपणास दिसत नाही. या भौतिक शरीराच्या मागे म्हणजे आत प्रकाशयुक्त जाणीव असते. ती दिसत नाही, परंतु ती पाहत असते. ती आपणास कळत नाही, परंतु तिला सर्व कळते. ती आपणास ऐकू येत नाही, परंतु तिला सर्व ऐकू येते. तिचे ज्ञान होत नाही, पण तिला ज्ञान होते. तिला आपण जाणत नाही, पण ती सर्व जाणते. हाच तुमचा आत्मा आहे. आत बसलेला राजा आहे. तो अमर आहे.

त्याच आत्म्यास शोधून काढण्याचा आपण अवश्य प्रयत्न केला पाहिजे. प्रथम आपल्या आत प्रवेश करून खोल खोल चालत जावे; मग

जेव्हा आपण त्या दरीच्या अगदी आत पोचलो व त्या पुढे जाण्याचा मार्ग खुंटेल, तेव्हा आपणास कळेल, की शरीर व बुद्धी हेच काही शेवटचे ध्येय नाही. परमात्मा या दोहोंचा साक्षी, पूर्ण शांतीचे उगमस्थान आहे व ते अमरतत्त्व आहे.

### मन निश्चल करण्याचा अभ्यास

पूर्वीच्या ऋषींना असे दिसून आले, की ज्या वेळी मनातील विचार काही काळ पर्यंत बंद असतात, त्या वेळी काहीतरी प्रगट होते. ते जे प्रगट होते, तीच आत्म्याची छटा होय. अशी आत्मज्ञानाची सुरुवात झाली. यानंतर ऋषीलोक आत्मज्ञानाचे शिक्षण द्यावयास लागले.

आत्मधनाचा खजिना आपल्या शरीराच्या आत आहे. परंतु आपणास तो तेव्हाच मिळू शकेल, जेव्हा आपले मन निश्चल होईल. आपण कोण आहोत, हे जाणण्याचा एकच मार्ग आहे. तो मार्ग म्हणजे बाहेरून अंतःकरणात जाणे व मनातून बाह्य वस्तूंचा विचार सोडून मानास आत्मविचारांत लावून राहणे. आपली मनोवृत्ती जेवढ्या खोल जाईल, तेवढाच अधिक लाभ आपणास होईल. आपले मन किंवा वृत्ती अतिशय खोल नेली पाहिजे. प्रत्येक मनुष्याच्या आत एक गुप्त दार आहे. ते उघडले असता त्यातून आपणास अनंत प्रकाश मिळतो. जर तुम्ही ते दार ढकलून उघडणार नाही तर तुम्हास निरंतर अंधारातच राहावे लागेल. तुम्हास आपल्या ईश्वरत्वाचे प्रमाण पाहिजे असल्यास ते तुमच्या आत्म्यात लक्ष लावून ऐका, कारण ते प्रमाण तुमच्या आतच आहे. जगाच्या गडबडीतून थोडा फुरसतीचा वेळ काढून जरा एकांतात बसा व खाली सांगितल्याप्रमाणे नित्य करीत जा म्हणजे तुम्हास एके दिवशी त्याचे प्रमाण एकाएकी एकांतातच अनुभवास येईल.

जगात पुष्कळशा गोष्टी ज्या महत्त्वाच्या असतात, त्या साधून घेण्यास फार मेहनत लागत असते. त्याचप्रमाणे ध्यानाचे इष्ट फळ मिळण्यास देखील फार प्रयास लागतात. परंतु जो योग्य रितीने प्रयत्न करील त्यास फळ अवश्य मिळेलच. आपण ध्यान करीत असतो, परंतु एक दिवस असा उगवेल, ज्या दिवशी आपले मन आत्मानंदात विलीन होईल. ध्यानाचे

पुष्कळ प्रकार शिकविले जातात. परंतु येथे सांगितलेला प्रकार कोणत्याही एकाशी पूर्णपणे जुळत नाही. हा प्रश्नात्मक आत्मचिंतनाचा मार्ग अतिशय सोपा, अगदी निराळ्या प्रकारचा, एकमात्र, अप्रतिम, अगदीच नवीन आहे व विचित्र परिणामशाली आहे. हा मार्ग सर्वोत्कृष्ट आहे, असे मी म्हणत नाही. परंतु दुसरे पुष्कळ मार्ग जे मला अवगत आहेत, त्यापेक्षा आत्मज्ञान प्राप्त करून घेण्याकरिता हा मार्ग जास्त जलदीचा व अगदी निर्भयाचा आहे, असे मी अवश्य म्हणतो.

तुम्ही सकाळी उठून स्नान करा. त्यानंतर तुमचे पहिले कर्तव्य म्हणजे आपल्या आत्म्यात बुडी मारा. क्राईस्टने म्हटले आहे, की प्रथम ईश्वराचे राज्य शोधा. याचा अर्थ हाच आहे, की सकाळी उठल्याबरोबर पहिले काम बुडी मारण्याचे करावे. याने होते काय, की सकाळी उठून प्रथम मनाची अशी शांत स्थिती केली असता सर्व दिवसभरातील तुमच्या कार्यात मनाची तशीच स्थिती कायम राहिल. त्यावेळी दिवसातील कामांनी व इच्छांनी तुमचे मन व्यग्र केलेले नसते.

या कामाकरिता पाच मिनिटे किंवा पाच तास दिले तरी कालांतराने त्याचा उत्कृष्ट परिणाम घडल्यावाचून राहणार नाही. ध्यान दहा मिनिटांपासून अर्ध्या तासापर्यंत एक किंवा दोन वेळा करणे हा सवयीचा प्रश्न आहे. कारण मनुष्यास त्याची हळूहळू सवय पडते व जशी आपणास दुसऱ्या रोजच्या कामाची सवय होते तशी याचीही होते. पहिला पंधरवडा जरा कठीण वाटतो. दुसरा अधिक सोपा, तिसरा आणखी अधिक सोपा व काही समयाने तुम्ही याही कामात तरबेज होता.

आपण ध्यान आपल्या इच्छेस येईल किंवा जसे आपोआप घडून येईल तसे करित असतो. पण तसे न करिता निश्चयाने, नियमित रितीने, व बळकट प्रयत्नाने ते केले पाहिजे. व्यवस्थितरितीने नियमपूर्वक रोज ध्यान केल्याने त्या कलेत प्रगती होते. दुसऱ्या शब्दांत सांगावयाचे म्हणजे जसजसे तुम्ही ध्यान करित जाल, तसतसा तोच परिणाम होण्यास तुम्हास कमीतकमी प्रयास पडतील. तुमची प्रगती तुमच्या अभ्यासावर अवलंबून राहिल.

ध्यानाचे उत्कृष्ट फळ प्राप्त होण्याकरिता ते रोज नियामाने केले

पाहिजे. कधी जास्त केले, कधी केलेच नाही असे अनियामितपणे केल्याने विशेष फळ प्राप्त होत नाही. ते रोजरोज करित गेल्याने त्याचा हळूहळू परिणाम होत जातो. हळूहळू अंगात भिन्नत जाते, शोषत जाते.

ज्याप्रमाणे आपण रोज नियमाने जेवतो, त्याचप्रमाणे ध्यान रोज नियमाने करित गेले पाहिजे. आपल्या जीवनावर सवयीचा जबरदस्त पगडा बसतो. प्रथम आपणास ध्यान हे शिक्षेकरिता दिलेल्या कामाप्रमाणे अप्रिय वाटते; परंतु काही कालानंतर ध्यानास बसण्याचा समय केव्हा येतो, असे आपणास वाटावयास लागते. मग आपण कोणतेही काम त्याच्याआड येऊ देत नाही.

सुलभासनाने मनास शांती मिळते परंतु शरीरास कष्ट झाले असता मन अस्वस्थ होते. आसन आरामाचे असले तर मन शांत असते व मनास अंतर्मुख होणे सुलभ जाते.

दररोज एकाच जागी व एकाच आसनावर बसावे. मग ती खुर्ची असो, की जमिनीवरील आसन असो. सरळ व ताठ बसावे. याने शरीरास योग्य वळण लागते. पाठीवर मागे झुकून बसू नये. अशी वेळ ठरवून घ्यावी, ज्या वेळी काही व्यत्यय येणार नाही व तुमच्या सभोवार शांतता राहिल, हल्लागल्ला होणार नाही. पोट व पचनेंद्रिये आरामात असतील व शरीरास स्वस्थता असते. वादळ व सोसाट्याचा वारा नसतो. शक्य असल्यास एखादी उत्कृष्ट खोली निवडा, ज्यात देवता, साधुपुरुष इत्यादिकांची चित्रे लावा. तेथे सुवासिक फुले, सुगंधित धूप इत्यादी लावा. ती खोली अतिशय पवित्र ठेवा. त्या खोलीचा उपयोग तुम्ही स्वतःकरिताच ध्यान, प्रार्थना, ईश्वरविषयक पुस्तके वाचण्याकरिता करा.

दिवसातून अशी वेळ ठरवून टाका, ज्या वेळी तुम्हास काही व्यत्यय न येता ध्यानास शांत बसता येईल.

प्रारंभ दहा मिनिटांपासून करा व हा वेळ हळूहळू वाढवत जावा. तुम्हास थकवा आल्याशिवाय ध्यान हळूहळू वाढवावे. अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ ध्यानास बसण्याचा प्रयत्न करणे इष्ट नाही. अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ तेव्हाच बसावे जेव्हा तुम्हाजवळ समर्थ गुरू असेल.

उत्कृष्ट वेळ प्रातःकाळ. त्यावेळी बसणे शक्य नसल्यास सूर्यास्ताची वेळ व त्याही पेक्षा कमी दर्जाची म्हणजे निजण्यापूर्वीची वेळ.

ध्यानाच्या वेळी सर्व वस्तू आणि सर्व लोक अस्तित्वातच नाहीत असे समजावे म्हणजे कोणत्याही गोष्टी किंवा माणसाबद्दल विचार करू नये. त्यावेळी मन व इंद्रिये अगदी शांत ठेवावी. ज्याला आत्मज्ञान करून घ्यावयाचे आहे, त्याने आपले सर्व लक्ष आतील शोध करण्यात लावले पाहिजे व कूर्म ज्याप्रमाणे आपली अंगे आत ओढून घेतो, त्याप्रमाणे आपल्या सर्व वृत्त्या आत ओढून घेण्यास व आत शिरण्यास शिकले पाहिजे. ध्यान कसे करावे हे सांगणे अतिशय सोपे आहे. परंतु ते करणे फार कठीण आहे. समुद्रात ज्याप्रमाणे लाटा त्याप्रमाणे मनात विचार सदोदित उठत असतात. परंतु प्रयत्नाने ते आवरता येतात.

आसनावर शांत बसा. मनास अंतर्मुख करा आणि ज्याप्रमाणे आपण पहाटे घड्याळाचा अलार्म वाजत असता तो एकाग्र चित्त करून आपण ऐकतो त्याप्रमाणे मन एकाग्र करा.

जर आपण मनोजयाचे व मन दाबून टाकण्याचे गुह्य शिकू शकलो तर आपणास आश्चर्यकारक शांती मिळू शकेल ज्याची आपण कल्पना करू शकणार नाही.

पंचेंद्रिये पंचभूतात्मक जगास चिकटून बसतात. ती त्यांच्याशी संयोग होण्याची सदैव इच्छा करीत असतात. उदाहरणार्थ : लोक, पुस्तके, पदार्थ करमणुकीची साधने, प्रवास किंवा दुसऱ्या गोष्टी इत्यादी. जेव्हा तुमची इंद्रिये स्तब्ध असतात तेव्हाच तुम्ही आपल्या शत्रूंचा नाश करू शकता. जेव्हा तुम्ही ध्यान करण्यास बसावयाचा विचार करता त्यावेळी इंद्रियेही त्याच्या विरुद्ध लगेच तक्रार करावयास लागतात. ती म्हणतात, आम्ही या स्थूल जगातच राहू इच्छितो कारण याची आम्हास माहिती आहे. आतील अध्यात्मिक गूढ जगाची व ध्यानाची आम्हांस भीती वाटते. स्थूल जगास चिकटून राहणे आम्हास स्वाभाविक आहे. म्हणून तुम्हास स्थूल वातावरणात गुंतवून ठेवण्याचा ती शक्य तितका प्रयत्न करतात. हेच खरे कारण आहे, ज्यामुळे तुम्हास ध्यानास बसण्याचा कंटाळा वाटतो. इंद्रियांस कंटाळा



वाटतो तुम्हास नाही. तर तुम्ही त्यांच्याशी झगडून त्यांच्यावर आपली सत्ता चालवा.

मन ताब्यात आणले असता आपणास आत्मजय मिळतो. मनातील एका विचारास निश्चयाने चिकटून राहिले असता आपण खऱ्या मनुष्यत्वास प्राप्त होतो. मनावर ज्याने जय मिळविला तोच माणसांचा नियंता होऊ शकतो. मनाची एकाग्रता तुम्हास चांगली करता येत नसेल तर रोज त्याचा थोडा थोडा अभ्यास करा. जो रोज अर्धा तास याचा अभ्यास करित राहिल तो आपल्या भटकत असलेल्या मनास काही काळाने ताब्यात आणू शकेल.

### आत्म पृथकरणाचा विधी The Technique of Self Analysis :

- १) आपल्या आसनावर किंवा खुर्चीवर आरामाने बसा.
- २) हळूहळू एकसारखा श्वास घेत जा.
- ३) डोळे मिटा आणि तुम्ही खरोखर कोण आहात याचा विचार करा. आता तुम्ही आत्मशोधाचे मोठे साहसाचे काम सुरू करणार आहात.
- ४) तुमच्या कामात विजय मिळविण्याची किल्ली ही आहे, की विचार फार हळू करा व गर्दी करू नये. मनाच्या चक्राची गती हळू केली म्हणजे पूर्वीप्रमाणे एकामागून एक असे अनेक विचार तुम्हास झपाट्याने येणार नाहीत. विचार हळूहळू करा.
- ५) प्रथम मनात विचार एकामागून एक कसे झपाट्याने येतात इकडे लक्ष द्या. मग ही गोष्ट लक्षपूर्वक पाहून घ्या की विचार करणारा कोणीतरी आहे. ( Then try to realize that there is someone else that is thinking.)
- ६) आता असा प्रश्न करा, 'विचार करणारा कोण आहे? हा 'मी' कोण आहे; जो निजतो, जागतो, विचार करतो? ज्यास कोणत्याही गोष्टीचे ज्ञान होते. (Feels) जो बोलतो, काम करतो. माझ्या आत असे काय आहे ज्यास आपण 'मी' असे म्हणतो?' (तुम्ही जे प्रश्न विचाराल ते मनानेच विचारावयाचे) ज्यांचा असा विश्वास असतो, की जगात केवळ स्थूल पदार्थच आहेत; ते असे म्हणतील, की मी म्हणजे हे शरीर. आपण ज्यावेळी जन्मतो, त्यावेळी 'मी आहे' म्हणजे अहंभाव आपल्या मेंदूत उत्पन्न होतो

व मरण समयी आपल्या देहाच्या नाशाबरोबर नष्ट होतो. शरीर हे बदलत असते म्हणजे त्यात बदल होत असतो. कधी ते सबळ होते, कधी दुर्बल होते. कधी ते धडधाकट असते तर कधी त्यास अपाय होतो. मनदेखील बदलत असते. समयानुसार ते बदलत असते परंतु 'मी'चे भान जन्मापासून मरेपर्यंत तसेच राहते. त्यात कधीच बदल होत नाही. पाहा, आज मी सुखी आहे तर उद्या दुःखी आहे. या मनोवृत्ती प्रासंगिक कारणामुळे बदलत असतात. या सर्व गोष्टी आपणास 'मी'च्या द्वारे कळतात. मी शिवाय सर्व शून्य झाले असते. म्हणजे जर 'मी'चा अभाव असता तर आपणास काहीच कळले नसते. 'मी आहे' हा भाव नाहिसा होऊ शकत नाही.

जर शरीर खरा मी असतो तर झोप कधी येऊ शकली नसती व मरणही कधी आले नसते. जर शरीर हाच मी असतो तर मीपणाचे भान प्रत्येक क्षणी राहिले असते. 'मी' मध्ये भान असते व ज्यावेळी झोप येते त्यावेळी 'मी' हा शरीरापासून अलग होऊन जातो. त्यामुळे शरीराचे भान नाहिसे होते. जसे कॅमेऱ्याची लेन्स बंद केली असता लेन्सवरील चित्र नाहिसे होते. झोपेत शरीराचे अभान असते. यावरून हे सिद्ध होते, की 'मी' हा शरीरात कोणीतरी पाहुण्याप्रमाणे येणारा जाणारा आहे. स्वप्न हे जागृती व निद्रा या मधली स्थिती आहे. गाढ निद्रा लागण्यास आपणास या मधल्या स्थितीतून जावे लागते. 'मी'चा स्पष्ट उलगडा होण्याकरिता शेवटच्या स्थितीचा म्हणजे गाढ निद्रेचा अवश्य विचार केला पाहिजे.

सुषुप्तीत आपणास शरीराचे भान नसते. तरी 'मी' हा असतोच. ज्यावेळी मला गाढ निद्रा लागते, त्यावेळी मी जगास पूर्णपणे विसरून जातो. 'मी' हा विचारदेखील त्यावेळी नसतो. 'मी'च्या अस्तित्वाचे भान जरी थोड्यावेळेपुरते नाहिसे होते, तरी 'मी' याचे अस्तित्व असतेच. कारण नंतर जेव्हा मी निजून उठतो, त्यावेळी मी तोच पूर्वीचा आहे ही गोष्ट माझ्या लक्षात असतेच. शरीरात 'मी'चे भान नसते. शरीरातून 'मी' हे भान अलग होऊ शकते.

तुम्ही या गोष्टीचा शोध केला, की 'मी' हे शरीर आहे काय? तुम्हास शरीरात त्याचा शोध लागला नाही. हे विधान खरे आहे, असा

तुमचा निश्चय होण्यास कदाचित काही दिवस किंवा काही महिने लागतील. परंतु हा निश्चय झाल्याशिवाय पुढचा टप्पा गाठणे शक्य नाही. हा विचार करीत असता मन दुसरीकडे गेले तर मन परत आणून धैर्य न सोडता पुन्हा तोच विचार करावा.

**आत्मविचाराची दुसरी पायरी :** तुमचे खरे स्वरूप काय हे समजण्याकरिता आपल्या मनोविकाराचे पृथक्करण करा. खालील मनोविकारांपैकी तुम्ही कोण? -इच्छा, शंका, घृणा (तिरस्कार), क्रोध, आवडनिवड, काम, लोभ, मोह, आशा, भीती किंवा दुसरे कोणते विकार. यातून कोणी तुम्ही आहात काय? या मनोविकारामुळे आपण जोराचे झटके किंवा झोके खात असतो.

स्थूल शरीराबद्दल जी गोष्ट, तीच गोष्ट या निद्रित मनोविकारांस देखील लागू होते. जेव्हा हे मनोविकार अगदी शांत असतात किंवा निद्रावस्थेत यांचा अगदी अभाव असल्यानंतर म्हणजे आपण जागे झाल्यानंतर किंवा जेव्हा कोणतेही मनोविकार आपणास नसतात, त्यावेळी 'मी' हे भान राहतेच. जर 'मी' हे मनोविकारांपासून अलग होऊन त्याचे अस्तित्व कायम राहू शकते, तर मी व मनोविकार या निरनिराळ्या गोष्टी आहेत म्हणून मनोविकार 'मी' नाही. आता आपला या दोन गोष्टींचा निश्चय झाला, की 'मी' शरीर नाही व मनोविकारही नाही म्हणजे तिसरी पायरी सुरू करा. या वेळेपर्यंत तुमची मन एकाग्र करण्याची शक्ती बरीच वाढली असेल व याच वेळेत तुमचे बाहेरील भान (Outward consciousness), दृष्टी, श्रवण, स्पर्श इत्यादिकांतून काढून आत नेऊन आपली वृत्ती अंतर्मुख करून पक्केपणे एकाग्र करण्याची तुम्हास चांगलीच सवय झाली असेल.

**तिसरी पायरी :** 'मी' विचार करणारी बुद्धी आहे काय? बुद्धी पंचेंद्रियद्वारा ज्ञान मिळविते. बुद्धी म्हणजे अनंत विचारांचा, कल्पनांचा, स्मरणांचा, सर्व दिवसभरात ज्या गोष्टी घडतात त्या सर्वांच्या आठवणीचा समुदाय एकत्र होऊन बुद्धी बनते. बुद्धी म्हणजे अनेक विचार व कल्पनांच्या समुदायास आपण बुद्धी म्हणतो. काही वेड्या लोकांची बुद्धी नाहिशी होते व कधीकधी त्यास पुन्हा बुद्धी प्राप्त होते. याने असे कळते, की ही एखाद्या

वस्तूप्रमाणे प्राप्त होऊ शकते म्हणून बुद्धी काही 'मी' नव्हे.

विचार करण्याची क्रिया ही कोणीतरी करतो म्हणजे विचार व विचार करणारा हे एकमेकांपासून भिन्न आहेत. विचार नेहमी येत असतात व यामुळे मनास चलबिचल करतात. विचार करणे ही क्रिया इतकी जुनी झाली आहे व विचारांची अतिशय दीर्घकालापासून सवय पडली आहे, की विचार करित राहणे ही अस्वाभाविक स्थिती असतानाही आपणास स्वाभाविक वाटते व मनात विचार येणे बंद करणे व मन शांत राहू देणे ही अस्वाभाविक स्थिती वाटते. येथपर्यंत आपण शोधून काढले की ज्यास आपण 'मी' असे समजत होतो, ते खोटे होते आणि विचार ज्यांच्या समुदायास आपण बुद्धी म्हणतो, ही देखील आपणास वेढून टाकू शकत नाही.

### **मनास ताब्यात ठेवण्याकरिता प्राणायाम ( Breathing exercise to control Thoughts )**

वरील तिसरी पायरी संपली म्हणजे अंतरंगाच्या यात्रेची सर्व तयारी झाली असे समजावयाचे. अजूनपर्यंत आपण आपल्या अभ्यासात फार परिश्रम केले आहेत. परंतु आपणास त्याचे दिसण्यासारखे काहीच फळ मिळाले नाही. याच्यापुढे आपणास नवीन अनुभव येतील. ज्याने आपल्या पुढील प्रयत्नांची भरपाई होईल. येथपर्यंत आपण आत्म्याच्या गुंफेचा छडा लाविला. विचाराच्या मदतीने त्याचा काही मार्ग आपण आक्रमण केला (काही दूरपर्यंत पोचलो) परंतु केवळ विचारांच्याच साहाय्याने आपण थेट आत्म्यापर्यंत पोचू शकत नाही. ज्यावेळी मनुष्य खरोखरीच खोल विचार करतो, तेव्हा असे कळते, की मनुष्य या गूढतेने कसा अगदी चिरडून जातो. याच्या पुढे विचाराची गती नाही. तेथे दुसरे काही तरी उठते व आपणास पुढे नेते. संयुक्तिक विचार आपणाजवळ उत्कृष्ट साधन असते. ज्याने आपण जग व जीवन यास काही मर्यादेपर्यंत समजू शकतो; परंतु हे समजणे चूक होईल की आपणास बुद्धी हे एकटेच साधन दिलेले आहे. हे दुसरे नवीन साधन म्हणजे सहजज्ञान (Intuition) आहे. सहजज्ञान म्हणजे प्रयत्न

केल्याशिवाय जे ज्ञान होते ते साहजिक ज्ञान, तात्कालिक ज्ञान, प्रमाण निरपेक्ष ज्ञान. ज्यावेळी विचार फेल होतो (काम करू शकत नाही) त्यावेळी तात्कालिक ज्ञान आपण बारकाईने काळजीपूर्वक शोध केल्याने मिळते. म्हणून ते आपल्या अंतर्गत आहे व सर्वांना त्याचा शोध वाटल्यास करता येतो. शोध करा आणि ते तुम्हास मिळेल. थोडेच लोक याप्रकारे त्यास शोधतात म्हणून ते थोड्यांनाच मिळते.

### **सहज ज्ञान जागृत कसे करावे? (How is the Intuition to be awakened?)**

Intuition is the direct apprehension of a truth without reasoning. ज्यावेळी विचार व तर्कवितर्क करणारी बुद्धी आपला उद्योग बंद करते, त्यावेळी सहजज्ञानास खुले क्षेत्र मिळते ज्यात ते प्रगट होते. ज्यावेळी विचारांच्या लाटा मनात उठत नाहीत, त्यावेळी मन हे शांत व स्वच्छ कुंडाप्रमाणे होते, ज्यात सहजज्ञानसूर्याचे प्रतिबिंब पडते. त्यात काही विकृती होत नाही व ते प्रतिबिंब पडण्यास काही त्रास होत नाही. म्हणून काहीतरी उपाय शोधून काढण्याची आवश्यकता आहे, ज्यात मनात सतत विचार उद्भवणे कमी करता येईल.

हे दोन उपायांनी करता येते.

**पहिला उपाय :** मनास एकाच प्रकारचा विचार करावयास लावणे. जसे एखाद्या सूक्ष्म उच्च कल्पनेवर मन एकाग्र करणे. मागे सांगितल्याप्रमाणे जर तुम्ही ध्यान निष्ठेने (Faithfully) केले असेल तर आता सांगितलेले काम बऱ्याच अंशी झालेलेच आहे व सहजज्ञान लवकरच प्रगटेल.

**दुसरा उपाय :** प्राणायाम. विचार आणि श्वास यांचा फार घनिष्ठ संबंध आहे. प्राणायामासंबंधी एक सावधगिरीची सूचना देणे फार जरूरी आहे. ती ही की गुरू आपणास वाट दाखविण्यास व रक्षण करण्यास जवळ असला तर प्राणायामात काही भीती नाही. नसल्यास प्राणायामात फार भीती असते, हे लक्षात ठेवावे. लोक साधारणपणे करतात तसा प्राणायाम गुरूशिवाय करू नये. परंतु खालील प्रकारचा प्राणायाम गुरूशिवाय करण्यात मुळीच भीती नाही. ही क्रिया गुरूशिवाय करता येते. ती एवढी सुलभ आहे

की कोणासही ती ठीक करता येईल. परंतु ज्यांना हृदयाचा आजार असेल त्यांनी श्वास घेण्याचा कोणताही व्यायाम करू नये.

या सुलभ प्राणायामाची रीत खाली दिली आहे. आपण एका मिनिटात साधारणपणे १५-१८ वेळा श्वास घेतो. या व्यायामात श्वासाची गती मंद केली पाहिजे. म्हणजे एका मिनिटात कमी वेळा श्वास घेतला पाहिजे. हा श्वास किती कमी करावा हे सर्वांना सारखे लागू नाही. श्वास एकदमच कमी करून टाकायचा नसतो. परंतु तो हळूहळू कमी केला पाहिजे.

**ही क्रिया करण्याची रीत (The technique of slower breathing exercise) :**

१. प्रथम श्वास फार हळू बाहेर सोडा. ( Exhale slowly ).
२. नंतर हळूच श्वास आत घ्या. ( Inhale gently ).
३. मग क्षणभर श्वास रोखून ठेवा. ( Hold the breath momentarily ).
४. मग पुन्हा श्वास बाहेर सोडा. ( Then breathe out again ).
५. हे करीत असता डोळे बंद असू द्या व तिकडे पूर्ण लक्ष असू द्या.

६. ही गोष्ट महत्त्वाची आहे, की त्याने आपले सर्व चित्त श्वासाकडेच द्यावे. मी श्वासामध्येच आहे असे त्यावेळी त्यास वाटले पाहिजे.

( It is important that the student should pour all his consciousness into his breathing until he seems to live in it for the time being ).

७. हा व्यायाम प्रारंभी ५ मिनिटे करावा. यापेक्षा जास्त वेळ करू नये. जसजशी प्रगती होत जाईल तसतसा हा १०-१५-२० मिनिटापर्यंत वाढवीत जावा. यापेक्षा जास्त वाढवू नये.

हा व्यायाम नियमाने हळूहळू करण्याचा आहे. यात ताण करून किंवा जोराने श्वास आत ओढू नये कारण असे केल्याने आपला हेतू सिद्धीस जाणार नाही. या व्यायामात सर्व स्नायू पूर्णपणे ढिल्ले व शिथिल पाहिजेत ( A slow, regular and quiet effort alone is called for. There should be no straining, no violent deep breathing as that would

defeat the students aim. Complete muscular relaxation should reign).

ही क्रिया सफल झाली असे तेव्हाच समजावे जेव्हा श्वासाचा वेग हळू होऊन श्वास फार मंदमंद (Gently) व प्रयत्नांशिवाय चालेल व अशावेळी पीस ( Feather ) नाकासमोर धरले असता हलणार नाही. पण जर आपणास केव्हाही जरा देखील अडचण भासली किंवा श्वास घेण्यास धापा टाकाव्या लागल्या तर आपण ती क्रिया एकदम थांबवावी व हे समजावे, की हा व्यायाम अयोग्य प्रकाराने केला जात आहे. यात श्वास दोन्ही नाकपुड्यांतून घ्यायचा व सोडायचा असतो. एका नाकपुडीतून नव्हे. या व्यायामाचा उगम खालील गोष्टींमुळे आहे. शरीर व मन यातील मध्यस्थी श्वास आहे कारण तो शुद्ध केलेल्या रक्ताचा पुरवठा मेंदूला पोचवितो. श्वासाचा वेग कमी केल्याने मेंदूस रक्ताचा पुरवठा कमी होतो. यामुळे विचार कमी येतात. श्वास घोडा आहे आणि मन स्वार आहे.

श्वासाचा वेग जाणूनबुजून कमी केला तर त्याचा परिणाम खालीलप्रमाणे होतो.

१. मनाची आनंदी वृत्ती होते.
२. मनात सतत वृत्तींचे उठणे बंद होते.
३. जीवन समुद्रावरील लाटांवर तेल ओतल्याप्रमाणे.
४. मन संसारातील विचारांतून एकीकडे आणलेले असते.
५. श्वासक्रियेमध्ये चित्त एकाग्र केल्याने श्वासक्रियेचा व्यायाम

करीत असता दुसऱ्या गोष्टींचा विसर पडावयास लागतो व त्यास असे वाटावयास लागते की जणू काय आपण श्वासच होऊन गेलो आहे. तो स्वतः बदललेल्या श्वासक्रियेत अगदी तल्लीन होऊन जातो व आपले मन त्यातच अगदी तल्लीन करून टाकतो व दुसरे सर्व विचार बुडवून श्वसनक्रियेकडेच लक्ष लावून असतो म्हणून थोड्या वेळेपुरता तो सूक्ष्म व अधिक ग्रहणक्षम होतो ( Subtler and more sensitive person ). ही स्थिती लगेच होत नाही परंतु पुष्कळ आठवड्यापर्यंत हा व्यायाम नित्यनियमाने केल्याने होतो.

या एकाच व्यायामाची मन ताब्यात ठेवण्याची शक्ती ज्यांनी हा व्यायाम केला नाही त्यास कळणार नाही. याने मानवी यंत्राचा बेसुरीपणा निघून जाऊन योग्य स्वर सम्मेलन होते. (It restores a harmonious rhythm to the human machine). व याचे जगात त्रस्त झालेले हृदय अगदी शांत व जगाशी ऐक्यतेने व सख्यात्वाने वागणारे असे होते.

आत्मशोधाकरिता (For the purpose of self enquiry) हा प्राणायाम ध्यानानंतर लगेच करावा. ध्यानाची शेवटची पायरी आली म्हणजे असे वाटावयास लागते की हा एक मानसिक खड्डा किंवा भिंत लागली, याच्या पुढे जाण्यास मार्ग नाही. मी शरीर नाही, मन व बुद्धी नाही, मनाचे विकार नाही. या कशातही मला माझा शोध लागला नाही. यानंतर त्यास असे वाटले की मी काही नाही, शून्य आहे. कारण या तिघांचा निरास केल्यानंतर काय उरते? येथपर्यंत आले म्हणजे ध्यान संपते व अपरिचित अशा अंतवृत्तीने कपाळकूट करणे संपते व मग तो आपले मन वर सांगितलेल्या प्राणायामाकडे वळवितो.

हा अभ्यास ठीक साधला म्हणून त्याची मनाची स्थिती अशी व्हावयास लागेल की मंत्र प्रभावाने सर्प जसे शांत बसून जातात तद्वत् त्याचे विचार अगदी शांत होऊन जातात. हिंदू योगिक प्राणायामाचा जो हेतू आहे की मनास शांत करणे (विचाररहित) तो या क्रियेने सिद्ध होतो; परंतु यात ताण बसत नाही, धडपड व उरफोड करावी लागत नाही व काही भीती नसते.

### **सहजज्ञानाची जागृती (Awakening of Intuition) :**

श्वास क्रियेचा व्यायाम संपल्यानंतर तो पुढच्या पायरीकरता तयार असतो. जर त्याने हा श्वासाचा व्यायाम योग्य रितीने केला असेल व त्यात त्यास यश आले असेल तर जाळ्यातील पक्ष्याप्रमाणे त्यास मन सहज पकडता येईल. त्याची चपळता बंद करता येईल, त्याची नेहमीची धाव बंद करता येईल. त्याने नेहमीप्रमाणे मामुली श्वास घेण्याचा प्रयत्न करू नये, परंतु श्वास स्वाभाविकरित्या आपोआपच पूर्ववत होऊ द्यावा. आता त्याने आपले मन श्वासात एकाग्र करणे बंद करावे व पुढे सांगितलेल्या पायरीकडे



वळवावे म्हणजे सहज ज्ञानाच्या जागृतीकडे. सहजज्ञान हे निरंतर असतेच. ते काही निद्रिस्त नसते म्हणून त्यास जागृत करण्याची आवश्यकता नाही.

आता आपण पुन्हा परत प्रश्न करण्याच्या व शोध करण्याच्या मानसिक स्थितीत यावे. जशी मानसिक स्थिती आपण ध्यानाच्या वेळी धारण केली होती, जेव्हा 'मी कोण?' याचा आपण शोध करित होतो. परंतु आता तो प्रश्न शरीर मन व मनोविकार यांना न करता जो मनाच्या सभोवती गूढ अंधार असतो त्यास करावयचा आहे.

१. मी कोण आहे? हा कोण आहे? जो या शरीरात राहतो.

२. आपण हे प्रश्न मनात स्वतःलाच करावेत. हळूच (गर्दी न करता) निष्ठापूर्वक, तल्लीनतेने (Intently तल्लीन, तत्पर, मग्न) व अगदी एकाग्रतेने करावे.

३. हा प्रश्न विचारल्यावर काही मिनिटे थांबावे. (वाट पाहावी) शांतपणे चिंतन करित परंतु काही प्रयत्न न करिता ( Let him wait for a few minutes meditating quietly and without effort upon these questions ).

४. त्यानंतर, आपल्या अंतःपुराच्या मध्यभागी विराजमान असणाऱ्या आपल्या आत्म्यास, 'स्वतःचे अस्तित्व प्रगट करावे म्हणजे मजला आत्मदर्शन द्यावे.' अशा प्रकारची प्रार्थना म्हणा किंवा नम्रतेने विनंती करावी. ज्या मानसिक शब्दांत ही प्रार्थना किंवा विनंती करायची ते पाहिजे तर त्याचे स्वतःचे असोत परंतु ते साधे, थोडे असावे व ते सरळ आत्म्यासच संबोधावे. आपण आपल्या अगदी जिवलग, खऱ्या मित्रास विचारतो त्याप्रमाणे विचारा. ही प्रार्थना किंवा विनंती केल्यावर त्याच्या उत्तराकरीता आशा धरून, निश्चयपूर्वक याचे उत्तर मिळेल असा विश्वास ठेवून वाट पाहावी. वाट खात्रीपूर्वक पाहावी परंतु याबरोबर अतिशय नम्रता व दीनता असावी कारण ईश्वरी आविष्काराची तो प्रार्थना करतो आहे. या मार्गात दीनता ही प्रथम पासून शेवटपर्यंत अवश्य आहे. कारण ईश्वरी प्रकटीकरणापूर्वी तो त्या गोष्टीस लायक असला पाहिजे त्या लायकीकरिता लीनता अगदी आवश्यक आहे.

अगदी साधा भोळा, अनपढ व खेडवळ अशा माणसास हे विश्वास व प्रार्थनेने सुलभतेने प्राप्त होते. असा मनुष्य विद्यावान व बुद्धिमान मनुष्यापेक्षा आदर व पूज्यभाव जास्त सोप्या रितीने प्राप्त करू शकतो. कारण ज्यास बुद्धी व विद्या असते त्यास गर्व असतो. या गोष्टीकरिता बुद्धिवानाच्या बुद्धी वगैरेंची काहीच गरज नसते. तुम्ही लहान बालकांसारखे झाल्याशिवाय तुम्हास ईश्वराच्या राज्यात प्रवेश मिळणार नाही.

आतापर्यंत आत्म्यास शोधण्याचे सर्व प्रयत्न आपण स्वतः इच्छेने, सावधपणे व बुद्धिपरस्पर केले होते. आता आपण अशा स्थानी येऊन पोहचलो की जिथे अगदी याच्या उलट क्रिया करावी लागते. जेथे प्रयत्न करणे अगदी बंद केलेच पाहिजे कारण प्रयत्नांनी जिथपर्यंत जाणे शक्य होते तिथपर्यंत आपण पोचून चुकलो.

ध्यानाची संबंध क्रिया म्हणजे अनंत विचारांतून एकच उच्च विचार. म्हणजे मी चा शोध या एकत्र विचाराच्या चिकाटीने विचार करीत राहणे. याशिवाय दुसऱ्या कशाचाही विचार न करणे. मग जेव्हा मनाची एकाग्रता करण्याची ताकद खूप वाढली म्हणजे मग हा विशिष्ट प्रकारचा विचार करण्याचा प्रकारदेखील सोडून, अंतर्मुख वृत्ती करून असा प्रश्न करावा, की हा कोण आहे जो विचार करीत आहे? विचार करणाऱ्याबद्दल विचार करून याचे उत्तर मिळण्याचा यत्न करू नये. परंतु त्यावेळी सर्व विचार सोडून द्यावे व आपले पूर्ण लक्ष 'मी' जो अनंत विचाराच्या पडद्याने झाकला गेला आहे. त्या 'मी'ची माहिती किंवा अनुभव मला येईल असे समजून आपले सर्व लक्ष तिकडे लावावे. हे लक्ष लावून वाट पाहत असता त्यावेळी आपण सर्व विचार बंद करावेत.

आपण उत्तर मिळण्याकरिता जसे लक्ष लावून ऐकतो अशा प्रकारची मनाची ठेवण, स्थिर करून आपले सर्व विचार बंद करावे व दोन-तीन मिनिटे थांबून पुन्हा तीच विनंती करावी व पुन्हा थांबावे. तीन-चार मिनिटे थांबून पुन्हा तिसऱ्यावेळी अशीच विनंती करावी व आशेने व धीर धरून पाचएक मिनिटे थांबावे. आपले शरीर अचल. श्वास हळूहळू व शांत व मन शांत असू द्यावे. हे झाले म्हणजे ध्यान संपले.

ही पायरीही समजण्याकरिता या गोष्टींचे स्मरण असू द्या की आपण होऊन (जाणूनबुजून बुद्धिपुरस्पर) जो प्रयत्न केला त्याचे उत्तर किंवा प्रतिक्रिया आपणास नकळत होणारी आहे. व हीच गोष्ट अतिशय महत्त्वाची आहे. बुद्धिपुरस्पर केलेली मानसिक शांततेची क्रिया केल्याने, त्याचा उपयोग चित्ताची एकाग्रता तीव्र करण्यास होतो. याची तुलना खालील उदाहरणाने करता येईल. जशी आपण दारातील बोलाविणारी घंटा (Call bell) वाजवितो व तद्नंतर आतील माणसाच्या प्रत्युत्तराची वाट पाहतो; त्याचप्रमाणे आपणास आपल्या जाणिवेच्या पलीकडील वस्तू प्रगट होण्याची आपणास मार्गप्रतीक्षा केली पाहिजे. मार्गप्रतीक्षा करित असताना तुम्ही स्वतःस जास्त ताण देऊ नका. आत्म्यास स्वतःला बुद्धी आहे व तो स्वतः आपले कार्य करील (Give the atma / soul credit for its own intelligence and actions).

तुमचा असा काही समय जाईल ज्यात काही उत्तर येणार नाही व तुमच्या अंतरात्म्यात काही नाही, सर्व शून्य आहे असे तुम्हास वाटेल. हे शून्य किंवा 'निर्जनस्थान' सोडून जाण्यापूर्वी तुम्हास अगदी विजनता (Loneliness) वाटेल. तरी शेवटी ती नाहीशी होईल. तुम्ही जर या स्थितीत धीर धरून राहण्यास तयार नसाल तर तुम्हास सिद्धी मिळणार नाही. यावेळी धीर धरून राहणे फार महत्त्वाचे आहे. तो प्रगट होण्याकरिता नम्रतापूर्वक वाट पाहिली पाहिजे. असा आनंददायक समय येईपर्यंत आपण दीन व अनाथ आहो. जे अशा वेळी घाई करितात ते स्वतःलाच बंधन घालून घेतात.

या वेळेपासून आपण ठीक मार्गावर आहोत हे दर्शविणारी प्रथम काही चिन्हे दिसून येतात. ती पाहण्याकरिता टपून बसले पाहिजे. ती आतील आत्म्याच्या हालचालींची काही चिन्हे होत. परंतु त्यांचा आपण भलताच अर्थ समजतो व तिकडे दुर्लक्ष करतो.

ती चिन्हे अगदी हळूच येतात, जशी सूर्यप्रकाशाची किरणे हळूच अंधकार भरलेल्या जगात येतात. ती चिन्हे एवढ्या हळू होतात की आपणास असे वाटते की हा विचार सहजच आपणास आला. यात काही अर्थ नाही

असे समजणे मोठी चूक आहे. आत्म्याचा शब्द प्रथम हळूच श्वास किंवा वाऱ्याचा सूक्ष्म झुळकेसारखा ऐकू येतो. त्याकडे पूर्ण लक्ष पुरविले पाहिजे. व तिकडे पूर्ण आदरभाव असू द्यावा. जणू काय सार्वभौम राजाकडून दूतच आला आहे. कारण हे हळूच येणारे दूत जी पुढे अपूर्व शक्ती प्रगट होणार आहे त्याचे स्तुतिपाठक आहेत. ती शक्ती प्रगट झाल्याने आपल्या शरीरात स्वर्गीय शक्तीचा संचार होईल.

कधी मनात सूक्ष्म वृत्ती उठते, कधी काही विचार येतो तिकडे आपण दुर्लक्ष करतो व त्यात विशेष काही नाही असे समजून सोडून देतो. परंतु याच गोष्टींकडे व जे अनुभव येतात त्यांच्याकडे आपण फार लक्ष पुरविले पाहिजे व त्यावर एकाग्र मन केले पाहिजे व स्वतः त्यांच्या अगदी स्वाधीन होऊन गेले पाहिजे.

अशा विलक्षण समयी त्यास आपल्या अंतरात्म्याचा शोध लागतो. अशी वेळ फार कमी येवो किंवा अनियमित वेळी येवो. परंतु अशावेळ काही आहे ते प्रत्ययास येते. अशा परमानंदाच्या समयी आपणास मनुष्याच्या खऱ्या स्वरूपाचा पत्ता लागतो (In such strange moments he discovers what is almost a second-half within. These moments may be there and he may not even get them except at irregular intervals, but their existence evidences something that is. The ecstatic moments provide a clue to the true nature of Man).

प्रत्येक मनुष्याच्या अंतरंगात आध्यात्मिक शांतीचे (spiritual peace) अनंत झरे साठलेले आहेत. ज्यांचा आपण जरादेखील उपभोग घेतलेला नाही. अनेक वेळा समया समयाने आपणास परमात्मा अस्पष्ट शब्दांत सांगतो की, बाबा आत्म संयम करा. उच्च मार्गावर चालावयास लागा. अप्पलपोटेपणा सोडा. आपण त्यांच्या अस्पष्ट शब्दांकडे लक्ष दिले पाहिजे आणि त्या क्वचित येणाऱ्या क्षणांचा फायदा करून घेतला पाहिजे. आपण काय होऊ शकू याची आपणास अंधुक छटा दिसते. ज्या क्षणांत आपण हा आध्यात्मिक प्रकाश अनुभवतो त्या क्षणांचा समय जर आपण अधिक करू शकलो म्हणजे तो समय जर आपण वाढवू शकलो तर नेहमी

टिकणारा आनंद आपणास प्राप्त होईल. कारण काहीतरी आहे ज्याचा अनुभव कधीकधी आपणास येतो. त्याचा अनुभव आत्म्याच्या गूढ अंतरगात येतो. ते काय आहे ते आपण जाणत नाही परंतु ते काय म्हणते ते कदाचित आपणास समजेल. 'जे तुझ्यात उत्कृष्ट आहे ते मी आहे.' हा त्याचा मूक भाव आहे. ते व आपण एकच आहोत परंतु ते पवित्र आहे व निराळे ठेवलेले आहे.

मानसिक शांततेचा (Mental quiet) उद्देश काय? तर अशा प्रांतांत प्रवेश करणे, ज्यास मानसिक शास्त्रवेत्ते बेभान स्थिती असे नाव देतात.

सहजज्ञान जागृतीचे प्रत्युत्तर आपणास पहिल्यास बैठकीत मिळेल किंवा पुष्कळ आठवडे किंवा पुष्कळ महिन्यांनंतर मिळेल. ज्या विद्यार्थ्यांला पूर्वीच्या सर्व पायऱ्या पूर्णपणे अवगत झाल्या असतील तो अशा स्थितीतच पोचला असतो की त्यास सद्गुरु भेटला असता सहज ज्ञान काही गूढ क्रियांनी लवकर उत्पन्न होते. जर सद्गुरुची भेट अशक्य असेल तर येथे दिल्याप्रमाणे चिकाटीने करत राहिले पाहिजे.

या पायरीवर खालीलप्रमाणे केल्यास तुमच्या प्रगतीस फार मदत होते. तुम्ही दिवसातून भलत्याच वेळी (म्हणजे ठराविक वेळी नव्हे) आपले निरीक्षण करा (Watch). तुम्ही काही काम किंवा विचारात असताना आपणास एकदम थांबवा व बारकाईने पाहा की तुम्ही काय करून राहिला आहात, तुम्हास यावेळी काय वाटत आहे. तुम्ही यावेळी कोणत्या गोष्टीचा विचार करून राहिला आहात किंवा काय म्हणून राहिला आहात. तुम्ही असा विचार करावा की, हे काम कोण करून राहिले आहे? हा मनोविकार कोणास आला आहे? (क्रोध) हे शब्द कोण बोलून राहिले आहे? हे विचार कोण करून राहिले आहे?

आपणास असे मूक प्रश्न विचारावे. जेवढ्या वेळेस तुमची इच्छा असेल तेवढ्या वेळ असे करा परंतु ते एकाएकी (Spontaneously) करा व नंतर शांततेने, आशेने आतील सहजज्ञानाच्या प्रत्युत्तराची वाट पाहा. त्यावेळी सर्व विचार बंद करा. अशा आतील निरीक्षणास व शोधास एकदोन मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लावू नये. आत्मशोध व आत्मनिरीक्षण यांबरोबरच हळूहळू श्वास घेण्याने मदत होते.

अशाप्रकारे तुमचा देहात्मभाव मोडत जाईल व देह हाच सर्वकाही मी आहे ही भावना नष्ट होईल. असे एकदम दिवसातून, अनेकदा आपल्या इच्छा, कामे, विचार इत्यादिकांचे निरीक्षण करत राहणे विशेष करून उपयोगी असते. याने आपल्या इच्छा व विचार हे 'मी'पणापासून अलग होतात. म्हणजे यांच्यापासून 'मी' वेगळा आहे ही भावना दृढ होते. ध्यानाच्या वेळी आपण अभान स्थितीत शिरण्याचा जो प्रयत्न करतो त्यास याची मदत मिळते. खरोखर असे म्हणता येते की या तीनही गोष्टी म्हणजे आत्मनिरीक्षण, रोजची मानसिक शांती (Daily quiet) आणि हळूहळू श्वास घेण्याची क्रिया या परस्परांना मदत करणाऱ्या आहेत. या तीनही गोष्टींनी हे शरीर, इच्छा व मन हाच मी आहे, अशी जी दृढ भावना असते ती नाहीशी होण्यास मदत होते.

आपले मन वेळोवेळी त्याच्याकडे वळवा. जो तुमच्या आत सर्वसाक्षी चूप बसलेला आहे. मन तेथे एकाग्र करा. हे आत जाणे ही मानसिक क्रिया आहे. ही आत्मसंशोधनात्मक वृत्ती बुद्धीची क्रिया आहे. परंतु जी याच्या पुढची पायची आहे त्यात आपले सर्व विचार सहजज्ञानास, ज्याचा उदय आतून होतो, समर्पण करून द्यावयाचे आहेत त्यास म्हणजे आपणास विचार मुळीच करायचा नाही. नुसते सहज ज्ञानास जे आपल्या आतून उदय पावते त्यास शरण जायचे आहे. जे सहज ज्ञान आपणास त्या सर्वसाक्षी पुरुषाचे, जो आपल्या आत बसलेला आहे तो. ज्ञान प्राप्त करून देईल. म्हणजे सहज ज्ञानाच्याद्वारे आपणास त्या अंतर्साक्षीचा बोध होईल.

तुम्ही नेहमी आपल्या बुद्धीचा व मनोविकारांचा उपयोग करीत आला आहात. परंतु सहज ज्ञानाचा क्वचितच उपयोग केला असेल. यापुढे तुम्ही अवश्य यात बदल करण्यास सुरुवात केली पाहिजे व सहज ज्ञानास जे अजून अप्रगट स्थितीत होते त्यास शक्य असेल तेवढ्या वेळ प्रगट स्थितीत आणले पाहिजे. यास वेळ लागेल. अनेक मनोवृत्तींच्या व विचारांच्या मिसळीत (खिचडीत) साहजिकच ज्ञान शोधून काढण्यास वेळ लागेल परंतु नेहमी शोध घेत राहिल्यास ते सापडेल.

दिवसाचा कोणताही असा क्षण नाही ज्यात तुम्ही आपल्या

विचारांचा ओघ आत्म्याचा शोध घेण्याकरिता वळविला असता तुम्हास लाभ होणार नाही. मनरूपी घोड्यावर स्वार होऊन तुम्ही त्यास आतल्या दिशेकडे न्या. अशी सवय केल्याने हळूहळू तुम्हास आतील मार्ग सापडेल.

आपण याप्रमाणे नकळत परंतु क्रमाक्रमाने विचारांच्या मागेमागे न पाहिलेल्या आपल्या घरात शिरतो. जोवर तुम्ही विचारांचे दास आहात तोवर सहज ज्ञान तुमच्या टप्प्याच्या बाहेर असते.

निरंतर स्वतःचा शोध घेत चला म्हणजे विचारदेखील तुम्हास मुक्त होण्यास मदत करतील. आणि जे प्रश्न तुम्ही स्वतः विचाराल त्यांची तुम्हास आत्मस्थिती प्राप्त करण्यास मदत होईल.

मनुष्यप्राणी आत्म्याच्या हुकूमाने त्याच्याच जीवनशक्तीने जिवंत राहतो . विचार, इच्छा व त्यामुळे घडलेल्या क्रिया सर्वसाधारणपणे बाह्यजगतासंबंधी असतात. अशी कल्पना करा की आपला जिवात्मा आपल्या शरीरात बसून सभोवारचे जग पंचेंद्रियांनी पाहत आहे. पूर्वीपासूनच बाह्यपदार्थांशी ही वहिवाट चालली असल्यामुळे तो तिकडे नेहमी खेचला जातो किंवा त्यापासून माघारी फिरतो. (म्हणजे त्यात त्यास प्रेम किंवा तिरस्कार उत्पन्न होतो.) व तो विचार करणे, इच्छा करण्यात किंवा शरीरास कार्य करायला लावण्यात गुंततो. शेवटी तो उत्पन्न केव्हा झाला हेदेखील विसरून जातो. शेवटी त्याची अशी स्थिती होऊन जाते की तो आपल्या पित्याची आठवण तर विसरतोच पण पिता ही कोणी नाही अशी विपरीत गोष्ट म्हणावयास लागतो.

ज्यातून विचार उद्भवतात तोच आपला खरा आत्मा होय. प्रत्येक दोन विचारांत, प्रत्येक दोन श्वासांत खंड असतो (Gap) जेथे मनुष्य क्षणभर थांबतो. त्या थांब्याच्यावेळी, जी वेळ इतक्या झपाट्याने निघून जाते की त्याचे मोजमाप करता येत नाही. तो आपल्या आत्म्याजवळ परत जातो व त्यात विश्रांती घेतो. जर असे झाले नसते व जर दिवसातून असे हजारो वेळी घडले नसते तर मनुष्य जिवंत राहू शकला नसता व त्याचे शरीर मरून निश्चेष्ट पडले असते. आत्मा हेच जीवनशक्तीचे उगमस्थान आहे. त्याच्याच शक्तीने त्याचे पोषण होते व त्याचा सांभाळ होतो व या उगमस्थानी वेळोवेळी

परत आल्याने जीवनशक्ती जी जिवंत राहण्यास व विचार करण्यास आवश्यक असते ती त्यास मिळते. याचा अनुभव सर्वांना येतो परंतु त्याची खरी किंमत थोडे लोक ओळखतात.

‘मी कोण आहे?’ याकडे आपले लक्ष ठेवा व त्याचा उलगडा करण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या पूर्णशक्तीभर अगदी कळकळीने व उत्कटतेने यत्न केले असता तुमच्या ध्यानाच्या अर्ध्या तासाच्या वेळात असा एक क्षण येईल की तुमचे मन त्यात तल्लीन होईल. तुमच्या सभोवती काय चालले आहे याचे तुम्हास भानच राहणार नाही. ही वर सांगितलेली मनाची स्थिती अशी योग्य परिस्थिती आहे की ज्या स्थितीत आत्मानुभव येऊ शकतो. खरे पाहिले असता आपल्या आत्म्यात प्रवेश मिळणे ही गोष्ट दिसते तशी दुर्लभ नाही. गाणारा किंवा चित्रकार जेव्हा आपल्या कामात अगदी तल्लीन होऊन जातो, त्यावेळी तो आपल्या आत्म्यात प्रवेश करतो. हे लोक नकळत ध्यान करतात. परंतु जे आत्मशोधनाचा मार्ग स्वीकारतात (Self enquiry) ते जाणून आत्म्यात प्रवेश करतात.

एकाग्रता जसजशी गाढ होत जाते. तसतसा बाह्यजगाचा हळूहळू विसर पडत जातो. मनातील खोल्या (Mental Chambers) विचार शून्य होतात म्हणजे मनात कोणतेही विचार राहत नाही. त्यात एकच विचार राहतो व तो हा ‘अंतरात्म्याकडून उत्तर मिळण्याची उत्कट मार्ग प्रतीक्षा’ हा एक प्रकारचा हिप्नाटिझम आहे असे पाहिजे तर समजा परंतु त्याने काम होते. णि त्याची किंमत त्याच्या फळावरून ठरवा (It is a sort of self-hypnotism if you like, but it 'works' and its value is to be judged by its result ).

आता या पायरीवर तुम्ही प्रयत्न करणे बंद करा (Cease all efforts at this stage). तुम्ही काही गोष्ट संपादन करण्याचा प्रयत्न करू नका. परंतु तुमच्यात काहीतरी घडेल ते घडून येऊ द्या. (But, rather allow something to be achieved in you). खल करणाऱ्या बुद्धीस तुम्ही सोडून द्या व पवित्र मार्ग प्रतीक्षा व विश्वास यांच्या स्वाधीन व्हा. कारण येथपासून पुढे जे काय केले जाणार आहे ते तुमच्या कार्याने नव्हे तर



ईश्वरी कार्यानि केले जाणार आहे. आता तुम्ही प्रश्न विचारू नका. परंतु जो तुमच्या अंतरात्म्यास अपील ( Appeal ) करणार आहे त्याच्या स्वाधीन व्हा. या आतील वस्तूस तुमचा ताबा घेऊ द्या. आपण स्वभावतःच अशा गूढ व अकळ स्थितीपासून मागे हटतो ज्यात इंद्रियांचे व्यापार बंद असतात; परंतु भिऊ नका. जसजसे ध्यान अधिक अधिक खोल होत जाते, तसतसे मनातील विचार हळूहळू बंद पडत जातात.

एक म्हणतो की मौन हा ईश्वर आहे. खरे आहे. परंतु हे मौन केवळ वाचेचेच नव्हे तर शरीर, इच्छा व विचार या सर्वांचे मौन पाहिजे. या उत्कृष्ट क्षणी ईश्वर तुम्हास आपल्या ताब्यात घेऊन राहिला आहे. तुम्हास नुसते संपूर्ण आत्मसमर्पण करायचे आहे (Self surrender).

याप्रकारे मन निश्चल झालेले आहे व साहजिक ज्ञानाकडे आपले पूर्ण लक्ष लागलेले आहे अशा स्थितीत बसणे म्हणजे एक विचित्र अनुभव आहे. जगदयंत्राची गती हळू होत जाते व तुमच्या आत ईश्वर प्रगटतो किंवा आत्मा प्रगटतो (The absolute begins to emerge). ही उत्कृष्ट महत्त्वाची घटका आहे. ज्यावेळी मन आपण स्वतःच केलेल्या जाळ्यांतून बाहेर फुटून निघते. तुमच्या मूक प्रार्थनेचे उत्तर प्रथम अतिसूक्ष्म अंतर्ज्ञानाच्या रूपाने मिळते. सहज ज्ञानाच्या जागृतीच्या साहाय्याने तुम्ही आपल्या निजगृही जाता. कधी कधी तुम्हास स्पष्ट शब्दांत काही निरोप मिळतो. असे झाले तर तुम्हास तुमच्या आत एक विचित्र मंदिर आढळेल, त्या मंदिरात तुम्हीच श्रोता व तुम्हीच वक्ता व्हाल.

हळूहळू अशी विचित्र स्थिती उद्भवते ज्यात आपणास असे वाटते तेथे दोन कोणीतरी आहे. म्हणजे तेथे दुसरेपणाचा भास होतो. जणु काय तुमचा एक भाग तुमचा दुसरा भाग काय करीत आहे हे पाहतो. ज्यास ही पवित्र देवडी सापडली तो खरा भाग्यशाली. कारण ही फारच थोड्यांना सापडते व तेच लोक आहेत ज्यांना हे माहित असते की त्यांना जो अमूल्य साठा पुढे मिळायचा आहे तो मनुष्याच्या अतिशय उत्कृष्ट व मोठ्या इच्छेपेक्षाही किती तरी पटीने मौल्यवान आहे. कधी त्याच्या मानसिक डोळ्यांसमोर चकचकीत सांकेतिक चित्र, कधी एक गोल आणि क्रॉस

तेजोमय रंगांचा किंवा तेजोमय पाच टोकांचा तारा ★ दिसेल, किंवा यांपैकी काही न दिसता हृदय अतिमृदु होईल व सुखदायक आरामात आत गेल्यासारखे तुम्हाला वाटेल ( Or you may experience nothing more than a melting tenderness in the heart, a gentle sensation of sinking inwards into a beautiful rest ).

जे लोक वर्षोगणती आतील अतिशय मोठ्या पुरुषाच्या प्रगत होण्याची किंवा त्यापासून काही सूचना मिळण्याची विनंती करतात त्यांस योग्य वेळी मोठे पारितोषिक मिळेल. त्या पुरुषोत्तमाचे ओझरते दर्शन आपल्या जीवनातील दुःखाची होळी करून टाकते. या वरद महात्म्याच्या पवित्र करणाच्या एका शब्दानेच आपला आत्मा स्वर्गीय आनंदाणवात निमग्न होऊन जातो.

कितीतरी लोकांनी अंतरात्म्याचे सूक्ष्म पुटपुटणे किंवा सूचना ऐकली असेल परंतु ती न समजता झिडकारून दिली असेल. कितीतरी लोकांनी त्याच्या पहिल्या सूचनांकडे निरर्थक कल्पना म्हणून दुर्लक्ष केले असेल. हे आकर्षक केंद्र (Magnetic Centre) आहे जे मनुष्याच्या आत अतिशय खोल आहे व जे त्याचे निजरूप आहे. ज्यापासून त्याची सर्वोत्कृष्ट कर्मे उत्पन्न होतात, तो आपले अस्तित्व नुसत्या सूक्ष्म ताकदीने दर्शवितो.

जर तुम्ही या सूचना, कल्पना इत्यादिकांच्या आणखी जास्त स्वाधीन व्हाल तर विचारांचा उपद्रव व लय हा अधिक अधिक हळू होत जाईल. शक्य असल्यास विचार अगदी बंद करा. परंतु ही अतिशय वरची पायरी आहे. त्याच्याकरिता प्रयत्न करू नये कारण याने कृत्रिम शून्यता उद्भवे. ती स्थिती अवश्य आपोआप आलीच पाहिजे व ती येतेच. परंतु ती आत्म्याच्या आतील कार्यामुळे येते ( Subconscious inner workings ) परंतु त्या कार्याचे आपणास भान नसते.

विचार बंद होणे हे आत्मज्ञान प्राप्त होण्याचे साधन आहेच असे नाही. जर असे असते तर वेड्या लोकांनासुद्धा बुद्धदेवांसारखे ज्ञान प्राप्त झाले असते. परंतु खरी गोष्ट अशी आहे की, आपला आत्मा विचार व इच्छा यांनी आपण झाकून टाकला आहे म्हणून जर तो आपणास जाणून

घेण्याची इच्छा असेल तर त्यावरचे झाकण (विचार व इच्छा यांनी तो झाकून गेलेला आहे) काढले पाहिजे. वेड्यात व ज्ञानी पुरुषात जमीनअस्मानाचा फरक आहे. वेडा शून्याकडे आपली दृष्टी लावून असतो व ज्ञानी वाटत असलेल्या शून्यतेत (Seeming Emptiness) दृष्टी लावून असतो. वेड्याची विचार करण्याची शक्ती नाहीशी झालेली असते. म्हणून त्यास अंतरात्म्याचे ज्ञान प्राप्त होत नाही. परंतु ज्ञानी पुरुष विचारांच्या जुलूमास झुगारून देऊन आपल्या इच्छेनुसार विचार बंद करू शकतो व त्याला आपल्या आत्मस्वरूपाचे भान असते.

आपणास माहीतच आहे की विचार हा आत्म्यावर पडलेला भारी पडदा आहे. मन विचाररहित करून तो पडदा थोडा उचलला म्हणजे त्या पडद्याखाली लपलेली अपूर्व शोभा तुम्हास दिसेल, जी तुम्ही कधी विसरू शकत नाही. ज्याप्रमाणे जहाज बंदरात गेले म्हणजे ते स्थिर होते व ते स्थिर झाल्यावर तेथील अपूर्व शोभा तुमच्या दृष्टोत्पत्तीस येते तसे.

मनुष्याचे विचार जाणूनबुजून बंद करणे खरोखरीच शक्य आहे काय याचे उत्कृष्ट उत्तर म्हणजे अनुभव घेऊन पाहा हेच आहे. ज्यांनी मनुष्याच्या मनाच्या खोलीचा (Depth) शोध घेतला आहे ते शेवटी अशा जागी पोचले आहेत की तेथे शोध करणे बंदच करावे लागते कारण त्यांचे विचार तेथे थांबून जातात (They have been held in a state of suspension). मनाची तुलना एखाद्या सदैव फिरत असलेल्या चक्राशी करता येते. या गतीचा आपोआप होणारा परिणाम म्हणजे विचार हा होय. जेव्हा मनाच्या चक्राची गती बंद होते, तेव्हा सर्व विचार खात्रीने बंद होतात.

मरण हे जीवनाचे गुह्य आहे (Death is the secret of life). जर आपणास एखाद्या पेटीत काही भरायचे असेल तर ती प्रथम रिकामी केली पाहिजे. जेव्हा मनातील सर्व विचार नाहीसे होतात तेव्हा त्यात रिकामी जागा होते. परंतु ती जागा रिकामी थोड्या क्षणच राहू शकते. मग ईश्वरी जीवनाचा उत्कृष्ट प्रवाह मनात शिरेल. हाच ईश्वरी अवतार होय ( This is the descent of the holy Ghost ).

जेव्हा जाणून ( Conscious ) विचार बंद केले जातात, त्या

स्थितीत आत्मा जो विचार व इच्छा यांनी आच्छादलेला आहे तो प्रगटतो. त्याचे ऐश्वर्य व थोरवी अवर्णनीय असते. मनातील विचार बंद करा आणि विचार करणाऱ्याकडे स्थिरतेने नजर लावून पाहा ( टक लावून पाहा ) बुद्धीस विश्रांती घेऊ द्या आणि रिकाम्यास्थानी लक्ष लावून पाहा.

परमात्म्याचे भान आणि गाढ निद्रा ही सारखीच असतात, परंतु निद्रेत अभान व अज्ञान असते व यात पूर्ण जाणीव असते. विचाराशिवाय जाणीव असू शकते अशा स्थितीची कल्पना पाश्चात्य ( Western ) मनुष्यास होणे कठीण आहे. परंतु अभ्यास व अनुभवाने हे खरे आहे असे त्याला कळेल.

जेव्हा मनुष्याच्या मनातील विचार थांबतात जेव्हा त्यातील सर्व कल्पना व मनात उमटलेले ठसे नाहीसे होतात, तेव्हा ते आरशाप्रमाणे स्वच्छ होते. ज्यात ईश्वरत्वाचे प्रतिबिंब उमटते.

जो मनुष्य या आत्मपृथक्करणाच्या ध्यान मार्गाने जाईल तो या विचित्र प्रकाराने प्रथम सहज ज्ञानाची जागृती करतो. जेव्हा तो सहज ज्ञानाच्या पूर्ण स्वाधीन होतो तेव्हा ते त्याच्या भानाला आत आत ओढत नेते. जेव्हा तो जाणून स्वखुषीने आपले विचार, स्मरणातील गोष्टी इत्यादी सर्व नाहिशा करतो, जेव्हा तो आपणहून या वाटाड्याच्या पूर्णपणे स्वाधीन होतो. तेव्हा तो आत्मज्ञानाच्या उंबरठ्यावरून आतील दिवाणखान्यात नेला जातो. जेथे त्याचा खरा आत्मा (Real Self) त्याची वाट पाहत असतो. एकदा का या प्रकारचा अनुभव त्यास प्राप्त झाला त्यास मी 'स्पिरीच्युअल बीईंग ऑफ मेन' ( Spiritual Being of Man ) असे म्हणतो त्याचा अर्थ काय हे काहीसे समजू लागेल. त्याला असे अनुभवास येईल की आपण एका आश्चर्यकारक स्थितीत प्रवेश केला आहे. त्या स्थितीत पंचेद्रिय काही उपयोगाची नाहीत. अशी आश्चर्यकारक स्थिती त्याने पूर्वी कधी अनुभविली नव्हती.

त्या आत्म्याच्या मौन स्थितीत त्याला असे वाटेल की नुसता विचार करणे म्हणजे अधर्माचरण होय. या उच्चकोटीच्या मानसिक स्थितीत ज्यावेळी त्याला ईश्वरी आत्म्याचा शोध लागलेला आहे, तेव्हा त्याला

असे वाटावयास लागते की आपणास जो विशेष हक्क मिळाला आहे त्याचा मोबदला देण्याकरिता आपले सर्व विचार गोळा करून, त्यांची शुद्ध कुंडात आहुती देऊन टाकावी. या विलक्षण समयी बुद्धी स्वतःस काही समयाकरता जाळून टाकते व तिच्या राखेतून खऱ्या आत्म्याचा उदय होतो. जो परमात्मा आहे व ज्याचा कधी नाश होत नाही.

**परमात्म्याची जागृती :** ज्याने वर सांगितलेल्या ध्यानाकरिता सांगितलेल्या क्रिया केल्या असतील व त्या योगाने परमात्म्याचा संबंध घडला असेल; त्यास वर सांगितलेल्या क्रिया अक्षरशः करण्याची काही आवश्यकता नाही, जश्या त्याने आजवर केल्या आहेत. आणि सूक्ष्म प्रकारे आत्मा पृथक्करणाची ज्याची पूर्वी आवश्यकता होती आता आवश्यकता नाही. याबद्दल आता मन झपाट्याने आत न्यावे. आता आपण शांत एकांतात बसले व विचारांस फाटा दिला की मन लगेच आत जाते. म्हणण्याचा अभिप्राय असा आहे, की एकदा आपला दृढनिश्चय झाला की 'मी शरीर बुद्धी व मनोविकार नाही. मग आपणाला ध्यानाच्या वेळी आत्मपृथक्करणाची जरूर नाही.' मग आपण मागे दिलेला श्वासक्रियेचा व्यायाम करावा व मग आपले मन काहीसे प्रार्थनात्मक व काही प्रश्नात्मक अशा स्थितीत आणावे. त्याचे उत्तर मिळण्याकरिता आशेने व लीनतेने थांबल्यानंतर आत्म्याचे उत्तर बहुधा मिळेल व त्यास अर्थ किंवा पूर्णज्ञान प्राप्त होईल. काही वेळेपर्यंत स्वतःच्या जीवनातील तळमळ सोडून आपल्या अंतरात्म्याच्या मध्यभागी शांत राहिल व नंतर त्यास पुन्हा पूर्ववत भान प्राप्त होईल. मानसिक शांततेच्या प्रवाहाने तो मन व बुद्धिच्या प्रवाहाचे पलीकडे गेला. The stream of mental quiet has at last carried him beyond the intellect.

मी या प्रवाशाला या उंबरठ्याच्या फार पलीकडे नेणार नाही. यानंतर त्याला जे अनुभव येतील ती वैयक्तिक गोष्ट आहे. व जर त्याला येथपर्यंत येण्याचे धैर्य व चिकाटी असेल तर ज्याला ज्या गोष्टींची गरज असेल ती गोष्ट तो आपोआप प्राप्त करू शकेल. या पायरीच्या पलीकडे फारच थोडे लोक जातात. परंतु पुष्कळसे साहसी लोक याच्याच आसपास असतात. येथे त्यांना जो स्वर्गीय प्रकाश प्राप्त होतो व त्याने जो परमानंद व

अनिर्वचनीय शांती प्राप्त होते त्यातच ते तृप्त असतात.

आता एक सावधगिरीची सूचना देणे आवश्यक आहे. मी या गुह्य मार्गाबद्दल जे सांगितले त्यावरून तुम्हास जर असे वाटले असेल की आत्मज्ञान काही क्रिया करून, काही नियम पाळून किंवा काही गोष्टींचा अभ्यास करून साध्य होऊ शकते. जशा जगात तुम्हाला या साधनांनी दुसऱ्या विद्या प्राप्त होतात. तर तुम्हाला आत्मज्ञानासाठी कोणत्या गोष्टींची गरज असते हे खरे कळलेच नाही. यात काही ठराविक गोष्टी तर कराव्या लागतातच परंतु याशिवाय विचित्र प्रकारच्या सूक्ष्म मनाच्या स्थिती कराव्या लागतात आणि शेवटची परंतु महत्त्वाची गोष्ट तर तो स्वतः पुरवूच शकत नाही.

आध्यात्मिक जाणिवेची जागृती ( The awakening of spiritual consciousness ) तर अशी वस्तु आहे की ठराविक पद्धतीने क्रिया केल्याने ती प्राप्त होऊ शकते असे नाही. रस्किन म्हणतो 'Art Happens' कला आपोआप घडते म्हणजे आपोआप होते. ती करून होत नसते. जसे खरे म्हणजे प्रासादिक कवित्व आपोआपच प्रकट होते, प्रयत्न करून प्रासादिक कवी होऊ शकत नाही. तशीच गोष्ट आध्यात्मिक ज्ञानाची आहे. शिष्य काही साधने करित असतो. ध्यान म्हणा किंवा याच्या उलट क्रिया म्हणजे आत्म्यास संपूर्णरितीने समर्पण आत्मनिरीक्षण किंवा आत्मस्मरण 'मी कोण' याचा शोध (Interrogative reflection) आणि एके दिवशी खरा जाणीवपणा त्यास हळूच आल्यासारखी वाटते तो दिवस केव्हा येईल ते आधीपासून ठरविता येत नाही. प्रयत्न करित असता तो दिवस कदाचित लवकर येईल; कदाचित पुष्कळ वर्षे धडपड करून निराश झाल्यानंतर येईल कारण तो दिवस परमात्म्याच्या अनुग्रह प्राप्त होण्यावर अवलंबून राहिल.

### अनुग्रह

अनुग्रह आपल्या इच्छेच्या पलीकडील शक्ती आहे. एक वेळ कोणावर अनुग्रह होण्यास सुरुवात झाली की मग मात्र ते काम झाल्याशिवाय राहत नाही. हळूच क्रमाक्रमाने परंतु आपणास कळत असता आपणास तो आत आत ओढीत असतो.

आत्मज्ञान होण्यापूर्वी अनुग्रह ही आवश्यक गोष्ट आहे. तरी तुम्ही ती गोष्ट पुरवू शकत नाही (आणू शकत नाही). अनुग्रह तर केवळ परमात्मा किंवा खरा महात्माच करू शकतो. एखाद्या पापी माणसावर, जो जन्मभर पाप करित असतो, अनुग्रह एवढ्या लवकर होतो व त्याच्या मन, वाणी, कृतीत एवढ्या झपाट्याने परिवर्तन होते की आपणास आश्चर्य वाटते. याच्या उलट असेही घडते की जन्मभर धार्मिक वृत्तीचा असतो व त्यातच आपला काळ घालवीत असूनदेखील त्याच्यावर अनुग्रह होत नाही. अनुग्रहाचे कार्य गूढ व दुर्ज्ञेय आहे म्हणजे ते आपणास कळत नाही की असे का होते कधीकधी एकदम होते परंतु लोकांस हे गूढच राहते. असे आहे तरी असे समजणे योग्य नाही की तो लहरीप्रमाणे कार्य करतो. त्याचे काहीतरी नियम आहेत व त्याची काम करण्याची तऱ्हाही ठरलेली आहे परंतु त्याचे नियम खरा गुरूच जाणू शकतो.

हा अनुग्रह प्राप्त होण्याकरिता आपण तो मागितला पाहिजे. याचा अर्थ असा नाही की तो शब्दांनीच मागितला पाहिजे. काही लोकांस शब्दांनी मागितले म्हणजे मिळते, काहींना मनानेच मागितलेले पुरे होते. परंतु आपणातील पुष्कळांना ते (For most of us we must ask with our whole life) बेंबीच्या देठापासून म्हणजे अगदी काकुळतीने मागितले पाहिजे. या मार्गाकरिता आपण काय केले आहे? काय बलिदान दिले आहे? काय सोसले आहे? किती वेळ खर्ची घातला आहे? या सर्व गोष्टींनी असे स्पष्ट दिसले पाहिजे की आपणास या गोष्टीचा तळमळ लागून राहिलेली आहे. आपणास रात्री किंवा दिवसा भलत्याच वेळी अशी प्रार्थना करण्याची बळकट इच्छा कदाचित होईल की, 'मला ज्ञान दे. मजवर अनुग्रह कर' तुम्हास अशी प्रबळ इच्छा झाल्यास त्यास विरोध करू नका. त्याचा राग येऊ देऊ नका किंवा वाईट वाटू देऊ नका. परंतु त्या इच्छेप्रमाणे वागा. आणि जर तुम्हास आत्म्याच्या अनुग्रहाकरिता रडावेसे वाटेल तर खुशाल रडा व जेवढी आसवे येतील तेवढी येऊ द्या, त्यास बंद करण्याचा प्रयत्न करू नका. ईश्वरी शक्ती अवतरण्याकरिता रडू कोसळणे हे मोठे पुण्य आहे. हे अश्रू तुमच्या व ईश्वराच्या मिलाफाच्या आड येणारे जे काही असेल त्यास

विरघळून टाकतात. असल्या अश्रुपाताबद्दल लाजू नका कारण ते चांगल्या गोष्टींकरिता आहे.

मी असे ऐकले आहे की क्वचित असे लोक असतात ज्यास अनुग्रह काही मेहनत किंवा यज्ञ केल्याशिवाय मिळतो. तो असा वाटतो जणू काय आकाशातून पडून एखाद्यास फळ प्राप्त होते ( काही मेहनत केल्याशिवाय ). परंतु त्याकरिता त्यांनी पूर्वजन्मात बळकट इच्छा केली असली पाहिजे व तेव्हाच ऐकली गेली असली पाहिजे. या गोष्टीशी प्रारब्धाचा काहीतरी संबंध आहे.

जेव्हा परमात्म्यातून अनुग्रह उत्पन्न होतो, त्यावेळी आपल्या हृदयात प्रबळ इच्छा उत्पन्न होते व आपले विचार ठराविक मार्गांनी नेले जातात. आपणास आपल्या साधारण जीवनाचा असंतोष होतो व त्यापेक्षा अधिक चांगल्या गोष्टींची आपण इच्छा करतो.

आपण त्या राजराजेश्वराचे नोकर आहोत त्याच्या प्रसन्न मुद्रेकरिता थांबले पाहिजे. अनुग्रह ही तर एक देणगी आहे ( ही काही हक्काची वस्तू नव्हे ) जी परमात्म्याकडून मिळावयाची आहे. ती काही लहरीची गोष्ट नाही. अनुग्रह साधारणपणे अशा वेळी होतो जेव्हा आपल्या सर्व क्रिया परिपक्व होतात. अनुग्रह आम्हास योग्य वाटतो तेव्हा होत नसतो; परंतु परमात्म्यास योग्य वाटतो तेव्हा होतो.

आपल्या हृदयातील अग्नी आपण आपल्या इच्छेने ज्वाळायुक्त करू शकत नाही. परमात्माच ती ज्वाळा पेटवितो व शांत करतो. आत्म्याचा गूढ स्थानीच निवास आहे. आत्म्याचे परमात्म्याशी संमेलन होणाऱ्या गंभीर अनुभवाकरिता 'मी'ची हळूहळू परिपक्व दशा होत जाते जसे फळ हळूहळू परिपक्व होत जाते. मग त्याची परिपक्व दशा पूर्ण झाली म्हणजे लगेच दोघांचा आत्मा परमात्म्याचा मिलाफ होतो व या वेळी मनुष्याचा खरा पुनर्जन्म होतो

काही अनुभव मनात असे पक्के बसतात की त्यांचा कधी विसर पडत नाही. जसे आपण पहिल्या दिवशी जहाजातून परदेशात उतरतो तो दिवस असाच चिरस्मरणीय तसाच हा दिवस असतो. या दिवशी आपण



स्वतःच निर्माण केलेल्या जाळ्याच्या बाहेर पडून आत्मरूपी आम्ही कोणीतरी स्वतंत्र निराळे आहोत असा अनुभव येतो.

परमात्मा आपल्याजवळून काही मागत नाही पण एवढेच सांगतो की आपले अंतःचक्षू उघडून आपले दिव्य अस्तित्व पाहून घ्या. तो दिवस अगदी अपूर्व असतो कारण त्या दिवशी तो सनातनत्वाच्या हद्दीत पोचतो.

आपला जन्म या कार्याकरिताच झालेला आहे. जोडे दुरुस्त करून जीवन घालविण्याकरिता नव्हे. जरी मनुष्य हा अनुभव प्राप्त करण्याच्या खटपटीस लागणार नाही तरी तो काही सुटणार नाही. त्यास या स्थितीत आणण्याची गर्दी नाही. कोठेतरी व कधीतरी हा जीवात्मा पकडला जाईल व ज्या कामाकरिता तो आला आहे ते काम त्याच्याकडून जबरदस्तीने करविले जाईल.

तो क्षण खरोखर चिरस्मरणीय असतो ज्यावेळी त्यास परमात्म्याचे दर्शन प्रथम घडते व जो त्याच्या सर्व बाजूंस ओतप्रोत भरला आहे तोच त्याच्या आतही आहे. अशा शांत परमानंदाच्या वेळी त्यास हे कळते की मी खरोखर कोण आहे.

एकदा का आपण मनाचे द्वार ढकलून अर्धे उघडे केले व प्रकाश आत येऊ दिला म्हणजे जीवनाचा अर्थ आपणास कळावयास लागतो. ते दार एक मिनिट उघडे राहो किंवा एक तास उघडे राहो परंतु तेवढ्या वेळेत आपणास ते गुह्य कळते. मग कितीही दुःखे येवोत किंवा काहीही होवो तरी ते अमूल्य ज्ञान आपणापासून हिरावून घेतले जाऊ शकत नाही. याचा अर्थ सांगण्याचा मी प्रयत्न करतो. तेव्हा शब्दांची गती कुंठित होते. परंतु महात्म्याच्या कृपेने किंवा अतिशय उत्कट इच्छेने ज्यांचा मीपणा अगदी नष्ट होऊन, परमात्म्यात अशा ध्यानावस्थेत विलीन होण्याचा अनुभव ज्यास आला असेल त्यासच मी जे सांगण्याचा यत्न करित आहे त्याचा अर्थ कळेल.

जेव्हा मनुष्य सत्याच्या वरच्या पायरीवर चालतो तेव्हा त्यास आत्मानंदाचा उपभोग मिळू शकतो व आजपर्यंत जो आनंद बाह्यपदार्थांत शोधीत होता तो त्यास आतूनच मिळतो. सत्य, शोभा, शांती, ज्ञान इत्यादी

हे सर्व गुण त्या परमात्म्याचेच आहेत, जो आपण त्यास शोधून काढू याची वाट पाहत बसला आहे.

परमात्माच खरा शरीरात राहणारा ईश्वरी अंश आहे. तो मूक सर्वसाक्षी (Silent witness) आहे. मनुष्य त्याच्याच अस्तित्वाने जिवंत राहतो. परंतु अज्ञानाचा पडदा त्याच्यावर पडलेला आहे. म्हणून तो आपणास दिसत नाही व कळत नाही. मर्त्य व संसाराने त्रस्त माणसास कसे समजावावे की आत्मा या गोष्टीपासून अलिप्त व शांततेने अलग राहू शकतो. तो नित्य तृप्त आहे. बाह्य गोष्टींचा त्यावर काही परिणाम होत नाही. सत्याचे ज्ञान होण्याकरिता आत्मज्ञान होणे अगदी जरूरी आहे. आपला पहिला व मुख्य विचार आत्म्याबद्दलचा म्हणजे 'मी'चा असतो. हा कोटून उद्भवला याचा शोध केला असता तुम्हास जेव्हा तो परमात्मा सापडेल, ज्यातून 'मी'चा उद्भव झाला आहे. त्यावेळी तुम्हास परमात्मा, सत्य, ज्ञान आणि ईश्वर हे सापडून चुकतील.

दि. २५-४-१९३७

★★★

## Generation 2

Mrs. Ramabai Deo



## Introducing Mrs. Ramabai Deo

Her parents fondly called her Mani and she was their only child. Her cousins and friends addressed her as Manutai. She was born in 1909 at Ujjain, Central Provinces (C.P), which is now Madhya Pradesh(M.P). At that time her father, Dr. Purshottam Ganesh Nakhare, was serving in the Government Medical Services of Central Provinces. During the years 1909 to 1925, Dr. Nakhare was posted at various district locations including Ujjain, Damoh, Mandla, Chindwada and Hoshangabad. Since there were no special schools for girls in any of these places, Mani was tutored personally by her father at home to become proficient in Marathi, Sanskrit, English, and Mathematics. In 1925 at the young age of 16, Mani married Mr. M. N. Deo who was pursuing his studies in Law and Teaching. After her marriage, Mani was addressed as Rama or Ramabai in the Deo family.

In the first decade of her married life, Mrs. Ramabai Deo devoted her energies to bringing up her four boys and a daughter. During this period, Mr. Deo was pursuing his teaching career as Head Master at Grigson High School in Jagdalpur, Bastar State (now Chhattisgarh).

In 1928, Ramabai's father retired from C.P. Government Service as a Civil Surgeon and settled in Nagpur, C.P. Since Jagdalpur did not have accredited primary school, Ramabai's five children were gradually admitted to schools in Nagpur.

Her parents warmly welcomed all five grandchildren in their spacious home in Dhantoli, Nagpur. In those years, Nagpur was the capital of C.P. and offered good educational facilities from primary schools to university levels. Every year during the school's summer vacation months, Dr. and Mrs. Nakhare would pack all five grandchildren in their Model-T Ford car and drive from Nagpur to Jagdalpur.

Ramabai's husband, Mr. Deo, was quickly promoted to the post of Head Master of Grigson High School, Jagdalpur, Bastar State and sent to Edinburgh, England by the State to pursue further studies in Teaching and School Administration. As Mr. Deo actively pursued his career in teaching, Mrs. Ramabai Deo completed her Matriculation and pursued her interest in the study of Homeopathy under the loving guidance of her father. She skillfully managed her role of a wife, a mother of five children, and pursued other personal interests in parallel. Amongst her broad interests, she played Tennis in Bastar Club, organized a ladies club during the Second World War to knit woolen sweaters for Indian soldiers fighting on the front, and offered Homeopathy treatment free of charge to anybody who sought healing. She also earned a Bachelor's degree in Arts from Nagpur University while her oldest son was appearing for his B.Sc. examination.

After his retirement from M. P. Government Service in 1956, Mr. Deo accepted teaching assignment in the school at Gondar, Ethiopia for three years (1956-59) and then in Valley View, Alberta, Canada for two years (1959-61). Mr. and Mrs. Deo lived and travelled together during this entire period abroad.

Over a period of fifty years, Mrs. Deo enthusiastically offered Homeopathic medical treatment free of charge wherever she lived, and cultivated enduring friendships. It was her way of offering healing free of charge to those who sought it. Clearly,

she had emulated her father's spirit of offering assistance unconditionally to the needy. She had refused to hospitalize her ailing parents during their final years of life and nursed them at home with admirable stamina and personal warmth. Selfless service was her way of expressing and experiencing the vibrations of life energy. She seemed to draw all of her strengths from within.

Finally, in 1961 she and Mr. Deo returned from Canada and settled in Nagpur. While Mr. Deo continued his interest in teaching English at Bishop Cotton High School and Lady Amrutbai Daga College for Women in Nagpur, Mrs. Deo now found more time to indulge in her passion for writing. She always credited her father for seeding the desire in her to pursue her own interests in life.

In her late sixties, she published her first Marathi book titled "Shreemad Bhagwat Gita". A decade later upon my request in 1984, she wrote a shorter and simplified version of Gita, which is presented in this book. I had requested her to write it for those like me, who have limited familiarity with Sanskrit language and desired to have a meaningful glimpse of Gita's core contents and message.

Also included in this book are her two other compositions under the titles "Simple Reminders" in English and "Sukhi Aur Safal Jeevan Bananeka Marg" written in Hindi. In the Hindi composition, she addresses the youth of India while paying tribute to her youngest son, Major Surendra Deo, who was fatally wounded in action on 16th September 1965 during India's war with Pakistan.

**Suresh M. Deo**

सुखी और सफल जीवन  
बनाने का मार्ग

मेरा प्यारा पुत्र मेजर सुरेंद्र देव  
और अन्य वीर  
जिन्होंने १९६५ हिंद-पाक युद्ध में आत्मबलिदान से  
अपनी मातृभूमि की रक्षा की।  
उन सबके स्मरणार्थ यह लेख अर्पण करती हूं।

आज के बच्चों को प्रार्थना करती हूं कि वे अपने भारतमाता की  
वही प्रेम और निष्ठासे सेवा करें; उसकी प्रतिष्ठा बढ़ावें।



Maj. Surendra M. Deo



## सुखी और सफल जीवन बनाने का मार्ग

मेरे प्यारे बच्चों, आज हमारी सबसे बड़ी समस्या तो यह है कि हमारा शरीर सेहतमंद अनाज ( nutritious food ) की कमी से कमजोर होता जा रहा है। साथ ही साथ हमारे मन की दुर्बलता हमें अधोगति के रास्ते ले जा रही है। जिसके कारण हम अपने जीवन के सुख और समाधान से विमोचित हुए हैं। यदि हम अपना जीवन फिर सुख और समाधान से बिताना चाहते हैं तो हमें शारीरिक और मानसिक सबलता प्राप्त करना अत्यावश्यक है।

आज हमारे भारत भूमि में रहनेवाले लोग अज्ञान के अंधकार में डूबे हैं, उनकी मानवता नष्ट हुई है, उनकी सद्बुद्धि उन्हें छोड़कर चली गई है, जिसके परिणाम में वे शरीरधारी पशु के समान वर्तन करने लगे हैं। यह हमारे देश की दुर्दशा देख कर बहुत दुःख होता है। लेकिन बच्चों ऐसे कठिन समय पर हमें केवल निष्क्रिय बनकर बैठने से कैसे चलेगा? इस कठिन समस्या से निकलने के लिए कोई रास्ता ढूंढकर निकालना होगा।

महान संत, राजनैतिज्ञ और उद्योगपति अपने अपने क्षेत्र में देश की उन्नति करने में लगे ही हैं। लेकिन हम बुढ़े और बच्चे मिलकर भी इस समस्या को सुलझाने में अपना हाथ बढा सकते हैं। हमारे भारतवर्ष की अन्नसमस्या को हल करने का कार्य हम अपने शासकों पर छोड़ सकते हैं। लेकिन हमारी मानवता का नाश हो रहा है, उसको बचाने का महान कार्य हमारे भारत के नन्हे हाथों को ही करना होगा।

### सफलता का रहस्य

पहले हमें अपनी सफलता मिलाने का रहस्य समझना होगा। आज हमारी बढी हुई स्वार्थ की भावना छोड़कर निरंतर परिश्रम कर कर्म

करना याने मानसिक और शारीरिक सक्रियता यही उसका सार है जिसे समझकर अपनाने की आवश्यकता है ।

अभी तो हम सक्रिय के बदले निष्क्रिय बन गये हैं। दूसरों की गलतियाँ निकालकर उसपर बहेस करने मे बडे पंडित, लेकिन अपने दोषों के तरफ देखने को भी फुरसत नही । साथही साथ जीवन मूल्यों को भी बदलने का उपहास करने लगे हैं। जिन मूलतत्त्वों के आधार पर हमारा समाज बना था; जैसे प्रेम, दया, क्षमा, नम्रता इनके बदले क्रोध, द्वेष, लोभ, मोह, मद, मत्सर इन दुर्गुणों के दलदल में हम फसे हैं। ऐसे परिस्थिती मे हम अपना जीवन सफल और सु:खी कैसे बना सकते हैं?

यह सत्य है कि हम बहुत साल परछत्र के नीचे रहने से अपनी आत्मियताही भूल गये। स्वतंत्रता के इतने साल बाद भी हम अपने देश को उठने के बदले गिरता ही देखते हैं। हमारे देश मे बहुत कारखाने और बडीबडी हवेलीयाँ बन गई, लेकिन उसमे रहनेवाले लोगों मे कुछ फर्क न होनेसे यह दुर्दशा हुई है।

यदि हम अभी भी अपने देश को ठीक ढंग से उठाना चाहते है, तो पहले हमे अपने खोए हुए जीवनमूल्यों को खोजना होगा । जिससे हमारी खोई हुई मानवता वापिस मिलें, यह हमे पहले देखना होगा।

### **मानवता**

यह है क्या बला ? मानवता याने मानव के हृदय मे जो अच्छे भाव याने प्रेम, दया, क्षमा, निरहंकार, नम्रता इत्यादि भावों का पैदा होना।

आजकल तो हमारे हृदय में काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर ये भाव पैदा होकर हमारे दिल को दुर्बल बनाते हैं। ये हमारे दिल के छह शत्रु समझे जाते हैं। जो हमेशा हमारे दिल से लढते रहते है और दुर्बलता के कारण हम उनका प्रतिकार भी नही कर सकते। यदि हमे सबल बनना है तो पहले बुद्धि से इन शत्रु को दबाना होगा । इसके लिए पहले हम किन अंगो से बने हैं यह देखना पडेगा।

शरीर, मन, बुद्धि ये हमारे मुख्य अंग है। शरीर तो पंचमहाभूतों से हमे दिखाई देता है लेकिन मन और बुद्धि हमे दिखाई नही देती । जिसपर

हमें सोचना होगा।

## मन

मन याने विचारों की हमेशा बहनेवाली धारा। इसकी तुलना नदी से की जाती है। जैसे पानी के हमेशा बहनेवाले प्रवाह को नदी कहते हैं। जिस उगमस्थान से निकली हो वैसाही उस प्रवाह के पानी का गुणधर्म होता है। वैसाही जैसे बुद्धिवाले मनुष्य से वह विचारधारा का उगम हुआ हो वैसे ही गुणधर्म की वह विचारधारा बनती है।

## बुद्धि

बुद्धि का असली काम याने अच्छा और बुरा इसका भेद समझना। जिसे हम सदसद् विवेकबुद्धि इस नाम से पहचानते हैं।

तुमने सुना या पढा होगा कि महात्मा गांधी हमेशा कहते थे, 'मेरी अंदरूनी आवाज जैसा कहेगी वैसा मैं करूंगा।' यह अंदरूनी आवाज ही सदसद् विवेकबुद्धि है। जो हरेक मानव के अंदर रहती है। लेकिन आजकल हम उसका उपयोग करना ही भूल गये जिसके कारण उसकी शक्ति घटती ही जा रही है और उसका अस्तित्व हमारे अंदर है इसका भी हमें पता नहीं। यह एक ऐसी शक्ति है, जिसका उपयोग करने से बढ़ती है और ना करने से घटती है।

आज तो हम मनमानी करना जानते हैं, याने बुद्धि से बिना सोचेसमझे जो मन में आता है वही करना। यही कारण है हमारी मानसिक दुर्बलता का। यदि हमें उसकी शक्ति बढ़ाना है तो पहले अपने बुद्धिपर भरोसा रखकर उसकी आज्ञा मानने की आदत दिल को डालनी पड़ेगी।

असल में बुद्धि यह हमारा एक बड़ा भारी अस्त्र है। जिसके सहायता से हम अपने जीवन में हमेशा अच्छा और बुरा इसका भेद समझ सकते हैं। सदबुद्धि याने अच्छी बुद्धि और दुर्बुद्धि याने असद्बुद्धि।

उदा. : एक दोस्त बड़े संकट में फसा है। उसका दुर्बुद्धिवाला दोस्त कहेंगा मैं क्यों बिना काम का उसके संकट में फसूं? लेकिन वही सुबुद्धिवाला दोस्त कहेगा मेरा दोस्त बड़े संकट में फसा है उसे कैसा भी करके संकटसे निकालना है, यही है उसका भेद।

सुबुद्धि मनुष्य को अच्छा काम करने के लिए प्रवृत्त करती है। जिससे उस मनुष्य को मानसिक शान्ति मिलकर उसकी मानसिक शक्ति बढ़ती है। मन यह एक हमारे पास बड़ी भारी शक्ति है। जिसको बढ़ाने से हम ईश्वर रूप बन सकते हैं; या घटाने से आज के समान मानसिक दुर्बलता से परेशान हो सकते हैं। मन बुद्धि के शासन में रहने से सबल बनता है और उसके शासन के बाहर जाने से दुर्बल बनता है। जिसका नमूना हम आज देखते हैं।

मन चंगा तो कठोती में गंगा । मन ताकतवर हो तो उसमें से निकलनेवाली सुविचार धारा भी गंगाजी के पानी के समान शुद्ध और पवित्र होती है।

### **स्वभाव**

इच्छा और आकांक्षाओं से ही विचारधारा निर्माण होती है। जैसी विचारधारा हो वैसे ही उसकी भावना और वासना होती है। जिससे स्वभाव बनता है। जैसे शरीर, मन, बुद्धि ये तीन अंग हैं, उसके तीन उपांग हैं जिसे तत्त्व कहते हैं। सत्, रज और तम इन तीन तत्त्वोंके मिश्रणों से मनुष्य में भाव पैदा होते हैं। जिसे स्वभाव कहते हैं। इसीलिए हम देखते हैं कि हरेक मनुष्य का स्वभाव उन मिश्रणों के अनुसार अलग अलग होता है और उसीके अनुरूप उसके विचार होते हैं ।

अब हम इन तत्त्वों का गुणधर्म देखें।

सत् : सत् याने सत्त्वगुण जिससे मनुष्य की बुद्धि अच्छी होकर उसके विचार अच्छे होते हैं और असली ज्ञान मिलाने के तरफ उसका ध्यान लगता है।

असली ज्ञान तो वह है जिसके मिलाने से मनुष्य के हृदयमें नम्रता, प्रेम, दया, क्षमा यह भाव पैदा होते हैं। आजकल तो असली ज्ञानरूपी प्रवाह तो सुखता चला है और नकली ज्ञान को ही हम भूल से असली ज्ञान समझने लगे हैं। जिसके कारण हमारे अंदर काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर ये भाव बढ़ गये हैं और हम अपनी मानवता को खो बैठे हैं ।

रज : याने रजोगुण । इससे मनुष्य को जीवन में हर एक वस्तु का

उपभोग लेनेकी इच्छा होती है और इसिलिए हम लोभी बनते हैं ।

तम : याने तमोगुण । यह सबसे खराब समझा जाता है। क्योंकि यह तो मनुष्य की मानवता ही नष्ट कर देता है और हमे मानव से राक्षस बना देता है। आज का मानव तमोगुण में डूबकर बहुत कुछ ऐसे ही स्थिती में है। हमारे अंदर के छह शत्रु एकजुट कर खडे होते है और बुद्धि के साथ लढकर उसको हलाल कर मन को स्वतंत्र बनाकर मन मानी करते है। जिस स्थिती मे आज हम पाये जाते हैं।

## वृत्ति

वृत्ति याने मन की बनक । बच्चों आज अमारे अंदर तमोगुण की वृद्धि होने से हम लोभ और मोह के मायाजाल में फसकर बहुत दुर्बल हो गये है। हमारी वृत्ति ही बदल गयी है। वह इतनी लालची और आरामी हो गई है कि हम उसके वश होकर अपने मानसिक शक्ती को खो बैठे हैं। हमेशा अधिक मिलने मे ही सुख मिलेगा इस भ्रांति मे हमेशा मृगजल के समान जीवन के सुख से हात धोना पडता है। क्योंकि हम यह नही जानते कि सुख, समाधान वृत्ति मे होता है न कि लोभ में। चाहे जितना पैसा मिले लेकिन जब तक वृत्ति समाधानी नही होती तब तक हमे समाधान नही मिल सकता।

उदा. : असमाधानी वृत्तिवाला मनुष्य हमेशा उसके पास क्या नही है इसको सोचते अपना जीवन परेशानी में इस संसार में मेरे समान दुःखी कोई नही होगा, ऐसा कहते बिताता है। लेकिन उसके पास क्या है इसके तरफ उस बिचारे को देखने को भी समय नही मिलता जिसके कारण सारा जीवन दुःख और अशान्ति से बिताना पडता है।

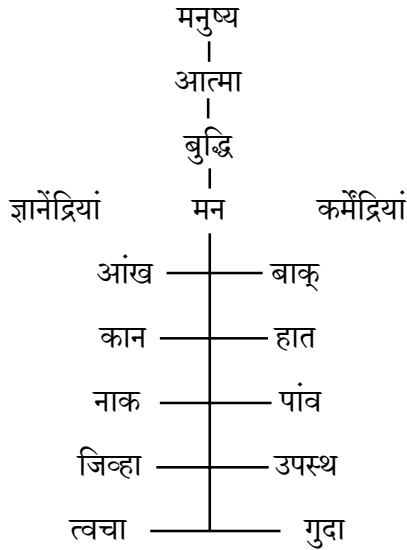
समाधानी वृत्तिवाला मनुष्य हमेशा उसके पास जो कुछ थोडा क्यों न हो उसीमे समाधान मानकर सुख और शान्ति से अपना जीवन बिताता है। उदा. मानो तुम्हारे माँ ने तुम्हे चार कमीज सिला दी, असमाधानी वृत्तिवाला लडका कहेगा, 'माँ, तुमने चार ही कमीज सिला दी, उसमे क्या होगा?' वही समाधानी वृत्तिवाला बालक कहेगा, 'माँ, तुमने मुझे कितनी अच्छी चार कमिज सिला दी, अब तो मेरे पास कमीज ही कमीज हो गई।'

इससे अपने को पता चलता है की यह कमीज के गिनती का सवाल नहीं होता, लेकिन उस बालक के वृत्ति का सवाल होता है। यह वृत्ति मन के सबलता या निर्बलता पर अवलंबित रहती है। और यदि हम चाहें तो बुद्धि के सहारे अपने वृत्ति को बदल भी सकते हैं। बुद्धि से तमोगुण को दबाकर सत्त्व और रजो गुण को बढ़ाना। लेकिन यह दुसरा कोई हमारे लिए नहीं कर सकता। यह तो हमें ही अपने लिये करना पड़ता है।

उदा. : हमें भूक लगे और हमारा दोस्त कहे, 'अरे भाई, तुम क्यों तकलीफ उठाते हो, हम ही तुम्हारे लिए खाना खा लेते हैं।' यही हाल है। इसलिये कहते हैं, उद्वरेत आत्मनात्मानां।

### मनुष्य

यह एक मशीन है, जो पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां और मन, बुद्धि इन अंगों से बनी है। और उसके अंदर उसको चलानेवाली शक्ति याने आत्मा। यह शक्ति जब तक शरीर में रहती है तभी तक यह मशीन काम कर सकती है। जिस समय आत्मा शरीर के बाहर निकलती है उसी समय यह मशीन बेकार बनती है। जिसे हम मृत शरीर इस नाम से पहचानते हैं।



पांच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा हमें जो सृष्टि से ज्ञान होता है वह वे मन को पहुँचाने का कार्य करती हैं। मन मिले हुए संदेश को बुद्धि को बतलाता है। और उसको कैसा कार्यान्वित करना इसका हुक्म लेकर उसकी तामिली कर्मेन्द्रियों द्वारा करवाता है। यह है मन का असली कार्य।

## आत्मा

इसे हम जीवनज्योत नाम से पहचानते हैं। यह एक बड़ी भारी शक्ति है। जिसके बलपर हम अपने शरीर, मन और बुद्धि को चाहे जितना ऊँचा उठा सकते हैं। जिसका आज हमें पता भी नहीं। इस शक्ति का पूरा उपयोग हमारे पूर्वजों ने किया था लेकिन आज तो हम उसे बिलकूल भूल गये और उसके अज्ञान से हम नीचे से नीचे किस स्तर तक पहुँच सकते हैं इसका अनुभव ले रहे हैं। इस शक्ति की हम अणुशक्ति से तुलना कर सकते हैं जैसा अणुशक्ति के द्वारा सारे संसार को उद्ध्वस्त कर सकते हैं या चाहे तो उस शक्ति का सदुपयोग कर सारे मानवजाती को स्वर्ग सुख मिलाके दे सकते हैं। यह तो उस शक्ति का उपयोग करनेवाले पर निर्भर रहता है।

## मानवता के नाश का कारण

बच्चों, बहुत साल परछत्र के नीचे रहने से हम अपनी आत्मियता ही भूल गये। जिसके कारण हम अपने शरीर, मन, बुद्धि इन सब अंगों से दुर्बल बन गये। यही कारण है हमारे मानवता के नाश का। जिसके परिणाम में हमारे अंदर हमेशा चलनेवाले आशा-निराशा के द्वंद्व को टक्कर देने की ताकत ही नहीं बनी।

आज हम मानव नहीं राक्षस बन गये हैं। हमारे अंदर मानवता के भाव पैदा होने के बदले राक्षसी वृत्ति के भाव बढ़ रहे हैं और मानसिक दुर्बलता के कारण उनका प्रतिकार करने की शक्ति ही नहीं बची। यह हमारे मन की दीन स्थिति देखकर मानवता के सारे सात्विक भाव हमें छोड़ कर चले गये। और आज स्वतंत्रता के सालों बाद भी हमारे आत्मियता के अज्ञान में भूलेभटके रास्ते जीवन के कठिनाइयों से टकरा रहे हैं।

यदि हमें फिर मानव बनना है तो हमारे आत्मियता की खोज करना अनिवार्य है। जिसके सहारे अपने मन को सबल बनाकर हम अपने सात्विक

भावों को वापिस ला सकें।

आत्मीयता याने आत्मा मे वही शक्ती है जो परमात्मा मे है इसकी जानकारी होना । शरीर,मन और बुद्धि इनकी तुलना राजा, प्रधान और उसकी प्रजा इनसे की जाती है। याने यह एक राजपाट का पाठही है।

राजा → प्रधान → प्रजा

प्रजा जो कहती है वह प्रधान सुनता है और राजा को बतलाता है। उस पर राजा का जो हुकुम हो वह प्रजा से करवाता है, यह अच्छे राजपाट का नियम है। इसिलिये कहेते हैं कि 'यथा राजा तथा प्रजा'। राजा अच्छा हो याने मानवता के भावों से परिपूर्ण हो तो प्रजा भी वैसी ही होती है। लेकिन यदि राजा ही राक्षसी भावों से युक्त हो तो प्रजा भी उसीका अनुकरण करती है। जैसे आज हम अपने को पाते हैं।

कभीकभी राजपाट की व्यवस्था ही बदल जाती है। प्रधान चतुर होने से धीरेधीरे राजा का राजपाट छीनकर खुद ही राजा बनकर बैठता है और मनमानी करता है। ऐसे राज्यव्यवस्था में न्याय मिलना कैसे संभव हो सकता है?

आज हमारा हाल यही हुआ है। हमने अपने बुद्धिरूपी राजा को पदच्युत करके मनरूपी प्रधान को राजपाट सौंपा, यही कारण है हमारे मानवता के लोप का। यदि हमे वास्तव मानव बनना है तो पहले हमारे मन को बुद्धि की आज्ञा मानने की आदत डालनी पडेगी। जिसके परिणाम मे हम अपने आज के भावना और वासनाओं को बदलकर अपना जीवन सुखी बनने मे मदत कर सकें। आज हम तमोगुण के अंधेरेमे डूबे हैं। उससे पैदा होनेवाले सब लक्षण हममें मिलते है जिसके कारण हमारा जीवन सुखी बनाने का केवल स्वप्न ही हम देख सकते हैं। यदि हमे अपना जीवन वास्तव मे सुखी बनाना है तो पहले हमे अपने बुद्धि का उपयोग करके तमोगुण को दबाकर सत्वगुण की बढौती करनी होगी; जिससे हम अपने मन की ताकत बढा सकें।

हमारे पुरातन मानसिक तज्ञों ने मन को बुद्धि के अंकित रखना आवश्यक है यह अपने शिक्षाप्रणाली मे सिद्ध कर बतलाया था। लेकिन



पाश्चिमात्य शिक्षाप्रणाली में जो बालक कहे, सो करो यह दीक्षा है। और हम बिना सोचेसमझे उसको अपनाना चाहते हैं, यही हमारी भूल है; जिसके कारण हमारी मानसिक दुर्बलता बढ़ रही है। बिचारे बालक उसके गुण-दोष को क्या समझें? उनको केवल उसके दुष्परिणाम भुगतने पड़ते हैं। जितनी इच्छाएं पूरी होती हैं उतनी ही हमारी आकांक्षाएं बढ़ती जाती हैं और उनको पूरा करने के उपहास में ही हमें अपना सारा जीवन निराशा का सामना करने में बिताना पड़ता है। ऐसा कैसा हो सकता है कि मनुष्य के जीवन में हमेशा उसके मन का ही होता रहेगा। लेकिन इसके परिणाम में उसका मन इतना दुर्बल होता है कि वह बेचारा जीवन की कठिनाइयों का सामना करने के बदले मरना पसंद करता है। ऐसा दुर्बल होकर कैसा चलेगा?

यदि हमें अपना जीवन सुखी बनाना है तो पहले अपने शरीर और मन के दुर्बलता को हटाकर ताकतवर बनाना पड़ेगा। तभी जीवन के चाहे जिस कठिनाइयों का धीरज से सामना करके हम सुखी बन सकेंगे।

### **स्वतंत्रता**

आज हम देश की स्वतंत्रता याने मन की स्वतंत्रता हम करें सो कायदा समझते हैं। यह एक बड़ी भारी भूल है। जिसका अनुभव आज हम ले रहे हैं। हमारे देश के अवनति का यही कारण है। दूसरे देश याने जर्मनी या जापान जो पूरे तबाह हुए होते फिरभी उठ खड़े हुए और हम खड़े होने के बदले गिरते ही जा रहे हैं।

स्वतंत्रता मन को नहीं बुद्धि को दी जाती है और मन बुद्धि का अंकित रहता है। लेकिन हमारे अज्ञान के कारण हमने स्वतंत्रता बुद्धि के बदले मन को ही दे दी जिसका यह परिणाम है। बुद्धि मन को उसके छह शत्रुओं से बचाकर रखती है लेकिन जब हम बुद्धि को छोड़ देते हैं तब मन इन शत्रुओं का शिकार बन जाता है जिसके परिणाम में ये सब मिलकर मन को अगणित कठिनाइयों में फसा देते हैं। जिससे मनुष्य के मानवता का लोप होकर वे मानव शरीरधारी पशू बन जाते हैं, जिस हालत में आज हम हैं।

‘सुनना सब का और करना मन का’ बच्चों, यह कितनी अच्छी कहावत मालूम होती है। लोग चाहे जो कहे लेकिन करना मन माना। यह

पढने मे जितनी सरल है करने मे उतनी ही कठिन है। असली अर्थ जो कहा है उसका ठीक उल्टा है। जिसे विरोधाभास कहते है। विराध का केवल आभास याने शंका होती है लेकिन असल मे वही सत्य होता है। सुनना सब का याने पहले दोनो पार्टी तुम्हारी और दुसरी का सुन ले और उसके बाद सोच कर जो योग्य होगा वह करो, याने मन माना नही, तो सोच विचारकर जो योग्य होगा वह करो ।

### **शिक्षाप्रणाली का दोष**

आज हमारे शिक्षाप्रणाली का भी यह बडा भारी दोष है। परदेशीय लोगो ने हमारी शिक्षाप्रणाली बदलकर अपनी शुरू की; जिसमे हम केवल शब्द का अर्थ समझते रहे हैं और वैसेही बी. ए., एम. ए. की डिग्री लेकर उसका अभिमान करते हैं। अंग्रेजों के लिए यह ठीक था क्योंकि हमे ऐसा मूढ बनाकर उनको हमारे ऊपर राज चलाना था। लेकिन स्वतंत्रता मिलने के बाद हमे इस अज्ञान से जागना अपरिहार्य है।

### **ज्ञान की व्याख्या**

ज्ञान : याने कोई भी बात समझकर अपने जीवन के अनुभव से परिपक्व होती है तभी उसे ज्ञान कहते है। आज तो केवल परिक्षा मे उत्तीर्ण होना इसी को ज्ञान समझा जाता है। इसीलिये आज की हमारी पढाई ज्ञान को नही बढाती केवल अज्ञान के अभिमान को बढाती है। जिसके परिणाम मे हम पढेलिखे मूर्ख बनते हैं।

असली ज्ञान से अभिमान के बदले नम्रता, प्रेम, दया यह भाव पैदा होते हैं। जिससे हम फिर मानव बन सकते हैं। परदेश मे जब हम जाते हैं तब यही फरक हमे दिखाई देता है। हम जो पढते हैं वह केवल पुस्तक मे ही रखते हैं। और बाहर के लोग जो पढते हैं उसका उपयोग जीवन मे करते हैं।

### **योग: कर्मसु कौशलम्**

योग याने मन और शरीर को ऐसी आदत डालना कि जो कुछ काम हाथ मे लें, वह फिर बडा हो या छोटा, उसको अपने मे भरे हुए कौशल्य का जादा से जादा उपयोग कर सफलता से पुरा कर सकें। यह हमारे गीता

का वाक्य है। लेकिन इसे हम भूल गये और बाहरी देश के लोग इस योगसाधना में प्रवीण हो गये। वे इसे योग नाम से नहीं पहचानते, लेकिन जो काम करना है वह अच्छा करो इस भाषा से वे परिचित हैं। इस योग से शरीर और मन तो सुदृढ़ बनता है जो हम उनमें पाते हैं। इसके तीन पहलू हैं। शारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक। इनमें से पहले दो तो उन्होंने हासिल किये हैं। लेकिन तिसरे का उन्हें पता नहीं। जिससे प्रसन्नता याने मन की स्थिरता और शांति प्राप्त होती है।

पाश्चिमात्य देशों में खासकर कॅनडा और अमरिका में उनके दिल कमजोर नहीं शरीर भी ताकतवर है, लेकिन शरीर और मन को इतना काम में लगाने की उन्हें आदत पड़ गई है कि उसके मारे वे बिचारे परेशान हैं। इस परेशानी से मुक्त होने के चिंता में वे लोग हैं।

उन्हें मानसिक और शारीरिक समृद्धि है। उनके पास कारखाने, पैसा, सामान सब है। मानवधर्म भी वे केवल मानते हैं; इतना ही नहीं तो प्रत्यक्ष जीवन में उसका उपयोग करते हैं। तब भी मानसिक स्थिरता का उनमें अभाव है जिससे वे बैचैन हैं।

शरीर और मन से काम तो लेना ही पड़ता है लेकिन साथ ही साथ उसको आराम भी देना पड़ता है, इसकी जानकारी उन्हें नहीं है। लेकिन उन्हें यह पता है कि हमारे धर्म में इसपर कुछ इलाज है। और वह वे हमारे धर्म से सीखना चाहते हैं। हमारे गीता में इस पर बहोत अच्छा उपाय बतलाया है, लेकिन वह हमें न समझने से हमने उसे छोड़ दिया। इतना नहीं, तो छोड़ना यह बड़ा पुरुषार्थ किया, यह हमारी भावना बन गई है। बड़े दुर्भाग्य की बात है कि हमारे संस्कृति और धर्म का मर्म (essence) हम न समझें और दूसरे उसको समझकर उससे फायदा उठाएँ।

## कार्य प्रतिष्ठा

कार्य करना याने कोई भी काम में शरीर मन और बुद्धि को इतने लगन से लगाना कि खुद के अस्तित्व को भी भूल जाना, जिसे परिश्रम कहते हैं। इसके प्रतिष्ठा का महत्त्व हमारे गीता में विस्तृत कर बतलाया है। शरीर, मन, बुद्धि को एकसाथ लगाकर जितना काम हम लेते हैं उतने ही वे अंग

तरल बनते है। लेकिन आज तो हम उनसे काम लेना ही भूल गये। काम करना यह भूषण के बदले दूषण हो गया है। कम से कम काम और ज्यादा से जादा उसका मूल्य यह हमारे जीवन का सार हो गया है। जब हम बाहर के देशों मे खासकर अमरिका या कॅनडा मे जाते तब यह बडा भारी फर्क हमे दिखाई देता है। वहा चाहे जितने श्रीमान हो, लेकिन यह काम हम नही कर सकतें, यह कहने मे उन्हे शरम मालूम होती है। और बडे दुःख की बात है कि हमारे देश में इसे भूषण समझते हैं। जब तक हम काम की प्रतिष्ठा नही बढाते तब तक हमारे देश की उन्नती होना असंभव है।

जो हाल कार्य प्रतिष्ठा का है, वही बुद्धि का हुआ है। बुद्धि से सोचने के लिये समय ही नही है। कामना, याचना और उसके पूर्ति की उत्सुकता इसी मे हमारे सारे जीवन का समय व्यतीत होता है। लेकिन उसके पूर्ती के लिये जो आत्मत्याग और स्वार्थत्याग कर उसका कष्टरूपी मूल्य चुकाना पडता है, उसकी कार्यक्षमता ही हमारे अंदर नही बची। आत्मत्याग और स्वार्थत्याग किसे कहते हैं इसकी परिभाषा भी हम भूल गये। केवल स्वार्थमयी जीवन बिताना जानते हैं। जिसके परिणाम मे कामना, वासना और अभिलाशा के दलदल मे फसे हैं। हम सक्रिय के बदले निष्क्रिय बन गये। ऐसे स्थिती मे हम अपने को सुखी बनाने की कैसी आकांक्षा कर सकते हैं? इसके लिये तो हमे श्री. राधाकृष्णन जी का अनुकरण करना होगा।

### **श्री. राधाकृष्णन्**

ये पहले अंग्रेजी स्कूल पाठशाला मे पढते थे । वहाँ उन्हे इसाई धर्म सिखलाया जाता था । उन्होने वह (इसाई) धर्म सीखा; लेकिन जब एक दिन इसाइयों को कहते सुना कि हिंदू धर्म खराब है, यह उनसे नही सहा गया। उनका धर्मप्रेम जागृत हुआ और उसको जानने के लिये उन्होने पूरे हिंदू धर्म का अभ्यास किया। आज हमे कोई कहे कि तुम्हारा हिंदूधर्म खराब है तो हम उसे हा कहेंगे या उससे लडने को उठेंगे। लेकिन श्री. राधाकृष्णन ने वह नही किया। उन्होने उसे समझकर खराब क्यों नही है यह बतलाया और फिर अच्छा कैसा है, किस आधार पर वह बना है यह सब विस्तृतकर समझाया। इसे कहते है परिश्रम।

आजतो हम परिश्रम करना ही भूल गये और केवल स्वार्थमयी जीवन बिताने मे होशियार बने है। बिना मेहनत किये सब मिलने की इच्छा करते है और वह पूरी न होने से क्रोध, निराशा ये मनोविकार हमे झपटकर हमारे मन की शांती और प्रसन्नता नष्ट कर देते हैं। इन इच्छा और वासनाओं का प्रभाव इतना बढ गया है कि दिल उन्हीके परेशानियों मे हमेशा फसा रहता है। जिसके कारण हमेशा हमारे अंदर मानसिक बेचैनी पाई जाती है। जिसे आजकल हम बोअर (bore) नाम से पहचानते हैं। हमारा मन स्थिर न होनेसे हम कोई भी काम लगन से नही कर सकते। केवल हमारे विचारों के भ्रमण मे ही हमारा सारा महत्त्वका समय निकल जाता है और मन को अस्थिरता के कारण हम बोअर के बोअर ही बने रहते हैं। हमारे अंदर अपनी कोई भी इच्छा कार्यान्वित करने की शक्ती ही नही बचती। क्योंकि आधी तो मनमाना सोचने मे खत्म होती है। और बची हुई मनमाना सोचा हुआ जीवन में उतारना असंभव होने से उसके केवल निराशा मे खतम होती है। इसीलिए आज हमारा जीवन का रवैया ही बदलने की आवश्यकता है।

### **अपना दिल सबल बनाने का मार्ग**

आज हमे सोचना छोडकर काम मे लगन से लगने की आवश्यकता है। अभी हमारा ध्यान काम पर होने के बदले उसके फल पर होता है जिसके कारण कोई भी काम अच्छा होना असंभव है। कोई भी काम सोचना और करना इसमे कितना फर्क है यह हम देखें।

मानो हम परिक्षा मे असफल होते हैं, बडा दुःख होता है। और उसे सोचते हैं तब तो उसका पहाड ही बन जाता है। हमारे साथी आगे बढ गये। हमे उसी क्लास मे बैठने की शरम आएगी। हमारे पढाई का एक साल बढेगा इत्यादि। यह सब सोचने से हमारा दम इतना घुटता है कि कोई बालक तो मरने को भी तैयार होते हैं। लेकिन सोचने के बदले हम यदि काम करना शुरू कर दें और इस साल असफल हुए तो उसका बदला लेने के लिए अगले साल पहला नंबर मिलाने के पिछे लगे तो हमारा कितना फायदा होगा और दुख करने को समय ही न मिलेगा। यही मार्ग है अपने मन को सबल बनाने का। दुःख का सोचने से जैसा मन दुर्बल बनता है जिसके

परिणाम मे निष्क्रियता बढती है वैसे ही काम का सोचने से मन ताकतवर बनता है। जिससे सक्रिय विचारधारा बनकर काम में लगन होती हैं। दुख को सुख मे कैसा बदल सकते है इसका यह नमूना है और कुछ दिनोंमे यह हमारा स्वभाव बन जाता है। चाहे जितनी कठिन समस्या हो, उसके कठिनता को सोचने के बदले उसे हिम्मत से लढकर कैसे काबू मे ला सकेंगे इस तरफ अपना ध्यान लगता है। यह सबसे अच्छा मार्ग है अपना दिल सबल बनाकर अपनी हिम्मत बढाने का।

### **कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन**

अपने गीता मे बतलाया गया है कि अपना अधिकार केवल कर्म करनेपर है न कि उसके फल पर। कितना उदात्त विचार है! जिसके उपर हमारा अधिकार होता है, उसी के बारे मे हम सोचते हैं।

आज हम काम के बदले फल का ही सोचते हैं। जिसके परिणाम मे काम होना असंभव है और काम न होगा तो फल कहा से मिलेगा? इसिलिये गीता मे बतलाया है कि फल का न सोचो। काम के तरफ ध्यान दो। काम अच्छा होगा तो उसका फल अच्छा होने ही वाला है। तन, मन, धन लगाकर कोई भी काम करने से उसमे सफलता मिलना अनिवार्य है। और वह सफलता ही उसका फल होता है। काम करनेवाला उसके फल को ही क्या लेकिन उसके लगन मे इतना लिन हो जाता है कि वह खुद को भी भूल जाता है तभी वह काम अच्छा हो जाता है। और अच्छापन ही उसका फल होता है। उसके करने के आनंद में वह डूब जाता है और वही उसका समाधान होता है।

आज हमारे देश मे इतने लोग काम करनेवाले हैं कि सब जुट पड़ें तो चार दिन में सारे देश का रुप बदल दें। लेकिन हमारा आलस ही हमे अधोगती के रास्ते ले जा रहा है। काम करने मे हमे शरम आती है। जिसके कारण शारीरिक दुर्बलता बढती है और मानसिक दुर्बलता के कारण हमारी स्वार्थी वृत्ती बढकर हम सदा लढाई-झगडा और भेदभाव के दलदल मे फसे रहते हैं। जिसके कारण क्रोध बढता है, प्रसन्नता छोडकर चली जाती है, मन की मलिनता बढती है। जिससे जीवन उदासीन और शोकमय

बनकर मन की स्थिरता तथा शांतता नष्ट हो जाती है। जिसके परिणाम में हम अपना त्यागमयी जीवन भूलकर स्वार्थमयी जीवन बिताने लगते हैं।

### **खेल का महत्त्व**

आजकल तो बच्चे खेल का महत्त्व ही नहीं जानते। खेलते हैं तब भी हारजीत के लिये न कि खिलाडी वृत्ति बढ़ाने के लिये। लेकिन खिलाडी वृत्ति बढ़ाना यह जीवन सुखी बनाने का एक बड़ा भारी साधन है। जीवन में हारजीत के खेल से तो हमेशा ही खेलना पड़ता है लेकिन बचपन में खेले हुए खेल से जो खिलाडी वृत्ति बढ़ती है वह जीवनभर साथ देती है। चाहे जितनी कठिन समस्या हो उसको खिलाडी वृत्ति से कैसा जीतना यह वे अच्छा जानते हैं।

### **मानवता के मूलतत्त्वों का महत्त्व**

हमारे शक्तिशाली भारत देश का महामंत्र था, हम सब एक हैं। हमारे ही देश का क्या लेकिन दूसरे देश का भी मनुष्य आए, तो हम उसे भाई मानते थे और उसका सत्कार करते थे। लेकिन यह तो बड़े दुर्भाग्य की बात है कि उसी देश में आज हम अपने भाई को भाई मानने को तैयार नहीं। आज हम इतने स्वार्थी बन गये हैं कि हमारा सुख यही सब सुख है, ऐसा समझने लगे हैं। पहले दूसरे का सुख यही हमारा सुख माना जाता था। इसके कारण वे दूसरे का दुख दूर करने के लिये जी जानसे कोशिश करते थे। लेकिन आज किसी की परवाह न करते केवल अपना ही सुख देखते हैं। हमें स्वार्थमयी जीवन बिताने की आदत होने से हमारी अपने समाज के प्रति त्याग करने की वृत्ति ही बदल गई। लेकिन हम यह नहीं जानते कि जब तक सारा समाज सुखी नहीं होगा तब तक हम उसमें रहनेवाले घटक सुखी नहीं बन सकते।

यदि हमें अपना जीवन सुख, समाधान और सफलता से बिताने को सीखना है तो पहले इस स्वार्थमयी जीवन को छोड़कर त्यागमयी जीवन को अपनाना होगा। जिसके परिणाम हम अपना जीवन उज्वल, निर्मल और सुंदर बना सकें।

आज हम केवल अपने को और अपने देश को बड़ा बनाने की

उत्कंठा, उत्सुकता, इच्छा और अभिलाषा इन सब वृत्तियों से बैचैन हैं। लेकिन इन सब वृत्तियों के बैचैनी से हम या हमारा देश बड़ा नहीं हो सकता। उसके लिए पहले हमें परिश्रम कर आत्मत्याग, अहंकारत्याग, स्वार्थत्याग इत्यादि कष्टरूपी मूल्य चुकाना पड़ेगा, तभी हम बड़े बन सकते हैं।

### **इच्छा**

इच्छा यह एक हमारे अंदर बड़ी भारी शक्ति है। जिसके बदौलत हम अपने को ही क्या लेकिन सारे संसार को बदल सकते हैं। लेकिन उतनी तीव्रता (intensity) उसमें पैदा होने की आवश्यकता होती है और साथ ही साथ उसे कार्यान्वित करने की योग्यता लगती है। जिसकी आज हमारे अंदर कमी है। इच्छा से कार्य शुरू होता है लेकिन उसको सफलता से पूरा करने के लिए जिस परिश्रम (effort) की आवश्यकता होती है उसका भी हमारे अंदर अभाव है। वह निर्माण करने का बड़ा भारी कार्य है। जिसके पूर्ति के लिए हमें हमारे पुरातन मूलतत्त्वों पर आधारित जीवन का सहारा लेना होगा।

### **मानवता का अभाव**

आज हमारे देश में चाहे जितना पैसा, अनाज दिख रहा है। चाहे जितने कारखाने खुल रहे हैं लेकिन इतना होते हुए भी हमारे देश का आगे बढ़ना अधुरा महसूस होता है। इस का कारण क्या? कोई भी देश उसकी दीवारों से नहीं बनता, लेकिन उसमें रहनेवाले मनुष्यों से बनता है। जब तक उन दीवारों को बनानेवाले आदमी अच्छे नहीं होते, तब तक वह देश अच्छा बन नहीं सकता। यह असली सत्य हम भूल गये। हम चारों तरफ से बड़ी बड़ी दीवारों को बनाने में इतने मगन हो गये हैं कि उसके बनानेवाले की तरफ हमारा ध्यान ही नहीं। हम देखते हैं कि करोड़ों रुपये हमारे मानवता के अभाव से पानी में जा रहे हैं। जब तक हम अपनी मानवता को वापिस नहीं लाते तब तक यह देश बनाने के सारे प्रयत्न व्यर्थ हैं।

यदि हमें मानवता वापिस लानी है तो उसके मूलतत्त्वों को खोजना होगा, जिसके सहारे हम अपना जीवन फिर सुखी और सफल बना सकें। हमारे गीता में इस पर बहुत अच्छी शिक्षा दी है। लेकिन उसका अर्थ न



समझने से यह पुस्तक सेवा निवृत्त होने के बाद पढ़ने योग्य है ऐसा समझा जाता है। जो कि एक हमारी बड़ी भारी भूल हैं। यह तो बचपन में पढ़कर ही क्या लेकिन याद कर आगे धीरे धीरे जैसे हम बड़े होते हैं वैसा उसके शिक्षा का जीवन में उपयोग करने के दृष्टि से कृष्णार्जुन संवाद के रूप में लिखी गई है। इसमें जीवन की कठिन से कठिन समस्या आसानी से कैसे हल करना इसपर इलाज बतलाया है। लेकिन इसका अर्थ न समझने से इसमें कुछ जान नहीं यह कहकर हमने उसे छोड़ने की बड़ी भारी भूल की है। जिसके परिणाम में हमारा इतना बड़ा देश बरबाद होने लगा है।

बच्चों, यदि हमें अपनी भूल सुधारनी है या नष्ट हुई मानवता वापिस लानी है तो गीता ही एक सहारा है। इसमें एक कुशल पराक्रमी योद्धा भी मोहवश होने के परिणाम में कैसा कायर बन सकता है और वही मानवता के असली तत्त्वों को समझने के बाद फिर अपना हौसला बढ़ाकर अपने जीवन या रणसंग्राम की लड़ाई (जीवन यह भी एक संग्राम समझा जाता है) कैसे कुशलता और सफलता से कर सकता है इसका शब्दचित्र व्यासजी ने बहुत कुशलता से लिखा है। यह सर्वकाल और सारे मानवजाती के लिये उपयुक्त है। इसमें जाति का या देश का भी भेद नहीं क्योंकि मानवता यह सारे संसार में एक ही है। केवल देश के सुविधानुसार उसके पोशाख या रिवाज बदलते हैं। लेकिन मानवता का ढांचा जिन तत्त्वों पर आधारित है उसमें फर्क नहीं होता इसलिये उसको फिर पढ़ना आवश्यक है।

आज हम अपने जीवन में मानवता के रास्ते को भूलकर गलत रास्ते पर भुलीभटकी गलियों में कठिनाइयों से टकरा रहे हैं। यदि हमें अपना जीवन सुखी बनाना है तो पहले उसका ठीक रास्ता ढुंढकर निकालना होगा। यह श्रीकृष्ण भगवान ने अर्जुन को निमित्तमात्र करके बड़े कुशलता से गीता में बतलाया है। वह केवल अर्जुन के लिए ही नहीं, पर सारे मानव जाति के लिये है। और वह जीवन के मूलतत्त्वों पर आधारित होने से हमेशा (भूत, वर्तमान और भविष्य) सर्वकाल के लिये उपयुक्त रहेगी।

अपने यहा उपनिषद और गीता यह दो बड़े महत्त्वपूर्ण ग्रंथ समझे

जाते हैं। उपनिषद में गुरु ने अपने शिष्यों को पास बिठाकर धर्म के मूलतत्त्व बताए हैं। और गीता में उन तत्त्वों को जीवन में कैसा लाना इसके तरीके बताए हैं। जिसके सहारे हम अपना जीवन सुख, समाधान और आनंद से बिता सकें। लेकिन आज तो हमारे दिल का स्तर इतना गिर गया है कि उसका करना तो छोड़ ही दो लेकिन उसको समझना भी मुश्किल हो गया है। इसीके कारण वह खराब है ऐसा कहकर हमें उसके तरफ देखने को भी तैयार नहीं।

## गीता

गीता एक युद्ध के वार्तारूप में लिखी गई है। इसके दो अर्थ होते हैं। एक तो युद्ध के मैदान में लड़ाई होती है उसको धर्मयुद्ध से कैसा जीतना। यह तो एक ही शत्रु से और कभी कभी लड़नी पड़ती है। लेकिन दूसरी लड़ाई मन के मैदान में होती है। यह तो एक साथ बुद्धि के छह शत्रुओं से (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर) और सारे जीवनभर लड़नी पड़ती है। मन में सुख-दुःख, इच्छा-आकांक्षा, आशा-निराशा इत्यादि द्वंद्वों की लड़ाई तो हमेशा ही चली रहती है। और उसको जीतने का रास्ता न मालूम होने से आज हम इस शोकसागर में डूबे हैं। लेकिन गीता में इस पर जीत पाने का सरल रास्ता बताया है, मनोनिग्रह।

आज हमारा मन इतना कायर बना है कि हम करे सो कायदा। उसको कुछ बंधन ही नहीं रहा। जिसे हम स्वतंत्रता समझते हैं। हमने पहले देखा ही है कि स्वतंत्रता मन को नहीं बुद्धि को दी जाती है। इस गलती के कारण हमारे दिल की कमजोरी बढ़ती ही जाती है। जो हमारे देश के सब बीमारियों की जड़ है। इसे न पहचानकर हम केवल ऊपरी मंजीलों की मरम्मत कर रहे हैं। यदि हमें दिल को सचमुच ताकतवर बनाना है तो पहला काम याने हमारे बुद्धि को सोचने की स्वतंत्रता देना होगा। और सोचने के बाद बुद्धि जो हुक्म दे उसकी तामिली मन को करने की आदत डालनी पड़ेगी। जिसको मनोनिग्रह कहते हैं। तभी हम असली स्वतंत्रता का सुख भोग सकेंगे और यही मन को ताकतवर बनाने का उपाय है। जिसके सहारे हमारे दिल की व्यापकता बढ़कर हमारे लुप्त हुए जीवन मूल्यों को समझने

की योग्यता हमें प्राप्त होगी।

दूसरी बड़ी भारी शिक्षा याने कोई भी काम वह बड़े से बड़ा या छोटे से छोटा क्यों न हो, उसको कौशल्य और सफलता से कैसे करना ?

आज हमारी स्वार्थ और अहंकार की भावना इतनी बढ़ गई है कि स्वार्थत्याग और आत्मत्याग इन मूल्यों को हमने अपने जीवन से बाहर निकालकर फेंक दिया है। जिसके कारण हमारी कोई भी कार्य में लगन बची ही नहीं। गीता में बतलाया है कि काम फल की आशा छोड़कर करो। इसमें इतना व्यापक अर्थ भरा है कि उसका अनुकरण करने से कोई भी काम व्यर्थ हो ही नहीं सकता। लेकिन हमारी मति कुंठित होने से हमारे दृष्टि में विशालता बची ही नहीं। बिना फल का अच्छा कार्य किया ही कैसा जा सकता है? यहाँ फल याने मूल्य। जहाँ मूल्य देकर भी काम नहीं होता, वहाँ बिना मूल्य का काम होना कैसा संभव है ? यह विचारसरणी के कारण इस शिक्षा की तरफ किसी को ध्यान देने को भी समय नहीं।

आज हमारा सारा लक्ष काम परसे निकलकर केवल फल पर रहा है। हमें इस काम का कितना मूल्य मिलेगा, क्या फायदा मिलेगा जिसके कारण हमारे देश की यह दुर्दशा हुई है। हमें केवल फल चाहिए, काम नहीं। यह कैसे संभव है? काम के सफलता के लिए तो लगन की आवश्यकता होती है। जिसमें हम फल को ही क्या, लेकिन खुद को भी भूल जाते हैं। ऐसा तन, मन, धन सारा जब हम वह काम पर निछावर कर देते हैं तभी वह काम अच्छा हो सकता है। और उसके करने के आनंद में ही इतना डूब जाते हैं कि वही उसका समाधान रहता है। उदाहरणार्थ : कवि या चित्रकार ही देखो, उनका अच्छा चित्र या कविता तब ही निर्माण हो सकती है जब वे अपने स्फूर्ति में गूंगते हैं।

यही हाल फल का है, जब हम बीज लगाते हैं तब उसमें अंकुर फूटता है, उससे पेड़ बढ़ता है और फिर उसमें फूल और आखरी में फल लगता है। लेकिन आज हमें तो बिना बीज लगाये फल चाहिए, यह कैसा हो सकता है। आज तो हमें काम करने की ही शरम लगती है। फिर उसका फल हमें कैसा मिल सकता है?

## देश को बड़ा बनाने का उपाय

हमारे स्वतंत्रता के अनुभव बाद हम कम से कम इतना तो सीखे कि चाहे जितना सामान या पैसा मिले, चाहे जितने उद्योग या कारखाने निकले लेकिन जब तक उसमें काम करनेवाले आदमी मानवता से पुष्ट नहीं होते तब तक हमारा देश बड़ा नहीं बन सकता। देश बड़ा बनने के लिये पहले उसमें रहनेवाले आदमी को बड़ा बनना होगा। बड़ा याने पैसे से नहीं मानवता से। गांवका अच्छा या बुरापन उसके दीवारों पर निर्भर नहीं रहता लेकिन उसमें रहनेवाले मनुष्यों पर अवलंबित रहता है। वही हाल देश का है। इसिलिये जब तक हमारे देश का हरेक बालक शरीर और मनसे सुदृढ नहीं बनता, तब तक हमारा देश बड़ा होने की आशा ही नहीं कर सकते। इसिलिये पहले हमें अपने आपको बनाना होगा।

जैसा, हमें भूक लगे तो कोई कहे अरे भाई तुम क्यों तकलीफ करते हो, तुम्हारे बदले हम ही खा लेते हैं। वही हाल अपने को बनाने का है। हम ही आप अपने को बना सकते हैं। दूसरा हमें इसमें कुछ मदद नहीं कर सकता। आज हम हमारी सरकार करेंगी, देश के नेता करेंगे, इस भूल में पडने से ही हमारी यह दशा हुई है। और जब तक हम यह भूलसे जागृत नहीं होते तब तक अपने देश के उन्नती की आशा करना व्यर्थ है।

## खुद को सुधारने का उपाय

दूसरे को सुधारने के झमेले में पडने से कुछ फायदा नहीं क्योंकि यह एक बड़ा भारी कार्य होता है और वह एक आदमी से पूरा होना भी असंभव है। लेकिन यदि हरेक आदमी केवल अपने को सुधारने की ठानले तो यह इतना बड़ा कार्य बहुत आसानी से हल हो सकता है। क्योंकि हरेक मनुष्य से घर, घर से समाज और समाज से देश बना है। यदि देश का हरेक बालक शरीर और मन से सुदृढ बनता है, तो उस देश को सुधारने की आवश्यकता ही कहा रहती है। वह तो अपने आप जगमगा उठेगा।

यदि हमें अपने को बनाना है तो पहले उसकी तीव्र इच्छा निर्माण करनी होगी जिससे हमारे हृदय में उनके लायक भावना और वासना पैदा हो, जो इनका जन्मस्थान है। यह हृदय याने रुधिराभिसरणवाला नहीं, तो

हमारे अंदर एक और हृदय होता है। रुधिराभिसरणवाला हृदय जैसे दाहिने तरफ होता है, वैसाही यह हृदय ठीक उसी जगह बायी तरफ होता है। 'तुम्हारे हृदय में ईश्वर बैठा है' कहते हैं वह इसी जगह छुपा बैठकर हमारे सब अच्छे या बुरे कामों को देखता रहता है। लेकिन हम उसे अपने आंखों से नहीं देख सकते। उसे देखने के लिये हमारे गीता में बतलाये हुए दिव्य चक्षु प्राप्त करने पड़ते हैं। इस हृदय में बैठे हुए ईश्वर को ही ईश्वरी अंश, जीवन ज्योती या आत्मा नाम से हम पहचानते हैं। आत्मा यह परमात्मा का ही अंश है, ऐसा समझा जाता है। यही आत्मा हमारे शरीररूपी मशीन को चलानेवाली शक्ति हैं। यह शक्ति शरीर से निकल जाने से शरीर निश्चल बन जाता है। आज तो हम इसे केवल सांस से लेने और छोड़ने वाली हवा समझते हैं और वह निकल जानेसे आदमी मरता है। इसिलिये 'हम तो हैवान हैं, हम क्या कर सकते हैं' ऐसा कहते हैं। इसका यह मतलब है कि हमें इस शक्ति की कुछ जानकारी ही नहीं। यह शक्ति हमारे अंदर भरी रहती है, लेकिन हमारे अज्ञान के कारण वह हमें दिखाई नहीं देती।

## कार्य

यह जीवनज्योती हमारे बुद्धि को सोचने की शक्ति देती है तभी यह अपना काम कर सकती है। बुद्धि सोचकर मन को आज्ञा देती है और फिर मन पंचकर्माद्रियां द्वारा उस आज्ञा की तामिली करवाता है। लेकिन एक ऐसा वक्त आता है कि सारे इंद्रिय अपना काम छोड़ देते हैं। शरीर तो वैसा ही दिखाई देता है लेकिन उसकी सब क्रिया करने की शक्ति बंद पड़ती है। यही उस शक्ति का उस शरीर के बाहर निकल जाने का सबूत है। जिसे हम मृत शरीर कहते हैं। यह शक्ति शरीर को छोड़ते ही शरीर, मन, बुद्धि ये सब अंग बेकार हो जाते हैं। कोई नासमझ तो इसे हवा नामसे पहचानते हैं। लेकिन यह हवा वे समझते हैं उतनी साधारण नहीं है। वह एक बड़ी भारी शक्ति है। सारे जगत को चलानेवाले महान परमेश्वरी शक्ति का यह अंश है।

ईशावास्य उपनिषद् की पहले ही प्रार्थना में हमें इस ईश्वरी अंश के महत्व का पता चलता है।

ॐ पूर्ण मिदः पूर्ण मिदं पूर्णाति पूर्ण मदस्यच  
पूर्णस्य पूर्ण मादाय पूर्ण मेवावशिश्यते।

यह ब्रम्हांड परमेश्वर रूप से भरा है। जो दिखाई देता है और जो दिखाई नहीं देता वह सब उसीका रूप है। उसमे से अंश (याने इश्वरी अंश या आत्मा) निकालने से वह अंश भी पूर्ण रहता है और जिससे निकालते हैं वह भी पूर्ण रहता है। यह विरोधाभास मालूम होता है और बहुत लोग इसका अर्थ समझने की कोशिश करने के बदले यह गलत है यह कह कर उसे छोड़ देते हैं। बच्चों, यह भूल तुम न करना। अपने गीता मे भी ऐसा बहुत जगह दिखाई देता है और यह गलत है ऐसा कहकर बहुत लोग उसका पठन भी छोड़ देते हैं। यह जिन्होंने लिखा है वे अपने से बहुत ग्यानी थे और जो लिखा है वै अनुभव सिद्ध लिखा है। इसलिये उसको गलत कहकर छोड़ना यह एक बड़ी भारी भूल है। इसके बदले उसमे जो गहन अर्थ है उसको समझने की कोशिश करें तो जादा ठीक होगा।

### आत्मा और परमात्मा

आत्मा यह परमात्मा का अंश है और अंश मे भी उतनी ही शक्ति है, जितनी पूर्ण मे है। यह बतलाने के लिये पूर्ण और अपूर्ण बराबर है, यह बतलाया है। लेकिन आज हमारे बुद्धि का स्तर इतना नीचा हो गया है कि उसकी विस्तृतता समझना भी हमे मुश्किल हो गया है। ईश्वरी रूप को आज हम निसर्ग की शक्ति नाम से पहचानते है। कोई भी नाम से पहचानो, लेकिन कोई भी मानव उस शक्ति को अमान्य नहीं कर सकता।

बाहर के पंच महाभुतों मे रहनेवाले इस शक्ति को हम संसार के चलनेवाले कारोबार के रूप मे देख सकते हैं। लेकिन हमारे अंदर रहनेवाली इतनी बलाढ्य शक्ति केवल अपने शरीर के चलने से ही पहचान सकते हैं। यह आखोंसे न दिखनेवाली शक्ति मनुष्य के अंदरुनी सूक्ष्म भावों को चाहे जितने स्तर तक बढ़ा सकती हैं। केवल उसके बढ़ाने का तरीका सीखना पडता है। जिसकी आखरी मंजील ईश्वरी साक्षात्कार हैं।

## पवित्र भूमी

बालकों, भारत यह हमारी बड़ी भारी पुण्यभूमी कहलाई जाती है। इसका कारण यह है कि हमारे देश में मानवशास्त्र पर बड़ेबड़े ऋषी मुनियों ने हजारों वर्ष संशोधन करने में बिताए हैं। उनके पास आज के समान बड़ीबड़ी प्रयोगशाला या नये नये साधन न थे; लेकिन उन्होंने हिमालय के चोटी पर या उसके गुफाओं में बैठकर अपने अंदरूनी ईश्वरी अंश के शक्ति के द्वारा दिल की बनाई प्रयोगशाला और दर्शद्वियों के बनाए साधन। जैसी अपने यंत्रों की शक्ति मिलीमीटर से बढ़ती है, वैसी उन्होंने अपनी शक्ति सूक्ष्मता से बढ़ाई। आजकल हम बोईंग हवाई जहाज में बैठकर जल्द से जल्द सारे संसार में घूम सकते हैं; लेकिन वे तो बिना किसी यंत्र सामुग्री के हिमालय के चोटी पर बैठेबैठे ही केवल मानसिक शक्ति के द्वारा सारे ब्रम्हांड में घूम सकते थे। जिसपर आज हमें केवल विश्वास रखना भी असंभव मालूम होता है। इसी सूक्ष्म शक्ति के द्वारा उन्होंने पूर्ण मानवता का विश्लेषण किया और वह कैसी बढ़ाना इसका भी शास्त्र उन्होंने अपने उपदेशों में बतलाया है। लेकिन दुर्भाग्य तो यह है कि उसी देश के रहिवासी हम आज अपने शक्ति को भूल गये। तथा जिन बड़ेबड़े आत्मत्याग, स्वार्थत्याग ऐसे मूलतत्त्वों के आधारपर हमारे देश के समाज का ढांचा बना था, उसे भी भूलकर ऐसे नामर्द बन गये। लेकिन अभी भी यदि हम इस अघोरी निद्रा से जाग उठें तो हमें हमारा देश बढ़ाने के लिये समय न लगेगा।

आज हमारी मन की दुर्बलता इतनी बढ़ गई है कि हम मानव के राक्षस बन गये हैं। लेकिन यदि हम बुद्धि के सहायता से मन को सबल बनाए तो अपने को मानव ही क्या ईश्वर रूप भी बना सकते हैं। जो हमारे ऋषीमुनियों ने सिद्ध कर बतलाया है।

## सिद्धांत

जैसा विज्ञान के प्रयोग में सिद्ध होने से सिद्धांत बनता है, वैसी ही ऋषीमुनीयों ने अपने साधनों से सिद्धकर सिद्धांत बनाये। लेकिन उनकी सामुग्री अलग होने से आज के शास्त्रज्ञ उसपर विश्वास नहीं करते। दर्शद्वियों

से यंत्रसामुग्री बनाना सरल नहीं है लेकिन उसको न समझने से 'वे बेकार है' यह कहना योग्य नहीं। आज के शास्त्रज्ञ बाहरी जगत में चाहे जितनी उन्नति कर सकते हैं, लेकिन अंदरूनी उन्नति मुनी ही कर सकते। इसिलिये आज हमारे दिल के हजार तुकड़े हो रहे हैं क्योंकि उसको सम्हालने की हमारे अंदर ताकत ही नहीं बची। सारी ताकत बाहरी खेल खेलने में खत्म होती है। और हम कहते हैं, 'भाई, इतने जीवन के कठिनाइयों में हमें अंदर देखने को समय ही कहाँ है?' लेकिन हमें यह पता नहीं कि अंदरूनी ताकत में ही जीवन के कठिनाइयों का सामना करने की ताकत रहती है। और उसके ना होने से ही हम इतने परेशानियों में फसे हैं। यदि इनसे छुटकारा पाना है, तो मानसिक शक्ति बढ़ाना अपरिहार्य है। और उसके लिये मुनियों ने सिद्धकर बतलाये रास्ते पर चलने की ही आवश्यकता है।

## धर्म

हमारे पुरखों का विश्वास धर्म में होने से उन्होंने शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक सबके प्रतिक्रियाओं का परिणाम उन्होंने धर्म के नाम में डाल दिया। जैसा आज सायन्स के नाम में डाला जाता। इसके लिये धर्म क्या है, यह हम देखें।

धर्म : कोई भी समाज को सुसंबद्ध चलाने के लिये कुछ नैतिक और सामाजिक बंधन लगाये जाते हैं। इन नियमों का पालन करना समाज का नैतिक बंधन हो जाता है। यदि समाज सुसंबद्ध बनाना है, तो उसको बांधने के लिये कोई ना कोई बंधन लगाना आवश्यक है, फिर वह अपने धर्म का ही क्यों नहीं?

आज हम सब बंधनों को छोड़कर बेछुट बन गये हैं। जिसके परिणाम में हमारे दिल दुर्बल बन गये और साथ ही साथ समाज के भी सारे बंधनों को छोड़कर केवल अपना ही महत्त्व बढ़ाकर स्वार्थी बन गये हैं।

## मन ताकतवर बनाने का उपाय

यदि हमें मन ताकतवर बनाना है तो उसे कुछ न कुछ बंधन में रखना आवश्यक है। फिर वह धर्म का, समाज का या शास्त्र का कोई भी हो। पुरातन काल में जैसा धर्म में श्रद्धा होने से शारीरिक, मानसिक और



सामाजिक सर्व नियमों को धर्म में डालकर उसका बंधन रखा था। पाश्चिमात्य लोगों की शास्त्र में श्रद्धा होने से उन्होंने शास्त्र का बंधन रखा, लेकिन हम तो शास्त्र और धर्म दोनों का बंधन तोड़कर हैवान बन गये।

सभी धर्म मानव धर्म पर आधारित रहते हैं। इसलिये उसमें से कोई अच्छा या बुरा होने का सवाल ही नहीं उठता। केवल उसको समझनेवाला अच्छा या बुरा हो सकता है।

संसार के किसी भी कोने में चले जाओ, मनुष्य शरीर, मन, बुद्धि इन तीन तत्त्व और आत्मा इन्हीं अंगों से बना रहता है। केवल तीन तत्त्वों के मिश्रण में थोड़ा कम जादा फर्क रहता है। जिससे मनुष्य का स्वभाव बनता है। वैसा ही उनके नैतिक और सामाजिक बंधनों में उनके देश काल के सुविधानुसार थोड़ा फर्क हो सकता है। लेकिन मानवता के मूलभूत तत्त्व जिनके आधारपर सारे धर्मों का ढांचा बना रहता है, जैसा सच्चाई से रहना, एक दूसरे को प्रेम करना इत्यादी। इनमें कुछ फर्क नहीं होता। केवल सामाजिक नियमों में फर्क होता है क्योंकि सामाजिक रचना हमेशा बदलती ही रहती है। बदलना उसके जिवित रहने का सबूत है। उसके अनुसार सामाजिक नियमों में बदलाव करना आवश्यक होता है। जो हमारे यहां धर्म में श्रद्धा न होने से नहीं किया गया।

पुरातन काल में धर्म पर अटूट श्रद्धा होने से सारे नियम प्रमाण सिद्धकर उसी में डाले गये थे, लेकिन आज उसको धर्म से निकालकर सायन्स में डालने की आवश्यकता है, जिसमें हमारा विश्वास है।

### **धर्म की विकृत दशा**

हमारे धर्म की विकृत दशा का कारण हम ही हैं। उसमें श्रद्धा न होने से उसके तरफ ध्यान देने को किसी को समय नहीं मिला न उसमें दिलचस्पी बची।

पुरातन कालमें महान विद्वान पुरुषों ने अपने काल के लिये समाज के सुविधाओं का विचार करके अच्छेसे अच्छे नियम बनाए थे। जिसके बदौलत उन्होंने रामराज्य के सुख का अनुभव लिया। लेकिन इतने सालों के बाद समाज बदल गया, लेकिन रुढ़ी न बदलने से जैसी की वैसी ही बनी

रही और उसके नियमों में जो बदलाव होना आवश्यक था, वह नहीं हुआ। आजकल हम अज्ञान में इतने डूबे हैं कि हमें उसको समझने की ताकत ही नहीं बची बल्कि उसको समझने के बदले हम अपना अज्ञान सरलता से धर्म को लगाकर 'हमारे धर्म में कुछ दिल की पकड़ ही नहीं' यह कहकर उसे छोड़ने के कोशिश में लगे हैं।

यदि हमें सचमुच अपने समाज, देश या खुद को सुधारने की इच्छा है तो पहले हम को अपने खुद को ही इसका शिकार बनना पड़ेगा। जब तक हम अपने ही ऊपर कुछ बंधन नहीं लगाते; फिर वह नैतिक, सामाजिक या धार्मिक कोई भी हों, तब तक हम राक्षस से आदमी नहीं बन सकते।

१) हिंदू धर्म में ऐसा माना जाता है कि सब धर्म अच्छे हैं क्योंकि उन सबका उगमस्थान एक ही मानव धर्म है, जो अति विशाल और व्यापक है। हरेक धर्म अपने अपने समाज की उन्नति के लिये बनाया गया है इसलिये उसका अच्छा होना अनिवार्य है।

२) इसमें दूसरे के धर्म का स्वीकार करना मना है। क्योंकि यदि हम अपना ही धर्म नहीं समझ पाए तो दूसरों का धर्म कैसा समझ सकते हैं?

३) इसलिये जब कोई धर्म को दोष लगाया जाता है तो वह उस धर्म का दोष नहीं, लेकिन उस धर्म को समझनेवालेका दोष होता है।

आज हमारे हिंदू धर्म के बहुत बच्चे और बुढ़े अपने धर्म की व्यापकता न समझने से उसे दोष देते हैं। यह उनके दिल के कमजोरी का परिणाम है।

हमारा धर्म सनातन है याने प्राचीन काल से चला आ रहा है और हमेशा चलता रहेगा इसलिये यह स्वयं सिद्ध है लेकिन उसका आधापन हमारे अज्ञान से ढक गया है। बहुत सालों से उसके तरफ ध्यान न देने से उसके तत्त्वों को भूल गये तथा साथ ही साथ अपने मानवता को भी खो बैठे। यदि हमें अपनी मानसिक दुर्बलता हटानी है तो अपने धर्म की खोज करना अपरिहार्य है।

बच्चों, मेरे बचपन में अंग्रेजी लोगों का राज था। वे कहते थे कि

‘तुम्हारा धर्म जंगली है, खराब है।’ मैं क्या समझती थी की ये लोग कोई धर्म ही नहीं मानते। लेकिन बड़े होने के बाद पता लगा कि उनका कहना था कि हिंदू धर्म खराब है और इसाई धर्म अच्छा है। मैं तो छोटी थी लेकिन इतना मुझे याद है कि उन दिनों में मंदिरों में जाने की शरम लगती थी क्योंकि यदि अंग्रेज लोग हमें जाते देखें तो क्या कहेंगे? यही संकोचसे धीरे धीरे हमारे धर्म का नाश होना शुरू हुआ।

अंग्रेजों को अपने उपर राज चलाना था। उनके सुविधा के लिए अपने समाज को उसके धर्म बंधनों से तोड़ना योग्य था क्योंकि फूट डालकर शासन करना यही उनके शासन का रवैया था। लेकिन बिना समझेबुझे हमने उसको माना, यह हमारा ही बुद्धि भ्रम था।

जब मुझे कॅनडा, अमरिका जाने का अवसर मिला तब मैं बहुत उत्सुक थी उनका धर्म जानने के लिये। मैं जब वहाँ पहुँची तब उनका आचार विचार समझने के लिये उनके साथ चर्च भी जाने लगी।

वे बड़े श्रद्धा के साथ अपने चर्च में जाते हैं। इतनाही नहीं तो कॅथलिक चर्चवाले लोग तो कट्टर धार्मिक होते हैं। अपने मंदिरों में जैसा तीर्थ रखा जाता है, वैसाही वे रखते हैं और हरेक आकर बड़े श्रद्धा भाव से उसे लेता है। यह देखकर तो मुझे अपने लोगों के मुखता की मन ही मन में बड़ी हसी आई। उन्होंने बतलाया और हमने बिना अपने बुद्धि का उपयोग किये उसको माना।

## विचारधारा

उनके समाज की विचारधारा देखी तभी पता लगा कि चाहे जिस देश में जाओ, मानवता या मानव धर्म के मूलतत्त्व समान ही रहते हैं। क्योंकि हरेक मनुष्य वह चाहे जिस देश का हो समान ही अंगों से बना रहता है केवल उपरी पोषाक में उस देश के हवामान के सुविधा नुसार फर्क दिखाई देता है।

## देश के अवनती का कारण

पुरातन काल में हमारा समाज धर्म बंधनों के नियमों में बद्ध रहनेसे सुसंबद्ध था। मन बुद्धि के अंकित होने से हरेक मनुष्य के अंदर मानवता के

भाव की बाढ थी। वे इतने बडे दिल के थे कि 'दुसरो की भलाई करने या सोचने से ही अपनी भलाई होती है' इन नियमों का वे बडे श्रद्धा और आनंद से पालन करते थे। हरेक बालक अपने माँ-बाप का ही क्या लेकिन अपने समाज का तथा देश का भी बालक है यह समझते थे। और उनके सब बंधनो को पालते थे, यही है उनके मानसिक सबलता का रहस्य।

आज हम करे सो कायदा, हमे दिल का या समाज का किसी का भी बंधन नही बचा। जिसके कारण हमारी मानवता नष्ट होकर हम केवल शरीरधारी पशू बन गये। वैयक्तिक स्वार्थ मे इतने डूब गये कि दुसरे के भलाई का ख्याल भी हमे नही बचा यही कारण है हमारे और हमारे देश के अवनती का।

### धर्म का सहारा

यदि हमे फिर मानव बनना है तो कोई बंधनो का सहारा लेना आवश्यक है फिर वह अपने धर्म बंधनों का ही क्यो नही?

अभी तो हमारे धर्म का ऐसा नमूना है -

एक सुंदर बगीचा था। उसको लगानेवाला चला गया और उसकी देखभाल करनेवाला कोई न बचा। उस बगीचे के अंदर सुंदर फूल के पौधे के बदले घांस बढ़ने लगा और सारे सुंदर फूलों के पौधो को दबा दिया। अब यह सुंदर बगीचा लगानेवाले का दोष है या उसकी देखभाल न करनेवाले का? यही हाल आज हमारे धर्मरूपी सुंदर बगीचे का हुआ है। हमारे ऋषि मुनियों ने उसे अच्छा सिद्धकर बनाया था, लेकिन उसकी देखभाल न करने से हमने उसे जंगल बना दिया और खराब कहकर छोड भी दिया। आज हमे केवल उसके दोष ही दिखाई देते हैं। और जो असली मूल्य थे वे तो कहां के कहां दबकर लापता हो गये जिसके कारण हमारे देश के मनुष्यों की मानवता नष्ट होकर हम पशू समान वृत्ती के बन गये।

यदि हमे फिर अपने धर्मरूपी बगीचे को सुंदर बनाना है तो पहले उसमे उगे हुए घांस को उखाडकर फेकना होगा क्योंकि वह अच्छे फुलों के झाडों को दबा देता है याने हम अपने गलत विचारों का कचरा, जो उसमे भर गया है, उसको निकालकर फेकना होगा तभी हमे उसमे जो अच्छे

तत्त्वोंपर आधारित सुंदर विचारों के फूल-फल के झाड है वे दिखाई देंगे। आज इसे खराब कहने मे हमारा भी दोष नही क्योंकि उसका सौंदर्य हमे दिखाई भी नही देता, लेकिन जिस तत्त्वों के ढाचे पर हमारा इतना बडा धर्म बना है, उसको टूँडकर निकालना यह हमारा परम कर्तव्य है।

### **असली धर्म**

पहले हम अपना धर्म समजने की कोशिश करें। हमारे यहां अलग अलग प्रकार के बहुत देवता माने जाते हैं। कोई देवी पर श्रद्धा रखता है, तो कोई महादेव पर तो कोई विष्णू पर। लेकिन हमारे अज्ञान के कारण ये सब अलग अलग हैं ऐसा समझकर उसके लिये एक दुसरो से लढने के लिये भी तैयार होते हैं। जब हम इस अज्ञान के पार पहुचते है तब पता चलता है कि ये सब एक ही परमात्मा के अलग अलग रूप हैं। मूर्तिपूजा यह भी एक उसीका पैलू हैं। हमारे अंदर की शक्ती कम रहने से हम अपने आत्मा को नही देख सकते इसिलिये पहले हम बाहर के मूर्ती मे परमात्म स्वरूप देखते हैं और उसके सहारे अंदर की सूक्ष्म शक्ती बढाकर अपने अंदर के आत्मस्वरूप को देख सकते हैं यही उसका सार है।

### **धर्म के प्रति श्रद्धा**

अपने देश मे जहां हम एक समय आदरातिथ्य के लिये प्रसिद्ध थे। अपने ही देश के क्या लेकिन चाहे जिस देश का मनुष्य आए हम उसको अपना भाई मानकर उसका प्रेम से आदरातिथ्य करते थे। सारे संसार के मानव एक दूसरे के भाई होते हैं, यह हमारा अढळ विश्वास था।

आज हम मानवता से इतने गिर गये हैं कि दूसरे देश के लागों को तो छोडो, लेकिन अपने देश के लोगों को भी जातीय और प्रांतीय वाद के पीछे, भाई कहने को तैयार नही। यह हमारे दिल के नीचे गिरे हुए स्तर का नमुना है।

हम सारे मानव एक दूसरे के भाई हैं यह समझने के लिये पहले हमारे दिल के तह को बहुत ऊँचा उठाना होगा। हरेक मानव का शरीर, मन, बुद्धि और तीन वृत्तियों का मिलना अलग अलग होता है लेकिन उन सब अंगो को चलानेवाली जो शक्ति रहती है वह इश्वरी अंश एक ही परमात्मा

का अंश होता रहता है। इसिलिये अपने यहां कहा जाता है की चाहे जिस देश का मानव हो वह अपना भाई होता है। यह मानसिक श्रेष्ठता और व्यापकता जब तक हम समझकर अपनाने की कोशिश नहीं करते तब तक अपने देश और समाज की ही क्या लेकिन खुद की भी भलाई नहीं कर सकते। इन सब बातों को समझने के लिये पहले हमें अपने धर्म के प्रति श्रद्धा और प्रेम बढ़ाना होगा।

### असली साहित्य

अपने देश में या दूसरे देशों में असली साहित्य उसे कहते हैं जिसके पढ़ने से हरबार नया अर्थ निकलता है। उसके अर्थ के अलग अलग सार हैं। पहले पढ़ाई में तो केवल शब्द का ही अर्थ मिलता है, लेकिन बाद में जितने बार हम उसे पढ़ें उतना ही उसमें से गहन अर्थ निकलता जाता है। यही प्रमाण हमारे गीता या उपनिषदों को लागू होता है।

उपनिषद : गुरु ने अपने शिष्यों को पास बिठाकर अपने धर्म के मूलतत्त्वों का बतलाया है। उसको समझने के लिये उसको समझनेवाले के बुद्धि का भी बहुत ऊंचा स्तर लगता है। समझनेवाला ही बिचारा ना समझ हो तो उसे कोई भी शास्त्र का अर्थ कैसा समझ सकता है।

संसार यह एक बड़ा भारी ज्ञान का कोष है, जो हमेशा हमारे सामने खुला रहता है लेकिन हरेक आदमी उसका पूरा फायदा नहीं उठा सकता। उसमें से कितना हम ले सकते हैं यह हमारे लेने के ताकत पर निर्भर रहता है। जितनी ताकत हमारे अंदर रहती है उसके ही भार हम उस ज्ञानकोष का फायदा उठा सकते हैं बाकी सब लाचार होकर हमें छोड़ देना पड़ता है।

हमारे अंदर जो ईश्वरी अंश की शक्ति है उसकी आराधना करने से अंदरूनी सूक्ष्मशक्ति चाहे जितनी बढ़ सकती है। ईशावास्य उपनिषद् के पहले ही प्रार्थना से हमें ईश्वरी अंश के महत्त्व का पता चलता है।

ॐ पूर्ण मिदः पूर्ण मिदं पूर्णात् पूर्ण मदस्यच

पूर्णस्य पूर्ण मादाय पूर्ण मेवावशिष्यते।

यह ब्रह्मांड परमेश्वर रूपसे भरा है। जो दिखाई देता है।

दूर्भाग्य की बात तो यह है कि हमारे पास जो पुरातन खजाना है उसको हम भूल गये। अपने धर्म का अच्छापन हम समझ ही नहीं पाये लेकिन आजकल पाश्चिमात्य लोग उसे पढकर वह बहुत अच्छा है यह हमें बताते हैं। तो कमसे कम उसे जानने के लिये तो हम अपने धर्म की खोज करें नहीं तो हम ही अपने खजाने से विमोचित होकर दूसरे उसका फायदा उठावे।

## संस्कृती

बच्चों, आज हम अपने चारों तरफ क्या देखते हैं? कहीं भाषारचना की लढाई तो कहीं अंग्रेजी रखना की नहीं इसकी लढाई। यह तो एक अच्छी बात है कि अंग्रेजी जानने से हम सब देश के लोगों से बोल सकते हैं। अपने विचारों का लेनदेन आसानी से कर सकते हैं। इसी कारण यह एक संसार की भाषा बन गई है। लेकिन हमारा हठ तो कुछ अलग ही है। अंग्रेजी भाषा से उनके संस्कृती का हमारे उपर प्रभाव पडता है इसिलिये हम उसे छोडना चाहते हैं। इतना ही नहीं तो उसके लिये मरनेमारने को भी तैयार होते हैं। यह सब देखकर मन बहुत दुःखी होता है। क्या हम इतने दुर्बल बन गये हैं कि जिस संस्कृती में हमने जन्म लिया वह केवल भाषा से बदल सकती है? चाहे जो भाषा या देश हो उसकी संस्कृती केवल भाषापर निर्भर नहीं होती लेकिन उसके लेखनशक्ति पर पूरक या मारक हो सकती है।

संस्कृती का वातावरण निर्माण करना यह एक सरल बात नहीं है। इसके लिये पहले कोई भी धर्म के सामाजिक और नैतिक बंधनों का पालन करना पडता है। जिसके सहारे वे अपने बुद्धि का पूरा उपयोग कर एक प्रकार के विचारों का वातावरण निर्माण करते हैं। और वह वातावरण जब बहुत साल रहता है तब उसे संस्कृती कहते हैं। इसिलिये कोई न कोई धर्म का बंधन रखना अपने मानसिक उन्नती के लिये अत्यावश्यक है।

आज हम अपने को सेक्युलर याने बिना धर्मवाले कहलाने में घमंड मानते हैं लेकिन उसका का यह नतीजा है जो हम अपने लोगों में पाते हैं नैतिक अधःपतन।

हमारे देश की संस्कृती बहुत पुरानी और शक्तिशाली है लेकिन

उसके नैतिक नियमों का बंधन तोड़ने से वह शक्तिहीन बन गई है। उसको फिर शक्तिशाली बनाने के लिये उसके तत्त्वों को खोजकर उसके महानता को समझने की आवश्यकता है जो हमारे देश के नन्हे बालक ही कर सकते हैं।

### श्रद्धा

श्रद्धा याने किसी भी बातपर विश्वास रखना। यह अच्छी या बुरी दोन्हो बातोंपर हो सकता है। इसिलिये पहले अच्छी बात कौनसी यह देखकर फिर हमे उसपर श्रद्धा रखनी होगी। श्रद्धा यह एक ऐसी शक्ति है, जिसके सहायता से हम अपनी मानसिक शक्ति चाहे जितने स्तरतक बढ़ा सकते हैं। जिसका नमूना हम अपने इसाइयों भाईयों से सीख सकते हैं। उस धर्म मे उनका ऐसा विश्वास है कि कोई भी मनुष्य बिना इसाई धर्म का स्वीकार किये इस संसार से तर नहीं सकता। और इसपर उनकी इतनी असीम श्रद्धा है कि उसका प्रचार करने के लिये वे बेचारे देश परदेश घूमते हैं। चाहे जो कठिनाइयों का सामना करते है, इतनाही क्या लेकिन उस उद्देश के पीछे वे आत्मसमर्पण भी करने को तैयार रहते हैं। यह है असली श्रद्धा का नमूना।

हमारा धर्म इतना व्यापक होते हुए भी हमारे श्रद्धा के अभाव से वह इतना कमजोर दिखाई देता है और उसके परिणाम मे ही हमारे दिल इतने कमजोर बन गये हैं। यदि हमे अपने दिल फिर ताकतवर बनाना है तो पहले हमे अपने धर्म के नैतिक नियमों के प्रति श्रद्धा और प्रेम बढ़ाकर उसके बंधनों को पालने की दिल को आदत डालनी पड़ेगी।

यह सब समझने के लिये हमे अपने गीता और उपनिषदों का सहारा ही लेना होगा। इसिलिये गीता को ज्ञानरूपी कामधेनु कहते है। लेकिन उसका दूध निकालने के लिये उसका तरीका पहले हमे अपनाना होगा। सिसका पान करने से शरीर और मन सदृढ बनता है। और साथ ही साथ बुद्धि तेज होती है।

अपने भगवद्गीता मे केवल अपने धर्म के और देश के लोगों के सुख का ही विचार नहीं किया है; लेकिन सारे संसार के मानवों को असली मानव कैसा बनना इसका मार्गदर्शन किया है। यदि इसमे श्रद्धा रखकर



उसके अंदर भरे हुये अगाध ज्ञानरूपी धन की खोज करें, तो आज की अमानुषता नष्ट होकर हम फिर असली मानव बनकर हमको ही क्या लेकिन सारे संसार को सुख, शांती और सफलता से जीवन बिताने की दीक्षा दे सकेंगे।

बच्चों, अपने धर्म का सार सरल शब्दों में तुम्हें बतलाने की कोशिश करती हूं। 'हिंदू धर्म' में पहला शब्द हिंदू याने सिंधू का अपभ्रष्ट है। इस धर्म का उगमस्थान सिंधू नदी के किनारे, वहा बसनेवाले लोगों ने यह धर्म मानना शुरू किया। धर्म की व्याख्या आजकल बहुत कठिन हो गई है। हरेक विद्वान ने अपने अपने बुद्धि के अनुसार उसका विवरण किया है, जो मानो बड़ा भारी समुद्र बन गया है। उसका उगम कहा है इसका पता नहीं चलता। इस अथांग समुद्र में डुबने के बदले उसके तरफ न देखना अच्छा, यह हमारी भावना बन गई है। लेकिन वह भावना हम कब तक रखे रहेंगे? जिसके कारण आज हम इतना दुख भुगत रहे हैं।

हमारा धर्म दिखने में बड़ा क्लिष्ट दिखाई देता है। लेकिन उसके उगम स्थान का पता लगाने से वह बहुत ही सरल है। मानो दो धागे हैं। वे गुथने गुथते इतने गुथ जाते हैं कि उसका शुरू का धागा कहां है इसका पताही नहीं चलता। यही हाल हमारे धर्म का हुआ है। सारी गठाने छोड़ कर गुथ्या निकालने की कोशिश करें तो यह कार्य बहुत कठिन है। लेकिन उसके बदले कहां शुरू हुआ है यह देखें तो उतना ही सरल है।

हम पुरुष और प्रकृती इन दो धागों से गुथे हैं। हमने पीछे देखा ही है 'पूर्ण मिदं: पूर्ण मिदं' याने जो दिखाई देता है और जो दिखाई नहीं देता। दिखाई देनेवाली प्रकृती और दिखाई न देनेवाला पुरुष (शक्ति) इन दोनों के संयोग से यह सृष्टी बनी है तथा हम भी उसी संयोग से बने हैं। शरीर प्रकृती और जीवात्मा पुरुष। प्रकृती तो हम देखते हैं अपने आंखोंसे, लेकिन पुरुष हमें दिखाई नहीं देता जिसके कारण हम उसे भूल गये। पुरुष याने इस ब्रम्हांड को व्यवस्थित चलानेवाली शक्ति। जिसे हम चाहे जिस नाम से पुकारें। लेकिन उसका अस्तित्व मानना अपरिहार्य है। पुराने लोग उसे भगवान नाम से पुकारते थे। हम चाहे जिस नाम से उस शक्ति को पुकारें।

लेकिन उसका अस्तित्व मान्य करना संभव नहीं।

इस बलाढ्य शक्ति को मानना यही हमारा धर्म है। मानो एक आदमी के कपडे पुराने होने से जरजर हो गये, तो क्या हम उस आदमी को ही फेंक देंगे? आज हमारे नवयुवक बाहरी पोषाक बनाने में बहुत चतुर हैं। तो वही चतुराई अंदरूनी मानसिक पोषाक को बदलने में लगावे तो यह कार्य बहुत कठिन नहीं है। हमारे मूलतत्त्वों को पकडना और उसे आज के समाज को योग्य ऐसा पोषाख चढाना। मुझे आशा है कि इसको पढकर कम से कम इस विचारधारा को अपनाने की कोशिश हमारे बालक अवश्य करेंगे। जो हमारे सुखी और सफल जीवन का एकमेव मार्ग है।

‘ॐ तत् सत् इति’ इसे महाकाव्य कहते है।

मतलब : पुरुष का अस्तित्व सत्य है यह जानना ।

तत् - पुरुष जो सच्चिदानंद है।

सत् - शाश्वत हमेशा रहनेवाला अविनाशी याने जिसका नाश नहीं होता। इसिलिये अपना आत्मा अमर है ऐसा कहते हैं। याने वह मरता नहीं, केवल एक शरीर छोडकर दूसरे शरीर मे प्रवेश करता है। जैसे हम अपने पुराने कपडे बदलकर नये पहनते है।

चित् - चैतन्य रूप, यह समझना बहुत आसान है। हमारा शरीर तभी तक चेतन रह सकता है जब तक उसमे चैतन्य आत्मा का वास हो। वह उससे निकलते ही शरीर जड याने निश्चल बन जाता है।

आनंद - चैतन्य आनंद रूप रहता है। इसिलिये प्रकृती और पुरुष की जानकारी होना आवश्यक है।

प्रकृती - विनाशी और जड यह उसका रूप है। हम देखते है कि शरीर जब मरता है तब वह जड हो जाता है। उसकी सब क्रियार्ये बंद पडती है। यही उसका सबूत है।

हम पुरुष और प्रकृती से बने हैं। आज हम प्रकृती को पहचानते है। क्योंकि उसे हम देख सकते हैं। पुरुष हमे दिखाई नहीं देता इसिलिये हम उसे भूल गये। इसी का वह नतीजा है जो हम देखते हैं। मानवता का अभाव।

यदि हम इस भूले हुए पुरुष के शक्ति को फिर पहचान ले तो हमे

आनंदमय और चैतन्यमय बनने को कुछ समय ही न लगेगा । यह चैतन्य और आनंद हमारे अंदर पुरुष रूप से भरा है लेकिन हमारे अज्ञान से उसके अस्तित्व को हम भूल गये हैं। इसिलिये उसको फिर जानने की आवश्यकता है । जिसके जरिये हम फिर चैतन्य और आनंद रूप बन सकते हैं। जो हमारा असली रूप है। और यही हमारा जीवन सुखी और सफल बनाने का मार्ग है।

चंद्रमापर चलने का विजय पाकर हमारे मानव वीर आर्मस्ट्राँग, एन्ड्रिन और एडविन पृथ्वीपर लौट आये यह हमारे विज्ञान का परमोच्च शिखर माना जाता है। और हम सब मानव एक हैं इसका भी यह एक सबुत है। उन्होने अपने तीव्र इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास और परिश्रम की तपश्चर्या इन तीन जीवनमूल्यों के आधारपर इन महान कठिनाइयों पर काबु पाया। आज हमारे मानसिक दुर्बलता के कारण हम इन सब मूल्यों से वंचित हुए हैं।

विवेकानंदजी कहते हैं, 'उठो, जागो और अपना ध्येय मिलाने तक ठहरना नही।'



## Simple Reminders

Simple Reminders are select quotes from the original composition titled “Cure for Psycho-Somatic Diseases” authored by Mrs. Ramabai Deo.

Psycho = Mind or mental  
Somatic = Body or physical

The original composition “Cure for Psycho-Somatic Diseases” deals with a broad spectrum of topics that directly and indirectly influence human psyche and overall well being.

The topics include:

- worry
- faith
- inferiority complex
- how to release the flow of energy
- how to face problems
- how to use faith in healing
- how to change your life
- conscious self-supremacy
- how to get over fear
- how to get over high tension
- how to get right thinking
- how to overcome grief and sorrow
- the art of being happy
- how to get over the conflict
- how failure teaches the way to success
- self mastery

- how to dissolve ego
- successful marriage
- relaxation is the cure for many diseases
- forgetting is a great art
- karma yoga to conquer ego
- surrender
- prayer
- meditation
- japa
- breath control.

In the modern days of conflict, a man is not sick in his body as much as he is sick in his thoughts. He is all mixed up with fear of empty feeling, thoughts of guilt, resentment, and maladjustment in his own mind. The mental and physical symptoms are so intermingled that there is often no dividing line between the two. Fear and guilt, hate and resentment are often closely connected with problems of health and physical well being.

---

Subconscious is the powerful part of your mind. If you have faith in your self, your conscious radiates health energy. There is a law of nature "What you believe in the subconscious, you get it". Believe in your subconscious that you are healing, and healing results. In modern civilization, people are in need of psychosomatic treatment, which is a combination of prayer, faith and dynamic spiritual thinking. Illness results because of the influence of improper mental states on emotional and physical makeup. You get puzzled when your mind is filled with fear, anxiety, tension, resentment, guilt or a combination of all of these. When these emotional obstructions accumulate to a certain point, the personality cannot support them any longer and gives way. The normal source of emotional, spiritual and intellectual power becomes clogged up and the person becomes cowed down by resentment, fear or guilt. Resentment, hate, grudge, ill will, jealousy, vindictiveness are attitudes which produce ill health.

---

According to the sages, “Man is a union of body, mind, intellect and Self. Body, mind and intellect are perishable while Self is an imperishable one. One can see the body but not the Self. So we tend to ignore the Self and wrongly attach ourselves to the body. Ignorance or forgetfulness of the Self is the root cause of all miseries. To get rid of all miseries, the best way is to realize the Self, which is the source of all activities in life”. This brings success, prosperity, love, ability, efficiency, cheer, goodness, and dynamism. Nothing is impossible if one trains his mind to believe in his own Self with faith, which harmonizes him with the truth and changes him from suffering to the divine heritage of self-mastery and inward goodness.

---

Through intelligent and sincere assertions of self-mastery, one can clear his mind, its weaknesses of worry, negative thinking and surcharge livelier atmosphere with the electrifying constructive message of hope. In fact, this fundamental spark of life technically known as Self is the very source of all power and dynamism in each individual.

---

One’s thoughts are the tools and instruments that fashion, mould and shape his destiny. Thoughts are gradually condensed into tissue, muscles, and skin cells as experience, events, and conditions.

---

The Sanskrit words Jivatma and Parmatma are compared with the individual Self and the supreme Self. Individual Self is the part of supreme Self. Due to ignorance (not knowing the Self), Jiva becomes the victim of desire, action, longing for the fruit of action, pleasure and pain.

Through understanding of our own emotional sense and to return to faith seems to form the combination that holds the greatest promise of permanent help. Faith in Self is an antidote to kill the germs of fear and destroy the virus of guilt. Gradually the tension is released and one feels relaxed and happier. One's consciousness opens to the links of vitality and re-creative energy, which was bared from his life through tension, high blood pressure and other changes. If one wants to work hard, take it easy without having the sense of worry, resentment and tension.

---

Identification of Self with the body is the root cause of developing ego. Under the influence of ego, man forgets the glory of his own Self and becomes identified with the miseries of the matter. The ego comes into existence only when the real Self is forgotten.

---

Ego is the source of miseries because it limits one's personality. To get out of its clutches, one has to extend his sense of personality to include the whole universe. One can identify with the Self and get rid of the ego, and then all things belong to the Self. And thus hatred, delusion, sorrow and vanity dissolve and he becomes blessed forever.

---

Faith is not about struggling to believe in a certain doctrine but in realizing – not in believing but in becoming and being.

---

Faith in your own Self helps in overcoming fear, hate, inferiority, guilt, and every form of defect, and acts as a balm for all psychosomatic (mental and physical) diseases.

---

Worry is simply an unhealthy destructive mental habit. One is not born with worrying habit, but it is acquired later in life. Therefore, the habit of worrying can be changed.

---

As soon as worries are dissolved, a new strength is inspired within. Self-centeredness is the cause of many diseases, and the best antidote for it is selfless service.

---

When you know that everything happens according to the laws of nature, your egocentric-doership automatically dissolves and you are ready to accept what comes without any fear or worries.

Acts performed in the spirit of selfless service cleans the mind.

---

Regulation of breath draws the mind away from all matters over which it may be brooding. Breath control leads to mind control which helps in preparing the mind for higher aim.

---



Devotion is a powerful instrument. Devotion and control of mind help to purify and strengthen the mind.

---

If faith is used in practicing meditation, it gives you peace of mind, quietness, and new power to body, mind, and spirit. It helps to tap new resources of strength.

---

The first step in achieving calmness of mind is to discipline ones reactions. One will be surprised to know how quickly the heat of emotions can be reduced through disciplined reactions. When the emotional heat is reduced, peace dawns.

---

Meditation is concentration of mind in one unbroken stream towards one object. Meditation calms the mind, keeps the mind attached to one train of thought and gets rid of all other thought currents.

---

The quality and texture of desires determines the thoughts, which are brought into action.

---

Faith develops confidence in man to face difficulties. Faith is a stepping stone to cross over from failure to success. Have faith in your own Self and face the problems confidently. Never accept defeat but fight it out with success.

---

Faith is a vital medium for recreating strength, hope and efficiency to face the inferiority complexes, as impossibility changes into possibility.

Faith is a powerful source of energy in the human heart. Saint Augustine's faith is to believe what you cannot see, but you can see the reward what you will believe. Faith is that sacred power in the human mind to hold on to what he intellectually believes, but has not experienced in his own life. This secret might of faith takes man to his destination of fulfillment.

---

Faith cuts a deep channel across the consciousness and finally you have two basic channels of thoughts – one of fear and one of faith. As you deepen the channel of faith thought the channel of fear thoughts dries up and only faith thought overpowers. Then every thought is touched by faith and comes up bright, optimistic and positive, which gives a sense of happiness, success and security.

---

One develops defeatist habit of thoughts, which make him miserable and his thinking destroys his happiness.

---

Medicine heals a man physically, while faith heals a man mentally.

---

The art is to learn to have faith, then one becomes a channel through which divine power flows enabling one to get all the strength that is required to solve personal problems.

---

Fear and faith are the two quiet powers controlling the mind, but faith is stronger than fear. One has to develop faith in his own Self to get rid of fear.

---

In inferiority complex, one has deep and profound sets of doubts and fears. The greatest secret of eliminating the complex is to fill the mind with overflowing faith in the Self, which will give you a humble and yet sound realistic faith in yourself.

---

The effective way of rooting out fear and complex is to supplement the mind with enabling virtues such as purity, patience, humility, self-sacrifice, self-reliance, fearlessness, kindness, compassion, loving sincerely, self-control and generosity. Diligently developed, these are the cardinal values that transform man forever better from a hell of misery to paradise of joy and peace.

In order to develop these virtues, one must practice by working constantly in relationship with others and then only one can thrive and grow in strength. These principles are to be used in daily life. All of this should be done with faith in the Self. Only then you will receive sufficient strength and ability to deal with your problems and develop confidence in your own self, which will drive out the inferiority complex automatically.

---

There is this greatest psychological and spiritual law “ As a man thinks, so does he become”. Mastering the mind is the only cure for all psycho-somatic diseases.

---

As the thought so the mind, and as the mind so the man.

---

One who forgets the Self, which is the perennial source of energy, loses contact with the divine energy. He becomes exhausted physically, mentally as well as spiritually. His life becomes dull and boring. He gets tired doing nothing and indulges only in criticizing others.

---

Get out of your slumber and get interested in something. The man who is out doing some sort of selfless service is never tired. When one is engrossed in something larger than himself, he gets more energy and has no time to think about himself.

---

One’s personal emotional difficulties block the flow of energy. Therefore he must make himself free from fundamental emotional and psychological conflicts. Fear and guilt drain the energy. As a result very little energy is left to meet the requirements of his personal responsibilities and he retracts into an apathetic, dull, and listless condition.

---

Surrendering dissolves guilt, and fear can be overcome by developing faith in his own Self. In the natural state of an individual when body, mind, and spirit work harmoniously, there is continuous replenishment of necessary energy. Every great personality that has demonstrated the capacity for extraordinary or marvelous work, has been a person in harmony of nature and in contact with the divine energy.

---

Recreation means the re-creation of energy. One can establish contact with the basic flow of energy from the Self, which is the storehouse of energy. From this storehouse, energy can be drawn out to fill the mind, body and intellect with required power. Old clocks were rewound manually with a key on a daily or weekly basis. The modern electric clock is automatically rewound by the current. In the same way, maintaining close relation with the Self and living in a natural way revitalizes an individual.

---

Surrender to the Self, relax the muscles and nerves. Then one feels mentally relaxed and a sense of peace dawns increasing the capacity for active work. Power is derived from quietness and divine energy comes out of relaxation; and after some practice one learns to live without tension.

---

Generally one gets overexcited and sees problems exaggerated in his limited vision. He feels that a revengeful power has sent special misfortune such as poverty, failure, disappointment, decay or death to his lot. But to think in this light is to hurt one's mind and get wounded. This wrong notion only helps in draining all efficiency and capacity of work. On the other hand, if one tries to face his problems with calm and courage of a hero in the warfare, he is assured of success. With this courage, he grows in strength.

---

Whenever one feels that he is not the master of situation, stop not to curse the destiny or fate, but face the problem efficiently and confidently in life.

---

Watch the world intelligently; note the various weaknesses of others for our own guidance, rather than protesting against them.

---

However difficult the problem may be, one can get sufficient strength by praying, surrendering and believing that Self is sure to release the power to solve the problem. Remember that the principles of guidance, prayer and faith are not only theoretical, but they are the scientific spiritual principles, which have been proved in the laboratory of personal experience of our sages.

There is a factor of healing in faith. Faith properly understood and applied is a powerful factor in overcoming disease and establishing good health.

---

Psycho-somatic symptom of high blood pressure is mental as some form of subtle imaginary repeated fear. In the case of diabetes, it is grief or disappointment, which uses up more energy than any other emotions. It exhausts the insulin, which is secreted by the Pancreas cells until they are worn out.

---

We have two renewal forces and remedies for all illnesses. One is the recuperative power of the human body, which responds to medical treatment, and the other is the restorative force of the mind, which responds to faith treatment.

---

Completely surrender to your Self and have faith in the flow of divine healing power. To be effective, you must be completely relaxed to the operation of healing power. This is difficult to understand and equally difficult to perform, but it is a fact that the great desire for one to live is matched with an equally great willingness to relinquish himself to healing power are amazingly set in motion.

---

Have a fit of anger and you will experience a sinking feeling in the pit of the stomach. This source of sickness is the result of the chemical reactions in the body, which are set up by emotional outbursts and one gets the feeling of ill health; and the physical health deteriorates as a consequence. A long held hatred damages the physical condition by lowering the general resistance of the body. Then the body is susceptible to any disease.

---

An outburst of anger makes the blood pressure jump high and throws a great strain on heart. So one must try to curb his physical, mental and emotional activities into a cheerful and placid mood. Many persons suffer from poor health not because of what they eat but because of mental strain that eats them. Emotions sap their energy, which results in deterioration of health and siphoning off their happiness.

---

Chronic victims of pains and aches in the muscles and joints may be suffering from nursing a smoldering grudge against some one close to them. They may not realize that they bear chronic resentments, emotions and feelings, which act as real as germs. The resultant pain and suffering of disease caused by emotional disturbance are no more imaginary than those caused by bacteria.

Emotional disturbances affect the blood circulation in the lining of nose, throat, and glandular secretion and make the mucous membranes more susceptible to attack by cold viruses or gum infections. There are colds, which develop at the time of school examination, before or after a trip, or due to a fit of anger. Many times, bad temper is at the root of chronic cold symptoms and when one learns to lead a calmer life, the sneezing disappears.

---

Fill the mind with attitudes of goodwill, forgiveness, faith, love and the spirit of imperturbability.

---

Anger is an emotion, which is always warm or even hot. To reduce the heat, cool it down. When a person gets angry, his fists tend to clench, voice rises, muscles tense and the body becomes rigid. Psychologically, he is poised for fight. Adrenaline flows through the body and he becomes neurotic. In such instances, pray to get control over emotions.

---

Personal weaknesses – Jealousy, lust, anger, selfishness can be negated by developing opposite divine qualities – love, confidence, serenity, large heartedness and selfless affection for all.

---

When a hurting situation arises, straighten it as early as possible and do not brood over it. Do something about it, but do not indulge in self-pity. When your feelings are hurt, pray for love and forgiveness. Forgive the person and you will be free from resentment.

---



Action is nothing but solidification of thoughts.

---

Character constitutes the distinguishing mark of reaction to the challenges of life.

---

Process of meditation cultivates the faculty of contemplation, which calms the mind and cures disease.

Human beings can alter their lives by altering their attitude towards life. Law of Nature suggests “As you think, so you become”. Flush out all old negative and defeatist tendencies and sow fresh new creative thoughts to fill the mind with faith, love and goodness. The wrong negative values are changed into positive values of life to be lived.

---

Each difficulty should be faced with optimistic attitude and with confidence in your own self. After some practice, your negative thinking is changed into positive thinking and your life is changed from drudgery to a successful life.

---

A man's life is what his thoughts make of it. There is a deep tendency in human nature to become precisely like that which you habitually imagine yourself to be. It has been said that thoughts actually possess dynamic power. You can make yourself ill with your thoughts or you can make yourself well by using healing type of thoughts. Conditions are created by thoughts far more powerfully than thoughts created conditions.

---

If you think in negative terms, you get negative results. If you think in positive terms, you achieve positive results. This is the simple law, which gives astonishing results of prosperity, achievements and success. Believe and succeed.

---

Creative Idea - First the idea, then faith in it, then the means of implementing the idea and success proceeds.

---

To correct negative mental attitude, reverse the process. Start thinking about prosperity, achievement and success. This requires practice no doubt, but it is possible only if you develop faith in your own Self.

---

Live thoughts can change you and your life along with it.

---

Conscious Self-Supremacy: Life is dynamic and however intelligent a man may be, he cannot always anticipate all the possible combinations of circumstances that are in store for him to meet in future. Even if he is walking the path of success, difficulties may crop up any time, which may un-nerve him for a while. However, even a fast moving surefooted man on the path of life cannot afford to lose his balance even for a moment. To maintain this steadiness and poise of equilibrium, Sages advise us to keep ourselves ever alert and awake to our self-supremacy. Self-supremacy should be properly understood and inspired in daily life. The eternal law “As you think, so you become” is effective at all times in all places and for all men.

---

Swami Vivekananda declared: Degradation is not a sign of destruction, but in it lie the dormant potentialities of the future of our greatness. He compares this with the growth of a seed, which undergoes a complete transformation before developing into a tree. The seed that appears to be destroyed is only going through a transformation. In the same way, in the midst of our physical degradation, the potentialities of our future be dormant for a time, ready to spring up again, perhaps more mighty and glorious than ever before.

---

Normal fear is necessary and desirable. Normal fear is a mechanism designed for self-protection, without which one cannot be a well-organized personality. However, a line between normal and abnormal fear is to be drawn before one realizes he may step across the line from normal fear into abnormal fear, which is a great terror. It disturbs his days and haunts his nights, which is a source of complex. It fills the mind with obsessions, draws off energy, disturbs inner peace, and reduces one to ineffectiveness and frustration. Abnormal fear is the poison out of which unhappiness

ensues. There are many that suffer from this disgusting disease. Having faith in your own Self can cure fear. Faith possesses an active power, which counteracts fear. Faith is not only dogmatic or intellectual, but it acts as a medicine. It has a healing propriety for the mind and body.

---

Ordinarily, a medicine is taken through mouth or injection, but there are five sense organs through which medicine can also be inserted. Two examples mentioned below explain the mechanism of administering medicine through sense organs for dealing with fear.

**Through Eyes:** Read some powerful words of which the reflection is made on the retina of the eye. This image of reflection is changed into the form of an idea (a positive idea of faith). The idea passes through the mind and arrives at the injection point caused by fear. It throws its healing influence around the center of injection. It drives off infection, and the disease idea is cast off from the mind. Thus the medication is taken through the eye and a powerful healthy idea drives out an unhealthy idea.

**Through Ears:** Sound waves fall upon your ears and are admitted into the brain in the form of an idea, and the similar process of healing described earlier, makes its way to the diseased center and starts the battle with the fear thought. Due to its superior power, faith drives out fear and takes the possession of the mind. The center of the infection of the mind heals rapidly, and a normal condition of the mind prevails.

**Dealing with Fear - Daily** in the morning, relax your body and surrender all your fear to the powerful Self. Fill the mind with faith and start the work. But there must be regularity in doing this.

**Faith:** The first ingredient against fear is faith. Fear defeats you when you have no faith in your own Self, but after developing

faith you will find that this mystic and apparently fragile thing actually holds us up. Do all that you can about any problem and then have faith in your own Self. Faith will help solve your problem with ease.

Love: The second ingredient against fear is love, which is most misunderstood and misused in the modern society. It is synonymous with sex but it is much superior to that. Love is a strong, dominant, curative emotion or force. It is the power through which your message is conveyed to the Self and you gain power and strength to solve your problem. Love is the natural, simple, basic relation that a human being should have with the Self. When you have confidence in your own Self, you can move in this world fearlessly as you know that some power is with you which loves, protects and guides you. Unfortunately, sophistication has lost the importance of emotions.

---

Swami Vivekananda said “If you learn to love your own Self and have faith in it, then you will never have a feeling of fear”. Have faith in your own Self believing that the power will see you through. This is a simple rule but most important, which is the most neglected and unused in modern civilization.

---

Weak mind develops fear in many ways:

Cause 1. Parents unconsciously implant their own fear of anxiety in the children’s mind.

Cause 2. Breakdown of morals develops fear, which is very common in modern civilization. Sorrow and sin are two kinds of wounds. Sorrow is a clean wound. It hurts, cuts but heals, as there is no infection in it. Sin is an uncured wound. It is a foreign

substance invading the mind and the mind tries to close around it but it becomes infected and sends infection in your emotional system. Man sometimes breaks down and attributes the disaster to over work, but often the real cause is the infection of the sense of the guilt and the mind becomes so tangled with obsessive notions that every impulse and reaction is tinged with fear.

---

Have faith in your own Self. Try to think of yourself as a child in relation to the Self. Surrender your worries to it, and pray until peace comes to you. Do not try to settle down with your fear as it will take away all your happiness and success. Ask for help with faith and your fear will disappear. This is not an escape from daily duties and responsibilities.

---

Learn to control the mind and drive away all false fears, fantastic desires, illusory sorrows, and paranoid joys. Train the mind diligently to practice correct thinking.

Every one of us has a capacity of self-withdrawal from all distracting mental preoccupation for succeeding in any profession. One can be successful only when he forgets everything except the piece of work at hand. Attachment to the result vitiates the capacity in the individual to perform the work and demoralizes the individual of his future activities.

---

High tension is the prevailing disease of the modern age, which results into numerous disorders including heart disease, high blood pressure, arterial disease, kidney disease, gastrointestinal troubles, and cancer. These are the diseases that develop due to high tension and wrong living habits such as too much work-related stress and strain, too little rest and relaxation. The resulting consequences are noticeable around the age of forty.

---

Worry, fear, strain, over work, inadequate rest, unhealthy diet, over weight are the main causes of developing high blood pressure (hypertension). The main factor of tension is mental disorganization. The mind always feels overburdened due to confusion. Confused mind is unable to take any decision or face any problem. It goes on struggling nervously without arriving at any settled conclusion and thus unnecessarily struggling weakens the mind.

---

Practical and simple approach to work that is often neglected: Take one thing at a time. Concentrate upon it and deal with it efficiently and only then pass on to the next thing. This develops selection ability and the power of handling responsibility dawning on you. Your capacity of work is increased and you enjoy working, which dissolves the stress and strain of the work. You can reduce tension of the mind by relaxed mental attitude, which is to be cultivated assiduously. Work done with liking gives least strain, much satisfaction and pleasure.

---

Fine co-ordination is attained in sports by the principle of taking the game in stride. One should not concentrate on establishing a record, get headlines or become a star, but the game should be played only for the love of it. Only then he can be a real star. When one plays the game for the love of it, he is alert, thinks about the team rather than of his own, and plays to his best ability. Effortless ease is the best-designed procedure to achieve best results with least strain.

---

Whatever work you do, be relaxed and do not try too hard for the result, nor strain for success. Do your job with your best ability and liking and success will take care of itself.

1. Do not get an idea that the whole responsibility is on your shoulders, do not take it so seriously or strain too hard.
2. When you start any work, develop a liking for it. Then it becomes a pleasure rather than a chore or misery. Do not try to change the work but instead change the attitude towards it.
3. Do not try to do every thing at once. Difficulty or easiness depends not on the type of work but upon the attitude that you hold.
4. Knowledge is power, so use it to be efficient in your work.
5. Accumulation of undone works makes you work harder. So discipline yourself not to put off the work for tomorrow what you can do today, which helps in keeping your work up to schedule.

These things though very small to work at, are very effective in relieving mental tension.

---

A man is what he thinks in his conscious or subconscious mind, and the life is what his thoughts make of it. Fear usually begins from worry. Repeated over many days, worry becomes habitual until it cuts a deep channel across the consciousness. Every thought is then coloured. When the base thought of fear is covered up with anxiety and insecurity, then depressing thoughts overpower. The only way to get rid of it is to counteract them by positive thinking. Renewing thoughts can change life.

---



The secret of success in life is to keep the mind free from all confusion and start creative thinking and that thinking should be followed up by action. Every action is the result of the play of the conscience and thus right thinking develops.

---

When you have any difficult problem to face, relax mentally and physically, surrender and ask for insight and understanding to take the right course. Conscience gives you the right answer. It may not be according to your expectation, but it is right when judged by the ultimate result. The power of thinking is one of our greatest faculties, which needs to be cultivated. Creative thinking develops emotional and intellectual energies.

---

Your life is not determined by outward circumstances but by the thoughts that habitually engage the mind. When one thinks rightly, he acts rightly.

Sorrow is a great shock and its effects are deep. It may cloud the mind, dull the spirit, destroy the incentive or on the other hand it may make a man large-hearted and a fine person. In short, one must know how to face sorrow, gather courage and carry on in such a way as to develop the values in life.

---

To minimize sorrow and grief, avoid sitting alone and brooding over any thing. Physical activity is a good antidote for sorrow because it reduces the strain of the mind. Muscular activities vitalize another part of the brain, reduce the strain and provide relief. One

must resolve to dissolve the degradist tendency. Start walking or playing. The blood circulation is stimulated. Engross and engage yourself in some creative project which will keep you always busy either planning or working. Superficial escapism through feverish activity such as parties or drinking gives temporary relief but not the curative effect.

---

An excellent and normal release of heartache is to give way to grief or disappointment through the natural mechanism of tears and sobbing.

---

It is very difficult to bear the burden of sorrow and grief without having faith in your own Self. When one gains the unshakable faith that Self is unperishable, it lifts and dissipates grief. The deep understanding of not losing the dear one, but establishing the Self in your own heart relieves the pain.

---

We are living in this dynamic universe where life and death is the basic principle.

---

Pray sincerely with faith to experience that faith is a sound, substantial and rational view of life. Eternity has propriety of balm over sorrow and grief.

---

In sorrow and grief, healing process starts by trusting in one's own Self with an attitude of faith. Empty the mind and heart, which gives a great relief to the broken heart. The wise men have realized that there is healing of the pain through faith cure.

---

To achieve serene peace, one must train himself to converse with his own Self in a familiar, humble and loving way. Surrender all sorrow and pain to your own Self and ask for strength, which soothes the mind and heals the wounds.

Changing the current thought flow can change the character of circumstances. Then one can change his surrounding, home conditions, business conditions, and in fact the whole life. The pity is that lots of people go through life blundering, failing, struggling but never try to correct themselves.

Character can be changed at will. First principle is to practice the psychology of joy. If one wants to have a happy life, he must practice indulgence in happy thoughts. One must realize that his life is what his thoughts make of it. So it naturally follows that joyous life can be made by joyful thinking.

---

One must practice daily of joyous thoughts rather than gloomy and depressing thoughts. It is very easy to develop the habit of negative thinking. One forms a thought pattern of depression and failure, which gives him the feeling of depression mentally, physically as well as emotionally. But once he decides to become a joyous personality, he has to break the wrong line of thinking. When one tries to overcome old mental habits, no doubt the mind resists, but forced by the intellect to control and redirect the thoughts into right channel, the mind yields.

---

Joy is a freeing and releasing agent in the mind. It helps in unlocking muscles and releasing the energy. It has power to make one efficient and get his whole personality – body, mind and intellect – coordinated. If one understands and experiences the psychological effect of joy, he will deliberately and enthusiastically try to practice it in life and enjoy its fruits.

In modern society many people are victims of deep unconscious psychological conflict. In a social gathering, they do not enjoy in the company but having an intense desire for being popular in the superficial sense, they act as if they like the company. This sort of artificial behavior does not pay.

---

In a social gathering, if one wants to be really popular, he must cultivate the quality of being natural, easy going, pleasant, kind and large hearted. Sincere interest in and love for others is the basic treat and the other will follow naturally.

---

When one is not liked, he feels that everybody is cross with him. He must realize that the fault does not lie with others but with his own self, which is to be identified, corrected and eliminated. Generally one who is reserved, unresponsive, and easily offended is not liked in the company. If he has a feeling of superiority and contempt about others, that develops rigidity, inflexibility, self-centerdness, and egoism. When one is irritable and wants to make others to suit himself, nobody likes this attitude. Thus others become disinterested and automatically he is disliked and brushed

off, about which he complains. The reason is that he suffers from self-love, which is to be corrected into the love for others. He must be comfortable to deal with so that others have no strain to be in his company. He should acquire the quality of relaxed easy going so nothing ruffles him. He should be natural and humble rather than egoistic. He must be interesting so others get something of stimulating value; then others will like to associate with him. One must try sincerely to remove all misunderstanding and drive out all grievances about others. He must develop the attitude of congratulating every body on their achievements as well as sympathize in sorrow or disappointments. One has to learn to get sincerely interested in others with love, which is the vital solution to get over the problem. First, he himself must become mentally strong so he can help others to be strong to face the problems of life efficiently and thus he can gain affection from others in return.

---

When one prays for another person, he tends to modify his personal attitude towards him. So the best in the other person begins to flow towards him, and his best flows towards the other one. Thus, due to the meeting of the best in each, a higher quality of understanding is established. Praying for others is godliness - a divine quality.

---

One can change his attitude only if he has a powerful will. The greatest tragedy of an average person is to spend his whole life in perfecting his faults. One nourishes his faults and never tries to change them. This is similar to a needle that gets stuck in a defective gramophone record, which keeps on playing the same tune over and over again until one lifts the needle from the groove. The same case is with the human mind.

---

One must try to perfect his great capacities for friendliness. Personal relationships are vitally important to happy, peaceful and successful living and getting over all conflicts.

---

Failure teaches the way to success by using our own productive intelligence more effectively.

---

Modern life debilitates man from its stimulations and super excitements. Over stimulation produces toxic poisons in the body and creates emotional illness. It produces fatigue and a sense of frustration. He distresses himself with regret or discontent about everything from his personal troubles to the state of the nation and the world. This feverish acceleration disturbs the peace of mind. He gets upset at every moment. Preconceived notions, prejudices and mental habits push him into unintelligent estimations of things and happenings and he gets unnecessarily upset with himself and others who come in contact with him. He prefers to have that which he likes and runs away from that which he dislikes. Consequently in adjusting to the life around him, he is compelled to wage a war against own dislikes and thus unconsciously he finds himself restless with his own inner poise.

---

Active pursuits of pleasure multiply the desires and makes one selfish. However, if one decides to help others selflessly, his selfish desires diminish and he starts enjoying more happiness and pleasure, which helps him to develop into selfless being.

---

One must learn to get educated through the experiences of his own life. He must develop the sensitive faculty of intelligent feeling to develop the qualities of head and heart in order to develop his dormant qualities. Thus one can develop the qualities of dealing intelligently with himself and others, which goes a very long way in attaining successes in life.

---

“Everything is possible if one believes in his own self and expects the best”. When one expects the best, a magnetic force is released in his mind, which by the law of attraction tends to bring the best. It is amazing how a sustained expectation of the best, sets in motion forces which bring the best to materialize.

---

The suffering of the modern man is the outcome of his own mental weakness. One tries to satisfy his own selfish desires and in doing this he becomes psychologically and intellectually weak. He cannot react to his challenges nor intelligently digest his own experiences in life, which make him a wreck.

---

Adversities make a man. Every problem is a trial of his capacities to endure and conquer.

---

There is a theory that a human being possesses an extra power that can be utilized under emergent situations only, and in normal times it is dormant. But a man of faith can bring this process into action from within, which everyone can utilize.

If heart is kept free from egoism, pride and jealousy, the kindness and love flows automatically out of it to make life happy and charming.

---

Philosophy teaches us to lead a good life and to preserve the values of life. Self mastery frees one from his sorrows and egocentric desires and teaches him to overcome all difficulties, meet every situation, rise above all miseries and solve all problems in life. It is not meant to escape from life but to face it intelligently and develop his physical, emotional and intellectual capacities, which can be achieved only through discipline, psychological and intellectual entities. Self-mastery is the highest way of living, which leads to the successful conduct of human life.

---

Sport is the best example of self-mastery. The most important factor in sports is relaxation, complete ease and freedom of muscular coordination. Absence of tension can be developed through the inner spirit of joy. When a person is full of joy within, his creative ability is released to make him successful and efficient in dealing with the situation. This ability makes him successful in sports as well as life. One has to imbibe in his character honesty, truthfulness, fidelity (faithfulness to duties and obligations) and love to live a life successfully and with self-respect.

---

To have a feeling of power over other is a desire and abnormality, but to have a desire of having power over circumstances is normal and every one has a right to have it.

---

Every one desires to be efficient in performing every thing with skill. There is a satisfaction in being able to do a thing well, to see a game played well, to hear a song well sung, and to watch a skilful action on the stage. It is a source of happiness. It is not much about the game itself or a song or an action on the stage, but it is a



delight in witnessing a perfect demonstration. Even an ordinary thing done well gives a glow of satisfaction not only to the person who performs it but also to all that witness it.

---

Try to become expert in the practice of faith if you want to improve yourself. Only theoretical psychology does not go deep enough, but efficiency and ability to get along with people and do things well is a product of practical experience. Faith in Self is the secret of greatness, which makes man strong.

---

Spiritual science is more valuable than material science. One can practice and generate more energy by means of faith and prayer than the dynamic horse power.

When you pray have faith, and then only your mind is conditioned to faith and most amazing changes can take place. Faith has a tremendous healing property and power producing force. There are many chambers of human mind, which release power. You have locked up power and efficiency that you need, and the only way of releasing it is to realize and experience the driving energy of faith mechanism's indomitable mastery and control over the body.

---

Modern civilization and the massive pressure of circumstances have destroyed the zeal for hard work and respect for life, which has degraded the human mind. One can attain the highest height by devotion to duties selflessly, which should be recaptured in a pervasive manner in all spheres of life. This develops respect for life, work, self-betterment, collective well being, and helps in developing individual character.

---

One has to develop the attitude of serving his fellow men selflessly and lovingly. Mind is cleaned by this process and complexes dissolve. When love is colored with the complexes of the ego, it appears static and mechanical, but when it is devoid of ego, love is spontaneous, pure and dynamic. Properties of love vary according to the attitude of its user.

---

In modern civilization successful marriage is a great problem, as none of the two is ready to adjust with the other. No doubt certain amount of conflict is the charm of married life, but it should be restricted to a short period. Conflict should be settled before it takes a sharp turn.

---

One of the most basic desires of human nature is craving for appreciation. In married life, if one observes this, half the battle is won, as the trouble is nipped at its root. When husband comes home tired after the whole days work, he expects appreciation of his hard work from his wife, and wife expects appreciation rather than criticism from her husband.

---

One should not develop the habit of seeing the things that are wrong, but appreciate the things that are right.

---

Great issues develop in marriage from small beginnings in absence of expression and mutual appreciation.

A married couple must forego selfish means and develop a sense of love and sacrifice which gives them strength to face any odd in life.

---

For a married woman - Instead of getting angry with your husband, have compassion and sincere wish for his happiness and after some time you find a change in him. Real faith in your own Self provides the strength to surmount any difficulty in life.

---

A principle of basic importance in preserving married happiness is to love your children. When one thinks of taking divorce, the children are emotionally broken. They develop the inner conflict, fear and inferiority attitude when there is no family atmosphere. In a divorce situation, everything goes out of order. With faith in your own Self, any difficulty in life is surmountable.

---

Success in marriage can be achieved only on the principle of love, selflessness, forbearance and mutual respect; and praying for peace of mind should be a daily routine.

---

Put yourself to selfless work and you will find a tremendous power coming in. Selfless work has a property of awakening the power within. All action is the result of the play of the conscious mind. If the mind is strong, the action gets automatically strong. Power and material things come by themselves.

---

We know that astonishing and enormous atomic energy exists in the universe. The same force of energy exists in the human mind in potential power. An average individual is capable of much greater achievement in life than he has ever realized. He has to discover that creative thinking stimulates his power of facing the difficulties and making his life a success. An inflow of creative thoughts has a great impact on life.

---

When one is irritated, he blames everybody except himself while the fault lies with him only. In order to be healthy, one has to feed his body with nourishing food. In the same way to make mind healthy, one has to feed nourishing wholesome thoughts to the mind. Shift your mind from negative thinking to positive thinking. The secret of a successful life lies in casting off negative thoughts and substituting them with new vital and dynamic thoughts with faith, which helps in changing thoughts as well as life.

---

Relaxation is the cure for many diseases.

---

Many physical diseases are caused by mental disturbances. Stomach ulcers are generally the result of mental disturbances caused by too much worry, hate or feeling of guilt. Thus the diseased thoughts of the mind are transformed into physical illness. One is a victim of mounting tensions. There is no relaxation to high-strung nervous system if a person is always rushing throughout the day and night.

---

Simplest method for reducing tension is to practice the easy-does-it attitude, do everything slowly, less hectically and without mental pressure. Master the art of doing things easily with minimum effort, which helps in releasing maximum physical power.

---

Resentment, disappointment, frustration and annoyance impeach the flow of power. Surrender all difficulties to the Self with faith and pray for composure, quietness, and strength and thus conserve the nervous energy. It is not the relaxation time that produces the power but the quality of the experience that maintains adequate relaxation.

---

Human being is attached to a continuous flow of force, which is supplied by the Self. When one constantly lives in line with re-creative process, he learns the indispensable quality of relax and work.

---

Forgetting is a great art. Memory is one of the greatest faculty of man and forgetting is one of the most important of all skills. It is said, "man is what he thinks and what he forgets". Remembering information and experiences is of vital importance, but forgetting is also a subtle art. Unhappy things should be forgotten. One must learn the art of forgetting if he wants to be happy. Generally a person concentrates around his own personal problems such as fear, guilt, selfishness and self-centerdness which he cannot forget. It is a fact that one cannot expel a thought, but it can be substituted by more powerful thoughts.

---

One can even develop a peptic ulcer due to the disturbed state of mind, which is caused by hate, revenge or ill will, but the cure is very simple if one tries to understand it. Just change the thought pattern and the secretion of the poison of resentment stops.

---

One should not waste his time and energy in carrying bad thoughts about anybody. Combat hate through love, which gives relief.

---

It is not easy to eliminate bad effects of poisons from the mind by merely willing to do so, but one has to exert to change his mental attitude.

---

A worldly wise man knows how to get happiness and a kick out of his life. One can change the situation by changing his thought pattern of gaining success and happiness in life.

---

One has to get free from ignorance, fear and prejudice in order to experience the harmony, peace and love. If one is apathetic, uninterested, irritable, quarrelsome, cannot get along with his business, indifferent and inefficient, can transform himself by knowing the scientific working of the mind. It will help him become industrious, which leads to success in life. One has to get rid of irritability and ugliness of his own nature and become courteous and refined in manner.

---

The secret of inter personal relationship is to use a reverse method. Try to pray for the person about whom you have any grudge. This antidotes the corrosive effect of the grudge. Love is more powerful and creative force than hate in dissolving the long established poison secreted by hate.

---

One makes himself miserable and inefficient only because he cannot forget insults, failures in courting or unfairness. If one really cares, he can honestly trace back in his own mind that much of his nervousness, irritability, and even physical ills are caused by personal conflict and hate that he could not forget. Emotional sickness is healed by learning to forget, which makes him happier and more efficient.

---

All kinds of people are in this world. So take a lesson and walk away from things that are over and past and cannot be helped. Learn to think about the present and make yourself wiser.

---

What is ego? Dr. Carl Gustav Jung (Swiss Psychologist and Psychiatrist, 1875-1961) said “Ego is ill as it is cut off from the whole and has lost its connection with maker and the Self. Man has insatiable hunger for happiness but as long as one clings to his ego, it is impossible to achieve happiness”.

Karma Yoga – When Self is contacted directly, three mighty streams spring forth through the equipment of body, mind, and intellect.

1. Kriya shakti (power of action from body)
2. Vichar shakti (iccha/desire from mind)
3. Gyana shakti (knowledge from intellect)

Action through the mind is desire and through the intellect is power of knowledge. Activities gather their qualities from the texture of desire. When one acts to satisfy his selfish desires, they are devoid of divinity. Karma yoga proposes a technique of purifying the desires, which brings out the glow of divinity.

Technique of Karma Yoga: Surrender all anxieties of enjoying the fruits of the action. Act by renouncing egocentric desires. When the desires are channeled, the activities are automatically channeled.

---

Ridiculing every thing becomes a poison, which results in the loss of seriousness in every action.

---

Karma yoga teaches selfless service, which pacifies and broadens the mind. Sacrifice, selfless service and love are the three corner stones. Selfless service and surrender help in dissolving egoism and unnecessary desires as one is so engrossed in service that he has no time to think about his personal affair. He can utilize his energy and intellectual capacity for the betterment of others who are lower-placed in life.

---

For selfless service, choose a definite noble ideal and work restlessly with dedication for its achievement. Constant inspiration and inward solace leads one to efficiency and success in life, which helps to develop and broaden the vision. Selfless action is far superior and comforting than selfish action. The key of success lies with the individual and he has the choice to learn or lose the game of life. Everybody must know that joy is in peace and not in the agitation of the mind.

---



If you work to help a man, never think about the attitude of the man towards you.

---

Selfless service develops humility, which is the source of all good virtues growing from it. This develops an admirable virtue of adaptability by only moving and mixing among men of varied fields and dealing with persons of diverse temperaments. One can acquire the ability to accommodate himself to peculiarities of personalities.

There is a wise advice “Let not the virtue wither for want of exercise”

---

Only through selfless activity, unattached work and loving service one can acquire patience, purity and humility, which is a productive source of all virtues.

---

If a man is proud and arrogant, he has no scope for self development as it leads him to think that he knows every thing. But humility makes a man think that there is much to acquire. This eager desire goads him to develop good qualities and helps in conquering the ego.

---

Only knowledge of the Self is not sufficient. One must have faith in the super power that Self possesses. Self is called Atma and the super power is called Parmatma. Self is a unit of Parmatma, but it possesses all the power of the whole unit, which is suppressed in the spiritual heart and needs to be drawn out. The spiritual heart is on the opposite side of the physical heart where the emotions are generated. One can draw the power according to the capacity of his body, mind and intellect. The ability for drawing this power varies from man to man, but it can be increased. After realizing this, one's mental weakening is dissolved and he becomes a strong man. If the mind is strong, the body becomes strong automatically.

---

One has to surrender all his physical, mental and intellectual problems to Atma or Parmatma as one pleases, but all of this must be done with faith and one must be ready to accept not what he wants but what he gets. When all the load of problem and anxiety is relieved, one feels free and relaxed and then he can act according to the directions of his own conscience, which is the real surrender. In surrender, one gets free from all his egoistic ideas.

---

Prayer is seeking union with Self through the whole of your personality – the mind, head and heart. It is the attempt of an egocentric to attune itself to the supreme consciousness in the individual, which is a power releasing process. It adds to the personal efficiency and helps to tap forces for utilizing them in solving one's own problems and remaking the personality.

---

Prayer subdues the impulses and helps in training the will, cutting the selfish desires and sublimating false emotions, which means the change of heart.

When one is overburdened in life with anxieties and worries, he fails to achieve the best possible results. In prayer, one makes contact with a tremendous force of strength which is stored in Self.

---

The connection between universe and man is far subtle and profound than one thinks. Man is a part of nature, so to succeed in life one must harmonize with nature.

---

If fears and anxieties are heavy, surrender and pray for the guidance and start working with the problem with force and vigor and leave the rest to take its own course. This idea sounds very simple but contains very profound and vital truth. Prayer frees the person from the anxiety about the fruit of the work. His personality is free to utilize all his best in finishing the work with skill. Prayer seeks guidance from the Self to an unusual degree, which is directed in his activities for acquiring remarkable skill in meeting situations and dealing with people.

---

One must select a symbol or deity through which he can draw his inspiration. Prayer should be a regular daily affair for which a definite place should be fixed. Surrender all your problems to the selected deity and ask for the ability to do your best. Be ready to accept what you get rather than asking for what you want. Resentment is a blocker to spiritual power. Have faith in your own Self because that eternal power is lodged in everybody.

---

Swami Vivekananda said, “ You bow down to your own superior Self, the hidden divinity in human nature, which comes out and answers to your own prayer. Never forget the glory of human nature, which is the greatest god that ever was and ever will be”.

---

Prayer is the technique through which one can tune himself to the highest perfection and can develop in himself a greater perfection of mind and intellect. During prayer one dives deep into himself and comes out with precious energy, strength and vitality to the surface of his own personality, which is competent to deal with all problems of life. One reaches in inner freshness and vitality by remembering the initiated eternal state of perfection.

---

In prayer sometimes you get what you want, some times you have to wait and sometimes you don't get what you want, but true faith is to believe that what has happened is for the best. Often one confuses with faith, only because his desire was not achieved which is not a criterion.

Chemistry of the Prayer - While praying heat is generated and the electronic and molecular structure of the body is transformed. Faith, which is an attitude of mind, changes the cells and tissues into wholeness, harmony and peace. Dr. Alexis Carrel, a noted surgeon and Nobel Prize winner (1912 for Physiology of Medicine) saw with his own eyes cancer cells shriveled up and disappear. This could be called electronic induction of the healing process, which cures various diseases.

---

Meditation - A person full of conflicting desires falls in the ditch of despair and failure, and to get rid of this meditation is necessary. Meditation integrates various aspects of our personality such as physical, mental, spiritual and intellectual, which should be blended into a harmonious whole.

---

Every man owes his success to single pointed focussed efforts in whatever field he may be. Mind is usually busy fluttering from one point to the other and the flow of thought is ceaseless. In meditation, the mind is withdrawn from all sense subjects and concentrated on one point, which gives strength and a new edge in life and the meditator becomes free from all complexes, doubts and fears.

---

Before meditating, pray and invoke the blessing for success. Contemplative flight is sustained only when both wings of mind and heart are spread in full to keep the balance during the inward flight. One must have the confidence in his own Self that guides, yields and sustains his subtle efforts in this unknown field.

---

Meditator should use the thought massage technique before starting the meditation. Close the eyes. Send thoughts consciously down the whole body, massaging and relaxing every muscle. Concentrate on a point, symbol, deity or anything that you like, but it must have the power of delivering the inspiration which calms the mind, release the energy, and makes the mind receptive. It helps in developing concentration, which leads one to moral perfection.

---

Meditation keeps the mind attached to one point. Through regular practice one gains in steadiness and peace which develops the mind for broader prospects and experiences in life. As the mind soars higher and higher, a new dynamic power of alertness is generated in the peaceful thoughtless hollow of the mind.

---

Meditation is a process of knowing one's own Self and an intelligent process of sharpening the instruments of our body, mind and intellect. It helps in knowing one's own ignorance (false attachment about body) and rediscovering the eternal Self. Meditation is an art of training the mind. First mind should be made plastic enough for remolding. Reverence gives the necessary warmth to gain the inner plasticity for being remolded.

---

Reverence – is the joint adoration of head and heart. When one surrenders, his heart is full of love and devotion.  
Head – appreciation and respect is the loyalty to intellect.  
Heart – love and devotion are the offerings of the heart.

---

One must invoke in himself a reverential attitude of total surrender and supreme devotion to the Self, which makes mind available for recasting into nobler charm and fascinating beauty.

---

Surrender self-centered ego built-up on false vanity. The false vanity is usually built upon flowing wealth, uncertain position, and impermanent relation.

---

Loyal surrender is in utter love, total dedication, and request for guidance, light, knowledge and strength.

---

In frustration there are two parties – the lesser and higher. The lesser that prostrates and the higher at whose feet the prostrater is laid. In each one of us there is the matter-conditioned ego and the unconditioned eternal Self.

---

The purpose of Japa is to train the mind to believe in some order and some rhythm, which helps the mind in fixing itself to a single line of thinking. The underlying principle in the technique of Japa lies in close connection between the name and the form, which helps acquiring and developing the concentration power.

Repeat your Japa slowly, steadily and with all the love at your command which invokes the devotion in you to do Japa effectively. Repeat the Mantra used in Japa 108 times. You can use Mala if you like.

---

Mantra (the words that are to be repeated in Japa) is a word symbol representing and expressing a particular view of God and the universe that it stands for.

Remember that the equipment used for Japa such as the room you sit in, the mat you may sit on, the Mala are all physical, but Japa is mental which raises the spiritual standard. The efforts should be a lot, intense and sincere to bring forth from one's mind and intellect all of the possible faculties – emotion, discriminative sensitiveness, will, logic, reason, sympathy, love and faith. Pour them all into the act of concentrating upon the mental chanting of the mantras,

performed at the feet of the deity that is visualized in the bosom. This should be practiced according to one's mental capacity with regularity and sincerity.

---

Prostration is not only physical but it is a conscious act of discovering the greater in us and seeking our identity with it. Prostration is to tune ourselves with the better and nobler and thereby getting into ourselves the very quality and greatness of the higher. In each one of us, there is the matter-conditioned ego and the unconditioned eternal Self. So there must be two factors "closer that prostrates and higher at whose feet prostration is laid".

---

Japa develops the capacity of destroying all dissimilar thought currents and meditation keeps mind attached to one point.

---

A ruffled mind can be controlled by the regulation of breath. Respiratory control is obtained by regulation of breathing, which is the root of all success. Regulation of breath draws the mind away from all matters over which it may be brooding, lulls the mind for a while, and helps in preparing for higher aims. Respiration is an important life principle because continuation of life depends upon it.

---

Learn to think about the present. Avoid useless postmortems on past mistakes, forget them and move ahead. It relieves the mind of the unnecessary weight of erring past actions, and assures peace of mind.

---



Give all energy, physical and mental, to solve your current problem, exercise all ingenuity and efficiency at your command, then relax and leave it alone to take its own course. The result will be what it ought to be. There is no use in fretting, worrying or engaging in mental postmortem.

---

There are three important rules to maintain good health:

1. Do not eat too much.
2. Do not worry too much.
3. Do your best and believe that what happens is for the best.

The thoughts of adversities and failures paralyze the mind. Therefore it is prudent to forget the fears, adversities or failures, and have faith in your own Self, which makes your mind fluid so the new ideas and inspiration come in.

---

Praying is not effective in a practice session or a desperate attitude, but in a relaxed manner.

---

In modern civilization, it is a misconception that the natural principles such as prayer, faith, meditation etc are meant for the age of retirement. Realize that all these principles are for the all-round development such as intellectual, mental and physical of an individual. Prime of life demands all dexterity when one has to deal with various important matters however difficult they may be. It automatically follows that all these principles should be learnt in childhood and practiced in youth.

---

The world is full of all sorts of individuals. Some are of egocentric temperament, some are of defeatist tendency, some are perfect, and the rest are different combination, but one has to deal with all sorts of people with skill.

---

Five senses have been presented to an individual by nature and he is free to use them as he likes. The way of their usage depends on the capabilities of the individual.

---

An individual is a combination of matter and spirit. Matter is body, and spirit is Self. One can develop or degrade himself as he likes with the aid of his five senses.

---

Breath control wills the mind, surrender takes off the weight of mind, prayer is to ask for strength, meditation makes one concentrate on one point, japa helps in fixing on the single line of thinking, and faith develops confidence as one realizes that he is the Self, possessing all power of the universe. This power is suppressed, but he has the power to draw it out on the surface, which gives him great confidence in his ownself. When one realizes that a treasure of power is hidden in his ownself, who would not like to capture it?

These methods are to develop all dormant qualities of man and change his alliance from body to Self, which helps in regaining contact with the super power of the Self; and one becomes a man of nature.

# गीता

( सुबोध मराठी अनुवाद )

गीता हा ग्रंथ पांडित्य दाखविणारा नसून  
त्यातील तत्त्व अनुभवण्याचा आहे. त्यामुळे  
जीवाच्या ठिकाणी असणारा मोह दूर  
होऊन जीव कृतकृत्य होतो.  
या ग्रंथात मानसशास्त्राचा  
खोलवर विचार करून आपल्या मनावर  
विजय कसा मिळविता येतो याचे  
अनुभविक मार्गदर्शन आहे.

## ॥ अध्याय पहिला : अर्जुनविषादयोग ॥

---

आपले धनुष्य उचलून युद्धास सज्ज झालेला अर्जुन श्रीकृष्णाला म्हणाला, “दोन्ही सैन्यांच्या मध्ये माझा रथ उभा कर म्हणजे युद्धाला तयार असलेले यौद्धे (दोन्हीकडचे) मला पाहता येतील.”

दोन्ही सैन्यांत उभे असलेले आपले आप्तेष्ट व बंधुजन, गुरूजन पाहून अत्यंत करुणेने व्याकुळ झाले आहे हृदय ज्यांचे असा अर्जुन आपल्या कर्तव्याची जाणीव विसरून ‘मी युद्ध करत नाही.’ म्हणून स्तब्ध बसला आहे.

माणसाला अतिशय दुःख झाले असता त्याच्या मनाची कशी केविलवाणी स्थिती होते. याचे सुंदर वर्णनचित्र रेखाटल्यानंतर त्यातून यशस्वीरितीने कसे बाहेर पडता येते, याचा मार्ग शास्त्रोक्त पद्धतीने कसा हाताळता येतो. याचे मार्गदर्शन पुढे सांगितले आहे. म्हणून या अध्यायाचे फार महत्त्व आहे.

॥ पहिला अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय दुसरा : सांख्ययोग ॥

---

या अध्यायात अर्जुन करुणेने आर्त झाल्यामुळे, त्याला आलेल्या मानसिक दुबर्लतेमुळे तो आपल्या कर्तव्याची जाणीव विसरला होता. ती जागृत करण्याकरिताच संबंध पुढचे योग सांगितले आहेत.

**सांख्ययोग :** वस्तू तत्त्वज्ञान होय. याला ज्ञानयोगही म्हणतात. हे जग सत् व असत् या दोन तत्त्वांच्या संयोगाने बनले आहे. मूळ आत्मतत्त्व ज्याच्यापासून हे जग विस्तारले आहे व ज्याने हे व्यापिले आहे ते अविनाशी आहे. या तत्त्वांचा नाश करण्यास कोणी समर्थ नाही. पण ते आपल्या डोळ्यांनी दिसणारे नसल्यामुळे आपल्याला ते ओळखता येत नाही. नित्य अविनाशी असा जो आत्मा, त्याने धारण केलेला हा देह असत् म्हणजे नाशवंत आहे. पण तो आपल्याला डोळ्यांनी पाहता येतो म्हणून खरा वाटतो. पण जो कोणी या आत्म्याला मारणार असे मानतो किंवा हा मेला असे मानतो; त्याला हे तत्त्व समजले नाही असे समज.

उदाहरणार्थ : मानव शरीर व आत्मा या दोन तत्त्वांच्या संयोगाने बनला आहे. शरीर हे विनाशी तत्त्व असून आपल्याला डोळ्याने पाहता येते. हे असत्तत्त्व होय. पण आत्मा हा डोळ्याने दिसत नसला तरी अविनाशी असून सत् तत्त्व आहे. देहाचा नाश झाला तरी आत्म्याचा नाश होत नाही. पण आत्मा शरीरातून निघून गेला म्हणजे शरीर निश्चल होते, ज्याला आपण मृत शरीर म्हणतो. हे तत्त्व डोळ्याने दिसत नसल्यामुळे आपल्याला समजता येत नाही.

मनुष्य जशी जुनी वस्त्रे टाकून नवीन घेतो. तसा हा आत्मा नित्य, शाश्वत, जन्मरहित, सनातन, स्थिर आहे. देहाचा नाश झाला तरी आत्म्याचा नाश होत नाही. हे आत्मस्वरूप जो ओळखतो त्याला दुःख होण्याचे काहीच कारण नाही. आत्मा अमर असल्यामुळे त्याचा शोक करण्यात काहीच अर्थ नाही.

**कर्मयोग :** कर्मबंधनापासून मुक्त होण्याचा मार्ग. अविवेकी नेहमी विषयांचे चिंतन करत असल्यामुळे त्याला त्याचीच आवड असते. त्यापासून इच्छा उत्पन्न होते व ती पूर्ण न झाल्यास क्रोध (राग) उत्पन्न होतो व त्यामुळे विवेक सुटतो व विस्मरण होते. विस्मरणामुळे निश्चयात्मक बुद्धी नष्ट होते व बुद्धिनाश झाला म्हणजे सर्वस्वाचा नाश होतो. म्हणून कार्याकार्याची निश्चयात्मक बुद्धी वाढवून विवेकी होण्यातच कर्मबंधनापासून मुक्त होता येते. म्हणून कर्म करण्यापुरताच मानवाचा अधिकार आहे. म्हणून त्याच्या फळाची आसक्ती सोडून कर्म करावे. त्याच्या यशापयशाविषयी सम बुद्धी ठेवून कर्म करणे. यालाच योग म्हणतात व यातच खरे कौशल्य आहे. असेच बुद्धियोगी पुरुष मोहवश न होता स्थिर राहून परब्रह्मात दृढ होतात.

**स्थितप्रज्ञ :** विषय भोगाची सर्व इच्छा सोडून आत्मस्वरूपाच्या ठायी संतुष्ट राहतो. विषयापासून आपली इंद्रिये आवरून धरल्यामुळे त्याची बुद्धी स्थिर असते. जो पुरुष सर्व आसक्ती सोडून निरिच्छ, ममत्वशून्य व निरभिमानी होऊन कर्तव्य करतो. त्यालाच शांती मिळते.

**निष्ठा :** दोन प्रकारची असते. १. ज्ञानमार्गाने सांख्यांची, २. निष्काम कर्म योगाने योग्यांची. हीच ब्रह्मस्थिती होय.

॥ दुसरा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय तिसरा : कर्मयोग ॥

---

**कर्म** : फळाची आशा सोडून कर्म करणे.

**योग** : कर्म करण्यापुरताच मानवाचा अधिकार आहे.

प्रत्येक प्राणी प्रकृतीच्या सत्व, रज, तम या गुणांनी बनलेला आहे. हेच गुण त्याच्याकडून कर्म करवत असतात. पण अहंपणामुळे 'मीर्च कर्ता आहे' असे तो समजतो. पण ज्ञानी गुण आणि कर्म ही दोन्ही आपल्याहून भिन्न आहेत हे तत्त्व जाणतो.

इंद्रिये आणि त्याच्या शब्द स्पर्शादि विषयांमधली प्रीतिद्वेषादी द्वंद्वे मूळचीच ठरलेली असतात. इंद्रिये, मन, बुद्धी ही कामाची वसतीस्थाने होत. यांच्या व्यापाराद्वारे हा काम प्राण्याला मोह पाडत असतो. शरीराच्या पलीकडची इंद्रिये, इंद्रियांच्या पलीकडचे मन, मनाच्या पलीकडे बुद्धी व बुद्धीच्या पलीकडे आत्मा हे जाणून दुःसाध्य कामरूपी शत्रूला ठार कर.

कर्मयोगी सर्वात श्रेष्ठ समजला जातो. कारण तो कर्म फळांचा संन्यास घेतो व त्याला ज्ञानविज्ञान प्राप्त झाल्यामुळे तो श्रेष्ठ अशा परमपदाला प्राप्त होतो. कर्मयोगी सर्वात श्रेष्ठ कारण तो कर्म फळाचा संन्यास घेतो. सर्वव्यापी ब्रह्मच नेहमी यज्ञात अधिष्ठित असते. कारण कर्माची उत्पत्ती प्रकृतीपासून आणि हे ब्रह्म परमात्म्यापासून उत्पन्न झाले आहे.

**त्यातून सुटण्याचा मार्ग** : इंद्रियांचे संयमन करून या कामाचा नाश करावा आणि अंतःकरण आत्मयुक्त करून दुःसाध्य अशा कामरूपी शत्रूचा नाश करावा.

॥ अध्याय तिसरा समाप्त ॥

## ॥ अध्याय चौथा : ज्ञानकर्म संन्यासयोग ॥

ज्ञानकर्म संन्यासयोग : साम्य बुद्धिरूप ज्ञानाच्या ठिकाणी चित्त स्थिर करून, कर्माच्या फळाची आशा सोडून कर्म करतो. ज्ञानी पुरुषाप्रमाणे आसक्ती सोडून आपले कर्तव्यकर्म करावे. ज्याची विषयावरची प्रीती नष्ट झाली आहे, सुखदुःखादी द्वंद्वापासून मुक्त झाले आहे; असे ज्ञानरूपी तपाने पवित्र झालेले ज्ञानी परमात्म स्वरूपात लीन होतात.

जे जशा भावनेने परमात्म रूपाची भक्ती करतात तसाच त्यांना अनुग्रह होतो. अज्ञानामुळे परमात्मा एक आहे, या अद्वैताऐवजी अनेकत्वाचे द्वैत उत्पन्न होते आणि आपापल्या बुद्धीप्रमाणे मनात अनेक कर्म फळांच्या प्राप्तीची इच्छा धरून त्यांनी मानवलेल्या देवतांची योग्य उपचारांनी यथाविधी पूजा करतात. कारण मनुष्यलोकी कर्मापासून फलाची सिद्धी लवकर होते. ते त्यांच्या कर्मांचे फळ आहे हे निश्चित.

कर्मांचे तीन प्रकार आहेत. कर्म, विकर्म, अकर्म.

**कर्म** : शास्त्रविहित कर्मांचे तत्त्व जाणणे.

**विकर्म** : शास्त्रनिषिद्ध कर्मांचे तत्त्व जाणणे.

**अकर्म** : काही न करता स्वस्थ बसणे. याचे तत्त्व जाणतात ते कर्मांचा त्याग करून अक्रिय असतात.

**कर्म** : हे प्रकृतीपासून आपोआप होत असते. म्हणून इंद्रियांकडून होणाऱ्या कर्मात त्यांच्या फळाची आशा बाळगीत नाही आणि तो आपल्याला त्याचा कर्ताही समजत नाही. त्याला कर्तव्य असे काही नसते. पण तरी तो सर्व कर्मे चांगल्या रीतीने करत असतो. त्याच्या फलेच्छा व कर्तृत्वाभिमान ज्ञानाग्नित दग्ध झाल्यामुळे त्याला पंडित म्हणतात.

जो प्रारब्धप्राप्त गोष्टींनी संतुष्ट असून सुखदुःखादि द्वंद्वरहित, मत्सरशून्य, सिद्धी किंवा असिद्धीयाविषयी समबुद्धी असणारा पुरुष कर्म करूनही त्यात बद्ध होत नाही.



यज्ञ कर्मापासून उत्पन्न होणारा आहे. हे जाणून सर्व कर्मांचा ज्ञानामध्येच शेवट होतो. प्रज्वलित अग्नी जसा काष्टांना भस्म करून टाकतो तसा ज्ञानाग्नी सर्व कर्मांचे भस्म करून टाकतो.

आत्मविषयक ज्ञान, कर्मयोग व समाधीयोगाने तो पुरुष आपोआप सुसंस्कृत होतो. म्हणून ज्ञानयज्ञ सर्वात श्रेष्ठ होय.

**ज्ञानी** : वेद व गुरू यांच्या ठिकाणी श्रद्धा आहे. ज्ञान संपादनाविषयी तत्पर आहे. ज्याने इंद्रियांचा संयम केला आहे त्यालाच ज्ञानप्राप्त होते.

**साम्यबुद्धी** : अविनाशी तत्त्व सर्वांच्या ठिकाणी सारखेच व्यापले आहे, हे समजले म्हणजे सुखदुःख, समविषम व गैर भेद नाहीसे होतात. ज्याने साम्यबुद्धीयोगाने आपली सर्व कर्मे भगवदर्पण केली आहेत. ज्ञानाने ज्याचे सर्व संशय नष्ट झाले आहेत. आत्मस्वरूप ज्याला कळले आहे. तो कर्म बंधनात बद्ध होत नाही. म्हणून अज्ञानामुळे उत्पन्न होत असलेल्या हृदयातील संशयाला ज्ञानरूप खड्गाने कर्मांच्या सिद्धी असिद्धीविषयी साम्यबुद्धिरूपाचा आश्रय करून कार्याला सिद्ध व्हावे. कर्म सांडणे म्हणजे तत्त्व जाणून कर्म करणे.

॥ चौथा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय पाचवा : कर्मसंन्यासयोग ॥

---

**संन्यासयोग :** जो मनुष्य कशाचा द्वेष करीत नाही किंवा कशाची इच्छा करीत नाही, तोच कर्मयोगी म्हणजे नित्य संन्यासी समजावा.

कर्मसंन्यास व कर्मयोग हे दोन्ही एक होत. अज्ञानी लोकांना हे निरनिराळे वाटतात.

**कर्मयोगी :** सर्व भूतांचा आत्मा हाच स्वतःचा आत्मा मानतो. म्हणून तो कर्म करीत असूनही लिप्त होत नाही. तो फलासक्ती सोडून कर्म करतो. तो आत्मशुद्धीकरिता कर्म करीत असतो. लोकांची कर्तृत्वशक्ती, त्यांनी करायची कर्म आणि कर्माशी होणारी फळाची जोड हा सर्व प्रकृतीचा खेळ आहे, हे अज्ञानाने झाकले म्हणजे मोह होतो. संन्यास कर्माचा नसून वासनांचा असतो.

कर्मयोगांच्या साहाय्यावाचून संन्यास साध्य होत नाही. म्हणून कर्मयोग श्रेष्ठ होय.

ज्याने मन व इंद्रिये जिंकली आहेत. ज्याचे अंतःकरण शुद्ध आहे. तो आत्मशुद्धीकरिता करत असतो. पंचेंद्रिये आपापल्या विषयांच्या ठायी आपोआप प्रवृत्त होतात. प्रकृतीच हा सगळा खेळ करीत असते. हे तत्त्व समजल्यामुळे तो स्वतःला कर्ता मानीत नाही व सर्व कर्म फलासक्ती सोडून परमेश्वराच्या ठायी अर्पण करतो.

योगरहित पुरुष फलेच्छत आसक्त झाल्यामुळे त्या कर्मात बद्ध होतो. अज्ञानाने ज्ञान झाकले गेल्यामुळे तो मोहात पडून, ईश्वर सर्व करतो असे मानतो.

विषय व इंद्रिये यांच्या संयोगापासून उत्पन्न होणारे भोग दुःखाला कारण होतात म्हणून ज्ञानी लोक त्यात रमत नाहीत.

**संन्यासी :** कर्मफलाची अपेक्षा न करता कर्तव्य करतो. काम, क्रोधरहित असून ज्याचे चित्त स्वाधीन झाले आहे. ज्याने आत्मज्ञान मिळविले

आहे. तो कर्म बंधनापासून मुक्त होतो. त्याचे सर्व संशय फिटले असून, तो आत्मसंयमी असतो व सर्व भूतांच्या हितामध्ये रत असतो. तो कर्मे करीत असताही त्यात बद्ध होत नाही.

**संन्यास साध्य करण्याचा मार्ग :** मोक्षाची उत्कट इच्छा करून बाह्य विषयांचे चिंतन न करता नेत्रदृष्टी भुवयांच्या मध्यभागावर स्थिर करून नाकातून वाहणाऱ्या प्राण व अपान वायूची गती सम ठेवून; इंद्रिये, मन, बुद्धी स्वाधीन ठेवून इच्छा, भय, क्रोध यांपासून अलिप्त राहावे म्हणजे अक्षय शांती मिळते.

॥ पाचवा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय सहावा : ध्यानयोग ॥

**संन्यासी :** कर्मफळाची अपेक्षा न करता कर्तव्य कर्म करतो व अहंकार बुद्धीरहित असतो.

निष्काम योग व सौख्ययोग ही नावे जरी निरनिराळी असली तरी ध्येय एकच आहे पण त्याचे अधिकारी मात्र भिन्नभिन्न असतात.

खरा निष्काम कर्मयोगी संन्यासीच असतो कारण संकल्पाचा पूर्ण संन्यास हाच खरा संन्यास. बुद्धि संन्यस्त नसेल तर केवळ संन्यस्त वस्त्रे लेऊन संन्यास होत नाही. हा बुद्धिसंन्यास ज्यांचा त्यानेच मिळवायचा असतो पण ते न करता, तो 'देह मी आहे' म्हणून अभिमान बाळगतो. त्याला बुद्धिसंन्यास प्राप्त होणे अशक्य आहे. बुद्धिसंन्यास प्राप्त झाला म्हणजे परमात्मा काही बाहेरून यायचा नसतो. त्याचे अविनाशी तत्त्व तोच परमात्मा. पण मानवाचे अज्ञानाचे पटल नाहीसे झाले म्हणजे अविनाशी तत्त्व आपणच आहोत याची त्याला जाणीव होते. विश्वातील निरनिराळ्या आकाराचे पदार्थ एकाच परमात्म्यापासून बनलेले आहेत हे त्याला कळते.

**उपाय : १. इंद्रिय निग्रह :** विषय अजिबात सोडणे नसून, त्यांच्या चिंतनापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व वासनांचा त्याग करून; इंद्रिय समूहाचे बाह्य विषयांपासून मनानेच नियमन करून त्याबद्दल आसक्ती अतिशय कमी करून धैर्ययुक्त बुद्धीने हळूहळू मन आत्मस्वरूपाच्या ठिकाणी स्थिर करावे.

इंद्रिय निग्रहाचे कष्ट आहेत खरे पण या कष्टाचा लाडवलेली इंद्रिये फाजील बाऊ करतात. कारण जे जिवाच्या खऱ्या हिताचे असते ते नेहमी इंद्रियांना दुःखावहच वाटत असते.

**२. साम्यस्थिती :** अविनाशी तत्त्व सर्वांच्याठिकाणी सारखेच व्यापले आहे. तेव्हा ते भिन्न चराचरांत व्यापले आहे हे समजले म्हणजे सुख, दुःख, सम, विषम वगैरे भेद वाटेनासे होतात.

मनाचा स्वभाव जर चंचल असला तरी त्याला ज्या गोष्टीची गोडी

लावावी तिथे ते ललचावते हा त्याचा मोठा गुण आहे. म्हणून अभ्यास आणि वैराग्य यांनी आत्मसुखाची गोडी लावावी म्हणजे हळूहळू मन आपोआप आपल्या ताब्यात येते.

॥ सहावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय सातवा : ज्ञानविज्ञानयोग ॥

---

**अज्ञान :** प्रपंच खरा समजणे

**ज्ञान :** दृश्य सृष्टीला प्रकृती म्हणतात ती अपरा व दुसरी न दिसणारी तिला पराशक्ती म्हणतात.

प्रकृती (पराशक्ती) त्रिगुणात्मक असून अनेक विकारांनी युक्त असते. द्वेष, अहंकार, मद हे त्याचे साथी होत. दृष्य सृष्टी प्रकृती होय. लोक अदृश्य शक्ती चेतना प्रकृतीला विसरून दृश्य जड प्रकृतीला भुलले. मी आत्मा आहे, हे विसरून मी देह आहे हा अभिमान आल्याबरोबर इच्छा उत्पन्न होते व ती वाढल्यावर तिचा क्रोधादि द्वंद्वाने शेवट होतो.

ज्या कर्माचरणी लोकांचे पातक नष्ट झाले आहे, ज्याला मी देह नसून आत्मा आहे हे समजले आहे ते सुखदुःखादि द्वंद्वजन्य मोहांपासून मुक्त होतात. ते माझी उपासना करतात. ते परब्रह्माला, अध्यात्माला तसेच अखिल कर्माला जाणणारे असे होतात.

**ज्ञानविज्ञान योग :** हे सर्व जगत् वासुदेवमय आहे, हे ज्ञान झालेला ज्ञानी निष्कामतेने वागतो व तो स्वस्थचित्त असल्यामुळे मलाच येऊन मिळतो.

॥ सातवा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय आठवा : अक्षरब्रह्मयोग ॥

---

**क्षर :** सर्व भूते.

**अक्षर :** प्रकृतीच्या उपाधीने युक्त चैतन्य.

**ब्रह्म :** सृष्टीत उत्पन्न झालेल्या नाशिवंत पदार्थांत ओतप्रोत भरलेले सूक्ष्म अविनाशी तत्त्व ते सृष्टी उत्पन्न झाल्याबरोबर उत्पन्न होत नाही किंवा लय झाल्याबरोबर नाश पावत नाही. अशी जी ब्रह्माची सहजस्थिती होते त्याला अध्यात्म म्हणतात.

**कर्म :** कर्त्याविना अव्यक्ताच्या ठिकाणी होणारा व्यापार हे कर्म होय.

**ब्रह्म :** अविनाशी असे जे आदितत्त्व.

**उदाहरणार्थ :** कर्त्याचा (जीवाचा) पंचमहाभूतांचा (शरीर) संयोग झाला म्हणजे शरीर दिसते व त्याचा वियोग झाला की ते नाहीसे होते.

चित्त दुसरीकडे जाऊ न देता ते अभ्यासाच्या साहाय्याने स्थिर करून दिव्य पुरुषाचे निरंतर चिंतन करित राहिले म्हणजे तो तेजस्वी परम पुरुषालाच जाऊन मिळतो.

**उपाय :** मनाची बाहेर धावण्याची खोड मोडून ते अंतर्मुख करणे हेच मनःशांतीचे खरे साधन होय. ते मिळविण्याकरिता सर्व बाजूंनी संयमी व निग्रही जीवन जगणे आवश्यक. चैतन्याच्या प्राप्तीचा मार्ग (सरळ) म्हणजे एकनिष्ठ भक्ती होय.

॥ आठवा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय नववा : राजविद्याराज गुह्ययोग ॥

---

**राजविद्या :** सर्व विद्यांत श्रेष्ठ.

**राजगुह्य :** अव्यक्त स्वरूपाने हे जग विस्तारले आहे. त्यात परायण (लीन) झाला म्हणजे परमात्म्यात लीन होतो. हे ज्ञान म्हणजे सर्व गुह्यांत विद्यांचा राजा, सर्व श्रेष्ठ पवित्र, उत्कृष्ट, प्रत्यक्ष अनुभवास येणारे, धर्माला अनुसरून असलेले, प्रत्यक्ष बोध देणारे, आचरण्यास सुखकर अव्यय व धर्म अनुसरून संपादण्यासारखे आहे.

प्राणी हृदयातील जवळच्या सुखाचा आश्रय सोडून बहिर्मुख होऊन विषयसुखाच्या मागे लागतात.

**उपाय :** १. इंद्रियांची विषयाकडील धाव बंद करून ती अंतर्मुख केली तरच खऱ्या सुखाचा आनंद घेता येतो. सजीव अथवा निर्जीव सृष्टीत परमात्मस्वरूपच भरलेले आहे, अशा समजुतीने नम्र होऊन त्यांचा मानाभिमान नाहीसा होतो.

२. ज्ञानयज्ञ रूपभक्ती द्वैत वाटण्याचे जे कारण अज्ञान ते नाहीसे करून परमात्माच सर्व ठिकाणी भरलेला आहे हे समजणे. जगातील पदार्थ नामरूपाने निराळे दिसत असले तरी त्यात भरलेली सर्व शक्ती एकच आहे हे जाणणे.

३. वाटले त्या स्थितीत व वाटेल तेथे परमात्माच भरलेला आहे. याचा अनुभव असणे. खरे म्हणजे परमात्मस्वरूपच भरलेले आहे. याचा अनुभव असणे. परमात्मस्वरूप नाही अशी जागाच नाही पण मानवाच्या अज्ञानामुळे ते त्याला ओळखता येत नाही. परमात्म्याच्या ठिकाणी मन लावणे, त्याचेच सर्वत्र अस्तित्व आहे हे समजणे व त्याची नेहमी आठवण ठेवणे हेच राजविद्या व राजगुह्य होय.

॥ नववा अध्याय समाप्त ॥



## ॥ अध्याय दहावा : विभूतियोग ॥

---

**विभूती :** (विस्तार) जो पदार्थ वैभवलक्ष्मी किंवा प्रभाव याने भरलेला आहे तो परमेश्वराच्या अंशापासून उत्पन्न झाला आहे. जीवाला बुद्धीच्या सामर्थ्यावर विभूतीचे ज्ञान होणे शक्य नाही. कारण विभूती अमर्याद असून सर्व विश्वात भरलेल्या आहेत. सर्व प्राण्यांच्या अंतर्गामी असणाऱ्या आत्म्यापासून सर्व प्राणीमात्रांचे बीज ही विभूतीच होय व संपूर्ण विश्व हा याचाच विस्तार होय.

**उपाय :** विस्तार व योगशक्ती यांचा टोकाचा अनुभव येण्याकरिता इंद्रियांद्वारा बाहेर धावणारी वृत्ती अंतर्मुख करण्याची आवश्यकता असते. थोडक्यात हे विश्व एका अंशाने व्यापले आहे.

॥ दहावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय अकरावा : विश्वरूप दर्शनयोग ॥

---

अनादि निर्गुण हेच मूळ रूप असून तेच विश्वरूपाने विस्तारले आहे. या विश्वरूपाच्या ठिकाणी वेदपठण, तप, दान, यज्ञ या कोणत्याही साधनांचा उपयोग होत नाही. केवळ अनन्य भक्तीने चित्त भरले तरच देहाहंकार नाहिसा होऊन परमश्रेष्ठ ईश्वरी स्वरूप अनुभवाला येते. यात व्यक्त व अव्यक्त अशी दोन्ही रूपे दाखविली आहेत.

जो पुरुष सर्व कर्मे परमेश्वराची आहेत या बुद्धीने करतो, तत्परायण होऊन राहतो, त्याचीच भक्ती करतो, आसक्तीरहित असतो आणि कोणत्याच भूताचे ठायी वैर करित नाही; तोच परमेश्वर ठायी लीन होतो. हेच परम श्रेष्ठ ईश्वरी स्वरूप होय.

॥ अकरावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय बारावा : सगुण भक्तियोग ॥

---

**सगुणभक्ती** : सगुण स्वरूपाची श्रद्धेने उपासना करणे.

**निर्गुण भक्ती** : मी ब्रह्म आहे, अशी दृढ भावना धरून अविनाशी अशा ब्रह्माची उपासना करणे.

असे भक्तीचे दोन मार्ग आहेत.

भक्तीमार्ग सोपा आहे. आपली कर्मे फळासक्ती टाकून यथासांग करायची. शरीर, मन, वाणीने होणारे व्यवहार परमात्म्याप्रित्यर्थ करायचे म्हणजे त्याच्या योगक्षेमाचा भार परमात्म्यावर राहतो.

निर्गुण मार्ग कठीण आहे. जिथे मनाचा प्रवेश होत नाही, बुद्धीची झेप पोहोचत नाही. इंद्रियांना दिसत नाही. या मार्गाने पुरुष इंद्रियांचे संयमन करून अनिर्वचनीय अव्यक्त, सर्वव्यापी, अचिंत्य, कूटस्थ, अचल व नित्य अशा निर्गुण ब्रह्माची उपासना करतात.

जसा ज्याचा अधिकार तसा त्याला उपाय. संसान्यांना नामस्मरण, संन्याशांना ध्यानमार्ग.

**उपाय भक्ती** : निश्चयात्मक बुद्धी आणि संकल्प विकल्परूपी मन, दोन्ही परमात्मस्वरूपात भरून जाणे. मन व बुद्धी परमात्मस्वरूपाच्या प्रेमाने भरली म्हणजे देहाभिमानी वृत्ती सोडून परमात्म्य स्वरूपाकडे वळते पण हे सोपे नाही. म्हणून मनाला त्याची हळूहळू गोडी लावावी लागते व नेहमी गोडी लावण्याची आठवण ठेवावी लागते त्याला अभ्यास म्हणतात.

सगुण स्वरूपाची श्रद्धेने उपासना करणारे सर्वांत श्रेष्ठ होय.

॥ बारावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय तेरावा : क्षेत्र क्षेत्रज्ञयोग ॥

---

**क्षेत्र** : हे शरीर व ह्याला जो जाणतो तो क्षेत्रज्ञ.

**ज्ञान** : अध्यात्मज्ञान. तत्त्व नित्य आहे असे समजणे. त्या ज्ञानाच्या सिद्धांताचे परिशीलन (अभ्यास) करणे. क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यांचे जे यथार्थ ज्ञान ते खरे ज्ञान होय. ज्यामुळे विषयांच्या ठिकाणी वैराग्य येते. अहंकाराचा अभाव व द्वंद्वामध्ये समत्व येते.

**ज्ञेय** : सर्वश्रेष्ठ ब्रह्म हेच ज्ञेय होय व ते अनादि आहे. हे ब्रह्म अखंड असून सर्व प्राण्यांच्या रूपात विभागल्यासारखे दिसते.

**प्रकृती** : सगुण जड समुदाय. पुरुष, निर्गुण चैतन्य ही दोन्ही अनादि आहेत. स्थावर, जंगम आणि कोणतीही वस्तू क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यांच्या संयोगाने होते. क्षेत्रज्ञ (आत्मा) क्षेत्रला प्रकाशित करतो.

**कार्य** : मनाच्या प्रेरणेने वस्तू मिळविण्याकरिता इंद्रियांकडून होणारी क्रिया.

**कारण** : ज्याबद्दल इच्छा उत्पन्न होते तो इच्छित पदार्थ.

**कर्तृत्व** : इच्छित वस्तूच्या प्राप्तीच्या उद्योगास मनाकडून होणारी प्रेरणारूप क्रिया.

या सर्वास मूळ प्रकृती आहे आणि त्यात स्थित असलेला पुरुष सुखदुःखाच्या भोगाला कारण होतो.

**क्षेत्रज्ञ (आत्मा)** क्षेत्रला प्रकाशित करतो. हे जो जाणतो तोच खरा ज्ञानी.

॥ तेरावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय चौदावा : गुणत्रय विभागयोग ॥

**अज्ञान :** जीव आपल्या स्वरूप ज्ञानाला विसरतो. या स्थितीत त्याला आपल्या यथार्थ स्वरूपाचे ज्ञान नसते. त्याला आत्म्याला सोडून देहाला चिकटण्याचेही भान नसते. याच आवृत्त प्रकाशाला क्षेत्रज्ञ म्हणतात. आपण कोण आहोत हे विसरून अज्ञानाशी संबंध लावून, त्याचेच महत्त्व वाढवायचे हा या क्षेत्रज्ञाचा स्वभाव असतो. ज्यावेळी जीव स्वतःला न ओळखल्यामुळे अज्ञानाला वश होऊन देहच तो आहे असे मानतो; तेव्हा देहाचे जन्म-मरणाचे धर्म त्याचेच आहे असे तो मानतो. सत्व, रज, तम या त्रिगुणांनी तो बांधला जातो.

**सत्व :** देहांत सत्व गुणाची वाढ झाली म्हणजे मनाची विषयांकडे धाव कमी होते. विवेक त्याच्या ठिकाणी जागृत होतो पण सत्वगुणांच्या सुख व ज्ञान या दोन गोष्टींनी तो बांधलेला असतो.

**रज :** रजोगुणामुळे स्वैर विषय सेवन करण्याची वृत्ती असते.

**तमो :** वाढल्यामुळे मोहग्रस्त, आळशी, विचारशून्य, बुद्धीने मंद असतो.

सात्त्विक गुणांच्या कर्माची फळे सुखद, रजोगुणांपासून होणारी कर्मे बाहेरून सुखाची प्राप्ती करणारी दिसली तरी परिणामी दुःख देणारीच असतात. तमोगुणांची कर्मे मात्र मोह, अज्ञान, प्रमाद यामुळे दुःखदायीच असतात.

त्रिगुण हे निर्विकार आत्म्याला बांधून ठेवतात. हे प्रकृतीपासून उत्पन्न होतात. आणि देहामध्ये जे अविनाशी तत्त्व आत्मअसते याला बंधन करतात.

ज्ञानी लोकांना मात्र या तिनही गुणांच्या क्रिया व त्याची फळे माहीत असल्यामुळे व ते सत्वस्थ वृत्तीचे असल्यामुळे सुखी असतात.

ज्ञानी पुरुष हे त्रिगुणच शरीराला कर्मे करण्यास लावतात हे समजून

तिन्ही गुणांच्या पलीकडे असलेले तत्त्व ओळखतो.

तो साक्षीत्वाने त्या गुणांकडे पाहून त्या गुणांच्या पलीकडे असलेले स्वतः सिद्ध असलेले स्वरूप आपलेच आहे; हे जाणून तो या मुक्त स्थितीचा अनुभव या देहातच घेतो. आणि मग या देहाकडून होणाऱ्या क्रिया प्रकृतीच त्रिगुण धारे करते व आत्मा फक्त साक्षी असतो. ह्या आत्मतत्त्वाची जाणीव दृढ होते व तो गुणातीत असे म्हणवतो.

सर्व भूतांच्या उत्पत्तीचे स्थान म्हणजे प्रकृती व तिथे उत्पादक शक्तीरूपी बीज उत्पन्न करणारा जनक परमात्मा (मद्ब्रह्म) होय.

**मुक्त पुरुषाची लक्षणे :** तिनही गुणांची त्याच्यात दिसत असलेली लक्षणे तरी त्याला बाधक नसतात. म्हणून त्या गुणांचा परिणाम त्यांच्या चित्तावर दिसत नाही. गुणातीत पुरुषाचे लक्षण म्हणजे देह तादात्म्याचा पूर्ण अभाव. सुखदुःख, मानापमान, निंदा, स्तुती या द्वद्वांची त्याला मुळीच बाधा होत नाही. देह तादात्म्य सुटल्यामुळे भोग प्राप्तीसाठी क्रियांची प्रवृत्तीच नष्ट झालेली असते.

॥ चौदावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय पंधरावा : पुरुषोत्तमयोग ॥

---

या जगात क्षर व अक्षर असे दोन पुरुष आहेत.

**क्षर** : सर्व भूते.

**अक्षर** : प्रकृत्या उपार्धीनी युक्त जे चैतन्य.

**उत्तम पुरुष** : क्षर व अक्षर या दोहोंतून वेगळे व उपाधीरहित ज्याला परमात्मा म्हणतात.

**सर्वज्ञ** : जो परमेश्वराला जाणतो.

सृष्टीमध्ये नाशवंत व अविनाशी असे दोन विभाग आहेत.

**नाशवंत** : सर्व जड पदार्थ व सृष्ट नाशवंत विभाग.

**अविनाशी** : सर्व पदार्थांच्या अंतर्गामी असणारे आत्मतत्त्व अविनाशी विभाग.

**पुरुषोत्तम** : या दोन्ही बंधनांत नसलेला, ज्याला ज्ञानी पुरुषच जाणतात.

या अध्यायात संसाराचे मिथ्यत्व दाखवून आत्म स्वरूपाची प्राप्ती करून, त्याच्या मागच्या जन्ममरणाच्या येरझाऱ्या संपविणे. अज्ञानी लोकांना आत्म्यातच सर्व व्यवहार होतात असे वाटते पण हे सर्व धर्म प्रकृतीचे आहेत, हे फक्त ज्ञानी लोकांनाच समजते. 'मी देह नसून आत्मा आहे.' हा अनुभव येतो. 'मी ब्रह्म आहे.' या ज्ञानाने 'मी देह आहे.' हे अज्ञान नाहीसे होते व पुढे 'मी ब्रह्म आहे.' हे ज्ञान नाहीसे होते, तो उत्तम पुरुष होय.

परमात्म्याचाच अविनाशी अंश, जीव लोकात जीवात्मा झाला हे ते जाणतात. योगी लोक हा आत्मा अंतर्गामी असल्याचे अनुभवतात. हाच अविनाशी विभाग उत्तम पुरुष होय. त्याला कुणी परमात्मा म्हणतात. हा क्षर पुरुषांच्यापेक्षां पलिकडचा व अक्षर पुरुषांपेक्षा श्रेष्ठ आहे. संमोहातीत पुरुष, पुरुषोत्तमाला सर्वश्रेष्ठ स्वरूपाने जाणतो. ज्ञानी पुरुषाला हा आत्मलाभ झाला म्हणजे निरातिशयाची प्राप्ती होते.

**उपाय :** ज्ञानाने व वैराग्याच्या मदतीने अज्ञानाचा नाश करणे.

**समारोप :** काम, क्रोध, लोभ आहे तिथे दुःख ठेवलेलेच आहे.  
म्हणून ज्याला आपले कल्याण करायचे आहे त्यांनी हे आधी सोडले पाहिजे.  
आणि योग्यायोग्याचा विचार आपल्या बुद्धीनेच केला पाहिजे.

॥ पंधरावा अध्याय समाप्त ॥



## ॥ अध्याय सोळावा : दैवासुरसंपद्विभागयोग ॥

---

**दैवी संपत्ती :** सद्गुणाने सिद्धी, सुख, उत्तम गती मिळते.

**असुरी संपत्ती :** दुर्गुण, काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादी. दैवी संपत्तीचे सव्वीस गुण असून, असुरी संपत्तीचे सहा गुण आहेत. दैवी संपत्तीची लक्षणे व गुण.

**अभय :** हा गुण निरहंकार वृत्तीने व फलाची आशा टाकून कर्म केल्याने प्राप्त होतो किंवा आपलेच स्वरूप सर्वत्र भरले आहे या विचाराने द्वैत नाहिसे होते.

**सत्त्वशुद्धी :** बुद्धीतील रज, तम जाऊन संकल्प उठण्याचे थांबवून, स्वस्त्वरूपाच्या ठिकाणी लागलेली अनन्य बुद्धी.

**ज्ञानयोगव्य व स्थिती :** आत्मलाभ व्हावा म्हणून ज्ञान अथवा योगाच्या ठिकाणी चित्तवृत्ती स्थिर करणे.

**दान :** आपपर भाव न ठेवता काया, वाचा, मनेकरून संकटग्रस्तांना मदत करणे.

**दम :** इंद्रियांना विषयापासून अलिप्त करून त्यांना ब्रताचरणात गुंतविणे.

**यज्ञ :** स्वकर्माचे आचरण निरहंकार बुद्धीने व फलाची आशा सोडून करणे.

**स्वाध्याय :** ईश्वर दर्शनासाठी श्रुतींचा अभ्यास किंवा अखंड नामस्मरण.

**तप :** शरीरात आत्मा व देह यांची सरमिसळ झाली आहे. त्यातून विवेकाने आत्मा ओळखून त्या स्वरूपी लीन राहणे.

**आर्जव :** सदा सर्वांशी सौजन्याने वागणे.

**अहिंसा :** काया, वाचा, मने होणाऱ्या क्रिया जगाच्या कल्याणाकरिताच करत राहणे.

**सत्य** : ऐक्याच्याला गोड वाटून परिणामी कल्याणकारक असे बोलणे.

**अक्रोध** : राग येण्यासारखी परिस्थिती असताही अंतःकरणात रागाची उर्मी न उठणे.

**त्याग** : देहाचीच अहंता टाकणे.

**शांती** : जाणण्याच्या विषया बदल ही वैराग्य.

**अवैशून्य** : दुसऱ्याच्या दोषावर न टोचता आपल्या गुणांचा उपयोग करून त्याला सन्मार्गाला लावणे.

**दया** : दुःखी लोकांची दुःखे दूर करण्याची तळमळ.

**अलौलुप्य** : विषय भोगाबद्दल वैराग्य.

**मार्दव** : सर्वांशी प्रेमाने बोलणे.

**लाज** : देहाच्या रूपाने नामरूपास येणे याबद्दल खंत.

**अचापल्य** : मन व प्राण यांचे नियमन करून दाही इंद्रिये शांत करणे.

**तेज** : ईश्वराकडे मन धाव घेत असताना त्याच्या आड येणाऱ्या संकटांना तोंड देण्याचे सामर्थ्य ज्याच्यामुळे येते.

**क्षमा** : लोकांचे अपमान सहन करूनही त्याबद्दल यत्किंचितही अभिमान नसणे.

**धैर्य** : त्रिविध ताप झाले असताही त्याचा प्रतिकार करणे.

**शौच** : आत शुद्ध आत्मज्ञान, बाहेर शुद्ध कर्माचरण.

**अद्रोहत्व** : आत्महिताचा मार्ग आक्रमित असताना ओघाने इतरांचेही सुख साधणे.

**अमानित्व** : मनाला योग्य असून सन्मान केला असताही अवघड वाटणे.

असुरी संपत्तीचे गुण व लक्षणे :

**दंभ** : आपल्या केलेल्या कर्माची स्तुती स्वतःच करणे.

**दर्प** : विद्या, पैसा अथवा मान थोडासा मिळाला तरी त्याचा अभिमान येणे.

**अभिमान** : सर्व जमाला वंद्य अशा देवाचे किंवा ईश्वराचे नाव काढले तरी त्याचे डोके फिरते.

**क्रोध** : दुसऱ्याचा उत्कर्ष किंवा वैभव पाहून मनात जळफळणे.

**पारुष्य** : दगाडाप्रमाणे निदर्श अंतःकरण असणे.

**अज्ञान** : विधिनिषेध व पाप-पुण्यातील फरक कळत नाही.

दैवी संपत्तीत सदगुण असून त्यात सिद्धी, सुख व उत्तम गती मिळते. असुरी संपत्तीत दुर्गुण असून ती आत्मविघातक असते. कारण त्याची विषय भोगाची इच्छा वाढत असून ती पूर्ण करण्यासाठी वाटेल ते कृत्य करण्यास ते तयार असतात. या लोकांना नेहमी वाईट कर्मे करण्याची इच्छा असते. जगाची व्यवस्था लावणारा ईश्वर आहे हे मानायला ते तयार नसतात. म्हणून त्यांना त्याचा तिरस्कार वाटतो. या संपत्तीचे जरी सहाच गुण असले तरी जिवाचा नाश करण्याची शक्ती यात मोठी असते.

ज्याला आपले कल्याण करायचे असेल त्याने आपली असुरी संपत्ती आवरून दैवी संपत्ती वाढविली पाहिजे व आपल्या करण्याचा योग्यायोग्य विचार आपल्या बुद्धीनेच केला पाहिजे.

॥ सोळावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय सतरावा : श्रद्धात्रय विभागयोग ॥

मनुष्यप्राणी श्रद्धाशील असतो. त्याची स्वाभाविक श्रद्धा तीन प्रकारची असते. सात्त्विक, राजसिक, तामसिक. प्रत्येक मनुष्याची श्रद्धा ज्याच्या त्याच्या प्रकृती गुणांनुसार असते.

सात्त्विक कर्मे : 'ॐ तत् सत्' हे परब्रह्माचे नाव घेऊन करावी. कर्माच्या आरंभी ध्यानाने ओंकाराचा अर्थ वृत्तीवर आणून ॐ म्हणावे. नंतर तत् म्हणजे ब्रह्माला ते कर्म व त्याचे फल अर्पण करावे व सत् म्हणजे ब्रह्म सत्य असून अविनाशी आहे; त्यामुळे अद्वैताचा अनुभव येतो.

ॐ : जगाचा ॐ या संकल्पाने आरंभ झाला म्हणून शास्त्रविहित कर्मे याच उच्चाराने सुरू होतात.

तत् : फलाची अपेक्षा न ठेवता यज्ञ, तप, दान या निर्देशाने करतात.

सत् : यज्ञ, तप, दान करित राहणे या स्थितीला सत्य हा शब्द योजिला जातो.

सात्त्विक श्रद्धा : विद्या संपादन करण्याची, यज्ञ वगैरे करण्याची इच्छा होते.

राजसिक : राक्षस, यक्ष यांची आराधना करतात.

तामसी : घातपाताकडे वळते. भूतांची आराधना करतात. यातून सात्त्विक वृत्ती वाढविण्याचा प्रयत्न करावा. प्रत्येक माणसाच्या आहाराची रुची त्याच्या गुणांवर अवलंबून असते.

सात्त्विक : मधुर, गोड, रसभरीत, स्निग्ध यांचे सेवन करतात. शरीर रोगमुक्त व मन प्रसन्न असते.

राजस : कडू, आंबट, तिखट, खारट, उष्ण, झणझणीत. परिणामी शरीर रोगमय, मन दुःखी.

तामोगुण : कुजलेले, सडलेले. परिणाम यातना, दुःख, क्लेश.

**कर्म-सात्विक :** यज्ञ करून त्यांच्या फळाची अपेक्षा करत नाही.  
व त्याची घमेंडही मिरवत नाही.

**राजसिक :** सात्विक लोकांप्रमाणे यज्ञ करतो पण त्याची नजर यज्ञातून मिळणाऱ्या फळावर असते व प्रसिद्धी मिळविण्याची हाव असते.

**तामसी :** यज्ञाच्या नावाखाली स्वैर आचरण करतो.

**तपाचे प्रकार :** शारीरिक, वाचिक, मानसिक.

**शारीरिक :** स्वधर्माचरण करून, देह झिजवून देहाची आसक्ती कमी करायची हा हेतू. देवाची पूजा, नडलेल्यांना मदत, सर्वांपुढे नमून वागणे, परोपकार करणे.

**राजसिक :** आपला सत्कार व्हावा, मान मिळावा किंवा स्तोम माजविण्याच्या हेतूने तप आचरतात.

**तामसी :** मूढ बुद्धीने, दुराग्रहाने स्वतः शरीराला कष्ट देऊन किंवा दुसऱ्याचा नाश करण्याकरिता करतात. अश्रद्धेने केलेले हवन, दिलेले ज्ञान, आचरलेले तप किंवा इतर कोणतेही कर्म असते असे म्हटले जाते व त्याचे इहलोकी किंवा परलोकी काहीही फळ मिळत नाही.

॥ सतरावा अध्याय समाप्त ॥

## ॥ अध्याय अठरावा : मोक्षसंन्यासयोग ॥

---

**संन्यास** : सर्व कर्मांचा त्याग करणे शक्य नाही. कारण शरीर असेपर्यंत काही ना काही कर्मे करावीच लागतात. म्हणून नित्यकर्मांचा त्याग करणे योग्य नाही. ती फक्त फलेच्छा टाकून केली पाहिजेत. म्हणजे त्याने चित्तशुद्धी होते.

**कर्मे** : चित्तशुद्धीदायक असल्यामुळे कर्मे सोडायची नाहीत पण त्याच्या फळाची आशा सोडून ती आसक्तीरहित करायची.

**संन्यासी** : वार्ड कर्मांचा द्वेष करित नाही चांगल्या कर्मांत आसक्त होत नाही. त्याची वृत्ती त्यागशील असते. तो सत्वशील बुद्धिमान, संशयविरहित असतो, तोच त्यागी म्हणजे संन्यासी असतो.

सांख्य सिद्धांताप्रमाणे कार्यांच्या प्रेरणेला कारणे असतात.

१. अधिष्ठान (शरीर), २. कर्ता (जीव), ३. कार्याला लागणारी नानाविध उपकरणे (ज्ञानेंद्रिये), ४. कार्याचे निष्पत्तिकारक वेगवेगळे व्यापार, ५. दैव.

पण बुद्धी संस्कृत नसल्यामुळे, मानव स्वतःला कर्ता समजतो कर्मांच्या प्रेरणेची ३ अंगे आहेत. ज्ञान, ज्ञेय व ज्ञाता

ज्ञान : कार्य करण्याचे साधन, ज्ञेय : साधावयाचे कार्य, ज्ञाता : कार्यकर्ता.

ज्ञान, कर्म, कर्ता : हे गुणभेदाने तीन प्रकार आहेत. सात्त्विक, राजसिक, तामसिक ज्ञान.

**ज्ञान सात्त्विक** : भिन्नभिन्न सर्व भूतांत एकच अविनाशी, अविभक्त भाव आहेत.

**राजसिक** : सर्व भूतांत नाना भाव भिन्नत्वाने दिसतात.

**तामसिक** : तत्वार्थ न समजता देहाच काय ते सर्वस्व समजून त्यात गुरफटून राहतो.

**कर्म - सात्विक** : फळाची इच्छा न ठेवता कर्तव्य, प्रीती व द्वेषरहित राहतो.

**राजसिक** : फळाची इच्छा धरून केलेले कर्म.

**तामस** : अविचाराने आरंभिलेले कर्म.

**कर्ता-सात्विक** : अनासक्त, निरहंकारी, धैर्य व उत्साहाने युक्त. यशापयशाने मनाची समता ढळू न देता कार्य करणे.

**राजस** : विषयासक्त. कर्म फळाची इच्छा धरणारा. लोभी, हिंसा वृत्तीचा, यशापयशाने शोकग्रस्त होणारा, अपवित्र यशाने हर्षभरीत होणारा.

**तामस** : अस्थिर बुद्धीचा, अडाणी, गर्वाने ताठलेला, कपटी, बुडव्या, आळशी, अतिचेंगट, खिन्न.

प्रत्येकाने आपले कर्म परमेश्वराची सेवा या भावाने केले म्हणजे आपोआप वैराग्य येते.

॥ अठरावा अध्याय समाप्त ॥

## **Generation 3**

**Mr. Suresh M. Deo**





## Glimpses of Spirituality

Because I lived in his house in childhood,  
I was around my grandfather a lot.  
He was true reflection of positive energy,  
Always loving, caring, and accepting.

In my grandparent's peaceful residence,  
As I grew up from childhood into adolescence,  
I could not help but notice him intimately,  
Because his daily life reflected spirituality.

How did grandfather's life reflect spirituality?  
Not through lecturing or writing  
But silently exercising his cultivated powers of  
Love, kindness, calmness, and empathy for all.

He once asked me, if I would remember him  
Remember him after he was long gone.  
I wish he could hear me say now,  
That my breath is your breath.

How I wish, I could have told him so  
While he was still alive around me  
But then, I had some growing up to do  
To appreciate what he had revealed, was so enriching

Spirituality is not a religion.  
Spirituality is not about philosophy or scholarship.  
Spirituality is not of the mind at all.  
Spirituality is absolute positive energy within.

Words in dictionary cannot define spirituality.  
Mind cannot tread in the realm of spirituality.  
Spirituality is positive vibration within,  
Devoid of human mind's limitations and reach.

Spirituality is acceptance and love of all  
All that is part of Mother Nature.  
Mother Nature's all encompassing universes  
Universe that lies within us and without.

Inside us is a simple and orderly universe,  
That is identical to the universe outside us,  
Identical in it's basic nature and essence,  
But hidden from our senses and intellect.

## देवा मी आणि तू

संत तुकारामांनी विठोबाला प्रेमाने नेहमी 'तू' म्हणून हाक मारली. विठोबा तुकारामांचं इष्ट दैवत. निर्मळ मन आणि तीव्र भक्तिभावामार्गे ( sincere devotion ) तुकारामांनी दैवी संपत्तीचं ऐश्वर्य भोगलं. तुकारामांच्या अभंगांत 'मी' आणि 'तू' ह्या प्रेमळ संवादाचा आणि नात्याचा ( relationship ) अंदाज येतो.

आपल्या बौद्धिक अथवा अध्यात्मिक पातळीनुसार प्रत्येक मानव भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्गाने आयुष्याचा अनुभव घेत असतो. हळूहळू ह्या दोन्ही मार्गांचा ध्यानमार्गात लोप होतो. ध्यानमार्गात 'मी'चा पूर्णपणे लय होतो आणि मग 'तू'च राहतो.

देवाला उद्देशून आपण 'मी' आणि 'तू' हे शब्द वापरतो. हा विषय संवादाचा नसून, ध्यानरत स्थितीत अनुभवण्याचे एकमेव लक्ष्य आहे. डोळ्यांनी न पाहता आपल्याला हळूहळू हृदयाने पाहायची अथवा अनुभवण्याची सवय करावी लागते कारण जे सगळ्यात महत्त्वाचं आहे, ते अदृश्य आहे. त्यामुळे सहाजिकच त्याला आकार, विकार अथवा रूप आणि स्वरूप नाही.

निसर्गाने मानवास मेंदू आणि बुद्धीची देणगी दिलेली आहे. त्यामुळे मानव तर्कवितर्क करण्यात समर्थ आहे. या देणगीचा उपयोग करून मानव शास्त्रीय ( scientific ) क्षेत्रात सतत प्रगती करीत असतो. ह्या प्रगतीमुळे शरीराची भूक आणि भोगाची तृप्तता होत जाते.

बुद्धी वापरून तर्कवितर्क करण्यात एकप्रकारे संघर्ष आहे. हा संघर्ष शास्त्रीय विकासासाठी अति उपयोगाचा ठरतो. परंतु अध्यात्मिक अथवा

बौद्धिक ज्ञानाच्या क्षेत्रात संघर्ष एक प्रकारे अडथळा बनू शकतो. शरीराला आणि मनाला समतोल ( balanced ) आणि शांत करून हळूहळू एक मौन स्थिती प्राप्त होते. पुढे जाऊन ह्याच मौन स्थितीतून ध्यान ( Effortless Meditation ) स्थितीत पदार्पण होतं. हा अंतरयामी अनुभव शब्दांनी किंवा आवाजाने वर्णन करण्याच्या पलीकडे आहे. ह्या दिशेने प्रगती करायची ज्यांना तीव्र इच्छा होते त्यांना आपोआप सद्गुरूसंदेश ( Guidance from self-enlightened Masters ) मिळतो. अशा स्थितीत जेव्हा 'मी'चा पूर्णपणे लय होतो, तेव्हा नुसता 'तू'च राहतो.

जीवनात हताश झालेला मानव देवाला हात जोडून म्हणतो, 'देवा, तूच आता माझा पाठीराखा आहेस.' एका अर्थी हा मानव पूर्णपणे स्वतःला देवाच्या चरणी अर्पण करतो. तसेच स्वतःच्या इंद्रियांवर आणि मनावर स्वामित्व ( mastery ) मिळवलं आहे तो मानव देवाला एकमेव दैवीशक्तीच्या रूपात अनुभवतो. देवाबद्दल किंवा दैवी शक्तीबद्दल तर्कवितर्क न करता त्या तत्वाला अनुभवं सगळ्यात महत्त्वाचं आहे.

### पणतीच्या प्रकाशाचं वलय ( Aura of an Oil Lamp )

दिवाळीत संध्याकाळी पणतीचं सुंदर दृश्य दिसतं. पेटवलेली पणती पाहून आपल्या बालपणी ऐकलेली कविता आठवते :

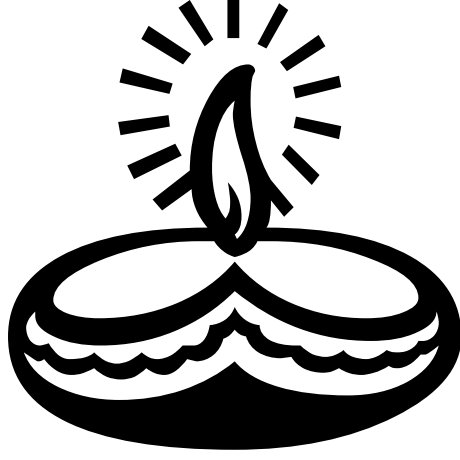
*दिव्या दिव्या दीपत्कार*

*कानी कुंडल मोती हार*

*दिव्याला पाहून नमस्कार !*

आपलं मन एकत्रित करून पणतीच्या ज्योतीकडे टक लावून पाहिल्यास त्या प्रकाशात वलय ( Aura ) दिसायला लागतं. हळूहळू त्या ज्योतीच्या प्रकाशात ज्योतीच्या उष्णतेने ( heat ) गरम झालेल्या हवेची हालचाल होत असल्याचा भास व्हायला लागतो. ह्या सुंदर दृश्यात मातीची पणती, पणतीतलं तेल, तेलात कापसाची वात आणि वातीच्या वरच्या टोकाला पेटवलेली ज्योत ह्या सर्वांचा समान अंश ( equal contribution ) आहे, ह्याची जाणीव ( realization ) व्हायला लागते. अशाच प्रकारे विश्वातील प्रत्येक अंश ( element ) एक दुसऱ्याशी जोडलेला आहे.

निसर्गाच्या अंशांमध्ये 'मी' आणि 'तू' हे द्वंद्व नाही. अशा विचारसरणीवर आधारलेल्या अनुभवाला ॐ, ईश्वर, एकोकार, अल्ला, गॉड ( God ) अशा वेगवेगळ्या शब्दांनी संबोधिले जाते.



एक काल्पनिक पणतीची ज्योत आपल्या हृदयात सतत पेटवून ठेवली तर आपल्या अज्ञानाचा लय होऊन वैश्विक शक्तीचे ज्ञान म्हणजेच आत्मबोध अनुभवास येण्याचा संभव आहे. ज्योतीप्रकाशाच्या वलयात ( in the aura of an oil lamp ) एका गुह्य चैतन्याचा आदेश आहे.



## वैश्विक शक्ती ( Universal Energy ) : रूप आणि स्वरूप

जन्मतःच सर्वसामान्य मानवास दृष्टी, स्पर्श, वास, चव आणि ऐकण्याची सवय असते. ह्या पंचेंद्रियांमुळे मानव स्वतःच्या विचारांना एक विशिष्ट रूप आणि स्वरूप देण्याचा प्रयत्न करित असतो. ह्याच सवयीमुळे इष्टदैवत ह्या कल्पनेलाही मानवाने बरीचशी स्थूल रूपं दिलेली आढळतात. ब्रम्हा, विष्णू, महेश, गणपती, पार्वती, सरस्वती, लक्ष्मी ही काल्पनिक स्थूल रूपे आहेत. हिंदू धर्मात सर्वसामान्य लोकांना ह्या रूपांचा परिचय आहे.

इष्टदैवत म्हणजेच वैश्विक शक्ती ह्या कल्पनेला अध्यात्मात ( regarding atma or soul ) महत्त्व आहे. सोप्या भाषेत अध्यात्म म्हणजे स्वतःच्या अस्तित्वाचा अनुभव घेणे. वैश्विक शक्तीला रूप आणि स्वरूप नाही आणि ती ब्रम्हांडात ( Universe ) सर्वव्यापी आहे. ही एकमेव शक्ती सर्व ब्रम्हांडाला आणि त्यातल्या प्रत्येक अंशाला कारणीभूत आहे. त्यामुळे संपूर्ण ब्रम्हांड आणि त्यातला एकूण एक अंश हे वैश्विक शक्तीचं स्थूल रूप आहे. वैश्विक शक्तीला कोणतंही वेगळं स्थूल रूप देण्याची आवश्यकता नाही. मानवाच्या शरीरात भिनलेली वैश्विक शक्ती आणि ब्रम्हांडाची वैश्विक शक्ती ह्यात कोणतीही शिवण नाही. शिवण दोन वेगळ्या तुकड्यांना जोडण्यास लागते. ह्या कल्पनेला आणि त्याच्या अनुभवाला इंग्रजी भाषेत म्हणता येईल, की ' The outside universe is identical to the universe that lies inside of us and there is no separation between the two.'

## शवास :

मानवी शरीराचा संबंध निसर्गाशी श्वासाने जोडला आहे. त्यामुळे श्वासाला प्राणवायू संबोधणे उचित आहे. आपल्या स्वाभाविक श्वासोच्छ्वासाची गती आपण ठरवत नसतो. ही गती निसर्गाच्या नियमानुसार चाललेली असते ( Universal Rhythm ).

श्वास हाच आपला प्राणवायू आहे. स्वतःच्या श्वासावर मन केंद्रित करून गौतम बुद्धांनी निर्वाण स्थिती प्राप्त केली. Nirvana is that state of conscious self-enlightenment in which there is no further need for any thought or action. निर्वाण स्थिती एक प्रकारचा अंतर्दुःख अनुभव ( Inner Experience ) आहे. त्यामुळे गौतम बुद्धांनी निर्वाण स्थितीला कोणतेही रूप किंवा स्वरूप दिलेले नाही. ह्या अनुभवा करिता कोणत्याही मूर्तीपूजनाची गरज भासत नाही. जे लोक गौतम बुद्धांच्या मूर्तीची अंधश्रद्धेने पूजा करतात त्यांना बुद्धांचा गुह्य अनुभव आणि आदेश समजलेला नाही.

## इष्टदेवत

आपल्या पंचेंद्रियांच्या सवयीमुळे आपण स्वतःच्या इष्टदेवालाही एक विशिष्ट रूप आणि स्वरूप देण्याचा प्रयत्न करित असतो. हिंदू धार्मिक पद्धतीत ब्रम्हा, विष्णू, महेश, गणपती, सरस्वती, लक्ष्मी, पार्वती, काली ह्या प्रत्येक देव आणि देवीची रूपं वेगवेगळी आहेत आणि प्रत्येकाला वेगवेगळ्या कल्पनेने पूजिले जाते. आवडत्या देवतेचे रूप कधी स्वप्नात दिसतं. अशा अनुभवाला काही लोक दृष्टांत किंवा साक्षात्कार म्हणून संबोधितात. हे अनुभव मानवास आल्हाददायक असतात. अशा अनुभविक कल्पनांना आणि इष्टदेवांना भक्तिभावाने पूजले जाते ह्यात गैर काहीच नाही. मानव स्वतःच्या बौद्धिक किंवा अध्यात्मिक पातळीनुसार मूर्तीपूजा करित असतो.

बहुसंख्य लोक ( majority of people ) भक्तिमार्ग पत्करित असल्यामुळे, देव आणि देवीची स्थापना करण्याची प्रथा आहे. गणपती उत्सवात प्रथम गणपतीची मूर्ती आणली जाते. गणपती स्थापनेच्या दिवशी

घरात एक विशिष्ट जागा स्वच्छ करून रांगोळी, फुले आणि तोरणानी सजविली जाते. मग मंचकावर ( raised platform ) गणपतीची मूर्ती बसविली जाते. ह्या क्षणापर्यंत गणपतीची मूर्ती म्हणजे मातीला एक विशिष्ट रूप आणि स्वरूप दिलेली मूर्ती असते. गणपती स्थापनेचा आणि पूजेचा प्रथम विधी म्हणजे त्या मातीच्या मूर्तीत भक्तिभावाने प्राण ओतला जातो. हा प्राण म्हणजेच प्रतिकात्मक ( symbolic ) वैश्विक शक्ती. हा विधी झाल्यानंतरच आपल्या मनातल्या भावनांमध्ये त्या मातीच्या मूर्तीचे गणपतीत रूपांतर होते. फुले, हार इत्यादी सुंदर गोष्टींनी मूर्तीला सजविले जाते. मग गणपतीच्या पूजेला, आरतीला आणि उत्सवाला सुरुवात होते. दहा दिवसांच्या उत्सवात हा गणपती आपला आवडता पाहुणा म्हणून घरात असतो. सकाळी आणि संध्याकाळी गणपतीची आरती करून घरात आनंदी वातावरण असतं. घराच्या आजूबाजूला आणि समाजात गणपती उत्सव साजरा होत असतो. गणपतीला एकारार्थी 'तू' शब्दाने उद्देशून संबोधण्यात एक प्रकारचा आपलेपणा वाटतो.

गणपती उत्सवाच्या शेवटी, मूर्ती विसर्जनाच्या वेळी शेवटची पूजा आणि आरती केली जाते. पूजेतल्या शेवटच्या विधित आपण भक्तिभावाने त्या मूर्तीतून प्राण काढतो आणि मग अजीव मूर्तीचं विसर्जन करतो. माती हे पंचमहाभूतांचं एक प्रतिकात्मक स्वरूप अथवा अंश आहे. गणपती उत्सवाच्या पहिल्या दिवशी आपण मूर्तीत प्राण ओततो आणि शेवटच्या दिवशी, विसर्जनापूर्वी ते प्राण काढून घेतो; ह्यात वैश्विक शक्तीचे प्रतिकात्मक विधिकरण ( symbolic gesture ) आहे.

## निरांजनाची ज्योत

निरांजनाच्या ज्योतीकडे टक लावून पाहिल्यास हळूहळू एक सुंदर दृश्य दिसायला लागतं. ज्योतीच्या प्रकाशात उगवत्या सूर्यासारखी किरणं आणि त्याचं वलय ( Aura ) पाहायला मिळतं. मन एकेद्रित ( concentrate ) करून हे दृश्य पाहता पाहता वैश्विक शक्तीचा भास आणि अंदाज व्हायला लागतो. अशा प्रकारे एका अनुभवातून दुसऱ्या अनुभवाचा योग जुळतो. देव, देवी आणि गुरुजनांच्या चित्रांत त्यांच्या चेहऱ्याच्या मागे



अशाच प्रकारचे वलय ( Aura ) दर्शविलेले असतं. एका अर्थी हे वलय बौद्धिक पातळी दर्शविते.

प्रत्येक मानवाची एक अध्यात्मिक अथवा बौद्धिक पातळी असते. त्यानुसार त्या व्यक्तीचे वलयही ( Individual Aura ) असतं. या वैयक्तिक वलयाचा गुरुजनांना अंदाज असतो आणि त्याप्रमाणेच गुरु शिष्यांना गुरुपदेश ( spiritual guidance ) देत असतात.

प्रत्येक व्यक्तीच्या भोवती वलय ( Aura ) असतं, ह्या कल्पनेच्या मागे एक गुह्य अर्थ आहे आणि तो हा, की ' प्रत्येक व्यक्ती वैश्विक शक्तीचे रूप आणि स्वरूप आहे,' ह्या तत्त्वाला धरून प्रत्येक जीवपण वैश्विक शक्तीचं रूप आणि स्वरूप आहे. हे तत्त्व समजण्यापेक्षा ( Intellectualize ) त्याला अनुभवणं किंवा आचरणात आणणं फार महत्त्वाचं आहे. वैश्विक शक्तीचं रूप आणि स्वरूप समजणं हा अंतर्दुर्लभ अनुभव ( Inner experience ) आहे. सदा बाह्य रूपात आणि स्वरूपात अडकलेले मन दुर्बल बनतं.

## आंधळा

जो मानव जन्मतःच आंधळा असतो, त्याची देवाबद्दलची कल्पना कशी असू शकते ह्यावर विचार करावा. दृष्टीच्या अभावी रूप, स्वरूप, अंधार, उजेड, पशू, पक्षी इत्यादी सर्वांचा त्याचा एक वेगळा अंदाज असतो. जन्मतःच आंधळा कोणत्या देवाला किंवा दैवी शक्तीला पूजितो हे त्यालाच विचारावे.

एकच सत्य आहे आणि ते हे की आंधळ्याचा आणि दृष्टी असलेल्या मानवाचा देव वेगळा नाही. देवाच अथवा वैश्विक शक्तीचं गुह्य रूप अनुभवण्यास बहुतेक आंधळा जास्त समर्थ आहे. त्याच्या मार्गात चित्र, मूर्ती, मंदिर, मस्जिद, चर्च, पोथी, पुराणांचा अडथळा नाही.

मानव सदा परम सत्याच्या शोधात असतो. परम सत्य ते आहे, जे कधीच बदलत नाही आणि प्रत्येक मानवास सहजपणे मान्य असतं. त्या परम सत्याच्या आधारावर मानव स्वतःच वैश्विक अस्तित्व ( Universal identity ) शोधतो आणि अनुभवतो.

परम सत्याचा शोध मानव वेगवेगळ्या अनुभवातून करित असतो.

१. भक्तिमार्ग ( Devotional Surrender )
२. ज्ञान मार्ग ( Philosophical Investigation )
३. शास्त्रीय संशोधन ( Scientific Investigation )

हे तिन्ही मार्ग वेगवेगळ्या दिशांकडे नेत नाही. जसा concentric circles चा एकच मध्यबिंदू असतो, त्याचप्रमाणे वर उल्लेख केलेल्या प्रत्येक मार्गाचा एकच उद्देश ( Objective ) असतो. तो एकमेव उद्देश परम सत्याला जाणणं आणि त्याला अनुभवणं. ह्या वर्णनात परम सत्य आणि वैश्विक शक्तीला एकाच अर्थाने संबोधिले आहे. ह्या मध्यबिंदूतूनच सर्व मार्गांचा उदय होतो आणि शेवटी ह्याच मध्यबिंदूत सर्व मार्गांचा लय होतो. सर्व विश्वाचा उदय आणि मग लय ह्याच प्रकारे होत असतो. प्रत्येक उदयानंतर लय आणि लयानंतर परत उदय हे विश्वाचं मूलतत्त्व आहे. ह्याला कारणीभूत वैश्विक शक्ती आहे. वैश्विक शक्तीचं रूप आणि स्वरूप अनुभवण्यास प्रत्येक मानव समर्थ ( capable ) आहे. कालवधीपासून अंतर्यामी ऋषींनी ( Self enlightened Masters ) ह्या ज्ञानाबद्दल वेगवेगळ्या तऱ्हेने उल्लेख केला आहे. आधुनिक शास्त्रीय संशोधनातून हळूहळू ह्याच तत्त्वांचा उलगडा होत आहे.



## त्रिवेणी संगम

गंगा आणि यमुना नद्यांचा उगम गंगोत्री ग्लेशियर ( Glacier ) पासून आहे. ह्या दोन्ही नद्यांचा संगम अलाहाबादला होतो. त्याच ठिकाणी एक काल्पनिक ( Legendry ) सरस्वती नदीचा उगम होतो. ह्या तीन नद्यांची पात्रं एकत्र होऊन (त्रिवेणी संगम) जे महापात्र बनतं, ते समुद्रास मिळून त्यातच विलीन होतं.

हिंदुस्थानात स्थापन झालेल्या धर्माच्या तत्त्वज्ञानात तीन अध्यात्मिक मार्गांचा प्रमुख उल्लेख आहे.

१. भक्तिमार्ग २. ज्ञानमार्ग ३. ध्यानमार्ग.

प्रत्येक मनुष्य आपापल्या बौद्धिक पातळीनुसार स्वतःचा अध्यात्मिक मार्ग निवडतो.

भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्ग हे सुरुवातीला वेगवेगळे मार्ग वाटतात, जशी गंगा आणि यमुनेची पात्रं वेगवेगळी आहेत. ह्या गंगेच्या पात्राला जर भक्तिमार्ग मानलं तर यमुनेच्या पात्राला ज्ञानमार्ग म्हणून संबोधता येईल. जेव्हा भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्गांचा संगम होतो, तिथेच ध्यानमार्गाचा (सरस्वतीचा) उगम होतो.

ध्यानमार्गात भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्ग विलीन होतात. ह्याच त्रिवेणी संगमात मानवास स्वतःच्या वैश्विक अस्तित्वाचा अनुभव होतो. त्रिवेणी संगमानंतर नदीचं पात्र जसं रूंद आणि खोल होत जातं तशीच मानवाची बौद्धिक पातळीपण खोल आणि शांत होत जाते.

असं हे महापात्र समुद्रात विलीन होतं, तसंच मानवाचं अस्तित्व वैश्विक शक्तीत विलीन होतं.



## प्रभात संकल्प ( Morning Affirmation )

प्रातःसमयी जेव्हा झोप उघडते त्या अल्पक्षणात आपल्या स्वतःच्या अस्तित्वाची म्हणजे 'मी आहे' याची जाणीव होते. रात्रीची झोप चांगली झाली असेल तर उठल्याबरोबर अंगात स्फुर्ती ( enthusiasm ) वाढते. त्यावेळी आपण जांभई देऊन हातपाय ताणतो. पण झोप जर चांगली झाली नसेल तर अंगात जडपणा भासतो.

सिंह जेव्हा गाढ झोपेतून उठतो तेव्हा तोपण दीर्घ जांभई देतो आणि चारी पाय ताणतो. त्यानंतर उभा राहून जोरात गर्जना करतो. ती गर्जना ऐकून सर्व पशू-पक्षांना राजेसाहेब उठल्याचा संकेत मिळतो. त्या सिंहाच्या गर्जनेत नव्या दिवसाला आव्हान असून 'मी राजा आहे' हा संकल्प जाणवतो.

मानव आणि दुसऱ्या जीवांमध्ये (पशू, पक्षी, किडे) एक मोठा फरक आहे. मानव सकाळी उठल्याबरोबर विचार करायला सुरुवात करतो. सकाळी उठल्याबरोबर कोणते विचार मनात येऊ द्यावेत ह्याचे आपल्याला पूर्ण स्वातंत्र्य आहे. हे वैयक्तिक स्वातंत्र्य ( individual freedom ) वापरूनच आपण उठल्याबरोबरच्या अल्प क्षणात चांगले संकल्प करण्याची सवय लावू शकतो. सकाळी झोप उघडताच नव्या दिवसाला आव्हान देऊन विचारपूर्वक संकल्प केले तर दिवसभर आनंद आणि पुरुषार्थ अनुभवता येईल. प्रत्येक वैयक्तिक संकल्पात ( individualized affirmation ) मनाचे स्वातंत्र्य असले तर स्वतःच्या अस्तित्वाला वेगवेगळ्या दृष्टिकोणातून अनुभवता येईल.

### संकल्प

प्रातःसमयी कोणता संकल्प करावा किंवा करावेत हे ठरवण्यात

वैयक्तिक स्वातंत्र्य महत्त्वाचे आहे. स्वतःच्या अनुभवांवर आणि शब्दांवर आधारित संकल्प अर्थशील ( meaningful ) ठरतात, कारण प्रत्येक शब्दाचा परिचय आपल्याला असतो. त्याच शब्दाला आपले वेगवेगळे अनुभव जोडून आपल्याला स्वधर्माची (आपण काय करणं योग्य आहे) जाणीव हळूहळू व्हायला लागते. ह्या मार्गाला आत्मबोध किंवा आत्मज्ञान ह्या शब्दांनी संबोधता येईल. ह्या मार्गात पोथ्या-पुराणांची गरज भासत नसून, चिंतन आणि ध्यानाचा उपयोग होतो.

## चिंतन आणि ध्यान

चिंतन = Meditation

ध्यान = सहज चिंतन ( Effortless Meditation )

चिंतनात प्रयत्न, चिकाटी, धडपड आहे. ध्यानात सहजता आहे, ज्याप्रमाणे चंद्र पृथ्वीभोवती सहजपणे प्रदक्षिणा घालतो. पूर्ण निसर्गात एक प्रकारची सहजता आहे, जी ध्यानात अनुभवाला येते. ध्यान 'होतं' ते करावे लागत नाही. ध्यानात आपलं नैसर्गिक ( natural ) स्वातंत्र्य उदयाला येऊन त्यात आपल्या नैसर्गिक अस्तित्वाचा ( Universal Identity ) अनुभव होतो.

## संकल्प आणि चिंतन

सकाळी संकल्प आणि त्यावर चिंतन एक मिनिट करावे की एक तास करावे हे महत्त्वाचे नव्हे कारण इथे वेळेला महत्त्व नाही. संकल्प पांडित्य दाखवायला नसून त्यातील तत्त्व अनुभवायला आहे. उदाहरणार्थ : प्रातःसमयी एक संकल्प केला की 'आज दिवसभर मी माझे विचार ( Thoughts ), आचार ( Conduct ) आणि उच्चार ( Spoken Word ) एकच बौद्धिक पातळीवर बाळगून ठेवीन.' दिवसभर ह्या संकल्पाचे पालन करून जो अनुभव होतो त्यातूनच आत्मबोधाची खोली ( Depth ) उमजते ( Realization )

प्रत्येक संकल्पाच्या आचरणात आणि चिंतनात आपल्या वैश्विक अस्तित्वाचा अनुभव व्हावा हीच एक धारणा सदा असावी.

## संकल्पाची उदाहरणं

हिंदू, जैन, बुद्ध आणि शिख धर्मांच्या तत्त्वज्ञानावर आधारलेल्या अकरा संकल्पांची यादी खाली दिली आहे.

### १. ॐ नमो भगवते इष्ट देवाय नमः

इष्ट म्हणजे आवडते. देव या शब्दाचा अर्थ समजणं ( Understand ) आणि उमजणं ( Realization ) ह्यात जमीन-आस्मानाचा फरक आहे. प्रयत्नांती समजतं आणि अनुभवांती उमजतं.

देव किंवा देवी व्यक्ती नसून एकमेव वैश्विक शक्ती ( Universal Energy ) आहे. ह्या शक्तीला पुल्लिंग किंवा स्त्रीलिंग लागू पडत नाही. ह्या सर्वव्यापी शक्तीचा कधीही अंत ( ends ) किंवा उगम ( begining ) नाही. ज्याचा अंत नाही त्याचा उगम नसणं स्वाभाविक आहे. सर्व विश्वाला कारणीभूत अशी ही एकमेव शक्ती आहे.

इष्ट देव म्हणजे वैश्विक शक्ती. वैश्विक शक्तीला कोणतेही रूप किंवा आकार नसल्यामुळे तिचं अस्तित्व जाणण्याकरता मनुष्य आपल्या बौद्धिक पातळीप्रमाणे वेगवेगळे प्रयास करित असतो. हा मनुष्याचा स्वाभाविक धर्म आहे.

### २. ॐ नमो भगवते पंचमहाभूताय नमः

मानव शरीर पाच तत्त्वांनी (आकाश, वायू, पृथ्वी, अग्नी आणि जल) बनलेलं आहे. मरणानंतर हे शरीर त्याच पाच तत्त्वांमधे विलीन ( Revert Back ) होईल. निसर्गातील प्रत्येक जीव ( Living Species ) आणि वस्तू ( Non-living Matter ) याच पाच तत्त्वांवर आधारलेली आहे. ज्याला सुरुवात आहे त्याला अंतपण आहे. हे स्वाभाविक परिवर्तन आहे. ह्याच्याच उलट तत्त्व म्हणजे 'ज्याला अंत नाही त्याची सुरुवात असणं असंभव आहे.'

### ३. ॐ नमो भगवते गुरुवे नमः

ज्या अनुभवाच्या आधाराने आपल्या नैसर्गिक अस्तित्वाबद्दल आणि वैश्विक शक्तीबद्दल ज्ञान मिळतं त्यास 'गुरू' ( Source of Wisdom ) समजावे. आत्मबोध किंवा आत्मज्ञानाकरता मार्गदर्शन गुरूकडून मिळतं.

ज्ञान तीन प्रकारे मिळत असते.

१) ऐकलेला शब्द (संतवाणी)

२) वाचलेला शब्द ( पोथी, पुराण )

३) शब्दांवर आणि स्वतःच्या अनुभवावर केलेले आत्मचिंतन.

ह्या ज्ञानाच्या तीन नद्या आहेत. ह्या तीन नद्यांचा जेव्हा त्रिवेणी संगम होतो तेव्हाच आत्मज्ञानाची नदी समुद्रास (ज्ञानसागरास) जाऊन मिळते. त्यामुळे 'गुरू' एकच व्यक्ती नसून, त्रिवेणी संगमानंतरचे रुंद, खोल आणि संध पात्र आहे.

**४) ॐ नमो भगवते मातृवात्सल्याय नमः**

प्रत्येक जीवाला (मानव, पशू, पक्षी इत्यादी) जन्म देण्यास माताच असते. मातेचा गर्भ ( Womb ) आणि वैश्विक शक्तीचा गर्भ एकाच प्रकृतीचे आहेत. मातेच्या गर्भात नऊ महिन्यांत मनुष्यास स्वतःच्या विनासायास उत्पत्तीचा ( Effortless Evolution ) अनुभव येतो. मातेच्या गर्भातून बाहेर आल्यावर (जन्म झाल्यानंतर) पहिल्या नऊ वर्षांत मातेच्या वात्सल्यरूपी प्रेमाचा जो अनुभव मिळतो, त्यात वैश्विक शक्तीचे एक विशिष्ट रूप अनुभवायला मिळते. म्हणून मातेला इष्ट देवाचे रूप मानले आहे.

**५) ॐ नमो भगवते पितृदेवाय नमः**

पिता आणि माता एकाच नाण्याच्या दोन स्वाभाविक ( Head and Tail ) बाजू आहेत.

**६) ॐ नमो भगवते नमः शिवाय**

शिव व्यक्ती नसून शक्ती आहे. शिवशक्तीला तीन महत्त्वपूर्ण गुणांनी संबोधले आहे.

१. उत्पत्ती किंवा निर्मिती ( Creation )

२. स्थिती ( Preservation )

३. लय आणि परिवर्तन ( Transformation )

निसर्गात प्रत्येक जीव ( Living Species ) आणि वस्तूच्या ( Matter without life ) अस्तित्वाला शिवशक्ती कारणीभूत आहे.

**७) ॐ नमो भगवते पुरुषोत्तमाय नमः**

पुरुषोत्तम हा शब्द मानवाला उद्देशून वापरला आहे. मानवात स्त्री आणि पुरुष दोन्ही आले. पुरुषोत्तम मानव आहे ज्याला स्वतःचे 'शरीर' आणि 'आत्मा' ( Life Energy) ह्यातल्या गुणधर्मांचे ज्ञान (Awareness) असते. याशिवाय त्या व्यक्तीला 'आत्मा' आणि 'परमात्मा' ह्यातले अद्वैत (Non-dual) अस्तित्व अनुभवता येते. अशा पुरुषाला (व्यक्तीला) 'अवतार' ( Manifestation of Universal Energy ) अथवा ऋषी ( Self Enlightened Master ) संबोधले जाते. प्रत्येक मनुष्याला पुरुषोत्तम पदाला प्राप्त होण्याचा पूर्ण अधिकार आहे.

**८) ॐ नमो भगवते वासुदेवाय नमः**

वासुदेवाने (कृष्णाने) गीतेच्या माध्यमातून सुचविलेले स्वधर्माचे आदेश :

१) आयुष्यात सत्कर्म करून सदा निर्भय राहावे. कुणाची आणि कशाचीही भीती नसावी.

२) अहंकार देवाला म्हणजेच वैश्विक शक्तीला पूर्णपणे अर्पण करून (साष्टांग नमस्कार घातल्यासारखे) कर्तव्य करित राहावे.

३) कर्मांचे ध्येय (लक्ष्य) ठेवून कर्मफळाच्या आशेने मन चलबिचल करू नये.

४) आपल्या मनातले विचार आणि त्यातले द्वंद्व ( Conflict ) हेच स्वधर्माचे कुरूक्षेत्र आहे.

**९) ॐ नमो भगवते नारायणाय नमः**

वैश्विक शक्तीचे एक वैशिष्ट्य ( Characteristic) म्हणजे विश्वातील सर्व क्रिया सहज घडत असतात. ह्या वैशिष्ट्याला 'नारायण' ह्या शब्दांनी संबोधले आहे. उदा. : आपल्या शरीरात प्रत्येक क्षणात हजारो रासायनिक क्रिया ( Chemical reactions ) आपल्या नकळत घडत असतात. त्याच संदर्भात पृथ्वी आणि सर्व ग्रह सूर्याभोवती भ्रमण ( In natural orbit ) करित असतात. तसेच आपल्या निसर्गापलीकडे ( Out of our solar system ) कितीतरी ( Unknown and unaccountable ) सूर्य आणि



त्यांचे आपापले ग्रह आहेत. ह्या सर्व रचनेस नारायण कारणीभूत आहे.  
The Narayan Energy carries out all of these functions effortlessly and efficiently.

**१०) ॐ नमो भगवते सच्चिदानंदरूपाय नमः**

सच्चिदानंद शब्दाला आपल्या बौद्धिक पातळीनुसार आपणच अर्थ द्यायचा आहे.

सच्चिदानंद रूपात तीन गुणांचे महत्त्व आहे. सत्य, चित्त आणि आनंद ह्या तीन गुणधर्मांना चिंतनाचा विषय बनवले आहे.

**सत्य ( Universal Truth )**

ते आहे जे कधीही बदलत नाही आणि प्रत्येक मानवास स्वाभाविकपणे ( Naturally ) मान्य असतं. म्हणूनच 'सत्यमेव जयते' हे महत्त्वाचे तत्त्व आहे.

**चित्त ( Conscious Awareness )**

आपल्या अंगाचा प्रत्येक अंश ( even the tiniest of body - cell ) आपल्या अस्तित्वात सहभागी आहे.

**आनंद**

हा तो आनंद आहे जो सदा वाढतच जातो. ह्याला परमानंद शब्दांनी संबोधता येईल.

**सच्चिदानंद रूप (स्वरूप)**

आपल्या संकल्पाचा गुह्य अर्थ जसजसा आपल्याला उमजायला ( Realize ) लागतो तसे आपल्या चैतन्यात सच्चिदानंद स्वरूप प्रकट व्हायला लागते. ह्या आनंदी स्वरूपाचा उदय मनुष्याच्या हृदयात ( Heart energy or consiousness ) अनुभवाला येतो. ह्या सच्चिदानंद स्थितीत ( Awareness ) वैश्विक सत्य चित्तात भिन्न जाते. अथवा 'आपल्या प्रत्येक अंशात वैश्विक सत्य भिनलेले आहेच' ह्याची जाणीव आपल्याला होते.

ज्या व्यक्तीला सच्चिदानंद स्वरूप अनुभवायला मिळते, त्यांना आपण गुरू, ऋषी, मुनी ह्या आदरार्थी शब्दांनी संबोधितो.

सच्चिदानंद स्वरूप स्वतः अनुभवण्यास प्रत्येक मानवाची इच्छा

आणि कुवत असते. सच्चिदानंद स्थितीत ( Awareness ) मानव स्वतःच गुरुपदाला प्राप्त होतो. हाच मानव पुरुषोत्तम होय.

**११) ॐ नमो भगवते शांती, शांती, शांती:**

अनुभवांनी सच्चिदानंद स्वरूप ( Awareness) प्राप्त झाल्यावर जी मनःशांती मिळते त्यात मानवाचा जन्म कृतकृत्य (सफल) होतो. त्यानंतर कशाचीही उणीव किंवा गरज भासत नाही. हीच मुक्ती अथवा निर्वाण स्थिती आहे.



## ध्यान

भक्तिमार्ग आणि ज्ञानमार्ग दोन्ही आपल्या मनस्थितीची दोन रूपे आहेत. या दोन्ही मार्गांवर पोथी-पुराणांची गरज नसते. आपले मन आलटून पालटून या दोन्ही मार्गांचा अनुभव घेत असते. काही काळानंतर असे अनुभवास येते, की हे दोन्ही मार्ग एकमेकांत विलीन होतात. त्यावेळी आपण स्वतःला ध्यानस्थ स्थितीत अनुभवतो. या ध्यानस्थ मनस्थितीतच आपले मन निर्विचार, शुद्ध आणि साधे झालेले असते. या ध्यानस्थ स्थितीत आपण आपल्या शरीराला विसरून आपल्या आत्मस्वरूपाबरोबर लीन होतो. त्यावेळी आपणाला अनुभव येतो, की आत्मा हेच आपले पवित्र, निरंतर (Continuous) स्वरूप आहे. लहान बालकासारखे होऊनच आपल्याला या स्वरूपाचा अनुभव येऊ शकेल. या अनुभवालाच आपण 'देव' या शब्दांनी पूजित असतो.

'बुद्ध' हे एका व्यक्तीचे नाव नसून एका मनस्थितीचे स्वरूप आहे. या मनस्थितीत मानवाच्या सर्व ज्वाला विझून शांत झालेल्या असतात. या ज्वालांचं रूप असतं अहंकार, द्वेष, राग, भोग इत्यादी (All Negative Energies of Life) या बुद्ध मनस्थितीलाच 'निर्वाण' या शब्दांनी संबोधिले आहे.

प्रत्येक मनुष्याला ध्यानस्थ स्थिती किंवा बुद्धावस्था प्राप्त करण्यास स्वतःच्याच मनाची तयारी व निष्ठा लागते. कोणतेही धर्मांतर करून ही स्थिती प्राप्त होत नसते.

जगातले सर्व धर्म (हिंदू, इस्लाम, जैन, बुद्ध, शिख, ख्रिस्ती इत्यादी) मानवजातीचे वेगवेगळे पंथ आहेत. प्रत्येक धर्म आणि पंथांचे आपापले ग्रंथ आहेत. (गीता, कुराण, बायबल इ.). ध्यान आणि बुद्धावस्थेचा एकही ग्रंथ नाही. आपल्या स्वतःच्या श्वासावर मन केंद्रित करून हा एक अंतर्मुख प्रवास (Inner Journey) आहे. स्वतःच्या मंद श्वासाबरोबर अंतर्मुख होऊन एक अद्भुत ज्ञानाचा

अनुभव होतो. ज्यात आत्मा आणि परमात्मा रूपे विलिन होतात. हा सर्वोच्च अनुभव कोणत्याही शब्दांनी वर्णन करता येत नाही. याच अनुभवात मानवाला स्वतःच्या अस्तित्वाची पूर्ण जाणीव होते आणि मग कोणताही प्रश्न राहत नाही.

## समजणं आणि उमजणं

समजणं आणि उमजणं या दोन शब्दांत जमीन-अस्मानाचा फरक आहे. पोथ्या, पुराण, बायबल आणि कुराण वाचून देव कोण आहे हे समजणं सोपे आहे. पण देवाचा अनुभव होणं म्हणजे उमजणे होय. अनुभवाअंती परमेश्वर. देवाला रूप, आकार आणि नाव देऊन मनुष्य देवाला पूजत असतो. बहुदा देवाला पुल्लिंगी संबोधून मानवाने स्वतःच्या मनाभोवती कुंपण बांधले आहे. हिंदू धर्मात थोडा खोल विचार करून देव आणि देवीची स्थापना करण्यात येते. यात गैर काहीच नाही. देव आणि देवीची अंधश्रद्धा करणं आणि त्याची यथायोग्य रीतीने पूजा करणे ही एक क्रिया असते. या क्रियेच्या मागे गूढ अर्थ काय आहे याचा अनुभव करणे म्हणजे उमजणे.

देवाचा अनुभव होणे म्हणजे साक्षात देवाचे दर्शन होणे नव्हे. साक्षात देवदर्शन म्हणजे एक विशिष्ट रूपाची आणि आकाराची अपेक्षा असते. आपल्या ऋषीमुनींनी एकाच मतांनी मार्गदर्शन दिलेले आहे, की 'देवाला एक मूलतत्त्व म्हणून अनुभवणं तेच देवाचं खरं स्वरूप उमजणं आहे.'

समजणं आणि उमजणं हे दोन शब्द नुसतेच देवाच्या संदर्भात वापरण्याकरिता नसून दुसऱ्या विषयांकरतापण वापरावे. उदाहरणार्थ, आपल्या तब्येतीची काळजी घेणे म्हणजे काळजी करित बसणे नव्हे. बहुतेक लोक व्यायाम आणि प्राणायाम रोग बरे करण्याकरिता सुरू करतात. त्याच रोगांना कमी किंवा नाहीसे करायला सकाळी लोक टोमॅटो, कारले, गाजर यांचा रस सेवन करण्याचा खटाटोप चालू ठेवतात. या मंडळींना व्यायाम आणि प्राणायामाचा खटाटोप (क्रिया) काय आहे हे समजलेलं असतं पण या सर्व क्रियांच्या मागे मूळ उद्देश काय आहेत हे बहुधा उमजलेलं नसतं.

व्यायाम आणि प्राणायामाचा एक मूळ उद्देश म्हणजे शरीराला निरोगी ठेवणे. व्यायामात योगासनाला उच्च स्थान आहे. कारण त्याने शरीराचा आणि

मनाचा तोल (Balance) सुदृढ होतो. समतोल शरीर आणि मन एकाग्रतेला (Meitation) प्राप्त होते. प्राणायामाने शरीराच्या सर्व आतल्या क्रिया सुरळीत चालून शरीर निरोगी राहतं. प्राणायाम आणि आयुर्वेद ही जुळी शास्त्रं आहेत. आयुर्वेदाच्या सहाय्याने कोणते अन्न खावे आणि कोणते टाळावे याची माहिती मिळते.

शरीराला पोषक चांगला आहार, व्यायाम (योगासने), आणि प्राणायाम या तिन्ही शिस्तींचा प्रभाव चिंतन करण्याच्या प्रयत्नास कारणीभूत होतो. चिंतन किंवा मनाची एकाग्रता करण्यास मानवाला बरेच प्रयत्न करावे लागतात. एकापरी चिंतन करणं म्हणजे एक प्रकारची धडपड असते. ह्या धडपडीचे एकच कारण असते, की चिंतनाच्या एकमूल्य लक्ष्याचा अनुभव नसतो आणि तो अनुभव हळूहळू उमजतो.

चिंतनाचं एकच लक्ष्य आहे, ज्याला 'ध्यान' या शब्दाने संबोधिता येईल. ध्यानस्थ स्थितीत धडपड नाही. इथे धडपड हा शब्द क्रिया या अर्थानी वापरला आहे. चिंतनात (Meditation) क्रिया आणि प्रयत्न आहे. ध्यानात क्रिया आणि प्रयत्न हे दोन्ही नाही. याचा अर्थ उमजण्याकरिता एक उदाहरण देणे आवश्यक आहे.

सॅटेलाईटला पृथ्वीहून काही मैल आकाशात नेण्याला बरीच धडपड करावी लागते. रॉकेटसूच्या साहाय्याने सॅटेलाईटला आकाशाकडे न्यावे लागते. गुरुत्वाकर्षण शक्ती रॉकेटला पृथ्वीकडे ओढत असते आणि रॉकेटसू त्या गुरुत्वाकर्षण शक्तीपेक्षा जास्त शक्ती (Thrust) पुरवून सॅटेलाईटला आकाशात पोहचवते. जेव्हा सॅटेलाईट पृथ्वीहून एका विशिष्ट अंतरावर पोहोचते, तेव्हा पृथ्वीच्या गुरुत्वाकर्षण शक्तीचा प्रभाव फार कमी झालेला असतो. त्या जागी सॅटेलाईट निसर्गाच्या नियमानुसार पृथ्वीभोवती प्रदक्षिणा करत राहते. ह्या स्थितीत सॅटेलाईटच्या वजनाचा काहीच प्रश्न उद्भवत नाही. काहीही क्रिया न करता, सॅटेलाईट पृथ्वीभोवती प्रदक्षिणा करीत जाते.

तसेच ध्यानस्थ स्थितीत पोहोचल्यावर आपल्या शरीराला विसरून ध्यान करणाऱ्याचं मन एका अपरिचित पण नैसर्गिक वातावरणात वावरते. या वातावरणात कोणतीही धडपड नाही. या ध्यानस्थ स्थितीत मनुष्याला आत्मस्वरूप उमजतं.

ज्यांना आत्मस्वरूप उमजलं आहे, त्यांना आपण ऋषी, मुनी, गुरू, बुद्ध इत्यादी आदरार्थी शब्दांनी संबोधतो.

## समजणं आणि उमजणं

वाचणं, ऐकणं, समजणं आणि उमजणं या पद्धतींनी मानवाच्या बुद्धीचा आणि बौद्धिक पातळीचा विकास होत असतो. स्वतंत्रपणे स्वतःच्या अनुभवावर आधारलेल्या विचारसरणीत आपल्या आयुष्याचा गूढ अर्थ समजण्याची आणि उमजण्याची पूर्णपणे क्षमता आहे.

समजण्यात बुद्धी आणि पांडित्याचा अंश असतो, पण उमजण्यात सर्वोच्च स्वतःचा अनुभव असतो, ज्याचं वर्णन कोणत्याही शब्दांनी करता येत नाही.

ॐ तत् सत् ॥



## ॥ आत्मा और परमात्मा ॥

---

अपनी आत्माका रिश्ता परमात्मासे जोडना चाह रहा हूँ  
क्या परम याने पराया, दुसरा, ऊँचा आत्मा ? मैं ना जानू  
क्या जुडना या जुडाना मेरे बस मे है ? मैं ना जानू  
हम सदा पूछते रहते हैं कौन ? कैसे ? कहाँ ?  
परमात्माही सबका जवाब है ।

परमात्मा किसीभी इन्सान को  
सजा नहीं देता, नाकी उसे तबाह करता  
ये परमात्माका स्वभावही नहीं,  
इन्सान खुद किए जुल्मोंकी खुदही सजा भुगतता है  
सबसे बडी सजा मनकी होती है.... तनकी नहीं

दुखी वह इन्सान है जो परमात्मा का स्मरण करके  
परमात्मापर भरोसा नहीं करता  
वह इन्सान दूसरों पर भी भरोसा नहीं करता,  
और खुदपर भी भरोसा नहीं कर पाता ।

इन्सान खुद को उतना ही उठा पायेगा  
जितना खुद पर भरोसा कर सके  
जब परमात्मा पर पूरा भरोसा हो जायेगा  
खुद केही दिल में बस जायेगा मंदिर हमेशा के लिये ।



जीतेजी जब हमारी आत्मा  
और परमात्मा का मिलन हो जाएगा  
इन्सान और उसकी इन्सानियत पर  
पूरा भरोसा हो जाएगा

परमात्माही सबका रखवाला है  
परमात्माही सबका जवाब है  
आत्मा और परमात्मा एक सहजसंगम की समझ है  
यह ठान लिया है मैंने

परमात्मा एक सोच है  
जिसमें हम डुबके जिना सीखें  
जीके खुदको जगाना सिखें  
परमात्माकी सोचको अपना सके

परमात्माही सबका जवाब है

## ॥ ईश्वर और ॐ ॥

---

आज ईश्वर को अपना रहा हूँ  
मन ही मन में, ॐ की धुन में  
ईश्वर और ॐ की खोज में  
मैं ना जानू मेरा रास्ता ना ठिकाना ।

चलता रहूँगा इस रास्ते पर  
सुनता, देखता, चचोडता और मन से पूछता  
मुझे सबूत और पुराणों की जरूरत नहीं  
इतनाही समझा हूँ की ॐ का ठिकाना है मेरा ।

देखता आ रहा हूँ कि बहोत ज्यादा पूजापाठ करनेवाले  
ना होते है ईश्वर के बन्दे, ना इन्सान के  
और ना खुदके  
दिखावा हम इन्सानों का स्वभाव है  
उतावला मन गहराई को नहीं समझ पाता ।

ॐ की खोज में मैं दुर्बल नहीं  
जहाँ रास्ता मिले वही खोजूँ  
उतावले मन को रोक सकूँ  
ताकि ॐ को पा सकूँ !

चांद, सूरज, सितारे  
मानव, पशु, पक्षी, कीड़े,  
पृथ्वी, वायु, अग्नि और जल  
सब शामिल है ॐ में ।

स्वर्ग मन की लालच है  
जो यहाँ ना मिला, वो यहाँ मिलेगा  
नरक, मन की दुर्बलता  
ॐ ना है स्वर्ग, ना नरक

ॐ की समझ अपनानी है  
दिमाग, तन और मन से नही  
खोज सदा रहेगी ॐ की  
इस ईश्वरी ॐ से मिलन की ।

छोटा बालक गुरुकुल जाने के पहले  
अपनी मां से कहता है, “ ॐ ब्रह्मास्मि ”  
बालक कह रहा है, “ मां मुझे आशिर्वाद दो  
ताकि मैं ॐ बन सकूं  
ॐ कि शक्ति और शांति अपनाना चाहता हूं ”

हमारे ऋषि और मुनियोंने चुनौति दी है हमें  
ॐ की खोजमें एक नया रास्ता पाओगे  
निर्विकार और निराकार परम सत्य को अपनाओगे  
और ॐ की परम शक्ति को पाओगे

# On Becoming a Brahmin

---

I was born in a Brahmin family  
Therefore, I am branded a Brahmin.  
But that does not make me a Brahmin,  
I do not even know my Vedic genealogy.

My Vedic genealogy could tell me technically  
Which lineage I have descended from.  
That knowledge may make me a literate Brahmin  
But that does not tell me, who I really am?

As I grew up in a Brahmin family traditions,  
I have witnessed Hindu rights and rituals,  
And comprehended what my religion is,  
But all that has not revealed my real identity.

As I grew up and matured,  
Rituals gradually gave way to thoughts,  
And thoughts to introspection,  
To learn further about my real identity.

Career seeking was easy for me,  
Because I just followed other's foot steps.  
My career just happened to me,  
In absence of a real plan or vision.

I always toiled hard, it seemed  
To learn what I did not know,  
In search of the undefined success,  
That always paced ahead of me.

But then, one day at 6 AM at age sixty  
When I was preparing to go to the hospital  
For my scheduled heart by-pass surgery,  
My entire life span stood still in front of me.

Seemingly, I glimpsed at my entire life  
Without any passion nor disdain,  
The entire lifespan appeared like a flash,  
And all the sixty years rolled up into nothing.

For that moment, I felt detached from life  
Neither in pain, sorrow, nor joy.  
It was just a feeling of total immunity  
To all the existing forces around.

All of a sudden, whole life seemed to mean  
A whole lot as well as nothing simultaneously,  
Not in an expression of any joy nor desperation,  
But simply expressing itself through a unique vibration.

Through that unique vibration arose a quest,  
A deeper desire to sense my very identity,  
In the greater mass and time of this universe  
In which an entire human life seemed just a tiny moment.

This unique vibration, it now seems, is an outgrowth  
Not of any particular event or a moment.  
It is like a seed, which germinated very slowly,  
Starting at a point unknown in the consciousness of life.

This unique vibration does not generate any sound or word,  
And yet it communicates a message undisputedly,  
That self-enlightenment is a frame of mind and vibration  
For each individual to connect with creation itself.

Brahmin is not a caste,  
It is a frame of searching mind  
Aspiring to become the ideal Man  
With total harmony within and without.

## Generation 4

Mr. Sagar S. Deo



## **Introducing Mr. Sagar S. Deo**

Sagar was born on March 26th 1976 in Saint Charles, Illinois, U.S.A. He graduated with a Bachelor's degree in Engineering Computer-Science from the University of Illinois at Urbana-Champaign.

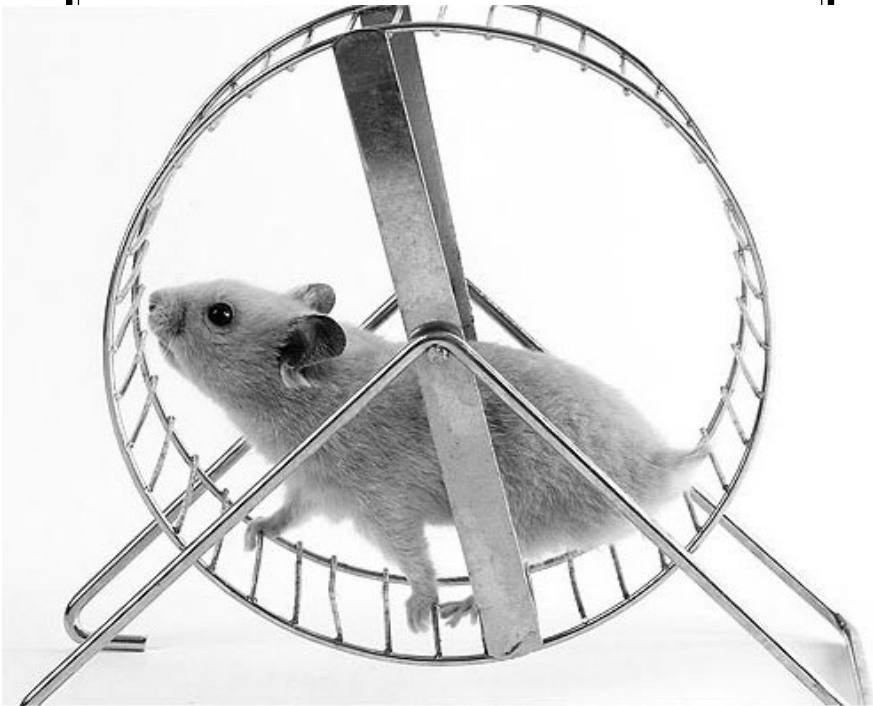
After his graduation, Sagar worked for a myriad of companies in the Information Technology field before transitioning into Social Media Marketing from startups in Los Angeles, CA to his present position within 1800Flowers.com Gourmet Food Division.

During his 2-hour daily commute in his first IT job out of college, which he loathed, he had some leisure time on the commuter train. The "Mouse on a Wheel - An American Conspiracy" collection of poems is Sagar's reflections on modern American corporate culture and its sometimes adverse affect upon our lives. With his wife, Judith, and his career now to his liking, Sagar continues to pursue his love of writing, but now with a more light-hearted view.



# Mouse on a Wheel

*An American Conspiracy*



## Mouse on a Wheel

Mouse on a wheel, Mouse on a wheel,  
To whose fancy does this winner-less race appeal?  
The sky is blue, the grass is green  
But to which mouse can this be seen?  
Inside the cage is the endless race,  
Not stopping for those unable to keep pace.  
There exists some water and maybe some cheese,  
But these will never be the cages' keys.  
They provide relief and also some joy,  
But should not be mistaken for a simple toy.  
For tools are these, created by thee,  
To provide the illusion that life is all it can be.



## **Bigger Treats for a Bigger Wheel**

Bigger Treats for a Bigger Wheel  
By first glance it appears quite a deal.  
The sky remains blue and the grass remains green,  
But to this mouse, more can be seen.  
The wheel requires turning and constant attention,  
So The World must wait on the well-deserved pension.  
This mouse could retire early, so it seems  
But this will not happen, for it lives beyond its means.  
To provide is thought to be the grandest deed,  
But is what you're providing no more than greed?  
Age is defined by what you can do,  
But how much of this is illusion, and how much is true?  
To rid yourself of work may not be the answer,  
But a healthy balance is surely no cancer.

## **To Mouse around or not to Mouse around**

To Mouse around or not to Mouse around, that is the question.  
But for many this raises quite an objection.  
Life should have meaning, for that's what they say  
But fun is not counted unless preceded by pay.  
What about progress and the will to learn,  
But how many lives can be given in return?  
Religions abound with stories of purpose,  
But upon inspection, I see only a circus.  
Many speak of space and the great beyond,  
Yet know little of their local pond.  
You may be seeking discipline and order,  
But what you are looking for may be more than a border.

## **A Darwinian Conspiracy**

Everyone's in on it  
What can be done, for this is evolution  
Or can it be no more than mere pollution.  
We are more than greed, technology, and the like  
But to change this, more must hold the mike.  
It is said that man is good and men are evil,  
But many a time, a single voice is the mass of the people.  
Control brought on by miscommunication,  
Can often be resolved by changing the station.  
A difficult task this can be,  
But maybe the Internet will do this for me.

## **To Play Tag at thirty-nine**

To Play Tag at thirty-nine,  
To what extent is this a crime?  
Have we grown too bored with this,  
Or simply haven't had the time?  
To stay a child is not the point,  
But to develop pure interest despite an aging joint.  
For what is tag but a simple pleasure,  
But for an adult it becomes a long lost treasure.  
Forty hours you work a week,  
To give up something you desperately seek.  
To you it's something you have lost,  
In business it's called an opportunity cost.  
For time is needed to think of some stuff,  
But three hours a day seems hardly enough.

## **Rounding**

Johnny likes hiking, and Suzy likes art.  
Yet this is not considered an acceptable start.  
But what about accounting said the mother of Suzy,  
You can always change later and decide to be choosy.  
Hiking and art cannot further our cause,  
But for this would bring upon a much feared pause.  
You can choose business or something pleasantly sounding,  
But while pinpointing your interests, are you simply rounding?

## **One without the other ?**

I wish to work less and work on my tan,  
But for this there exists no affordable plan.  
My family needs healthcare and security too,  
But my lives must be sacrificed to get our due.  
Ironic it is that life is so expensive,  
For our time, enjoying it is far from extensive.

## **The Exceptions**

Today I decide to break free,  
But who is there to play with me?  
These are the chains that bind us so tight,  
For even with escape, there is still a fight.  
Is this then a pointless battle,  
Are we to be no more than cattle?  
But time you will have with no need to borrow,  
For today you have off and also tomorrow.

## **What you are is what you do**

I say what you are is what you do,  
But how accurate is that of you?  
The longer it is we keep this thought,  
The easier it becomes to be bought.  
You run and read and sometimes dream,  
But your job remains your central theme.  
For the bigger the base, the softer the fall,  
So go and give your boss a call.

## **To be a Fireman**

“A Fireman, A Fireman”, screams little Billy,  
But that can't be your job, that's downright silly.  
Fire fighting is dangerous and not well paid,  
And with that kind of salary, you'll never get a maid.  
“But I want to have fun”, screams little Billy,  
But once again he's simply being silly.  
For a family he will have, and responsibilities he will bear,  
And what is to become of the child born to his care?  
So the cycle will continue on and on,  
All the time hiding its hideous con.  
Each child does what has to be done,  
Eventually losing all that is fun.

## **United we stand**

As a country we are pushed harder and harder,  
To continue the tradition of continuous barter.  
We struggle to be all we can,  
If only to raise the G.N.P.  
But is what we do all in vain?  
Can it be completely insane?  
“But look what you have, how have you such nerve?”  
To question whose interests that you serve.

## Concluding Remarks

As we continue to experience, intellectualize, and internalize life, the common man in each one of us humbly bows and surrenders in reverence to our universal source. With a spirit of thankfulness in surrender, we wish to be reunited with our universal source. These emotions are expressed by Mrs. Usha Deo in the following verses titled “Malik Mere”.



**Mrs. Usha Deo**



## मालिक मेरे

---

तेरा लाख शुक्र है ऐ मेरे मालिक  
तूने यह भी वक्त दिखला दिया  
मन में शांती और दिल में खुशी  
उम्र के हिसाब से शरीर में दम  
लाख शुक्र है कि तूने यह भी दिखला दिया ।

न किसी के लिए कोई शिकायत  
न किसी के लिए दिल में शंका  
बस गदगद करता है यह दिल  
शुक्र है मालिक, तूने मुझको क्या नहीं दिया ।

दम दिया हर चीज का सामना करने को  
मेहेर की तूने... बेशुमार लोगों का प्यार पाया  
प्रतिक्रमण किया हर रोज मैंने....  
माफ किया... जिस जिस से चोट खाई मैंने  
माफी माँगी जिस जिस को, दुःख दिया मैंने  
गदगद हुआ मन जब, हाथ जोडकर तेरा शुक्र किया ।

जीने की खूब तमन्ना है मालिक....  
तेरा आकाश, तेरा चाँद, तेरे बनाए हुए सितारे...  
कुछ कह रहीं हैं मुझे यह पहाड, यह समुंदर  
यह नदियाँ, यह फूल रंगबिरंगे, पैगाम दे रहीं हैं मुझे  
ये खुशी के आँसू कह रहीं हैं मुझे....  
जिओ हर पल जिंदगी मनाते हुए ।

हाँ, अब जब भी बुलाना चाहो,  
तो मैं तैयार हूँ...  
आऊँगी फूलों का हार लिये उड़ते हुए  
शुक्राना मनाते  
ऐ मेरे मालिक !

## Acknowledgments

The desire for internalizing life experiences comes naturally for each individual. Some experiences of life touch us; where as some challenge our thoughts and change us. However, the common denominator in all life experiences are our interactions with living beings, including people and pets, with whom we share our life intimately. I express my gratitude to each and every living being with whom I have interacted with as I have journeyed through life. Each individual interaction has brought forth a different dimension of life to observe and learn from. The cumulative influence of all of these interactions continues to enhance my life consciousness, for which I am eternally grateful.

Daily experiences in life continuously teach us “What life is” and prompt the wisdom “What life should be”. Ultimately, each one of us is a beneficiary and an integral part of a grapevine of relationships and friendships.

My wife Usha and sons Deepak, Vikas, and Sagar have empowered me in their own genuine, individual, and affectionate ways to present this edition of “Seamless Generations”.



### **About the Author**

Born on 4<sup>th</sup> December 1932 in Nagpur, India, Mr. Suresh M. Deo has lived his first twenty-five years in India and the latter fifty+ years in U.S.A. For Suresh, the passion for writing stems out of a simple desire to better understand “That” which was previously taken for granted, or presumed to have been understood. Writing is about giving a thought some meaning at our own level of consciousness and therefore offers silent opportunities to rejuvenate self in the dynamics of an ever-changing environment.

Suresh has Bachelor’s degrees in Science and Chemical Engineering from Nagpur University, Nagpur, India and a Master’s in Chemical Engineering from University of Mississippi (Ole’-Miss), Oxford, Mississippi, U.S.A. Traveling around the world over a period of six-months, at the age of thirty, has been one of life’s most rewarding experiences for Suresh. It offered opportunities to experience the commonalities amongst people of diverse nationalities and cultures. Commonalities surfaced in the aspirations, frustrations, and bewildering fears of the unknown in life.

Suresh has worked in several facets of the American Plastics and Composites industry for forty years. Suresh's wife Usha has a Master's degree in History from the University of Delhi and a Master's degree in Psychology from George Williams College, Downers Grove, Illinois, U.S.A. She worked for the State of Illinois as a Mental Health Counselor at the Crisis Center in Lombard, Illinois. Subsequent to retirement in 2001, both of them are enjoying traveling and indulging in their respective hobbies. During the summer months they live in their home in Addison, Illinois and during the winter months in Pune, India.

Suresh and Usha have three sons Deepak, Vikas and Sagar. Names of the three sons symbolize an oil lamp emitting soft light, progressive self-enlightenment, and sea of consciousness respectively. All three sons were born in Illinois, U.S.A. and now live and work in the Chicago area.